

新北動健康～舞動板橋樂齡蓬勃發展的奇蹟

新北市板橋區後埔國民小學校長 蕭美智



圖1 板橋區樂齡學習中心

壹、板橋樂齡學習中心～亮晶晶

因應臺灣即將邁入高齡化社會，教育部依據《邁向高齡社會老人教育政策白皮書》，為增進高齡者身心健康，鼓勵終身學習，自2008年起推動高齡教育，期能幫助高齡者在老化的過程中適應良好，珍視自己繼續存在的價值，於全國各鄉鎮市區公所或公共圖書館，或各級學校有剩餘教室者，設置「樂齡學習中心」，以55歲以上國民為主要對象，開創其多元學習管道。取名「樂齡」的意思是「快樂學習、樂而忘齡」，已成為我國推動高齡者教育的通稱。「樂齡」讀音亦為英文字「Learning」的諧音，其目的在鼓勵高齡長者要有活到老、學到老的精神，與時俱進享受新時代的美好，亦為終身教育、終身學習之意旨。

板橋樂齡係「板橋樂齡學習中心」的簡稱，設置新北市板橋區後埔國民小學校園內，於2008年成立。近年來樂齡學員參與人數激增，每年

春（3月）秋（9月）兩季招生爭相報名，樂學風氣鼎盛，目前參與學員600多人，服務志工50多人，全體學員為快樂學習歡樂成長者，服務志工也在服務學習中，享受「快樂助人」的喜悅。

板橋樂齡學習中心，於2016年榮獲教育部第3屆樂齡教育奉獻團體特優獎，並在2018年度升格為教育部優質樂齡學習中心。除後埔國小學校團隊的努力之外，亦歸功於「新北動健康計畫」引進校園實施，結合融入到樂齡的多元課程中，使學員快樂學、健康動，舞動親師生更開心的學習氛圍，學習表現亮晶晶充滿歡樂。

貳、新北動健康～健康動

根據2016至2061年中華民國人口推估統計，已於1993年成為高齡化社會，推估將於2018年邁入高齡社會，2026年邁入超高齡社會，2061年每10人中約有4位是65歲以上的老年人口，而此4位中則將近有1位是85歲以上之超高齡老人（國家

焦點話題 >>>

發展委員會，2018）。因此，在高齡者獨立生活日益普遍下，如何讓長者活出幸福感，是社會的責任。

世界衛生組織 (WHO, 2002) 提出「活躍老化」(active ageing) 的觀念。活躍老化的定義即為：健康、參與和安全達到最適化機會的過程，以為促進民眾老年時的生活品質。有關活躍老化或成功老化三要素係指 (1) 避免疾病 (avoiding disease)，維持或增進健康；(2) 生活積極參與投注 (engagement with life)，與人發展良好的人際關係；(3) 維持高度認知與身體功能 (maintaining high cognitive and physical function)，即影響身體功能的因素包含有經濟所得、中度以上運動、社會支持等 (李世代, 2010)。而哈佛醫師研究，適度的運動是最天然的健腦丸，能增進學習效率、記憶力、抗壓性，可以改造大腦，也是讓身體更健康，IQ 更高、EQ 更好的關鍵密碼 (謝維玲譯, 2012)。

因應高齡化社會來臨，增進高齡者擁有更幸福的晚年生活，2016年底新北市政府用心結合社政、衛政等相關部門，共同啟動「新北動健康」計畫，並與揚生慈善、福智基金會、菲特邦健康管理顧問有限公司等合作，透過培育種子師資，將動健康的整套課程，深入到社區各據點、樂齡學習中心等推廣，帶動高齡者養成規律運動與身體保健的好習慣，並提供新北動健康專屬APP及健康活動小卡，讓高齡長者能輕鬆的進行自我健康管理 (新北市政府社會局, 2017)。

新北動健康專屬APP，提供全方位的健康管理功能，讓使用者可記錄自己的運動、營養及生理等狀況，也提供健康活動的訊息，豐富使用者的生活。此計畫特別強調「檢測記錄」的重要性，健康活動小卡的紀錄內容：(1) 30秒椅子坐力測試紀錄表，(2) 營養評估/識能問卷，(3) 運動紀錄表(建議每週運動150分鐘)，期透過前後測數據、檢測值的變化，讓高齡者更能感受運動後自身的進步情形，亦具有強化自我管理以及增加持續規律運動之意願 (新北市政府衛生

局, 2016)。

2017年度初，新北動健康第一班列車首次開到後埔國小，辦理銀色奇肌肌耐力課程。引進菲特邦健康管理顧問公司指導教練，使用折疊椅及彈力帶等器材，進行動手動腳動腦、強健骨力操和奇肌強化訓練等有效防止活肌肉流失，提升肌力和肌耐力的運動處方活動。吸引社區民眾和本校樂齡學員報名參加，參與人數陸續增加，表1顯示2017年度成果表報1-7月參與總人數 (10,862人次)，比2016年度1-7月參與總人數 (8,116人次) 明顯蓬勃進步。

表1 板橋樂齡學習中心成果比較

項目	105年度1-7月 106年度1-7月	
	成果	成果
辦理場次	362場	399場
女性總參加人次	6,693人次	9,281人次
男性總參加人次	1,423人次	1,581人次
總參加人次	8,116人次	10,862人次
辦理總時數	739小時	799小時

資料來源：教育部樂齡學習專案資料庫平臺

參、新北動健康舞動板橋樂齡的奇蹟～樂蓬勃

一、願景融合動健康理念

落實板橋樂齡學習中心願景，帶領板橋民眾活躍老化，擴散喜愛參與樂齡積極學習的人生意義。中心目標規劃包括1.以運動課程來促進健康生活；2.以藝術課程來美化樂齡人生；3.以表演來傳遞快樂樂齡生活；4.以志願服務來充實退休生活。根據新北市政府民政局網站截至2018年6月資料統計，新北市板橋區總人口數552,451人，55歲以上人口數157,031人，約佔28.42%。因此，板橋樂齡中心結合新北動健康理念，大力推展高齡者自主運動管理及健康飲食行為，以達成預防及反轉衰弱、增加健康壽命「活到老、學到老」的目標。

二、多元活潑的課程設計

為讓樂齡長者有多元學習的機會，樂齡中心以「心理健康促進、人際關係，藝術表演及貢獻服務」為課程主軸。課程類型分為核心課程、自主規劃課程及貢獻服務課程三大類，其中核心課程主題包含生活安全、運動保健、心靈成長、人際關係、社會參與。期許能讓樂齡長者營造多采多姿的生活，達到「快樂學習，忘記年齡」終身學習的目標。

課程架構活潑多元，每期開設大約20門左右的課程。除既有「後埔戲棚」、「知音合唱團」特色課程外，持續增加「樂齡健身

竹板」、「生態輕旅行PAPAGO」及「青春不老亮晶晶樂團」等特色課程，吸引高齡長者攜伴報名參加，並至鄰近社區之里民活動中心開設拓點課程。

三、強而有力的行政團隊

由校長統籌中心事務從計畫擬定申請、經費使用、報名、定期上傳成果、財產管理、活動規劃、場地整理、布置、排練戲劇故事、配合宣傳演出等。行政團隊認真經營，採多元行銷活動方式，提高參與率。團隊亦積極引進社會資源，除結合退休教職員工聯誼會參與志工服務外，更推廣高齡健康教育活動，與亞東紀念醫院合作辦理免費樂齡

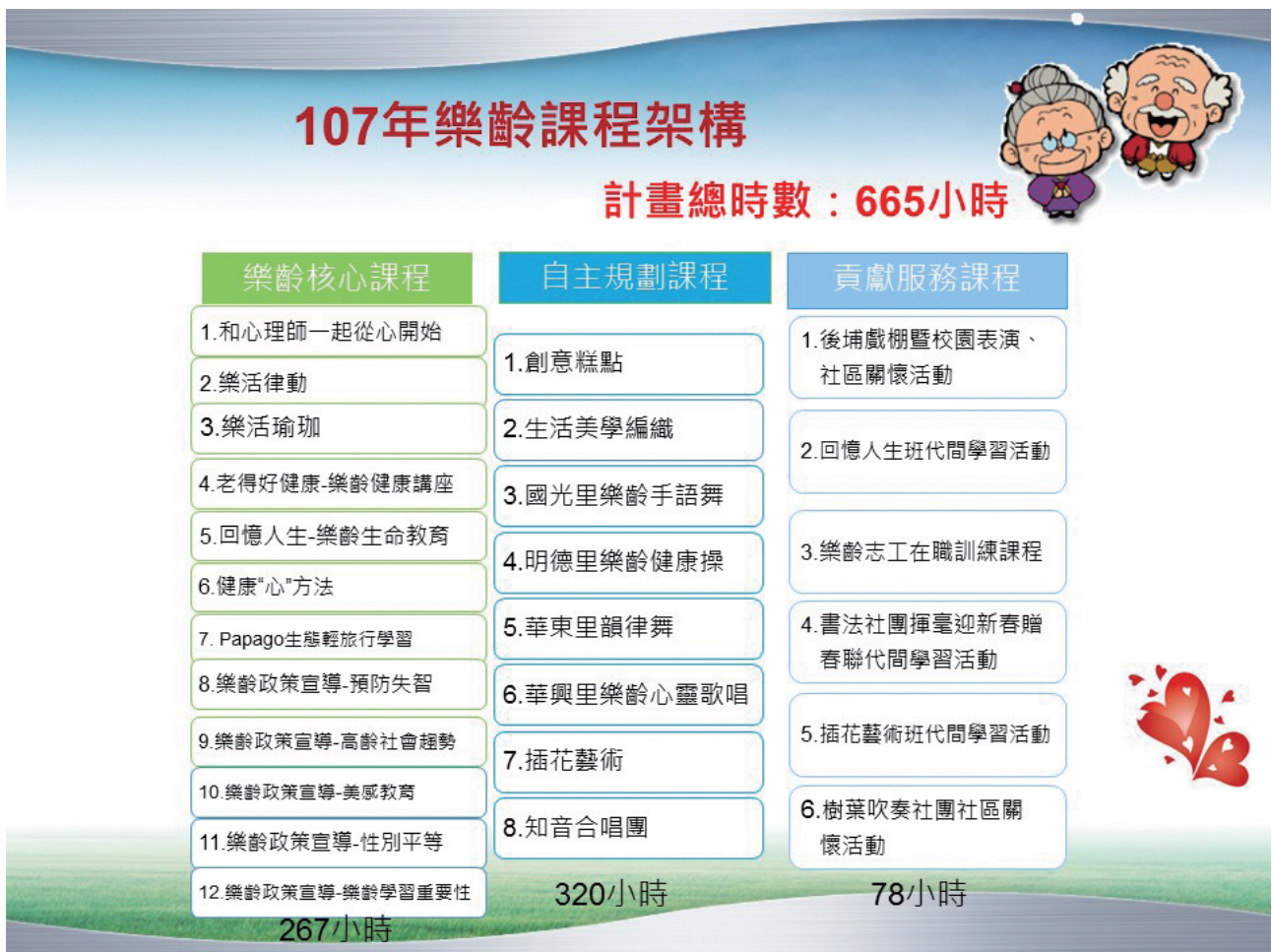


圖2 板橋樂齡學習中心107年課程架構
資料來源：板橋區樂齡中心107年申請計畫

焦點話題 >>>

學員健康諮詢、健康講座，提供高齡者更多健康保健的資訊與貼心的服務。

四、專業優良的教學師資

板橋樂齡學習中心教學師資優良，經驗豐富。目前師資學經歷俱佳各有所長，深受學員喜愛。如葉春騰老師曾經榮獲教育部樂齡教育奉獻獎、教學優良獎，也是衛福部預防與延緩失智失能指導員、交通部高齡者交通安全教育路老師及新北市社區動健康運動帶領員等，目前所開的課程如健身竹板、健康操、銀色奇肌等課程都很叫座，對於促進長者的健康具有相當的影響力。

王淑蓮老師是第二屆樂齡教育奉獻獎得主，目前負責後埔戲棚暨校園兒童劇表演，也配合學校辦理聖誕活動製作祈福卡，進行社區關懷表演…等。粘晶晶專業老師，負責規劃青春不老亮晶晶樂團，鼓勵長者參加，藉由融入歌唱和律動舞蹈、設計針對腦和四肢的音樂遊戲，引起長者的共鳴，喚起青春時光的回憶。周舜欽老師的「健康心方法」幫助樂齡學習者終身學習，同時鼓勵長者分享學習與實踐的喜悅。這種結合音樂、韻律讓運動與健康具趣味化，使老齡者能在不知不覺中運動有益健康。

五、溫暖和樂的學習環境

板橋樂齡學習中心鄰近有忠孝國中、府中捷運站、板橋火車站、新北市政府、板橋商圈，交通便利，生活機能充裕，社區資源豐富，有利樂齡長者報名學習。中心環境設備齊全光線通風良好，有樂齡辦公室、演藝廳、視聽甲乙教室、美勞、音樂專科教室及藝文走廊等提供高齡長者上課學習、聯誼、展演活動。學校環境溫馨，吸引學員喜歡來上課。另樂齡志工素質、服務熱忱高，大多為本校退休教師、資深志工所組成，對待樂齡長者親切有禮，讓每一位學員感到窩心，有賓至如歸的感覺。

六、學習場地校內外拓點

板橋區樂齡學習中心，除精進學校教育，也結合樂活學習，服務社區銀髮族學習，進而帶動家庭學習，提升整體學校教育的品質。學校與社區互動良好，並建立適當合作與資源共享機制，支持學校發展。亦開發與行銷在社區拓點，借用各里活動中心辦理的運動課程，如明德里樂齡健康操班、華里樂齡韻律舞班等活動，參與學員踴躍，成效良好。

另開設心靈歌唱律動班，以輕鬆自然的卡拉ok教唱，充實長者精神生活，再教以自在的節奏律動，活化長者身體機能，加強身體健康，使長者成為忘卻煩憂的樂活銀髮族，帶動樂齡族做卡拉律動、樂活展演的社區饗宴，期望影響社區弱勢老人成為樂活銀髮族。

七、規劃策略聯盟的展演

樂齡中心融合創新，增加代間互動與學習，如與學生一起製作敬師小燭台、小花籃。邀請樂齡長者參與小一新生迎新表演、擔任兒童節闖關活動關主及結合學生才藝表演辦理樂齡成果展。又如樂齡後埔戲棚、樹葉吹奏、回憶人生等課程，會帶領學員不定期至養老院進行表演，關懷老人。樂齡知音合唱團每年安排至外縣市，如金門、臺東等地區交流，提高樂齡長者向心力與成就感。又配合新北市「高齡照顧存本專案」，積極培訓學生世代志工，與社區樂齡緊密結合，透過服務學習，培養學生熱心助人的好品德，成為未來社會的好公民。

八、成果豐碩和收穫滿滿

樂齡中心經常受邀參加或協辦全國、全市樂齡活動，如參加2014年新北市週二樂齡日記者會活動、新北市藝文中心「樂齡音樂會」、2016年樂齡教育奉獻獎頒獎典禮合唱表演等。2014-2018年分別承辦教育部樂齡教育專業人員培訓及新北市樂齡學習中心

「志工基礎及特殊訓練」，獲得長官及學員一致讚賞。

除每年接受教育部訪視榮獲特優，在對外比賽部分屢獲佳績，如樂活律動班2014年新北市樂齡之星選拔活動獲「優等」。健身竹板班2016年新北五藝思-「藝起樂活」選拔榮獲特優。2016年亦獲教育部第3屆樂齡教育奉獻獎團體特優獎。2017年和2018年參加「新北市親子土風舞分齡觀摩錦標賽」特優。2017年參加「世代新北動健康·樂齡體能真好樣(Young)」之「樂齡動健康趣味競賽」榮獲團體組第一名。及2017年「藝起樂活」選拔優等。種種佳績可見團隊夥伴體驗到樂齡教育的價值，值得繼續努力的方向與目標。

肆、板橋樂齡動健康～共展望

一、以老服老

面對高齡化社會的到來，透過樂齡教育不斷的成長與學習，未來我們更樂見的是高齡長輩都能夠「以老服老」，彼此互相扶持幫助與學習，讓更多的老人能夠服務老人。除了逐步減輕下一代扶老壓力，亦讓老者更有尊嚴地活下去，發揮所學專長，運用生命剩餘的力量，成就更多人生的價值。

二、代間學習

高齡人口快速地增加，代間隔閡的問題也漸漸擴大，雙薪家庭的趨勢也是無可避免。『代間共融、忘齡共學、爺孫一起上學去』是個理想，讓「代間學習」點亮生命之火老少都有所收穫與成長，讓銀髮族的學習能進入爺孫生活中，提供終身學習及代間互動機會，銀光樂齡長者也能開心學習亦樂於學習，達到學習型的和樂社會。

三、健康第一

活躍老化的五門必修課，包括運動保健、生活安全、心靈成長、人際交往與貢獻服務（魏惠娟，2015）。透過運動保健以促

進身心健康，乃是樂齡學習首要功課。板橋樂齡學習中心將秉持「動健康」的核心概念，繼續積極推動多元樂齡學習活動，吸引更多男性學員參與，並隨時改善空間設備，如爭取設置電梯，協助樂齡長輩擁有更安全的學習環境與健康快樂的身心。

四、力求精進

板橋樂齡學習中心在多年努力耕耘中，已奠下良好基礎並具有初步成效。今後課程活動的規劃，除「量」的增加，亦力求「質」的精進，為樂齡者提供更多更好的服務。同時鼓勵樂齡專業教師積極參加各項研習增能，帶領銀髮長者到社區增加「拓點」，學習服務也服務學習。

參考文獻

- 李世代（2010）。活躍老化的理念與本質。社區發展季刊，132，59-72。
- 國家發展委員會（2018）。中華民國人口推估（105至150年）。取自 https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=84223C65B6F94D72
- 新北市政府社會局（2017）。新北動健康銀色奇肌運動帶領員培力研習。研習講義。
- 新北市政府衛生局（2016）。新北動健康計畫。取自 <https://f4a.tw/about>
- 謝維玲譯（2012）。聰明學習靠運動。新北市：野人文化。
- 魏惠娟（2015）。樂齡生涯學習。新北市：國立空中大學。
- World Health Organization. (2002). Active ageing: A policy framework (No. WHO/NMH/NPH/02.8). Geneva: World Health Organization.