

結合在地文化
翻轉樂齡學習模式

讓樂齡成為大家的事 南投縣樂齡學習示範中心



從彩妝、廚藝、玩魚池喝紅茶小旅行、編織工藝創作、體智能運動、戲劇表演，再到「空拍機」攝影教學、虛擬實境（VR）體驗等，乍看之下，會以為如此多樣化的課程內容，是專門提供給想要利用空閒時間培養興趣的都會區學生與上班族的；

事實上，這些全是南投縣樂齡學習示範中心

（以下簡稱示範中心）精心為在地的中高齡者規劃的，「我們希望透過多元的活動與課程學習，陪伴學員重新認識老化，並以更自在的方式去面對、享受退休後的生活。」示範中心主任連東祥表示。

談起「南投縣樂齡學習示範中心」的沿革，已投入樂齡經營工作 15 年的連東祥回顧，2005 年擔任南投縣魚池鄉東興長青會副總幹事時，因為盡心服務鄉裡的高齡長輩，進一步在 2007 年受聘擔任伊達邵明德長青會及日月潭形象商圈的總幹事，爾後為了服務更多在地長者、身體

南投縣樂齡學習示範中心自 2015 年成為全國第 10 個「樂齡學習示範中心」以來，不僅為了提供中高齡者安全、方便到達的學習場域，在老年人口比率占 21%、幅員遼闊的魚池鄉各村落成立學習分班，結合在地文化與資源，規劃多樣的課程與活動，陪伴長者透過學習，享受樂齡新人生。

撰文／鄒明珩

圖片／南投縣樂齡學習示範中心提供

力行「活到老，學到老」的精神，在 2008 年教育部提出樂齡計畫開放申請時，就積極與兩個協會的同仁合作，向南投縣政府提出申辦樂齡計畫的申請書，並於 2008 年正式在魚池鄉揭牌，2015 年成為樂齡學習示範中心，也陸續在魚池鄉各村落開拓 13 個分班，讓長者可就近在社區內學習各種課程。

課程活動功能化 樂齡學習生活化

目前，示範中心依據教育部樂齡學習計畫架構，規劃了樂齡核心課程、自主規劃課程、貢獻服務課程等三大類課程，以及發展 12 個樂齡學習社團，幫助學員能夠在面對老化的過程中，經由學習可以解決老化所面臨的問題，注意自己的身心保健狀況、發展個人興趣、培養與社會潮流接軌的技能，並有機會進一步奉獻自己的力量，成為真正優雅上流的老人外，也讓家人與朋友更了解樂齡族的需求。

其中，在核心課程裡，示範中心在生活安全

1
2
3

1. 南投縣樂齡學習示範中心的戲劇課程讓樂齡族展現強大創意。
2. 示範中心主任連東祥（右）投入樂齡學習工作多年，深知樂齡族需求。
3. 長輩利用課程體驗、學習邵族精湛的工藝創作。



領域課程中，就特別從食材購買、均衡飲食等食品衛生面向切入，讓學員知道如何注意自己的飲食健康後，再進一步帶領大家試做結合當地特產的「紅茶創意料理」；在教導學員使用空拍機、虛擬實境操作等數位工具時，則結合人際關係互動的方法，讓學員帶著工具拜訪朋友，提升對數位工具的學習動機，透過學習與生活結合，創造適合高齡者參與的學習模式。

結合在地文化資源 培養長輩的美學與自信

在自主規劃課程裡，示範中心結合當地的邵族文化，邀請在地工藝師江美利為長輩導讀白鹿傳說、日月潭水中精怪等故事，並體驗、學習邵族精湛的工藝創作，除了培養長輩的美學素養，也將獨特的邵族文化加以傳承與發揚光大。

另一個深受學員歡迎的課程則是由「南投九九劇團」專業講師講授的「紅茶劇場」與「魚池大舞台」戲劇課。連東祥分享，這門課程循序漸進地從劇本創作開始，帶領學員一步步形塑出自己的作品和劇團，並在 2019 年的祖父母節於經典大飯店及旭光高中進行公演，「當時他們還利用絲巾做成日月潭的波浪道具，那股創意真的令人驚豔！而且長輩們也變得更有信心，觀眾則更認識日月潭的紅茶文化！」

展望未來，被稱為「樂齡老兵」的連東祥指出：「我一直覺得『樂齡』是大家的事，示範中心除了持續鼓勵學員的家人朋友可以陪伴長輩一起來上課，也不斷提升課程品質，希望讓課程活動更具功能化，以強化長者的學習動機與效益。」作為「樂齡學習示範中心」，雖然要承擔更多責任和壓力，但他也期待，透過更多元與功能化的課程教育，能夠有更多令人尊敬的長輩擴散這份影響力，為社會帶出正向的循環，讓臺灣能夠持續進步。✦