

臺北市樂齡學習政策綱領

壹、緣起

一、背景

台灣社會自 1993 年開始邁入高齡化社會，而十幾年來，台灣社會人口老化的速度也非常驚人，根據統計，至 2014 年五月為止，台灣社會六十五歲以上人口高達 11.74%（內政部統計處，2014），到了 2018 年三月，則已經進入「高齡社會」（六十五歲以上人口達 14%），到了今年十月為止的統計，六十五歲高齡者的人數已經高達總人口的 14.4%（內政部戶政司，2018），預計到了 2025 年則將邁入「超高齡社會」。又根據世界衛生組織的統計，瑞典花了 85 年，美國花了 73 年，台灣預計花 25 年，就可以將高齡人口數從 7%，提升到 14%，可見台灣人口老化之「速度」也非常驚人。隨著高齡人口的增加，老年人所需要的經濟安全、醫療照顧、身心保健等等，均使政府面臨龐大的財務負擔，更必須加速推動照顧服務產業等相關政策的推動，並透過社會福利、醫療、教育等相關措施，使高齡者在身心方面都可以得到良好的成長與提升。

其次，近年來世界衛生組織也積極倡導健康老化（healthy aging）、活躍老化（active aging）和成功老化（successful aging）等理念，期盼能夠透過完整前瞻的理念和政策方案之倡導，提升世界各國在針對高齡者的生活、生存與生命關懷方面有更全面的政策投入與積極推動之策略。

此外，近幾年，台灣社會對高齡者的議題也逐漸在政府部門方面有了前瞻性的政策和整合的方案，如高齡友善城市，強調從無障礙與安全的公共空間、交通運輸、住宅、社會參與、敬老與社會融入、工作與志願服務、通訊與資訊，以及社區與健康服務等八大面向提供高齡者更加舒適與樂活的生活和生存空間。

臺北市的六十五歲以上的高齡人口有 37 萬 880 多人，在 2013 年已經達到全市人口數的 13.5%（臺北市政府主計處，2014；內政部統計處，2014），統計到 106 年底為止，臺北市的六十五歲以上人口有 439,176 人，占人口總數的 16.37%，而人口老化指數高達 118.74（臺北市政府主計處，2018），又根據內政部的最新統計顯示，臺北市至 2018 年十月底為止，六十五歲以上的人口占總人口的 17.1%，遠高於全國的 14.4%（內政部戶政司，2018）。因應人口的快速老化，各局處無不積極規劃相關服務老人、照顧老人身心健康之活動，如臺北市衛生局、

社會局結合相關資源於 103 年五月間，在花博圓山館推出「臺北悠活村」，設置有「合宜輔具中心」、「悠活體驗館」、「悠活資源館」、「照顧管理中心」等四個館，可說是針對高齡者對象，進行體驗互動，找到生活的支持與品質之提升。而社會局有提供老人有關之居家服務、日間照顧、獨居老人關懷、老人志願服務、銀髮友善好站，以及每年兩季之長青學苑等老人學習課程。在教育文化的部分，教育局所屬的社區大學也提供每年約十萬人的學習機會，其中四十至六十歲人口佔大多數，高齡人口亦相當可觀。而散佈全市的十二個樂齡學習中心，則提供五十五歲以上的高齡者有關政策宣導、基礎生活、休閒興趣，以及貢獻服務等各類課程，使高齡長者在終身學習方面有所開展，更確保身心健康和生活品質的提升。

作為首善之都的臺北，應該打造一個真正屬於老人的臺北，用六大方向，打造「TAIPEI 老人政策」，務實的照顧到每一位老人的需求，讓老人的生活享品質、生涯能再造，生命有尊嚴。這六大方向就是科技的(Technical)、活躍的(Active)、產業的(Industrial)、預防的(Prevention)、有感的(Emotional)、整合的(Integrated)，茲分述如下（裴晉國，2014）：

（一）科技的(Technical)：對不同類型老人的生活與照顧，提供適當的遠距醫療、遠距監測、遠距居家照護，有效使用科技產品，減低家人照顧上的憂慮，提高老人的照顧服務。避免老人因記憶喪失後於家中生活帶來危險，能夠讓子女因為這樣的系統而對父母可以在家生活感到放心，大大延後了父母被送往照護機構或護理之家的時間。

（二）活躍的(Active)：運用活躍老化的重要元素，對於老人社會參與管道的建立、老人身心健康環境的形成、老人社會、經濟及生命安全的確保。

（三）產業的(Industrial)：老人產業，又稱銀色產業，其研發與市場介入輔導，絕對是老人生活提昇的重要支持。這些產業包含老人生活協助方面的輔具設計、舒適的生活設備、老人特殊質感的服飾、老人生化產業、治療老化的食品與藥物、適合老人特殊的化妝品、整型及美容等等產品。

（四）預防的(Prevention)：老人健康的貢獻，預防的努力最有效。當前老人生理、心理方面的疾病預防，必須建構在休閒、運動、以及整體的篩檢。除了生理疾病的篩檢外，更應重視早期失智症篩檢，以衛生教育、篩檢量表的填答、追蹤，針對每一位老人，協助建立個別的健康管理檔案。

（五）有感的(Emotional)：未來老人政策的檢視，將不是冷冰冰的參與人數成長、長青學苑開班量增加而已，必須真正落實在 44 萬名老人每一位的身上。

非常多的老人家在發生重大的疾病之前是沒有明顯症狀的。因此，除現有獨居、高福利需求、特殊處遇等等老人家之外，臺北市應該把每位老人，如同家人一般的關懷、對待與照顧。

(六) 整合的(integrated)：當前的社會福利是多元提供、社區化為主的方方向。因此，能夠整合公部門、企業部門、第三部門，以及社區的老人福利，才是一個現代化優質的政府。未來臺北市的老人，務必能夠以整合型式，媒合老人自立、參與、照顧、獨立，以及自我實現的五大需求，政府以整合資源、夥伴關係的管理模式，取代現金給付、直接服務的傳統模式，打造完整的老人政策。

本政策綱領基於以上之背景，擬檢視臺北市有關高齡教育之現況與成效，並透過社會人口屬性與都會特色等條件之基本條件，透過學者專家與實務工作者之意見分析與討論，據以訂定本市高齡教育之適當發展模式，並確立高齡教育之推展策略和永續經營之道，發展高齡教育之短中長期建議方案。

二、立論基礎

有關樂齡學習之相關理論包括有成功老化、活躍老化，以及健康老化理論，這些理論的內涵可以作為樂齡學習之重要參考依據，以下分別加以分析介紹之：

(一)成功老化(successful aging)理論：

老化的定義由過去生理的測量、心理的調適，到近年來則強調其與社會互動和適應過程，國內學者葉宏明、吳重慶、顏裕庭(2001)定義成功老化是指單純老化，沒有受到環境、疾病、生活型態的影響，且在結構、功能上為變化最小的個體。von Faber 和 van der Wiel(2001)以身體功能(physical functioning)、社會功能(social functioning)、心理認知功能(psycho-cognitive functioning)、生活福祉感(well-being)四個面向來探討成功老化，老年人必須達到身體認知功能、社會接觸和適應能力三面向才是成功老化。

成功老化應涵蓋生理、心理、社會、靈性、經濟五個層面，由於這五個層面的觀點皆會受到當事人所處不同文化的影響，因此在評估是否為成功老化前，必須先考量當事者的文化背景，了解該文化對於成功老化及老人的看法與價值規範。從陳麗光等(2011)對於成功老化研究中提出各層面的定義如下：

- 1、生理層面：成功老化的老人須擁有一個健康的身體，凡因正常老化而造成身體器官退化者、罹病但透過行為改變而往健康目標努力者，兩類皆歸為健康。

- 2、心理層面：成功老化的老人除有良好的精神狀況可處理日常生活所需之功能外，更強調老人須對於其目前與未來的生活帶有正面思考模式。
- 3、社會層面：成功老化的老人必須從事社會活動，並可由家庭及社會得到良好的支持。
- 4、靈性層面：成功老化的老人透過宗教活動參與，滿足自我學習、反思等方式以達到心靈上的成長。
- 5、經濟層面：經濟安全對成功老化的重要性，可透過退休金規劃、子女奉養、或二次就業等，維持基本日常生活的經濟所需。

個體成功適應老化過程之程度，強調在老化的過程中，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活，在心理方面適應良好，在社會方面維持和諧的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活(林麗惠，2006)。

Rowe 和 Kahn (1998) 定義成功老化為保有三項關鍵行為或特徵的能力，包括：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。此三項成功老化之要素強調成功老化之正向觀點，希望能超越生物年齡的限制，並從基因、生物醫學、行為科學，以及社會因素等方面，來提昇高齡者在晚年生活所需的機能。說明如下：

1、避免疾病和失能：伴隨著年歲的增長，身體會有健康警訊出現，然而，這些警訊並不明顯，使得我們容易忽略。為了避免疾病和失能的產生，個體應秉持預防勝於治療之觀點，採取定期檢查的預防措施，同時也重視均衡的飲食和適度的運動，降低慢性病的危險因子。

2、維持認知和身體功能：高齡者希望能過獨立的生活，獨立性係指能夠獨自居住、照顧自己、自理日常生活所需，高齡者維持高度的心理和身體功能，將有利於他們過獨立的生活。

3、持續從事社會參與：「快樂的活動」在成功老化的過程是不可或缺的。事實上，與他人保持親密的關係，以及持續投入有意義和有目的的活動，對於成功老化而言乃是相當重要的。

根據林麗惠(2006)綜合國內外學者對於成功老化之具備條件，歸納出主要六項層面：

1、健康自主層面：健康因素的重要性強調高齡者想進行成功的老化，進而過獨立自主的生活，應注意飲食、營養均衡、攝取有益健康的食物、避免肥胖，並經常運動。

2、經濟保障層面：經濟因素的重要性，強調成功老化取決於個體擁有足夠的物質和非物質資源。

3、家庭層面：家庭因素的重要性，強調家庭關係的和諧也是影響成功老化的重要因素。

4、社會及親友關係層面：社交因素的重要性，強調參加社交活動、喜歡與他人互動、與朋友之間的互動關係，都是成功老化的重要決定因素。

5、學習層面：強調持續投入學習或社會活動，保持心靈和生理的活躍，並持續發揮認知功能，有助於高齡者尋求個人的意義觀點及自我認同，進而邁向成功老化。

6、生活適應層面：強調樂天知命、順應變遷、安於現狀，以及適應生活情境，將對成功老化有所影響。

(二)活躍老化 (active aging) 理論：

活躍老化之概念已經受到 OECD 等國家的高度重視，其意義乃是指健康、參與及安全要達到最適化的機會，使個體老年時的生活品質可以提升。聯合國於 1991 年提出「老齡宣言」，強調「獨立、參與、尊嚴、照顧、自我實現」五大原則說明活躍老化的重要性；世界衛生組織(WHO) 於 2002 年在西班牙馬德里召開的第二次世界衛生大會公布的政策報告書《活躍老化:政策架構》中指出,「活(力)躍老化」(Active Aging)為達成「正向老化經驗」的途徑。基於成功老化、生產性老化、健康老化等思考老化的不同典範，及聯合國於 1999 年訂定的高齡者五大原則：「獨立、參與、尊嚴、照護與自我實現」,「活躍老化」是指「健康、參與和安全達到最佳化機會的過程，以促進人們經歷老化時的生活品質」(盧宸緯，2008)。國內學者徐慧娟、張明正(2004)指出，活躍成功的老年生活，應追求從身體、心理、社會等多方面的健康，進而使老年維持自主與獨立，亦能參與社會經濟文化等事務，提高生活品質，才是老年生活應追求的目標。

老年生活品質的提升，有待生命歷程為活躍老化做好周全的準備。當老人的健康、參與和安全保障(security)達到最適化(optimize)的狀態，進而能提升生活品質，實現社會權；活躍不只是身體的活動力強盛，或是參與勞動(就業)，更重要的是可持續參與各面向的活動，涵蓋了社會、經濟、文化、靈性與公民事務(蔡榮貴，2012；盧慧蓉 謝艷芬，2011)。

當慢性疾病的因子降低，保護因子提高的時候，高齡者將有健康的身體和較佳的生活品質；再者，當勞動市場、教育系統、健康體系，以及社會政策和方案

能夠支持高齡者依照其能力、需求和喜好之考量，鼓勵其參與社會、政治、經濟、文化和宗教等活動，將使高齡者對社會貢獻其生產力；而當政策和方案能滿足高齡者在社會、財務、身體安全的需求和權利時，將能確保高齡者受到保護、尊重和照顧，同時也應支持家庭和社區，使其負起照顧高齡者的責任。

由「成功老化」進而達到「活躍老化」的目的，在於高齡者可藉由掌控並增進自身健康的過程，讓高齡者願意學習、勇於學習，達成個體在身體、心理、社會能力的維持，保持身體的最佳狀態，做有效的健康自主管理；並經由有效率的學習以朝向優質性的老化(石決，2010；蔡榮貴，2012)。為了達到實現「公益社會，永續福利」的社會福利政策願景，活躍老化的概念可說是更進一步將成功老化予以提升。除強調老人身體、心理、社會參與的整體照顧，維護老人尊嚴與自主及形塑友善老人的生活環境，同時更希望提供心靈上的關懷和支持，讓高齡者能有展現其存在社會的價值，同時受到關心和重視，享有活力、尊嚴與獨立自主的老年生活。換言之，活躍老化更強調老人與生存環境互動的本質，藉由更密集頻繁的互動和交流，以展現老人在社會上真正的活力(石決，2010；林淑萱，2010)。

根據徐慧娟、張明正(2004)及林麗惠(2006)的研究中，運用身體、心理與社會等三個層面描述台灣老人成功老化與活躍老化的指標，對於活躍老化的面向分別描述如下：

1、心理健康面向：維持高度認知與情緒，個體在精神及身心保持健康狀態，並且能夠以樂觀的心靈看待生活事物，能夠為自己的生活規劃及參與有意義且有興趣的活動，保持身心愉悅的狀態；

2、生活調適面向：個體能夠調整生活適應模式，獨立規劃與安排生活計畫，強調在面對變遷時應有良好的適應能力；

3、社會互動面向：維繫良好的社會支持，使個體在生活上處於愉悅、有保障且是滿意的狀態，與人群之間的互動也是維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。

(三)健康老化(Healthy Aging)理論

「健康老化」一詞的定義眾家學者皆有不同的看法。基本上大多是以「沒有常見的老年疾病」來做為「健康老化」的定義(陳慶餘，2010)。例如：有些研究以「沒有發生心血管疾病(CVD)、阻塞性肺病(COPD)與癌症」做為健康老化的定義；有些以「沒有糖尿病、心臟病、中風、骨質疏鬆、癌症、肺氣腫及氣喘」

來做為定義條件之一；有些視「沒有糖尿病、心臟病、中風、阻塞性肺病及帕金森氏症」是健康老化的定義；而另一些人對健康老化的定義條件為「自我報告沒有癌症、糖尿病、高血壓、心臟病、中風、骨質疏鬆、帕金森氏症及呼吸系統疾病」(Centers for Disease Control and Prevention, 2014；吳治勳，2010)。

繼聯合國世界衛生組織(WHO)於2002年提出「活躍老化(Active Ageing)」政策框架，強調應透過「社會參與」管道的建立、「身心健康」環境的形成、「社會、經濟及生命安全的確保」等策略來因應人口老化。2009年經濟合作發展組織(OECD)亦提出「健康老化(Healthy Aging)」的主張，建議各國應積極推動下列各項政策：1. 改善老人與經濟及社會生活的融合；2. 建構較佳的生活型態；3. 建構符合老人需求的健康照護體系；4. 關照社會和環境面向之健康影響因素(財團法人國家政策研究基金會，2011)。接著，我國衛福部國民健康署(2009)提出「老人健康促進計畫(2009-2012)」，計畫目標旨在維護老人獨立、自主的健康生活，降低老人依賴程度，提出具體促進健康老化策略，包括：促進健康體能、加強跌倒防制、促進健康飲食、加強口腔保健、加強菸害防制、加強心理健康、加強社會參與、加強老人預防保健及篩檢服務等八項重要工作。透過衛生體系、醫療體系與社福體系的結合，全面佈建活化長者身心社會功能的社區健康促進網絡。此時的健康老化的概念已脫離「健康=沒有疾病」的簡化概念，主張高齡政策應針對高齡者生理、心理、社會各方面得到最適化，讓高齡者在無歧視的環境中積極參與社會，以延長其保持健康狀態及自主獨立的良好生活品質(胡夢鯨，2014)。

美國的明尼蘇達州鄉村健康促進委員會的報告書定義「健康老化」，是指發展和維護銀髮族完善的心理、社會與生理的福祉和功能。而健康老化只有在社區是安全的、健康促進的、使用健康服務和社區方案來預防和減少疾病時才有可能。因此，健康老化包括四的要素(Department of health in Minnesota, 2006)：

1、關注高齡者的基本需求(Addressing basic needs)：高齡者有其特殊的需求，一個對高齡者友善的社區需要提供合適且安全的居住空間，保護她免於被剝削，支付得起的食物和起居，文化和語言的服務。

2、完善的健康與福祉(Optimizing health and well-being)：高齡者能有完善的健康與福祉需要社區從預防服務到適合且便宜的健康照顧方面的支持。健康老化的社區鼓勵人們健康生活與積極生活，支持並重視照顧者，並且維護健康照顧基礎建設使老人需求得以滿足。其他的概念包括協助老人透過身體的活動與

營養來預防疾病、協助老人獲得健康資源與健康知識，以及健康服務科技的發展與使用都是這個架構的一部分。

3、提升社會/公民的承諾(Promoting social and civic engagement)：提升社會和公民的承諾對維護高齡者與其周遭環境社區的連結是非常重要的。一個對高齡者友善的社區提供高齡者藝術與休閒、就業、繼續教育、志願服務等參與機會。其他的概念包括重視高齡者的智慧與貢獻、領導公民變遷、以及鼓勵跨世代和跨文化的對話和相互學習。唯有社會與民眾認可高齡者的智慧與能力，提供高齡者與社區機會相互學習與成長，健康老化的概念才能完整。

4、支持獨立(Supporting independence)：支持高齡者獨立，減少依賴，提供一個「在地老化」(aging in place)的架構，老人應具有留在自己家中、自己社區和熟悉環境的選擇權，減少住進機構的負面效應。支持性的服務包括居家照顧、交通接送、家事服務和家庭與照顧者的協助，這些有利於長者的獨立。其他的議題包括協助高齡者祖孫隔代教養、財務與健康需求滿足的規劃，這些也是協助長者獨立的重要因素

綜合成功老化、活躍老化、健康老化，台大醫學院家庭醫學科陳慶餘教授更提出樂活老化，樂活(LOHAS)是一種生活態度的提倡。所謂生活是指內在生命力所表現的活力。換言之，樂活是一種提昇生活品質的態度。「樂活」一詞是由「LOHAS」音譯而來，在英文詞彙中LOHAS的全名是「Lifestyles of Health and Sustainability」，即健康和永續的生活型態。因此樂活是一個雙關語，所代表的是「健康(身)」、「永續(環境)」、「快樂(心)」和「生活(社會)」等四種意涵，「以健康、正向、活躍和成功老化模式的策略，達成老年身、心、社會和人生意義的生活目標」，而樂齡教育的目的在影響長者生活中所呈現的生命力與活力，協助長者擁有健康和永續的生活型態(陳慶餘，2014)。

貳、樂齡學習的國際與全國趨勢分析

一、樂齡學習的國際趨勢

世界主要國家的老人教育政策與實施特色頗值得參考，限於篇幅，本文獻只探討美國、法國、英國和日本等四個國家的高齡教育概況：

(一)美國的高齡教育經驗與特色：美國在1961年首先推動「白宮老化會議」，開始系統性地關注老人相關議題和法案，1965年，美國通過「美國老人法」，以保障老人收入、居住、身心健康、社會服務和自由尊嚴等權利，並設有「老化

行政局」等相關部門進行資源統合與服務。美國高齡教育的類型除有關學歷需求的學分學位課程之外，也包括便利需求取向的遠距教育、編序教學，以及廣泛符合個人與社會化需求的各類非學分課程，諸如：人力銀行、老人寄宿所、高齡者服務與資訊中心（高齡者中心）、健康文藝宗教活動、支持性團體、退休學習協會、圖書網路、讀書會、志願組織、社區劇場、音樂合唱團體等等。其中以老人寄宿所(Elderhostel)和高齡者中心(Senior Centers)較具特色，老人寄宿所首先於1975年在美國New Hampshire州的五個大專院校展開，此後在Boston成立總部，統合協調老人寄宿所活動。老人寄宿所採一至三週密集課程，高齡者必須住宿在大學中，接受兩門學術課程、一門課外活動課程，主題遍及博雅與人文研究，以及老化相關的課程（Manheimer, 2002；黃富順，2007）。高齡者中心由地方政府設置，全美有一萬多個，將高齡者的服務分為個別的（如諮商、就業和健康維護）、團體的（如娛樂的、營養的、教育的活動）和社區的（如提供社區組織志工）。因此，高齡者在社區中可以得到各類社會服務、吃到廉價或免費餐點，並且接受各類休閒娛樂和教育性的學習機會（黃富順，2007）。

（二）法國的高齡教育經驗與特色：隨著法國社會高齡化人口的來臨，在1962年的《拉後克報告書》(Rapport Laroque)之後，高齡者的需求與教育乃得到逐步重視。在法國，較具特色的是「第三年齡大學」和「第三年齡俱樂部」。1972年以後，P. Vellas所提出的杜魯斯「第三年齡大學」課程包括針對高齡者生活與健康需求所設計的課程，包括醫藥、社會文化及社會等三重目標，此課程內容包括針對老化的問題、社會現況、高齡者本身問題加以研究。以1977年的課程為例，其學習主題包含有：高齡者的醫療、對高齡者的倡導、第三年齡的再倡導，以及第三年齡與旅遊等。綜合言之，第三年齡的課程可以分為：研究層級、初級訓練層次、繼續訓練層次、永續教育層次等。第三年齡俱樂部活動之規劃和辦理，主要是根據高齡者的身心狀況加以安排，特別是要免除會有壓力和緊張的學習，因此，俱樂部最常舉辦的活動偏重於休閒和娛樂性質，包括體育活動，以及文化休閒等活動，邀集各類退休人士參與，標榜「幸福地生活」（黃富順，2007）。

（三）英國的高齡教育經驗與特色：1960年代以後，高齡化社會和退休的風潮席捲英國，因此，有關退休前教育的運動在各地逐漸展開。此後，提供英國老人教育的機構頗多，包括地方教育當局(Local Education Authorities, LEA)、高等教育機構、開放大學、第三年齡大學(University of Third Age, UTA)和住宿學院等，其中以第三年齡大學最具盛名。英國的第三年齡大學首先在1982

年在英國的劍橋設立，此後，乃逐漸成為全國性的組織，是一個高齡者為高齡者服務的自助性、志願性組織。它是一個信託基金會，有全國執行委員會、各地區支部和小組團體的三層級組織。第三年齡的課程內容非常廣泛，包括語言、文學、攝影等均有，學員以採取自費為原則，不依賴政府補助（黃富順，2007）。

（四）日本的高齡教育經驗與特色：1963年，根據日本老人福利法規定，開始在地方政府設置專管老人業務的「老人福利課」；1965年，教育行政部門開始推動「高齡者學級」，此後，高齡者教育開始成為行政措施的一環；到了1970年代後半期，日本政府開始重視「高齡者人才活用」與「生產活動和生命意義」等事業，讓高齡者教育更具生命意義和社會價值。提供日本高齡教育的部門大致可以分為福利部門和教育部門，在行政部門提供的部分，包括有都道府縣推動的「老人大學」、市町村政府所舉辦的「老人大學」，以及老人俱樂部所舉辦的「老人大學」。此外，教育部門所提供的高齡者教育則有都道府縣所推動的「長壽學園」，市町村政府所提供的高齡者教育，以及公民館所提供的「高齡者教室」。目前，在都道府縣所推動的老人大學中，以兵庫縣的「印南野學園」最具特色。印南野學園設立於1969年，係為一個財團法人組織所設置，為一種類似公辦民營的經營方式，由兵庫縣教育委員會委託「兵庫縣高齡者生命意義發展協會」負責推動，該學園提供四年制的課程設計，包括有一、二年級的基本概念課程和三、四年的專業深化課程，並分為園藝學科、健康福利科、文化學科，以及陶藝學科等四個部分專業。此外，亦提供社區活動領導者培訓課程及函授課程（後改為高齡者放送大學）（黃富順，2004；黃富順，2007）。印南野學園的學生在通識教育、專業課程和社團活動的涵養過程中，得到高齡者身心靈的成長與學習。

二、樂齡學習的全國趨勢

（一）我國高齡教育推動之主要政策及計畫依據

為因應人口高齡化，教育部依據「終身學習法」、「老人福利法」、「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」、「中華民國教育報告書」、「人口政策白皮書—針對少子女化、高齡化及移民」及「友善關懷老人服務方案」，建構在地化的學習場所，提供高齡者學習的多元化管道，營造對於高齡者親善的社會（教育部，2017）。

教育部於2006年12月在老年人口占10%時公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」：以4大政策願景（終身學習、自主尊嚴、社會參與、健康快樂）、11項推動策略，將老人教育從個人層面、家庭層面、學校層面及社會層面切入，

讓國民具備終身學習理念，才能活到老、學到老，更能活得好，並且教導孫子女敬重家中的老人，透過宣導及世代交流活動，以建構在地化的學習場所為主，提供老人再教育及再參與社會的機會，降低老人被社會排斥與隔離的處境，以達到無年齡歧視之尊老、親老的友善老人國。行政院於 2008 年公布「人口政策白皮書—少子女化，高齡化及移民」：其中明列因應高齡化社會應「建構完整高齡教育系統」，以創新老人教育方式、培植專業人力、建立高齡教育輔導中心及增設空間為主。此外，行政院於 2010 年公布「友善關懷老人方案」：以活躍老化、友善老人及世代融合為三大主軸。教育部於 2011 年 3 月公布「中華民國教育報告書」其中第參拾伍項—擴增高齡學習機會，公布四大目標：

1. 結合各項資源，擴大提供老人終身學習機會。
2. 創新高齡多元學習模式，發展高齡者自主學習。
3. 提升高齡教育人員專業素養及高齡者教育水準。
4. 促進全民對老人及老化認識，營造世代融合社會。

2015 年，行政院為因應國人健康年數提升，以及減少失能人口的增加等因素，乃公布了「高齡社會白皮書」，該白皮書已建構「健康、幸福、活力、友善」的高齡社會新圖像為願景，其中有關高齡教育或學習之主題至少包括有樂齡學習中心、樂齡大學、樂齡自主學習團體，以及代間交流學習等等。

到了 2017 年，教育部為了因應高齡化社會，乃發佈「高齡教育中程發展計畫」(2017-2020)，該計畫的四大目標為：

1. 完善高齡教育體系，普及高齡學習機會。
2. 創新高齡學習內容，提升活躍老化素養。
3. 培育專業教育人力，強化高齡教育品質。
4. 強化跨領域資源整合，營造友善高齡環境。

(二) 教育部推動高齡教育推動的契機：

1. 人口結構高齡化

依據內政部人口統計資料顯示，我國 65 歲以上人口在 1993 年時占全國總人口數的 7.10%，已達到聯合國教科文組織(UNESCO)所訂的高齡化社會 7% 的指標。2013 年 2 月底，國內 55 歲以上的中高齡人口合計 552 萬 909 人占總人口 23.7%，其中 65 歲以上高齡者為 261 萬 6,528 人(占總人口 11.22%)。我國目前 65 歲以上高齡人口占總人口數的 14.3%，成為「高齡社會」。預計到 2025 年，將突破 473.6 萬人，占總人口數 20%，而躍居「超高齡社會」。而 6 至 12 歲學

齡人口將於 2022 年，減少至 111.9 萬人（減少 25%），顯示我國人口結構為高齡少子女化趨勢，未來的人口結構樣態，將呈現頭重腳輕的倒金鐘型態。

從政府相關機關所公布的我國高齡人口成長與改變情形如下，我們可以發現，我國已經從高齡化邁向高齡社會，看來超高齡社會的來臨似乎越來越緊迫：

表 1 1993 年至 2065 年人口推計

年度	65 歲以上		備註
	人數	占總人口比例	
82	147 萬人	7.1%	達到「高齡化社會」(7%)
101	261 萬人	11.22%	截至 102 年 2 月底內政部統計
107	343 萬人	14.5%	達到「高齡社會」(14%)
114	473 萬人	20%	達到「超高齡社會」(20%)
154	715 萬人	41.4%	80 歲以上的人口數更將占老年總人口數的 44%

參考資料：內政部人口統計網站，國發會推估報告（2018）

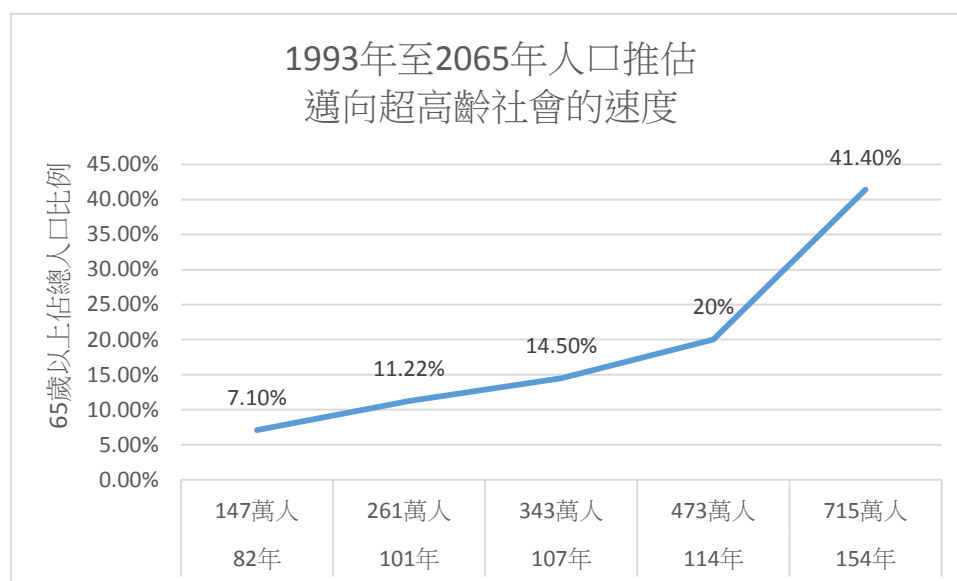


圖 1 我國高齡社會人口成長推估

2. 國人老年期生活延長

2012 年國人平均壽命約 79.15 歲，勞動人口平均退休年齡男性為 61.9 歲，女性為 59.3 歲，估計退休後尚有 20 餘年之晚年生活。而調查發現老人晚年得憂鬱症的比例高，65 歲以上高齡者自殺比率與其他年齡層相比亦偏高（2011 年為

32.2%)，此與國人晚年因退休後社群及家庭人際活動縮減、社經地位消失等因素，導致自尊及自信心之降低有關，人口老化伴隨著國民壽命逐年延長，老人議題除了福利及醫療外，更重要的是對於高齡國民如何施以教育，以保障高齡者的學習權益及落實終身學習理念。

3. 國內高齡教育專業待建立

戰後出生的嬰兒潮，目前已到達退休的年齡。他們大部分屬於身體健康佳、知識水準較高、經濟狀況良好的一群，對於學習有迫切之需求，且教導高齡者不似一般學生，他們的身心狀況和需求均與一般學生不同，甚至也不同于一般青壯的成年人口，因此，傳統的高齡學習課程面臨挑戰，如何因應高齡者的需求設計適性的學習課程，及培植專業人力，並落實推動高齡教育單位進用高齡教育專業教師，以提昇整體素質及水平。

(三) 我國樂齡學習實施概況：

我國樂齡學習的推動乃是 2008 年普設樂齡學習中心的政策開始啟動，以下乃從樂齡學習中心的起源與成長現況、示範樂齡學習中心、樂齡大學、社區多元學習中心、樂齡教材的編寫、樂齡專業化及樂齡教育專業人員培訓，以及樂齡志工等分別加以介紹。

1. 建構在地化樂齡學習基地—樂齡學習中心：

為因應高齡社會來臨，落實老人學習權益及秉持教育的公平正義理念與資源的合理分配原則，兼顧關懷弱勢群體的教育政策，以增進中高齡者社會參與及終身學習機會，教育部乃於 2008 年起，以全國 368 個鄉鎮市區為目標，結合鄉鎮公所、公共圖書館、民間團體及學校，逐年設置樂齡學習中心。

全國各樂齡學習中心每年開課總時數以 208 小時至 624 小時為原則而針對新辦、續辦、優質和示範中心均有不同的標準，惟部分辦理績效良好之中心每年辦理課程時數遠超過該時數 2-3 倍不等，起出幾年各中心提供課程包括有：

- (1) 基礎生活課程：包括高齡社會趨勢、退休準備教育、高齡心理等。
- (2) 興趣特色課程：包括資訊科技、藝術教育、舞蹈、運動、體適能等。
- (3) 貢獻影響課程：包括基礎志工課程、高齡者學習特質與活力老化策略、如何經營自主學習團體等。
- (4) 得依當地特色及實際需要提出創新課程。

2015 年以後，課程類別調整如下：

- (1) 樂齡學習核心課程：包括生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、政策宣導等。
- (2) 中心自主規劃課程：包括在地資源及特色、興趣需求課程等。
- (3) 貢獻社會服務課程：包括樂齡學習團體服務課程、志工訓練課程、配合節慶活動課程、志工在職課程。

除上述四類樂齡學習中心以外，近年為考量樂齡人口在都會密集區以及偏鄉的不同，在老年人口超過 20%以上或超過兩萬的地區，有所謂「樂齡優先區」，在樂齡上課時數上可以酌予增加 100 多至 200 多小時。至於偏遠地區的中心，在時數上也可以 104 至 156 小時為基礎。

在教育部積極推廣樂齡學習中心之下全國樂齡學習中心近五年之各縣市數量皆逐年成長，目前全國樂齡學習中心共計 368 所(詳細數據詳參附件 1)。

2. 推動「樂齡學習示範中心計畫」(共 11 所)：

為發展國內本土化之樂齡學習模式，及協助教育部未來推動樂齡學習之觀摩典範，教育部 2011 年度於全國 209 所樂齡學習中心擇 7 所優質之樂齡學習中心轉型為「樂齡學習示範中心」：臺北市、新北市、新竹縣、臺中市、嘉義縣、臺南市及屏東縣等 7 個縣市。後又陸續在高雄市、南投縣、雲林縣、澎湖縣等增設樂齡示範中心，因此，目前樂齡示範中心數量已達 11 所，包含：臺北市大安區、新北市三重區、新竹縣竹北市、臺中市北區、南投縣魚池鄉、雲林縣古坑鄉、嘉義縣水上鄉、臺南市麻豆區、高雄市前鎮區、屏東縣屏東市、以及澎湖縣湖西鄉。

示範中心條件須具備組織能力佳、有獨立空間、理念與配合度高，並獲教育部年度評鑑為優等資格為要件，且必須獲得縣市首長支持，方能於該地成立「樂齡學習示範中心」。示範中心任務除了原本樂齡學習中心要推動的課程及工作之外，更要發展地方特色及課程主軸，設計符合活躍老化的創新特色課程，及鼓勵在地的樂齡族組成自主學習團體模式發展，活用當地長輩的才華及經驗故事，讓高齡者成為當地的典範。各示範中心的名稱、所在地區及承辦單位如附件 2。

3. 辦理「樂齡大學」計畫：

為使高齡者有機會進入校園和年輕學子共同學習、互動，享受大學校園優質的學習環境，樂齡大學課程特色仿大學校院每學期 10-18 週 216 小時之方式，讓 55 歲以上國民有機會進入校園和大學生學習，活動課程以老化及高齡化、健康休閒、學校特色、生活新知等課程為主軸，辦理模式以班級課程、代間學習、混齡及參訪體驗活動為主。樂齡大學長遠的規劃乃在鼓勵高齡者參與大學寄宿學習

的模式，可以在大學校園的學習中，展現更多的智慧與知識的火花，也為大學校園增添不同的學習文化。

為落實高齡者追求健康、自主、快樂學習的願景，以多元創新的學習模式，增進高齡者終身學習的機會，提供高齡者與大學生學習互動平臺，促進世代交流，教育部於 105 年度核定國內 108 所大學校院推動「樂齡大學」計畫。教育部實施「樂齡大學」以來，開啟了長者進入大學校園的契機，一圓高齡者上大學的夢想，而樂齡大學每年也穩定及逐步的成長，從 99 學年度 56 所到 106 學年度的 106 所大學，逐年成長的校數，讓樂齡長者可以有更多的機會及管道，共享豐富的教學資源，至少約有 3,750 多個名額，提供 55 歲以上的民眾進入大學圓夢。

各樂齡大學比照大學上下學期制度，每週提供 6-8 小時的學習課程，其中不乏各校的特色，如國立高雄師範大學詩詞吟唱及文藝課程；臺北醫學大學醫療養生及醫護知識課程；臺北海洋技術學院水族培育、獨木舟體驗及小艇遊河生態導覽課程；國立高雄餐旅大學蔬果奇幻世界-創意果雕課程；國立臺灣體育運動大學將學生和老人互動體能保健；慈濟大學靜思茶道一喝心茶、傳心法，以茶入道，以道入茶，茶道合一增進心靈成長。各校樂齡大學課程，能讓長者悠遊在優質的校園環境中，與年輕學生共同學習，享受優質的教學設備與師資，提供高齡者在生活中增能，達到「活躍老化」之目的。自開辦 6 年以來，各大學校院都非常支持樂齡大學計畫，並鼓勵學員在學習中貢獻所學，成立自主性服務團體，到安養院、孤兒院、醫院等地方，將學習知識轉化，服務他人，從而影響他人，也讓自己生活更有意義。

在即將邁入高齡社會之際，教育部推動樂齡學習，以提昇自我的課程提供長者能有更豐碩的生活，積極維持健康活力，減少社會及家庭的負擔；「樂齡大學」更開啟了高齡長者不同的人生視野，讓年輕時沒有機會上大學的阿公阿嬤也可以到大學殿堂讀書、學習新知及拓展人際關係。教育部推動樂齡大學計畫，衷心期盼國內高齡長者能夠樂在學習、忘記年齡，行有餘力，進而回饋家庭，貢獻社會。有關近五年全國樂齡大學校數統計整理如下表 2，可以看出校數成長趨勢：

表 2 近五年全國樂齡大學校數統計表

學年度	樂齡大學校數
106	106
105	107
104	103
103	101
102	98

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

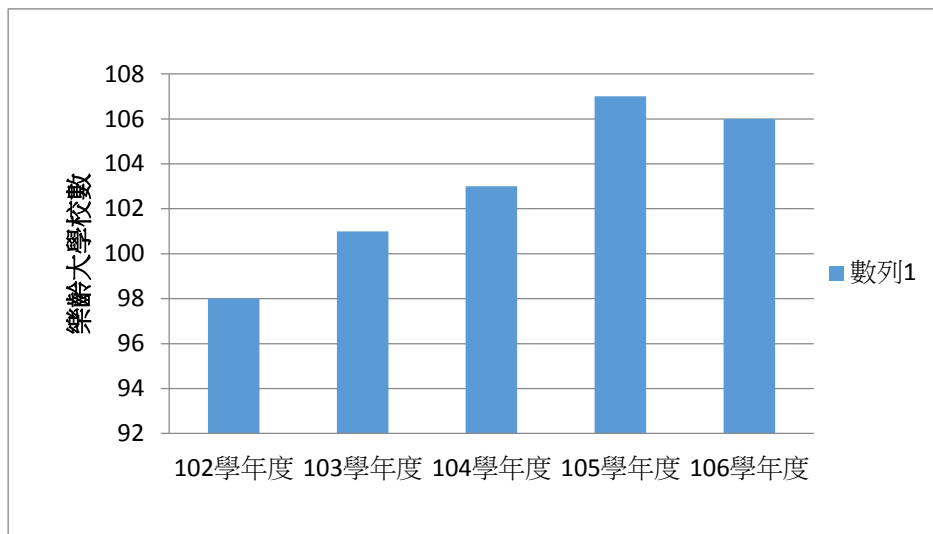


圖 2 全國樂齡大學歷年成長趨勢圖

4. 辦理社區多元學習中心

教育部 106 年為執行行政院前瞻基礎建設計畫項下「城鄉建設-校園社區化改造計畫」實施主軸，補助辦理「社區多元(多功能)學習中心」計畫，計畫執行期程自 106 年 9 月到 110 年 8 月。目的為結合中小學軟硬體資源，開放社區民眾、高齡者學習環境，以打造校園社區多元學習服務空間，提供社區民眾可學習、交流及共學的平台，乃推動「社區多元學習中心」計畫。

「城鄉建設-校園社區化改造計畫」包含營造友善育兒空間(設立或新建幼兒園舍)、活化校園空間的社區服務(擴建社區多元學習中心、資訊站…等各類社區服務)、結合資源便利社區生活環境(闢建地下停車場)等三大工作項目。因此其設置大多鄰近社區市街各項資源中心，是社區民眾經常聚集及出入的空間，主要功能在於整合社會資源，有效建置資源網絡平台。其中以「社區多元學習中心」來說，除了提供社區民眾固定集會與活動，還推廣親子、祖孫共學等相關代間課程、結合在地文化特色(例如：社區環保生態課程、祖孫母語口說藝術，從學習鄉土語言、歌謠、念謠、詩詞…)、結合親職教育辦理親子環保生活體驗課程，動手做環保、回收資源創作、環保酵素製作等，並結合在地鄉土活動，推廣親子

社區人文及產業學習，辦理地方文史親子讀書會，以及在地產業文創商品創作。達到增進家庭教育功能活化校園學習空間，帶動關愛鄉土的情懷為最終目的。

「社區多元學習中心」課程多元，除了增強社區民眾友善學習環境之設備與空間，更展現校園社區學習教育新風貌，融入社區總體營造與本地文史特色，帶動終身學習，創造社區文化、經濟和教育之雙重效益。其計畫之原則有三：

- (1)優先性：以各鄉鎮市人口 55 歲以上民眾超過該鄉鎮市區人口比率 20%以上為主要優先補助對象。
- (2)效益性：各直轄市、縣市政府需依據身學校之空間獨立性、歷年辦理高齡或社區學習活動經驗、特色性、配合社、永續經營規劃等，作為補助審查原則。
- (3)課程特色：本計畫之活動場域在學校，以「老少共學」為課程特色者優先考量。

全國各縣市於第一年(自 106 年 9 月起)推動社區多元學習中心的成效如下表所示，共計 17 縣市，52 個社區多元(多功能)學習中心：(教育部，2018)

表 3 107 年度全國各縣市社區多元(多功能)學習中心統計表

分區	縣市(中心數)					
北區	基隆市 (1)	臺北市 (5)	新北市 (8)	桃園市 (3)	新竹縣 (4)	宜蘭縣 (1)
中區	苗栗縣 (4)	台中市 (4)	彰化縣 (3)	南投縣 (4)	雲林縣 (1)	
南區	嘉義縣 (3)	台南市 (3)	高雄市 (3)	屏東縣 (3)		
東區	花蓮縣 (2)	台東縣 (1)				
合計	17 縣市，52 個社區多元(多功能)學習中心					

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

5. 出版高齡教育相關教材

針對高齡教育課程，教育部特別委託樂齡學習輔導團(總團及各分區輔導團)等單位編製高齡教育相關教材，其研發架構順序為：

- (1)文獻分析；
- (2)研擬出老人教育核心課程指標；
- (3)編撰老人教育六大核心課程教材(經由教材初稿與回饋修正後定稿)

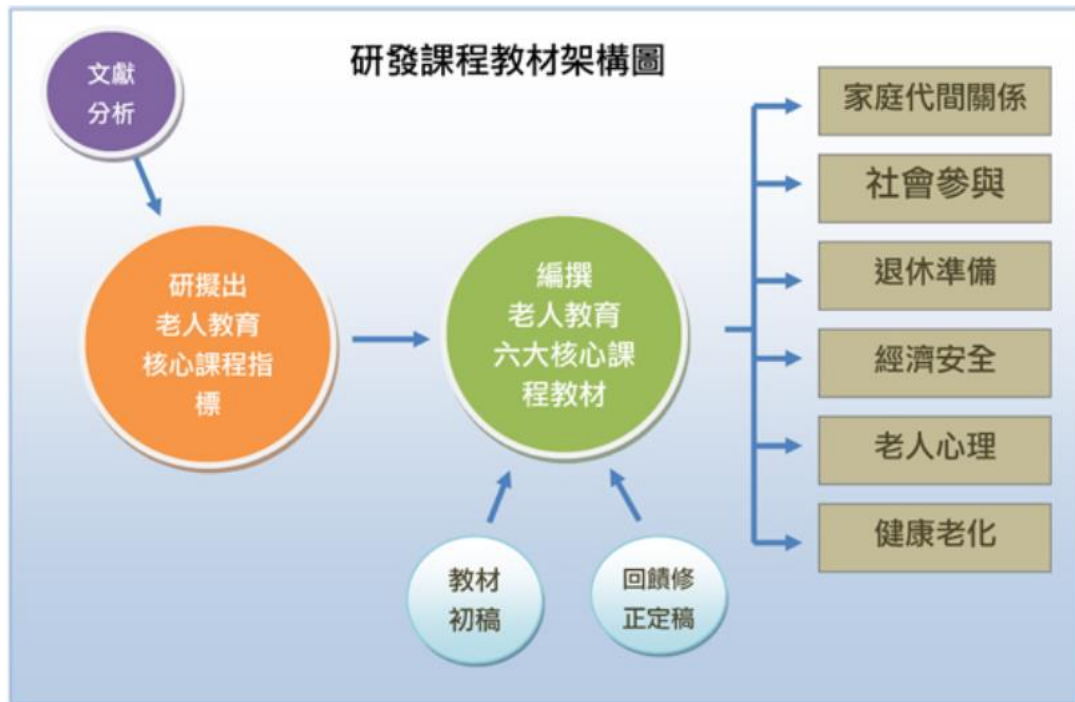


圖 3 樂齡課程教材研發架構圖

有關教育部高齡教育之出版品，主要分為：高齡教育研究報告、高齡教育出版品、樂齡學習研習課程資料、樂齡學習數位教材、以及影音專區，相關連結：<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/Home/About-4>。高齡(樂齡)教育課程之出版架構，又以以六大核心課程主軸，分別為：家庭代間關係、社會參與、退休準備、經濟安全、老人心理、及健康老化等類別。其統計數據如附件 3。

6. 強化國內高齡教育專業化

教育部為推動高齡教育，於 95 年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，為落實白皮書之四大願景：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與，同時擬具 11 項推動策略，而後並將「高齡教育」的推動納入行政院公布之「人口政策白皮書—少子女化、高齡化及移民問題對策」及「友善關懷老人服務方案」與「中華民國教育報告書」之「擴增高齡學習機會方案」，逐年擬定實施計畫，規劃相關施政措施，以建構在地化學習體系及強化高齡教育專業化為政策目標。

為培養中高齡者具備終身學習習慣，強化其退休後學習動機，以維持身心健康，自 97 年起，以 55 歲以上國民為主要學習族群（以國內目前界定 65 歲為老人之前 10 年），建構在地化的中高齡學習體系，並以「快樂學習、樂而忘齡」之「樂齡」，為全國推動高齡教育之目標，推動高齡教育的主軸策略如下：

(1) 在地學習：成立各鄉鎮市區樂齡學習中心

自 97 年起，為落實「在地學習」理念，結合當地各級學校、政府機關、民間團體等單位，以全國各鄉鎮市區至少設置 1 所「樂齡學習中心」為目標，並以「一鄉鎮、一特色」的方式規劃，其課程主軸包括樂齡學習核心課程、中心自主規劃課程、貢獻社會服務課程。

(2) 專業輔導：成立輔導團及強化專業師資人力

於 97 年補助成立樂齡學習中心同時，委託專業學術團體成立樂齡學習輔導團，以協助教育單位落實推動高齡教育及輔導各直轄市、縣（市）政府落實推動樂齡學習，101 年為協助全國樂齡學習業務之專業發展，委託國內 4 所具有成人教育及高齡教育相關系所之國立大學（國立臺灣師範大學、國立暨南國際大學、國立中正大學及國立高雄師範大學），首度成立分區的樂齡學習輔導團，輔導團研擬每年評鑑及訪視指標、研編樂齡學習系列教材、辦理專業培訓研習、聯繫座談、成果觀摩及國際研討會等，以提升高齡教育者之專業能力。

(3) 創新多元：首創樂齡大學及建置網路資訊

為發展多元化的樂齡學習管道，強化高齡者的學習權益，於 97 年結合國內 13 所大學推動 5 天 4 夜的「老人短期寄宿學習計畫」，98 年轉型為 2 週的「樂齡學堂」，計有 28 所大學辦理，99 年逐漸發展為學期制的樂齡大學計畫，目前全國已有 108 所大學校院配合執行。「樂齡大學」計畫提供 55 歲以上國民進入校園和大學生學習之機會，活動課程以老化及高齡化、健康休閒、學校特色、生活新知等課程為主軸。

(4) 世代融合：運用學校及社區場域，促進世代共融

鑒於祖孫之間因為家庭結構變遷，互動較少，本部於 97-98 年結合全國樂齡學習中心、館所及家庭教育中心推動「祖孫週」，並自 100 年起，正式將每年 8 月第 4 個星期日訂為「祖父母節」，結合相關企業、民間團體、樂齡學習中心、家庭教育中心及學校與社教館所共同辦理系列活動。

因應上述推動高齡教育的主軸策略，將國內「高齡教育專業化」的重點強化方向為：辦理樂齡教育師資或專業人員培訓、相關會議、大型研討會、樂齡學習

網（近 3-5 年），茲分別說明如下：

為使國內高齡教育更具有教學品質以及達到目標水準，教育部將「樂齡教育專業人員」定義及分類如下：

- (1) 樂齡教育講師：係指在樂齡教育機構中，規劃及執行樂齡授課活動者。
- (2) 樂齡教育專案計畫管理人：指在樂齡教育機構中，擔任樂齡教育活動之規劃及經營管理者。
- (3) 樂齡自主學習團體帶領人（含導覽帶領人）：指於樂齡者自行組織，以自助、自主方式運作之學習團體擔任領導工作之人。或於教育部主管之圖書館、博物館、科學館等社會教育機構中，對樂齡者進行文史、自然科學或其他知識內容之導覽解說者。

其中，又將樂齡教育專業人員之培訓，分下列三階段：

- (1) 初階：由直轄市、縣（市）政府辦理初階培訓；通過初階培訓者，發給初階樂齡教育專業人員證明書。
- (2) 進階：取得前款初階樂齡教育專業人員證明書者，由培訓機構辦理進階培訓；通過進階培訓者，由培訓機構發給進階樂齡教育專業人員證明書。
- (3) 實作：取得進階樂齡教育專業人員證明書者，得至樂齡教育機構或培訓機構進行實作培訓；經培訓機構實測通過者，由培訓機構發給各類樂齡教育專業人員證明書。

前項各階段培訓之課程內容、時數、實作方式、成績評核、實測及各階段樂齡教育專業人員證明書格式等相關事項，應符合教育部訂定之樂齡教育專業人員培訓實施計畫規定。前項課程，符合非正規教育學習成就認證辦法規定，並依該辦法申請認可與參加培訓者，得依該辦法之規定，取得學分證明。此外，取得樂齡教育專業人員證明書者，應定期接受教育部及相關委託單位辦理之在職進修。

為提升樂齡教育師資及工作人員之專業，教育部於 101 年首創訂定完整、分級且系統性之樂齡教育師資及各類工作人員培訓計畫。101 年擇臺北市、新北市、桃園縣、新竹縣、臺中市、嘉義縣、臺南市、屏東縣及花蓮縣等 9 個縣市先行試辦「樂齡教育專業人員初階培訓」，自 101 年 6 月至 8 月陸續完成 36 小時培訓，計約 900 餘人參與。101 年下半年辦理「樂齡教育專業人員進階培訓及實作」，將透過「選→訓→作→證」之嚴謹培訓模式，提供樂齡教育專業人員進階之培訓與實作，通過者將頒與培訓證明。102 年持續辦理第二梯次樂齡教育專業人員及

自主領導人初階、進階培訓。

此外，為強化高齡教育的專業化，教育部成立樂齡輔導團負責辦理教材研發、研習會議，以建立督導及評核機制，100 年抽訪全國 105 所樂齡學習中心，計 4 所中心獲得特優獎、34 所中心獲得優等獎。並陸續辦理各樂齡學習中心及縣市政府老人教育承辦人各項研習培訓、會議及研討會場次，分別如下：

- (1) 100 年完成辦理各項研習、培訓、聯繫會議、宣導會、成果展計 34 場次，共計 5,600 人參與。
- (2) 101 年委由臺南市政府教育局協助辦理「全國高齡教育工作會議」，計 200 人與會。
- (3) 101 年辦理 3 場全國樂齡學習中心分區行政研習會議，計 280 人參與。
- (4) 101 年教育部辦理「家庭教育及高齡教育網站操作管理與個人資料保護法宣導」研習會，計 8 場次 281 人參與。
- (5) 102 年 1 月 3、4 日於國家教育研究院（三峽院區）辦理「活躍樂齡、開展創新一教育部 102 年辦理全國高齡教育行政人員研習計畫」，計 80 人參與。
- (6) 102 年 1 月 28、29 日辦理分區「教育部補助辦理 102 年樂齡學習中心說明會議」，計 4 場，計 420 人參與。
- (7) 102 年 3 月 6-8 日於屏東辦理「創新學習、資源整合～教育部 102 年度全國高齡教育工作會議」，全國各縣市政府高齡教育承辦科科、承辦人及全國各新鎮市區樂齡學習中心代表計 300 人參與。
- (8) 107 年 6 月 29 日於國立臺灣師範大學辦理「樂齡拾穗：樂齡學習與活躍老化」跨部會圓桌論壇，邀請各領域專業講者進行分享，研討主題以高齡者的教育、長照政策、高齡人力資源、青銀共創、運動保健、友善高齡及文化傳承等為主，共同探究以高齡者為中心的各種教育、福利、就業、安全、健康等議題，讓國內在邁入高齡社會之同時，能共同關心各領域之間資源的跨域整合，並促進公私協力推動高齡教育，活動近 200 人參與。10 年來推動樂齡學習，已於 360 個鄉鎮市區成立 368 所樂齡學習中心，學習點廣布 2,857 個村里，並鼓勵成立 1,112 個樂齡學習社團延伸學習課程，歷年學習總場次達 55 萬 5,674 場次，累積已達 1,366 萬餘參與人次，樂齡志工達 10,780 人，並與國內 106 所大學校院合作推動「樂齡大學」，且培訓近 3,000 名高齡自主學習團體帶領人、

樂齡學習核心課程規劃師、樂齡講師等各類型師資及出版多樣化的樂齡學習教材，整體提升國內高齡教育專業素質。本次論壇主軸聚焦於政府與民間對於高齡社會之政策、計畫及服務方案之現況與特色，並期激發創新服務方案，讓國內近 8 成長者能以教育預防的觀點，讓自己活得長久，更要活得好，此與世界衛生組織(WHO)之主軸「活躍老化」(active ageing) 的理念相符。

- (9) 107 年 12 月 5、7 日分別於臺北及嘉義辦理「樂齡拾穗：2018 年樂齡學習成果暨國際研討會」，邀請紐西蘭等 5 個國家學者代表，分享當地推動經驗及方案，讓國內在邁入高齡社會同時，學習國外如何推動活躍老化實務性作法，提供國內參考。藉由學者分享在地實務的推動規劃，如巴西的「第三年齡開放性大學」、紐西蘭的「後期人生學習」案例、日本的「公民館運作」、新加坡的「幸福樂齡計畫」、韓國的「在地中高齡者學習」等，另也邀請衛生福利部、勞動部與會，討論政府部門提供資源，跨部會、跨領域對談。

此外，研編適性高齡學習教材，積極研發有關代間教育、退休生涯規劃、樂齡學習、祖孫關係等教材，95-101 年來已出版 22 種樂齡學習教材，並全上傳「教育部樂齡學習網」，讓民眾下載運用。另於 102 年度預計出版「五五樂讀」(內容包括個人健康、經濟、心理、人際互動及社會參與)、「樂齡 ING」(內容包含 12 所樂齡學習中心學習的故事)，另補助真理大學研編「休閒運動健康手冊」。相關出版教材大略整理如附件 4。

7. 辦理樂齡教育奉獻獎，表揚樂齡工作者

另外，辦理 101 年「第一屆樂齡教育奉獻獎」，表揚項目分為四大類：

- (1) 卓越領導獎：擔任計畫活動實際執行之負責人，領導推動計畫或活動
- (2) 志工奉獻獎
- (3) 教學優良獎：擔任計畫或活動授課之講師
- (4) 學習團體傑出帶領獎：擔任計畫或活動之自主學習團體帶領人

四大類合計表揚 60 位優秀樂齡教育領域人員。近年來，每兩年辦理一次樂齡教育奉獻獎，並把獎項由四大獎擴增為團體獎、縣市政府獎等六項。歷年各獎項得獎人數或團體數統計如下表：

表 4 歷年樂齡教育奉獻獎得獎項目及個人或團體數量統計表

獎項	年度	101 年	103 年	105 年	107 年
		第 1 屆	第 2 屆	第 3 屆	第 4 屆
卓越領導獎		15	18	19	21
志工奉獻獎		15	20	21	18
教學優良獎		15	20	17	24
學習團體傑出帶領獎		15			
團體獎			11		
縣市政府獎			3		
團體特優等獎				4	4
團體優等獎				8	8

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

8. 強化運用高齡者人力資源：

成立「樂齡志工隊」，鼓勵樂齡學習中心招募志工，101 年底全國樂齡學習中心計招募 7,154 位志工，其中 55 歲以上的占 4,475 位（占 62%），以協助推動老人教育工作，以老人帶領老人將高齡人力資源活化運用於社會。為表揚優秀銀髮教育志工，99 年辦理「第 2 屆銀髮教育志工獎」表揚 60 位銀髮教育志工，101 年將「第 3 屆銀髮教育志工獎」併入「樂齡教育奉獻獎」辦理。同時，培訓「樂齡生命故事志工」，如新北市萬里區樂齡學習中心，讓阿公阿媽運用他們小時候的童玩訓練學童的平衡感。臺南市麻豆區發展「麻婆柚子劇團」、花蓮縣壽豐鄉的「生命繪本故事」，讓老人到學校為孩子講故事，傳承文化及促進世代互動。

全國樂齡志工總人數每年均有穩定成長，目前每年志工人數約有一萬多人左右，尚有許多成長空間。綜觀全國樂齡學習中心的志工人數調查，均在成長之中，以性別比來說，平均男：女為 23：77。近三年全國樂齡學習中心志工人數統計則如下表 5 所示：

表 5 近三年全國樂齡學習中心志工人數統計表

年度 \ 人數	總人數	女性	男性
106 年	10784	8319	2465
105 年	10126	7938	2368
104 年	10032	7707	2325

資料來源：教育部，樂齡學習網，2018

小結：我國樂齡學習未來目標：

為有效鼓勵高齡者繼續學習及參與，以促進其健康、安全的成功老化，提升生活品質，達成活躍老化的目的，樂齡教育的工作目標如下：

1. 持續推動各類樂齡學習中心，強化活躍老化與終身學習的結合。
2. 建構老人樂齡自主學習團體，落實在地學習理念。
3. 結合教育體系推動樂齡學習工作，營造無年齡歧視之親善社會目標。
4. 提升高齡教育師資專業化，以專業師資帶領高齡者學習，全面提升國內高齡教育師資專業。

參、臺北市樂齡學習情境分析

一、臺北市的人口概況

民國 106 年粗出生率 9.31%，比 105 年下降 1.06%，粗死亡率 6.49%，比 105 年下降 0.17%。社會環境及經濟發展等因素，影響生育意願，使出生率持續下降，100 年起臺北市政府推動「助妳好孕」政策，提供多項補助方案，促使出生率止跌回升。臺北市近 10 年來老年人口比例持續上升，為了避免未來人口迅速衰退及人口過度高齡化影響國家經濟發展，促使未來人口合理成長，是現行所面臨之社會人口問題。以下表即可以看出臺北市近 10 年的人口年齡結構分布統計：

表 6 臺北市近 10 年人口年齡結構統計

年份 \ 年齡組	0-14 歲人口	15-64 歲人口	65 歲以上人口
97 年	15.56	72.13	12.31
98 年	15.10	72.30	12.60
99 年	14.66	72.67	12.67
100 年	14.45	72.79	12.76
101 年	14.33	72.63	13.04
102 年	14.28	72.22	13.50
103 年	14.17	71.75	14.08
104 年	13.95	71.29	14.76
105 年	13.91	70.54	15.55
106 年	13.78	69.85	16.37

資料來源：臺北市 2017 年年鑑，2018

臺北市於民國 57 年改制之初，戶籍登記人口共 160 萬人，至 106 年底已增為 268 萬人，增加約 0.67 倍。人口性比例逐年下降，106 年底每百位女性相對的男性人數不到 92 人，為國內各縣市中最低，與香港、首爾等城市同為女性多於男性。就年齡結構而言，老年人口比率逐年上升，幼年人口比率逐年下降，106 年底人口老化指數達 118.74%，介於首爾與香港之間，扶養比則增加為 43.17%，高於香港、首爾。

影響總人口增減的因素可分為自然增加（出生、死亡）及社會增加（遷入、遷出）兩方面，民國 106 年臺北市自然增加率為 2.82%，社會增加率為 -7.44%，兩者增減互抵後計減少 4.62%，致總人口較 105 年底減少 1 萬 2,447 人。臺北市近年人口老化指數及扶養比，可由下表比較出其增減情形：

表 7 臺北市近年人口老化指數及扶養比

項目 \ 年份	103 年底	104 年底	105 年底	106 年底	與上年度比較 增減情形
老化指數	99.41	105.76	111.73	118.74	+7.01
扶養比	39.37	40.28	41.77	43.17	+1.40

資料來源：臺北市 2017 年年鑑，2018

備註：老化指數=老年人口數/幼年人口數*100

扶養比=(幼年人口數+老年人口數)/青壯人口數*100

2017(民 106)年底，臺北市高齡人口比例為 16.4%，早以達到高齡社會的標準，預估到 2021(民 110)年底，將高達 20%，可說邁入超高齡社會，由於受到少子化及人口老化之影響，臺北市老化指數將逐年增高，預估 2041(民 130)年底，臺北市的高齡人口將為幼年人口的 3.1 倍。

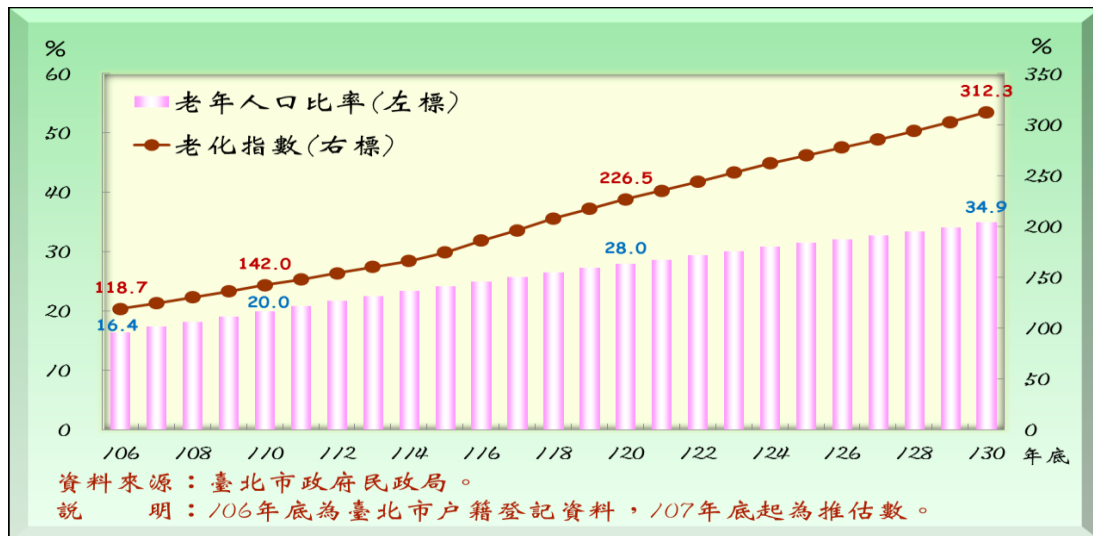


圖 4 臺北市人口高齡化及老化指數推估圖

二、臺北市高齡人口參與終身學習概況

(一) 樂齡學習：推動樂齡學習，建構臺北市樂齡學習網

106 年完成第 12 座樂齡學習中心之設置，另有 34 校辦理樂齡學堂(其中 11 校配合辦理老人共餐服務)。106 年度樂齡學習基地，計開設 7,621 門課程(活動)逾 14 萬人次參與。

(二) 社區大學及補校、成教班：推動終身學習，促進臺北市市民學習風氣。臺北市 12 所社區大學，106 年開課數達 5,239 門，目前選課達 11 萬 2 千餘人次，係持續鼓勵各社區大學開設符合學習需求之課程，提供市民更為多元之終身學習課程。另為鼓勵失學民眾參與學習，並提供新移民具備聽說讀寫等能力，臺北市教育局則持續鼓勵開設成人基本教育研習班，106 年計開設 76 班，其中國民班計開設 49 班，共 853 人參與，新移民班計開設 27 班，共計 550 人參與。

(三) 新移民班

「新移民」係指與臺灣人民聯姻的外籍及大陸(港澳)配偶，民國 106 年 12 月底臺北市之新移民人口數為 3 萬 5,063 人，其中以大陸(港澳)配偶人數 3 萬 1,210 人最多，外籍配偶人數 3,853 人。另臺北市新移民人數最多之前三行政區為萬華區 4,491 人、文山區 3,672 人、大安區 3,616 人(資料來源：內政部戶役政系統，數據統計以本國籍配偶設籍於臺北市之新移民人數)。為協助新移民順利適應本地社會，並使國人尊重多元文化，臺北市政府推動新移民照顧輔導業務，並開辦各項新移民課程，包含生活成長營、新移民原屬國語言(越南、印尼、泰國)及文化研習班、電腦研習班及表演工作坊等；另為符合新移民適應需求，自民國 102 年起規劃結合在地文化及產業之課程，例如萬華拼布班、在地文化故事班等，讓新移民認識社區文化並提升新移民專業能力。另為促進新移民家庭與市民互動，臺北市政府民政局每年亦會透過辦理多元文化活動，讓新移民與社會大眾零距離文化交流，期打造臺北市成為尊重、友善及欣賞多元文化之美的城市。另外於 106 年 5 月以及 9 月，於臺北市新住民會館各辦理了一場教育制度說明會，讓所有新住民家長可以了解臺灣教育制度以及相關升學進度，增加其對子女教育之參與。

(四) 長青學苑(含老人服務中心)：

隨著國人平均餘命與教育程度的提高，以及社會風氣的轉變，長者自職場退休後，繼續投入自我精進的比率逐漸上升。臺北市政府為落實「活到老學到老」的精神，使長者樂在遐齡，自民國 72 年起開辦「長青學苑」，補助臺北市政府社會局所屬公營老人服務中心、老人自費安養中心，以及結合社區大學及大專院校開辦長者課程。107 年長青

學苑(含老人服務中心)於 27 處開設 432 班，規劃生活資訊或多元研習之相關課程，如：靜態的閱讀、歌唱、書法、茶藝與動態的舞蹈、太極拳、瑜珈等課程。近年更開設 FACEBOOK、LINE、GOOGLE 雲端、平板電腦及智慧型手機運用，以及照片修圖等課程，讓銀髮族工作退休，但學習不退休。

三、臺北市的社會福利

民國 106 年底臺北市低收入戶計 2 萬 483 戶、4 萬 5,816 人，占臺北市人口 1.71%；身心障礙人數計 12 萬 1,318 人，占全市人口 4.52%。托育機構計 846 所，可收托人數為 7 萬 172 人；老人長期照護、安養、養護機構計 104 所，實際進住人數 4,937 人；106 年老人居家服務人次、日間照顧服務人次分別為 44 萬 7,788 人次、15 萬 2,438 人次。臺北市致力打造友善生養環境、建構長者及失能者安心照顧體系，提供專業、多元、近便性及普及化的福利服務。民國 106 年平均每位市民享有社會福利經費為新臺幣 10,669 元，近年來高於重慶及雅加達，而低於東京、大阪及香港等亞洲城市(詳參附件 5)。

此外，為促進長者社會參與及居家照顧，乃積極推動各類型老人活動據點提供健康促進、文康休閒活動、共餐服務、電話問安、關懷訪視及日托服務，民國 107 年達 395 處，其中老人共餐達 361 處。臺北市近三年老人社會福利機構收容人數統計如下表：

表 8 臺北市近三年老人社會福利機構收容人數統計表

年度	老人長期照護、安養、養護機構	長者安養率 (%)
104	機構數 110 人數 5036	0.17
105	機構數 109 人數 4932	0.15
106	機構數 104 人數 4937	0.15
107	機構數 104 人數 4932	0.15

資料來源：臺北市政府主計處，臺北市統計摘要，2018

四、推動活躍樂齡計畫，完善銀髮族樂齡運動圈

臺北市政府體育局推出「活躍樂齡運動計畫」並成立樂齡運動指導團，為老者打造專屬運動課程，以安全、有趣、以及持續為三個核心要素。除了結合臺北市老人服務中心以外，另外也提供了樂齡巡迴指導團的服務，於 12 個行政區設立樂齡運動示範據點，共計超過 7386 人次的長輩參與受惠。此外，更分別結合

了 14 個老人服務中心、1 個共餐據點，以及 45 個社區鄰里據點，提供巡迴指導服務，整體計畫共計超過 2 萬 5000 人次的長輩參與，以提升臺北市規律運動人口，以期打造健康運動城市。

並且，於民國 106 年 10 月 21 日在臺北體育館活力展開銀髮族運動會，除了田徑賽、團體及三代同堂趣味競賽等項目，還特別規劃適合銀髮族上手之槌球體驗，透過簡易體能、敏捷反應及具合作性的各項競賽，達成活動筋骨、運動身心與拓展生活圈之效果，活動吸引約計 1000 位高齡銀髮族市民報名參加。

五、銀髮社會參與和志願服務

為鼓勵銀髮族社會參與，推動長青樂齡環境，近二年來臺北市 65 歲以上志願服務志工人數皆超過 4 千人。長青志願服務隊 65 歲以上隊員人數以 106 年 313 人為最多，較 105 年增加 21 人(7.19%)。以臺北市 65 歲以上志願服務概況如下圖所示：

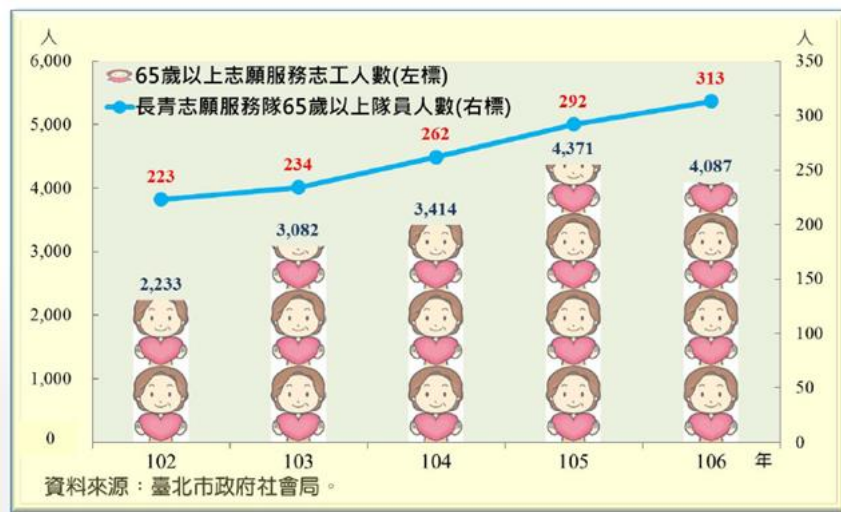


圖 5 臺北市高齡志工參與志願服務成長圖

六、銀髮就業

近五年來臺北市 65 歲以上新登記求職人數漸增，且男性皆為女性的 1.5 倍以上，106 年 65 歲以上新登記求職者性比例為 156，為近五年新低，即表示近年來女性新登記求職者增幅較男性大。65 歲以上求職就業率 103 年起逐年增加，106 年反轉下降。由下表可知，臺北市 65 歲以上新登記求職人數以及其求職就業率，呈現如下表：近二年來臺北市 65 歲以上有效求職推介就業人數約 400 人上下，106 年計 342 人。106 年底公私立機關(構)實際進用 65 歲以上身心障礙者人數為 475 人，較 105 年底增加 87 人(22.42%)。下表為臺北市 65 歲以上有效求

職推介就業人及公私立機關實際進用人數統計：

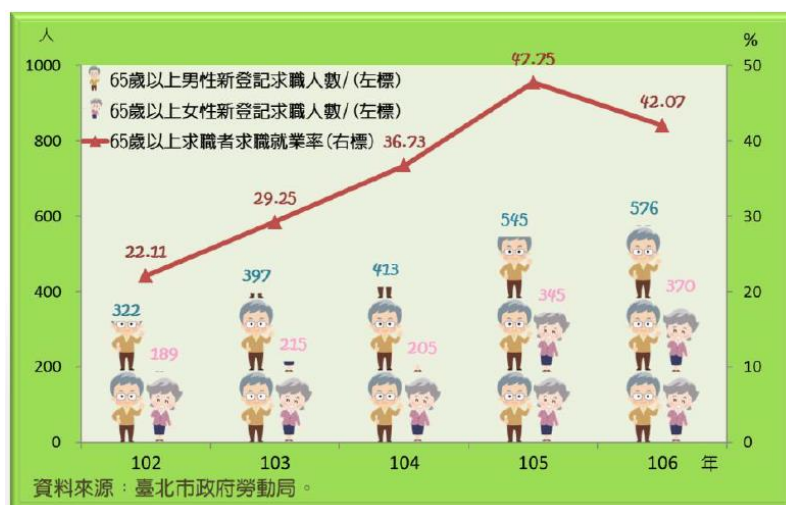


圖 6 臺北市高齡者求職登記及就業率統計

近五年來臺北市 65 歲以上勞動力參與率皆高於 5.8%，至 106 年達 6.3%，即每 100 名 65 歲以上民間人口，就有 6 名仍活躍於勞動力市場，較 105 年減少 0.9 個百分點。65 歲以上就業者中，男性人數為女性的 2 至 4 倍，106 年 65 歲以上就業者性比例為 350，即男性為女性的 3.50 倍。其臺北市 65 歲以上勞動力參與率及就業者性比例，顯示如下：



圖 7 我國高齡者勞動參與統計

七、建構高齡友善城市

為營造高齡友善環及落實健康老化，透過跨局處推動組織及專家輔導團隊，結合臺北市政府策略地圖以及參考高齡友善八大面向，特訂定 15 項臺北市高齡友善指標及行動方案。為因應高齡社會快速變化，結合臺北市各運動中心、里長辦公室、NGO 民間組織等場域推動活躍老化服務，辦理長者健康促進活動共 17 班，總計 2237 人次參與，另外也媒合了衛生福利部國民健康署的培訓「運動保健師資」辦理 33 班「動健康班」，總計 7705 人次參與，打造健康友善臺北城市。

臺北市 65 歲以上的人口比率已經達到聯合國所定義的「高齡社會」標準的 14%，因應高齡社會的來臨，打造高齡友善城市，臺北市主計處乃自 2014 年 11 月起，開始規劃建置高齡統計指標體系，作為市府檢討現行高齡施政計畫或擘畫未來高齡施政方針之參據。

臺北市主計處以 WHO 發佈之「高齡友善城市指南」及檢視清單所列八大面向綜合性議題，並考量臺北市基礎及在地特色，建置包含敬老、親老、無礙、暢行、安居、連通、健康、不老、基礎及其他共十大面向之高齡統計指標體系。以下乃從高齡統計圖像之資訊，簡單說明臺北市高齡的現況(臺北市政府主計處，2018)

(一) 基礎面向：

1. 銀髮人口逐年增，臺北老化好嚴重。
2. 銀髮人口成長快，女性增加多於男性。
3. 原民耆老逐年增，臺北部落婦女多。

(二) 無礙面向：

1. 人行道持續更新，長者外出通行無礙。
2. 持續闢建公園綠地，優質環境頤養天年。
3. 騎樓整平無障礙，長者行走真輕鬆。

(三) 暢行面向：

1. 鼓勵搭乘大眾運輸。
2. 低地板公車大幅增加。
3. 交通禮讓是美德，長者外出好安心。

(四) 住宅面向：

1. 老年人口逐年增，長照安養需求多。

2. 臺北邁入高齡社會，社服機構需求增加。

3. 老人安養補助增，健康安居沒煩惱。

(五)親老面向：

1. 社團聯誼、文康活動，銀髮生活樂趣多。

2. 運動樂活終身學習，銀髮長者樂忘齡。

3. 獨居長者逐年減，緊急連線好處多。

4. 快樂銀髮樂學習，運動休閒滿活力。

(六)敬老面向：

1. 宏揚敬老美德，人才培訓福利長者。

2. 津貼發送敬老優惠，關懷送暖銀髮樂活。

(七)不老面向：

1. 就業成功創新高，再創事業第二春。

2. 推介就業逐年增，銀髮經驗再傳承。

3. 銀髮勞動新風潮，優質人力善運用。

(八)連通面向：

1. 破盤低價莫貪心，陌生電話停看聽。

2. 無線網路熱點，到處都方便。

(九)健康面向：

1. 鼓勵銀髮族社會參與，推動長青樂齡環境。

2. 疾病死亡率降低，臺北長者健康久久。

3. 推動老人共餐，鼓勵長者出門與人互動。

4. 積極推動長者接種流感疫苗。

(十)其他面向：

1. 活到老，賺到老。

2. 用愛終止暴力，臺北幸福洋溢。

八、臺北市高齡服務資源整合概況

因應高齡化社會的來臨，臺北市政府各單位進行服務資訊整合，提出以高齡者服務和福利、學習，以及生活各方面支持的「臺北五心・銀向幸福」的資訊網頁（如下圖，取自臺北市政府網站，2018）：<https://elders.gov.taipei>。



圖 8 臺北市高齡福利服務資源網絡架構圖

臺北五心 銀向幸福



圖 9 「臺北五心·銀向幸福」方案架構圖

承上圖，以及臺北市政府「歡迎光齡臺北五心」網頁資訊的，可以分成五大部分加以說明：

(一)用心護：包括有施打疫苗、老人健康檢查、健保補助、醫療補助、失智症篩檢及確診、失智共同照護中心、失智社區服務據點、失智服務網、假牙補助、中低老人生活津貼、特別照顧津貼、住院看護補助、輔具補助、輔具租借、聯合醫院、健康服務中心、走失手鍊、老人受虐通報。

(二)貼心顧：行動醫療、喘息服務、照管中心、日托據點、居家服務、日間照顧、家庭托顧、交通接送、營養餐飲、輔具購租暨居家環境改善、社區復健。

(三)安心居：修繕住屋補助、老人住宅、老人長照機構、入住長照機構補助、自費安養、公費安養、緊急救援系統裝設、獨居老人照顧、租屋補助、公共住宅。

(四)開心遊：乘車補助優待、文康休閒場館、登山步道、河濱公園。

(五)歡心學：共餐據點、文康休閒據點、樂齡學習中心、樂齡學堂、運動中心、長青學苑、社團活動、志願服務、銀髮貴人。

此外，又從各主要局處室等單位所提供之高齡者相關福利或服務政策、計畫而言，可以簡略說明如下（臺北市政府教育局，2018）：

(一)社會局：針對健康與亞健康長者，提供老人保健自付額補助、長者住屋簡易修繕補助、中低收入老人假牙補助、乘車補助優待、緊急救援系統裝設、獨居福利服務、社區照顧關懷據點等；針對失能高齡者，則提供老人收入安置補助、老人日間照顧服務、中重度失能長者交通接送服務、居家服務、家庭托顧、失能老人營養餐飲（共餐）服務、失能長者輔具購租暨居家無障礙環境改善等。

(二)衛生局：辦理整合性預防保健篩檢、老人健康檢查、長者健康促進課程、活躍老化競賽活動、各種防跌營養保健體適能評估、失能評估及後續照護服務、相關疫苗免費接種、憂鬱及失智症篩檢、社區復健計畫、預防及延緩失能照護計畫、失智照護服務計畫、協助轉介喘息服務、強化聯合醫院服務網絡等。

(三)教育局：教育局針對高齡者的服務主要包括有分佈在十二區的樂齡學習中心，以及散佈在各區的四十個樂齡學堂。針對長者開設有關於生活安全、心靈成長、運動保健、人際關係、社會參與等相關課程，這些多元課程散佈在各級學校、圖書館、社區活動中心等，使長者能夠「身心健康、快樂學習、忘記年齡」，透過「智慧樂齡、圓滿樂活」的高齡學習理念，透過學習、健康和參與三大策略途徑，進一步達成「終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與」的四大高齡社會之老人教育四大願景。

(四)體育局：推動活躍樂齡計畫，提供銀髮族各種運動空間與知能，透過通路結合、運動據點，以及廣納申請等方式，提供高齡者運動據點。此外，也針對高齡者提供運動場館門票優惠。

(五)文化局：針對一般民眾及高齡者開設相關課程，包括有：工藝類、花藝類、美術類、書法類、國畫類、琴藝類、歌唱類、舞蹈類、戲曲類等。也針對相關文化社教場所，提供高齡者免費或門票優惠。

(六)資訊局：開辦「數位希望號行動教學車」計畫，深入社區、眷村、鄰里、社福團體、安養機構等，提供在地民眾及長者學習機會。此外，亦結合原民

會、區公所、社大、民政局、社會局等機構資源，針對銀髮族等市民提供多樣化、貼近需求的客製化課程。

(七)警察局：加強五十歲以上民眾的反詐騙宣導、執行護老交通安全專案

(八)法務局：針對高齡消費者進行消費關懷服務及宣導，以及推動保障高齡消費者權益專案查核，包含食、住、行、樂等面向。

(九)臺北市政府原民會：頒發五十五歲以上原住民長者樂活禮金、補助原住民老人收容安置、原住民文化共食、長青樂活方案、原住民健康促進服務、部落參訪與文化體認學習、原住民假牙補助、原住民部落大學。

(十)臺北市政府公務人員訓練處：推動銀髮健康生活學習政策，辦理銀髮族數位學習課程，透過臺北 E 大數位學習網，規劃銀髮族主題系列課程共計 17 門，並錄製有「打造樂齡心生活—淺談懷舊活動」的數位學習教材。

肆、樂齡學習理念與核心價值

承上分析，本市樂齡學習中心將秉持著以下理念架構方向進行：

一、一個理念：智慧樂齡 圓滿樂活；

二、三個主軸：學習、健康、參與；

三、六大核心價值及發展目標；

四、九大行動方案。

以下將分別進行闡述與分析：

臺北市政府為了加強高齡者的生活照顧和休閒福利，乃以「臺北五心、銀向幸福」作為願景，並分別提出安心居、開心遊、歡心學、用心護，以及貼心顧等五大面向。本樂齡學習政策綱領，則針對「歡心學」的理念加以進一步闡釋，換言之，樂齡學習乃是以高齡者為中心，希望高齡者能善用科技，既能輕鬆學、也能智慧學；更希望高齡者能夠拓展人際關係，經常參與各項活動，勇於投入社區和社會各種學習團體；進而能夠保持身心健康，追求活躍樂齡。具體言之，高齡者在學習、參與和健康三個面向均能展現出智慧的學習和圓滿的樂活。

綜合言之，臺北市樂齡學習的中心理念就是「智慧學習、圓滿樂活」，三個主軸就是學習、參與和健康，因此，發展出以高齡者學習特色的六大核心價值，分別是：一、老有所養；二、老有所依；三、老有所用；四、老有所鍾；五、老有所承；六、老有所終。依據此六大核心價值，可以將高齡者的學習活動落實在個人、家庭和社區等三大領域。綜合言之，臺北市樂齡學習的理念架構乃如下圖

所示：

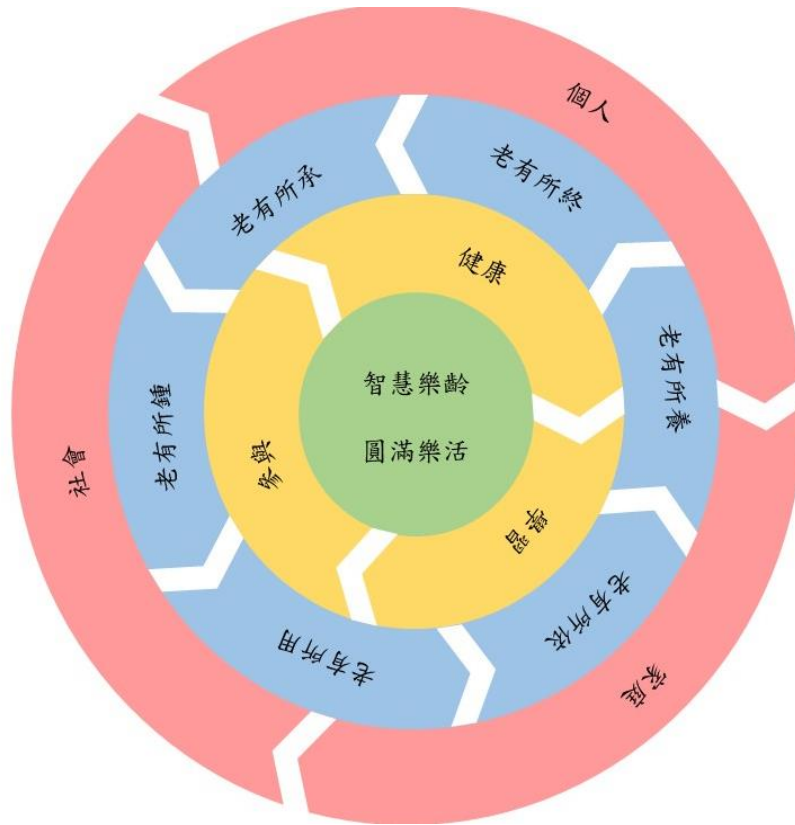


圖 10 臺北市樂齡學習理念架構圖

承上，本市樂齡學習政策綱領的六大核心價值之主要意涵如下：

一、老有所養：給予高齡者生活安全保障，建立家庭及親族支持關係，營造社區友善高齡環境，使長者保持健康快樂的生活品質。

二、老有所依：鼓勵高齡者參與文康休閒，從事樂齡學習，使長者積極培養新的人際關係，並建立或參與高齡者夥伴支持團體。

三、老有所用：提升高齡者自我價值感，參與志願服務，貢獻銀髮人力，建立高齡者相互扶持和互惠服務的平台，強化樂齡團體能量並促進社區發展。

四、老有所鍾：鼓勵高齡者熱愛生命樂活人生，激發其生命力，並能勇於築夢追求所鍾，再創生命新價值。

五、老有所承：針對高齡者進行家庭及代間教育，推動青銀共創，提攜晚輩後進，傳承生命經驗與人生智慧。

六、老有所終：重視高齡者晚年人身安全，接受臨終教育，肯定自我生命價值，並能及早規劃身後大事，圓滿無憾善終人生。

伍、臺北市樂齡學習發展目標

基於上述之一個理念、三大主軸、六大核心價值，將可針對樂齡學習訂定以下六項發展目標：

一、保障高齡者基本的生活品質，維護其人身及經濟安全，透過共餐活動、居家關懷、運動保健、社區休閒等活動及樂齡知能，促進其健康安定的生活，並建構安心與安全的社區環境。

二、培養高齡者樂在學習的態度和善用資訊的能力，走出家庭參與社區，增進與家人溝通之質量，發展新的人際關係，能踴躍參與社交聯誼活動，增進其社會資本，建立互惠互助的混齡人際關係網絡。

三、透過樂齡學習增進高齡者知能，鼓勵參與志願服務，貢獻所學再現風華，發揮老當益壯、老而彌堅之精神，並推動青銀共創合作機制，促進高齡者再造生涯之契機。

四、協助高齡者接納過去的自己，珍惜當下幸福，肯定與發揮自我優點，安享樂活生命，突破既有生活窠臼，勇於嘗試生命新經驗，探索新知，圓夢人生。

五、引導高齡者盤點自我生命經驗與成就，營造學習型家庭或組織，推動世代交流和代間學習，參與社區文化藝術及教學活動，以傳承生命智慧與文化價值。

六、協助高齡者學習自我保護，實施保健教育，預防失智與失能，重視靈性學習，安頓身心靈，坦然面對生命的消逝，並及早規劃臨終議題。

陸、臺北市推動樂齡學習策略與行動方案

(策略—行動方案—內容說明)

表 9 推動樂齡學習行動方案規劃執行表

		主 軸		
		A 學習	B 健康	C 參與
場 域	3 社區	活力社區、再現風華 A3-1 樂齡專業培力 A3-2 自主學習團體 A3-3 文化價值智慧傳承	安全社區、友善高齡 B3-1 友善高齡環境 B3-2 銀髮健康產業 B3-3 弱勢高齡照顧	青銀共融、樂齡創生 C3-1 旅遊學習 C3-2 青銀互惠 C3-3 高齡資源擴增 C3-4 志願服務 C3-5 銀髮人力再利用 C3-6 文化價值智慧傳承
	2 家庭	世代融合、家庭共學 A2-1 臨終教育 A2-2 理財與經濟安全 A2-3 代間學習及世代融合 A2-4 學習型家庭 A2-5 e-home: E化的在宅學習	世代互助、家庭增能 B2-1 弱勢高齡照顧 B2-2 失智預防 B2-3 高齡保健教育	世代交流、親族共濟 C2-1 家庭與親族關係 C2-2 代間學習及世代融合 C2-3 學習型家庭 C2-4 青銀互惠
	1 個人	求知若渴、智慧學習 A1-1 臨終教育 A1-2 e-home: E化的在宅學習 A1-3 靈性學習 A1-4 退休準備 A1-5 生命記憶庫	健康生活、生命尊嚴 B1-1 退休準備 B1-2 高齡者自我保護教育 B1-3 高齡保健教育 B1-4 臨終教育 B1-5 失智預防	自我培力、圓滿樂活 C1-1 夕陽築夢 C1-2 退休準備 C1-3 生涯再造 C1-4 老伴教育 C1-5 志願服務 C1-6 旅遊學習

備註：(部分方案領可以包含兩至三個以上的層面)

臨終教育 A1 A2 B1 青銀互惠 C2 C3 代間學習與世代融合 A2 C2
 弱勢高齡照顧 B2 B3 退休準備 A1 C1 失智預防 B1 B2
 高齡保健教育 B1 B2 學習型家庭 A2 C2 文化價值智慧傳承 A3 C3
 志願服務 C1 C3 旅遊學習 C1 C3

A1（學習、個人）

一、方案名稱：求知若渴、智慧學習

二、方案理念：透過提供不同類型及內容的高齡者學習課程、近便的學習途徑，以及適需、適能、適性、適趣的學習活動安排和教材設計，使高齡學習者能就近於家庭、學校、樂齡學習中心、社區中從事各種樂齡學習，並透過讀書會、自主學習團體、代間學習、學習型家庭、社區服務學習、旅遊學習、生命記憶庫、靈性學習或E化在宅自學等方式，發展自己、提昇自我，滿足個人的學習目的，以達到邁向成功老化、活躍老化和臨終教育的目標。

三、實施策略：1. 規劃提供不同類型及內容的高齡者學習課程。

2. 安排高齡者適需、適能、適性、適趣的學習活動和教材。

3. 發展彈性、近便和多元型態的高齡者學習管道與途徑。

4. 滿足不同高齡者的學習目的，協助邁向成功老化與活躍老化。

A2（學習、家庭）

一、方案名稱：世代融合、家庭共學

二、方案理念：透過代間學習的推動和學習型家庭的營造，經由家人共同學習的參與使家庭成員體認到彼此為生命共同體，促進代間互動，進而建立和諧的家庭及親族支持關係，致力保障高齡者的基本生活品質、居家安全，預防其失智和失能，並維護人身及經濟安全，引導高齡者盤點其生命經驗與成就，以傳承生命經驗與人生智慧，達成世代融合的目標。

三、實施策略：1. 協助高齡者及其家人從事代間學習和營造學習型家庭。

2. 促使高齡者參與有助於保障其生活品質的課程與學習活動。

3. 鼓勵家庭成員學習有助於高齡長輩成功及活躍老化的知能。

4. 引導高齡者傳承其生命經驗與人生智慧，以促成世代融合。

A3（學習、社區）

一、方案名稱：活力社區、再現風華

二、方案理念：高齡者以所學貢獻社區、服務社區，持續參與社會活動與志願服務的學習，不斷保持與社會的連結，並透過與他人的社交互動培

養新的人際關係，提升自我價值感，進而建立同儕或混齡的夥伴支持團體，發展跨世代合作的互惠平台，結合彼此的智慧能力，繼續貢獻銀髮人力資源，能老有所用再展風華，協助活化社區發展，善盡公民責任。

- 三、實施策略：
1. 開發高齡者社區服務貢獻課程，增能高齡者的社會參與力。
 2. 協助高齡者發展新人際關係，建立互惠服務的夥伴團體。
 3. 設計適合高齡者參與服務的各類型社區志願服務活動方案。
 4. 鼓勵青銀跨世代、跨文化及跨社區的對話和相互學習成長。

B1 (健康、個人)

一、方案名稱：健康生活、生命尊嚴

二、方案理念：透過樂齡學習，使高齡者能具備自我保護、運動營養與醫療保健的基本知能，妥善規劃自己的生活與退休計畫，發展樂活的生命態度與活動，重視靈性學習，樂觀看待事物，保持身心靈健康，避免失智與失能，以維護晚年的生活品質與生命尊嚴，家人能透過增能學習高齡者的照護知能，以提供高齡者良好的居家生活照顧、健康規劃與人身安全保護，高齡者並能及早規劃臨終議題，與家人坦然面對生命的消逝，無憾一生，生死兩安。

- 三、實施策略：
1. 規劃及發展與高齡者健康生活相關的課程及學習活動。
 2. 培養高齡者家人獲得照顧高齡者健康與安全的相關知能。
 3. 建構高齡者樂活的生命態度與活動，維護其身心靈的健康。
 4. 協助高齡者接受臨終教育，肯定生命價值與圓滿善終人生。

B2(健康、家庭)

一、方案名稱：世代互助、家庭增能

二、方案理念：透過健康老化、活躍老化的相關知能，高齡者進一步培養健康識能與家庭養生基本行動能力，以便真正將健康生活與生活品質在家庭生活的飲食、運動和保健過程中逐一實踐。此外，家庭成員成為與高齡者互動和生活的一員，也需要給予照顧知能的訓練與支持。在高齡長者實踐樂活養生與健全家庭照顧系統的配合過中，進一步讓高齡者成為家庭的寶貝成員，更能降低家庭照顧者的緊

張壓力，提升家庭照顧者的能量，以進一步促進高齡者與家庭成員的整體家庭生活品質。

- 三、實施策略：
1. 強化高齡者家人健康養生相關知能，並能在日常生活實踐。
 2. 研發創新預防失智之運動與學習活動，如鼓勵長者與家人透過桌遊增進認知功能並強化互動關係。
 3. 開設家庭照顧者增能課程，降低照顧者壓力，給予全面的社會資源支持與活躍老化知能之提升。

B3（健康、社區）

一、方案名稱：安全社區、友善高齡

二、方案理念：建立與高齡者共生與共融的友善社區環境是非常重要的課題，因此，一方面需要鼓勵高齡者主動走入社區，參與學習與活動，一方面也需要凝聚社區不同年齡與族群人口之意識，使高齡者在日常生活的諸多需求，可以在社區中就近取得；同時高齡者也可以在社區的參與活動中，主動展現帶動社區健康老化與友善和諧的氛圍。

- 三、實施策略：
1. 鼓勵高齡者走入社區，參與社區健康營造相關方案或活動。
 2. 鼓勵高齡者經常參與社區中有關銀髮議題的討論，讓社區其他人士對高齡者關心的議題有所認識，同時也讓社區人士瞭解到：照顧今日的老人，就是照顧明日的自己。
 3. 社區可針對社區高齡者的需求，建構居住、飲食、交通、溝通、醫療等環境友善之社區。

C1（參與、個人）

一、方案名稱：自我培力、圓滿樂活

二、方案理念：樂齡學習是終身學習非常重要的一環，然而，樂齡學習不僅僅是高齡者單純的為學習而學習，或者也不是只有為了身心健康學習而已，當然也強調高齡者有進一步再造生涯的安排，例如針對「人生第二春」進行謹慎的規劃（如再婚或晚伴教育），或者針對自我的「生涯第二春」進行職業生涯的再造，此外，也包括退休準備教育。

- 三、實施策略：1. 鼓勵高齡者組成各種自主學習團體，主動探討銀髮生涯相關議題，發展高齡夥伴共學網絡與資源平台。
2. 鼓勵高齡者針對生涯發展議題，主動利用輔導諮詢網絡，以再創高齡生涯第二春。
3. 協助高齡者個人身心與兩性健康發展，針對老伴議題進行輔導與支持系統。

C2 (參與、家庭)

一、方案名稱：世代交流、親族共濟

二、方案理念：高齡者在家庭中的學習，除了基本的身心發展與健康知能議題之外，包含家庭成員的互動溝通、代間的交流與學習活動，更重要的是，透過參與和互動過程，使年輕成員多瞭解與尊重高齡者，而高齡者也更進一步在互動過程中得到更多的反思、尊重，進而將家庭倫理與家族價值傳承給下一代。

- 三、實施策略：1. 鼓勵高齡者透過各種直接或間接的方式，多與家人和年輕世代互動和溝通。
2. 發展以高齡者為中心的多元型態家庭代間互動學習方案，鼓勵家庭成員共同參與。
3. 辦理「家有一老，如有一寶」創新創意活動分享計畫，鼓勵將長者與家庭的互動經驗分享更多人。

C3 (參與、社區)

一、方案名稱：青銀共融、樂齡創生

二、方案理念：透過建立青銀共同互動、理解與尊重的平台，讓高齡的銀髮族能以己身的經驗和智慧，作為帶領年輕人在就學、創業和做人處世方面的「導師」，而部分年輕人的專長，也可以讓長者更容易學習將自己的智慧與專長貢獻給更多需要的年輕人。

- 三、實施策略：1. 建立青銀交流合作參照模式，主動媒合青銀合作夥伴。
2. 發展青銀合作交流平台，鼓勵青銀共居、共創與共學。
3. 透過「真人圖書館」將智慧老人的專長傳遞出去。
4. 辦理親銀友善共遊活動，透過旅遊學習，增長彼此智慧。

柒、預期效益

本樂齡學習政策綱領致力於以高齡者為中心的「智慧樂齡、圓滿樂活」，透過高齡者在學習、健康和參與三大領域的投入，以及個人、家庭和社區三大面向的推展，將能達成以下四項效益。

- 一、帶動高齡者建立個人尊嚴與價值，實現身心靈同步健全成長。
- 二、使高齡者在個人、家庭與社區參與層面開展人生智慧，增進身心健康。
- 三、鼓勵代間學習、青銀共創與世代共融，開創高齡者終身學習生涯發展。
- 四、促進家庭、社區與社會共同參與建構的高齡友善城市。

捌、參考文獻（略）

附件 1

表 1 107 年全國各樂齡學習中心統計表

分區	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量
北區 93	基隆市 7	臺北市 12	新北市 31	桃園市 13	宜蘭縣 12	花蓮縣 13	金門縣 5
中區 77	新竹縣 14	新竹市 3	苗栗縣 18	台中市 29	南投縣 13		
中南區 105	彰化縣 27	雲林縣 21	嘉義市 2	嘉義縣 18	台南市 37		
南區 93	高雄市 39	屏東縣 34	台東縣 14	澎湖縣 6			
總計 368							

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

表 2 106 年全國各樂齡學習中心統計表

分區	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量
北區 93	基隆市 7	臺北市 12	新北市 31	桃園市 13	宜蘭縣 12	花蓮縣 13	金門縣 5
中區 77	新竹縣 14	新竹市 3	苗栗縣 18	台中市 29	南投縣 13		
中南區 103	彰化縣 27	雲林縣 18	嘉義市 2	嘉義縣 18	台南市 37		
南區 90	高雄市 38	屏東縣 34	台東縣 13	澎湖縣 5			
總計 363							

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

表 3 105 年全國各樂齡學習中心統計表

分區	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量
北區 86	基隆市 7	臺北市 11	新北市 30	桃園市 12	宜蘭縣 12	花蓮縣 9	金門縣 5
中區 75	新竹縣 13	新竹市 3	苗栗縣 18	台中市 29	南投縣 12		
中南區 90	彰化縣 20	雲林縣 15	嘉義市 2	嘉義縣 16	台南市 37		
南區 89	高雄市 38	屏東縣 33	台東縣 14	澎湖縣 4			
總計 340							

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

表 4 104 年全國各樂齡學習中心統計表

分區	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量
北區 86	基隆市 7	臺北市 10	新北市 30	桃園市 12	宜蘭縣 12	花蓮縣 10	金門縣 5
中區 64	新竹縣 13	新竹市 3	苗栗縣 18	台中市 19	南投縣 11		
中南區 87	彰化縣 18	雲林縣 14	嘉義市 2	嘉義縣 16	台南市 37		
南區 76	高雄市 34	屏東縣 28	台東縣 10	澎湖縣 4			
總計 313							

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

表 5 103 年全國各樂齡學習中心統計表

分區	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量	縣市 數量
北區 80	基隆市 7	臺北市 9	新北市 27	桃園市 13	宜蘭縣 10	花蓮縣 9	金門縣 5
中區 66	新竹縣 13	新竹市 3	苗栗縣 18	台中市 21	南投縣 11		
中南區 86	彰化縣 17	雲林縣 14	嘉義市 2	嘉義縣 16	台南市 38		
南區 83	高雄市 39	屏東縣 28	台東縣 12	澎湖縣 4			
總計 315							

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

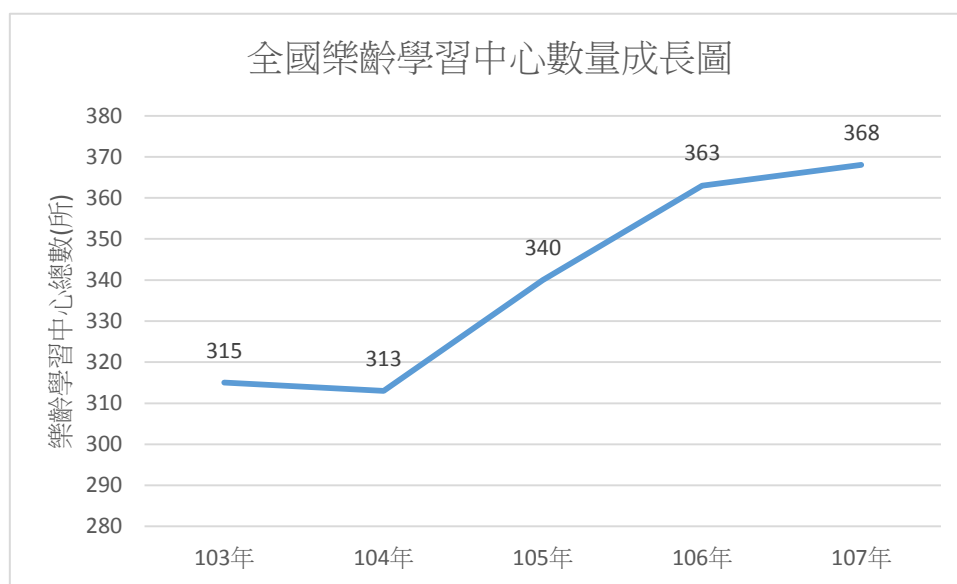


圖 全國樂齡學習中心近五年數量成長圖

附件 2

表 全國樂齡學習示範中心聯絡資訊統計表 (11 所)

縣市	鄉市鎮區	中心名稱	承辦單位	電話
臺北市	大安區	臺北市樂齡學習示範中心	臺北市立圖書館諮詢服務課	(02) 27552823#2302
新北市	三重區	新北市樂齡學習示範中心	新北市集美國民小學	(02) 89725390#403
新竹縣	竹北市	新竹縣樂齡學習示範中心	社團法人新竹縣社區大學發展協會	(03) 6578242
臺中市	北區	臺中市樂齡學習示範中心	財團法人天主教曉明社會福利基金會	(04) 22964035#112
南投縣	魚池鄉	南投縣樂齡學習示範中心	南投縣樂齡教育文化發展協會	(049) 2899078
雲林縣	古坑鄉	雲林縣樂齡學習示範中心	雲林縣古坑鄉公所	(05) 5826320#280、281
嘉義縣	水上鄉	嘉義縣樂齡學習示範中心	嘉義縣水上鄉公所	(05) 2686607
臺南市	麻豆區	臺南市樂齡學習示範中心	臺南市幸福樂齡推展協會	(06) 5718655
高雄市	前鎮區	高雄市樂齡學習示範中心	高雄市前鎮區仁愛國小	(07) 8414911#711、713
屏東縣	屏東市	屏東縣樂齡學習示範中心	社團法人屏東縣長青學苑服務協會	(08) 7372326
澎湖縣	湖西鄉	澎湖縣樂齡學習示範中心	澎湖縣湖西鄉公所	(06) 9921731#113

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

附件 3

表 1 教育部出版高齡教育教材統計表

類別	運動 保健	生活 安全	心靈 成長	人際 關係	貢獻 服務	樂齡故事 與工具書	總計
數量	4	2	6	7	3	10	32

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

表 2 教育部出版高齡教育數位教材統計表

類別	運動保健	生活安全	心靈成長	人際關係	總計
數量	3	3	9	2	17

資料來源：教育部樂齡學習網，2018

附件 4

表 95-107 年教育部研編高齡教育教材一覽表

出版年度	教材名稱
95 年	活到老，福氣好－老年家庭生活手冊
95 年	航向中年－中年世代家庭生活手冊
95 年	家庭教育代間工作手冊
96 年	高齡學習方案企劃師訓練手冊
97 年	樂在志工－樂齡人生歡喜逗陣來
97 年	祖孫代間教育執行策略彙編
98 年	樂齡學習教材：1. 健康老化、2. 高齡心理、3. 經濟安全、 4. 退休準備、5. 家庭代間關係、6. 社會參與
99 年	銀髮人生風華再現－第 2 屆銀髮教育志工講故事專輯
99 年	祖孫共學教育方案－幼兒組、國小組及國中組 3 冊
99 年	與交通部共同研發「老人交通安全教育方案」
100 年	樂齡學習教材：7. 樂齡學習中心工作手冊、9. 樂齡學習中心志工手冊、10. 一個人一個故事－玩具工坊樂齡志工的心路歷程
101 年	樂齡學習教材 11. 樂齡自主學習團體實用手冊
102 年	樂齡學習系列教材 12. 樂齡 ing
103 年	樂齡學習系列教材 15. 善用社會資源
104 年	樂齡學習系列教材 20. 迎向樂齡
105 年	樂齡學習系列教材 25. 社企心連薪
106 年	樂齡學習系列教材 26. 樂齡故事-106 年度樂齡故事徵選集
107 年	樂齡學習系列教材 27. 樂齡好樣

附件 5

表 臺北市社會福利

年 份 項目	103 年 底	104 年 底	105 年 底	106 年 底	107 年 底	與上年度比 較增減情形
老人長照 及 養護機構	112	110	109	104	104	0
老人長照 及 養護機構 入住人數	4992	5036	4932	4937	4932	-5
老人居家 服務人次	426301	422603	419223	447788	986650	+538862
老人日間 照顧 服務人次	106458	118316	132242	152438	195866	+43428

資料來源：臺北市政府社會局、臺北市政府教育局、臺北市政府主計處。

附註：①包含幼兒園及托嬰中心。

② 105 年以前為決算審定數，106 年為追加減後預算數。

附件 6

臺北市推動樂齡學習政策綱領——「樂齡百老匯，人生自由繪」

壹、依據

- 一、臺北市樂齡學習政策綱領
- 二、終身學習法第 14 條
- 三、老人福利法第 26 條

貳、發展願景及核心價值

為因應高齡化及終身學習社會的來臨，臺北市政府教育局以「智慧樂齡·圓滿樂活」為核心理念，建構「老有所養」、「老有所依」、「老有所用」、「老有所鍾」、「老有所承」、「老有所終」核心價值，制定「臺北市樂齡學習政策綱領」，促進高齡者在「學習」、「參與」及「健康」3 大層面，均能展現出智慧的學習歷程與圓滿的樂活態度。

參、計畫目標

依循上述核心價值，為高齡長者規劃出人生目標：

- 一、樂安養：營造友善高齡環境、保健教育、預防失智失能，保障高齡者人身安全與生活品質。
- 二、樂學習：培養高齡者養成終身學習的習慣，並善用資訊科技獲取新知及建立新的社群網絡。
- 三、樂服務：鼓勵高齡者貢獻所學，參與志願服務，促進銀髮人力再運用，風華再現。
- 四、樂追夢：促進高齡者勇於嘗試生命新經驗，探索新知，圓夢人生。
- 五、樂傳承：盤點高齡者生命經驗與成就，透過代間交流與學習，傳承生命智慧與文化價值。
- 六、樂無憾：協助高齡者及家人重視靈性學習、安頓身心靈，以坦然面對悲歡離合，並及早規劃臨終議題。

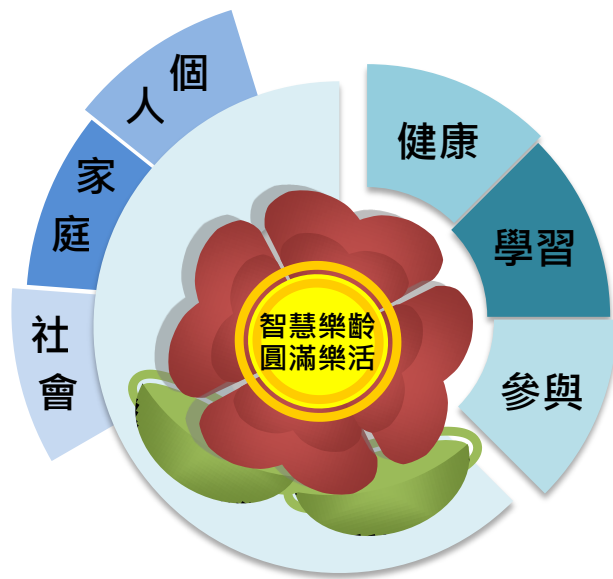


圖 1 臺北市樂齡學習願景

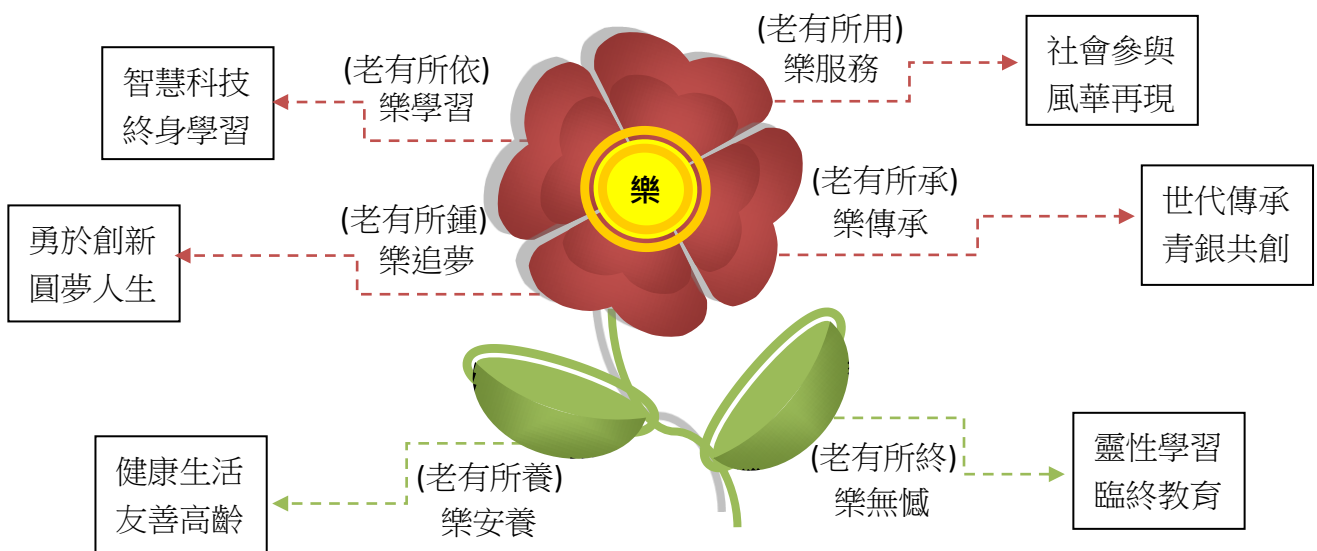


圖 2 臺北市樂齡學習政策主軸

肆、實施策略

政策主軸	實施策略	
樂齡方程式 (樂學習)	樂齡學習課程	1. 發展多元適性樂齡課程(樂齡學習基地、社區大學)。 2. 推廣樂齡自主學習團體發展共學網路(樂齡學習基地)。 3. 增設樂齡學習基地及尋覓合作機構(樂齡學習基地、社區大學)。
	局處夥伴計畫	1. 藝文活動講座、故居微旅行及社區合作計畫(文化局所屬館所)。 2. 參與式預算推廣教育課程、新移民課程(民政局)。 3. 臺北市民免費數位訓練、行動教學車「數位希望號」(資訊局)。 4. 臺北 e 大數位學習網(公訓處)。
	亮點	1. 開發數位遠端教材(樂齡學習基地、社區大學)。 2. 試辦樂齡學習券實施計畫(社區大學)。
樂齡服務生 (樂服務)	樂齡學習課程	1. 規劃樂齡志願服務課程(樂齡學習基地、社區大學)。 2. 培育樂齡志工(樂齡學習基地、社教機構、社區大學)。 3. 開設儲備老闆學校課程(社區大學)。
	局處夥伴計畫	1. 原住民長青樂活服務(社會服務)方案。(原民會)。 2. 培育高齡志工(社會局)。
	亮點	1. 研議特色議題的鄉土教學及代間學習(社區大學)。 2. 構思樂齡者參與社區營造方案(樂齡學習基地、社區大學)。 3. 社教機構培育高齡志工(社教機構)。
樂齡再青春 (樂追夢)	樂齡學習課程	1. 推動生涯規劃與退休課程(樂齡學習基地、社區關懷據點、社區大學)。 2. 培育樂齡規劃師及講師(樂齡學習基地、社區大學)。
	局處夥伴計畫	1. 銀髮人才就業諮詢站(勞動局)。 2. 辦理銀髮人力資源再運用及就業促進研習(勞動局)。 3. 樂齡相關創業輔導服務及資源(產發局)。 4. 銀髮樂活行(社會局)。
	亮點	1. 辦理樂齡成果聯合展演活動(樂齡學習基地)。

		2. 舉辦終身學習頒獎典禮(社區大學)。
樂齡傳承人 (樂傳承)	樂齡學習課程	1. 規劃及發展祖孫同樂與代間教育課程(樂齡學習基地、社區大學)。 2. 建構地方知識學體系，促進地方社區再現風華(社區大學)。
	局處夥伴計畫	1. 銀髮貴人薪傳服務(社會局)
	亮點	1. 樂齡 Maker 體驗課程活動。
樂齡享安康 (樂安養)	樂齡學習課程	1. 規劃及發展樂齡健康保健課程(樂齡學習基地、運動中心、社區關懷據點、社區大學)。 2. 舉辦預防失智失能及防詐騙之專題講座(樂齡學習基地、社區大學)。
	局處夥伴計畫	1. 行銷「臺北五心·銀向幸福」方案(社會局、衛生局、聯醫、觀傳局、教育局)。 2. 長者健康促進課程、長者活躍老化競賽活動、臺北悠活體驗營、悠活防跌班(衛生局)。 3. 護老交通安全專案、高齡長者反詐騙宣導。(警察局) 4. 高齡消費者消費關懷服務及宣導(法務局)。 5. 高齡友善健康服務中心(衛生局)。 6. 高齡社會地政貼心服務(地政局)。
	亮點	1. 擴大辦理樂齡者及家庭交通安全宣講團(交通局、警察局交通大隊、樂齡學習基地、家庭教育中心、社區大學)。 2. 辦理樂齡者及家庭反毒宣導(樂齡學習基地、社區大學)。
樂齡福慧智 (樂無憾)	樂齡學習課程	1. 規劃臨終議題課程，協助樂齡者肯定生命價值、圓滿善終人生(樂齡學習基地、社區大學)。
	局處夥伴計畫	1. 慈悲關懷社區(衛生局、聯醫)。 2. 社區整合照顧—石頭湯(社會局)。 3. 社區安寧療護(衛生局、聯醫)。
	亮點	1. 規劃心靈講座系列課程(樂齡學習基地、社區大學)。 2. 繪製樂齡課程地圖(樂齡學習基地、社區大學)。

伍、經費

由臺北市政府教育局年度預算、社教機關及學校相關經費勻支。