



活躍老化的代間學習— 世代間的互動共好

三品羊林振春
台師大社教系
linjc43@gmail.com

課程重點

- 四種老化影響成人功能
- 活躍老化的理論與實務
- 活躍老化在課程設計的應用
- 代間共學的社會背景
- 代間共學的理論與實務
- 代間共學的實踐探討



四種老化 影響成人功能

四種老化

生理老化

心理老化

社會老化

家庭老化

四種衰老相互影響

生理衰老的外觀明顯

心理衰老的功能明顯

家庭衰老的心情明顯

社會衰老的空間明顯

生理老化外觀明顯

- 髮蒼蒼
- 視茫茫
- 齒牙動搖

心理老化功能明顯

- 記不起
- 想不通
- 做不來

家庭老化心情明顯

- 視歸如死
- 喜出望外
- 愁容滿面

社會老化空間明顯

- 一個人怕孤獨
- 一群人怕吵雜
- 陌生環境又害怕

生理老化的原因在醫療科技

- 任何物種皆以**繁衍後代**為主要任務
- 青春期最為壯美**相互吸引傳宗接代**
- 壯年期養育子女長大後**功成身退**
- 醫療科技延長人類壽命
- 才衍伸出**生理老化**的問題

老人了解家是一座燈塔

- ▶ 小時候，父母的光照亮我的活動範圍；
- ▶ 年輕時，父母的光指引我的回家路程；
- ▶ 成家後，自己的燈塔經常領受父母的光，
- ▶ 孩子也在父母燈塔的光照下活動。
- ▶ 後來，父母將資源轉移，燈塔也就熄燈。
- ▶ 最後，孩子也打造自己的燈塔，
- ▶ 我終於成為燈塔的留守人。

社會老化的因素

- 社會角色的喪失、
- 社會地位的下降、
- 社會價值的貶落、
- 社會資本的流失、
- 社交網絡的破漏、
- 社會功能的淪喪。

心理老化的三大因素

- 生理老化衝擊自我形象
- 家庭老化擊垮自我尊嚴
- 社會老化消磨自我價值

生理老化導致心理失衡

- 外表形貌的老化衝擊自我形象
- 曾經的俊男美女現今的老態龍鍾

- 生理機能的退化動搖自我認同
- 曾經的打虎英雄變成現今的打呼狗熊
- 曾經的一夜七次郎現今是一夜尿七次

家庭老化導致心理尊嚴喪失

- 空巢期的家庭冷清衝擊**努力打拼的成果**
- 曾經的美滿家庭現今的獨守寒窯
- 婚姻家人衝突讓一生努力**成泡影**
- 曾經的恩愛夫妻變成現今的琵琶別抱
- 曾經的傑出子孫現今是**爭產大將**

社會老化衝擊自我價值

職場退休**喪失往日威權**

曾經的老大**說了算**

現今變大老**說了算了**

社會名銜盡失衝擊自我價值

曾經的熱情招呼接待坐主桌

現今成為社交圈的**邊緣人**

老人會不斷問自己為何會變老

- 生兒育女讓人老
- 養家糊口讓人老
- 追逐名利讓人老
- 翻滾紅塵讓人老
- 遁入空門還是會老
- 最後領悟到時間就是一把殺豬刀

時間也是生活的最佳解方

所有原本認為過不去的
都會過去



活躍老化的 理論與實務

活躍老化的演進

- 成功老化 (successful ageing)
- 生產性老化 (productive ageing)
- 健康老化 (healthy ageing)
- 活躍老化 (active ageing)
- 創意老化 (creative ageing)

成功老化

- 成功老化概念可追溯到 1960 年代，活動理論和撤退理論的論辯
- 成功老化三項關鍵能力：
- 在生理上降低疾病或失能的風險；
- 在心理上維持心智與身體的高功能；
- 在社會上積極參與社會活動，
- 此三要素缺一不可。

生產性老化

- 生產性老化為 1980 年代強調之概念，係將老化研究的焦點從高齡者本身，轉移到人生全程的人力發展過程，
- 強調年齡並非工作表現的要素，意味著並非高齡者就不會有良好的工作表現，
- 生產性老化定義：高齡者在老化的過程中，藉由生產性活動之參與以提供產品或服務，並在此一過程中強調老年生產力（不論有酬或無酬）之開展。

健康老化

- 所謂健康老化係指：
- 個體採取**有益健康的行為**，維持或強化**身體和心理功能**，讓自己成為一個有活力的人，並積極**融入社會之中**，
- 希望在穩定的社會環境中維持**獨立自主性**，
- 進而保持**有意義的人際關係**。

活躍老化

- 活躍老化為個體在老化過程中，
- 為**個人健康、社會參與和社會安全**
- 尋求最適的發展機會，
- 以**提升老年生活的品質**（WHO, 2002）。
- 活躍老化強調積極參與活動和健康之間的連結（Walker, 2002）。

創意老化

- 讓樂齡者參與文化藝術等具創意的活動，是人性化老化過程中的基礎。
- 透過參與聽覺藝術、視覺藝術和表演藝術等音樂、美術、繪畫、雕塑、表演等活動，
- 進而達成活躍老化的目標。

學習是任意門

老人要學習才能
任性

老人不學習只能
認命



活躍老化融入樂齡課程設計

活躍老化的六大模組

- +生理功能活化
- +認知功能活化
- +情緒功能活化
- +家庭功能活化
- +社會功能活化
- +社區特色增值

生理功能 活化

伸 柔軟伸展

平 身體平衡

有 心肺有氧

力 核心肌力

認知功能 活化— 大腦三原力

記憶力

思考力

專注力

情緒功能
活化

生命統整

正向積極

親切溫暖

家庭功能
活化

家人互動關係

家庭重要資源

家庭溫馨製造

社會功能
活化

社群參與

社會資本

社區學習

社區特色
增值

在地元素

社區認同

地方創生

以推疊技術建構樂齡課程設計


- + 最底層的建築就是各講師的基本課程
- + 接下來將六大模組逐一堆疊在上面
- + 依照每個講師的專長興趣能力和學員的特性
- + 如果每一期上課加入一項模組
- + 成人學員來上這門課就能達成該項功能活化
- + 不只學會該門課的知識技能情意目標
- + 還能達成活躍老化的目標

製作課程目標檢核表

- + 成教課程設計表格中
- + 明訂課程設計的理念：活躍老化
- + 在課程設計目標中加入六模組的檢核表
- + 讓講師與學員及相關行政人員了解該課程的功能
- + 課程設計講習時可以針對各項模組深入討論
- + 也可以利用學員的相關專長來增加特定模組功能
- + 如利用教導氣功的學員來引導學員氣功暖身
- + 利用鄉土導覽學員解說社區元素增強社區情感認同



代間共學的 社會背景




代間隔離的社會
以年齡決定社會角色

年齡是便宜行事


- 各種學校入學的年齡
- 各種福利優待的年齡
- 各種法律行為的年齡
- 各種就業退休的年齡
- 各種生活規範的年齡


老人是 社會造成

- 游牧社會如何判定老人
- 農耕社會如何判定老人
- 工業社會如何判定老人
- 資訊社會如何判定老人
- 創意社會如何判定老人
- AI社會如何判定老人
- 神人社會如何判定老人




游牧社會 時代的老人

- 家族宗族移動的社會
 - 老人是家族宗族唯一的經驗來源
 - 年歲最高就是老人
 - 經驗豐富就受到尊重
 - 唯有老人擁有豐富的經驗
- 



農耕社會 時代的老人

- 安土重遷的年代
 - 經驗除口耳相傳還有文字記錄
 - 士農工商為社會價值
 - 學而優則仕
 - 當官的老人受到尊重
- 

工業社會 時代的老人

- 機器取代勞力
- 財富取代知識成為社會價值
- 笑貧不笑娼的社會
- 擁有財富的老人受到尊重
- 大部分的老人成為下流老人

資訊社會 時代的老人


- 電腦與資訊掩蓋知識的價值
- 社會變化速度強化汰舊換新
- 擁有最新的資訊成為社會的強者
- 老人成為資訊時代的弱勢
- 下流老人大量增加

創意社會 時代的老人

- 語不驚人死不休的年代
- 以出軌衝撞傳統為時尚
- 網紅與小鮮肉競逐的社會
- 老人成為被清算鬥爭的族群
- 老人歧視達到頂點


AI社會時代 的老人

- 機器人服務人類的社會
- 能操作機器人的才是主流
- 被機器人服務的就是老人
- 如同現在人買保險
- AI時代的人為自己打造老年的機器人



神人社會 時代的老人

- 神人社會沒有老人
- 只有神人與非神人
- 非神人很快就被消滅



世代共融的相關做法

消極的面對老人歧視
積極的打造共學共榮

老人如何 處理 社會歧視

- 老人讓人們不覺得他是老人
- 老人讓人們對老人親愛歡迎
- 老人讓人們對老人敬而遠之
- 老人讓人們對老人厭惡排斥
- 您會選擇哪一種老人當學員？

世代共融的相關作法

- 世代共伴、世代共遊
- 世代共食、世代共居
- 世代共創、世代共學

不老獵人

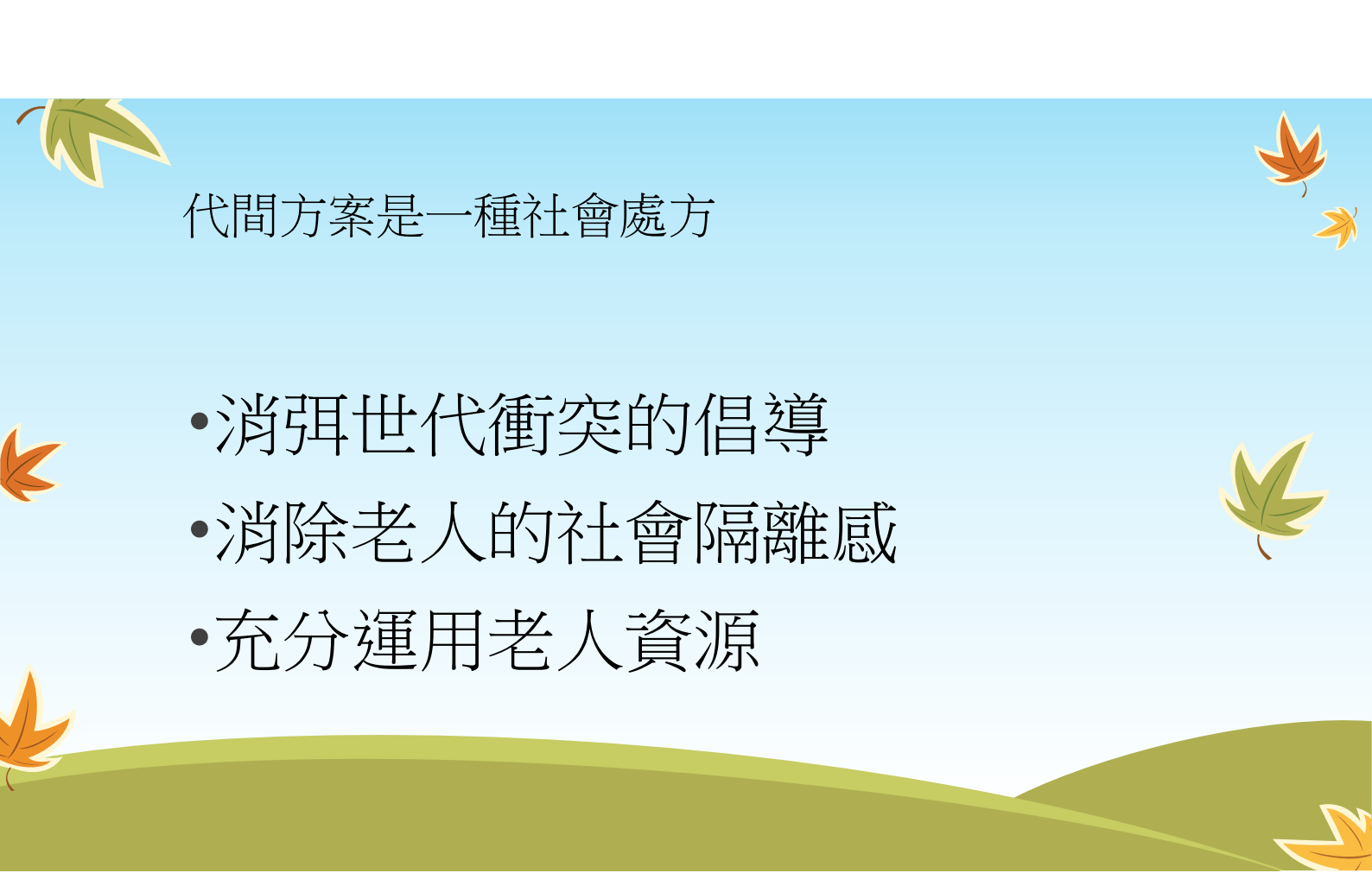
共學



不老布偶

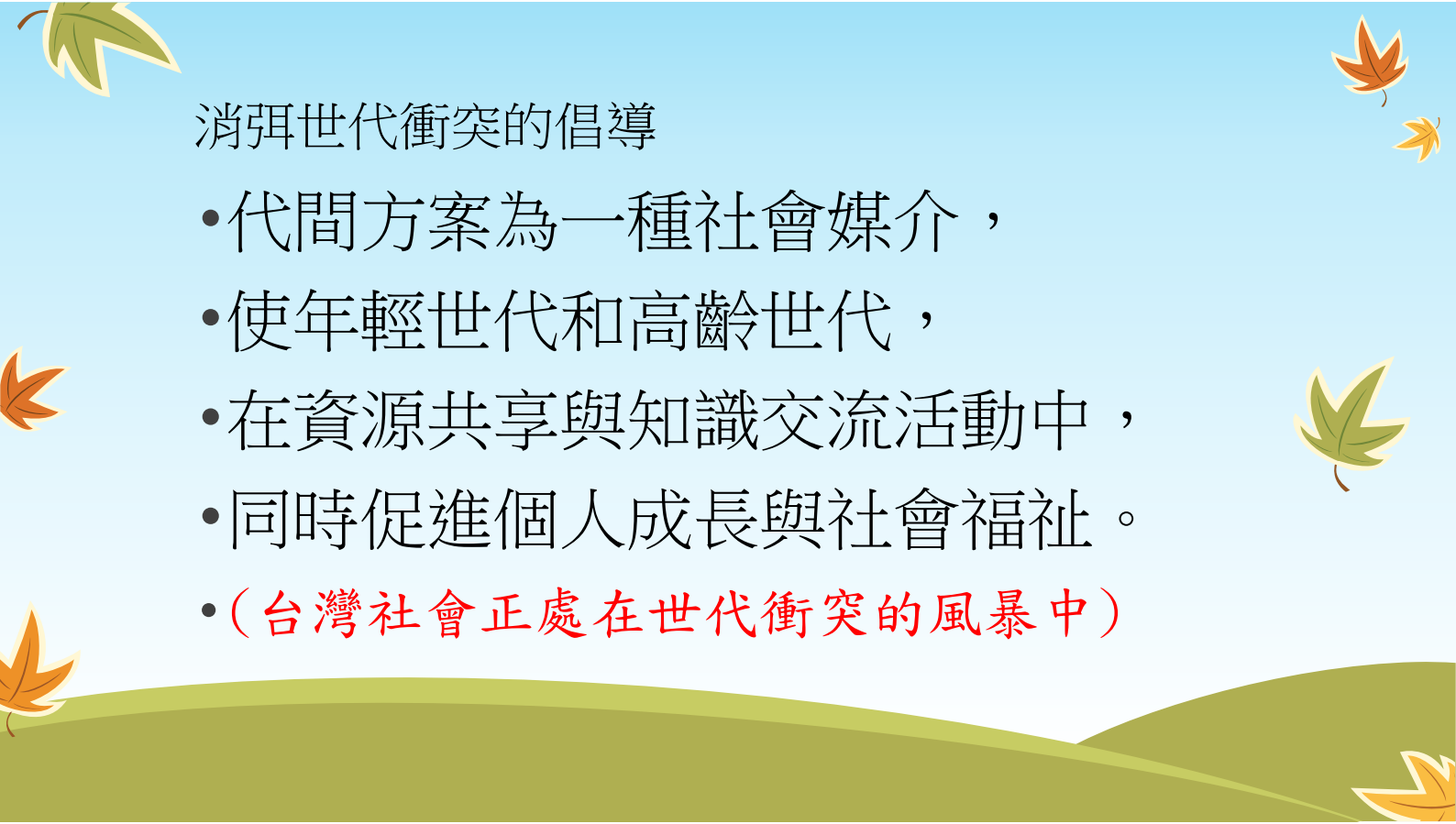
共伴





代間方案是一種社會處方

- 消弭世代衝突的倡導
- 消除老人的社會隔離感
- 充分運用老人資源



消弭世代衝突的倡導

- 代間方案為一種社會媒介，
- 使年輕世代和高齡世代，
- 在資源共享與知識交流活動中，
- 同時促進個人成長與社會福祉。
- (台灣社會正處在世代衝突的風暴中)

消除老人的社會隔離感

- 隔離與孤獨感會增加老年人的死亡率
- 為了消弭老人的孤獨感與社會隔離感，
- 代間方案又再次成為顯學，
- 讓老人家服務年輕人與兒童，
- 讓年輕人與兒童去服務老人，
- 讓老年人和年輕人與兒童共同參與活動。

充分運用老人資源

- 這是當前世界共同面臨的經濟遲滯、資源短缺、
- 年輕人低薪難以生活、政府福利資源有限，
- 想要突破社會經濟方面的困境，
- 所構想出來的代間行動方案，
- 首先就是解決青年人在都會區的居住問題，
- 青銀共居最被看重。(為何不容易推動?)

共享經濟
讓資源更有效率

共享知識
讓社會更具創意

台師大名列全球教育15大



代間共學的 理論與實務






代間共學四種模式

共通經驗(in-common experience)
平行經驗(parallel experience)
貢獻一時機(contributive-occasions)
互動分享(interactive sharing)



共通經驗

- 共通經驗是指較少的口語與較多的觀察
 - 例如代間的休閒活動觀摩學習
 - 初始階段讓不同世代的人同在一個空間，
 - 雙方可以相互觀察對方的行為，
 - 如同將托老所與托兒所設置在同一園區，
 - 老人可以看到兒童的遊戲活動，
 - 兒童也能看到老人的休閒活動，
 - 但是缺乏正式的學習活動設計；
- 

平行經驗




- 平行經驗學習是指分開但學習共同的主題，
- 以不同的方法，適合彼此的發展、興趣與能力；
- **第二**階段讓不同世代的人在同一個空間，
- **各自進行不同的學習活動**，如書法繪畫
- 如同小學與樂齡學習中心在同一校園內，
- 分開進行各自的課程安排，
- 樂齡大學與所在地的大學生各自進行學習活動，也屬此類；

貢獻一時機

- 貢獻與時機的學習，
- 是指不同年齡聚在一起，分享彼此的學習，
- 比其他型態的學習有更多的參與。
- **第三**階段讓不同世代的人在同一個空間，
- 老年世代以其所學幫年青世代服務，
- 年青世代也運用所學服務老年世代，
- 然後安排**雙方各自分享**學習心得與未來行動計畫，
- 互動交流才算真正啟動；



互動分享

- 互動分享是最明顯的學習型態，
 - 提供人際交換，包含經驗、想法或情感，
 - 可以聽到或回應其他人的觀點
 - **最後階段**，讓不同世代的人在同一個空間，
 - **雙方互相認同對方是合作夥伴**，
 - 共同設計培力計畫與執行方案，
 - 共同檢視成果與相互回饋，形成**學習共同體**
- 
- 
- 



代間共學的進程

專家—朋友—同學



代間共學的進程轉型操作

- 雙方沒有接觸
- 雙方視對方為競爭對手
- 雙方視對方為服務對象
- 雙方視對方為可運用的資源
- 雙方視對方為**合作夥伴**

雙方沒有接觸

- 代間是兩種不同的族群，
- 年輕人忙於課業和工作，銀髮族閑散沒事幹，
- 兩者是陌生且隔絕，互相不了解對方是何種生物。
- **轉換的關鍵就是要讓雙方看到對方的存在，**
- 而且共同享受台灣社會的美好，
- 或是共同忍受台灣社會的苦難。

雙方視對方為競爭對手

- 當雙方相互看清對方存在的時刻，相對剝奪感油然而生，
- 老年人感受到年輕人受到社會主流的寵愛，
- 年輕人也認為老年人享受社會豐厚的待遇，
- 雙方皆想搶奪對方的特權和禮遇，也就相互攻訐對方的不公和不義。
- 在這種世代戰爭的社會氛圍下，相方的互動只會煙硝四起，
- 所有代間方案與實踐都只是美麗的幻想，
- 轉型的關鍵就必須主辦單位帶領一方先釋出善意，
- **將對方做為服務學習的對象。**

雙方視對方為服務對象


- 先帶領參加志工的年輕人，實際走訪獨居老人及年老街友，
- 再安排參訪老人之家和養老院的老人，
- 了解老人為台灣社會所奉獻的青春和犧牲，
- 讓年輕人對老人的刻板印象獲得改變。
- 帶領參加志工的老人，認養中低收入家庭的青年學生，
- 或是保護管束和輔育的年輕人，了解他們的家庭生活，
- 以**關懷心和同理心**來接納青年世代的行為特性和價值觀點，
- 雙方的善意和同理，才是轉變的關鍵要素。

雙方視對方為可運用的資源

- 青年人到老人關懷據點幫忙活動老人筋骨保健康，
- 可以進一步發展**生命故事繪本**，學習老人的處世智慧；
- 老人家以住家免費讓年輕人進駐的同時，
- 也可以請年輕人幫忙整理環境清潔、協助電腦應用教學，
- 或是陪伴休閒旅遊等。
- 每個人可以同時是對方的**資源**，也可以是對方的**服務對象**，
- 才能讓雙方覺得自己的尊嚴和價值受到尊重，
- 這也是邁向雙方做為**合作夥伴的轉型關鍵**。

雙方視對方為合作夥伴

- 當雙方看到對方的價值，也看到生活上的問題需要共同面對，
- 雙方組成社區問題解決小組，共同商討對策，構思解決方案、
- 討論相互間的角色分工、提供各自的資源、
- 共同執行行動方案、也一起慶賀工作成果，
- **雙方的夥伴關係**才能持續發展。
- 夥伴關係持續發展，最後可能形成生命共同體，
- 此時的轉型關鍵，就是**共同學習成長**，
- 代間共學的成果就是**代間共榮**，不只是共融而已。



代間共學的實踐探討

代間共學平台的推動

以代間共學達成活躍老化

- 代間共學是教學方法
- 活躍老化是課程目標
- 教學材料是各科內容

主要研討問題

- 代間共學的場域：家庭？學校？社區？
- 代間共學的對象：小學生？中學生？大學生？
- 代間共學的內容：藝術？人文？運動？科技？
- 代間共學的環境支持：社區宣導？核心團隊？
- 代間共學四模式五進程如何推動？
- 高齡者的角色如何提升？

代間共學
好快活
大家都是
聖誕老人





感謝參與人生旅途的修練

時間是無始無終、空間是無邊無際
思考是無拘無束、行為是無大無小
生活是無憂無慮、政治是無黨無派
社會是無私無我、世界是無法無天