

樂齡學習系列教材 27

樂齡好樣

young



教育部長 序

臺灣在 107 年正式邁入「高齡社會」，推估 115 年將面臨「超高齡社會」。面對我國快速成長的高齡人口，政府除在「醫療及福利」方面建立完整的長期照護制度，在「教育」方面也提供 55 歲以上民眾，樂齡學習的多元管道，維持終身學習與活力。

「樂齡」的意義是讓年長者「快樂學習、樂而忘齡」，與教育部以「教育」及「學習」的理念推動不謀而合，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 362 所樂齡學習中心。

為鼓勵全國各縣市政府發展在地樂齡學習特色，以營造終身學習的友善環境，教育部委請國立中正大學進行記錄各縣市政府的特色亮點，彙集而成「樂齡好」一書。本書共收錄 15 個縣市政府在執行樂齡學習的重要發展及未來規劃方向；如新北市政府以發展「世代交融、樂學無齡」的友善城市為主，為市民規劃完善的樂齡學習地圖；高雄市則已展開樂齡族學習潛能，找尋自我價值，讓長者「老有所學、老有所用」。本書另收錄 106 年全國 10 所優質樂齡學習中心的執行亮點，在高齡社會來臨前，讓社會大眾感受樂齡族的活力及能量。

期待藉由本書之不同縣市樂齡方案的分享，讓長者能在地學習，開啟長者持續學習的契機，更將學習知識轉化為動力，讓民眾能看見長者貢獻服務的活力，為高齡者打造一個理想的樂齡學習環境，成為因應高齡社會來臨的基石。

部長 潘文忠

編序

近年來，我國高齡人口快速增加，社會老化速度也越來越快，教育部實施樂齡教育政策，重在前端預防及老化準備，顯得相當重要。在推展樂齡計畫過程中，最直接且最有影響力的單位就是樂齡學習中心及縣市政府。由於每個縣市都有不同的文化及資源，因此所執行的成效及亮點也不盡相同；即使是同一個縣市，也可能有城鄉的差距，在地的樂齡學習中心也會發展出各自的特色。編撰這本「樂齡好樣」的目的，是希望彙整出優質的樂齡經營模式，以及成功的實務經驗案例，展現出樂齡的活力與在地的特色，期望藉由本書的出刊，分享更多好的範例讓樂齡伙伴參考。

本書蒐集資料的範圍為 105、106 年教育部訪視各直轄市及縣（市）政府執行樂齡學習政策時，所選出的特優及優等的縣市政府，以及優質的樂齡學習中心。105 年特優之縣市政府有 2 個，優等縣市政府有 13 個，而 106 年度選出的優質中心共有 10 所。

在內容部分，縣市政府以四個層面來說明其執行樂齡業務的特色：(1) 首長的話：藉由首長給予鼓勵與未來展望，有助於了解各縣市目前樂齡學習的推動重點及未來藍圖；(2) 推動概況：介紹縣市政府在樂齡業務上的推動情形；(3) 輔導制度與措施：說明縣市政府對於樂齡學習中心的輔導措施；(4) 縣市特色：可以了解各縣市在推動樂齡業務時的重點及特色，藉供更多縣市做未來規劃時的參考。至於樂齡學習優質中心，則分成三個部分介紹：(1) 中心概況：說明樂齡中心近年的經營狀況；(2) 中心亮點：教育部的政策原則是「一鄉鎮一樂齡，一中心一特色」，中心亮點的介紹，可以供讀者更了解各中心辦理樂齡的特色；(3) 重要事蹟：將樂齡經營的成果與經驗提供給讀者，有助於了解中心在推動樂齡的過程與成長。

總之，希望樂齡好樣一書，能將優質的樂齡經營模式分享給各界，也將亮點特色經驗提供給其他縣市政府、樂齡中心以及關心高齡學習的機構參考，讓更多經營樂齡的新手能更加容易了解，如何創新有效地經營樂齡學習。

樂齡學習即將邁入第 10 年，本教材僅僅作為拋磚引玉，希望在未來能有更多「好樣」，提供給正在樂齡這條道路上努力的先進或是正要加入樂齡的夥伴做為參考。

胡善銘 教授

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

編序

「樂齡好樣」～意指樂齡學習工作者中的「好榜樣」，此外，亦有好 young 之意，即是希望樂齡學習能帶給高齡者更加年輕有活力！

教育部從 105 年度開始訪視各直轄市及縣（市）政府執行樂齡學習政策，分別於 105、106 年度選拔特優及優等的縣市政府；各縣市政府也從 105 年度開始，從所屬的樂齡學習中心擇優推薦優質中心，除了表揚其熱心奉獻的精神，也盼其能發揮好榜樣的功能，讓樂齡學習業務的推展更上層樓。有鑑於此，本書由然而生，以縣市政府與樂齡學習中心兩個部分來介紹樂齡學習發展的亮點特色。

在縣市政府的部分，獲選為特優、優等的縣市政府在輔導樂齡學習業務時各有其方針，每個縣市的輔導重點雖有不同，但都能因地制宜，引導樂齡中心建立具有在地特色的樂齡學習活動。為了提供讀者「好榜樣」的參考，在編寫過程中，本書以四個部分呈現縣市政府在推動樂齡業務的輔導方針，包括：首長的話、推動概況、輔導制度與措施、縣市特色。首先，以首長的話點出縣市在樂齡學習上的發展願景，帶領讀者由宏觀的視野切入；接著，以推動概況來介紹縣市推動樂齡的情形，讓讀者對該縣市的樂齡業務有所了解；再者，以輔導制度與措施來介紹縣市政府輔導樂齡中心的具體作為，以供相關領域之讀者參考；最後，以縣市特色來凸顯推動樂齡學習的亮點，以啟發更多的樂齡學習工作者。

我國樂齡學習中心的類型可分為續辦以及新辦兩類，針對續辦中心再分為示範、優質以及一般三類，本書選擇續辦中的優質中心作為編寫對象，係因這些優質中心相較於示範中心而言，資源雖較少，卻可以做出亮眼的成績，必然有其作法；因此，本書以中心概況、中心亮點、重要事蹟三部分予以介紹。首先，以中心概況帶領讀者對於中心有所認識；再者，以中心亮點、重要事蹟來凸顯中心的特色與發展歷程，提供各位夥伴在實務推動上的參考，以期激發大家的熱忱，共同為樂齡學習的推展而努力。

為迎接高齡社會來臨，期待我國樂齡學習體系的發展能更趨完善，也期望本書所介紹的「好樣」能成為樂齡學習的「好榜樣」，帶動樂齡學習繼續向前，共同攜手打造美好的高齡社會，讓更多高齡者藉由快樂學習樂而忘齡，展現年輕與活力！

林麗惠教授

教育部中南區樂齡學習輔導團委員
國立中正大學成人及繼續教育學系

young

目錄

序



02

樂齡學習中心

07

新北市土城區

08

桃園市平鎮區

10

新竹縣竹東鎮

12

苗栗縣苑裡鎮

14

彰化縣芬園鄉

16

雲林縣土庫鎮第一

18

嘉義市東區

20

屏東縣麟洛鄉

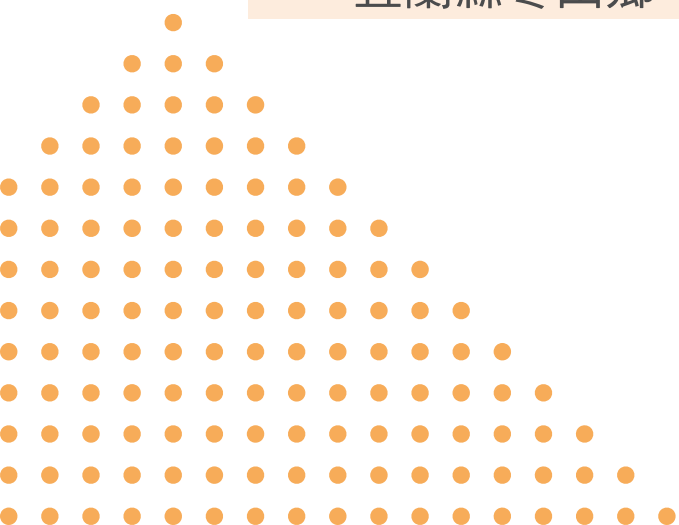
22

花蓮縣壽豐鄉

24

宜蘭縣冬山鄉

26



縣市政府

29

新北市	30
高雄市	33
臺北市	36
新竹縣	39
新竹市	42
苗栗縣	44
臺中市	47
南投縣	49
雲林縣	52
嘉義縣	54
嘉義市	57
臺南市	60
屏東縣	63
臺東縣	66
金門縣	69





- 樂齡學習中心 -

young

新北市土城區

樂齡學習中心



健康講座

一、中心概況

土城區樂齡學習中心成立於民國 97 年，由土城國小輔導處主辦。秉持著中心主旨 - 「快樂學習，活力再現」，推動各項課程活動，期讓樂齡學員能得到一個合適的學習、社交、新生活重心之環境。

二、中心亮點

土城區樂齡學習中心願景為「以核心課程 - 延續退休學習生活」、「以自主課程 - 增進個人特色專長」、「以貢獻課程 - 充實人生服務生活」。中心每期學員均達 300 人以上，其中具特色的為陶笛班、編織班、登山班。此外、電腦進階、經絡保健課程等都是非常受歡迎的課程。中心每期固定舉辦一次成果發表會，給予學員在學習之餘，也有表現的機會。此外，每期課程皆安排額外的健康講座或樂齡活動，讓學員能有機會接觸到更多的健康資訊與訊息。



頂埔里老人共餐義演 - 陶笛班



元旦健行活動



登山班 - 百岳行程



代間教育 - 為愛閱讀 - 老照片故事

三、重要事蹟

土城區樂齡學習中心在課程方面，開設適合樂齡者之課程，106 年度已開設 18 門，其中陶笛與歌唱、二胡、經絡保健、登山等都極受好評。中心依學員程度，鼓勵已學習到一定程度之學員成立自主學習團，目前已有陶笛與歌唱、二胡、排舞、柔力球等 4 個自主學習社團。中心與亞東醫院長期合作，每年安排 10 場以上健康講座或健檢。另外



樂齡 12 月份慶生會

亦安排消費、交通安全、防詐騙等議題之講座，期能提升樂齡學員生活知能。中心每年固定辦理重陽登高參訪、成果發表會、健行活動、自行車樂遊、樂齡志工慶生會共餐、登百岳等活動，且配合新北市府政策辦理動健康活動等。另外，因中心設於小學之便，藉由推動多項代間教育活動，促進代間交流，如：祖孫共讀、阿公阿嬤來表演、共餐、老照片故事、兒童節登山走春、新生迎新闖關等活動。

土城區樂齡學習中心也重視學員回饋與表現，積極安排樂齡學員進行表演活動回饋社會，並從中讓學員獲得成就感與學習動力。近兩年演出外部單位公益演出 8 場（亞東醫院、臺安醫院、頂埔里、土城教會等）及學校內部公益演出 10 場，均獲得許多好評。在志工參與的活動也非常多元，包括：協助推動中心業務與活動、植栽組長期認養校園花園、夢土田組與社工配合，帶領弱勢學童於校園內進行農耕活動、支援學校各項活動回饋學校。中心不僅鼓勵學員學習，更鼓勵學員透過不同的活動與形式回饋校園及社會，讓雙方從交流的過程中獲得成長。



代間教育-夢土計畫



代間教育-祖孫共學活動-排舞班



重陽登高健行參訪-坪林茶葉博物館



臺安醫院義演-二胡班



成果發表會-手語歌舞班



健檢活動-健康諮詢保健站

桃園市平鎮區

樂齡學習中心



帶給大家歡樂 - 高齡者服務高齡者

一、中心概況

桃園市平鎮區樂齡學習中心，自 97 年成立至今將邁入第十年，課程設計旨在促進健全高齡者身心發展，鼓勵積極社會參與。本中心除了規劃多元化課程外，也不斷深耕社區，並配合辦理各式活動，冀望讓更多長者加入中心學習活動，以實踐「活到老、學到老」的精神，開創人生另一價值。本中心課程上致力落實長者在地化學習，藉由融合客家元素與特色，發揚平鎮市的客家文化。本中心希望前來學習的長者皆能「快樂學習、忘記年齡」，透過推動高齡者社會參與及休閒活動，希望建構一個有利長輩健康、安全及終身學習的友善環境，進而達到「活躍老化」的目的。

二、中心亮點

1. 平鎮八號樂團，揮灑後青春

樂團在全省也許有很多，但以「樂齡樂團」成名的並不多。平鎮樂齡學習中心主打樂團的樂齡中心，樂團成員也許不是最年長，但絕對是最會玩樂器的一群樂齡長輩。平鎮區樂齡中心之前座落門牌號碼為 88 號，因此，將樂團命名為「平鎮八號樂齡樂團」，並獲得廣大銀髮族的認同。平鎮八號樂團集結一群樂於分享的長者，進行社區服務，將所學回饋社會。



平鎮八號小巨蛋表演



80 歲的黃朝爵，常幫忙校方的活動等，一位熱心又熱情的志工



青松受邀表演

健榮獲教育部第二屆
樂齡教育奉獻團體
優等獎



2. 心年輕，永不退休

樂團目前成員共 29 位，平均年齡為 65 歲，最年長的是 80 歲的吉他手爺爺，包括退休及仍然在職的樂齡長者，有國中小校長退休、軍官退休、公司負責人退休，有的是里長退休、軍樂團指揮退休；還有會計事務所負責人、西藥房的負責人，也有家庭主婦和一般上班族等。樂團常到各社區和節慶日中做義務性的表演。因為團員熱愛學習、熱衷參與、有健康的身心、也重視安全，樂團不但把歡樂帶給大家，自己也開心，也達成平鎮區樂齡學習中心的宗旨，讓高齡者服務高齡者。

3. 青松合唱，全台唱透

平鎮區樂齡學習中心「青松合唱團」主要由一群熱愛合唱音樂的高齡者組成。他們於退休之後利用時間繼續充實自己，並在退休校長用心的指導下，曾受邀至宜蘭不老節演出，廣受好評。除了學習成果展外，合唱團也用歌聲至各地參訪交流學習，足跡踏遍全台。

三、重要事蹟

平鎮區樂齡學習中心於各大活動演出不缺席，包含：中心的開學與結業典禮、成果發表會、全國客家日、藝術下鄉系列活動、鄰舍節活動、仁愛之家慶祝母親節活動、桃園榮民之家母親節感恩演唱、銀髮長青重陽敬老公演活動、全國祖孫嘉年華活動、「老仙角的奇幻旅程」小巨蛋的大型舞台秀，宜蘭不老節音樂瘋、親愛的我老了展演等多場次重要表演等。表演內容包括關懷活動及大型展演。中心成員藉由彈奏電子吉他、電子貝斯、電子琴、鼓棒敲打爵士鼓，彈奏出一首首美麗的樂章。樂齡者感受熱門音樂無年齡限制，「平鎮八號樂齡樂團」藉由音樂保持熾熱的心，彈奏出屬於自己生命獨特的樂章。

平鎮區樂齡學習中心於教育部第二屆樂齡教育奉獻獎榮獲優等團體獎，積極整合地方資源，課程豐富多元，且凸顯地方特色(如客家文化)，因而提升長輩士氣，嘉惠地方長輩甚多。



重陽節巡迴表演 - 東勢活動中心



親愛的我老了

新竹縣竹東鎮

樂齡學習中心



一、中心概況

竹東鎮樂齡學習中心的願景「樂舞～客家情，樂學～竹東心」，結合新竹縣竹東鎮在地客家文化特色。竹東是一個客家山歌城，竹東鎮以「唱響天穿、樂舞客家情」為主軸，故以此含意與竹東鎮各公部門進行結合，讓樂齡族群傳承舊經驗、學習新知識。

二、中心亮點

1. 發展客家美聲合唱團，提升客家演唱水準

合唱團於 105 年員山分部的設置下，以在地老化的概念，邀請當地的專業師資進行教學。而竹東鎮是一個山歌城，每年天穿日在竹東鎮上舉辦的山歌比賽，表演與比賽中的合唱團大都屬於齊唱方式。然而在國外的客家團體中較多以正統合唱方式表達客家歌曲，所以將逐步發展為此類型的客家美聲合唱團。

2. 經營大孀婆舞蹈戲劇團，說唱客家文化

大孀婆舞蹈戲劇團是以客家音樂與客家民俗為主的舞蹈呈現，並隨著長輩的傳統經驗而編舞。舞蹈的內涵透過實作課程訓練高齡者手腳協調能力、聆聽、表達及溝通能力、欣賞多元文化能力、欣賞人文藝術能力、尊重生命與關懷環境，鼓勵樂齡學習者在角色扮演中勇於表現客家民俗舞蹈。學習過程從簡單動作漸漸置入難度動作，讓學習者自信心提高。



3. 組成爺奶生趣樂團，展現客家歌謠藝術風貌

中心運用因少子化而關閉的幼稚園資源，運用回收物再利用的打擊樂器，組成爺奶生趣樂團。樂團使用節奏樂器配合客家歌曲演奏呈現，充分展現客家創新藝術，引起學員極大的認同及學習興趣。團員所演奏的樂器有三角鐵、鈴鼓、木魚、響板、手鼓、沙鈴、銅鈴等，透過多層次編輯共同演出「客家本色」歌曲，學員們樂在學習之中，展現了多采多姿的客家歌謠藝術風貌。

三、重要事蹟

竹東鎮樂齡學習中心在經營 2 年後，深感竹東鎮為一個狹長的山城，可分為內五里、中心、外五里，期許能發展中心本部、內五里分部、外五里分部一員山分部。而中心在 105 年度已完成外五里設置，106 年度已經作為常態性的開課。在分部中也有在地人員經營，且有多位社區內的理事與總幹事的人員參與志工行列，從中妥善運用人力資源，在組織與管理上可說是中心一大特色。

竹東鎮樂齡學習中心創立「築樂志工團」致力於貢獻服務。志工團努力的執行團務並協助竹東鎮樂齡學習中心的運作，不僅在中心值班，在中心所辦理的課程、活動等皆可看到他們的身影。築樂志工團也積極參與研習與課程增加自己的能量與知識，透過研習提升團隊能量，也將研習所得的知能應用在實務中。

竹東鎮樂齡學習中心在第三屆教育部樂齡奉獻獎獲得優等團體組的獎項，在團結力量大的理念下，團隊經營及推動社區學習風氣為主軸，秉持「追求快樂學習、堅持無齡世界」，得到樂齡族群的肯定。



苗栗縣苑裡鎮

樂齡學習中心



樂齡阿嬤教導學生編織藺草小鹿

一、中心概況

苗栗縣苑裡鎮樂齡學習中心由苗栗縣山腳國民小學承辦，於 103 年正式運作，為展現「活躍老化」、豐富「第三年齡」的精彩度，結合里辦公室、臺灣藺草學會等社區資源，透過課程傳承苑裡在地的紅磚及藺草特色。

二、中心亮點

1. 以「快樂學習、豐富生命、薪傳文化」為願景

苑裡鎮樂齡學習中心願景為快樂學習、豐富生命、薪傳文化，目標為提供苑裡銀髮族人口一個快樂學習的場域。中心結合里辦公室、社區發展協會，及臺灣藺草學會等社區資源，營造學校社區終身學習的氛圍。透過樂齡課程的學習，增加知識的深度與廣度，豐富生命的色彩。課程學習後，能產出成為技能，傳承藺草文化，成為學校故事爺奶的志工。

2. 結合社區多元資源

苑裡鎮樂齡學習中心提供苑裡銀髮族人口一個快樂學習的場域，結合里辦公室、社區發展協會，及臺灣藺草學會等社區資源，拓展學習中心及社區終身學習的氛圍，並藉由樂齡課程的學習，增加高齡者知識的深度與廣度，豐富生命的色彩。



交通安全戲劇宣導排演



樂齡藺草教學，協助學校獲得教學卓越金質獎



祖孫共學節令鼓促進代間情感

3. 薪傳在地藺草文化

苑裡鎮樂齡學習中心將苑裡當地特有的藺草編織技能進行傳承，並教導山腳國小學生學習編織技能。透過代間的教學傳承藺草文化，學員也組成貢獻服務團體，輪流擔任講師共同學習，分享經驗與技能，薪傳在地文化。

4. 健康樂活課程為推展主軸

苑裡鎮樂齡學習中心課程融合手工藝教學、公共衛生，肢體動能以及養生保健等方向，提升高齡長輩手眼協調、生理保健及公共衛生知能。而許多長輩們到了退休年齡，卻因繁重的工作壓縮退休規劃的思考時間，以致於無法因應退休後的生活。藉此樂齡學習中心藉由樂活課程的推展，幫助許多退休長輩認識有品質的退休生活。除了高齡生活的健康樂活規劃外，更提供各式各樣的課程，讓高齡長輩們忘記年齡，快樂學習，樂之不疲，不知老之將至。

三、重要事蹟

苑裡鎮樂齡學習中心於 105 年度榮獲第三屆樂齡奉獻獎殊榮。在藺草文化傳承部分，學員共同創作編織出精緻的藺草球，並配合體適能發展出舞蹈「藺香舞韻響叮噹」，並藉此舞蹈展演提升長者學習興趣與自信，也協助山腳國小發展藺草課程，進而榮獲教學卓越金質獎。

苑裡鎮樂齡學習中心規劃的核心課程及自主課程，兼顧實用性與趣味性，如高齡交通安全，除靜態講解演說外，亦會帶領長輩創作戲劇，讓知識與技能能夠完美結合。對外展演宣導交通安全戲劇，落實具體行動，在路口擔任導護志工，將交通知能傳承並化為大愛。

在地環保行動及代間教育的課程，學員利用畚箕創作保育類動物 - 石虎，結合藺草編織，製作石虎面具在國道西湖休息站，進行踩街遊行。透過祖孫間歌曲演唱及律動，宣傳祖父母節的核心精神，博得觀眾熱烈的掌聲及媒體的大幅報導，更將活動影片上傳影音平臺，行銷苑裡鎮樂齡學習中心。



於西湖休息站慶祝祖父母節快閃活動



樂齡阿嬤們編織出精緻的藺草球

彰化縣芬園鄉

樂齡學習中心



蛋殼繪本

一、中心概況

芬園鄉樂齡學習中心設於芬園鄉立圖書館一樓，為兩層樓建築，透過鄉公所行政人員支援及社區志工互助，使中心的經營達到事半功倍之效力。芬園鄉樂齡學習中心學習環境完善，除有舒適的桌椅及視廳設備（電腦、投影機等）之外，各項設施均依高齡者設計，其功能更能符合高齡者需求。芬園鄉樂齡學習中心自民國 97 年開辦以來，各方面的經營均漸入佳境。106 年上課總時數突破 1,000 小時課程，課程擴及到各村，已達成「村村有樂齡」的目標。

二、中心亮點

1. 結合傳統文化，將產品盈餘回饋社區

中心結合傳統文化，使樂齡者體驗傳承——米女尢、享健康：窯烤麵包、烘焙抗老傳承（綠豆碰傳奇——料好實在、不甜不油，獲得大眾迴響）等活動。以上兩種產品皆運用在地農特產進行製作，且已轉為社會企業。中心創造適合長輩輕鬆無負擔的在地學習與產業學習，進而將產品所產生之盈餘所得回饋社會，提供給獨居老人用餐。



種子 DIY 設攤 - 舊社評鑑二



進芬班米胖海鄉送暖關懷老人行動

2. 整合高齡智慧，活化家庭關係

蛋殼畫繪本述說在地故事並已印刷出版，讓國小及圖書館列入館藏，提供讀者閱讀。繪本內容包括：婆媳共學—多元文化家庭關係，讓家人了解新住民原生家庭的文化；老有所用—珍惜資源種子傳藝，結合生活美學菩提子探索。以上內容均獲深獲樂齡族喜愛。

3. 改變教學策略，樂齡長輩不缺席

核心課程大多屬於知識性的課程，因老師改變教學方式，運用多元有趣的教學策略，從初始的乏人問津，至現在學員踴躍參加。老師藉由深入淺出的上課方式，引起長者的學習興趣，進而引發樂齡族的共鳴。中心於課後會邀請長者共用午餐，讓長者的午餐無後顧之憂，更樂意參加樂齡學習課程。

三、重要事蹟

芬園鄉樂齡學習中心致力於進行貢獻服務，藉由召集銀髮長輩及願意從事志願服務工作者，由銀髮長輩籌組「寶老志工服務隊」，讓初老服務老老，並定期透過志工訓練宣導及學習。學習內容涵蓋：高齡社會趨勢、高齡者之學習特質與活力老化策略、規劃及推動高齡學習方案、樂齡中心之任務目標及行銷策略、老年人之生、心理特質、高齡教育需求評估等。

芬園鄉樂齡學習中心也非常注重志工異地學習活動，除了參訪其他樂齡中心吸取經驗，也熱衷於體驗桌遊活動及生態瞭解，體驗種子創作的樂趣，讓樂齡志工貢獻服務之餘還能增加各方面知識。



核心課程



雲林縣土庫鎮

樂齡學習中心



臺灣樂齡綠活園

一、中心概況

自從「臺灣樂齡活力館」(室內)及「臺灣樂齡綠活園區」(室外)，在土庫鎮第一樂齡學習中心落成啟用以來，經由專業師資連續三年到訪指導，體適能課程已進化為體智能課程，迎上世界活躍老化的潮流，為樂齡長輩開創身心靈活力的新紀元。

二、中心亮點

土庫樂齡中心是全國少數天天樂齡的中心之一，有堅強經營團隊，由 50 位退休軍公教人員組成，其中以校長及老師居多。志工人力充沛，由 146 位老、中、青志工組成，天天排班並每日輪值，藉由分組研讀樂齡學習系列教材以提升服務品質。中心規劃具有創意的課程，包括中心特色課程、宣導課程、基礎生活課程、興趣休閒課程、貢獻服務課程及自主學習課程。各類課程依深化程度劃分為初階、中階、高階，並以教學 123 模式，將成功老化、活躍老化的精神意涵融入課程中。運用簡報及電腦網際網路之 e 化設備進行教學，增進學員的興趣與學習效果。中心亦舉辦結合年節舉辦活動，例如：舊曆年節、母親節、父親節、祖父母節等。



李淑芳老師
在臺灣樂齡活力館上課



王秀華教授 - 新庄社區活動中心



王秀華教授 - 新庄樂齡學堂

三、重要事蹟

土庫鎮第一樂齡學習中心榮獲 103 年度第二屆樂齡奉獻獎殊榮，而中心的身心靈活力課程是全國唯一，具有獨特性。中心有創立全國首座「臺灣樂齡活力館」（室內）及「臺灣樂齡綠活園區」（室外），在教育部樂齡總輔導團指導之下，為樂齡學員帶來「身、心、靈」的活力泉源。



林明儒教授樂齡教學

很多樂齡者身雖老，心不老，展現滿滿的活力。活力館有兒時有趣的童玩，也象徵著孩提時代的活力、夢想與希望。樂齡者來到活力館，使長輩的身心靈再現孩提時的心境與活力。

中心將目前全世界對銀髮族正在推動的 Green Care（綠自然照顧）理念融入銀髮族生活中，讓長輩生活常綠、生命長青，打造健康的樂齡族，減少醫療費用支出。承蒙大學專業師資親自走訪「新庄社區公園」（1.8 公頃）及「北溪紀念公園」（0.64 公頃），協助規劃打造成為全國第一座「臺灣樂齡綠活園區」。希望更多長輩感受綠自然生活的樂趣，身體健康，心理快樂，靈性滿足，以達樂齡長青的目標。

土庫鎮第一樂齡學習中心的成果豐碩，吸引新聞的報導採訪，在 2016 年便接受 6 次的電視採訪，並有固定時段播報的專題報導。另外，報紙報導也擁有 3 則，報導主題包含「土庫樂齡展成果，長者歌舞秀活力」、「樂齡長者學化妝，悅人悅己悅心情」、「樂齡課程多元開課，長者快樂學習」、「土庫樂齡慶祖父母節」等。透過中心主動與傳播媒體的頻繁接觸，土庫第一樂齡中心不只創建屬於自己的中心亮點，更藉由分享中心的課程、成果、節慶活動等，向外展現長者的活力，同時也行銷、發揚樂齡的精神與成果。



張量懿教授樂齡教學



魏惠娟教授樂齡教學



黃清雲教授樂齡教學

嘉義市東區 樂齡學習中心



祖父母節歌仔戲演出

一、中心概況

嘉義市東區樂齡學習中心自 98 年起即向教育部申請成立（簡稱東區樂齡學習中心），以促進「活躍老化」為核心，8 年來持續打造促進活躍老化的優質課程，例如失智症預防、無毒蔬果、強化肌肉體適能、夫妻樂成長、健康促進操、慢性病預防…等課程。每年開設 30 門課、受惠逾 1,000 位樂齡族。

二、中心亮點

1. 發展優質樂齡人力資源

一般民眾對老年人的刻板印象較為負面，如「依賴者」、「無用」、「不健康的」，對高齡者有著負面刻板印象且視其為弱勢。因此，未來社會迫切需要建構對高齡者新的正確觀點，也就是將健康高齡者視為有智慧、有經驗、有能力族群。未來社會的高齡者多半都是工作資歷豐富、健康良好、學識豐富者，因此這些優質的高齡人力資源妥善運用與再運用，已成為東區樂齡學習中心在思考人力資源規劃之重要方向。

2. 健康長者站出來，縮短知識及壽命落差

目前東區樂齡學習中心擁有「樂齡志工隊」，將健康退休者導入高齡志工及服務人力市場。透過交通安全、用藥安全、三低健



瑞泰長照中心義剪



造型氣球特訓班



樂齡志工培力~家德老師分享

康生活、老歌健康操等寓教於樂的宣導方式，縮短中高齡長者之間因「知識落差所造成的生命落差」，進而開創社區服務新面向，是中心所專注的樂齡服務人力開發焦點。

3. 服務能力再成長、服務之心再延續

東區樂齡學習中心的貢獻服務團隊有「樂齡排舞隊」、「樂齡義剪隊」、「樂齡氣球志工隊」、「樂齡歌仔戲隊」。這些優質服務能力持續增長，並擴大服務範圍，是中心極力擘劃與扶植的重點項目。

4. 人人有本事、個個有本領

「快樂學習、人人有本事；忘記年齡、個個有本領」不只是東區樂齡學習中心的願景口號，也一直傾注心力，藉由東區樂齡學習中心 90 餘位樂齡志工的愛心與熱血，透過一系列年度的培訓規劃，散發更多光與熱，擴散到城市的各個角落，讓長者們有機會認識樂齡中心，得知參與樂齡學習的管道。

三、重要事蹟

東區樂齡學習中心多年來積極培育樂齡學員參與貢獻服務社團，將健康退休者導入中高齡志工及服務，培訓及增能樂齡志工，使們具有多方位能力。99 年成立「呷百二志工隊」，巡迴社區宣導高齡者交通安全、用藥安全、老歌健康促進、戒菸等。並從志工隊延伸出 101 年幸福義剪隊、102 年歡樂造型氣球隊、103 年歌仔戲隊、104 年開心農園隊、105 年以薩克斯風為主的飛樂樂團、106 年樂活攝影隊。扣除重複參加各隊伍的樂齡志工，實際人數 120 餘位。



東區樂齡喬遷

106 年起東區樂齡學習中心積極轉型社會企業，並獲勞動部、信義基金會等諸多獎項。規劃學習旅遊行程、培育服務貢獻社團、連結外部資源辦理各類教育及健康促進活動嘉惠長輩。

屏東縣麟洛鄉

樂齡學習中心

一、中心概況

麟洛鄉，是臺灣客家文化重點發展區之一，從 98 年起，樂齡中心的經營以深耕客家在地資源，整合組織內部人力、物力資源，推動樂齡教育活動為目標，以多元「客」程，最集客的精神，陸續結合鄉公所、七村的社區發展協會以及在地農會，共同開設課程。中心透過客製化課程傳承客家文化，發展出 60 餘門蘊含在地情感的課程。

二、中心亮點

1. 結合在地特色，傳承客家文化

麟洛鄉樂齡學習中心結合在地文化推動樂齡學習活動。藉由樂齡學習保留客家耆老智慧，傳承客家文化與技藝，以在地客家文化及學習營造社區特色。麟洛鄉樂齡學習中心的自主課程十分具有在地客家文化特色，有客家創藝低鈉醬料(菜)、客家生活工坊、食農吃健康、樂緣客家歌謠傳唱。貢獻服務課程則有客家美食傳鄰里、祖孫氣球創作樂。

2. 連結相關機構，創造特色課程

麟洛鄉樂齡學習中心與鄉公所合作，開設客家生活工坊(客家創意拼布包、藍衫製作)。此外，連結的單位包括與新田村大憨咕發展協會(手工童玩、客藝剪紙)、田心



↑ 客家生活工坊 ~ 花布系列
→ 親子同樂會 ~ 桌遊



客家歌謠班 ~ 健康律動



食農食健康 ~ 酵素 ~ 蔬菜



核心課程 ~ 交通安全

社區發展協會(客家傳統美食—客家粿系列課程)、田道村活動中心(製作創意側背袋課程)、區域內大專院校(食農食健康—酵素 & 蔬菜課程)、小學開設的陶笛同樂會、客家歌謠班等在地自主課程。藉由上述課程的開設並融入「活躍老化」的核心素養，如「老人交通安全」、「樂齡飲食與食品衛生」、「生活安全與消費者保護」、「預防詐騙」、「用藥安全」、「正向思考與壓力紓解」等。



陶笛同樂會

三、重要事蹟

從 98 年起，中心發展出多門與在地文化結合的特色課程，超過 10,000 多名學員參與課程的學習，使他們找到人生的新樂趣。麟洛鄉樂齡學習中心的專業經營團隊與志工團隊積極拓點，七鄉鎮已全數拓點完成，並參與專業教育訓練以提升教學與發展品質，每年培訓時數共超過 500 小時。在 98、99、103 年榮獲全國樂齡中心評鑑特優，並於 105 年度榮獲第三屆樂齡奉獻獎之殊榮，激勵中心不斷精進。

101 年為了資源整合與推動代間學習，麟洛鄉樂齡學習中心遷至麟洛國小，承蒙校長大力支持提供教室場地與設備，展現非營利組織與在地國小一起推動樂齡學習的新契機。以「創造學習平臺，深耕客家文化永流傳」的願景，促進高齡學習普及化，幫助高齡者圓夢為目標。具體作法包括邀約專業人士，集結打版師、圖案設計師等專業講師，組成「客家藍衫創意團隊」。中心課程內容多元，包括美食、技藝、戶外教學到口述歷史等。此外，亦透過客製化課程傳承客家文化，以達永續經營，深耕在地。中心改變既定學習產業之經營思維，融入企業化經營，規劃產品銷售平臺，將客家藍衫文化藝術推動成地方產業，例如：樂齡好禮格子鋪、與屏東樂齡學習示範中心一同打造樂作品牌與樂作商品，將課程產品變身銷售產品，希望能創造收益，延續作品的生命。



核心課程～樂齡樂活



訪視教授們～客家歌謠班

花蓮縣壽豐鄉

樂齡學習中心



一、中心概況

壽豐鄉樂齡學習中心由花蓮縣的牛犁社區交流協會承辦。此協會的宗旨以建立具現今居民特色的社區營造工作為志業，關懷觸角伸及村中的老人、婦女以及青少年。協會亦關切自身的客家認同，希望透過對客家歷史、禮俗及生活紀事的追尋，逐漸為豐田勾勒出一個二次移民村的架構。壽豐鄉樂齡學習中心以整個鄉鎮為單位，秉持資源共享原則，在 11 個村開設 12 個班級。



花蓮各令樂齡中心志工培訓工作坊 - 三媽貼布畫操作

二、中心亮點

1. 將貢獻服務融入教學設計

壽豐鄉樂齡學習中心為進行課程深化之設計，以服務貢獻為主軸，藉由生命統整與人際關係的結合，將此概念帶入教學設計中，希望每個教學現場都有獨特的發展方向。壽豐鄉樂齡學習中心在不仰賴外來資源的條件下，發展在地的課程特色，讓任何人都可以在此理念與基本的原則上設計自己獨特的教案。



米飯：生命故事 - 不分時間、族群、空間，大家的辛苦都是為了那一鍋熱騰騰的飯

手套與腳印：生命故事 - 勞動與移動

2. 結合故事，找回長輩自信

壽豐鄉樂齡學習中心的生命統整課程，透過敘說故事以觸及長輩的記憶，並在生命回顧的過程中找回自信，讓學員看見及理解彼此生命的不同。敘說是一種溝通技



樂齡學員臺師大三媽卡教學演示畫面



樂齡學員花蓮松園別館三媽貼布畫生命故事分享



樂齡學員花蓮東華大學三媽貼布畫生命故事分享

巧，讓人相互理解、認識，進而改善人際關係。透過故事及生命經驗分享貢獻服務，是樂齡人力資源開發的創新方式，也是創造微經濟的途徑。中心的理念是：「讓老人家懷念自己以前所做過及發生過的事，可以使老人家重新找回當時的自信及回憶」。

3. 整合資源，傳承長者智慧

壽豐鄉樂齡學習中心的課程內容以追憶明日記憶作為策略，透過長者回溯記憶的方式，以繪畫、書寫或者口述的方法，呈現長者記憶中的個人經驗，並對應現今社會脈絡的影響與轉變，以一種最簡易又動人的「故事」方式呈現。故事敘說將故事的傳播力量轉換成為一種對文化資產的教育，讓分享與被分享者同理每個生命的不同，更讓地方人士重新看待人、事、物，共享彼此緊密的社群網絡、在追憶共同記憶的過程中找到存在的價值。從自身的心靈成長，進而理解及看見彼此生命的異同，最後藉此增進人際網絡。

三、重要事蹟

壽豐鄉樂齡學習中心整合在地產業及在地歷史進行活化與運用，並提供教育資源及學習場所，建構長輩學習平臺，落實在地化學習模式。針對不同族群的高齡者開設興趣課程，以達到樂齡者快樂學習的願景。

壽豐鄉樂齡學習中心不遺餘力地培育中壯年，以做中學方式進入樂齡學習中心，不僅鼓勵他們終身學習，並進一步與高齡者共同進行社會參與。在陪伴的過程可增強其在課程規劃及行政作業的能力，並且以代間教育方式進入青少年場域，以傳承長輩的生命經驗及人生累積的智慧，使歷史及文化得以傳承。103 年度榮獲第二屆教育部樂齡教育奉獻獎—優等團體獎。



樂齡學員鳳林牛根草據點三媽貼布畫教學

宜蘭縣冬山鄉

樂齡學習中心



餐飲服務

一、中心概況

宜蘭縣冬山鄉樂齡學習中心由宜蘭縣冬山鄉公所主辦及各社區協辦，自民國 100 年加入樂齡學習中心行列，至今已邁入第七年。第一年成立 2 個分部，在中心主任及團隊同仁的努力下，截至今年為止已成立 12 個分部。冬山鄉樂齡學習中心的成立，希望能提供鄉村型安全與舒適的學習空間，並以鄉村型銀髮族的生活模式，激勵老人的學習動機與意願，進而增進人與人之間的互動。



量血壓

二、中心亮點

1. 結合社區相關機構，創造服務機會

冬山鄉樂齡學習中心結合政府辦理的長青食堂，中午為有意願一同共餐之學員提供餐飲服務，並結合社區照顧關懷據點，以長者服務長者的精神為主軸，由學員主動參與志工行列，幫助村民量血壓或體溫。中心與學校進行場域合作，在鄰近周邊的中小學上（放）學時間，樂齡者當交通導護志工，讓學生能平安的出門和快樂的回家。

2. 推廣行銷，讓更多長者走出家門

中心結合縣（鄉）內各大型活動進行社會貢獻服務展演活動，並推廣冬山鄉樂齡學習中心教育相關課程與資訊，讓更多長者走



太鼓



二胡

出家裡，多與人群互動。也進一步整合公、私部門，進行資源共享。更提供多元性的課程，例如：家庭教育、衛生保健、交通安全、走動閱讀、數位科技與生活應用等課程，提供長者多元學習的管道與課程。

3. 活用在地資源，發展特色課程

因各分部屬性的差異，因而發展出不同的特色課程，如核心課程運動保健類，有大興分部—柔力球、香和分部—毛巾操、冬瓜山分部—有氧健康律動、永美分部—極球、清溝分部—彈力帶、鹿埔分部—笑笑功。自主課程音樂饗宴，有丸山分部—二胡、香和分部—口琴、太和分部—太鼓、南興分部—陶笛等，各分部皆有特色。

三、重要事蹟

冬山鄉樂齡學習中心提供長者多元活動參與機會，諸如參與 104 年「母親節暨模範勞工表揚」、「甲父母洗腳」活動、冬山鄉幸福學苑的重陽節舞蹈表演志願服務、阿公阿嬤不老頑童活力秀、冬山鄉 104 年「冬山鄉茶藝文化節」活動、獨居老人慶生會舞蹈表演志願服務等活動。105 年度獨居老人暨低收入戶等圍爐感恩餐會貢獻服務。

冬山鄉樂齡學習中心提倡中高齡人力運用，因此促成冬山鄉樂齡學習中心的樂齡長輩熱情與熱烈地參與冬山鄉以及宜蘭縣，甚至於是到外縣市的各種類型的志願貢獻服務。樂齡者在正式表演活動以前，皆非常熱烈的參與自主性練習，為了在表演服務時可以提供最完美的演出，無不卯足了勁。冬山鄉樂齡學習中心也為了讓長輩們更有動力到分部上課，積極的爭取各類表演活動讓樂齡長輩們參與演出，讓長輩能夠快樂的學習，也能將成果展現給社會大眾，分享樂齡長輩的活力。



毛巾操



口琴



陶笛



數位科技與生活應用



- 縣市政府 -

young



縣市政府

新北市



一、局長的話

新北市以學校作為推廣樂齡教育的中心，以代間教育作為活躍老化的策略，以服務學習關照長者需求，推動「區區有樂齡」並將課程融入在地特色，打造新北市成為「世代交融。樂學無齡」的友善城市。

樂齡教育已隨高齡化成為人人都需預習的一個學習領域，新北市十年努力有成，為市民規劃完整且多元的樂齡學習地圖，將繼續帶領大家探索樂齡創新經營的方向，以世代融合為基礎，攜手建構跨越年齡的共同學習圈。

二、推動概況

新北市政府推動「在地就養、健康樂活」五安服務方案，由 101 年至 105 年新北市老年人口結構分析，辦理高齡學習體系實施計畫，使新北市成為「安康、安樂、安知、安全及安居」的友善環境。有鑑於此，新北市架構宏觀的終身學習體系，規劃多元的樂齡教育政策，發展多元樂齡學習管道，鼓勵長者樂活學習。在有效分析樂齡人口比例，顧及城鄉差異後，全市 29 行政區已設置 31 個樂齡學習中心，106 年 4 月已達成區區有樂齡目標。

三、輔導制度及措施

（一）滾動式修正本市樂齡學習中心督導訪視計畫

新北市訂定詳細的輔導規章，邀請學者專家、聘任督學及校長擔任輔導訪視委員，提供中心經營方向及克服瓶頸。除此之外，於每年期初皆會滾動式修正樂齡學習中心督導訪視計畫，以更貼近樂齡中心實際的運作情形。



烏來樂齡開幕

（二）透過研究建立訪視輔導指標

新北市希望有一套更適合中心運作的指標依據，故委託學者進行「新北市樂齡學習中心訪視輔導指標建構之研究」，針對新北市樂齡學習中心的訪視輔導現況進行指標建構，以建立符合真實情形的指標，希望提供不同規模中心更適切的訪視輔導指標，並建立訪視輔導的操作模式提供參考，使得訪視輔導更臻完善。

四、特色亮點

（一）彰顯高齡自主學習精神，積極推動高齡自主學習團體

新北市十分重視高齡者的自主學習，除了辦理相關培訓外，亦輔導合格帶領人成立團體。培訓方面，如辦理北區團體帶領人培訓，安排培訓課程共計 95 小時、實作評核會議 3 場、輔導評核 40 小時、授證交流會 1 場，共計培訓 103 位合格帶領人，人數為全國之冠。輔導運作方面，則是輔導合格帶領人申請團體並實地運作，提供帶領人計畫申請書規劃諮詢、經費編列核銷指導及成果彙整等事宜，共計輔導 9 件計畫成功申請，嘉惠 206 位高齡者參與高齡自主學習。



樂齡頒獎

（二）靈活運用媒體及展演機會，行銷推廣樂齡不留餘力

新北市為行銷推廣樂齡學習，協助教育部拍攝紀錄片微電影，記錄全國參與「推動高齡自主學習團體終身學習活動試辦計畫」第 2 階段帶領人籌組及運作自主學習團體之歷程，採訪高齡者樂活學習的各種案例，彙集感人故事，作為激勵高齡者活躍老化的正向行銷素材。此外，亦輔導自主學習團體至「親愛的我老了」特展會場演出，推廣樂齡的精神。



臺灣第一等坪林樂齡拍片



樂齡志工特訓

（三）鼓勵長者紀錄生命故事，激勵更多高齡者加入活躍老化行列

新北市積極的鼓勵長者探討生命史紀錄，並輔導各中心依特色課程彙集學員學習成果，編輯專刊，提供學員留念並作為傳家寶。例如：中和藉由「回顧生命來時路、再現風華未來時」專案拍攝長者生命故事紀錄片，協助長者正向看待其生命歷程，提升生活健康與滿意度。此外，亦收集各中心樂齡學習人物故事，發現特色人物，記錄其學習的感人故事，提供媒體露出之素材，激勵更多樂齡族群加入活躍老化的行列。

（四）代間學習，推動世代共融

新北市致力於推動代間學習，首先，推動祖孫共學計畫，運用世代伴讀服務，減少閱讀障礙，增進高齡者閱讀動機；帶領高齡長者走讀大臺北社區自然與人文環境，探索人生閱讀的樂趣。此外，新北市終身學習輔導團編輯代間教育教案專輯，出版自編教材，提供教學參考，傳承長者智慧及生活經驗，促進學生了解自然老化的真諦及學習對待長者的態度。活動方面則有「祖孫三代情、樂活向前行」以慶祝第6屆祖父母節活動。邀請樂齡中心才藝得獎團體，藉由「阿公阿嬤秀絕活」、「樂齡學習中心成果展」及「祖孫闖關活動」等趣味互動體驗，讓祖父母生命經驗及人生智慧得以傳承，追求自信快樂的人生價值。



縣市政府

高雄市



一、首長的話

高雄是個對高齡長者友善的城市，積極整合市府、民間團體資源，提供全方位的高齡服務及學習資源，包括成立樂齡學習中心、社區大學及市民學苑、社區關懷據點、長青綜合服務中心等，開展樂齡族群學習潛能，同時創造寶貴之高齡人力資源。讓「老有所學、老有所用」理念成為支持高雄進步與穩定力量。



二、推動概況

高雄市政府積極落實終身學習活動，已有 38 個行政區域，於 105 年度完成設置 38 所樂齡學習中心，達成一區一樂齡目標；為擴大服務範疇，將樂齡學習中心課程以拓點方式推展至不同鄰里，106 年計有 156 個學習據點，並積極導入學生志工，透過老少共學與相互陪伴，讓學生的體驗學習更為豐富，高齡者更為開心快樂。



三、輔導制度及措施

(一) 活用網路，各中心相互觀摩成長

高雄市訂定完善的訪視輔導計畫，內容包括辦理聯繫會議、樂齡學習中心訪視輔導活動、樂齡教育培訓、祖孫好同學計畫、樂齡中心志工基礎暨特殊訓練研習、高齡者及家庭交通安全教育研習等活動。此外，各項研習活動亦同步上傳於高雄市樂齡學習網公告周知，讓中心透過訪視過程相互學習，形成標竿典範效果，相關訪視亦於前一日公布於 FB「幸福高雄。終身學習專頁」，讓當日所進行的線上直播，可以提供中心一同學習，共同觀摩成長。

（二）獎勵優異中心，輔導追蹤績效不佳之中心

高雄市每年辦理中心評鑑，針對辦理成效優良之樂齡學習中心，每年於聯繫會議時依訪視結果頒發獎牌以資鼓勵，並依訪視結果等第予以敘獎。針對訪視結果績效不佳之樂齡中心，除持續追蹤改善情形外，並於次年度實地訪視樂齡學習中心時，給予相關改善建議。



四、特色亮點

（一）結合在地資源，區區有特色

高雄市幅員遼廣，擁有山、海、河、港，區域屬性包括農村、漁鄉、山區、都會等區。高雄市政府依據各行政區擁有的產業、文化、特性，輔導各中心發展出多元的樂齡學習樣貌，如農村型的林園區，以洋蔥盛產地發展洋蔥染布課程；都會區型的鳳山區，以古都之姿發展文化巡禮課程；海洋型的旗津區，發展漂流木體驗課程，均為鼓勵與提倡樂齡課程活動與結合在地資源，設計出在地化的樂齡課程。

（二）以網路取代馬路，遠距教學課程送偏鄉

為顧及偏鄉樂齡學習的需求，高雄市政府鼓勵樂齡中心以科技傳播方式，將課程傳送到偏鄉，讓課程傳播零距離，如林園區樂齡學習中心的創意氣球課程，以網路同步傳送到那瑪夏區樂齡學習中心，兩地共同學習，突破區域學習限制，透過網路現場直播，將相關課程以科技形式遠送他鄉。新型態教學模式受到高齡長輩的喜愛。

（三）祖孫好同學，傳統技藝永流傳

為因應高齡化與少子化之社會變遷，並減低世代鴻溝，高雄市規劃辦理「祖孫好同學」之代間學習計畫，讓祖孫在自然適切的互動間相互理解、尊重與欣賞。欣賞。為此，高雄市也致力於推動代間學習，鼓勵樂齡學習成為保留與傳承文化

技藝的重要推手，推動傳統技藝保留與傳承。高雄市政府透過輔導關懷鼓勵各中心依據其特色辦理，如林園區樂齡學習中心結合代間學習課程，教導學員如何製作糠榔掃帚，並隨著文史工作者進行古蹟踏查並結合海洋教育與代間學習課程，讓樂齡學員與學校學童共同體驗傳統牽罟活動，意義非凡。

（四）學生志工陪伴，體驗代間貢獻服務

為了促進與世代間互相的交流與學習，也為了樹立下一代好榜樣，高雄市在樂齡中心導入青年及學生志願服務活動，透過老少共學與相互陪伴，豐富高齡長者生活，以達老少共學共陪伴精神，讓學生的體驗學習更為豐富，讓高齡者樂齡快樂。



縣市政府

臺北市



一、首長的話

臺灣社會高齡化的發展速度越來越快，2025 年臺灣將踏入「超高齡」社會，即每 5 人之中就有 1 人為老人。臺北市推動銀髮族的樂齡學習政策，除邁向學習型城市發展外，並設置 12 所社區大學、46 個樂齡學習據點（含樂齡學習中心），力求多元、豐富、在地、近便與貼心。

臺北市推動樂齡終身學習，課程包括手作、運動、歌唱及烘焙等，多元且豐富；為配合中央政策在各行政區設立樂齡學習中心，同時，更深入銀髮族所在地，以學校為單位設置「樂齡學堂」，並搭配「老人共餐」，讓老人家肯出門，藉以建立學習與生活聯絡網，彼此互相關懷支持。臺灣從高齡社會邁向超高齡社會，只花 8 年，臺灣可能是全球老得最快的國家，針對高齡問題，我們一起努力吧！只要現在努力，未來才有希望。

二、推動概況

臺北市 106 年度 65 歲以上人口比率為 16.37%，較臺灣地區平均數 13.86% 為高。因應高齡社會的到來，自 97 年度起，除積極配合教育部於 12 個行政區設置樂齡學習中心，近年為鼓勵 55 歲以上中高齡長者終身學習，以協助其活躍老化、健康老化及在地老化，亦將樂齡終身學習活動列為市府重要施政項目，如「長期發展綱領」（2010-2020）、府級策略地圖及銀髮照顧四年躍進計畫，整體樂齡學習發展政策係框架在「提供終身教育」之課題下進行擘劃，並據以訂定發展願景、施政主題、發展策略及相關計畫。



南港區樂齡學習中心揭牌儀式—
106 年度成立第 12 所樂齡學習中心，
達成一行政區一中心之目標

105 年度臺北市樂齡學習聯合成果展—園遊會攤位活動



中山區樂齡學習中心—活力苑啓用儀式《SDD 合唱團現場演唱》



三、輔導制度及措施

(一) 成立教育輔導小組，邀請各方專家進行跨域（局）整合

臺北市為促進高齡教育健全發展，推展高齡者終身學習，增進高齡者身心健康，邀集專家學者、市府相關局處代表組成輔導小組，研訂及推展樂齡教育相關計畫。另為整合老人教育資源及借重市府相關局處辦理老人教育之相關經驗，將民政局、社會局及衛生局納入小組成員協助規劃、推動及督導樂齡學習業務。

(二) 辦理成果聯展，主動宣導各中心辦學之優良成果

臺北市每年度皆辦理「樂齡學習成果聯展」活動，主動宣傳臺北市樂齡學習據點之優良辦學成果，並讓市民更加了解樂齡學習。105 年度及 106 年度分別於本市萬華區老松國民小學及松山文創園區舉辦聯合成果發表會，由樂齡學員帶來一系列動態展演活動，展現高齡者的活力，分享一年來學員的學習成果及樂齡學習的快樂，使市民更加認識樂齡學習據點，並推廣樂齡中心成為全市年長者終身學習的好地方。



(三) 獎勵優秀樂齡教師、學員及志工，彙編樂齡教育教材專書

臺北市已出版 2 冊樂齡教育教材之研編，除鼓勵更多優秀樂齡教育專業人員進行高齡者教學方式與教材之研發，也藉由發表優秀樂齡學員及志工之故事，宣揚「活到老、學到老」及奉獻服務之精神，激勵更多中高齡長者一齊投入樂齡終身學習之行列。

四、特色亮點

（一）承辦全國終身學習楷模選拔暨表揚活動

教育部為發展終身學習楷模指標，並樹立與提供全國各界終身學習方面的典範參照，自 99 年 7 月起展開第一屆全國性的終身學習楷模徵選活動。臺北市政府為呼應活動，且為提升民眾重視終身學習及宣導成人教育價值，承辦全國終身學習楷模選拔暨表揚活動實施計畫，透過徵選與表揚活動，鼓勵年滿 18 歲以上非在學民眾參與。透過專家學者審慎評選，選拔終身學習楷模，再結合傳播媒體，公開盛大表揚，以宣導得獎楷模的終身學習優良事蹟，作為全民模範。

（二）營造終身學習環境，促進世代交流

臺北市為營造無年齡歧視之終身學習文化，促進世代交流，積極鼓勵各中心積極開設祖孫代間教育課程或活動。學校推動樂齡學習課程應以「活躍老化、健康老化」為核心理念，並以「代間教育」為課程發展主軸，鼓勵祖孫共同進行學習活動，以促進家庭和諧、世代理解。

（三）鼓勵樂齡學習中心發展創意提案，並參與市府創意提案獎項

臺北市積極鼓勵樂齡學習中心發展創意提案並參選市府創意提案獎項，並根據中心特色課程、在地文化及長者學習需求持續發展創意課程。如：大同區樂齡學習中心 103 年曾以「自助旅行小組」成員為核心人物，撰寫《旅遊真人書—樂齡・學習・easy go》榮獲北市府創意提案「金頭腦特優冠軍」，該提案強調「長者服務長者」，且以樂齡真人書面對面交流及網路平臺分享旅遊經驗。



南港區樂齡學習中心課程一景

縣市政府

新竹縣



一、首長的話

新竹縣樂齡學習有非常豐碩的成果，於第三屆樂齡教育奉獻獎中心團隊及個人獎項獲得肯定，參與教育部訪視執行樂齡學習政策結果亦獲得「優等」之佳績。未來新竹縣將持續積極結合鄉鎮特色辦理各項樂齡活動，如樂齡童軍體驗營，生命故事繪本帶領人及樂齡體適能種子教師培訓、祖孫漫畫體驗營等，期透過融入樂齡主題之活動的進行，持續推廣樂齡理念並延續傳統文化。

二、推動概況

新竹縣結合 95 年教育部《邁向高齡社會老人教育政策白皮書》「終身學習」、「健康快樂」、「自主尊嚴」、「社會參與」之四大願景以及高齡友善城市「敬老、親老、無礙、暢行、安居、連通、康健、不老」等八大面向，以 100 年新竹縣終身教育白皮書擘劃推動藍圖，並納入 104-106 年終身教育中程計畫之整體規劃架構。另依據終身學習法第 14 條擬訂年度樂齡學習推展樂齡中心，建構「樂齡宜居、健康竹縣」。有鑑於此，新竹縣於 97 年開始設置樂齡中心，103 年度完成「一鄉鎮，一樂齡」之設置，105 至 106 年各鄉鎮樂齡中心皆穩定發展，106 年因應教育部樂齡優先區政策，於橫山鄉再新增一所樂齡中心，目前共計 14 所。



新竹縣新埔鎮樂齡學習中心揭牌



新竹縣橫山鄉力行樂齡學習中心揭牌



參訪屏東樂齡示範學習中心

三、輔導制度及措施

(一) 訂定完善的輔導訪視計畫

新竹縣訂定輔導訪視計畫並設置高齡教育輔導團，將訪視項目分為基本經營、課程與教學、專業成長、資源開發與行銷、行政及網路作業辦理情形、專案表現、改善情形、特色及優點八個項目進行輔導。

(二) 重視專業培力，定期辦理樂齡研習與特色計畫

新竹縣十分重視專業人才的養成，定期辦理樂齡專業知能研習及樂齡特色計畫，培植優質的樂齡服務團隊，如：樂齡專業知能培訓、生命故事繪本帶領人培訓、體適能種子教師培訓等，以培植專業樂齡人才。此外，亦積極辦理樂齡中心的志工培訓，截至 106 年 6 月底培訓之志工人數已達 426 人。

(三) 公開表揚績優中心，舉辦交流觀摩

在績優樂齡中心的獎勵措施上，評定績優中心後，除了公開表揚績優中心外，亦辦理績優樂齡中心的交流觀摩，提供其它中心做為參考標的。而針對成效不彰的中心，亦有輔導機制，以及不適任退場機制的介入，以期提升新竹縣樂齡中心的服務品質。

(四) 攜手成長，建立小組策略聯盟

新竹縣提出了「攜手成長」的概念，建立各樂齡中心間小組輔導制度，將新竹縣的樂齡中心分為四組，形成策略聯盟，以促進彼此間的經驗分享，亦有利於續辦中心帶領新設置中心成長。此舉亦能增進新竹縣政府與樂齡中心的溝通效率。



四、特色亮點

(一) 多元行銷，多方管道創新樂齡學習推動策略

新竹縣利用多元媒介進行宣傳，創立 Line 群組與 FB 粉絲團、首創「樂爺爺、齡婆婆」樂齡人偶、《客家阿婆》樂齡歌曲配合活動宣傳、製作廣告行銷影片、交通路口設置 LED 宣傳看板、網站上傳樂齡活動影片等，透過多元的方法與管道推廣樂齡。



(二) 輔導一中心一特色，推廣特色活動

新竹縣積極推動「一中心一特色，」藉由樂齡輔導小組會議定期諮詢輔導，由新竹縣教育處處長主持，共同討論樂齡學習中心特色發展，以協助中心結合鄉鎮特色在地民眾學習需求特性，發展中心特色課程，如客家舞龍、客家排舞、鹹菜桶打擊、原住民編織等。此外，配合中心特色辦理樂齡活動，包括：舉辦特色體驗課程—客家排舞體驗課程、暑期漫畫體驗營、傳統客家米食與板類示範課程體驗等；舉辦特色活動—樂齡家族歌唱比賽、高齡者故事集及生命繪本之製作、樂齡童軍體驗營、回憶甜蜜時婚紗體驗以及辦理樂齡攝影等。讓高齡者體驗特別的活動或是回憶人生故事，以推廣樂齡精神，讓更多爺爺奶奶「樂」在其「中」。

(三) 結合大專院校資源，注入年輕人的新生力

新竹縣結合學校資源辦理樂齡共學 - 貢獻服務計畫，與明新科技大學老人福利系合作，103 年起提供 1 學期樂齡服務實習機會 (103 年 2 位、104 年 7 位)，協調安排實習生至各樂齡中心學習服務，並協助樂齡學習中心行政事務運作。除了培植年輕一代學子投入樂齡領域，亦提供樂齡中心人力之支援。

(四) 提升溝通效率，創立樂齡學習中心 APP 群組

為即時傳遞樂齡學習工作計畫相關訊息，如會議、培訓、研習、活動資訊等，新竹縣於 102 年創立「新竹縣樂齡群組」，將各樂齡學習中新之主任及執行秘書加入群組中，以期資訊互通並立即傳遞。此外，在群組裡，各中心之經驗與心得感想亦可隨時分享，營造新竹縣樂齡群組為「家」的感覺，一個溫馨、有情感的團隊，共同為新竹縣高齡教育奉獻。

縣市政府

新竹市



一、首長的話

新竹市是座年輕古城，各個年齡階段都有充沛的學習熱情，市府致力推動樂齡學習，以「建立樂齡學習·世代共融的高齡友善城市」為主軸，推展本市樂齡學習。除協助三所樂齡學習中心於社區廣設學習據點之外，並藉由相互間之連結、交流與合作模式，將樂齡學習送到每個社區角落，以利高齡長者就近便利學習。此外，融合在地精神活化在地學習特色，依據各社區不同之產業文化，建立樂齡學習中心主軸特色課程，並融入代間、祖孫共學及體驗、服務、旅遊與自主學習，以滿足高齡者學習需求，建構一個「人人可學、時時可學、處處可學、事事可學」之社區學習體系。這一座彙集歷史古城與創新科技、新舊交迭的美麗竹塹城，正邁向一個落實全民終身學習並兼具深耕在地亮點之優質城市。



二、推動概況

新竹市府致力推動樂齡學習，以「建立樂齡學習·世代共融的高齡友善城市」為主軸，每年挹注約 230 萬元之經費推展本市樂齡學習。依據高齡人口之結構與需求，於各行政區域分別設置樂齡學習中心，設置數已達 100%。



三、輔導制度及措施

(一) 強化高齡教育組織人力，辦理培訓研習

新竹市在輔導方針上，以強化高齡教育組織人力為初心，成立「終身學習推展委員會」、「樂齡學習訪視輔導小組」，全力協助高齡教育推廣，輔導各樂齡中心進行業務的推展。此外，協同組織人力，定期辦理研習、培訓樂齡工作者，如樂齡志工專業知能研習、成人教學師資專業知能研習，以提升樂齡學習的品質。

（二）協助中心爭取民間經費與場地，創造便利的學習空間

新竹市政府積極地協助樂齡學習中心爭取民間經費及資源的補助，經費的部分如爭取由財團法人新竹學租教育基金會補助本市東區樂齡學習中心，辦理「鼓動不老心樂活永常青 - 銀髮族養生打擊樂研習計畫」，共計 18 萬元。值得一提的是，新竹市積極爭取於巨城購物中心釋出之公益空間，規劃做為終身教育學習中心，不僅提供東區樂齡學習中心之辦公空間及上課場域，並開辦各項多功能學習課程，學員可以集學習、育樂、休閒、聯誼、購物、洽公之便於一身，不但有助於招生行銷，亦方便高齡者學習，開創一個「貼近生活、便利高齡之學習空間」。

四、特色亮點

（一）整合公部門及各界資源，整合高齡教育學習體系

新竹市連結樂齡學習中心、家庭教育中心、社區大學、各級學校及民間企業資源外，並與社會處、文化局、衛生局等局處合作，串連高齡學習課程活動管道，共創高齡友善教育環境，且有效促進關懷據點、老人日托及樂齡學習中心為綜合長青關懷學習健康中心之永續發展。具體的作為如，設置「終身教育學習中心」，並分區建立樂齡中心特色，結合樂齡大學與企業資源與人力，全面推廣高齡數位學習及輔導成立樂齡自主團體，並以 PDCA 持續改善模式，提升高齡教育學習品質，開發更多元之高齡學習行動方案。



（二）推動代間教育學習，營造世代共融

新竹市積極的輔導樂齡中心推動代間教育學習，結合各樂齡學習中心與社區及學校課程活動，融入代間、祖孫共學及體驗服務學習，鼓勵學校結合社區辦理「祖父母節」慶祝活動與祖孫夏令營等，致力營造高齡友善世代共融的和諧社區。

（三）高齡者服務高齡者，推動高齡教育志工老師

新竹市推行高齡人力資源再運用的精神，秉持高齡服務高齡的理念，積極的輔導中心運用高齡教育志工以推展樂齡教育。此外，亦根據高齡者的專業與屬性，創新推動高齡教育志工老師，如一位 90 歲的樂齡日文老師，即是高齡者服務高齡者的最佳典範，彰顯教學相長的精神。

縣市政府

苗栗縣



一、首長的話

關心高齡長者的健康生活，是耀昌上任後極力推動的重要政策，接掌縣政後即刻責成教育處積極推動樂齡學習，並廣設各鄉鎮幸福學院，且於 106 年達成苗栗樂齡幸福百分百十八鄉鎮市皆設有樂齡學習中心及幸福學院之目標，實現耀昌上任以來的政見。

本縣樂齡學習中心提供豐富多元的學習課程與活動，結合本縣幸福學院舒適的學習空間，共同打造出供祖孫攜手共學的優質環境，讓苗栗縣所有敬愛的長者們，人人都健康，幸福快樂過生活。

樂齡中心開學典禮

二、推動概況

苗栗縣位於臺灣的中北部，面積約 1820 平方公里，行政區域分 18 鄉鎮，境內地形多變化，尤其山多平原少，故有「山城」之雅號。經濟型態上，山線與海線兩區域略有不同，海線 5 鄉鎮居民從事工商業居多，其餘 13 鄉鎮以務農為主，也佔苗栗人口大多數，故苗栗為標準農鄉。此外，苗栗為多族群會聚之縣份，人口以中老年居多，為因應高齡社會的來臨，苗栗致力於高齡教育的推動，目前 18 鄉鎮皆有樂齡中心，係全國最早達到設置率 100% 的縣市之一，其辦理多元豐富的高齡教育活動、代間活動，提供高齡者優質學習活動與環境。



三、輔導制度及措施

(一) 以長者生活圈為服務範圍，推動目標及相關方案

考量苗栗交通、高齡者特性，苗栗縣採取以長者生活圈為服務範圍，積極推出許多目標，並且設置委員會、推動小組等協助運作。苗栗縣的實際作法有成立終身學習推展委員會、設置老人教育推動及輔導小組、成立樂齡學習中心學校、達成「一鄉一樂齡，樂齡百分百」目標、推出「村村有樂齡，處處可學習」目標、推出「行動教室，宅配課程」、輔導樂齡學習社團成立。

(二) 依據高齡者需求，更新樂齡中心設備

苗栗縣依據高齡者的需求，編列經費及輔導樂齡中心更新老舊設備，以提供高齡者舒適的學習環境。另外，苗栗縣也提供各項設備或輔具，包含體脂機、閱讀放大鏡等，除了提供舒適的學習環境，更進一步的滿足高齡者身心靈健康的需求。

(三) 結合及善用資源，推動樂齡學習工作

苗栗縣提出「關心銀髮族—社區團體作伙來」樂齡學習計畫，結合及善用縣內資源，共同推動樂齡學習工作，營造友善樂齡環境。另外，苗栗縣也根據各鄉鎮市發展特性，協助轄屬樂齡中心，透過「高齡友善城市記者會」協助宣傳各樂齡中心發展特色，協調各鄉公所與樂齡中心的夥伴關係，及輔導創新樂齡活動。



樂齡學習成果展示



參與樂齡學習 積極表現自我



樂齡學習成果展示

四、特色亮點

(一) 廣設樂齡中心，結合幸福學院

苗栗縣為營造高齡友善城市及推動高齡教育普及化，於十八鄉鎮市廣設樂齡學習中心，並結合本縣幸福學院的成立，提供高齡者學習與休閒場域，讓銀髮族能就近學習成長。透過幸福學院及樂齡中心在學校的設置，讓祖孫互動更為活絡，退休後生活更充實、快樂。

(二) 整合相關資源，傳承特色文化

苗栗縣各樂齡學習中心，依在地文化產業特色的不同，整合樂齡學習中心、政府機關及民間單位資源，提供本縣長者多元教育活動、休閒活動、衛教及關懷服務。另結合學校課程與活動，讓長者重拾過去經驗，指導與傳承地方特色文化產業，促進世代融合，營造「樂活」、「健康」、「服務」之氛圍。

(三) 辦理多元活動，引發學習動機

苗栗縣藉由辦理多元豐富的高齡學習活動，如祖父母節慶祝活動、樂齡故事徵選、樂齡教育教案教材徵選、樂齡志工奉獻獎選拔、樂齡模範生暨模範拍檔遴選等活動，期望能引起長者學習之興趣與動機，提升志願服務之知能及滿足長者之尊榮感，引領高齡者走出家門參與學習，進而達成「活躍老化、健康老化及在地老化」之目標。



重陽節快閃活動



樂齡學習中心端午包粽活動



繪本閱讀分享

縣市政府

臺中市



一、首長的話

臺中是一座宜居城市，為能活躍老化及建構友善高齡環境，本市積極結合政府、學校、民間團體及終身學習相關資源，推動樂齡學習工作，並已達一區一樂齡的目標，以提供長者更近便的學習機會。未來，本市將持續以創新思維、瞭解長者的學習需求、規劃適性的課程活動，讓長者重拾學習樂趣，發揮「活到老、學到老」的終身學習精神，並落實「優雅老化、健康老化、在地老化、高齡時尚」的政策目標。

二、推動概況

依據臺中市 104 年度各區高齡人口數，臺中市持續推動教育部樂齡學習政策，積極設置樂齡學習中心，全市高齡人口數達 290,025 人，樂齡學習中心也設置了共計 20 間。經市政府的努力，105、106 年度均成立 29 間樂齡學習中心，設置比率達 100%，已達「1 區 1 樂齡」目標。各樂齡中心也分別開設核心、自主、貢獻及自主學習團體的四大類別課程。也落實臺中市高齡友善城市計畫 - 十大行動方案之第七行動方案(敬老文化傳播計畫)，營造親老、敬老的市民文化和擴增高齡者學習機會，充實生活內涵，提升生活素質兩大核心主軸，盡力提升臺中市之高齡友善環境品質。



樂學翻轉青春露

三、輔導制度及措施

(一) 透過定期會議及聯絡群組，加強交流聯繫

為能讓臺中市各區中心瞭解樂齡相關之最新訊息，並且即時協助解決中心運作之問題，臺中市政府透過定期的聯繫會議，以及樂齡聯絡群組，與中心進行雙向的交流。經由會議面對面的意見溝通，以及群組的即時解答，進行各項樂齡政策的宣導，提供各中心最佳的行政支援。



（二）辦理訪視及培訓，提升中心辦學品質

臺中市為輔導及穩定各行政區之樂齡學習中心的服務品質及行政效率，擬定年度樂齡學習中心訪視輔導計畫，並積極、定期的對各區樂齡中心進行輔導。

對於新辦、續辦的樂齡中心亦辦理多次培訓、研習、研討會、藝術季等，均有具體成效。且督導各樂齡中心定期回報樂齡學習成果及成效辦理情形，以全面性提升各區中心開課品質。



（三）制定獎勵及輔導措施，引導中心卓越發展

為輔導樂齡中心卓越發展，臺中市制定「樂齡學習中心獎勵實施計畫」，透過輔導訪視工作，實地瞭解中心概況，以進行後續獎勵輔導事宜。針對績優中心，本市予以公開表揚及頒發獎勵金，並安排分享辦理經驗，以達見賢思齊之效果；對於表現待改進之中心，引進專家學者資源及委由示範中心、輔導團加以輔導，激發中心發展潛力，以提升辦理成效。

四、特色亮點

（一）連結在地文化，一樂齡一特色

臺中市輔導各樂齡學習中心依據其所在地區之產業、文化、生態等特性，推展「一樂齡、一特色」概念。鼓勵各樂齡中心就在地文化、數位科技、傳統藝術、行動劇團主題擇一做為中心課程發展特色。臺中市各樂齡中心已發展在地特色，如霧峰區的音樂大觀園、南區的畫藝人生、大甲區的藺草編織、和平區的原住民手工藝品製作等，皆充分發揮在地能量。臺中市更定期舉辦樂齡成果展，以提供長者展演舞臺，秀出學習成果。

（二）運用創新思維，規劃樂齡課程

臺中市政府輔導各樂齡學習中心推動具有創新性的課程及活動，使各區高齡者透過樂齡中心的學習，多元的接觸不同的文化，並透過社會性參與，讓樂齡者的學習融入整個社會中。霧峰區將「阿罩霧大地藝術美學」自主規劃課程，融合「阿罩霧美感行腳」的政策宣導課程，創新性的課程設計，帶領長者進行多面向的社區美學探索；大安區將廢棄稻草編織成藝品，讓長者學習手工技能，也實踐「環保永續」的概念，體現「愛物惜物」的精神。而本市也創新推動樂齡中心老幼共學活動，透過世代交流，讓長輩分享經驗、孩童回饋創新思維，彼此激盪智慧的火花，發揮陪伴、共學、分享及傳承的教育功能。

在地走讀



縣市政府

南投縣



一、首長的話

南投縣高齡人口逐年攀升，面對人口高齡化產生的問題，除了建全的老人福利與醫療外，更重要的是照護高齡者身心靈的健康。「樂齡學習中心」的設置，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動，讓樂齡學員從學習中獲得身心靈的滿足，不僅能與社會產生互動，更可提昇自我價值感。希望這股樂齡學習風潮，能讓高齡者「快樂學習，樂而忘齡」，並營造一個親善、參與、活力、健康的社會環境。

二、推動概況

南投縣幅員遼闊，為全國第 2 大縣份，106 年度老年人口佔總數 16.46%，且呈逐年成長之趨勢。為因應南投縣人口老化嚴重議題，南投縣林明溱縣長將「設立銀髮大學，推廣終身學習」納為施政理念中之重要一環。近年來，南投縣運用豐沛觀光資源推動樂齡學習及服務交流，將樂齡學習與觀光資源結合，一方面促進高齡者的參與學習，另一方面亦藉此成功行銷南投縣的地方產業文化特色。



南投縣 106 年度於 13 鄉鎮市均已設置樂齡學習中心，並開拓 108 個學習據點，以提供在地高齡者之學習需求。

三、輔導制度及措施

（一）訂定督導樂齡學習中心計畫

南投縣為輔導及發展在地化的高齡教育及學習系統，以落實高齡者學習權益及營造終身學習的健康環境。因而擬定督導樂齡學習中心計畫，透過基本經營、課程師資、教學實施、專業成長、資源開發及特色創新等六個層面，定期訪視及輔導各樂齡學習中心，同時亦定期辦理樂齡學習中心聯繫會報，透過業務簡報促進各樂齡學習中心的觀摩交流。

（二）重視專業成長，辦理相關研習與培訓

為促進樂齡專業人員的成長，南投縣輔導的重點之一乃係提升人才的素質，積極辦理樂齡教育專業研習、銀髮體驗與認識老化成長營等樂齡相關的研習與培訓，以期培養人才，提供樂齡學習領域更佳的專業人力。

（三）分區輔導，扶弱揚善

南投縣為了解各樂齡學習中心平日課程執行情形，由南投縣樂齡教育輔導小組委員以分區責任制，依各樂齡中心所提供之活動表實地訪視，並依訪視結果透過會議討論評核等第，於樂齡學習中心成果發表會中公開表揚，對於績效不佳者，則委請樂齡教育輔導小組加強訪視與輔導，並請樂齡學習示範中心及樂齡輔導員協助輔導改進。

四、特色亮點

（一）結合在地觀光資源及產業文化，開發樂齡就業第二春

南投縣屬觀光農業大縣，縣民多數務農，因此，南投縣積極輔導各樂齡學習中心結合地方產業文化發展出之特色課程，如竹山鎮產竹，發展樂齡竹工藝推廣班；信義鄉產梅，發展梅花片片飛課程。此外，亦發展出「樂齡就業第二春的課程」，如魚池鄉即以旅遊景點發展樂齡職能課程，協助有能力與有需求的高齡者重回職場，開設「樂齡商店」和「樂齡農場」，由學員自產自銷。南投縣透過在地化的資源與樂齡學習的結合，讓樂齡學員的所學能更貼近生活，充實自我的同時，亦能發揚故鄉的文化產業，開展事業第二春，行銷樂齡中心與南投縣。



（二）提倡樂齡關懷日活動計畫，把樂齡學習帶進偏鄉

南投縣幅員遼闊，偏鄉地區仍有許多長者因訊息、交通、時間等因素，無法參與樂齡學習中心，因而提倡「樂齡關懷日活動計畫」，鼓勵樂齡中心帶領樂齡學員到偏遠村落關懷老人並提供樂齡學習活動，期盼藉活動推展能鼓勵老人走出家門，快樂學習樂而忘齡，以彩繪亮麗的生命故事。

（三）發揮人溺己溺之精神，鼓勵學員從學習走向貢獻服務

南投縣歷經 921 大地震後，有許多樂齡學員是當時的災民，曾獲來自四方的援助，感念在心。如今，雖樂齡學員本身經濟不富裕，仍願發揮「人溺己溺」的精神，積極參與貢獻服務。如以其平日習得之技藝，組成「樂齡千歲志工團」，在講師帶領下前往安養機構提供失智長者歡樂與陪伴。亦舉辦有樂齡學員與失智長者的共同創作展—「當樂齡遇上樂智～藝術創作品慶重陽」，把樂齡學習的精神融合到貢獻服務的領域之中。又如與社區結合開闢樂齡開心農場，種植多樣蔬果，在樂齡學員齊心努力之下，將揮汗耕耘之下獲致的成果，分送給社區中的弱勢族群。亦有樂齡學員透過課程編織圍巾，發揮愛心，分送獨居長輩及學校弱勢家庭學生，讓樂齡學員透過學習服務，共創生命價值。



又如與社區結合開闢樂齡開心農場，種植多樣蔬果，在樂齡學員齊心努力之下，將揮汗耕耘之下獲致的成果，分送給社區中的弱勢族群。亦有樂齡學員透過課程編織圍巾，發揮愛心，分送獨居長輩及學校弱勢家庭學生，讓樂齡學員透過學習服務，共創生命價值。



縣市政府

雲林縣



一、首長的話

進勇自從就任縣長以來，一直都非常關注雲林縣政府對鄉親長輩的照顧，不論是樂齡學習中心、樂齡大學、長青食堂、長照 2.0 計畫等等，念茲在茲地就是如何提升鄉親的生活，營造出一個安居樂業的全民生活環境。樂齡學習中心提供了長輩們一個舒適、親切的學習空間，分享他們生命的經驗及人生的智慧平臺。為了照顧長者，雲林縣政府除提供各項福利措施外，未來也將配合教育部辦理各項活動來宣導推廣樂齡學習，讓縣內的長者們能享有更健康更快樂的生活品質。

二、推動概況

截止自 2016 年，雲林縣 55 歲以上人口達 30.3%，其中 65 歲以上高齡者比例達 16.72%。雲林縣政府因應社會變遷人口結構變化，適應現代生活之需求，開始執行樂齡學習中心計畫，目前已於 18 鄉鎮市設置，共計拓點 132 村里，讓樂齡學習深入雲林縣的各個角落。

三、輔導制度及措施

(一) 設立黃金輔導團，協助樂齡教育之推展

自 2009 年起，雲林縣成立樂齡教育黃金輔導團，編組黃金輔導團置委員 9 人，邀集督學 7 人、專家學者 2 人，以協助推動各樂齡學習中心之設置事宜。並定期對各樂齡學習中心之訪視輔導工作，彙整訪視輔導情形提供各樂齡學習中心觀摩參考。

(二) 招募樂齡志工協助輔導

雲林縣為了促使輔導工作順利進行，積極招募退休公教人員，並針對此族群設計樂齡教育志工的基礎訓練、特殊訓練、進階研習等課程，進而聘任其為樂齡志工，分組辦理訪視及各項相關工作，以襄助輔導團輔導業務。



樂齡學習志工培訓

四、特色亮點

（一）行政工作高效率，快速撥付經費予中心

雲林縣秉持行政工作效率化的精神，迅速辦理補助經費的核銷事宜，成為 2015 年為全臺最快撥付經費的縣市，以讓樂齡學習中心能靈活運用經費，加速樂齡學習課程與活動的推行。

（二）樂齡課程生活化，結合地方產業

雲林縣為農業鄉，擁有許多特產與文化，以此作為基礎，雲林縣政府積極協助各樂齡學習中心構思及策劃貼近生活的課程，如以文蛤、鮮蚶、烏魚子出產的口湖，即發展蚵貝畫的課程；以七崁武術聞名的四湖，即發展武術舞蹈課程等，讓樂齡學習能更貼近學員的生活。此外，除了一中心一特色的輔導方針外，雲林縣在樂齡課程上花了不少巧思，並協助中心發展特色課程，如林內的垃圾桶大樂團、北港的旗幟背包、斗南的絲瓜絡燈罩、土庫的花鼓陣、古坑的懷古農具等…都是極有特色的課程。



樂齡萬歲團鄉土表演



樂齡學習示範中心

（三）樂齡結合社區產業，創造商機

雲林縣輔導執行豐泰及富樂夢樂齡英語學習班計畫，除了促進樂齡學員們的實用旅遊用語，亦結合社區產業推行，營造英語商業特色，亦與 2017 雲林燈會做結合，創造龐大商機。



樂齡節慶活動



雲林樂齡表揚典禮

縣市政府

嘉義縣



一、首長的話

生在偏鄉本無罪，活出希望靠機會

生活中並不是每個人都享有同等的教育與生活發展機會，不論孩童、成人、年老時。嘉義縣是高齡偏鄉地區，老年人多、年輕人少，而嘉義縣的長輩平日多半忙於農事，忙碌了一輩子，忙到忘記自己老了，更遑論退休、養老之規劃。有些長輩常苦於年紀帶來的限制，如：吃不好、睡不好、兩眼茫茫，走也走不動，而這些限制也常伴隨了許多刻板印象，甚至年齡歧視。

但也有人說，朋友是老的好，東西是舊的好。要老的好，就要老有所學、老有所用。在這裡鼓勵嘉義縣的長輩們，要活就要動！平日可邀請我們的好厝邊、親朋好友們一起到樂齡學習中心學習，讓老年生活活得精彩又健康！

二、推動概況

嘉義縣現為全國人口最老化的縣市，老年人口比率從 96 年起就持續高居臺灣第一位，截至 106 年 12 月底，嘉義縣 65 歲以上人口佔嘉義縣總人口數 18.46%，成為全臺最老城市。嘉義縣依據教育部補助辦理樂齡教育活動實施要點，承繼開辦樂齡學習中心之核心價值，秉持「高齡者中心」、「深耕、創新」與「學習、改變、增能」等精神，以「在嘉老化、快樂學習」之推動理念，積極規劃推動老人教育活動。嘉義縣雖是地廣人稀，但擁有山、海、平原等得天獨厚的多元資源；雖是老、苦、窮之高齡老城，但擁有質樸並堅忍的風土民情。自 2008 年起，配合教育部開辦樂齡學習中心計畫，從 7 個試辦鄉鎮據點，到目前已有一鄉鎮一樂齡之欣欣向榮的亮眼成績。



嘉義縣105年度樂齡學習中心成果發表會~
溪口鄉樂齡中心鼓動爺奶合影

嘉義縣105年度新港鄉樂齡中心揭牌活動~新港樂齡中心烏克麗麗千歲團共襄盛舉。



三、輔導制度及措施

(一) 成立「嘉義縣樂齡教育輔導團」，貼近在地需求提供輔導諮詢

嘉義縣成立「嘉義縣樂齡教育輔導團」，每年召開輔導團聯繫會議與實地訪視，以強化推動樂齡學習政策之輔導制度，並依鄉鎮市在地特色與需求，提供實質的諮詢服務，確保各樂齡學習中心辦學品質。

(二) 鼓勵推廣樂齡學習業務，協助樂齡學習中心永續發展

嘉義縣為鼓勵承辦單位致力於樂齡學習的推廣，明定獎勵機制，以針對經營成效良好樂齡學習中心、推動樂齡業務之績優志工，於成果發表會公開表揚。此外，透過定期辦理樂齡學習中心聯繫會報交流研討會議，協助各樂齡學習中心永續經營。

(三) 提升服務品質，舉辦跨縣市樂齡中心交流觀摩參訪

為拓展嘉義縣樂齡中心的視野，提升服務品質，嘉義縣積極舉辦跨縣市樂齡學習中心交流觀摩參訪，藉由觀摩學習汲取辦理高齡教育的成功經驗，提升嘉義縣各樂齡學習中心工作人員樂齡專業知能與使命感；於觀摩中提供各樂齡學習中心互動交流的對話平臺，讓各中心承辦人員透過彼此交流、增進情誼，促進辦學創新策略。



嘉義縣鹿草鄉樂齡學習中心「心靈成長—活化記憶力」活動照片。
說明：簡單的桌遊遊戲，在老師的帶領之下，每位學員都玩得很高興

嘉義縣太保市樂齡學習中心樂齡忘年彩繪活動～阿公、阿嬤一筆一畫呈現出來作品從最初的生澀單調，逐漸的轉為繽紛多樣，充滿了各種色彩，生動而活潑呈現出琳瑯滿目充滿五光十色繽紛的色彩～

四、特色亮點

（一）輔導開展中心自主課程，發揮在地特色

嘉義縣面山又臨海，孕育多元文化特色與人文風情。在嘉義縣積極輔導下，各中心依據教育部課程類型架構，就在地產業、文化、生態等地特性開設多元「中心自主課程」，如：東石結合當地沿海生態，開設「海洋藝術課程」；大埔鄉利用當地曾文水庫漂流木材料，進行生活藝術創作，開辦「樂齡小型竹工藝與漂流木創作課程」；中埔鄉以廢棄檳榔葉為材料，教導長者們活用廢棄素材做成實用的扇子和拖鞋，發展「綠金產業」特色課程。以上的課程不僅發展出各鄉鎮市獨有的樂齡特色，更讓各鄉鎮之特色菁華，透過高齡者的傳承與學習再創新，創造各地獨特的銀色風華。



（二）發展高齡自主學習團體，促進高齡者自主學習

為了促進樂齡學習的永續發展，嘉義縣積極輔導帶領人成立高齡自主學習團體，如今已輔導 7 個高齡自主學習團體，包括「臺西樂學族」、「義和經絡按摩—健康自己來」、「樂學歡喜團」、「嘉義八景巡禮」、「有機生活學習團」、「耆耆無網學舍」、「彌—樂活、幸福 99 移動學苑」。透過輔導自主學習團體的建立，促進嘉義縣高齡者的自主學習。

（三）試辦社會企業，創造「青銀共創，幸福樂齡」

嘉義縣運用在地資源整合推動社會企業模式，創造中高齡者的新價值。如徵選青年返鄉貢獻所長，透過代間學習、青銀共創等學習方式激發創意發想，並將課中所學回饋社會，提升高齡服務學習動能，為樂齡學習中心注入新的學習能量，為高齡者服務社會創造新的價值，達到青銀共創社會企業學習方案的核心目標—轉動高齡正能量，增進社會公益服務之目的。



嘉義縣番路鄉樂齡學習中心—番路爺奶強化體能舞人生，延展肢體、活絡筋骨，躍出樂齡不老精神！



嘉義縣溪口鄉樂齡學習中心阿嬤手路菜活動照片

縣市政府

嘉義市



一、首長的話

臺灣目前已經正式進入老人社會，而嘉義市高齡人口比例也明顯偏高，現代人平均餘命大幅提高，但健康平均餘命並無明顯延長，因此，我們希望長者能更「老而健康」，所以藉由樂齡學習中心的設置，鼓勵更多老人走出家門學習，與社會脈絡接軌，進而促進身心靈的健康發展。再次感謝各界人士對於推動樂齡學習的努力，嘉義市未來一定能成為一座老有所用、老有所樂、老有所終、老有所顧、老有所托及老有所動的高齡樂活城市。



二、推動概況

嘉義市連續 4 年人口減少，老年人口比例逐年增加。106 年 12 月內政部統計資料顯示，本市總人口數為 269,398 人，其中 65 歲以上老年人口已達 38,140 人，占本市人口 14.2%，較全國 13.86% 高。為面對人口快速老化的衝擊，嘉義市以創造民眾福祉為施政方針，推動



全國首座「嘉義市健康防老園區」，目的是打造一個可以使長者安養天年，使年輕人可以安心工作並奉養父母的環境，並積極推展扶老政策，使長輩樂活更健康。嘉義市行政區域分為東西區 2 區，並已於 98 年分別成立東區及西區樂齡學習中心，目前兩個樂齡中心已成立 8 年並致力推動本市樂齡教育，參與人次達 4 萬多人。嘉義市設置樂齡學習中心比率不僅達 100%，其穩定性亦高。

三、輔導制度及措施

(一) 訂定獎勵計畫，透過訪視了解辦理情形

嘉義市於 105 年除修訂樂齡推動計畫外，亦增加樂齡獎勵作業計畫，獎勵辦理優良之樂齡中心，以提振中心行政人員之士氣。另外，嘉義市督導方式計有召開聯繫會議、期中集中訪視、期末實地訪視以及承辦人員不定期至中心訪視課程及行政事項等方式，了解中心運作現況並適時發掘問題，給予即時之協助。

(二) 致力於提升樂齡志工素質，增進知能不遺餘力

嘉義市政府十分重視樂齡志工的培訓，因此積極辦理相關培訓，旨在透過提升樂齡志工高齡教育知能，協助推動高齡教育工作。此外，亦鼓勵本市樂齡中心前往其他縣市樂齡學習示範中心進行交流，提供志工們彼此學習、增長見聞的成長機會，並增進樂齡業務人員推展樂齡教育之知能。



呷百二宣導團



祖父母節花絮合影



義剪隊



開心農園



桌遊



檜木課程



四、特色亮點

(一) 成立「老有所用」推動小組，開發人力資源

嘉義市為因應超高齡社會的來臨，減緩高齡化趨勢下所造成之社會衝擊，成立老有所用推廣小組，以開發人力資源。重要措施包括：邀請國內公部門及學術界對高齡議題學有專精之專家學者辦理「老有所用學術研討會」，期能藉由研討會方式，在各界集思廣益下共同激盪出未來活化高齡人力資源之新方向，以作為推動相關業務之參考，並落實我國高齡相關政策規劃與執行。

(二) 結合文創，活化社區觀光

嘉義市政府鼓勵樂齡中心結合文創以活化社區的觀光，如嘉義市後驛社區自以檜木創作知名，西區樂齡學習中心所在地即為嘉義市後驛里，因此即結合社區的產業特色(檜木)進行開課。目前樂齡課程已開設「創意木工DIY」及「樂創玩木」課程，以推動樂齡學員藝術創作為目的，鼓勵樂齡學員共同參與學習檜木特色文化，並經由課程帶動社區巡禮，具體呈現檜木創作藝術、結合社區資源與傳承文化歷史，為嘉義市觀光版圖增添特色。

(三) 益智特攻隊，整合資源推動預防失智

嘉義市政府積極推動失智預防的活動，除了推行相關課程，如經絡、地中海飲食、失智症預防講座…等，幫助長者預防失智症以外，亦與樂齡學習中心及社區聯手組成「益智特攻隊」，前進社區推廣樂齡玩桌遊，希望用更活潑更互動方式，讓社區長者願意走出家門，活化腦力，達到預防失智的效果。各項活動在樂齡志工及講師的帶領下，除可讓自己健康老化、延緩衰退、貢獻服務外，更可協助高齡者積極參與活動以延緩老化速度，締造多贏的局面。

縣市政府

臺南市



一、首長的話

全球人口老化已成為 21 世紀的主要挑戰之一，臺灣人口老化速度是全球第一，臺南市的老年人口佔 14.03%，因此，市政府積極因應解決高齡社會的人口變遷問題。除了做好優質的社會福利及健全的醫療體系外，教育單位也提供老人有意義的教育學習活動。

臺南市在教育局同仁積極努力的推動及中央的支持，在全市 37 個行政區皆有設置樂齡學習中心，並獲 105 及 106 年教育部訪視考評優等，以具體行動加上創意作為，落實老人教育的四大願景：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與。讓高齡者活躍老化、健康老化，將臺南市打造為一個高齡友善、幸福的城市。

二、推動概況



阿公、阿媽做伙來讀冊 ~ 樂齡開學樂 ~

臺南市 105 年 3 月底老年人口比例為 7.19%，其中，37 個行政區中有 30 個區域高於全國老年人口平均值，平均每 4 位即有一位老年人，與日本老年人口比相當。在規劃樂齡學習政策推動策略上，由於各行政區老化程度差異性大，因此，偏重各區的殊異性及普同性，以營造適宜長者的樂齡學習環境。有鑑於

此，為因應老年人口及高齡化狀況，臺南市廣設樂齡學習中心，迄今於 37 區成立 37 所樂齡學習中心，數量居全國之冠，亦是全國第一個完成所有行政區皆有設置樂齡中心之直轄市。

三、輔導制度及措施

(一) 重視樂齡中心辦理品質，辦理研習及培訓

臺南市為輔導及穩定各行政區之樂齡學習中心的志工機制，並提高講師教學效能，同時提升行政業務處理效率，積極辦理各區志工輔導之基礎及進階志工培

訓，並配合專家學者的分享座談，使理論及實務並重。另外，臺南市也相當注重各樂齡中心的師資及行政業務處理效率，投入資源辦理「樂齡學習中心行政人員暨師資進修研習」、「樂齡學習中心教學研討暨行政人員業務觀摩研習」，促進地方中心行政業務之效率，並於期初、期末以聯繫會議的方式來確認各中心運作狀況，可見縣市政府相當重視志工、師資、中心行政之品質。

（二）分區輔導，嘉獎鼓勵

臺南市成立樂齡學習推動輔導小組以分區責任制，就經營、教學、組織等不同層面，根據責任區樂齡中心進行輔導規劃，並定期召開輔導工作會議，針對輔導情形提出討論及建議。並對於各區承辦單位以敘獎、頒布感謝狀等方式以資鼓勵；對於各區積極奉獻之志工，由各中心推派代表接受長官頒發感謝狀及禮品，並贈送紀念合照一張。

四、特色亮點

（一）區區有樂齡，間間有特色

臺南市 37 間樂齡學習中心涵蓋範圍相當廣闊，從偏鄉到都市，山區至海邊。因此，臺南市政府鼓勵各中心自主依據地方產業、文化、生態等形成「間間有特色」的樂齡中心，如南區的文創魚筆袋，以開設生命繪本帶領阿媽繪畫童年記憶，進引發創作魚筆袋；官田區的菱角創意飾品，將菱角做出多元發展，將菱角殼製作成水雉（官田區為水雉保護區）裝飾小物，展現當地自然環境特色等。配合新聞媒體曝光，增加能見度及宣傳推廣。如：「文史解說、彩繪桌椅，樂齡中心秀特色」、「手機拍照玩 APP 爺奶：我變年輕了」、「阿公阿嬤學英語課本自己畫」、「臺南偏鄉阿嬤魚筆袋爆紅」…等相關報導。

（二）鼓勵發展創意教學模式，創造樂齡價值

臺南市推廣高齡友善城市不遺餘力，希望高齡者透過社會參與，創造生命價值，減少社會對高齡者的歧視。此外，鼓勵樂齡中心創造新的創意學習模式，亦展現亮眼的成績。如臺南市樂齡示範中心為突破社區中高齡者學習限制，以另類思考創造「宅配學習」模式，成立『婆姐學堂』帶領高齡者走入社區學校，主動出擊跨越藩籬，將「代間學習」與「宅配學習」作結合並融入教學，是課程發展中的一項創新模式，此主題榮獲全國敬老獎殊榮。



有魚有菜的樂齡藝術市集，文創小品魚筆袋。

（三）辦理成果嘉年華活動，讓全市共襄盛舉

臺南市透過公開活動使高齡者有發揮創意展現活力的機會，亦提高臺南市樂齡學習中心能見度，讓民眾對樂齡有更深入了解及提升興趣。現場有動靜態表演，提供舞臺展現各區特色，現場除靜態作品擺飾還有互動體驗手作課程，如婆姐彩繪、藥草膏製作、DIY 米香餅…等；動態表演有樂齡婆姐藝陣表演、安南區樂齡車鼓陣、左鎮祖孫代間鬥牛陣表演、東區府城青春夢舞臺劇…等。



我們的樂齡時代-
創新活動紀錄樂齡學習

（四）首創「樂老師」精進團隊，培育專業師資

臺南市鼓勵樂齡學習中心透過趣味學習激發高齡多元創意，進而服務貢獻展現人生豐富價值，並首創「樂老師」專業精進團隊，每周固定召集樂老師們回流教學演示，精進核心課程設計，培育更多兼具專業及特色的樂齡師資。

縣市政府

屏東縣



一、首長的話

孟安就任以來，帶領團隊積極打造本縣高齡者宜居的環境，讓本縣成為高齡友善城市。針對 55 歲以上之中高齡者，設置樂齡學習中心，樂齡學員透過樂齡學習中心的「學習」，促進個人「改變」，並透過服務學習的「增能」以貢獻社會，提升成就感與價值感，讓屏東縣的好山好水高齡宜居的環境，帶給樂齡學習的民眾享有幸福屏東安居樂業的生活。

二、推動概況

屏東縣境內地形狹長，從海邊、平原、山地到半島；人口族群多元，有閩南、客家、原住民及新住民，各鄉鎮擁有各自的特色。屏東縣將樂齡學習政策納入「屏東縣政府施政總報告」之「安居大社區」專案，由副縣長主持，每月定期召開會議並追蹤執行情形。屏東縣有 33 個鄉鎮市，104 年於 27 鄉鎮成立 28 所樂齡學習中心（含 1 所示範中心、5 所原住民鄉中心、客家地區 7 所中心、1 所離島中心及 14 所鄉鎮樂齡學習中心），設立達成率 82%。105 年成立 33 所學習中心。預計於 106 年全面 33 鄉鎮成立樂齡學習中心，達成 100%。



南區輔導團與屏東縣政府聯繫會報

三、輔導制度及措施

（一）成立督導小組，定期召開聯繫會議

屏東縣外聘督導 2 名，內聘督導 7 名，共計 9 名，委員任期 2 年一任，配合相關議題聘請委員討論，及樂齡學習中心訪視。並召開所轄樂齡學習中心聯繫會報 2 次，樂齡學習中心出席率達 89%，並於聯繫會報說明樂齡學習中心經費支用、核結及請撥款項事宜，並由教育處副處長親自主持會議。

（二）辦理研習及訓練，並到外縣市優良樂齡學習中心進行交流與觀摩

屏東縣針對樂齡族群辦理培訓及相關活動，包含樂齡志工的基礎訓練及特殊訓練；針對樂齡講師辦理多場次的成長講座，培養具有創意及帶領能力的講師。除了對本縣的樂齡族群進行培訓，也到外縣市的優良樂齡學習中心進行交流與觀摩。

（三）明訂獎勵措施，鼓勵樂齡相關辦理單位

本縣鼓勵學校辦理樂齡工作，給予辦理樂齡行政業務之教師，每週酌減授課時數 2 節，並研擬「屏東縣 105 年度訪視各樂齡學習中心實施計畫」於 105 年度實施，明訂獎勵措施，以鼓勵樂齡學習中心相關辦理單位及人員。

四、特色亮點

（一）擁有國內第一所以美學為學習主軸的樂齡中心，推動社會企業發展

屏東縣運用閒置空間，結合民間資源，打造國內第一所以美學為學習主軸的樂齡中心—屏東縣樂齡學習示範中心。並於 104 年 5 月 2 日榮獲教育部推薦總統蒞臨屏東縣參訪。此外，本縣配合教育部推動社會企業計畫及創新方案之政策，由屏東縣樂齡學習示範中心辦理 104 年「樂齡學習中心試辦社會企業申請計畫」，展開樂齡學習中心結合社會企業的理念與精神，讓中高齡與弱勢的學員習得一技之長，進而將學習成品變成商品，透過品牌銷售改善經濟。



自主規劃課程 - 學藝祖孫情 - 石板屋的重現上課的情形。



講師示範國畫的山水、花鳥植物畫法，學員都非常專注。



玩具工坊課程



「活到老動到老」銀髮族體適能及運動



105.12.04 花鄉鼓舞團參與花公花婆花樣趴趴走活動表演



在地特色恆春民謠曲調融入宣導課程



萬歲太鼓表演團

（二）繪出樂齡長者生命歷程，出版專屬生命故事

屏東縣以樂齡學習長者生命歷程為紀錄對象，並出版繪本。其中崁頂樂齡中心繼 103 年出版「古錐班的彩繪故事」後，於 104 年出版「古錐班『FUN 回憶，畫出愛意』銀髮族生命繪本」，目前正著手籌備志工故事書工作。而九如樂齡中心預計出版長者生命歷程故事，目前校稿排版中。

（三）結合在地文化，薪傳傳統技藝

屏東縣人口族群多元，有閩南、客家、原住民及新住民等。以客家聚集的鄉鎮樂齡中心，發展出與在地文化結合的特色課程，而多個原住民鄉鎮也充滿了許多在地學習素材，其中排灣族與魯凱族為主要原住民族群，樂齡中心以 VUVU 的智慧教授傳統技藝，不論是琉璃製作、皮雕、草編、口述歷史、古調傳唱、雕刻藝術、咖啡與紅藜種植等，吸引年輕人返鄉服務與學習，讓技藝得以傳承，樂齡學習中心儼然成為部落新據點，實踐了活躍老化與在地老化的目標。沿海地區鄉鎮呈現海洋風貌樂齡學習風潮，結合在地特色與國小資源，「代間學習」的成效傳承了當地民謠文化意涵，讓月琴彈唱有新生命延續，小朋友以樂齡長者為師，進而更尊敬長輩。



講師以網路安全為例宣導防詐騙



縣市政府

臺東縣



一、首長的話

「活到老，學到老」是終身學習的核心精神，人的一生中每個階段要學習的目標皆不相同，持續學習，才能不斷成長。

臺東縣長期以來致力推動樂齡學習，老年階段究竟要學些什麼才能幫助我們健康老化、學習如何面對工作及親友離開的失落與憂傷、如何面對疾病與死亡、如何面對人際關係、家庭功能與角色的改變，以及學習如何從事志願服務參與社會活動等等…。我希望參加樂齡學習的長者都能透過這些教育與學習來增進生活知能，更期望透過樂齡學習加強代間教育，改變世人對於隔代教養的偏差觀念。

我非常感謝樂齡學習中心以及推動樂齡教育的工作夥伴，有他們的支持與努力，臺東縣在樂齡學習整體發展上才有亮眼的成績，期盼大家都能「快樂學習、忘記年齡」！

臺東縣「終身學習·健康樂活」成果嘉年華：
臺東市樂齡中心不老樂團展演。→



二、推動概況

臺東縣共計有 16 鄉鎮 (含 2 離島)，104 年設置 10 所樂齡中心。為達成「臺東縣推動終身學習城鄉健康樂活四年 (105-108 年度) 計畫」一鄉一樂齡之佈建目標，積極於 105 年新設立 4 所樂齡中心，分別位於東河鄉、金峰鄉、太麻里鄉及達仁鄉，設置比率為 87.5%。為能落實終身學習法的相關規定，並配合推動建立「健康樂活」宜居城市及「國際幸福城市」



願景，臺東縣政府規劃屬於本縣民之學習行動方案，同時整合公私部門資源，透過民間單位與各機關跨局處的合作，期望結合家庭、學校與社區，推動具地方特色之終身學習活動，核心主軸為「全民化」、「優質化」。

三、輔導制度及措施

(一) 定期訪視、積極辦理培訓、強化辦理成效

臺東縣辦理新設樂齡中心期初訪視，樂齡中心期中、期末實地訪視輔導，集中訪視，旨在了解其實際運作及執行情形並給予協助及建議、強化其辦理成效及提升專業知能。此程序嚴謹，首先擬定訪視計畫及訪視紀錄表，並聘請具高齡 (成人) 教育專長之委員，而後函文並於樂齡學習網公告各樂齡中心訪視輔導事宜，再實施各樂齡中心自我評估，最後實施訪視輔導並檢視前次訪視輔導中委員建議事項之改善情形。

池上鄉樂齡中心進行代間教育繪畫課程



(二) 辦理縣外觀摩參訪活動，見賢思齊

臺東縣了解自身樂齡學習推動工作能量較為不足，故特別辦理樂齡中心縣外交流參訪活動。除了至屏東縣樂齡學習示範中心進行參訪也陸續與高雄市林園區樂齡中心、嘉義市西區樂齡中心、雲林縣樂齡學習示範中心等進行觀摩，其運作模式、課程規劃、招生行銷等皆為觀摩學習重點，同時相互交流分享樂齡中心經營心得及經驗，以使樂齡中心瞭解樂齡工作的重要性，進而反思自己與別人不一樣的地方，並檢視樂齡中心之經營是否有需要修正之處，汲取他人優秀的經驗來強化自身不足之處。



池上鄉樂齡中心
引導學員進行生命故事繪畫創作

四、特色亮點

（一）與臺東大學合作，促進世代交流

臺東縣有感電腦科技進步、高齡化社會的時代，祖孫間的互動逐漸減少及距離疏遠，高齡者生命經驗的傳承也逐漸式微。由臺東大學公共與文化事務學系邱健維等 9 名學生組成的服務學習團隊，發起「地瓜農場·半世紀的對話」計畫，與池上鄉公所、池上鄉樂齡中心、福原社區發展協會、華山創世基金會結合，舉辦祖孫種地瓜活動。池上鄉公所無償提供種植土地與稻桿，並與牧野渡假村商談提供牛糞供學生撿拾做為下期種植肥料，並由樂齡學員們準備自家地瓜苗，並個別指導福原國小 15 位學生種植地瓜的方法，盼望引起社會年輕世代對長者生命故事的好奇與關懷。

（二）為高齡者出版生命故事繪本，留下生命足跡

臺東縣透過樂齡中心學員的繪圖展現其生活軌跡與故事、老師的創意新思維，開啟繪本的生命力，增添故事的豐富性激盪出的故事火花，幫助樂齡學員整理生活體驗，重拾遺忘已久記憶，呈現歷史軌跡。另記錄學員生活繪畫，將靜態繪圖作品與動態影像結合併製作，透過訪問學員回顧人生，展現溫馨與感念之情，以達「從人生回顧到快樂老年」目標，確立自我身份與生命意義感，提升自我形象及自信心，整合人生經驗，為生命歷程作紀念。

（三）結合三方資源，達成在地老化

臺東縣為使樂齡學習能更普及於各鄉鎮村落，除仰賴地方政府單位（第一部門）外，亦連結企業（第二部門）及民間團體或非營利組織（第三部門），將三方資源相互結合運用，同時融入當地傳統文化及民俗，規劃適合在地特色之活躍老化課程，以使高齡者能透過樂齡學習進而改變與增能，最終達到「活躍老化、在地老化」之目標。



關山鎮樂齡中心客家鑼鼓樂團

縣市政府

金門縣



一、首長的話

聯合國大會在 1991 年通過「聯合國老人綱領」，提出老人應有充分參與教育、文化、休閒及公民活動的機會，並將 1999 年訂為「國際老人年」。教育部為因應高齡社會來臨，106 年已在全國各鄉鎮市區成立 363 所樂齡學習中心。本縣衡鑑高齡化趨勢至所難免，自民國 100 年起，委由金門家庭教育中心負起推動樂齡教育業務。迄今六年來，陸續於全縣五鄉鎮設置樂齡學習中心，拓點範圍涵蓋全島各社區、聚落、機構，拓點率達六成上，招收與吸納老齡學員，接受親近、友善多元的學習活動，不只提供身心靈修練，更啟迪國民增進現代化智能。見證大家的努力，使本縣長輩鄉親，在享受良好的社福環境外，又能得到送學習到社區達到幸福島之理想社會。

本縣自古以來文風鼎盛，素有「海濱鄒魯」之美譽，為推動老年教育，增進高齡鄉親活躍老化能量，不致成為社會負擔，更能蔚為「自助人助」的社會資產。未來更期望建構「在地學習」、「創新多元」、「世代融合」的多元樂齡服務體系，造福長輩，共臻「快樂學習、樂而忘齡」之友善健康島。



二、推動概況

金門縣有金城、金湖、金沙、金寧、烈嶼、烏坵等 6 個鄉鎮，但因烏坵鄉人口數少（長住人口不滿 50 人），且交通不便無法登陸，教育部已同意不列入計畫，是以金門縣各鄉鎮均已全部設置。自民國 100 年由金門家庭教育中心接下推動樂齡實務，經過六年來的努力經營，已發展至全縣五鄉鎮均設置樂齡學習中心，至於拓點率迄今已達六成，未來持續推動，透過縣務會報達成單位間資源整合，縱向及橫向連結各單位及民間團體共同推展樂齡業務，朝向「老能自立、老有所用、老能分享、老有所終」之總體目標邁進。



三、輔導制度及措施

(一) 訂定督導樂齡學習中心計畫，積極辦理志工培訓

金門縣政府擬定督導樂齡學習中心計畫，並依行政程序完成公告各中心知悉，同時辦理專業人員初階培訓，邀請樂齡優秀講師進行分享，增進地區對樂齡學習的希望，為金門注入新的能量。從經營團隊、貢獻服務、志工效能等層面都持續深耕，使志工成為推動金門縣樂齡的一大助力。

(二) 督導各中心按期填報樂齡學習成果及成效，予以獎勵

金門縣要求各樂齡學習中心定期回報中心營運狀況及學習成效，對於表現優異之中心予以褒獎及獎勵金補助；對於尚待改善之中心則予以輔導，由輔導團協同訂定輔導改進計畫，必要時得另選承辦單位，對於表現欠佳之中心則另覓承辦單位或予以撤站，相關可移動式之設備，移由其他中心續用。



金城鎮樂齡學習中心拓印背包



四、特色亮點

（一）結合各學習單位與社區之資源，送學習到社區

金門縣在系統整合上，結合社區、學校、鄉鎮公所共同辦理樂齡學習，統攝學校與社區教育資源，學校特色能放射到社區與鄉鎮，匯成社區或鄉鎮的識別系統。換言之，鄉鎮納入學校特色為推動亮點，而學校發展特色能成為鄉鎮的文教重點，並有效結合各社區發展協會或單位，採由下而上的鼓動方式，透過社區自發性、自主性觀念的轉型，把每一個拓點當做社區親切平民化的學習柑仔店，做好在地學習工作，真正落實「送學習到社區」。

（二）結合產、官、學三方能量，帶動樂齡創新學習

金門縣為創造創新課程，並結合在地文化，廣邀產、官、學界師資，及地區各大學、高中職校、國中小學，將傳統文化、美食、藝術、禮節等在地師資，建立講師資料庫，共同為樂齡族群開設島嶼文化、生態有機、重陽敬老、心靈環保、專業培訓、技藝傳承、產業特色、資訊科技、在地旅遊等多元化課程。

（三）強調在地文化，結合觀光帶動樂齡

金門縣在有限的人力與經費節用下，秉持志願服務的精神辛苦經營，開發多樣化而就地取材的教學活動，結合觀光優勢，讓樂齡學習與在地產業結合，營造學習的同時也帶動在地文化的宣傳，如：金寧鄉為農業鄉，為第一級農產業發展的主要地區及豐富觀光遊憩資源，中心善加利用既有條件，發展相關的產業及服務。樂齡中心之特色主要是打造綠色生態社區，有機生態戶外耕作體驗，運用金樂活開心農場 - 再心菜園，種植有機農作物，提倡健康養生有機生活，讓樂齡長者再次憶往昔日耕作實境。另輔導策劃創新項目：在地傳統技藝傳承、在地文化史蹟巡禮、動手動腦 DIY、好食在系列、傳統音樂藝術洗禮等。



樂齡學習系列教材. 27, 樂齡好樣/國立中正大學高齡教育研究中心編撰.

— 臺北市：教育部，民107.03

面；公分

ISBN：978-986-05-5589-9（平裝）

1.老人教育 2.文集

528.433

107004740

樂齡學習系列教材27 樂齡好樣

主 編：胡夢鯨

編輯團隊：林麗惠、李雅慧

執行編排：張語倩、謝名媛、張智翔、蔡馥璟

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：107年3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：1010700402 ISBN：978-986-05-5589-9

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/>