

活動紀實

台南市東區樂齡學習中心介紹與實習心得

曾琬淇¹ 陳思叡¹

台南市東區樂齡中心簡介

台南市東區樂齡中心隸屬於台南市光華高中，但與光華高中運作各自獨立。樂齡中心除了設有一位專員及主任外，其他的課程協助由志工隊負責。課程表通常兩個月更換一次時間與內容，一個月一期，每周上課一次。103 年的課程表，全部包含「遊戲抗老」、「活耀老化」、「悠然府城」、「代間教育」、「生活科技」、「快樂學習」、「生活一點靈」七項系列課程。

其中，主打之特色課程為「悠然府城」與「遊戲抗老」。「悠然府城」讓高齡者更加了解台南府城的文化，「遊戲抗老」則使用遊戲學習的方式，增進大腦訓練達到預防失智的效果。課程的設計會隨著學員的建議而作修正，於課後發放問卷讓學員填寫回饋單，再依據學員課後反應，開設他們感興趣的課程。此外，每個月固定會舉辦電影分享會，不限高齡者，邀請大家一起看電影討論劇情(如圖一)。關於行銷推廣方面，除了依靠高齡者間的口耳相傳，也有架設網站及社群平台的使用，網站提供的是當期課程介紹與簡介(如圖二)，社群平台主要是活動花絮的分享，民眾也可以藉由開放空間的網路相簿瞭解活動進行的情況。

值得一提的是，志工隊的組成均由中高齡者擔任，會擔任志工原因不外乎之前曾經來樂齡中心修課，覺得很有趣，或者因為朋友擔任志工，邀請自己加入。據洪小姐表示，擔任志工獲得的收穫為感覺到幸福，她喜歡學習新的事物並且也樂於將她學習到的成果回饋給樂齡中心，例如：自己製作手工藝品，裝飾樂齡中

¹國立成功大學老年學研究所碩二生

心的教室。另一位黃小姐表示:志工豐富了她的生活，因為她嫁人後辭去工作，生活都以家庭為中心，丈夫退休後有自己的生活圈，她自己在家很無聊，剛好東區樂齡中心離家很近，也能認識一群年紀相仿的朋友。林小姐(則說:是之前參與樂齡中心課程時，主任剛好有提到志工隊的存在，她覺得自己剛退休也沒什麼事情，就來當志工服務人群，同時也能認識不同的人。

從上述可得知，基本上會來擔任志工是為了打發時間及社交的需求，並且從中她們也會獲得成就感與快樂。而目前志工隊會定期開會與出遊，也有相關訓練，訓練方式由舊志工帶新志工。

臺南市東區樂齡學習中心
榮獲教育部全國績優樂齡學習中心優等

103年電影讀書會

- 3月4日 新手人生
- 4月1日 天外奇蹟
- 5月6日 老媽要出嫁囉
- 6月3日 親家路窄
- 7月1日 家有家規
- 8月5日 時時刻刻
- 9月2日 為老婆唱首歌
- 10月7日 菊次郎的夏天
- 11月4日 王者之聲
- 12月2日 媽媽咪呀
- 104年 1月6日 吉貓出租
- 104年 2月3日 當幸福來敲門

每個月第一個星期二下午13:30準時放映 地點:光華高中

指導單位:教育部 承辦單位:臺南市光華高中
主辦單位:臺南市政府教育局 中心地址:臺南市東區勝利路41號
對象:55歲以上之一般社會人士 洽詢電話:06-2386501 轉 229 或 247

臺南市東區樂齡學習中心
榮獲教育部全國績優樂齡學習中心優等

103年課程表

- 「遊戲抗老」系列 遊戲與運動、杯子敲擊樂、歐式桌遊、傳統民俗桌遊、西洋紙牌桌遊、樂七巧
- 「活躍老化」系列 如何享受黃金歲月、生命之旅、聽字節失音、樂活有機自然養生、與植物的聊天時光
- 「悠然府城」系列 府城行腳、大家來讀府城文學、文化趣譚
- 「樂活一點齡」系列 醫學講座、銀髮族安全守則、電影讀書會
- 「代間教育」系列 樂齡故事、「看見幸福」代間教育
- 「生活科技」系列 智慧手機大未來、輕鬆學電腦
- 「快樂學習」系列 大家一起來歌唱、健康律動
- 「志工成長」系列 樂齡創意行銷、觀摩與參訪、歡樂一家慶重組、樂齡嘉年華

開課日期、詳細課程內容請參閱光華高中首頁/東區樂齡學習中心
東區樂齡網址 http://www.khgs.tn.edu.tw/edu17/happy_old/
東區樂齡 Facebook粉絲團 [東區樂齡](#) 搜尋

社團 時尚縫製班 | 手作創意班 | 編織班 | DoReMi合唱團

圖一 103年電影讀書會時程表

圖二 103年課程列表

一、參與課程介紹

- (1) 「遊戲抗老」為東區樂齡學習中心主推的特色之一。主要教授高齡者一些遊戲:如各式各樣的桌游、杯子敲擊、七巧板等，希望藉由遊戲能夠帶領高齡者愉快的學習氛圍並達到動腦的效果。

透過四堂「樂桌遊」的課程，從西瓜棋、直棋這些比較簡單的暖身遊戲，

最後到規則較複雜的陸軍棋，學員們從懷舊的遊戲中讓大腦多去思考、活動，不只有娛樂的功效，也進而保持大腦的敏銳性與活動力。桌遊的課程，從一開始的遊戲介紹、遊戲規則講解、提問討論到最後試玩的階段，每一個步驟都需要學員透過不斷地動腦思考。講師必須先清楚的說明規則，而學員必須慢慢一步一步地記憶並理解大略的規則才有可能進行遊戲。遇到不理解的地方必須主動提問，直到完全釐清問題點才可以繼續玩下去。如果對方犯錯，還必須互相提醒與指正。這些不斷重複且修正的過程，訓練學員的腦力和大腦平衡，讓大腦保持靈活健康，延緩預防失智症。加上遊戲大多以兩人一組為單位互相對抗比賽，這樣有目的且引導式的教學方法激發學生求知欲，也多了勝負欲和刺激感，同時建立社交人際關係和促進心情愉快。

- (2) 「生活一點靈」主要跟地區醫院作結合，邀請醫護人員提供醫學相關知識講座，如：糖尿病、視力保健、飲食長壽法與睡眠問題等。

透過四堂的「醫學講座」課程，讓學員獲得基本的糖尿病與足部照護、視力保健、健康飲食、睡眠與安眠藥...等這些年長者比較有機會遇到且需要特別注意的醫藥保健知識。藉由每堂課新樓醫院的衛教師或醫師的經驗與知識傳授，能夠讓學員更清楚地知道疾病的形成原因與問題來源。提供專業的預防與保健的方法，講解實際看病時可能進行的檢測與評估，提供改善與治療的建議和介紹藥物及可能產生的副作用。經由投影片的講解和活動影片的播放，搭配學員熱情的互動參與，不僅課程中有問題及時發問，課程結束前的提問時間和結束後私下與講者的討論都十分踴躍。課程讓學員對於日常生活中可能跟自身有關且有興趣認識的醫學相關知識了解更多更廣，並同時解決相關醫學知識的問題或澄清一些錯誤的健康觀念，對於促進學員們的生理甚至心理健康有實質的幫助。

- (3) 「活耀老化」以生動的方式講師邊與高齡者互動邊講授如何更好地享受老年生活，主題例如：預防失智，強調有機樂活養生，和植物治療等主題。

讓學員藉由四堂「樂活有機、自然有機」課程的機會，了解很多關於簡

單中醫知識、養生觀念、飲食療法、穴道與經脈的按摩方法。學員結合在地生活、時尚流行與農業，獲得自然保健概念並回過頭來查看自己的身心狀況。透過講師的引導從環境、飲食、休閒活動、姿勢、日常生活作息、靈修各方面傾聽自己身體的聲音，靜下心來看清楚自己身心的問題，最後檢視自己的健康。鼓勵學員靠著日常生活作息的改變搭配飲食與運動，促進自己與家人的健康。例如介紹失眠的原因、症狀和如何靠按壓特定穴道來放鬆並緩解失眠講起。再陸續介紹各種症狀如水腫、感冒、冬季發癢…等應該搭配何種食材與食用方法來消除不適。最後還示範拔罐、刮痧的方法、需要的道具、應注意的重點。講師不過分強調各種經絡與穴道名稱反而希望學員記住器官的相對位置和按壓點，藉由生動的例子和幽默的講解方式，搭配圖文並茂的講義來加深學員的記憶力。

- (4) 「代間教育」結合光華高中的學生與高齡者互動。就四項主題：家鄉味、遷移與旅行、記憶寶盒和印象最深的一句話，由高中生簡短訪談高齡者，並將高齡者的經歷融合成一副圖畫，以撕畫的方式表達出來製作成繪本。

利用兩小時的時間一起製作樂齡故事繪本與代間訪談。主題訂為「生活青春夢」，表現高齡者的過往經驗值得傳承與分享。課程主要講授為高齡者回憶自己的生命歷程，透過撕畫創作表現出來於圖紙上；並安排代間互動，讓高中生引導高齡者述說自己生命的故事。透過互動與描述，讓高齡者在一次回想過往的美好，同時讓年輕的學子得以一窺那個久遠時代的故事。

二、參與課程心得

「大腦體操」課程參與的為--用腦改變自己課程，講者為心理系教授，課程中可以感受到講者嘗試用摺紙飛機的方式(代表神經元的傳遞)，解釋腦神經迴路與行為習慣的關聯，可是我們自己的想法是此議題過於困難，高齡者們能否吸收？

「醫學講座」課程參與的為--視力保健&視力保健運動，講者為醫院的衛教師，敘述高齡者最容易得的眼睛疾病，如白內障老花眼，並告訴他們如果得了這種病

可能面臨的風險及手術費用，並於課程中穿插視力保健運動的影片與學員互動。而學員們聽講過程中，幾乎每一位都是振筆疾書，不知道是不是因為與他們的健康息息相關，所以格外認真聆聽。

「樂活有機自然有機」課程參與的為--流行時尚與農業，但其實主講者的內容偏向於自然飲食，強調有機蔬果的食用，與先前料想的課程內容不太一致。

「代間教育」課程參與對於高中生和高齡者的學習態度與互動有很有趣的觀察與感想。高中生和長輩們參與活動的程度真的是截然不同。高中生這邊所掛名的是自由參加的暑期輔導課。雖然是自願性質，但從一開始就可以聽到同學們對於撕畫這份作業的卻步以及小小的抱怨。對高中生來說，就時間與份量來說，他們自述壓力過大，根本不像想像中的輕鬆愉快。不會想著如何做到最好，只會想著怎麼盡快結束，感覺雖然在參與但不是為了自己，而只是交差。樂齡這邊，雖然一開始對於如何著手都有著害怕和猶豫，但透過老師的主題引導與每堂課的熱身活動，不管是害羞內斂還是熱情踴躍的學員，後來每一位長輩都對自己的作品十分投入，要求也很高。例如有一位七十多歲兩次上課都坐我對面的阿嬤就告訴我們，雖然他第一堂課的時候請我們幫他做了他不會的部分，但她後來還是覺得不夠滿意，一直想著怎麼修改，明明的二堂課已經進行下一個主題，但她還是堅持要把前一次不滿意的那個部分修改重做。只是為了想要構圖比較好看，她說她整整思考了一整晚，還想把作品帶回家順便問問看他就讀小學具有美術天分的孫子。不過是一堂可能為了排遣時間來參加的樂齡課程，主要是讓長輩分享自身經驗順便把它做成撕畫留個紀念，但面對如此認真的態度，真的十分令人驚訝且佩服。

比較四堂課可發現，參與人數依序為樂活有機自然有機>醫學講座>生活青春夢>大腦體操；當中參與樂活有機自然有機的人數最多，接近四十位(男性佔了九人)，樂齡中心的人員表示長輩對於跟健康有關的課程是格外重視，這個主題每次開都很受到歡迎。而大腦體操課程人數最少，可能是因為過於艱澀，不易理解。至於男性參與數最少的課程為生活青春夢，僅有三位，可能猜想是因為這是實際動手繪製，比較容易吸引女性參加。

論上課氣氛最活潑的為醫學講座，當中講者使用了眼睛帶動體操，也走下台逐一跟長者互動；論課後討論熱烈程度為樂活有機自然有機，課程結束後，不少同學跟講師討論自己飲食的話題；而上述兩個現象都與高齡者的生理健康有所關聯，可見參與台南東區樂齡學習中心課程的長輩們比較偏好健康相關的課程。

參考資料

台南市東區樂齡學習中心 FB (2014)。2015 年 1 月 10 日，取自

<https://www.facebook.com/TaiNanShiGuangHuaNuZhongDongQuLeLingZhongXin>

台南市東區樂齡學習中心網站(2014)。2015 年 1 月 10 日，取自

http://www.khgs.tn.edu.tw/adult/happy_old/

台南市東區樂齡學習中心網路相簿(2014)。2015 年 1 月 10 日，取自

<http://picasaweb.google.com/khgsaging>