



活躍銀寶 幸福宜居

福氣咿立！



臺中市政府農業局

Contents · 目錄

壹、摘要.....	1
貳、正文.....	3
一、背景說明.....	3
(一) 臺中市地理環境概況及人口結構	3
(二) 高齡友善城市(宜居城市)	4
(三) 活躍老化概念	5
二、推動概述與跨域整合運作.....	7
(一) 推動概述	7
(二) 跨域整合運作	8
三、實施策略及方法.....	9
(一) 多目標使用指引(符合SDGs指標?)	9
(二) 計畫理念	10
(三) 學習需求評估及資源盤點	11
(四) 策略分析	13
(五) 實施策略及具體措施	13
四、推動成效與創新亮點.....	17
(一) 豐富智慧力 運用農村特色及跨域結合為多元化課程	17
(二) 延續學習力 由被動轉為主動學習成立自主學習社團	23
(三) 提升經濟力 結合興趣且精進研習增能成為第二專長	29
(四) 成就貢獻力 為自我實現提升社會價值與社會連結	30
五、擴散性及永續性.....	38
(一) 擴散性	38
(二) 永續性	38
六、結論.....	39
參、圖表目錄.....	41

壹、摘要



壹、摘要

一、計畫背景

農業是國家發展的根基，維繫糧食安全供給、安定農村社會及維護生態環境的重責，具有多功能價值，並且與全民生活、福祉息息相關。這幾年，全球面臨人口老化的挑戰，臺灣也面臨相同的課題，尤其是農村的人口老化，為因應社會結構的改變，達健康老化的目的，已是刻不容緩的執行政策。

行政院核定之高齡社會白皮書，指示以『自主、自立、共融、永續』四大發展願景，並且以「提升長者支持」與「強化社會能力」為指導原則，融合農業部『新農業創新推動方案2.0』，農業局朝向以『活躍老化』之方向執行輔導，意味著活躍老年生活的參與和獨立，除了涵蓋身體、心理、社會三面向健康之外，應強調對生活的自主，以及積極的生活投入，得以活的健康、活的快樂、活的活躍。

養成銀髮寶貝對生活行動力充滿積極活躍，以及自我認同與價值提升著實重要，且可安居在高齡友善，對生活滿足與喜悅的幸福城市中，是中央與地方合力施政的方針，本局運用跨領域概念，與在地農會、教育單位、企業、社區…等等協同，以產官學研社的多元合作模式，研擬出適合銀寶長者活躍老化之執行策略。

二、推動策略及成效

高齡學習最重要的因素是為促進「個人健康」及追求更佳的「生活品質」，以適應「老化」過程為目的，農業局透過輔導地方農會，從在地之家政班、樂齡學習中心、老農生活輔導班、綠色照顧站著手，藉由訪視調查，做出需求評估及資源盤點後，擬定出可行策略方針，希望透過**有效率、有計畫、有**

延續性的學習為出發點，促使長者從願意學習、樂於學習、主動學習，逐步邁向優質的老化過程，進而達到『活躍老化』之目的。除此，若將滿足學習需求的層級提升，還有貢獻社會及自我實現效益，達到利人、利社區、利社會之服務，營造出提升自我價值感的友善環境。

研擬出活躍老化四大目標有：**提供多元的學習面向、第二專長培力訓練、提升社會參與及社會連結、建構快樂友善學習環境**，於目標下擬定活躍老化之策略，各策略可跨域結合，也可統籌在地資源協同運作，促使長者不會因為城鄉差距也能感受到政府最完善的推動政策而萌生幸福感。

三、SDGs指標

(一) SDG3健康福祉：

確保及促進各年齡層健康生活與福祉

符合四大目標中『提供多元的學習面向』、『提升社會參與及社會連結』

(二) SDG4教育品質：

確保有教無類、公平以及高品質的教育，並提倡終身學習

對應四大目標之『第二專長培力訓練』與『建構快樂友善學習環境』

四、創新亮點

- (一) **豐富智慧力** 運用農村特色及跨域結合為多元化課程
- (二) **延續學習力** 由被動轉為主動學習成立自主學習社團
- (三) **提升經濟力** 結合興趣且精進研習增能成為第二專長
- (四) **成就貢獻力** 為自我實現提升社會價值與社會連結

貳、正文

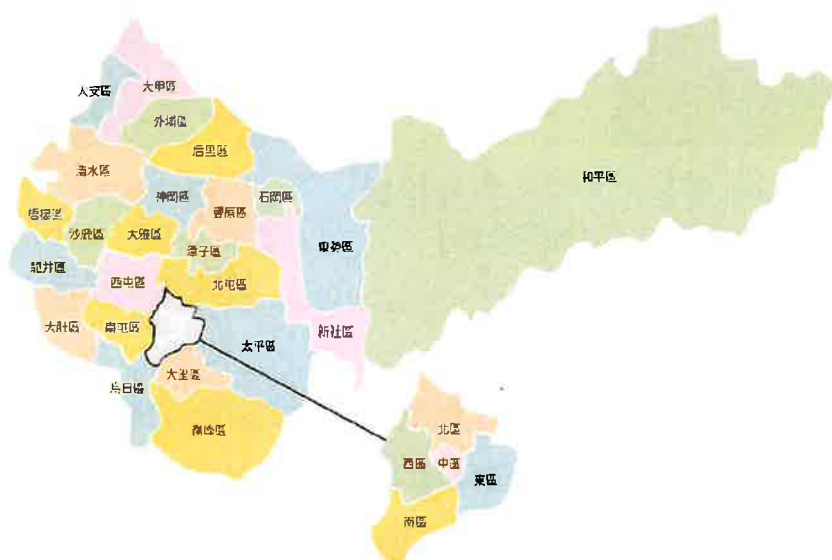


貳、正文

一、背景說明

(一) 臺中市地理環境概況及人口結構

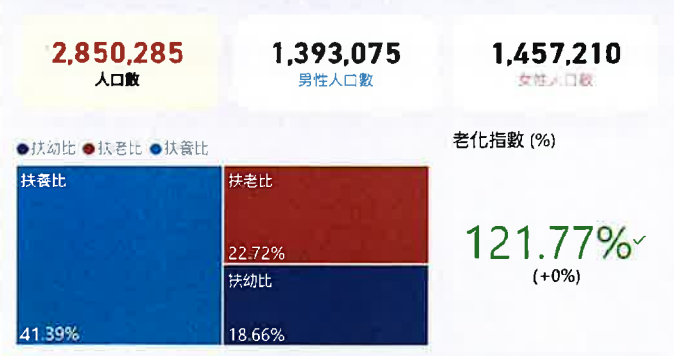
臺中市自民國 99 年 12 月 25 日縣、市合併升格為直轄市，包含有 29 個行政區，境內水系以大安溪、大甲溪、烏溪為主，總面積約 2,215 平方公里，地形變化明顯，北與苗栗接壤，南臨彰化縣、南投縣，東隔中央山脈與宜蘭縣、花蓮縣相鄰，西靠台灣海峽。為一南北高而中央低狹長之沖積盆地，盆地地形區域內包括臺中盆地、后里台地、大肚台地、八卦台地、大甲扇狀平原與清水海岸平原。根據農委會(現改制為農業部)2020 統計，臺中市農耕土地面積約 4 萬 7,932 公頃，占全市土地總面積 21.64%，占全國農耕地面積約 6%，低於全台灣地 10%，顯示臺中市並非台灣主要農業大縣，近幾年也因為交通建設的流通，都市發展的需求下，城市與農村之間已經沒有明顯的分別。



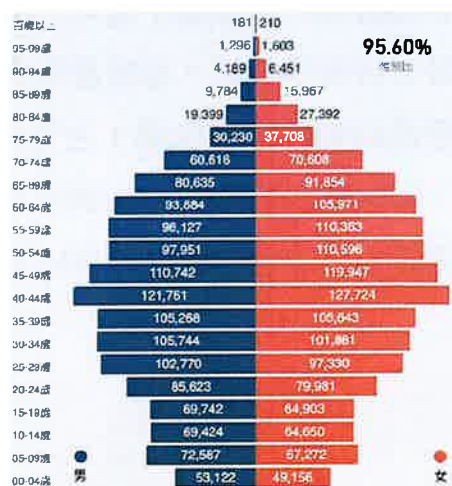
圖一 臺中市行政區域圖 (資料來源：臺中市政府民政局)

臺中市由於農地面積逐年減少，外來人口的移居，從事一級產業的就業人口僅佔全市的2.5%，說明於農村環境而從農的人並非為主流，有可能是百家百業移居的人。據內政部表示，國民平均壽命是衡量國家基本健康評估、整體社會經濟福祉及國家競爭力評比的重要統計指標。依據臺中市政府民政局資料顯示，113年度4月底全臺中市人口數有285萬285人，男性人口數139萬3,075人，女性人口數145萬7,210人，65歲以上人口數45萬8,123人，佔總人口16.07%，已邁入『高齡社會』，其中的扶養比為41.39%、扶老比為22.72%、扶幼比為18.66%，老化指數達121.77%，從數據的顯示，扶養結構轉為以扶老為主，眼前對高齡長者的照護服務有著迫切需求，再者，尤其是農村地區，年輕人口外移，高齡者多數留置生活，使農村人口結構面臨重大轉變與挑戰，因此，本局輔導各區農會執行關於長者『活躍老化』的政策，面臨有其推廣之重要性。

臺中市 113 年度全市人口指標及結構



圖二 臺中市113年度全市人口指標及結構
(資料來源：臺中市政府民政局)
數據截止日期：113/04/30



圖三 臺中市113年度人口性別比
(資料來源：臺中市政府民政局)
數據截止日期：113/04/30

(二) 高齡友善城市 (宜居城市)

WHO高齡友善城市指南包含了對高齡人口的統計分析與現狀探討等，並提出八大面向綜合性的議題，為**無障礙與安全的公共空間、大眾運輸、住宅、社會參與、敬老與社會融入、社區及健康服務、工作與志願服務、通訊與資訊**，其探討範圍涵蓋了城市架構、環境、服務與政策，核心目的係為提供城市足夠的指導架構，以幫助城市自身探究其城市人口老化的問題，並進一步辨識出何處或如何使得該城市能變得更加友善。



圖四 WHO高齡友善城市指南

除了先天的地理環境、氣候優勢，盧市長上任後，積極推動各項市政、交通、公共建設、商業機能及社會福利，打造幸福宜居的生活條件及城市魅力，吸引各縣市人口遷入。面對高齡社會的來臨，除了宜居城市之外，高齡友善城市也是市政府積極營造與推廣的方針。希望各個年齡層的居民，在臺中的軟、硬體生活環境下擁有滿滿的幸福感。

(三) 活躍老化概念

世界衛生組織(World Health Organization, WHO) (2002) 提出『活躍老化』(active aging) 概念，已成為國際性組織對於老年健康政策擬定之主要參考架構，也就是為了促使老化成為正面的經驗，長壽必須具備保持健康、快樂參與和安全需求達到最適化之機會的過程。為達成活躍老化的目標，因此WHO 提出了三大政策：『健康』(health)、「參與」(participation) 與「安全」(security)』，其定義即為：使健康、參與、和安全達到最適化機會的過程，以促進民衆老年時的生活品質 (WHO, 2002: 12)。



圖五 活躍老化WHO三大政策

健康方面強調預防與減少過多的失能、慢性病與早逝的負荷，減少影響主要疾病的危險因素與增進保護健康的生命歷程，發展可負擔、可取得、高品質且對老年友善化的健康與社會服務連續脈絡，以敘明兩性老化時的需要與權利，及提供正式的與家庭照顧者教育訓練等。

參與方面著重提供全生命歷程的教育學習的機會，使民衆年老時有能力活躍參與經濟發展活動、正式與非正式工作和志工活動，並依他們個人的需要、偏好與能力而定，及鼓勵民衆年老時完全參與家庭社區生活。

安全方面則是要從社會、財務、身體安全的權利與需要各方面，保證老年人的保護、安全與尊嚴，減少老年婦女在安全權利與需要上的不公平。

綜合以上說明，『活躍』(active)是指持續地參與社會、經濟、文化、靈性與公民之事務，不只是要有身體活動能力還有勞動力參與，能積極參與家庭、同儕、社區甚至國家的活動，此也正呼應 WHO 對健康的定義—身體、心理、社會三面向的安寧美好狀態』。

活躍老化的概念其實是重視個體老化的過程，而仍然可於社會中積極發揮生活的功能，能感受到日常生活的充實，並在過程中享有自主的權力和參與社會活動，使得在老年的生命階段擁有自信與獲得尊重，進而建構出自我正向老化的經驗。活躍老化擁有五個特徵：(1)與他人互動(2)生活有目標(3)能自我接納(4)能持續個人成長(5)有自主權。維持活動力是為其重要的因素。



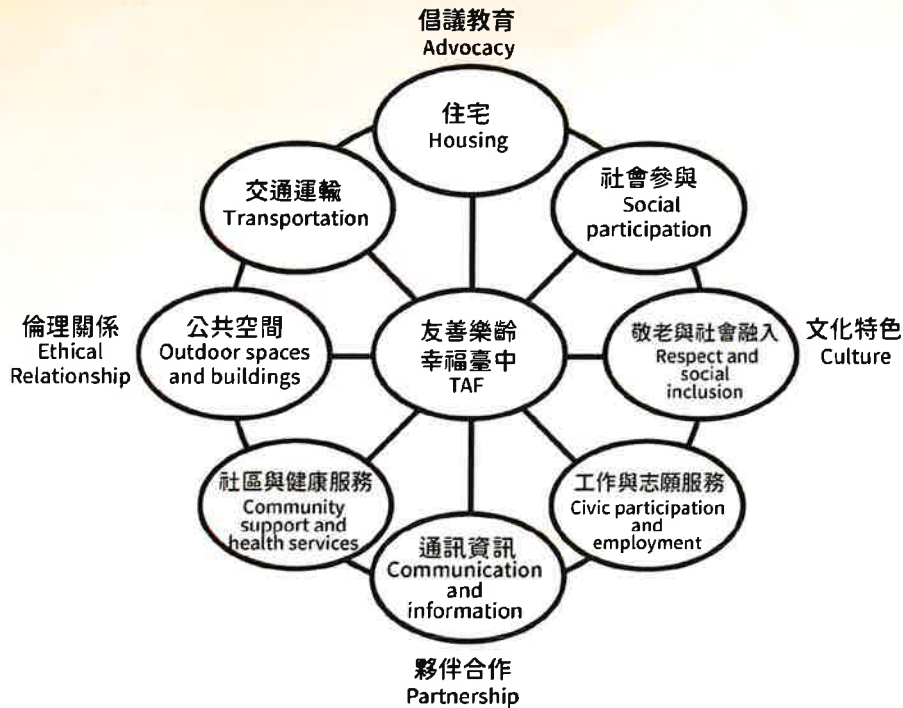
圖六 活躍老化五特徵

二、推動概述與跨域整合運作

(一) 推動概述

臺中市政府因應高齡化社會，依循WHO高齡友善城市指南之綜合性議題，於2012年啟動大臺中高齡友善城市計畫，並於同年3月成立跨局處「高齡友善城市推動委員會」，由市長擔任召集人，以「在地老化」(ageing in place)、「健康老化」(health ageing)及「活躍老化」(active ageing)三個議題推動城市計畫，強調以在地文化(culture)為基礎，促進高齡者多元倫理關係發展(ethical relationship)；透過倡議教育(advocacy)與夥伴合作(partnership)之政策策略，作為本府推動活躍老化學習上位計劃指導。

少子化及年輕人口外移，又高齡者大多留置農村生活，人口結構將面臨一重大轉型，挑戰也接踵而至，其中的照護人力需求增加最為有感，由於傳統家庭奉養父母的觀念根深蒂固，同時考量入住安養機構後與原生人際連帶斷裂，皆可能使長者難以接受與適應，再者，**在地老化**的提倡，也促使臺灣調整現行政策方向，本局從輔導長者的照護角色，調整為強化長者自我照護能力的推動角色。尤其是改變銀寶們的心態，使其認知老化不再是衰敗的過程，而是一種生命能量的累積。



圖七 大臺中高齡友善城市(Taichung Age Friendly, TAF)之概念架構圖

(二) 跨域整合運作

跨領域合作有許多的好處，彼此可以從不同的角度去觀察與思考問題，彌補對方所不足的專業領域，進而規劃較完善的執行策略而朝向目標邁進。本局依循行政院農業部『創新、就業、分配、永續』之施政原則，提出113年度施政計畫，其中之「15項幸福政見」、「安全及智慧農業」、「打造市府農會夥伴關係，確保農民福祉」的三項計畫中，皆有提及本局與輔導之在地農漁會共同執行計畫，目的是從最能了解在地真實狀況與需求的地方農漁會出發，由下往上啟動再進行橫向跨領域整合，因考量社會環境變遷、執行內容的廣泛與多元性，藉以產業企業、公部門、學術單位、法人、社區…之『產、官、學、研、社』跨領域整合方式，吸取專業之見解並且善用資源，以合作模式共同以執行市政方針為目標，促使長者獲得最大之利益與福祉，以實現：(一)健康老化：不失能、有活力；(二)正向老化：不憂鬱，能快樂；(三)積極老化：不依賴、有尊嚴；(四)成功老化：不恐懼、有智慧的目標。



圖八 農業局輔導各區農會跨域整合

三、實施策略及方法

(一) 多目標使用指引(符合SDGs指標?)

我國為響應全球永續發展行動與國際接軌，行政院國家永續發展委員會參考聯合國2016年開始推動之永續發展目標SDGs (Sustainable Development Goals SDGs)。



圖九 SDGs 指標 (資料來源：行政院永續發展委員會)

依據研擬之活躍老化四大目標，應對臺灣永續發展 (Taiwan SDGs)，符合項目有：目標三：確保人類健康及福祉(good health and well-being for people)及目標四：提倡終身學習(quality education)、



SDG3健康福祉：

確保及促進各年齡層健康生活與福祉

四大目標中『提供多元的學習面向』、『提升社會參與及社會連結』，是為提升身體、心理與社會的健康，不僅將學習之智能應用於生活中，也提升家庭與社會福祉，以應用科學、做中學的觀念永續推廣身心靈的健康。



SDG4教育品質：

確保有教無類、公平以及高品質的教育，並提倡終身學習

對應四大目標之『第二專長培力訓練』與『建構快樂友善學習環境』，確保擁有學習是件公平、可負擔、高品質的成長機會，跨領域學習新技能，融入文化的多樣性，共同營造優良學習環境，以終身學習為永續發展目標。

(二) 計畫理念

時代的轉變與社會的變遷，農村與都市已經沒有明顯的劃分界線，在地的民衆更是含括各個產業、族群的融合，以無分別的學習才是最可貴的成長。「樂齡」係指 55 歲以上中高齡者，樂齡學習主要是讓跨入 65 歲以上的高齡者，可以提早 10 年以適應老化、為退休後的人生預做準備。高齡學習最重要的因素是為促進「個人健康」及追求更佳的「生活品質」，以適應「老化過程」為目的。除此，若將學習的層級提升，還會有社會服務及自我實現效益，達到利人、利社區、利社會之服務，營造可以提升自我價值感的友善環境。

農業局依循中央『幸福主軸—完善農民經濟保障，打造宜業宜居新農村』之全國農業會議的推動計畫，為使長者達活躍老化目的，透過轄區各個農會之農事、家政及四健等既有之農業推廣體系，結合在地農村社區、農產業及學校…等跨領域資源，推動系統性教育、輔導培育、創新學習、改善農村生產及生活技能，輔導農會積極推動「幸福農村推動計畫」及「綠色照顧推動計畫」，鼓勵農村婦女及高齡者不分性別走出家庭、學習新知。

本局從生活中最貼近長者的場域，如家政班、樂齡學習中心、高齡輔導班、綠色照顧站著手，先做出學習需求分析、評估及資源盤點後，再擬出可行策略，透過**有效率、有系統、有延續性**的學習為出發點，促使銀髮寶貝從願意學習、樂於學習、主動學習，逐漸延緩大腦退化失能、強化自身體能與肌力、增加與社會的連結，逐步邁向優質的老化過程，進而達到『活躍老化』之目的。

(三) 學習需求評估及資源盤點

高齡者為異質性群體，具多元學習需求，以美國教育老年學的學者 McClusky (1971) 曾經提出學習需求幅度理論 (a margin theory of needs) 觀點來看，老年人的學習需求是有層次的，從**基本應付生存的需求**，到個人興趣學習的**表現需求**，提升到**貢獻社會的需求**，與**影響他人的需求**，甚至到**自我超越的需求**，而達到個人的自我超越。這多樣性及層級性的需求，如果能透過有系統地規劃，由基本層級需求開始逐步滿足，從下而上提供完整的學習內容，有助於幫助長者提早適應老化生活，感受活躍老化歷程，達到成功老化的境界，這也是為什麼鼓勵長者走出來參與學習、接受教育、提升與社會連結的重要性。

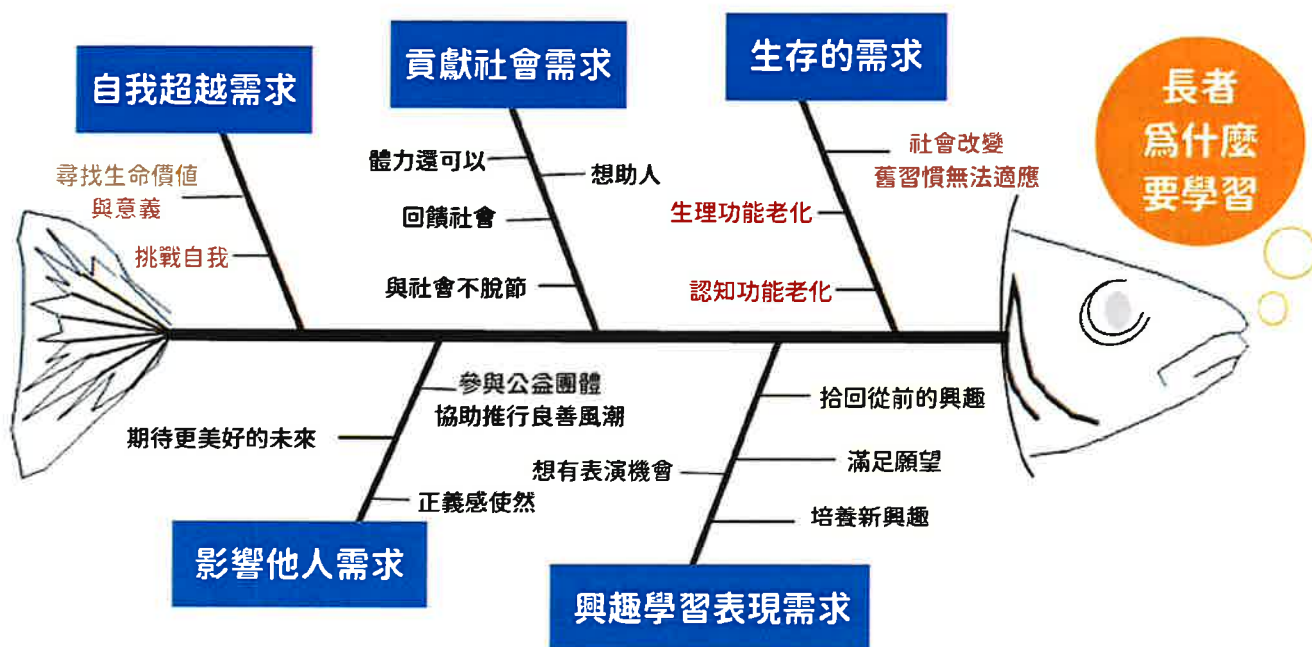


圖十 老年人需求幅度理論

魚骨圖需求評估 Q&A

Q.高齡長者為什麼要學習？

A.首先透過訪談與長者對話，以魚骨圖方式整理出長者對學習的需求各有不同層級，應證McClusky的學習需求幅度理論，需求程度會因個人的教育程度、生活背景、生活歷練、價值觀…等等有所關連，這也說明為何相同的課程每個人的學習需求反應是不一樣的。



圖十一 魚骨圖 需求評估

資源盤點

促使長者獲得最大之利益與福祉，善用在地資源，進行盤點含括有產、官、學、研、社，五大資源得以偕同執行

【產】產業、企業：在地農民、青農、農場果園、農地、農產行銷公司

【官】政府、公部門：農業部、衛福部、文化局、衛生所、區公所

【學】學術、教育：幼兒園、小學、國中、高中、大學

【研】法人：華山基金會、社區發展協會、守望相助隊、社團

【社】社區：樂齡學習中心、社區據點、綠色照顧站、家政班、四健會、信仰中心廟宇、教會



圖十二 盤點資源

(四) 策略分析

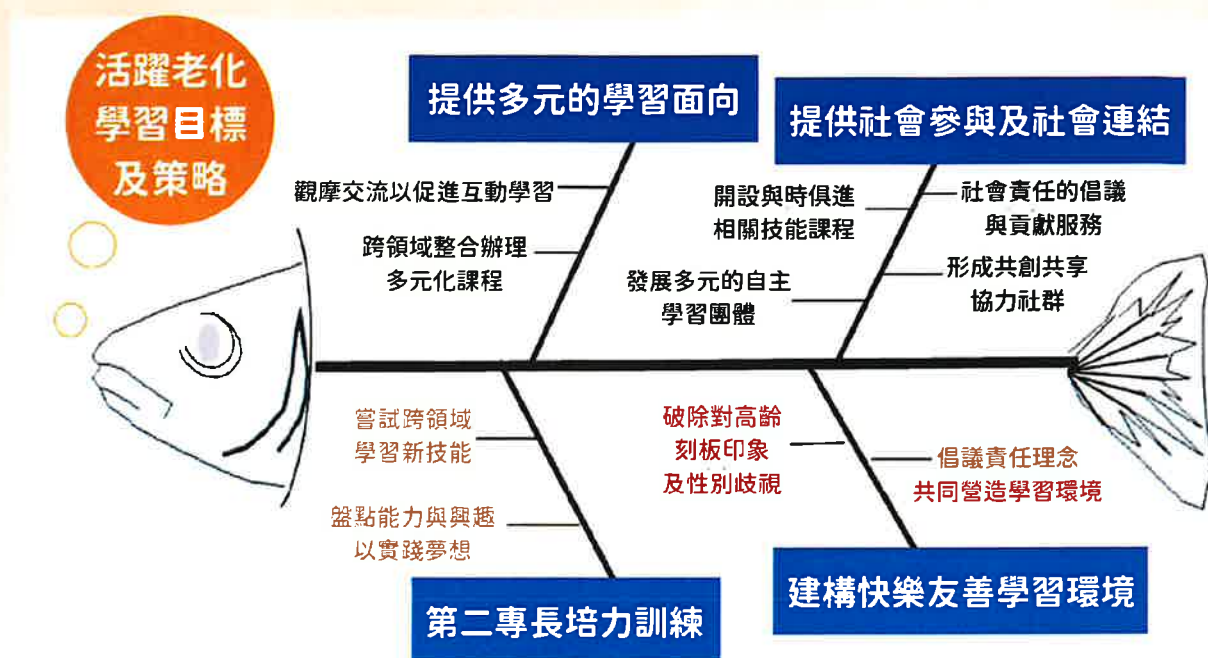
透過魚骨圖學習需求的分析後，研擬出針對活躍老化有四大目標：**提供多元的學習面向、第二專長培力訓練、提升社會參與及社會連結、建構快樂友善學習環境。**



圖十三 活躍老化四大目標

(五) 實施策略及具體措施

本局依循研擬之活躍老化四大目標，制定出符合且可行之執行策略，促使在地長者不會因為城鄉差距也能感受到政府最完善的照顧。



圖十四 魚骨圖 策略擬定

目標一、提供多元的學習面向：

高齡者異質性高，為因應不同需求，以多元形式規劃學習課程，其社會性的學習有助於增進健康與活力。另外，高齡擁有不容忽視的知識寶礦，需要機會讓他們傳承自己的經驗與智慧，給予空間去找到自己的新價值。可以培訓高齡者擔任講者，強化積極性的面對高齡生活態度。

策略~

觀摩交流課程以促進互動及學習、跨領域整合辦理多元化課程

目標二、第二專長培力訓練：

第二專長培力訓練：面對未來龐大的老人族群，有著勞動力供給不足的潛藏危機，其實有可能長者會是未來企業經營的轉機，目前55歲為樂齡、65歲以上為高齡，可嘗試培養跨域學習，以增能成為斜槓新族群，而達到提升經濟力。

策略~

嘗試跨領域學習新技能、盤點能力與興趣以實踐夢想

目標三、提升社會參與及社會連結：

具實證研究，高齡者的社會連結與其活躍老化有相當密切的關連。藉由透過親身的接觸互動，或是智慧科技產品的運用，提升高齡者與家人、社區及職場的連結，以及也可以善用其專業知識與生活經驗來服務社會，不僅能延緩長者的老化、保持其身心健康、促進多元參與以及提高自我價值，更能貢獻長者的專業才能及生命經驗，使其成為社會公益服務的重要人力資源。

策略~

開設與時俱進相關技能課程、發展多元的自主學習團體、社會責任的倡議與貢獻服務、形成共創共享協力社群

目標四、建構快樂友善學習環境：

為因應農漁村人力結構高齡化，農業部透過農業組織互助、綠色元素互動、益康場域互享，協助農漁會設置綠色照顧站，辦理綠色課程及共食活動，將綠色照顧融合綠色概念。以長者熟悉的農會為發想，將荒廢穀倉改建為通透寬敞且舒適的上課教室，例如龍井區農會及外埔區農會，有的因為少子化，借用在地學校閒置的舊教室加以運用，例如東勢區農會，有種搭乘時光機返回學生時代，踏入校園學習的氛圍，有的發揮區域資源整合的效益(守望相助隊、慈善機構)，朝向社區照顧站方向運作發展，提升農會綠色照顧能量，比如臺中區農會。環境的友善與安全，是讓高齡者能無憂地享受日常的基礎條件，同時也讓家人放心支持長者學習的因素，所以需要建構高齡快樂、友善且安全的學習環境，得以全心投入學習及推廣。

策略~

破除對高齡的刻板印象及性別歧視、倡議責任理念共同營造學習環境

本局積極輔導執行「幸福農村推動計畫」及「綠色照顧推動計畫」，鼓勵農村婦女及高齡長者走出家庭、學習新知。臺中市目前綠照站有臺中地區農會、霧峰區農會、大安區農會、龍井區農會、外埔區農會及梧棲區農會共6家農會成立綠色照顧站，另大雅區農會、東勢區農會及大甲區農會於113年度陸續成立。

綠色照顧推動計畫得獎事蹟：

【龍井區農會】

108年榮獲第一屆十大綠色照顧優良典範得獎單位(最佳創意獎)

110年榮獲第二屆十大綠色照顧優良典範獎

112年榮獲第三屆十大綠色照顧優良典範 綠色關懷服務獎



四、推動成效與創新亮點

農村家政推廣與農業永續發展有著密不可分的關係，培力農村人力、投入社會服務，達成效益擴散、永續經營，同時嘉惠鄰里、社區，展現其公益性。農業局輔導轄下各區農會家政體系，以及成立之樂齡學習中心、高齡輔導班、綠色照顧站、農業志工，鼓勵共同參與建構高齡友善環境，提供長者在面對老化的學習需求，針對活躍老化實施目標之成效做出質化評估，並找出單位執行之亮點做分享，運用訪談來了解長者參與學習的改變與收穫，長者從自我的覺察到以第三人的角度觀察，對自我成長、學習環境、共學夥伴、課程安排…等等的看法，了解長者以學習方式如何面對老化，而邁向活躍老化之歷程。

學習成效亮點有：

- (一) **豐富智慧力** 運用農村特色及跨域結合為多元化課程
- (二) **延續學習力** 由被動轉為主動學習成立自主學習社團
- (三) **提升經濟力** 結合興趣且精進研習增能成為第二專長
- (四) **成就貢獻力** 為自我實現提升社會價值與社會連結

(一) 亮點一：豐富智慧力 運用農村特色及跨域結合為多元化課程

學習面向以農業/環境(農耕、園藝、生態踏查)為出發，結合健康(飲食營養、心理健康、運動休閒)，以及生活(人際互動、社區參與、文化傳承)三個層面，更有融合在地農產品、推廣從產地到餐桌的食農教育…等等，建構出多元學習課程，可促進互助自助、世代共融、在地老化、活躍老化之目的，不僅引燃思緒的刺激、創意的想像、手部的靈活進而培養出豐富智慧力。

竹藝編織

就地取材是早期先民開荒僻地最主要的生活模式，臺中地區在北屯大坑與東勢皆有多種類竹子的種植，生長過程從可食用到運用生活用品、農具用品、藝術用品、收藏品甚至擴展至今的綠建築。在早期民國五十年至七十年間，竹編繁榮時期，也是當地的重要經濟產物，當年經常可見街上婦女圍在一起竹編做斗笠、竹簍、畚箕的景象。

在地農會積極輔導在地農業產業文化成立竹藝編織班，訓練結合腦、眼、手合一，融入美學設計，透過此技藝來延續傳統竹藝編織藝術且豐富地方農業文化。

A. 東勢～竹編班

麻竹是東勢地區的主要竹種，是重要的經濟作物，麻竹材可做為建築材料、編製竹編器具，新鮮麻竹筍可供食用，並醃製成筍乾、酸筍、脆筍、筍漬、醬筍、糜筍等醃漬品保存，5～7月是東勢麻竹的盛產期，早年麻竹盛產季節，經常可見居民編竹編、曬竹筍的客庄風情。



臺中客家樂活園區啟用典禮 盧市長鼓勵：『這是一個很好的手藝希望你們努力學習，繼續把這手藝傳承下去!』

B. 臺中地區農會 ~ 竹藝編織班

臺中地區農會積極輔導在地文化，於民國78年成立『臺中地區農會竹藝編織班』至今，善用地方綠能竹材，開發具有文化藝術及經濟價值特色之技術產業，從選竹、剖竹、刮青一步驟一步驟扎實的學習，編織出高品質、藝術化、創新綠能產品，以提升竹產業之附加價值，藉由手藝的傳承習得一技之長。



以在地農作物，開發具有文化藝術及經濟價值的特色，可為地方帶來農業蓬勃發展、活化農村，同時培訓農村婦女閒暇之第二專長，以增加家中經濟收入，過去還會聘請國寶級李榮烈老師傳授技藝，今由名師 徐啓盛老師指導，多年的持續培訓、創造就業機會、提供展售場地與教學機會，成為地方竹編耆老、竹編達人。



竹編耆老

94歲高齡的楊李茶花女士
從78年創班即參加至今，
是為最高齡的竹編耆老。



竹編達人



楊英聰 先生



黃郁惠 女士



張邱阿美 女士



鄭金盒 女士



4

C. 東勢～客家歌謠排舞班

『唱爲歌 念爲謠』，東勢區是臺中市客家族群最多的行政區，以『大埔腔客家話』爲主，哼唱著地方語言之特色歌謠搭配身體律動，藉由口耳相傳、世代傳唱的珍貴文化遺產，從山歌到小調，娓娓吟唱出農村生活的豐富及對家鄉的感念之情。



D. 東勢～客家樂曲研習 中阮班

成立至今快25年，有著青銀共學的特殊性。中阮，是中國具有悠久歷史的民族彈撥樂器，是古琵琶的一種，已有兩千年的歷史，爲中音樂器，音色恬靜、柔和、沉穩、富有詩意的特色，選擇以中阮搭配客家歌謠彈唱別具一番韻味。



E. 龍井綠照站 ~ 跟著節氣過生活

古時爲了讓先民們得知寒暑氣候變化，而決定農事進展或作為生活起居參考，將每年冬至到次年冬至的一回歸年時間，劃分為24節氣。節氣對國人的影響不只有農民，與我們一般人的生活也是有關連性的，藉由對節氣的認知 導入食農教育豐富學習。

因應農漁村高齡化發揮農村的農業多功能性，辦理以結合農村環境及自然元素，發展農村高齡者綠色照顧、食農教育、農業療育等課程。



F. 東勢 ~ 植物鄰居 變變變

曾仔細去發現身旁陪伴著你一起生活的植物鄰居嗎？藉由體感的認識了解其功效，將手作的學習應用於生活的日常。



梨柿手染



構樹造紙

G. 臺中地區農會 ~ 園藝療育系列

結合在地農業資源及綠色元素，融入健康促進概念，讓高齡者身、心、靈都得到照顧，重要的是在課程中彼此交流，以提升良好人際互動。



H. 霧峰 ~ 樂齡讀書會

這是個沒壓力的學習團體，我們是一群樂齡、高齡的農村婦女，兜在一起學習，一起讀書、表達、分享還有學習聆聽他人說話，並且給予回饋支持，會以熱門的排行書來選擇，從中也分享各自的人生故事，表達從一開始的臉紅心跳到落落大方，有人喜歡站出來侃侃而談，有人羞澀似小家碧玉，卻也能完整表達想說的話！認真讀完一本書，就會用力的去玩玩玩…！當作給自己的犒賞，感謝有這麼棒的團體滋養著我們，讓我們結伴慢慢地優雅變老！成為一位不讓人討人厭的阿公、可以與時俱進的阿婆，為農業推廣傳承核心價值，以新思維、新策略翻轉學習，一起為老化提升智慧力。



(二) 亮點二：延續學習力 由被動轉為主動學習成立自主學習社團

自主學習社團規劃首要的工作，便是認識與發展學員所擁有的特質，學員從優勢能力中進行學習，不僅樂在其中，也更能產生創意，透過自主學習，學員能長時間針對有興趣的主題深入探索，並且嘗試用各種方法去解決問題或產出成果，這種沉浸式的學習方式，比起一般短暫的學習，更能讓學員有深入的理解和興趣，進而激發創造力，產出令人驚喜的成果，或許也補足年少時的不足(缺憾)，因此，有了主動的心態，才能保有最佳的延續學習力。

A. 龍井～咱們ㄟ社區劇場

社區劇場成立於112年4月，前身是以話劇呈現繪本故事的閃亮劇團，社區劇場組合學員多元 有家政班員、高齡長者、樂齡班員、志工，劇本是由老師蒐集發生在學員親身經歷的事編纂而成，是相當接地氣且讓觀眾很有感觸的生活劇，當老師教學結束後，學員會延續自主學習、演練將劇本練熟，也會自製道具，學員會以觀眾的視角彼此給予建議做調整 以迎接未來演出的目標做準備。



B. 東勢 ~ 陶笛班

陶笛音色溫潤而帶有民俗風氣息，藉由吹奏方式提升肺活量也增加群體學習的樂趣，成立至今已有兩年，學員之間的學習彼此交流分享，以不藏私、共同精進，共學、共好為目標。



陶笛班學習短片 <https://www.facebook.com/reel/6932422393553376?fs=e&s=TleQ9V&mibextid=0NULKw>



語文學習

語言 是與人類溝通最直接的方式

早期台灣的歷史背景

有些長者在年輕時 身旁被迫充斥著異國語言

也許不識字 但卻聽得懂

有些長者在年輕時 為生活打拼無心認真學習

也許學不來 但卻哼唱著

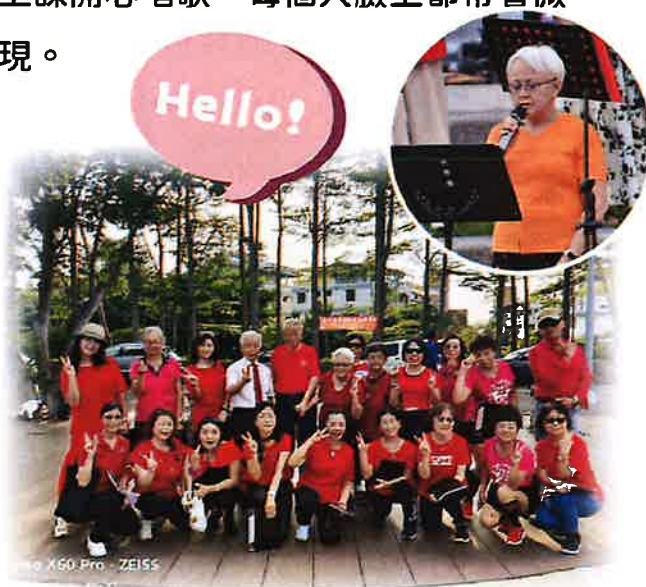
現在有機會 以趣味、生動的方式 可以再次好好認識它們

回味的 是多年前的記憶

拾回的 是放不下的遺憾

C. 霧峰～英文歌唱班

英文老師 Maggy 說道~霧峰農會英文歌唱班成立大概有7年的時光，學員大部分都是農村樂齡、高齡者，為鼓勵退休的長者，有退而不休的學習環境，特地開設樂齡英文歌唱班，起初長者們想改變學習也想博取眼球，於是引發開始學習英文歌曲的動機，每年我們都會快閃唱歌給群眾聽，得到不少的支持與鼓勵！於是就開始大方表演，每個人都是自信滿滿、笑容燦爛輝煌！表演已經超過8場，留下永難忘懷的美好回憶！長輩們，能夠在退休的時光裏，終身學習活到老學到老，看到大家上課開心唱歌，每個人臉上都帶著微笑，這也是農會執行活躍老化之成效展現。



D. 東勢～日語

透過生活會話、簡易文法、歌曲吟唱…等多元化教學法學習活用日文，長者因年齡偏高，容易忘記文法變化，講師會透過反覆提醒與練習 同時放慢速度也建議利用3C手機錄音功能協助，讓學員在課程中忘記年齡、開心學習、活絡思緒，學員的向心力強，在學習中彼此增進情誼。



E. 臺中地區農會~犁頭店青春不老敲敲Song樂團

成立於98年已有15年歷史，團員共有25人，最高年齡90歲，平均年齡76歲，有種田人、有家庭主婦、有退休老師、公家單位退休，更有目不識丁，字不識我等等，一切從零開始 放下鋤頭拿鼓棒，放下筆桿學彈琴，放下鍋鏟學舞步，唱歌、跳舞、彈琴樣樣自己來，沒有音樂基礎及身懷舞技 僅有的是學習的熱忱，過程雖然吃力卻也是種自我成長與挑戰，曲風有國台語、有輕快、有民謠、有抒情…相當多元 搭配現場的主唱更有一番韻味，很特別的是舞蹈老師也是學員將自主的學習的意義表現得很切實。



溫八名是……
妖嬌兼美麗



緊來看 90歲阿祖7姊妹！



F. 龍井 ~ 樂齡快樂頌 歡樂歌唱班

唱歌的好處有益身心健康，除提升免疫力、幫助大腦釋放壓力、緩解緊張情緒，透過歌唱的交流增加社群的互動。



高齡擊鼓

許多研究證明擊鼓運動，具有強大振奮腦部功能，緩解壓力作用
打鼓節奏透到大腦中，可以加強注意力、增加思考和決策能力、
增強免疫系統

同時降低血壓、減少慢性疼痛焦慮及疲勞
喚起青春熱血 延緩失能也提升活躍

G. 外埔 ~ 高齡非洲鼓

由高齡學員組成具有高凝聚力、高向心力社團，是群沒有年齡框架、充滿活力的銀髮寶貝，非洲鼓的音頻共振 讓人感到震撼，藉由打擊 刺激雙手穴位促進身心健康，同時提升社群關係。



我們手腦並用
擊出美妙的樂聲！



我們是
85歲的
俏姑娘！



90歲的我們因為
非洲鼓交到
志同道合的好朋友！

H. 大雅 ~ 忠義不老戰鼓

102年成軍至今，是全臺灣獨一無二的，由在地九天民俗技藝團(連續榮獲國家傑出表演團隊)協助培訓專業鼓藝師資，成員都是社區受人尊敬的長者，平均年齡70歲，正如忠義里的名稱 各個赤膽忠心、情義深重，平時熱心公益、樂於分享、散播幸福，最重要的是樂於學習，貫徹活到老學到老之精髓，不老戰鼓、文化扎根、發展亮點、展現自信。



別小看我們
打戰鼓的氣勢喔！



I. 東勢 ~ 太鼓班

太鼓原意為『大鼓』其聲勢壯大磅礴，強大的精神凝結及竭盡體力的肢體呈現令人嘆為觀止，成立至今已有2至3年。



太鼓班學習短片 <https://www.facebook.com/share/v/jYnBAnCuBjHCiDqP/?mibextid=KsPBc6>

(三) 亮點三：提升經濟力 結合興趣且精進研習增能成為第二專長

進入21世紀，跨領域學習已成社會主流，大家的見識廣闊，可能擁有多項興趣與專長，自然也會有人想嘗試斜槓發展、經濟自主，尤其是在不增加孩子們經濟負擔前提的思維下。想要成功往往都要透過不斷的刻意練習，時間的投入也需要極大的耐性，當興趣與專長得以結合，幸福感油然而生，將是再次開啟人生經濟的來源而為家庭提升經濟力。

A. 潭子～田媽媽 欣燦客家風味餐廳

潭子區農會田媽媽第一班羅美蘭班長，應總統府邀請，前往總統府辦理餐會～總統稱讚說：正港臺灣味。



Fb連結 <https://www.facebook.com/100057451778466/posts/686991788338142/?rdid=fSYiPfa4B5Tqj6oH>
國宴筍包DIY <https://www.youtube.com/watch?v=hefmqyEJxUY>

B. 臺市地區農會～田媽媽 麻薺糕餅工作坊

臺中市南屯老街可以說是全臺中最古老的街道，穿梭在土角厝和紅磚牆的街道之中，彷彿搭乘時光機回到純真年代，傳承百年邁入第五代的老字號餅店林金生香，將手藝精緻化的『田媽媽麻薺糕餅工作坊』，是當地的金字招牌。

麻薺，是黃麻的嫩葉，主要產區在臺中南屯，當地老一輩的人，夏天會煮麻薺湯清火消暑，以麻薺為主題成功創造出臺中代表性地方美食，田媽媽陳富美說：「吃的事業是良心事業，我們產品的顏色全來自原料麻薺，非添加色素；用料實在、堅持手工古法製作，才能奠定百年老店的地位。」，從興趣起頭，再增能成為烘焙師，透過不斷創新與研發終於架起金字招牌。



(四) 亮點四：成就貢獻力 為自我實現提升社會價值與社會連結

個人藉由參與社會及共享社會連結各類資源，並且持續與社會互動、發展人際關係，以達到充實自己的生活內涵及實現自我學習需求之滿足感。農業志工的社會服務有為社區民衆量血壓體重、提供保健事項諮詢、陪同高齡者聊天與心理諮詢、電話問安、到宅問安、陪同就醫、帶領團康活動、家事幫忙、送餐服務、宣導長照相關資訊、失能者訪視…等等，不分服務的大小、不在意舞台的華麗，亦不在乎是否有掌聲，發揮無私博愛的精神，感謝的是每個因緣際會與契機，為我們成就貢獻力。

【比賽榮耀】

什麼味道是記憶中的

只要一想到口中的味蕾似乎開始漸漸浮現

而這道料理還制約著腦海中無法抹去的故事



A. 烏日 ~ 111年度全國美饌佳餚-阿公阿嬤家傳食譜競賽 - 冠軍

中華民國農會每年都會舉辦「美饌家餚-阿公阿嬤家傳食譜競賽」，各縣市會選出一間農會代表參賽，端出傳統特色料理，傳承古早好滋味，而臺中市烏日區農會總幹事張漢強，帶領家政班團隊，初次代表台中市參賽，就以「穿越時空的古早味，三代同堂老菜脯雞湯」勇奪全國第1名。

農會總幹事張漢強指出，古早人會將家中多餘的蘿蔔進行醃漬成鹹菜脯，才能延長保存，因為老菜脯雞湯有治咳嗽、顧氣管的功效，當人們身體微恙時，就會用鹹菜脯燉雞湯來喝。



自由時報 老菜脯新聞分享 <https://www.kaofamily.com.tw/blog/posts/news220929>

B. 龍井～111年臺中市美饌佳餚-阿公阿嬤家傳食譜 亞軍

參賽資格以60歲為限制，家政班的阿嬤們在訴說著家傳食譜、記憶的味道，演繹得為妙惟肖，自製道具也挺傳神的。



台上一分鐘台下十年功，無數次的演練，終嚐甜美果實。



自製石磨表演道具，文化傳承，自信傳神。

C. 龍井～咱們ㄟ社區劇場

於112年累計演出8場次，在綠照站、社區據點、樂齡學習中心、圖書館、高齡班，還有…還有，在地社區的『廟口』都有我們的身影喔！

【演出舞臺】



廟口是看戲的好所在！

咱們ㄟ社區劇場宣傳影片 <https://youtu.be/1CjWXhDJqg8?si=Z1VIAK7sgNIQ2LE5>
大台中新聞-在地的聲音採訪 <https://fb.watch/rD7UpLX18f/?mibextid=v7YzmG>

D. 臺中地區農會 ~ 犁頭店 青春不老千歲樂團

已有五十幾場展演載歌譽唱，在敲敲打打的活動中，配著優美的歌聲，扭動著身軀大家感覺生活滿滿充實，心情很歡愉，這是人生快樂的泉源，也正是長青不老的寫照。

由於頗富盛名 許多活動主辦單位主動相爭邀請演出，有酬勞無酬勞皆照單全收 長者喜歡站在舞台發光發熱的Fu，據說這樂團的經費完全是靠自己的演出酬勞掙來運用的。



當年造成轟動 風華演出的舊照片(2010年)

E. 大雅~忠義不老戰鼓隊

全臺唯一由樂齡長者組成的戰鼓隊 常常受邀演出，戰鼓的氣勢、震撼的鼓聲，可以將現場氣氛推向最精采的高潮，學員用盡全身的力道擊鼓，為傳達演繹最特殊的文化技藝。



忠義戰鼓隊演出 <https://www.youtube.com/watch?v=W-xz0iZ3UF8>

F. 外埔 ~ 非洲鼓

外埔區農會100周年慶 樂齡金杯秀演出。



樂齡金杯秀演出連結 https://drive.google.com/file/d/1D-_lq45fqd2FCq6nbBYDekHcNE7DtjiV/view

G. 東勢 ~ 陶笛演出



H. 東勢 ~ 客家樂曲演出

協同在地的藝文活動公益演出。



【服務貢獻】

以「用社區共好帶動家鄉美好」為理念，積極投入農村高齡者服務工作，並發展在地支援網絡，創造社會價值。

I. 龍井～第三屆十大綠色照顧 綠色關懷服務獎



J. 清水～110、112年農業類志願服務運用單位評鑑 特優



K. 烏日～特色家政班「以服務社區高齡班為目標！」

從各家政班中遴選輔導高齡班的運作，皆為經過志願服務相關訓練的農業志工，推動「在地老化」、「健康老化」、「快樂老化」高齡友善環境，促進長者健康延緩失能以行動互助的方式組織高齡班。



L. 大里～BOT日照中心服務



跟著律動...
活力滿滿、
精神加倍好！



【特色行銷】

M. 臺中地區農會 ~ 臺灣工藝研究發展中心 竹藝展覽

臺灣竹藝協會12名工藝師，現場竹藝展演

地點：臺灣工藝研究發展中心 行政大樓前

日期：4月21日 時間：上午9時至下午16時



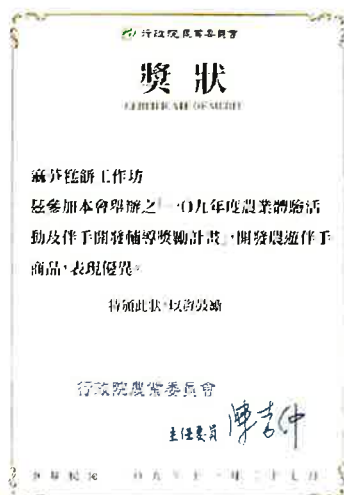
楊李茶花女士參加工藝研究所也是國寶級的李榮烈老師新書發表會



N. 臺中地區農會 ~ 田媽媽麻茅糕餅工作坊

臺中地區農會輔導，於108年成立，獲頒行政院農委會『109年度農業體驗活動及伴手開發輔導獎勵計畫』，開發農遊伴手商品表現優異。

多年配合農會四健會及學校、社區，辦食農教育教學及體驗活動，結合周圍的景觀、文化，解說在地農村文化及食材發展的故事。





110年參加臺北國旅展行銷
田媽媽麻芋糕
餅工作坊



108年配合文化局
PAGE亞洲博覽會
菲律賓馬尼拉行
銷臺灣在地傳統
點心展售活動

0. 潭子~111年績優田媽媽

~就是這一味 田園媽媽味~

111年績優田媽媽頒獎典禮，在臺北華山文創園區舉辦，恭賀潭子區農會輔導田媽媽班！

#欣燦客家小館 #蓉貽健康工作坊 入圍評鑑 #優選



五、擴散性及永續性

人口老化的問題是接下來我們必需面臨既成的考驗，對於目標的擬定與策略的執行，有必要積極去考量其擴散與永續方式，得以貫徹活躍老化的倡導。

(一) 擴散性

1. 持續招募

- A. 人~趣味逗相報 (舊生揪新生、好朋友相揪、鄰居相揪…)
- B. 事~號召群英會 (社群媒體、DM廣告、影音製作、媒體採訪)
- C. 物~豐碩成果展 (舉辦期末成果展)

2. 推動創新學習

- A. 排除刻板印象不分性別屬性皆共同學習 (簡易家庭水電維修、家庭財務規劃、生活法律常識、形象管理、3C生活運用)
- B. 因時、因地、因人調整轉化學習方式 (依學員的喜好調整方式，如再結合律動、手作、唱歌、文學、藝術…)
- C. 翻轉學習 (鼓勵學員的經驗分享，轉為講師)

(二) 永續性

1. 鼓勵自組學習社團

- A. 學習動機更為明確
- B. 提升學習熱誠與積極度
- C. 激發想像培養創造力

2. 設定共同任務目標

- A. 增加團隊合作
- B. 提升使命感
- C. 激發個人潛能

3. 提供社會參與機會

- A. 提升社會連結脈絡
- B. 強化終身學習意念
- C. 推廣在地產業文化

六、結論

臺中市政府農業局結合各級農(漁)會、民間團體等單位，以在地化的學習理念，執行創新、多元的學習課程，老化雖然是人生必經且不可逆的過程，每個人都希望自己能有個健康、正向、圓滿、順利的晚年生活，透過高齡終身學習機會的提供，可以使銀髮們更知道如何保健自己維持健康，進而降低醫療保健和社會福利支出的負擔，也可以使高齡生活得更快樂，從而減少高齡人口各種適應問題的發生，還更可以鼓勵健康高齡的人力資源再投入社會及運用的機會與可能性。

高齡教育學習是社會進步的表徵、是社會福利的作為，亦是社會公平正義、永續發展的展現，同時也說明了銀髮們在社會中受重視的程度。在學習活動中，可與學習夥伴發展人際支持關係，並能學習因應時代快速變遷必備的生活知能，及培訓第二專長再度投入職場技能或志願服務的相關特殊知能，在此基礎上投入社會服務而發揮所能，讓高齡人力資源能持續受到運用，使自己感到有存在的價值、生活有重心，間接促進身心的健康，還可以在社會的各個行業擔任新進者的良師益友，將經驗傳遞給年輕人。如此更可以利人、利社區、利社會之貢獻服務，進而自我超越與價值提升，勇於面對漸老的恐懼，心態也更加樂觀開朗，與快樂共老，打造完美人生下半場。因此，豐富智慧力、延續學習力、提升經濟力、成就貢獻力是本局在輔導轄區農會銀寶們的學習歷程中，所發現到特別的成效亮點。

另外，從各區的學習分享中發現，男性學員的比例偏少，著實是需要我們後續再繼續探討找出其原因為何？又如何提升男性學員的參與度？建構出快樂友善的學習環境也是我們要繼續努力的方向。任何的執行方針都不是絕對性，而需要有彈性的滾動式調整，找到在地最符合長者、最符合時宜的方式。

因此，內部需求面，長者應該保持一種對自我健康重視的心態，樂觀向上、興趣廣泛、追求生活的美好。外部政策面，除了提供硬體設備的完善，還有推廣積極、可行、有延續性的學習方式，強化社會服務體系的完整性，以促使高齡者在身心健康、生活功能、社區活動、學習需求、人際交流…等各方面的生活品質提升，尤其在面對生活的變化時，不因年齡的卡關而能發揮韌力突破困境、展現自我，進而貫徹『活躍老化』整體目標之實踐。

參、圖表目錄



參、圖表目錄

網路連結

<https://www.kaofamily.com.tw/blog/posts/news220929>

111年烏日美饌家饌-阿公阿嬤家傳食譜競賽全國競賽 冠軍

https://lke62000.nidbox.com/diary/read/7979861#google_vignette

欣燦客家小館榮獲台中區發展地方料理經典美饌競賽 冠軍

<https://www.youtube.com/watch?v=hefmqyEJxUY>

潭子田媽媽國宴筍包

[https://www.face-](https://www.facebook.com/100057451778466/posts/686991788338142/?rdid=PWpxi0REa5zFVZjf)

[book.com/100057451778466/posts/686991788338142/?rdid=PWpxi0REa5zFVZjf](https://www.facebook.com/100057451778466/posts/686991788338142/?rdid=PWpxi0REa5zFVZjf)

107年潭子田媽媽總統府國宴 珍珠包

<https://www.facebook.com/reel/6932422393553376?fs=e&s=TleQ9V&mibextid=0NULKw>

東勢陶笛班學習短片

<https://www.facebook.com/share/v/jYnBAnCuBjHCiDqP/?mibextid=KsPBc6>

東勢太鼓班學習短片

大台中新聞-在地的聲音採訪 <https://fb.watch/rD7UpLX18f/?mibextid=v7YzmG>

龍井社區劇場採訪

咱們ㄟ社區劇場宣傳影片 <https://youtu.be/1CjWXhDJqg8?si=Z1VIAK7sgNIQ2LE5>

<https://www.youtube.com/watch?v=lvvSvJ1vW1o>

外埔農會非洲鼓表演 外埔農會100周年

自由時報 老菜脯新聞分享 <https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/4074199>

<https://www.facebook.com/agri.specialty/videos/220597410033973/>

地區農 田媽媽 麻芋糕餅工作坊

<https://ezgo.ardswc.gov.tw/zh-TW/Front/Agri/Detail/918>

農業易遊網 麻芋糕餅工作坊介紹