

創意老化促進代間融合之研究

指導教授：吳明烈博士

國立暨南國際大學成教所：陳淑芬

壹、前言

我們的世界正在快速老化中，人口的高齡化，是目前全球發展中無法避免的趨勢。隨著人口老化的發展，老年人口比率的增加勢將成為重要的社會事實。越來比例越高的老化人口，不僅影響社會經濟、政治、文化、教育等各種層面的發展，也對社會及家庭結構產生重大的衝擊。對台灣而言，由於高齡化步調遠超過先進國家的速度，加上工作人口將呈現負成長、產業經濟結構持續調整，家庭結構的崩解以及社會福利制度正處轉化期等挑戰，不難想見，台灣面對的高齡化挑戰勢將更為嚴峻。面對高齡化社會的衝擊，針對高齡者相關議題，不能只侷限於對於高齡者的照顧，我們需要創新老年學概念以建立一個適於高齡化社會的社會教育的創新思維。高齡者不僅要活得長壽、活得健康、還要活得有價值。在高齡社會中，如何協助高齡者重新發現自我價值；如何重新界定祖父母角色、價值與定位，讓發揮他們的智慧與生命經驗，成為文化的傳承力量，拉近代間距離，創建我國代間「傳承」的平台，以發揚我國社會中「感恩」的文化；如何讓高齡者積極參與社會成為社會一個新的人力資源。都是當今值得關切的高齡議題。我們需要為未來的高齡社會做好準備。緣此，研究者從創意老化概念的 formed 及實務經驗來研究創意老化方案對於高齡者價值重建與代間融合的影響。

一、研究的背景與動機

依據聯合國報告指出，西元2000年全球老年人口已達6億人，佔全部人口之10%，預估至2050年將增至20億，老年人口比例達21%，而未來50年老年人口增加將近四倍，尤其是80歲以上老老人增加的速度更快，則可能將近五倍 (WHO, 2000)。台灣的人口結構正在快速地老化，1993年我國65歲以上老年人口為7.1%，然而至2009年12月底老人人口為2,457,648人，已升高至10.63%(內政部，2009)，估計2026年將上升為20.6%，從行政院經濟建設委員會(2006)的資料顯示，台灣之高齡人口比例由7%

到15%推估所需時間為 26 年，比起歐美先進國家所花之50至100 年的時間，明顯縮短許多。台灣在短時間內必須面臨劇烈的人口結構變化。高齡人口的急遽增加，意味著高齡者生存的各项需求也在升高且改變中。面臨高齡社會對於年輕世代及高齡者的衝擊，正視我們的社會因為逐年老年人口比例增多所引發越來越多值得注意的社會議題。唯有打破從前對老年人的年齡歧視及刻板印象，提供更多教育及社會的機會及資源，讓老人可以透過學習或參與來提升自我的價值以及建立個體生命意義感希望能透過高齡者參與創造性活動可以鼓勵高齡者發揮自己的潛能，找回自我尊嚴，並希望提醒社會大眾努力打造一個充滿尊重與關懷、無年齡歧視之社會，為高齡者提供更多的機會及選擇，重視高齡者的晶質智慧，讓高齡者從內心發覺自己本身生命的積極意義，同時社會應正視高齡者的存在價值並忽視高齡者在保存文化與傳統上的傳承意義，成為社會上有所貢獻的人力新資源，從而可以拉近代間的距離。「創意老化」的概念，不僅對於近代老年學造成很大的衝擊，同時因為創意老化方案中有許多是融合長輩與年輕世代的實例。對於快速邁向高齡化的台灣社會，能有效的協助家庭結構的重建與世代關係的融合。

國內外許多研究均指出，對於高齡者參與藝術學習活動抱持高度肯定之態度，透過學習能夠鼓勵高齡者積極生活，促進自我實現，繼續地扮演生產性的角色，不但能減少國家照護福利費用的支出，也能對個人、家庭及社會做出貢獻，甚至可促進太間融合，進一步緩和 high 齡少子化對社會國家所產生之衝擊。有鑑於此，研究者希望可以藉由探討創意老化方案的理論與實務方案來探討高齡者透過創造力的表達，以實現「創意老化」促進世代融合的積極思維。

貳、文獻探討

二十一世界是個知識創新的年代，也是老化議題推陳出新的時代，其中尤其以2001年Cohen所提出的「創意老化」的新思維最受到重視。他強調高齡者的創造力不會因為年齡而衰減，相反的發展熟齡大腦的創造力潛能是一個令人興奮的研究領域。目前這個新的思維受到越來越多的重視，不僅學術上有更多的學者致力於老人學及高齡教育的相關研究。同時，許多大學及非營利組織都投入研究並且成立不同型態的「創意老化中心」(creative aging center)，發展出許多實務的方案，在各國如火如荼地推展。創意老化主張藉由有結構的創造性活動可以協助高齡者看見自己的潛

能及自我價值、找回尊嚴、活出快樂有價值且健康的後半生。藉由參與藝術、音樂、舞蹈、園藝、寫作等創意課程及活動，以開發高齡者創造力的潛能，讓高齡者發現生命的無限可能，找回積極生活的動力，過著健康且充滿創意的老年生活，讓老年人不再成為下一代的負擔，反而可以自立甚至可以成為社會新的人力資源。藉由創造力活動的參與與分享也可以拉近代間距離，讓年輕世代看見祖父母的智慧，學習珍惜祖父母的寶貴經驗。

一、創意老化的相關理論

(一)創意老化的內涵

創意老化是二十一世紀老年研究的新典範。由以Cohen為首的創意老化的提倡者透過實驗及研究證實：參與創意老化相關學習活動的高齡者，不僅生理、心理都明顯比較健康，對於醫療照顧的依賴感也大為減輕；除此之外，無論自我概念及人際關係也都有明顯升高的趨勢。Bonder根據西北俄亥俄中心的方案提出多項證明顯示：藝術在提升老人的身心健康上扮演很重大的角色。他指出：老人在從事藝術活動時顯然比較快樂而且健康 (Bonder,2008)。這與Cohen 在2001年所提出的理論結論一致。足可證明，參與創造藝術活動對於高齡者確實具備有積極的價值。同時可以提供絕佳的機會及富創意的的方法來改善高齡者的生活。近年來多位學者及機構都積極推動「創意老化」的概念，認為可以藉由「有組織的藝術課程」鼓勵高齡者在人生後半期喚醒內心藝術上的潛能，建立高度自我認同，挑戰一般對於老年人的刻板印象。因為他發現藝術活動可以刺激人的大腦，且經實驗證明，參與藝術活動的老人在人生的後期可以找到高度人生滿意度及與他人的良好關係 (Cohen,2005)。Hillman認為要為滿意的老年做準備需要改變我們對於老化的想法(Lancia, Hillman, 2009)。他相信老年一樣擁有高度的創造力，可以透過參與藝術活動，鼓勵老年人發現自己內在的潛能及創作的的能力，積極投入創作會為老年人帶來創新的老年生活新動力，型塑不一樣的老年。「創意老化」這個名詞對很多人來說聽起來也許也一些矛盾，但Jennings指出我們年輕時都充滿創造力，中年時就會更堅固些，到了老年就還會更強了。(Jennings,2006)。Bonder根據西北俄亥俄中心的方案提出多項證明顯示：藝術在提升老人的身心健康上扮演很重大的角色。他指出：老人在從事藝術活動時顯然比較快樂而且健康 (Bonder, 2008)

。研究發現：參與藝術活動方案的老年人，具有以下優勢(Hanna, 2008)：1 較健康的
身體 2 較不須看醫生 3 用藥減少 4 增加活動及社會參與

2001年Cohen 在美國華盛頓大學與NEA合作執行一個跨時代的科學研究，此就與東西岸三個藝術教育機構合作研究創意活動對於高齡者的影響。針對平均年齡80歲的300位老人實施為期兩年的實驗。分別將這300位老人分成兩組；一組150位老人參與有藝術專家介入的方案 (programs with professional artists)為對照組，另一組未參與方案150位老人則為控制組。以面對面進行問卷調查(Questionnaires)的方式來進行實驗，實驗結果證實，老年人藉由創意活動確實可以達到一般健全的心理衛生、較不依賴醫療系統、同時社會功能也有明顯的改善。因此，在Cohen所推廣的創意老化概念下，在紐約具有長期社區藝術教育經驗的ESTA研發推出「傳承藝術」等多個注重老人藝術教育與代間活動的方案。綜合藝術教育與藝術治療領域的理念，研發適合高齡者參與的方案。這些創意老化的方案，不僅在紐約市盛行，更會全美人士甚至世界各國高齡教育領域所接受及重視。最可貴的是促成美國政府立法編列預算推動創意老化方案，同時成立「國立創意老化中心」The National Center for Creative Aging (NCCA)，不僅美國各州也開始著手進行，更影響其他國家紛紛響應。同時藉由NCCA並與ESTA有計畫的複製方案及專家介入等模式，讓創意老化得概念在世界各地開花結果，後來發展出來的「活化歷史方案」、生命劇場方案以及2010年推出與The National Association of Music Merchants(NAMM)的音樂創作方案，可以從受歡迎的程度預見創意老化理念對於當代老年議題發展，將佔有相當重要的地位。

2002年聯合國第二屆老齡議題大會指出：讓老年人有參與文化藝術等創意活動的機會，是人性化的老化過程的基礎，而目前世界各國也針對創意老化的發展予以積極的關注與投入。因此近年來創意老化的專家學者主張在鼓勵高齡者勇於發現自己創造的潛能以追求自己的夢想，透過音樂、藝術、舞蹈、文字創作、口述歷史...等任何富創造力的活動，使老年生活更為充實，不僅身心靈都可得到提昇，並藉以讓高齡者可以察覺自我的生命意義及存在的價值，讓高齡者能成為社會的新資源而非家庭或社會的負擔。同時在實務方案的推廣中發現創意老化方案不僅對高齡者本身產生改變，對於代間關係與代間融合也有意想不到的成效。

(二)熟年大腦新典範，發展智商新主張

科學家對腦部的看法已有革命性的改變：腦部會隨年齡改變，每個人不同。經過不斷訓練、刺激大腦。老年人的智商可能高過年輕人。重大發現：中樞神經系統並非不可修復；心智功能的衰退也不是必然的老化現象。讓腦部不斷接受挑戰保持最佳狀態，對中樞神經及身體都有幫助。以學習維持青春。學習可以累積腦力，開發大腦的潛能(溫淑真譯；Cohen,1999)。根據多位科學家研究發現神經元可以再生，所謂的「神經元新生 (neurogenesis)」是有可能發生的，換句話說，大腦會因為經驗與學習而不斷重塑，終其生不斷造出新的細胞，神經元之間的連結遠比認知功能重要，形成及深神經連結的能力不會隨年齡而減弱。這完全顛覆過去成人社會、心理發展、認知學習等老年議題研究的結論。為二十一世紀的老年學打開一個新的面向(Cohen,2005)。

Cohen認為熟年大腦具有積極改變的能力。當進行新的創造作品時，熟齡大腦會使用左半腦，也會借用右大腦對過去經驗所記憶的總總。這使得熟年大腦更具效率，甚至比年輕大腦更有能力。這個現象正可以解釋為何學習創造課程的老人具備較少的自我覺知、更多好奇心、更願意接受失敗且積極追求充實及生命滿意度等特質的原因(Cohen,2005)。因此參與創意老化方案者相信：對於透過藝術創造活動的持續學習刺激，可以啟發高齡者的潛能，發現自己的價值，同時藉由社會參與與代間學習的機制，可增進代間融合。

(三)創造力與老化

創造力是存在於每個人內心的最好且最大的潛能。Perlstein(2008)認為創造力是人類經驗的核心。在人一生中，創造力是我們藉以適應環境、與生命和平共處、以及適切表達自我的最佳伙伴。Cohen (2005)認為創造力是任何人都有的潛力，並非年輕人的專利。許多實證可以證明老年人的確具有發展創造力的潛能，而且藉由創造力的開發更可以刺激熟年的大腦，發展出令人驚訝的結果。創造力，一如老化是一種終生的過程，因此不會因為年齡的增長而停止創造力的發展。反而「創造力可能隨年紀而更為深刻豐沛」(Butler, 2005)。也就是說，只要經過有計畫、有組織的訓練及啟發，老年人的創造力一樣可以很精彩。創造的經驗可以增加生命的樂趣，使我們更想延長生命，生命延續的結果便是智慧的累積。許多研究都顯示創造力並不會受到年齡的限制。創造力活動有助於老年人了解生命的意義及老化並可以提昇生活滿意度(Hickson, Joyce; Housley, Wayne, 1997)。創造力可以在任何年紀開花結果，老年人的

創造成果甚至可能更深、更豐富，因其匯集了豐富的人生知識與經驗。參與任何一種藝術課程都能提升你的健康、外貌與適應力（李淑珺譯；Cohen, 2007）。

Dahlberg認為藝術與老化方案常會專注在發展高齡者的創意技巧或自我表達上，例如：繪畫、寫詩、表演或雕塑上。然而創意老化既非關藝術也非關老化，而是一種型塑自我與社會的創造力與積極參與的綜合表現。老年人可以使用創造性思考來重新發現自己因努力工作而荒廢一旁的才華及熱情。他們可以運用想像力建立新的連結、發現生命的意義感，並且用創意的方式對社會提出貢獻(Dahlberg, 2007)。真正的創造力並不受年齡的限制。創造新方法享受新人生。創造力可以抵抗所謂的「心理硬化症」（只隨著年老而產生的老化態度）；可以讓成年人在生命階段中找到新的解決方法，享受新的人生(溫淑真譯，1999)。

Powell(1994)提出跨文化的主張：透過創意表達的方式，成人可以克服創意在社會上、個性上、與環境上的障礙；還可以透過陳述自己的經驗尋找及型塑自己的人生觀。擁有高度創造力的老人展現出對他們的專長有深刻認知與強烈連結，學習動機也非常積極(Amabile, 1996; Keengan, 1996)。Kahn(1998)強調經常參加創意活動有助於老年人提升幸福的自我概念。而依藝術治療的基礎來看，藝術經驗提供老人參與社區的機會，加強自我尊榮感與自己做決定的能力。

綜觀以上可知，樂於參與創造力活動的老人不僅身心健康及情緒都較為穩定，喜歡學習新知，也有較高的生命意義感及自主感；喜愛自己的工作及生活，也有較高層次的創意思考能力；樂於參與社區活動，也樂於溝通。這些特質也正是創意老化的核心信念。透過創意活動，老人可以增能並能以有意義及充實的方式繼續晚年生活(Hickson, Hously, 1997)。創意老化學者運用老年人仍具有創造力的理論基礎，研發許多方案供高齡者參與藝術創造活動，增進高齡者身心健康。

二、代間的相關理論

高齡化社會不僅影醒社會結構，對於家庭結構及代間關係也造成很大衝擊。隨著科技的發展與社會的變遷，世代間的生活經驗與思想觀念更為歧異，代間關係日漸疏離，進而可能導致代間彼此無法了解。因此，增加世代間的接觸與互相了解的機會也隨之變得更为重要。Clough (1992) 亦指出不同世代間共同的學習活動能促進彼此的

溝通，並減緩世代的緊張。「代間方案」(intergenerational program)是用來表達不同世代間的共同學習方式，讓年老與年輕世代一起在不同情境中進行學習活動，同時彼此鼓勵、關心、溝通、互動、分享與合作，以達到有意義的學習與社會經驗交流的一種教育方式(黃國城，2007)。黃富順(2004)則認為代間學習強調方向性，可使年輕世代與老年世代改變彼此的偏見與刻板印象；透過相互交換服務的模式彼此了解、照顧；藉由生活議題的分享、挑戰和問題的解決，建立代間的連結；並在生活歷史的描述與生命旅程的詮釋中，交流不同世代間的觀點。

三、創意老化與代間融合

近年所推廣的創意老化方案可以為代間學習提供有效的方法，經由世代共同參與藝術創造活動與分享生命經驗，增進代間相互的了解，拉近代間的距離，促進代間的融合。

研究者歸納綜合理論及實務，將創意老化對高齡者與代間關係所造成影響如下：

(一)對高齡者而言

Eisenhower 認為老年時有必要參與鼓勵創意及個人表的活動。這種所謂的創意參與(creative engagement)對於老年人的身心健康都有益處。研究結果顯示，經實驗及研究證實參與藝術方案的老人可以學習新的技巧與表達自我的能力。同時也提升了他們的身心健康，減少跌倒和就醫，減少使用藥物，並顯著降低風險的抑鬱和孤獨；有較高的自我尊榮感與道德感，參與活動次數也有增加。參與者同時改善了人際關係(包含與家人之間及社區之間的關係)(Cohen,2005; Bonder, 2005)。

綜合近年來多位學者及機構的研究及實驗，研究者認為推動創意老化，鼓勵老人參與藝術活動或各種自我表達模式(如口述歷史、跨文化書寫等)可以使高齡擁有的以下五大優勢：

1. 建立高度自尊—可以成功地擺脫對高齡者負面的刻板印象。高度自我認知的高齡者，擁有高度自我價值並能了解高齡者仍有發展創造力的潛能。同時可以用樂觀、熱情、創造力及智慧來擁抱人生的後半期
- 2 建立良好人際關係—創意活動有助於發展社會關係(Jennings, 2006)。

透過活動參與與社區學習，以及為下一代口述人生故事等方式，老人的社會參與比以前提昇。有助於建立良好的人際與社會關係。老人參與的人際互動越多，身體越健康。這種互動能用來預測老人的「老化活力」。尤其是半訪朋友及參加社團聚會，最能準確預測(張家倩譯；Rowe and Kahn, 1999)。

3 發展老年創造力—創造的經驗可以增加生命的樂趣，使我們更想延長生命。即使是老年人都經證實擁有令人驚訝的創造力。

4 成為新的人力資源—參與創造性活動可以使高齡者的晶質智慧得以流傳；甚至許多文化可以藉由代間學習或展演活動得以傳承。高齡者成為家庭及社區中的瑰寶，而不再是負擔。

5 得到高度生活滿意度及生命意義感—創意活動有助於了解生活意義與老化。對於提升老人福利與生活滿意度有重要影響(Hickson & Housley, 1997)。老人可在學習及創作歷程中得到很高的成就感並覺知自我生命再度充滿活力與生命價值感。

(二)對家庭而言

家有一老如有一寶。這句話如果要能成立，就要使高齡者能擁有更為自主、獨立且樂觀的老化態度。如此在家庭中不僅不會與子孫形成代溝，藉由一起參與高齡者的創造性活動，反而可以拉近親子間的距離。一起聽爺爺奶奶說故事、一起看爺爺奶奶的畫展、一起陪爺爺奶奶完成心中的夢想。祖父母是個人與老人的第一次接觸，而年輕世代對老年世代的態度是老年福祉的重要關鍵之一，因此提升兒孫輩與長輩溝通的能力、經由傳承生命經驗與生活智慧，不但增進晚輩對長輩之了解，更豐富家庭文化(中華民國合家歡協會，2008)。如果老人參與創意老化方案活動，不僅可以找回自我存在之價值，還可以減少對於醫藥或照顧者的依賴。老人擁有快樂的老年生活，對於家中有老人的家庭而言，是擁有最大的利益者。高齡者創意老化方案將家的溫暖重新打造起來。透過「創意老化」方案的重視與熱情，可成為祖孫兩代的橋樑，促進祖孫瞭解與互動，強化家庭中的代間關係。使兒童有機會探索祖父母的生命歷程，引導兒童因了解祖父母而有更多的接納，並學習給予愛的回饋，增進代間融合。

(三)對社區而言

創意老化方案可提供社區老人學習、參與活動，並能增加代間學習與感情凝聚的功能。Hanna(2009)提出創意老化是老化的新典範，認為應看見老年人的潛能而非老

化問題。在人生後半期，創造力會強化道德、增強身體健康及擴展人際關係。參與創意活動可以讓老年人將一生傳奇故事傳承給他們的子孫或社會，做為文化的傳承者。因此，創意可以發展文化；而文化則可以透過老年人積極參與藝術活動而建立社區生活。推動創意老化方案可以讓在社區學習的高齡者，在社區發展中擔任要角：

1.高齡者成為文化的傳承者

英國貝斯強森基金會(The Beth Johnson Foundation)提到老化議題逐漸受到重視，在社會認知中，高齡者的價值在於她們的經驗可以幫助年輕人（陳靜、魏惠娟，2007）。英國也於「老人教育權力宣言」、「老人教育工作手冊」內皆有提及，為了提高高齡者發揮的舞台，以及文化的傳承，應該要重視高齡者的生活經驗，給予高齡者表達其自我需求、發展自我教育方案的機會，使高齡者豐富的生活經驗、知識與技能、生命史能傳遞給下一代，更提供高齡者本身反思與在學習的機會(黃錦山，2007)。藉由創意老化方案，如：活化歷史方案、阿公阿嬤講古...等方案，可以讓高齡者成為在地歷史的紀錄與述說者。不僅可以增加高齡者的價值感，更可以使文化順利保存並可拉近代間距離。

2.高齡者成為社區新的人力資源

從人力資源發展的角度觀察，高齡者如果適應良好，又因具有豐富的人生閱歷，質優的專業知能，將是社區最重要的資產，成為社區凝聚穩定的力量，且能創新發展，領導變革，實是社區的最佳「智慧資本」(朱芬郁，2004)。參與創意老化方案的老人，如果身心健康允許，而且本身就具有藝術專長的背景，不僅可以在方案中的快樂學習，更可能可以擔任社區內的重要文化推動者，甚至可以協助其他高齡者學習第二專長再進入職場工作或可提供社區積極的人力協助。使高齡者也成為社區新的人力資源。

3.高齡者成為社區學習的學習者也是推動者

目前各社區老人服務中心或樂齡學習資源中心，依長者興趣、意願組設康樂性、學藝性、聯誼性及服務性等社團，除此之外，社區亦有一些老人福利團體、社區發展協會等，提供類似之學習服務，更有許多社區大學，得以讓高齡者進行終身學習，讓人生充滿學習的樂趣。同時許多健康老人也願意投入服務其他老人的行列。這對於推動創意老化方案有相當有力的支持。

創意老化的方案在實施面上，在社區開設藝術課程，吸引老人在社區學習，同時

也會邀請老人的親友來參與他們的作品展覽或歌、舞、劇的表演。高齡者在無形中，成為社區學習的學習者也是推動者。

參、推動創意老化的方案實例

一、創意老化的方案介紹

許多學者在實際場域的研究中引入專家模式發展出相當多專業的實證方案來找出高齡者與藝術的關聯。藝術及高齡教育機構多年來也根據實務經驗發展出許多方案，值得國人借鏡。

(一) 藝術傳承(Legacy Art Works)方案

傳承藝術方案是由美國紐約的社區藝術團體ESTA所發展的，根據Cohen的理論相信高齡者的大腦可經過長期刺激而活化，其中藝術活動的參與確實有助於高齡者的身心健康及提昇生命意義。因此發展此一方案來協助長照機構內的失能長者，透過志工的陪伴與合作，將生命經驗透過創作視覺藝術記錄下來，並藉由藝術作品展示會增加長者與社會的互動，期能提升長者的生活品質與生命價值(新光人壽慈善基金會，2006)

傳承藝術是2005年新光人壽慈善基金會從美國引進，派遣2位種子教師自美國紐約ESTA將實行二十餘年的Legacy Art方案帶回台灣，成功發展本土化的「傳承藝術」服務。在台灣已推行近5年，全省已有50多間長期照護機構接受傳承藝術方案的服務。由經過國際認證的專業講師親自至機構帶領課程，透過團體服務的方式，為長者提供友誼的平台，並使用各色素材激發長者創意，活動包含音樂、戲劇等互動式團體遊戲、懷舊、敘事以及各式各樣的美術素材結合為一(康思云，2010；新光人壽慈善基金會，2010)

(二) 活化歷史方案

活化歷史 (History Alive)方案是由美國紐約的Elders Share the Arts(ESTA)執行長Susan Perlstein所開創的方案，在美國已行之有年。ESTA認同創意老化的理念，認為老人的角色如同歷史和文化的支撐者，利用藝術的表現來傳達老人不同的生活經驗和生命故事。此方案主要是結合了回憶法、口述歷史及藝術創作的理念，讓長者有機會可以向更多人分享她們的生命故事，同時用文學、視覺藝術或表演藝術的方式來展

現成果(新光人壽慈善基金會，2009)。

『活化歷史』原名---History Alive，為Elders Share the Arts(ESTA)所開創的方案，在美國已行之有年。活化歷史方案是透過國小學生和老人相互交流的課程。邀請老人進入學校，將他們的生命故事分享給學生，豐富下一代對於歷史、社會文化的認知，同時亦傳承老人的智慧與經驗。以說故事的方式引導學童對「老」的好奇與了解，並安排老人與學童一起表演過去人生的精彩片段。藉由生動活潑的互動過程，讓學童體會到「老」的不同面貌，縮小隔代溝通的鴻溝。透過方案，邀請長者進入學校，結合國小既訂課程，和學生分享課程相關的真實生命故事。這個方案不但可以延伸學生的學習觸角，見證『活的歷史』，更讓學校教學走出校園框架，結合社區、結合藝術、結合生命的各種可能性。「活化歷史」方案主要是結合國小的主題或社會歷史課程，推廣方式為招募55歲以上的長者，可以透過輕鬆的肢體表演和口述自己的生命故事，從不同的角度和視野細細品味自己的過去，再次感受到生命中有努力和經歷過的感動，到國小參與說故事服務。透過長者到學校為學生講述生命的故事，來提升生活價值和意義，透過生動活潑的學習，減少世代間的隔閡。國內高齡教育機構紛紛響應，全國各地國小開始推動「活化歷史」方案活動，邀請長者進入國小校園說故事，回憶自己生命裡的點點滴滴，將上一代的經驗與智慧傳遞給下一代。透過專業帶領人已經新社會的活動與靈活生動的引導，讓年輕世代能近距離分享長者真實的生命故事；長者也能藉由與孩子的互動，與社會再度產生連結，活出充滿高齡智慧的自信風采(新光人壽慈善基金會人壽慈善基金會，2009)。

(三) 藝術教育方案

藝術教育的功能，除了陶冶身心之外，Eisner認為(Eisner, 1990；楊欣恩，2002)藉可以達到以下認知能力：1. 感受事物的關聯 2. 關注細節變化 3. 始思考靈活化。這有助於高齡者創意智能的發展；杜威則認為個人自我與環境互動所形成的經驗即是美學經驗，是教育不可活缺的一環；同時他主張藝術是唯一能與不同的人時地互動的媒介也是文化保存不朽最重要的方法(楊欣恩，2002)。目前國內在各地文化中心、老人大學、照顧機構、社區營造、村里關懷中心等等提供長者們藝術課程與學習活動，活動其身心，增進互動。為更積極的解放老年人生的停滯期，可透過藝術教育與社會工作實踐跨界整合，並發展出一個長者藝術學習之教學策略。讓此藝術學習不僅只是

繪畫活動而已，更能建構長者之自我認同，豐富老年人生(陳品君，2008)。

近年創意老化概念的推動，讓人們反思高齡藝術教育對於高齡者身心及成功老化之重要。鑑此，各地樂齡學習資源中心或文化機構紛紛提出許多高齡藝術教育的創意方案，其中一向為高齡者喜愛的書法、中西繪畫、舞蹈、歌唱，則因加入專家參與、或增加展演機會等而更為蓬勃發展。尤其是創意老化代間方案的推廣更讓老年藝術教育更具意義。例如：98年台中市信義國小「高齡學習中心」所設計之高齡課程--「逗陣玩偶戲班」，便是藉由聘請專業偶戲團培訓社區銀髮族成為學校戲劇志工，傳承傳統偶戲並加以創新，為孩子說唱展演，促進銀髮與童顏之代間互動。是當今高齡藝術教育課程中頗有時代性及符合在地精神的設計。

(四) 生命回顧(A Lifetime of Looking)方案

生活史回顧(life review)是一個被證明有效的老人療法，鼓勵透過積極的回憶過去的成就及失敗，來協助憂鬱的老人自我的整合。

生命回顧對老人而言具有下列功能：

1.傳授的功能，2.肯定自我的功能，3. 統整的功能，4.準備面對死亡的功能。

根據艾瑞克森人生八階段說強調老年階段的發展任務危機為自我統合與絕望，而藉由回憶將過去所發生的事情串連起來，經過回顧與統整將使年長者的生活得到滿足與肯定(周伶利譯，2000；Bender, Bauckham& Norris，1999)。心理學家巴特勒(城菁汝、陳佳利，2009；Butler，1963；Bender, Bauckham &Norris，1999)也認為生命回顧是對年長者緬懷過去的闡釋，提出人年老時進行回憶的次數會更加頻繁，這並非年老的病症，而是自發性的過程與行為，能幫助年長者思慮更清明並且重獲自信，可協助老人以正面的態度面對生命，對促進年長者身心健康之正面的意義。

Senior Outreach 協會推出生活史回顧方案，受到高齡者喜愛。目的在於可以協助刺激及建立高齡者心理、生理與情緒上放鬆的方式，已進而使老年生活更有活力。也幫助高齡者在生命回顧歷程中重新建構自己的歷史，找回生命的價值感(Senior Outreach網站，2009)。這也正符合創意老化的核心價值，並且可以讓年輕世代更了解祖父母的一生。

(五)生命劇場方案

這個方案是運用劇場演出，引導高齡者演出生命故事的方式。例如：美國VIVA是創意老化原創劇團之一，成立於2002年，讓高齡者將他們醫生的經歷及心情故事，以戲劇的方式並融合歌唱、舞蹈表現出來，並定期舉辦公演，邀請社區內民眾及演出老人的家人參與，是國外受到重視的高齡藝術活動團體，不僅是參與的老人生命得到改變，同時也改變了社會對於老人的看法及對待老人的方式。而國內許多社區劇團與樂齡學習資源中心也紛紛效法，如：新莊市豐年國小「樂齡學習資源中心」推出「一輩子劇坊」，乃是由一群「樂齡學習資源中心」的高齡學員與教育志工所組成，團員們過三期「故事劇場」的課程訓練之後，透過「劇場遊戲」與「故事敘說」引導高齡學員演說自己的「生命故事」、在地的「生活故事」與新莊的「歷史故事」，再經由集體創作的編導排練過程之後而呈現演出成果。又如蔡炎(2008)在「表演學」課堂中，曾邀請「喜臨門生命劇場」十一位老人到課和學生一起說故事、唱懷舊童謠，學期末大家一起來演戲。老人對生命的經驗、熱忱，給喜愛表演的學生們很好的傳承和榜樣，也使得老人議題在表演課中得以溝通。學生學習到「有人用生命演出故事」，而老人們也與青年學生透過戲劇舞台的展演，共同感受生命的創傷和喜悅，在舞台上重新熱情的再活一次。再如，台灣運用回憶法(reminiscence)的機構為「歡喜扮戲團」劇團，是台灣第二個以年長者為主的劇團，大部分的團員年紀都在60歲以上。歡喜扮戲團曾與10-30個小學有合作關係，讓團員們帶著自己的記憶百寶箱至學校，運用箱子裡頭的物品講述自己的故事與小學生分享。將高齡者所敘述的故事以「教育劇場」的型式呈現，讓小朋友藉此見證爺爺奶奶真實的活歷史，以及分享其親身經歷過的生活點滴，並且爺爺奶奶也可從中得到快樂與服務的價值，增進代間的融合。

(六)創意老化實務方案比較

根據2007年Jessica E. Thomas and Katie Lyles的研究，提出目前在推動創意老化方案上成效最佳的機構及機構內所發展的創意老化方案。

1. ESTA提出以下方案：生命經驗書寫、傳承藝術、活化歷史、智慧珍珠。重視高齡者的生命經驗，透過文字書寫、藝術創作、說故事活動及巡迴故事分享讓高齡者盡情發揮潛能，以藝術傳達達成成功老化。

- 2.Omaha 跨世代樂團：透過音樂將年輕人及老年人連結在一起。從12歲到85歲共60位團員，每年都有固定演出。
- 3.Arts for the Aging, Inc. (AFTA)：藝術家出訪方案、代間方案。聘用專業藝術家到日照中心及護理之家服務。帶領老人參與藝術及創意活動。藝術表達方式多元並推動代間方案。
- 4.Burbank高齡藝術學院(BSAC)：表演實驗劇場、創意書寫班、行動詩、視覺藝術。專為高齡者設立的藝術教育機構。開設多元藝術課程，以啟發高齡者創造潛能為宗旨
- 5.Kairos舞蹈劇團：舞蹈心方案、舞蹈心照顧方案。以高齡者的生命故事為舞蹈素材，邀請專業舞蹈家為高齡者及其照顧者訓練。
- 6.老人與青年藝術中心(CEYA)：故事藝術表演、外出照顧服務。由高齡藝術家到中小學、老人中心、社區中心服務。跨世代藝術教育方案，高齡的藝術家教導年輕學生，並將生命故事用視覺藝術及藝術展覽呈現給大眾。
- 7.Levine音樂學院：‘A Little Day Music’一日音樂課。2004年起專為老人開設一系列課程。並安排到各地巡迴表演。是全美知名的老人藝術教育團體。

二、國外創意老化的實務機構

近年來世界各國皆積極推動創意老化的新思維，在美國、英國、法國、澳洲、日本成立許多所謂創意化中心、協會或網站，另外有其他不同型態的老人學習機構，研發專為老年人所設計的創造力學習活動及計畫，讓許多高齡者發揮創造力的潛能，並重新找到生命的力量。其中最重要且受高齡者喜愛的課程，大多以藝術課程(如歌唱、舞蹈、美術、說故事)來啟發高齡者的創造力，藉以協助開發高齡者發現自我、追求高度生命意義，成為一個快樂且有價值的老人。

目前積極推動創意老化方案的機構與其實務經驗，經整理如下：

- 1.國立創意老化中心NCCA：成立於2001年。NCCA是一個致力於倡導大眾藝術創作能夠大幅提升老年生活品質的全國性組織。其主要的任務在於研究老人創造力的表達與生活品質之關係。致力研究及課程之開發。希望將方案推廣到全世界協助高齡者擁有快樂老年生活。NCCA是全世界推廣創意老化的精神標的。無論在方案設計、教育推廣、師資培育及學術研究上都是今日創意老化最重要的典範。
- 2.ESTA長者藝術分享協會：成立於1979年。肯定高齡者為歷史尊崇及傳承的角色，

目標藉創意作為世代與文化之見連結。協助長者用藝術的力量在不同的社區傳播自己的故事和生活經驗。設計結構完整的方案，致力推廣傳承藝術與活化歷史等方案。剛開始是在紐約市，後來與NCCA合作以方案複製模式，目前全美及台灣都有相同結構的方案在進行。

3. Westchest 創意老化中心 WCCA：成立於1988年。建立一個支持及提供藝術及創意老化資訊的資源中心。發展藝術分享方案及資訊網絡。建立專家資料庫提供推廣高齡藝術活動參考。辦立研討會欣賞會以提供大眾了解高齡者創造力的機會。

4. 老化、健康及人文中心在 GWUMC：成立於1994年。成立宗旨在於激勵、協調與進行老化問題和老年人潛力問題的研究，以提高質量目標為老年人的生活和他們的家庭。研究人生後半期的創造潛力，並更有創造性地解決因老化所造成的社會和健康之間的挑戰。

5. OASIS：成立於1982年。OASIS 是一個專為老年人而設立的國立非營利的教育機構。OASIS 設立於聖路易市、巴爾的摩、洛杉磯和克弗蘭等四個城市。主要透過藝術、人文、福利及志願方案來完成。提供繪畫、雕塑、藝術、音樂應用、戲劇、創意寫作及舞蹈。並將創造作品集結成書。

6. Stagebridge 國立老年戲劇公司：成立於1978年。位於加州奧克蘭。運用劇場及說故事做為代間的橋梁，並藉以刺激老化的積極態度。Stagebridge的代間方案最具特色。高齡者戲劇作品、到校講故事、長者戲劇課程及生命書寫。

7. Levine 音樂學校：成立於1976。Levine 音樂學校是一所非營利的社區音樂學校。旨在為社區老人透過終身學習找到人生的激勵與喜悅。2004年起專為老人開設一系列課程。並安排到各地巡迴表演。是全美知名的老人藝術教育團體。

8. 英國貝斯·強森基金會：由成立於2001年的英國代間實務中心(CIP)的運作管理與主導，結合400多個英國代間實務中心的會員組織，在全英國各地進行著不同類型的代間方案。

三、國內創意老化的實務機構研究

目前國內實施創意老化方案的高齡教育機構，開風氣之先的是新光人壽慈善基金會；經過5年的推廣，目前已經有十三個不同類型的高齡教育機構及老人照顧機構參與新光人壽慈善基金會所推廣的創意老化方案(傳承藝術與活化歷史方案)。另外也有

機構努力研發適合我國高齡者的學習習慣的創意老化方案。僅介紹以下機構：

(一)台灣新光人壽慈善基金會

在推動「創意老化」的領域中，國內的非營利組織組織首推新光人壽慈善基金會。2004年開始與紐約Elders Share The Arts (ESTA)規劃在台灣服務長者的「傳承藝術」方案，此方案使失能長者藉由目標性的團體帶領，以及藝術夥伴(helper)的陪伴，將生命故事及夢想透過創作視覺藝術表達出來。2005年，新光人壽慈善基金會同時自美國紐約ESTA引進『活化歷史』方案，與果陀劇場合作，至今已經有超過600人次的爺爺奶奶走出家門，走進校園，他們和學生分享自己的生命故事---關於他們的童年、他們的夢想、他們走過的青春歲月。透過他們述說，下一代的孩子可以連結過去和現在，同時也一起攜手眺望未來。此方案目的是希望能增進隔代間之分享與互動；對於「老」的同理與尊重；以及增加高齡者的社會參與度。新光人壽慈善基金會自2004年開始與美國紐約Elders Share The Arts機構連絡，著手計劃引進「活化歷史」方案，並於2005年徵選到果陀劇場的兩位專業表演老師遠赴美國受訓，以培訓國內有心推動創意老化活動的師資。藉由邀請老人進入國小校園說故事，將上一代的經驗與智慧傳遞給下一代，這項方案在95年正式進入台北市文昌國小執行，學生和老人們在相見歡活動裡都使出渾身解數，老人家們認真地回憶自己生命裡的點點滴滴，而學生們則報以歡笑與熱情的掌聲。

2009年更獲得教育部社教司的肯定與補助，擴大徵求全國樂齡學習資源中心及家庭教育中心參與，至今成功複製成功30個執行據點，地點擴至新竹、台中、彰化、嘉義、台南、屏東、台東及花蓮等地。如:台中縣家庭教育中心、台中市西區樂齡學習資源中心、台南社區大學等都在推廣創意老化方案上不遺餘力。新光人壽慈善基金會積極培訓師資及督導各機構實際到小學執行方案；同時嘗試以實驗劇方式由兩代人演出「非常爺奶」。透過長者說故事與戲劇的互動模式，促進隔帶間的互動與溝通，鼓勵長者走入社區服務，增加長者社會參與度，以藝術的表現創造高齡者的生命新價值。透過讓社區的長者走入校園，以講故事、表演等生動活潑的方式，和小朋友分享不同世代間(祖父母)的生活經驗和故事，藉由代間的互動學習，從彼此的身上感染生命力和熱情，拉近世代之間的距離。

(二)曉明社會福利基金會暨台中市北區樂齡學習資源中心

台中市北區樂齡學習資源中心是中部地區高齡教育的指標機構。積極發展在地化創意老化方案，。經過多年努力，設立「快樂讀書會」，悅讀生命議題的書籍，分享彼此的生命經驗，並教導學員完成自己的生命書。目前已到第三年階段，引導健康老人參與日照中心常照老人服務工作，強調社會回饋的生命價值。高齡者所完成的生命書，不僅為高齡者的生命留下紀錄，並且讓年輕世代進一步了解祖父母的一生，對於世代的融合更是具有積極的意義。

參、 結論與建議

本研究旨在於探究創意老化方案對於世代融合的影響。目前國內的高齡教育機構最先引進美國老人分享藝術協會(ESTA)所推廣的創意老化方案的是新光人壽慈善基金會及其合作機構果陀劇團；還有參與新光人壽慈善基金會主辦的傳承藝術、活化歷史創意老化方案的二個高齡教育機構--台中市西區樂學習資源中心及台中縣家庭教育中心；另外除了新光人壽慈善基金會所引進的方案之外，國內還有研發在地方案的台中市北區樂齡學習資源中心，以上機構做為本研究的立意樣本。研究者以新光人壽慈善基金會我國5個實際推動創意老化方案的機構內16位受訪對象所得之訪談資料分析；佐以各受訪機構所提供的書面文宣資料、作品集、紀錄影片及開課簡章等文件為輔助。研究者歸納及整理研究所得與訪談所得之資料後，進行資料之整理與分析，並與文獻資料交叉檢視後，獲得以下結論：

一、創意老化方案對於高齡者的身心健康及心靈成長有很重要的影響。讓參與終身學習的老人們找到重新點燃生命的機會。不僅只幫助老人，也同時幫助了家庭及社會。

二、年輕世代參與方案推廣的過程中，不僅對於所接觸到的老人有很深的感動，而且也因此重新檢視自己與家中長輩的關係。對於長者的態度完全改變，並受到代間的互動而感動。

三、兩代間的生命在說故事中或藝術創作中有了改變。

經過實驗及實務經驗證實，參與創意老化方案的人，不論是執行者或是高齡參與者，生命都在說故事中或藝術創作中有了改變。

四、老人重拾信心，重塑生命價值。

參與創意老化方案不僅提升長者社會參與能力，並讓長者體會服務的快樂進而提

升自我價值感。藉由藝術創作或分享生命故事的過程找回自己的信心，重新建構生命的價值。

五、拉近代間的距離，建立和諧的高齡化社會。

高齡者與年輕一代因為參與創意老化方案而重新有所接觸，不僅可以拉近代間的距離，弭平兩代對彼此原本的刻板印象。對於建立和諧的高齡化社會更是具備積極的意涵。

六、高齡者可以成為社區新的人力資源。高齡者是社區學習的學習者也是推動者。

創意老化方案重視高齡者的生命經驗，可以運用高齡者的專長，回饋社會。讓高齡者不再是社會的負資產，反而可以成為社會新的人力資源。

七、高齡者可成為歷史與文化的傳承與守護者。傳承長者智慧，豐富代間學習，減少世代隔閡。增進學生對歷史及社會文化的認知，長者可以在說故事或做藝術創作時，把下一代但沒有經歷過的歷史或文化傳承下來。

根據Cohen的研究，參與藝術方案的高齡者，在健康上、自信心與人際關係都有明顯改善或增強的效果。參與方案的長者常有以下特質：1.重拾生命經驗，樂於分享；2.認為傳承文化，責無旁貸；3.審視生命歷程，喜為生命做紀錄；4.樂於回饋服務，找回信心與生命價值。在實務經驗中也發現，參與方案的長者，無論是擔任帶領人、志工、或參與者都表示生命有所改變，重新認識自己，對自己更肯定，認為自己不再是一個老而無用之人。對於參與社會充滿興趣，且樂於與人分享生命經驗。創意老化方案促進代間的交流互動，不僅拉近代間的距離，增進代間融合的效果。

在創造力活動中，高齡者發覺了自己創作的潛能，並將生命經驗傳承給他們的子孫或社會，做為文化的傳承者，讓高齡者重拾信心，重塑生命價值。更可拉近代間的距離，重新建構家庭功能，進而建立和善社會。創意老化不僅對於高齡者的身心健康及心靈成長有很重要的影響。對於代間融合上也意義非凡，每一位參與創意老化方案的高齡者都表示：他們的生命在說故事中或藝術創作中有了改變。老人活起來了！他們發覺了自己創作的潛能，樂於分享也願意參與社會並回饋社會。參與創意老化方案讓高齡者重拾信心，重塑生命價值。而每一位參與創意老化方案的年輕世代也都表示：因為參與方案改變了他們對祖父母祖的看法，也因此更了解老年人的智慧。創意老化對於代間融合確實有實質的效果。

創意老化運用創造力活動來協助高齡者找回後半生的幸福及生命意義，並為邁向

成功老化提出具體可行的方針。而方案中最注重的是高齡者的生命經驗的傳承，其中有許多的代間方案，讓祖父母可以將他們的生命故事以音樂、繪畫、戲劇、故事、文字書寫等方式，到社區或學校去分享給年輕世代。很多機構都運用說故事或演舞台劇的方式，到社區或學校去分享他們的人生。創意老化代間方案建立祖父母與年輕世代教融的平台，在共同藝術創作及成果分享中，創意老化代間方案讓高齡者可以增進身心健康、增加社會參與的機會、重視生命意義的提昇，達成成功老化的目標。藉由創意老化方案的推廣可讓社會大眾重新認識祖父母的角色與價值，強化我國「代間融合」的機制，促進家庭與社會穩健的發展，建立無年齡歧視的和善社會。

二、建議

本研究的目的是在於探究創意老化方案與代間融合的影響。因此根據以上的研究結論爰建議如下：

一、對高齡教育主管機關之建議

- (一)應成立創意老化專責機構致力理論研究，藉以做為推廣之立論基礎
- (二)鼓勵高齡教育機構致力創新方案之研發，藉以做為實務推廣之工具
- (三)鼓勵企業參與與創意老化相關的老人社會服務事業，建立「老吾老以及人之老」之社會企業
- (四)建構全方位的支持網絡，以增強推動創意老化方案之效能
- (五)培訓高齡教育研究及推動創意老化方案之人才，建立人才資源庫
- (六)聯合高齡教育、家庭教育與社會教育，藉由創意老化方案，消弭世代間的隔閡，建立高度關懷且對高齡者友善的社會

二、對高齡教育機構的建議

- (一)高齡教育機構應主動研發富含創造性學習活動且重視高齡者生命經驗的方案，以協助高齡學習者達到創意老化
- (二)打破習慣上狹隘的窠臼，勇於結合異質團體，共同推廣創新的創意老化方案
- (三)高等教育機構應加入創意老化理論的研究與實務方案研發

三、對社會大眾之建議

- (一)改變對於高齡者的觀念應自「社會負資產」的概念改變為社會的重要資產
- (二)應重視高齡者的生命經驗與價值，視高齡者為社會及家庭的寶藏。高齡者可以成

為文化傳承的新動力與世代之間融合的力量。

教育也有相當的功效，這對於高齡教育實務工作者也等同於提供一個新的高齡教育新模式。因此，高齡教育實務工作者應以創意老化方案做為活化高齡教育的創新做法。

近年來成功老化的概念已在全世界受到相當的重視，唯獨缺乏實際可行的指導方針。創意老化協助高齡者找回後半生的幸福及生命意義，為邁向成功老化提出具體可行的方針。面對全世界人口結構的巨大變化，因應高齡化社會需要有創意且富有前瞻性的高齡教育方案，創意老化方案提供一個革命性的新典範。面臨高齡化社會的衝擊，學習做好「變老」的準備已是每個人生命中重要的議題，創意老化方案為高齡者開拓生命的新局，為高齡教育發展出一個新的領域，更為社會提供一個迎接高齡社會的良方。近十年來，國內外紛紛設立創意老化專責機構或是由民間組織投入創意老化的相關方案，經驗及策略都足為國人推動高齡教育的參考典範。這是二十一世紀老年學新典範，值得更多研究者參與創意老化的研究及在地創新方案的研發，也需要更多實務工作勇於接受創新的方案來為高齡者服務。最重要的是，政府應正視創意老化方案對於高齡教育、代間教育及文化傳承之影響，並設立創意老化專責機構、編制預算、致力人才培育及鼓勵民間企業參與來推動創意老化方案，以創新無懼的方式協助國人及高齡者一起迎接高齡社會的來臨。

參考文獻

- 內政部社會司老人福利(2009)。近年我國老人人數一覽表。2010年1月8日取自內政部社會司網站 <http://sowf.moi.gov.tw>。
- 中華民國合家歡協會(2008)。祖孫闖關針線情。載於<http://www.hhomes.org.tw/>
- 朱芬郁(2004)。社區學習體系中中高齡人力的發展與運用。載於2004年東亞地區社區學習學術研討會論文集。中正大學、玄奘大學、中華民國成人及終身教育學會主辦。
- 李淑珺(譯)(2007)。Gene D. Cohen著。熟年大腦得無限潛能。台北：張老師文化。
- 周伶利譯，Erikson (2000)。Erikson老年研究報告：人生八大階段。臺北市：張老師文化公司。
- 胡夢鯨(2010)。高齡社會新價值與新架構。成人與終身教育，26，10-23。
- 康思云(2010)。傳承藝術在台灣。2010年2月2日，取自<http://www.sklf.org.tw/>
- 城菁汝、陳佳利(2009)。回憶法與英國博物館：促進年長者參與之應用。科技博物，13，2，5-26。
- 溫淑真(譯)(1999)。Arthur Winter & Ruth Winter著。教老狗變新把戲。台北：商智文化。
- 黃富順(2007)。各國高齡教育。台北：五南。
- 黃富順(2008)。高齡者的終身教育。成人與終身教育，19，19-25。
- 黃國城(2007)。代間學習及其對高齡教育之啟示。社區發展季刊。118，265-278。
- 新光人壽慈善基金會(2006)。回憶的形狀—傳承藝術作品集。新光人壽慈善基金會。
- 新光人壽慈善基金會(2009)。活化歷史紀錄片。新光人壽慈善基金會。
- 新光人壽慈善基金會(2009)。簡介。2009年8月26日，取自<http://www.sklf.org.tw/>
- 蔡琰(2008)。參與國際學術研討會與會經驗與學習建議：政大成立新興整合學門「老人學」教學、服務與研究中心。政大廣電系。台北。
- 陳靜、魏惠娟(2007)。英國代間方案與運作實例之研究。載於國立中正大學成人與繼續教育學系所舉辦之「2007邁向高齡社會落實老人教育政策白皮書—高齡教育整合與創新」研討會論文集，71-83，嘉義縣。
- 陳靜(2007)。英國貝斯強森基金會介紹。載於國立中正大學成人與繼續教育學系所舉辦之「2007邁向高齡社會落實老人教育政策白皮書—高齡教育整合與創新」研討會論文集(p13-19)，嘉義縣。
- 陳品君(2008)。視覺藝術幫得上忙嗎？—藝術教育運用於社區老人服務。載於「2008跨文化學習與社會工作教育國際學術研討會」，109-119。台南藝術大學師資培育中心。
- 張家倩(譯)(1999)。John W. Rowe and Robert L Kahn著。活力久久Successful aging。台北：天下遠見。
- 2nd Half Strategies, LLC。98/6/12 from <http://www.2ndhalfstrategies.com/creativeaging.html>
- Beth Baker (2008). Creative Activity May Have Health Benefits. *Special to The Washington Post. Tuesday, March 11, 2008; Page HE01*。
- Bender M., Bauckham P., & Norris A. (1999). The therapeutic purposes of reminiscence. London: Sage Publications.

- Butler, R. (1963) . The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry* . 26, 65-76.
- Dowd Eisenhower (2005). *Creativity Fuels the Good Life*. 2008/8/20 from The Pennsylvania Department of Aging
<http://www.aging.state.pa.us/aging/cwp/view.asp?A=349&Q=252493&tx=1>
- Eileen Beal (2008). Aging “creatively” benefits mind, body, spirit. *Successful Aging column*.
- Erikson, E. H., Erikson(1978), *Adulthood*. New York: W. W. Norton.
- Gay Hanna(2009). Creativity. *Third Annual National Positive Aging Conference: Wave of the Future*. 2009/12/7-9, hosted by Eckerd College. 2009/12/21
 retrived from <http://www.eckerd.edu/positiveaging>.
- Gene D. Cohen, M. D. Ph. D. (2005) . *The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life* °
- GWUMC. 2009/10/1 retrived from <http://www.gwumc.edu/cahh/>
- Hickson, Joyce; Housley, Wayne(1997). Creativity in Later Life ° *Educational Gerontology*, v23 n6 p539-47 °
- Keegan, R. T.(1996) Creativity from Children to Adulthood: A Difference of Degree and Not of Kind. *In Creativity from Childhood through Adulthood. New diredtions for child development*, 72, 57-66.
- NSPAC(2002). Productive ageing. 2009/6/2, from
http://www.productiveageing.com.au/page.php?Webpage=productive_ageing
- OASIS(2010). OASIS History Traces the Organization’s Roots. 2010/7/2, from
<http://www.oasisnet.org/AboutUs/History.aspx>
- Powell, M.C. (1994) On Creativity and Social Change. *Journal of Creative Behavuir* 28, no.1 21-32.
- R. N Butler(1975). *Why survive? Old in America*. New York : Harper & Row.
- Renya T. H. Larson; Susan Perlstein(2003). Creative Aging: A New Field for the 21st Century. *Teaching Artist Journal*, 1, 3, 144 - 151. From
<http://www.informaworld.com/smpp/title~content=t775653703>
- Steven T. Dahlberg(2007). Think and Be Heard: Creativity, Aging, and Community Engagement. *The National Arts Forum Series*.
- Su Emmy Jennings (2006). An exploration of creative ageing and social theatre. *Nursing & Residential Care*, 8, 1.
- Susan Perlstein(2003) . Theory and Practice : Creative Arts and Menyal Health Treatment for Elders. *Dimensions*, 10, 2, 1-8.
- Susan Perlstein(2006). Creative Expression and Quality of Life: A Vital Relationship for Elders. *Generations; Spring 2006; 30, 1; ProQuest Education Journals*, 5.
- WHO (2002) *Active Aging a Policy Framework* ° Geneva:World Health Organization.
- WMAA(2009). Senior Programs in WMAA. 2009/11/30, from
<http://www.whitney.org/Education/Community/SeniorPrograms/ArtMaking>