

教育部出版  
樂齡學習系列教材

- 1、健康老化
- 2、高齡心理
- 3、經濟安全
- 4、退休準備
- 5、家庭代間關係
- 6、社會參與
- 7、樂齡學習中心工作手冊
- 8、樂齡學習創意教案
- 9、樂齡學習中心志工手冊
- 10、一個人一個故事-  
玩具工坊樂齡志工的心路歷程
- 11、樂齡自主學習團體實用手冊
- 12、樂齡ING-12個樂齡學習中心的故事
- 13、樂齡運動休閒健身與保健
- 14、活化記憶力
- 15、善用社會資源
- 16、生命的難題與超越
- 17、啟動高齡力
- 18、高齡者與家庭生活經營
- 19、樂齡健康體適能
- 20、迎向樂齡

## 樂齡學習系列教材 20

# 迎向樂齡

## 樂齡學習系列教材 20

# 迎向樂齡

樂齡學習系列教材 20  
迎向樂齡

編撰團隊

主編：魏惠娟

- ◆國立中正大學清江學習中心主任
- ◆國立中正大學高齡教育研究中心主任
- ◆國立中正大學成人及繼續教育學系教授
- ◆國立中正大學高齡者教育研究所教授
- ◆樂齡學習總輔導團計畫主持人
- ◆專長：成人及高齡學習方案企劃與行銷

執行編撰-蕭玉芬

- ◆稻江科技暨管理學院老人福祉與社會工作學系助理教授兼系主任
- ◆專長：成人教育與學習、高齡教育與方案規劃執行、高齡社會學



GPN 1010400416  
定價：新臺幣100元

◎ 教育部 編印



教育部 發行  
中華民國104年3月

# 樂齡學習系列教材 20

## 迎向樂齡

執行編輯單位

國立中正大學

高齡教育研究中心

成人及繼續教育學系



教育部 發行  
中華民國104年3月

# 前言



因應國內高齡人口逐年攀升，教育部 103 年已於全國鄉鎮市區設有 306 所樂齡學習中心，並結合大學校院辦理 100 所樂齡大學，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動。

為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化高齡教育教材及教案，教育部自 95 年起，陸續委託專業團體研編出版適性的高齡學習教材，以協助相關單位人員運用該教材教案，推動高齡教育的理念及專業知能。教育部編印之高齡教育叢書，係由最基礎的高齡身心靈知識、高齡人力運用到生命教育及奉獻課程，以完整性、系統化專業知識來協助及教導高齡者成功老化。

另為精進全國樂齡學習中心營運之專業能力，歷年來教育部已編印「高齡學習方案企劃師訓練手冊」及樂齡學習中心創意教案、工作手冊等，並陸續出版樂齡運動休閒保健手冊、樂齡 ing 等故事集，總計編撰近 25 冊樂齡學習專業教材教案，均已上傳教育部樂齡學習網，提供民眾閱覽及運用。

基於國人年老時，所需要的不只是健全的福利體系及完善的醫療設備，尚需面對老年期的身心靈變化及退休生活規劃，並了解經濟安全及社會資源等。本教材係由國立中正大學「樂齡學習總輔導團」研編，期望透過教育，讓民眾了解如何為自己退休做準備，擺脫傳統老化的思維，建立積極的人生價值觀。企盼藉由本書發行，協助全國樂齡教育相關單位及團體充分運用及推廣，讓國內長輩們晚年的黃金歲月更活躍、燦爛及健康。

**教育部**

103 年 12 月

## 主編序



臺灣從民國 97 年起，可以說是開始「樂齡學習元年」，因為那一年，在教育部政策主導下，各縣市政府協助下，以及「樂齡銀髮教育行動輔導團」的配合之下，全臺各鄉鎮市區成立了 104 所樂齡學習資源中心（現已更名為樂齡學習中心，以下簡稱樂齡中心），在中高齡居住的社區，開辦了多樣化的樂齡課程，提供了豐富的學習機會，幫助中高齡者成功老化。

由於樂齡中心推出之後獲得熱烈迴響，尤其是中心經營者及參與學習的長者，多希望樂齡能夠擴大舉辦，並且永續經營。因此，教育部在 98 年時又增設了 98 所樂齡中心，使樂齡中心達到了 202 所。至 103 年時，樂齡中心總數達到了 306 所。參與學習的中高齡者也從第一年的 20,341 人次，到目前的 1,777,787 人次。由於樂齡學習中心的增加，教育部也在樂齡教育總輔導團外，另外增設 4 個分區輔導團，以就近提供各中心的諮詢輔導服務。

回顧七年的樂齡學習中心之經營歷史，可以發現經營績效較佳的中心，有一些共同的特色，例如：能夠清楚掌握活躍老化樂齡學習經營理念；擁有持續參加教育部的培訓之樂齡學習志工團隊；願意不斷創新活躍老化樂齡學習課程；以及在有限的補助下，積極開拓資源。樂齡學習中心的經營成效包括：中心數量持續增長、志工人數不斷增加、經營團隊創意無限、媒體報導日漸普及，實在令人感動，更感謝志工們的熱情投入，透過樂齡學習中心，看見臺灣各鄉鎮市區，平凡樂齡族的生命活力與學習故事。

未來，樂齡學習還要持續、需要深耕、更要創新，而創新的源頭，就在於活躍老化理念核心課程的創意實踐，因此，今年度在總輔導團以及分區輔

導團的協助下，每一區都研編了一本以活躍老化為主軸的教材手冊，共計 5 本，主題包括：迎向樂齡、高齡健康養生、擁抱活力快樂的銀髮生活、學習閱讀、高齡者食品與用藥安全教材手冊等，必能幫助各中心在課程的實踐上，突破創新，再創新局。

5 本教材手冊能順利出版，實在感謝各計畫主持人，包括：北區張德永教授兼主任、中區賴弘基副教授、中南區胡夢鯨教授及南區余嬪教授兼所長；各手冊的執行編輯，包括：總輔導團蕭玉芬助理教授兼系主任；北區輔導團郭鐘隆教授、呂莉婷主任、方進隆教授、林伶利副教授、陳雪芬副教授、洪德仁董事長、楊錦華醫師、梁繼權教授、湯麗玉秘書長；中區輔導團袁瑋醫師、呂美岱講師，中南區輔導團李雅慧副教授、盧婧宜博士生；南區輔導團李佩育藥師、李俐瑤藥師、侯吉蓮藥師、呂英豪藥師、吳玉茹營養師。各區之執行編輯助理，包括：北區輔導團劉采婷助理、中區輔導團宋家宏助理、中南區輔導團劉宏豪助理與南區輔導團李彩菱助理，為了手冊的出版，定期開會、研討，並送請各領域專家審查與持續修改，才能如期完成。當然，最要感謝的是教育部終身教育司長官們的支持與指導，以及總輔導團專任助理尤貞懿任勞任怨的協調聯絡與行政協助，才能使這些教材手冊能順利出版，盼望各中心主任與經營團隊能善用這些教材，再創造樂齡中心的學習成效。

主編 魏惠娟

教育部樂齡學習總輔導團計畫主持人  
國立中正大學成人及繼續教育學系教授  
國立中正大學高齡教育研究中心主任

# 編者序



## 壹、出版目標

「迎向樂齡」樂齡學習教材手冊的出版，主要是希望充實喚醒樂齡人士意識覺醒，體認樂齡生活中學習的重要性，提供學習教材之用。這一本教材手冊也是所有樂齡學習中心、樂齡大學、長青學苑、社區大學，以及樂齡學習團體等，教學及研討時的參考教材。

## 貳、目標對象

這一本教材手冊的目標對象，包括：樂齡講師、高齡者、屆齡退休者、社會大眾、在校學生等，適合樂齡講師教學時使用，更是提供樂齡學習者自學上的好教材。

## 參、編輯架構

此套教材手冊包括適合樂齡教材的設計，內容依序包含：教學目標、情境故事（案例）、問題討論（WHY、WHAT、HOW），以及活動帶領策略與延伸閱讀。

本手冊含括9個單元，如：樂齡新意識、把握現在做自己、改變老化思維、走出熟齡叢林、C型人生契機、迎老的秘訣、蛻變的學習、人際協奏曲以及預見「銀色奇蹟」等主題。提供教學上的參考，不強調傳統教學的流程與步驟，讓老師們在教學過程及實施程序上自由發揮。

## 肆、感謝

這一本教材手冊的出版首先感謝教育部終身教育司對於樂齡學習教材的重視，給予指導並提供寶貴建議，提高本手冊的實用性。

其次，感謝魏惠娟教授所帶領的中正大學樂齡學習總輔導團，對於本教

材手冊的輔導及支持，適時地在會議中給予具體的建議，讓筆者撰寫時具有明確的目標及方向，並於過程中順利完成撰寫。

再者，特別致謝過程中協助的 9 位審查委員，依姓氏順序為：朱芬郁助理教授（實踐大學家庭研究與兒童發展學系）、胡夢鯨教授（國立中正大學成人及繼續教育學系）、陳月宮老師（南投縣竹山鎮樂齡學習中心）、黃意萍主任（嘉義縣樂齡學習示範中心）、潘秀妲校長（臺南市安南區南興樂齡學習中心）、蔡西淮老師（雲林縣台西鄉樂齡學習中心）、蔡國亮校長（雲林縣台西鄉樂齡學習中心）、謝明原主任（屏東縣樂齡學習示範中心）、鍾秀琴主任（臺南市樂齡學習示範中心），在百忙之中撥冗協助審查教材，提供專業性的寶貴建議，讓本教材更臻專業及實用性。

最後，特別感謝中正大學高齡教育研究中心的尤貞懿小姐，她是本教材手冊幕後最大的助手，負責連絡與排版工作，並適時提醒進度，讓手冊能在期限內完成。筆者在撰寫的過程中，透過樂齡總輔導團的指導，以及審查委員的協助及建議，過程中也歷經檔案毀損，以及撰寫上的瓶頸，幸福的是一直有著總輔導團魏老師及貞懿小姐的支持與鼓勵，終於圓滿完成，雖然有著專業團隊的協助，然疏漏仍是難免，期望讀者先進不吝指正，使後續的出版，更臻完善。

蕭玉芬

稻江科技暨管理學院老人福祉與社會工作學系  
助理教授兼系主任

中華民國 103 年 12 月 31 日

## 「迎向樂齡」目錄

前言 02

主編序 03

編者序 05

### 單元一：樂齡新意識 09

啟發樂齡人士建立生活及學習新意識，  
建立生活的新目標。

### 單元二：把握現在做自己 15

協助樂齡人士重新定義退休後的自己，  
重新探索生命的意義。

### 單元三：改變老化思維 23

協助樂齡人士為第二人生做準備，擺脫傳統老化的思維，  
建立積極的態度。

### 單元四：走出熟齡叢林 29

引領樂齡人士思考退休生活要面對哪些問題？  
可以如何突破障礙？

CONTENTS

## 單元五：C 型人生契機 37

協助樂齡人士理解 C 型人生的定義，引領其建立終身學習的態度，讓心永不老。

## 單元六：迎老的秘訣 43

協助樂齡人士了解面對退休及老化應準備的原則、項目及實際作法。

## 單元七：蛻變的學習 51

讓樂齡人士透過已建立的概念，規劃進一步的學習及活動，並試著分享學習後的改變。

## 單元八：人際協奏曲 57

讓樂齡人士理解退休後建立並維持親友間活絡關係的重要性，並請其試著與年輕人保持接觸，進而建立圓滿的社會關係。

## 單元九：預見「銀色奇蹟」 65

讓樂齡人士統整之前所學及所建立的關係和資源，進一步重新規劃接下來的行動計畫，讓其知而後行，並鼓勵其討論與分享。

# CONTENTS



啟發樂齡人士建立生活及  
學習新意識，建立生活的  
新目標。

## 單元一

# 樂齡新意識



## 壹、學習目標

- 一、啟發高齡者建立生活及學習新意識。
- 二、破除退休後生活的刻板印象。
- 三、建立樂齡生活新目標。



## 貳、情境故事

### 案例

林媽媽從年輕開始就是個臺灣典型的家庭主婦，年輕時重心是3個兒子的成長及發展，到熟年後就是含貽弄孫，協助兒子們帶孫子，等孫子長大了，她的重心也開始有些不同了。隨著小孫子的長大入學就讀幼兒園，對於林媽媽來說，似乎又回到過去經歷空巢期的生活，白天小孫子在學校讀書時，林媽媽就是在家等待，等待去接孫子下課。

林媽媽平日養成良好的運動習慣，也結交了一群一起運動的好友，除了每天早起在鄰近的國小一起運動外，偶爾假日也會一起出遊。近日在國小運動時遇到兒子的小學老師，才知道陳老師已經退休。陳老師看到林媽媽一個人，沒帶小孫子同行，才知道原來可愛的小孫子已開始就讀幼兒園。陳老師也提到退休後，除擔任圖書館志工，平日常到鄰近的樂齡學習中心學習，林媽媽一聽到，緊接著了解有哪些課程，聽到有電腦班、養身飲食班、歌唱班，而且課程的時間不長，不影響她接孫子下課的時間，心裡開始打算報名上課這件事。

林媽媽離開菜市場後，趁著中午接孫子下課的空檔到美容院洗頭弄頭髮，平日常在美容院見面的街坊鄰居，沒看到林媽媽的小孫子同行，也開始詢問小孫子是不是上學了？其中一位鄰居閒聊中極力建議林媽媽要開始充實自己，讓自己跟上時代的腳步，如果能去上樂齡的課程，是最好的體驗。

從美容院回到家之後，林媽媽趕緊打電話請教陳老師，同時也請他隔天帶課程簡章到運動的國小，開始規劃她要上哪一天的哪一堂課程，她開始有了另一種生活中的期待。



## 參、問題討論

### 一、WHY

- (一) 案例中的林媽媽為什麼會覺得孫子長大入學後，她好像又經歷了空巢期？
- (二) 案例中的林媽媽因為怎麼樣的想法，讓自己的生活開始有另一種別於以往的期待？

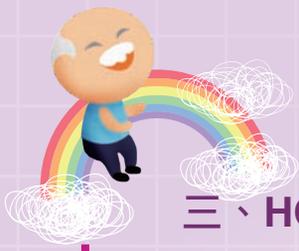
### 二、WHAT：

#### 新型態的退休生活意識

美國的熟年研究先驅，同時也是位心理學家的肯·戴科沃博士（Ken Dychtwald, Ph.D.）在他的《熟年力》一書中指出，目前三大趨勢讓退休的生活產生神奇的力量，這三大趨勢也意味著新型態的退休生活意識，三大趨勢分別說明如下（引自洪慧芳（譯），2012）：

- (一) 退而不休：現代的退休族群展現的是依舊青春、充滿活力的形象，他們想要持續投入社會，並發揮影響力。新世代的退休樂齡朋友，不管男女，認為長壽不僅是享清福，也是分享所得及所學的最佳時候。
- (二) 嬰兒潮世代邁入熟齡：對戰後嬰兒潮代的人而言，當他們開始退休的時候，職業生涯不再那麼重要，養兒育女的負擔也開始卸下，他們還擁有許多的精力和渴望參與活動，發揮生產力。這個世代的族群，多數受過完善的教育，也各自累積了許多的成就，同時他們也渴望發揮影響力。當戰後嬰兒潮開始真正思考接下來要做什麼時，也有可能他們可以改變世界。
- (三) 施予的世界有了嶄新的面貌：現代社會中，人們擁有豐渥的物質生活，有能力的人們也開始思考如何貢獻自己，提供有需要協助的人們獲得幫助。現今有能力的退休者，同時也想進行慈善工作，他們比較想貢獻自己的才能，分享個人所學，看自己能發揮什麼影響力，同時也從追求成就變成追尋意義。





### 三、HOW

#### (一) 想像過去、現在及未來：你如何運用人生？

請先想一想：

1. 上次你達成你想做的事情，是什麼時候？
2. 現在你正在進行的事情或工作項目中，也包括你想達成的目標？
3. 你對於未來仍充滿夢想，仍有許多想達成的目標？

肯·戴科沃博士 (Ken Dychtwald, Ph.D.) 曾言：「我有一個人生等著我去好好體驗，可能有 50 年、80 年或 100 年，那都是人生，可以有更遠大的目標。事實上，要過真正充實的人生，必須有更遠大的目標才行。」此外，他也進一步對如何運用人生下了個人的見解：「我該如何盡我所能，以助人及重新定義個人成就的方式，來追求興趣和職業生涯？不是以我賺多少錢或寫多少書來衡量我的成就，而是以我做的每件事所帶來的意義和目標，以及我對他人的影響來衡量。」

所以，你會如何運用屬於你自己的人生？

#### (二) 確定日常生活的目標並學習新技能

能對日常生活中抱持目標意識是件重要的事。貝絲·哈佛 (Beth Howard, 2012) 在「年齡證明你的大腦」一文中指出 10 種保持頭腦靈活的方式，包括「運動」、「練習舉重」、「練習靜坐」、「降低風險」、「地中海式飲食」、「食物添加香料」、「補充維他命」、「參與社交生活」、「找到生活目標」、「學習新技能」。其中「找到生活目標」、「學習新技能」進一步說明如下 (王平編譯報導，大紀元 2012 年 11 月 12 日訊)：

1. 找到生活目標：依據洛許大學醫學中心 (Rush University Medical Center) 針對超過 950 名高齡者的研究發現，實驗一開始時有明確生活目標的人，其後 7 年中患阿茲海默症的機會較少。
2. 學習新技能：即使每天重覆玩已經學會的益智遊戲 - 如拼字遊戲 - 還不夠積極，必須學習新的遊戲，如數獨 (sudoku) 或是新的橋牌玩法。學習可以刺激腦部產生新的細胞及細胞間的連結。美國加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 研究人員用核磁共振儀掃描中高齡人士上網前後腦部的差異，發現上網一週後腦部主管決策及複雜思考的部位已被啟動了，表示老年人用腦可以使腦子的功能保持健康。



## 肆、活動帶領策

### 一、先了解你的人生滿意指數：

以下 5 句話中，請依「認同或不認同的程度」認真思考後。請以 1 到 7 分來顯示你對每句話的認同度，1 表示極不認同，4 表示沒意見，7 表示非常認同。請認真思考後誠實作答。

- 我的人生在多方面都接近我的意思。
- 我的生活狀況很好。
- 我滿意我的生活。
- 目前為止，我已經獲得生活中想要的重要東西。
- 如果人生可以重來，我幾乎不會改變任何東西。

★你的人生滿意指數\_\_\_\_\_（以上總分）

### 評估及說明：

分數	說明
30 至 35 分	你熱愛你的生活，情況或許不算完美，但進行得還算順利。但這並不表示你感到自滿，事實上，生活中的成長和挑戰可能是讓你感到滿足的部分原因。
25 至 29 分	情況進行得還算順利，一點也不糟，人生滿有趣的，生活中的多數面向（事業或課業、家庭、休閒、個人發展等等）還不錯。
20 至 24 分	已開發國家的人大都落在這個區間，你大致上對人生還算滿意，但某些方面你很想改進。你落在此區間，可能是因為你對人生的大部分還算滿意，但各方面都覺得需要稍微加強，或是因為你對人生多方面都很滿意，但覺得有一兩個地方需要大幅改善。
15 至 19 分	你覺得你的人生幾乎每一方面都需要稍微改進。
14 分及以下	你不快樂，可能是因為家人過世、離婚或失業，時間會沖淡一切，萬一這狀況已是常態，你就需大幅改變。

摘錄自洪慧芳（譯）（2012）。**熟年力**，第 86 至 87 頁。





## 二、尋找並記錄屬於自己的生活目標

透過上述之人生滿意指數測驗之後，你是否開始對於人生有些不同的想法？是否也開始意識到退休的生活需要規劃？或許可以先從設定生活目標開始進行，你可能可以找到真實的自己，也可能找到貢獻社會，讓自己感覺更棒的事。

請試著將你所意識到的新想法或生活目標寫下來：

意識到的新想法或  
生活目標：



## 伍、延伸閱讀

### 一、影片

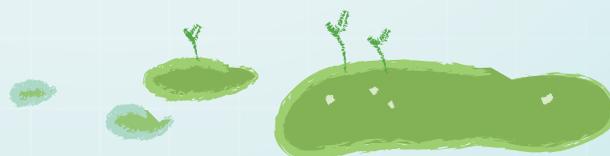
- (一) 《不老騎士》
- (二) 《青春啦啦隊》
- (三) 《一路玩到掛》

### 二、書籍

- (一) 洪慧芳（譯）（2012）。**熟年力：屬於新世代的熟年生涯規劃手冊**（*With Purpose : Going from Success to Significance in Work and Life*）（原作者：Ken Dychtwald & Daniel J.Kadlec）。臺北市：大塊文化出版。
- (二) Beth Howard(2012,February/March). Age-Proof Your Brain. Retrieved from <http://www.aarp.org/health/brain-health/info-01-2012/boost-brain-health.2.html>



協助樂齡人士重新定義退休後的自己，重新探索生命的意義。



## 單元二

# 把握現在做自己



### 壹、學習目標

- 一、協助樂齡人士重新定義退休後的自己。
- 二、透過思考，重新探索生命的意義。
- 三、幫助樂齡人士把握現在做自己。



### 貳、情境故事



張先生從銀行主管退休一年多，他現在發現自己未發掘的興趣。退休前，他經歷過公司多次的重要改革，精明幹練的他常領導著部屬突破難關。不過，退休後的生活才是讓他真正地探索自己的開始，他深刻地認知到不管他能做什麼，他最想做的是像大學時的生活一樣，常常和好朋友聚會，聊聊自己想做的事，彼此激勵，讓彼此充滿動力及希望。而他自己最想做的是，就是接觸大眾，服務回饋社會，也希望自己還擁有影響力，讓世界變得更好。

在一次的餐會中，張先生認識了在樂齡學習中心協助服務社區工作的黃老師，他開始嘗試著加入樂齡學習中心另一種人文課程並與學習夥伴們一起投入社區服務的工作，協助整理社區文史資料。張太太總是叨唸他，退休後反而比退休前更忙，但張先生心裡非常明白，他正在活出自己，也活得好快樂。



### 參、問題討論

#### 一、WHY

- (一) 案例中的張先生在人生的哪一個階段開始思考自己想做的事？
- (二) 案例中的張先生透過何種活動，讓他真正活出自己而且活得很快樂？



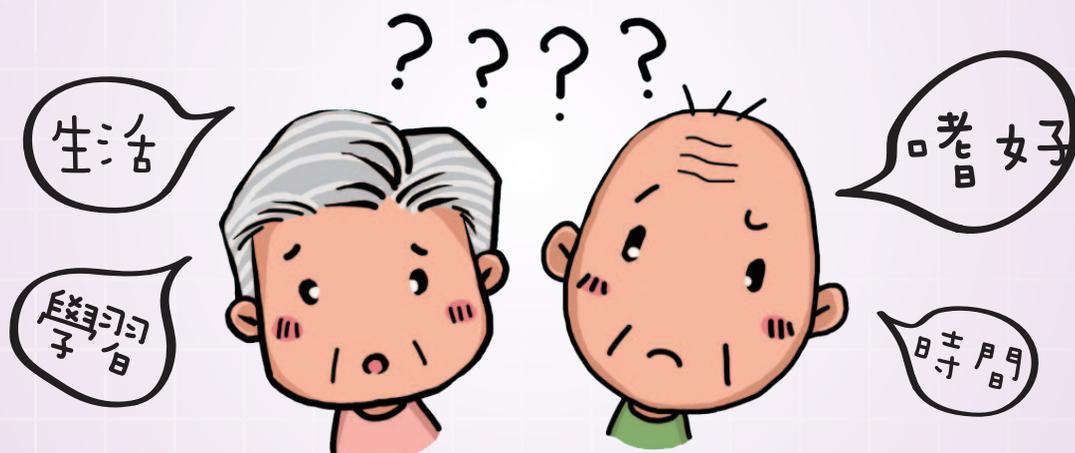
## 二、WHAT

### 瞭解自己、重新定義自己

美國小兒醫學家班傑明（Benjamin Spock）曾說過：「相信自己，你的比你想的還多。」（引自洪慧芳（譯），2012）

我們可能需要一段時間才能了解真實的自己，而退休前後是認真思考自己的最佳時刻。關於「自我」，究竟是什麼呢？心理學家威廉（William James）將自我定義為：「任何與個人自我有關的經驗，都會影響個人的幸福感和自我價值。」（引自陳皎眉、王櫟貴、孫蓓如，2008）進一步探索自我，認真思考每日生活中的點滴，相信一定能發現不一樣的自己，嘗試運用自己過去未知的能力，構築不一樣的人生。

過去一直在做的，可能是為工作的需求而做，利用退休前或退休後開始瞭解真正的自己，重新定義自我，重新探索生命的意義，相信一定能為自己找到未曾想過的興趣及能力，重新規劃自己的第二人生。



## 三、HOW

在人生階段中，我們可能很擅長自己感興趣的東西，並且樂在其中，隨時都會想做那些事情。所以，當我們要思考全新的自己時，要先了解自己的主要興趣是什麼。所以，一起來練習專注且幫助自己了解目標的思考：

- （一）想想自己平時如何運用時間？
- （二）想想自己的嗜好是什麼？為什麼覺那很有趣？
- （三）想想什麼事情可以啟發你，什麼事情讓你早上帶著微笑起床，急著想展開一整天的生活？
- （四）你愛做什麼事情？關心什麼？什麼事情可以激勵你？





## 肆、活動帶領策略

### 退休的桃花源

想像你已年華老去，希望能找到一個最適合你度過退休生活的居所，以安享天年。哪一個島嶼最能吸引你？你有 3 個優先選擇可以安排你的退休計畫，請列出 3 個最吸引你的島嶼的優先次序：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_；並說明為什麼？

請仔細瀏覽這 6 個島嶼的特色：

「A」島	美麗浪漫的島嶼，島上充滿了美術館、音樂館，瀰漫著濃厚的藝術文化氣息。同時，當地的原住民還保留了傳統的舞蹈、音樂與繪畫，許多藝文界的朋友都喜歡來這裡找尋靈感。
「S」島	溫暖友善的島嶼，島上居民個性溫和、十分友善、樂於助人，社區均自成一個密切互動的服務網絡，人們多互助合作，重視教育，絃歌不輟，充滿人文氣息。
「E」島	顯赫富庶的島嶼，島上居民熱情豪爽，善於企業經營和貿易。島上的經濟高度發展，處處是高級飯店、俱樂部、高爾夫球場。來往者多是企業家、經理人、政治家、律師等，衣香鬢影，夜夜笙歌。
「C」島	現代井然的島嶼，島上建築十分現代化，是進步的都市型態，以完善的戶政管理、地政管理、金融管理見長。島民個性冷靜保守，處事有條不紊，善於組織規劃。
「R」島	自然原始的島嶼，島上保留有熱帶的原始植物林相、自然生態保育甚佳，也有相當規模的動物園、植物園、水族館。島上居民以手工見長，自己種植花果蔬菜、修繕房舍、打造器物、製作工具。



## 「I」島

深思冥想的島嶼，島上人跡較少，建築物多僻處一隅，平曠綠野，適合夜觀星象。島上有多處天文館、科博館，以及科學圖書館等。島上居民喜好沉思、追求真知，喜歡和來自各地的哲學家、科學家、心理學家等交換心得。

上面參考資料：

吳芝儀（2000）。生涯探索與規劃，我的生涯手冊。濤石文化出版公司。

引自於林立芳（2012）。心的方向—生涯自我探索。取自 <https://www.ntpu.edu.tw/admin/a8/org/a8-7/files/download/20080731152138.doc>

## 測驗結果—更認識自己

排列出 3 個順序之後，島嶼的英文字母名稱即是以下生涯類型的型態名稱，你可以進一步找出屬於自己的 3 種生涯興趣類型，可以透過以下生涯興趣類型的介紹，進一步瞭解自己的能力、人格特質等是否也符合你的興趣類型。

生涯學者約翰（John Holland），將生涯興趣類型分為 6 型，他認為我們每個人在選擇工作時，或者在工作的表現中，我們也在表達自己的個人興趣和價值，以下即是這 6 型的介紹，希望能協助你更加認識自己！

## 實際型（R）

### 如果你是「實際型」的人，你可能具備：

- \* 你擅長並喜歡用手與手指工作
- \* 你喜歡用工具、物品、機器工作
- \* 你有（或願意培養）手工、機械、電子這些領域的技能
- \* 你可能具備下列一個或一個以上的能力：◎身體協調 ◎體力 ◎敏捷 ◎邏輯
- \* 你喜歡在戶外
- \* 你喜歡動物
- \* 你被視為一個「腳踏實地」或「實事求是」型的人
- \* 你喜歡以行動解決問題



## 單元二

## 把握現在做自己





### 研究型 (I)

#### 假如你是「研究型」的人，你可能具備：

- \* 你喜歡運用理性；思考且好奇、勤學及獨立
- \* 你喜歡思考甚於行動
- \* 你擁有數學、物理科學及生物學方面的技能，並想更加充實
- \* 你有時被描述為知性的；有時被描述為不依循慣例的
- \* 你喜歡以思考來解決問題，且常相信自己的理性和想法甚於其他的人或事
- \* 你可能會喜歡科學或醫學的工作

### 藝術型 (A)

#### 假如你是「藝術型」的人，你可能具備：

- \* 你喜歡逃離例行公事
- \* 你擁有語言、美術、音樂、戲劇、寫作技能，並想要更加充實
- \* 你可能對事物不信任，但信賴自己的理智、身體和感覺
- \* 你喜歡視覺、聽覺、觸覺上的美與變化，欣賞脫俗有趣的人
- \* 你有時被形容為有點反抗的，或有點反社會的
- \* 你有創意、敏感，並喜歡構思新方法來解決問題
- \* 你喜歡可以盡情發揮你的創意技能和天賦的工作

### 社會型 (S)

#### 假如你是「社會型」的人，你可能具備：

- \* 你喜歡幫助別人，而且你友善、敏銳、樂於助人及有責任感
- \* 你喜歡親近人，並分擔別人的困難
- \* 你從維持團隊良好合作中得到滿足
- \* 你有時被描述為真誠、圓融及善解人意的
- \* 你喜歡別人信賴你的感覺，並觀察別人的感覺來解決問題
- \* 你喜歡從事與人接近的工作



<b>企業型 (E)</b>	<p>假如你是「企業型」的人，你可能具備：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 你喜歡企劃</li><li>* 你喜歡領導及影響別人</li><li>* 你外向、有精力、有自信、熱誠</li><li>* 你擁有領導、激勵和說服別人的技能，並想要更加充實</li><li>* 你喜歡組織、管理、變化和地位</li><li>* 你有時被描述為有抱負以及可能喜歡權力和金錢</li><li>* 你喜歡有關推銷或管理人的工作</li><li>* 你喜歡冒險涉入自己及別人的情境以解決問題</li></ul>
<b>傳統型 (C)</b>	<p>假如你是「傳統型」的人，你可能具備：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* 你喜歡組織良好並有清楚的程序</li><li>* 你很仔細、條理分明、精確並很會注意細節</li><li>* 你喜歡有紀律、清楚的目標、安全及明確</li><li>* 你被描述為負責並可信賴的</li><li>* 你可能有好的基本技能和計算能力，並想加強</li><li>* 你喜歡組織事情，且可能想在大機構中工作</li><li>* 你喜歡運用，並依循嘗試、試驗過的程序來解決問題</li><li>* 你喜歡有關操作電腦系統、文字處理的工作</li></ul>

上面參考資料：

吳芝儀（2000）。生涯探索與規劃，我的生涯手冊。濤石文化出版公司。

引自於林立芳（2012）。心的方向—生涯自我探索。取自 <https://www.ntpu.edu.tw/admin/a8/org/a8-7/files/download/20080731152138.doc>





## 伍、延伸閱讀

### 一、影片

- (一) 《心的方向》(ABOUTSCHMIDT)
- (二) 『Let's 看見老不休』2013 優質老年生活想像微電影－Fun-人生
- (三) 《飛越老人院》
- (四) 《金色時光》
- (五) 《百歲老人躑家去》(The Hundred-year Old Man Who Climbed Out of The Window and Disappeared)

### 二、書籍

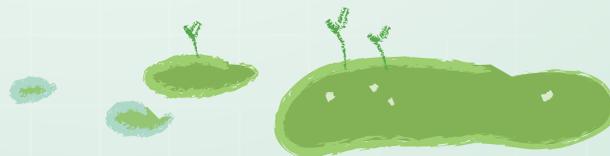
- (一) 洪慧芳(譯)(2012)。熟年力：屬於新世代的熟年生涯規劃手冊(*With Purpose: Going From Success To Significance In Work And Life*) (原作者：Ken Dychtwald & Daniel J.Kadlec)。臺北市：大塊文化出版。
- (二) 姚巧梅(譯)(2008)。後五十歲的選擇(原作者：大前研一(Kenichi Ohmae))。臺北市：天下文化出版。



R 島  
實際型 (R) - 你呢?



協助樂齡人士為第二人生  
做準備，擺脫傳統老化的  
思維，建立積極的態度。



## 單元三

# 改變老化思維



### 壹、學習目標

- 一、協助樂齡人士為第二人生做準備。
- 二、透過思考訓練擺脫傳統老化的思維，建立積極的態度。



### 貳、情境故事



### 案例

#### 每年帶團 200 天「陽光老孩」樂活第三人生

年逾八旬的不老導遊—劉東洲，因為流利日語、熟稔臺日歷史，在退休不到半年就找到導遊工作，加上他敬業態度與風趣解說，不少回頭客或重要人物訪臺都指定找他。劉先生奉獻公職 47 載，退休想圓留美夢，可惜由於家人反對，擔心他在美國沒人照顧或發生急難，這個夢並未成真。留學夢殘念後，不少老長官跟友人都有意替劉東洲安排顧問或基金會等閒缺，但都被一一婉拒，最後他選擇當導遊。

他認為，人生的第一階段被父母養，責任是念書，第二階段任務是工作、賺錢養家，「退休後的第三段人生，才是真正屬於自己的！」一般老人常見的娛樂，比方看電視、到公園泡茶聊天、唱卡拉 OK，劉東洲覺得那種生活太乏味。他發現很多過去位高權重的人，退休後沒人可指揮，拉不下自尊心，變得很失落，健康也出狀況。

至今，劉東洲仍是同齡朋友裡唯一還有全職工作的人，平常喜歡搭公車跟捷運，目的是跟人群接觸。老同事常笑他，「都退休了，幹嘛搞那麼累？」卻也羨慕他，「我們退休後就沒事做，只能在家養老，應該向他學習！」

被家人跟朋友說成是「陽光老孩」的劉東洲，今後不但要繼續幫臺灣創造觀光外匯，更會努力譜寫第三人生。「變成骨灰前，都要活得充實、活得有價值、活得有自信！」他堅信。

【資料來源：高宜凡(2014，八月)。每年帶團 200 天「陽光老孩」樂活第三人生。遠見雜誌，338。取自 [http://store.gym.com.tw/artical\\_content\\_25850\\_3.html](http://store.gym.com.tw/artical_content_25850_3.html)】



## 參、問題討論

### 一、WHY

- (一) 故事中的主角－劉東洲先生如何規劃他的退休生活？
- (二) 劉東洲先生對於退休後的第三人生所展現的態度是什麼？

### 二、WHAT

#### 銳不可擋的社會趨勢、逆齡族興起

目前社會正處於年齡混淆，社會大眾對於年齡的定義開始變得模糊，而且不受年齡束縛者也越來越多，他們不會考慮年齡所帶來的限制，也不會以必然的老死來規劃人生，他們不斷追求理想、嘗試新商品、渴望婚姻和後代、嚮往學習，並樂在工作。此即為「逆齡族」(amortals)，這些逆齡族認為人生所有的選項都是開放的，從年輕到年老，均可自由地選擇，其特徵是「從青少年到死亡為止，始終以相同的方式和步調過生活，做著差不多的事，消費差不多的東西。」

逆齡是一種社會趨勢，由生活態度、價值觀和行為等來判斷，沒有世代、階級或地區之分。它是一種能被觀察的現象，對社會產生大多為良性的影響，但並非沒有負面的影響。它經由文化傳染，影響所有社經階層及年齡層。

對逆齡族而言，退休並非是最佳的選項，他們抱持著永不停歇的動力，經營不同形式的退休後黃金人生，同時總是向前看，極少回顧過去。目前逆齡族的發展是一種世界的社會趨勢，這個現象同時代表著機會，可能大幅扭轉我們的人生態度或社會政策，也帶領著我們邁向真正無年齡界限的生活型態。隨著逆齡族人數的增長，讓世界的觀念更進步，也改變了社會對老年人的觀點以及老化的思維（引自顧淑馨（譯），2012）。

【以上內容摘錄自顧淑馨（譯）（2012）「逆齡社會」書中部份內容】

### 三、HOW

#### (一) 忽略年齡的限制，讓心理健康

步入中高齡之後，坦然接受因為年齡所帶來的限制或不舒服，心理才會健康。因此，退休後真正應該做的，是運用無年齡界線的生活本事，達到各面向的健康，其中包括心理的健康。

#### (二) 改變思維－持續活動是保持青春活力的妙方

研究指出：「在平均退休 6 年後，什麼都不做的生活，會使行動力



和日常活動的困難，增加 5-16%，疾病增加 5-6%，心理健康減少 6-9%。這些效應往往因為生活方式改變而產生，包括身體活動和社交互動減少。退休者若有結婚，有社會支持，繼續從事身體活動，或是繼續做兼職工作，負面的健康效應便會減輕（引自顧淑馨（譯），2012）。」因此，心理因素也是影響因素之一，若對退休生活產生困難的想法，或質疑自我能力，對於健康都會產生影響。

改變對退休後的生活及態度，持續保持活動，絕對是維持健康老年的重要因素。



## 肆、活動帶領策略

「你是逆齡族嗎？」



請依直覺選擇最符合的選項：

1. 你的實際年齡和感覺上的年齡相差：
  - (a) 10 歲以上。
  - (b) 10 歲以下。
  - (c) 沒有差別。
  - (d) 不知道。我不在乎年齡這件事。

---

2. 你通常如何度過星期天：
  - (a) 經常加班工作，但是也會找時間與朋友相聚。
  - (b) 通常是懶散地過一天和看電視。
  - (c) 整理家務，與家人共享天倫。
  - (d) 很難說，但是和平常日子一樣忙。

---

3. 30 歲到 49 歲這段時間，是最佳的生育年齡？
  - (a) 同意，我或朋友就是在這段時間懷孕生子，或是打算這麼做。
  - (b) 不確定。但可能精力充足的時候生孩子比較好。
  - (c) 不同意。父母年齡太大，對孩子不公平。
  - (d) 還沒有時間考慮生孩子的事。

---

4. 朋友的新戀人比朋友小 25 歲。你：
  - (a) 覺得年齡差距不重要，他們情投意合就好。
  - (b) 能理解他們為何會相互吸引，但年齡差距使這段戀情不看好。



- (c) 認為「老糊塗，就是老糊塗」。
- (d) 沒注意到。
- 
5. 每當覺得有擺脫不了的壓力或煩惱時，你會尋求：
- (a) 心理治療－先把自己調整好。
- (b) 瘋狂購物－每次都讓我感覺比較好。
- (c) 禱告 / 拜拜－一定會讓我感覺更好。
- (d) 什麼壓力？唯一讓我覺得有壓力的，就是無事可做。
- 
6. 你理想的假期是：
- (a) 行程滿滿，新奇刺激。
- (b) 既放鬆又可觀光。
- (c) 靜靜地待在家裡。
- (d) 為了工作而旅行，這樣更能深入了解一個國家。
- 
7. 你的運動健身計劃？
- (a) 好有罪惡感啊！我加入健身房，但很少去。
- (b) 我會做運動或打球，但目前的體能不如以往。
- (c) 當年，我在學校很常做某項運動。
- (d) 我不需要運動，我總是忙著趕赴下一個約會。
- 
8. 想到退休時，你會：
- (a) 心裡怕怕。我永遠不想停止工作。
- (b) 擔心自己是否具有能放心退休的經濟能力。
- (c) 很期待我的黃金新生活。
- (d) 從來沒想過那麼久以後的事。
- 
9. 下列哪句話最能描述你對老年的態度？
- (a) 我不打算像老一輩的人那樣度過老年。
- (b) 我想，每個人都逃不過……。
- (c) 我期待年齡帶來的尊嚴和智慧。
- (d) 從來沒想過那麼久以後的事。
- 
10. 人生終究不免一死，你覺得：
- (a) 也許沒錯，可是科學就快找出延命之道。
- (b) 的確是如此，但我寧可別去想它。
- (c) 死亡是永生的開端。
- (d) 從來沒想過那麼久以後的事。



## 測驗分析

### 選最多 a 者

你是逆齡族，擁有強烈的逆齡表現，也已經過著無齡生活，至少在某些方面是如此。

### 選最多 b 者

你逐漸加入逆齡族的行列，擁有潛在的逆齡傾向，將來很可能會一一表現出來。

### 選最多 c 者

你不是逆齡族，而且對這種生活態度有很大的免疫力，對很多逆齡表現也無動於衷。

### 選最多 d 者

你是最不折不扣的逆齡族，對外在的年齡觀念完全無感，可能連自己多麼忽視年齡都不知道。

【以上內容摘錄自顧淑馨（譯）（2012）】

## 迎向



## 伍、延伸閱讀

### 一、影片

- (一) 《2010 不老夢想，再出發！阿公阿嬤「揮」常厲害》
- (二) 《瞎子阿木》

### 二、書籍

- (一) 高宜凡（2014，八月）。每年帶團 200 天「陽光老孩」樂活第三人生。遠見雜誌，338。取自 [http://store.gvm.com.tw/artical\\_content\\_25850\\_3.html](http://store.gvm.com.tw/artical_content_25850_3.html)
- (二) 顧淑馨（譯）（2011/2012）。逆齡社會（原作者：Catherine Mayer）。臺北市：天下雜誌。



引領樂齡人士思考退休生活要面對哪些問題？可以如何突破障礙？



## 單元四

# 走出熟齡叢林



### 壹、學習目標

- 一、引領樂齡人士思考退休生活要面對的問題。
- 二、了解透過學習能突破退休生活的困境。



### 貳、情境故事



#### 為自己而忙的圓夢阿嬤

李阿嬤是位生性豁達的退休教師，本身喜歡學習新事物。在退休後，積極地安排許多學習課程。幾年前，另一半離開後，讓李阿嬤經歷了一段悲痛期。慶幸的是李阿嬤的女兒貼心地陪伴，積極地陪著李阿嬤上不同的課程，星期一上英文與拼布、星期二拉二胡、星期三打太鼓、星期四上英文，讓李阿嬤滿足地笑著說：「過去為家庭忙，現在為自己忙。」

李阿嬤的女兒分享這一些，有感而言，雖然李阿嬤不是活潑的人，但她天性開朗，面對子女的安排也欣然接受，並勇於嘗試。她相信，對長輩多一點陪伴與鼓勵，其他的長輩也能像她的母親一樣，勇敢地踏出家門，迎接新生活，為自己的退休生活增添光彩。

【資料來源：王曉晴 (2014)。如何幫父母圓夢？親子天下，58。】



### 參、問題討論

#### 一、WHY

- (一) 為自己而忙的李阿嬤，在退休後遇到人生的何種困境？
- (二) 面對退休後的困境，李阿嬤如何突破？由誰來陪伴她突破？



## 二、WHAT

### 銳變的退休觀念突破了退休的困境

因著老年勢力的崛起，社會不再憑著年齡決定一個人是否仍有用處，無論年青或年老，都有機會踏上另一個新的職業生涯。試著想想看：當自己到 60 歲時還當菜鳥，我們可以依自己的意願和需求，在人生中從事不同的週期性工作，而且體驗職場年齡的多樣化，在未來也將成為常態。

退休觀念開始蛻變，我們不再將退休視為一個人無能的象徵，應該擺脫年齡的桎梏，以新的觀念及模式來取代傳統的退休模式。每個人都有權力為人生的重要時刻計畫，創造全新的自己，包括：想做什麼工作、何時做、做多久、如何負擔所需的費用，進而檢討自我，創造全新的自己（引自陳正芬（譯），2003）。

## 三、HOW

### 讓自己走出熟齡叢林的模式：

#### （一）終身學習

為自己設計一趟新的學習旅程，選擇喜歡的課程，用心去參與，透過學習尋找生命的意義。

#### （二）轉換工作型態

從中年開始嘗試重拾過去的嗜好，也可選擇階段性及更彈性的退休方式，也可選擇放慢腳步，不再每週 7 天、每天超過 12 小時以上的工作。也可選擇參加將屆退休的研習營或團體，多花點時間與家人相處，或追求其他興趣，相信是對中高齡以上的人具有相當實際的好處。

#### （三）追求喜愛的休閒娛樂

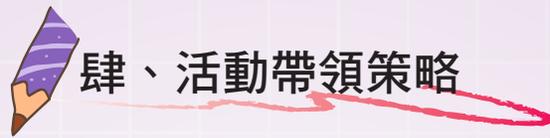
一般人嚮往退休的最大原因大多為自己的娛樂，但可惜的是人往往到人生退休後的最後階段，才願意花時間從事自己喜歡的娛樂和休閒活動。我們應該在中年開始將娛樂休閒規劃於我們的生活中。如此，讓自己在中年熟齡期開始讓心靈透過休閒娛樂保持健康，也能協助我們度過退休後的後半段人生。





#### (四) 回饋社會

許多人在年紀漸長後很清楚了解自己在工作之餘喜歡追求的並非全然來自於金錢的回饋。許多人會在工作之餘，為改善社會或世界盡份心力，如此做讓自己的內心踏實，也實踐自我實現。因此，目前奉獻心力及時間從事志工活動，協助社區服務或其他的義務活動，回饋社會的價值，相信對個人而言是件值得驕傲的事。（以上內容修改自陳正芬（譯），2003）



#### 肆、活動帶領策略

「今後應該這樣生活…」



這項測驗可以讓你了解自己的思考模式，知道自己過去怎樣生活，為何遭遇挫折，從裡面可以找到失敗的原因：

針對以下各項目，請你回答「YES」或「NO」，答題請按照編號順序：

Q1. 有人說你「真是個怪人」，你聽了反而很高興。	
· YES → 進入 Q2	· NO → 進入 Q3
Q2. 一天之中覺得最愉快的事情是沐浴時間。	
· YES → 進入 Q5	· NO → 進入 Q4



Q3. 發現別人失敗，我多半故意裝做沒看見。	
· YES → 進入 Q4	· NO → 進入 Q6
Q4. 我會安排時間觀賞畫畫或者拿起筆畫圖。	
· YES → 進入 Q8	· NO → 進入 Q7
Q5. 我覺得和不同世代的人講話很痛苦。	
· YES → 進入 Q7	· NO → 進入 Q9
Q6. 看連續劇時我容易受主角情緒感染，非常投入。	
· YES → 進入 Q10	· NO → 進入 Q8
Q7. 常有人說我走路速度很慢。	
· YES → 進入 Q13	· NO → 進入 Q14
Q8. 發現別人失敗，我多半會故意裝做沒看見。	
· YES → 進入 Q12	· NO → 進入 Q11
Q9. 我喜歡改變房間內傢俱與物品的擺設方法。	
· YES → 進入 Q11	· NO → 進入 Q14
Q10. 我喜歡把錢集中在某個單一品項的豪華享受（例如買皮包、出國旅行）。	
· YES → 進入 Q12	· NO → 進入 Q13
Q11. 最重要的紀念日，我希望到外面吃大餐。	
· YES → 進入 B	· NO → 進入 D
Q12. 我很少請教別人事情，多半是別人請教我。	
· YES → 進入 B	· NO → 進入 A
Q13. 我不喜歡套餐，比較喜歡自助餐。	
· YES → 進入 C	· NO → 進入 A
Q14. 我讀報紙很仔細，會花時間從頭讀到尾。	
· YES → 進入 D	· NO → 進入 C



## 測驗分析

### A：個性好但有點被動的類型

你個性有點內向，經常處於寂寞狀態，憂慮自己沒人緣孤單，所以你總是往認識的朋友身旁靠過去，並且擔心自己是否討人厭，生活過得緊張兮兮。因為缺乏勇氣說出自己的想法，表達時總是吞吞吐吐，或者只能打馬虎眼、講笑話把事情含糊帶過，結果講了半天對方不知道你要說什麼，反而導致別人對你產生不滿。

#### 改進要點：

任何人都不可十全十美，受到所有人歡迎，只要你認識的人十分之一覺得你很不錯，就應該滿足。不要害怕看不到的敵人，重點是你應該積極尋找可以信賴的好朋友，建立友誼關係。當然，前提是你必須勇於表達自己，說真心話。這種類型的人感情內斂，不會表現情緒，很難判斷是敵是友。當他沉默不語、視線閃躲時，反而是危險訊號。如果你慌張地想解釋，可能反而令他憤怒。最好的方法是先冷卻下來，過一段時間再接近他。這種人自尊心強、重視榮譽感，與他交往最重要的是表現誠意。

### B：滿身瘡痍的拚命三郎類型

你做事非常拚命，卻可惜，雖然認真卻沒得到應有的評價。因為希望獲得周圍的人讚許，你總是逼自己做超努力的表現。儘管體力與精神都已百分之百付出、繃到最緊，你卻仍告訴自己「應該更努力」。

#### 改進要點：

做事積極、充滿熱情，這是你的優點。只是，任何事情不必想一步登天，過度勉強自己，反而會帶來麻煩。其實，只要按部就班把事情做好，逐漸培養實力，即使不必自我推銷，周遭的人也會注意到你的優點。你不妨稍微放慢腳步。



### C：彈性搖擺的蘆葦類型

微風吹拂時緩緩搖動，強風來襲時雖然搖晃激烈，仍能站穩腳步，風吹過後便恢復原狀。能適應環境變化的韌性，是你優點所在。只是，有時你神經太大條，缺乏緊張感，也可說是小小缺點吧。

在別人眼中，脾氣溫和的你是「好好先生」。但另一方面，可能也有人認為你「沒什麼特色、太平凡」。

#### 改進要點：

不妨嘗試換工作或者出去旅行、搬家等等，讓自己接受更多刺激，拓展視野與興趣範圍，如此就可增加自己的實力，創造更多無形財產。

### D：旁若無人只看前方的「拉車馬」類型

你有自己的主張，不喜歡依賴別人。缺點是過度相信自己的實力，像拉車的馬那樣一直往前跑，連旁邊都不看。正因為如此，在別人眼中，你可能有點旁若無人、高傲的感覺；甚至有人說你是「暴君」。有時，你會因此受孤立。

必須進行危機處理時，也許許多人都會想到你，但平常很少人喜歡和你在一起。沒有死黨、手帕交的你，是標準孤鳥型人物。

#### 改進要點：

不妨讓自己多一點笑容，並且多關心別人的狀況。這是你的缺點。雖然對於你而言，了解弱者的痛苦相當困難，但應該還是可以略加想像。此外，你最好培養站在別人立場思考的習慣。

【以上內容摘錄自 [http://www.career.com.tw/actions/mind/page5\\_1.html](http://www.career.com.tw/actions/mind/page5_1.html)】



## 伍、延伸閱讀

### 一、影片

- (一) 《人生 80 才開始》
- (二) 《阿嬤的小學堂》
- (三) 《乒乓永遠 OK》
- (四) 《金盞花大酒店》

### 二、書籍

- (一) 王曉晴（2014，7月）。如何幫父母圓夢？親子天下，58。
- (二) 陳正芬（譯）（2003）。C型人生—事業、愛情、家庭、娛樂、學習、健康的未來與商機（原作者：Maddy Dychtwald）。臺北市：商智文化。





協助樂齡人士理解C型人生的定義，引領其建立終身學習的態度，讓心永不老。

## 單元五

# C型人生契機



### 壹、學習目標

- 一、協助樂齡人士理解C型人生的定義。
- 二、引領樂齡朋友建立終身學習的態度，讓心永不老。



### 貳、情境故事



王校長在退休前是位小學校長，在退休後他積極地協助社區協會組織，也協助許多地方性的工作庶務，讓社區的發展更具有活力。此外，他利用時間到樂齡學習中心上課，重新回味當學生的滋味。對他來說，退休的生活是豐富又具樂趣的。

三年前他曾在樂齡學習中心上有機農法的課程，讓他開始思考尋找一塊農地，再度創業。剛開始他身邊的朋友都存疑，總是回應他：有機農作是條辛苦的路，如何創業呢？他很認真地上課，尋找相關資料，也認真地請益老師，他發現他重回大學時向著目標前進的踏實與快樂。他堅信憑靠他的學習及計畫，他一定可以再創人生的第二職業。一年後，他順利地找到一塊農地，也嘗試耕種有機蔬菜，這一年來，收穫雖然沒有預期地豐收，他的有機作物成為親朋好友的搶手好物，總是提前預訂，讓王校長順利地開創了他的第二人生。



### 參、問題討論

#### 一、WHY

- (一) 王校長如何規劃他退休後的生活？
- (二) 王校長因為哪一門課的學習讓他開始創造他的第二人生？

#### 二、WHAT

「C型」(cycles) 人生代表著「週期」的生命，意謂著生命中的事件不再循著過往僵固的線性模式依序發生，開始傾向將生命視為C型。誠如馬蒂·迪特瓦 (Maddy Dychtwald) 在其『C型人生』一書中



所言：「生命中的各個階段與活動，將在一生中重演，很多人會在 35 歲重回校園、52 歲創業、45 歲成家、76 歲再婚。他們和我一致認為，狹窄的單行道已逐漸被 C 型人生取代。」（引自陳正芬（譯），2003）

### C 型人生及線性人生的比較：

C 型人生	線性人生
1. 在新的 C 型人生道路上，你我都是開路先鋒。	1. 青春（以及探索和自在嬉戲）是年輕人的專利。
2. 我們要適應動態的生活方式，而非靜態。	2. 受教育的機會只有一次，而且是在人生真正開始前；老狗玩不出新把戲。
3. 無論幾歲，都要樂於當菜鳥。	3. 婚姻必能白頭偕老。
4. 生命的韻律與節奏即將改變。	4. 養兒育女是成年人的主要人生目標。
5. 挫敗與波折都將無可避免。	5. 65 歲一到就得退休（並且退化）。
6. 老蚌也能生珠、好酒沈甕底。	6. 唯有循這條狹窄的單行道，才是正確的人生道路。
7. 壓力不再。	

資料來源：陳正芳（譯）（2003）。**C 型人生—事業、愛情、家庭、娛樂、學習、健康的未來與商機**（原作者：Maddy Dychtwald）。臺北市：商智文化

### 三、HOW

#### 營造 C 型自我

無論在人生的任何時點上做任何事，並不代表一輩子都將如此，那只是當時的狀況，到下一個時刻又可能改變。在週而復始的生涯中，「我們究竟是誰」永遠沒有定論，在漫長且多變的人生中，每個人可以一直處在進行式中。

所以我們可以這麼思考：

- （一）生命是動態的：每個人的生命中有著許多必將經歷的過程，此即是動態的生命，例如：職業、教育、婚姻與再婚、中年以後當上

單元五  
C 型人生契機



父母或祖父母，甚至退休或不退休，皆可以隨自己的喜好做選擇，並調整情緒，調適心態，也可以培養因應生命改變的新技能。

- (二) 隨時準備當菜鳥：撇開年齡與經驗的因素，在C型人生上，培養承擔風險的能力和虛心求教的態度，將能更從容不迫地面對生命。
- (三) 改變的生命節奏與韻律：社會潮流趨勢的影響，單一終點線的生命已不復存在。在C型人生中放慢、加快腳步，甚至重新來過，也不會受到任何懲罰。因此由生命過程中所得到的智慧來另訂新目標，每個人皆可以訂定自己的目標，也可以依據自己的步調和生物時鐘來達成目標。
- (四) 隨時出現挫折：挫折和插曲在人生中是無法避免的，且是很棒的經驗，透過挫折的收穫往往比付出的代價更高。所以，當我們處在失敗和挫折的沮喪中時，我們仍要好好把握機會學習並培養新技能。
- (五) 壓力不再：在較長也較自由的生命週期中，延後實現夢想並不等於完全放棄，當追求一個夢想時，也不必放棄人生的其他目標。我們無須再像在線性的生命模式中在有限的時間內全力以赴完成自己想要的目標。

(以上整理自陳正芬(譯)(2003)。C型人生。頁303-322。)



## 肆、活動帶領策略

### 一、了解自己的生命滿意度

請誠實回答下列問題，並在符合的描述前打勾：

1. 下列何者最能貼切描述你對目前工作的感受？

- 對工作很有興趣且深感滿足 (5)
- 相當滿足 (4)
- 並不是很不滿，但也不覺得特別有趣或滿足 (3)
- 不滿意但可能會繼續做下去 (2)
- 非常不喜歡，希望能改變 (1)



2. 整體而言，你自認為發揮了多少智力與潛能？  
（回答時請不要只侷限在經濟或職業上的成就）

\_\_\_\_\_ 完全發揮潛能（5）  
\_\_\_\_\_ 還不錯（4）  
\_\_\_\_\_ 還有很多沒有發揮（3）  
\_\_\_\_\_ 成就太低（2）  
\_\_\_\_\_ 很失敗（1）

3. 下列何者最能貼切描述你對每天生活的滿意程度？

\_\_\_\_\_ 每個部分都喜歡（5）  
\_\_\_\_\_ 多數地方都滿意（4）  
\_\_\_\_\_ 好壞參半（3）  
\_\_\_\_\_ 每天沒有多少事情可期待（2）  
\_\_\_\_\_ 多數地方都不喜歡（1）

4. 整體而言，你是否實現了人生的計畫與夢想？

\_\_\_\_\_ 完全實現（5）  
\_\_\_\_\_ 大部分實現（4）  
\_\_\_\_\_ 某些部分實現，某些部分沒有（3）  
\_\_\_\_\_ 大部分沒有實現（2）  
\_\_\_\_\_ 完全沒有實現（1）

5. 如果人生可以重來，你會怎麼做？

\_\_\_\_\_ 什麼都不要改變（5）  
\_\_\_\_\_ 我只會改變很少的地方（4）  
\_\_\_\_\_ 我會做一些改變（3）  
\_\_\_\_\_ 我會做很多改變（2）  
\_\_\_\_\_ 我幾乎會全盤改變（1）

6. 下列何者最能貼切描述你對社會生活的滿意程度？

\_\_\_\_\_ 完全滿意（5）  
\_\_\_\_\_ 相當滿意，我很少感到孤單或因活動太多而不堪負荷（4）  
\_\_\_\_\_ 不算滿意，也沒有不滿意（3）  
\_\_\_\_\_ 相當不滿意，我常感到孤單或社會活動太多（2）  
\_\_\_\_\_ 完全不滿意，一點都不是我想要的（1）



## 計分方法：

上面每一題都有 5 個答案，依滿意度遞減，分數也遞減，只須將分數加總即可，總分應介於 6 分～ 30 分。如果你的分數在 20 分以上，表示對生活的滿意度屬於最高的 25%，15 分以下為最低的 25%。

（引自 Howard S. Friedman、Leslie R. Martint 著，張美惠（譯）（2011）。他們為什麼活到 99。臺北市：時報出版社。頁 99-100。）

## 二、下一步：努力再創更美滿的第二人生

在退休後的人生下半場生活裡，每天讓自己嘗試各種可能，安排學習活動，讓自己再成長茁壯，創造自己的第二人生，相信可以得到更豐碩的收穫。



## 伍、延伸閱讀

### 一、影片

- （一）《我們倆》
- （二）《救救菜英文》
- （三）《逆轉人生》

### 二、書籍

- （一）李毓昭（譯）（2014）。積存時間的生活（ききがたり ときをためる暮らし）（原作者：津端修一、津端英子（口述），水野惠美子）。臺北市：太雅出版社。
- （二）張美惠（譯）（2011）。他們為什麼活到 99。（原作者：Howard S. Friedman、Leslie R. Martint）。臺北市：時報出版社。
- （三）陳正芬（譯）（2003）。C 型人生—事業、愛情、家庭、娛樂、學習、健康的未來與商機（原作者：Maddy Dychtwald）。臺北市：商智文化。
- （四）曾育慧（譯）（2014）。最活力的老後（原作者：Bruce Grierson）。臺北市：啟示出版社。



# 迎老的秘訣

## 單元六



協助樂齡人士了解面對退休及老化應準備的原則、項目及實際作法。



## 單元六

# 迎老的秘訣



### 壹、學習目標

- 一、協助樂齡人士了解面對退休及老化應準備的原則。
- 二、引領樂齡朋友思考退休準備的規劃重點。



### 貳、情境故事

#### 案例

李先生在屆齡退休前的半年，開始意識到即將退休且不用工作的危機，這樣的危機感也讓李先生有著焦慮感。在退休前半年的工作生活中，李先生少了份即將卸下工作的休閒感，卻多了許多因工作交接及面臨退休的無力感。

有一天下班回家，李先生聽到李太太正熱烈地與一位朋友討論課程報名的事，李先生好奇地問李太太是什麼樣的課程？李太太回答說：「是從未見過的退休準備課程！」李先生好奇地問上課時間，剛好是週末，於是李先生要李太太順便幫他報名。

李先生帶著新奇的心情上完兩個月的課程後，課程的內容除了帶領他思考之外，也讓他更認識自己，也開始尋找他想做的事。此外，他也發現自己不再有焦慮感，更充滿著許多動力，開始著手規劃課程中所學到的動手計畫這件事。一邊思考計畫，一邊看著手上的行事曆，李先生開始期待退休日那天的到來，因為他開始在他的計畫中列了許多想上的課程。



### 參、問題討論

#### 一、WHY

- (一) 李先生面對即將的退休生活是快樂的？還是焦慮的？還是充滿危機感的？
- (二) 李先生如何處理他即將退休的危機感？



## 二、WHAT

面對人生的後半段生活，應該從中年階段開始了解退休及老化應準備的階段性原則；柯恩博士（Cohen ,Genen D.,2005），提出人類後半生的四個獨特發展階段可供參考，每個階段的名稱及內容說明如下表：

表 1 人類後半生的四個獨特發展階段（Cohen ,Genen D.,2005）

階段名稱	內容
中年重評估階段	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 是探索和轉變的時期，是一段深刻重新檢討的過程。大約在 40 歲到 65 歲左右。</li><li>2. 自問：我之前在何處？現在又在哪裡？以後該往哪裡去？</li><li>3. 是一種追尋，渴望開拓新疆界、回答深刻的問題、尋找人生中真實而有意義的事物。</li></ol>
解放階段	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 是渴望實驗、創新、探脫以往的禁制或束縛。大約從 60 歲左右到 70 多歲。</li><li>2. 此時經常會有「此時不做，更待何時」的領悟。</li></ol>
總結階段	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 是重述、化解與回顧的時期，大約從 70 歲左右到 80 歲左右的時間。</li><li>2. 展現出回饋的欲望，想要回饋家人、朋友和社會，許多此階段的高齡者會擔任義工或從事慈善工作。</li></ol>
安可階段	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 在此階段即使面對失落和逆境，仍要持續前進。</li><li>2. 保持活力的欲望，可能會引發新的創造力或社會參與，讓此階段充滿驚喜。</li></ol>

資料來源：整理自李淑珺（譯）（2007）。**熟年大腦的無限潛能**。頁 20-22。臺北市：張老師文化。





### 三、HOW

#### 退休準備的規劃重點

目前新時代中的退休經驗是異於以往傳統模式的，退休的社會意義及心理意義都正在轉變，越來越多人清楚地發現人生的後半段可以比前半段更刺激、更享受、更豐富，也更令人滿足。

多數退休階段的高齡者都非常重視終身學習，而且是形式非常多元多樣的，例如：正式的課程、演講、旅遊學習、樂活工作坊或社團活動等，顯現終身學習在退休生活扮演著重要性。同時，也應著重以下重點（引自李淑珺（譯），2007）：

- （一）找尋長時間與相同的人重複接觸的活動。
- （二）持續努力建立平衡的社會活動組合，在高活動力與安靜的活動，及團體與個人的活動之間取得平衡。
- （三）以各種方法挑戰你的心智與身體。
- （四）盡全力維持身體健康。



### 肆、活動帶領策略

#### 退休準備指數



請你花一點時間思考下列問題，從 1 分（完全沒準備）到 12 分（做好萬全準備）。如果你還未深入思考這些問題，或者沒有很好的答案，那麼你可能還未準備好退休生活。

#### 1. 你為什麼現在考慮退休？

（如果你把答案寫下來，大聲念出來，自己也覺得很有道理，或者一個可靠而了解你的人認為你的答案很好、很清楚，你就得到 1 分；如果你的思考模糊不清或根本不確定，那麼就是 0 分）

重要性：你退休的理由應該堅定可靠，不是出於一時衝動或計畫不足的結果。



## 2. 你真的想退休嗎？

（若想，就得 1 分；若否，則是 0 分）

重要性：這個看似簡單的問題可以準確預測你是否能成功過渡到退休生涯。這個問題問的是你內心深處的欲求與動機，而非你「認為」你該怎麼做，或別人期望你怎麼做。

## 3. 你的家人與朋友對你想退休有什麼看法？

（如果他們認為你做了對的決定，你就得到 1 分；若否，則是 0 分）

重要性：當你考慮退休時，了解你的人給你的回饋十分珍貴。他們認為這是正確的決定嗎？他們認為你已經考慮清楚而且做好充分準備了嗎？

## 4. 你想過你要完全退休還是半退休？你考慮過從事兼職或暫時性工作，甚至想嘗試比全職輕鬆一點的小型創業嗎？

（這個問題的重點是你是否考慮過）

（只要你考慮過這些選擇就得 1 分—即使你還是決定完全退休而非半退休；若否，則是 0 分）

重要性：如果你還不確定是否要退休或擔心經濟問題，那麼階段性退休或半退休是很重要的考慮選項。

## 5. 你的經濟狀況足以讓你安心退休，並繼續以目前的方式生活嗎？

（若兩個問題的答案都是肯定的，得分就是 1 分；只要有一個答案是否定，就是 0 分）

重要性：如果你的答案是否定的，顯然你還要進一步計畫你的財務安排。





6. 你參加過著重財務規劃的退休準備課程或講座嗎？

（答案肯定得 1 分，否定則是 0 分）

重要性：這類計畫可以幫你計畫支出，預估未來收入與需求。現有的財務選擇多到令人眼花撩亂，因此獲得一些客觀的建議會很有幫助。

7. 什麼讓你覺得生命有意義、有目標？

（如果你把答案寫下來，大聲念出來，覺得自己已經清楚找出生命中讓你覺得有意義、有目標的事物，就得 1 分；如果你的思考模糊不清或根本不確定，那麼就是 0 分）

重要性：不清楚自己最重視什麼，以及生命中哪些事物讓你覺得有意義，經常與不滿意退休生活有關。

8. 你認為哪類活動與經驗最重要，最能帶來滿足感？

（如果你寫下自己的計畫，大聲念出來，覺得計畫內容與你認為有意義的事相符，或者某個可靠而了解你的人認為你的答案很好、很清楚，得分就是 1 分）

重要性：這是第七個問題的延伸。你的答案可以讓你一 自己是否真的了解自己，以及你是否已經計畫好如何達成你重視的事。

9. 你是否參加過著重社交計畫的退休準備課程或講座（所謂社交包括社區活動和人際互動）？

（答案肯定得 1 分，否定則是 0 分）

重要性：預計退休的人經常沒有計畫好如何過退休後的生活。在這些領域摸索前進卻缺乏適當的準備，經常會造成令人挫折、失望的退休生活。



10. 你是否已經找到工作以外的興趣、嗜好、志願工作或新的學習領域？

（答案肯定得 1 分，否定則是 0 分）

重要性：發展新興趣可以提升退休生活品質，而從事具挑戰性的新活動則讓你有機會獲得掌握感和力量感，這都有益身心健康。

11. 你是否規劃了新的活動，讓你可以固定與人互動，並有機會結交新朋友？

（答案肯定得 1 分，否定則是 0 分）

重要性：退退休後通常不容易結交新朋友，而孤獨與許多身心疾病息息相關。

12. 退休後，你能夠滿足於僅藉志願工作對社會提供微薄的貢獻嗎？

（答案肯定得 1 分，否定則是 0 分）

重要性：從職業生涯獲得滿足與成就的人，如果沒有計畫好以其他方式貢獻所長，經常會難以接受退休生活。這樣的人可以考慮階段性退休，以便一邊從事有成就感的工作，一邊開始退休生涯。

### 分數說明：

12 分：你已經準備好開始精采的退休生活。

10 到 11 分：你的退休生活應該會很令人滿意。

8 到 9 分：你退休後可能會有一些問題，但應該都能解決。

6 到 7 分：你可能對退休生活又愛又恨，需要認真努力才能提升這種狀況。

3 到 5 分：你的退休生活可能很不順利，需要加倍努力才能上軌道。

0 到 2 分：你很可能在退休後感到空虛，需要全面努力才能改善。

【以上資料整理自 李淑瑄（譯）（2005/2007）。**熟年大腦的無限潛能（The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain）**（原作者：Cohen ,Genen D）。臺北市：張老師文化。頁 164-168。】



迎  
向



## 伍、延伸閱讀

### 一、影片

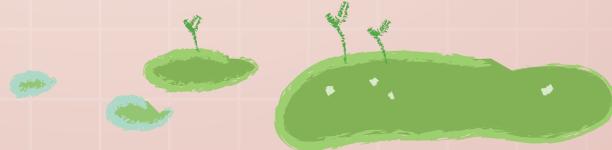
- (一) 《阿嬤的小學堂》
- (二) 《心的方向》

### 二、書籍

- (一) 李淑珺 (譯) (2005/2007)。熟年大腦的無限潛能 (*The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain*) (原作者: Cohen, Genen D)。臺北市: 張老師文化。
- (二) 張美惠 (譯) (2011)。他們為什麼活到 99。(原作者: Howard S. Friedman、Leslie R. Martint)。臺北市: 時報出版社。
- (三) 陳正芬 (譯) (2003)。C 型人生—事業、愛情、家庭、娛樂、學習、健康的未來與商機 (原作者: Maddy Dychtwald)。臺北市: 商智文化。
- (四) 曾育慧 (譯) (2014)。最活力的老後 (原作者: Bruce Grierson)。臺北市: 啟示出版社。



讓樂齡人士透過已建立的概念，  
規劃進一步的學習及活動，並試  
著分享學習後的改變。



## 單元七

# 蛻變的學習



## 壹、學習目標

- 一、協助樂齡人士透過終身學習的概念，規劃學習活動。
- 二、了解學習能夠維持腦力、激發個人潛能的概念。
- 三、引領樂齡朋友了解目前樂齡學習中心所開設的活躍樂齡課程，選擇符合自己需求的課程。



## 貳、情境故事



### 案例

朱阿姨從孩子都離家求學及工作後，即開始養成到社區大學上課的習慣，從瑜珈課程開始，也上過日語課及書法課。前幾年退休後透過鄰居的介紹，她開始到樂齡學習中心上課，上課過程中認識了許多新朋友，課程內容和以前社區大學時不太一樣，更著重樂齡的生活相關主題，她開始介紹許多好朋友一起來上課，她常說：「有樂齡學習中心，就有快樂。」

回想參與學習的這幾年，剛開始孩子都離家，她沮喪了一陣子，常覺得是當時的瑜珈課程解救了她的空巢期失落感。接著在樂齡學習中心的課程，讓她填滿了退休生活的空閒時間，而且帶領她開始擔任志工，服務社區。她現在擔任環保志工，為社區環保工作盡一份心力，她覺得好充實，而且回饋服務讓她覺得生活更踏實，原來服務可以帶來更多的快樂。現在她也開始邀請她的先生一起為社區環保盡一份心力。



## 參、問題討論

### 一、WHY

- (一) 為什麼朱阿姨會常說：「有樂齡學習中心，就有快樂。」？
- (二) 是什麼活動解決了朱阿姨空巢期的失落感，也填滿了退休生活的空閒時間？



## 二、WHAT

### 學習維持腦力、開發高齡潛力

柯恩博士<sup>1</sup> (Cohen ,Genen D.,2005) 的研究中指出，教育學習活動能夠提升老年人對事物的掌控感，而增進獨立能力與身心健康。因此，為人們創造教育機會不但立意良善，更具實用價值。相關研究也指出大腦會因為經驗和學習而不斷重塑，高齡者會更平均地使用左右腦，學習也確實會改變大腦的生理結構，這現象即為「可塑性」(plasticity)。我們可以透過不斷地學習獲取新經驗，積極維護、建造與整修大腦，讓它執行更有效、更有創意的任務。因此，我們要避免壓力、酗酒、藥物濫用、停滯不動、抽菸、過胖、營養不良和社交孤立等削弱腦神經結構的行為(引自李淑珺(譯)，2007)。

在高齡化的先進國家，鼓勵長者發揮創意，從事跳舞、唱歌、演戲、園藝等活動，有助提升免疫力，活化腦細胞，這種結合藝文形式的「創意老化」，已成為 21 世紀的養老新潮流。一直以來，臺灣人視藝文活動為才藝表現，兒童是主要學習對象，但其實高齡者也需要靠接觸藝文來增進身心健康。長期研究老人學的臺大社工系教授楊培珊表示，不只兒童要激發潛力，長者也需要，而藝文活動就是開發長者潛力、刺激大腦的好方法。以「預防」角度出發，近年臺灣興起「創意老化」概念，老年人透過藝文活動活化腦力、找尋自我，讓身心更健康(黃漢華，2014)。

## 三、HOW

### (一) 了解自己

清楚知道自己的性格、興趣，以及目前身處的環境與現況，透過學習減少自身的負擔，增加能量。

### (二) 了解活躍老化學習課程

目前樂齡學習中心所提供的課程，以活躍老化為願景，讓樂齡朋友認識高齡社會，活躍樂齡生活，以活躍樂齡為核心的課程包括五類課程、27 個主題，類型包括生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係以及貢獻服務等。生活安全的課程主題為：1. 認識緊急通報系統；2. 居家安全；3. 交通安全；4. 預防詐騙、5. 用藥安全。運動保健的課程主題為：

1. 柯恩博士 (Cohen, Gene D., 2001) 提出的「創意老化」的新思維，他強調高齡者的創造力不會因為年齡而衰減，相反地，發展熟齡大腦的創造力潛能是一個非常有趣的研究領域。他主張藉由有結構的創造性活動可以協助高齡者看見自己的潛能及自我價值、找回尊嚴、活出快樂有價值且健康的後半生。





1. 規律運動（肌力訓練、心肺功能加強）；
  2. 營養常識；
  3. 睡眠品質；
  4. 健康知識；
  5. 保健資源；
  6. 認識老年常見疾病。
- 心靈成長的課程主題為：
1. 活化記憶力；
  2. 學習閱讀；
  3. 探討生命意義；
  4. 學習正向思考；
  5. 信仰學習；
  6. 社會重要議題。
- 人際關係的課程主題為：
1. 家人相處；
  2. 旅遊學習；
  3. 學習社團活動籌組與領導；
  4. 科技運用於社群活動；
  5. 結交朋友擴展人際關係；
  6. 男女老後大不同：性別觀點。
- 貢獻服務的課程主題為：
1. 動手做課程，以產品回饋社會；
  2. 志工服務；
  3. 親友照顧；
  4. 人力資源開發。

## 活躍老化願景

認識高齡社會、活躍樂齡

活躍樂齡核心課程五類課程 · 27 個主題



資料來源：魏惠娟、陳冠良、李雅慧（2014）。活躍老化高齡教育課程架構與評析：規範性需求的觀點。中正教育研究，13（1），45-88。



## 肆、活動帶領策略

### ※ 頭腦體操：學習讓腦更健康的小步驟

透過學習改變，每天花幾分鐘，就可以建立新的腦部連結，讓腦部維持健康。

#### 步驟一：小改變

關於腦，即使是小小的步驟也能夠協助你通往腦適能的大道。請找出你可以做到的微小改變，例如：學習片刻冥想，或每天花 30 分鐘聽音樂，或者每天花 30 分鐘閱讀，也可以嘗試報名以前從未上過的課程。這些挑戰都能夠讓我們有機會以不太一樣的方式運用心智，強迫我們產生新的神經連結和通路。

#### 步驟二：用不同的方式思考

透過小小的改變，就能夠改變我們腦部的運作規則。上課學習新知識，進行一些小活動，能夠讓我們輕鬆地在日常生活中獲得腦部健康。

【資料來源：楊語芸（譯）（2013）。國家地理腦適能完全指南（原作者：麥可·史威尼）。臺北市：大石國際文化。頁 73。】



一起來聽段音樂，閉上眼睛，放鬆自己，進行 10 分鐘的冥想吧！



## 伍、延伸閱讀

### 一、影片

- (一) 《當櫻花盛開》
- (二) 《溫馨接送情》
- (三) 《秋天裡的春光》
- (四) 《一路玩到掛》

### 二、書籍

- (一) 李淑珺 (譯) (2005/2007)。熟年大腦的無限潛能 (*The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain*) (原作者: Cohen, Genen D)。臺北市: 張老師文化。
- (二) 黃漢華 (2014)。銀髮族也要上才藝班! 愈有創意愈健康。遠見雜誌, 338, 頁 258-259。
- (三) 楊語芸 (譯) (2013)。國家地理腦適能完全指南 (原作者: 麥可·史威尼) 臺北市: 大石國際文化。
- (四) 魏惠娟、陳冠良、李雅慧 (2014)。活躍老化高齡教育課程架構與評析: 規範性需求的觀點。中正教育研究, 13 (1), 45-88。

迎  
向





# 人際協奏曲

## 單元八



讓樂齡人士理解退休後建立並維持親友間活絡關係的重要性，並請其試著與年輕人保持接觸，進而建立圓滿的社會關係。



## 單元八

# 人際協奏曲



### 壹、學習目標

- 一、協助樂齡人士理解退休後維持親友間活絡關係的重要性。
- 二、引領樂齡朋友嘗試與年輕人保持聯繫，進而建立圓滿的社會關係。



### 貳、情境故事



#### 案例

林先生夫婦在退休後仍努力適應空巢期的生活，擁有二子一女他們目前獨立居住在一棟五層樓的透天住宅，退休後也曾想過搬到較小的房子，也不想離親朋好友太遠，所以仍未找到切合心意的住所。他們的二個兒子皆住在北部，偶爾才回老家，女兒就住在他們夫婦附近，最近才剛結束婚姻關係，自己一個人帶著3歲及8歲的兒女生活。

林先生夫婦討論後嘗試著詢問女兒的意願，是否願意回來與他們同住？他們也可以幫忙照顧二個小孫子，他們的女兒滿心歡喜地答應回來與他們同住。自此，他們也不需再思考搬離現在的住所，也能夠維持與住在附近的親朋好友的聯繫。他們每天和小孫子們一起出門，送小孫子們上學後，他們即到樂齡學習中心上課，下課後，他們也接小孫子放學。銀行經理退休的林先生也協助幫忙教導孫子的功課，更常帶著孫子們在門前的花園裡種花，孫子們總是開心著幫忙。最開心的是林先生的女兒，因搬回與父母同住，減輕了她許多教養小孩的壓力，工作效率及表現也越來越好了。



### 參、問題討論

#### 一、WHY

- (一) 為什麼林先生夫婦在退休後仍努力適應空巢期的生活？
- (二) 林先生夫婦與女兒及孫子同住，帶給他們什麼樣的生活？



## 二、WHAT

### 社交關係及助人的力量

社會支持（social support）代表著我們與他人的關聯，包含的範圍很廣。社會支持的內涵有三：首先，是指社會網絡的大小，亦即為個人擁有多少親友，尤其是指常見面或經常聯繫的朋友；其次，所指的是被關懷的感覺，意即為個人是否感覺有人愛你，會在低潮的時候鼓勵你；最後，也被定義為幫助別人所帶來的社會支持，例如：是否有人會尋求你的建議，以及你是否經常幫助朋友或鄰居（引自張美惠（譯），2011）。

研究指出社會參與與高齡者的身心健康有著密切的關係，而孤立及退隱是憂鬱症或其他疾病的徵兆。成年人皆應以健康的活動、心智的挑戰和人際關係為基礎，致力於建立平衡的社會參與活動，並讓這些活動持續到老年（引自李淑珺（譯），2007）。

## 三、HOW

### 了解自己的社會支持網絡

※ 請依據你最精確的估計或評量回答下列問題：

（一）一般而言，你一個月有幾次在聚會或活動裡和許多人談話？

0. 完全沒有
1. 1次
2. 2次
3. 3次
4. 4次以上

（二）過去一個月裡你參加過幾次團體聚會或活動（不包括工作會議）？

0. 完全沒有
1. 1次
2. 2次
3. 3次
4. 4次以上





(三) 在你的朋友當中，有幾個人你確定在需要時可以向對方求助？

0. 完全沒有
1. 1 個
2. 2 個
3. 3 個
4. 4 個以上

(四) 你有幾個親戚每個月至少見面或連繫一次？

0. 完全沒有
1. 1 次
2. 2 次
3. 3 次
4. 4 次以上

(五) 你的生命中有幾個人完全接受你本來的樣子？

0. 完全沒有
1. 1 個
2. 2 個
3. 3 個
4. 4 個以上

(六) 過去一個月裡你有幾次從朋友或親人那裡感到被愛與被關懷？

0. 完全沒有
1. 1 次
2. 2 次
3. 3 次
4. 4 次以上

(七) 你心情沮喪時，有幾個人可以讓你心情好轉？

0. 完全沒有
1. 1 次
2. 2 次
3. 3 次
4. 4 次以上

迎  
向





(八) 過去一個月，有幾個人找你討論他們要作的決定？

0. 完全沒有
1. 1 個
2. 2 個
3. 3 個
4. 4 個以上

(九) 過去一週裡你有幾次幫助過別人做對方必須做的事（配偶或子女除外）？

0. 完全沒有
1. 1 次
2. 2 次
3. 3 次
4. 4 次以上

(十) 有多少人（包括你的子女、父母、朋友、鄰居）每天仰賴你為他做重要的事？

0. 完全沒有
1. 1 個
2. 2 個
3. 3 個
4. 4 個以上



### 計分方法：

※ 計算分數時第（一）題請略過，第（一）題提供你檢視平日生活中與人交往談話的狀況。

※ 請將（二）至（十）題的分數加總：

1. 回答「0」者為零分，回答「1」者為1分，回答「2」者為2分，回答「3」者為3分，回答「4 以上」為4分。總分應為0分～36分之間。
2. 每個人的社會支持程度不同，對社會支持的益處可能也看法各異，但應該沒有任何人是零分。事實上，7分以下都很少見，多數人至少都有二位數，分數較高者（如25分以上）代表有較強的社會支持，可能對延年益壽有幫助。



3. 比總分更重要的是 3 個次項的分數。

- (1) 第(二)、(三)、(四)題評量加起來，這部份是最重要的因素，表示的是你是否擁有龐大的社會支持。
- (2) 第(八)、(九)、(十)題評量加起來是第二個重要的素，表示的是你是否提供他人協助與支持。
- (3) 第(五)、(六)、(七)題評量加起來是社會支持最不重要的部份，表示的是你是否感受到別人的支持。研究者認為這個部份對健康的益處過度被高估了，因為你的感受並不是那麼關鍵。

【資料來源：張美惠（譯）（2011）。他們為什麼活到 99。（原作者：Howard S. Friedman、Leslie R. Martint）臺北市：時報出版社。頁 198-199。】



## 肆、活動帶領策略

※ 檢視你的「社會活動組合」

請透過以下的圖表，畫出屬於你自己的「社會活動組合」圖表，檢視你的社會參與是否偏頗，例如：你可能需要增加高活動力／高移動性的活動，或者你可能太偏向單獨的活動。

### 〈社會活動組合〉

#### 團體活動

#### 個人活動

高移動性  
／高動力

團體／高動力活動	個人／高動力活動
例如： ★ 參加持續進行的舞蹈課或戲劇團體。 ★ 參與終生學習團體舉辦的旅遊。 ★ 加入為社區公益發聲的團體。	例如： ★ 創造讓鄰里驚艷的花園。 ★ 在你住的附近找到一條對自己有特殊意義的散步路線。 ★ 從事人文或自然攝影。



## 團體活動

## 個人活動

低移動性／  
低活動力

團體／低動力活動	個人／高動力活動
例如： ★ 組織持續舉行的笑話之夜／或每人帶一道菜的聚餐會。 ★ 跟兒女或孫子製作一份家庭報紙。 ★ 在家裡主持讀書會或打牌聚會。	例如： ★ 製作一本祖傳秘方食譜。 ★ 製作家族族譜，並加注有趣的評論。 ★ 用電子郵件寫信給孫子。

提升個人在某領域的技能，促進人際關係的成長以持久的人際關係平衡短暫的人際關係

【李淑珺（譯）（2005/2007）。*熟年大腦的無限潛能*（*The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain*）（原作者：Cohen ,Genen D）。臺北市：張老師文化。頁 139-141。】

「社會活動組合」的概念說明（引自李淑珺譯，2007）：

- （一）「社會活動組合」應該多元而平衡，讓組合的整體「表現」面臨變化時仍舊平穩而有彈性。
- （二）「社會活動組合」應該在失能或遭遇損失時提供防護網。假若你的健康衰退，就需要有一些不須高活動力或高移動性的嗜好；如果你失去配偶或朋友，也會需要可以投注精力的個人活動，幫助你走過建立新關係之前的過渡期。
- （三）當你愈早開始建立你的「社會活動組合」，表現就會愈好，但任何時間都不嫌晚。人際關係就像資產，需要時間成長，也需要持續投入，才能發揮最大的潛能。維繫學生時代的友誼固然很好，但你也應該一輩子持續建立新的友誼。



## 人際協奏曲





## 伍、延伸閱讀

### 一、影片

- (一) 《父子》
- (二) 《三代同堂》
- (三) 《大智若魚》
- (四) 《淘氣老頑童》
- (五) 《蝴蝶》

### 二、書籍

- (一) 李淑珺（譯）（2005/2007）。**熟年大腦的無限潛能**（*The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain*）（原作者：Cohen, Genen D）。臺北市：張老師文化。
- (二) 張美惠（譯）（2011）。**他們為什麼活到 99**。（原作者：Howard S. Friedman、Leslie R. Martint）。臺北市：時報出版社。



是否從朋友？親人？  
那裡感到被愛與被關懷？



讓樂齡人士統整之前所學  
及所建立的關係和資源，  
進一步重新規劃接下來的  
行動計畫，讓其知而後行  
，並鼓勵其討論與分享。



## 單元九

# 預見「銀色奇蹟」!



### 壹、學習目標

- 一、協助樂齡人士統整之前所學及所建立的關係和資源，進一步重新規劃接下來的行動計畫。
- 二、鼓勵樂齡朋友討論及分享，並且能夠進一步執行行動計畫。



### 貳、情境故事



李阿姨是位熱衷學習的樂齡人士，也是戰後嬰兒潮步入老年期的最佳代表。1946年出生的李阿姨退休前是在稅務機關服務的公務人員，4年前退休後，她一直熱衷於學習活動，喜歡上心靈成長的課程，也喜歡旅行。她的另一半在中國經商，她因為工作的關係長年來就是和兒子媳婦三代同住於臺灣，近年來退休後，她偶而會到大陸去探視另一半，大部份的時間，她都在臺灣享受她的學習生活。

平日的她，一大早即載就讀高中的孫子出門上學，然後她也到樂齡學習中心或者是樂齡大學上課。突然有一天在人際關係的課程中，在與同學們討論人際交往特性的課程中，她發現自己的存在實在微小，是個似乎讓人過目即忘，而且單調又無聊的人。於是，她決定要讓自己成為一個較有趣的奶奶。她開始嘗試更多的課程，也開始設定不一樣的計畫，是她從未想過自己能做到的計畫。她開始上瑜珈課，也找了一位知心朋友，開始討論兩個人的自助旅行，也已經規劃好旅行計畫，並著手預訂機票及飯店。她覺得既然要做，就全力以赴去做個有趣的奶奶！去嘗試她從未想過的生活，也逐漸變成一個自己喜歡、有趣的人！



### 參、問題討論

#### 一、WHY

- (一) 為什麼李阿姨覺得自己的存在實在微小，是個似乎讓人過目即忘，而且單調又無聊的人？



(二) 當李阿姨決定要讓自己成為一個較有趣的奶奶時，她開始做哪些事？

## 二、WHAT

### 學習及計畫的重要性

透過前面幾個單元的內容，讓我們清楚了解學習在熟齡生活的重要性。接著在熟齡之後的中高齡的退休生活裡，計畫是必要的。相關的研究指出缺乏退休計畫和準備，會大幅減少退休者藉由新的休閒活動、充實的教育學習活動和社會參與來擴大視野的機會。

盡可能地嘗試各種選擇，接觸新觀念和新探索來規劃退休生活的學習計畫，探索、嘗試各種課程和活動，看看哪些學習及活動吸引你，經過一段主動探索後再規劃出屬於自己的主要生活或學習計畫（引自李淑珺（譯），2007）。擬過計畫，並且成功執行的人，人生會變得更積極！想要讓自己變成一個有趣的人，沒有什麼特別的秘訣，就是在計畫後，馬上執行！把計畫的目標個人化、數量化，完成的機率會大大改變。另外，找到關鍵特色對完成夢想是最重要的。有時候急著完成計畫，更容易急著放棄，我們要做個更勇於更新與實踐的人！試著每年給自己一份不失敗的生活提案，也許5年後，10年後，我們會發現意想不到的禮物，人生真的太美妙了！（褚士瑩，2014）

## 三、HOW

### 擬定學習計畫七步驟

#### 第1步

先好好了解自己的程度，找到自己的特色。

#### 第2步

設定目標：

1. 讓自己的希望很明確。
2. 對自己有特別意義的。
3. 確實可行性高。
4. 隨時可以開始。



### 第3步

#### 列出活動清單：

很自由地想，接下來的一年中，如果什麼都可以的話，你想要完成的事情共有哪些，請列出一張清單，內容越詳細越好，越明確越好，即使 20 項、30 項也沒有關係。

### 第4步

#### 刪掉無所謂：

這些事情當中，是否有些在一年之後，有做到也可以，沒做到也沒關的事情？如果有的話，請把那些項目刪掉。

### 第5步

#### 除去不可能：

在剩下的清單中，請刪去那些雖然想做，但是自己心知肚明，一定做不到、或是不會去做的事。

### 第6步

#### 找到最重要：

剩餘的清單裡，有沒有哪些事是就算沒有人規定，我也非做不可，就算沒有人注意到也沒關係，因為這些事情對我來說很重要。請挑出這些事情來，放到最前面。

### 第7步

做個不放棄學習的人！

【資料來源：整理自褚士瑩（2014）。1 年計畫 10 年對話。臺北市：大田出版社。】



## 肆、活動帶領策略

※ 現在開始拿筆，擬出你的計畫～祝你心想事成！美夢成真！

1 今年我只要完成 10 件：攻頂的第一步

2 今年我要捨棄廢物：從整理物品看自己

3 今年我不要當任何人的仿冒品

4 今年我要跟錢握手當好朋友

單元九

預見「銀色奇蹟」

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!



5 今年我要跟人的關係要更好

Blank dashed-line box for writing.

6 今年我要成為某種達人：增強專業能力

Blank dashed-line box for writing.

迎  
向



7 今年我要改變一個壞習慣：對，一個就好！

Blank dashed-line box for writing.

8 今年我要學習一個有趣的新東西

Blank dashed-line box for writing.



9 今年我要去一個未知的地方旅行

10 今年我要學跟十年後的自己對話

【資料來源：褚士瑩（2014）。1年計畫10年對話。頁251-252。臺北市：大田出版社。】



## 伍、延伸閱讀

### 一、影片

- (一) 《天使的約定》
- (二) 《飛越杜鵑窩》
- (三) 《無米樂》
- (四) 《班傑明的奇幻旅程》

### 二、書籍

- (一) 李淑珺（譯）（2005/2007）。熟年大腦的無限潛能（*The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain*）（原作者：Cohen, Genen D）。臺北市：張老師文化。
- (二) 張美惠（譯）（2011）。他們為什麼活到99。（原作者：Howard S. Friedman、Leslie R. Martint）。臺北市：時報出版社。
- (三) 褚士瑩（2014）。1年計畫10年對話。臺北市：大田出版社。



單元九

預見

「銀色奇蹟」

!



## 國家圖書館出版品預行編目資料

樂齡學習系列教材. 20, 迎向樂齡 / 國立中正大學高齡教育研究中心,  
國立中正大學成人及繼續教育學系, 編撰. — 臺北市: 教育部, 民104.3  
面; 公分

ISBN : 978-986-04-4558-9 (平裝)

1. 老人教育 2. 教材

104004926

528.433

## 樂齡學習系列教材20-迎向樂齡

主 編：魏惠娟

執行編撰：蕭玉芬

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26108

出版年月：104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 : 1010400416 ISBN : 978-986-04-4558-9

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/>