

第 13 期

新北市 終身學習期刊

*The Journal of Lifelong Learning
of New Taipei City*

本期主題

社區及終身學習機構
創新作為及策略

*The Innovations And Strategies Of
Communities And Lifelong Learning
Institutions*

焦點探索

學術研究

終教園地

經驗分享

新北市終身學習輔導團105-106年度
團員授證儀式暨第一次團務會議

CIVIL AFFAIRS DEPARTMENT

目錄 Contents

焦點探索

以社會企業創新臺灣高齡產業的發展 5
楊國德 / 朝陽科技大學銀髮產業管理系教授兼系主任

台灣社區產業發展歷程與創意社區環境的營造 16
林振春 / 師範大學社會教育學系教授

博物館推展社教機構終身學習事業新作法 28
張英彥 / 國立自然科學博物館導覽組組長

週二爺奶上哪去？新北陶博砌陶趣 44
錢曉珊 / 新北市立鶯歌陶瓷博物館行銷企劃組組長

學術研究

終身學習與數位生活 - 以社區中高齡者使用智慧型手機經驗為例 66
巫怡慧 / 國立臺灣師範大學社會教育學研究所研究生

以高齡者學習觀點探討社區食農教育推動 75
涂琬婷 / 國立臺灣師範大學社會教育學系碩士生

Contents

終教園地

健言社，學員學習心得 82
詹怡珍 / 板橋區海山國小教師

手工皮格創意工作坊學員心得分享 84
孫成中 / 亞東技術學院推廣教育中心學員

誰說老了 學習沒用 86
謝樹源 / 永和樂齡學習中心學員

上海老年大學參訪心得分享 89
方慶林 / 安坑國小校長

上海及華東地區高齡學習機構參訪感言 92
黃鈺樺 / 樟樹國小校長

經驗分享

健康好人生～淺談如何增進健康體能 108
師麗碧 / 自強國小教師

學到老，活得好 111
丁長君 / 積穗國小教師

樂齡健康慢活遊 113
謝德清 / 新店崇光社大學員

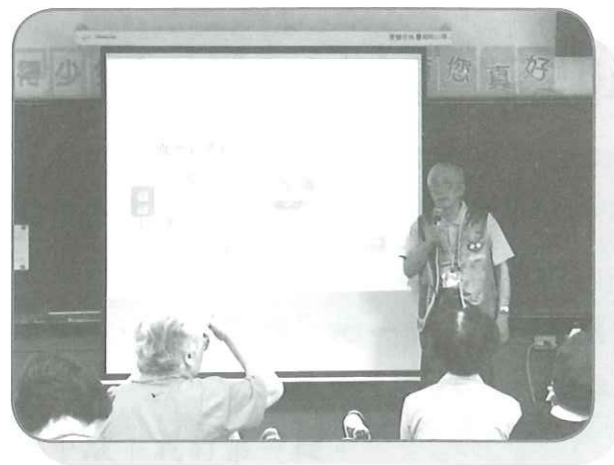
『誰說老了學習沒用』 樂齡學習心得

謝樹源
永和樂齡學習中心學員

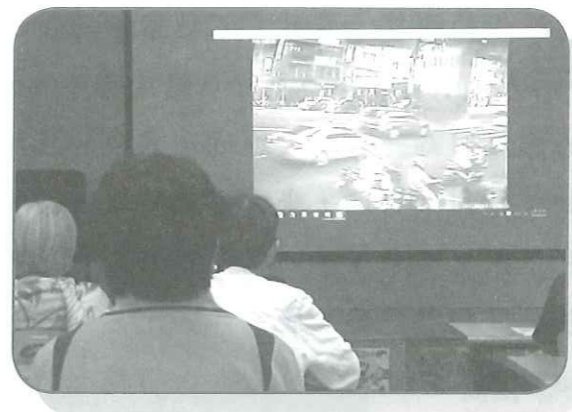
每一個人都希望自己一年比一年更好！但「人生」是一門大學問，科目多、範圍廣，而且學無止境，因此我們必須抱持著「活到老、學到老」的終身學習精神，認真快樂的在充實中度過人生的每一天。

而「終身學習」主要是在強調學習是終身的事，不僅在學校中學習，工作中學習，到退休後仍要繼續學習。尤其是身心老化，時代邊緣的高齡者，自然無法免除學習之必要性，應打破老人無須再學習或無法學習的迷思，繼續參與各類服務或學習性活動。惟學習才能融入生活，活在當下，提高生活品質、發展智慧結晶，成功老化。想要豐富自己的人生，過更有意義充滿活力尊嚴的生活，就要善用時間，透過各種管道來做學習它，可以自我成長也能服務利他。

俗話說：三日不讀書有如一頭豬，三日不學習腦袋舉白旗。退休不是學習的終點，是自主學習的開始。其實高齡者有學習慾望的長輩什麼都會想學，而學習之路也無限寬廣，老年人可依自己的時間、能力、經驗、興趣等做適切選擇。諸如學習性的讀書、園藝、音樂，趣味、娛樂性的舞蹈，健康性的打拳、散步、老人運動，社會福利服務性的訪問慈善機構或感化教育機構，或參與各種宗教活動等，只要願意，生活中處處都是道場。



終教園地



人生碌碌，匆匆走過了七八十歲月，感受生活中最沉重的不是工作，而是無聊。憶自離開職場後，自己似迷航似的，生活茫然失去了重心，在瞎忙中，尋尋覓覓，無處安歇，虛幻的把時間錯過。然而世事往往可遇不可求，巧遇時得把握機會，所謂「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處」。就在因緣際會下找到汪洋中的燈塔——永和樂齡中心。擇吾所愛的選讀了日語及電腦（3C）初級班，重溫學涯生活，並參與綠化生態見習、社會服務等活動，師生共處樂在學習中。此間每每上課途經街坊巷道時，常有三五群聚談八卦聊是非的鄰居長者、好友，都會投以好奇的眼光狐疑的問道：「那麼骨力（台語）做什麼？吃飽換餓，老了學習沒用啦！」乍聽之下內心辛酸，感受盡在不言中，只得笑了笑揮揮手快步趕往教室。心想真的老了學習沒用嗎？不盡然吧！

回首，在樂齡學習中，不可諱言受益良多，案例不勝枚舉，不管是家庭合諧、家族互動、智識成長、人際關係、生活常識...等都有不少的進步。就談談電腦吧，在刻板印象中原本是敬而遠之，遙不可及的智識，尤其是遲暮老人。筆者一本學習初衷跳脫恐懼思維，在快樂學習中，由排斥、終成喜愛。誰說朽木難雕。想想學習起來真的會滿辛苦的，但如今竟略懂一二，撥號上網，開IE上奇摩，看新聞，也能遨遊網際，然後打注音符號或英文字母找自己要的東西，簡單文書製作等，真的，只要彎腰就能拾穗耶！

哪知道世事難料，樂齡中心為配合政策，需要宣導老人交通安全，電腦生澀的我，濫竽充數地被指派充當路老師（已經過路老師培訓），事到其間，道在人為，只好「兵來將擋，水來土掩」。旋即選定主題，以電腦三腳貓功夫之所學，開始利用PowerPoint 程式著作，依情境、案例、問題討論等，或上網或從交通隊要來的磁碟片中積極尋找教學資源，人車行為態樣，事故因果，道路設施，交通法規常識等，過程

中莫不戰戰兢兢，心力聚集於此，想以單純通俗化的圖像、短片來描述案例的情境，希望引發聽者關注與感觸。然而一天過去了，兩天過去了……，緊張，還是作不出來，真是學到用時方恨少，你知道嗎，那種心裡的焦慮因為一天一天迫近，靠我的淺陋能力談何容易，難呀！焦慮之心可想而知，誠如：行到水窮處，坐看雲起時之窘困。沒想到就在這時，家居外地就讀高中的孫子，利用假日回來了，回來看阿公！真是一場即時雨耶，在溫馨的祖孫會中，就此請教孫子瀏覽指教一番，此情此景，猶如古詩新嫁娘詩云：「三月入廚下，洗手作羹湯；未諳姑食性，先請小姑嘗」之心境。復經幾番摸索切磋，多方推敲並試映投影片，稿件終於完成，不覺地也給了自己拍拍手，緊接著就要上台獻醜了，怎麼去表達演繹呢？

人生就像一場戲，演什麼像什麼，就在你的角色扮演中。使盡所能，幾場演講在惶恐中終於落幕了，也得到了一些讚許，但不求掌聲，只求能藉此宣導可提高長者交通安全認知，自我警惕，若此，因之能減少些許交通事故，雖是一場短暫的演講，想必也能利益他人服務社會吧！那誰說老了學習沒用！樂齡學習中心有你真好。

朋友們，境遇可以改變，生命不能重來，你的年齡回不去，但心可以回去，不論你是二十歲或八十歲，從青春到老邁，凡是停止學習的人就是老人，放下執著，一直保持學習狀態的人將永保年青，一顆年青的心是生命中的寶物。雖老牛破車之軀年華老去，唯獨你的心芳草長綠帶來歡樂不斷的繽紛歲月。不要以為人老而無一用，了無生趣，就放棄了「老樹著花更雅致」的晚年生活情趣，生活將因學習而美好，生命也因服務而精采，昨天已過，明天是迷，珍惜眼前就從今做起吧！。

上海老年大學參訪心得分享

方慶林
新北市安坑國小校長



1050810 參訪上海華東師範大學終身教育研究院

隨著老年人口的增加，老年教育越來越受到政府的關注。新北市是全台第一大城市，在全台人口老化趨勢中，高齡者人口數最多。截至2014年6月，65歲以上高齡者達38萬7450人。為了讓這些高齡長者能夠安心樂活，市政府推出「老人五安服務」、「高齡照顧存本專案」，希望借助佈老及世代志工的力量，服務社區老人。

並自1999年起，相繼成立了12所社區大學、3所市民大學、30所樂齡學習中心、83所補校、2所社區多功能學習中心及5所新移民學習中心，讓所有新北市高齡者，都能夠輕鬆學習、快樂學習，忘記老化、忘記年齡。教育局終身教育學習輔導團負責協助推動新北市終身教育，包括課程教材研發、專案研究、樂齡及補校訪視輔導及相關教育宣傳工作。在教育局支持之下，輔導團成員有機會到上海華東師範大學終身教育研究院、上海老年大學浦東分校實際參訪，是一個難得之機會，對往後工作之推動也有相當之助益。茲將參訪心得整理敘述如下：

2016年8月10日上午，輔導團來到上海華東師範大學終身教育研究院，這機構可以說是一個幕僚單位，負責擘畫全上海市老年教育，接待我們的是上海市老人教育辦公室工作小組副主任李學紅先生，透過簡報讓團隊對整個上海市之老年教育推動有一清楚輪廓，更分享老年大學報名時熱鬧之景象，報名時間0730開始，有長者清晨2點就到學校排隊，更有人前一晚10點就先去排隊占位置，尤其文藝課程、烹飪課程最受到歡迎。

上海市2015年，全市人口2415.27萬人，常住人口1442.97萬人，60歲以上老年人口435.95萬人，占常住人口比例30.2%，預計到2020年會攀升到36%，顯現老年人口增加之快速。80年代初期，上海市市級老年大學只有四所，包括上海



1050810 參訪上海華東師範大學終身教育研究院