

蝴蝶效應
帶動學習熱潮

助樂齡族勇於探索人生 高雄市林園區樂齡學習中心



高雄的林園區雖以工業、農漁業為主，但當地生活機能便利，自成生活圈，人口外流現象不明顯，當地 55 歲以上人口占 31%，65 歲以上者占 16%，均不在少數。但許多長者退休後只能聊天、追劇、買菜，顯得有些無所適從。

為協助樂齡長者生活得更健康、有目標，政府特別在各地設置樂齡學習中心，而林園區的樂齡學習中心就設在林園國小內，充分利用原本校舍的閒置空間，師資半數來自校內 100 多位具有各式專長老師的支援。林園國小學務主任吳雅茹自 2014 年校方開辦樂齡業務以來，便一路承辦迄今，笑說自己一路看著許多學員慢慢變老，「但他們卻愈活愈快樂、愈有自信！」

樂齡學習中心的課程分為核心、自主、貢獻服務、自主學習團體活動四大課程，開辦前 2 年因宣傳有限，學員人數不如預期。為了吸納學員，吳雅茹做足努力，從找尋師資到規劃課程一手包辦，為了更了解樂齡人口的需求，甚至修讀成人教育，一口氣念了碩士班和博士班。

著重體育藝術 學員反向貢獻所長

目前林園區樂齡學習中心課程以體能、藝術兩大類為主。吳雅茹表示，退休族群要面對人生下半場的考驗，體能和肌力是關鍵，數年前學習中心就開設重訓、阻力訓練、健康操、空中瑜伽、有氧等課程，大獲好評。

藝術課程也受當地退休族群喜愛，吳雅茹聘請校內 4 位美術班老師，為學員開設繪畫、色彩學、設計、多媒材創作、美感教育等專業課程，學員學成後還當起志工老師，



高雄市林園區樂齡學習中心提供多元課程，特別強化體能和美術專項，讓退休的長者找回健康及生活重心，正視自己的價值。這股勤奮的自學風氣甚至擴散到家庭、社區，創造當地「老幼共學」的氛圍，成功帶動了林園區的退休學習潮。

撰文、攝影／袁庭堯

圖片／高雄市林園區樂齡學習中心提供

1
2
3
4

1. 學習中心主任吳雅茹介紹，林園區長者每年會固定親手縫製環保衛生棉寄送到非洲。
2. 重訓、阻力訓練、健康操等課程可訓練肌力，深獲長者好評。
3. 為了激勵自主學習，每年都會隆重舉辦「樂學獎」，讓時數達標的學員穿上學士服拍照。
4. 多才多藝的長者成為「代間營隊」現成的老師，藉此也成功打破隔代溝通問題。



時常在校內活動上大展身手。

寒暑假期間，多才多藝的學員更是「代間營隊」現成的老師，折氣球、馬賽克拼貼、跳舞、桌遊都難不倒他們，營隊活動每每推出都秒殺，也成功打破隔代溝通問題。

不過，熱門課程的延續仰賴自籌經費，吳雅茹與鄰近的社區大學合作互惠，由對方支應師資鐘點費，如此一來，每堂熱門課程、學員每人每2個月只需要繳800元，解決了開課難題。

吳雅茹表示，目前學習中心每年總學習時數已超過2,000個小時，學員週一到週五都能找到自己喜歡的課程。為了激勵自主學習，校方每年都會隆重舉辦「樂學獎」，讓時數達標的學員穿上學士服拍照。學員們也會為了成為講師，激發學習欲望，覺得自己對社區、社會仍有貢獻，不

會因退休而被淘汰。

重拾人生意義 邁向新生活

曾有一位70多歲的老婦人因喪偶過度悲痛，而每天足不出戶，8年前在鄰居的鼓勵下嘗試上課。報到前一天，她特地上香告訴老伴，「我不能再這樣想你了，明天開始我要過新的生活！」阿嬤8年來已累計1,900多個學習時數，成為中心最高紀錄保持人。另一名原本只會簡單日文口語的阿嬤，認真上課，考過日文檢定2級，不僅令孫子刮目相看，還和日語班同學一起到日本福岡自由行圓夢，未來還想挑戰1級檢定。

「許多喪偶、獨居，甚至罹患憂鬱症的學員，鼓起勇氣上課後都找到人生的意義，原本身心的奇怪病症全都不藥而癒！」吳雅茹表示，在同儕陪伴及學習成就感的支持下，

許多學員甚至不需子女接管照顧，也能快樂的在當地自主生活。

學習中心的活動與課程不斷更新，

與社會、世界接軌，也不定期的出團到鄰近社區發展協會

帶活動、到偏鄉部落交換技藝，甚至每年固定親手縫製環保衛生棉寄送到非洲。

吳雅茹從許多學員身上看到一連串的「蝴蝶效應」，未來她期盼能培育更多高齡教育人才，到林園等偏遠地區鼓勵更多的退休民眾勇於探索人生。✚

