

活齡活現——

國立故宮博物院的樂齡教育推廣實踐

■ 黃琇凌

近年來推動友善平權和多元共融的理念是國際博物館的趨勢，隨著臺灣社會人口快速老化，高齡者的文化近用權（access to culture）如何在博物館中實踐，已受到前所未有的重視，同時，社會大眾對於變老的印象，從衰退、無生產力的負面看法，也逐漸轉由熟齡潛能的正向概念所取代。本文將探討老化議題之於博物館可發揮的作為，並以國立故宮博物院教育推廣為例。

在我國 65 歲乃《老人福利法》定義為「老人」的基準，是法定退休年齡，亦是《中高齡者及高齡者就業促進法》所定義的「高齡者」。臺灣人口老化速度日趨嚴重，依據國家發展委員會〈中華民國人口推估（2020 至 2070 年）〉報告，臺灣 65 歲以上的老年人口於 2018 年已超過 14%，正式成為高齡社會；而 2020 年總人口數首度呈現負成長，此報告更推估臺灣即

將於 2025 年邁入超高齡社會，屆時 65 歲以上的老人將佔總人口數的 20%。¹（圖 1）放眼世界，令人擔憂的是，臺灣人口結構的老化速度超過日本（11 年）、美國（15 年）和歐洲各國（17 年以上），²此一現象正衝擊社會所有層面，包含政治經濟、商業金融、醫療長照、科技資訊、福利制度、勞動市場等，是各國政府面對銀色海嘯來襲時需共同面對的重大課

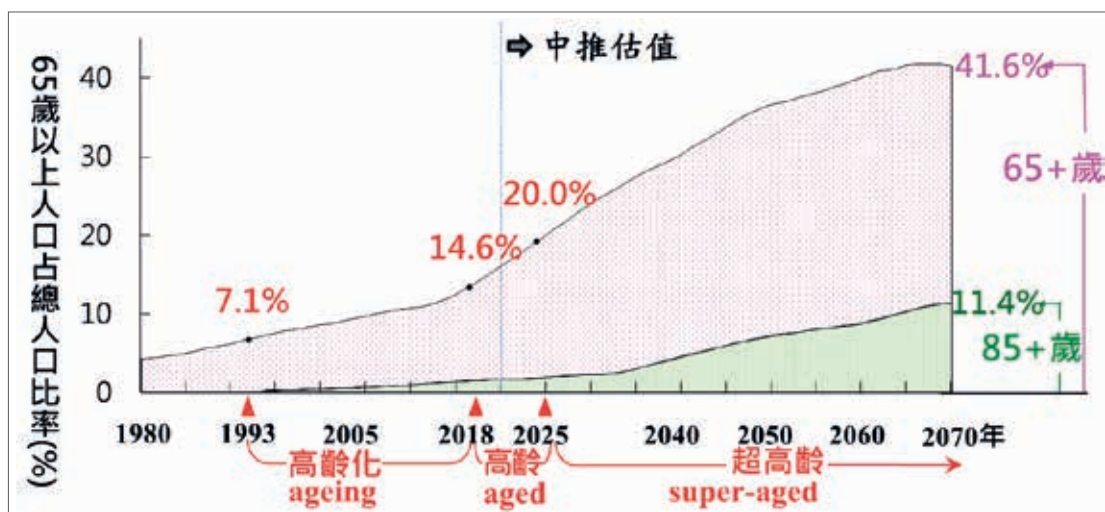


圖1 我國高齡化時程 取自〈中華民國人口推估（2020至2070年）〉，《國家發展委員會人口推估查詢系統》：<https://pop-proj.ndc.gov.tw/download.aspx?uid=70&pid=70>，檢索日期：2021年7月31日。



圖2 高齡者的文化近用權越來越受到博物館的重視，圖為長者聚精會神欣賞〈翠玉白菜〉。行銷業務處提供

題，也是具公共性角色的博物館不可忽略的面向。（圖2）

活躍老化·創意老化

1991年聯合國（United Nations）提出「聯合國老人綱領」（United Nations Principles for Older Persons），呼籲各國政府將和高齡者有關的獨立、參與、照顧、自我實現與尊嚴等原則納入國家政策，並在自我實現部分，應獲得教育、文化、精神和休閒的社會資源。³邁入二十一世紀，世界衛生組織（World Health Organization, WHO）2002年出版〈活躍老化：政策架構〉（Active Ageing: A policy framework）報告，主張年長者在健康、社會參與和社會安全三方面獲得最優化的機會，進而能提升老年的生活品質，達到「活躍老化」的目標。WHO指出長者生理健康，心理健康和與社會的連結



圖3 參與社會、文化等活動是促進「活躍老化」的關鍵。圖為故宮與士林區健康中心合作課程學員參與課堂討論。行銷業務處提供

應並重，持續參與社會、文化、經濟、公民和心靈等相關事務活動，是「活躍」的關鍵。⁴此報告也數次提到教育和終生學習的推動，是促進「活躍老化」、讓長者增能的重要方針。（圖3）

長期以來，世人多認為身體會隨著年紀增



圖4 參與藝術活動能培養個人天生賦予的創意能力。圖為本院與仁濟院合作「故宮尋寶趣」手作課程。張淑玲攝

長而退化，然而近年來醫界和文化界卻力倡「創意老化」或稱「創齡」（creative aging），其主張乃是借鑑美國精神科暨老人學專家 Gene D. Cohen 醫師在 2000 年出版的《創齡：喚醒人類下半生的潛能》中，首度揭發創意與老化的密切關連，該書以實證觀察到創意表達活動對於老年人的正面影響，當高齡者進行藝術創作或學習某種技能的過程中，會增進體驗新事物的能力，進而刺激大腦或中樞神經系統正向影響身體及免疫系統；同時，加強社會參與亦能促進高齡者的健康和降低死亡。⁵ Cohen 醫師和其他研究人員也發現，健康老化的關鍵因素，在於參與藝術活動能培養個人天生賦予的創意能力（圖 4），而具結構性的藝術課程也能讓高齡者沈浸藝術和促進社會參與。Cohen 醫師在其 2006 年著作《熟人大腦的無限潛能》中進一步

談到，連結大腦神經元之間的「樹突」，是決定智能的構造，而非大腦中神經元的數量。當個體處於持續激發大腦潛能的環境時，樹突的數量和長度自 50 歲到 80 歲之間仍會增加，反之，神經元的數量則會隨著年紀減少。⁶ Cohen 醫師的研究重新賦予扭轉老化的機會，也激勵博物館思考如何以自身典藏特色發展創齡新方案。

近十年來歐美越來越多的高齡專家或機構投入藝術、社會參與和創意老化等研究，而博物館和健康、幸福感等議題也廣泛被討論，這些研究結果皆顯示對個體延緩老化、健康身心具有正向影響，也造就了博物館服務年長觀眾的機會和潛力。（圖 5）

學校之外——高齡終身學習之於博物館

美國汽車大王亨利·福特（Henry Ford, 1863-1947）曾說：「無論是 20 歲或 80 歲，停止學習的人顯得衰老，持續學習者常保年輕。」終身學習和高齡教育皆已列為政府重大政策予以推動。教育部於 2006 年「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」中訂定終身學習、健康快樂、自主與尊嚴，及社會參與等樂齡政策為四大願景，自 2008 年起於全臺廣設「樂齡學習中心」，至 2021 年計有 373 所。教育部所稱的「樂齡」，意即樂在學習而忘齡，包含所有 55 歲以上的國民，期待在其成為法定 65 歲老人的前十年，提前培養國民退休前終身學習的習慣。⁷ 為此，教育部亦於 2011 年公布《中華民國教育報告書》，於其中提出「擴大提供老人終身學習機會」等推廣高齡教育之目標。另外，行政院為因應高齡社會所提出的多項政策，包含「友善關懷老人方案」中，自 2014 年至 2016 年第二期所列健康老化、在地老化、智慧老化、活力老化和樂學老化等五大目標，⁸



圖5 故宮以〈清院本清明上河圖〉發展不一樣的樂齡活動「聲音繪本共創工作坊——尋找我與文物對話之聲」。 Anke後青春繪本館提供

以及 2017 至 2024 年教育部所推動的兩期「高齡教育中程發展計畫」，對於高齡者學習的趨勢、品質、科技應用、資源整合與跨域合作、學習管道與模式的創新、擴展代間共學、高齡人力運用等，提出檢討與策略。⁹ 博物館除了具備既有的典藏、研究、維護、展示、教育、休閒等功能外，另被賦予多元族群多向溝通與交流的平臺，雖非正規教育機構，卻是高齡者學習發展多方能力並促進健康的文化場域。(圖6)

故宮樂齡教育推廣

為迎接全球化高齡時代，國內外許多博物館早已啟動以年長者為服務對象的各類推廣方案。而國立故宮博物院（以下簡稱故宮）近年



圖6 博物館是年長者學習新事物、終身學習的理想場域。行銷業務處提供

來也以「文化參與是權利非福利」為核心價值，以實踐文化近用、友善平權與社會共融為目標，致力服務多元觀眾族群。故宮的樂齡教育推廣

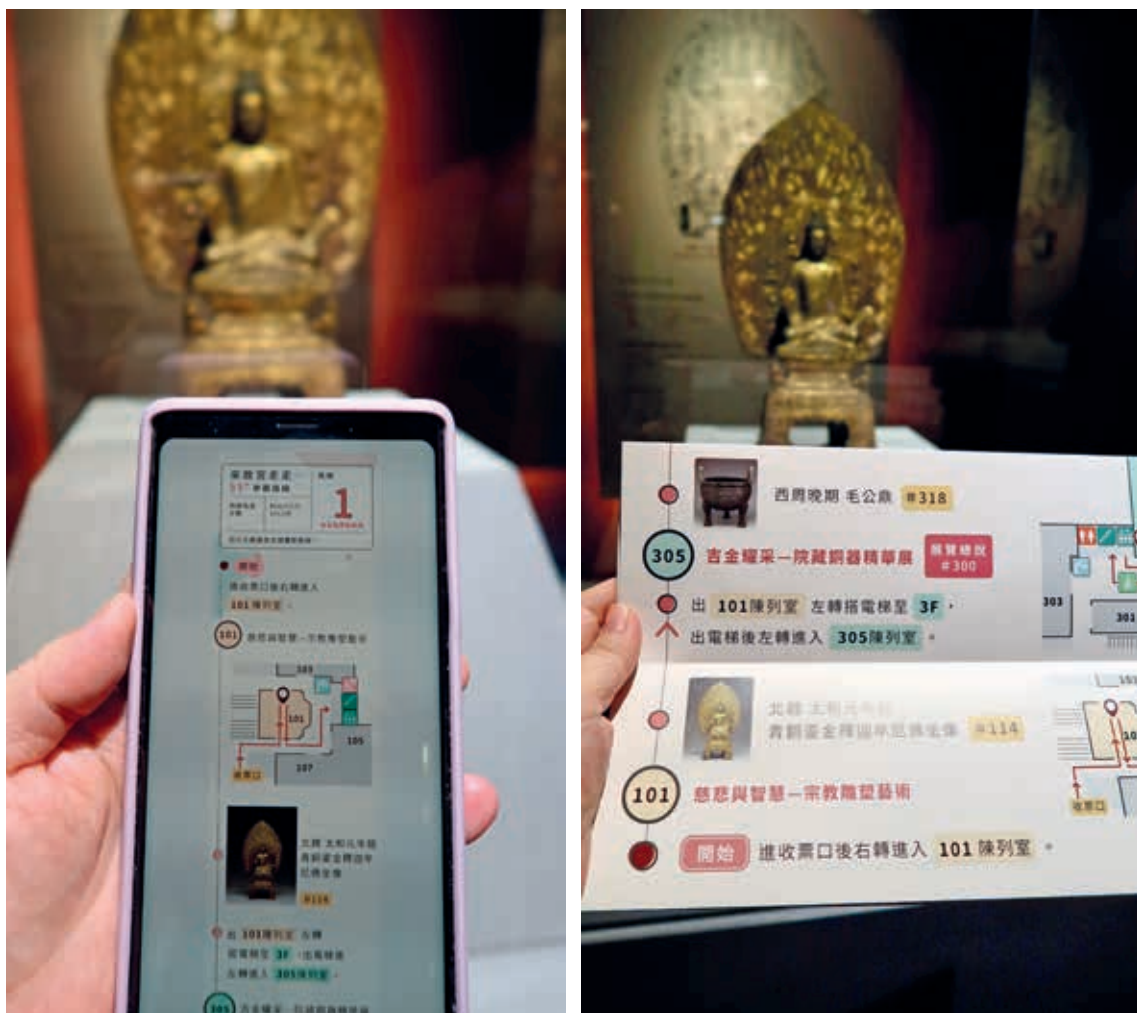


圖7 「來故宮走走——55+參觀路線」提供數位版和紙本摺頁兩種版本供樂齡觀眾選擇。 作者攝

服務，以增進年長者健康、社會文化參與、創意開發為目標，從豐沛的典藏資源出發，與在地社區機構及高齡服務專業團隊跨域合作，希冀貼近長者的需求與生活經驗。另在此說明，博物館服務年長者時，常以「樂齡」一詞替代「高齡」或「老人」的稱呼，以避免強調「老」所帶來的非正面感受。以下就四個面向來談故宮樂齡教育推廣的實踐。

一、來故宮走走——樂齡觀眾的專屬參觀路線

因故宮北部院區正館屬舊式建築，雖受限

建築本體既有的空間規劃設計，展場已建置無障礙設施，輔以輪椅和放大鏡出借服務，以利行動不便長者的參訪需求。按筆者辦理樂齡活動之觀察，影響年長者參觀過程中的生理因素，主要為視力和體力。唐代文學家韓愈（768-824）在〈祭十二郎文〉中，對於還未四十歲已「視茫茫」的描述，是視力老化的問題之一；故宮陳列室的光線照度雖以文物材質的保存標準為優先考量，然而公共區域及通道充足但不刺眼的照明則可確保長者行進的安全性。展場指標、



圖8 臺北仁濟院「故宮尋寶趣」課程，故宮RODY也陪同學員一起學習，增加上課的趣味性。 作者攝

說明卡、文宣品的文字色彩清晰容易辨識，字體大小適中易讀而不費力，皆是影響參觀經驗感受的重要因素。另一方面，年長者的肌耐力不如一般成人或年輕觀眾，參觀中適時的休息有其必要性，停留在博物館的時間也不會因身體的疲累而縮短。

「來故宮走走—55+參觀路線」（以下簡稱「55+路線」）即是為55歲以上的樂齡觀眾所設計，標示出參觀路線長度與步數，以樂齡觀眾自進入收票口後為起點，引導至展品於陳列室中的所在位置，及行至下一間陳列室的動線；至於參觀時的休息座椅、電梯、洗手間和飲水機等位置，皆納入約一小時的路線圖中，並搭配語音導覽號碼提供長者參考，讓觀眾在清楚的指引及視自己的體能狀態下自在參觀。「55+路線」目前規劃「故宮國寶動動操」和「陶瓷+珍玩」兩條路線，以數位版本和紙本形式呈現，方便觀眾選擇以手機或手持摺頁方式參觀。（圖7）

路線圖中亦提醒長者展場溫度偏低，請注意適當保暖。

二、客製化樂齡系列課程

對高齡者而言，無論是故宮院區所在位置或文物展覽活動，常有遙不可親的印象，誠如英國文化協會（British Council）調查顯示，「交通」和「地理位置」名列身心障礙者／高齡者參與藝文活動的困難與挑戰前五名；¹⁰其他如「費用」部分，故宮則是提供65歲以上長者平日免費參觀以及週末門票半價的優惠，而在院內外辦理的活動亦開放長者免費參加。為了克服交通不便的障礙和提高長者親近故宮文物的機會，故宮自2006年起，每年都到院外安養中心舉辦樂齡講座，深受長者歡迎。而2018年起，為激發更多樂齡族群對故宮文物的興趣，故宮與院外社區機構合作，發展趣味化的樂齡系列課程，讓文物美學融入長者生活，使故宮成為其社交休閒活動的一環。（圖8）



圖9 樂齡課程提供複製文物觸摸體驗 行銷業務處提供

不同合作機構所服務的年長者屬性常因地域性而有所差異，除了諮詢合作單位人員的意見，瞭解對課程效益的期待、在地目標族群的屬性與需求，是設定課程方向和調性的第一步。接下來規劃課程形式和主題，並選擇合適的師資，發展細部內容，如何與學員互動、多媒材如何搭配也在此階段訂定；第三階段則是在開課後，觀察學員的反應以作為課程即時調整的依據；最後階段為課程成效分析與檢討。

故宮樂齡課程有別於以講授文物知識為主的演講或導覽，改以活潑的方式設計內容，和長者一起探究故宮典藏中豐富多元的面貌，以及與現代生活中可對話的連結。另一方面，從情感層面和美學層面，帶領長者在古人的故事和工藝中，找到和自己生命經驗相呼應的感動處。課程中搭配複製文物觸摸體驗（圖9）、從文物汲取靈感的手創活動（圖10）、故宮實地參訪的專人導覽等，都增加了課程的豐富性，

最終希望長者因而喜愛上故宮，讓故宮成為與家人朋友共遊的好去處。

樂齡課程多採小班制，並按各合作機構之差異來調整人數。為了能照顧到每位高齡學員，每堂課皆有故宮工作人員、機構志工協助課程進行。自2018年起，主要合作機構包含臺北市士林區健康服務中心（以下簡稱士林健康中心）、臺北市立圖書館總館樂齡學習示範中心、臺北仁濟院等。透過此系列課程，故宮文物所蘊藏的文化歷史意涵，開始與社區長者的生活及生命故事建立情感交流，進而產生共鳴。士林區健康中心也邀請故宮另為失智長者團體開課，延伸藝術陪伴的精神。有鑑於博物館人員對高齡者和日益攀升的失智人口認識有限，故宮持續與高齡專家、醫療單位合作辦理培訓工作坊，提昇博物館人員服務高齡者的專業素養。故宮於2020年參與臺北市立聯合醫院失智友善藝文組織之深度進階培力後，開啓與北聯醫失智症中心的後續合作。

三、展現不一樣的健康操「故宮國寶動動操」

「故宮國寶動動操」（以下簡稱國寶操）於2019年11月底首次發表，是另一項專為樂齡觀眾打造、融合故宮文物與運動精神的健康操。國寶操由故宮邀請長年服務高齡者的職能暨物理治療團隊，共同發想和設計適合高齡族群的文物健康操，從專業運動中認識經典文物，並促進長者健康。職能治療師先設定適合65歲以上健康高齡者的動作，以及運動10分鐘後每分鐘心跳接近125下能達到最佳的運動效果，之後再融合〈青銅鑿金釋迦牟尼佛坐像〉、〈毛公鼎〉、〈翠玉白菜〉、〈玉辟邪〉、〈白瓷嬰兒枕〉、〈玉鴨〉、〈玉龍佩〉和〈珊瑚魁星點斗盆景〉等八件故宮經典文物的形態精髓（圖11），發展成動作有趣易學的國寶操。（圖12、13）



圖10 長者以剪紙方式呈現吉祥圖案窗花，並運用乾隆皇帝題字與印章的金質貼紙，讓作品獨具一格。左：蔡佳玲攝 右：行銷業務處提供



圖11 「故宮國寶動動操」中的八件經典文物 國立故宮博物院藏



圖12 「故宮國寶動動操」融合八件文物特色，是一套為65歲長者設計、促進健康的文物操。行銷業務處提供



圖13 長者擺出〈玉辟邪〉的獸爪動作，模樣俏皮可愛。行銷業務處提供



圖14 職能治療師帶領士林區健康中心學員進行國寶動動操，圖為〈玉龍佩〉回首的動作。行銷業務處提供



圖15 長者正進行國寶動動操桌遊試玩活動 蔡佳玲攝

故宮於 2020 年開始發展國寶動動操系列課程，由故宮講師和職能治療師協同授課，設計動態和靜態學習內容，強化年長者肌力與腦力之功能，爾後更進一步產出多元推廣品與教具作為課程或活動應用，未來尚有多樣發展的可能性，成為博物館樂齡教育推廣的新模式。（圖 14、15）

四、樂齡文物拼圖，強健長者的大腦體操

除了透過肢體運動認識文物外，故宮也推出九款專為高齡者設計的文物拼圖，陪同長者一起動腦又動手。縱使現今市面上有琳瑯滿目的桌遊與電玩，拼圖一直是深受各年齡層民衆歡迎的遊戲。英國《經濟學人》（The Economist）雜誌報導，當進行拼圖時，會強化運用到大腦不同區域功能的視覺空間技能，證據顯示，當



圖16 學員聚精會神合作完成清郎世寧〈畫交趾果然〉拼圖，同時觀察畫作中藝術家描繪的細節。 作者攝

大腦接觸新事物或新活動的刺激時，能提升認知能力並延緩失智症的發生，是鍛鍊大腦的好工具。¹¹ 故宮文物拼圖的目標族群依據其服務對象而定，分為一般健康／亞健康長者和輕度失能／失智長者兩類。為了友善長者使用，拼圖尺寸設定為 A3（寬 39.2 公分 × 長 27 公分）大小，並附彩圖作為拼圖時的參考；每塊拼圖紙板加厚，方便長者拿取。至於拼圖題材則設定和生活相關的動物、花鳥、人物等主題之器物、繪畫作品，或是長者熟悉的名品，而拼圖表面的視覺呈現也以顏色鮮明、容易辨識為原則。文物拼圖運用於樂齡課程的活動進行，作為文物欣賞的延伸輔助，讓長者在拼圖時複習所學，同時也能仔細觀看文物細節，深化對故宮藏品的印象。（圖 16）

結語

高齡社會的到來代表著博物館所面對的觀眾組成隨之改變，以致博物館需重新審視如何改善現有的政策、展示手法、設施設備、觀眾服務效能、教育推廣方式等面向，才能擴大並照顧到高齡者的需求。博物館需藉由提升與高齡醫療和教育專家合作，持續開發以促進年長觀眾健康為中心、具博物館特色的軟硬體，成為高齡者休閒、文化參與、終身學習的場域。在這樣的期待下，唯有所有館員和志工願意學習，認識年長觀眾的特性與需求，才能滋養出發自內心的同理心，進而落實在細緻到位的貼心服務，創造樂齡觀眾愉悅的博物館參觀或活動參與經驗。在迎接這股銀色浪潮之際，故宮主動走進社區，走向高齡觀眾，整合更多跨領

域的量能與資源，探究如何運用五感體驗訴說文物的故事，進而運動長者的生命經驗，汲取從高齡者觀點出發的文物面貌，形塑幫助長者身心健康安適的創新模式。這是一個從博物館為始點，持續產生人與人、人與文物、人與博

物館「心」連結的旅程，如同漣漪般向外擴散，期待國立故宮博物院能成為高齡觀眾心之所向的創意激發、文化社會參與、社交休閒、新知學習，以及遇見更好、更健康的自己的場域。

作者任職於本院行銷業務處

註釋：

1. 國家發展委員會，〈中華民國人口推估（2020至2070年）〉，《國家發展委員會人口推估查詢系統》<https://pop-proj.ndc.gov.tw/download.aspx?uid=70&pid=70>（檢索日期：2021年7月31日）。
2. 國家發展委員會，〈中華民國人口推估（2018至2065年）〉，《國家發展委員會人口推估查詢系統》[https://pop-proj.ndc.gov.tw/upload/download/%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E6%8E%A8%E4%BC%B0\(2018%E8%87%B32065%E5%B9%B4\).pdf](https://pop-proj.ndc.gov.tw/upload/download/%E4%B8%AD%E8%8F%AF%E6%B0%91%E5%9C%8B%E4%BA%BA%E5%8F%A3%E6%8E%A8%E4%BC%B0(2018%E8%87%B32065%E5%B9%B4).pdf)（檢索日期：2021年7月31日）。
3. United Nations Human Rights website, "United Nations Principles for Older Persons," accessed July 30, 2021, <https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/olderpersons.aspx>.
4. World Health Organization, "Active Ageing: A policy framework," April 2002, accessed June 16, 2021, <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/wp-content/uploads/2014/06/WHO-Active-Ageing-Framework.pdf>.
5. Gene Cohen, "Research on Creativity and Aging: The Positive Impact of the Arts on Health and Illness," *Generations* 30, no. 1 (2006): 7-15.
6. Gay Hanna and Susan Perlstein, "Creativity Matters: Arts and Aging in America, American for the Arts," September, 2008, accessed June 19, 2021, https://www.giarts.org/sites/default/files/Monograph_Creativity-Matters-Arts-and-Aging-in-America.pdf.
7. 教育部，〈教育部樂齡政策說明〉，《教育部樂齡學習網》<https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160727094441933.pdf>（檢索日期：2021年6月21日）。
8. 黃月麗，〈人口老化下的高齡教育政策〉，《國土及公共治理季刊》，4卷1期（2016.3），頁106-112。
9. 教育部，〈第2期高齡教育中程發展計畫〉，《教育部樂齡學習網》https://moe.senioredu.moe.gov.tw/senioredu_ms/UploadFiles/20210303162432360.pdf（檢索日期：2021年8月10日）。
10. 易君珊，〈臺灣身心障礙者與長者藝術文化參與現況研究〉，《臺灣英國文化協會》https://www.britishcouncil.org.tw/sites/default/files/research_report_-_art_for_disability_aging_in_taiwan-_ch-final_reduced_size.pdf（檢索日期：2021年8月10日）。
11. Buttonwood, "The joy of puzzles," *The Economist*, December 16, 2014, accessed June 23, 2021, <https://www.economist.com/buttonwoods-notebook/2014/12/16/the-joy-of-puzzles>.

勘誤：

1. 本刊第462期，頁76，左欄第7行誤植為「中央研究院」，更正為「中央研究所」。
-