

臺灣樂齡學習

魏惠娟 編著

學習

改變

增能



臺灣樂齡學習

魏惠娟 編著

五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

臺灣樂齡學習／魏惠娟等著．——初版．——

臺北市：五南，2012.07

面：公分

ISBN 978-957-11-6487-8 (平裝)

1. 老人教育 2. 學習策略 3. 高齡化社會

4. 臺灣

528.433

100023179



11VZ

臺灣樂齡學習

編著者—魏惠娟(409.2)

發行人—楊榮川

總編輯—王翠華

主編—陳念祖

責任編輯—李敏華

封面設計—何中桓 莫美龍

出版者—五南圖書出版股份有限公司

地址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電話：(02)2705-5066 傳真：(02)2706-6100

網址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市中國區中山路6號

電話：(04)2223-0891 傳真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電話：(07)2358-702 傳真：(07)2350-236

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2012年7月初版一刷

定價 新臺幣450元

推薦序一

近年來，世界人口老化成為一個普遍的趨勢，我國亦不例外。由於醫藥及科技的進步，國人平均壽命不斷延長，加上少子女化趨勢的衝擊，使得我國65歲以上的老年人口不斷增加，人口結構正快速老化之中。根據內政部統計，截至2011年9月底，我國65歲以上老年人口數已達2,506,580人，占總人口數的10.81%。推估到2017年時，我國老年人口數將達到總人口數的14%，正式進入「高齡社會」；到了2025年時，老年人口數占總人口數的比例將超過20%，我國將正式成為「超高齡社會」，可見我國人口老化的速度非常快，高齡人口的相關議題值得重視。

為了因應高齡社會的來臨，教育部於2006年時發布了「邁向高齡社會：老人教育政策白皮書」，提出了四大願景以及十一項行動方案，期能建構老人終身學習體系，增設老人教育學習場所，創新老人教育學習內容，以打造臺灣成為一個成功老化的社會。

教育部從2008年開始，在全臺灣各鄉鎮市區設置樂齡學習中心，該計畫實施至今，受到參與者的相當肯定。由於樂齡學習中心推出之後，獲得熱烈迴響，中心經營者及參與學習的長者，多希望樂齡能夠擴大舉辦，並且永續經營。在2010年第八次全國教育會議議題十「終身學習與學習社會」的焦點議題決議中，也建議要「廣設樂齡中心」。可見樂齡學習中心此一政策，已獲得學者專家的認同及國人的肯定。

由於樂齡學習中心頗受歡迎，教育部除在2008年設置了104所外，至2009年時又增設了98所，使樂齡中心達到了202所。至2010年時，再增設了7所，使樂齡中心總數達到209所。其間共有6,436位熱情的志工投入樂齡學習的推動；共有3,168位教師參與樂齡學習的教學，總計有



超過60萬人次的高齡長者受惠。全臺灣各鄉鎮市區，只要有樂齡學習計畫的執行，就有高齡長者參與學習、改變、增能及感謝的故事在流傳。

樂齡學習中心主要的特色在於：經營指標參考先進國家的作法，課程規劃援引老化理論作基礎，實施對象包括退休前十年（55歲以上）的屆退人士，以及落實在地老化的理念，將學習活動拓展至偏鄉離島地區。至2010年6月止，全臺樂齡學習中心總共開拓出458個學習點，每一中心平均開拓2.3個學習點。樂齡學習中心的經營團隊與志工的用心投入，是我國高齡教育的活力來源，也是此一計畫能順利運作的基石。

展望未來，我國即將成為高齡社會，未來甚至將成為超高齡社會，樂齡學習如果推展成功，將可延長中高齡者的健康老化時間，縮短需要長期照顧的時間。樂齡學習的價值不僅對中高齡者本身有益，對國家資源整體的應用也將有所助益。樂齡學習的永續發展，不僅可以促進中高齡者的學習活絡，更可以提升其生活品質，打造一個幸福快樂又有尊嚴的晚年。樂齡學習不僅需要長期深耕，更需要隨時創新。深耕才能使樂齡永續，創新才能使樂齡進步。

本書的完成，不僅完整記載了近三年樂齡學習中心推展的歷程與成果，更對未來樂齡學習政策的永續發展提出建言。作者們參與教育部樂齡學習的推動不遺餘力，值得肯定，特為此序，以為期許。

前教育部部長
吳清基



推薦序二

那些年這些事我們一起走過

記得2007年初任教育部社教司長時，有一次與中正大學成人教育所魏惠娟老師有約，第一次見面她就提及臺灣老年人口已越來越多，怎樣透過教育途徑有系統去推動老人教育已屬當務之急，應未雨綢繆，她還提到最好是309鄉鎮「一鄉鎮一中心」，當時確實被魏老師的急切感及使命感所感動；就這樣在取得教育部長官支持的情況下，雙方開始一路合作下去，所謂的樂齡學習中心也就結合社區發展協會、國民小學、社區大學、長青協會甚至寺廟一個點一個點的設置下去，緊接著「樂齡銀髮教育行動輔導團」也成立了，包括教案編撰、講師培訓、幹部及志工研習以及實地訪視輔導評鑑等措施紛紛出爐。確實為高齡教育的在地化，紮紮實實推出一大步。

回想那一陣子，不論是與社教司同仁或隨同輔導團隊進行訪視，常會驚訝地發現原來上年紀的長者也有這麼強的學習動機，而且是沉浸在一種很安逸但卻專注的學習氛圍，同時在「輸人不輸陣」的情況下，常激發出年輕一輩無法想像的學習成果，令人眼睛為之一亮。讓我們堅信這是一條正確的路，應該更大步大步的走下去；另外值得一提是，輔導團隊成員包括魏老師、胡夢鯨教授、李藹慈老師等都堅持必須依限完整訪視每一個據點，不要走馬看花，因此常常訪視到很晚，回到中正大學都半夜了，一百多個據點常常這樣完成訪視，這種情景直到今日已離開社教司2年多了還是常常縈繞在腦海裡，令人難忘。

輔導團隊走了三年多決定將這整個行動研究化作具體文獻出版，分別就歷史沿革、現況分析、理論鋪陳、實證研究等面向提出未來臺灣高



齡教育的發展方向及相關政策建議。全是第一手的資料，也是臺灣第一次全面性針對此議題所做的本土性研究，值此銀髮族日益增多的時刻，如果我們要的不是長期照護病床數的增加，而是期待有越來越多健康開朗並樂在學習的長者出現的話，這一本論著絕對值得有識者一讀，作為一個曾經一起打拼的夥伴，我很樂意也很榮幸跟大家推薦這本書。

國立臺灣科學教育館館長

朱楠賢



推薦序三

樂齡學習再出發

快樂學習，忘記年齡，以高齡者為對象的樂齡學習在我國正方興未艾。本文謹就以往奠定的基礎上，試提未來發展的一些看法。

壹、前言

依據內政部統計處（民101）人口統計月報所載，截至100年12月，我國65歲以上人口為252萬6,108人（占總人口10.88%），55歲以上人口有530萬9,543人（占總人口數22.86%）。我國高齡化社會已然到來，且人口老化趨勢持續發展中，老年人面臨的各項生活問題，亦日益受到重視，其中高齡教育議題，刻不容緩。近年來，我國正大力推動樂齡學習，提供高齡者更多的學習機會，以往我們說「活到老、學到老」，當今終身學習社會到來，我們要改稱「學到老」才能「活到老」，也就是面對老化要保持學習心，才能成功老化。

我國推展老人教育之濫觴，起於民國77年，當時教育部社會教育司楊國賜司長大力推動成人教育，將成人教育內涵界定為：成人基本教育、成人進修教育、成人職業教育、婦女教育、老人教育、休閒教育、社會環境教育等，這是我國教育部有計畫的推展老人教育之始，惟當時老人教育理念的提出、政策的制定、方案的規劃、師資及經費來源等，均付之闕如，有待加強。尤記得當時老人教育成果，是以辦理國小補校及成人基本教育研習班，作為推動成果，因其學習者大多為年紀大之失學民眾，除此之外，並無其他。比較明顯的發展，在民國95年10月30日，我國訂定發布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，提出終身學習、健康快樂、自主尊嚴及社會參與四大願景；其後，於民國97年起，



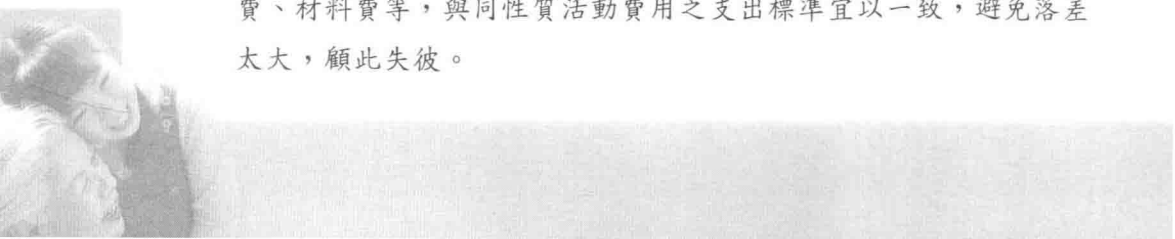
陸續開辦老人短期寄宿學習計畫、樂齡學堂、樂齡學習資源中心；民國99年起，以樂齡大學、樂齡學習中心為之。

對於老人教育，有稱高齡者教育，我國中正大學團隊觀摩新加坡制度以樂齡學習稱之，各方沿用。樂齡有快學學習、忘記年齡之意，且與英語learning之發音相似，頗有創意。

貳、推展樂齡學習的原則

樂齡學習是終身教育之一環，筆者之前所提推展終身教育的原則，經檢視亦能適用於樂齡學習。基於成人有自我導向學習的能力，高齡者有學習的可能，已是不爭的事實，這就構成從出生到臨終全程都可學習的終身學習社會。基於推展樂齡學習，必須將理論及原則化為政策，而政策要落實在第一線，必須讓參與之高齡者可看、可聽、可聞、可操作，據以用心思考，轉化觀念及行為。推展樂齡學習，過程中亦必須有原則指引，以順章法。因此，特提出五項原則，敘述如下：

- 一、內容符需求：學習內容應符合對象的需求，樂齡學習的對象是高齡者，其需求包括保健、財務及照護等，且經常是複合多元。我們常聽到辦理單位說「該來的不來」，言下之意有怪學習對象之嫌，其實檢討內容、時間及辦理方式等，或有許多不能因應高齡者的需求，需要改進。所以「內容符需求」為首要原則。
- 二、經費夠支應：其次，經費要夠支應。晚近開設的樂齡學習班絕大多數由政府支應經費，開設一個班有基本支出，推廣到社會上普遍開班，就會累計不少的支出。俗話說「巧婦難為無米之炊」，教育經費預算究竟有限，推動樂齡學習要開源節流，使經費用在刀口，經費要夠支應。
- 三、標準順行情：標準順行情與經費夠支應配套，無論是設備費、鐘點費、材料費等，與同性質活動費用之支出標準宜以一致，避免落差太大，顧此失彼。



- 四、政策能創新：長期以來，無論是推展社會教育或終身教育，許多是以開班授課方式為之，以致民眾參與學習受時空限制，學習方式單一，學習參與率與先進國家相比較仍有落差。因此，樂齡學習政策要能創新發展，如自主學習之提倡等。
- 五、制度能永續：樂齡學習對象從55歲開始，已占國人五分之一強，為能永續經營，所以可先進行局部實驗試辦，再加以檢討改進後，逐步推廣，如目前試辦的七個樂齡學習示範中心，要設定研究議題，包括：如何提高樂齡參與率、學習內容之規劃、帶領者之條件、學習方式等，分別實驗試辦檢討改進後推廣。

參、推展樂齡學習現況

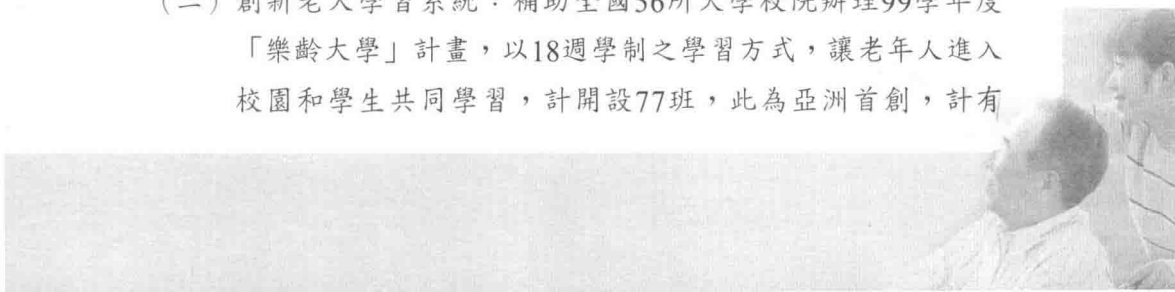
依據教育部（民101）「教育施政理念與政策」所載，老人教育的措施包括：

- 一、強化在地化老人學習體系，補助設置樂齡學習中心。
 - 二、創新老人學習系統，結合大學校院辦理「樂齡大學」計畫。
 - 三、促進代間融合，補助各直轄市、縣（市）家庭教育中心辦理代間教育活動，並辦理「父母心、祖孫情」全國家庭教育戲劇表演競賽。
- 具體之執行成效包括：

（一）強化在地化的老人學習體系

- 1.結合地方資源，100年度補助政府機關及民間團體辦理40項計畫，計辦理333場次社區老人教育計畫，計有14萬2,994人參與。
- 2.結合在地資源，於205個鄉鎮市區成立209個樂齡學習中心，提供適性的老人學習課程。100年1-6月，全國各樂齡學習中心共計辦理1萬5,919場次活動，有35萬430人參與。

- #### （二）創新老人學習系統：補助全國56所大學校院辦理99學年度「樂齡大學」計畫，以18週學制之學習方式，讓老年人進入校園和學生共同學習，計開設77班，此為亞洲首創，計有

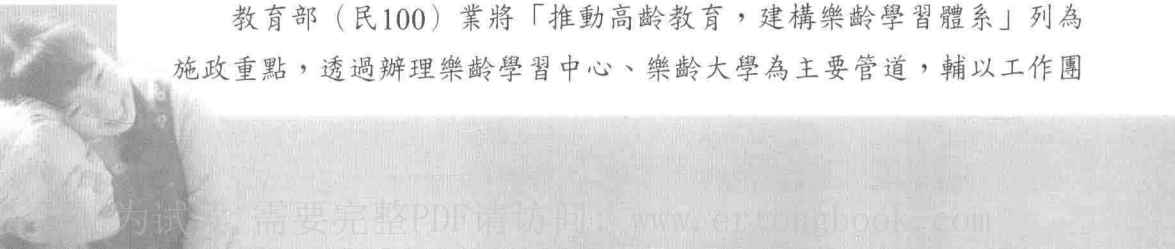


2,320名55歲以上國民參加。

- (三) 建立督導及輔導制度：委請學術團體建立輔導與督導制度，培訓老人教育種子教師，100年度計辦理6場次「分區交流聯繫會議」、3場次「樂齡講師領導人培訓」、3場次「自主學習團體培訓」，共計有1,420人出席。另已累積研編13種老人學習教材，並訪視全國105個樂齡學習中心。
- (四) 促進代間教育：100年度補助各縣市家庭教育中心103項計畫，辦理代間教育活動；舉辦「父母心、祖孫情」全國家庭教育戲劇表演競賽，以全國各級學校學生為主，從小培養關心父母、尊敬長輩之心，全國計有216校分別進入複賽（國中組及國小組）及決賽（高中職組及大專校院組），決賽結果共計錄取21隊。
- (五) 建立專業示範機制：委託國立中正大學於全國209個樂齡學習中心擇7個示範中心，輔以專業輔導及講師培訓等工作，以建立未來樂齡學習之發展典範，並於下半年巡迴全國8場次辦理「社區樂齡學習班」宣講說明會，以鼓勵學校積極辦理樂齡學習工作。

此外，教育部鼓勵樂齡學習中心招募志工協助推動老人教育工作，99年全國有5,845位志工，其中50歲以上的占3,659位，以老人帶領老人將高齡人力資源活化運用於社會，99年並辦理第2屆銀髮教育志工獎，表揚60位優秀的銀髮教育志工。100年10月5日-12日（重陽節當週），結合教育部轄屬16個社教機構、全國209所樂齡學習中心，規劃辦理207場次在地化重陽節系列學習活動，計1萬8,000人參與；另結合教育廣播電臺於10月5日、6日分北、中、南三區辦理「樂齡好Young懷舊音樂會」，計超過1,500名老人參與。

教育部（民100）業將「推動高齡教育，建構樂齡學習體系」列為施政重點，透過辦理樂齡學習中心、樂齡大學為主要管道，輔以工作團



隊培訓、訪視評鑑、交流觀摩、宣導記者會及志工表揚等，期建構樂齡學習專業化體系。

肆、推展樂齡學習的一些看法

以下就推展樂齡學習各層面提出一些看法：

- 一、想辦法提升高齡者學習參與率：100年上半年，我國有35萬多的高齡者參與樂齡學習中心，有2,320名參與樂齡大學之學習活動，相對於55歲以上之高齡人口有530萬9,543人，換算學習參與率僅6.64%，其中女性尤比男性多。如何讓高齡者歡喜參與學習，要將學習變得更有趣、更符合其需要、融入其生活中、為其生活型態之一環，也就是要讓高齡者有參與學習的強烈動機。因此，學習方式及內容可再多加著墨，而提高男性高齡者參與率，亦可由辦理方式及內容切入。
- 二、不斷提升師資及帶領者專業水準：目前學校辦理樂齡學習，大多以學校原有教師為主要師資來源，造成其樂齡專業性不足及本職教學工作外尚要擔任樂齡教學，分身乏術之困擾，近年來輔導團隊透過研習培訓予以增強專業知能，惟人事更迭極易造成訓用未能配合。見諸教師退休年齡提早化，今後善加利用退休教師之豐富經驗，予以培訓，強化樂齡專業知能，從事以老帶老，不失為可行之道；此外，對於這幾年推展社區營造所培育的社造人才，亦可借重其熱誠及組織能力，予以培訓應用。
- 三、整合辦理單位將資源作最有效應用：目前辦理樂齡學習中心之單位有學校、圖書館、社區大學、鄉鎮公所、民間團體等；而之前推動的成人基本教育研習班，許多學員也是高齡者，多功能學習中心亦可招收高齡者；還有社政單位推動的長青大學、社區關懷據點，教會辦理的松年大學，民間推動的老人大學；教育部亦曾聯合交通部推動交通安全「路老師」方案等。這些推動方案，落實到社區，許

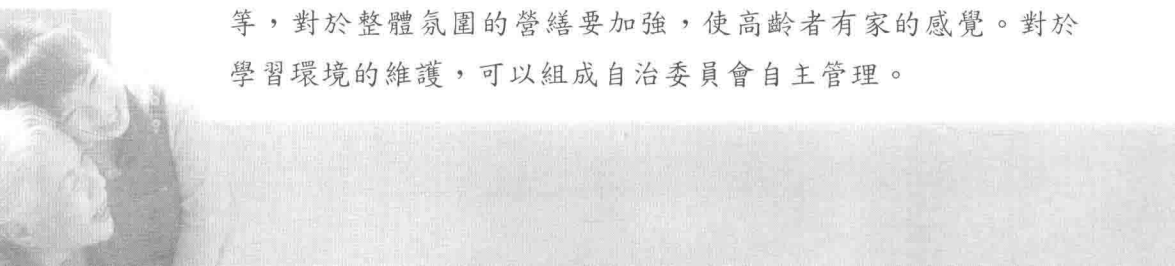


多學習對象都是同一批老人，辦理方式也是雷同，可將這些資源充分搭配應用。展望樂齡教育體系：以樂齡大學（樂大）、樂齡學習中心（樂中）、樂齡學習班（樂小），結合各方資源，共同推動。其中樂齡大學可逐步採受益者付費方式，由各大專之推廣教育部門辦理，高齡者亦將是大專推廣教育部門未來主要招生來源。

四、創發新的學習管道及學習方式：目前樂齡學習管道主要以開班授課為主，樂齡學習中心開班研習，樂齡大學採學期制為主，每學期10-18週，每週以安排6節為原則。這些學習方式，間或有活動帶領及自主學習等多樣方式，然除此之外大多為固定時間、固定地點，進行講授，許多高齡者因作息時間不能配合或對學習方式不能適應而未參與，殊為可惜。見諸目前一些辦理單位推動「生命故事書」、「活化歷史」、「組成自主學習團」活動，常能讓高齡者聚焦且動力十足，因此創發新的學習管道及學習方式，亦為當務之急。

五、精進符合高齡者學習需求的課程內容：目前樂齡學習中心推出之學習內容包括基礎生活課程、興趣特色課程及貢獻影響課程等，而樂齡大學課程內容涵蓋四大主軸，包括概念性課程、知識性課程、休閒性課程及運動性課程，輔導團隊亦盡心盡力研編教材及辦理輔導研習，提供高齡學習應用。基於學習需求經常不是單一而是多樣，未來課程內容可精緻多樣或採大單元而融入各類別，同時做成光碟，以利單元教學及套裝學習之用，另積極研編自學手冊「55必讀」（55歲年齡者必讀之意）。

六、建構符合高齡者生活環境的學習設施：目前樂齡學習大多利用現有設施，如有整修則較為新穎整潔，然仍不脫原有教室格局，不全然適合高齡者學習應用。未來除了強化設施對高齡者友善，如桌角作成圓角、椅子靠背舒服、地面無障礙及防滑等，對於整體氛圍的營繕要加強，使高齡者有家的感覺。對於學習環境的維護，可以組成自治委員會自主管理。



七、加強宣導使全民關注及參與樂齡學習：以往辦理的「樂齡大學開學了」記者會、祖父母節系列活動、辦理「學習九九、活力久久一重陽樂齡學習週系列活動」、製播樂齡宣導短片、規劃樂齡成果展及博覽會等，均在宣導鼓勵高齡者參與學習。未來繼續透過各種可行方式加強宣導，諸如製播樂齡之歌、活動代言、成果觀摩及競賽等方式，使全民關注及參與樂齡學習，亦有加強必要。

為了使樂齡學習穩健推廣，符合上述推廣樂齡學習的原則，目前規劃進行實驗研究，業委託學者專家組成研究團隊找出可行模式，檢討改進後再加以推廣，其待答問題如下：如何增進高齡者參與樂齡學習之動機、如何開發樂齡學習師資及帶領者、如何將社區資源做最有效之整合應用、如何才是有效的學習管道及方式、如何才是好的學習內容及開發套裝軟體、如何輔導高齡者組成自主學習團、樂齡學習場所之設施如何配置等，均宜設定待答問題後，實驗研究找答案。

伍、結語

面對人口高齡化業已成為全球共通之議題，高齡者教育亦屬老人安養照護生活中重要之一環，要成功老化，透過終身教育、樂齡學習為不二法門。俗話說，老者有三寶：老身、老伴、老本。這三樣亦要透過學習才能維護身心健康有老身，懂得如何和老伴老友相互扶持充實生活，且未雨綢繆使晚年用度不虞匱乏，可見樂齡學習的重要性。

我國推展樂齡學習，朝著鄉鄉有樂齡之目標邁進，相信在前人奠定的基礎下，必能穩健的發展。本文所提對推展樂齡學習的一些看法，許多尚未有答案，甚至未有固定答案，要隨著社會環境變遷做因應，仍待大家共同努力，與時俱進。

教育部督學
柯正峰



參考文獻

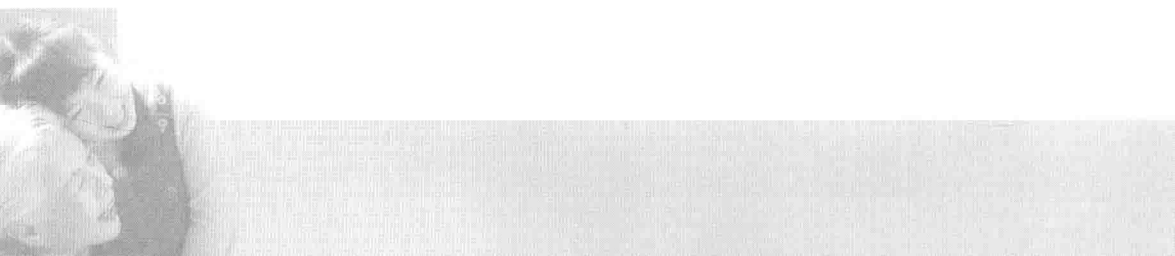
內政部統計處（民101）。內政統計月報。

<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/ml-0.xls>

教育部（民100）。教育部99社會教育履痕。臺北市：教育部。

教育部（民101）。教育施政理念與政策。

http://www.edu.tw/files/site_content/EDU01/10010-OK.pdf



推薦序四

臺灣教育核心——樂齡學習體系的建立與推動

聯合國教科文組織（UNESCO）曾以65歲以上老人人口所占的比率，作為衡量社會進步與否的標準。凡老人人口在4%以下者，被歸為青年國，大多是較未開發國家屬之；老人人口在4%至7%之間者，被稱為中年國，大多是較開發中國家屬之；老人人口在7%以上者，屬於老年國，已開發國家均屬之。老人人口在7%以上者的社會，即邁入所謂「高齡化社會」，當老人人口達到14%時，往往被稱為「高齡社會」。我國人口少子女化、高齡化趨勢至為明顯，65歲以上之老年人口持續攀升。至民國99年11月，65歲以上老年人口計248萬3,456人，占全國總人口數的10.72%。預估至民國114年，我國老年人口將達475.5萬人，占20.3%，達到「超高齡社會」指標。如何建立完整的高齡學習制度與擴增高齡者的學習機會是當務之急，因此，高齡學習體系的建立與有效推動是臺灣教育核心的一環。

回顧臺灣過去推動高齡者教育從充實生活內涵取向的老人教育，倡導老人休閒活動，增進老人生活情趣，促進老人身心健康；到福利服務取向的老人教育，公布實施「老人福利法」，老人教育活動及課程的規劃，以社會福利及休閒育樂的方式為主；到民國78年教育部舉行第六次全國教育會議，會中結論之一為「建立成人教育體系，以達全民教育及終身教育目標」，並訂定「老人教育實施計畫」，明示老人教育的目標為協助老人自我實現、協助老人重新就業及擴充其生活領域，開啟以終身教育取向的老人教育。期間民國80年訂頒「發展及改進成人教育五年計畫」，自此教育單位始重視老人教育的推動；民國82年，公布「教育



部82年度獎助辦理退休老人教育及家庭婦女教育實施要點」，補助各鄉鎮市區開設老人學苑及婦女學苑；民國83年第七次全國教育會議中提出推展終身教育議題，建議對銀髮族教育應詳加規劃，開啟了終身學習的風潮。民國91年教育部制頒「終身學習法」，明訂各級教育主管機關應整體規劃終身學習政策、計畫及活動，並確保弱勢族群終身學習資源，增加長者學習的機會。然在後終身教育取向的老人教育中，政府與民間積極推動高齡學習的同時，不免要自問嚴峻的高齡社會下，高齡教育我們準備好了嗎？身為教育行政工作者，主管社會教育是應對終身學習與高齡教育需加以檢討與策進的思索，如：建構完善的法規制度，建立統整體系機制且兼具多元實施方式，推廣參與終身學習活動的觀念，建置方便適宜的社區型教育專屬場所，研發與創新課程、教材與教學方式，相關專業人才的培育，推動經費的籌措與保障等應加以強化。

教育部為積極落實終身教育取向的高齡教育讓全國的高齡長者快樂學習，自民國97年起即大力推動國內的高齡教育工作，並引新加坡對於老年人的尊稱，以「樂齡」為推動高齡教育系統的通稱，期待國內的高齡者「快樂學習，樂而忘齡」，並將此名稱作為後續推動在地化的學習中心及大學校院等多元學習管道之標誌，其音亦與英文字「Learning」的讀音類似，亦藉此鼓勵與張顯長者活到老、學到老之終身學習精神。

教育部推動高齡學習體系，係以「在地學習」、「深耕發展」為主軸，4年來教育部運用在地化的組織及資源，逐年逐步在全國368個鄉鎮市區成立「樂齡學習中心」，101年已在全國217個鄉鎮市區有225個樂齡學習中心。樂齡學習發展至今，不僅提供長者生活基礎課程、健康課程、休閒課程、藝術教育活動；更結合其他部會推動交通安全「路老師」及用藥安全教育等。現在不論是在大都會地區、偏鄉、海邊、農村、山區或離島，都有樂齡學習中心為長者精心規劃的學習課程。近3年來，全國中心共提供國內55歲以上樂齡族群10萬7,966場次的活動，如此豐碩的成果，特別要感謝全國樂齡學習中心工作者的付出與努力。

