

(附件)

樂齡故事 1

別再做木頭男，來做木頭藝術！！臺灣「男士工棚」案例

俗話說：認真的男人最帥氣！

1990 年代開始「男士工棚」在澳洲蓬勃發展，而近期在美國也開始陸續創立。2015 年參加檀香山「男士工棚」的 83 歲前土木工程教授西爾斯（Glenn Sears），在參與活動的過程中有所感觸：人們生來孤獨，需要有目的的忙碌和結交朋友，男士工棚正好可以提供這樣的功能。「男士工棚」做的事情其實非常簡單，只是建造一個可以讓男性進行任何水電、木工或手工活的社區空間，能夠使他們有事可做去排解孤獨，有地方與人交流互動走出低潮（節錄至樂齡學習網/樂齡情報站專區）。

統計每年的樂齡學習學員，女性參與者約 76%、男性約 24%。為吸引男性長者更多參與課程，保持活到老學到老的精神，教育部將男士工棚理念引進高齡教育中程發展計畫，參考國外的做法，於 111 年由數所樂齡學習中心進行試辦。其中屏東縣樂齡學習示範中心籌劃成立的「男士工棚—木藝工坊」，課程豐富多元，有口罩擴香鉗、輕鬆萬用盒、小椅凳 DIY、餐具手做、杯墊設計、原木筆、原木燈具及手機架等 8 堂課程，果然吸引男士參與，報名秒殺。

屏東縣樂齡學習示範中心開辦的「別再做木頭男—用木頭做藝術」，透過木藝工坊吸引男性長者走出家門、進入樂齡學習中心，聘請專業的老師、使用專業的器具，學員們做出來的不僅是作品，未來更將進一步成為文創品，提升男性長者參與學習的成就感。

屏東縣樂齡學習示範中心主任李桂芳表示，開設「男士工棚—木藝工坊」課程，是希望鼓勵男性長輩能更多參與樂齡課程，學習一技之長之外，同時也可增進人際關係互動。課後許多長輩反饋心得，認為在課堂中所學到的木工技巧相當實用，驕傲地說，未來他們也能開發專屬於個人的文創品。

樂齡故事 2

陳守志爺爺的第二個家—竹北市樂齡學習中心

第一次遇見守志爺爺，是由外勞攙扶，踏著緩慢的步履到輔具中心借輪椅，神情看來有些散漫，體力也不是很好。

竹北樂齡的志工們熱情地去關心閒聊，他說了自己的狀況：前幾年因中風失智、行動不便、又有重聽，原本白天在日照中心，被當成失智者照顧，感覺行動受拘束沒有自由，後來孩子請外籍看護照顧他。我們聽了心頭好不捨，便鼓勵他有空來樂齡玩，我們每天有值班志工陪他聊聊天，也有許多課程可以參與。守志爺爺幾乎每天都和看護一起從住處來到樂齡中心，約一週左右後就把輪椅給退了，說可以自己慢慢走過來，志工們好開心，老爺爺自己也很高興，每每見到一老一少從體育場那頭走過來時，我們心裡都很踏實：至少今天他有出門，一切安好，當他倆到樂齡時都是笑容滿面，可見爺爺的心情是喜悅、愉快的。

中心開辦的課程幾乎每項他都躍躍欲試，他參加了書法課，每週二下午到教室，同學們也會從旁協助，體適能、桌遊、讀書會、唱歌學日語、可樂球等課程他都參加，幾乎每天早上、下午都會來中心報到，甚至有時中心開會停課他都準時報到，我們就請爺爺到值班室休息看書。樂齡中心已成了守志爺爺的第二個家了，而我們也把爺爺當成中心的一份子。

日子一天、一天過，爺爺體力也一天比一天好，步履更為輕快了。在讀書會課堂上，聽他說著他種葡萄的經驗和過程，臉上洋溢著滿足與成就感，兒女孝順、家庭和樂，唯一的遺憾是自己生病行動不便，給兒女增添麻煩，他聊著自己中風後療養復健的過程，到中心上課後，目前行動自如，甚至連拐杖都可以不用，我想開心的不只是他自己，他的子女與樂齡志工們也都同感欣慰。若有一段時間不見他的身影，志工們都會互相詢問為何好久沒看到爺爺，還會特別打電話詢問，確認他人平安，可見他真的成了我們中心的一份子。

志工們都陪伴著守志爺爺的這段歷程，印證了長者要多走出家門，參與社區活動、認識朋友、互吐心事，或玩玩桌遊、動動腦、唱唱歌、活動筋骨流流汗，自然心情愉快身體愈來愈健康，減少社福成本，朝向樂齡的宗旨—活躍老化、健康老化的目標邁進。

(提供單位：新竹縣政府/節錄「我的人生下半場，精彩」一書)