

## 從「銀髮藝術師資」培訓出發 看見更美好的臺灣高齡社會

何妍儀

臺北市松山社區大學銀髮藝術師資培訓講師  
禾荳荳美術館館長

### 一、前言

臺灣已經不再年輕，高齡社會已到，而超老化的社會即將來到眼前！因國人辛勤工作把握每一分每一秒，且生活方式保守的習性，常常忘了要為將來高齡時期的生活型態做適應與準備。

筆者在臺北市松山社區大學開設「銀髮藝術師資培訓」進入第三年，所成立「銀髮藝術幸福社」進入第二年，學員在課程培訓下，能對長者有正確的服務方式、對藝術領域有課程規劃的能力，及對教學流程有合宜順暢的引導力。透過團隊分工、在進行一場又一場的實習服務中，用專業的態度與藝術教學方法服務長輩，同時精進「照顧服務員課程」及「社工課程」等相關長照領域進修。

這樣的「銀髮藝術」課程，主要在銀髮族的生活中，透過藝術媒介進行「表達性療癒」，並在創意過程中，運用多元藝術材料融入情感引導，協助銀髮族改善精神，以導向情緒安定、有健康目標的生活型態。此外在本銀髮藝術課程中，也結合「復健」讓銀髮族動腦、動口又動手，也是在長期照顧環境中，推廣「安老生活美學」。

### 二、從分享中看見自己的成長、陪伴長者的方法和感動

在學員上課學習心得中，可以看見學員身心靈和專業學習的成長。以下為知能、態度、實務，和價值感四方面的回饋，一窺學員的感受和收穫：

藍同學：「銀髮藝術的課程，在課堂上老師教我們不只是藝術，更重要的是陪伴，以藝術陪伴長輩身心靈，以及用藝術給長輩舒服的視覺。」「謝謝老師的教導，讓我學習很多，也希望未來可以用藝術去陪伴長者。謝謝老師！」

唐同學：「一直以來從事音樂教學逾 30 餘年，面對的多半是兒童及青少年，從未想過，我可以針對銀髮長者做教學陪伴活動，更不曾想過自己可以畫出一張又一張的圖畫。每每完成一幅作品，細細觀賞，總是驚訝自己的成長，原本對於美術繪畫方面並不在行的我，竟然也可以作畫？經過一場又一場的實務教學；從松山護理之家的藝術陪伴，到三峽清福養老院、新店仁康護理之家、弘道據點及恆安安養中心的各種課程設計、教學過程，皆是反應學員在荳荳老師有計劃的培

訓之下，所呈現的學習成果。也是讓我在一次次的服務之後，更有感於荳荳老師推動銀髮藝術的理念及重要性。」「加入銀髮藝術師資的行列至今，除了荳荳老師專業的教學指導、豐富的知識傳授、及活潑的課程設計之外，我也深深體會到，要成為一位稱職的銀髮藝術講師，除了具備知識、技能、情意這三個條件，還必須要有實踐的能力。」「因此，我期許自己，要不斷地強化自身的內在素養，讓每一次的教學服務都能達到盡善盡美，使長者感受到幸福溫暖，自己也在教學中收穫成長，或許這就是“施比受更有福”的寫照吧！」

鄭同學：「在公民素養週時，參加了荳荳老師的「為愛出發 藝術陪伴與共學」活動，至此便開始對藝術陪伴及銀髮藝術產生了興趣。當時的活動讓我印象深刻，現場不分男女老少、剛認識的同學們熱絡地討論並互相欣賞著彼此的作品，最後老師帶大家一同唱歌跳舞，拍了許多照片合影，好不快樂！活動結束時，我記得每個人臉上都帶著滿滿的笑容。我內心充滿好奇：「如何透過藝術帶給人們歡笑與活力？」「原來藝術可以這樣呈現！」「要是我...也能夠做得到嗎？」透過銀髮藝術師資培訓課程，我得以更了解銀髮長者們。」「在未來台灣將邁入超高齡社會，我們都會面臨家中父母親逐漸年邁、陪伴與長期照顧的議題。除了多方了解可使用的社會資源之外，更關鍵的是如何有一個良好的心態。」「參與此次銀髮藝術師資培訓 108 秋季班，讓我在知識、技能及情意這三個層面，有了豐富的收穫和成長。從小喜愛畫畫，對藝術有份親近感，我期許自己，能夠運用課堂所學，融入到生活當中實踐，把愛帶給身邊的人們。」

綺綺同學：「跟荳荳老師一起學習總是有新發現，讚。已經來三期將入第四季了，每一期最讓自己成長的是荳荳老師點出教學重點和如何處理讓課程適合不同狀況的長輩和課室掌控。陪伴是一條長遠的路，用心，用愛、用體力；珍惜每次可以去的機會。同學，謝謝大家一起上課的切磋陪伴，有你們-真好。」

安安王同學：「荳荳老師引領我們進入護理之家，進行銀髮藝術服務已經屆滿一年，老師掛在嘴上說的都是安全第一放鬆自在第二，所以我認為每次的用心準備與陪伴之後，看到長輩臉上的笑容那一刻，就是我服務長輩最大的成就。」

何同學：「第一次陪長者畫畫，阿綢阿姨畫畫過程中沒有什麼特別表情，直到完成，突然舉起大姆指，跟我親切握手，露出燦爛的笑容，好溫馨喔！」

周同學：「陪著端莊的阿姨，運用老師教的柿柿如意到好幸福 ..... 由羞澀到自信開懷的過程，是我們最大的收穫。」

米同學：「感受到藝術的力量，能讓銀髮長者們，因著藝術的創作而燃起期待與喜悅，帶著歡樂的心情回家。」

桂同學：「我覺得今天的長者們好像都很有繪畫天分，畫的好快喔，而且構圖很有層次感。」

葉同學：「藉著藝術和生活方式加上有溫度的陪伴與鼓勵，長輩由陌生到感受到生命的溫度和活力崛起的過程，美不勝收，時間雖短或許是回憶生命的火花。」

在這裡我們要給願意花時間花力氣來用心學習的培訓老師們鼓鼓掌，因為同學們對照顧服務臺灣的銀髮族有了同理心，有了愛的關懷心，在這個基礎上，學習到荳荳老師所創發的一套完整的「銀髮藝術課程」，讓被服務的長者可以享受更溫柔、貼心、優質及開心的課程。

### 三、銀髮藝術師資之問題分析

在目前社會中「銀髮藝術」沒有立法，無法要求每一個長照機構必須配備「銀髮藝術師資」，「銀髮藝術」不同於「藝術」，不能用一般藝術課程的操作方式在長照機構中進行。

「銀髮藝術」是機構中的軟實力，它深深影響機構中的活力與向心力，所以管理者通常會要求社工人員或是健促人員安排相關活動及課程，這些工作人員因為沒有接受相關的訓練及培訓，所呈現的實際效果一來無法讓長者身心解放，二來工作人員自己疲於奔命事倍功半後往往就無法持續，所以也談不上透過課程與活動促進長者改善與進步。最快解決這些問題的方法，就是讓醫護人員、社工、健促、物理、職能及大學相關科系學生也能進修學習「銀髮藝術」，幫助自己將其「專業能力」結合「銀髮藝術方法」，更柔軟更有方法傳遞給台灣的銀髮族。

### 四、結論

讓我們大家一起「發現」與「看見」，銀髮藝術為臺灣社會帶來的用心與美好，從正確認識現今的高齡社會型態開始，到適應、融合、參與教學與傳播，透過「銀髮藝術」的教學工作，能幫助臺灣社會從在地出發一鄉一里一社區的傳遞真正「安老生活美學」的生活方式，讓更多人與人的相處更和善。





108 秋季班 學生上課學習美術作品



108 春季班 學生上課學習美勞作品



107 秋季班 學生上課學習美術作品



107 春「為愛出發 藝術陪伴與共學」活動，何妍儀老師指導教學