

樂齡學習與「故宮尋寶趣」—— 一場有志藝同的旅程

■ 黃琇凌

國際博物館協會（International Council of Museum，簡稱 ICOM）在 2022 年 8 月 24 日於捷克布拉格舉辦的年會中，通過了博物館的新定義——「博物館是為社會服務的非營利性永久性機構，它研究、收藏、保存、詮釋和展示物質與非物質遺產。博物館向公眾開放，具有可及性和包容性，促進多元性和永續性。博物館以倫理、專業和社區參與的方式運作和交流，為教育、愉悅、反思和知識共享提供各種體驗。」¹ 因此，博物館被賦予更深層的社會責任，隨著老年人口的遽增，博物館如何成為「活躍老化」的促進者呢？本文將探討年長者學習和社會參與的重要性，並簡介故宮與台北仁濟院合作的「故宮尋寶趣」課程。

聯合國（United Nations）於 2022 年 7 月 11 日發布《2022 年世界人口展望》報告（World Population Prospects），預測全球人口數在 2022 年 11 月 15 日將達到八十億，而 65 歲及以上的人口比例將從 2022 年的 10% 在 2050 年時上升至 16%。² 另根據世界衛生組織（World Health Organization，以下簡稱 WHO）統計，全球人口老化速度比過去任何時候都來得快，60 歲以上的人口比例在 2015 年到 2050 年之間，將從 12% 增加到 22%，近乎一倍，³ 因此世界各國面對此人口結構轉變的重大挑戰，須確保其國民健康和社會系統有所準備。科技和藥物研發的日新月異，壽命的延長成為普遍現象，然而長壽代表 65 歲退休後有更長的生命時間，如何讓長者維持良好的生活品質並享受生活、保持健康與活躍，並得到各方的充分支持與資源，是全體社會的共同責任。⁴

聯合國於 1991 年通過的「聯合國老人綱領」

（United Nations Principles for Older People）中，指出科學研究已推翻許多對於無可避免、無法逆轉的衰老所存在的刻板印象，需有年長者基本人權與尊嚴的確保，才得以促進社會進步和更好的生活水準。此綱領提出「獨立」、「參與」、「照顧」、「自我實現」、「尊嚴」等五大原則和十八項說明，呼籲各國政府應納入老人相關之福利與政策中，即便距今已相隔三十年以上，以今日博物館的定位回顧前述原則，仍可發現其中幾項說明能與博物館角色的相互對應。（表一）

綜觀表一所述，年長者所應享有的社會參與、社會資源和社會支持，皆為博物館可行可為之範疇。（圖 1）自上個世紀至今，博物館的定位因政治、經濟、社會、文化和科技等環境變動而不斷被重新定義與辨思，惟不變的是，博物館乃人類文化資產的保存與推廣者，為公眾所有且服務於民。爾後 WHO 以年長者

表一 聯合國老人綱領與博物館角色之對應

作者製表

原則	項目說明	博物館角色
一、獨立	第 4 項 老年人應有管道參與合適的教育和培訓課程	博物館提供豐富的教育推廣活動
二、參與	第 7 項 老年人應持續融入社會，積極參與其福祉相關的政策制定，並與年輕世代分享知識和技能。 第 8 項 老年人應能尋求和發展為社區服務的機會，並擔任與自己興趣和能力相符的志工職位。	<ul style="list-style-type: none"> • 博物館展覽、教育活動、志工服務皆能提供長者社會參與的機會。 • 博物館日趨重視青銀共學、共創方案的可能性。
三、照顧	第 10 項 老年人應能受益於符合社會體系和文化價值、來自家庭和社區的照顧與保護。 第 11 項 老年人應能獲得健保服務以保持或恢復身體、心理及情緒安適的最佳狀態，以防止或延緩疾病的發生。	<ul style="list-style-type: none"> • 博物館為社區的一份子，有義務發揮其文化保存與推廣之價值。 • 越來越多研究指出博物館可提高長者的身心安適感
四、自我實現	第 15 項 老年人應能追求充分發揮潛力的機會 第 16 項 老年人應享有接觸社會教育、文化、精神和娛樂資源的權利。	博物館是提供非正式教育的文化機構，與接觸藝術亦屬精神面的交流，博物館同時也是休閒娛樂的場所。
五、尊嚴	第 18 項 老年人不論年齡、性別、種族、失能或其他狀態，且無關於其經濟貢獻之多寡，都應被公平對待和重視。	友善使用、社會平權為博物館的價值。 ⁵

※ 資料來源：United Nations. "United Nations Principles for Older Persons." Accessed July 31, 2022. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/united-nations-principles-older-persons>. 右欄「博物館的角色」由作者提供。

人權及前述五大原則為基礎，於 2002 年提出《活躍老化政策架構》報告書，成為各國制訂老人相關政策的依循的重要守則。「活躍老化」乃年長者的健康、社會參與和社會安全需達到最適化，以提升老年的生活品質；而「活躍」意指持續參與社會、經濟、文化、精神層面和公民等事務。⁶ 在「國際老人節」三十週年之際，⁷ WHO 於 2020 年 8 月提出「健康老化的十年：2020-2030」（Decade of Healthy Ageing 2020-



圖 1 博物館可提供長者社會參與、社會資源和社會支持。圖為仁濟院學員參觀故宮。行銷業務處提供



圖 2 社會參與和學習是長者維持健康的重要關鍵。圖為仁濟院課程。行銷業務處提供



圖 3 樂齡課程需納入長者可自由表述的活動設計。圖為北投區健康服務中心學員上課情形。行銷業務處提供

2030) 行動計畫，同年 12 月聯合國大會通過，成為「聯合國十年健康老化 (2021-2030)」計畫，竭盡所能集聚國際通力合作，以改善年長者、家人和社區的生活，並呼應「2030 永續發展目標」(Sustainable Development Goals, 以下簡稱 SDGs) 的行動與落實。⁸

樂齡學習與社會參與——通往身心健康的金鑰

樂齡學習是不斷探究和成長的過程。艾瑞克森 (E.H. Erikson, 1902-1994) 心理社會發展論 (Psychosocial Theory of Development) 將人生分為八個階段，最後 65 歲以上的老年時期在心理發展上屬於統整 (integrity) 相對絕望 (despair) 的階段，⁹ 而學習即能幫助年長者以積極的態度面對人生，克服或轉化對生命絕望或失望的負面感受，進而積累成為智慧。無論是「活躍老化」、「健康老化」，教育和學習皆為維持健康的關鍵。(圖 2) 按「十年健康老化」報告再對應 SDGs 第四項「優質教育」(Quality Education) 中，強調終身學習對「健康老化」的重要，使年長者能從事所愛事物、維持獨立和作決定之能力，包括數位技能的培養。¹⁰ 世界各國對於

界定幾歲為高齡學習的最低門檻各異，從 50 歲、55 歲、60 歲到 65 歲甚至沒有設限皆有，¹¹ 按政府於 2014 年公布的《終身學習法》第三條之用詞定義，「終身學習」是「指個人在生命全程，從事之各類學習活動。」而「樂齡學習」則訂定提供「五十五歲以上人民從事之學習活動。」¹² 在個體老化的過程中，要能持續貢獻社會、工作更久、保持獨立、健康和安適感，當年長者面對生命中不可避免的變動時，如退休、孩子離家、喪偶或無預警成為照護者等，學習是賦予其所需要的新技能、新知識、社會互動和心理健康的來源。¹³ 對於老年階段可預期或突如其來的變化，都是產生壓力與焦慮的來源，當具備了如何面對挑戰及適應的知識、技能與正向的心態，能幫助年長者建立自信和自我肯定，進而身心達到安適感，提高生活品質。因此，高齡學習不只是打發時間的源由，而是追求讓自己更好的生命熱忱及強化調適韌性的能力，亦能持續對社會付出貢獻。

在教育部 2006 年發布的《邁向高齡社會——老人教育政策白皮書》中，推動保障老人終身學習的權利，鼓勵老人社會參與，提出高齡社會中老人教育的必要性，乃是 (一) 退休前後

都必須學習如何安排生活，及學習心理的健康、學習生命的意義與智慧；（二）個體和家人人都必須學習退休後老人與家庭之間的關係轉變；（三）培養社會參與的知能，協助個體成功老化；（四）全民都需學習高齡相關議題，營造高齡友善的社會。¹⁴ 年長者能藉由學習的過程促進自我成長與自我實現。另一方面，高齡學習中「賦權」（empower）予學習者作決定和掌控自我的權利，是實踐高齡者學習權的準則。¹⁵ 「賦權」的概念亦是博物館樂齡相關活動形式規劃時需謹記在心，讓長者有選擇、表達、決定的參與權及被尊重的感受。（圖3）博物館發揮影響力之處，在於可透過與不同機構的合作推動高齡學習，鼓勵年長者與他人交流互動，促進其社會參與，發揮所能，肯定自我價值，同時藉由互動圈中他者的關注，避免老人因孤獨、挫折感而產生無力感、失落，甚至憂鬱和絕望，以致身心功能退化，走向前述艾瑞克森心理社會發展論人生最後階段的負面危機。

藝術參與促進高齡者健康和身心安適

近幾年越來越多支持藝術參與促進年長者健康和身心安適的論點，並從偏重「治療」轉為著重個人的「預防」老化疾病。美國博物館聯盟（American Alliance of Museums）2018年公布《博物館如何看待健康議題》報告，羅列全美五十一州各類型博物館在健康照護相關的措施和活動，涵蓋阿茲海默症、自閉症、心理健康等十個面向，高度肯定博物館的貢獻。¹⁶ 2019年WHO公布一份有關藝術改善健康和幸福感的綜論報告，整合世界三千多項實證，顯示藝術在個體的生命歷程中不但能促進身心健康和幸福感，也能預防疾病和幫助療癒。¹⁷（圖4）同年12月，另一項發表於英國醫學期刊的研究，在追蹤6,710位50歲及以上的人士長達十四年後，發現每數月或更常參與藝術活動者，比完全不接觸藝術者減少31%的死亡風險；即使每年僅接觸1~2次的藝術活動者，死亡風險也比無參與者降低14%。¹⁸



圖4 藝術參與改善個體的健康和幸福感。圖為長者於故宮課程進行御守創作。行銷業務處提供

北愛爾蘭藝術協會（Arts Council of Northern Ireland，以下簡稱 ACNI）以降低 55 歲以上民衆的貧窮、疏離與孤獨感為目標，自 2010 年開始「藝術與年長者專案」（Arts & Older People Programme），起心動念在於年長者因孤獨和社會疏離產生的意外事件增多，而孤寂和社會疏離感影響生理、心理及情緒的安適感。ACNI 於 2019 發表了專案進行十年後的調查報告，1,804 位參與藝術活動的長者中，相較於十年前改善了健康和心理安適感，提升生活的愉悅感、更好的人際交流，願意嘗試新事物和學習新技能。¹⁹ 國立故宮博物院（以下簡稱故宮）透過在地老人服務機構向外觸及樂齡族群，將藝術帶入年長者的生活，藉由激發長者對故宮文物多元面向的興趣，促進其藝術欣賞能力、吸收新知，肯定自我的成就感。與台北仁濟院合作的「故宮尋寶趣」課程，即是實踐活躍老化、高齡學習和社會參與的理念。

故宮 × 台北仁濟院之「故宮尋寶趣」

位於臺北市萬華區擁有一百五十六年歷史的台北仁濟院（以下簡稱仁濟院），前身是保嬰局、育嬰堂（收容、撫養棄嬰，貧困無依之兒童）、回春院（收容、救濟行旅病人）、養濟院（賑濟鰥寡孤獨）、同善堂（客死而無力殮殮之停柩所）等在地慈善組織，是臺灣北部最重要的醫療與社會福利機構，提供診療、巡迴義診，安老，精神病患協助等服務。現今台北仁濟院以仁心濟世為宗旨，關懷弱勢與高齡者，落實在地服務，透過社區、醫療、社福等跨領域合作，為弱勢發聲，提升社會福祉。除社會救助外，「活躍老化、在地安老」是仁濟院的重點服務目標，²⁰ 而故宮與仁濟院合作的「故宮尋寶趣」（圖 5），即是在此項下的主題課程。

合作緣起

臺灣長期照護 1.0 於 2007 年開始施行，仁濟院當時參考北歐和日本的老年政策，除了老後的照顧，之前的預防和活化更為重要，因此自 2010 年開辦「老人身心活化課程」（圖 6），主題訂定多以長者健康促進與預防老化為導向，例如高齡體適能、牙齒與營養、樂齡生活等，接著加入提升生活功能之課程，如生活文字班協助不識字的長者能獨立外出就醫和辦事。從最早的三門課到現今在三大主軸「體能促進」、「生命探索」和「多元學習」架構下的四十門課，內容包羅萬象，從最基本的肌力運動、肢體舞蹈、樂器演奏，藝術創作，到 3C 產品應用、養生保健、生活外語、品茶咖啡演練等，每期報名熱烈，學員高達六百多人。而「故宮尋寶趣」則是「多元學習」單元中，唯一屬於人文藝術欣賞的博物館課程。那麼，故宮是如何與仁濟院開啓美好的相遇呢？

社會服務室陳穎叡主任提到，歐美日等國對高齡者創意增齡（creative aging，以下簡稱創齡）和活躍老化（active aging）的政策與作法，是將藝術面向帶入保健宣導，進而對長者產生正向影響；當時仁濟院也開設製作個人生命故事書的「傳承藝術」課程，工作人員看到透過藝術參與和藝術創作，幫助長者回顧生命歷程，讓他們和家屬對生命重新產生了新的意義。擁有社工背景的陳主任二十年前曾學習音樂治療及表達性藝術治療，深刻體會藝術對於高齡者的影響力，他認為，醫院和博物館在某些部分雷同，都是在限定的建築內提供服務，但同時也往外出走服務不同地區的民衆，例如醫院的偏鄉義診、博物館的對外推廣。有鑑於此，仁濟院於 2019 年開始尋求臺北市數家博物館規劃長者藝術欣賞的課程。事實上故宮並非



圖 5 「故宮尋寶趣」課程 2022 年、2021 年、2020 年（由左至右） 台北仁濟院提供



圖 6 仁濟院「老人身心活化」課程 台北仁濟院提供

仁濟院的首選，但卻是第一間應允合作的博物館，讓該院承辦同仁感到不可置信，因為故宮給人「高不可攀」、「非常遙遠」、「不易親近」的印象，陳穎叡說。而這也顯示故宮與民眾確實存在著一道根深蒂固、需要被跨越和消弭的高牆。2019 年正是故宮積極啟動走入長者社區的時期，除延續定期至養老機構辦理樂齡講座外，2018 年與臺北市立圖書館樂齡學習示範中心合辦「藝起發現國寶美」、與士林區健康服務中心合作「穿越故宮的時空隧道」系列課程，而仁濟院的叩門，開啓了這場自 2019 年延續至今，有志藝同的樂齡旅程。

仁濟院「老人身心活化」課程的參加對象為年滿 60 歲以上之民眾，報名時需繳交 1,000 元保證金。2019 年第一次開課前，仁濟院和故宮經過數次討論有關機構期待、學員背景與偏好，以「故宮尋寶趣」作為往後課程的固定名稱，每年再依主題特色加上副標題。第一期剛開課時，仁濟院有點擔心故宮課程曲高和寡，

民衆無法投入，甚至有學員坦言，是因選不到其他課程才選故宮，但到了第一期課程結束後，經學員口耳相傳，故宮課程打破大家對其難以親近的既定印象，已成為最搶手的選項。故宮原以為選課學員皆為萬華區在地居民，進一步瞭解後才得知學員來自臺北市和新北市各區域，甚至從基隆和桃園遠道而來。對此，陳穎叡認為，「故宮尋寶趣」的成效及吸引樂齡者前來報名的主因，在於課程設計與教學和傳統藝術欣賞的授課方式截然不同，故宮文物成為可親近、可玩賞、可和生活相連結，同時能進修新知、充實自己的最佳選擇。

學員背景

「故宮尋寶趣」招生時原以每班 30 人為上限，然 2019 年至 2022 年歷經場地整修和新冠肺炎疫情，仁濟院時有停課及招生名額縮減的防疫措施，以確保年長者的健康。四年期間「故宮尋寶趣」參加學員性別比例男性為三成五、女性為六成五，65～69 歲和 60～64 歲學員分別佔 40% 和 31%，70～74 歲則佔 21%，可看出隨著年齡增加參與人數下降；教育程度方面，一半以上學員具有大學學歷，30% 高中畢業。

居住地一半學員來自臺北市，近一半者來自新北市，整體而言，來自當地萬華區居民最多（約 20%），約 30% 來自鄰近的板橋區。（表二）仁濟院的學員整體而言，為具備移行能力的健康長者。

課程主題設計

「故宮尋寶趣」課程一開始即設定以有趣、容易親近、淺顯易懂、與現代生活連結為內容設計原則，同時藉由課程期間帶長者至故宮參觀，建立學員熟悉故宮和文物，並將仁濟院期望能搭配手作活動的想法納入課程規劃中。2019 年上半年與下半年各開一期課程，每期八週、每週一次上課頻率。2019 年課程結束後，學員反應希能增加故宮參觀次數，故於 2020 年起增為九週。每期課程由故宮承辦人和講師以前述設計原則為基，發展年度主軸，羅列相關文物亮點進行轉譯連結，發想延伸手作活動，盤點適合各單元的複製文物等，課程內容如。（表三）統整四年教學和學員反應的積累，建立課程原則性的架構概述如下。

一、國寶總動員

此單元以故宮人氣動畫「國寶總動員」為

表二 2019 年～2022 年仁濟院學員背景分析

作者製表

性別		年齡		教育程度		居住地	
男性	35%	60～64 歲	31%	研究所（含以上）	6%	臺北市	50%
女性	65%	65～69 歲	40%	大學（專）	53%	新北市	46%
		70～74 歲	21%	高中（職）	30%	基隆市	1%
		75～79 歲	6%	國（初）中	5%	桃園市	3%
		80～84 歲	0	小學	6%		
		85～89 歲	1%				
		90 歲以上	1%				

※ 總人數除性別欄為 106 人，其餘各為 105 人。

表三 2019年～2022年「故宮尋寶趣」課程主題

作者製表

2019年(8週,含2次參觀)		2020年(9週,含3次參觀)		2021年(9週,含3次觀)		2022年(9週,含3次參觀)	
國寶宮略		國寶總動員系列		故宮好好系列		樂力四射 135	
1	國寶宮略：一生必看的經典國寶	1	國寶總動員首部曲＋故宮國寶動動操	1	故宮好好玩：經典國寶介紹	1	參觀故宮好美力
2	瓷器上的萬花筒＋我的禪繞百寶袋手作活動	2	國寶總動員二部曲	2	好健康防疫系列：故宮國寶動動操	2	草蟲捉迷藏：繪畫中的草蟲世界＋蝴蝶與花手作活動
3	瓷器與珍寶＋我的小小傳家寶手作活動	3	參觀故宮	3	參觀故宮	3	樂力動齡：用身體認識故宮文物 故宮國寶動動操
4	參觀故宮	4	花開富貴·節慶好時光＋看見窗花風情手作	4	好虔誠系列＋小提袋禪繞畫手作	4	四時節氣養生力＋春意盎然：貼出你的小花園
5	玉潔冰清＋和諧粉彩畫話趣手作活動	5	故宮動物園	5	好心情健走系列＋和諧粉彩畫山林杯墊	5	參觀故宮好美力
6	茶文化與生活風尚	6	參觀故宮	6	參觀故宮	6	古代的斜槓樂齡的創造力＋咖啡畫山水
7	參觀故宮	7	讀你千遍：古人與文物的八卦小故事＋心靈團扇手作活動	7	好關係系列：君臣、夫妻、朋友	7	老派閒情最給力
8	國寶同樂會	8	參觀故宮	8	參觀故宮	8	參觀故宮好美力
		9	百工百業達人誌	9	好華麗系列	9	百工百業達人誌

※ 以上課程按內容規劃搭配小型複製文物體驗

楔子(圖7)，由〈白瓷嬰兒枕〉、〈玉辟邪〉和〈玉鴨〉的尋找螽斯之旅，和片中不可錯過的經典文物相遇作為旅程的開始，為學員打開博物館的大門。同時，示範如何運用故宮豐富的數位資源如網站、臉書、Opendata、Podcast、Youtube 影片等，提供學員自學的管道。

二、故宮國寶動動操

「國寶總動員」中上述的三位主角、〈翠玉白菜〉、〈青銅鎏金釋迦牟尼佛坐像〉等八件文物，加上〈毛公鼎〉、〈珊瑚魁星點斗盆景〉



圖7 「國寶總動員」動畫中討喜的三位主角是帶領長者認識故宮文物的導覽者。取自《國立故宮博物院臉書》：<https://www.facebook.com/npmgov/photos/a.166225773461215/343686855715105/?type=3>，檢索日期：2022年7月31日。

和〈玉龍佩〉，組成「故宮國寶動動操」的運動設計元素，除了由故宮講師介紹文物精華，本單元特別邀請職能治療師共同授課，帶領長者用肢體與動腦體驗文物精妙之處，結合健康促進和藝術造型欣賞，創造與文物連結的新方式。（圖 8～11）

三、參觀故宮展覽

課程主題搭配故宮當期展覽，以陳列室的展品為優先選件，而當學員參觀故宮時，讓文物從課堂簡報中的平面呈現，轉變成立體的接觸，在博物館展覽的脈絡中，加深對文物的認識與交流。學員喜愛參訪故宮的另一個原因，是由授課講師帶領練習實地觀看、複習課程內

容，感受文物的質地、色澤、量體，甚至能量流動（圖 12、13），成為會看門道的內行人。部分學員參觀後，便能為親友導賞故宮，豐富社交人際關係。

四、說說人生大小事

現代人的人生大小事，從職業、生活樣態、感受、寵物、寶物、八卦、關係、健康、養生、節慶等面向，即使時代不同，其實都能和古人生活互相對話與印證，與古呼應之際，學員得以不同形式的文物主題設計，表達自我感受、人生經歷和故事，並與他人分享與交流。

五、手感創作

「故宮尋寶趣」每期課程設計 2～3 次的手



圖 8 「故宮國寶動動操」中「魁星」的動作訓練肌力和爆發力 行銷業務處提供



圖 10 「故宮國寶動動操」中〈玉龍佩〉的動作訓練平衡 行銷業務處提供



圖 9 清 珊瑚魁星點斗盆景 國立故宮博物院藏 故雜 001375



圖 11 戰國中期 玉龍佩 國立故宮博物院藏 購玉 000405



圖 13 仁濟院學員帶著故宮 Rody (右) 一起觀賞青銅器，圖為〈毛公鼎〉。行銷業務處提供

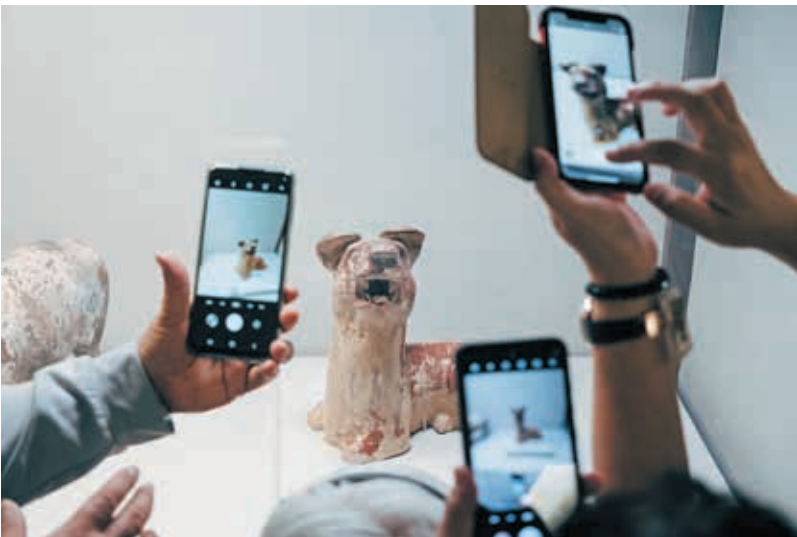
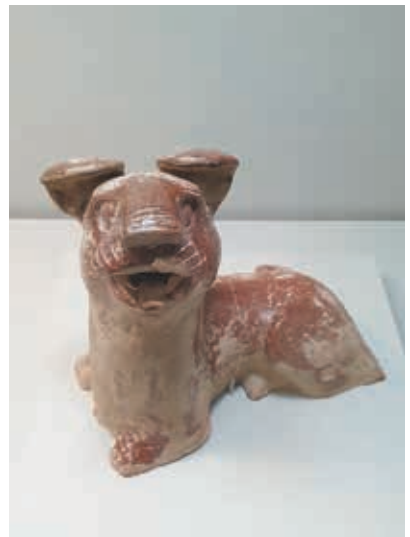


圖 12-1 (左) 參觀時老師請學員使用手機從下往上拍攝漢〈褐袖陶犬〉，發現狗兒面部表情從龇牙咧嘴變成可愛的微笑模樣。行銷業務處提供
圖 12-2 (右) 東漢 褐袖陶犬 作者攝



作活動(圖 14、15)，目的是如教育學家杜威(John Dewey, 1859-1952)所倡導的「做中學」(learning by doing)，從操作中加深對文物的觀察與連結，因此每項手感創作皆從故宮典藏及課程主題發想，藉由創作參與學習新技巧，累積經驗值，活化連接大腦神經元的樹突增長，強化認知能力。每件作品代表個體透過藝術的表達，再經由學員口述創作理念，亦是向他人展現自我的另一種面向；而創作的決定權回歸

學員，幫助其建立自信與自我價值的肯定。

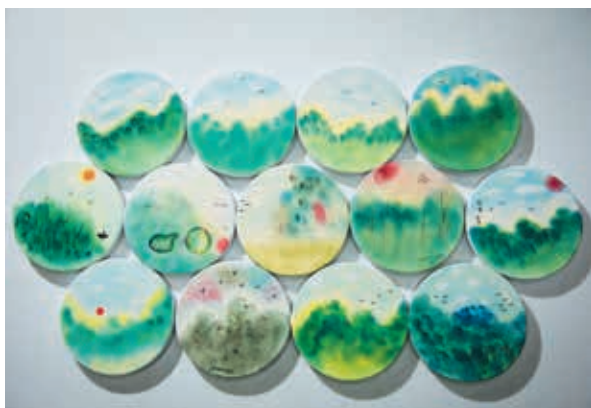
「賦權」年長者選擇表達方式及學習偏好需建立開放、輕鬆自在的環境氛圍，今日的高齡學習不再適合單方的輸入，而是能互動、對話、探索與統整交替進行，長者亦有權選擇如何參與互動及回饋的方式。講者應具備尊重及不批判學員表現或回應的素養，同理長者身心狀態，適度引導學員開口但不勉強或造成壓力；小組討論、小禮品、即時肯定常能鼓勵發問、避免



圖 14 「草蟲捉迷藏」特展介紹課程搭配蝴蝶印章彩繪手作活動 行銷業務處提供



圖 15 搭配好心情健走課程長者創作譜粉彩畫山林 行銷業務處提供



如考試般的問題等，端視帶領者與課堂助教的細心關照、教學經驗與說話技巧。在同一課堂中若同時有年齡或教育程度差距較大的學員，需關注其是否有不同的需求需協助，避免長者產生跟不上或被忽略而導致的挫折感。

學員回饋

2020 年至 2021 年學員回覆問卷有關報名仁濟院課程的原因，依次為「學習新的知識 / 事物」、「增廣見聞」、「追求身體健康」，而「結交朋友」和「有熟人一起作伴」並列第四，

表四 2019年～2021年「故宮尋寶趣」學員心得與建議之回饋彙整

作者製表

類別	心得與建議
一、課程時數	<ul style="list-style-type: none"> • 感謝仁濟院、故宮開辦此課程，但課程僅八週太少。 • 可增加時數 • 課程時數太少 • 希望課程能夠多增加3堂課（含參觀） • 請可以增加課程、增加知識。 • 可惜課程太短，只知道一些些，希望以後還有機會再參加。 • 非常感謝，希望有12堂課（含參觀4次）。
二、對課程的肯定	<ul style="list-style-type: none"> • 古文物的精緻巧思，令人欽羨！百看不厭。 • 實在是太棒的課程。值得一再參加學習。 • 講師講課非常生動，太棒了！ • 有朋友推薦或聽說不錯 • 以前去故宮，純粹是帶著觀賞心情去看，現在上完課，再看故宮的展物，能更清楚觀賞其中之奧妙！ • 很滿意、非常開心、隨課增長見聞，謝謝！ • 喜獲學習樂趣，從孤獨中獲得解放。 • 參加仁濟院多年的課程，這次的故宮尋寶趣是最快樂、得到最多知識的，尤其是三位美女老師，我最愛了。 • 認識古物，欣賞古物，引起興趣。 • 退休第一次參加感覺很開心；希望開不同的課程。 • 增廣對故宮文物的認知、寶物的來源，更愛古物。 • 請繼續辦理！讓國人更了解國寶的珍貴，欣賞國寶的美！（有上沒上差很多，上了才能更了解跟體會）。 • 樂齡長者的課程很豐富，希望文化活動能往下開始，能開國小國中的活動。 • 時間過得很快，上課的快樂時光很快就要結束，依依不捨，謝謝如此美好的課程，希望後會有期！ • 熱誠感人，喜歡書畫，承辦師資俱佳、專業優。 • 增加見聞，了解許多不容易學習的事物，不同時代使用器物的變化與應用。
三、課程設計	<ul style="list-style-type: none"> • 每個課程建議增加廣度和長度，九週一期無妨，但希望能讓舊學員優先選延續的課程。 • 每個課程建議增加廣度和長度 • 希望有更進階的課程 • 每次課程，除原有題材，再增加一些深入廣泛內容，是件好事。
四、報名名額	<ul style="list-style-type: none"> • 課程時數太少，名額亦少。 • 建議：增加名額

「打發時間」則無人填選；另回覆報名仁濟院「故宮尋寶趣」課程最主要的原因依次為「對故宮文物有興趣」、「對故宮開的樂齡課程有興趣」、「故宮開的課一向很有品質」，並列第四的為「有朋友推薦或聽說不錯」和「沒上過，想參加看看」。由以上結果可發現仁濟院學員對學習新知和對故宮文物有興趣是最大的參加動機（圖 16），以積極的態度為自己安排生活，並非消極的打發時間。

課程滿意度方面以 5 分為最滿意、1 分為最不满意來看，2019 年至 2021 年分別為 4.24、4.34 和 4.37，其中達最滿意 5 分的為 2020 年的三次故宮參觀。學員對課程的心得與建議可歸納為四類如表四。按滿意度和心得建議，得知最受學員喜愛的，是由講師帶領參觀故宮，解說展覽並複習課堂所學的方式。相較於學員自行參觀故宮或參加單次定時導覽，這樣的效果更佳。當講師在課堂上先為學員解說，學員再至博物館觀看真品並複習所學時，即搭建了長者和故宮文物的橋樑，提高其對故宮文物的興趣，也達到樂齡教育推廣的目的。

「故宮尋寶趣」的未來

未來，仁濟院正積極籌備「台北仁濟院樂齡身心活化示範中心」（暫名），擴大目前身心活化課程的規模，提供長者展現自我、培養新技能和創造事業第二春的新舞臺，除了各項課程教室外，設有展演廳，音樂、直播、多媒體等教學設備，培養長者學習新技能。此中心亦將成為不分年齡、不同專業領域者互動交流的空間。以「故宮尋寶趣」而言，長者即可透過新設媒介與平臺，展現對於故宮文物的個人化演繹，增加了多元形式表達的可能性。2019 至 2022 年學員報名仁濟院課程的原因，在於能



圖 16 仁濟院長者課程參與度高，樂於表達自己對文物的觀察。行銷業務處提供

學習新的知識和新事物；而博物館加入社區機構長者學習服務的行列，最大的優勢在於能透過機構的影響力與資源，觸及更多非博物館參觀者的年長民衆有機會瞭解博物館。長者透過親近藝術文化的社會參與，學習新知、培養美感、發揮創造力，進而肯定自我價值、達到身心安適，此為博物館社區參與的力量。

未來，故宮的樂齡課程將持續以長者為主，文物為輔，開發更好的「心」的交流方式，提供共創、共學、共享的多種體驗。另一方面，跨世代的代間學習，則是另一種值得探討的發展。如果說人的一生是一趟奇妙恩典的旅程，那麼博物館便是旅程中的陪伴者，期待故宮文物能豐富長者的生命經驗，激盪出更多的延伸對話與創齡實踐。

本文感謝台北仁濟院陳穎叡主任接受訪問並給予本文有關仁濟院之介紹內容給予指導。

作者任職於本院行銷業務處

註釋：

1. “ICOM,” accessed August 28, 2022, <https://icom.museum/en/news/icom-approves-a-new-museum-definition/>.
2. “World Population Prospects 2022: Summary of Results,” United Nations, accessed August 28, 2022, https://www.un.org/development/desa/pd/sites/www.un.org.development.desa.pd/files/wpp2022_summary_of_results.pdf.
3. “World Health Organization,” accessed August 1, 2022, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
4. 按《中高齡者及高齡者就業促進法》，「中高齡者指年滿四十五歲至六十五歲之人」、「高齡者指逾六十五歲之人」。本文所稱「樂齡」、「高齡」，泛稱 55 歲以上年長者，外國文獻則多以 older person、older adult 稱之，聯合國「活躍老化」報告則以 60 歲為標準。
5. 《中華民國博物館學會·友善平權委員會》<http://www.cam.org.tw/professional-committees/committee-for-access-and-equality/>（檢索日期：2022 年 7 月 31 日）。
6. “Active Ageing: A Policy Framework,” World Health Organization, accessed July 31, 2022, <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/active-ageing-a-policy-framework/>; <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>.
7. 聯合國大會於 1990 年 12 月 14 日投票決定，將 10 月 1 日訂為「國際老人節」（International Day of Older Persons），1991 年為第一年。2022 年主題為「年長女性之韌性與貢獻」（The Resilience and Contributions of Older Women）<https://www.un.org/en/observances/older-persons-day>（檢索日期：2022 年 7 月 31 日）。
8. “Decade of Healthy Aging Baseline Report,” 2020, World Health Organization, accessed August 5, 2022, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>, vi.
9. “Erik Erikson’s Stages of Psychosocial Development,” The Psychology Notes HQ, accessed August 5, 2022, <https://www.psychologynoteshq.com/erikson-stages/>.
10. “Decade of Healthy Ageing: Plan of Action 2020-2030,” 2020, World Health Organization, accessed August 5, 2022, <https://cnpea.ca/images/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf>, 7.
11. 黃富順，〈以高齡學習達成活躍老化〉，收入中華民國成人及終身教育學會主編，《高齡社會與終身學習》（臺北：師大書苑，2015），頁 7。
12. 《全國法規資料庫·終身學習法》<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=h0080048>（檢索日期：2022 年 8 月 5 日）。
13. “Learning for Active Ageing and Intergenerational Learning: Final Report,” *Danish Technological Institute* (2013): 8, accessed August 6, 2022, <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/c9f75907-13b8-488c-b60e-c84690666f17>.
14. 教育部，〈邁向高齡社會——老人教育政策白皮書〉<https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/3/RelFile/6315/6929/95.11%E9%82%81%E5%90%91%E9%AB%98%E9%BD%A1%E7%A4%BE%E6%9C%83%E8%80%81%E4%BA%BA%E6%95%99%E8%82%B2%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8.pdf>（檢索日期：2022 年 8 月 1 日）。
15. Peterson, D. A., “A history of education for older learners,” in *The Older Adults as Learner: Aspect of Educational Gerontology*, D.B.Lumsden, (New York: Hemisphere, 1985), 1-23. 轉引自陳淑敏，〈從學習權談高齡學習機會與資源的優化〉，《人文與社會科學簡訊》，21 卷 3 期，2020，頁 15。
16. American Alliance of Museums, “Museums on Call: How Museums Are Addressing Health Issues,” 2018, accessed July 31, 2022, <https://www.aam-us.org/wp-content/uploads/2018/01/museums-on-call.pdf>. 報告所提的 10 個面向包含阿茲海默症、自閉症、疾病預防、健康知能、醫院推廣、醫療培訓、心理健康、現役和退役軍人健康、營養和保健、視覺障礙。
17. Daisy Fancourt, Saoirse Finn, “What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review,” *Health Evidence Network synthesis report 67* (Copenhagen: World Health Organization, 2019), accessed July 31, 2022, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK553773/>.
18. Fancourt, D. and Steptoe, A., “The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing,” *The BMJ* 367 (2019): 1, accessed June 21, 2020, <https://www.bmj.com/content/367/bmj.l6377>.
19. Paula Devine, Katrina Lloyd, “Analysis and Interpretation of quantitative data generated through the Arts and Older People Programme Summary Report,” Arts Council at Northern Ireland, 2019, accessed July 1, 2022, <http://www.artscouncil-ni.org/images/uploads/publications-documents/ACNI-AOP-Research-Summary-Report-December2019.pdf>.
20. 台北仁濟院簡介摺頁及官網 https://www.tjci.org.tw/dispPageBox/Main_2014.aspx?ddsPageID=MAIN&（檢索日期：2022 年 7 月 5 日）。