

生有涯，學無涯

台灣地區銀髮族的 進修內涵與展望

台灣地區的老人教育，是於民國71年由高雄市政府社會局首創，該市以「發揚活到老，學到老的精神，擴充老人學習領域，以陶冶其身心，充實老人精神生活」為宗旨，創辦台灣地區第一所的「長青學苑」。

台北市及台灣省各縣市隨後亦陸續開辦，目的均在提供銀髮族再進修的機會，對滿足高齡長者求知需求，效果顯著。

不拘性別學費低廉

一般而言，台灣地區凡年滿60歲（部份縣市55歲即可）以上，不拘性別、學歷，都可以很低的費用，甚或免交學費參加由政府或民間老人福利機構所舉辦的各式研習活動，研習的內容範圍相當廣泛，歸納有下列六大類：

一、文史類：如史記、詩詞欣賞、現代文學、台灣諺語與人生智慧、中國文學、歷史文物、哲學、宗教等。

二、社經類：環保、中外禮儀、社會福利、世局探討、社會變遷、經濟發展等。

三、語文類：國語、台語、長青英文、簡易英語會話、觀光英語、初級日語、實用日語會話等。

四、技藝類：如書畫、琴、棋、歌劇、民俗技藝、拳劍功夫、園藝、茶藝、陶藝、歌唱、趣味漫畫、書法、篆刻、紙粘土、押花、編織等。

五、衛健類：飲食營養、中醫保健、醫藥保健、養生之道、經絡刮痧、外丹功、健身保健運動等。

銀髮族學習重點在於瞭解自我，多交友伴，充實生活和適應社會

我國有句古話說：「活到老，學到老」，甚至有人說：「學到老，學不了」，真是「生有涯，學無涯」，然而我國較有規劃而又普及的老人學習活動，直到民國69年政府公佈了「老人福利法」之後，才發展出較具規模的老人教育活動。

5萬老人每年研習

老人福利法第18條規定，老人志願以其知識、經驗貢獻於社會，社會服務機構應予介紹或協助；第19條更進一步指出有關機關、團體應鼓勵老人參與社會、教育、宗教、學術等活動，以充實老人精神生活。目前台灣地區每年有超過5萬人，參加各種不同內容的銀髮族研習活動，人數隨著研習地點的擴大而持續增加中。



台北市政府舉辦的老人研習活動(林嵩展／攝)

台北市長春懇談專線

(一)服務時間：

每週一至週六
上午9:00~12:00
下午2:00~5:00

(二)服務項目：

1. 家庭生活協談
2. 文康活動訊息提供
3. 法律諮詢服務
4. 醫藥保健諮詢服務
5. 信函處理
6. 關懷訪問

(三)服務地點：

台北市南區長春文康活動中心
辛亥路三段223號3樓

(四)洽詢電話：

長春懇談專線7335656

台北市各長春文康活動中心

名稱	地址	電話
西區長春文康中心	西寧南路4號3樓	3610666 3616867
東區長春文康中心	內湖江南街43號3樓	7977520 7977608
南區長春文康中心	辛亥路三段223號3樓	7334012 7354162
北區長春文康中心	昌吉街57號6樓	5947064 5916592

六、科技類：電腦研習及介紹各種現代科技知識。

學習精神令人欽佩

根據各地銀髮族長青學苑報告指出，銀髮族學習精神令人欽佩，有興趣的課程，常有不願結業或要求重複參加的現象，每年長青學苑開學前，常有一大早排隊等候報名，甚而迫使主辦單位採取抽籤方式，決定錄取人員的情形。由於各類課程內容均強調生活化，儘量減低銀髮族的學習障礙，每年以全勤結業的人數均佔有很高的比例。

依據國立嘉義師範學院民國80年所作「台灣地區老人學習需求與內涵之研究」發現，一般長者願意參加進修活動的理由多偏向「休閒娛樂」、「打發時間」及「結交朋友」，可見銀髮族的學習動機與正規的學校教育有相當大的分野。

重新規畫新人生觀

至於該研究的基本教育、專業教育、健康保健教育、休閒教育及世代生活倫理教育分析，較受銀髮族喜歡的課程分別是：

一、基本教育類：老人生理、生活適應、老人福利和老人心理。

二、專業教育類：語言學習、人文社會和手工技藝。

三、健康保健類：老人疾病之預防與照顧、醫藥常識和健身活動。

四、休閒教育類：以運動和嗜好、音樂戲劇和課外活動較受歡迎。

五、世代生活倫理類：以多代關係和社會關係較受歡迎。

而同一研究亦指出，受試長者以「身體不好」、「上了年紀學不來」及「時間不適合」三項為最為普遍的理由，表示不願意參加進修，與上項各類較受歡迎的課程相互對照，不難發現銀髮族學習重點在於瞭解自我，多交友伴，充實生活和適應社會。

無怪乎近3年來台灣各地以「退休後心理調適」、「銀髮族醫療照護」、「退休後如可參與社區志願服務」、「退休後生活情趣的規劃」、「退休後經濟生

活之規劃」，及「老人福利政策與措施」為套裝軟體的「屆齡退休研習」活動，深受各地「銀髮新鮮人」的喜愛和肯定，因為該等研習課程對協助屆齡退休人員建立正確現代老人之人生觀及規劃其退休後之生活，有極大的助益。

各行各業大家一起來

雖然銀髮族參與各種學習活動或研習課程，不論都市或鄉村地區都顯得蓬勃發展，但大部份仍以社政單位所主導的長春文康活動中心或社區活動中心為辦理的主要場所，對大部份有學習需求，又具濃郁「社區化性格」的高齡者而言，恐怕交通、文化、環境等因素亦仍扮演相當重要的阻却作用。

教育部民國80年4月奉行政院核定之「發展與改進成人教育五年計畫綱要」，自81年度起實施含老人教育在內之成人教育，將利用電視、廣播、報紙、圖書、雜誌等大小傳播媒體，開闢有關老人教育節目及內容；並由國民小學附設補習學校加強辦理國民小學補習教育。

另透過各級行政組織、學校、社教機構、研究機構、公民營企業機構、文教基金會及專業協會等推展老人教育，將可以提供更多銀髮族更多學習的機會。

研習的方式亦更普及和便捷，對增進高齡長者生活基本知能，充實其生活內涵，提昇老年國民文化水準，一定有深遠的影響。終身教育的理念將更可落實。

台北市各社會福利服務中心

中心別	地址	電話
社工室	長安西路39號	5422169
中正	濟南路二段46號2樓	3962332
大安	四維路198巷30弄5號2樓之9	7030523
中山	新生北路二段77巷3號	5418563
文山	興隆路四段105巷2號	9399730
萬華	環河南路二段102號3樓	3083394
南港	南港路一段360號9樓	7828698
松山	敦化北路199巷5號3樓	7137085
內湖	江南街43號3樓	7993025
古亭	羅斯福路一段8號8樓(南門市場)	3944475
大同·延平	重慶北路三段347號3樓之3	5974280
北投	新市街30號5樓(北投區公所)	8945933
士林	延平北路五段136巷1號地下室	8118978
殘障福利服務中心	新生北路二段77巷3號	5716164