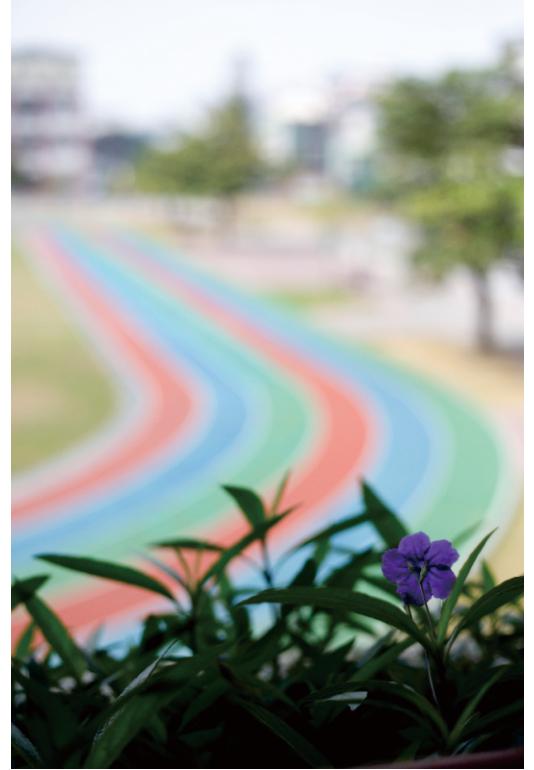






Love Learning | 創意學習 | 知識發光 |





原來，學習這麼有趣  
原來，我只是欠栽培



# 學習的 年輪

Learning rings

一個個同心的圓紋，一年年成長的足跡  
樹木，用年輪寫日記。

一門門課程的學習，一次次生命的反芻，  
樂齡，用學習寫日記。

手作各式工藝，看見不一樣的自己，  
原來，學習可以這麼有趣。

牽著孫仔的手，一起製作家族繪本，  
原來，祖孫也可以是同學。

緊握手中相機，捕捉身邊的美好，  
原來，學習可以隨時隨地。

隨著鼓聲起舞，踩著先人的步伐，  
原來，故事就在你我之中。

觀察林間獸徑，帶孩子設下陷阱  
原來，狩獵就是文化一環。  
學生老師志工，角色多元又重疊  
原來，解放自己生命無限。

學習，只有起點，沒有終點，  
學習，永遠的進行式，  
樂齡ing  
學習不打烊...

Love Learning



## 原來，我只是欠栽培

阿公阿嬤的心底話



曾月媖



學習，讓我幸福的一門課。

林麗敏



林長妹



學習，讓我彌補了童年遺憾。

陳雪嬌



石敏匙



學習，讓我開始有信心。

洪天雲



曹秋蓮



學習，讓我認識很多新朋友。

黃秀



劉友義



學習，讓我有發揮空間。

陳素勤



蘇文彬



學習，讓我天天開心。

盧銀環



學習，讓我的人生變好玩。

# 學習，是最好的青春露

生命，是一種有機體，  
隨時隨地，因著人事地物的刺激，改變。

學習，是一種行動力，  
從小到老，因著時空歲月的演進，成長。



過去，國內成人教育的軸線，著重在技能性的傳授與學習，隨著高齡化社會到來，高齡教育開始進階與升級。民國97年教育部正式推動「樂齡」學習，針對55歲以上的銀髮族推動系統性的教育學習課程，跨越正規教育年齡與體制的規範，讓長者享受學習之樂。

「樂齡學習」是一種新的學習概念，透過多元且複合的互動式學習，補足長者的生命缺口，讓銀髮族能夠樂在學習，成為臺灣高齡教育的新里程碑。教育部從民國97年推動在地化的「樂齡學習中心」，101年全國共有225個樂齡學習中心，從臺灣北部到南部、離島，不論深山或海邊，橫跨都會及農村，由點串成線，連結成一張緊密的學習之網，讓長者可以就地學習想要的知識。

目前樂齡學習中心所規劃的學習領域廣泛且多元，從個人成長、文化經驗傳承、代間學習、在地特色、自主學習及服務學習等，讓全國的高齡者可以選擇符合時代潮流的資訊科技、生活產業、文化特色及祖孫代間共學等課程。在學習的過程，碰撞出火花，透過學習反芻、內省、提升，將學習知識轉化為動力，讓長者願意將學習經驗貢獻他人、服務他人，從而影響他人，讓自己生活更有意義。

全國樂齡學習中心由104個中心拓增為225個中心；學習人數由59萬人增長到105萬人，在在顯示我國推動樂齡學習的實質效益。從樂齡學習中心學員快樂滿足的笑容，「同學」之聲此起彼落，充滿活力的模樣，讓我們深刻感受到樂齡學習的魔力。

這本「樂齡學習 ING」，不僅是國內樂齡教育推動3年的縮影，也持續鼓舞樂齡族，代表著學習是一種永遠的進行式，不會因為年齡、體力而受限制。本書的完成，特別感謝屏東縣政府團隊的協助，從選擇題材、實地探訪、現場攝影、美工編排等都相當用心，也感謝全國樂齡學習中心的全力推動，因為有你們，國內長者才能綻放幸福的笑容。教育部將會持續推動，讓樂齡學習成為一種不退流行的時尚，轉化為趨動臺灣前進的一股新動力。

學習是一種永遠的進行式，只有起點，沒有終點，樂齡學習永不打烊，以此與全國樂齡族共勉之。

教育部部長

蔣偉寧

# 樂在學習・忘記年齡

「我孫子叫我美少女」、「現在健保卡都用不到了」、「我不再是孤單老人」、「我頭腦更靈活了，上課比打牌更有效」、「我其實還挺不賴」，聽到這些阿公阿嬤的心底話，心裡十分激動，這群長者付出一輩子歲月，換來臺灣的榮光，和子孫的幸福，卻忽視自己的需求，如今，透過樂齡終可彌補心底缺口，圓滿生命。



據統計，截至民國101年11月，臺灣65歲以上老年人口達2590,814人，占全國總人口數11.12%，預計到106年老年人口將占總人口14%，約328.2萬人，成為「高齡社會」；至114年，將達20.3%，約475.5萬人，成為「超高齡社會」，換言之，就是每5個人就有1人是65歲以上的長者。

面對這些長者及未來的我們，到底該做些什麼準備？除了醫療、照顧、托老的問題外，本部從民國97年起，推動「高齡教育」政策，並以「快樂學習、樂而忘齡」之「樂齡」精神，作為全國長者學習的方向。目前在全國設有225所樂齡學習中心，分散於207個鄉鎮市區，每月辦理約3,000場次活動。

本書蒐集全國具有代表性的樂齡學習中心的學習故事，從北臺灣新北市萬里區的野柳漁村，看阿祖手繪老船長的故事；深入桃園縣復興鄉山區，看泰雅族老獵人傳承狩獵文化給下一代；新竹縣竹北市由老中青三代舞動客家獅，及發展助人利己的居家修繕技藝；雲林縣臺西鄉以巧工用四色牌搭起的101大樓；臺中市北區的萬歲太鼓團，敲出樂齡族的活力。

嘉義縣水上鄉阿公阿媽用刻滿歲月皺紋的雙手，以曲笛吹奏出動人的樂章；臺南市安南區南興看阿嬤用拿鋤頭的手，寫下人生第一個字；高雄市岡山區眷村的爺爺、奶奶發揮創意，扭腰擺臀舞動青春；屏東縣示範中心的五感美學特色，讓長輩沉浸在知性與美感的學習氛圍。這些具有代表性的故事，讓我們知道，原來我們的阿公阿嬤這麼棒！原來他們只是欠學習場域與機會！

這本「樂齡學習ING」，串起十二個感人的樂齡學習進行式，因為有樂齡學習中心，讓祖孫可以共學，讓長者可以圓夢，讓獨居老人樂於敞開心胸，讓失傳的文化得以延續。因此，只要我們更用心提供長輩們多元的學習管道、開設適合的學習課程，讓他們知道學習不會是難事，學習可以隨時隨地，原來學習這麼有趣！期盼在全國各鄉鎮市區樂齡學習中心的努力之下，長輩們都能因為「樂在學習、忘記年齡」，人生的黃金歲月更燦爛豐富。

教育部終身教育司司長

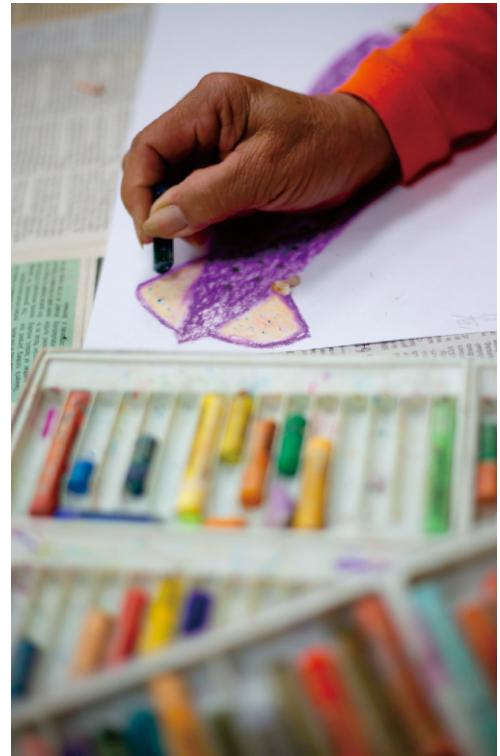
羅培水

# 樂齡，開啓幸福的鑰匙

當眼睛看不清報紙的字，雙腳爬不上階梯，牙齒咬不動愛吃的菜，人生旅程邁入新階段，這些用盡一生的氣力，換來滿頭白髮的老人，需要的是什麼？我們又該做些什麼？好讓燦爛千陽落下之際，仍能褶褶生輝，這些問題總是盤旋在我的腦海。

據統計，屏縣65歲以上老年人口數有110,539人，占全縣人口12.63%，高於全國老人人口比11%，因此，屏東縣政府走入社區設置關懷據點，積極推動樂齡學習中心，為銀髮族打造幸福之地。

過去常常在老樹下，廟口前，茶桌上，聽到長輩不經意道出未圓之夢，有的想拿筆，寫下自己的名字；有的喜歡畫畫，為黑白人生上色；有些人想用電腦，和離家兒孫見面說話……。



這些看似微小的事物，卻是老人的夢想，總是在嘴裡說說，沒想到有實現的一天，直到教育部推動樂齡學習中心，成為一把開啓長輩夢想的鑰匙。

這項政策的推動，深受長輩歡迎，因此，屏東縣在短短3年內，共有18個鄉鎮設立樂齡學習中心，其中，麟洛等樂齡學習中心連續3年拿下全國特優成績，許多拿了一輩子鋤頭的長輩，終於能夠一償夙願，揹著書包上課去。

教育部今年更在屏東市設立樂齡學習示範中心，成為全國7個示範點之一，將樂齡教育帶入全新里程碑。

走進全國第一所樂齡美學示範中心，看到長輩坐在沙發裡，手裡拿著ipad滑動著，桌几上放著熱騰騰的咖啡，有的則是坐在閱覽區，捧著書本，看著魚兒在書架間悠遊，感受生活的活力，在這處充滿創意與美學的空間，教室變身藝廊，銀髮族可以有品味、有創意的享受學習樂。

樂齡，開啓了銀髮族的生命新頁，學習，讓長輩找回遺忘的自己，圓滿了生命，從一張張笑臉中，我看到了幸福，這樣的笑容，成為我們繼續推動樂齡的動力，盼為更多長者帶來更多的幸福與喜樂。

屏東縣縣長

曹啟鳴

縣長序

# Contents 目錄

020 | 文化傳承

022 | 學習，讓靈魂發光

桃園縣復興鄉樂齡學習中心

036 | 樂齡，補學習的網

新北市萬里區樂齡學習中心

## 054 | 個人成長

056 | 一輩子劇坊，一輩子精采

新北市新莊區樂齡學習中心

072 | 退休不退場的人生

臺中市樂齡學習示範中心

## 092 | 代間學習

094 | 學習，祖孫的彩虹橋

臺南市安南區南興樂齡學習中心

110 | 舞動青春·不老靈魂

高雄市岡山區樂齡學習中心

## 128 | 自主學習

130 | 北迴歸線上的音符

嘉義縣樂齡學習示範中心

148 | 無齡學習，五感美學

屏東縣樂齡學習示範中心

## 166 | 經驗傳承

168 | 翻轉生命的樂齡之家

雲林縣台西鄉樂齡學習中心

184 | 貓頭鷹阿嬤的守護

新北市樂齡學習示範中心



Love Learning | 創意學習 | 知識發光 |

## 202 | 服務學習

204 | 樂齡之歌·聲聲不息—唱出生命的春天

桃園縣平鎮市樂齡學習中心

220 | 青獅躍起，舞動樂齡

新竹縣樂齡學習示範中心

# 01 文化傳承

## 原來，傳承就在學習之間 口述的歷史，十指的傳承

山林是我的故鄉，入山就像回家，  
只要腰上繫一把刀，行囊帶包鹽，

不必大包小包，

照著老人家教授的技能，

靠山吃山，就能在山林生活。

環境變了，我也老了，

子孫連回家的時間都變少，

狩獵好像變成故事似的，距離族人越來越遠。

那一天，在學校附近的林地，

教孩子們辨動物路徑；設陷阱；做彈弓，

那些眼睛閃閃發亮，

像極了年輕時的我，

終於，在祖靈的呼喚下，小勇士的血液開始奔騰。

孩子，牽著我的手，

讓我把阿公教我的，全部教給你，

這是我的責任，我的期盼，

終於，生命可以傳承，文化得以延續，  
我，再也沒有遺憾。





## 學習，讓靈魂發光

「小時候，我每天走二個小時的路程上下課，沿路打獵兼玩耍，到了教室，打開書包，塞滿的不是書本，而是小鳥和百香果，全都交給老師，下課又是另一趟探險，戰利品則是全家人晚餐的加菜」。半世紀前，部落孩子苦中帶甘的學生生活，就是以大自然為教室，在遊戲中學習。



五十年後，三層樓高的 L 型教學大樓，牆面的紅、黃色泰雅編織花紋，憑欄簷空的杆、白圖騰，泰雅族人的生活，鑲嵌在建築之中，五隻黑山羊是學生的寵物，悠哉漫步走廊，肚子餓了，前腳直接攀上花台，將新鮮的嫩葉當作點心，總是看不到花的植栽，意外成為這座山中城堡學校的特色。

陳榮基，現任桃園復興鄉羅浮國小校長，從事教職三十三年，他大

半人生都是在羅浮國小事教職三十三年，他大半的人生都是在羅浮國小度過，穿越新、舊的學習世代，從老師、主任到校長，今年剛拿下師鐸獎的他，已屆退休之齡，對於偏鄉教育的盈與缺，點滴在心頭，因此在民國 100 年，開辦復興鄉樂齡學習中心，讓雲端上的小學校，展現不同新風貌。

身上穿著泰雅族背心的陳榮基說，整所學校師生人數不過一百人，卻有全國海拔最高的游泳池，新完成的教學大樓及宿舍，讓部落的孩子，也能享有和平地學校同等的教育品質。





## 樂齡課程 · 量身設計

陳榮基說，教育是改變部落孩子命運的機會但，夾在世代轉變的老人，始終是沉默的一群人，沒有太多機會接受制式教育，因此樂齡學習中心的目標，就是讓這群長輩感受學習的滋味。

但在部落推動樂齡與都會區截然不同，陳榮基分析，部落的樂齡中心面臨許多額外的挑戰和阻礙，因為這個世代的老人，鮮少接受漢化教育，面對文化差異、交通距離限制、弱勢家庭眾多等客觀問題，一般課程無法導入，因此復興鄉的樂齡學習中心課程完全是針對地方需求量身打造。

負責執行的林伶穎說，課程的選擇是由部落召開會議，族人自行討論想要上的課，大家商

討決定後，再延聘師資到部落授課，課程多半集中在「認識泰雅文化」、「Yaki廚房—泰雅傳統烹飪班」、泰雅竹屋模型製作祖孫班、泰雅口述歷史等課程，從長輩熟悉的領域開始學習。

至於上課地點就選擇在村落，陳榮基說，山區的交通不便，每個部落距離遠，加上部落老人常有痛風等毛病，要長輩出門上課難上加難乾脆將教育資源送到部落，復興鄉共有10個村每個村都有一處學習據點，老人家一出門就能上課，透過教育的可近性，提升上課率，平均每個班級約有10名學員。

部落的學習方式也自成一格，林伶穎說，部落裡的單親、隔代、低收等弱勢家庭佔很大比例，祖父母常需扮演家長的角色，即使6、70歲，還得負擔家庭經濟，白天都要務農或打零工，因此，課程經常安排在晚上或周末，學習的方式則是祖孫一起上課，阿公阿嬤上課時，不必擔心孫子四處趴趴走。

陳榮基認為，祖孫共學正是文化傳承的最好時機，可將泰雅族代表性的狩獵文化導入，樂齡學習中心邀請祖父級的獵人，以大自然為教室，為其他長輩及孩子上狩獵課。

陳榮基說，長輩雖然打獵一輩子，卻只會做不會教，透過樂齡課程，由專業獵人Yosyo主講，引發其他學員的共鳴，進而在課程中分享

或補充自己的經驗，彙整這些智慧，並傳承給下一代。

「小時候我就跟著老人家上山，學習聽風、觀流、辨位、察路徑，學習與自然共存的方式，在山上，只要帶一把刀、一袋鹽就能活下去」。部落的長輩用不輪轉的國語訴說著往事。



## 狩獵文化 · 祖先智慧

73歲的Yosyo回想，童年總是自己一個人，狩獵就是他的童年遊戲，看著長輩設陷阱後，自己開始動腦動手，在河溝旁捉松鼠、竹雞，就是一場遊戲。有一回，他跟著祖父上山，遇到大雨，祖父卻能找出足以擋雨的大石塊，升火保暖，狩獵取食，完全不怕風雨，語氣中仍帶著尊敬。

Yosyo坐在茅舍的石塊上輕嘆，現在的孩子生活漢化或西化，什麼東西都用買的，只會打電腦，「不曬太陽，不在山裡跑，更不懂在山上的生活技能」，短短幾句話，卻讓茅舍的空氣凝結，頓時靜默下來。

過了一會兒，63歲的Silan才說，現在要做的事，就是把祖父教給他的技藝，繼續教給下一代，包括如何用竹子做玩具槍，用芒草作標靶，如何觀察動物的路徑，捉山豬、山羌和山

羊要設置何種陷阱，盼讓新生代認識祖先的智慧。

沉默的Kuzi冷不防的插了話說，外界刻板印象總認為原住民打獵很殘忍，但，原住民是非常尊重自然，夏季動物懷孕期禁獵，等秋冬肥美才捕捉，且不會獵取過多的食物，族人還有分享的做法，這些看不到的文化，更需要傳達給下一代。



## 傾聽故事 · 回溯生命



曾在都市流轉一段時間的黃思德與彭文學，雖然是五或六年級生，但都覺得「回家最好」，自從回到部落後，有工作就打零工，部落耆老要上課，就當起助教，一面聽著長輩說故事，一面吸收流失中的技藝，對於自己的儲備幹部角色，倆人淡淡的說，算是一種使命吧，希望孩子們也能過過自己小時候的生活。

除了狩獵的實務課程外，另一門「打造知識城」的課程，鼓勵長輩用繪本呈現一生的故事，這門課的講師余良玲是桃園縣教育志工聯盟理事長，她說，部落有很多技藝與傳統，是珍貴的寶藏，結合專業團隊及大學志工，走到部落陪伴長輩，傾聽老人講故事，引導長輩回溯不同階段的生命歷程。

翻箱倒櫃找出泛黃照片，回味昔日的神采，

或是在訴說中宣洩過去的傷痛，這些都是協助老人整理心情的方式，如今團隊已協助復興鄉樂齡學習中心整理出七本繪本，成為長輩獨一無二的回憶錄。

這些繪本作品完成後，在羅浮國小的安排下，讓長輩走入班級，用繪本和小朋友分享，在故事中拉近彼此的距離。

據羅浮國小訓導主任林惠玲觀察，透過樂齡課程的平台，孩子與長輩互動越來越好，學習效果也明顯可見，她舉例，學校操場旁有四棟仿古泰雅民宅、瞭望台、穀倉、倉庫，對學生來說，這些建築物只是學校一部份，對建築內涵一知半解，但自從老人與孩子手作迷你版的竹屋，孩子瞭解了建築結構與用途。



長輩邊做邊說擋鼠板等建築特色，學生突然冒出一句「你好厲害喔，你怎麼會做」！孩子的肯定像是一劑營養針，原本總將「我老了，快死了，沒用了」掛嘴邊的長輩，感受到自己的價值，變得精神奕奕，淘淘不絕說不停。

長輩們甚至開始學電腦，林伶穎說，即使只會開機、關機，每次下課後就忘了上些什麼，學員卻照常上課，對這群學員而言，至少她們摸過電腦，覺得自己沒被時代淘汰，會不會操作似乎就沒那麼重要。

復興鄉，北臺灣最大的一個山地鄉，因位在石門水庫集水區，明媚風光動人，是觀光客最愛走訪的遊覽勝地，遊客比居民還多，如今，樂齡的陽光灑落，讓這顆遺落在藍天綠水間的珍珠，更加靈光動人，生活在這裡的居民有了寄盼，開始傳承文化，找出屬於這片土地的價值。





## 樂齡，補學習的網

來一趟野柳樂齡學習中心，聽退休的船長阿公娓娓道出海上歷險記，看補網阿嬤拿起畫筆，一筆一畫勾勒「漁船上的歐吉桑」的模樣。

經常年少輕狂飄風的北海岸邊上，野柳漁港是一處艘艘漁船停駁的水岸，風中帶著一股漁港迷亂且獨特的腥味，十月螃蟹季剛落幕，漁工無法偷閒，白帶魚正盛產著，大夥忙著將一箱箱白帶魚送上卡車，準備載出港交易，這般漁村景像多年不變，一如它的腥味那樣。



前近野柳漁港，後鄰野柳地質公園，得天獨厚的位置讓野柳國小成為國內十大經典特色學校，一到假日，學校遊客不斷，連宿舍都一床難求，但，野柳國小的另一項特色就是樂齡中心，現已成為社區老人的生活重心。

野柳社區人口超過3300人，60歲以上人口數佔有20%，老年人口比率偏高，高齡化、隔代教養現象明顯，加上這個年代的討海人為了生活打拼，根本沒機會到學校念書。





## 大海子民 · 浪頭人生

這一群漁家子民，靠著歲月和經驗累積滿腹關於大海的知識，能依照風向、潮水、星象在大海裡討生活，但，年紀漸長，撒網的氣力在指尖中消去，只能坐在岸邊看海。寂寥，是在浪頭上翻滾討海人不變的心聲。

三年前，野柳國小為社區老人開設樂齡學習中心，樂齡中心宛如漁村經見的補破網，各種課程為老人縫補心靈與學習的缺口。

學習中心為滿足學員的學習慾望，開設盆栽、歌唱、樂器、編織、氣功、蝶古巴特、電腦、繪畫等各類課程，一周上課四天，每天上學成為學員的重心，揹著書包上學去。

中心的執行秘書李梅芳說，學員本身就是漁業文化的活教材，因此結合繪畫課或工藝課，中心開始向老人挖寶，希望找出在地文化與特色產業融入課程之中，一則建立學員的自信心，更希望藉此將大海的故事傳承下去。

繪畫課正是課程之一，這個繪畫班臥虎藏龍，平均年齡超過七十歲，十幾位學員中已經有四位當上阿祖，甚至有一位已經當太祖，這些學員坐在課堂上，手握色筆認真地描繪，不時用指頭推動畫紙的顏色，讓一尾尾躍於紙上的「透抽」，像是學校旁的海產街，奮力在水缸游動的透抽一般鮮活。

繪畫班老師葉春新說，最初考量學員的生活背景，選擇用長輩最熟悉的日常用品，引導從未拿過畫筆的長輩創作，透過老時鐘、裁縫機、熱水瓶等主題的分享與討論，勾起學員對從前生活的記憶，進而鼓勵長輩用在地的眼光，畫出自己的故事。

水產系列的作品因為貼近學員的生活，作品

栩栩如生，葉春新稱許，就連複雜的龍蝦、螃蟹也考不倒學員，學員從最初的線條、外觀的描繪，到後來加上自己的想像，開始運用顏色或形體的變化，表達內心的想法，繪畫，讓長輩們慢慢宣洩當年來不及長大就已過熟的情感。

已當上太祖媽的蕭童吻是樂齡中心的「國寶」，上學時間一到，就揹著自己彩繪的書包來上課，電腦、編織到畫畫，幾乎有課必上，蕭童吻說，「我很喜歡來上課，因為學校的news很多」，年近九十歲還不識字，蕭童吻談到上課卻是眉飛色舞，話語裡突然插了個英文單字，讓人不禁會心一笑。



## 阿嬤畫家 · 重拾畫筆

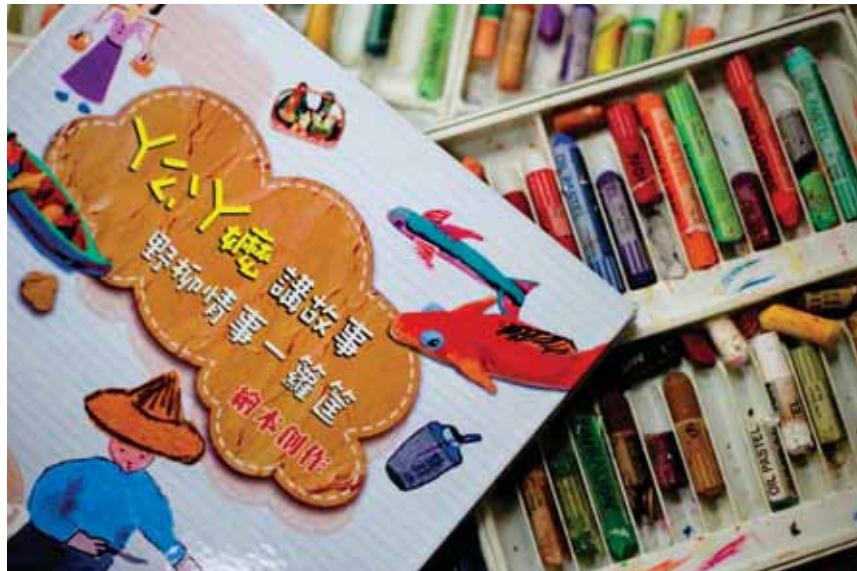
蕭童吻說，先生捕魚為生，早年生活困苦，她為了貼補家用，嘗試用貝殼創作各種動物飾品，恰逢野柳風景區開放，湧入大量遊客，因為採純手工打造，不只本國遊客愛不釋手，連外國遊客，特別是日本人，更是大量收購，讓她連睡覺時間都沒有，換來經濟收入，改善生活狀況。

阿祖還有一項獨門功夫，就是吟唱古調，她常靠著自己的想像，將野柳的地質風光景色加入古調中，再經由獨特唱腔唱出來，常常讓聽者跟著她的聲音回到從前。

此外，班上有一位人氣指數很高的「阿嬤畫家」，87歲的許林順意很愛畫也很會畫，曾經念過國小，她說小時候畫畫課拿甲上，因無法升學，斷了她的繪畫夢，直到70歲才開始提筆。

她回憶，以前阿公有一艘帆船，載運魚脯等魚獲到基隆港銷售，她負責在岸上秤重，有一回坐上帆船到基隆，迎風而行的經驗至今難忘，她將這些童年記憶透過畫筆保留下來，其中，有一幅捉蝦的作品，孫女特別用照片拍起來，掛在自家餐廳的牆上，其他作品多次送去展覽，讓她贏得「阿嬤畫家」的封號。





## 繪本故事 · 文化傳承

一路陪伴學員的李梅芳看著長輩畫得起勁，靈機一動，爭取經費為學員製作繪本，希望鼓勵老人保有創作動力，進而將這些蘊含海洋知識、漁村故事與傳統生活，透過繪畫形式保留下來，傳承給下一代。

李梅芳說，學員剛開始知道自己要「出冊」，又驚又喜的說「我不會寫字」、「我不會畫畫」，但在中心的鼓勵及繪畫老師的引領下，學員用一張張圖畫，描繪自己生長的漁村，經過半年的製作期，學員終於完成人生的第一本書，就是「阿公阿嬤講故事—野柳情事一罐筐」。

學員們手心捧著繪本，開著心笑了開，因為在繪本裡，留下了過往的記憶，和從未想像過

過的自己。

李梅芳表示，這本繪本不只是學員的夢，更是漁港文化的縮影，野柳國小的數位典藏中心將把這本書電子化，並教導學員使用電子書，再安排學員走進教室，用電子書為孫子們講故事。

現正進行第二本繪畫—「漁船上的歐吉桑」，這次是以地方的老船長為背景，由樂齡中心及數位機會中心合力，派員進入社區進行故事採擷，再分享給繪畫班的學員及老師，透過學員的觀點創作，集結成繪本，校方計劃將繪本出版成冊，對外銷售，把野柳的漁家故事分享給更多人。

## 螃蟹燈籠 · 文化創意

除了繪畫課，為讓學員展現手藝，樂齡中心開設各種手工藝班，運用長輩最熟悉的貝殼或螃蟹網為材料，開辦具有在地意象的創意課程，一個個彩繪後的貝殼，變成五彩魚或小動物，而過去用來捉螃蟹的捕撈籠，加上花布就成為創意燈籠。

樂齡中心特別安排學員到教室帶領學生創作，阿嬤變身老師，教導小學生如何用浮球創作海洋生物，或在製作螃蟹燈籠的同時，解說螃蟹捕撈的故事，將滿腹的知識與經驗，傳承給下一代。不過，等到上電腦課，改由小朋友教阿公阿嬤使用電腦。

「學習」為不同世代搭起一座溝通的橋樑，讓祖孫攜手調合出全新的色彩。





此外，社區的長輩也擔任樂齡中心的志工，在學校的「野柳社區漁村文化展示館」擔任解說員，從15歲就開始捕魚的野柳社區發展協會常務監事林元莊，在海裡討生活一輩子，靠著指北針在黝黑的大海裡找出路，多次闖過生死關頭，如今當志工，為孩子或訪客解說傳統的捕撈工具與使用方式。

回首自己的海洋歷險記，像是打翻記憶的水缸。這位老船長說，有一回在釣魚台附近作業，遇到十級風的夜，風大雨大，船艙漏水，小船想返航卻力有未逮，原本16小時的航程花了23小時才回航，「當時很怕回不了家」，老船長邊捕魚網邊說著老故事。

展示館裡的展品，從傳統的指北針到先進的衛星導航；從稻草編的草鞋到止滑的釘鞋，一件件漁具背後是歲月的演進，林元莊道出藏

著其中的酸甜故事。

野柳樂齡學習中心正與社區合力，將社區珍貴的人、事、物發掘出來，透過系統性的整理與發表，讓野柳的精采，化作海洋之星，照亮孩子未來的人生路。





## 野柳樂齡學習中心的自主方案

會挽面的  
海女

在日本，海女，是大海的女兒，不靠任何呼吸輔助設備，潛入海底捕抓鮑魚、海螺或海膽等水產，一口氣能憋氣達1分鐘，深度常在十公尺，海女擁有二千年以上歷史，形成與漁業融為一體的獨特生活模式和信仰的「海女文化」。

在臺灣，北海岸的野柳也有一群海女，73歲的「海女」阿嬤林方彩雲，因為父親早逝，為分擔家計，11歲就開始潛水工作，她說，因為中氣足又不怕冷，總是帶領大家一起潛，最深潛到1層樓高，由於她的氣很長，總是剩下最後一口氣，浮上水面換氣後再下水，勤勞讓她的收穫也特別多。

每年3到5月就是下水的時刻，不論是螃蟹、小捲、海膽、石花、螺貝等各種魚產豐富，即使被尖銳岩石割傷，也是回來再上個藥再去工作，每天來回不知多少趟。

為了生計，過了捕撈期，上岸以挽面為生，林方彩雲靠著一只袋子，裝著粉、線與小面鏡子，靈巧的十指用棉線挽臉，無痛的挽面術，成為漁村婦女最時尚的保養術。

阿嬤感嘆，當年有幾十位海女，現在只剩下個位數，子女不願她再冒險下海，不過，偶而會偷偷下水過癮，有空檔也為人挽面，藉以咀嚼封存在記憶裡的美好歲月。

# 02 個人成長

原來，學習可以這麼有趣  
看見不一樣的自己

小時候，想要玩得全身泥，就是討皮痛，  
現在沒人管，  
手裡的土要怎麼玩就怎麼玩；

一把泥土，一隻畫筆，一張胚布，一包木棍，  
打破世俗的規範，走出心頭的掛礙，  
做自己的主人，  
心隨意轉，  
用十指創造自己的世界。

看著手上的作品，  
越看越滿意，  
覺得自己很讚，  
不曉得自己竟然這麼厲害。  
老人因仔在創作中找回自己，  
露出千陽般的笑容，  
忘記年齡，成為不老頑童。





# 一輩子劇坊 ，一輩子精采



晚餐時間一過，豐年國小的舞蹈教室燈火通明，熱鬧喧騰，像是老師還沒到的教室，學生趁機在教室裡搗亂，「小黃，死了的狗，不可以偷笑」，話才剛落下，笑聲在暗夜裡，揚得更高，一群樂齡中心「演員」排練的「賣香屁」故事，正在爆笑上演。



豐年國小，位在人口密集的傳統社區，老年人口眾多，一到黃昏社區居民湧入學校做運動，扮演社區文教及休閒中心的學校，將校門敞得更開，九十八年承接樂齡學習中心，讓老人也能來上學，先後開設日語會話班、寫實繪畫、基礎電腦班等十幾門課。

負責豐年樂齡學習中心的輔導主任洪素珍說，學校利用孩子上課的空檔排課，每天上、下午到晚上都有樂齡的課程穿插其中，每班學員至少20人以上，學員一到教室就不想走，想上課的心顯露無遺。

為了融入地方特色，學校與社區緊密相扣，發展出「一輩子劇坊」、「花甲子舞坊」、「奇摩子樂坊」等3個展演團隊，成為豐年樂齡的招牌特色，經常為學校的孩子或外出表演。





## 演出自己 一砲而紅

其中，「一輩子劇坊」源自學校特教班的戲劇課程，洪素珍表示，這個課程原是志工媽媽與孩子的舞台，後來擴大為故事劇場，鼓勵社區長輩參與演出，沒想到竟然後來居上。

剛開始，長輩對演戲深感好奇卻不敢嘗試，當時的補校主任康志偉連哄帶騙，更下海擔任指導老師，把長輩的生命故事、新莊的生活故事與歷史故事編寫成演出劇本，讓學員自己演自己，果然一砲而紅，成為豐年樂齡的招牌課程之一。

「一輩子劇坊」雖然是社區劇場，學員卻一點也不含糊，每學期都得排練一齣新劇碼，每周二晚上7點是劇場時間，團員不僅不缺席，還會提早到，剛去臺南旅遊的團員，帶著專程

買回來的特產蓮子酥，和大夥兒邊吃邊聊，與其說是同學，更像是家族聚會。

為了應付外界的參訪，劇場接受隨堂測試，立刻上演上學習剛結束的「賣香屁」劇碼，原本團員推說不記得台詞，沒想到一開演，每個演員卻是欲罷不能，沒有套招卻能互動幫襯，感情與默契在空氣中流動，就連忘了台詞也會自己應變，「你的屁有蘋果的味道…」讓戲台下等著登場的團員，好氣又好笑。

一張黑布幕，區隔了二個世界，台前演出有模有樣，台後道具亂成一團，49年次的曾淑惠站在舞台旁盯場，像是孩子第一次參加公演的媽媽，提醒團員上場順序、提點台詞、遞上道具，一雙大眼從台上到台下掃個不停，努力排除一個又一個問題。

直到整齣劇在掌聲中落幕，曾淑惠才如釋重負般吐了口大氣，坐在教室的地板上，娓娓道出她的舞台故事。

原本是學校的故事媽媽，為了說出動聽的故事，她參加九歌或紙風車等兒童劇培訓，或是選修雲門的肢體課，沒想到，女兒早就畢業，現已是大學生，她卻依舊留在學校畢不了業，過去為了孩子所做的種種準備，如今全都運用

到長輩身上，成為「一輩子」劇坊的指導老師，包辦編劇、道具製作、音樂等工作。

她笑著說，剛開始是擔任劇團助理，但當時補校主任康志偉完成階段性任務後，由她接棒，在猶豫中開始，在摸索中成長，越做越起勁，即使已舉家搬到桃園鶯歌，每周專程回來豐年國小授課。

曾淑惠回溯劇場的發展歷程，最初是透過劇場遊戲與故事敘說，引導高齡學員演說自己的生命，透過集體創作的編導排練，完成第一齣「心椿—新妝—欣莊」，當時還曾赴新莊文化藝術中心演出。



只是，在排練過程，學員掏心掏肺挖出內心的陳年故事，情緒一股腦的倒出來，大夥演得痛哭流涕，經過這次演出，這群團員不想要再哭哭啼啼上課，決議要開心過日子，饒富人情趣味的民間劇場，成為學員飆戲的首選，為增加劇情豐富性，還在古裝劇中加入現代情境，讓元素新舊並陳。

剛演完的「賣香屁」劇碼，正是以插科打諢的方式，詮釋小偷的心理與人性的特質，讓觀眾可以笑看人生。

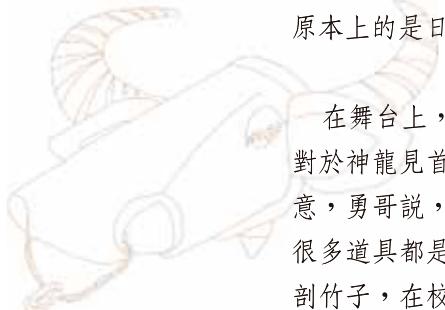
深諳團員個性的曾淑惠，瞭解長輩想秀的心，在寫劇本時，巧妙將20幾個團員找到定位，不論是露個臉或是跑龍套，每個成員都有曝光的機會，等當劇本完成，再邀大夥一起討論，讓團員依照自己的人生經驗認養角色。

分配好了角色，大家隨即鋪梗或加料，排演時常常忙著搶戲、搶詞，卻忘詞或忘動作，把演戲當遊戲，整齣戲演的七零八落，笑場不斷，不過，一上台正式演出就完全不一樣。

曾淑惠說，正式登台演出時有模有樣，發條上得緊，就算忘詞轉場，效果居然比原本的劇本還精采，團員一下台還會相互吹捧「這次轉得挺不錯」！如果台下掌聲不夠，團員還會主動要掌聲，台上台下打成一片。



## 祖孫共演・最美圖畫



就連剛接手樂齡業務的洪素珍，很快就感受到「一輩子劇坊」的渲染力，她說，阿嬤站在台上演出，甩開「老了，不中用」的包袱，盡情演出，甚至臨時缺演員，台下學生簡單排練一下就上台合演，祖孫臉上漾開的笑，是她看過最美的一幅畫。

事實上，除了舞台上的角色，團員各有額外的任務，33年次的「勇哥」陳武勇，退休後為了找點事做，成為學校志工，包辦庶務修繕等工作，樂齡中心開辦後，夫妻一起來上課，原本上的是日文課，卻被拉來劇坊。

在舞台上，勇哥扛著牛頭上場，見不著臉，對於神龍見首不見尾的綠葉角色，他也不以為意，勇哥說，「這隻牛頭是我做的，還有其他很多道具都是」，他甚至花了幾天時間，自己剖竹子，在校園搭了一座「樂齡草堂」，讓學

員有聚會的空間，這種成就感反而讓他在劇場如魚得水。

志工隊隊長林春櫻，兒子唸小學就和丈夫擔任志工，如今，兒子三十七歲，孫子都念小二，她還留在學校，6年前升格擔任學校的志工隊隊長，早上當導護志工照顧孩子，晚上就來交朋友。



在職場是老闆娘的林春櫻，在劇坊總扮演救火隊，有什麼角色缺人，或有人臨時請假，她就頂替上場，「從主角到龍套都行，就是萬能啦」，不計較的個性，讓林春櫻看起來完全不像61歲的阿嬤，她笑著說，不管演得好不好，開心最重要，笑聲讓她忘了自己的年齡。

在一旁的林秀梅認同的點頭說，人一定要放



開一點，不要太計較，白天擔任特教班學生照護員，讓她養成十足的耐心和慈悲心，她透露，在特教班工作有一項好處，就是可以演給照顧的小朋友看，「就算演不好，孩子不會笑我矬，反而還回去跟家人說，今天阿嬤跳舞給我看！」惹得一旁團員哈哈大笑。

至於台柱林麗淑，手藝一流，常得負責女紅方面的道具，原本生命重心在家庭，在人生轉彎之際，意外投入志工領域，沒想到自己竟能在舞台上發光發亮，同時參加二個劇場演出的林麗淑說，自己上了台就變了個人，透過表演看到不一樣的自己，找回消失已久的自信，即使深夜還忙著縫道具狗，她卻越忙越開心。





## 阿祖登台 · 人生如戲

至於83歲的黃儉已當了阿祖，是最年長的團員，雖然記不得台詞，但常被分配到德高望重的角色，只需坐在舞台上即可，很能享受镁光燈的黃儉，總是吹整頭髮，戴著項鍊，帶著明星般光采來上課，適時上台，扮演關鍵性角色。



台上的人生，這位歷經世事的阿祖回了一句，「肖肖一世人嘛介趣味」，看透「人生如戲」的精髓。

「一輩子劇坊」名字的由來，就是希望學員活到老學到老，「一輩子」學習下去，三年下來，不論是55歲的媽媽到83歲的阿祖，藉著演戲，把堆積心底的塵垢全都放空，進而透過戲劇穿梭古今，品嘗人生的酸甜苦辣，這群阿公阿嬤說，很享受這當下，要繼續這樣的戲劇人生。



## 退休，不退場的人生

「炒一盤、炒二盤、炒三盤、炒四盤，……，炒四次」；「打一隻老虎、二隻老虎，雙手平舉……」；「一座大山、二座大山……」臺中市樂齡學習示範中心的太鼓隊練鼓，磅礴的鼓聲中，夾雜著古怪的暗語，讓人摸不著頭緒，團員卻用自己懂的語言，轉換為生命的節奏，擊出撼動人心的樂章。



還未跨進位在地下室的練習場，鼓聲已自遠處傳來，萬歲團的成員正在練習，站在台前的老師，是78年次的年輕小夥子，卻帶著一群已經78歲的老鼓手們練習。

滿頭華髮的學員，雙目緊盯鼓棒，嘴裡唸唸有詞，奮力揮動手中的鼓棒，偶而凸槌，漏了拍子，卻沒有打亂整個節奏，彷彿小小的錯誤，是演出中必然出現的頓號。



## 太鼓之花・八十阿嬤

這個號稱「萬歲團」的太鼓團，是由年紀加起來近千歲的10餘位成員組成，雖然演出太鼓需要相當的體力，但年齡對萬歲團的成員似乎不是問題，因為，團裡最資深的三朵花蕭秀玉，劉清香及鄭玉治，都已年近80歲，打起太鼓不僅沒老態，反而帶著活力。

蕭秀玉說，最早聽到太鼓表演時，覺得耳膜就快震破了，非常吵雜，沒想到機緣巧合下，學了太鼓，砰砰的鼓聲和心臟跳動聲相呼應，越打心臟越好，尤其是心情鬱卒時，用力擊鼓發洩，心情變得很輕鬆，「打太鼓反而讓我變年輕」。

萬歲團的推手是團員口中的朱大哥，公務員退休的朱守忠，因為學太鼓的時間最久，且已



升級到以志工為主力的千歲團，所以每周領著萬歲團的成員練習。

喜歡運動及音樂的朱守忠說，原本對富有節奏感及韻律感的太鼓深感興趣，過去苦無機會練習，自從樂齡中心開辦太鼓班，他就立刻加入，成為生活的重心。

# 心念一致・鼓聲動人

朱守忠說，萬歲團的向心力強，團員平常就會練習節拍，有時應邀到慈善團體或百貨公司演出，當團員心念一致，凝聚為一體，擊出的鼓聲，連自己聽到都會起雞皮疙瘩，但，他突然露齒笑著說，多數的時間還是會有小狀況發生。

指導老師則說，現在很多小朋友學太鼓，長輩與孩子最大的差別是記憶力不足，加上反應變慢，會有慢拍的情況發生，所以練習的曲目會特別篩選，且需要重複練習，尤其在萬歲團，學員有不少暗語，各有不同的意義，當長輩的記誦幫助很大。

提到這些暗語，團員們異口同聲說，行動緩慢的大象代表4拍；老虎是2拍；獅子是1拍；

行動敏捷的兔子是半拍，至於「七七乳加巧克力」，代表敲七下，所以取大家都熟悉的巧克力品牌當口號。

在練習的過程，除了鼓聲，冷不防會聽到「一隻老虎，右左左右...」等口訣，不熟悉內情的人總覺得怪怪的，自家人反而會露出會心一笑，幫忙打拍子。



A close-up photograph of a page from a music book. The page contains musical notation on several staves, specifically for taiko drumming. The notation consists of vertical strokes of varying lengths on a grid. A prominent title in Japanese, "金剛連練音語譜", is written diagonally across the top of the staves. Below the title, there is a tempo marking "1~10". The page is held open by metal clips.

除了太鼓外，樂齡學習中心另有一支政策宣導行動劇團，讓長輩理解吸收後，運用短劇的形式，將用藥安全、兩性議題、黑心食品、防詐騙等題目導入，再進入社區或學校演出。

宣導劇團的名稱乍聽之下很刻板，一看到團員的演出，立刻打破刻板印象，反而被這個充滿特色又逗趣的劇團所吸引。

指導老師蔡昭玉說，每一齣劇都是團員共同形塑而成，一旦選定主題後，團員就得回去蒐集資料，不論上網、請教專家或找文宣資料，透過各種工具整合資料，對於探討的主題自然會有深入的瞭解。

彙整蒐集齊全後，進而討論演出風格，決定選用故事劇、歌仔戲或黃梅調等哪一種方式來詮釋，然後再開始動腦想點子、分配角色、寫

台詞、鋪梗、串場、做道具，全都自己包辦，看似簡單的劇團，卻包含不同領域的學習。



## 祖孫同台・滿堂喝采

以最近熱門的黑心食品為例，團員就是用王寶川苦守寒窯十八年的故事改編，製作了一顆巨大的相思丸，盼望喚回夫君薛平貴。

蔡昭玉說，在國小演出時，阿嬤在台上賣力的扭腰擺臀，引起台下孩子的高度共鳴，自告奮勇上台演出「瘦肉精」，在學校老師協助下，3位小朋友登台與阿公阿媽合演，事前未彩排或套招，全靠著臨場反應演出，戲劇效果十足，贏得滿堂采。

蔡昭玉表示，團員除了演戲外，包辦所有工作，相對的，每一次的投入，在無形中深化長輩對宣導主題的瞭解，通常演完一齣劇，團員吸收了充份且多元的資訊，相關內容不著痕跡的烙印在長輩腦海裡，人人成專家。

最重要的是，藉由戲劇的演出，讓長輩展現不一樣的自己，累積全新的生命經驗。

蔡昭玉舉例，有位在家非常嚴謹的媽媽，戴上七彩的爆炸頭上台，出人意表的形象，被台下熟人看見，顛覆身邊親朋好友的想像，連兒女得知都不敢置信，「他們急著加入我的臉書，就是要看到媽媽的照片，因為他們從來沒有想過，阿母在外面竟然這麼放得開，很想看看媽媽不一樣的一面」。



## 全新節奏 · 生命鬆綁

64歲的李健玲到班上不到1年，卻像是找到新歸屬，幫忙張羅大小事務，生活重心放在劇團，現任劇團班長的李建玲說，第1次是拿牌子上台晃一下，後來好不容易有了台詞，回家猛背，「連2個孫子都對劇情滾瓜爛熟，還能跟我對詞」，原本嚴厲的奶奶，現在變得溫和，祖孫關係越來越好。

有一回吃螺絲又忘詞，讓李健玲耿耿於懷，自責犯了大錯，但在老師和同學開導下，想想好像沒有這麼嚴重，如今神經變大條，「忘詞

想辦法ㄉ過去就好」，拘謹的個性開始鬆綁，用新的生命節奏，開始人生下半場。

29年次的陳玉美早在10幾年前就退休，在家沒事只能打打麻將，本身很會唱哭調仔的陳玉美，非常融入劇團，甚至會將哭調仔融入黃梅調，讓表演擦出新火花，上課非常準時的陳玉美透露，她總是早到的原因，其實是為了搶到好角色，太晚來只能演拿掃把的大牛，流露赤子心的言語，又換來一陣笑聲。

不過，有時卻有意想不到的回饋，劇團應邀到日間照護中心等老人福利機構演出，台下的觀眾多半是身心機能衰退的長輩，有些根本無法參與互動式的演出，這股氣氛立刻影響到團員，立即投射到自己的健康狀態，擔心很快就像台下老人這般老去，心情陷入沮喪。





## 投射生命 · 相互打氣

蔡昭玉說，這時候，大家會彼此打氣，做心理的支持，整理完心情再重新出發，臺中樂齡學習示範中心主任王婉如立即補充說，長輩心靈內在的探索與開發，正是學習中心存在的核心價值。

王婉如說，不論是太鼓隊或是宣導劇團，乍看之下並不特別突出，但最大的特點，這二個自主團體的運作，都是先讓長輩將課程內化，成為自己的一部份，長輩觀看到自己的需求，再釋放自己的能量，吸收後再釋放的力量，更加驚人。

舉例來說，太鼓隊有自己的口訣，自發性的練習，參與社會服務；宣導劇場更是將時事議題融入演出之中，用學員的思維與邏輯做展演

，進而走入社區宣導，讓自己成為社會一股正向的力量，這些內在的發現與看到，才是臺中樂齡學習示範中心最重視的一環。



事實上，臺中樂齡學習示範中心的課程眾多，上課期程約四到六周，走的是迷你且多元的路線，端出各種菜色，讓長輩去試，找出要酸甜苦辣哪一味最適合。

王婉如說，希望透過前導方式，引發學員的興趣，找到學習的鑰匙，進而用自主方式去學習，太鼓團及宣導劇團就是在這種思維下，從眾多課程中跳脫，逐漸發展出來的自主團體。

因此，在一系列課程中，開了一門「快樂時間讀書會」，偏重在內心探索的課程，老師吳文麗坦言，開課時只有三位學員，學員是中心硬拜託來上課，學歷大約只有小學程度，當初自己也很懷疑這門課是否能開的下去。

吳文麗選擇用不同方式來帶領，讓讀書會不僅是閱讀文字，而是鼓勵學員打開五感來讀人和讀事，找出生命的記憶，觸發學習的動機，

吳文麗說，有一次選讀蔣勳「美的覺醒」這本書，提到嚐梅子的情景，觸動一位很會做梅子的學員，回家拿起自己醃漬的梅子，還帶來與同學分享，進而回溯自己與梅子的故事。





## 自主課程 · 社會關懷

看似冷門的讀書會，開課至今已經三年多，現已有十餘位成員，最初的三位成員，除一位離世外，其他二位都成為元老級的學生，閱讀的文字從最初一、二行，現已能閱讀整篇文章，最重要的是，讀書會成立自主團隊，走入服務社區關懷長輩，開始走讀人生。

王婉如說，臺中樂齡學習示範中心所要做的，希望扭轉「退休即退場」的觀念，避免長輩因為年紀大，就讓生命停格，反而要激發老人家潛能，找到生命價值，繼續服務社會。

不論樂齡中心開的課程是短期或長期，性質是智能或技能，王婉如希望，長輩從不同的地點出發，用自己的節奏前進，最後都能向樂齡，人人能在學習中，享受學習的快樂。



# 03 代間學習

原來，祖孫也可以變同學。  
大手牽小手，一同上學去。

總是穿梭在校門圍牆旁，等著放學鐘聲響起，  
看著揹著書包的身影，從黑點到模糊，  
那個放牛的孩子，無聲無息站到我身邊，  
透過他的眼神，以為在記憶中淡去的書包越來越清晰。

總是在校門圍牆旁，等著放學鐘聲響起，  
看似低矮的圍牆，卻怎麼也跨不過，  
像是一條隱形的生命線，橫跨在祖孫之間，  
穿梭在校園裡，未曾真正踏入。

直到那一天，走進了教室，坐在椅子上，  
不合宜的桌椅，卻異常的合襯，發光的靈魂，許了軀體的自在。

下課鐘響，走廊揚起嘻笑聲，  
熟悉的小臉從窗戶往裡探，  
二張笑臉，四目相視，沒有隔閡，  
牆，突然消失無蹤。

放牛的孩子又來了，這一次，露出心滿意足的笑容，  
揹上書包，和孩子們追逐著  
消失在走廊的盡頭。





## 學習，祖孫的彩虹橋

務農一輩子，總說「拿筆比拿鋤頭還重」的阿嬤，踏進南興國小的教室，這一回，她不是來接孫子下課，而是坐下來上課，第一次緊握毛筆，在紅紙寫下「春」與「福」，溼潤的墨汁裡，浸著滿滿的愛，寫下深藏心底的盼望，就是希望子孫們都能「有春」又「有福」。

沒想到，趁著下課來「探班」的孫子，第一次看到拿筆的阿呼，「阿嬤，你ㄟ寫字喔！」，這一刻，祖孫有了新聯結，學代的橋樑，因為有愛，讓這座橋綻放七彩光芒，成為跨越祖孫代溝的彩虹橋……



嬤，脫口而出的驚  
習，成為銜接新舊世



南興國小，一處位在台南偏鄉的小校，學生數僅百來人，但單親、隔代、低收入戶、新移民子女等學習弱勢學生比例已達51%，孩子教養重擔常常落在阿公或阿媽身上，南興國小100年3月開辦樂齡中心，希望讓稚嫩的小手牽起滿是皺紋的大掌，一起走入校園，祖孫變成同學，共享學習樂。

南興國小校長潘秀姐是南興樂齡中心的靈魂人物，她觀察，偏鄉家長以務農或做工為生，學歷多半不高，很多老人連自己的名字都不會寫，學習意願薄弱，加上文化刺激不足，面對孫子的課業學習，很難有施力處，唯有提升老人能量，才能建立正確觀念，進而教育第三代。





## 面對招生 · 銀髮卻步

但，傳統觀念束縛了阿公阿嬤，老人聽到要上課，總是歹勢的說「這麼老才讀冊，笑死人」，潘秀姐卻未放棄，請在學校念書的孫子回家策動阿公阿嬤來上課，或是自己騎著單車到大廟前老樹下，用笑臉敲邊鼓，挑起老人家的好奇心。

學校一度想搬出鄉下賣藥團的招數，只要長輩肯來試聽，就送米粉、醬油或臉盆等小禮物，就是要阿公阿嬤進校園學習。本來打算十個人就開班，沒想到，報名情況踴躍，一口氣來了30幾人，連米粉、醬油、臉盆都省了。

這群原本只是坐在校門口，等著接孫子的阿公阿嬤，在校長邀約下走入校園，就此開啟人生新頁。

「剛開始，有位獨居阿嬤參加第一堂『相見歡』活動，習慣孤單的她，一時間無法適應人群，反射性想逃」，潘秀姐回憶，那一天好不容易說服她留下來，所幸阿嬤覺得上課挺「趣味」，決定試看看，第一學期結業，這位原本「不習慣跟人互動」的阿嬤，帶著一整桶的鹹菜蚵仔和同學分享，一點都沒離開的打算。

為激發老人的學習慾望，南興國小結合學校的「跳鼓陣」課程，由孫子領著阿公阿嬤一起練習，孫子變身小老師，指導阿公阿嬤踩步、擊鼓、舞旗，甚至一起上陣演出，深受好評，掌聲讓長輩有信心繼續下去。

逢年過節，不論端午、中秋或冬至等節日，樂齡學習中心會舉辦節慶糕點及點心製作，這一回，由長輩教孫子包粽子、搓湯圓，祖孫情感如同手中的麻糬，越來越黏稠。

原本看到老人就會快閃的孩子，如今總將「阿公好！阿嬤好！」掛嘴邊，至於子孫多在外地的孤獨老人，現在有全校的「孫子」可以疼惜，情感有了宣洩或慰藉。

潘秀姐深知，老人家對單一主題課程較不喜愛，整個課程設計以三個月為一期，採用複合且多元的課程安排，除周三的軸心課程外，周一和周四提供選修的太極拳與生活劇場等配搭課程，讓有興趣的學員選修。

每週三是學員最開心的樂齡日，一大清早的跳鼓陣像是暖身課，揭開1天的序幕，從教職退休的陳淑英是中心的志工，扮演跳鼓隊班導師角色，負責張羅一切，帶領學生複習。

「1・2・3・4，注意！要前進了…」，「聽鼓聲，準備後退囉…」，鼓聲搭配陳淑英的吆喝聲，成員即使腳步跟不上拍子，手勢不太靈活，流著汗水的臉卻漾滿笑容。

陳淑英說，鄉下老人比較保守，不適合熱舞運動，地方原本就有金獅陣，對傳統技藝的熟悉度高，「跳鼓陣」又是學校特色，雖然動作比不上孩子精準，但練習跳鼓陣卻能讓老人活動筋骨，減緩老化速度。



# 夢想教室 · 銀光閃耀

熱身完畢，學員揹著書包進教室，這間夢想教室，溢滿著無數人的夢想，學員在這裡第一次捏塑；第一次寫春聯；第一次手縫書包……無數的第一次，映照著學員的銀白髮絲，讓教室銀光閃耀。

班長翁玉峰指著教室後方的展示櫃，華麗的虎爺雕塑品立刻映入眼簾，翁玉峰說，這是樂齡中心配合社區廟宇的虎爺聖誕，推出虎爺捏塑比賽，由祖孫共做，因為作品實力相當，最後由虎爺當評審，以執筭數目多寡來決定名次，第一名的作品可是獲得十五個的允筭。

另一端則放著長輩與孫子合力完成的環保北極熊，每件作品背後都有精采的故事；就連牆上懸掛的春聯也是由長輩撰寫。

小小一張紅字卻有大大學問，校長潘秀姐笑

說，有一回，她在辦公室突然得知長輩十萬火急找她，她以為發生什麼大事，結果竟是老人家寫了人生第一個字，卻不會寫自己的名字，希望孫子能來幫忙，最後請孫子寫下阿嬤的名字，完成這項特別的任務。





## 三橫一束·王的榮耀

潘秀姐說，會寫字對老人家的意義非凡，有位學員學會寫字後，參加社區廟會拜拜，因為供品得插旗並寫下名字，這位阿嬤主動幫忙不會寫字的人，用「王」字做標記，到樂齡上課時，非常得意與同學分享這份榮耀。

一個學期下來，學員從影片欣賞、低碳養生茶飲、書法、祖孫教養、臨終關懷、婆媳關係、手工香皂製作、養生餐飲、高齡心理、用藥與食品安全、太極拳等，包羅萬象，老人像是吃大餐，經常有不同的學習菜單，讓學員生活由黑白變彩色，天天期待週一、三的到來。

快樂，是最好的成績單，南興國小樂齡中心開辦第一年，就拿下全國特優，為這群老人學生增添新的光榮印記。

為幫助樂齡中心學員收納回憶，潘秀姐找了

有20多年紙藝專業的老師，指導樂齡學員編手工書，但動刀動剪對手指不靈活的老人有些吃力，低年級的孩子來當小幫手，小朋友一進入教室，整間教室像是注入滿滿的氧氣，整個氛圍鮮活起來。

有些孩子衝到自家的阿公阿嬤懷裡撒嬌，其他小朋友則在老師引導下，到各桌幫忙，小二的黃婉綸小聲問阿嬤說，「我可以幫你做相簿嗎？」看著阿嬤笑著點頭應允，她拿著剪刀低頭剪圖案，婉綸說，之前阿嬤教我怎麼做麻糬現在換我幫她剪圖案，一隻隻蜻蜓和一個個圓很快成形。

每本相簿裡，藏著各家的秘密，85歲的黃磚早已當阿祖，是南興樂齡中心最年長的學生，她請志工在手工書裡寫下，「17年次，17個孫子，17個曾孫」，文末附上一張她與5名曾孫合影的照片，作為阿祖手工書的第一頁。

翻開阿祖的相簿，圖文並茂的訴說著85年的青春歲月，出生在日治時期的黃磚感嘆，小時候生活太窮沒辦法念書，現在卻和60幾歲的媳婦一起來上課，她在樂齡中心學會寫大字，第一個字就是「春」，希望子子孫孫都能「有春」，如今這個大字掛在家裡牆面上。

南興樂齡中心成為社區5、60位老人的生活重心，就連不上課的時間，大夥會相邀去同學家練手語，參加社區的演出活動；或是在中秋節前，到有烘焙設備的同學家做月餅、綠豆椪，學員從家庭走進學校，最後進入社區，生活圈子如漣漪般越來越大，達到樂齡中心自主學習的目標。



六十九歲的黃劉秋是志工團團長，宛如樂齡中心的隱形黏合劑，從小生在公務人員家庭的黃劉秋說，家裡有八個兄弟姐妹，念到初中(現今的國中)想升學卻沒錢，如今到樂齡上課，每周三天的課程必到，稍稍彌補童年的缺憾。

從市區搬到鄉下的黃劉秋說，生活圈原本僅限於街坊鄰居，上課後，生活的圈子越變越大，天空變遼闊，「每天開開心心，整個人都變年輕，根本沒時間生病，用不上健保卡」。

遇到同學家裡有狀況，黃劉秋不時替同學加油打氣，鼓勵他們出來上課，有時還自購餐點給學校小朋友吃，或邀同學到學校老樹下喝下午茶，愛攝影及電腦的丈夫，則成為班上的攝影師，看書自學電腦操作或大手筆為設備升級，用最快速度，將每次上課狀況po到臉書。

潘秀姐說，黃劉秋的女兒在台北知名企業工作，無法就近照顧父母，但感念學校辦理樂齡中心，讓爸媽開心快樂學習，所以每月捐1萬元給學校校務發展基金，因為「看到爸媽開心，小孩開心，我就開心」。

樂齡學習已成為老人的生活重心，為滿足這些老人旺盛的求知慾，學校整合學員與社區等資源，發展自主學習團體，一整年都有課程，讓南興樂齡中心全年無休，學習不打烊。



## 南興樂齡的個人成長



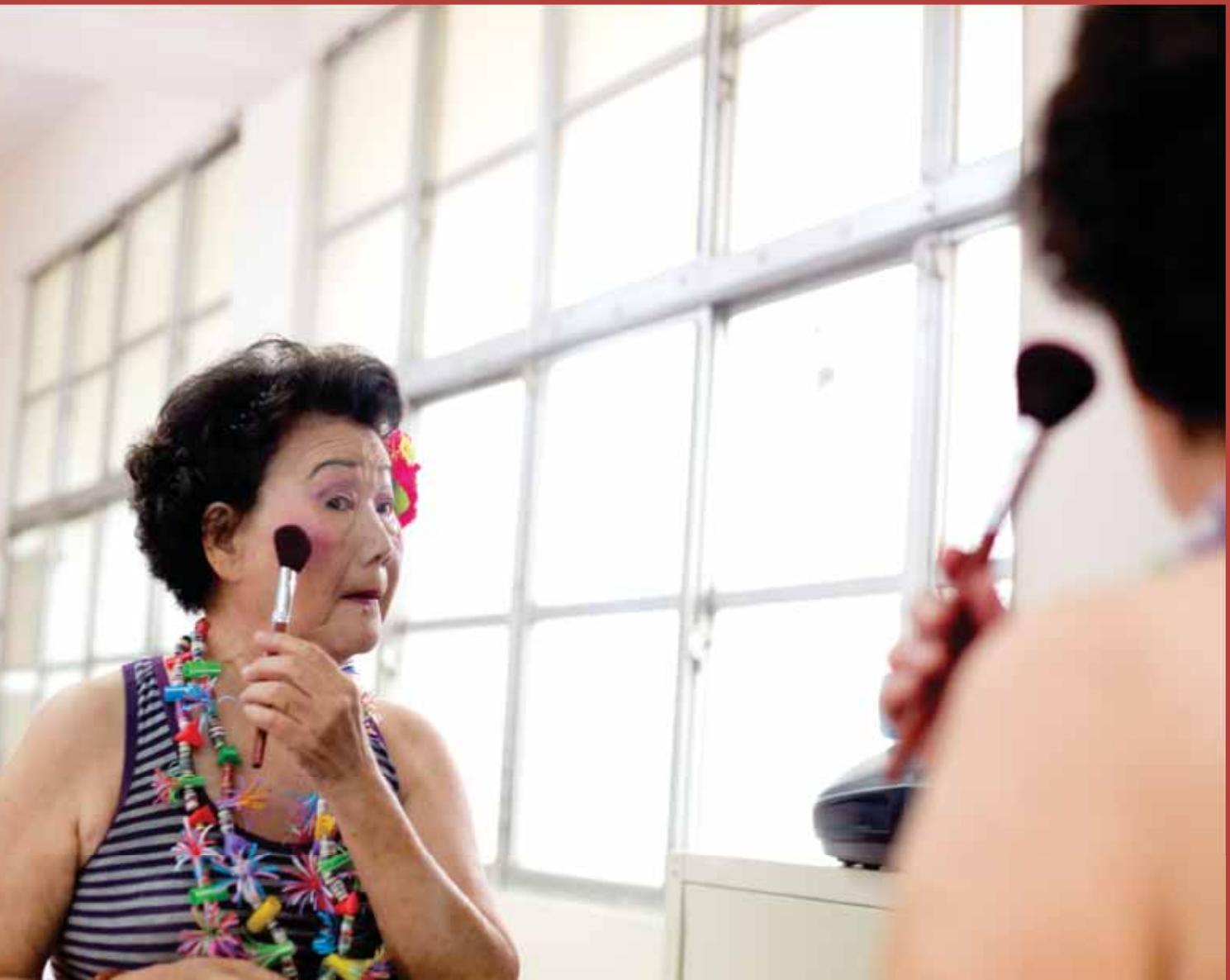
南興樂齡學習中心的學員，每個人都有一個獨一無二的書包，絕不會撞包，因為這都是學生自己動手創作，就算花錢也買不到。

每個包除了繡上自己的名字，學員依照自己的喜好，繡上飾片，愛花的阿嬤用紅線繡花，就連學員也縫上綠色植栽，從書包可以看出每個學生的特質。

每回上課時揹著自己的書包，裝著學習的樂趣，讓記憶充滿其中。

此外，手工書是另一個學習的記錄，將人生的歷程與學習的樂趣，透過照片與文字收納其中，每一頁，都是生命的精采，可作為傳家之寶。



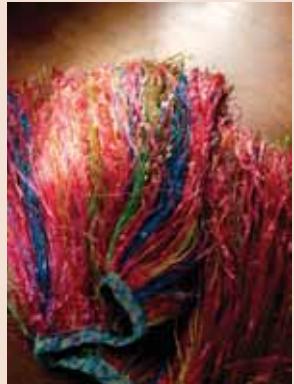


## 舞動青春・不老靈魂



「椰風挑動銀浪，夕陽躲雲偷看，看見金色的沙灘上，獨坐一位美麗的姑娘．．．」，充滿南洋風味的歌聲曳洩，台上舞者跟著扭腰擺臀。

平均年齡超過七十歲的阿公阿媽穿著自製衣衫，袒胸露背，帶著孫子孫女登台演出，逗趣中帶著火辣，這正是岡山區樂齡學習中心招牌的夏威夷變裝秀。



這套在99年全國祖父母節的演出吸睛奪下銀牌，101年推出升級版，照樣獲得滿堂采拿下第三名，團員們不服輸，決定再接再勵，明年繼續挑戰，朝金牌之路前進。

一齣看似簡單的演出，卻是岡山樂齡學習中心學習的整合，眼睛看得到的整體造型與舞蹈技藝，是學生平時上課創作的成果，看不見的凝聚力與祖孫情感，更是樂齡中心推動3年鍛鍊的珍寶。

岡山區樂齡學習中心執行長謝淑珍說，整齣表演從服裝道具到排演，都是14個阿公阿嬤帶著6名小孫子、小孫女合力完成。





## 草裙舞蹈 · 變妝上陣

阿公阿嬤將工藝技巧融入在表演的道具，其中，頭上的帽子是特色課程作品—環保飲料帽，謝淑珍說，這款帽子是學員利用喝過的飲料盒或牛奶盒剪成一片片，再利用縫紉技巧，縫合成一頂既遮陽又防雨的環保帽。

除飲料帽外，另把塑膠繩刮細做成裙擺；將廣告紙製成項鍊；花環則是利用鄉下「辦桌」的桌飾塑膠花串起，這些都是平常學員上課的內容，一件件道具完成後，在手腕套上水果保護套；胸前掛上椰殼，整體造型讓人眼睛為之一亮。

不過，學員練習後發現，手搖鈴的狀況不如預期，寶特瓶裝龍眼籽的搖鈴，聲音不好聽，種籽又容易碎，學員發揮三個臭皮匠的精神，

大夥一起動腦，改良各種道具，最後，喜歡吃櫻桃的秀慧阿嬤將籽清洗後曬乾，另一位曾在製衣廠工作的學員則拿收集的扣子當材料，搖出的聲音和沙子相彷，這才大功告成。

除了造型亮眼，樂器悅耳，這款經典演出的最大特色是祖孫合體演出，演出團隊裡，有多對祖孫檔，其中，金蘭阿嬤帶著二名金孫演出，背後藏著阿嬤疼孫的心。

原本，金蘭阿嬤的孫子很愛打電動，只要一放假，整個人掛在電腦前，阿嬤擔心再這樣下去會把眼睛弄壞，關心又變成嘮叨，反而惹來孫子頂嘴甚至轉身離開。

金蘭阿嬤知道孫兒愛跳舞，常跟著電視大跳 sorry 舞或騎馬舞，除拜託孫子利用電腦找來練習影片，最後索性將二名孫子拉進來表演，65 歲的金蘭阿嬤透露，孫子有發揮的空間和外界的掌聲，不再一天到晚黏在電腦前，祖孫一起研究，一起跳舞，有了共同的目標與語言，感情變得更好。

另一組祖孫檔是由「米爸」帶領 2 位孫女的合體表演，照顧重癱母親多年的米爸，在母親離世不久，妻子也過逝，還留下大筆欠債，兒子與媳婦又無法負起孩子的照顧責任，所以孫女出生隔天就由他接手照顧。

從洗澡到生活打理全都一手包，像是超級奶爸，一邊帶著孫女一邊工作，不過，米爸的苦不在於生活的磨難和經濟的壓力，而是，大孫女從小到大不說話，不會笑，經醫師診斷，原

來小女孩罹患中度自閉症。

米爸說，每次看到孫女不開心，就當馬讓孫女騎在他的背上，或和孫女玩枕頭大戰，跑跑跳跳，逗孫女開心，但是單靠米爸的關愛，仍然無法讓小女孩從自己的囚室釋放。

直到米爸到岡山樂齡學習中心上課，情況開始改觀，只要遇到學校放假，他就把這對小姐妹帶在身邊，謝淑珍及周邊的阿公阿嬤用滿滿的愛，擁抱這 2 名小天使，尤其是對生活在自己世界的小姐姐，不僅不排斥，反而格外珍惜和照顧，陪她做功課，為她準備點心，像是在呵護自家孫女。

2 年下來，這些爺奶滿溢的愛，一點一滴融化小姐姐心底的冰塊，直到草裙舞的演出，終讓小女孩走出自己的世界。



## 折翼天使，笑容重現

演出前，謝淑珍和小姐姐約定，表演時臉上要有笑容，就會送她無尾熊娃娃，台下的掌聲與謝淑珍的鼓勵，讓小姐姐帶著笑容完美演出，陽光終於灑落在這名小天使的世界。

女孩終於找到通往外界的路，這份禮物比得獎還令大家開心，謝淑珍說，女孩得到夢寐以求的娃娃，開心地請米爸一定要向她道謝，女孩的狀況從此漸漸步入佳境。

謝淑珍說，其實祖孫節的演出，正是檢視岡山樂齡學習中心的一次機會，原以為學員接近半裸的妝扮，會讓學員歹勢或扭捏，沒想到，早已培養出家人般情感的同學們，竟然互相調侃，指著對方的腰，「我2層，你3層…」，當場比較誰的游泳圈比較多，大夥反而笑成一團。

岡山樂齡學習中心理事長李州正說，其實老人家都很敢秀，很想秀，只缺乏合適的舞台、場合與時間，說穿了，就是欠栽培啦！





## 多元課程 · 動靜皆具

為了打開老人生活的寬度與廣度，岡山樂齡學習中心以手工藝課搭配音樂律動療法，加上戶外教學的課程設計，動靜皆有，每月1次的血糖等健康檢測，因為貼近老人的需求，就連住在橋頭的王金應阿公，時間一到，就用機車載著身體孱弱的老伴來上課。

金應阿公說，老伴種了一輩子田，原本身體像牛一樣壯，卻因為骨盆腔、白內障等問題開刀，行動不便，老伴總窩在床鋪，看著她日益孱弱的身體，為免她快速老化，他騎著機車，專程載老伴到岡山上課，果然課堂上的活絡氣氛，讓她的身體恢復狀況良好，沒多久就不必用助行器。

只是，前一陣子又跌倒，身體每況愈下，金應阿公不斷鼓勵老伴來上課，等她的身體好一點就載她來樂齡上課，即使阿嬤因為重聽，聽不太清楚同學們的談天說地，「但來上課總覺得卡快活，日子卡好過」，金應阿公看著一旁的阿嬤笑著做手工，堅持要繼續載老伴來上課。

目前岡山樂齡學習中心除了校本部外，另在眷村改建後，眷戶聚集的仁義里也已經開課，但年齡層普遍提高，幾乎都是滿頭華髮的爺爺奶奶，因為學員特質不同，安排的課程也有差異，曾當過舞蹈老師的76歲學員李瓊英，義務帶著學員跳土風舞活動筋骨。

老師兼學員的李瓊英透露，過去眷村關係緊密，常是一家烤肉萬家香，自從搬到大樓後門窗緊閉，加上眷戶多是獨居老人，活動力越變越弱，適度的運動會減緩老化的速度，因此每次上課前，會帶領大家活動約一個半小時。

隨即就是開始紙藝創作，老師蘇淑禎說，這群學生平均7、80歲，手指不靈活，剛開



始，老人家意見很多，動口不動手，不論做紙帽、紙企鵝都推說不會做，等到大家上手後，在好勝心驅使下，又偷偷帶回家去做，作品還放在家裡最明顯的位置。

周菊生是退休老師，前幾年丈夫過逝後，經常以淚洗臉，得靠藥物減緩憂鬱的情緒，自從上了課，讓她重拾年輕時的女紅技藝，「我的嫁妝就是裁縫機，常會幫孩子們做些衣飾品...」上課讓她找回生活重心，子女對她的作品讚譽有佳，媳婦甚至將她的作品po到臉書，讓她更有成就感，「現在不必吃藥了」。

93歲的陳惠仙是最資深的學員，每次都會來上課，重心不在做工藝，而是和街坊鄰居聊聊天，感受上課的熱鬧氣氛，今年(101年)8月中風，行動力受到影響，但身體好轉後，在看護的推送下，立刻又坐著輪椅來上課。



## 點燃心火，照亮樂齡

岡山樂齡學習中心今年將課程延展到阿蓮區，3處上課地點，不同特質的學員，讓工作人員像陀螺般轉不停，但，心底的熱情不減。

理事長李州正說，岡山樂齡中心不只是上課的地方，下了課就拍拍屁股走人，而是從生活關懷到課程參與，如果學員沒來上課，會主動打電話關心，確認是否健康出了問題，這種家人般的情感，光用眼睛是看不出來，必須用心去體會。

騎著單車穿梭不同分班的謝淑珍說，從理事長、總幹事到主任，大家都是義務職，除了工作滿檔，經常還得自掏腰包，即使口袋都已見底，卻堅持走下去，因為這些長輩就像是自己的父母，只希望讓這些辛苦一輩子的長輩，能在學習中找到生命的春天。





## 岡山樂齡的特色課程

每個人心中，都有一棟夢想之屋，可以是花園洋房，能夠是紅瓦黑厝，甚或是童話小屋，這棟房子除了遮風避雨，還藏著自己的夢想。

岡山樂齡學習中心用冰棒棍，鼓勵老人搭建一棟屬於自己的夢想屋，只有A4紙般大小的房子，雖然材料相同，蓋出的房子個個不同，從外觀型式到內部陳設，建構著老人童年的回憶、現在的居住環境，或是遙不可及的未來夢想。

有的老人著重在庭園造景，費心設花園，鋪草皮、搭鞦韆；有的著重內裝，買來迷你版的紅眠床和大電視；有些老人到處蒐集小7的集點，只為了換來小人偶來佈置。

在現實中難圓的夢，或許透過一棟棟的夢想屋，得到某種程度的圓滿，不必考慮預算或現實，至少能在夢中，住進這棟親手打造的家園。

### 老人的 夢想屋



# 04 自主學習

原來，學習可以無所不在  
打開心中的眼，捕捉身邊的美

當了一輩子的老師，

將學習系統化，

一套套學習教材，一批批知識的傳承，  
扮演學習的領航人。

放下教鞭，當起學生，

拿起相機，認識在地，

透過觀景窗，重新捕捉生命。 —

用全新的角度，觀看身邊事物，  
不起眼的小花或小草，頓時鮮活  
將水平線拉到水底，用不同的角度看世界，  
粼粼波光，光影折射的新天地。

帶著一顆探索的心，自主的學習，

傻瓜相機也會變聰明，

打開心中的眼，

享受當學生的快樂，

美麗新世界就此展開。





## 北迴歸線上的音符

北迴歸線，溫與熱的分界點；嘉義水上，北迴歸線上的小鎮，北緯23.5度，一個奇妙的數字，一道隱形的弧線，太陽直射地球的北界。

樂齡中心，舊人生的新界碑；水上樂齡，全國樂齡的優等生，用豆芽串音符，一曲曲酸甜苦辣，一首首悲歡離合，北迴歸線的掌聲響起。



初秋，濃綠垂柳旁的柳社活動中心，「ㄚ～ㄚ～ㄚ～ㄚ～ㄚ～」，吊嗓的發音練習聲，劃破農村午後的靜謐，二點不到，本該是早起農民的小憩補眠時刻，約30位樂齡學習中心的班員，將活動中心當練唱室，一手捧著放大版的五線譜，一手推著鼻樑上的老花眼鏡，認真準備一周1次的歌唱課。

「歌唱班是社團課程的基本款，怎麼會成為水上樂齡的特色課程，不僅唱出全國知名度，還在臺北中正紀念堂演出...」水上樂齡中心的靈魂人物黃意萍，露出招牌笑容，回應著外界經常提出的問題，她說，因為唱歌不必花錢，隨時隨地開口就能唱，很適合以卡拉ok當消遣的農村學員參與。





嘉義水上樂齡中心是由水上鄉公所承接，這個由公部門主導的樂齡中心，不僅是全國4個拿到「特優」的中心，更是全國7處示範中心之一，3來多年，從無到有，運用鄉公所閒置空間設立教室，招牌的歌唱班已有20班，幾乎村村有分班，學員人數近千人，音符迴盪在全鄉各個角落。

黃意萍回首一路走來的顛簸，她說，第一年招生困難，勉強湊足30人，開了第一班，第二年開課後的第二天，人數突然爆增一倍，得分成A、B班上課，許多阿公阿嬤為了上課，擠在鄉公所前等，七嘴八舌跟鄉長打招呼。

沒想到，這股風潮越滾越熱，各村老人爭著要求開班，地方首長這才驚覺到，花小錢推樂

齡，比砸大鈔蓋水溝，獲得的迴響還大，力挺樂齡中心的運作，水上樂齡就這樣步上軌道。

黃意萍分析，農村居民大部分靠老人年金過日子，三五老人總在老樹下或廟口旁下下棋，或投個銅板唱卡拉OK，藉由歌聲舒解情緒，因此開辦歌唱班，讓老人「唱免驚」。

最特別的是，歌唱班請到專業老師指導，現場彈奏KEYBOARD教唱，短短幾個月，讓班員的歌藝精進不少，經常參加一日遊的阿公阿嬤，在巴士上開唱，掌聲變多，帶給老人莫名的優越感與自信心，因此，即使早上賣菜或農忙，下午就算犧牲午睡也要去上課。

67歲的林貴珠是元老級成員，現在是柳社村歌唱班班長，育有2女的林貴珠是典型農村婦女，年輕時賣水果補貼家用，凡事以家庭為中心，是個沒有聲音的媽媽，從來不唱歌，偶而心情好，偷偷在煮飯時哼唱幾句，即使參加村庄旅遊，直接將麥克風往後傳，在女兒半強迫下參加歌唱班，唱出不同的人生。

上課3年從不曾缺席的林貴珠說，以前不會唱也不敢唱，直到老師教歌後，學會用腹部的丹田唱歌，回家照著筆記或教唱CD練習，學習控制聲音的大小高低，在遊覽車上，開始敢拿麥克風唱老歌，越唱越有興趣，由於班員都是街坊鄰居，常會吆喝一起練歌，生活圈越變越大，「日子卡快活，人也變年輕」。

「天上的月娘阿...」雙手彈奏著KEYBOARD，音樂人曾冠樺邊唱邊提醒，「下個節拍要留意了，...這個小節不要搶拍子...」，身為元老級的歌唱班老師，曾冠樺採用的方式就是讓老人開心的唱，「不要給學員壓力，適時提醒學員發聲、換氣、節拍等演唱技巧」。



## 掌握脈動 · 跟上潮流

過去看著卡拉OK螢幕黑點開唱的老人，慢慢會認譜，開始懂節拍，2、3個月後，進步神速，歌藝的進步，獲得親朋好友的稱讚，讓學員越唱越過癮，從老歌唱到現今的連續劇片尾曲，就連伍佰的「你是我的花朵」或是周杰倫的歌都能來上一段，用歌唱拉近與兒孫輩的距離，跟著時代潮流走。

每每應邀演出，老人家總會去美容院吹頭髮，抹粉點胭脂，阿公也打上領帶登場，一如歌手般費心打扮，享受屬於他們的掌聲與镁光燈。

就這樣，唱歌讓老人舒發情緒，深化與家人的互動，活絡了人際關係，這一批唱歌幫，不僅人數多，凝具力強，黃意萍順勢運用這項特色，去年(100年)底選用「望春風」和「四季紅」二首曲，填上交通安全的宣導詞，當作

歌唱擂台賽的指定曲，讓歌唱班練唱。

這次擂台賽成為鄉內大事，在輸人不輸陣的心態下，激起老人的鬥志，各村歌唱班磨拳擦掌，集訓練歌，自掏腰包做制服，就連不識字的學員，反覆聽錄音帶背歌詞，比賽當天，就連各村里長或代表都早起觀賽助陣。





## 交通宣導 · 老歌新唱

這次比賽不僅凝聚社區的向心力，讓老人有了發光的舞台，更讓交通安全的概念，以「置入行銷」方式，導入老人腦海，學員騎機車時，開始記得脫下斗笠，帶上安全帽，一舉多得。

深耕 3 年多，「美聲水上」的輪廓漸漸成型，黃意萍觀察，近千名學員已凝聚成一股不容忽視的力量，讓公部門不致突然停止資源的援助，不過，仰賴官方補助終究非長久之計，為讓歌唱班真正在水上紮根，黃意萍鼓勵老人自主學習，自掏腰包找老師上課。

除了每年 2 次，每次 3 個月的官方補助課程，學員開始自繳學費，利用 2 個學期的空檔請老師上課，1 堂 2 小時的收費 100 元，收費雖不高，但，對於節儉的老人卻是全新思惟，目前已有超過 3 分之 1 的班級自主學習，

讓水上樂齡邁向新里程碑。

除了歌唱班，水上樂齡學習中心的另一股音樂浪潮就是曲笛班，成軍 3 年多的曲笛班，這個班因為技巧與門檻稍高，學習人數沒有歌唱班多，因為風評佳，每次招生爆滿，現分為初階班和進階班 2 班，就連鄰近 5 個鄉鎮的愛好者，搭火車、公車或開車專程來上課，最遠甚至單程得花上 1 個多小時來上課。

曲笛班除了做到自主學習，更做到自主服務，原本曲笛班就接受樂齡中心的安排，參與周末音樂市集或慈善單位等演出，光是巡村演出就超過10幾場，創造「老人服務老人」的再生價值。

原是台糖主管退休的羅清龍，是曲笛班樂團「團長」，他說，3年多前樂齡班開辦，女兒



鼓勵他參加，但因身體狀況亮紅燈，他寧可窩在家裡打電腦，後來在老婆半強迫下，重新投入曲笛的學習。

在國小時擔任升旗典禮曲笛手的羅清龍，對音樂敏感度高，曲笛很快就成為生活的重心，經常跟著樂齡中心到醫院、療養院等機構演出，「看到身障或老弱者開心的神情，自己心情也變好」，尤其是看到孤老落淚，讓他更加投入，他感嘆說，自己也會老去，趁著還有體力，一定要健康、要活動、要走出去。

後來，樂齡中心鼓勵曲笛班自己安排公益演出，全班本來分為4組，但，狀況不若預期，自喻「雞婆」的羅清龍，因為職場的歷練豐富，規劃力及執行力一流，他自告奮勇，從選曲、分派任務、接送等工作一手包，其他組別紛紛靠攏。



## 曲笛義演 · 生命樂章

如今四個組別「四合一」，成為班員口中的團長，統籌公益演出的工作，從今年6月起至今，每月1次義演，預約已安排到今年底。

另一位71歲的黃俊雄，小學因被火車碾過，揀回一命，右手卻只剩2指，20歲又因鐵沙噴到眼睛，單眼失明，為了生計，無法學習自己喜愛的音樂，年紀大了，卻在曲笛班圓了他的夢。

過去將手藏進口袋的自卑歲月，現在已是雲淡風清，尤其是重拾摯愛的曲笛後，加上同好相伴，更加開朗有自信，回首多舛的人生，他只用一句「運命」帶過，心隨意轉，如今用八指按出輕快的生命樂章。

黃意萍像是水上樂齡學習中心的母親，從催生、陪伴到放手，看著每個班別、每個學員的成長，如今，各班走出自己的路，黃意萍打算

整合相關課程，成立風格舞台劇團—太陽樂劇團，讓社區故事從口述到編到演，甚至融入樂器演奏，希望透過樂齡達人的專業演出，展現屬於這群人的时间刻痕與生命智慧。





## 水 上 樂 齡 的 自 主 方 案

「每個人從出生到晚年，每個階段各有不同使命，但，共同的是，都在接受愛與付出愛……」

水上樂齡學習中心101年底，舉辦首場慈善義賣音樂會，邀請專業歌手及樂手演出，讓學員精進自己的專業，有學習的典範。

另，鼓勵所有的學員，用自己的力量回饋，提供家中用不到的全新日常用品或二手小家電等東西義賣；設立美食攤；所得捐到鄉公所的專戶，做為急難救助之用，原本不再從事生產的老人，也能投入公益，發揮樂齡的再生價值。

其中，拼布班的學員們，特別手縫幸福手帕和幸福娃娃，一張拼布手巾，花了婆婆媽媽至少二周時間，在昏黃的燈下，戴著老花眼鏡，一針一線的縫製而成，像是媽媽為孩子手縫百納被，將愛透過針針線線，織入手帕，同樣的心意，也縫在幸福娃娃裡，透過這些手作品回饋社會。



在這次的慈善義賣會中，  
看到水上樂齡學習中心的再生價值，  
學習，在水上生根；  
愛，在樂齡蔓延……



## 無齡學習，五感美學

推開沉甸甸的大門，濃濃的咖啡香撲鼻，三五老人拿著ipad，坐在靠窗的位置，公園綠光透過大片窗戶透入，老人手指滑著一篇篇新聞、一封封郵件，有對夫妻檔坐在閱讀區的沙發，薩克斯風的音樂流洩，老夫老妻捧著書，不時啜口咖啡，享受靜謐的學習時光……



第一次跨入屏東縣樂齡學習示範中心的人，總會誤以為闖進哪一個讀書會，或是特色咖啡店，其實，這是全國唯一專屬樂齡學員的學習中心，與一般借用社區活動中心或共用學校教室的不同，整個教室像是藝廊，處處有況味。

一進門，學員手拉的陶杯；捏塑的門牌；自畫像；老師的瓦片書法，巧妙落在玻璃櫃、開放架等角落，成為一件件裝置藝術，讓作品說話，每位學員進門就像回家，有著熟悉的歸屬感。





## 美學教室 · 樂齡藝廊

除學員作品外，牆面掛著各式裝置藝術，包括枝幹纏繞的生命之蛋；中藥杜仲黏貼的養生皿；用粽葉設計的粽之圓舞曲等作品，這些作品出自2012年法國時尚花藝大賽冠軍的設計師吳尚洋之手，他運用屏東特色的花果枝葉為創作素材，以老人最熟悉的素材，變化出不同的面貌，展現新創意。

「這真的是教室嗎？」新學員或參訪團走進教室，異口同聲發出同樣的疑問，像是發現新世界的孩子，帶著驚喜的眼神掃瞄全場，連珠砲的問題一個接一個，讓人應接不暇。

「粽葉可以這樣用喔？」、「這就是燉補常用的杜仲嗎？」、「廢棄的枯枝也能變成藝術品耶！」驚呼在教室聲此起彼落的響起，鎂光

燈閃不停，最後帶著羨慕的口吻下了一個結論，就是「在這裡上課有夠讚！」。

設計師吳尚洋說，這處場域的設計概念就是以傳統元素創造全新可能，一如老學員在新知識的澆灌下甦醒樂活，希望藝術作品能與樂齡價值相互輝映。

在這處以美學為中心概念的教室，除了看得到的美麗，走進教室裡，聽得到音樂，聞得到花香，喝得到飲品，宛如進入五感美學新世界，讓銀髮族學生跳脫傳統學習模式，將樂齡教育推向新的里程碑。

一手打造樂齡美學示範中心的謝明原緩緩道出設計原由，他說，樂齡中心的學員多是苦過來的，在物質缺乏的年代，連溫飽都有問題，只求安穩度日，辛苦打拼大半生，只能眼睜睜看著年青一代，人手一杯星巴克，動輒逛誠品，其實，這些熟齡長輩更有權利去體驗美學新生活。

因此，除了打造美學的空間，營造學習氛圍，整個課程安排也以美學為軸線，帶領老人

吸收新的知識。

負責承接屏東樂齡中心的屏東長青學苑在屏東紮根20多年，擁有豐富的老人教育背景，每年開設課程達70餘種，熟悉老人學習的思惟與喜好，因此篩選出相關課程。

身兼長青學苑總幹事的謝明原說，長青扮演的角色以單向性的知識傳授為主，但，樂齡著重多元的互動性，是二種截然不同的學習模式。



因此，在美學的概念下，中心安排一系列複合且多元的課程，導入深受長輩喜愛的攝影、書法、水彩、撕畫、咖啡、資訊等課程，並從中延展旅遊攝影；美學創作等課程，另搭配平板電腦、液晶電視等3C教材，讓老人將生活體驗、課程學習與資訊產品接軌，引導學員走入新領域。

謝明原以旅遊攝影課程為例指出，學員以攝影班為主體，搭配時下最夯的農村五感體驗遊程，鼓勵學員走出教室認識鄉土，透過觀景窗，捕捉不一樣的世界，攝影旅遊回來，透過教室的超大液晶螢幕，讓同學分享及討論攝影作品，讓學習走向在地化、趣味化、資訊化與多元化，因此深受長輩喜愛。

攝影班的學員林慧貞是高中體育老師退休，過去只是知道拍照是按快門，直到上了攝影

課，學會構圖、光影等技巧，越拍越有心得，身上總是帶著相機，不願再錯過身邊的美好。

打開心中之眼的林慧貞有感而發說，其實，照片拍得好不好是其次，最重要是有了一顆察覺的心，懂得留意身邊的小花或小草，光線的亮或暗，原來只要多花點心思觀察周邊，生活就變得多采多姿。

她在中心的電視牆，分享她拿傻瓜相機，站在吉普車所拍攝的內蒙景緻，邊看照片邊解說沙丘旁的結晶鹽、沙丘紋路等旅遊故事，同學稱讚她的作品比美專業級攝影師，讓她笑得燦爛如花，直說景色美，怎麼拍都好看，現已拍出心得的她，打算結合游泳專業，從水世界拍照，探索美麗新世界。



除了火紅的旅遊攝影課，另一門高詢問度的課程就是平板電腦課，謝明原說，一般人總將3C產品視為年輕人的專利，其實，最炫的平板電腦也是教材一部份，長輩人手一機，享受滑指的樂趣。

張雅雄是繪畫班的學員，因電腦操作技術一流，最後當起平板電腦班的指導老師，平日幾乎隨身帶著平版電腦或智慧手機的張雅雄一邊示範一邊表示，現已不太看報紙，新聞都是透過3C產品觀看。

謝明原觀察，未接觸學員，原本對ipad既期待又怕受傷害，上課學會竅門後，樂當低頭族，過去長輩在家裡多半使用孩子或孫子的電

腦，自從學會使用平板電腦後，就愛上3C產品。

最後每位學員幾乎都自購平板電腦，不論2、3千元或上萬元，至少是屬於自己的電腦，代表自己跟得上時代潮流，這股內心的認同對長輩是非常重要的。

在這一系列課程中，撕畫課程也深受歡迎，招牌老師顏慧珠不拘泥於創作型式，將書法、撕畫、壓克力繪畫、油畫等技巧合而為一，加上不斷對學員加油打氣，一直鼓勵長輩「畫就對了」。



## 赤子之心・生命之花

早已年過60歲的顏慧珠，保有一顆赤子之心，義務投入教學，她總將「你實在太棒了」掛嘴邊，不停的打氣，讓不敢畫第一筆的銀髮學生，不知不覺揮灑色彩，完成一片葉子、一盆魚缸、一幅畫等作品，連學員自己也大感訝異，不相信自己能畫畫。

顏慧珠認為，人的潛能無窮，就算活到老，開發領域卻不及大腦的1成，尤其是老人，害羞又沒自信，其實只要願意跨出第一步就好。

過去，這些長輩鮮少聽到讚美聲，但只要不



斷鼓勵，就會開出不一樣的花朵，她的學生從老農、家庭主婦、退休公務員都有，甚至有80幾歲的老人，有些學員帶著媳婦或孫子一起來上課。

退休老師錢飛英驚喜的說，從小就沒有繪畫細胞，最怕的一件事就是拿畫筆，沒想到，第一次創作就畫出滿意的作品，雖然蝴蝶翅膀還可以畫得更好，但她給自己打了分數，笑而不語，但從她臉上深深的酒窩，可窺知分數的高低。

老師、志工兼學員的張雅雄，則是另一個例子，他說，小時候拼唸書，書念得好才能出頭天，長大了拼事業，賣力工作才能換溫飽，到老了要拼什麼呢？從小到老都被環境帶著走，退休後才開始思考自己到底要什麼？喜歡做什麼？慢慢的，在繪畫世界找到自己的天空。



提筆創作7年，家裡處處是他的作品，張雅雄笑著說，整個客廳除了窗戶外，整整三面牆掛滿自己的作品，有時看著自己的作品，覺得「畫得挺不賴的」。

他的作品除了送給孩子，對朋友只賣不送，他笑著說，這些作品都像是自己的孩子，收購者若願意花錢購買，代表真正喜歡這件作品，否則創作被冷落，他可是受不了。

多元又有趣的課程，在舒適的學習空間裡，激盪出一波波漣漪，學員開始有了更多想法，主動提出進一步的學習課程，對咖啡感興趣的同學，相邀組成咖啡班，一起研究如何選咖啡豆，如何煮咖啡，下課後，三五好友相邀四處品咖啡，在咖啡香裡擴展了生活空間。

示範中心旁有2棵參天的竹柏，時時守護樹下的學員，宛如樂齡之樹，中心不時飄出的音

樂、咖啡、歡笑，彷彿也滋養了老樹的靈魂，讓它長得更加茁壯，老樹與樂齡相呼應，「松柏長青」為屏東縣樂齡學習示範中心下了完美的註解。





## ◆ 屏東樂齡的自主方案

這處美學樂齡學習示範中心的主要功能，就是讓長輩在專屬的美學場域交流聯誼，設置一名館長統籌管理館內大小事宜，甚至養魚或種盆栽，藉由這些具生命力的物品，釋放出活力。

此外，這處場域提供免費的咖啡或熱茶，輕鬆自在的談天說地或是聊八卦，甚至可以借用ipad，如同是樂齡咖啡館。

中心另會酌情提供這處場域給社團或班級學員使用，舉例來說，二胡班的學員，因為經常應邀參加縣政府鑽石婚等大型活動的表演，卻苦無練習場地，二胡班利用中心課程的空檔，預約在此場地練習，不僅有效運用空間，更讓教室經常飄出樂聲。

## 美學空間



# 05 經驗傳承

原來，故事就在你我之中  
踩著先人步，走在故鄉路

貧脊的沿海小鎮，

一堆堆小丘般的蚵殼，疊起養蚵人家的甘苦

指尖挑起肥美的蚵仔，一個個家庭的依靠，  
直到白色巨大風車轉動，

小鎮的風向，無聲無息的改變。

蚵殼越堆越高，不再是唯一依靠

過去仰賴的生計，轉化成生活的樂趣，

蚵殼變身，

技術變技藝，生計變生活。

學習為生活上色，日子不再一成不變，  
生命的記憶，從黑白變彩色，

傳承就在其中。

踩著先人的腳步，走在故鄉的土地，  
技術是生計的必須，技藝卻是生活的色彩，

將先人的經驗與故事，代代傳承。





## 翻轉，生命的樂齡之家

靠天吃飯的雲林，生產多樣且豐美作物，農漁業對雲林人而言是個悲喜曲，位在雲林西部沿海的台西鄉溪頂村，是仰賴蚵、貝等養殖產業為生的偏鄉，居民常得打零工補貼家用，生活，乏善可陳，居民喘口氣的方，常是三五成群的打四色牌，人人期待拿到一付好牌，彌補生命的缺憾，小小的牌支裡，藏著對現實的失意與期待。

學習，對偏鄉的老人來說，是另一個世界的事，一個遙不可及的夢，直到尚德國小開辦了台西第一樂齡學習中心，老人的生活開始有了新的選擇，蹲在街頭巷尾玩牌的人，慢慢走進教室，手上的四色牌，巧手變成一棟棟國父紀念館、101大樓，生命開始翻轉。





「最沒特色就是我們的特色」，關於樂齡中心的特色，承辦的尚德國小校長陳明誌，一開場就給了個與眾不同的答案，他說，中心追求的不在特色，而是給長輩另一個可以話家常、談天說地的家。

溪頂村的人口數有 1 千多人，多數年輕人外流他鄉，只有 1 百多位老人守在老家、照顧孫子，沒有運動休憩的空間，因此剛開辦時，老人為瞭解葫蘆裡賣什麼藥，一下子來了 30 多位長輩報名。





## 校長授課 · 趣味學習



頭一遭上課的老人，沒幾分鐘就按捺不住，猛跑廁所猛喝水，樂齡中心的靈魂人物，也是學校總務主任的吳育新深知，鄉下人對老師十分敬重，尤其是校長，於是找來 10 多位退休或現任校長擔任講師，校長的豐厚閱歷與唱作俱佳的授課方式，果真讓學員吃了定心丸，走入學習的殿堂。

有位校長為了提醒學員少喝酒，不用教條的說教，而是帶來 10 幾瓶酒，酒精濃度從 2 度到 58 度，透過淺顯易懂的方式，模擬每一種喝酒的狀態及各種後遺症，一系列的課程，居然慢慢改變長輩過去喜歡喝酒、吃檳榔、賭博等習慣。

連宣導講座都受歡迎，特色課程更是叫好又

叫座，盛產蚵貝的台西，家戶門前堆滿的蚵貝殼，中心發展特色課程，首選就是蚵貝，取之不竭的貝殼，讓學員盡情發揮，畫壞了或黏不好，重新來過，廢棄物變身成可愛動物裝飾品或相片夾等生活小物，帶給學員自信心。

玩蚵殼玩出興趣，創作範圍擴及身邊隨手可得的落葉，就連從小玩到大的四色牌，也成為創作的材料，沒想到，效果奇佳，變化出各式各樣的生活用品，吳作正是個中翹楚。

他以各種資源回收素材進行創作，利用落地的南洋松編帽子；廢棄的床墊椰絲作簷衣，只有國小畢業的吳作，隨手戴上自己編製的撲克牌帽，笑著說，「我是看電視吸取靈感，無師自通的喔」，話裡溢滿了自信心。

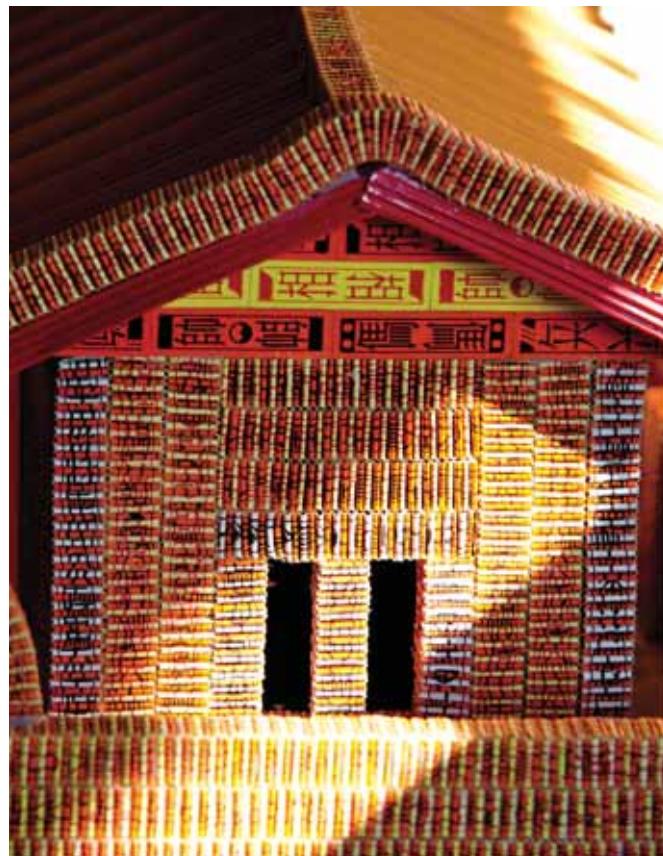
年輕時以開砂石車為業的吳作，一雙手像砂紙般粗糙，卻做出細膩的作品，這位素人藝術家逐漸從學員升格當老師，指導同學創作。吳作的另一半有感而發，本來丈夫很愛喝酒，醫師苦口婆心規勸戒酒無效，沒想到，來到樂齡中心卻改掉他30幾年喝酒的習慣，是意想不到的收穫。

另一名創作好手鄭煌印，看到具有特色的建築物，就能用四色牌編織成一座座模型，教室裡擺放著三合院、總統府等建築，總是訪客的目光焦點，其中，最出名的是101大樓，每次外出展示總贏得雷響般的讚賞與驚嘆聲。

從小就看爸媽打四色牌長大的鄭煌印透露，四色牌在沿海地區很普遍，自己打了一輩子，

所以蓋模型時想到要用四色牌當材料，他與同學分工合作，分色、摺紙、組裝到合體，不必畫設計圖，就能完成一座座建築模型。

不喜歡同學稱他「老師」的鄭煌印搔著頭說，「因為老師老師的叫，讓我老是一直輸」，同學總叫他「老師阿伯」，已在掌聲中得到信心的鄭煌印說，如果不賭不輸，自己或許有一棟真的大樓了，現在偶而手癢才會小玩一下。



除了特色課程，為讓老人多活動筋骨，台西第一樂齡中心推動舞蹈課程，聘請專業老師柯妙華，以老人聽得懂的口訣教舞，一個口令一個動作的貼身指導，原本聽到音樂聲，手腳就打結的長輩，在「蹲下去！蹲下去」、「站起來！站起來」的口令聲中，一步步跟上節拍，越跳越有味道。

就連換上肚兜的阿公，像是舞王上身，撐著紙傘，跟著音樂熱情搖擺，扭腰擺臀的模樣，十足的女人味，連阿嬤都吃味。

成員中還有不識字的瘡啞和獨居的心智障礙學員，聽不到口令與音樂的學員，完全是靠模仿練習，對於能參加練舞，跟上大家的腳步，身障學員即使口不能言，也用手語比出開心，與臉上的笑容，相互輝映，表達難言的喜悅。

這些舞者隨樂起舞，眼尖的觀眾卻發現，舞者胸前大有文章，有時是一個大「喜」字，甚至連縣長蘇治芬、前縣長張榮味或各單位長官的名字落款在胸前，其實這是學員的巧思，大夥利用回收的喜幛裁剪後，縫成舞蹈所需的頭巾與肚兜，穿戴上身，成為最具話題性的效果與笑點。

「十八姑娘一朵花啊~一朵花.....」，今年這群70歲以上的阿公阿媽手持自製花傘，與近10位小朋友一起參加101年全國祖父母節，大夥拋開性別，忘了年齡，隨著音樂起舞，最後拿到冠軍，這個全國第一名的榮譽，為偏鄉學員注入強心針，帶來大家自信心與成就感，成為生命中最驕傲的一頁



## 全國冠軍 · 榮耀生命



這支樂齡中心的招牌隊伍，知名度漸開，經常四處征戰與演出，充滿笑聲的舞蹈，卻有一次落淚的演出。

原該是肅穆哀淒的告別式會場，有一群流著淚的老人，在白色的靈堂前，跟著喧嘩的流行歌曲聲，舞動著紅色身影，有著時空錯置的突兀感。

原來是學員口中的老會長陳貴春，在前往總統府前演出前夕，突然病逝，總在班上出錢出力，和同學感情深厚的會長離世，讓同學意外又不捨，陳貴春的子女深知父親對樂齡的情感，特別邀請團隊在告別式上演出，了卻父親的遺憾。

陳春貴總愛稱學員為舞棍阿公與阿嬤，提醒學員要帶著歡樂跳舞，送行之際，老同學們約

好不哭，要帶著笑容為往生者起舞，用舞蹈送同學最後一程，但，眼淚卻不睜氣的隨著音符掉落，生者與往生者共譜一首溫馨悲傷的送別曲。

校長陳明誌說，這種做法在保守的鄉下，非常罕見，但，一場看似突兀的演出，卻是樂齡中心最美的一次表演。

朝夕相處，讓同學變家人，台西第一樂齡中心成立不到2年，已有40幾位學員，其中有四對夫妻檔，每天中午一起用餐，在這個大家庭裡，志工媽媽掌廚，午餐材料則由學員自行認養，家裡種菜的拿菜，有肉的送肉，就像自家的廚房，每天有什麼菜就煮什麼，大家吃得開開心心。



有位學員的孩子擔任企業的高階主管，看到母親在重拾笑靣，認捐5千斤白米，中元普度後送給樂齡中心，只是數量龐大的米根本吃不完，主任吳育新說，有天不見白米，原來學員擔心米放太久不新鮮，會長米蟲，各自分配帶回家，等到中心沒米，再依序買新米回來補充，解決白米囤積的問題。

在這個樂齡家庭裡，年紀最長的夫妻檔林耀宗與鄭險離，牽手來上課，林耀宗最大的特色就是永遠打赤腳，他說，80幾年來，除了子女結婚日穿上鞋子，其他時間總是打赤腳。

「這雙鞋是我爸媽送我的皮鞋，涼爽又舒服，每次穿上買的鞋猛冒汗，容易跌倒又不自在」，他開玩笑的說，從做工、務農到現在上學，這雙人肉皮鞋是不變的選擇。



至於另一半鄭險離，打小未念過書，以到樂齡上課為樂，成為出席率最高的學員，阿嬤上課很認真，甚至報名參加學校的「新住民正音班」，下了課一定會練習，不會的字就請教孫子。

有回孫子跟阿嬤開玩笑，「阿嬤，你的國語不標準，寫字又慢又醜，不要學了」，鄭險離說，自己不僅未打退堂鼓，反而更認真上課，因為她和吳育新主任說打賭，要學會寫自己的名字。

吳育新說，「鄭險離」三個字，不僅筆畫多又難寫，為了鼓勵她，承諾若沒教會她寫名字，就不領講師費，阿嬤則許諾，沒學會寫名字，就請老師吃飯，經過一個暑假的練習，阿嬤晚上作夢還會背誦國語課本的語句，終於學會寫自己的名字，寫下人生新頁。

看到學員的投入，校長陳明誌有感而發，他說，每次看到這些長輩，腦海就浮現「家後」這首歌，不禁想像自己的晚年，「有一天我也會老，我希望退休後，在自己的故鄉，也能有這樣的學習中心，和一群老朋友開心的生活著」。

陳明誌說，現在他能做的事，就是灑下更多的學習種子，讓長輩在充滿趣味的學習中心享受生活，讓人生的黃昏，也能擁有璀璨。





## 貓頭鷹，阿嬤的守護



走進三重區集美國小的新北市樂齡學習示範中心，宛如闖進貓頭鷹的世界，牆上壁貼的貓頭鷹，大眼骨碌碌看顧著四周，櫃子裡貓頭鷹布偶排排站，坐在椅子上的貓頭鷹抱枕，等主人來抱，教室裡阿嬤拿著針線，低頭密密縫著貓頭鷹吊飾，這裡，就是代表著守護與技藝的貓頭鷹手作工藝坊。



三重，出外人打拼的所在，一座充滿汗味的城市，無數人用體力和青春換來三餐溫飽，不知不覺中，皺紋深深烙印在臉上，如今，65歲以上的老人，就有3萬2千多人，雖然8%的老年人口比率並不高，但，城市的初老，已是無法迴避的事實。

隨著時間攀升的隔代教養、單親等弱勢家庭比例，在這座城市的霓虹燈交錯下，隱隱作痛，為了因應這些改變，集美國小3年多前成立集美樂齡學習中心，打開學校大門讓長輩進來，開始學習未曾體驗新人生。

在草創的摸索期，招生人數不及百人，但，中心很快找到定位，運用強而有力的教學團隊，規劃出適合在地銀髮族的課程，搭配集美國小在社區紮根多年的優勢，加上2千多名學生當作宣傳部隊，集美樂齡中心很快就成為三重地區的老人學堂。





## 招生秒殺 · 新血加入

短短3年下來，樂齡學習中心帶動了地方的學習熱潮，招生狀況幾乎是班班爆滿，今年招收15班，每班從20到30人，總人數超過400人，仍然無法滿足學員的需求，負責招生的輔導處資料組長姚嘉如說，事前詢問電話湧入，報名當天現場滿滿人潮，清晨四、五點就有學員到場排隊。

為舒解人潮，樂齡中心只好發號碼牌，讓老人家可以回家吃早餐或到校園特設的休息區吃些點心，報名時間一到，名額出現秒殺狀況，有些熱門班別報名狀況不到10分鐘就已額滿。

負責樂齡業務已逾3年的輔導處主任王逸修分析，這幾年參與樂齡學習的人數約5210

人，約佔新北市人口15%，上課學員已跨越三重地區居民，今年該中心也從集美樂齡學習中心轉型為新北市樂齡學習示範中心。

為讓更多人有學習機會，只好設定優先順序，每人每天只能選擇一班，若未額滿再逐步開放，這個方法奏效，今年樂齡中心出現很多新面孔。

越來越多阿公阿嬤跟著孫子一起走進校園，依照自己的興趣選修想要的課程，從日文、書法、手語、桌球或是以「三重的故事」為主軸的「碧華布街」、「先嗇宮古蹟探尋」、「興穀鄉土文物館尋寶之旅」等在地課程，總計有十幾門課。

有位阿公選修英、日文，因為重聽，不自覺的說話很大聲，卻熱衷語言的學習，每回上課都坐在第一排，要將老師教得聽仔細，從學員認真的神情，就可以感受到學習的魔力。

至於書法或國畫課，來上課的學員識字率雖超過半數，但過去疏於動筆，腦筋浮現的文字，很難用筆寫下來，剛開始學員沒什麼信心，直接從家裡撕下既皺且薄的日曆紙練習，

但越寫越有信心，一件件作品躍於宣紙。

每個學期結束前，中心會舉辦樂齡學員的成果展，王逸修回憶，有一次他收到學員作品，自然而然收捲起來，沒想到，學員竟然說這種收法不對，重新捲起整件作品。

王逸修忍不住笑著說，「說實話，到現在我還是弄不清楚，倆人的捲法有何不同，我想，最大的差異，應該是對作品珍惜的心意，對學員來說，那應該是一件獨一無二的作品！」。



不過，在這些課程中，最受歡迎的還是電腦班和貓頭鷹手作坊，其中，過去沒有太多機會接觸電腦的阿公、阿媽，對電腦知識的渴望，其實源自對家人的愛。

有位阿公想學收發E-MAIL及使用視訊，因為兒孫都住在國外，他想要透過電腦看看孫兒現在的模樣，與相隔千萬里的孫子說說話，因此，當學員用一指神功將郵件寄出，臉上露出的笑容，感染周邊每個人。

除了電腦課，貓頭鷹手作課程是樂齡中心的招牌課程，除了手藝的學習，學員與志工成立的自主服務團體貓頭鷹手作工藝坊，將藝術工藝延展到社會公益。

69歲的李玉燕阿嬤是工藝坊的靈魂人物，同學口中的「燕子阿姨」從小就喜歡做女紅，

又從事成衣工作一輩子，對於設計、打版、縫紉很在行，是手作坊的學員、志工兼老師，自從她加入工藝坊後，協助將貓頭鷹抱枕做調整，果然變得立體有型。



## 智慧阿嬤 · 愛心守護

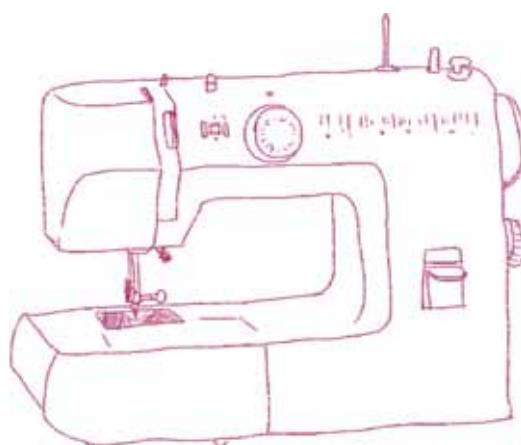
李玉燕透露，來上課是為了金孫的一句話，「阿嬤只會打牌，什麼事都不會！」其實六十歲退休後，在家沒事可做，成天和牌搭子打牌，沒想到，竟然成為孫子眼中的打牌阿嬤，自從參加工藝坊，成天動腦又動手，就此不靠打牌防老化。

李玉燕坐在教室門口的裁縫機，踩踩縫縫的打樣，研發新款，再教導同學製作，讓工藝坊累積各式手作品，從止滑墊、小吊飾等都有，學員篩選作品後，透過學校園遊會義賣，再將經費捐給學校的社福基金，幫助有需要的清寒學生。

有一年重陽節，手作坊的謝玲蘭阿嬤發起，縫製閱讀抱枕送給雙溪國小，協助推動閱讀教育。



身為長女的謝鈴蘭，下有六個弟妹，除協助爸媽田裡的工作，更要料理家務，愛念書的她，不僅成績名列前茅，還擔任班長，她回想當初要考初中時，家裡付不起一個月12塊的升學班課業輔導費，無法繼續升學，始終是她心中的痛。



因緣際會下，謝鈴蘭阿嬤得知雙溪國小圖書館設備需要強化，她與手作坊的同學們，合力親手縫製了20個貓頭鷹抱枕，贈送給雙溪國小圖書館，小朋友開心的說，「抱枕好漂亮，抱起來好舒服，希望每天都能到圖書館抱著抱枕看書。」阿嬤用自己的方式，推動閱讀教育，那塊壓在胸口多年的石頭，突然消失無蹤。



63歲的方美珠帶著70歲的失智丈夫蘇國猛來上課，獨立照顧丈夫已逾4年的方美珠說，為了減緩失智症的進程，她帶著老公走遍大台北，上過園藝等各式課程，希望透過刺激手腦，減緩退化，這份用心果真讓丈夫仍能生活自理。

不過，老人照顧老年人是項沉重的負擔，當方美珠得知三重設有樂齡中心，開心的不得了，至少不必帶著老伴東奔西跑，可以在地學習，她為丈夫挑選捏塑和手作課，徵求同學與老師的支持，讓丈夫靜靜坐在角落裡，做著簡單分類和摺紙，雖然語言能力退化，但聽到「喜歡摺紙嗎？」，蘇國猛依舊點頭回應：「喜歡」。





方美珠自己也在課程中，得到情緒的舒緩，她回想第一次做貓頭鷹，怎麼看都不滿意，先後拆了10幾次，紙已經摺得髒兮兮，但她仍堅持修到最好，如今這件作品懸掛在客廳最明顯的位置，自己天天看，越看越開心。

樂齡中心除了是長輩的精神寄託，連協助課程的志工都找回自信，53年次的潘美玲原本是學校志工媽媽，現已成為學員口中的「創意總監」，與其他40位志工協助進行課程調查、排課、備課、採買材料、助教，成天像陀螺般轉不停的潘美玲說，自己很雞婆，什麼工作都想參與。

「因為在付出同時，我學習到更多」，原本只是家庭主婦的潘美玲，在工作中看到自己的長處，知道自己除了洗衣煮飯外，還有很多潛能和才華，自己肯定了自己。

就這樣，樂齡學習中心為無數人圓夢，或成為心靈解藥，就連剛接下樂齡業務不久的資料組長姚嘉如，也感受到學習對長輩的影響。

姚嘉如說，有位長輩登台演出的照片，登載在報紙上，特別請她代為索取照片，「這大概是我這輩子唯一的一次」，這句話重重的敲在她的心。





## 樂齡之星 · 看到自己

姚嘉如覺察，長輩對舞台的渴望及外界的肯定，於是，她開始為各班拍攝學習影片，po在網站上，「哇！我上電視了！」分不清youtube和電視的差異，但看到影片中的自己，即使一閃即過，仍讓這群學員像是中獎般開心。

「我孫子叫我美少女！」、「這是個可以讓你年輕三十歲的機會」、「現在我的孫子都叫我才藝美少女」、「我頭腦更靈活了，上課比打牌更有效」，一群銀髮阿嬤，在新北市樂齡學習示範中心的宣傳影片，變身樂齡代言人，影片po在網路上，雖然一人只講一句話，卻滿足了學員的明星夢。

姚嘉如說，讓學員透過學習找到自己，創造屬於自己的舞台，這就是樂齡中心未來繼續努力的目標。



# 06 服務學習

原來，釋放自己就是盈滿生命  
學生老師志工，多元角色擔當

忙碌一生，

打拼總是為所愛，時間總是不夠用，

退休之後，該為自己而活，大把的時間，奢侈的人生，  
拿回了人生發球權，突然不知所措。

推開樂齡的大門，

沒有評量的學習，純粹享受學習之樂，

既是學生也是志工，用歌聲、作品、時間，

回饋社區，照顧弱勢，撫慰老人，

沒有計較的付出，收獲比付出還多。

看著無言的微笑，聽到無聲的眼淚，

付出是一種福氣，

謝謝老天，讓我保有付出的能力。

我心明瞭，

終究我會老去，在空虛與盈滿之間，

我找到自己的人生哲學，

捨即得，施即受，缺是滿時日到來，了無遺憾。





## 樂齡之歌・聲聲不息 —唱出生命的春天

初秋，下著雨的清晨，帶著點寒意，頭髮沾著雨珠的老人，連忙脫下雨衣，走進小型演藝廳，夥伴們彼此打了聲招呼，從包包拿出樂譜，三五成群開始練唱，但，指揮走到台前，雙手一揮，大夥各就各位，一場聲音魔術之旅就此展開，國語老歌、台語民謡、客家小調，一曲曲美聲，在演藝廳迴盪……

合唱團是桃園平鎮樂齡中心的主力課程，在講求多元且豐富的樂齡學程中，乍聽之下並不突出，卻憑藉歌唱，享有全國知名度，答案就在聲音裡。



平鎮樂齡學習中心執行祕書王淑玲道出合唱團成立的原由，因為老人家很喜歡唱歌，只要有一張嘴巴，不論坐在石頭或在海邊，隨時隨地可以唱歌，所以樂齡中心一開始就成立「快樂歌唱班」，深受歡迎，隔年轉型為合唱班，希望提供更專業的教學，讓長輩唱得更開心。

這個合唱團的靈魂人物就是指揮，擔任指揮的退休校長劉裔興，同時扮演平鎮樂齡學習中心青松合唱團的老師與指揮等多重角色。

「來，再笑一次，笑得很可怕喔，加上動作，再來一次...好，這次笑太短了，再笑一次...」、「不要太兇，柔和一點..」劉裔興領著合唱團的成員，搭配歌曲要有笑聲和手勢，為歌唱融入更多元素。





## 首次認譜 · 音符相隨

在升學主義掛帥的年代，歌唱是優先被犧牲的選項，不知音樂為何的劉裔興，考取師專前的複試，有項音樂測試，劉裔興回憶，當年的老師需做全方位的教學，因此，音樂測試是入學的重要條件，他在媽媽集訓下，第一次學會認譜，從此，音樂滲入他的生命，成為不可或缺的部份。

他在學校參加音樂組，接受初階的音樂培訓，獲得好老師啓蒙，畢業後自行選修音樂教育學分，音樂成為生活的重心，屢屢在各種音樂比賽拿下佳績，在教職生涯裡，從老師、主任到校長，自平地到偏鄉，經常負責樂隊、合唱團等培訓工作，讓音符在校園裡迴盪。

從事教職 32 年的劉裔興，為了照顧年邁雙

親，96 年申請退休，卸下校長職務，退休前就在社區大學擔任教師的他，另擔任大溪齊明寺合唱班指導，樂齡學習中心成立後，力邀劉裔興擔任培訓老師，吸引不少學員慕名上課。

劉裔興說，除了自己熱愛音樂，最重要是在和這些年長的學員互動，可以讓他更瞭解長輩的想法，聽得懂老人話底的意思，進而用來照顧雙親。

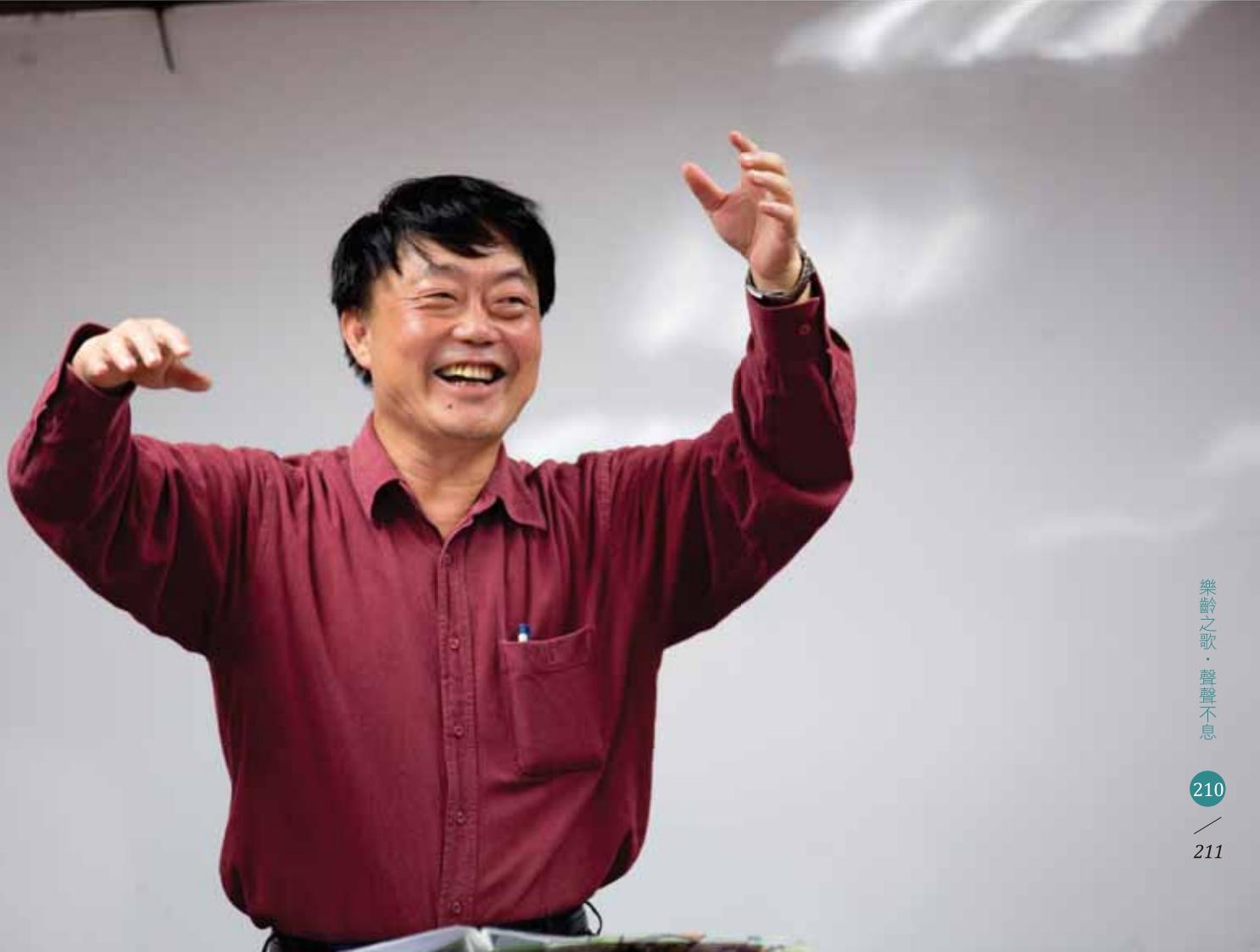
合唱團學員雖多，但上課並不輕鬆，劉裔興坦言，合唱團講究的是一體，成員需要事前挑選，依照音質、音色擔任不同合部，但在樂齡學習中心，成員從大老闆到攤販都有，純粹為唱歌聚首，若是在一般的歌唱班沒問題，但在合唱的培訓過程確實有相當的難度。

不過，即使學員年紀長，記憶力衰退，聲帶老化，素質不一，劉裔興仍然樂在其中，因為「老師的挑戰就是將難的事物變簡單，讓學生快樂學習」，於是他也自編簡單教材、電腦教學、課前暖身運動等，運用多元方式刺激學員的學習意願。

他常利用自己的時間，灌錄的不同曲調，再運用郵件傳給各部學員，會用電腦的學員自己

下載，不會的就請兒孫幫忙，利用空檔練習，操作電腦也成為合唱課的一部份。

此外，他在上課常會運用手勢教學，「D o就是一個拳頭，R e就是斜斜一畫．．」不給學生壓力，慢慢教會大家認五線譜，從熟悉的小城故事唱二部，帶給學生新起步。





上課時，人人帶著錄音機或錄音筆，將練習過程帶回家反覆練習，在合唱團裡，每一部都有組長和聲部部長，即使遇到老師有事情得請假時，學員也會分擔工作，自主學習。

課餘時間學員會相約練習，學員不時拋出一句「到我家喝茶順便練歌」，有時，會去KTV唱歌，甚至相約旅行，在遊覽車上飆歌時，贏得掌聲不斷，學會唱歌又拓展生活圈的學員，每每聽到讚賞聲，總帶點驕傲的說，自己的歌聲可是「練」過的。

有些學員唱得很開心，聲音自然大，常蓋過其他人聲音，周邊的人好意提醒，學員卻委屈的說，「太小聲我不會唱」，經過慢慢調整，學員開始學會傾聽別人的聲音，逐漸融入其他團員的聲音，從唱、聽到合，慢慢在音樂中達成共識，不同的聲音終於融合為一體。

聲音甜美王淑玲，身兼執行秘書、學員及志工等三重角色，對於合唱團的蛻變，看得最清楚，她說，雖然只是一個合唱團，但學員學習電腦操作，下載歌曲練習，與學員自主互動，參加公益演出，或是孫子為阿公阿嬤伴奏，學員在不知不覺中，藉由歌聲產生內在質變，達到樂齡多元學習的目標。



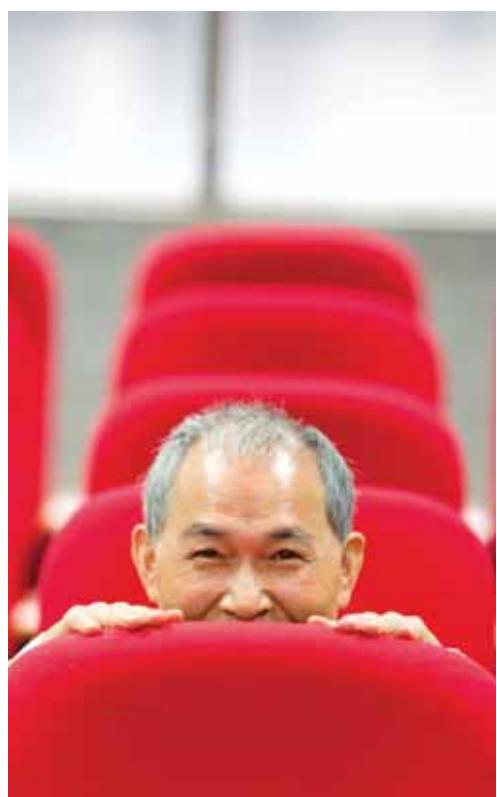


## 分進合擊 · 四部合聲

透過不斷淬鍊，合唱團不斷進階，從最初的二部合聲30位成員，現人數超過70人，分為A、B二班，進階班也跨入四部合聲的領域，有意加入的學員數節節攀升，現在報名得先經過試唱這一關，由老師篩選出合適人選，才能入團。

音樂紮根越深，學員更加投入，一個個開始做起音樂的夢，有位85歲學員，連續3年參加合唱團，每次都準時出席，認真學習，甚至嘗試創作一首歌曲，請劉裔興幫忙修改，打算當作「傳家之歌」。

一位因鼻咽癌手術開刀的學員，為免聲帶萎縮，參加合唱團，越唱越有興趣，也創作一首歌曲；有位小學老師，坐著輪椅來合唱團練唱，在歌聲中找回自信；80歲的老大哥上台演出，感謝老師給他有圓夢的機會。



72歲的李淑芬感嘆，身體的衰老根本控制不住，只能調整心理，不去想疾病，病毒自然不會來。李淑芬說，丈夫中風多年，臥病在床，但她在歌唱中找到生命的依靠與慰藉，不論客家歌「客語本色」；國語歌「相逢夕陽下」；台語歌「想厝的心情」等，都能朗朗上口。



經常跟著合唱團到老人院等機構演唱的李淑芬感傷的說，「看到台下聽眾，有的年紀和我相彷，有些年紀比我還輕，我很慶幸自己是在台上唱歌，而不是在台下鼓掌的人」，她認為，人生苦短，要多塗點顏色，才會多采多姿。

至於從事山產批發的宋正宗，已經68歲，平時喜歡哼哼唱唱，聽說樂齡中心的專業老師，慕名而來，到老開始學認五線譜，卻因年紀大了，記憶力衰退，只能靠著老師教導的手勢來記憶，每次參加旅行團，在遊覽車唱起歌，整車人對他刮目相看，讓他越唱越有信心。

宋正宗感嘆，一輩子忙著做生意，成天計算價錢，壓力大到忘記笑容，自從加入合唱團後，鬱積胸口的不開心，一吐為快，還能用歌聲當志工，到養老院或療養機構開唱，臉部線條變柔和，連太太都感覺得到，這大概就是



為了這群愛唱歌的人，樂齡中心為合唱團命名為「青松」，一則希望學員能夠輕鬆開唱，合唱團也能如松柏般長青。

青松合唱團有個傳統，每年年底學期結束後，會舉辦「聲聲不息」演唱會，為學員提供一個發表的舞台。

這次合唱團的新目標，就是與台灣藝術大學的科班學生共同登台，前進中山堂演出，劉裔興說，與接受專業培訓的學生共同登場壓力很大，是師生的全新挑戰，整個合唱團上緊發條，加緊練習。

「還沒有，還沒有，我知道你們的聲音很好

聽，但還有2小節，認真聽間奏...」劉裔興在台上不斷的提醒，台下學員一次次練唱，隨著演出時間的逼進，學員全心投入練習，甚至分攤費用，聘伴奏練習，盼在這次登台，能有專業級的演出，唱出生命的春天。





## 青獅躍起，舞動樂齡

一記震天鼓聲，劃破新竹縣芎林鄉的夜，滿是稻田的蟲鳴靜了下來，2隻方頭客家獅在張家三合院裡，踩著鼓的節奏，踏著七星步伐，時而張開大口，時而擺動獅尾，沙和尚以青枝及手扇引弄獅王，執沙錘的彌猴不時戲獅，靈獅之舞讓暗夜甦活，一如沉睡的客家靈魂，在老中青等不同世代合力下，躍動前行。



芎林鄉下山村是新竹縣的穀倉之一，在日治時代即以生產貢米聞名，靠山地區面對搶匪突襲、閩客爭鬥、原民出草，為守護家園，鄭、張、黃、田等家族各有獅團，讓「下山四條獅」的名號不脛而走。

習武，對當時居民有著生存的必須和生活的趣味，只是隨著時光流轉，滿穗的田野無法滿足年輕世代，紛紛出走尋找新天空，青獅就此沉睡。

在沉寂之中，下山村的張健銘依然帶領家族成員練拳舞獅，以家族的氣力守護青獅，全套演出從請拳、請金到席捲江山、咬紅包等客家獅完整保留，直到 100 年，峰迴路轉，新竹縣樂齡學習示範中心將客家舞獅納入特色課程，青獅終於重出江湖。





## 客家舞獅 · 生命傳承

71歲的張健銑身形精瘦，深刻額頭的皺紋透著歲月的味，這位「土水師仔」其實是隱在鄉野的武術高手，他站在和自己一般高的客家獅前，手上耍弄著7公分長的獅，張健銑得意的說，這隻高度1米7，長度5米4的客家武獅花了1個多月才完成，一手形塑了台灣最大和最小的客家獅，經常應邀展示。

身兼新竹縣客家武獅文化協會理事長的張健銑，從小看著長輩習武練獅，14歲習武至今57年，製作客家獅其實只是想喚醒外界對客家獅的重視，最重要的任務是傳承客家武獅技法，藉此喚回獅王的靈魂。

新竹樂齡學習示範中心擔任主任的堂哥張進茂，去年（100年）力邀張健銑擔任指導老

師，將自家練習的武獅團開放給外界參與，把家族式的學習大門打開，藉由客家武獅的傳承，重振急速沒落的客家文化。

張進茂說，新竹是客家族群聚居的地方，客家獅正是客族瀕臨消失的傳統技藝，客家獅強調馬步穩健，獅隊的構成簡單，只要打鑼及打鼓的四人、舞獅的2個人、大面（沙和尚）及小面仔（獼猴）的2人，加上道具即可，簡單又省錢，從演出的樣貌到獅隊的組成，反映了客家人的吃苦、低頭、耐勞與勤儉自持。

這一門「客家武獅」課正足以代表客家技藝、生活與精神，藉由習武又能讓樂齡族健身，可達到多元目標。

整套課程的安排，從客家獅的意義與特徵；客家獅和武術的由來；武術基本步伐；獅藝教授；沙和尚與彌猴馴師的介紹；樂器介紹；客家武術教授與健康；全套訓練等。透過獅藝的整套傳授，讓學員瞭解客家武獅的發展，進而學習武術技巧。

排課的張進茂也是從 13 歲就開始習武練獅，手裡握著已有 80 多年歷史的大刀，張進茂說，習武是學習客家獅的入門，唯有紮實的功夫底，才能將武獅舞弄得出神入化，通常練習二、三年，舞出來的獅就是不同。

練武的另一個目的是強身，「我的父親及其兄弟五人都健康長壽，活到 90 多歲，還能騎機車上路」，這正是張進茂推動舞獅的另一個

目標，希望藉由武獅團將客家文物與內涵傳承下去。

這門課一開立即吸引當地居民參加，30 幾名學員除了張家原有的家族成員外，約有半數是新增成員，從農民到上班族都有，年紀則從幼稚園到 90 歲的阿公，利用每周一、三、五的晚上練習。



## 祖孫共學 · 薪火相傳

剛演練完的蔡定達滿頭大汗的說，從電視上才知道有客家獅的存在，很早以前就想學，卻找不到合適管道，1年多前得知樂齡中心開課後，成為第1個報名的學員，因為對客家獅一竅不通，所以從基本馬步開始學起，但基本功的練習既累又單調，經過長時間的體能訓練與調整，才能開始舞獅。

「未扛過獅頭前，根本不知道這麼重，遑論去舞弄」，蔡定達說，舞獅非常耗費體能，從練習至今一年多，至今演出半場就會體力不繼，獅頭和獅尾得對調演出，只有老師傅才有辦法撐起一整場，但已越來越能領略其中奧妙。

此外，就連年輕一代的孩子，也開始傳承這項技藝，就讀國一的張昱偉周五晚上補習下課已經快9點，搭著阿公的發財貨車剛進門，書

包一放下，立刻加入正在練武的武獅團，暖身後要起拳，操練各種兵器，全副心力都投入武獅的張昱偉說，「練武比補習有趣多了」。

練獅三年半，張昱偉小小年紀功夫底子紮實，擅長槍、鐵尺、盾牌等兵器，就連武場的擊鼓或下場舞獅都難不倒他，比起年長的「師弟」，他可是技高一籌。



青獅躍起，舞動樂齡

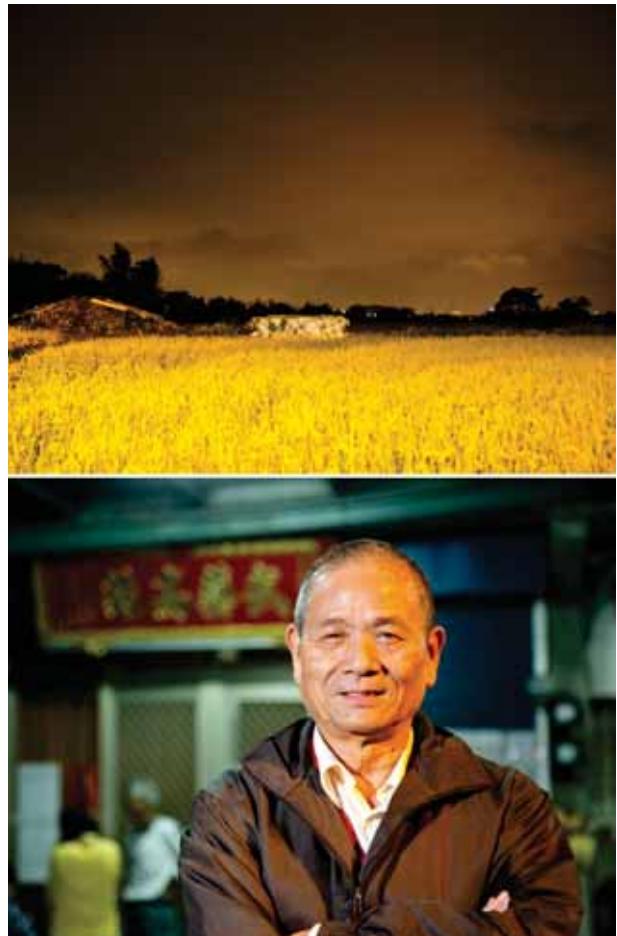
張昱偉有著練武人的清瘦，從小看著長輩舞獅的他認為，這是一件簡單的事，直到自己下場後，才知道難度有多高，腳裡踩著七星步，手又要舞動，常會踩錯步伐，至於沉甸甸的兵器得要拋又轉，剛開始練習時全身酸痛，不知不覺，手裡的兵器越來越輕，武藝卻日漸厚實。

張昱偉一心想把十八般武藝全都練會，總在身邊的阿公是最佳指導老師，看著孫兒，彷彿看到當時13歲的自己，張健銳對於日後的接班人，毫不藏私傾囊相授，祖孫的情感隨著阿公手中的棍棒，你一來我一往，在切磋之中，更加認識彼此。

剛動完腦部手術，為樂齡中心催生的竹北社大理事長王秋郎，頂著寒風，來到了下山村，不時給予學員掌聲，尤其看到祖孫傳承這一幕，這位學員眼中的標竿人物說，「這正是我推動樂齡的初衷」。

因此，除了走入傳統，找回客家的文化價值，新竹縣樂齡學習示範中心也在王秋郎的支持下，成立「居家修繕診所」，走進社區，讓老物品發揮新價值。

整個概念源自於中心主任張進茂參訪新北市的新泰樂齡學習中心，他在「玩工具坊」得到靈感，想起客家人勤儉的性格，捨不得丟掉損壞的家電或桌椅，總是敲敲打打勉強使用，因此在樂齡學習示範中心開課，邀請專業老師教導學員木工與水電等維修技術，讓故障的家電或傢俱重生。



指導老師洪鼎惠本身就是退休的裝璜師傅，他將吃飯的工具空壓機等器具搬到課堂當教具，帶領學員在敲敲打打中創造新價值，一如樂齡的長輩們，透過學習讓磨損的生命冒出新芽。

洪鼎惠說，在講究手工的年代，各種傢俱都是用功夫磨出來的，用料也很講究，相對生命



周期也很長，但現在傢俱講究的是設計感與方便性，很多是用合板組裝而成，淘汰率相對增高，但有些傢具只是小地方損壞，稍加修理還是堪用。

現在班上有 10 幾位學員，學員多半是些家庭主婦來學習修繕技巧，洪鼎惠說，其實這個年代的女性都很厲害，基本能力都在一定水平，到樂齡上課是學習難度較高的榫接技巧或機具的使用，到最後，除了學會修繕技巧，還能製做板凳等小型傢俱或生活用品。

學員學會修繕技巧後，自助助人，56 歲的蘇海山說，自從學會基本修繕技術，可以輕鬆排解自家日常的小問題，在家裡的地位提升不少，甚至鄰居家的門壞了，花錢找人修不好，沒想到，不到 3 分鐘就找出問題。



## 一顆螺絲 · 條緊人心



鎖上一顆小螺絲，就此栓緊與社區的關係，蘇海山半開玩笑說，在鄰居四處放送宣傳下，讓他走路有風，沒想到，一門課竟讓他拉近與家庭、社區的距離。

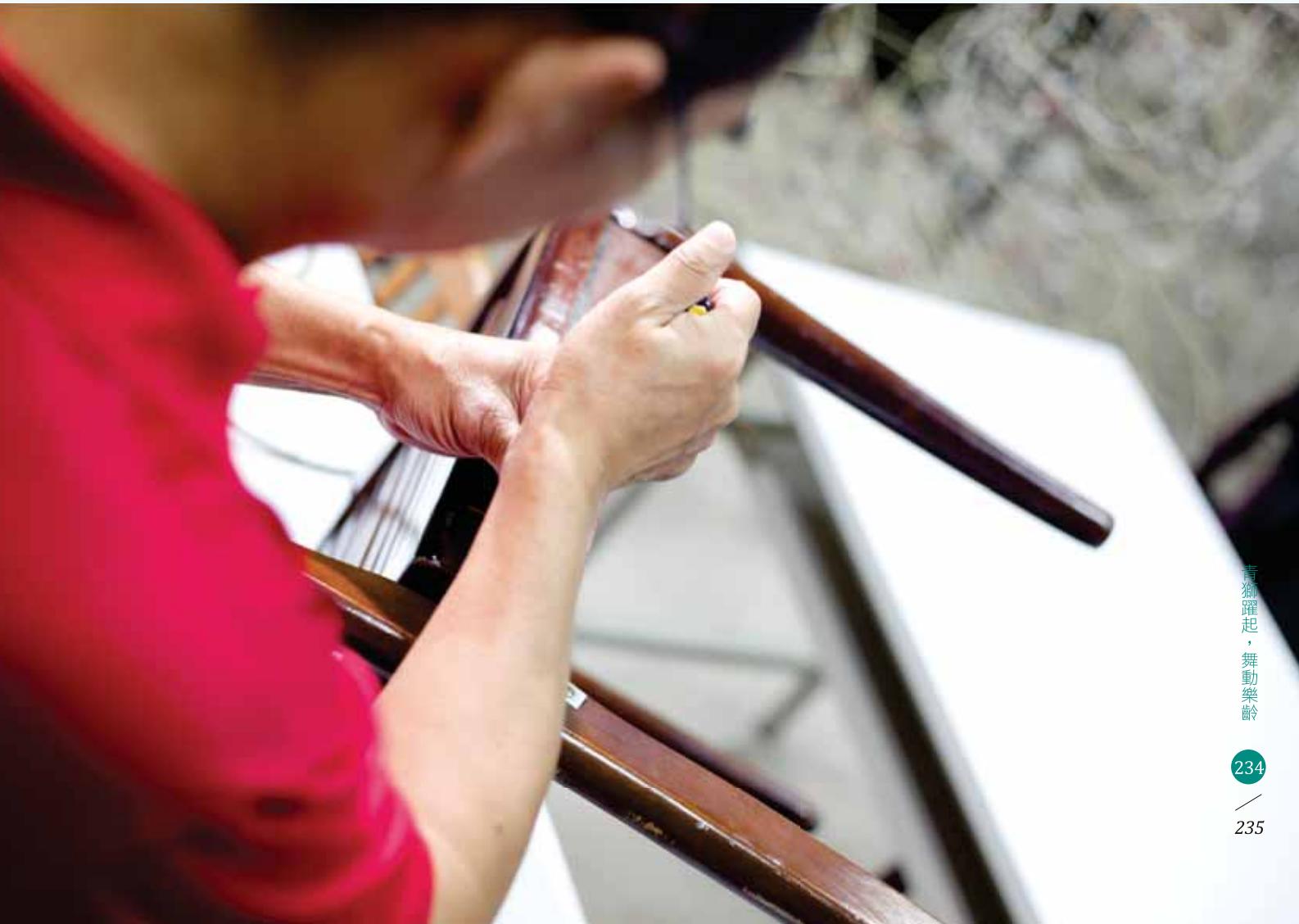
44年次的陳文貴說，以前家庭遇到小狀況總得請人維修，花錢又難請人，現在不論馬桶或水龍頭漏水，都能自己來，就連老電風扇都能整組拆下來清洗，重新上油變得像新買的一樣。

到頭來，陳文貴從學生升級變老師，指導新進學員修繕技巧，甚至成為志工團團長，退休後變得海闊天空，雖然比在職場還忙，但人生卻由黑白變彩色。

這些學得一技之長的學員開始回饋，樂齡學習示範中心成立「居家修繕診所」，召募具有木工、水電工基礎的學員加入，走入社區進行

「居家服務」，每周定期免費提供獨居老人、弱勢老人與國小課桌椅修繕服務。

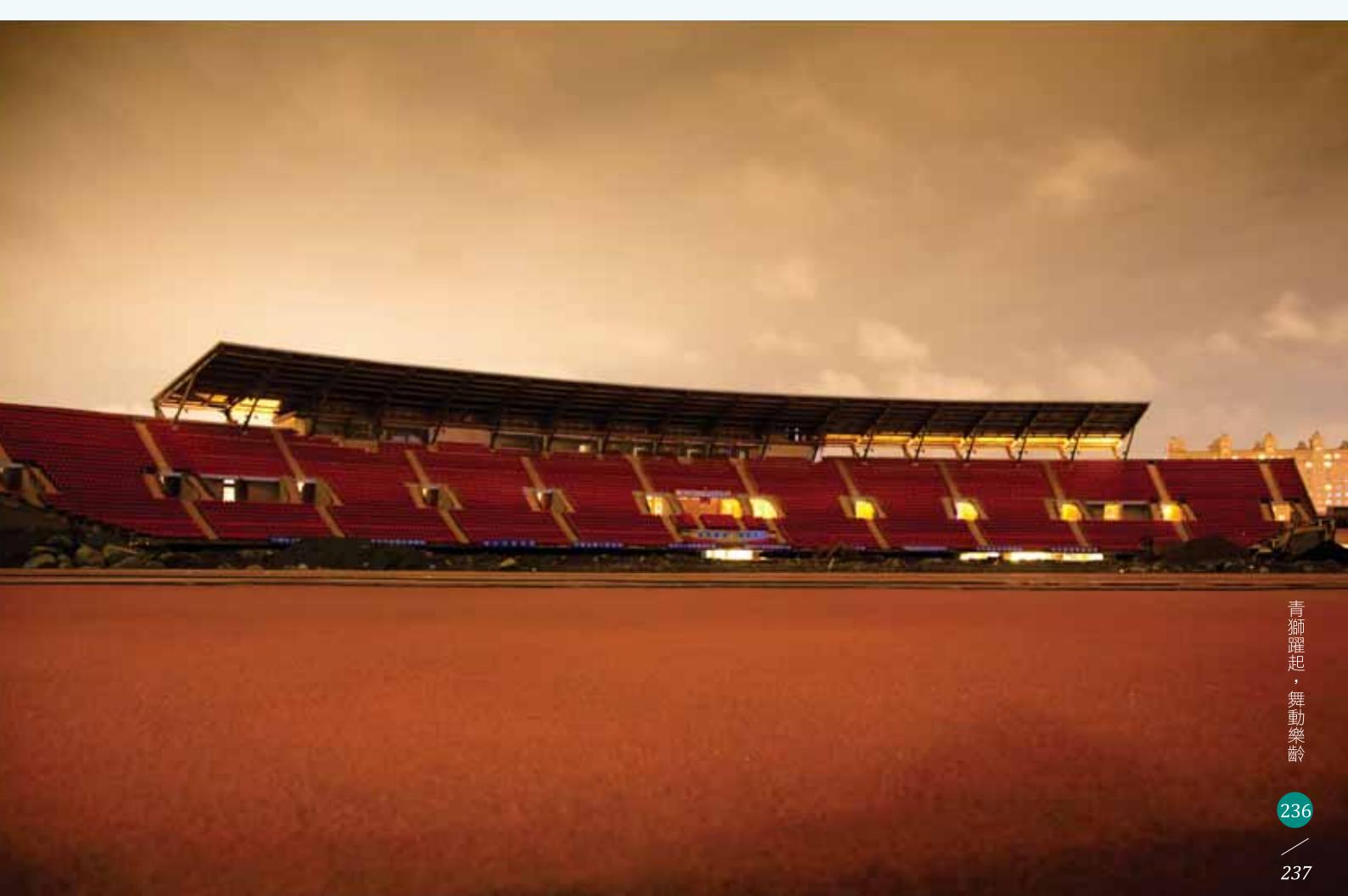
身兼修繕、卜卦、獅隊、太極拳等多門課程指導老師的洪鼎惠舉例，博愛國中是新竹樂齡學習示範中心的重要據點之一，很多課程都在這裡授課，因此，看到學校課桌椅損壞，主動協助修繕，用專業回饋學校。



志工李金鐘說，走到社區服務常忙到連喘息的時間都沒有，不過，內心卻是滿滿的成就感，尤其是聽到「你們都好厲害」這句話，偶而誤餐也忘了時間。

中心張進茂主任說，透過學習活動送到家的方式，已在新竹地區成立了 20 幾處據點，從學校的教室、社區的活動中心到民間的三合院，讓各角落的樂齡族都能享有學習的機會。

不論武獅團的演出，修繕隊的反哺服務，打開了生命的深度與廣度，學員也在課程中找到自信，看見不一樣的天空，新竹樂齡學習示範中心現正朝特色農業與客家精緻文創等兩大類課程目標邁進，發掘更深厚的社區能量，鼓勵更多專業樂齡人力的投入，為成立在地的樂齡大學而努力。



樂齡ing / 侯千綱作. -- 臺北市 : 教育部, 民102.02  
面； 公分  
ISBN 978-986-03-6160-5(平裝)  
1.老人教育  
528.433 102003210



Love Learning | 創意學習 | 知識發光 |



查詢更多的學習資訊，請上  
「教育部樂齡學習網」。  
<http://moe.senior.edu.moe.gov.tw>

執行團隊：屏東縣政府、屏東縣樂齡學習示範中心

作 者：侯千綱

攝 影：陳俊羽

出版機關：教育部

發 行 人：蔣偉寧

執行單位：教育部終身教育司

地 址：10051臺北市中正區中山南路5號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：(02) 773-66666

出版年月：102年2月

本書同時刊載於下列網站：

1.教育部樂齡學習網 (<http://moe.senior.edu.moe.gov.tw>)/研究出版品

2.教育部網站 (<http://www.edu.tw>)/本部各單位/終身教育司/出版品

定 價：新臺幣300元

展 售 處：

1.五南文化廣場 地址：400臺中市中山路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)2361-7511#114

5.教育部員工消費合作社 地址：100臺北市中山南路5號

電話：(02) 77366054

GPN : 1010200366

ISBN : 978-986-03-6160-5

著作財產權人：教育部

本編著係採用創用CC「姓名標示—w非商業性—w禁止改作2.5

台灣」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/>



