

「東南區長青學苑」 計畫書

一、計畫需求與動機

我國目前高齡人口占國家總人口的比率已超過 10%，早已達到聯合國世界衛生組織所定義老年人口比率為 7% 之高齡化社會，老年人口的比例也在逐年的增加中，而臺東縣老人已占臺東縣總人口數的 13%。人口老化除了對社會造成財政經濟、健康照護、社會照護等衝擊，老人本身也面臨經濟、生理、心理及家庭等問題，而根據內政部對國內老人狀況的抽樣調查分析顯示，其中老人們最擔心的是「健康」、「經濟」與「照護」問題。

然而，根據研究指出，積極參與社會活動，能為老人建立較佳的人際關係、提高生活的滿意度、及保持良好的健康狀況，因此開辦長青學苑，為老人建立一個可近性高的社會參與平台，提供終身學習機會，讓老人透過參與學習活動，加強身心靈的健康、延緩身體的老化，提升自我肯定的能力、維持人際互動的關係，透過知識技能的傳承、促進家庭成員的互動，使老人可以在各方面獲得強力有效的支持，協助其降低老年生活適應失調的問題，達到活躍老化的政策目標。

二、計畫目的

短期：

1. 規劃適合高齡學習者的多元化學習課程與活動，建立有系統的學習計劃，擴大老年人生活領域，培養老年人生活情趣，增進老年人身心健康。
2. 運用宅配模式裡的理念，將課程活動推廣至各社區，讓老年人能就近參與學習活動，並搭配社區特色，設計活動內容，提高社區長輩參與的興趣。

中長期：

1. 鼓勵社區老年人教授傳統技藝文化，將當地的風俗文化傳承至子孫，也透過傳承的活動，增加代間互動的機會，讓家庭成員可以共同學習成長。
2. 提升社區對高齡教育的重視，發掘社區內具有豐富知識與技能之人才，建立師資人才庫，並提供高齡教育人才培訓，鼓勵各社區發展創新性課程。

長期：

1. 透過終身學習，擴展高齡者不同年齡層的伙伴，並建立銀髮志工團隊，促進高齡者彼此互動及學習的機會。

2. 於長青課程設計中，融入教育部門所設計之高齡者教材，為社區老年人提供品質更佳的高齡教育課程。

三、辦理單位

指導單位：真耶穌教會臺灣總會

主辦單位：真耶穌教會臺灣總會東南區辦事處

協辦單位：真耶穌教會成功教會、真耶穌教會和平牧區、真耶穌教會鐵路牧區、真耶穌教會臺東牧區

四、實施期程

本計畫自 106 年 1 月 1 日至 106 年 12 月 31 日

五、實施地點

(一) 位址：

真耶穌教會成功教會(臺東縣成功鎮三民路 99 號)

真耶穌教會嘉平教會(臺東縣成功鎮和平里 2 鄰 479 號)

真耶穌教會瑞源教會(臺東縣鹿野鄉瑞源村瑞景路二段 213 巷 7 號)

真耶穌教會大橋教會(臺東市志航路一段 648 巷 15 號)

(二) 服務區域範圍：

臺東縣

六、服務對象

年齡達 65 歲以上長輩(原住民 55 歲以上長輩)

七、服務內容

(一) 課程規劃與師資簡介及班級課程表

類別	課程名稱	期程與時數	師資簡介
文化傳承系列課程	母語傳唱班	共 52 周，每周 30 分鐘，共 26 小時	簡正義 社區母語傳唱教師
	傳統文化藝術班	共 26 周，每周 1 小時 共 26 小時	吳夢雲 打包繩編織
藝術創作系列課程	創意手作班	共 26 周，每周 1 小時 共 26 小時	胡淑惠 成功婦女班十字編織、皮雕老師
	甜食動作做	共 26 周，每周 1 小時 共 26 小時	劉玉蘭 台東社區琉璃教師
健康樂活系列課程	銀髮族體適能班	共 26 周，每周 1 小時 共 26 小時	吳玉琴 全國原住民生活輔導員
	長青槌球班	共 26 周，每周 1 小時 共 26 小時	宋新生 台東縣長青樂樂球教練
活化抗老系列課程	音樂照顧班	每月 4 小時，共 52 小時	吳秋仔 音樂療法指導士
	身心機能活化班		陳玉華 身心機能運動指導士
心靈關懷系列課程	生命教育班	共 52 周，每周 30 分鐘，共 26 小時	教會傳道者 心靈指引指導教師

1. 上半年度(106/01/2~6/30)課程表

時間	課程名稱	師資
08:00~08:30	相見歡(量血壓、血糖)、活化抗老	服務員
08:30~09:00	母語傳唱班/傳統文化藝術班	簡正義 吳夢雲
09:00~10:00	生命教育	傳道
10:00~12:00	創意手作班/銀髮族體適能	胡淑惠 吳秋仔
12:00~13:00	午餐(平安再見)	服務員

2. 下半年度(106/7/1~12/31)

時間	課程名稱	師資
08:00~08:30	相見歡(量血壓、血糖)、活化抗老	服務員
08:30~09:00	長青槌球班/母語傳唱班	宋新生 簡正義
09:00~10:00	生命教育	傳道
10:00~12:00	編織創作/長青樂樂球	胡淑惠 宋新生
12:00~13:00	午餐(平安再見)	服務員

(二) 獎勵機制：

1. 作品展示：於各教室規劃成果作品展示區，將老人在課程學習中所完成的作品，展示於此平台上，以帶給老人肯定及成就感。
2. 學習交流：不定期為各區域班級舉辦分享交流活動，讓老人們可以透過此活動分享學習內容及感想，進而保持其學習的動機。
3. 楷模表揚：每班課程結束後，辦理結業典禮，除了發表學習成果外，學苑將會訂定各項獎勵項目，頒發獎狀、獎品以資鼓勵。

(三) 人力配置：

1. 每班人力需求與工作內容

職稱	數量	工作內容
督導	1	1. 執行規劃 2. 方案執行評估和經費核銷 3. 報表統計與分析 4. 管理志工
課程講師	8	1. 課程內容安排、設計 2. 授課
服務員	3	1. 協助講師進行授課 2. 處理庶務性工作
志工	4	扶持長輩上下車、就坐、如廁及進食

八、效益

1. 成功教會每週 60 人次參加(每週上課一次)；和平牧區每週 60 人次參加(每週上課一次)；鐵路牧區每週 60 人次參加(每週上課一次)；臺東牧區每週 60 人次參加(每週上課一次)
2. 預計服務 12,480 人次高齡長輩至長青學苑學習。
3. 預計參與課程學習的老人中，至少有 80%的老人對課程的內容與規劃感到滿意。
4. 預計參與課程學習的老人中，至少有 70%的老人願意繼續上課。
5. 增加長輩社會互動的機會，使其主動尋求同儕支持。