

## 樂齡學習案例一：

提供單位：教育部終身教育司

### 「樂齡 lng」新書介紹

本書係教育部委託屏東縣政府，由作家侯千絹女士，歷經數月採訪，蒐集全國具有代表性的樂齡學習中心的學習故事，她用細膩的文筆描繪出樂齡學習的故事，從北臺灣新北市萬里區的野柳漁村，看阿祖手繪老船長的故事；深入桃園縣復興鄉山區，看泰雅族老獵人傳承狩獵文化給下一代；新竹縣竹北市由老中青三代舞動客家獅，及發展助人利己的居家修繕技藝；雲林縣臺西鄉以巧工用四色牌搭起的 101 大樓；臺中市北區的萬歲太鼓團，敲出樂齡族的活力；嘉義縣水上鄉阿公阿媽用刻滿歲月皺紋的雙手，以曲笛吹奏出動人的樂章；臺南市安南區南興看阿嬤用拿鋤頭的手，寫下人生第一個字；高雄市岡山區眷村的爺爺、奶奶發揮創意，扭腰擺臀舞動青春；屏東縣示範中心的五感美學特色，讓長輩沉浸在知性與美感的學習氛圍。這些具有代表性的故事，讓我們知道，原來我們的阿公阿嬤這麼棒！原來他們只是欠學習場域與機會！

這本「樂齡學習 ING」，串起十二個感人的樂齡學習進行式，因為有樂齡學習中心，讓祖孫可以共學，讓長者可以圓夢，讓獨居老人樂於敞開心胸，讓失傳的文化得以延續。因此，只要我們更用心提供長輩們多元的學習管道、開設適合的學習課程，讓他們知道學習不會是難事，學習可以隨時隨地，原來學習這麼有趣！本書的發表，讓平日拙於言辭的阿公及阿嬤侃侃而談學習心得，長者們都能因為「樂在學習、忘記年齡」，人生的黃金歲月更燦爛豐富。

侯千絹女士小檔案：媒體工作者(商業周刊媒體集團、遠見雜誌群、豐年社、鄉間小路特約採訪編輯)、自由文字工作者，現為屏東縣里港鄉樂齡學習中心主任

## 樂齡學習中心案例二：

提供單位：高雄市岡山區樂齡學習中心

折翼天使·笑容重現

聯絡人：謝淑珍執行長（07-6211406）

米明秋大哥，人稱「米爸」現年61歲。他說，當初參加樂齡學習中心是因為路過岡山國小，看到大門左側掛有岡山區樂齡學習中心的招牌，覺得很好奇，於是報名參加。上學的第一天，就感覺非常好，課程內容豐富又有趣，用餐時間更是溫馨，可以邊享用，邊話家常。一路走來，一天比一天快樂，身體一天比一天健康，我們這些阿公阿嬤常要求中心主任，上課2天不夠，要每天上學。

照顧重癱母親多年的米爸，在母親離世不久，妻子也過逝，還留下大筆欠債，兒子與媳婦又無法負起孩子的照顧責任，所以孫女出生隔天就由他接手照顧。從洗澡到生活打理全都一手包，像是超級奶爸，一邊帶著孫女一邊工作。不過，米爸的苦不在於生活的磨難和經濟的壓力，而是，大孫女從小到大不說話，不會笑，經醫師診斷，原來小女孩罹患輕度自閉症。米爸說，每次看到孫女不開心，就當馬讓孫女騎在他的背上，或和孫女玩枕頭大戰，跑跑跳跳，逗孫女開心，但是單靠米爸的關愛，仍然無法讓小女孩從自己的囚室釋放。

直到米爸到岡山區樂齡學習中心上課，情況開始改觀。只要遇到學校放假，他就把這對小姐妹帶在身邊，岡山區樂齡學習中心周圍的阿公阿嬤用滿滿的愛，擁抱這2名小天使，尤其是對生活在自己世界的小姐姐，不僅不排斥，反而格外疼惜和照顧，陪她做功課，為她準備點心，像是在呵護自家孫女。

2年下來，這些爺奶滿溢的愛，一點一滴融化小姐姐心底的冰塊，直到高雄市岡山區樂齡學習中心參加101年在桃園縣辦理「祖父母節」中「祖孫變裝秀」大賽演出草裙舞，獲得第3名的殊榮，終於讓小女孩走出自己的世界，讓小姐姐帶著笑容完美演出，陽光終於灑落在這名小天使的世界。女孩終於找到通往外界的路，這份禮物比得獎還令米爸開心。

米爸感性的說：在我人生低潮的時候，幸好有岡山樂齡學習中心陪我走過，老同學大家互相關懷，就像家人一樣，也讓我的孫女重展笑顏，我在學習中找到生命的春天。

### 樂齡學習中心案例三：

提供單位：嘉義縣水上鄉樂齡學習中心  
北迴歸線上的音符－公益演出・再生價值

聯絡電話：黃意萍主任(05-2686607)

嘉義水上樂齡學習中心是由水上鄉公所承接，這個由公部門主導的樂齡中心，是全國7處示範中心之一，3來多年，從無到有，運用鄉公所閒置空間設立教室，招牌的歌唱班已有20班，幾乎村村有分班，學員人數近千人，音符迴盪在全鄉各個角落。

中心黃意萍主任回首一路走來的顛簸，她說，第一年招生困難，勉強湊足30人，開了第一班，第2年開課後的第2天，人數突然爆增一倍，得分成A、B班上課，許多阿公阿嬤為了上課，擠在鄉公所前等，七嘴八舌跟鄉長打招呼。沒想到，這股風潮越滾越熱，各村老人爭著要求開班，地方首長這才驚覺到，花小錢推樂齡，比砸大鈔蓋水溝，獲得的迴響還大，力挺樂齡學習中心的運作，水上鄉樂齡學習中心就這樣步上軌道，且績效年年拿優等。

曲笛班除了自主學習，更做到自主服務，接受樂齡學習中心的安排，參與周末音樂市集或慈善單位及醫院固定的演出，光是巡村演出就超過10幾場，創造「老人服務老人」的再生價值。

#### 宅男變身為公益演出團長

羅清龍大哥今年70歲，是曲笛班樂團「團長」，他說，3年多前樂齡班開辦，女兒鼓勵他參加，但因身體狀況亮紅燈，他寧可窩在家裡打電腦，是不折不扣的「老宅男」，後來在老婆半強迫下，投入曲笛的學習。羅大哥說，去參加樂齡上課後，看到老師很認真的教學指導，沒有考試的壓力，學員間很熱絡的互動學習，讓他感受「樂齡學習」，真的是年紀大者，再學習、再活用頭腦、延遲老化，非常好的快樂學習天堂。

在國小時擔任升旗典禮的曲笛手的羅清龍，對音樂敏感度高，曲笛很快就成為生活的重心，經常跟著樂齡學習中心到醫院、療養院等機構演出。後來，樂齡學習中心鼓勵樂笛班自己安排公益巡迴演出，羅大哥因為職場的歷練豐富，規劃力及執行力一流，他自告奮勇，從選曲、分派任務、接送等工作一手包辦，規劃出「水上樂齡樂笛班」開始進行他們全省奏透透計畫，他們巡迴於不同縣市之社區、護理之家、教養院、長照中心、慈善機構，每一回的演出都讓聽眾跟著他們手足舞蹈，帶給安養院的長者歡樂。南投縣埔里鎮基督教醫院仁愛之家的主任說：「水上樂齡樂笛團，真正的把「快樂」帶去給他們，讓他們全體院民全場都快樂的High到最高點！」

羅大哥說，「看到身障或老弱者開心的神情，自己心情也變好」，尤其是看到孤老落淚，讓他更加投入，他感嘆說，自己終有一天也會老去，趁著還有體力，一定要健康、要活動、要走出去。

## 樂齡學習中心案例四：

提供單位：新北市萬里區樂齡學習中心

### 樂齡，補學習的網—阿嬤畫家·重拾畫筆

聯絡電話：新北市萬里區樂齡學習中心

吳國銘主任（02--24922512 轉 13）

來一趟野柳樂齡學習中心，聽退休的船長阿公娓娓道出海上歷險記，看補網阿嬤拿起畫筆，一筆一畫勾勒「漁船上的歐吉桑」的模樣。

前近野柳漁港，後鄰野柳地質公園，得天獨厚的位置讓野柳國小成為國內十大經典特色學校，一到假日，學校遊客不斷，但，野柳國小的另一項特色就是樂齡學習中心，現已成為社區長者的生活重心。野柳社區人口超過 3,300 人，60 歲以上人口數佔有 20%，老年人口比率偏高，高齡化、隔代教養現象明顯，加上這個年代的討海人為了生活打拼，根本沒機會到學校念書。

87 歲的許林順意很愛畫也很會畫，曾經念過國小，她說小時候畫畫課拿甲上，因無法升學，斷了她的繪畫夢，直到 70 歲才開始提筆。她回憶，以前阿公有一艘帆船，載運魚脯等魚獲到基隆港銷售，她負責在岸上秤重，有一回坐上帆船到基隆，迎風而行的經驗至今難忘，她將這些童年記憶透過畫筆保留下來，其中，有一幅捉蝦的作品，孫女特別用照片拍起來，掛在自家餐廳的牆上，其他作品多次送去展覽，讓她贏得「阿嬤畫家」的封號。

許林順意阿嬤說，以前都是自己在摸索中畫畫，後來因為生意忙，也沒一直持續作畫。在一個偶然機緣，因為野柳國小開辦「萬里區樂齡學習中心」，其中開設了一門畫畫藝術課程，因協助「樂齡學習中心」的梅芳（樂齡中心執行秘書）知道我對畫畫很有興趣，所以邀請我參加「樂齡學習中心」畫畫藝術，從此又讓我再度燃起畫畫的興趣，再度讓我樂活人生。

野柳國小辦理的「樂齡學習中心」，讓阿嬤的夢想重現，由於學校有專業老師耐心指導，阿嬤更懂得畫畫的藝術技巧及品味，如何詮釋畫出一幅滿意生動的作品。

## 樂齡學習中心案例五：

提供單位：新北市新莊區豐年樂齡學習中心

### 花甲子舞坊－舞動敦煌

聯絡電話：新北市新莊區豐年樂齡學習中心

洪素珍主任（02--22017102 轉 43）

「花甲子舞坊」是新莊區豐年樂齡學習中心三大特色之一，當初成立係因為中心成立於學校，位促進代間由一群對舞蹈有興趣之學員組成，由樂齡志工隊長親自擔任隊長，在專業的朱淑女老師指導之下，每週有固定的練習時間，「花甲子舞坊」平均年齡為 60 歲，指導的朱老師挑選學員可以們熱心努力學習，與指導老師切磋舞藝，從基本舞步及身段擺姿訓練等，學員興趣高昂，參與率高，每每在學校的大型活動中及校外社區及其他單位邀請之下，熱情精湛演出，榮獲現場觀眾讚賞、不僅在週末藝術秀有多場表演，更在前台北縣政府辦理資深優良社教有功表揚會場及教育部辦理的終身學習日中正紀念堂應邀精彩演出，今年參加新北市 2013 學習行動年-樂活學習 331 嘉年華活動，榮獲特優佳績，校親師生引以為榮。朱老師更帶領這群學員到臺北市相關醫院表演慰問及關懷病友們，這種偉大的精神與付出，讓人真心感佩。

舞蹈團的學員們說，多場活動中表演，不論是校內或是校外，大型或是小型的，都抱持著快樂與回饋的心情走入學校及走入社區，讓我們老人家的生活充實且覺得有意義價值，看到我們表演時美麗的照片，大家身材都變得曼妙了！真的感覺自己年輕、有精神了。

## 樂齡學習中心案例六：

### 記者會當日成果展示品介紹

#### 提供單位：全國各樂齡學習中心代表

- 一、**新北市樂齡學習示範中心**：貓頭鷹在東西方故事中，是為智慧象徵，亦是嬰孩的守護神，也是長壽吉祥的象徵。手作工藝亦是在早期三重家庭中經濟的來源之一，於是新北市樂齡學習示範中心「貓頭鷹手作坊」做為中心的象徵，以貓頭鷹為智慧傳承意象，創新不同的手工藝品。
- 二、**新北市野柳區樂齡學習中心**：  
繪畫目前已成為萬里區樂齡學習中心的招牌課程，透過繪畫的作品，長者畫出自己熟悉的物品，水產系列的作品因為貼近學員的生活，作品栩栩如生，樂齡學員正用自己的生活經驗畫出一幅幅鮮活的畫。
- 三、**新北市新莊區豐年樂齡學習中心**：
  1. 寫實繪畫班之花卉實物彩繪：作品皆來自高齡之長者，其中不缺從未接觸過畫筆的學員。
  2. DIY 手工拼布：巧妙之手工藝，縫製成既實用又美觀之拼布藝術包，融於 Lady 生活與休閒中。
- 四、**桃園縣平鎮市樂齡學習中心**：
  1. 繪畫作品，展現智慧：學員從初拿毛筆開始到可以獨立完成一幅不論山水、花鳥國畫、畫工細緻生動可以成為高齡者學習風範。
  2. 客家特色，傳地文化：平鎮樂齡的學員以客家居民為主，課程以客家傳承為重點，並以客家花布做出各式各樣的藝術品。
  3. 平鎮樂齡-青松合唱團：一群快樂的樂齡組成，由退休校長劉喬興所指導，不論社區鄉間，都有這群可愛的長者用歌聲分享愛。
- 五、**桃園縣復興鄉樂齡學習中心**：泰雅竹屋模型：由學員利用部落取得的素材搭建，仿造過去泰雅族人居住的竹屋。KIRI 籃：以傳統泰雅編織法呈現早期生活使用的籐編籃。織布帶：泰雅傳統圖樣織布帶，使用桌上型織帶機編織而成。
- 六、**新竹縣樂齡學習示範中心**：新竹地區有名的九降風，因為它的含水份較乾、風力又強，這一種季風與柿子的成熟期正好搭配在一起，打造新竹縣的柿代相傳。新竹縣樂齡學習示範中心的樂齡族將在地特色透過柿染及手作創意編織打造新美學文化，創作出柿柿如意小掛燈、柿染、手作創意編織、彩墨畫、超輕紙黏土等作品，其中以打包帶做成柿子造型的 LED 小掛燈，不僅喜氣、可愛，當樂齡族在夜晚外出時掛在包包上，更可增進其辨識度，避免行車駕駛不小心疏忽碰撞，是該中心作為交通安全宣導最佳的小道具。
- 七、**臺中市樂齡學習示範中心**：

1. 樂齡愛手作-創意皮編-中心以「服務人力與開發」為發展方向，積極培力樂齡二線實作教師，參與高齡教學知能與社區分享實作課程，創意皮編講師就是示範中心培植出來的師資。
2. 影片宣傳：樂齡政策宣導團、萬歲太鼓團。

#### 八、雲林縣臺西鄉樂齡學習中心：

四色牌在雲林縣沿海地區很普遍，因此雲林縣臺西鄉樂齡學習中心的鄭煌印，自己打了一輩子，所以蓋模型時想到要用四色牌當材料，他看到具有特色的建築物時，不必畫設計圖，就能與同學共同關心構造社區特色，分工合作，分色、摺紙、組裝到合體，將四色牌透過巧手再造藝術成各種農村作品，完成一座座建築模型，教室裡擺放著三合院、總統府等建築，總是訪客的目光焦點，其中，最出名的是101大樓，每次外出展示總贏得雷響般的讚賞與驚嘆聲。

#### 九、嘉義縣樂齡學習示範中心：水上鄉的長者們，雖然許多已不再從事生產，但透過來嘉義縣樂齡學習示範中心學習與轉化，他們找到了另一種能付出愛與回饋於社會：

1. 幸福手帕與幸福娃娃：透過課程的學習，拼布班的學員們，特別手縫幸福手帕和幸福娃娃，一張拼布手巾，花了婆婆媽媽至少二週時間，一針一線的縫製而成，像是媽媽為孩子手縫百納被，將愛透過針針線線，織入手帕，也縫在幸福娃娃裡，透過這些手作品，在中心所舉辦的義賣會上全數拿出來義賣，他們雖然不再有收入，但能靠一己之力對社會回饋。
2. 手工木槍：一種技藝的傳承，一種懷舊的記憶，一份傳承歷史刻痕的歲月之愛。阿公們在記憶庫裡尋出可以讓世代縮短距離的童玩，透過學習與互動，讓世代差距縮短並顛覆以往老而無用之刻板印象。

#### 十、臺南市安南區南興樂齡學習中心：

1. 夢想書包：南興樂齡學員，每個人都有一個獨一無二自己動手創作的書包，絕不會撞包，每個包除了繡上自己的名字，更自己喜好繡上飾片，愛花的阿嬪用紅線繡花，就連學員也縫上綠色植栽，從書包可以看出每個學生的特質。每回上課時揹著自己的書包，裝著學習的樂趣，讓記憶充滿其中。
2. 手工書：樂齡學員從封面到裡頁完全自製把自己的人生歷程、生活點滴、

學習的樂趣，透過照片與文字收納其中，留下珍貴的畫面，編織成一本動人的人生故事，每一頁，都是生命的精采，可作為傳家之寶。

#### **十一、高雄市岡山區樂齡學習中心：**

所有的作品第一個念頭就是環保，利用廢紙與回收罐的再利用，東西得來也簡單，創意又環保，為愛護地球盡一份心力。

1. 夏威夷舞服裝展示：頭花是宴席桌上的擺飾花朵；項鍊是過期的的月曆紙編製；胸前的裝飾是採用上天賜與南台灣的天水-椰子殼而製成的；手環則是用回收的水果保護套所組成；夏威夷草裙是使用塑膠繩編織而成的；手搖鈴是用回收保特瓶加扣子製作。
2. 環保帽：採用果汁盒設計，將空盒一片一片的剪下再重疊而成，不僅遮陽同時也具備遮雨功能。
3. 木造屋：樂齡學員用冰棒棍搭建一棟屬於自己的夢想屋，只有 A4 紙般大小的房子，雖然材料相同，蓋出的房子個個不同，從外觀型式到內部陳設，建構著老人童年的回憶、現在的居住環境，或是遙不可及的未來夢想，除培養學員們的手眼協調能力，讓他們在作品上發揮想像力，激發他的創作。

#### **十二、屏東縣樂齡學習示範中心：**

樂齡作品以及成果出版集：以拓印、書法、撕畫、壓克力繪畫、油畫等技巧合而為一不拘泥於創作材質，以致作品呈現方式千變萬化，融入生活中。