

樂齡學習系列教材 26

樂齡故事

106年度樂齡故事徵選集

貢獻
服務



樂齡
推手

感人
故事

樂齡學習 · 活躍老化

我國將在明(107)年迎接高齡社會，114年邁入超高齡社會，屆時每20位國民就有1位是65歲以上的長者。教育部預見高齡社會的趨勢，為鼓勵國民終身學習並規劃妥善的老年生活，於95年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，96年先運用校園餘裕空間執行「高齡學習中心」及「社區玩具工坊」，並自97年起在全國各鄉鎮市區成立樂齡學習中心，落實在地老化及在地學習的理念，目的即在透過提供多元課程讓長者快樂學習，進而維持健康活力及社會參與，106年全國已成立363所樂齡學習中心。

全國樂齡學習中心在執行的過程中，每每有許多長者感人的學習心路歷程值得記錄。本部特委託國立中正大學所承接的樂齡學習中南區輔導團，將樂齡學習中心長者的學習、貢獻服務及推手的心路歷程等，研編成冊。本書共收錄54則故事，其中許多故事讓人感動，如雲林縣土庫鎮高齡100歲的「樂齡阿祖」張李清大姐，會到育幼院跳花鼓、到雲林監獄表演，活力無限，激勵受刑人；臺南市安南區不識字的蔡大姐，在樂齡學習中心習得一手書法好字，透過分享與服務，找回自信；樂齡學習中心也讓平均80歲以上，具有巧思的苗栗縣苑裡鎮藺草編織達人，將失傳的技藝化為一顆顆精緻的藺草球，作為長者運動的輔具，再創工作舞臺。

這些長者在年輕時，參與並創造出臺灣社會經濟繁榮，在歲月逐漸邁向老年之際，樂齡學習中心成為他們的寄託及學習之處；樂齡學習成功讓長者延長第三年齡，成為翻轉高齡社會的力量，他們的努力及學習的毅力，值得肯定與喝采！


編序

臺灣近年來受到人口高齡化的急遽衝擊，政府教育部門看見高齡教育的前瞻性與重要性，早於 2008 年成立了樂齡學習資源中心（現為樂齡學習中心），課程主要的重點與特色，在於幫助 55 歲以上的中高齡者活躍老化，希望能強化其健康、安全、參與，以豐富老年生活，並能夠透過學習、改變、增能的歷程，前瞻因應老後生活的各種需求。明年（2018 年）樂齡將邁向第 10 年，在已過 9 年的各樂齡中心的努力之下，雖幫助了許多中高齡者活躍老化，但是較少將其過程記錄成故事，殊為可惜。

教育部編輯本樂齡故事教材之目的，是希望中高齡者可以透過整理、口述、撰寫、回憶等等的過程，將樂齡教育工作者推展樂齡，或樂齡學員參與學習的故事記錄下來，期能在樂齡歷史中留下動人的一頁，以供各界及後代子孫參考。

為達上述之目的，本年度樂齡學習中南區輔導團向全國樂齡學習中心徵稿，主題分為三種類型：「貢獻服務」、「感人故事」以及「樂齡推手」，凡是樂齡學習中心的主任、承辦人、講師、志工及學員等，都能以三個類型來投稿，總計有 61 則故事投稿，經由三位審查委員書面審查後，評選出了感人故事 21 則、貢獻服務 19 則、樂齡推手 14 則，共計錄取了 54 則樂齡故事，以饗各方。

本教材從三個層面記錄樂齡的點滴故事，從感人故事中，可以看到許多講師、學員及志工的努力與堅持，樂齡學習中心也陪伴他們成長；從貢獻服務中，從參與學習到貢獻服務，能感受到參與者的熱情奉獻與付出，還有那一份成就感與榮耀感；從樂齡推手類別裡，可了解到推手們很早就有前瞻意識，並當領頭羊的角色，帶領團隊將樂齡中心經營的發光發亮。本教材希望能有拋磚引玉的作用，精彩、感人的樂齡故事需要大家一起發掘、記錄及創造。更希望藉此鼓勵樂齡伙伴們天天樂齡，終身樂齡，為高齡社會的來臨做出更多的貢獻。



教育部中南區樂齡學習輔導團編輯群
2017 年 11 月於嘉義民雄國立中正大學

目錄

序	02
---	----

感人故事 07

阿嬤的毛衣	方士豪	08
「士林區樂齡學習中心」的成長	吳 妹	10
知足開心一枝梅	吳圓珍	12
樂齡與我	吳雍華	14
我不能缺了這個課～阿公上電腦課	李玉珍	16
「我的故事我來寫」側記	周鳳珠	18
人生是一片隨風飄落的葉子， 飄到那，就歸了根～林阿葉的故事	林佳穎	20
風巔打擊班的快樂回憶	林貴淑	22
樂齡阿祖	林鳳英	24
快樂青春的樂齡姐	邱素霞	26
享樂學習實踐家～鄭武輝大哥	胡正玉	28
樂齡故事	胡怡禎	30
樂齡學習開啟新視野	洪鑾瑛	32
樂齡槌球祖孫情	陳美吟	34
快樂的打擊樂班	彭秀玉	36
苦過方知甜 累過方知閒	曾書堃	38
樂齡藝術達人	黃鶴珠	41
「安南南興樂齡」學員～蔡金葉的故事	蔡金葉	43

漂泊人生 · 歡喜樂齡	劉玉女	45
夫妻同學趣	謝樹源	47
樂齡天地～ E 世代樂齡男女的的異想世界	鍾政洋	49

貢獻服務

57

蛻變、樂活、新生命	王禎鈺	58
服務是生命快樂的泉源～ 我的陶笛表演經驗	吳麗花	60
樂在志工，樂在服務	周含笑	62
生命因服務而更快樂	林秀姿	63
「鼓動不老心·樂活永常青」～ 風巔打擊「樂」	林玫琇	65
樂齡玩劇團～ 散播故事散播愛	林芷君	67
雲雀歸來，遇見樂齡新生活	侯雲雀	69
祖孫情	張 弘	71
快樂～來自有意義的生活～ 來自彼此的愛與關懷～	郭素珍	73
「安南南興樂齡」重陽探訪臺南市立仁愛之家～ 老人探望老人，足甘心耶！	陳建榮	75
蛻變的快樂志工～ 林玫琇	陳明雄	77
走出憂傷迎接幸福第三齡	陳永春	79
老了，但是我要讀書	黃素梅	81
快樂的義剪志工隊	趙秀娥	82
我的柔力球精神	蔡群秀	84

「安南南興樂齡」志工～為中心出錢出力， 犧牲奉獻的劉秋阿嬤及森河阿公夫婦	潘秀姐	86
樂齡緣！足心田！	謝秀足	88
歡喜當老學生	鍾雲霞	90
翻轉「老」觀念 打造「新」生活	蘇木耳	92

樂齡推手

95

樂在其中～ 多元「客」程最集客	李蕎安	96
我愛樂齡	柯淑惠	98
我以樂齡為榮	連東祥	100
關西樂齡推手，風華再現	陳志信	102
白河區樂齡學習推手	陳瑞琳	104
風城的卓越樂齡舵手	陳碧琴	105
歲月富饒人～ 一本樂齡生命故事的誕生	曾永福	107
就是愛樂齡	黃世源	109
水上樂齡 STORY	黃意萍	111
舞動樂齡樂學習中心	劉淑美	115
經營樂齡學習中心的過程	蔡世舜	117
樂齡寶貝的學習與改變	鍾秀琴	119
幸福快樂的荊桐鄉樂齡學習中心	關淑華	121
永不打烊的樂齡推手	蕭文成	123



樂齡學習系列教材 26

樂齡故事



感人故事



阿嬤的毛衣

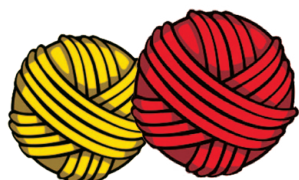
方士豪

新北市土城區樂齡學習中心 | 組長

年輕時的呂邱秀春，終日為農事和家務所忙碌，對於鄰近富有人家太太每日在家門口悠閒編織毛衣之情景羨慕不已。在她的心裡，有個期盼，希望有一天，她也能夠像富太太，這樣悠閒地坐在軟椅子上編織毛衣。



在因緣際會之下，秀春阿嬤參加了新北市土城區樂齡學習中心的編織班課程。家住頂埔的她，每次上課都需從土城最南端的頂埔搭公車經 12 站到達土城最北端的貨饒里，再步行近 1 公里才能走到上課的教室。即使交通上有點麻煩，但阿嬤參加樂齡將近 5 年時間竟從未缺席，80 多歲，依舊硬朗的身子，每次都是自己獨自前來上課，其勤學與執著之態度令人敬佩。



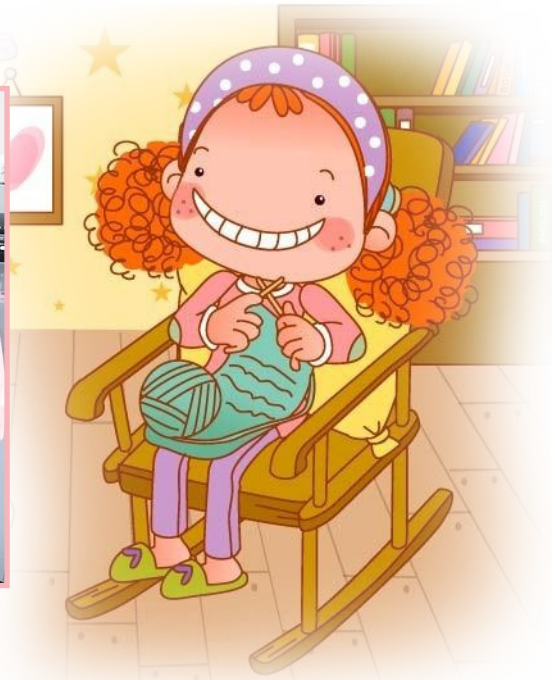
上課情形



上課時的秀春阿嬤，總是特別的認真，或許動作沒有其他較年輕的學員來的快，即便雙眼已經老花，但是阿嬤總是一針一線，認真專注的編織著自己的作品。照片中這一件小朋友的毛衣，是由秀春阿嬤親手編織，並經編織班指導老師陳美枝老師協助下再加上一些簡單繡花裝飾，而這件作品，亦曾獲推選為土城區樂齡中心推薦作品，成為新北市參加全國樂齡展覽的作品之一。



講師陳美枝老師與阿嬤完成編織作品展示



這是阿嬤想做給他曾孫女的作品。一件樣式簡單的毛衣，背後卻是秀春阿嬤這幾年來認真學習才能有的成果，同時，也充滿了長輩對曾孫女的愛與心意。更重要的是，在學習、製作這些編織作品的同時，也圓了阿嬤年輕時的夢 - 能坐在軟椅子上，像個富家女般悠閒地編織著要送給家人的毛衣的夢想。

「士林區樂齡學習中心」的成長

吳妹

臺北市士林區樂齡學習中心 | 志工

臺北市立圖書館為因應高齡社會的來臨，使年長者有一個可以休閒、閱讀及學習的好場所，於 96 年在大安、松山、士林及北投等區設立「樂齡學習中心」。位於葫蘆堵分館九樓的「士林區樂齡學習中心」便應運而生，順利成立的推手就是當時的李英豪主任。



我原本是葫蘆堵分館的志工，每週三上午，幫忙把民眾歸還的圖書，依照編號分門別類地歸位。當「臺北市士林區樂齡學習中心」成立後，便毛遂自薦成為樂齡志工，同樣於每週三上午來中心值勤。

由於士林區內的葫蘆堵及社子是老社區，所以新成立的「士林區樂齡學習中心」的特色便以「鄉土・憶舊～老大人ㄟ創意族譜」為藍本。並於 97 年開設：創意族譜、基礎數位相機攝影入門、照片合成及修圖、家庭創意美術等免費課程。

因為剛成立不久，知道有開班學習的人並不多，上課人數寥寥無幾。為了彌補人數不足，李主任除了盡力號召社區裡的長者來上課外，還懇請他年邁的雙親來課堂上課，真是煞費苦心啊！令共同來上課的高齡學員們感動不已。

九年來經過李英豪主任的開疆闢土、高佳稜主任的繼往開來、到現在的覃德田主任的發揚光大。這些年來，每年的春秋二季皆有開班授課，除了靜態課程如的：家族譜創作班、銀髮族養生保健班、銀髮族電腦應用班、趣味園藝等外，還有動態課程如：菩提園氣功班、元極舞班等課



程。經過歷年來的辛勤耕耘，口碑載道。現在開班報名人數非常踴躍，要用抽籤的方式來錄取學員。回想昔日的蕞路藍縷，到今天的門庭若市，真有天壤之別呢！

本中心有一些由學員們自己組成的常態性活動如：樂活氣功、元極舞、日文歌曲、紙藝玩賞等同好會。每天在不同時段裡都有活動在進行，讓中心顯得生氣勃勃。更難得的是有一位不良於行的阿嬤，由家人推著輪椅來參加每週一三五早上的氣功同好會，看著她坐在輪椅上，跟著大家活動雙手，期望身體變健康。這種堅毅的精神令人動容！

部分志工的素質很高，會善用專長來帶領學員學習一些技能，以增加生活樂趣。今年暑假就有：劉玉雙志工指導製作與夏日有關的紙藝作品；何李善志工指導製作消暑點心；周含笑志工指導涼菜料理；羅鳳珠志工帶領學員學習桌遊。她們的奉獻精神可圈可點！

我在如此優良的學習環境中當學員，上過很多種課程，獲益良多；也曾當過樂齡志工隊長；歷年來也領過很多獎狀，真是收穫滿滿！希望本中心在覃德田主任英明的領導下，前途更光明。

「士林樂齡學習中心」！有您，真好！



知足開心一枝梅

吳圓珍

新竹市東區樂齡學習中心 | 行政志工



劉春梅女士

106年7月5日至8月9日間，本中心到新竹市軍功社區分班開辦“故事陪讀及繪本製作”課程，有22位學員參加，年齡都已超過65歲，其中有一位75歲的阿嬤，以電動車代步，每堂課總是來得最早，笑容滿面的向大家問好，下課時也總是不慌不忙的最後一個離開，她就是社區的開心果—劉春梅女士。

身體有礙 · 渴望學習

她從小右側肢體有些障礙，以堅定的毅力，從練習用左手寫字開始，經過不斷的努力，不僅克服了生理上的重重困難，做起家事也不落人後，如此艱辛地完成了小學學業，結婚後更在拮据的經濟條件下，照顧五位孩子長大成人，如今個個在社會上都有自己的事業，100年更榮獲里長推薦當選模範母親，接受新竹市政府表揚。

喜好閱讀、畫畫的她，當知道東區樂齡學習中心要到社區分班開「繪本製作」課程時，最為高興；上課時，除認真聆聽外，還會幫忙其他同學剪貼，態度令人讚賞。

多才多藝 · 歡喜分享

快樂出門到樂齡社區分班上課，能與大家話家常，是劉阿嬤一天中最開心的事。她在行動上雖不如常人靈活，但絲毫不氣餒。阿嬤好可愛，能用唱的機智問候大家，有一次上課前唱一首自創歌：『巍巍家園，快樂場地我們一同遊戲，有說有笑歡樂一起，我們都有福氣，謝謝里長志工努力，才有這個好場地，把握機會不要放棄，大家好好珍惜，我們情同姐弟。(用口白)大家要來，多人才有人氣，加油！加油！感謝里長和



志工，軍功社區有位潘里長，壯壯的身材，長得很瀟灑，為人誠實又熱心啊！噯呦喂！，他的熱誠感動我啊！我很感謝他，我很感謝他」。她把人與人之間距離拉近，鼓舞士氣，實在太棒了。

劉阿嬤對環保概念很強烈，平時即發揮巧思，以動動腦、動動手來替代復健，將一些用不到又捨不得丟的東西，手工製作成美編的創作藝品。當本中心老師到軍功社區分班貢獻服務時，劉阿嬤在環保藝術的能力就顯得特別突出，她將自創作品帶來分享，如石頭彩繪、竹編、用蔬菜插成盆花，甚至連每天吃藥的鋁箔包也可編成花朵，魚鱗也做成花瓣…，這些作品栩栩如生，直讓其他學員羨慕不已，贏得不少掌聲。

劉阿嬤不僅有藝術天分，還會寫打油詩，字也寫得很好，在「故事繪本」課程的封面、封底都是自創作品，封面寫著：「人世間 - 人間不要亂亂作，多種福田多福報，有錢沒錢三餐過，身體健康正是寶」；封底寫著：「知足 - 人人都會老，功德要做好，不要太計較，人來世間幾十年，辛辛苦苦會賺錢。」繪本內還摘錄很多首打油詩，連參加聚會回家，靈感一來也可作詩，即興用客語或國語吟唱，配上現成的曲子如望春風、甜蜜的家庭…等，不吝與同學分享，聽起來很是順暢好聽！

殘而不廢 · 有愛無礙

已 75 歲高齡的劉阿嬤，很感激東區樂齡中心對社區多元課程的安排，讓她在心境調適及心靈上的成長有很大幫助。她的作品由兒子幫忙集結成冊，帶來課堂分享時，本來有點不好意思公開，透過大家的讚美聲，讓她感受到分享的快樂，於「故事繪本」課程最後一堂課時，甚至主動要求吟唱自己的即興作品，在分享當中獲得成就感與滿足感，對自己更有信心，相信之後會有更多好的創作產生。

劉阿嬤深覺參加社區課程能真正享受快樂，不會與社會脫軌，成為人老心不老的快樂族群。劉阿嬤喜歡參與社區分班課程，歡喜與朋友分享，尤其「殘而不廢」的向學精神讓人敬佩，能夠「有愛無礙」的開心過每一天，值得大家學習。



劉春梅女士

樂齡與我

吳雍華

苗栗縣苗栗市樂齡學習中心 | 樂齡學員



自從進入樂齡中心至今已經三年，好快喔！不禁回想起當時情景。結婚前，我是一位職場上的女性，工作忙碌，在二專教授的推薦下，我得以進入"空大"繼續進修，當下興奮的程度真是"無以言喻"，然而，我卻在此時走入婚姻，轉換成家庭主婦，只得忍痛放棄空大，這也是我心中的痛。

婚後，忙於家庭，當時家中開了一間傳統的雜貨店，每天忙著顧店三餐，好不容易先生自職場上退休了，本以為可以從此輕鬆，殊不知，因為老公不愛外出，每天窩在家中，小孩又都外出工作，家中每天兩個人對看，偶爾還會上演吵架戲碼。當時，真想再把他趕回職場，或是我出去工作。此情況大概維持半年左右，直到有一天朋友來訪聊天，我才知道原來政府有設立樂齡，讓銀髮族在退休後不會待在家無所事事。我們在朋友的遊說之下，上了第一堂攝影課，這剛好是我老公的最愛，我就抱著姑且試試看的心態，一起陪同前往，卻不知老公從此愛上樂齡課程，幾乎每堂課都會準時報到。因樂齡的主任排課非常用心，都是我們切身有關係的。舉凡攝影、古蹟介紹、經絡課程、手作課程、音樂課程等等，都非常受到學員的喜愛，如果是需要先報名的課程，幾乎都是秒殺，可見受歡迎的程度。

之前，有一位新來的同學，年齡約有七十幾歲，因為臉上有一個很大的胎記，她一直不太敢出門，且自卑感非常重，她在鄰居一再的說服下，終於肯走出家門，踏進樂齡學習中心，之後老人家只要有空，一定會來樂齡上課。每次我看到她踏進教室，心裡就會替她感到高興，因為她的心胸已慢慢打開，敢接觸陌生人，進而可以將她心中對於陌生人的



那條防線打開，愈來愈開朗，這也是我誠心的希望，也是樂齡的功效之一吧！

目前，我們苗栗市樂齡學習中心的同學已愈來愈多，有時連視聽教室都快坐滿，如此，便可了解銀髮族踴躍的程度，也可印證出，我們雖然有年紀了，但熱衷學習，甚至班上還有高齡 86 歲的同學哩！真佩服他的毅力，重要的是，他的學習精神及認真的學習態度，不也是時下年輕學子最好的榜樣嗎？

現在，我和先生每天都很快樂。因為每天都會學習到新的知識，也藉以彌補了我當時放棄空大的遺憾。在這裡交到很多新朋友，很感謝當初將我們帶進樂齡的朋友。現在，雖然孩子們都在外地，但當他們看到我們秀出去各種課程的照片時，也放心了，讓他們全心全意的打拼工作，真是一舉數得。也要感謝政府的德政及校長、主任、各位授課的老師的用心，才能真正落實快樂學習，忘記年齡。也殷切盼望樂齡這個大家庭，成員能愈來愈多。



我不能缺了這個課～阿公上電腦課

李玉珍

新竹市東區樂齡學習中心 | 講師



阿公原來是整天在街頭巷尾玩「西八啦」無聊男子，自從政府廣推樂齡中心，阿公因緣際會地來到了我的電腦班。

剛開始，阿公腆靦的坐在教室的角落，只見來上課的學員總是以「ㄟ？今天沒有西八啦？」跟他打招呼，這時他總是害羞地

低下頭，一面噓聲的請對方別說，很明顯的他不希望大家知道他曾遊手好閒的浪跡在街頭。

課程的第一天，阿公為了那隻滑鼠搞得滿頭大汗，他總是無法讓他的食指、中指好好的安放在滑鼠的兩端，更遑論有時要按一下、有時要快按兩下，我只好一再地扶著他的手，讓他習慣食指中指的位置，讓他體會按一下或快按兩下的速度感覺。接著阿公很不好意思的告訴我，「老師，我不認得ABC…」，再一堂他說「老師，我沒有讀過ㄅ ㄆ ㄇ……」，我只得回到以前任教的學校要了一本小一的課本，伙著同學一句一句的教著他。

儘管如此，阿公從沒有缺席過，他總是第一個到教室的，但他終究沒有學到什麼高深的電腦技巧，他的大部分實作都是在同學的協助下完成，而且他漸漸行動緩慢，有點跛足，我心想，阿公大概隨時會離開我的教室了。一天，阿公真的來電請假了，他要住院開刀，原來阿公兩邊的髖關節都要置換了，我請他好好休養，我會幫他補課，沒想到，才休息一個星期，阿公居然拄著拐杖，步履艱難的邁進教室，一旁攙扶著他的兒子說：「老師啊，我爸想念老師、想念同學，醫生說他還得在家休養三個月…」，同學見狀一擁哄而上噓寒問暖，阿公一面撫著傷口述說



手術的經過，一面噙著淚道謝說：「這裡才是最溫暖的地方，我不能缺了這個課…」

我們的電腦課是教學員用電腦做出個人的生命故事繪本，阿公在大家的協助下，不但做出美美的標題，也學會了翻拍老照片，更重要的，阿公不再靦腆，他搶著分享他這輩子最美麗的記憶，他每每翻開繪本第一頁「老師啊，這是我咧，這張



是我『六十多年前』的照片……」，照片中一個天真可愛的小男孩，像極了他的金孫，阿公深怕我們不知他曾如此年幼過，我趕忙幫他貼到樂齡中心的臉書上，看著臉友們紛紛按讚，阿公樂不可支。由於同學們互相分享著繪本的內容，阿公因此與大家的互動更加頻繁了，一起聚餐，一起出遊，大家輪流攙扶著他賞楓看花，什麼病痛什麼西八啦，都拋到九霄雲外了。

學期結束了，因電腦課不能連續上兩年，阿公被強迫畢業了。半年後，我接到通知，阿公走了。在追思會上，阿公的兒子告訴我，不能去上課，阿公毫無走路動機，開過刀的雙腳日漸無力，體力也跟著衰退，阿公整天抱著電腦課做的繪本坐在輪椅上，翻閱著那載滿重重回憶的繪本，阿公時而微笑時而拭淚，最後，阿公懷著繪本安詳地跟這世界說再見了。

阿公雖然走了，但他的生命卻因著上課、學習而豐富了。

「我的故事我來寫」側記

周鳳珠

金門縣金城鎮樂齡學習中心 | 講師



106年2月13-16日，金門縣金城鎮樂齡學習中心辦理「我的故事我來寫」；課程以撰寫自己生命故事為起點，無非是想留下珍貴記錄，讓後人知道那時代發生了什麼事，讓子孫了解先人的辛苦與付出，懂得珍惜與感恩，再者可以分享生命中的哲理與智慧。

可以寫什麼呢？以自己經歷的歲月為經，金門時代背景為緯，寫出自己或家人的奮鬥史，寫出金門近百年庶民的流離奮鬥與轉折，從求學、討生活、結婚、生兒育女、單打雙不打、躲砲彈、防空洞的歲月，無一不可寫，串聯成自己的故事，大家的故事串聯成金門的故事。

超過60歲的我們都經歷過823砲戰、躲防空洞、單打雙不打、逃難到台灣、自衛隊等歷程，因背景非常相似，回憶起片段都津津樂道，引起共鳴，寫故事的火種慢慢點起來了。

80歲的洪文變大哥說：「以前電腦我什麼輸入法都學過，現在什麼都不會！」眼見洪大哥真的不會任何輸入法，第二天拿出秘密武器「小蒙恬」，洪大哥如魚得水似地整個人活了過來，文思敏捷起來了，幾天下來，將「慈母情深」等自己的故事寫好了。李瑞圓姐姐文筆本來就不錯，很快就完成了「勞軍記」及「老爸的雜貨店」兩篇非常有看頭的故事，連她都不相信過往的種種居然還可以捕捉回來。李水萍老師的「意難忘」、雅萍姐的「驚恐的823砲戰」、麗芬姐的「驚悚的砲擊記」、「逃難到台灣」等故事獲得迴響，大家討論不休。麗珍姐完成了「憶慈母」及「遙遠的旅程-去台灣」，分享時還泣不成聲，也讓大家感同身受。徐麗慧寫的「我與孫子」及「懷念奶媽」兩個短篇，看得出對孫子及奶媽用情至深。



記得第一天上課前，徐麗真帶著苦瓜臉小聲說：「周老師，我不要寫，因為我真的不會寫」「沒關係，我幫妳，妳對妳的生活哪一部份最有感覺？」「沒有什麼特別有感覺的。」「你以前做什麼？」「我做裁縫。」「你可以告訴我裁縫的事嗎？」「可以。」「那就來回想當年的事…」就這樣一言一語的來回中勾勒出當年「朝七晚十」的裁縫生涯，稍加潤飾後手寫稿就完成了，接著就一字一字的打到電腦上。她雖然沒碰過電腦，但是注音還抓得準，用注音輸入法加上一指神功慢慢敲，最後完成了千字的「我的裁縫生涯」巨作，這種精神與毅力真令人佩服。

歷史及環境造成這一代人諸多不幸、驚險與困苦，卻也形塑這一代人堅忍不拔、吃苦耐勞、不向環境低頭、絕處逢生的個性，對於能享受今天的便利及豐富的物資都非常珍惜感恩，然而，大家並沒有因為文章不知如何寫，電腦不知怎麼使用而嚇跑，反而激起了戰鬥性格和電腦拼搏四個下午，產出的結果成果豐碩，實在令人欣喜。



人生是一片隨風飄落的葉子， 飄到那，就歸了根 ～林阿葉的故事

林佳穎

臺北市樂齡學習示範中心 | 課長

「溫柔害羞」可能是樂齡志工林阿葉給人的第一印象，但藏在那低調的身影背後，卻是一個又一個與命運抗爭的生命故事。她從養女變成傭人，再從傭人變成圖書館臨時工友，幾十年後這個削瘦的小女孩從工友升為編審榮譽退休，她的腳步仍然沒有停下，加入志願服務、樂齡學習的行列，並發揮自己的力量持續照顧社會上的老老幼幼，是我們臺北市樂齡學習示範中心亮眼的一顆新星。

「老師、各位同學大家好，我是隨遇而安的葉子。」



在樂齡課程中，阿葉總是用這樣一句話當作自己的開場白，因為對她而言，生命就像一片隨風飄落的葉子，落到那裡就紮下根。原本姓陳的她，三個月大時被送到林家當養女，養父驟逝後為了分擔家計，小學畢業起就開始了幫傭生活，再度從一個家流浪到另一個家。原以為自己的一生就要在幫傭中結束了，沒想到十幾歲時她遇見了師大圖書館一位林主任，在介紹下進入師大圖書館成為臨時工友，也從此完全扭轉她的人生。

熱愛學習的阿葉，一直沒有放棄繼續讀書。在圖書館工作一年後，她努力存下每一分錢，湊齊學費考上金甌女中夜校。到了開學前，令她永生難忘的情景發生了一圖書館同事們為了鼓勵她念書，居然自動幫她張羅了所有學生用品，有人贊助她書包，有人贊助制服、帽子、襯衫、鞋子…這份溫情令她感動不已，至今仍長留心中。





阿葉高中畢業，在師大圖書館升為正式職員，後來又讀完空大課程，工作受到賞識，不斷升職，也擁有了美滿溫暖的家庭。阿葉退休後沒有停止學習，立即報名了志工，開始追逐自己的夢想。她喜歡聽故事，也喜歡講故事，藉著陪孫子上學的理由，一頭栽進了故事志工的行列，也加入臺北市樂齡學習示範中心的「樂齡玩劇團」，跟著劇團四處巡迴表演。阿葉說，參加劇團是她嶄新的體驗，也是一大挑戰，讓原本膽小的她，從每次戰戰兢兢上臺，到表演成功得到如雷掌聲，從偏鄉小學、老人日間照護中心

，到國際性樂齡研討會，她跟著劇團南征北討，一起為愛行動，說書成為她最開心的事情之一，更報名了北市圖林老師說故事志工，每週六的下午用故事陪伴孩子們一起度過。在她身上，我們看見了學習帶來的力量與自信，不但改變了她，也感動了我們。

如今的阿葉，已不再是那瘦小無助的徬徨女孩，她因為學習而過著有目標、多采多姿的退休生活，始終抱著感恩的心，感謝生命裡各種觸動形成的感動，也希望讓這些愛延續下去，發揮她的力量服務更多需要的人。



風巔打擊班的快樂回憶

林貴淑

新竹市東區樂齡學習中心 | 樂齡學員

緣起圓夢



在 2 年前的仲夏，去社會局辦點事，進入那棟大樓，抬頭一望，還有個樂齡學習中心在 9 樓，好奇心的驅使下，拿了一份簡章，看了裡頭琳瑯滿目的各種課程，當初真不知道要選那個課程來上，突然眼睛盯在打擊樂器班，想起了我在讀幼稚園時，因是個胖小妞，被選出來參加樂器班打大鼓，然而我當初是個木訥的小孩，後來被淘汰了，現在看到了這個打擊班，興起一個念頭，就來圓夢吧！

學習中的挫折

開始上課，才知老師是個天才卻是用跳躍式的上課法，對這個沒韻律又不懂音樂的我，真是大考驗。想起初衷，我就是要圓夢，於是在第 3 堂課時，我買了一對班戈鼓，表示我的決心與耐心。

決心歸決心，學習起來，真是難耶！老師的跳躍教學法，真的讓我倍感困難，一期 3 個月結束，再來第 2 期，這期真的快熬不住，有幾次我都逃避不去上課，在這期末，想了又想，我自己不願認輸，再給自己一期試試看。

快樂的感染

新的一期來了兩個原是班員，上一期卻沒來上課的，我跟她們的年齡雖相差了十幾來歲，但這兩人的快樂活力似乎我感受到了，我決定和她們學習，此時的老師的教學法也有了改變，我也慢慢的學到了一些的巧妙之處，也開始會跟著韻律起舞，尤其是當同學的班戈鼓與康枷鼓一起響起鼓聲時，有時我會把手放在我的班戈鼓面上，一起感受到天地



間的震動，似乎也打開了我的心房，那種快樂泉湧在我的心間，原來快樂是自己要尋找的，我何必憂愁，我重新找到我自己，個性也似乎有了180度的轉變，變成一個快樂的銀髮族一員。

打擊班的同學都互相幫助學習，有了熱融融的氣氛，有時還會帶點心，真像是在郊遊，尤其是在團練時，大家有時還笑成一團，有時也會相約在外聚餐，真像是一個大家庭似的。

社區的帶動

中心安排到別的社區帶動打擊的韻律與快樂，我們班員快樂舞動著沙鈴、鈴鼓、敲高低木魚，讓那些銀髮族的兄弟姐妹們一起敲著，看她們很快樂，我們更是快樂，有時還會問幾時會再去跟她們玩呢？



榮耀與感激

後來中心榮獲教育部第3屆「樂齡教育奉獻獎」團體組特優等獎，打擊班代表跟著中心主任去領獎，我們是第一個節目，熱熱鬧鬧開了場，整個會場被我們感染了氣氛。

我感激這個樂齡中心，有了這機緣，我從中找到新的自己，給自己帶來的快樂，也給別人帶來快樂，這是當初我沒想到我能得到的，四周的人都說我變成另一個人似的，不像之前的冷酷，呵呵！我告訴看官一件事，我也因快樂因素，白頭髮慢慢在轉黑了！





樂齡阿祖

林鳳英

雲林縣土庫鎮樂齡學習中心 | 講師、志工

「觀眾坐在旁邊看著我們敲打鑼鼓，繞呀繞呀的！繞到他們旁邊，好多人對著我比大拇指，大概是指我歲數最大吧？表演完畢後，大家都搶著要跟我合照呢！哈哈哈哈哈！」張李清追憶著100年第一次外出到臺北花博表演花鼓的情形，內心充滿著得意和滿足。



100歲的張李清出生貧寒，自幼被抱到新庄張家為童養媳，17歲時與丈夫合房，婚後夫妻以農維生，建立家園。

84歲時丈夫過世，兒女早已成家立業，分散各地。閒來無事，她常一個人坐在屋旁龍眼樹下打瞌睡打發時間。

她說：「後來因血壓經常飆到180、190，就到社區活動中心量血壓，阿水（張弘）夫妻在那裏教花鼓，鼓勵我參加。」從此張李清進入雲林縣土庫鎮樂齡中心擔任敲鑼手，每天和同伴練習花鼓，一同上課，日子過得既充實又愜意，再也不會孤單寂寞了！

張李清笑著說：「在進樂齡中心前，從沒到過外地，因為會暈車，即使坐牛車也會暈，自從到臺北花鼓表演後，出門就不必再擔心會暈車了！」言談中充滿著自信。

張李清雖不識字，但記憶力超強，很會唱日本歌。她隨口唱了一首日本女人因丈夫出征，久未歸鄉的思夫曲。她說這首歌是她小時候在牧羊時，聽別人唱學來的。算一算，距今至少有90年之久了，真是好記憶啊！



張李清悟性高，學習能力強。每當稻穀成熟後，麻雀就會成群飛來啄食，11歲的她必須天天到稻田裡趕麻雀。有一次伯父以林投葉編了一隻鳥給她玩，她只看一遍就學會了，一直到現在還經常以打包帶編鳥兒呢！在她還是少女時阿嫂教她製作布釦，她一學就會，稍長又學會了挽面。



不識字的她，在樂齡中心經老師的教導，生平第一次拿起鉛筆，學會寫名字，開會時可以自己簽名，讓她興奮莫名。她曾開課教導同伴製作布釦、編鳥；佳節慶典或樂齡研習活動，她唱日本歌，贏得滿堂彩，這些從小學會的技藝老來得以再次的展現，讓她對自己更具信心，她很感謝樂齡學習帶給她身心靈的改變。

每年元宵節開學後，張弘執行長總會帶著學員到各地寺廟拜神祈福、賞花燈、參訪各樂齡中心，張李清都積極參與；學期中到育幼院跳花鼓、到雲林監獄及安養中心表演歌舞做貢獻服務，為人們挽面，張李清也從不落人後。

張李清的腰桿挺得比年輕人還直，與人談話，臉上總是綻放著慈祥的笑容，談得高興時便呵呵大笑，爽朗的笑聲令人忍不住也跟著大笑起來。她，讓人很難相信已是高齡 100 歲的老太太了！活到老學到老，珍惜人生每個階段的每一分每一秒，她是樂齡學習教育之寶！張弘稱她為「樂齡阿祖」，實在是我們後輩的表率。



快樂青春的樂齡姐

邱素霞

雲林縣樂齡學習示範中心 | 樂齡學員

我名叫邱素霞，今年 67 歲，是一位失去右手掌的殘障人士，我出生在臺南佳里的一個小鄉村，出生四個多月失去了父親，還好有個偉大的母親獨自扶養我們兄弟姊妹長大。一家五口從小過著有一餐沒一餐的日子，媽媽為了一家的生活費，日夜不停的工作，白天農場工作一天薪資 10 元，晚上拿草蓆到甘蔗園顧水一晚 13 元，整天的薪資 23 元，還不夠支付家用！從小三餐都是吃地瓜乾，想吃到白米飯得等到親戚朋友來訪才吃得到！我和姐姐都只讀到小學畢業，還記得我們去上學時都沒鞋可穿，國小畢業照同學都有布鞋穿，只有我們家小孩是赤腳，媽媽看到照片眼淚都掉了下來！媽媽雖窮但志不窮，她說能幫助別人是好事，沒錢出力也一樣，這就是我偉大的媽媽！

民國 64 年和老公結婚後育有三女一男，為了孩子我也是跟媽媽一樣拼命的工作，要到工廠上班，也要做一甲多農地的工作，還要負責公公、婆婆一家大小的生活起居，在一次工作時不小心被機器輾斷我的右手掌，當時的我每天以淚洗面，甚至有活不下去的念頭，還好有親戚朋友的安慰，才讓我慢慢轉念。

我的孩子們也都知道父母的辛苦跟用心，四個都非常乖巧懂事，學業方面也都不用我們操心，目前有三位當老師，一位在中華電信服務，他們有能力賺錢之後，要我們減輕工作量，還時常帶我們四處遊玩，讓我感到既高興又安慰。





當我漸漸放下工作時，村幹事力邀我參加東和樂齡班，我因為比較空閒就參加了。一開始因為缺了右手掌有點怕生、羞怯的我，不敢和同學聊天說話，在班上也是安安靜靜，上課學習後逐漸熟習環境，同學們也都非常和善，我也變得愈來愈投入了。星期二由樂齡安排各式課程讓我們學習，課程內容有熟齡生命關懷、家人相處、銀髮活力 SHOW、帶動唱、平板電腦、銀髮體適能、甚至還有說笑話的課程，讓我們學會保護自己，健康學習、健康老化、美滿人生，活動既多元又熱鬧，真感謝鄉長、村長、所長、幹事、公所的岳真小姐、……。

我們東和樂齡的班長和副班長總是默默付出，他們一直在想新內容可以帶給大家，老師教完後還會回家自己照鏡子練習動作，然後再來教我們。我們參加樂齡時路程中的安全他們也都非常關心，真是太感謝他們了！

班上約有 30 人分成四組，每個星期四、星期五都是自主練習手語帶動唱時間，星期五 10:30 各組還輪流表演，有說故事、笑話、猜謎、才藝等。今年還多了慶生會活動，大家一起吃蛋糕、喝咖啡的感覺真好。另外每三至四個月還有一人一菜的聚餐會，可以品嚐到大家的拿手好菜，真好吃。

每次樂齡中心的活動大家都會穿一樣的衣服上台表演，真的好美！記得剛剛參加時，因為我是殘障人士，少了右手的我實在不敢上台表演，不過同學們都會鼓勵我，說沒有右手的我都那麼厲害了，沒有人會看不起我！有了他們的鼓舞，我終於也敢站上臺了。我的孩子們知道我表演的時間，也會到場幫我加油和錄影，回家後這些影像我是百看不厭，還常常看到會笑呢！

參加東和樂齡活動真的讓我受益良多，上課時同學是我的兄弟姐妹，回到家兒女又是我的良師益友。真感謝鄉公所能安排這麼好的活動讓我們這些年長者重溫學習的樂趣，最近兒女們常叫我「快樂青春的樂齡姐」，其實我聽了真的非常高興。東和樂齡，帶給我老年生活滿滿的幸福和寄託，盼望大家有時間的話，我們東和樂齡見喔！

享樂學習實踐家～鄭武輝大哥

胡正玉

新竹市東區樂齡學習中心 | 講師



根據內政部統計，國內老化指數在 106 年 2 月首度破百，達到一百點一八，也就是說，我國老年人口第一次超過幼年人口，而老年人口持續攀升，將從「高齡化社會」進入到「高齡社會」。所以當務之急是要營造一個對老人親善的高齡社會，而提供多元的終身學習就是親善的其中一項，「學習」是保持長輩們活力的重要方法，亨利福特說：「任何人只要停止學習就是老了，無論他是二十歲還是八十歲，持續學習可以保持年輕，而生命中最重要的事情就是保持年輕的心境」。

學習有許多好處，一方面可以保存心智功能，減緩記憶力衰退，另一方面在持續參與教育的過程，可以保持與他人的互動，在日新月異的環境中更新自己的知識。從民國 97 年迄今，據統計，參與樂齡終身學習的女性比例始終高於男性，而就在這陰盛陽衰的學習氛圍中，我卻遇到一位慈祥可親的大哥級人物，倒不是他有什麼呼風喚雨的本領，而是年紀有 83 歲，真正名符其實的大哥 - 鄭武輝大哥。會認識鄭大哥，這得從新竹市東區樂齡學習中心說起，在一個機緣下，朋友告訴我那邊有開設許多不錯的課程，於是本身就很熱衷學習新事物的我，當然躍躍欲試，不會錯過，很幸運的正好趕上 105 年秋季班課程招生，選了一門和我過去所學完全天差地遠的課程 - 簡易遊戲軟體 DIY，開啟了我和樂齡的第一次親密接觸。



上了課我才發現班上許多的大哥大姊們真的是具備「活到老、學到老」的學習精神，他們心無雜念，好學不倦，樂在其中的求知渴望，讓我敬佩，而其中最讓人印象深刻的就是 83 歲的鄭大哥，無論刮風下雨，總是都能準時來上課。後來有幸承蒙新竹市東區樂齡學習中心陳明雄主任看重，讓我能發揮所長，在 106 年暑期班第一次於中心開設了一門〈商學常識導讀〉課程，在我班的學生當中又看見了鄭大哥，這開啟了我對他的好奇，經多方接觸互動後對他有了較深的認識，鄭大哥是民國 23 年出生於新竹市北門街，從小學畢業後，對化學情有獨鍾，因此從初中、高中、到台北工專，都是念化學及化學工程，服役時剛好遇上八二三砲戰時期，退役後在經濟部聯合工業研究所服務，後來組織擴大改為現在的工業技術研究院，從事「無機材料」的研究開發與廠商的技術輔導四十年。

鄭大哥退休後還從事顧問及兼任總幹事的職務，直到八十歲以後，卸下所有任職，完全不兼任何事務，因此才開始有自己的時間接觸以前沒有學習到的各種常識。這時候的鄭大哥就像一塊海綿般，吸納由百川匯流而來的新知。自從開始有屬於自己的時間以後，他認為電腦在現代生活中已密不可分，因此開始學電腦，也上過木工課，還親自製作了一支烏克麗麗樂器，有了這支手作琴，還去上烏克麗麗的彈奏課程，現在也在學電子琴，完全沉浸在享受音樂之美。並且也參加歌唱班，從流行歌曲唱到日語歌曲，還在樂齡中心學習桌遊、簡易遊戲軟體 DIY、水電維修、及商學常識導讀等課程，他發現學習這些新知，不但可以訓練頭腦，避免腦筋生鏽，還能經由學習，追求身體的健康，及自我的尊嚴，不僅不會與社會脫節，還能擴大交友圈，拓展人際關係，好處真的是多到不勝枚舉。

鄭大哥說他的前半生在盡自己的能力，為社會服務；後半生則是留一點時間，做自己喜歡的事，很感謝政府提供的學習機會，及熱心的主任、講師、志工的真誠奉獻。而我也要謝謝鄭大哥給我們後輩很好的表率及學習對象，他真是一位享樂學習實踐家，人如其名，他的「武」藝超群，本領高強，已超出一般人；而在道德、文學等方面「輝」光日新。在此也祝福他健康呷百二。



樂齡故事

胡怡禎

雲林縣四湖鄉樂齡學習中心 | 村幹事

樂齡學員 - 陳成合，家住雲林縣四湖鄉湖西村，與妻子結縭 48 年，夫妻感情和睦，

結婚之後，為還掉債務，當年隻身前往臺北打拼，於三重工作，妻子則在雲林生活，照顧小孩，陳先生在台北擔任水泥工，胼手胝足，與妻子共同打拼、相互扶持，度過酸甜苦辣的日子。



幾年前妻子驟世，無法接受妻子離去的陳先生，陷入低潮，時常需要看醫生，因此得到憂鬱症，甚至想自殺。陳先生對兒女關懷有佳，是位好父親，其中一位女兒自出生即無法說話行動，為人父母盡心照顧；其兒女亦孝順，兒女們有人擔任教職、修車廠技術員，於社會多有貢獻，造福社會。因為擔心父親的心情，每晚致電關心父親，幾乎每周回家探看父親。直到與另一位樂齡學員 --- 吳玉女士，吳玉因自身經驗，從樂齡中心的多元課程與積極參與而更加正向，從而向陳先生推薦他至四湖鄉樂齡學習中心上課。

陳先生初至樂齡中心時，還不熟悉環境，話並不多。

隨著參與時間的增加，對環境與課程的熟悉，如交通安全課程、心靈成長課程、唱遊樂齡、手工藝教室、烹飪課程等，使陳先生心情轉變，不會獨自在家胡思亂想，憂鬱症不藥而癒。陳先生是位好學不倦、樂觀的學員，原本鬱鬱寡歡的心情也因為到四湖鄉第一樂齡學習中心學習，心情也轉變得樂觀，與其他學員互動良好。



陳先生：「來參加樂齡心情感到快樂，憂鬱症也因此痊癒。」在訪問的時候，他本人如此得說著。

陳先生自己提到，他的子女也相當支持並鼓勵父親持續參與樂齡相關的課程與活動。

陳先生對於樂齡各式課程，積極參與，雖然長期左腳患有坐骨神經之苦，至好多間醫院就醫，醫師認為開刀風險太大，目前沒有動刀，目前僅能復健，他仍於一定程度內，不勉強自己參加運動舞蹈課程，今年他並與樂齡學員一起投入母親節表演與參天宮慶典表演等相關需要樂齡學員表演的活動。

陳成合先生，雖然上了年紀，晚年痛失結縭多年的牽手，將曾經出走打拼的勇氣、攜手與妻子扶養妻小的努力，在他豐富的生命閱歷中，與其他有著不同生命故事的樂齡學員，走出封閉的自己，創造生命的另一道彩虹！



樂齡學習開啟新視野

洪鑾瑛

嘉義縣大林鎮樂齡學習中心 | 講師

在生命的歷程中，參與了樂齡課程的學習，讓我在夕陽的餘暉中，欣賞到了晚霞的絢麗、聞著徐徐飄來的花香，更感受到清風的可貴。

民國 101 年南華的樂齡大學與大林鎮樂齡學習中心分別規劃成立，開設了樂齡學習課程，許多養生及技藝等類型的課程很貼近年長者的需求，一時間口碑遠傳，因緣際會之下，我成為樂齡學習的鐵粉成員迄今。



回顧近半世紀之前我的童年時期，十多歲的小女孩當是不識愁滋味的年紀，學習知識應為生活的重心，但是因為家庭經濟條件太差，每每需要在半夜起床，幫家裡製作隔天要販售的豆腐製品；可以想見，半夜的童工生涯勢必影響白天正規學校的學習，在主客觀情境下，年輕的學習經驗或多或少留下了遺憾在心頭。

而我參與了樂齡課程後，無異開啟了新世界的大門，新的學習經驗與過去正規學校的大異其趣，無論健康講座、書法、繪畫、電腦操作、文書處理、手機使用、花藝、瑜珈、桌遊……等等，都與一般人生活有關，對我而言，都是有用且十分有趣的生活知識。每一次上課，與年齡相近的同學一起學習、切磋或討論，一起聆聽老師的解說，都有收穫，而且最難得的是可以體會到學習的樂趣；因為學習新鮮的事物，感覺每上一次課心理能量與知識能量都會增加，在思考或與人應對方面也無形中受到潛移默化，能用更開闊的眼睛看世界。這般有用且有趣的課程真是使我受益良多，最重要的是，打開了一道門，讓我看到世界的繽紛與美好。



我最感念於心的是一次上養生課程時，老師提醒學員們要注意健康，應去做健康檢查，了解自己身體的情況。這番話合情合理，我聽進去了，剛好衛生所巡迴健檢，而去辦理健檢，居然發現罹患了肺腺癌，所幸尚處於初發階段，病情能獲得有效的治療，這也是參與樂齡課程最直接的收穫了。

過去五、六年來，家人與親友們都看出我的轉變：個性更開朗，興趣趨向多元，對新事物勇於嘗試。也有朋友看到我擅長製作手工藝品，特別是就地取材，將廢棄物當成資源再利用，製作成吊飾、帽子……等成品，鼓勵我參加樂齡講師的甄選，猶豫與退縮的心情一度盤據，但在樂齡課程的薰陶下，勇於嘗試，勇於挑戰成為新的信念，也是在這樣的理念支撐下，取得了樂齡講師的資格與在樂齡任教的機會。

我深深感覺樂齡課程的正面價值，也體會到學習帶來的快樂。期盼未來持續學習，在人生的畫布上呈現夕陽餘暉的燦爛美景！



樂齡槌球祖孫情

陳美吟

嘉義縣大林鎮樂齡學習中心 | 執行秘書

「媽，小宏鼻涕直流不停。」

「媽，小宏又感冒了。」

「媽，小宏說保姆家太窄不能跑跳，不想再去保姆家……」

不時接到來自臺北女兒的求助電話，作為母親的玉緞阿嬤總覺得手足無措，倍感心疼。

故事就是這樣開始的，經過多次討論後，最終決定將小宏接回鄉下交給阿嬤扶養，只因孩子的童年僅此一次，不會再重來。

小宏從小雖然活動力旺盛，卻因個性木訥的關係，做事有些望而卻步，回鄉後，不太能適應環境的改變，就連樹葉也不敢撿拾來把玩；看到小蟲也會驚聲尖叫，見到這樣的狀況阿嬤便會不厭其煩地說：「黃色厚厚的樹葉是我，綠色嫩嫩的樹葉則是你，黃葉和綠葉就如同我們一樣親密無間。」又或者說：「毛毛蟲就像是妳，吃了食物漸漸長大茁壯，最後會變成漂亮的蝴蝶。」小宏聽了說：「阿嬤，我如果吃了營養的食物也會變成大人喔！」，經過阿嬤的不厭其煩的反覆與小宏交談，類似的有趣對話層出不窮，小宏在個性上也開始有了轉變。

讓小宏個性出現最大變化的則是在今年夏天！雖有兩個颱風輪番侵襲台灣，但在災後的大林運動公園卻仍舊朝氣蓬勃絲毫不受影響，老人



會館旁依舊有人練習氣功，而在不遠處的茵茵草地上，則是大林樂齡的槌球場，有一群銀髮長者在此練習已行之有年；不過今天和以往不同，球場上多了個小不點的身影，身手矯健且球技超群。



玉緞阿嬤是大林樂齡槌球班的學員，上課時總會帶著小宏，自然而然小宏耳濡目染也開始打球，剛開始小宏練習時也是生澀無比，遇到長輩不知如何招呼，經過阿嬤的教導與球友的包容，現在則變得落落大方，謙卑有禮的態度深得長輩們疼愛，且經過蔡明憲教練和阿嬤指導，球技突飛猛進，現在除了代表大林鎮參賽外，嘉義縣代表隊上也少不了這位「小大將」。

玉緞阿嬤除了隔代教養小宏健康有禮成長外，亦是弘道的志工和平林國小的晨讀媽媽，在慈濟醫院也能看見她服務的身影，即使退休，仍然努力展現人生的風華，生命有限，學習無涯，樂齡族有著豐富的經驗和奉獻的熱忱，期許能把彩霞般絢爛的人生發揮到淋漓盡致，秉持著兼容天下的信念發光發熱。



快樂的打擊樂班

彭秀玉

新竹市東區樂齡學習中心 | 樂齡學員



話說兩年前，剛從職場退休，時間多了，總得要找些讓自己快樂的事做。無意間看到樂齡招生簡章，看到上課名稱打擊樂器班及課程內容的敘述透過打擊動作的練習，培養節奏和韻律感，簡單的操作各種打擊樂器，在敲敲打打中得到玩音樂的快樂，心想自己是音樂門外漢，連卡拉ok都不會的人，從這裡開始玩音樂吧，看看能得到多少快樂！

第一堂課踏進教室，就看到教室前方有同學在敲鐵琴與木琴，獨自練沙鈴、康加鼓、邦哥鼓，課程內容說的那些似乎都有了。等到上課看到老師逐一介紹各式打法時，更相信自己來對了。光是那一首我們這一代大家耳熟能詳的岷江夜曲，老師以沙鈴優雅的節奏，配上瘦高身形，豐富的肢體動作表現出來，韻味十足；康加鼓老師則是以倫巴節奏示範，鼓聲高低抑揚頓錯，鏗鏘有致，再加上邊打邊唱，整個人陶醉在其中，真叫人羨慕！心想我要學多久才能學到皮毛啊！反正不管，抱定了就是



要來玩，就先挑了一個想讓自己不失智要背譜的樂器—鐵琴，買回家後，因為沒有其他同學一起練，果然就將它束之高閣了。

後來我轉學邦哥鼓，我這個資質魯鈍又不自量力的音樂門外漢，老師示範過後，自己練習時，發現其他人都已領略，我還是霧煞煞，幸好副班長也學邦哥鼓，我就一直偷看副班長怎麼打，畢竟程度有差，怎麼跟還是跟不上，反正不管，我是要找些讓自己快樂的事做，來玩的，在這裡聽那些音樂很快樂，自由自在的玩那些樂器很快樂，同學相處和樂，相約一起瘋癲，(儘管老師有時候也很受不了我們的瘋癲，我們就回老師這本來就是風巔打擊樂器班啊)，特別的是主任要我們到社區表演。我不知道當初魔王主任是怎麼定位的，是去表演？去與居民同樂？換個地方練習，順便練膽？又因為這樣讓我們增加練習時間，而練習時間只要老師不在就是我們的瘋癲時間，相信我的同學們一定也有同感，要不然怎麼可能每堂課都到！練習久了，技巧進步了，默契有了，到社區去與社區居民同樂時倒也有模有樣的，經過微電影老師拍攝參展影片，竟然獲獎，頒獎典禮要我們去表演，這下子可好啦，大姑娘上花轎頭一遭，還是60歲的人呢！大家可緊張得要死，老師反倒是叫我們放輕鬆放輕鬆，還好順利通過了。現在回想起這一段，反而覺得有了它，讓我的人生生色不少！

我還會繼續待在這個班，這個讓我退休生活多采多姿的打擊樂器班，同學們說好了喔，都不准退出啲，特別是班長副班長，你們身負助教重責。當然啦，還有老師，你那一身才華沒教會我們之前，不准退出啲！



苦過方知甜 累過方知閒

曾書堃

新竹市東區樂齡學習中心 | 攝影課講師

「學習是為了讓自己快樂、攝影是為了學習讓自己更專注於快樂的事」。在樂齡教學多年，看過不少同學在學習中的轉變與成長。而這次特別想要報導的這位同學，不但改變的煥然一新，更讓老師與其他同學們覺得感動與值得學習。

吳瓊華女士，一位七十多歲的長者，從連笑都不會，到現在活力四射、全心投入攝影，變成班上的風雲人物，這其中到底歷經了什麼轉變呢？以下是對她的訪問：

問：可以談談在開始來樂齡學習中心之前的生活與工作嗎？

答：苦，非常苦，苦到說不出的苦！

中年時為了成就先生的夢想，突然間一個人承受了房子、事業、生活、債務與孩子學費... 等等的種種壓力，每日每日都被錢追著跑，日復一日就是苦、忙、壓力，無止盡的循環，一壓壓了十五年。其實我不是不會笑，只是忘了怎麼笑。很感恩，四個孩子都非常爭氣，各自有自己的一片燦爛的事業。

問：為什麼會想來樂齡學習中心上課？

答：其實還是為了家庭與孩子。

一來擔心自己會依賴孩子，更擔心孩子對我的依賴。所以想要學習放下、再放下。因此安排自己非常多的課程，讓自己更加的忙碌與充實。孩子反而開始擔心媽媽太忙、太累，這是很棒的轉變。

而且想想，我們剩餘的時間其實沒有多少，是時候該真正過自己的生活了。但突然要放下一些家庭的責任其實是非常需要智慧的。再過幾年我們一定會離開孩子身邊，所以更該讓他們早點學習承擔。

雖然很難，但慢慢放下是必要的。不要總是覺得事情非自己不可，這不但會累死自己也會讓孩子壓力很大。



問：為什麼想學攝影？

答：大約三年前，孩子買一隻智慧型手機給我，因為出去旅遊就想跟著拍照。看到同團的朋友拍了一朵花，好漂亮～看起來這朵花像在撒嬌一樣～真的比眼睛看的還漂亮！這實在太震驚、也太美了！所以就開始很想拍出一樣美麗的花。學著學著，就想更上一層樓，而報名了樂齡的攝影課程。



其實最難的是跨出第一步。起初很擔心，因為對電腦的不熟悉、也從沒學過攝影，所以其實非常的害怕與猶豫。好險上課第一天就遇到認識的同學，再加上曾老師剛好與我同樣吃素食，感覺非常親切，也就安心地開始攝影的學習了。

問：學習上是否有遇到什麼困難，以及是什麼原因讓您這樣全心投入？

答：一開始是用手機來學攝影，單純的只是想學構圖，所以照片的畫質與畫素都與同學不能相比。後來小兒子買了一臺 Canon 的高階微單眼相機，真的超級開心的。原本認為自己年紀大了，買這麼好的相機真的很浪費，也不知道自己還能拍多久，沒想到就是越拍越愛。後來因技術又更進一步了，考慮很久，又買了一顆長鏡頭。拿著鏡頭，拍出了人生第一張這麼棒的照片時，真的感動到眼淚都要掉下來了。



小女孩剪影

問：只是買一顆鏡頭居然可以這麼開心、這麼滿足，實在是太可愛了！

答：真的，苦日子過久了，節儉變成一種習慣，一輩子從沒買過什麼貴重的東西給自己，習慣就是一切以家庭為重。猶豫很久很久，最後經過老師的比價與建議，終於下定決心買了一顆很棒的旅行鏡頭，那真是無法形容的開心與快樂。

問：您到底為什麼這麼喜歡攝影？

答：山河大地的美與花草萬物的美，為什麼在不同人的眼中，居然可以呈現出完全不同的美，甚至比我親眼所見更美，所以我很愛攝影。尤其拍到家人開心的瞬間、幸福的瞬間的時候！因為我可以把照片放在手機裡面，然後不停的拿出來回味，看一次、開心一次、笑一次，再看、再笑、又看、又笑的……這是成就感，更是幸福感。

"看戲要有看戲迷"，做什麼事情就一定會想全心投入。每每看到自己拍的照片、表情、動作、拍法就會想像自己是主角，彷彿置身相片之中，不自覺的就非常入迷也非常非常的快樂。

問：給同齡卻走不出來的朋友一個建議

答：給自己一些空間吧！人一定要有自己的生活與朋友，千萬不要只有家庭生活。簡單的來說：這是對自己好、對家庭好也對社會好的一個選擇！既然對大家都好，那何樂而不為呢？

最後也感恩老師帶動全班和諧與快樂的觀念，不但教攝影更教美姿與生活態度，讓全班的氣氛更加樂絡與快樂，也更加速我進入更喜樂的生活。

也感謝攝影的同學及朋友們(美鈴、美美、玲玲、淑美、培賢班長…太多位了)，經常一起邀約出去外拍。他們總是在我身旁指導我，幫了我不少忙。奇妙的緣份把我們兜在一起，難以抹去的熱情、讓我們成為永遠的朋友……好感恩！

後記：

「苦過方知甜，累過方知閒。」人生真的從七十才剛剛開始。從瓊華女士身上看到的不只是認真學習的態度，更多的是看到一位歷經生命一切酸甜苦辣的智者，選擇“放下”過去一切的榮辱得失，反璞歸真的重新生活。像個赤子似的感動就哭、開心就笑，滿足的學習、專注自己的成長，真是超級幸福！



樂齡藝術達人

黃鶴珠

雲林縣土庫鎮樂齡學習中心 | 副執行長

也好 樂齡

「放進去，再放進去，好！」沈謝也好阿嬤一面攪動熱鍋中的油，一面叫著同伴放進切好的紅蔥頭，她正在爆香，準備和爆好的豆皮攪和，成為素粽餡料。「鹽拿過來！味素倒入！油！油！」也好阿嬤雙手翻攪著糯米和花生，邊吆喝著同伴。



土庫鎮樂齡中心 106 年 5 月 27 日舉辦「綁肉粽送愛心」活動，請埤麻學堂의阿公阿嬤綁愛心粽送到信義育幼院，與院童共享端午佳節。

也好阿嬤精通各種米食製作，她是土庫鎮樂齡埤麻學堂的學員兼志工，和其他阿公阿嬤正忙著綁粽子。

也好阿嬤是大埤鄉人，23 歲時嫁到埤麻夫家，跟著丈夫一起耕田，一天最少要挑三次水，備極艱辛。直到帶孫後才無法下田，她一共帶大了八個孫子。

40 多歲時丈夫過世，她茹苦含辛撫養兒女長大成人，所幸兒女都懂事成材。大兒子在公家機構服務，大女兒為人師表，二女兒擔任美容講師。

二兒子結婚後要去旅遊，不幸車禍死亡。也好阿嬤說：「記得那天他走出家門，我跟著出去呼叫他回來，要拿錢給他當零用，他回答說來不及了！來不及了！就這樣被車撞上，真的來不及了呀！」

一想到兒子的往生，也好阿嬤就心酸落淚，一天不知要哭幾回，夜夜無法安眠，人也越來越憔悴。

兒女很擔憂，買回畫圖用具讓她學習畫畫，沒想到她越畫越有心得，漸漸地不再胡思亂想，心情輕鬆，睡眠品質也變好了。也好阿嬤喜歡畫鄉村景象，畫面充滿童趣與想像。

每當樂齡中心舉辦慶祝活動，也好阿嬤總是和學員們一起製作應景美食，歡度佳節。在樂齡的大家庭裡，大家一起唱歌跳舞，一起學習新知，互相傾訴心中的苦悶，同伴的開導與鼓勵，讓也好阿嬤變得樂觀開朗，活力十足。

「有一天我拿了絲瓜布想要洗碗，看著電視捏呀捏的，哎呀！怎麼捏出一隻老鼠了？」於是開始用絲瓜布做各種動物造型，老鼠、貓、孔雀，想做甚麼就做甚麼，完全無師自通。也好阿嬤的十二生肖做得栩栩如生，尤其是豬的體態神韻，維妙維肖，一應俱全。

之後她又用四色牌摺拖鞋，摺花瓶、摺甕、石磨、椅子、桌子…等等，莫不精緻可愛。

也好阿嬤又別出心裁利用果汁盒，編織提袋、帽子，美麗的造型，亮麗的色彩，十分吸睛。「跳舞時戴這樣也很漂亮呀！」也好阿嬤得意地說著，並順手拿起紙帽戴在頭上，真的好看極了。

翻轉人生在樂齡重新找到生命意義的也好阿嬤，熱心投入公益服務，也教導樂齡阿公阿嬤編織提袋、帽子、絲瓜布造型動物，發揮她的手藝專長。

土庫鎮樂齡執行長張弘說：「也好阿嬤真是埤麻之寶、雲林縣之寶，更是樂齡之寶！」



也好 帽



也好 豬



「安南南興樂齡」學員～蔡金葉的故事

蔡金葉

臺南市安南區樂齡學習中心 | 學員

「作為一個人，要是不經歷人生的悲歡離合，
不跟生活打過仗，就不可能懂得人生的意義」—— 楊朔。

口述：蔡金葉 / 撰稿：樂齡替代役

蔡大姊從小就前途多舛，在很小的時候因為父親的經商失敗，導致家裡經濟狀況一度陷入困頓，而且壞事接二連三來，母親又因支撐家庭關係，終究導致生病倒下了，因此蔡大姊8歲時候就必須在別人家中打雜貼補家計，後來那家老爺欣賞蔡大姊刻苦耐勞的個性，想要把蔡大姊收作童養媳，後來陰錯陽差算命師看錯生辰八字，讓蔡大姊嫁給個性最不合的三兒子。



婚後整天做不完的家事與責罵，丈夫又因喝酒常常會酒後亂性，打架鬧事樣樣來，讓蔡大姊曾一度想要輕易結束此生，但為了孩子們她還是忍了下來，努力的拉拔孩子們長大，當兒女都已結婚生小孩後，想說終於可以享兒孫之福的時候，卻又出現管教孫子觀念的問題；蔡大姊希望孫子可以不要步上她自己的後塵，希望他們快快樂樂地長大的，所以管教較寬鬆，但她兒子卻相反望子成龍相對嚴厲，到後來引發兒子對蔡大姊的不諒解並禁止大姊干預他們的生活，讓大姊的生活除了看電視、煮飯、吃飯、睡覺之外，已經沒有事情好做，毫無人生目標可言，讓她一度陷入人生的低潮。

一直到附近鄰居邀她一起去樂齡中心後，才漸漸找回人生的意義！蔡大姊說，來樂齡讀書是要克服很多心理障礙，一開始時候是很排斥的，一方面在陌生的環境，二來因不識字深怕會被別人笑，但在校長、主任還有樂齡的好夥伴鼓勵之下，漸漸地找回失去已久的自信心。



春

南興樂齡有開一門書法課程，大姊說曾經最大的夢想就是想要學會寫出一筆好字，因此開始發憤學習書法，不懂的地方就向老師請教學習，因此從原本不識字到可以寫出一手好書法，甚至使用毛筆畫出一幅漂亮的創作圖。在書法班指導老師帶領下，大姊連續 2 年和書法班同學一起到社區書寫「春」、「福」贈送民眾，她深深體悟到：能夠健康樂活、快樂學習是件很幸福的事，並且能將學習的成果與喜悅，分享給鄉親，感到非常開心，也很有成就感。



點

春

蔡大姊說自從來到了樂齡之後，她的人生變得更多采多姿，都覺得自己瞬間年輕 20 歲！另外在南興樂齡開設的人際關係相關課程後，對管教孫子方面漸漸釋懷，從此也與兒女的關係變得更好，在健康方面也吸收很多資訊，活得既健康又開心。

春

福



漂泊人生 · 歡喜樂齡

劉玉女

嘉義縣大林鎮樂齡學習中心 | 志工

嘉義縣大林鎮是老年人口偏高的鄉鎮，推動樂齡課程也不遺餘力，近兩年更積極拓點到各社區據點推動樂齡課程，鼓勵更多長輩能出門學習，活化晚年生活。

義和社區是今年新推動的據點之一，在里長的支持與配合推廣下，大林樂齡順利的進駐義和社區，為在地的長輩開設活躍老化的課程。在這短短二個月的課程中，每周一次的相處與同樂，可看到長輩們忘齡的歡笑與活力。其中留意到一位特別有活力與笑容的長者－康金田大哥。他總是很早就出現在活動中心，聽著他高亢有力的唱著卡拉 OK，輕鬆愉快的歌曲氛圍，感受到老年忘憂的幸福感。

康大哥今年 74 歲，是第一次參與樂齡課程，在社區上課從不缺席，總是充滿活力與歡笑的出現在課堂。在這群長輩中，他不算高齡，但他有著樂齡的模範精神。是什麼樣的生活日常，讓他有這樣晚年輕鬆愉快的心情？



康金田大哥並非在地大林人，他出生於宜蘭，當兵至約 20 歲才退伍，退伍後與 5 位好兄弟一起從事遠洋漁業，長期在大西洋七個國家奔走，兩年才能回台灣一次！年輕的康大哥曾和好友相約，若外地有好姻緣，大夥即要留在異國定居當華僑。但兄弟們只有 4 人有良緣際遇，最後決定：如不能同命，那就同行！繼續奔走於遠洋漁業。

行船十幾年，直到 37 歲認識住在大林的太太，決定不再遠行奔走，由漁工轉職勞工，從事橡膠工廠雨鞋製造工作。原以為不用長期奔走而有了穩定的工作，卻在一次的意外受傷中失去右手四趾，造成殘疾無法再繼續工作！失落低潮的康大哥決定繼續與好友重回熟悉的跑船工作，直到 2 年後決定與太太結婚，才定居於大林。

邁入中年 40 歲才結婚的康大哥，婚後覺得人生重新開始，轉而從事冷凍技師的工作。擁有近 20 年的漁業工作經驗，練就一身冷凍保養技術，康大哥初期即當上組長，並於短短 6 個月即當上副廠長，受到公司的重用。

婚後一年即喜獲女兒，幾年後又生得兒子的康大哥，看似順利的新人生，於婚後 12 年，太太卻在一次車禍意外往生。當時已 52 歲的康大哥，一人父代母職，照顧一雙年幼兒女並兼顧工作。因年輕從事橡膠化學工廠而造成職業傷害，使得長年受氣喘疾病困擾而需吃藥控制，再度陷入人生低潮！康大哥為照顧年幼子女，也無法繼續配合勞工時間工作，決定協助太太娘家務農，從事農工工作直到 68 歲退休。

步入晚年的康大哥，雖辛苦務農，靠政府中低收入補貼，但欣慰女兒已有好歸宿，兒子也已成年能幫助家計。退休的康大哥雖長年需吃藥控制舊疾，近年也因攝護腺癌需化療，但仍能保有樂觀的心情面對人生及看待事物。

在社區里長推動老人照顧下，康大哥也活躍於社區活動，不時的幽默逗趣，帶動大家歡唱歌，分享快樂樂齡的學習心得。在康大哥身上看不到人生的不順與病痛的感傷，真正落實快樂學習忘記年齡的樂齡歡喜生活！





夫妻同學趣

謝樹源

新北市永和區樂齡學習中心 | 志工

人生路，終身學習是必然的，同學卻是偶然的。在一個機緣下，和老婆一起進入樂齡當志工，也報名學習日文。

上課從基礎五十音開始，由於老師教學認真有親和力，有愛心及耐心、講解清晰、教法多元、善於鼓勵。上課時會適時介紹好玩的景點及奇異的日本民俗風情，教唱兒歌撩起年長者的回憶，適性課程增加不少樂趣。阿公、阿嬤樂在其中。老頑童們上課時，那一顆不服老的心，比隔壁教室的小朋友還要認真呢。

我們夫妻年逾七老八十，但相知相惜，攜手走過風霜雨露大半人生，離開校門已一甲子，而今尚能一起當同學相伴同行，這不是人生晚年的幸福奇遇嗎？課堂上每每眼看阿嬤戴著老花眼鏡，動筆勤做筆記，念的好賣力，看在老公眼裡好窩心喔！這樂齡學習豈不就是開啟幸福家庭的敲門磚嘛！

想過、聽過、不如看過，讀過一兩個期次後，發現自己確有所收穫，尤其是老婆課業進步不少，逼得老公的我也不得不下苦功，雖年歲已高，仍然一本初衷挑戰自我。每當出門徒步上學的過程中，旁人往往投以好奇眼光，但我不在乎他人的想法，不在乎記憶的多少，只求樂活學習而已。

所謂：內行看門道，外行看熱鬧。君不知透過樂齡學習還可以敦親睦鄰，更能增進親子關係。在家我倆不時用似懂非懂的日語和子女交談，「おはようございます」「おやすみなさい」這些日常生活簡單話語，幾乎成為母女透過話筒噓寒問暖的開場白，兒女也更顯貼心親近，真讓我們受益良多，讓生活增添不少樂趣，期許此情常在，直到生命盡頭。幸莫大焉！

在生活際遇中趣味頻生，有一個傍晚散步返家，走入大門時，巧遇樓上一位剛搬來的女日僑，彼此點頭示意，她問老婆懂日語嗎？老婆遲

疑了一下回話“ちいさい”乍聞之下令人錯愕，只得莞爾一笑，但也因此建立了鄰居情感。又有一次在姨姐日本女婿歸寧宴席中，因只我們夫妻初學日語，竟被請與姪女婿同坐，在半推半就下被打鴨子上架，這不就是「蜀營無大將，廖化當先鋒嗎？」宴席伊始賓主啞口無言，面面相覷，場面有點尷尬，所幸我一句“はじめまして 謝です どうぞよろしく”打破了沉默的氣氛。就在一個日語略懂一二，一個台語又「寬窄羊」的窘境下，加上肢體動作對話交談，偶也引起哄堂大笑，也相談甚歡。



此情此景足以回味再三，那一刻我作夢也會偷笑。

朋友們，放下執著勇敢走出來，或共同學習，或社會參與，可成功老化，增加夫妻情感和家庭和和睦。所謂：陰陽和而後雨澤降；夫婦和而後家道昌。不管學多少高興就好，即使是一朵彩雲從窗前飄過。它將在晚年留下彩虹的記憶。

ま まめ	は はな	な なす	た たいこ	さ さかな	か かき	あ あり
み みかん	ひ ひつじ	に にんじん	ち ちょうちん	し しいたけ	き きつね	い いぬ



樂齡天地～E 世代樂齡男女的的異想世界

鍾政洋

苗栗縣苑裡鎮樂齡學習中心 | 校長兼主任

生命中最重要的人，其實不是他人，而是自己，沒有人可以替代自己的生命發言；踏進樂齡境界，年紀漸長是常態，但隨著時代的進步，無論男女角色，在學習接受不受框限的眼光看問題時，還得能抱著「隨遇而安、永不放棄」的心態，那每一件事都將變得可能，也能更自在更優雅的面對，從而獲得成就、平靜與快樂；當老男人和老女人遇上「不同的處遇」，不僅不必懷疑沮喪，還要說：「我很不錯，我可以勇敢克服障礙，圓自己的夢！」

一、走進樂齡教室的初始

生命中最重要的人，其實不是他人，而是自己，沒有人可以替代自己的生命發言；自有機會踏進樂齡教室，特別的感受是：老男人是其中的稀有動物，有甚者，甚至全部歸零。仔細推敲琢磨箇中原由，不外乎家中還有粗細活需要男人打理，也有拿教室裡全都是查某郎，不好意思進教室，更有箇中特殊理由，【男性尊嚴】，尤以曾任職公務人員，更多的自我形象放不下，所以樂活學習、健康老化照看起來都還是女性優先。

二、樂活天地～圓夢的樂齡兒女

陽光普照，微風徐來的樂齡班教室，銀髮體適能運動健康課程正樂活進行，高齡長者阿珠卻長嘆一聲『唉！吃老就某效！』引起進行課程中的長者群起共鳴；『怎麼說！』老師回應著，接下來一連串的對話，讓授課老師以一個故事，『～我的人生，我的選擇～雲林女孩鍾瑩瑩面對父債 2 億，到成為舉世注目的錦鯉達人』激勵所有在場的長者。『我們是蘭草編織達人！“我們只是老了放棄掉工作舞台！那我們就自己再創造工作舞臺”！』於是樂活創藝團隊在大家的呼應下，為發展高齡工作舞臺而成立，期盼以研發在地蘭草編織，結合高齡活力健康操，行銷



地方特色成為高齡輔具，更期盼藉藺鄉舞韻的展演，引起大家對我們製作高齡輔具的用心，給予肯定，幫助更多長者使用高齡運動輔具，成為健康有活力的快樂長者！

三、樂齡阿嬤故事花絮

3-1、藺香舞韻響叮噹

樂齡班阿嬤親手編織出一顆顆精緻結實的藺草球，不僅秀出苑裡百年傳承的珍貴藺草編織工藝技術；也藉藺球舞韻，舞出運動健身技巧，展現銀髮阿嬤的藺鄉情懷及活力，以及樂齡學習中心同儕的牽手情。



3-2、老阿嬤的圓夢處方 -

我很珍惜我人生難得的機會

90歲的鳳娥阿嬤，是藺草原鄉的藺編國寶級人物之一，有機會展現她個人編織的才華，激起了她的生活動力；除了創編藺草飾品，也在學校運動會上全力以赴，參與健康操展演。展演當天，她認真化妝抹粉塗口紅，掛上她生平最美麗的耳環，生活節儉的她，上美髮院做頭髮，她的用心裝扮和努力展現，讓熟悉她的家人、朋友、老師眼眶泛紅。看到照片時，她展現笑顏說：『這是我人生最難得的經驗！』她的人生，她的選擇，給了周遭的人又一個強烈的生命啟示～永不放棄～生命可以及時圓夢！



3-3、我躬著背～我聽不見～但我珍惜貢獻服務展演機會

來春阿姨 85 歲，也是藺草原鄉編藺國寶級阿嬤之一，這次有機會展露她創藝藺編的技巧，不僅用心獨具，自己完成，還幫其它姊妹指導製作，不吝研發薪傳她的獨到編藺技巧，為了展現阿嬤的才藝，我們讓藺編球融入藺鄉舞韻伸展操，除行銷地方特色，也讓更多人了解藺草的天然特性，製成高齡運動輔具的用法，對使用的長者提供身心健康的助益方式。來春阿嬤，她已然躬著背，耳朵也聽不見音樂，但『我還看得見！要活就要動！』來春阿嬤的圓夢人生，阿嬤的圓夢選擇，讓大家佩服動容！



3-4、玉珠阿嬤 大病後的體悟與做法 ～ 要活就要動～



玉珠阿嬤 89 歲，房裡藺草編達人，今年冬天大寒的天氣，讓阿嬤單薄的身子幾乎撐不下去，整個冬天躺在床上，被家人翻來翻去，過足了被窩裡的冬天，家人認為只剩下一口氣的她，只能聽天命了；但永不放棄的玉珠阿嬤，在天氣回暖時漸漸有了生機，能站穩身子的當下，她提起了回樂齡班上課的念頭，一般人只有幾分鐘的路程就可以到校，阿嬤足足花了半個多小時才走到上課的地方，當下喜樂的教室充滿了歡呼聲，阿嬤持續的努力，【要活就要動】成了社區的活廣告，在茶餘飯後聊天還不忘告訴左鄰右舍：「自己的換洗衣物，也不用洗衣機，完全自己手工清洗，有機會活絡筋骨才會健康，人要活就要動」。



3-5、阿厝阿嬤擦乾淚水、走出沮喪孤獨～重現樂活笑顏～

阿厝阿嬤 81 歲，山腳藺草編達人，年前冬天大寒的天氣，先生不幸因氣喘症突然離開人世，留下阿嬤孤獨一人獨守家門；整個冬令期間沮喪度日，忍不住想念阿公的時刻，會騎著機車，自己孤身一人到放置老公骨灰的山上，探望老公的影像，訴說數不盡的思念與憂傷；樂齡班的好友聞悉，輪番到家探望陪伴，



相互邀約到樂齡班重啟團體生活，拗不過好友老師及中心主任的至誠感動及多元課程的活動設計，讓阿嬤重新找到生活的重心與歸屬，阿嬤固定時間到社區傳授她的藺編技藝，轉移注意力每天為有意義的事忙碌，也定時回歸樂齡班參與成長學習活動。咱的阿嬤、咱的好友、咱的家人，愛在樂齡有情天地不孤獨，奉獻心力做最好的療癒！



四、阿公的異想世界

4-1 劉宏阿公 68 歲，放下身段，秀出活力與健康

劉宏阿公，早年因工作壓力大，積勞成疾，退休後自我覺得，別人沒把我們當回事，那是因為自己也沒有把自己當回事；當我們全心全意都關注在他人身上，想要解決別人的問題，便會抽離自我，與自我失去聯繫；而我們卻忘了人生最重要、也最常忽略的責任，就是照顧自己，讓自己好過一點。所以他在樂齡的天地，有別於一般人、他很放得開，舞動自己、秀出活力健康操，自娛娛人，樂活自我，塑造正向樂觀形像，影響週遭卻步不前的長者，形成熱絡的運動健康氣氛在社區。有機會還刻意打扮逗趣形象，走進社區帶動高齡長者動起來，為活絡健康身心加分；走過的努力，時至今日都化成了健康促進的養分。



4-2、樂活阿公 帶孫上學也帶出自己的活力

勇枝阿公 68 歲，在精鹽場水電管理工程處退休，閒暇喜愛從事勞動工作，種菜養花更是拿手，是個很有活力的長者，加入樂齡班是為了幫阿嬤帶孫子上學，順道參加體適能運動養生保健團隊，還把握機會認識其他的長者，社區的長者少有男士加入，但勇枝阿公可以為自己找出快樂正確的路，每天第一個到校，除此還加入學校的志工服務團隊，為班級學生晨光時間講述自己的工作經驗與故事，成為很優質的樂齡志工，不僅成為社區男士走入樂齡教室的優質典範，也帶動了社區長者加入學習的行列的氣氛。放學了接著孫子一同離開學校，時間不留白，讓健康快樂湧現在臉龐，有信心有活力的阿公真的很不錯！



4-3、莊雄阿公每天起床，打開眼睛忙完大小事，心裡有樂齡班

87 歲的莊雄阿公，白天在家是唯一的寶，會看家會打理大小事，但樂齡班開課後，他是班上唯一始終全勤的長者，班上大小事都是他關心的對象，樂齡班開的課都會加入全心投入學習，樂學其中，也能津津樂道分享他的養生術，和菜園裡自己種的青菜，生活簡單、樂觀、多活動是他的養生座右銘，今年阿公曾經膝關節發炎，沮喪在家不想出門，但耐不住樂齡班夥伴的集體至誠邀約老師也配合智慧護膝健身方案，再度讓阿公加入群體。我們愛阿公，阿公愛我們，有這樣的阿公真的是班上的寶，班有一老如有一寶，真正說得很不錯！



4-4 蕭文阿公 夫唱婦隨，樂齡班的偶像班對

72 歲的蕭文阿公，大家都羨慕他有個美嬌娘，不過他沒有辜負大家對他的讚譽有加，在精鹽場化工處退休後，加入了樂齡班養生運動的行列，當然也沒忘記，在天願為比翼鳥，在地成為夫妻共修養生運動的老同學，也一起成為學校晨光志工老師。愛老婆就是要讓老婆生活有樂趣、讓老婆生活健康有意義，所以他們身體力行，樂齡天地有他們儷影雙雙，成為大家學習的偶像！





五、我的樂齡經營心得

經營樂齡班的過程一步一腳印，每走過都會留下和老朋友接觸的痕跡、也留下足以留存心底的動人故事；老阿嬤的執著努力，老阿公的突破傳統學習框架，都給我繼續耕耘樂齡教育的鼓勵和支持的勇氣，尤其在其中也改變了自我對經營樂齡教育活躍老化的想法，過去曾經有的執著和不服老的放不下心態，在一個個長者的生活故事中受到了啟發和感動，透過生命真實的故事呈現，看見了：原來樂齡男女，不管在生活中曾有過多麼的豐富的閱歷，曾有過多少創意想法與做法，甚至還想過得多麼的特殊與眾不同，一定都會隨著時間流轉逝去，逐漸歸於平淡，生命是有週期的，就像日出日落一樣平凡，而且是短暫的，但唯有永不放棄學習或堅持完成夢想的心態，才能成就圓滿，品味人生不留遺憾！





樂齡故事

A large rectangular area with rounded corners, outlined in red, containing 20 horizontal red lines for writing.



樂齡學習系列教材 26

樂齡故事



貢獻服務

蛻變、樂活、新生命

王禎鈺

新竹市東區樂齡學習中心 | 講師

樂齡平甩功



曾在正值 23 歲的青春年華，因不明原因導致下半身癱瘓，醫生們宣布無法治癒且告知「人類所學有限，醫學知識無涯」。我，一個平凡家庭主婦，卻能在兩年後奇蹟似的重新站起，恢復健康，並多次隨白水老人愛心慈善會到柬埔寨窮苦偏鄉參加義診，協助

幫助病苦人民。這些都要感謝新竹市東區樂齡中心原始點帶給我的「蛻變、樂活、新生命」的健康課程。

原始點的健康課程是一套人體大開關的養生保健方法，相信人體本有的自癒力與修復能力。原始點創辦人 - 張醫師秉持著「以人為本，以病為師」的精神：「只要提供對的生活型態，心情愉快、鍛鍊體力，免疫能力自然會提高。」；新竹市東區樂齡學習中心以健康快樂、終身學習為目標；原始點健康課程推廣的內容正符合活得老也活得好的樂齡學習態度。接觸到課程後，抱持著不能治癒至少也保持身體現況的一點可能希望，沒想到竟開始了我蛻變的人生歷程。點點滴滴的練習與自我療癒，除了讓我從癱瘓的困境中站起，更進一步讓我成為推廣原始點的課程老師和推廣志工。

和我一樣，通過一層層理論觀念考試與手法按推實作經驗的志工們，都願意走出自己的舒適圈，實際從事體驗推廣服務活動，希望能有更多人能夠受益。除了進行社區服務，帶動輕鬆活潑的熱身運動，分享溫熱屬性飲食與自我保健方式外，也為社區長者們帶來久違的溫暖與笑容，我們也深入偏遠山區和校園提供保健服務。另外我還參加柬埔寨義診團

服務，為海外的窮苦偏鄉居民服務，真正落實「給他一條魚，不如給他一支釣竿」。

參加了這個課程之後，除了像我一樣照顧身體，做好個人保健並從病痛中走出，還有學員能應用所學，發揮助人救人的功用。

臺灣已經步入高齡化社會，為了養成健康的身體和生活態度，也節省健保醫療支出，讓可利用的有限資源發揮在更需要的人身上，希望每個人都能好好利用有效的保健知識和技術，持續推廣原始點健康課程，讓更多人受惠，開展出每個人自己的樂活新生命。



暑期夏令營



服務是生命快樂的泉源～ 我的陶笛表演經驗

吳麗花

臺南市新市區樂齡學習中心 | 樂齡學員

自從離開職場後，即在朋友的邀約下加入了樂齡學習的行列，選修諸如：養生、音樂、繪本、語言、書法、數位、元極舞、體適能、手工環保 DIY……等課程，能夠重溫學生生活的舊夢，日子過得可謂充實、愜意，整個人也顯得更為年輕而有活力。三年前，樂齡學習中心成立風之彩陶笛班，我也有幸成為該班的一員；之後，我逐漸喜愛上陶笛和音樂，進而也改變了我對人生的看法，而這正是驅使我分享這段經驗的主要原因。

陶笛是一種歷史悠久的吹管樂器，由陶泥燒製而成，外型成壺狀，其特色為輕巧可愛、音色優美，吹奏起來十分悅耳動聽，因此普遍受到大眾的喜愛。本班成員共 16 人，年紀最大者 78 歲，每週上課一次，三年來在蔡旺龍老師的熱心指導下，每位成員都能認真學習，非但平日上課風雨無阻，回家後亦能自行撥冗練習，因此均有長足的進步，由原來看不懂五線譜，到今日已能吹奏 C 調、F 調、G 調等上百首歌曲，這群長輩們展現出了年長者若繼續學習，仍具有極大的增能效果，正可謂是樂齡學習理論的最佳印證。

一千多個日子以來，本班成員除陶笛吹奏技巧不斷精進外，亦曾多次受邀到安養院、創世基金會、社區老人會、社區各節慶活動等進行公益表演服務，大夥兒除事前作充分的準備練習外，上臺時更是精神抖擻，使出壓箱絕活，希望能將每首歌的優美旋律及歌詞意境，藉由悠揚的笛音，傳送到每位聽眾的心坎裡。令人欣慰的是，歷次的吹奏表演，臺下聽眾都能靜心聆聽、欣賞；結束後則現出讚美的掌聲及笑容，尤其是吹奏一些大家熟悉的老歌如：捉泥鰍、望春風、木棉道、廟會、黃昏的故鄉、雨夜花、花心…等歌曲，許多由志工推送而坐在輪椅的年老長者，

似乎也勾起了共同的回憶，雖然臉上佈滿皺紋，頭上髮絲亦已斑白，依然隨著旋律一起打著拍子，一起哼唱，神情顯得相當自在與喜悅；類此臺上臺下相互共鳴，共同歡唱的情景，實在令人十分感動，真希望時間能就此停下腳步，讓此刻的溫馨與甜蜜永遠留駐在每位年老長者的中心。秉持貢獻服務的精神，帶給別人歡心、美感與幸福，是我們陶笛班成立的宗旨，也是每位成員一直努力想要追求的目標。

參加陶笛班，我不但習得一技之長，認識志趣相投的朋友，歷次的表演經驗，也使我對樂齡學習及社會服務有了更深一層的體會：

1. 人生是繼續不斷學習的歷程

有道是：「學海無涯」，誠然，這句話不但適用於年輕人，也適用於年長者，每個人都具有無窮的潛力，只要有心向學，皆能不斷地增能、成長，使自己的人生更為豐富，更有深度。有了這樣的體會，使我對退休後的學習生涯變得更有信心，也更為積極。

2. 服務他人能帶給別人快樂，也能為自己帶來快樂

人是社會性的動物，不但互有利害關係，彼此情感也會相互感染，藉由服務而使週遭之人心情愉悅，自己也終將覺得幸福起來。服務是生命快樂的泉源，是我在陶笛表演活動的真實體悟，而此一體悟也轉化成了我後來加入社區環保義工的內在趨力，希望未來能有更多社會服務的參與。

總言之，參加樂齡學習中心，非但能使自己充實、成長、快樂，也能有更多機會服務他人，貢獻己能於社會，今後我們將繼續努力，傳承貢獻服務的精神，並將其發揚光大。



學員平日認真學習的模樣



新市社區重陽節活動表演



樂在志工，樂在服務

周含笑

臺北市士林區樂齡學習中心 | 志工

能當志工是一個機緣，志工這條路一直是我希望在退休閒暇之餘能給社會一點點回饋的心願。除了參與陽明教養院以及慈濟環保志工外，喜歡花花草草的我也加入了市立圖書館的志工行列，在葫蘆堵分館擔任綠手指志工，負責分館內的環境綠化及植栽整理。猶記當年，分館成立樂齡學習中心之時，我很想報名加入志工的行列，但礙於我的學歷不高，心裡很是掙扎，但在前任分館主任李主任的鼓勵下，我參加了樂齡志工培訓等一系列課程，結業後，正式錄用為樂齡志工。

在樂齡學習中心，我是志工也是學員；樂齡學習中心提供樂齡族這麼美好的學習環境，以及豐富的課程，舉凡：族譜、運動、生活保健、法律、綠生活、理財等，讓我在樂齡學習中心獲益良多。

每星期一早上的值班時間，我總是抱著一顆愉快的心，展開樂齡志工的工作，除了剪報、訪客諮詢、課程活動支援及環境維護，我總以誠懇禮貌的微笑，尊重、傾聽、包容及讚美，和每一位樂齡學員分享喜樂。在樂齡學習中心，我親眼見證了人生七十才開始、活到老學到老的真諦；這群好學的學員們不僅博學多問，也具備了好手藝，我從他們身上獲得了許多保健、理財等知識，而我也和大家分享植栽、製作護手霜及紫雲膏等經驗；這些交流，使我深深體會到，身為樂齡志工受惠最多的是自己，能夠一邊當志工，一邊學習，讓人生更多采多姿，幸福，快樂滿點。

由衷地感謝志工伙伴及樂齡學員們，有你們的陪伴與分享，給了我更多的學習與成長，讓我的人生經驗更充實豐富，只要自己還能盡點心力，我必將更加用心陪伴大家在樂齡學習中心的每一段歡樂時刻。



北市圖葫蘆堵分館周含笑女士

生命因服務而更快樂

林秀姿

嘉義市東區樂齡學習中心 | 講師

我叫林秀姿，出生在嘉義市，教了將近十年的書後，我開設了一家課後補習班，招生對象是聰明卻愛玩的、功課不好趕不上學校進度的、在學校學習遲緩、在校讓人瞧不起的、或是繳不起其他補習班學費的貧困學生，他們才是學業上最需要幫助的人。

在父母親陸續生病後，我結束補習班全心陪伴著，多年後父母相繼離世，讓我鬱卒了好一陣子。因緣際會在東區樂齡學習中心選修造型氣球課程後，發覺自己很喜歡這個可以為大人、小孩還有老人家帶來歡樂的小禮物，於是便積極報名職訓「造型氣球培訓」課程，開啟了我驅車往返嘉義 - 新竹之間的學習之旅。

101 年起，我開始參與嘉義市東區樂齡學習中心蕭文成老師規劃之「社團服務創新計畫」的各類活動，如「交通安全宣導團」的路老師、「老歌健康操促進團」與「用藥安全宣導」等服務活動；在過程中深刻體會到，能奉獻、能付出是一件很喜樂的事，心靈上也獲得更大的滿足，活動結束的當天，身體雖然很疲倦，但我好想大聲說，這樣的辛苦連作夢都會笑。



啟智協會造型氣球教學

這些服務經歷讓我學到許多寶貴的經驗，以及如何更有效益的向高齡者傳遞觀念。102 年起，我全程參與蕭老師每年所規劃的「志工團隊效能培訓」，努力吸收新知；這段時間之中，亦與樂齡志工們建立起深厚的服務感情，並在 20 多位夥伴的支持下，於 102 年 4 月成立「歡樂造型氣球隊」，



由我義務擔任指導老師，帶著隊員們到許多日照中心、家扶中心、社區廟宇等地做服務。

過去從事多年教育教學，心中總有一股對於學習的初衷，就是活到老、學到老；從兒童到老年，我們終身學習，並且學習分享，也因分享而使快樂加倍。在教學與每一場活動中，漸漸地感受到有氣球的地方就有歡樂、有歡笑，讓造型氣球的快樂秘密能傳達給更多人，一起為生命打氣加油，散播快樂、散播愛，這就是一份終身與樂活每個年齡的生命真諦。氣球讓我的生活更加豐富多采多姿，而付出讓我的心靈更加熱血樂活。氣球變成我最珍貴的寶物，因為有你有大家，一同創造了色彩繽紛又美麗的愛。

當志工的日子裡，讓我感受到每一個人內心都住著一個小小孩，老年人更從複雜的生活，重新回歸於我們來到這世間時的簡單心靈；我們傾聽著他，我更用豐富的色彩 - 氣球，製造歡樂，這顏色的笑語，讓我與他們產生一種不曾聽到的一種內心，快樂的共鳴：

「生命的長度，我們無法去控制。

但生命的價值，我們可以去創造。」

服務社會讓我在生命的另一個階段，更深深的感受到，能被他人需要，是我的榮幸，謝謝自己更謝謝他人，幫我上了一堂又一堂福報課程。



推動家庭暴力防治活動

「鼓動不老心・樂活永常青」～ 風巔打擊「樂」

林玫琇

新竹市東區樂齡學習中心 | 行政志工

“中心安排到社區帶動打擊的韻律與快樂，我們班員快樂舞動著沙鈴、鈴鼓、敲著高低木魚，帶著那群銀髮族的兄弟姐妹們一起敲著，他們很快樂，我們更是快樂，有時還會問幾時再去跟他們玩呢？《團員－林貴淑》”

風巔打擊樂團是中心的自主性學習團體，平常除了固定時間練習外，也協助中心「打擊樂課程」之練習，並巡迴到社區教學。

節奏分明 簡單易學

打擊樂課程是中心的自主性課程，3年前開始開設；由曾超明老師教授，由於節奏分明、簡單易學又有運動效果，受到許多樂齡族的喜愛，更曾有90歲的老父親和88歲的母親被子女帶到樂齡中心報名參加。這群原本看不太懂音符的樂齡族，在老師的教導下，由簡單的敲敲打打入門，從節奏、旋律、拍子、速度等音樂元素中，從陌生、接觸到進入打擊樂的學習之旅；學習需要付出心力，但是成果是甜蜜的。



祖父母節在民富社區

的敲敲打打入門，從節奏、旋律、拍子、速度等音樂元素中，從陌生、接觸到進入打擊樂的學習之旅；學習需要付出心力，但是成果是甜蜜的。

成立「風巔」打擊樂團

經過幾學期的同窗共學，有些學員學有成就，彼此間也有了共識及默契，於是在105年初，組成了自主性學習團體—「風巔」打擊樂團，取名「風巔」，乃源於「風」乃指新竹、風城；巔指「頂」，即“Top”，意即希望成為新竹最Top的樂團。期以藝術來美化銀髮的人生，也希望將學習成果有機會分享至更多的樂齡家族。

樂動、躍動，舞動樂齡族活力

「風巔」打擊樂團透過樂齡學習中心之安排深入社區，與樂齡阿公阿嬤一起玩樂器，康加鼓、鈴鼓、鐵琴、沙鈴、木魚…人手一樂器，隨著如愛情的限時批、可愛的馬等歌曲熟悉的韻律節奏，敲著、打者、搖著，不知不覺有人跟著哼唱出：要安怎對你說出心內話…（愛情的限時批歌詞），這些阿公阿嬤們都暫時得了失智症，他們以為自己是五月天或AXE21樂團（台灣史上人數最多的天團，20女加1男）的一員；天啊！甚麼時候他（她）們都加入了風巔打擊樂團！

另類的貢獻服務

除了到社區教學外，樂團也積極參與各項活動，如祖父母節、重陽節、以及新竹市終身教育成果展等表演；105年更以樂團為主題，榮獲教育部創意數位教材徵選競賽第二名之佳績，並於同年在教育部第3屆樂齡教育奉獻獎頒獎典禮上受邀演出！

樂團及團員，從報名課程學習、成立自主性學習團體到社區教學帶動另類的樂器學習，實現「快樂學習，忘記年齡！」的真諦，也正是樂齡學習貢獻服務的核心價值所在。請聽此心聲：

“我感激樂齡學習中心，有了這機緣，我從中找到快樂，也給別人帶來快樂。四周的人都說我變成另一個人似的，不像之前的冷酷，呵！呵！我告訴看官一件事，我也因快樂因素，白頭髮慢慢在轉黑了！《團員林貴淑》”

歡迎加入風巔打擊樂團！



打擊樂器班在湖濱社區



90歲-88歲上課情形

樂齡玩劇團～散播故事散播愛

林芷君

臺北市樂齡學示範中心 | 課員

「小青蛙呀！小青蛙呀！在池塘邊玩耍……」位於文教氣息濃厚的臺北市大安區市立圖書館總館內，幽靜的圖書館一隅卻熱鬧喧騰，時而傳出笑聲、時而聽到朗誦的抑揚頓挫，這些都是屬於臺北市樂齡學習示範中心「樂齡玩劇團」的聲音。

樂在學習—看見不同的自己

用桌罩鋪上綠色玻璃紙做成的烏龜殼、洩氣排球做成的蛀牙、收納網袋做成的橘子樹，每個生活上的小物加上團員的創意加工後便化腐朽為神奇，成為戲劇中精緻的道具。劇團裡元老級人物的美玉姊說，「玩劇團」從臺詞發想、角色臨摹、製作道具等都是大家一起參與、從無到有，原本對勞作敬而遠之，現在則是勇於嘗試製作不同的道具，不斷挑戰自己，畢竟大家的潛能都是無限的。



除了培養勞作美術、肢體表情詮釋等能力，透過演出繪本劇，也讓團員發掘另外一個自己。「呵呵呵，我是太陽公公！」宏亮的嗓音加上生動活潑的肢體，生性害羞內向的素雯，總是給人文靜的感覺，但到了臺上，神采飛揚的她飾演的太陽是如此光芒萬丈，她笑說，加入劇團是個契機，有機會釋放出內在愛演戲的靈魂，也是因為演戲需要臨摹與詮釋，讓她開始學會觀察生活、體會人生。沒有制式的劇本、沒有一定的臺詞，每齣戲劇，透過同學之間的交流以及與老師討論，汲取各自從不同地方得到的靈感，彼此激盪創意的發想，互相迸發靈感的火花，每次的新嘗試總是帶給大家意外的收穫。



忘記年齡—體會付出的美好

自 102 年成立至今，樂齡玩劇團的巡演不曾間斷，從聖若瑟養護中心、士林老人服務中心甚至汐止偏鄉國小都有他們的足跡，每年都透過不同的繪本帶來不同的歡笑；團員扮成可愛的動物拿著大鍋子粉墨登場，讓原本在臺下靜靜觀看的爺爺奶奶無不拍手大笑：「喔！小老鼠在煮飯！」從旁窺看，這是最美的畫面。年已 73 歲的劇團成員李虎說，自己這把年紀還可以站在臺上很幸運也很幸福，看到臺下的長者們跟著情節起伏，有的拍手、有的大笑，心情也隨之愉悅，是他們的熱情感染了大家。養護中心的長輩們雖然有的行動不便、有的患有失智，但看到可愛的動物出場時，臉上綻放的笑靨彷彿他們心中有一個我們看不見的春天，熠熠的雙眼中充滿了專注。剛加入的新成員文黛也說，能夠走出教室、付出關懷，娛樂自己又散播快樂，讓演戲變得更有意義。

以戲劇代替朗誦、以生動的肢體及豐富的聲音表情作為繪本的註腳，樂齡玩劇團一步步將閱讀的種子散播，也讓溫暖與關愛一起遠颺。



雲雀歸來，遇見樂齡新生活

侯雲雀

嘉義縣大林鎮樂齡學習中心 | 講師



民國 75 年，全家懷著移民美夢，來到傳說中的人間天堂—南美洲的阿根廷。尋尋覓覓，最後落腳在終年積雪的安地斯山腳下的門多薩省；那是很美的地方，面積大約是臺灣的八倍大，我們在那買了十甲農地栽種葡萄。想不到經營農場第二年，就遇到阿根廷的金融風暴，血本無歸，只得忍痛放棄了農場，搬到首都布宜諾斯艾利斯，經營了一家小型超市，大約有十年光景。而到了 89 年時，開始有了落葉歸根的想法；返臺後，我便鼓勵學理工的先生，報考中醫師，終於皇天不負苦心人，讓他考取了中醫師執照；

在 91 年，先生因緣際會來到大林慈濟醫院服務，也開啟了我在大林的新生活；這裡的人、事、物給我如沐春風的溫暖，內心充滿了喜悅，就好像找到了春天，找到了我的第二故鄉。

我從小就對音樂和美術很有興趣，來到大林鎮真好，很快地找到了學習的場所，學了國畫、油畫、揚琴、二胡，又學了陶笛、口琴、烏克蘭麗麗、薩克斯風，真是恨不得十八般武藝全學上身。

101 年，大林鎮樂齡學習中心成立了，我有幸參與，開始了一系列的課程學習，有書法班、繪畫班、創意生活班、瑜珈班、平板電腦班、智慧手機班及大林樂齡核心課程套餐班，我幾乎上遍了每樣課程，生活過得好充實，心中的快樂真是不可言喻呀！



雖然每天都覺得時間不夠用，但我仍舊是樂在其中！三年前大林樂齡學習中心開辦「喜樂陶笛班」，我很榮幸承擔講師工作，雖然誠惶誠恐，但所幸學員是一群很可愛的阿公、阿嬤，個個好學不倦，從完全不會看樂譜，到識譜能力變得超棒的，真是進步神速！

「喜樂陶笛班」是個全年無休的班級，除了每年接受教育部樂齡學習中心十堂課補助外，其他時段都由我擔任志工老師免費教授；如今這個社團常常接到演出邀約，不管是到弱勢團體關懷或到大林慈濟醫院撫慰病患心靈，都獲得很好的迴響，讓我備感欣慰，也鼓舞了團隊再接再厲，更上一層樓。今年九月更接獲雲林地方法院邀約，在公益園遊會上擔任唯一表演團隊，演出五十分鐘，這對我們團隊來說不啻是一大挑戰，更是促使大家更精進、更有信心的契機，期待演出精彩成功！

「快樂學習、忘記年齡」是我最好的寫照，學習的喜悅讓我都忘了自己已邁入七十了！人生七十才開始，樂齡學習之旅處處是驚喜，盼望多充實自己，做更多服務，讓人生新的階段更加精彩！



祖孫情

張弘

雲林縣土庫鎮樂齡學習中心 | 執行長

貢獻服務是土庫鎮第一樂齡學習中心的重要課程之一，我們多次到過雲二監、華聖啟能發展中心、斗六榮家、同仁仁愛之家、新樂園長照中心、信義育幼院…等等。其中和信義育幼院的互動，尤為難得，在時間的孕育下，譜出了一段濃濃的祖孫情。

民國 103 年端午節前夕，阿公阿嬤開心的包著粽子，下午帶著這些愛心粽到西螺信義育幼院（舊院區），與院童共度佳節。阿公阿嬤表演黃金花鼓陣後，邀請院童試玩花鼓，一時你敲鑼、我打鼓；你舉頭旗、我撐涼傘，連剛學步的幼兒也開心地舉起棍棒敲打著大鼓，咧著小嘴哈哈大笑，逗得阿公阿嬤們樂不可支！接著院童大跳「小蘋果」和「騎馬舞」，展現他們的才藝，和樂融融的氛圍，是祖孫的第一次結緣。

之後連續 4 年，阿公阿嬤都製作愛心粽送到育幼院。由於土庫新庄地處偏鄉，當地阿公阿嬤們的孫子女經年跟隨兒媳在外謀生，難得回鄉團聚；因此，育幼院的院童是我們共同的子孫，樂齡的爺爺奶奶是院童共同的阿公阿嬤。看著阿公阿嬤親餵院童粽子，濃濃的祖孫情，令人感動，端午佳節溫馨滿滿。

103 年祖父母節，邀請院童來參加慶祝活動。他們一進門，便歡喜地牽著阿公阿嬤，彼此頻頻問好，訴說著許久不見的相思。活動中，孩子貼心地為阿公阿嬤奉上茶水、輕巧地搥背、按摩，樂得阿公阿嬤眉開眼笑，全身軟酥酥的。祖孫一起作畫，共塗畫紙，頗見創意。又到活力館 PK 紙棒球，頓時歡笑聲、尖叫聲不絕於耳，大大小小全玩瘋了！

信義育幼院斗南鎮新家建好後，邀請阿公阿嬤參訪，吳院長親自迎接，共進午餐。下午到竹崎公園，「阿公！這是甚麼花呀這麼香？」「野薑花呀！」阿公歡愉地回答著，大手牽著小手同遊天空步道，欣賞美景。新家落成典禮時，阿公阿嬤跳花鼓祝賀。「信義公益日」，阿公阿嬤帶來愛心禮物，寒天裡，一股暖流汨汨流過祖孫的心頭。



104年2月初，院童專程來參與我們的結業典禮暨感恩會，見證阿公阿嬤們活到老、學到老的精神，也讓這群長輩們倍感榮耀。中旬，院童到走馬瀨作野外生活體驗活動，阿公阿嬤也參加了，並一起聆聽蔡長鈞教授談人生、談未來，祖孫共學，充滿樂趣！

而每年清明節，是阿公阿嬤和院童的共歡時光，今年也不例外。祖孫手牽手，一起去踏青，沐浴在春天的陽光裡，走訪土地公福德祠，享受綠油油的大自然，踏上社區公園歡呼、合影，再回到中心共享潤餅，快樂滿足全寫在臉上。

孩子的歡笑純真，撫慰了阿公阿嬤思子思孫之情；阿公阿嬤的慈愛關懷，填補了院童的父母愛、親人情。一次次的聚會，祖孫情不斷升溫，彼此更加憐惜。樂齡的貢獻服務，著實利人又利己呀！



快樂～ 來自有意義的生活～ 來自彼此的愛與關懷～

郭素珍

苗栗縣苑裡鎮樂齡學習中心 | 講師

一、開啓一扇樂活的窗口 - 看見長者幸福的微笑

陽光普照，微風徐來，自主學習團體夥伴集合在一起，課程討論正熱絡進行著：我們都這麼老了，還可以做什麼？接下又是一聲長嘆「唉！吃老就毋效！」，引起進行課程中的長者群起共鳴；「怎麼說！」老師回應著，接下來一連串的對話，讓授課老師以一個故事。「臺灣最老的導遊劉東洲，已經 81 歲



高齡的他，在菸酒公賣局退休後至今，已經擔任導遊長達 14 年，因為從小日文就是母語之一，劉東洲現在都以接待日團為主，問他有沒有給自己一個退休期限，他說如果可以，身體允許，就會繼續帶團下去。」激勵在場所有的長者，「我們曾經是藺草編達人！那我們就再試試看！」於是樂活團隊在大家的呼應下，期盼研發在地藺草編織，將其高齡活力健康操結合，成為高齡運動輔具，不只能行銷地方特色，更有機會幫助其他長者，成為樂活達人！



二、惠慈阿嬤的巧手 - 薪傳藺編展才華



自主團體啟動，大家也跟著動起來了

惠慈阿嬤今年 87 歲，平時閒坐在門口打哈欠，感受很無奈，但拿起藺草編織的器材，阿嬤卻像變了一個人，神乎其技的編織技巧，又快又扎實舞動著一根根的藺草，羨煞了周遭的老朋友，你一言我一語的讚美聲，此起彼落，只見阿嬤嘴角揚起，娓娓道出藺草編的絕活，傳授給周遭陪伴的好朋友；沒多久，便見她親手編織出一顆顆精緻結實的藺草球，不僅秀出苑裡百年傳承的珍貴

藺編工藝技術，更展現出銀髮阿嬤的藺鄉情懷及活力，以及自主學習同儕的牽手情。

三、阿蓮阿嬤的圓夢處方 - 完成親手編製的藺編球、藺編彈力帶

89 歲的阿蓮阿嬤，患有嚴重氣喘，吹不得風，很少外出，但眼見左右鄰居、好朋友都加入了自主學習團體，每個人都埋頭做出自己的創意藺草編，阿蓮阿嬤是外地嫁進來的媳婦，雖然不會做，但是也難忍同儕的冷落，發願要完成自己



親手做的藺草編織球；從一枝草壓一枝草學起，努力的模樣，讓她的全家人都關心起她的學習進度，每到團體聚會日，家庭的子媳眷屬成員，集體來關心探視，成為自主團體相互帶領中有趣的經典畫面；家人、老朋友的關懷互動，樂活了全體長者，她說：「這是我好久好久以來，感覺很被愛、很受重視的感覺！」隨著心態改變，她的生活也變得更有意義，也帶給周遭的人強烈的生命啟示！

「安南南興樂齡」 重陽探訪臺南市立仁愛之家 ～老人探望老人，足甘心耶！

陳建榮

臺南市安南區南興樂齡學習中心 | 主任

三、四十位年過花甲的阿公阿嬤興高采烈的在學校集合，原來是潘秀姐校長即將帶領大家前往臺南市立仁愛之家，分享他們學習的成果與喜悅，並散播愛與溫暖。正巧當天適逢重陽節慶，在這個屬於年長者的佳節讓長輩們互相關懷，也讓以「健康樂活、參與學習」為目標的樂齡學習中心學員們能展現所學，既溫馨又別具意義。



分享現做冰糕

安南區南興樂齡的夥伴們抵達仁愛之家後，隨即做好準備，上演傳統藝術「跳鼓陣」，跳鼓這項活動對年長者而言是個挑戰，因為要舉著銅鑼鼓，並隨鼓聲扭腰擺臀，甚至要精確地跟著節拍變換隊形；但「千歲團」活力不減，將跳鼓精神發揮得淋漓盡致，展現學習帶給他們的樂趣與助益，也充分體現了樂齡學習「快樂學習、忘記年齡」的宗旨。雖然這份技藝的學習過程艱辛，但傳遞分享給需要關懷的長輩們，並且看見他們臉上展露出的笑容，正是辛苦耕耘後得到最豐碩甜美的果實。

此外，動靜皆宜的樂齡學員們在活力四射的跳鼓表演後，展現了另一項學藝 -- 製作手工點心「冰糕」。雖然冰糕對長年在廚房裡大展身手



的長輩們來說的確不是件難事，但由眾多長者們在溫馨互動的過程中，一同做出的甜品，才是真正難能可貴；一口咬下後「吃在嘴裡，甜在心裡」，製作現場所有動靜之間這一幕幕感人的畫面不斷上演。活動結束後，樂齡黃劉秋阿嬤還特別關懷贈送約一萬元的生活用品給仁愛之家的長者們。

在樂齡阿公阿嬤和仁愛之家長者聊天過程中，或許是因為年紀相仿，彼此之間少了隔閡；又或者是樂齡中心的學員們所展現的熱情使然，活動現場有了不一樣的溫度，每位長者們臉上都掛著幸福且滿足的神情。仁愛之家長者也頻頻說道：「希望南興樂齡能再去表演，因為自從住進仁愛之家以來，就再也沒看到這種傳統藝陣的表演了」；南興阿公阿嬤們直說：「好！好！他們能到仁愛之家分享、服務非常快樂」。

樂齡學習，除了提倡「活到老、學到老」的終身學習概念外，透過服務、關懷社會，更賦予了這份學習非凡的意義，學員們的成果也得以展現，更重要的是替社會增添了許多人情暖意。



劉秋團長致贈禮品



蛻變的快樂志工～林玫琇

陳明雄

新竹市東區樂齡學習中心 | 主任



“許多人聽過灰姑娘的故事…她後來和王子結婚，從此過著快樂幸福的日子…；本文的主角林玫琇志工，卻是從自稱鄉下的「村姑」變成快樂的「樂老師」。”

林玫琇在 102 年中心成立時就加入成為黃埔一期志工；那時她剛從新竹科學園區職場 25 年退休，唯一

的女兒也進入大學，剛度過退休的蜜月期，在面臨空巢期的到來，她選擇在完成志工基礎訓練及特殊訓練之後，進入了中心。

筆路藍縷，以啟山林

中心剛成立，從一間地下 6 坪辦公室及 20 坪左右的教室起家，在人力及設備都不足的條件下，從志工的招募培訓、中心簡章制度的研擬、辦學理念、願景及核心價值的確立為中心的長久發展立下基礎。其中除了上級長官的支持外，就是依靠優秀的志工團隊的努力了。

四年多來，玫琇從擔任志工組長到人力支援暨進修成長組，負責所有志工的募集、執勤安排、進修研習…。投入全部心力，連曾經做過的網拍也停止，她也因多方支援他組，長久操作電腦而得了手腕韌帶傷害症因而需要做復健治療…。問她後悔嗎？她的回答竟是：「你應該問我快樂嗎？面向太陽就不會看見陰影」。水啦，玫琇！

初為人師－我是路老師

除了志工的服務，在熟讀教育部的「樂齡學習系列教材」後，玫琇感覺自己心裡有一股衝動，於是她參加了「路老師」的培訓，成了交通安全宣導最佳代言人，並得到交通部 105 年的金質路老師獎；為了鍛鍊表達技巧，她自費參加司儀班，也報名加入中華民國健言社，經過訓練及考核，取得了講師資格。



最近她更嘗試著去社區和阿公阿嬤們聊失智症的故事，她以融入及互動式教學模式，讓長輩們有一種參與感及成就感，她認為：「要讓長輩們覺得上課不是一種壓力，而是一種學習及快樂的活動。」「同時，透過互動過程，不只體悟到教學相長，也學得了寬容與感恩，知道「老年生活」是可以期待的，誠如主任所倡導的活躍進化，而不只是活躍老化！」好一句活躍進化！

學習、改變、進步、幸福

是我中心的辦學核心價值；回首來時路，玫琇從一個偏鄉村姑，透過學習蛻變成優秀的志工及受學員歡迎的樂老師，這是「要自己快樂也要讓別人快樂！」的貢獻服務。過往，也無風雨也無晴；現在，因為加入樂齡，再次找到了自己的人生舞台，開創自我的成就與價值。誠如亞都麗緻總裁嚴長壽先生所說的：「認識自己，找到存在的價值，你也可以不一樣。」誠哉斯言！祝福玫琇！



走出憂傷迎接幸福第三齡

陳永春

嘉義縣大林鎮樂齡學習中心 | 講師



早期家中是經營小飯館，但於民國99年老公病逝後就結束營業，生活頓失重心，整天渾渾噩噩的懷著憂傷的心情不知如何度日！因為之前學過游泳，心想就去游泳打發時間吧！但每次遇見朋友時，他們雖然都會出於關心的安慰我，但我一一解釋時，也一再觸動心中的傷痛，於是索性就不去游泳、也不出門了，整天待在家裡，甚至連大門也不開，三兩天才出去倒一次垃圾。

隔壁鄰居看我生活如此封閉，就鼓勵我出去跳晨舞，跳舞時遇見一位阿姨邀我參加大林圖書館開辦的樂齡書法班，當時的想法是，只要能消磨時間都盡量去參與，沒想到真的上出興趣來，就持續地在大林樂齡學習，而這就是我人生的轉捩點！

有一天，執行秘書美吟說要幫書法班出一本書法專書，要班上學員每個人都要交一幅作品，我交出了生平第一張書法作品，也重拾了我的自信和前進的勇氣；之後，美吟執秘知道我有運動專長，就鼓勵我報名中正大學的運動指導員培訓，一聽到有運動相關課程，身體裡的運動細胞就蠢蠢欲動，再怎麼說我也是游泳和蹺泳的教練和裁判，雖然需自費參加，我也二話不說地答應了。

課程結束，樂齡學習中心也幫我開了班讓我學以致用，剛開始我因自卑而感到害怕，因為我學歷不高，而班上大多是退休公務員和老師，但經美吟執秘鼓勵我，自己也在心裡吶喊：「要有信心！有自信一定會



做到！」果然上課過程還算順利，學員們也都喜歡新型態的運動課程，真令人高興！

今年度的體適能和運動操課程，我加入了更多新穎的遊戲項目，期待長輩們從輕鬆的遊戲中放鬆筋骨、柔軟肌肉、體會團體活動的樂趣，進而笑顏逐開、快樂學習！而長輩們認真投入的態度，至今仍讓我感動！記得有一次要訓練腳踝柔軟度，請大家坐在椅子上用腳夾罐子放進盆子哩，剛開始大家穿著襪子夾，不容易放穩，後來有一位大哥脫了襪子赤腳玩，大家竟也跟著脫了鞋，很認真地夾罐子，最可貴的是有兩位平常不參與活動的阿公，也積極的參與活動！

今年六月在義和拓點上課玩剪刀、石頭、布時，有一位外籍看護照顧的大姊並未加入活動，我去邀請她加入時，其他學員都說她憨憨的頭腦不清楚不會玩（應該是有點失智），而我心想盡量嘗試看看，要出拳時我幫她扳手指，結果這位大姊發自內心的笑了出來，笑得很甜也很滿足，當時我自己也高興得眼眶都濕潤了！

很多長者上課時都會玩得欲罷不能，也因為如此而讓我絞盡腦汁，想出更多適合長輩且有益身心的遊戲，而大家的投入和認真，讓我更加成長、更加快樂，我再也不是那個足不出戶的歐巴桑了，樂齡活動讓我的第三齡更充實、更幸福！





老了，但是我要讀書

黃素梅

屏東縣新埤鄉樂齡學習中心 | 樂齡學員、志工

口述：黃素梅



我沒讀過幾天書，沒上過幾天學，從小我就跟著大人工作，工作，一直工作！我不知道上學是什麼滋味，也不喜歡被關在教室裡，但是校長一直要我來，來識字，來學習！

有一年學校要辦活動，校長問我會不會做芒果青。我說：「我不會！」校長還是讓我嘗試看看，我只好試著做。居然大家吃了我做的芒果青後，都覺得不錯，要我持續做下去。每年十二月到隔年三月是小芒果成長的季節，這僅僅三至四個月的時間，我很努力的製做芒果青，做到雙手的皮膚都有點潰爛了呢！

校長跟我說：「你儘量做，我會幫你推銷。」有了顧客，我更用心的做，但是壓力也很大。每天凌晨三、四點就起床削青芒果皮、醃芒果……，每次一個人在做芒果青時，我都會忍不住流淚，心想：「為什麼我這麼辛苦，先生住院三十多年，獨立養大三個女兒，現在又要養兩個孫子。不過，我捨不得放下，所以自己就要勇敢、堅強一點。」兩個孫子很貼心，會鼓勵我，給我信心。這兩個孫子，一個智能發展比較慢；另一個孫子很貼心，雖然讀書成績總是不突出，但只要看見我在忙，他就主動幫忙，常常關心我，他還說：「阿嬤，您如果看不見，我來牽您。」

我想起去年母親節時，學校和樂齡中心的學員一起辦孝親活動，孫子幫我洗腳的那一刻，讓我感觸很深。女兒養這麼大，沒有幫我洗過腳，也沒有像孫子這樣孝順，我真的感受到孫子的孝心。雖然我眼睛不好，無法外出工作，但做芒果青讓我有了信心，說實話，每一年光做這些芒果青，其實也不知道可以怎麼過生活，但是我相信，總是會度過難關的。平常村莊裡有什麼零工可以做，我就去做，我要勇敢的靠自己的力量站起來。我就是這樣一步一腳印慢慢走過來，如今最感恩的就是校長。也因為校長辦樂齡中心，讓我當樂齡志工，所以，學校有什麼需要幫忙的，我會義不容辭，每個星期二到星期日我也都會到學校幫忙掃地，讓學生們有比較舒適的求學環境。

快樂的義剪志工隊

趙秀娥

嘉義市東區樂齡學習中心 | 志工

日前報載 105 歲的趙慕鶴老先生，雖然年邁獨居，但是仍然關懷身邊需要關懷的人，而且不斷學習新知，他所秉持的信念就是「活到死，學到死」，此一典範著實激勵並翻轉了我們的觀念。

觀看全球當今世界各國的人口結構，多數步入高齡化的趨勢，數據顯示日本是老化速度最快的國家，曾幾何時我們也不遑多讓，約在 7 年後刷新日本的紀錄，而 10 年後，65 歲的人口將增加 178 萬人，每 5 人中就有 1 人是超過 65 歲，此種高齡化趨勢，將成我國必須重視的社會問題。而我們這些升斗小民，尤其是已退休的人該如何「樂活」呢？據教育部「臺閩地區民眾對於我國已邁入高齡化社會之看法民意調查」中對於「退休後最想做的事情」的調查結果，竟然有 30.6% 回答不知道，只有 9.5% 願意當志工，顯見目前仍需持續提升國人對志工的參與感。

當樂齡族可自由支配的時間相對增多時，日常生活的安排更是維持生活品質的重要關鍵；嘉義市東區樂齡學習中心將銀髮族視為資源提供者，讓其多年累積的知識和經驗能加速轉化為資源，以達到人人有本事（與老化相處）、個個有本領（參與服務貢獻）之境。

在因緣際會之下，我有幸加入嘉義市東區樂齡學習中心的「幸福義剪隊」，一則是因為從教職退休後有充裕的時間，再則是有興趣且曾有在樂齡學習中心學習剪髮的經驗，而更可貴的是義剪隊中兩位剪髮資歷達 40 多年的王振華、李明霞老師夫婦，完全免費傾囊教授剪髮技藝，不藏私的氣度令人感佩。我們每月依序輪流至嘉義市 5 家安養中心為阿公



陽明護理之家義剪

阿嬤免費剪髮，俗云「寓教於樂」，我們則是「寓學習於服務中」，不斷學習也就能不斷增能。

「幸福義剪隊」是屬於貢獻服務課程，成員中不分年齡多寡，學歷高低，皆同心合意地投入剪髮的服務，看見阿公阿嬤剪髮後，各個神采奕奕，自己心中也充滿成就感，彷彿是為自己的親人服務一般，還曾遇見一位阿嬤要求要剪漂亮一些呢！此外，由於大多數義剪對象多是疾病在身，或插鼻胃管、躺臥病榻，或失智、失能，想到自己能夠以棉薄之力為這些長者服務是何等感恩啊！

年齡的老化不可怕，可怕的是心智退化，在剪髮過程中是需要動手又動腦，只要多動手又動腦就能抗老化；並抱持著「為今日的長者服務，也就是在為明日的自己服務」的觀念，深信這種快樂正向的能量循環，更能使我們的餘生旅途更幸福！



義剪



瑞泰長照中心義剪

我的柔力球精神

蔡群秀

新竹市東區樂齡學習中心 | 舞蹈講師

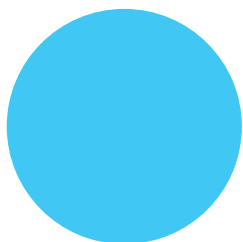
在這個運動風氣盛行的世代，每個國家都有一項象徵國家精神的運動項目，如同足球之於巴西、籃球之於美國，又或是棒球之於台灣；對我而言，最能象徵樂齡服務精神之運動項目，就是太極柔力球。太極柔力球不僅是我最熱愛，更是我所接觸過最適合提升年長者身心健康的運動之一；柔力球以圓弧運拍為核心將球牢牢繫於球拍，而圓融是維繫社區情感的寶貴工具，球拍與球的緊緊維繫更說明了經歷社區服務後那份真摯的友誼。

平時就有練習韻律舞習慣的我，固定於晨光乍現之際出門練舞；那一天，在穿越公園前往練舞場地的過程之中，無意中注意到一群手持球拍的那些人，隨著輕柔的音樂旋律，球拍有如水墨畫筆般順暢的舞動，而拍面上的球更是富有生命般，時而附著於球拍上，時而躍升於拍面間，充分的展現出力與美，亦可訓練身體的協調、平衡、反應以及關節的柔韌性；除了鍛鍊身體之外，其結合球類運動與舞蹈的特色更是深深吸引了我的目光，讓我開始對太極柔力球產生深厚的興趣，而在深入接觸之後，更立志欲把太極柔力球發揚光大。

一面拍、一顆球能產生的不只是科學上的離心力，而是一種無可比擬的強烈吸引力，穩坐於拍面上生根似的球讓在座爺爺奶奶們目不轉睛，也喚醒了藏匿於長輩內心許久的好奇心，在社區裡，我將手上的球具交給爺爺奶奶們，讓好奇的他們摸摸球、玩玩拍子，驚訝的發現球並沒有黏在拍面上，隨後，即開始分享太極柔力球的基本動作，雖然一開始需要滿地找球，但是長輩們仍舊玩得不亦樂乎；其中，最令我印象深刻的，就是常年坐在輪椅上的王奶奶，最初，她只是半信半疑地拿著球左右手丟來丟去，沒想到隨後即與看護兩人互相拋接，球飛躍於王奶奶與看護的過程中，伴隨著她的笑聲以及久違的汗水，王奶奶用很興奮的口吻和我說：「我已經很久沒有像今天這樣運動了，真的很開心。」，於是我

便順手送給王奶奶一副柔力球，希望她可以繼續運動、常保開心；兩星期後，王奶奶的兒子來電提到：「媽媽的手指靈活多了，手臂也有力了，人也變得開朗多了，身體也強壯不少。」聞訊當下的那份感動真是難以言喻。

在我擔任太極柔力球助教的這段期間裡，發現柔力球不僅能在生理面上使人健康、在心理面上造就愉悅，更可以讓逐漸減少接觸球類運動的年長者重新掌拍，使他們回到十幾年前的那份感動，這樣意想不到的神秘力量，是驅使我繼續從事柔力球教學、到社區貢獻服務的最大動力；對我而言，太極柔力球早就不只是一項運動，而是一種精神，一種熱情洋溢的服務精神。





「安南南興樂齡」志工～ 為中心出錢出力，犧牲奉獻的劉秋阿嬤及 森河阿公夫婦

潘秀妲

臺南市安南區南興樂齡學習示範中心 | 校長暨中心主任



夫婦接受中正大學魏教授邀請受訪

原本在臺南市區經商的黃劉秋，子女事業有成之後，先生黃森河也退休，兩人放棄豐厚產業，遷居安南區，享受夫唱婦隨的退休生活。有一次到學校運動中，接觸南興國小樂齡中心進而參與學習，並加入南興國小樂齡志工團；由於夫妻都非常熱心投入，黃劉秋被選為志工團長，先生也協助運作。夫妻倆出錢出力，帶動樂齡

學員，讓原本內向的鄉區銀髮族，樂於開放心胸，為學校、社區盡心力，也成為學校最有力的後盾。她於 104 年榮獲臺南市政府教育局志工公開表揚，更於 105 年榮獲教育部第 3 屆樂齡教育奉獻志工獎殊榮。

年逾 70 歲的劉秋阿嬤，對學員長者噓寒問暖、隨時關懷、每年出錢為 65 歲以上學員慶生；連颱風天停班停課，她也擔心長者若不知情，仍到校有危險，特地來學校等候，卻忘了自己也是七十幾歲的高齡者，讓校長看了好感動！

她說：「因為學校辦理樂齡中心，讓我們既可增加知識，又結交朋友，擴展人際關係，透過學習、增能、改變到服務，忙得很快樂、很充實，現在兩夫妻天天開心、快樂、有自信地過日子，這才是我們追求的退休生活。」，她也說：「從此讓我找到生命中可為長者出錢出力，犧牲奉獻的舞臺，我覺得生命很有意義，每天忙到沒時間生病，也太久、太久沒看過醫生了。」



 Happy

除了擔心樂齡中心學員們人身安全，劉秋阿嬤亦時常關心學員們的情緒和生活起居狀況。樂齡中心學員黃大姊因其枕邊人過世而感到迷惘，整日愁眉苦臉、徹夜輾轉難眠，漸漸地被「憂鬱症」纏上身。在某次樂齡課程上課時，劉秋阿嬤發現黃大姊鬱鬱寡歡、悶悶不樂，與黃大姊聊天過程中了解其生活遭遇後，利用課後閒暇時間陪黃大姊逛街散心、品嚐臺南美食，進而融入樂齡中心這個大家庭，在劉秋阿嬤的陪伴下，黃大姊不再感到孤單寂寞，漸漸地走出生命「憂」谷，重新綻放笑靨。

而從廣播電臺臺長退休的森河阿公，則發揮資訊專長主動為樂齡中心長者們上課、活動留下紀錄，並自費沖洗、護貝照片、燒錄影片光碟，持續多年不曾間斷！在拍攝照片、影片的過程中，森河阿公幾乎沒有入鏡卻樂在其中，令眾人感佩不已！

值得一提的是，黃劉秋團長長期推展代間教育不遺餘力，並全額提供活動所需經費，加上本中心團隊的長期努力，南興樂齡學習中心因而被譽為「代間學習的香格里拉」(台灣老年學論壇，第 24 期，2014 年 11 月，<http://www.iog.ncku.edu.tw/riki/riki.php?id=TGF24&CID=1>)。因此，本中心被邀請參與教育部出版的「樂齡 ing」中的「代間學習」單元篇。

劉秋阿嬤夫婦宛如樂齡中心的隱形黏合劑，凝聚每一位學員，為學校、社區貢獻服務並回饋社會，讓南興樂齡中心四十幾位成員的志工團，在這位超級團長的帶領下，熱心服務、蓬勃發展。



配合節慶辦理代間教育





樂齡緣！足心田！

謝秀足

臺南市大內區樂齡學習中心 | 講師



位於臺南市中央偏東，北臨官田區、六甲區，東鄰玉井區、楠西區，西鄰善化區，南接山上區，位於嘉南平原與山區的交界地帶-大內區，故事也從此展開；大內區是一個相當純樸的小鄉鎮，在這裡的巷弄穿梭沒有都市中的繁雜熱鬧，曾文溪自區內蜿蜒流過，百分之七十屬於低海拔山坡地，氣候屬於熱帶季風氣候。沒有工業、商業不發達，

經濟活動以農業為主，在這裏是滿滿的鄉村風味、寧靜的氣氛，幽靜的飄散在鄉里之間；位於小丘陵的緩坡上，附近有零星住戶形成了許多小聚落的生態社區，也就是「頭社村」。

參與樂齡這緣份真的很奇妙，話說相遇最美，人和人相遇靠的就是這麼點緣份，相處靠的就是誠意！猶記 100 年把課程帶入這丘陵小鎮時，發現此處相當特別，與其他樂齡學習中心最大的不同就是以男性學員居多，而課程進行中的用語、說詞要很小心，因為這些長輩很容易有其他的遐想，還好有羅朝陽班長的解危與鼓勵，下課時他這麼說：「老師啊，你不要被這群嚇到ㄟ！下次要再來喔！我們年紀大了，有這裡讓我們來，我們很高興，留在家容易患憂鬱！老師你沒來我們社區，大家會想你喔！」思念別人是一種溫馨，讓長輩思念則是一種幸福！這種鄉下溫暖的人情味，真的讓人印象深刻。

羅朝陽班長年輕時在臺南市兵工廠上班，太太四十多歲時就與他揮別當天使去了。獨力撫養子女未再婚，光陰流逝，兵工廠解散、子女成家，他便回鄉照顧住在頭社老家的高齡母親。我猶記在居家安全課堂上，



羅班長分享給大家生活安全的知識，他說道：「當年喜歡和室設計裝潢，但在照顧高齡母親時發現，像這種腳沒地方伸展的和室，真的相當不適合高齡者。」羅班長也回憶起，當時總和高齡母親在日本和室為了起身下床，相互拔河又拖又拉的跌跌撞撞幾回，非常不適合老人家行動，起居還是臺式的通鋪有一定的高度較為好用；當時母親睡日本和室要起身下床很不好施力，為了改善每天跌跌撞撞的情況，於是墊了兩塊彈簧床墊，才幫助母親方便下床到床沿，待雙腳著地後便攙扶著她移至客廳，也讓母親能夠與家人有更多的互動。

在參與樂齡課程時，羅朝陽班長是位照顧長輩的學習者，他常說：「不會才要學啊！我們的健康才是子女的幸福！」他鼓勵高齡者重複練習、也採用同儕合作學習，更幫助同儕降低學習的挫折感；而他總是默默做、默默付出，從不居功，在社區裡幫忙打理課程所需聯絡事務，甚是陪同下鄉的醫療團隊同行，或做家庭訪視，其貢獻服務關懷弱勢的精神著實讓人敬重，讚美他時總是哈哈大笑說：「沒什麼，我們能做的就多做些，快樂就好！」在樂齡學習上感謝您的支持與貢獻！大內樂齡學習中心頭社分班有您真好！真幸福！



歡喜當老學生

鍾雲霞

屏東縣新埤鄉樂齡學習中心 | 拓點負責人

從小我喜歡讀書，喜歡上學，但卻百轉千迴，在波折中就學；沒想到退休後，進了樂齡學習中心，我當了老師，也當了學生，在生活中享樂，在服務中悠遊！

我出生於花蓮偏僻鄉村的農家，是家中最小的女兒，但媽媽比較重男輕女，不喜歡讓我讀書。

記得在鄉下，沒有玩具可以玩，我會自己看書做玩具，像是雞毛毬子。每到下午大人會趕雞去吃米，聚在一起聊天，我便會趁機偷偷的把雞隻趕到角落，再把雞的嘴巴捏緊不讓牠叫，然後迅速的拔雞毛做毬子。等到雞的主人回家時，看見雞的毛掉得七零八落的，會是一陣大罵：「是哪個調皮的小孩，把我家雞的毛拔成這樣？」我是笑在心裡，嘴巴閉得緊緊的不說話。



國小畢業，媽媽不讓我繼續唸書，我四處求人，請大家幫我說情，媽媽居然把他們都趕走，我問媽媽：「我是不是你生的呢？為什麼哥哥可以讀書，我卻不行？」我知道說這些話，肯定會被揍，但是我實在不甘心。雖然被打，我還是不想放棄，趕緊找阿嬤、哥哥和親戚來幫我說情，但媽媽還是不答應。後來，我找到保麗龍工廠的老闆娘，她不但幫我求情，還答應讓我在那邊打工，半工半讀三年，直到國中學業。我白天工作、晚上上學，尤其每天騎單車到學校都要經過一大片竹林，那段路沒有路燈；每次路過，天地一片黑暗，讓我很害怕，所以一騎到竹林，我都騎得特別快，拼命似的往前騎。

我真的喜歡讀書，國中畢業後還是想繼續升學，雖然考上高中，但是媽媽卻說：「都讓你唸到國中畢業了，還想唸書？不准再念了。」無



奈之下，我只好放棄！結婚之後，我努力做好自己的本分，一直忍耐到孩子上國小三、四年級，我回到工廠上班，拼命存錢就是為了要去上補校，雖然很累，但是我卻甘之如飴；其實，為什麼我會這麼想唸書？就是為了想要脫離

貧窮。結婚後，媽媽有一天來訪，看到我工作很辛苦，便說：「早知道，當初該給妳念書，現在就不會做這麼辛苦的工作。」我跟媽媽說：「現在才說這些已經無濟於事。」從此以後，媽媽就沒來過我家，但是，聽媽媽跟我說這樣的話，我也釋懷了。



退休之後，我在住家附近的學校當志工，學一些手工藝、陶笛和直笛，拿一些證照，原本只是覺得好玩，覺得有趣，藉機會再讀書，沒想到後來我可以到樂齡學習中心當起老師，教社區的「老」學生，甚至也當起「老」學生，學太鼓，學跳舞。這幾年來，我過得快樂又自在，也真正體會學習與服務的樂趣，我享受學習，也樂在服務！

翻轉「老」觀念 打造「新」生活

蘇木耳

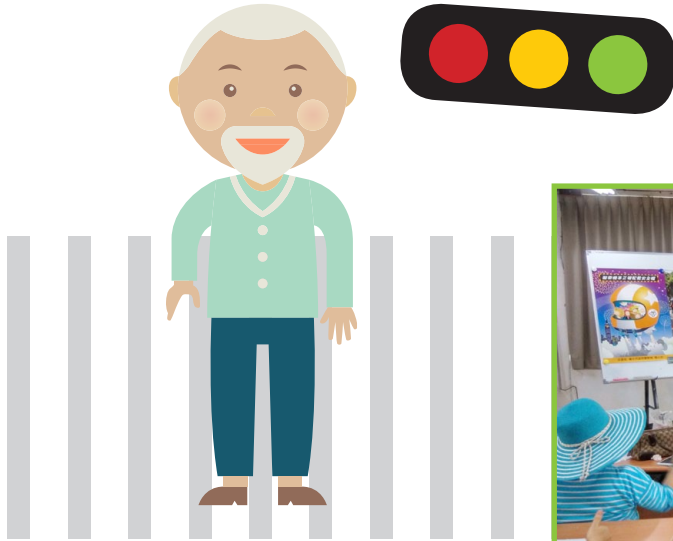
臺北市內湖區樂齡學習中心 | 志工

96 年父親罹肺癌末期之際，沒想到最要好的朋友重養生卻也罹患乳癌，治療過程的痛苦，讓我感嘆人生無常，並深深的感受到「活著什麼都不重要，健康平安就好」。隔年 11 月兩人相繼往生，讓人心痛，也使我意識到行孝行善不能等，便打消了退休遊山玩水的夢想，開啟了我的志工之路，期許能從付出中看見自己的幸福。



內湖樂齡學習中心方成立時，我同時身兼學員與樂齡志工身分，協助館務並展開樂齡學習之旅。中心的培訓課程很棒，在 100 年時我參與了「樂齡講師初階培訓」和「自主學習團體領導人培訓」，但因自覺個性內向，較不擅言詞，所以當時決定先當個快樂學員兼志工。

直到 103 年，我的貴人志工夥伴智雅邀請我一同參加交通部舉辦的「路老師」培訓課程，受訓過程中感受到長者們對於交通安全的認知較為薄弱，或是明知道要遵守交通規則卻沒有做到，因此意外事故頻傳，更讓我體認到對長者們宣講及提醒的重要性。還記得某次宣講後，有位 80 多歲阿嬤牽著我的手說：「謝謝啦，我不識字，你肯教我穿乎光（穿著鮮豔衣物），開車的人看到我比較安全，感恩喔！」以及在樂齡中心宣導時，有位再次參與的大姊，很高興的說：「現在穿著不再黑嚕嚕，心情變好，人變年輕，也安全多了」。某次在樂齡學堂宣導「若違規過馬路發生事故要自負 8 成肇事責任」，有阿公分享說：「為了家人，不再闖紅燈，也一定會走斑馬線」。當路老師真好，讓我時時提醒自己要以身作則，也能傳遞給長者們正確的用路觀念，共同打造友善、安全的用路環境，並了解貪圖方便會自找麻煩，心存僥倖會遺憾終身。



106年臺日樂齡論壇牧野篤教授傳達的思維，高齡者要翻轉老觀念，即使沒有觀眾，也要當「社區寶貝」奉獻付出，人人可當快樂生活的主人翁。翻轉傳統年長者將學習視為「打發時間」的思想，讓全民共同參與、承擔，才能打造活躍老化的新生活。



感恩內湖樂齡學習中心這溫暖大家庭的支援與陪伴，讓個性拘謹、害怕上臺的我能獨當一面宣講；因成為路老師而有動力，不斷透過培訓課程充實自己，活用電腦、攝影、製作簡報或帶動歌曲等豐富教學內容，學以致用，讓自己更有自信心、更有使命感、更能深刻體會到照亮別人就是照亮自己。

期望與先生攜手以交通安全宣講員路老師為己志，夫唱婦隨，提醒長者們平安是給家人最好的禮物，安全是回家唯一的路，人人都能快樂出門、平安回家。



樂齡故事

A large rectangular area with rounded corners, outlined in green, containing 20 horizontal green lines for writing.



樂齡學習系列教材 26

樂齡故事



樂齡推手



樂在其中~多元「客」程最集客

李蕎安

屏東縣麟洛鄉樂齡學習中心 | 主任



「屏東縣麟洛鄉樂齡學習中心」自 97 年成立以來，即透過拜訪鄉公所，在得到鄉長認同下，協調麟蹄村村長與社區發展協會理事長、總幹事等社區人士的信任，於社區活動中心設置樂齡學習中心，並透過村民大會向社區說明樂齡學習意涵，繼而開辦志工培訓課程並於就近召募鄉內社區民眾擔任樂齡志工。另外，聘任鄉內客家文史工作者與藝術家擔任樂齡中心講師，並以在地客家特色美食、藍衫與傳統宗教信仰「伯公」等元素開設課程，以拉近社區親近感。

其次與各村學習據點採取「合辦」模式，運用各村的活動中心、鄉立圖書館、里辦公室與寺廟等場地資源。有時課程活動時所需要的物品、器材、文具圖書、工具等各村與理事長們都會爭相出資供應，他們認為學員都是他們的長輩，孝順他們是應該的。

在社區活動中心秉持課程客家傳統胼手胝足、刻苦耐勞的硬頸精神，推動樂齡學習各項課程，結合社區長輩需求，最早將樂齡學習課程推展至全鄉 7 個村落，擴點成效全臺領先第一。

101 年為了資源整合與推動代間學習方向，「麟洛鄉樂齡學習中心」

遷至「麟洛國小」。承蒙蔡前校長與現任吳校長大力支持提供教室場地設備，展現非營利組織與在地國小一起推動樂齡學習的新契機。中心以「創造學習平臺，深耕客家文化永流傳」的願景經營，促進高齡學習普及化，幫助高齡者圓校園教育夢為目標，而以多元「客」程，最集客的精神，繼續結合鄉公所、7



村的社區發展協會以及在地農會，共同開設「客家生活工坊課程～藍衫面紙盒製作」、「手工童玩」、「客家鹹餅」、「創意側背袋製作」、「酵素 & 蔬菜」、「與區域國小客家傳統美食課程～客家美食同樂會」等在地特色的興趣課程。

再者，藉由興趣課程推動中心極力讓學員了解「活躍老化」意涵的核心課程，如「老人交通安全」、「樂齡飲食與食品衛生」、「樂齡安全消費者與保護」、「預防詐騙」、「用藥安全」、「正向思考與壓力紓解」等、合計發展出 60 餘門在地文化結合的特色課程，超過 12,698 名學員參加樂齡學習。

雖然「麟洛鄉樂齡學習中心」是鄉村型的學習中心，但中心在每一個課程推動仍酌收課程材料費，培養樂齡學習者使用者付費概念，鼓勵學員自主學習。「麟洛鄉樂齡學習中心」有許多特色客家手做作品，中心連結在地農會的行銷資源，將學員的作品透過銷售平臺販售，不僅使學員有成就感，亦落實「活躍老化，老有所用」精神，並將部分收入盈餘給中心推動樂齡學習活動使用，創造學員參與社會公益目的，與促進樂齡學習永續發展。

未來「麟洛鄉樂齡學習中心」依然秉持「學習、改變、增能」的初衷，增加長輩的學習動力，開設更多實用與生活化課程，讓樂齡族在這裡快樂學習，透過學習忘記年齡，找到活躍人生的新樂趣。



我愛樂齡

柯淑惠

臺南市北門區樂齡學習中心 | 主任

106年8月1日調任三慈國小，立馬接手樂齡業務，內心既緊張又惶恐。緊張的是 - 我是新手上路，我可以嗎？惶恐的是 - 我什麼都不懂？我想只要我「肯認真」、「肯投入」、「肯用心」、「肯付出」，一定可以勝任愉快的！



首先要感謝黃三和校長願意讓三慈國小成為「北門區樂齡學習中心」，其次要感謝我的前輩張麗滿主任，她用心的撰寫申請計畫，認真的執行各項業務工作，最要感謝的是臺南市樂齡示範中心鍾秀琴主任她的指導與協助，我才能很順利地接手樂齡業務。

8月17日懷著愉悅的心情到國立中正大學參加「教育部106年度樂齡學習中南區輔導團期中交流會議」，當天胡夢鯨教授主講的「樂齡大數據及其應用」，讓我得知樂齡大數據可以應用在：教長輩平蹲、教長輩簡易健康操、教長輩理財、幫助長輩規劃未來、鼓勵長輩貢獻服務。當天有個高齡92歲的老奶奶，她是失智症患者，老奶奶的女兒帶老奶奶去樂齡學習中心上課，沒想到老奶奶因為認知刺激而反轉了失智症，原來「樂齡」的背後竟然有一股「不容小覷」的力量喔！重要的是我們就是要透過樂齡教育來學習如何「自己照顧自己」。

8月24日是「樂齡學習中南區輔導團辦理臺南市新辦樂齡學習中心 - 期中訪視輔導」，為了準備接受訪視，心情忐忑不安，怕表現不優把「北門區樂齡中心」的招牌給搞砸了！



見到胡夢鯨教授帥氣的臉龐露出溫暖的笑容，幽默親切的談話，讓我的心情頓時輕鬆不少，我們也邀請玉港里的里長和學員一同出席，訪視輔導的氛圍是溫馨愉快的。胡教授提到：志工的招募可以找社區熱心人士、或是社區裡的關鍵人物、退休公教人員、村里長把樂齡理念告訴他們，讓他們認同樂齡，未來可以協助招生或是宣傳樂齡活動，重要的是要「永續傳承」。至於行銷部分，可以印大張海報或是小張的DM，張貼或置放在7-11、社區活動中心、衛生所、區公所等地方，鼓勵更多人參與樂齡學習。第一年可以先找出最夯最受歡迎的課程，將這門課程打造成中心特色課程，結合在地文化或產業創造出特色亮點。經過胡教授的專業加持，我的「樂齡」功力大增，胡教授的一句「雖然妳只接手3個星期的樂齡業務，但妳身上散發出樂齡味。」，更激起了我對樂齡的熱愛。

樂齡的精神就是「活躍老化」，樂齡中心是一個充滿「愛」與「幸福」的地方，樂齡可以讓高齡長者的生活是多采多姿的，樂齡就是「快樂學習，忘記年齡」，希望樂齡中心能成為學員們的第二個家。



「樂齡」真讚！「樂齡」我愛您！「樂齡」有您真好！



我以樂齡為榮

連東祥

南投縣樂齡學習示範中心 | 中心主任



民國 97 年 11 月 17 日「南投縣魚池鄉樂齡學習資源中心」，在旅遊勝地日月潭伊達邵老人集會所，風光的揭牌，一晃「樂齡」已在魚池鄉刻畫出 9 條歲月痕跡，在這段日子裡，青山未「老」，潭水尚「青」，但是我們有人由「老人」升格為「年邁者」、中年人進級為「老人」「中年人」搭上「老人列車」，歲月雖無情，但我們心卻是快樂健康的，就因為我們擁抱「樂齡」、「挑戰年齡」、「快樂學習」、「熱情服務」，使我們的生命與樂齡在南投縣發光發熱。

世上很多事，不是「偶然發生」，而是「必然發生」，自從 97 年承辦「南投縣魚池鄉樂齡學習資源中心」，成為黃埔第一期的樂齡中心，我便與「樂齡」結下了美好的緣與份，從此展開樂齡學習服務，展開魚池鄉老人教育工作，首創「樂齡學習旅遊課程」、「樂齡商店」「樂齡街頭教室」，推出「樂齡 18 號紅茶」，在團隊用心打拼魚池鄉樂齡成為國內及大陸老人團體交流平臺這段美好的過程好甜美，真的我們寫下一段，不一樣的樂齡發展史。

民國 100 年以「南投縣魚池鄉東興長青會」向教育部申辦「南投縣魚池鄉樂齡學習中心」，並向「魚池鄉公所」爭取興建「魚池鄉樂齡學習中心」會所，已落成使用中，朝向我們的願景「成為優質的樂齡中心」

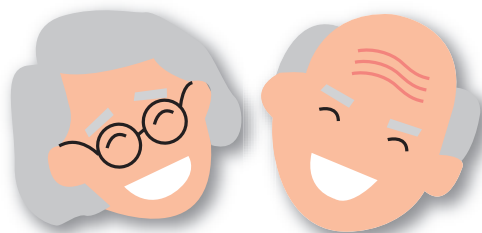
邁前一大步，並達成我們的目標營造長輩專屬的學習休閒環境，往後我們要結合各方資源共同努力經營，畢竟要擁有才會珍惜，我們攜手打拼，將魚池鄉樂齡中心打造成為優質的中心，也讓樂齡增值。

生命無常，100年7月5日深夜，家父在睡夢中到另一個世界定居，我沒有悲痛，真心感念上蒼，念記我這幾年有福分能夠服務教育樂齡長輩們，讓家父走得好安祥讓我無負擔，真的施比受更有福，就是感受到這份福報，一個女兒學有所成，現在逢甲大學任教今年年初結婚，開始經營家庭，內人在學校服務，我的家人多支持鼓勵我繼續留在樂齡中心服務，他們讓我無牽掛，所以今後我將應更用心投入樂齡教育工作，祈盼上天能將更好的福報施給長者們。

為了深耕樂齡，並擴大服務層面，永續經營樂齡 103年6月20日成立「南投縣樂齡教育文化發展協會」，我當選第1屆理事長，是年「南投縣魚池鄉樂齡學習中心」，通過審查獲選為「南投縣樂齡學習示範中心」，104年獲聘南投縣政府家庭教育諮詢委員及樂齡輔導員，提供南投縣家庭教育業務之諮詢，並進行新辦樂齡學中心之輔導，計輔導臺南市後壁區樂齡學習中心、嘉義縣中埔鄉樂齡學習中心、雲林縣元長鄉、北港鎮樂齡學習中心、南投縣名間鄉、南投市、水里鄉、仁愛鄉樂齡學習中心。所帶領的樂齡團隊已獲得各界之肯定，這是一份鼓勵，也是責任與承擔。

我們都會老，老人教育不是拍電影，動不動喊卡還可NG重來，老人教育，若沒有認真務實的執行與修正，再多的口號與廣告，也無法在人民心中激起一絲漣漪，今日做不好，明日是國家社會沉重的包袱，我不是核銷經費的會計師，我是執行教育部樂齡政策的志工，讓我們攜手為長輩打拼，因為我們都會老，因此人人都需要終身學習。

GO! GO!



GO! GO!



關西樂齡推手，風華再現

陳志信

新竹縣關西鎮樂齡學習中心 | 主任

研習太極武藝逾 30 載，教學近 20 年，
成立觀靜園太極拳社自主學習團體超過十年，
他也是關西樂齡重要推手——陳志信主任

過去他曾參加新竹縣政府辦理社區大學成人教育師資初階及進階培訓、教育部辦理樂齡講師培訓、交通部路老師初階及進階培訓，並取得合格證書，陸續參加活躍樂齡核心課程及樂齡學習規劃師培訓、新竹縣樂齡體適能種子人員研習等等，他總是不斷學習，精益求精，105 年榮獲教育部樂齡奉獻獎，實至名歸。



新竹縣政府邱縣長頒發樂齡學習奉獻獎

民國 104 年應新竹縣政府邀請，接任「新竹縣關西鎮樂齡學習中心」主任一職，從鄰里出發，一一至社區拜訪卻常常碰壁，至今關西樂齡已拓點 9 個社區，這些都是陳志信主任一步一腳印，關懷長輩、感動社區，誠意用心推動樂齡的成果，他不僅致力於傳統文化與技藝傳承之推廣，對樂齡教育更是不遺餘力，不求報酬，默默的付出！

陳志信主任自接任關西樂齡起，除了在課程上的安排不同過去，以核心課程為主軸，鼓勵中心老師參與培訓，鼓勵志工學習，鼓勵學員變成老師，讓樂齡族更具自信心，學習多樣化。104 年樂齡歌唱比賽，榮獲全縣第二名的殊榮，105 年成立樂齡喜悅團共有 17 名，合計 1200 歲，受邀參加【親愛的，我老了】特展表演活動，平均逾 70 歲的樂齡喜悅團成員有機會參加特展活動和都市人群近距離的接觸與互動，心喜甚歡。

祖父母節嘉年華會鼓勵樂齡族參加表演活動，千歲團也應運而生，今年更帶領四個樂齡團體的學員參加新竹縣 106 年度祖父母節『舞出祖孫心共譜代間情』閃跳活動，共 40 名參與，總歲數達 3000 歲，一年一創舉，帶領關西鎮樂齡學習中心，風華再現。

陳志信主任除了不斷默默在為樂齡教育付出，同時也參與許多的弱勢志工、新住民服務，帶動弱勢族群、新住民族群參與學習，極力推動終身學習教育！陳志信主任期望除了個人的專業技能，加上教育部、中正大學樂齡總輔導團培訓，修正教學方式，以及無怨無悔，自己默默付出，熱心奉獻的精神，深深影響樂齡中心講師，值得我們樂齡教育和終身教育者的楷模！

陳志信主任不是關西本地人，卻視關西長輩如同自己的父母，每週除了至社區巡視課程外，更親自帶領仁安學堂自主學習團體課程，並加入路老師行列，為社區高齡者宣導交通安全教育，今年更參加教育部高齡者自主學習團體帶領人培訓，期望能為樂齡族開啟學習旅程。



陳主任帶領講師、志工參與體適能種子人員研習



白河區樂齡學習推手

陳瑞琳

臺南市白河區樂齡學習中心 | 講師



陳新店先生是白河竹門社區的資深里長，平常忙著許多服務社區村民的工作，更重要的是他長期服務社區的高齡者積極參與課程與活動的學習，自從白河區於 103 年開設樂齡課程開始，里長就積極引進樂齡課程在竹門社區進行，社區志工阿嬤們也樂於服務這些參與學習課程的學員。

他積極鼓勵社區高齡者參與社區的課程，並於上課後提供高齡者社區用餐，一定親自督導志工用餐的食材，也督導樂齡上課講師的授課內容是否符合高齡者的需求與否，並親自參與樂齡課程的上課，樂於與大家共同學習新知，也鼓勵高齡者利用社區資源製造環保的日用品，進而開創社區額外的經費來源。

陳新店里長與白河樂齡學習中心的行政工作配合愉快，也時常督促工作人員應該提供更多的課程內容以滿足高齡者的需求，是白河區樂齡課程推展的高手。



里長上台與學員互動

風城的卓越樂齡舵手

陳碧琴

新竹市東區樂齡學習中心



民國 104 年春季，也就是 2 年多前我以退休後閒來無事的心情走入了這個樂齡學習中心，經過最近 2 年我見證了「新竹市東區樂齡學習中心」的成長、茁壯，我也以我擔任這個學習中心的行政志工為榮耀。

「新竹市東區樂齡學習中心」在民國 102 年草創初成，辦公及活動用場地是與某社區單位共處一地，在中心主任的擘畫經營下 103 年度的學員有 386 人；但是中心主任深感場地條件受限，幾經爭取中心撥遷於現址，就是與巨城百貨商城為鄰的新竹市衛生社福大樓九樓，不但場地寬敞且長者上下學甚為方便，即便是夜間課程也燈火通明，安全無虞，是兼具休閒與學習的好所在。

擁有了現代化的樂齡學習場地，招生辦學頗有進展，103、104 年學員人數成長為 1190 人、1647 人，學習人數相較於成立初期成長了好幾倍，紛踏而來的行政作業也同樣的增加數倍之多；礙於終身教育體制因素，行政作業需仰賴無薪給的志工來處理，中心主任以個人魅力，召募各公私部門的退休人員進入中心擔任志工，並且依照個人專業所長擔任志工職務，目前中心擁有專業志工 41 人，分 13 組任事，組織架構明確，既分工又合作；這些志工來自教育、文化、公共衛生、社會福利、統計、財務、網路科技等不同領域，回饋貢獻，退而不休，可謂人才濟濟，前進能量飽滿十足。

老人人口比例高達百分之十四的高齡社會來了；樂齡學習的核心價值在於使長者能老有所學、老有所樂、老有所用；中心主任更以此三個主軸為課程規劃方向：



一、老有所學 將課程內容融入生活中，強化長者對現代化生活產品的使用，亦注入社會參與觀念，避免長者生活上孤閉或家庭代間關係的衝突；中心主力課程有智慧手機 APP、輕旅行與慢攝影、手機 APP 歡樂 K 歌、簡易遊戲軟體 DIY、數位生活與網路運用等，長者學會運用科技產品，樂在人際溝通及社會參與。

二、老有所樂 依照問卷調查結果及學員意見開設樂齡靜態課程，滿足長輩藝能興趣，成就未竟夢想，長者也能享受樂在學習。另外也顧及長者逐漸老化的生理現象，強力開設戶外體驗及鍛煉體適能課程，藉由戶外走跳活動及專業體適能肌力訓練、防跌操運動，達到快樂的延長第三波生命。

三、老有所用 今年度(106年)中心推動「授課講師參與社區服務措施」，請有授課的講師進入社區對在地長者提供貢獻服務，亦即學員學習有所成之後跟隨講師至社區，擔任隨隊小老師，服務在地的同齡銀髮族，成為樂齡學習的小典範者；一方面對尚未付諸行動的銀髮者有吸引力，引導其進入樂齡學習領域，另一方面提高學員成就感，獲得老有所用的肯定。

人們常說：天時、地利、人和是成功的三要素，這也印證「新竹市東區樂齡學習中心」在陳明雄主任的掌舵領航之下於 105 年底榮獲教育部第三屆樂齡教育奉獻團體特優獎項；在人口結構老化的時代趨勢下，爭取到一座現代化教學場地，並且營造「利他型組織文化」，牽手引領一群認同組織價值的志願工作者回饋社會，達成長者樂在學習，圓夢悠活。三者俱足，本來如是，得獎自是當然，也是一種肯定，且看團隊們繼續在「風城的卓越樂齡舵手」領航下，不凡表現。



歲月富饒人~一本樂齡生命故事的誕生

曾永福

高雄市鼓山區樂齡學習中心 | 前主任



我們更製作個人專屬的單行本和感謝狀，讓樂齡長者作為傳家之寶。

學生閱讀後的心得卡片整理成冊，致贈長者作為永久紀念。

擔任樂齡主任數年，將中心營運得更加出色，內評鑑連續獲得優等，但總覺有不足之處，那就是樂齡生命故事的蒐集。雖然我們是平凡小民，然每個樂齡長者都是獨特個體，都有令人激賞與感動的生命故事，可讓後輩學習與仿效。於是，我決定編寫一本生命故事專輯，讓長者璀璨的生命光華留下紀錄。

這本書我定名為「歲月富饒人」，意思是歷經歲月磨練，不管酸甜苦辣，長者們都有豐富的生命經驗可分享，以此取代「歲月不饒人」的消極感慨。另外，學校訂有學習主題月，包含勤學、助人和感恩等共十二個主題，於是課餘我就訪尋十二位樂齡長者，或來教室晤談，或登門拜訪，再將他們的故事整理為文。訪談中，有的侃侃而談，眉飛色舞；有的潸然落淚，數度哽咽，各人都有其動人的生命故事。雖構畫此事增加我不少工作負擔，也無任何津貼報酬，但能將長者的故事化為文字流傳，我甘之如飴，且認為是頗具意義之事。



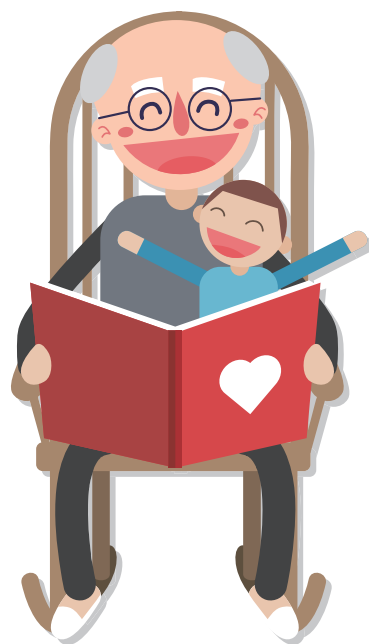
這本精彩生命故事選粹終於付梓，但最先翻閱的卻是學校學生。孩子們要看看長輩們的事蹟，並將感想寫在卡片上。看著看著，有人敬佩長者用功的勤學態度，有人對自己頂撞父母的行為心虛與懊悔。一篇篇的故事，沒有說教，卻震撼內心，並讓學生瞭解長者們的奮鬥歷程。

「巫媽媽，聽說你小時候差點割斷手指，是真的嗎？」看著專書，孫子要阿公帶他去找故事中的主角。巫媽媽是學校樂齡學員與志工，故事中提及她出身貧困，幼時就負擔家計，賺錢養家，搬磚頭與扛水泥樣樣來。一次農穫收割中不慎傷及手指，幾乎斷掉。但為家計，巫媽媽未就醫，回家自行擦藥包紮，就回田裡繼續工作。祖孫兩人看著巫媽媽彎曲不正的手指，更體會其付出與堅毅，眼眶泛紅下而告別。此時，不用特別叮嚀學生什麼是勤勉、節儉、惜福、孝親和責任等。當他們看完樂齡故事，孩子們都懂了，而且非常感動。

樂齡長者就是學生們的生命「導師」，於是我們在教師節舉辦了新書發表會。

我們將這本書送給長者，更送上個人專屬的單行本和感謝狀，讓他們作為傳家之寶。學生代表則唸出感言，更將全校師生的回饋卡片彙集成冊，送給長者作為紀念。事後，除班級之外，有許多學生和其他樂齡學員想收藏與觀閱，也有故事主角想以書與人分享，於是紛紛購買，而我就將書款捐入學校樂齡志工專戶，用來協助弱勢學生，蔓延樂齡之愛。

古人說：「尋常一般窗前月，才有梅花便不同！」而歲月富饒人的出版，讓我們的樂齡學習和學校教育更別具意義。這是在樂齡主任職務上，最引以為傲的發想。



就是愛樂齡

黃世源

雲林縣土庫鎮樂齡學習中心 | 講師



「樂齡是甚麼？健康、快樂、顧財產。你若來樂齡，身體健康無病痛，不用住安養院，一個月最少省三萬，十年省四百萬，不就是替兒女子孫顧財產了嗎？」這是執行長張弘推廣樂齡的說帖。張弘帶領的「土庫第一樂齡學習中心」曾獲第二屆樂齡教育奉獻獎團體組特優等獎，他本人則獲得第一、第三屆樂齡教育奉獻獎的卓越領導獎。

20 多年前，張弘回到故鄉新庄看到農村老化嚴重，老人孤單寂寞，不勝唏噓。他秉持「老吾老以及人之老」的信念，把別人的長輩當成自家的長輩來照顧。起心動念始於衛生保健站，從社區總體營造、到社區關懷據點做到現在的樂齡學習中心。

「土庫第一樂齡學習中心」以新庄社區活動中心為主要上課場所，張弘整修中心二樓，成立臺灣樂齡活力館，在自己舊家蓋了樂齡數位生活館，闢建臺灣樂齡綠活園區。

全臺唯一的臺灣樂齡活力館，館內搜集 10 種童玩及 5 種最新活力產品，讓阿公阿嬤可以動手又動腦，回味童趣。又有體智能板、樂齡活水甜甜圈、活力棒、真準等輔具，敦請知名學者團隊教導樂齡活力運動，增進阿公阿嬤身心靈的健康。



樂齡數位生活館內有電腦數十臺、冷氣空調房間供阿公阿嬤上課使用。土庫樂齡的自主活動課程，由張弘伉儷帶領阿公阿嬤在綠活園區運動唱歌、種花蒔草，做綠色療癒。

張弘體貼阿公阿嬤一生沒玩過花鼓，沒跳過斗笠舞，特別設計花鼓、斗笠舞課程，滿足他們兒時的夢想。阿公阿嬤一生從未進過學校，在樂齡中心學會寫字、簽名、取英文名字、用英語打招呼，圓了讀書夢，也活化了腦力；到處參訪表演貢獻服務，拓展視野，賦予生命新意義，讓夢更完美。

張弘的最佳拍檔黃鶴珠女士微笑地說：「寵不是愛！」黃鶴珠曾獲第三屆樂齡教育奉獻獎的志工獎。樂齡中心的自主課程由張弘設計策畫，黃鶴珠親自指導歌舞，嚴格要求學員動起來，不准偷懶；面帶微笑養成習慣，強記歌詞，日日練習。

張弘伉儷每天虎尾新庄來回至少 4 趟；每天拍照、錄影 PO 上網，經常忙到半夜 1、2 點，「天天樂齡」，天天開心，在樂齡中心他們找到志業。「晚年生活愉快才有價值」，他們的銀髮日子別具意義。

「最感到驕傲的是我們的學員不斷地增加！」張弘充滿自信地說著，「主動出擊」是他推展樂齡的絕招：近三千部「土庫第一樂齡學習中心」的影片在網路上流傳；夫妻率隊到各村里表演花鼓，免費挽面，積極推廣樂齡；鎮內成立 15 個「樂齡學堂」，努力拓點。

辛苦經營的結果，「土庫第一樂齡學習中心」已擁有 1600 位學員，占鎮內老年人口的四成，為全國最高比率。遺憾的是有 8 個學堂或在寺廟、或在公園，無固定上課場所，急待公部門協助解決！

張弘希望往後學員能擴增到 2 千人以上，成為樂齡推廣的標竿，祝福他們早日達成。



水上樂齡 STORY

黃意萍

嘉義縣樂齡學習示範中心 | 主任

序曲

民國 97 年，在這一年，“樂齡”與我們初見面。

第一次的見面就好像是相親，充滿著不安與好奇。甚麼是樂齡呀？然而推廣樂齡的初體驗…就是被誤為詐騙集團。

雖然第一步走得跌跌撞撞，費盡心思解釋與三寸不爛之舌推廣，我們還是成功地誇出了第一步，敲響第一聲樂齡上課鐘聲。

首部曲

民國 98 年，在中心開始了一連串的課程與講座，許多事務都在摸索中。水上的中高齡者到底喜歡甚麼樣的學習課程？要給他們甚麼樣的學習內容次對他們有幫助的？這些都是我也尚在學習的。

這一年的招生並不是很順利，對我而言也沒有很大的動力，因為推得很累，可以免費來上課還找不到學生，辛苦的規劃、找老師，好像都是自己在找自己麻煩，大家的認同度都不夠也沒有共鳴。

而這些較負面的感覺與想法卻在這執行過程中慢慢發現了轉捩點。到了後半年，透過一些學員的轉變，“樂齡”得到了認同，有了讚許的聲音，雖然這個聲音不是很大，卻在我心裡點燃了火苗 – 為樂齡努力。

二部曲

民國 99 年，經過一年的磨合，有些課程繼續，有些課程就無法再延續，而這過程所產生的緣由也是我重新思考的方向。

我到底可以開甚麼課來吸引這些長者，讓他們可以跨出學習的第





一步？走出家裡不再被電視看。經過思考與調查開始在歌唱這門課琢磨，決定規劃一個有學習性的歌唱課，我的歌唱課要教發音和腹式呼吸法－深層呼吸，這是對健康有幫助的。再來要教看譜與調性，要讓中高齡者學會看一些記譜術語，懂得自己的調性在哪，這樣才算是有學習到，透過學習能讓他們的歌唱有技巧，真的有學到有進步。結果出乎意料的受歡迎，也因此引起鄉長的注意及大力支持。

三部曲



民國 100 年忙碌又豐收的年，這一年～我們開始熱愛樂齡。

因歌唱班為樂齡注入了一個新的契機，歌唱班的上課方式帶給了中高齡者另一種不同以往的學習模式與發酵，然而為顧忌到交通安全性及學習的便利性，我們開始思考學習的地點要往村里發展。

真正的學習是要能讓學習者有興趣且是快樂的，我應該要去思考每個村里的特殊性。因此我開始依照村里的需求開課，也因為這樣的轉變，拓點數與學員人數有了大量的成長。

這一年，水上樂齡開始成為風潮也開始成長，在成為示範中心的同时也發展出“特色課程”～歌唱班。要如何與活躍老化相結合呢？

我何不把需要給中高齡者需要學習的知識、常識透過歌曲的改編，讓它們經過唱歌的學習後，自動轉換在他們的記憶中。所以我開始將交通安全、用藥安全改編為耳熟能詳的曲目，讓老人易於學習。

讓我驚喜也感動的是學員們行為上的轉變，這樣的改變讓我好感動也好快樂，我們樂齡要的是什麼？就是這份改變，不是嗎？透過樂齡美聲讓長者學到成功老化的秘訣。



四部曲

這一年我們開始思索學習成效

我們開始舉辦樂齡美聲擂台賽：活力樂齡秀擂台、阿公阿嬤擺搖擺，而我們的指定曲就是我們的必修曲。在這個比賽中我們又發現了一項新驚喜～大家的參與度與凝聚力。

讓我發現了另一個層面的效應，原來我們樂齡美聲班在不知不覺中成為了村里的凝聚點，更讓許多人拓展了生活圈，生活重心慢慢從家人身上轉到自己身上；更在不知不覺中會去關心其他同學，有人缺席就會有人詢問，相對的也照顧到那些長期子女不在身邊的學員，讓整個班級的氛圍有如大家庭。



五部曲

民國 102 年課程轉化的一年。

樂齡美聲歌唱班在 99 年初嘗試，100 年發展成特色、101 年成熟穩定中發展。班級數與學員數也逐步成長。然而事情總是有相對論，有人愛唱歌就會有人不愛唱歌。當樂齡有穩定的成長後又是另一種新的挑戰，這一年中心開始想要讓不同屬性的中高齡者加入這個學習的大家庭，我們嘗試了一個嶄新的課程：看電影話人生～透過看電影探討活躍老化議題。

雖然電影好多是外語片，卻有 80 歲不識字的阿嬤參加，且出席率很高，除非不得已有事，否則她一定到。每次見她上課總是笑咪咪的臉，可見她上得多快樂。而這件事讓我在課程的開設有了不同的看法，只要課程對中高齡者有幫助的，我又何必自我設限呢？





六部曲

民國 103 年 ~105 年課程深化與轉化

這些年，水上鄉樂齡學習中心已是樂齡學習的高年級生，經過探索、了解、轉化、蛻變到穩定，中心的基礎算是小有成就。

中心開始思考 NEED 與 WANT 的區隔。我們的長者在面對高齡化的趨勢時，他們準備好了沒？

在所需課程中，我們先選擇了 ~ 活化記憶力，若問為什麼選擇？其實也是在與學員閒聊中，發現好多學員對於記憶力、失智的了解有需求。於是我們也對 NEED 的課程展開了初體驗。

透過課程設計：影片、講座、遊戲，學員們對課程的反應出奇意料的熱烈，甚至是對他們切身是有助益的，讓我更加覺得“活化記憶力”真的是一門需要開的課。從這門課當中，不只學員們有收穫，中心更是收穫滿滿；讓我們對於 Need 的課程更加充滿信心。

我們一方面要吸引更多的中高齡者出來學習，另一方面更要提供多元、深化的課程，讓來我們樂齡學習示範中心學習的學員們，每個人都有：「反轉刻板印象 · 創造新老力量」的目標。



舞動樂齡樂學習中心

劉淑美

桃園市龍潭區樂齡學習中心 | 前主任



龍潭 105 年成果

秋末，接獲桃園市府請武漢國小承接「龍潭區樂齡學習中心」，雖忐忑不安，但運用自己組織核心團隊的行政經營。在混亂中，不斷的摸索、學習及嘗試。想不到才一年，我們已把樂齡學習中心營運得相當穩定，也獲得學員及外界的好評。

當然，營運期間，我們也遇到了不少的困境，但在樂齡經營團隊的努力下，很快的都能一一克服。期中，請中央輔導團的輔導員及教授們蒞校指導，在運作的過程中，參考了其他學習中心的實際辦理經驗。而且，我們也爭取到學校一樓的固定上課教室，終於有了家。



在積極邀請有興趣協助的老師，參加相關的培訓及研習，我也很認真的參加各項研習及訓練，還有參加高齡相關的學術研討會，再加上實際的營運，很快的掌握到樂齡學習中心的经营理念及經營技巧，並瞭解到樂齡學員的真正需求。更發現只要設計規劃優質合適的課程，聘請有口碑的講師，就能吸引更多的學員來參與，尤其，學員們的口耳相傳才是最好的招募學員方式。我們歡喜做，非常投入，再忙也樂在其中。



龍潭樂齡打太鼓

我以諮商輔導的概念及帶領集結團隊合作的力量，運用社區可運用的資源，引進生命繪本陪讀及婚姻教育的系列課程。另外，建立了樂齡的 LINE 群組，以方便相關的聯繫。但也衍生出，特殊學員在 LINE 群組中發表不同的言論激盪學員們不同的思考，在經營團隊的集思廣益下，加強了群組的規範，我們也投入在與學員建立良好關係中，培養了濃厚的情感，團體有了認同感及凝聚力。

除了開設一般核心及自主學習系列課程外，針對國小、幼兒園及特殊學生，邀請樂齡學員進入校園進行代間教育學習活動。也參與學校親職教育日的動態表演及靜態作品展示，包括了美食販售的活動，而這些表演有體適能舞蹈、太鼓擊打、薩克斯風吹奏的表演，學員開心參與，榮獲社區及學校的好評！我們的血汗沒有白流，後續我們更開拓了導覽人員及薩克斯風吹奏自主團體。

從服務樂齡學員中，發現施比受更有福。其實，在努力付出之餘，同樣的，也發現從長者身上，學到的比得到的更多。尤其，每位樂齡長者都有自己的特殊生命故事等待我們去淘寶。經營團隊與學員們互相陪伴、共同成長，看到學員們越來越熱情，所謂自助、人助、天助，大家都受惠了。未來，還要更積極努力成立樂齡志工組織及更具地方特色的自主團體。

經營樂齡學習中心的過程

蔡世舜

金門縣金寧鄉公所 | 課長



「金寧鄉樂齡學習中心」起源於 102 年 07 月 23 日揭牌設立，首由「金門縣大同之家」承辦，然於 103 年經「金門縣家庭教育中心」推行一鄉鎮一樂齡中心，續而輔導轉由「金寧鄉公所」來接辦，至今已邁入第 4 年，在中心主任陳成勇鄉長殷切關注和執行長蔡世舜課長積極推動之下，中心架構雛形已完整呈現。

近 4 年來「金寧鄉樂齡學習中心」推展樂齡教育已在本地紮根，中心主任陳成勇鄉長感於中高齡長者對樂齡教育之期盼與渴望，親臨各社區執行點期勉，於課程開辦期間，皆能看到中心主任到場與樂齡學員寒暄與長者共同學習，走訪次數不計其數，中心主任親民作風，更激發樂齡學員們對學習之意願。

有鑑於金寧鄉各村聚落分布很廣，中高齡長者都散居各地，除了古寧社區、安岐社區、盤山社區、榜林社區、浯州有機樂活協會及大同之家六個執行點，配合本中心制定課程內容設計，依編排期程辦理外；另



本中心課程亦在本鄉圖書館 2 樓開課，感於本鄉聚落分散，欲自行前往本中心學習長者參與度不高，致基本學員招收不易。於是本中心運用另類思維改變了學習方式，就是讓樂齡教育學習課程拓點推廣落實至各村社區，將中心課程運用走動式列車移往 4 個配合點辦理，讓本鄉各村里之中高年齡者皆有學習機會，然後由中心執行長帶領工作團隊至各執行點與配合點加以說明宣導，介紹教育部與縣府推動樂齡教育之目的，讓中高齡長者真正能瞭解到參與樂齡教育之益處。

104 年起「金寧鄉樂齡學習中心」課程設計以三大類型－樂齡核心課程、中心自主課程、貢獻服務課程，以多元化、在地化為課程內容，並依長者之特性、興趣務實辦理編排。再者，選定貢獻服務課程開辦半山農村再生菜園為中心亮點課程，以活用互動之實境編入課程範圍，除了部份觀念基礎課程於教室上課外，亦編排一些課程於戶外授課實務講授，讓學員能將學到知能與實務共同體驗，分享昔日與今日農耕所產生不同情境，讓樂齡長者再次憶往昔日耕作實境。執行以來，愈來愈多長者呼朋引伴，相互呼應，共同走出家庭參與學習，終獲得樂齡學習長者青睞。



有感於「金寧鄉樂齡學習中心」現址（圖書館 2 樓），經三年執行樂齡課程以來，礙於空間不足，原址亦無設無障礙電梯，致課程推展不順，學員參與度欠佳。因此，讓中心能朝永續發展鋪路，讓樂齡學習空間活絡運用，於是規劃空間改造，改善內部空間與氣氛，並以如何吸引高齡者學習性向為規劃前提，造就一處舒適安全環境，供長者快樂學習的處所。本案在中心主任陳成勇全力支持下，第二樂齡課堂教室終於在鄉公所四樓誕生了。這段時間從事樂齡工作伙伴們精心設計終於完成空間設置，讓本鄉才有一處真正屬於中高齡長者終身教育學習之優質空間。

樂齡寶貝的學習與改變

鍾秀琴

臺南市樂齡學習示範中心 | 主任



樂齡提升我的智力、體力、能力還有創造力

人生第一塊金證明天天樂齡有夠勇、實在讚！

普門仁愛之家是「臺南市樂齡學習示範中心」第一個拓點分班，學員平均年齡 80 歲以上。自民國 98 年起即參加教育部樂齡學習中心的課程與活動，長輩們從最初的害怕、缺乏自信、拒絕參加，到現在的喜歡、肯定自己、主動參加，而且還樂意貢獻所學、回饋社會，其間的轉變讓人驚喜連連。

俗諺“活到老、學到老”，我認為每個人都有學習權，即便是住在安養院的長輩們也不能忽視，他們更需要透過學習來充實生活，轉化一般人對於安養院～三等國民（等吃、等睡、等待閻王來接見）的刻板印象。再則，每個老人都像一本歷史書，需要去接近他、閱讀他，才能瞭解他們的內心世界，於是我把「活化歷史」的主題以及「世代學習」的模式一併帶入，開啟他們快樂學習的新旅程，從靜態的柚說柚畫，進入柚演柚創的多元學習刺激，讓長輩們重新認識自己、肯定自己，勇敢接受挑戰，再次站上人生舞台。近三年與樂齡志工一起參加國健署舉辦的「樂齡長者舞蹈」比賽，看見他們從害羞、手足無措到落落大方、勇於表現，以及連續三年得到冠軍的感人過程，尤其看見長輩們緊握金牌的那一幕『勇奪人生的第一名』，當下有多少人落淚，我亦喜極而泣。



每個人都需要誇獎，需要鼓勵，這是一股正向的動力。樂齡課程不但增強長輩們生活自理的能力（不依賴），同時引導長輩們走出機構，到國中小進行代間教育、到育幼院陪伴學習、到教養院貢獻服務，自娛娛人讓社會充滿歡笑與祥和，讓子女樂於跟進並津津樂道。

普門仁愛之家的主任張萍影說；想起陳x宿阿嬤剛進來時，因心臟問題常常氣喘得厲害，且時常心情鬱悶，參加了樂齡課程，經由健康體適能的鍛鍊，以及「我也會畫藝術療育」的訓練，她的心情、氣色逐漸變好，臉頰也豐腴起來，國健署「樂齡長者舞蹈」比賽的主持人，非常驚豔她靈活的身段以及靈巧的動作，她的女兒還說樂齡學習有起死回生的作用。

王x阿嬤在家時，作息常常日夜顛倒、頭腦混亂，鬧得家人是人仰馬翻無法工作，透過樂齡課程的學習不但延緩了失智的進程，也讓情緒平穩下來，還會主動與老師、院民、工作人員打招呼，幫忙摺疊衣物、揀菜，家人非常訝異於她的轉變及進步。王x吉阿公常常心裡鬱卒，家人親友來探望他都閉口不說，藉由樂齡敲敲打打的音樂療育課程，他不但開口說話，也會主動與親戚聊天談笑，子女及親友看見他的改變與進步都很高興。

投入樂齡志業有十年；非常滿意自己的選擇「樂老師」這個角色，也十分歡喜「普門樂齡分班」這群寶貝學員的學習、改變、增能、貢獻，他們不但增長了自己的智能，甚至還有體力和能力跟著我去幫助社區弱勢族群，重新找回人生的意義與生命的價值，於此；我要特別感謝他們成就了我後段人生的完美。



93歲爺爺說：活躍老化就是要越活越有尊嚴、越有品質。



樂齡志工陪伴學習，普門長輩活得精彩～水啦！

幸福快樂的荊桐鄉樂齡學習中心

關淑華

雲林縣荊桐鄉樂齡學習中心 | 主任



樂齡推手創辦人玉照



樂齡推手全家福合影

座落於荊桐鄉興貴村的「荊桐鄉樂齡學習中心」；103 年成立至今已邁入第 4 年頭，回想當時這塊雜草叢生，不起眼的土地，至今仍記憶猶新、印象深刻。現在這裡已成為鄉內重要的地標，是長輩們休閒運動、學習成長的重要場所，也是長輩們的第二個家，這裡的環境讓社區活絡了起來，也讓社區注入了新的生命。

話說中心原來的規劃與成立宗旨，係董事長林萬宗先生事業有成，為感念父母含辛茹苦，養育之恩，特別在荊桐鄉興北社區自己住家附近，購買共約 620 坪場地興建而成，建築空間包括有：活動中心、休閒館及開放的活動操場、舞臺等，並規劃成為「荊桐鄉樂齡學習中心」，開放給荊桐鄉社區長輩提供休閒、活動、成長、學習的場所。

園區裡特別設計添旺園磐石意象，別具特別意義，慈祥和諧的母牛意象代表母親，及活潑好動的小牛代表林董事長本人，據說小時候父親拉著老牛到稻田裡去耕種，不料老牛陷入泥沼中，拉不起來，請了許多人幫忙，最





後老牛還是死掉了；父親非常的難過，不只是因為老牛的死，而是這隻老牛是借來的，必須賠很多錢，依照當時的狀況父親是賠不起的，這些小時候的記憶帶給創辦人許多追憶與啟示，造就了今天這片福田。在這裡我們常看到的長輩們歡樂的聲音，大家彼此關心話家常，來這裡的長輩健康、幸福、快樂、洋溢在臉龐，這應該是給創辦人最大的回饋。

「荊桐鄉樂齡學習中心」在執行長關淑華用心的規劃經營下，承辦了教育部樂齡學習中心方案，提供給在地老人五大樂齡核心課程，也辦理了許許多多的活動如：生命繪本故事撰寫、婚齡 40 年以上的金婚銀婚世紀婚禮、慶祝祖父母節活動及重陽敬老關懷獨居長輩及到各社區的拓點服務，並培訓了一批值得驕傲的交通安路老師團隊等。就在去年 105 年「荊桐鄉樂齡學習中心」很榮幸的拿到了教育部第三屆樂齡奉獻全國優等獎，同時也拿到了全國傑出領導人獎，得到了眾多人的肯定，也給了中心最大的鼓舞，感謝所有參與中心協助幫忙的志工團隊及所有學員不斷地來參與、學習及增能，讓每個長輩們生活更燦爛生命更精彩。

樂齡中心教育政策的規劃提供給社區長輩在地、活躍、成功、優雅老化是相當有意義的，延長第三年齡，在退休後開始預防及儲備老化的概念很重要，感謝有這樣機會投入樂齡學習中心政策規劃執行的行列。



永不打烊的樂齡推手

蕭文成

嘉義市東區樂齡學習中心 | 主任

願景：人生新旅途、樂齡真幸福

回想 9 歲時父親因久病無錢醫治因而選擇跳樓結束生命，緊接著母親拋棄我們離家出走，兄弟三人差點被送到孤兒院去，還好這時祖父母適時伸出援手，也在就讀高職時遇到好老師的關心，從此改變一生。



樂齡志工培力_家德老師分享

就讀國小高年級時，祖父得到糖尿病須長期臥床，身為長孫的我必須在下課後及寒暑假期間照他，凡舉照顧病人、洗澡、換藥等都要會。二專畢業搭上火車當兵那一夜，爺爺晚上起床如廁時，因下肢無力而摔倒，胸骨骨折後插進肺部而藥石罔效。

而祖母因丈夫、大兒子、三兒子都先她而去，加上我們兄弟旅外上班及當兵，在終日獨守家門之下，罹患重度憂鬱症而須經常掛急診（心理鬱悶因素造成查無原因的莫名不適），且隨著她的年紀增長，早年的單調日子造成她目前中度失智，必須長住安養中心。

上帝關起一扇門，必定開啟另一扇窗，97 年考上中正成教所後，我開始接觸高齡教育工作，爾後就一直與教育部的樂齡教育計畫形影不離，102 年接任嘉義市東區樂齡學習中心負責人，我便一直以自身經歷之痛，立志讓更多的樂齡族遠離憂鬱、失智、失能的危害，如此不止幫助長者，也是幫助他的家人。



價值：防失智、抗憂鬱、遠失能、顧健康、育人才、利他人

嘉義東區樂齡多年來積極培育樂齡學員參與服務貢獻性社團活動，如何將健康退休者導入中高齡志工及服務人力市場，延長其健康狀態，並拓展志工服務能量與能力、培訓及增能中高齡志工多方位能力，中心自民國 99 年開始招募及培訓 25 名樂齡族組成呷百二志工隊，經過多年的努力於 101 年成立義剪隊、102 年分出造型氣球隊、103 年成立歌仔戲隊、104 年籌組開心農園隊、106 年組成以薩克斯風為主的飛樂樂團，扣除重複參加各隊伍的志工，實際人數 100 餘位，105 年統計共服務 291 場、服務 34,458 人次、動員志工 2,525 人次。

為了辦理樂齡教育，中心每年需自籌資金 40 餘萬，106 年起我們糾集資深樂齡志工成立「幸福樂齡教育社會企業」，辦理方式有：（1）利用課程辦理知性學習旅遊，每車預留 3-10 個空位給志工；（2）志工服務時數滿 10 小時可換抵學習旅遊部分費用；（3）在中心開三門課程的同時，也開一門課程到社區來嘉惠長輩；（4）集資 60 萬修建老屋成為樂齡食堂，培力 12 位樂齡族輪流掌廚製作古早味餐點…等。

收入的增加用以投入培育服務人才，以獎勵方式鼓勵志工出來服務利他，讓「參加樂齡課程可間接行善」、「加入社團更可以直接行善」等方式，讓樂齡族真正可以「老有所用」、「老而有用」。



樂齡志工培力_家德老師分享



樂齡推手

Large rounded rectangular area with horizontal lines for writing.



A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal blue lines for writing.



A large, rounded rectangular area with a light blue border, containing 20 horizontal lines for writing.

樂齡學習系列教材. 26, 樂齡故事:樂齡故事徵選集. 106年度/
國立中正大學高齡教育研究中心編撰.

一 臺北市:教育部, 民106.12

面; 公分

ISBN : 978-986-05-4881-5 (平裝)

1.老人教育 2.文集

528.433

106024082

樂齡學習系列教材26 樂齡故事-106年度樂齡故事徵選集

主 編：胡夢鯨

編輯團隊：李雅慧、林麗惠

執行編排：僧羽綸

出版機關：教育部

執行單位：終身教育司

地 址：10051臺北市中正區中山南路5號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：(02) 77366666 (轉終身教育司家庭及高齡教育科)

編撰單位：國立中正大學高齡教育研究中心

地 址：62102 嘉義縣民雄鄉三興村7鄰大學路一段168號

電 話：(05) 2720411分機15715

出版年月：106年12月

其他類型版本說明：

本書同時登載於教育部網站 <http://www.edu.tw/終身教育司/出版品>

教育部樂齡學習網 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/研究報告與出版品>

定 價：新臺幣100元

展 售 處

1.五南文化廣場 地址：400臺中市區中山路6號 · 電話：(04)22260330#820、821

2.國家書店松江門市(秀威資訊科技公司) 地址：104臺北市中山區松江路209號 ·

電話：(02)25180207#17

3.國家教育研究院教育資源及出版中心 地址：106臺北市大安區和平東路一段181號

電話：(02) 33225558#173

4.三民書局 地址：100臺北市中正區重慶南路1段61號 電話：(02)23617511#114

5.教育部員工消費合作社 地址：100臺北市中正區中山南路5號 電話：(02) 77366054

GPN : 1010602639 ISBN : 978-986-05-4881-5

著作財產權人：教育部



本編著係採用創用 CC 「姓名標示—非商業性—禁止改作2.5
臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/>