高齡學習課程之探討—以臺中市樂齡學習中心為例

李文題
國立暨南國際大學教育政策與行政學系博士生

一、前言

依據內政部人口年齡結構重要指標顯示，民國 106 年我國擁有 13.86% 的 65 歲以上人口(內政部，2017)。面對高齡人口逐年遞增的現象，如何促進高齡者健康需求，提高生活品質，實為高齡社會重要課題。

教育部推動高齡教育，結合各級學校、機關、民間團體，合力建置各鄉鎮市區「樂齡學習中心」，開創高齡者終身學習管道 (教育部，2017)。透過各地方政府辦理樂齡學習中心計畫，開設活躍老化課程，促進其健康安全，提升生活品質，達成樂齡學習目標。

二、樂齡學習中心課程類型及學習活動

教育部辦理樂齡學習活動實施要點指出，樂齡學習中心課程應以目標導向為實施原則，課程之架構及內涵規範如下(教育部，2017)：

(一) 樂齡核心課程

以活躍老化課程為主，從中發展成為樂齡中心之特色課程，並強化中高齡者對於老化生活之準備。

(二) 自主規劃課程

課程由樂齡中心依地方資源、特色、中高齡者興趣、需求等條件，自行規劃課程，以能吸引樂齡族參與學習為主。

(三) 貢獻服務課程

以各樂齡中心志工團隊之進修課程及自主服務課程為主。各類課程可採多元模式辦理，例如講習、讀書會、生命故事敘寫、戲劇、影片欣賞、到宅服務、觀摩旅遊、小組討論及社團等方式進行，課程名稱可依據樂齡中心需要方式呈現。並鼓勵學員於學習階段完畢後，轉型成為樂齡自主學習社團，以利永續經營。

各樂齡中心每年課程時數亦有規範(教育部，2017)：1.示範中心（624 小時）：樂齡核心課程（占 35-50%）、自主規劃課程（占 30-40%）、貢獻服務課程（占 10-40%）。2.優質中心(520 小時)：核心課程（占 35-50%）、自主課程（占 30-45%）、貢獻課程（占 10-20%）。3.續辦中心(312 小時)：核心課程（占 30-40%）、自主課程（占 40-50%）、貢獻課程（占 10-20%）。4.新辦中心(208 小時)：核心課程（占 30-40%）、自主課程（占 40-55%）、貢獻課程（占 5-15%）。

洪淑宜(2012)認為，活躍老化、運動保健、交通安全、睡眠品質、正向思考、家人相處及動手做等學習主題最重要；而老年疾病、規律運動、用藥安全、社會重要議題、性別知識及人力資源則較不重要。林麗惠(2016)指出，高齡者生活知能需求，依序為：1.養生保健；2.健康的運動；3.疾病預防；4.用藥安全；5.飲食與營養；6.現代科技；7.保護自己(如防詐騙、消費保護、交通罰則、財產繼承等)；8.規劃生活；10.興趣的語言；11.培養才藝技能；12.老人福利與服務；13.良好的人際關係；14.他人溝通互動。

三、臺中市樂齡學習中心課程實施現況及問題

(一) 樂齡學習中心之建置

臺中市政府教育局為提供長者學習機會，達到活躍老化及高齡友善城市的目標，積極推動樂齡學習工作，在全市 29 個行政區域皆設有樂齡學習中心(教育部，2017)，提供多樣化的學習課程。

本研究依辦理機構，將 29 個樂齡學習中心歸為四類，分別為 1.地區農會 3 處：大甲區農會、東勢區農會、龍井區農會；2.各類協會 16 處：大肚區蔗廍社區發展協會、大雅區橫山社區發展協會、石岡區萬興社區發展協會、南區西川社區發展協會、神岡區溪洲社區發展協會、大安區東安社區發展協會、霧峰區文化創意協會、大里區生活美學協會、中區台語文化協會、東區國際語文教育協會、北屯區厝邊關懷協會、西屯區善護協會、新社區天使守護關懷協會、北區天主教曉明社會福利基金會、西區社區大學教師協會、和平區健康促進推廣協會；3.學校 9 所：太平區建平國小、南屯區鎮平國小、烏日區烏日國小、清水區三田國小、豐原區富春國小、潭子區新興國小、外埔區外埔國中、后里區后綜高中、沙鹿區弘光科技大學；4.醫院 1 所：梧棲區童綜合醫院。

辦理樂齡學習中心之機構，以各類協會 16 處最多，可能原因是各類協會最為貼近高齡者日常生活，許多高齡者可能也是協會一員，參與學習機會增多。其次則為學校辦理，共有 9 所，理由為學校是學習場所，師資、設備及行政等教學比其他單位較為完備。

(二) 樂齡學習中心課程實施現況

臺中市在各樂齡學習中心課程及開設時數方面，大致上均能符合教育部課程之架構及內涵，唯各中心在核心課程及自主課程各類型開設情況各有特色。全市以 106 年 12 月及 107 年 1 月二個月份各區課程活動表來看(教育部，2017)，在核心課程中，運動保健類以體適能及舞蹈開設的時數較高，心靈成長類以桌遊及樂智金腦開設的時數較高，人際關係類以采風參觀開設的時數較高。自主課程中，在地特色類以資訊、手動創作、編織縫紉、書法及素描繪畫開設的時數較高，均超過 50 小時(表 1)。

從開設較高時數的課程可發現，許多樂齡學習中心已發展出其獨具特色的課程，個別樂齡學習中心開設超過 20 小時的有：大里區樂齡學習中心的舞蹈課程，2 個月共計開設 162 小時、人際關係 38 小時及咖啡藝術 24 小時；大雅區樂齡學習中心的體適能課程開設 36 小時及教育宣導 20 小時；大甲區樂齡學習中心的資訊開設 60 小時、歌唱 40 小時、劇團 36 小時及編織縫紉 36 小時；西屯區樂齡學習中心的素描繪畫課程開設 20 小時；東區樂齡學習中心的英語學習課程開設 24 小時。梧棲區樂齡學習中心的志工培訓課程開設 32 小時。

上述項目包括了運動保健、心靈成長、人際關係之核心課程，也涵蓋了在地特色、興趣課程之自主課程以及志工進修，值得各樂齡學習中心在規劃課程時參考。

(三) 樂齡學習課程實施之問題

臺中市多數樂齡學習中心，在辦理樂齡學習課程活動展現出活躍老化及地區特色之成效，唯在課程的安排及實施，仍有一些問題亟待克服。

1. 樂齡學習中心，除了有 9 區由學校辦理之外，其他各區樂齡學習中心的設立並非以教育為主要目的，因此在師資、設備、場地以及教室等軟硬體較不完善。

2. 臺中市樂齡學習中心，在核心課程中開設運動保健總時數高達 456 小時，而生活安全卻僅有 74 小時，未能充分符合高齡者對課程的需求(洪淑宜，2012；林麗惠，2016)。

3. 臺中市樂齡學習核心課程時數佔總課程時數 48.98%(1005/2052)，比例偏高，而自主課程時數佔總課程時數 41.86%(859/2052)，比例稍低，與教育部訂定之規範有落差。

4. 部分樂齡學習中心拓點不足，上課教室或活動場所大受限制，因此參與樂齡學習者機會降低，以致無法開設多元課程。

5. 各樂齡學習中心的課程及活動，年年均須向教育部提出辦理申請，加上辦理樂齡學習機構更迭，難以有系統性及持續性的規劃。

四、結語

樂齡學習是一種權利，提供高齡者安全和優質的學習環境和機會，讓高齡者再度發揮能量，持續參與社會及生活，協助高齡者終身學習、成為社會重要的資產。因此，解決樂齡學習課程實施之問題為當務之急，建議各樂齡學習中心於規劃課程及安排時可考慮以下之作法：

(一) 課程規劃應彈性和增設自主課程

各樂齡學習中心視高齡者的身心狀況，整體評估彈性安排滿足高齡者需求的課程，妥善規劃各個月份各種類型的學習方式，並增開自主課程。

(二) 特色課程應有進階及連續性設計

在地特色之資訊、手動創作、編織縫紉、書法及素描繪畫開設的時數均高，為期能永續經營，在課程安排上，應有階段性及連續性之規劃。

(三) 學習成果必須能應用於實際生活

各樂齡學習中心在核心課程中之運動保健、心靈成長及人際關係課程開設普遍，顯示參與及需求均高，唯學習成果要能夠應用於實際生活，幫助高齡者過更有意義的人生，才能彰顯樂齡學習的價值。

(四) 擴展生活安全及精神層面的課程

除藉由樂齡核心課程提供高齡者各種知能外，同時也要有個人生活安全及精神層面的學習，例如大里區樂齡學習中心的舞蹈及大甲區的資訊課程等，開設時數最高並成為該中心之亮點，期能幫助高齡者達成活躍老化、延緩老化之成效。

(五) 拓點並鼓勵學校辦理樂齡學習

提高辦理樂齡學習誘因，鼓勵在軟硬體各方面較充裕的學校環境設置樂齡學習中心。此外，各中心應積極開拓村里間學習活動地點，讓高齡者就近學習，提高參與動機，實現終身學習之目標，提升生活品質。

參考文獻

■ 內政部(2017)。**人口年齡結構重要指標**。取自 https://www.ris.gov.tw/zh_TW/346

■ 教育部 (2017)。**樂齡學習中心計畫撰寫原則**。取自 http://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/About-1

■ 教育部 (2017)。**臺中市政府教育局轄屬樂齡學習中心**。取自 http://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/senior_center_pdf/107/107taitiong.pdf

■ 教育部 (2017) 。**臺中市樂齡學習中心**。取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/HomeSon/Taichung/TaichungIndex

■ 林麗惠(2016)。**全國樂齡學習服務效益分析及需求調查計畫-期末報告**。取自 https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160726094200610.pdf

■ 洪淑宜(2012)。**中高齡者對於活躍老化課程認知與學習參與差異之研究－以新北市樂齡學習中心為例**。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文。

表 1 臺中市政府教育局轄屬樂齡學習中心課程活動

	課程名稱	106 年 12 月時數	107 年 1 月時數	合計
核心課程	居家安全	沙鹿 9 龍井 2	北屯 2 沙鹿 2 神岡 2 后里 2	19
生活安全	交通安全	西區 1 神岡 2 清水 3		6
總計 74 時	用藥安全	西區 3	大里 2 北屯 4	9
	食品衛生	北屯 2 龍井 4	北屯 2 梧棲 2	10
	財務管理	東勢 2	后里 2	4
	預防詐騙	大里 8 龍井 2	大里 8	18
	消費保護	中區 4	外埔 2 沙鹿 2	8
運動保健	體適能	大雅 18 中區 2 沙鹿 3 東勢 12 神岡 2 梧棲 4 新社 2 后里 4	大雅 18 太平 6 北屯 10 東勢 18 后里 2	101
總計 456 時	活力瑜珈	沙鹿 3 清水 6		9
	槌球	太平 4		4
	舞蹈	大甲 16 大里 86 北屯 10 豐原 6 后里 6	大甲 16 大里 76 豐原 2	218
	養身之道	大里 2 太平 2 沙鹿 9 梧棲 2 新社 12 西區 2 北屯 6 豐原 4	西區 4 新社 20	63
	健康老化	沙鹿 6	大里 2 沙鹿 10 新社 6	24
	經絡穴道	沙鹿 6 清水 8	北屯 8 中區 15	37
心靈成長	音樂生活	霧峰 4 新社 4 北區 8 清水 2	新社 2 北區 8	28
總計 198 時	桌遊	大里 8 中區 2 西屯 8 東區 8 豐原 6	大里 8 太平 4 西屯 8 南區 9 豐原 6	67
	烏克麗麗	西屯 10	西屯 10	20
	樂智金腦	沙鹿 9 新社 2 北區 15	大里 24 沙鹿 3 北區 6	59
	樂學翻轉	北區 12	大里 4	16
	金剛經		中區 8	8
人際關係	采風參觀	大里 38 外埔 4 中區 2 豐原 9 大安 20	大安 12	85
總計 113 時	人際關係	大安 8 清水 2	大里 7 外埔 2	19
	科技運用		外埔 4 西區 5	9
社會參與	社區美學	霧峰 11 西區 3 新社 14	霧峰 3	31
總計 164 時	數獨	大里 8	大里 8	16
	香米之美	太平 3		3
	預防失智	太平 2 沙鹿 4	新社 4	10
	貢獻舞蹈	大里 17 東勢 2 后里 4		23
	成果展示	大里 5 中區 5 西區 5		15
	生命故事	外埔 4 東區 8 太平 1	大里 2 東區 6 后里 2	23
	手機攝影	西屯 8 西區 19 豐原 4	西屯 8 豐原 4	43
自主課程				
在地特色	資訊	大甲 24 大里 8 外埔 8 西區 6 沙鹿 3 東區 8	大甲 36 大里 2 沙鹿 2 東區 6	103
總計 606 時	手動創作	大雅 2 大里 8 神岡 5 西屯 9 沙鹿 7 龍井 6 霧峰 2 后里 3	大雅 2 大里 8 西屯 9 沙鹿 4	65
	咖啡藝術	大里 16 太平 4	大里 8	28
	編織縫紉	大里 8 神岡 10 后里 3	大甲 36 豐原 6	63

	課程名稱	106 年 12 月時數	107 年 1 月時數	合計
	書法	大里 4 外埔 2 中區 8 和平 6 清水 4 豐原 4 潭子 8	外埔 4 中區 10 南區 15 豐原 4	69
	童玩黏土	大雅 8 太平 2 北屯 2	大雅 8 大里 8 北屯 4	32
	茶道	太平 5 東區 8 神岡 8	神岡 8	29
	電影欣賞	太平 2	太平 3 神岡 6	11
	美食料理	北屯 8 沙鹿 7 北區 12 霧峰 3	北屯 6 外埔 2 沙鹿 4 南區 3 北區 6	51
	花草樂趣	太平 2 西屯 8 和平 2 東勢 2	西屯 8 和平 2	24
	素描繪畫	西屯 10 東區 8 北區 8 龍井 8	大里 8 西屯 10 東區 8	60
	打鼓樂團	南區 8 梧棲 2	太平 4	14
	海洋教育	神岡 2		2
	歌仔戲	龍井 6	龍井 4	10
	民俗文化	后里 4	外埔 2 東區 8	14
	蝶谷巴特	后里 5	豐原 2	7
	家庭水電		大里 8	8
	藝術欣賞		太平 4 北屯 6 和平 6	16
興趣課程	歌唱	大甲 24 大里 1 太平 2 中區 8 東勢 8 南區 8	大甲 16 中區 8 東勢 10 新社 2	87
總計 253 時	劇團	大甲 18	大甲 18	36
	英語學習	大里 8 外埔 6 西區 8 東區 8 東勢 4 潭子 8	大里 8 西區 6 東區 16 東勢 8	80
	日文學習	西屯 6 西區 6 東勢 8	西屯 6 東勢 10	36
	越南語		大里 4	4
	說話生態	北區 8	外埔 2	10
貢獻課程				
志工進修	教育宣導	大里 8 大雅 8 北屯 2	大雅 12 外埔 2	32
總計 91 時	志工培訓	梧棲 16 清水 4	大里 3 外埔 8 東區 4 東勢 2 梧棲 16 大安 6	59
志工服務	貢獻服務	大里 8 外埔 7 南區 8 沙鹿 3 和平 6 東區 8 東勢 5 梧棲 8	大里 4 太平 3 沙鹿 2 和平 6 東勢 5 中區 15 龍井 9	97
核心課程總時數 1005		自主課程總時數 859	**貢獻課程總時數** 188	2052

資料來源：本研究綜合整理