

## 樂齡教育中銀髮藝術之課程與教學

何妍儀

臺北市松山社區大學銀髮藝術師資培訓講師

### 一、前言

2011 年，衛生署公佈臺灣人口變化將於 2019 邁入「超高齡社會」(superaged society)，而於 2039 年時扶老比將為 2:1，因此打造高齡友善的城市是政府積極推動的目標(衛生福利部國民健康署，2011)。政府為因應此一現象，也已於 2007 年通過「長期照顧十年計畫」。因此，建立完善的長期照護措施、制度是勢在必行的任務。

樂齡教育與長照政策有著相互影響的關係，故本文先回溯我國長期照顧政策的發展歷史與現況，並瞭解樂齡教育的發展情形。

#### (一) 長照政策的歷史發展與現況

根據 2007 年訂定的「我國長期照顧十年計畫」，長期照顧服務有四大對象，分別為 65 歲以上、55 至 64 歲的山地原住民、50 至 64 歲的身心障礙者，以及 IADL(Instrumental Activities of Daily Living)失能且獨居老人(衛生福利部，2007)。根據 2016 年衛生福利部對於長期照顧的範圍為：提供多元性、持續性的健康服務，包含機構、護理之家等正式服務，或家人、朋友提供的非正式服務(衛生福利部，2016)。

關於長期照顧制度的發展，從 1998 年起，訂定「加強老人安養服務方案」，以老人及身心障礙者為主要照顧對象，發展相關福利與服務，例如各縣市建立緊急救援連線、補助敬老福利生活津貼以及完成「照顧服務員技術士技能檢定制度」等(內政部，2005)。同年，也通過了「老人長期照護三年計畫」。

接著，為達規劃長期且完整的照護制度，於 2000 年成立「長期照護諮詢委員會」以規劃長期照護制度，並推動「建構長期照護體系三年計畫」以評估長期照護服務的相關策略及措施。接著，2007 年核定並於 2008 年實行「長期照顧十年計畫」，主要有給予補助，或是提供照顧服務、護理、餐飲、交通接送以及機構服務等內容(衛生福利部，2016)。

2015 年通過「長照服務網及長照服務法」；長照服務法為長照資源發展的根本大法，涵蓋了人員、機構、服務及措施，以及相關權益、辦法(衛生福利部，2018a)。2016 年提出「長照十年計畫 2.0」(簡稱長照 2.0)，除了將服務內容範圍擴大，亦提供了更多元彈性的服務，並建構社區的照顧服務體系(衛生福利部，2016)。

關於長期照顧服務機構，則是根據「長期照顧服務機構設立標準」，依規模和服務方式不同，分為居家式、社區式、機構住宿式以及綜合式四大類。長期照顧機構逐年增加中，直至 2018 年，長期照顧機構共有 1103 間（衛生福利部，2018b）。

在「長照 2.0」的人力評估中，分為照顧服務人力、社會工作人力以及醫事專業人力三大範圍，照顧服務人力包含：以照顧服務員為基礎，可向上晉升為指導員、居福督導員、長照機構業務負責人等。而社會工作人力則是社工人員，醫事專業人力則為醫療人員，兩者都有相關的三階段培訓課程（衛生福利部，2016）。

由上述可發現，長期照顧政策的發展大部分著眼於身體等物理性照顧為主。然而，世界衛生組織在 2002 年提出「活躍老化」（active ageing）觀念，意旨為了促進生活品質，應該要優質化健康、參與和安全之過程（教育部，2016c）。因此，除了物理性照顧外，應加強在各個機構的軟性服務與需求。而樂齡教育即在提昇高齡者的生活品質，讓高齡者除了物理資源上面的支持外，在心理層面也能有相關學習的管道，不僅能提昇自我的心靈，亦能達到團體陪伴之效果。

## （二）樂齡教育

高齡社會白皮書則以活化社會為策略，提供高齡者與社會互動的平台，推動高齡教育人員的專業培訓及相關專業資格認證（教育部，2015）。教育部為提昇高齡長者的身心健康，於 2008 年推動「樂齡教育」，以 55 歲以上國民為主要族群，並成立樂齡學習中心、樂齡大學等樂齡教育機構（教育部，2016a）。而 2018 年，樂齡大學共有 61 間，樂齡學習中心數整理如表 1，則有 336 間。

表 1 各縣市樂齡中心分佈表

縣市	基隆市	臺北市	新北市	桃園市	宜蘭縣	花蓮縣	金門縣
數量	7	12	31	13	12	13	5
縣市	新竹縣	新竹市	苗栗縣	臺中市	南投縣	彰化縣	雲林縣
數量	14	3	18	29	13	27	21
縣市	嘉義市	嘉義縣	臺南市	高雄市	屏東縣	臺東縣	澎湖縣
數量	2	18	37	39	34	14	6

整理自教育部樂齡學習網（2018）。

上表顯示出目前全台皆已推廣樂齡教育，在時數上，根據教育部 105 年度的樂齡學習總人次有 213 萬人次，總時數近 19 萬小時（教育部，2016b）。

為因應樂齡教育的需要，教育部已於 2013 年訂定「教育部樂齡教育專業人員培訓要點」，其樂齡教育專業人員分為樂齡教育講師、樂齡教育專案計畫管理人、樂齡自主學習團體帶領人等三類（教育部，2013）。而本文將聚焦於樂齡教育講師的部份。根據「教育部樂齡教育專業人員培訓要點」，樂齡教育專業人員培訓共有三階段，分別為初階培訓、進階培訓以及實作（教育部，2013）。

然而，雖然樂齡教育已推廣近十個年頭，但大部分的課程仍是集中於樂齡機構，因此，若是沒有自主能力的高齡者，則無法參與一般的樂齡課程。而全國長期照顧機構數量分布如表 2，全國共有 1104 個長照機構。

表 2 各縣市長照機構分佈表

縣市	基隆市	臺北市	新北市	桃園市	宜蘭縣	花蓮縣	金門縣+連江縣
數量	30	104	223	68	41	18	3
縣市	新竹縣	新竹市	苗栗縣	臺中市	南投縣	彰化縣	雲林縣
數量	19	11	16	70	19	53	36
縣市	嘉義市	嘉義縣	臺南市	高雄市	屏東縣	臺東縣	澎湖縣
數量	18	27	115	155	60	14	4

整理自：衛生福利部社會及家庭署網站（2018）。

換言之，其實有許多的高齡者、行動不便者缺乏樂齡教育的機會。這裡要提供的是以長期照顧機構的銀髮族群為主要服務對象，希望能提供長照機構高齡者、行動不便者的學習機會，開創與改變高齡者的心靈領域與層次，僅希望再次見到塵封的笑容與放鬆的心靈。

## 二、樂齡教育之銀髮藝術課程與教學

2017 年，樂齡教育活動與課程非常蓬勃發展，各縣市推出樂齡教育中心，提供 55 歲以上國民開創其多元的終身學習管道。然而長照機構如安養中心、療養院等高齡者則較難得到相關的學習機會，因此筆者著手以安養中心、療養院等長照機構的長者為教學對象，設計銀髮族適用的藝術課程，統稱為「銀髮藝術」，

冀能為長照機構高齡者單調的生活注入新活力。

由於「銀髮藝術」課程是以高齡者為授課對象，故對高齡者的身心理須先有基礎的認識，才得已推測授課時可能會發生的狀況、高齡者的學習反應。此外，也須認識高齡者的基本衛生教育，例如照顧失智者的方法、老人心理學等。

授課主要內容為藝術領域，課程內容也包含了中西方美術歷史及年代演變帶來的不同藝術家、藝術作品等相關介紹。美術繪畫課程涵蓋有國畫、西畫、版畫、壓克力畫、水彩畫、粉蠟畫、插畫等，認識美術的元素-點、線、面、色彩是源頭，然後進行各類畫法的練習與體驗，帶動長輩有依循的學習美術而不畏懼。

為了活絡藝術課程豐富性與達到感統復健的功能性，藝術課程會融入「手作」，從基礎簡易的剪貼美勞、陶土捏塑窯燒、樹脂土創意巧捏，到時尚的襪子娃娃各式手作課程。美感教育的感統復健，更擴張學習接觸的「方法」多元多功能。「剪」可以活絡小肌肉小關節，眼神專注、分離、大塊、碎片及滿滿的手律動。「貼」一個一個抓、收回的快樂擁有感與擺放的思考。「捏」大動作用力，「塑」小動作加上思考，手接觸土是冰的、軟的、滑的，陶土課程落實玩泥的觸感滿足，加上「點線面」的結構式課程設計，輔以好記好學教學流程，最後透過窯燒方式呈現驚艷的作品產出。讓美學生活也能喚醒身體的感知系統。

以下以教案形式作課程範例說明：

#### (一) 銀髮藝術之美術課程

教學領域	銀髮藝術-美術	教學時間	每堂 60 分鐘
單元名稱	濃彩-櫻花林	教學設計	何妍儀
教具教材	梅花盤、濃彩、水彩筆、白色圖紙、抹布、水盆及棉花棒	活動對象	安養院長輩
教學目標	放鬆心情、不打草稿，畫出一幅優美的櫻花林。		
學習優點	1. 練習放鬆畫出第一筆 2. 配色練習 3. 看見一幅畫的成形與完成		

教學活動	教學時間
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課前準備</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用具準備好、顏料也事先倒入梅花盤中及裝好水。</li> <li>2. 準備「一同去郊遊」的歌曲及律動表演。</li> <li>3. 準備「櫻花林」的多張彩色圖片輸出。</li> <li>4. 準備示範的器材及大型畫紙。</li> </ol>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課前活動</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 握手、擁抱、寒暄問候爺爺、奶奶。</li> <li>2. 暖身一帶動「一同去郊遊」，一起唱歌一起做動作。</li> </ol>	10 分鐘
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課程導入</li> </ul> <p>一、示範教學</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 準備「櫻花林」的照片，並教導櫻花林的「遠近畫法」。(圖 1)</li> </ol>	10 分鐘



圖 1

2.在白板上畫出下列 3 種不同的遠近畫去,再區分出 1 號樹、2 號樹、3 號樹,而 1 號樹為最主要的樹,是最大最靠近的樹,要先畫,且樹枝的畫法是不對稱的。(圖 2、圖 3、圖 4)

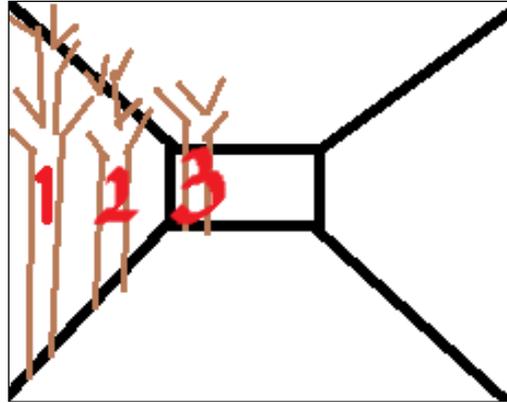


圖 2



圖 3

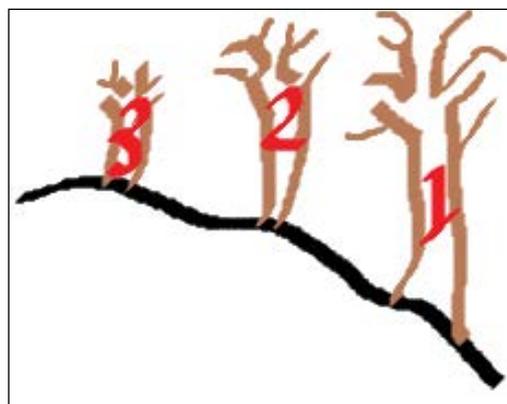


圖 4

3.櫻花花瓣的畫法，櫻花花瓣有五瓣的也有含苞的，再畫上花托(綠色)及花蕊(黃色)，如圖 5

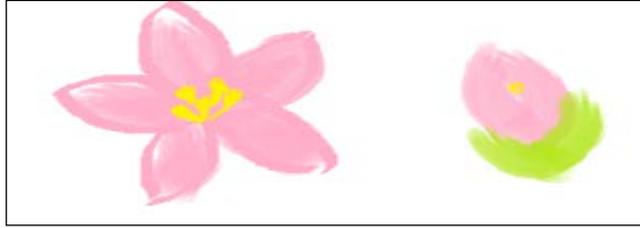


圖 5

4.畫畫的順序為由淺至深，且樹枝的端點須點掉尾部(可用棉花棒)，如圖 6:



圖 6

5.畫好櫻花樹及櫻花後，要畫上黃色花蕊部份，並補上草皮或草原，如下圖 7:



圖 7

二、開始進行創作	30 分鐘
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課程分享</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 查看長輩們的完成率, 安排協助寫上姓名及拍照事宜。</li> <li>2. 若時間允許, 邀請 1-2 位長輩發表心得。(圖 8、圖 9、圖 10)</li> </ol>	10 分鐘



圖 8



圖 9



圖 10

<ul style="list-style-type: none"> <li>● 課程統整</li> </ul> <p>藉由春季櫻花盛開時, 帶領長輩去賞櫻的情景, 如寫生的畫法將櫻花林的形態表現出來, 從「景物遠近」及「色彩濃淡」, 可讓長者學到濃彩的基本要領。</p> <p>另一方面, 須注意長輩們習慣的用手是哪一邊? 須將濃彩顏料、抹布及清水放置在長者『順手』的那一邊, 以利長者們畫畫。而用梅花盤也方便讓老師用『旋轉』的方式, 可讓長輩們輕鬆作畫!</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

(二) 銀髮藝術之美勞課程

教學領域	銀髮藝術-美勞	教學時間	每堂 60 分鐘
單元名稱	剪貼-馬諦斯幻想旅程	教學設計	何妍儀

教具教材	書面紙、色紙、 圓頭剪刀、膠水	活動對象	安養院長輩
教學目標	運用剪刀與色紙進行感統復健並完成個人幻想旅程。		
學習優點	1.使用剪刀手功能訓練 2.大面積色塊視覺刺激 3.放鬆激盪想像 4.西洋美術賞析 5.培養美學豐富安老生活		
教學活動			教學 時間
● 課前準備 1.使用圓形頭剪刀，安全考量、色紙要分量包裝好。 2.短瓶膠水、有色書面紙、西洋美術的故事。 3.馬諦斯作品大圖輸出。			
● 課前活動 1.握手、擁抱、寒暄問候爺爺、奶奶。 2.暖身操--帶動「拍打功」，幫助爺爺奶奶全身放鬆。			10 分鐘

<p>● 課程導入</p> <p>引起動機：西洋美術家的故事分享，從地圖看見法國，再從法國說起當時年代像野獸般狂野用色的馬諦斯，帶來全新奔放的色彩，一直到老年時期，因為身體不適，臥床期間採用剪刀創作，造就大作品「爵士」，發現剪刀像筆一樣可以剪出畫出一幅幅精彩的作品，所以以這個為例，鼓勵銀髮長輩進行美勞創作。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.馬諦斯晚年創作以靜態剪紙，呈現自己構思隨時剪貼抽象藝術。</li> <li>2.透過老師生動活潑說故事方式，引起長者興趣。拿起剪刀剪出自己的故事。</li> <li>3.讓長者動手、動腦動起來。</li> </ol>	5 分鐘
<p>一、發展活動-教學示範：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 示範剪刀，選擇黑色紙剪出主角的大張做法。</li> <li>2. 示範剪刀剪出「裝飾」及「氣氛」的小張做法。</li> <li>3. 示範膠水浮貼上大書面紙上的過程。</li> <li>4. 開始進行創作。</li> <li>5. 可以依授課的對象採用單色主角課程或是多彩色紙創作。</li> </ol> <p>(圖 11、圖 12、圖 13、圖 14)</p>	5 分鐘



圖 11



圖 12



圖 13



圖 14

二、	發展活動-進行創作：	30 分鐘
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 作品分享</li> <li>1.單色作品(圖 15、圖 16、圖 17)</li> <li>2.多彩作品(圖 18、圖 19)</li> </ul>		10 分鐘



圖 15



圖 16



圖 17



圖 18



圖 19

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>課程統整</b></li> </ul> <p>過程中注意長者使用剪刀的安全性及觀察有無皺眉頭時給予關心。</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

(三) 銀髮藝術之美陶課程

教學領域	銀髮藝術-美陶	教學時間	每堂 60 分鐘
單元名稱	陶土捏塑-筆筒	教學設計	何妍儀
教具教材	陶土、泥漿、2 公斤塑膠袋、小免洗盤、竹籤或雕塑工具	活動對象	安養院長者
教學目標	運用陶土進行感統訓練並完成個人特色的筆筒。		
學習優點	1.訓練手眼協調 2.大肌肉練習 3.培養生活美學		
教 學 活 動			教學時間
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>課前準備</b></li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.使用 2 公斤塑膠袋-鋪在桌面，用膠帶固定。</li> <li>2.桌上擺放-陶土、泥漿。</li> <li>3.工具-視教學對象提供竹籤或雕塑工具。</li> </ol>			

<p>● <b>課前活動</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.寒暄問候。</li> <li>2.暖身操-協助長輩伸展肢體與小肌肉,放鬆手指。</li> <li>3.展示事先完成的作品,問長輩「知道這個是什麼嗎?」「用途是?」邀請長輩們一起動手來做一個自己專屬置物筒「筆筒」。</li> <li>4.告知長輩今天完成的作品需要先帶走窯燒,燒好才不會壞掉。(展示窯燒後與未窯燒的差別)。</li> <li>5.特別提醒陶土是不可食用之材料,並提醒現場工作人員注意失智長輩的舉動。</li> </ol>	10 分鐘
<p>● <b>課程導入</b></p> <p>示範捏陶基本技巧→點、線、面 &lt;連結舊經驗:搓湯圓&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.點-先拿一小塊土放在手掌的中間,左右搓揉成圓球。</li> <li>2.線-把剛才搓的圓球,拿一顆放在手掌中間;像洗手一樣搓長條。</li> <li>3.面-拿一塊大的土,一樣搓大圓;然後放在桌面上或手掌中壓扁。</li> <li>4.螺旋-將剛才搓成條的,我們把它放在手掌中捲起來。</li> </ol>	10 分鐘
<p>● <b>進入主題~開始創作</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.先拿一份最大塊的陶土,搓圓後再壓扁當作底座,底座大小要跟手掌一樣大,底作要厚一點方便寫上名字。</li> <li>2.接下來每一層我們都可以用不一樣的形狀慢慢的把它疊高,喜歡先用圓球的就可以先搓很多圓球放在桌上,每一個圓球要沾一點泥漿黏在底座上面;想先用長條的就先搓很多長條放在桌上,一樣要用泥漿黏上去才不會掉喔!</li> </ol>	30 分鐘

3.完成後協助用牙籤在作品內刻畫上名字，拍照留念。	
● 課程分享（圖 20、圖 21、圖 22、圖 23）	10 分鐘



圖 20



圖 21



圖 22



圖 23

● 課程統整	
1. 老師手中可以備一些陶土，隨時幫長輩的作品補修飾。	
2. 隨時留意長輩的媒材有沒有用泥漿黏著，窯燒前再檢視補強。	

### 三、樂齡教育「銀髮藝術課程」之展望

「銀髮藝術」課程是藉由使用開放式的身體語言，用眼神迎接，用手握住每一位長輩的雙手，直送溫暖到心裡，也降低彼此初相見的陌生感，帶來放鬆和友善。每一堂銀髮藝術課程背後都有其教育目標，所以會用清楚的流程，說明並加以教學，引導長輩投入創作，進入平靜的感覺，幫助長輩心情放鬆、思緒清晰。此外，透過藝術教學，也是一種創意的溝通方式，即使沒有依藉親情與關係，也

可以創造高品質的陪伴效益。

臺灣長照機構數量龐大，而「銀髮藝術課程」確實可以幫助，改善每一個有銀髮成員家庭的緊張與無助，更可以提昇長照機構的人性化、藝術生活化的品質與國際同步。

安養機構自從導入「銀髮藝術課程」後，改變機構負責人對安養院軟硬體規畫設計基本需求的結構概念，也改變銀髮長者對安養生活的空白與無望，更開心的是——看見更多的家屬認同「老小孩」需要「銀髮藝術課程」豐富安養生活，進一步改善失智症心理行為精神症狀(BPSD)，減緩妄想與躁動，增加銀髮生活的期待與可以專注創作機會。「銀髮藝術課程」仍然持續進行中，直至目前 2018 年 12 月已經超過 260 堂 390 小時，可見臺灣需要「銀髮藝術課程」，讓銀髮族群有優質的「安老生活美學」陪伴，促進身心愉悅與社會互動，也帶動高齡社會的臺灣充滿藝術美學生活。



圖 24



圖 25

### 參考文獻

- 內政部（2005），加強老人安養服務方案（核定本）。取自 <http://www.rootlaw.com.tw/LawContent.aspx?LawID=A040040061019800-0940831>
- 衛生福利部（2007），我國長期照顧十年計畫摘要本（核定本）。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/newpage/tenyearsplan.html>
- 衛生福利部（2016），長期照顧十年計畫 2.0 報告。取自 <https://www.mohw.gov.tw/dl-46355-2d5102fb-23c8-49c8-9462-c4bfeb376d92.html>

- 衛生福利部（2018a），長照法規。取自 <https://1966.gov.tw/LTC/cp-3637-42407-201.html>
- 衛生福利部（2018b），老人長期照顧、安養機構概況。取自 <https://dep.mohw.gov.tw/DOS/lp-3550-113-xCat-T03.html>
- 衛生福利部國民健康署（2011），老化海嘯襲臺灣，23鄉鎮超高齡，89%老人有慢性病！健康局成立10週年，公佈台灣老化地圖。取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1131&pid=2276>
- 衛生福利部社會及家庭署（2018），**2018年上半年全國老人福利機構名冊**。取自 <https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/VDetail.aspx?nodeid=358&pid=460>
- 教育部（2013），**教育部樂齡教育專業人員培訓要點**。取自 <http://edu.law.moe.gov.tw/NewsContent.aspx?id=2206>
- 教育部（2015），**高齡社會白皮書**。取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/About>
- 教育部（2016a），**樂齡學習**。取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/About>
- 教育部（2016b），**105年度各直轄市及縣(市)政府辦理樂齡學習工作成效一覽表.pdf**。取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/SeniorCenter>
- 教育部（2016c），**教育部樂齡學習政策說明**。取自 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160727094441933.pdf>

