

樂齡自主學習團體的理 念與實務運作



教育部發行

中華民國 101 年 9 月

樂齡自主學習團體的 理念與實務運作

執行編輯單位

中華民國成人及終身教育學會



教育部發行

中華民國 101 年 9 月

目次

壹、樂齡自主學習團體的理念與內涵

一、樂齡自主學習團體的基本理念

二、樂齡自主學習團體的基本內涵

貳、樂齡自主學習團體的案例分析

一、美國老人寄宿所

二、美國退休學習學會

三、英國第三年齡大學

四、瑞典讀書會的發展模式

五、澳洲第三年齡大學—社區老人自主學習模式

六、日本的自主學習團體的發展模式

七、各國自主學習團體運作方式的比較

參、樂齡自主學習團體領導人的特質與帶領技巧

一、樂齡自主學習團體領導人的特質、角色與功能

二、樂齡自主學習團體的團體動力與帶領技巧

肆、樂齡自主學習團體的籌組、成立與運作

一、樂齡自主學習團體籌備的面向

二、樂齡自主學習團體的成立

三、樂齡自主學習團體的運作

伍、樂齡自主學習團體的成長與穩定發展

一、樂齡自主學習團體的成長動力

二、樂齡自主學習團體穩定發展的內涵

三、樂齡自主學習團體的發展歷程與階段

陸、參考文獻

柒、表圖次

一、表次

二、圖次

壹、樂齡自主學習團體的理念與內涵

樂齡學習的需求強烈，要滿足多元複雜的需求必須更多的策略，樂齡自主學習團體是重要選項之一。

因為隨著人類社會的發展，教育與學習機會已是基本的人權，讓高齡者參與學習活動亦成為當前重要的議題。尤其在聯合國教科文組織的倡導下，終身學習理念成為教育改革的原則與動力，高齡學習越來越重要，正是不可或缺的一環。

因此，為因應大量高齡人口及其龐大的教育與學習需求，如何提供高齡者需要的學習方案引發大家關注。若要滿足所有高齡人口的學習需求，以目前一般的教育活動絕不可能達成終身學習的理想，必須發展各種不同型態的學習活動，自主學習方案就是重要的發展重點。

我們期待高齡者獲得獨立自主、學會發展的機會，成為樂而忘齡的樂齡族，透過樂齡學習活動持續加強自我學習、自我成長的能力。此外，加上學習團體的組成與運作，樂齡者除個體自我學習外，還可組成為樂齡自主學習團體，以彰顯自主學習團體的特性及增進自治能力的發展。

要推展樂齡自主學習團體，必須更多人認識及瞭解其基本理念與內涵，以下分別從這兩部分加以探討。在基本理念上，主要說明樂齡自主學習團體的意義、特徵與目的；在基本內涵上，則就樂齡自主學習團體的架構、類別、組成加以說明之。

一、樂齡自主學習團體的基本理念

樂齡自主學習團體是因應需求而來，其意義、特徵及目的自有其重要性，在此先加

以詮釋之。

(一) 樂齡自主學習團體的意義

樂齡自主學習團體即包括「樂齡」、「自主學習」及「學習團體」的概念。

1. 「樂齡」是對高齡的別稱；

2. 「自主學習」重視自我導向學習；

3. 「學習團體」則強調團隊合作進行學習的精神，將社群互助的發展融入於學習的過程。

所以，樂齡自主學習團體可以界定為：

「樂齡族為滿足多樣的學習需求所組成的學習團體，藉由他人或沒他人的協助，自己獨立引發對本身學習需要加以評斷，產生自己的學習目標，進而尋求可增進學習的資源及適合的學習策略，並對學習結果加以評鑑，不斷回饋修正與發展。」

這樣的樂齡自主學習團體，呈現的圖像就是一群樂齡族，為自己的學習活動，安排各項內容與流程，彼此同心協力、合作無間，從團體服務活動中學習、學習中成長，其樂融融。

從上述意義看來，自主學習是相當重要的核心概念，有必要再加以闡釋及探討。

以下分為幾項重點來分析：

第一、自主學習是主動的學習：自主學習由學習者主動發起，學習者持續參與，學習結果亦由學習者自我檢視，所以非常強調學習者的主體性、主動性，所以說自主學習是主動的學習。

第二、自主學習較符合心理發展過程：自主學習要滿足學習者的需求，從個人角

度出發，學習過程較能符合個人心理發展需要與過程。

第三、自主學習較不受時空的限制：自主學習強調自我發展學習過程，與學習者本身緊密結合，可按自己實際需要及情形尋求可能發展的學習方式與設計，因此較不會受時空的限制。

第四、自主學習的場所具有彈性：由於自我參與的情境，考量學習者的便利性與實際需求，可以彈性調整，在場所的選擇具有彈性。

第五、自主學習具有經濟實用：從學習設計開始就以當時當地及參與者情形為基礎，不致於產生供需間太大落差，而浪費時間及其他資源，強調量身訂做的客製化流程，使自主學習具有經濟實用。

第六、自主學習為任何人服務：經由一些培養過程，自主學習能力的發展可以滿足每一個學習者，因此只要有意願都能善用而服務任何人。

第七、自主學習可適應個別的需要：所以自主學習始終以個人需要的滿足為基本精神，可以提供適應個別學習者的需要。

第八、自主學習除個人亦可擴展於團體：自主學習並非僅止於單獨的個人，而是可彼此結合發展為大小不一的社群與團體，而且如何形成團體的過程本身也是重要的自主學習內涵，從自主學習中成長為團體，從團體互助中增進自主學習能力。

對自主學習的內涵的瞭解與體認，更能深入探究樂齡自主學習團體的意涵與特性，接著針對樂齡自主學習團體的特徵加以說明如次。

（二）樂齡自主學習團體的特徵

從上面的意義看來，樂齡自主學習團體就可展現以下的幾項特徵：

1.由樂齡族自我規範與運作

樂齡自主學習團體是依樂齡族自我的需求所組成，相關的組織規範及運作方式亦均由樂齡族自我發展而來。因此，需求如何評估、組織規範如何訂定、組織如何有效能運作都是要從實踐中來學習。

2.團體成員理念與行為一致

由於樂齡自主學習團體的成員因共同理念而結合，進而形成團體的行為，必須展現理念與行為一致。如此，團體才能形成及持續發展。

3.具強勁凝聚力願擔負責任

樂齡自主學習團體要推展，奠基於成員間彼此瞭解，具有強勁的凝聚力，願意擔負不同責任，讓組織持續成長與發展。

4.擁有相互支持和關懷網絡

樂齡自主學習團體要能繼續運作與發展，所擁有的是成員共同構建一個相互支持和關懷的網絡。

5.彼此共享學習情境與問題

樂齡自主學習團體的發展動力，就在成員彼此間有共享的學習情境，從學習過程中適應與成長，同時不斷面對新的問題。

6.共同發展解決問題的對策

由於樂齡自主學習團體面對各項學習活動所引發的問題，團體成員必須願意共同發展解決問題的對策。如此，展現自主發展的學習特性，共同迎向新的視野與境界。

從上述的特徵來說，很重要的是自主能力的發展，不管是個人或組織發展，都需

要瞭解自主能力的培養重點與內涵。主要項目包括以下幾點：

第一、先要瞭解自己：認識自我概念、自我價值、自我認知，以朝自覺、自足、自在發展。

第二、再瞭解環境：經由相關知識與經驗，以瞭解環境的資源、限制及管道。

第三、尋求自己與環境最佳的互動：在瞭解自己與環境的基礎後，找出適當的定位。

第四、要動手實現：以信心、恒心、毅力，進而實踐心中所想，知行合一。

第五、持續循環的檢視：根據合宜的程序包含計畫、執行、檢討、增進，且不斷從回饋中反省改進。

此外，上述的特徵也在彰顯自主學習的特性。自主學習團體可藉由他人或者沒有他人的協助，由自己獨立引發，對本身學習需要加以評斷，產生自己的學習目標，進而尋求可增進學習的人力與物力，選出適合自己的學習策略，最後對學習結果加以評鑑。同時，也展現自主學習的要領，由於自主學習不是由學習者自己隨意進行的學習活動，而是要有計畫、有步驟的情況進行，才能獲致實效。因此在進行自主學習一定要事先有妥善的計畫，並依計畫進行。

一般而言，學習者在自我教育中，方向的确立是一種重要的條件，但學習者也常會在不知目標的情況下，進行學習活動。很多人在未確立目標的情況下，已從事學習活動（如看電視、電影、教學錄影帶；聽廣播等等）。所以，在生活中即可學習，隨時隨地可以善用社會或政府建構的學習系統、學習環境，培養每個人的終身學習素養，增進學習習慣與態度、基本學習知能、學會如何學習、以及運用學習資源。

（三）樂齡自主學習團體的目的

由上可知，樂齡自主學習團體可以提供樂齡族發揮自主學習團體的特性，進而增進學習機會及自治能力的發展，具體而言，樂齡自主學習團體的目的包括以下幾項：

1. 可以共享學習經驗

樂齡自主學習團體的成員可以自我發展學習計畫，從學習需求評估、學習目標、學習資源、學習策略、到學習評鑑，都能共同參與，共享整體的學習經驗。

2. 形成共有支持網絡

樂齡自主學習團體能達成學習計畫的發展，均要整合相關資源，這些是團體成員過程中所共有的支持網絡。

3. 達到共同解決問題

樂齡自主學習團體的發展源於問題，過程中在解決問題，最後亦需從解決問題獲得經驗與智慧，因此目的就在共同解決問題。

事實上，這些目的可以進一步加以分析，包括自主學習能力的發展、自主學習團體的發展兩層面。

首先，在自主學習能力的發展方面，主要項目如下：

第一、增進自主能力的內涵：透過自我瞭解、瞭解環境，尋求自己與環境最佳的互動，找出適當的定位，然後要動手實現，實踐知行合一，並循環的檢視計畫、執行、檢討、增進，加強回饋與精進。

第二、發揮自主學習的功能：不論是他人或者沒有他人的協助，都要由自己獨立引發，對學習需要加以評斷，產生自己的學習目標，尋求增進學習的人力與物力，選

擇自己的學習策略，對學習結果加以評鑑。

第三、加強自主學習的發展：自主學習不是由學習者自己隨意進行的學習活動，而是要有計劃、有步驟的情況進行，才能獲致實效。這是一個發展的過程，在進行自主學習一定要事先有妥善的計劃，並依計劃進行。發展過程中，方向確立是一種重要的條件，有時則在不知目標的情況下，進行學習活動，如各種非正式或偶然的學習。

第四、善用自主學習的資源：在政府及社會的協助下，有相關學習系統、學習環境，個人配合培養學習素養，增強學習習慣、態度、知能、以及運用各種學習資源。

其次，在自主學習團體的發展方面，主要項目如下：

第一、強化學習團體的特性：具體來說，有以下的重點：其一、讓學習團體展現集體性、開放性的學習。其二、對學習的過程及結果一樣重視。其三、能夠以快速及聰穎的學習來取得有利的競爭優勢。其四、能快速地、適時地將資料轉化為有用的知識。其五、能使每位員工均感受到每次的工作經驗，皆是提供其學習到有用事物的機會。其六、成員較不會表現出恐懼與防衛的心態，並能從錯誤中獲得獎勵與學習。其七、具有承擔風險的勇氣，但不會危害到整體組織的安全。其八、能致力於實驗性與相關性的學習。其九、對想從事行動學習的個人與團隊予以支持。其十、鼓勵個人或團體相互分享所得的資訊及資源，以利學習的產生。

第二、進行學習團體的修練：要具備這些特性，並非僅由組織領導人一聲令下即可，要有系統而具體的方法就是修練，重要的是觀念革命。以學習型組織的修練而言，要項如下：其一、自我超越：學習擴展能力，創造想要的結果，塑造組織環境，鼓勵

成員自我發展，實現自己選擇的目標與願景。其二、改善心智模式：心智模式根深於心中，影響了解這個世界圖像及世界觀。改善心智模式是持續不斷釐清、反省及改進內在的世界圖像，檢視如何影響行動及決策。其三、建立共同願景：共同願景是共同願望、理想或目標，鼓舞人心的理念，可凝聚實現的能力。透過整合幫助成員主動而真誠的奉獻和投入，激起大家對共同願景的承諾和奉獻精神。其四、團隊學習：組織學習是經由成員相互學習產生，且組織學習的基本單位是團隊而不是個人，所有個人的學習成就加總並不必然等於組織的學習成果。唯有團隊真正學習，不僅團隊整體產出成果，個別成員成長的速度也加快。其五、系統思考：組織及社會是一種系統，系統內的每個部分均息息相關，牽一髮動全身，我們往往因為置身其中而無法看清整體之間的關連性，因而面對問題總是難以提出根本的解決方法。透過系統思考，可以學習瞭解系統之間的相互關係，幫助我們看清如何才能更有效的改變系統，以及在生活世界上掌握槓桿解，以期真正解決問題與協調各方因素與需求，共謀向前向上及向善的發展。

綜合來說，樂齡自主學習團體有助於高齡者獲得獨立自主、學會發展的機會，成為樂而忘齡的樂齡族，透過樂齡自主學習活動解決生活難題，持續加強自我學習、自我成長的能力。加上學習團體的社群組成與運作，樂齡者除個體自我學習外，還可組成自主學習團體，以彰顯自主學習團體的特性及增進自治能力的發展，促進整體社會的成長與進步。

二、樂齡自主學習團體的基本內涵

為有效推展樂齡自主學習團體的業務，對其構成的架構、類別及組成方式也要多

加瞭解，再進一步落實發展。

（一）樂齡自主學習團體的架構

從上述的基本理念看來，樂齡自主學習團體的架構面向包括以下重點：

樂齡自主學習團體在提供樂齡族學習機會，整體架構涵蓋三大面向：

1.是拓展樂齡族學習活動所組成的學習團體

樂齡自主學習團體由樂齡族組成，期盼拓展樂齡族的學習活動，以突破受限於他人所提供的教育活動。

2.是發揮自我導向學習特質的樂齡學習團體

樂齡自主學習團體要提供合乎樂齡族需求的學習活動，必須發揮自我引發學習目標、尋求增進學習的資源及策略，以及自我回饋修正與發展的特質。

3.是具有自主學習特性、增進自我能力發展的樂齡學習團體

樂齡自主學習團體期盼樂齡族以自主精神發揮於學習過程，展現自治的組織特性，進而增進自我能力的發展。

可見，此一架構面向從縱軸是樂齡族自我、樂齡族自我學習、樂齡族自主學習團體；從橫軸是規劃學習活動、因應學習特質、發展學習能力等。

從上述的架構形成的空間，可以提供發展樂齡族學習的活動，具體加以分析包括以下幾個努力的方向：

第一、在理念的認識與宣導上：要能改變傳統思維，學習過程不僅是教育活動的接受者，也不再以學校思維來規畫學習活動；同時也要擺脫傳統師生的思維，從互動、合作的面向為基礎，持續發展自己的觀點與新的策略，提供不同的因應方式。

第二、在人才的培育與運用上：事在人為，要將樂齡自主學習團體的業務推展下去，一定要在人才的培育與運用上多加用心。主要重點是培養團體帶領人、輔導者培訓，同時增加督導學習團體經驗、分階段的培育過程、種子講師的形成，然後就能輔導成立學習團體，逐步建構互助合作的體系。

第三、在實務的推展與帶領上：樂齡自主學習團體要推動，要有團體討論運作的規範，工作的分配與認領，規劃團體學習的內涵，進而擴展機構合作與交流服務，還能增進實際參與社區的經驗與服務。

第四、在成果的呈現與觀摩上：成果必須有舞台及表現空間，因此要協助大家設計呈現的方式與策略，引導及展現學習績效，透過賞析進而見賢思齊，同時吸引更多人士參與學習團體，也增進社會大眾良好的印象，以期加強樂齡自主學習團體的推展。

第五、在學習的回饋與反思上：不論活動的開始、過程到成果，都需要來自各方的回饋資訊，以作為反應的參考，因此要重視參與人士的回饋、社區民眾的意見、專家學者績效評鑑，從這些不同的角度可以發掘各種持續改進的方法與策略。

（二）樂齡自主學習團體的類別

就類別而言，樂齡自主學習團體可依形成主體性分為以下幾類：

1.樂齡族自行組成團體自行或合作提供教育學習課程

所有的行政及教學工作，由團體的成員擔任。實施的場所可以自行安排或與相關機構合作，經常與學校合作，大部分為大學校院。

此種學習團體，如美國退休學習學會（1972年更名為終身學習學會）、老人寄宿所。學會的運作完全由學會成員主導，其施教場所則與大學院校合作。

英國的第三年齡大學也是由成員自行主導運作的學習組織，強調自助、互助及志願的原則，視老年人為資源的創造者，而非享用者，也與大學校院合作。

國內則以臺北市老人社會大學為典型例子，亦是自助、互助及志願的團體，尋求學校等場所合作，自行聘請講師授課。

此種自助性學習組織，為數不少推廣至不少國家地區，且均具特色、享有盛名。

2.由原有提供教育課程的機構協助樂齡族形成學習團體

如中小學、大學校院提供課程之後，由學員自行組織團體繼續學習，以社團、讀書會、興趣小組持續進行教育與課程發展。

這也是成員自行主導運作的學習組織，強調自助、互助及志願的原則。

3.由服務樂齡族的社會機構或團體協助形成學習團體

如政府社政部門、第三部門從事老人社會工作之後，鼓勵及協助樂齡族自行組織團體進行學習，以社團、讀書會、興趣小組持續進行教育與課程發展。

這也是成員自行主導運作的學習組織，強調自助、互助及志願的原則。

4.由樂齡族自行組成學習團體即可進行學習活動

如於社區或人際互動的社交情境中，樂齡族亦可基於共同興趣與需要，自行組成學習團體進行學習活動，發展為社區樂齡讀書會、社團等。

這也是成員自行主導運作的學習組織，強調自助、互助及志願的原則。

上述四種類別亦有可能同時存在，如第一種之中形成第二種團體，而第四種逐漸發展為第一種，或第四種可以與第二、三種結合的現象，端視其不同發展階段、不同規模等情形。同時有的是立案的團體、有的是非正式不須立案的團體。

（三）樂齡自主學習團體的組成

從上面各項說明看來，樂齡自主學習團體的組成有其必要的項目，包括人、事、物、時、地等。

1.人的元素：團體是人的組成，包括領導及被領導者。

樂齡自主學習團體需要領導人或帶領人，因此最好有接受過培訓的帶領人，進而組織成員分工合作或招募新成員。此外，有輔導、督導分階段的培育，講師的培訓，參與人士的回饋，社區民眾的意見，專家學者的協助。

2.事的元素：團體的發起、形成、存在都因有共同要達成的目標。

樂齡自主學習團體有其共同目標與功能，包括學習活動的需求與滿足，經由分工合作共存共榮、共同設計學習方案。其中需要相互研讀材料、分享觀念、討論議題、統整生活經驗，獲得成長的學習過程，持續參與獻身相關活動。

3.物的元素：團體要發展有其必備有形、無形的資源。

樂齡自主學習團體必須整合相關資源，從理念宣導、人才培育、行動發展、成果累積等，以持續改進運作方法與策略、相互分享、服務參與。

4.時的元素：團體運作有其發展階段、進度、活動時間安排等。

樂齡自主學習團體配合自己特性與需求，可以有不同發展階段、進度、活動時間安排，尤其視其類別、條件而有彈性多元的組合。

5.地的元素：團體運作的組織情況、學習活動場所等。

樂齡自主學習團體因類別、條件不同，所能運用的組織與場所不同，可尋求相關機構提供合作的場地。

基本上，樂齡自主學習團體是非正式組織、志願性團體，事先有妥善的計劃，並依計劃進行。其過程為擬訂學習計畫、尋求學習資源、進行學習活動、評鑑學習成果。在自主學習中，學習過程是共同建立契約，讓學習過程良好運作，依本身學習需求，訂定學習目標，尋找資源，執行學習策略，及評鑑學習成果，由此加強樂齡自主學習團體的推展。

基本上，學習的過程及結果都強調改變，有時一些小改變就有大效果。所以，可以發揮適時挪移的技巧，從水平到垂直、有正向有逆向，以產生彈性、多元、多樣的結果，而增進樂齡自主學習團體的自由、自在、自主的功能。尤其是樂齡族可以多多選擇超高度用腦的活動，如下棋、演奏樂器、藝術創作、旅行、作木工等，或高度用腦的活動，如插花、照相、收集書畫、園藝、打球、飼養寵物等。千萬不要只停留在較靜態的方式，如課堂講課、看影片、看比賽、觀光旅遊、看書報雜誌、聊天等，更不是在日常上的看電視、打掃、聽音樂等，甚至於只是休息與睡覺。

由此可見，強調動手、動腳去實做，動腦效果是最好的。根據學習成效的分析，只停留在看或聽或說，都僅達到一半的目標，若是可以將所看、聽、說及做都整合來一起，就能達到 90% 以上的目標。這類似創造多個視覺影像的互動，將心中的影像放大，建立影像間的互動關係，以聯結拼出圖像。展望未來，樂齡自主學習團體是相當重要的改變，使依賴變幫手，靠他人變靠自己，學習由封閉變開放，由必選變自選，因而增加創新精神，不再重複而是改變，最後的產出就是被動變主動了。

綜合上述看來，需求是發明之母，為滿足樂齡族的學習需求，必須繼續研發創新更多的因應策略，以達到適應個別差異的發展需求，越彈性越多元、越多樣越簡便就

更能彰顯樂齡自主學習團體的理念與內涵，讓學習生活化、生活學習結為一體。

貳、樂齡自主學習團體的案例分析

由於人類生命期的延長，各國健康、快樂、活潑的第三年齡人口逐漸增加，已為二十世紀人口學上最大的特徵之一，老人教育亦逐漸在社會中生根發展。各國由於社會文化的不同，各自發展出適合其國情與社會狀況的高齡學習活動，形成各自的特色（黃富順，2004）。然而，其發展的歷程與成果，卻值得我們學習或借鏡。以下分別介紹幾個國外成功的高齡自主學習團體發展案例，做為有志於規劃樂齡自主學習團體者進行參考。

一、美國老人寄宿所（Elderhostel）

美國老人寄宿所(Elderhostel)在短短數十年間成為全球最大的老人學習組織，帶動全美國，甚至全世界高齡住宿學習的熱潮。以下分別就其發展緣起、宗旨、實際執行案例、特色及運作流程圖進行說明。

（一）發展緣起

美國老人寄宿所開始於 1975 年，由社會學家馬丁諾頓（Marty Knowlton）及其朋友畢安可（David Bianco）創辦，其相信美國的老年人在退休後，可透過持續學習的機會保持活躍。馬丁諾頓受到歐洲民眾高等學校學習型態的刺激，並結合青年旅館的作法，與畢安可（當時為 New Hampshire 大學宿務總監）合作，構思了老人寄宿所的概念，在 New Hampshire 的五間大學和學院內，對 220 名長者提供服務。老人寄宿所把多種學科的非學歷課程與廉價舒適的住宿服務結合，獨特的概念和性質，因此迅速地被廣

泛接受。老人寄宿所的發展，起初只有 5 所大學校院參與，在 5 年間遍及全美國，在 25 年間，成為全球最大的老人學習組織，不僅增加老年人口參與學習的機會，也促進大學校園開放與灰色校園的風潮。

(二)成立宗旨

老人寄宿所活動在創立時，就定位為「非營利組織」，目標以「服務老人，提供老人均等學習機會」為主，主張「退休應該是個體進入生命新紀元的機會」。宗旨立意都相當符合當時高齡少子社會趨勢的演變，唯龐大的行政業務及管理統整工作，讓快速發展的組織面臨營運的瓶頸，因此，於 1977-1978 年間組織進行重組與改造，即便主事者是採志願不支薪的服務方式，但健全的制度、穩定的經費來源、系統化的經營模式及合作網絡，是組織永續發展的必要條件。此外，老人寄宿所整體組織蓬勃發展，還包括幾項重要關鍵因素，如：固定的行政處所、外界資金的投入、收取適當學費、增加課程活動，打破只有暑假辦理的方式、整合各類資源、擴展合作對象、促進課程的多元選擇性、逐步發展國際方案，並發展高齡志工及校友組織等。

(三)實例分享

老人寄宿所的活動因著不同學校或區域，其招生的對象與條件略有不同，大致上以年滿 55 歲至 65 歲以上的老人為主要招生對象，無學歷限制，通常於暑假在大學校院舉行，活動期間為一週至三週，住宿於學校宿舍。每週活動有三門課程，其中兩門為學術課程，另外一門為課外活動。學術課程一般包括博雅及人文類的，教學方式多採小團體討論與分組座談，經費由參與者繳交。

老人寄宿所是目前全球最大的高齡者教育及旅遊機構，其課程所以能廣受歡迎，乃是由於其為高齡者設計的課程，結合了學習和旅遊的元素（張良鏗，2007）。以下為其課程特色：

- 1.上課地點：課程與住宿地點多元化，一般在大學校園、會議中心、旅館或酒店。在老人寄宿所成立初期，方案行銷就強調「不需要在教室上課」。
- 2.上課時程：為期 1 至 3 週的課程。近十年來也推動1日方案或3至5日的方案，並突破暑假才招生的限制。
- 3.人數限制：學員以 15 至 40 人一組，共同參與學習及住宿。
- 4.授課教師：由學院教授或認可的專家授課，多數課程由教師主導。
- 5.課程內容：以博雅人文學科為主，包括藝術、文學、歷史、社會、物理、生物科學、自然環境及整合跨領域學科的課程；另外，還有探索性的課程，包括：實地考察、國際性課程、課外活動等(如遠足、單車旅行、出海、文化遊覽、家訪等)，提供豐富的社會交流機會，讓學員有機會認識不同的文化、民情和歷史。從1985 年開始，老人寄宿所亦提供代間課程，讓祖父母可和孫兒一起參與不同的學習旅程（由簡單的學校或社區導修安排，以至互相照顧課程、口述歷史課程、聯合詩班及合作藝術作品等）。現在課程的內容更加多元且廣泛，包括服務學習課程、個人技能的養成課程及旅遊學習等。
- 6.評量制度：沒有任何評量制度（例如家庭作業、測驗或考試），因此也沒有任何評分。
- 7.課堂參與：學員可自由地決定是否上課，對部份學員來說，旅遊和課外活動的重要性比課堂學習更重要。
- 8.經費來源：在財政上以自給自足的方式運作。其經費主要來自學員註冊課程所繳交的學費。也接受州政府、大學校院、民間基金會等的補助及校友捐款等。為填補

學費和營運費用之間的差距，老人寄宿所於 1992 年推出年度基金。該基金接受捐獻和贊助，跟學院和大學的校務籌款計劃相仿。

經過 30 年，目前全球有 90 個以上的國家參與美國老人寄宿所的活動，參與國際方案的活動，為期約為三周的課程，事實上，於 2003 年針對不同高齡者的參與需求，也發展一日方案或 3 至 5 日的學習方案，增加多元選擇性。

(四)發展特色

整體來說，美國老人寄宿所具有下列幾項特色，正是其符合高齡學習需求與蓬勃發展的重要因素，說明如下(張良鏗，2007)：

(1)教室無所不在。

(2)視退休為另一個生命期的發展。

(3)採住宿式的學習，創造不同的生活體驗。

(4)低學費的入學制度，減輕高齡學習的負擔，落實學習機會均等的目標。

(5)多樣化的課程內容，滿足不同學習者的需求。

(6)兼顧不同學習族群及高齡者個人喜好，從報名方式、課程活動、住宿安排、課程時程、飲食、交通等多元多樣的選擇。

(7)視教育與休閒為不可分割的整體。

老人寄宿所的理念在美國推展得非常成功，是一種明顯的高齡者流行文化，廣受高齡者歡迎。Lamdin & Fugate (1997) 對此作了很好的解釋：「老人寄宿所的課程在精神上給高齡者帶來挑戰的樂趣，同時不會讓高齡者感到需要完成甚麼的壓力。課程結合了到有趣地方旅遊的浪漫、學習的機會、以及與有趣同伴交往的樂趣。老人寄宿所

與學院及大學合作，令它更具威信。精神和社交的刺激讓學員充滿活力，同時讓他們感覺學到了一些有持久價值的事物，讓他們的生命更豐盛。」

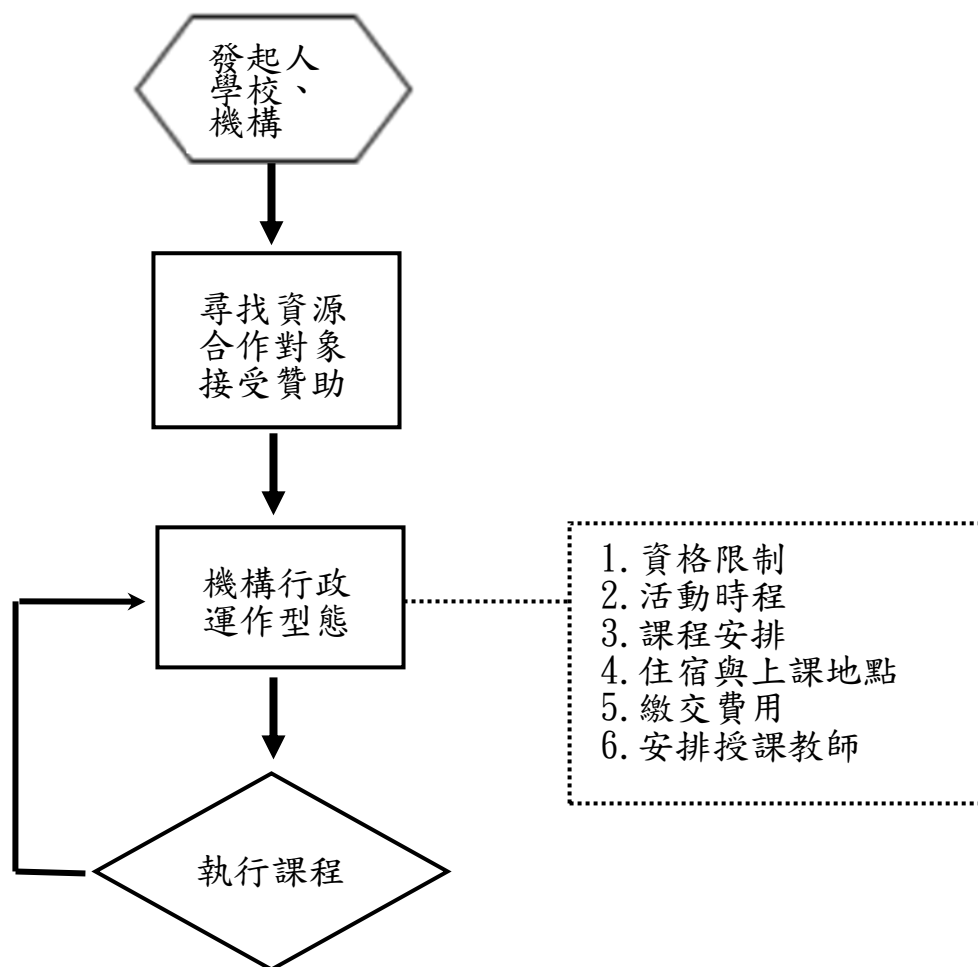


圖2-1 美國老人寄宿所辦理老人短期寄宿學習活動運作流程

二、 美國退休學習學會（Learning in Retirement Institutes, LRIs）

美國退休人員協會(American Association of Retired Persons，簡稱 AARP)，是美國最大的非營利和無黨派老年人組織，主要服務對象為美國 50 歲以上者，活動宗旨為替退休的高齡者提供心靈充電站、提升高齡者智力的發展、促進高齡者展開人生新旅程。以下分別就其發展緣起與成立宗旨、運作模式、案例分析、運作流程及特色分別進行說明。

(一)發展緣起與成立宗旨

早期退休學習學會透過整合社區各種資源與機會為大批老年人提高生活品質服務，促進立法和實施權益及傳播相關訊息，透過職員、志工及專家的協力合作，加強對聯邦政府及各社會機構部門的聯繫，反映公眾意見，促進立法和政策變化。該組織係於 1958 年由一位退休高中校長，以建立在 1947 年所成立之美國退休教師協會的基礎，主要目標是希望為退休者爭取高齡者保險事務之服務，目前整體服務的範圍愈來愈廣，目標在促進高齡者的獨立和尊嚴之權益，提高生活品質，鼓勵高齡者服務社區而不是被服務對象，整體的發展相當快速，由 1985 年的 25 所，至 1999 年的 400 多所，並於 1988 年正式納入老人寄宿所學會網路，並於 2002 年更名為終身學習學會。

退休學習學會是一個退休者的學習組織，因為退休的教師們想要突破傳統刻板「老而無用」的窠臼、並參與有挑戰性的課程(如智力刺激、創造力開發等)，主張由會員自己設計、安排課程、自己教學與參與的課程活動，亦即自主學習課程(do-it-yourself course)，藉以提供成員相互學習的機會，亦即所謂同儕學習社群，因此，退休學習學會一直以來被公認為促進高齡者「正向老化」及為「高齡者增權展能」的首例，也是極為成功且謂為楷模的典範。

(二)運作模式

退休學習學會提供會員參與的課程活動，可分為機構取向與成員取向兩種類型。機構取向係指由大學校院的繼續教育部門專業的人員負責課程的設計、管理及運作，其中包括：對社區學習需求的評估、課程的發展、手冊的印製與活動行銷等，但機構本身也會邀集社區領導者及資深的大學校友參與課程的發展計畫，此外，教學的部分

多由大學機構負責安排與授課。所謂成員取向即由參與成員扮演積極的角色，由成員自己選出管理人員處理組織各項事務，與高等教育機構是合作夥伴的關係，通常也接受大學校院的支持，包括：大學提供空間及行政的輔導，管理部分則由成員自行負責，自行決定課程費用和訂定相關的規定，因此，成員取向的機制需要一群有熱忱、有想法、具有高度參與和學習動機的高齡者共同組成，並參與所有規畫和執行的細節。成員取向的機制，課程發展與教學均由成員自己負責，具有多項優點與特色，包括：(1) 組織的發展與志願領導者的才能特質及支持貢獻度息息相關；(2) 具有獨特的風格；(3) 由下而上的課程發展機制，符合成員學習需求；(4) 彰顯高齡者自主學習、自治發展及以高齡者為中心的特性；(5) 大學扮演孕育者及促進者的角色，提供學會支援與諮詢服務。事實上，根據胡小玫(2006)文獻整理發現，現金退休學習學會的發展，不論是機構取向或成員取向的發展機構，均由朝向折衷的特色，大學校院與學會自主社群間形成合作、自主發展的夥伴關係。

課程包括核心課程及博雅人文課程，其中文學、歷史、公共事務、音樂及藝術欣賞係較受歡迎的課程。核心課程包括電腦、外國語、繪畫、寫作、社區與泛文化問題、及科學整合研究等。上課地點不限於傳統教室內，亦有包括一天或過夜的訪問、田野調查。近年來也開始提供跨國的旅行學習，如探討古羅馬金字塔、哥斯大黎加（Costa Rica）原始自然景觀研究、倫敦和都柏林（Dublin）建築研究、小國家（如荷蘭、比利時）在歐盟的地位研究等。課程長度通常六至十五週，在白天開設，與其他成人教育課程不同。

(三)實例分享

在美國、加拿大，現在有不少辦理相當成功的退休學習學會。以下介紹的北卡大學（University of North Carolina at Asheville）的北卡創造性退休中心（North Carolina Center for Creative Retirement, NCCCR）於 1988 年所設立的高齡學苑（the College for Seniors），就是相當著名的例子，其設立的三個目標，包括：提供成人終身學習的機會、培養領導能力與參與社區服務及結合同儕追求持續成長與服務他人。以下分別就其運作的模式，分項說明：

1. 退休學習學會屬於自治組織，以會員制的概念運作。他們在決定課程內容、學費和其他章則細節方面，擁有完全的自主權。相關工作的執行係由參與者一齊分攤，從教學到編印簡訊、辦理註冊及設計課程等，完全由學員自主管理經營。
2. 會員資格：五十五歲以上的高齡者，退休或半退休者均可申請，須繳會費 80 元美金。會員均可參與學習課程，沒有入學的條件限制。會員之間共同點在於個人興趣和對知識的好奇。
3. 上課時程：每星期 6 至 15 週，每個人可以修習一至五門課，所付費用並包括停車費及大學圖書館的使用。
4. 師資：多數課程係由已退休的志願人員擔任，會員通常受過高教育（超過 50% 擁有大學學位或專業資格），許多人更具有教學經驗。他們可以自願開辦自己從前專長的科目或是自己有興趣、曾經深入研究的專題。部分課程也會邀請大學教師或專家授課，在教師資格任用上並無限制，但為確保教學品質與成效，訂有教師手冊，以供參考。
5. 評量制度：沒有考試及分數。課程亦不需經過評鑑或考核。
6. 上課場地：通常由大學校院贊助課室設施和部份行政上的支援。一般退休學習學會由贊助學院、大學或其他學習機構發起，也可以是由一群高齡學習者合作，游說學院作為贊助者。

- 7.課程內容包括多個領域，如藝術、人文學科、跨學科研究、本地歷史、社區及跨文化問題、外國事務及最新問題。
- 8.經費來源：主要來自會費收入，亦接受大學校院、政府資金或其他單位的贊助與捐贈等。

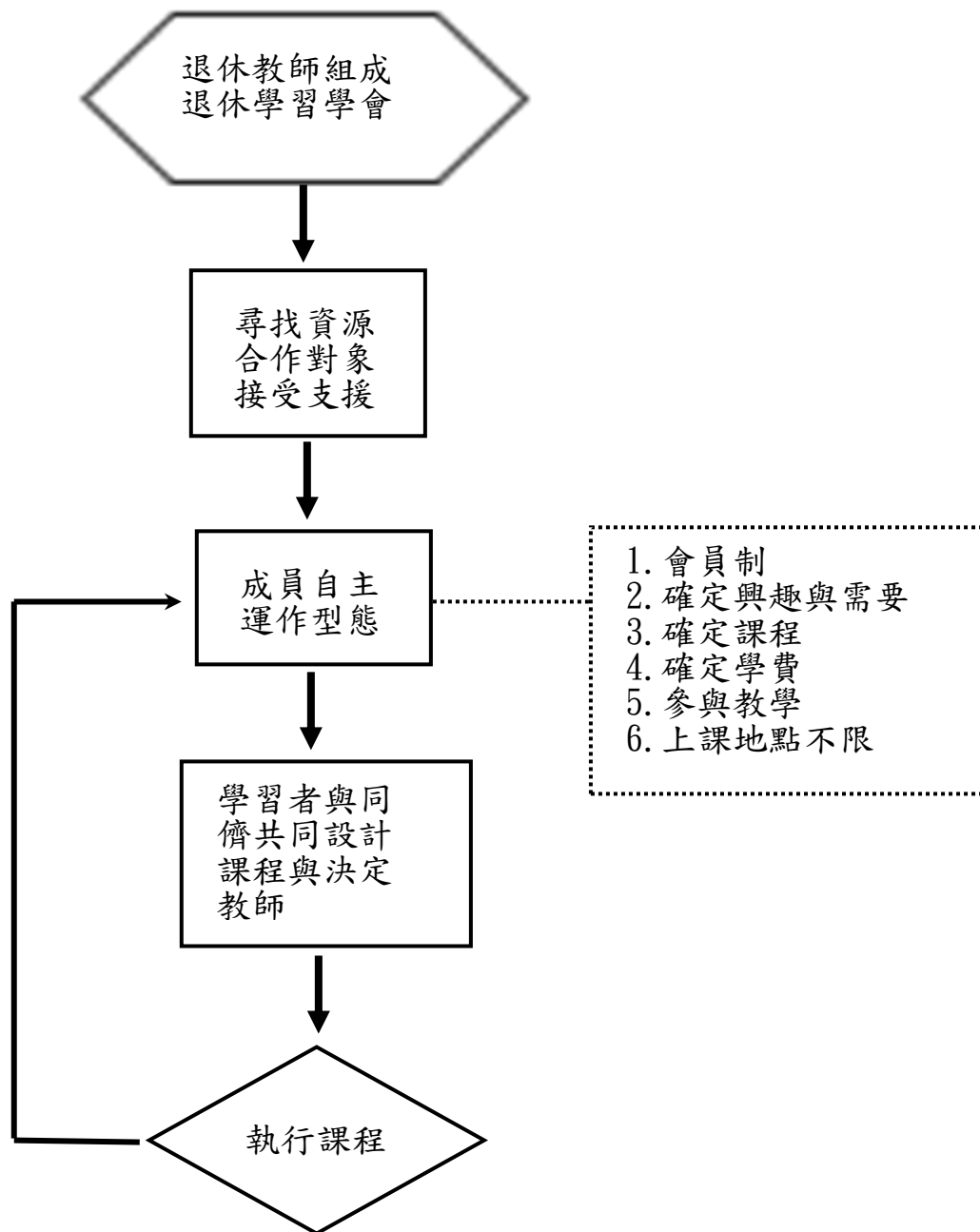


圖 2-2 美國退休學習學會辦理高齡自主學習運作流程

事實上，退休學習學會經過數十年的發展、成員交流與互動，在新組織成立的過程，已經形成規準，包括：在成立之初，即需訂立組織規章，藉由觀摩參訪與學習，了解組織成立的細節，在大學則會派任一位大學協調員負責與學會聯繫及行政相關支

援，學會內部則於組織規章中詳述學會管理運作權利與流程、招募與鼓勵成員參與的方式等。在課程發展上，學會訂有課程發展委員會，委員會必須負責挖掘與選擇具有領導課程能力的學會成員成為課程領導者，此外，課程委員會也必須在各方提出計畫後，再由委員會綜合考量主辦大學及學會的規範與宗旨、成員決定課程的過程、課程實施的硬體需求等來決定，經由委員會審核後決定。學會為確保教學品質，由學會成員成立志工組織負責監督課程教學的良莠、定期召開會議檢討教學得失，或透過教學研討以提升教師教學技巧。

(五)特色

美國退休學習學會(終身學習學會)具有下列幾項特色(胡小玫，2006)：1.辦學宗旨以增進成員智能為主；2.課程多樣化，具大學水準；3.由大學校院、機構或組織支持大學水準的課程；4.注重博雅課程的研習；5.非營利性質，只收取合理的學費或會員費；6.獎學金申請彈性及便捷；7.教育活動目標在於給與參予者肯定；8.倡導同儕教學；9.提供各類社會及文化活動，促進成員交流；10.成員參與課程計畫及執行教學評鑑；11.高齡志工運作的自主性。

三、 英國第三年齡大學 (University of the Third Age, U3A)

英國第三年齡大學是老人自助式學習團體的典範之一。英國的第三年齡大學乃是一個推動和提供長者自助學習的機制。該機制採用聯邦架構，採社區型第三年齡大學高度自主，全國總辦事處規模細小，擔任支援和聯絡的角色，所有行政管理業務、課程設計及行銷等均由會員自行管理與負責，不依賴學校或機構的支援，也不仰賴津貼或補助，屬於全然自主志願的組織，因此，不受空間或機構的影響，均可設立。以下

分別就英國第三年齡大學之發展緣起、設立目標、組織執行、案例分析、運作流程及發展特色等作說明。

(一)發展緣起

英國第三年齡大學的發展除受英國高齡化社會背景的影響外，主要受到英國本身文化民情、政治決策、政府教育政策開放、國際終身教育思潮的影響，尤其是受到法國及歐陸第三年齡大學的發展與成效的驅動。英國第三年齡大學倡導者雷斯雷特(Peter Laslett)等幾次至法國第三年齡參訪、並不斷與相關第三年齡大學研究、互動與交流，終於在 1981 年發表其對英國成立第三年齡大學的觀點及執行的可能性，發表後受到熱烈的迴響，強化其落實發展英國第三年齡大學的決心。

第一所第三年齡大學於 1981 年在劍橋地區成立了一個發展委員會，以實行這項創舉 (Lamdin & Fugate, 1997)。在 1982 年 3 月，該委員會舉辦一個為期 1 週的示範課程，各懷不同技能的參與者可自由組織不同的學習小組，教授他們的技能。每個參加者都非常高興接受這個安排，並發覺這個安排十分成功。這次成功的經驗，加強了這種名為「劍橋模式」的發展信念：組織高齡者共同分享知識與經驗。

(二)設立目標

英國第一所第三年齡大學的形成，得以參考法國第三年齡發展模式與基礎，並融合倡導者的創意與構思，在成立初期，已草擬一份章程，名為「劍橋第三年齡大學：目標、原則與制度形式」，其中包括八項目標及十九項原則，深深影響整個英國第三年齡大學的發展。八大目標，簡要說明如下(Laslett, 1996)：

1. 依據憲法及永續發展的宗旨，教育英國社會民眾對高齡者的尊重。且以英國高齡

社會的發展，與世界各國分享英國的經驗。

2.讓英國的高齡者覺察自我知能、文化及美學的潛能，了解自己對社會的價值，屏除負面刻板印象。

3.有效地運用退休人士的資源，讓彼此提供自我的知能、文化及美學的能力，彼此分享交流，讓人人都能享受其中的自由與樂趣。

4.打破學習者與教學者間的界線，會員就是志願者，教學者也是學習者的同儕教學模式。

5.普及並創造學習的機會，提供會員獲得知能、培養興趣及不斷發展，對參與者沒有資格限制，亦不提供任何成就認證或獎助。

6.運用第三年齡大學的會員，提供英國更多高齡者學習的機會、滿足其學習的需求。

7.擔負起研究英國高齡者地位、未來發展與演進。

8.任何角落，只要有高齡者對學習有興趣，就應該受到鼓勵，並一起合作與努力開展學習的機會。

(三)組織執行

為了讓英國第三年齡大學遍地開花，倡導者在確定設立目標與原則後，於1982至1984年開始進入試驗階段，此階段為後來全國第三年齡大學奠定深厚的發展根基，其中包括：成立全國委員會、復活學校、發行第三年齡大學自助手冊、設置第三年齡信託基金、出版簡訊及全國各地第三年齡大學成功與失敗之案例等。全國委員會成立的目的，主要用意在於「宣傳」，鼓勵參與第三年齡大學，並作為各第三年齡大學的聯繫中心。所謂的復活學校，係第三年齡大學發展階段的一個實驗機制，用一周的時間，

讓參與者輪流教與學、輪流當學習領導人，實驗的結果，參與者都很認同高齡者自主學習的機制，並成為日後各地第三年齡大學的創辦者。而第三年齡大學自助手冊係提供個人或團體有意願成立第三年齡大學或自主學習團體的實用指南。第三年齡信託基金係為推動第三年齡大學的全國性慈善機構，採會員制，提供資源、出版通訊、設置網絡系統、訂定學習日、發展暑期學校等，負責聯繫與強化各第三年齡大學間的溝通與合作。

(四) 案例分析

目前全英國約有 450 間社區型第三年齡大學，會員人數超過十萬，其具有以下特點：

1. 運作模式：自主的自助學習組織，每項活動均根據會員的喜好來計劃和進行。會員可決定學習活動的性質（如：課程、工作坊、小組探訪）及有關的安排（如：主題／題目、導師及地點）。行政和研習小組活動均完全由無薪的義工負責。
2. 課程為非正規的自助學習型態，不能銜接認可的正規課程。
3. 師資：屬同儕教學。不同專業領域具備專業知識或技能的學員，在學習小組和活動小組內與其他學員分享其知識。第三年齡大學的會員既是教導者，也是學習者。
4. 入學資格：無任何先決的入學學歷，也不會頒發任何學歷資格。
5. 想學的人可以找到相同興趣的人，找得到場地、有人可以指導，便可以開設學習課程，是一種同儕教學的模式。

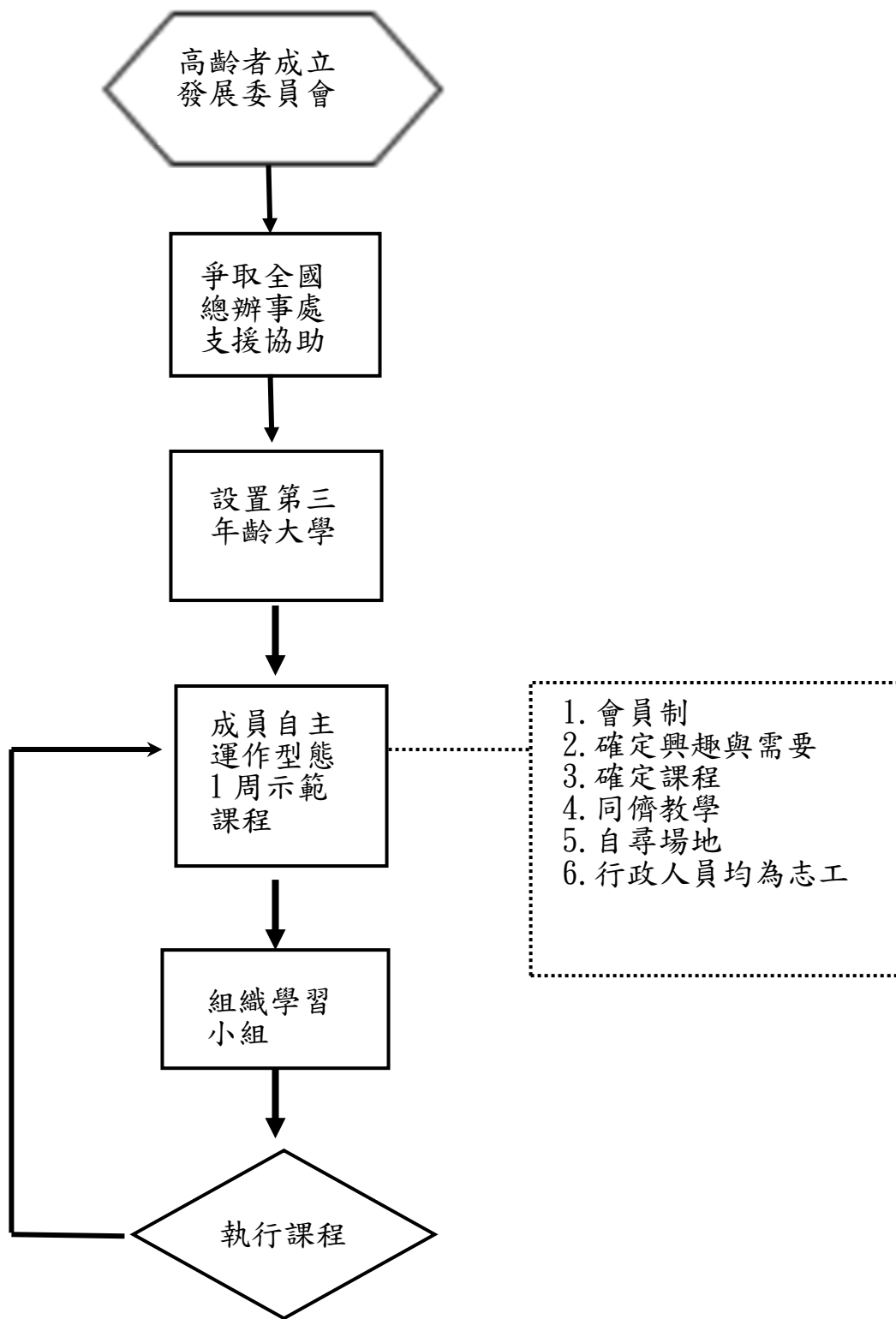


圖 2-3 英國第三年齡大學辦理高齡自主學習活動運作流程

(五)特色

英國第三年齡大學充分發揮高齡者自主自助的學習模式，其主要發展特色，包括下列七項：

- 1.強調學習資源共有共享。
- 2.充分發揮第三年齡服務第三年齡的價值與意義。
- 3.強調使用者付費，但採低費用的機制，降低參與者經濟壓力。
- 4.發展全然志願的組織，所有中央地方負責的行政工作者都是志願工作者，教師多數也是志願者。
- 5.強調同儕共學的機制，學習者也可以是教學者。
- 6.學習不受空間、環境、時間的限制，人人可學、處處可學、時時可學的機制。
- 7.重視老化、研究老化、創造成功老化。

四、瑞典讀書會的發展模式

瑞典讀書會是相當傳統久遠且典型的成人學習機制，不僅影響歐陸地區成人終身學習的發展，也影響世界各地成人自主學習活動的開展。以下簡述瑞典讀書會的發展緣起、發展特性、原理原則及運作流程。

(一)發展緣起

瑞典第一個讀書會是於 1902 年在瑞典北部大學城-蘭德(Lund)所創立的，興起主要目的希望透過教育與知識的力量，改善被剝削者的社經地位、引導民眾藉由民眾教育運動的方式，表達自己的理念並獲得某些權力的手段。於 1947 年受到國家議會的重視並獲得經費的補助，讀書會的數量快速成長，目前約有 6 成的瑞典民眾正參與各類讀書會的活動。所謂的讀書會 (Study circles) 就是一群朋友，根據事先預定的題目或議題，共同進行一種有方法、有組織的學習。

(二)發展特性

讀書會的型態相當多元，而共同的特徵有四：朋友關係、具有必須遵守的共同原則和共同使用的名詞、事先選定的一個研究領域或主題、完成目標的系統計畫（黃富順，1988）。因此，讀書會並不需要有固定的教師，僅由共同決定的領導者負責主持與帶領，不需受過教師的專業訓練，但需受過讀書會領導人的培訓。

整體來說，瑞典讀書會具有幾項特點，如自由參與、達到相當人數就可以獲得經援、團體成員間具有同質性，且每個人可以參加一個以上的讀書會，上述即是讀書會得以蓬勃發展的主要原因之一。瑞典的讀書會學習的材料具有多樣性、可得性及彈性，主張藉由事實的探討、書籍材料的閱讀、研究訪問等方式，再透過群體間的對話、分析與理解的過程，建立自我的知識與意義。

(三)發展的原理原則

以能獲得補助之讀書會的成立大致有幾個共通性的原則：

- 1.人數限制：有一群對某領域有興趣的朋友，需達最低的人數規定，最低人數為五人，最多約為二十人。
- 2.時程：成員自行訂定成立的期間，但需達最低成立期間的標準，四周內至少要有二十小時以上的研討。
- 3.活動參與：參與者願意主動參與學習，而非被動的參加。
- 4.活動內容：自行決定研究的主題與方法，選擇的學習材料多元多樣化，主要為閱讀材料、錄音帶、記錄片、幻燈片或影片等，亦可邀請專業教師授課或演講。

5. 領導人規範：領導者須參與讀書會領導人的培訓課程。讀書會的領導人一般需要經過一到三周課程的訓練。在瑞典幾個大學學習協會均設有讀書會領導人的培訓機制。
6. 申請補助：申請補助的標準為教材費用及領導者津貼的百分之七十五至百分之九十。讀書會若為針對弱勢團體或內容與正規教育課程相符的能優先獲得補助。
7. 申請方式：由成員備妥相關計畫，由協會、學校等代為申請，其中以勞工教育協會為最大提供團體，約有三成為勞工教育協會所提供的讀書會，其次為成人學校、民眾學校教育協會等。

瑞典讀書會有別於傳統教育型態，因此，具有其獨特的教學原理(邱宣智，2003)：

1. 成員間具有民主平等的概念，成員同時具有老師和學生的身分，主要以對話和討論為學習方式，非依賴特定的講師或專家。
2. 開發成員內在的資源與能力，並賦予行動的力量。
3. 基於共同的理念和協調，成員共同努力達成目標。
4. 依據自己的興趣與需求，共同決定讀書會的方向與內容結構。
5. 運用足夠的對話與討論時間，讓學習具有持續性與計畫性。
6. 積極參與、共同負責，並參與對話。
7. 多運用圖書材料，以促進對話的產生。

隨著讀書會普及性，甚至成了瑞典全民的運動，政府在 1947 年正式認可讀書會組織並給予補助後，架構了整個讀書會發展的層級，第一為國家層級，負責核准所申請的讀書會計畫、領導人及教材等；第二為地區性層級，負責辦理讀書會領導人培訓及針對讀書會進行成效評鑑與適時的協助；第三為社區性組織，負責規畫行事曆、教材及招募成員等。

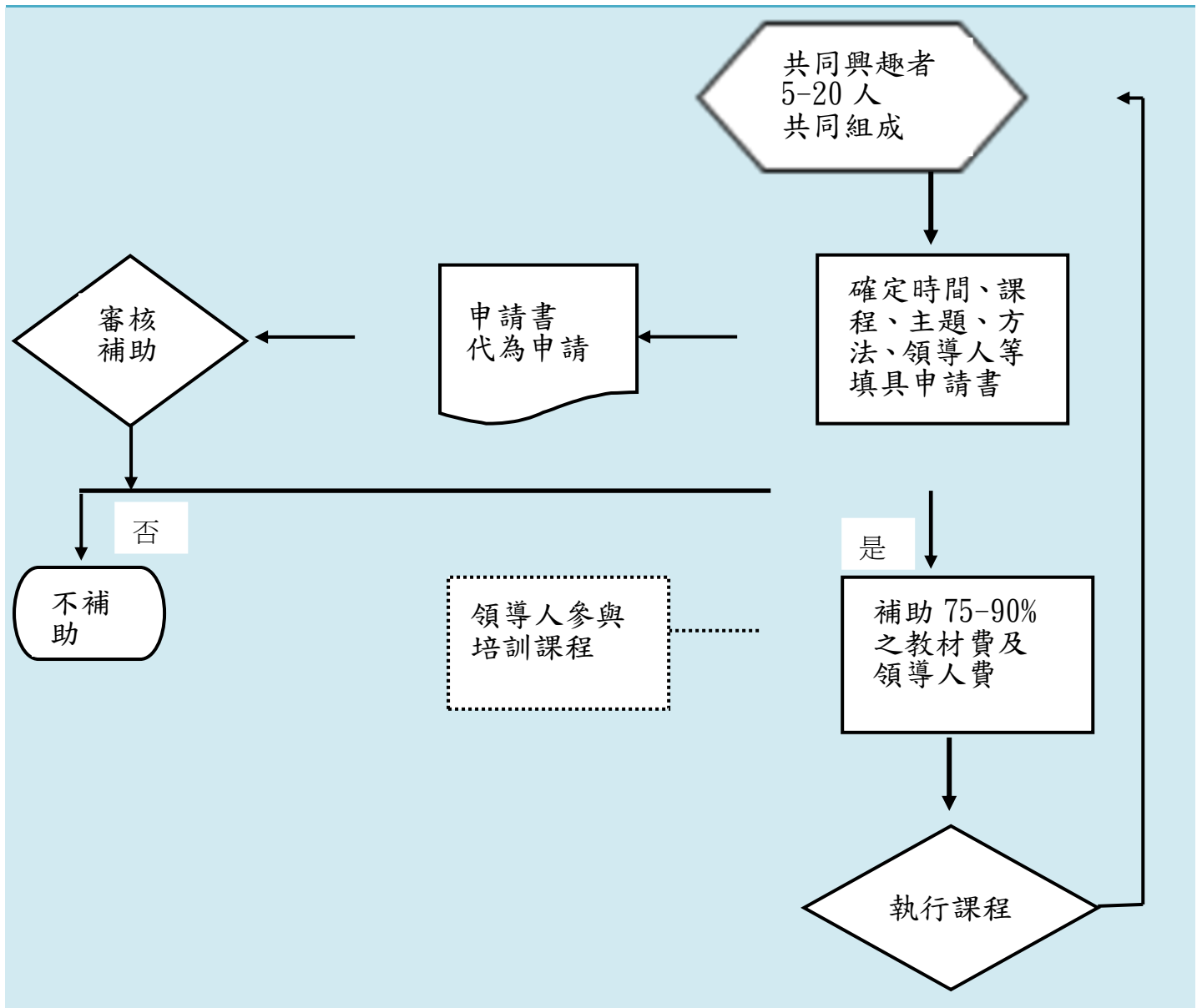


圖 2-4 瑞典讀書會自主學習運作流程

五、 澳洲第三年齡大學—社區老人自主學習模式

澳洲第三年齡大學沿襲英國模式，於 1984 年引進，屬於英國模式，以自主學習組織發展方式開展。在澳洲目前已經有 200 多個地方性的第三年齡大學會員團體。從行政運作、講師到上課時間與地點等，都由成員自行討論決定。整體運作的情形均由學

習者自行開會討論及決定，充分發揮高齡者自主決策、自助及互助的學習精神。以下分別就實際執行之運作模式及運作流程進行說明：

(一)運作模式

就澳洲第三年齡大學的成立、運作與管理，以探討其自助學習的運作模式(林添富，2008)。

- 1.成立相關行政事務：由成立者負責成立「臨時委員會」，針對開班相關資訊進行討論與訊息公布。一般運作業務均由參與課程設計的高齡志工負責，除庶務性支出，不需任何人事費用。
- 2.上課地點：不需固定場所作為申請依據，學習地點依照高齡學習的需求或居住地區而定，多數上課地點均在社區、甚至是成員家中，僅約 1/5 是由地方政府或相關單位提供場地。
- 3.師資：由成員邀請具有專長的高齡者擔任教師或指導者的工作。多數師資是從會員群中發掘，課程講師必須具有專業知識與技能，無其他資格限制，也無鐘點費，教師同時也是學員身分，完全發揮同儕教與學的機制。
- 4.會員與會費：在澳洲的第三年齡大學，只有會員沒有學生，只要年滿 55 歲就可以自由參加。每位參加者均須繳交會費，大約僅台幣 360-1200 元間，參與課程不需另繳費。多數也會爭取外部資源的協助，包括政府相關部門及地區圖書館等。

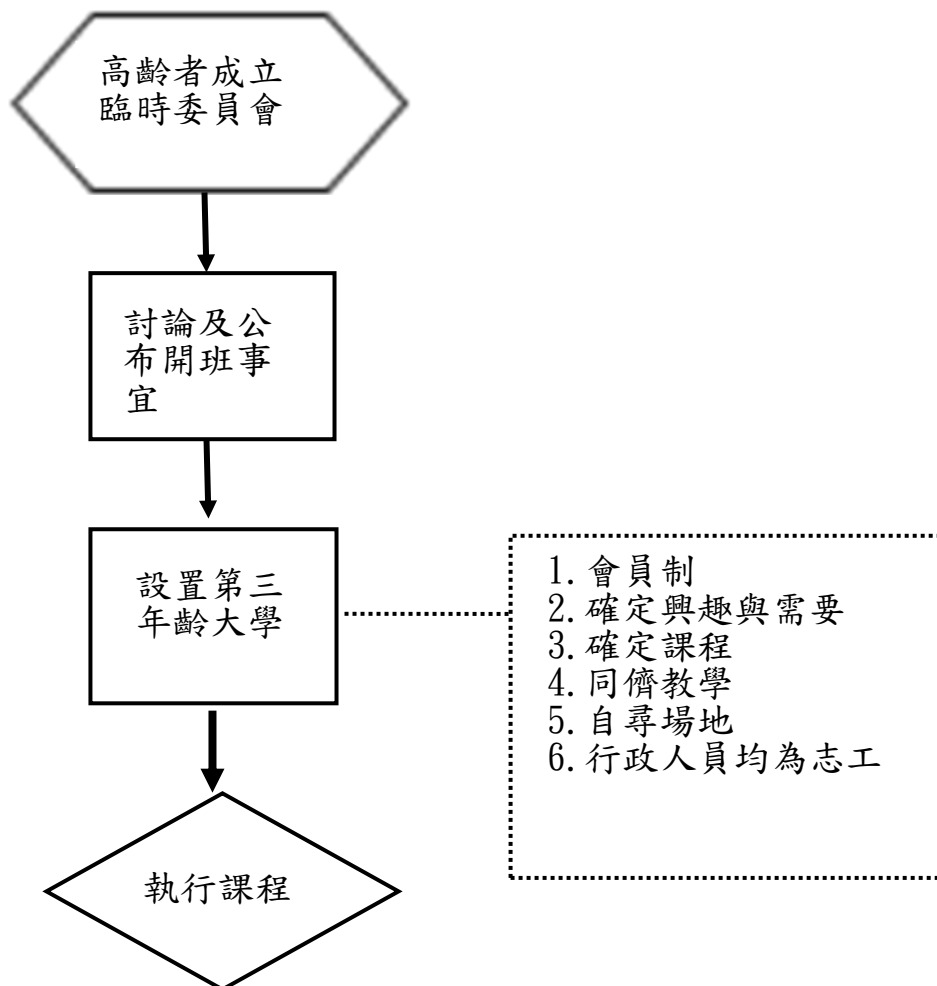


圖 2-5 澳洲第三年齡大學高齡自主學習運作流程

六、日本的自主學習團體的發展模式

日本是第一長壽的國家，不論是福利部門、教育部門或民間單位所舉辦的高齡者教育活動，目標都在促進高齡者個人生命意義的發展及自主持續學習的能力。以下從介紹日本各高齡教育機構在推動高齡自主學習團體的方式開始，再以東京朝島市公民館之高齡者團體教室運作模式為範例及其運作流程，分別作說明：

(一)日本各高齡教育機構推動高齡自主學習團體的方式

1. 福利部門所推動的老人大學

所有福利部門所支助與推動的高齡者教育活動，如都道府縣、市町村政府或老人俱樂部所推動的老人大學，雖然規模大小不同、型態略有差異，且主辦單位不一，但目標都在充實高齡者的生活、培養其健康、福利及社區營造的專業技能目標都在符應高齡化社會的需求及提升高齡者個人的生命意義與價值，其一般在學制、學員資格、修業年限、上課地點、師資、收費標準及課程方面有固定的規範，屬機構式的辦理方式。但在修業過程中，均特別重視培養學員於課程修畢後，持續參與學習活動及社會參與的心態，因此，在諸多老人俱樂部的活動中特別安排「領導人」的課程，鼓勵高齡學習者組織「自主學習團體」，於修業結束後，持續進行學習活動，著名的包括：世田谷老人問題研究會、高齡者諮商服務系統及各類型的自主學習團體等。

2. 教育行政部門所推動的高齡教育活動

主要包括由都道府縣政府教育委員會辦理之長壽學園及市町村政府提供之高齡者教育，經費主要來源由政府補助，部分高齡者教育向學員收取部分費用，均屬機構式學習活動，包括行政運作、學制、學員資格、上課地點、課程內容等均有規範，師資多數為大學教授、講師或專業研究人員等，為鼓勵高齡者終身學習及社會參與，均特別鼓勵學員參與課外活動，在課外活動中，更鼓勵學員組織自助性社團，其中，以明石市之高齡者教育為例，在校生就建立了茜丘學園志工會、社團及專業課程自主團體，均採自助運作的方式，讓畢業生自主性地發揮個人所學與能力回饋社區。

3. 高等教育機構所辦理之高齡者教育活動

大學對高齡者開放，主要的制度包括：開放公開講座、旁聽生制度、社會人士入學制度及函授教育課程等。因此，高等教育為了開放校園，提供多元的高齡學習活動，不論是開放大學或放送大學，亦鼓勵學習中的高齡者參與自助性的社團活動。

(二)東京朝島市公民館之高齡者團體教室運作模式

東京朝島市之公民館主要開設高齡者教室與高齡者團體教室兩類，主要提供 60 歲以上的高齡者參與。早期公民館所開設的課程多數以機構規畫為主，學習者係被動學習的方式，近年來透過開設高齡者團體教室的方式，主張由教育機構與高齡學習者共同合作，規畫課程及學習活動後，不僅促進高齡者團體間的互動關係，自主團體式的經營模式，更讓參與者學習自主學習的能力，並擴展其人際關係。整體來說，朝島市的公民館之運作模式，高齡者先參與公民館所開設的高齡者教室，可自由參與生命史、文化藝術、教養和或休閒娛樂等的學習活動，結業後，進而參與高齡者團體教室，學習自主團體的經營與自主學習的能力，或參與高齡者團體自治活動，協助辦理各類活動等。其具體運作方式，詳如下述(曾禰七重，2004)：

- 1.舉辦單位：朝島市公民館。
- 2.設置目的：培養高齡者自主規劃與經營學習活動的能力。
- 3.行政組織：每個團體選出一位幹事與三位負責人，組成高齡者團體教室聯絡會，負責規劃高齡者團體之活動與團體間的聯繫事項。
- 4.學制：修業年限為三年，採小班制，每班約 15 人。高齡團體開課人數為 10 人以上，必須備妥計畫書、負責人及成員名單向公民館提出申請。

- 5.學員資格：60歲以上之市民。
- 6.收費標準：每人一個月約1000日圓。
- 7.上課地點：第一、二年可直接向公民館借用場地，第三年每個月僅能借用一次，另一次須自主尋找地點，訓練與培養自主經營的能力。
- 8.課程內容：由高齡者團體的成員負責規劃。
- 9.師資：主要由高齡者團體之成員決定，或由公民館推薦。
- 10.經費來源：團體運作費以學費為主，公民館僅補助講師費、諮詢服務及宣傳。
- 11.定期舉辦課外活動，促進各學習團體間的互動與交流。

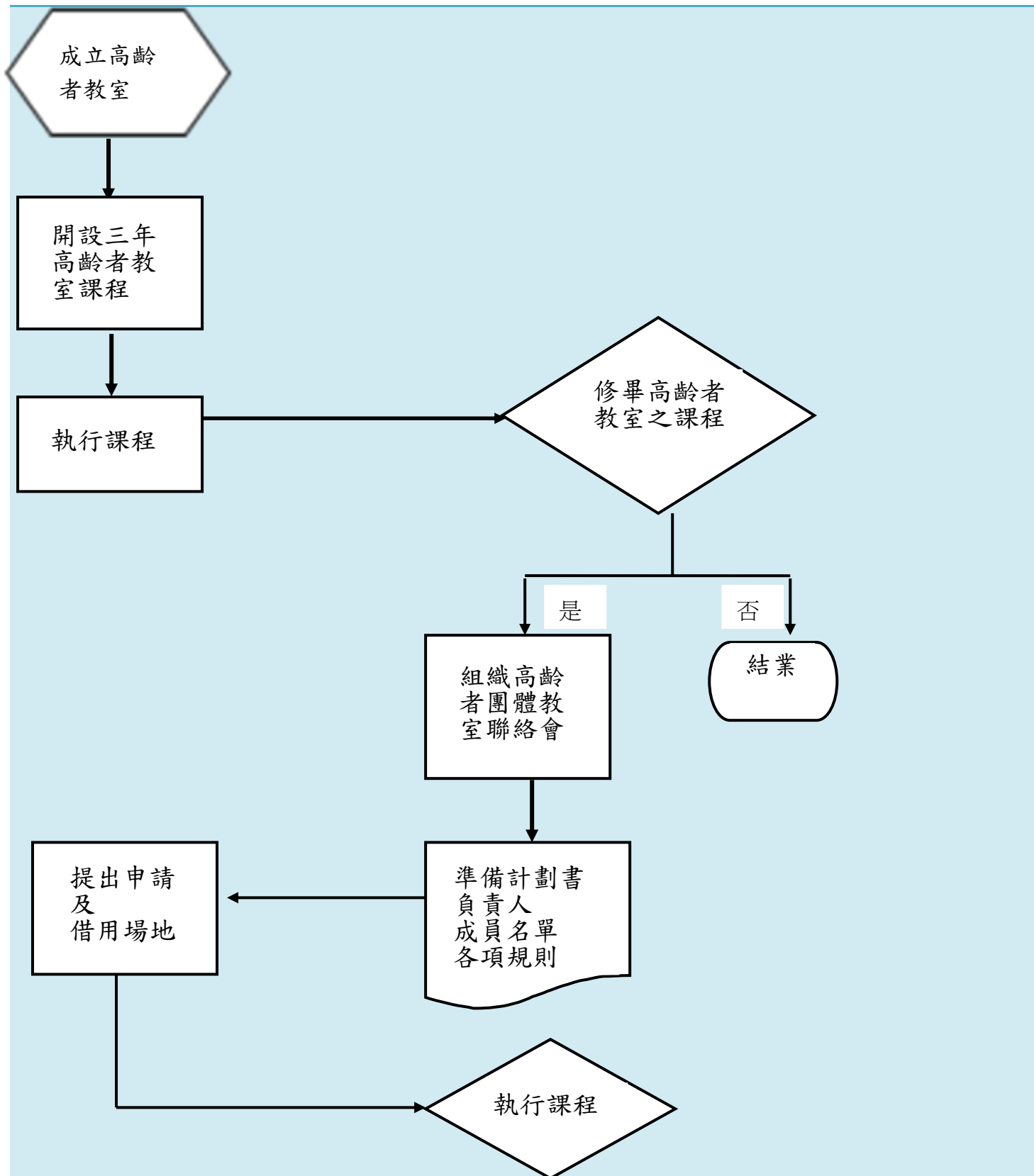


圖 2-6 日本公民館成立高齡自主學習團體運作流程

七、各國自主學習團體運作方式的比較

根據上述美國、英國、澳洲、瑞典、日本幾個高齡自主學習團體的運作模式，發現整體運作模式大致包括三類：機構取向、成員取向及自主學習團體取向，以下首先就組織運作方式進行比較：

表 2-1 各國自主學習團體運作模式比較

運作模式	範例
組織運作模式	機構取向 美國老人短期寄宿所、日本高齡教育機構
	成員取向 美國退休學習學會、日本公民館之高齡者團體教室
自主學習團體模式	英國第三年齡大學、瑞典讀書會、澳洲第三年齡大學

除整體運作模式上有差異外，各學習團體在組織運作上係採不同的管理機制，如會員制或學員制的，在入學資格的年齡限制上也大相逕庭，從 50-65 歲不等，主要是針對中高齡者為主；就申請補助方面，幾乎所有團體均會申請中央政府、地方政府、學校機構或地方組織等之補助，或申請場地借用等行政支援與服務等，僅老人寄宿所的活動均由學員自付；在開班人數方面，各團體的限制也不同，以瑞典讀書會的人數限制最低，5 人以上就可以成班；在收費上大多數採使用者付費的方式，而第三年齡大學和美國退休學習學會則採會員制，只收取會費，不另收學費。大致上，所有強調自主學習發展模式的高齡學習機制，都採使用者付費、低學費政策，以落實學習機會均等及與達成高齡學習普及化的目標，故在經費上都或多或少取得地方政府、基金會、民間機構或大學校院的補助或校友的捐贈等來取得收支平衡，並達成永續發展的目標。

以下針對學員入學資格、開班人數限制、收費方式及申請補助上均有不同的規範，茲比較如下：

表 2-2 各國自主學習團體入學資格、開班人數及收費方式之比較

自主學習團體	入學資格	開班人數	收費
美國老人寄宿所	65 歲以上	15-40 人	使用者付費
美國退休學習學會	55 歲以上之會員	未限制	會員制
英國第三年齡大學	無限制	未限制	會員制
瑞典讀書會	無限制	5-20 人	使用者付費
澳洲第三年齡大學	55 歲以上之會員	未限制	會員制
日本高齡者團體教室	60 歲以上之公民	10 人以上	使用者付費

除了入學資格、開班限制及收費方式的差異外，在上課時程、上課地點、課程內容及師資安排上，也都不一樣。舉例來說，除美國老人寄宿所上課的地點為大學或飯店外，其餘各學習團體的地點則較為彈性，包括學校、社區、圖書館或學員家中等；在上課時程方面，一般自主學習團體運作模式的傾向由上課的成員自行決定，而組織運作模式的則傾向於固定的周數或修業時程的安排；就師資安排方面，僅老人寄宿所的師資多數由學校安排的教授或專家授課，其餘各自主學習團體多採同儕教學的方式，學員也是老師的模式，也有部分課程會找尋外部專業教師協助；在課程內容方面，也多數由學員自行討論決定，僅老人寄宿所活動兼重學術課程和課外活動；美國退休學習學會則將課程分為核心課程、博雅人文課程及戶外參訪三類；我國老人社會大學則由機構依據學員興趣開課，其餘均由學員共同討論決定。

參、樂齡自主學習團體領導人的特質與帶領技巧

為提升高齡者終身學習的永續發展，鼓勵並扶持續優資深志工或學習者組成自主服務學習團體，進行自主性的終身學習活動，領導人的領導特質與帶領技巧的培養便成為首需關注的問題。本文將從樂齡自主學習團體領導人的特質、角色、功能和領導技巧進行論述。

一、樂齡自主學習團體領導人的特質、角色與功能

樂齡自主學習團體是由一群有著共同學習興趣與願景的高齡學習者所成立的團隊，自訂聚會時間、學習題材及內容、制度規章、任務分派及領導人，共同進行自主性的學習活動。其中，領導人扮演著協助成員參與學習、激發成員學習動力、並促進知識技能及情意增長的功能。以下分別從樂齡自主學習團體領導人的個人特質、角色與功能進行分析。

(一)樂齡自主學習團體領導人的特質

樂齡自主學習團體領導人應具備以下六項個人特質：

- 1.誠懇的態度：高齡學習成立自主學習團體需要多向溝通與協商，領導人應具備誠懇的態度方能完成任務。
- 2.開放的胸襟：領導人應以開放的胸襟接納眾人對學習課程需求的建議，尊重高齡者多元的學習需求及其豐富的人生經驗。
- 3.具有親和力：面對高齡學習成員的人際衝突調解、學習互動間的和諧氣氛和激勵學習動機等事宜，均有賴領導人運用親和力加以調節。

- 4.敏銳的觀察力：學習是一種經驗轉化的歷程，高齡者在學習過程中，領導人需要敏銳的觀察出學習的問題，並給予適時的協助。
- 5.善於應變：帶領自主學習團體的對話與討論時，擬定問題的切入角度十分重要，如何擬定容易引起共鳴的問題，以引發概念和認知性問題，並引伸特定問題、意見或經驗分享，亟需領導人具備善於應變的能力。
- 6.具有服務熱忱：帶領自主學習團體最重要的就是具有服務的熱忱，營造可以接納各種意見的環境，並且鼓勵學員提出更豐富細微的回應，使每個參與學習的高齡者都能安心發表自己的心得和見解，進而享受學習、自由發表意見。

（二）高齡自主學習團體領導人的角色

在高齡自主學習團體中，領導人是方案規劃者、學習促進者和資源整合者三種角色的綜合體。現將其角色分述如下：

- 1.方案規劃者：領導人的工作主要是對組織高齡成員特質、學習需求要素、組織結構及學習相關資源進行分析整理，並提出學習方案規劃，並依據團體學習願景與目標，規劃學習行動策略、設計學習活動與未來發展方案。
- 2.學習促進者：領導人的角色表現在他對實現高齡自主學習團體願景的使命感，自覺接受願景的召喚，並以服務為導向，促進高齡團體學員人力的凝聚，協助成員對學習活動及分組職責等進行正確、深刻的把握，提高團體成員對學習運作方式的瞭解與投入，並透過反思及實作經驗分享以促進成員將其學習與其生活進行密切的結合。

3.資源整合者：領導人在規劃學習方案的過程中，需要與社區（鄉鎮或城市）、相關公、私部門、非營利組織間，建立良好的夥伴關係，以尋求相關進行人力、物力及財力相關高齡學習資源的互助與合作關係，並發揮提供、整合、分享及創造學習資源之功能。

（三）高齡自主學習團體領導人的功能

自主學習團體領導人是方案規劃者、學習促進者和資源整合者，需要發揮創新發展、設計規劃、學習引導及資源管理等功能如下：

- 1.創新發展的功能：具有開展自主學習團體的目的與主題，規劃學習內容、運用各項人力、物力和財力資源，劃分學習單元、安排課程進度，進行學習對象與市場行銷，並有效的經營高齡學習活動的創新功能。
- 2.設計規劃的功能：具備設計學習方案及簡章海報、設計學習行銷活動，擬訂初步的團體規章及建立核心團隊共同完成各項規畫事項。
- 3.學習引導的功能：能夠關照高齡學員學習的過程，設計主題對話與引導參與討論，掌控互動時間，以促使每位成員都能分享其經驗知識與感受，並啟發其自我導向學習興趣與能力。
- 4.資源管理的功能：具備主持會議、分配工作，解決團體問題，提供資源、整合資源、分享資源、創造資源，並做好學習記錄的彙整與傳承等事宜。

高齡自主學習團體領導人除了需要具備以上人格特質、角色與功能外，最重要的是要能成為一位快樂的終身學習者，激發自己激勵他人，從引導對話中帶動覺察反思，

引領團體成員看重生命的意涵與創造他人的福祉，成為一位自利並利他的終身學習者。

二、樂齡自主學習團體的團體動力與帶領技巧

樂齡自主學習團體的開展涉及團體動力、帶領技巧及團體成員自主學習能力的培養帶領技巧等三個要素，現論述如後。

(一) 建立自主學習團體的團體動力

系統取向的團體動力論(system-centered theory for group)認為，由個體邁向團體運作，團體本身會進一步形成整體的動力，這種動力現象無法單以個體層次進行分析與理解，並提出「個體系統 (person system)」、「成員系統 (member system)」、「團體角色系統 (group-role system)」以及「整體團體系統 (the group-as-a-whole)」等四個層次的系統來解析團體的動力。如圖 1 所示。

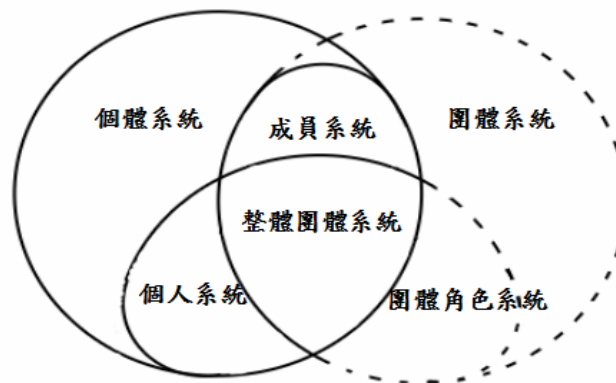


圖3-1 個人系統、成員系統、團體角色系統及整體團體系統之關係圖

Agazarian 於1997 年進一步提出系統核心(system-centered)的團體理論，指出，「個人系統」深受個體心理動力的影響；「成員系統」則受個體社會心理發展歷史的影響，

進一步在團體中產生結盟以及次團體；「角色系統」則是個體在整個團體中所產生的角色功能，例如「支持者」、「發話者」、「聯結者」、「挑戰者」；而「團體整體系統」意指整個團體的發展以及與外部環境互動的層面。

由以上系統團體動力分析理論可以發現，高齡者自主學習團體運作如果要發揮良好的成效，即須在領導學習過程中，考量個人心理動力因素與個體進入團體後的社會心理互動因素，透過有效領導技巧的帶領，善用領導人個人特質、角色與功能，透過有效的團體學習技巧、營造溫暖的學習氣氛及對話與討論，建立參與自主學習團體高齡學員的自主學習能力，方能有效的提升整個團體的發展以及與外部環境互動，促進自主學習團體的團體動力。

（二）樂齡自主學習團體的帶領技巧

樂齡自主學習團體的帶領技巧可以從，營造溫暖的學習氣氛、促進成員參與對話和討論及促進團體成員自主學習能力的帶領技巧等，三個方面加以說明。

1.營造良好的學習氣氛的技巧

自主學習團體本身是一種非正規的學習方式，良好且愉快的學習氣氛，是營造成功學習團體的首要關鍵，因此，學習團體領導者的首要功能，就是營造良好的學習氣氛，其關鍵要點包括：對團體成員充滿發自內心的關懷溫暖；鼓勵與讚美團體成員，使高齡者對自己的言行充滿信心；培養自主學習團體成員相互間的信任、坦誠與互助；讓整個學習團體充滿活力。

2.促進成員參與對話和討論的技巧

由領導者規劃組成的自主學習團體，必須擔負領導自主學習團體進行討論的責任，促進成員參與對話和討論的技巧包括：

- (1)建立氣氛：注意高齡學習環境的佈置，建立溫馨、友善和輕鬆的氣氛。
- (2)鼓勵表達：幫助成員表達不同意見而不致產生敵意。
- (3)鼓勵相互尊重與瞭解：幫助成員瞭解高齡學習者之間的相同性與相異性，且能在討論過程中相互尊重。
- (4)減低過度依賴：鼓勵高齡學習者運用自主學習能力與反思學習方式，勇於承擔參與學習的責任。
- (5)導引參與：以問題和主題詢問方式來導引所有的學習者參與討論。
- (6)減少衝突：每位成員應有相同的參與機會，對於過度活躍或容易引起衝突的言行的現象應加以疏導及限制，並鼓勵較少發言的成員也能表達其意見。
- (7)促進團體成員的創新思考：激發團體成員以創新思考定義其學習目標和問題，並且能夠勇於表達其想法及意見。

3.促進團體成員自主學習能力的帶領技巧

促進團體成員自主學習能力的團體帶領技巧，包括：1.運用金魚缸法、配對組法、六六法等之小組討論技巧；2.採用名義團體技巧、寫意法、輪轉團體技巧、創意性技巧、腦力激盪法、多層次組合法及世界咖啡館法等之自由討論技巧；3.角色扮演法之獨角戲、空椅法、社會劇和多樣角色扮演等技巧；4.回饋法之周哈里窗、優點大轟炸及小天使等技巧。

以上團體帶領技巧的運作，最終目的在於於培養高齡者具備以下的自主團體學習

能力：

- (1)人際溝通：學習認識自己和認識他人與自己的異同，能自重敬人，並運用適度的人際溝通技巧與成員建立和樂互動的關係，能進行經驗與意見的分享交流。
- (2)情緒管理：高齡者在自主學習團體的互動過程，能夠對自己及他人的情緒進行有效的覺察、互動與因應，對人際及自我情緒進行有效的管理。
- (3)同理心：培養成員學習傾聽他人意見，能設身處地與感同身受，瞭解彼此的想法，並給予適度的回應和相互陪伴之能力。
- (4)自我察覺：學員能夠察覺自身參與學習與人際互動的困境，並採用向內探索、反觀自我及正向思考等技能，進行自我覺察的反思與實踐。
- (5)團體敏感度：能夠觀察與敏覺到團體的問題，並採取標竿學習與借鏡學習行動，提升學習成效。
- (6)團隊學習：自主學習團隊是一種團體動力的運作，高齡者從學習活動分擔中磨練出合作學習能力，從而產生問題導向及自我導向的學習能力。
- (7)自我悅納：能接受自己過去和現在的身心狀況，以自我愉悅的態度不抱怨不批評，並採用建設性語言和行動激勵團隊的成員。
- (8)關懷他人：經由成員間經驗的分享與互動，能夠關懷學習夥伴的困境，適時給予協助，並善用團體學員的經驗及資源成為相互諮商的資源庫。
- (9)與人分享：學會欣賞他人的能力，互為彼此的教練，相互切磋，並能進行經驗的傳承。
- (10)建立互信：以團體成員正向發展為導向，經由學習中培養既能分工又能合作的態度

與能力，建立學員之間的信任關係。

高齡自主學習團體的形成是一種動態的、權變的發展關係，深受參與成員的心理動力因素、學習背景和資源之社會動力等多元關係所影響，然而，自主學習團體領導人若能認清此一特性，培養所需的領導特質及帶領技巧，必能培養出團體成員的自主團體學習能力，促進高齡終身學習的團體動力，並維繫自主學習團體的永續經營與發展。

肆、樂齡自主學習團體的籌組、成立與運作

學習團體是指由接受過培訓的 2-4 個帶領人，共同設計學習方案，招募成員（約 15-20 人）所形成的自助團體，強調經過一段時間的相互研讀材料、分享觀念、討論議題、統整生活經驗成為知識的過程中，讓參與成員獲得成長的學習過程。樂齡自主學習團體的構想有三：其一、鼓勵高齡者不只是來樂齡學習中心純粹當學員角色，也可以擔任分享者或教導者角色；其二、樂齡學習中心輔導或促進自主學習團體將其學所進一步推廣到對學校、社區或社福機構組織等；其三、鼓勵高齡者對社會有所貢獻，對公民社會發揮一己的影響力，而不是被視為國家社會的負擔。基於上述樂齡自主學習團體的理念，本單元將進一步介紹樂齡自主學習團體的籌備、成立與運作。

一、樂齡自主學習團體籌備的面向

樂齡自主學習團體的籌備，包括：人、事、時、地、物等面向。

（一）人

人為構成團體的主要元素，在籌備自主學習團體的過程中，必須選擇合適的領導者，尋找在地的關鍵人物，並根據團體的學習需求，進一步搜尋、建立可用的人力資料庫。

（二）事

1. 確立學習團體的規範

領導者必須輔助成員瞭解學習團體的精神與宗旨，以引導團體的運作方向。主要內容包含協助學習團體制訂目標、聚會的時間與地點、成員資格、團體庶務分配、商權費用收取問題等。

2. 組織成員與推動團體庶務

依組織發展任務、成員的意願，規劃並成立各個團體運作小組，提供成員結合興趣發揮專長的機會，以提高參與意願。

3.居中協調

團體運作的過程中，難免會遇到成員之間必須通力合作或職責無法劃分清楚的現象，造成分工的困擾。領導者必須居中協調，釐清各運作小組的職權，以協助團體庶務的推展。

(三) 時

此一部分指團體時程的規劃，請團體成員提出有興趣的學習議題，一同擬定團體的年度學習計畫、進而安排每月的學習活動與執行時程，以提高成員的參與程度，積極投入團體各項學習計畫的籌備與實踐。

(四) 地

學習無處不在，學習的地點是彈性的，不一定要在教室裡進行學習，團體可根據學習的類型與主題，蒐集並評估合適的學習地點，如團體成員的家裡、公共空間等，皆可為學習的地點。

(五) 物

此一部分指物資資源的運用，領導者必須進行物資資源的搜尋與連結工作，進一步整合在地的民間或政府資源等。

二、樂齡自主學習團體的成立

(一)樂齡自主學習團體的組織架構

樂齡自主學習團體是一種典型的非營利組織，其組織架構可包括五項基本要素：

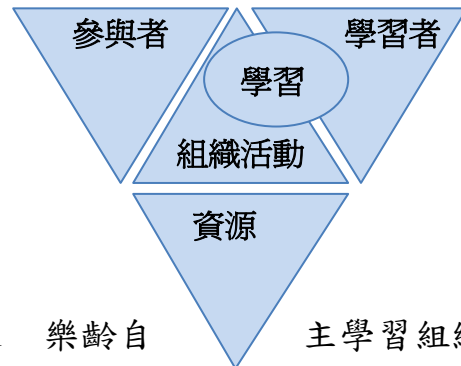


圖 4-1 樂齡自主學習組織架構的基本要素

C：clients，服務之對象

O：operations，創造價值之業務運作，含組織與規劃

R：resources，財力與物力資源，含資源提供者

P：participants，參與者，含專職人員與志工

S：studies，教學、研究與討論學習

CORPS 模式簡單扼要地表達了自主學習團體的整體觀念，同時可以清晰的整合吸納許多實務運作焦點。

(二)樂齡自主學習團體的組織內涵

1. 學習者 --- 【服務對象的需求】

樂齡自主學習團體服務的對象似乎已經十分明確，為特定族群提供以學習為主的服務以滿足其需求，但要清楚認知這群服務對象的存在，他們在哪裡？他們有哪些問題？問題的核心為何？他們的需求何在？我們提供的服務希望在他們身上達到什麼效果？同樣的高齡學習，不同場域、不同時空的團體，其組織成員的需求可能南轅北轍，各有不同。了解服務對象，再設計方法滿足他們，是一種思考的途徑。同時，組織提

供什麼服務，也自然吸引了什麼人。發展組織特色正是自主學習團體所要努力經營的方向。

2. 資源 --- 【財物資源的整合】

非營利組織本身大多無豐沛的財力、物力資源，端賴外界無償的捐助、支援，以獲得營運所需的財力與物力，樂齡自主學習團體更是如此。此方面的子題之一是，如何獲得社會各方財力、物力之支援。除掉政府機關編列的政策預算外，社會潛在捐助者的資金用途甚多，各個基金會或社福機構多所爭取這些款項，捐助者為何獨獨鍾情本組織，如何宣達本身理念以獲取彼等之認同，是尋獲資源的第一步。

子題之二，如何與資源提供者維持權力之平衡。資源提供與學習團體的生存十分重要，如果學習團體對其依賴日深，是否會影響到組織運作的獨立性，甚至於組織的理念與風格皆受其左右，這是我們所不樂見。自主學習團體的獨立性與公共性，在面對資源提供者的誘惑時，如何自處？

3. 學習活動 --- 【學習內容的組織】

學習活動是自主學習團體存在的核心，組織首先要界定其所提供的學習是什麼，同時更要深刻的思考這些學習對服務的對象而言，代表了什麼價值。如果不從服務對象的角度去思考服務的價值，這些服務的結果可能只是虛功而已。思考組織能為服務對象帶來哪些價值，並從而調整各種作法，將是組織邁向成功的第一步。自主學習團體首先要釐清服務對象學習的需求，進而嚴謹設計課程，發展組織學習特色，一則提高高齡者的學習效果，一則吸引更多新鮮人參與。

三、樂齡自主學習團體的運作

(一)運作流程

CORPS 模式的基本運作程序，簡單的說就是：

「結合人力資源(P)、財力資源與物力資源(R)，經由一些有組織的活動(O)，進行一些有價值的學習(S)，以服務社會中的某一些人(C)。」

有價值的學習活動是大家努力的最終結果，也是組織理念的具體表現。這些服務可能是對人的照顧，可能是價值觀念的轉換，可能是知識觀念的傳輸，也可能是對人們身心靈的陶冶。樂齡自主學習團體即是希望透過各種努力，使參與者過得更健康、更有智慧。具體的圖示樂齡自主學習團體的運作流程，如下：

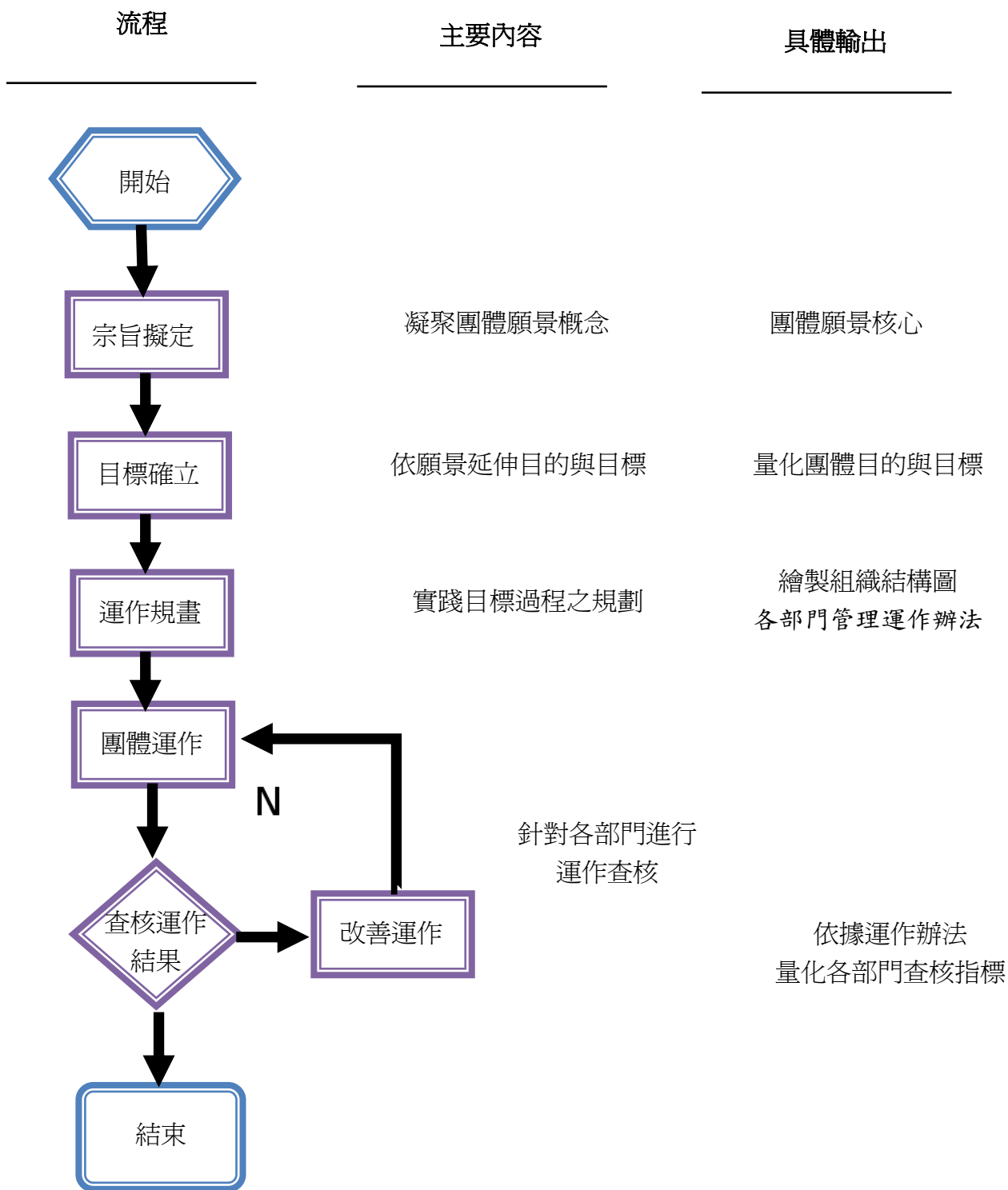


圖4-2 樂齡自主學習團體組織運作流程

(二)活動辦理是團體運作的核心

學習團體可能辦理許多活動，而一個活動的成敗影響團體深遠，因此，有必要對

活動辦理的內涵加以瞭解。一個成功的活動，有賴團體成員共同努力，而活動在辦理之前，應善用 SWOT 分析出學習團體與活動舉辦的優勢，以歸納出可促進學習團體發展的活動。

表4-1 樂齡自主學習團體活動運作的SWOT分析

S:優勢	W:劣勢
列出學習團體及活動舉辦的優勢	列出學習團體及活動現存的劣勢
◎學習團體成員的過去背景有何優勢?	◎學習團體的人力是否充足?
◎學習團體的特色為何?	◎學習團體是否面臨發展瓶頸?
◎活動有無不可替代性?	◎活動舉辦是否難以發展獨特性?
O: 機會	T: 威脅
列出活動可能為學習團體帶來的機會	列出活動可能為學習團體帶來的負面效果:
◎活動舉辦可為學習團體帶來新氣象?	◎活動費用支出對學習團體的影響?
◎活動是否能提升成員的能力?	◎活動對成員可能造成的影響?
◎活動是否能凝聚成員的向心力?	◎活動舉辦對他人的影響?
◎活動可促進與其他學習團體的合作?	◎活動類型與社會文化的相容性?

就活動辦理而言，企畫是常見的活動籌備工具，是活動執行的準則。活動企畫指將活動中各項人、事、時、地、物的運用，透過文字或圖樣加以呈現出來。一份好的活動企畫書應具備以下內容：

- (1) 活動緣起 (詳述活動舉辦前的時空背景)
- (2) 活動宗旨 (可與學習團體的宗旨進行連結，並詳述活動預期的成效)
- (3) 主辦單位

- (4) 協辦單位
- (5) 指導單位 (主管單位或補助單位)
- (6) 活動時間 (包括活動日期、活動舉辦的詳細時間)
- (7) 活動內容 (詳述活動進行的方式，包含重要的活動單元等)
- (8) 活動流程 (活動細部流程及時間的控管)
- (9) 場地規劃 (透過繪圖方式呈現，並置於附件中)
- (10) 工作分配(將活動執行分為前、中、後，列舉工作內容，並詳述分組及負責人)
- (11) 宣傳方案 (包含宣傳的時間、宣傳方式)
- (12) 預期效益 (透過量化方式呈現希望達成的具體目標)
- (13) 活動資源分析及尋求資源的管道
- (14) 經費預算 (包含支出項目、單價、數量、總價，置於附件)
- (15) 附註 (活動的備案、緊急事故的處理)
- (16) 相關附件

另一方面，活動辦理的方式約可區分為三個階段，包括活動籌備階段、活動執行階段，以及活動結束階段，以下就活動各個階段主要的內容與注意事項分別說明之：

1.活動籌備階段，包含六個主要內容：

(1)工作分配: 確定活動舉辦的主軸，依此分析出相關的工作，並進行工作編製，其次，根據工作內容確認籌備人員的人數，以及工作時的溝通管道，以及溝通的相關機制。

(2)工作進度: 預留工作時間，以備不時之需，並時常確認各工作小組的工作進度。

(3)經費控管: 預算編製必須精確估算，列出採購清單，並說明採購相關原則，在採購時則需保留支出單據，以供查驗，此外，應須隨時掌握支出狀況，避免超支情形。

(4)器材設備: 根據活動流程與地點，列出需要的器材清單，器材清單必須詳細易懂，消耗品應多準備。

(5)籌備會議: 行前會議屬籌備會議範疇，而籌備會議則依據活動內容估算，在籌備會議中，各小組負責人均應出席，以回報活動籌備情形。

(6)活動排演: 依據活動流程進行演練，確認各成員皆熟悉其相對應的工作，以及活動時所處的地點。

2. 活動執行階段，包含四個主要內容:

(1)工作分配: 確認工作人員於活動時的所處位置與時間，並依據活動時的實際需要彈性調配工作人數。

(2)縱向指導: 活動最高決策者應掌握各組負責人的位置，而各組負責人則需掌握組員的位置與人數。

(3)橫向聯絡: 各小組負責人應相互確認彼此位置與聯絡方式，活動時任何事件權責難以區分，應儘可能的自行協調。

(4)突發狀況: 可參考過去舉辦的活動資料，思考解決之道，遇突發狀況時則應立即通知活動最高決策者，活動辦理應以安全為第一考量。

3. 活動結束階段，包含三個主要內容:

(1)場地復原: 清潔活動場地，並將場地回復至活動前的樣貌，此外，應清點與收回活動器材、設備，並檢視器材、設備的耗損情形。

(2)檢討會議: 檢討活動中所遇到的問題，將活動所發生的所有事件進行詳實記錄，檢討會議的形式，應以鼓勵替代責難。

(3)成果報告書：成果報告書的製作越詳實越有參考價值。

表4-2 活動辦理查核單

查核階段	查核項目	查核內容	查核確認	備註
活動籌備階段	工作分配	編制工作組別、確認各組人數		
	進度規劃	以甘特圖呈現各籌備工作時間		
	經費控管	列出活動支出清單		
	器材設備	列出器材設備清單		
	籌備會議	依據進度規畫籌備會議次數		
	活動排演	依據流程進行演練		
活動執行階段	工作執行	確認各組執行情況 、彈性調配可用人數		
	縱向指導	掌握各組決策者之決策		
	橫向聯絡	確認各組訊息溝通管道		
	突發狀況	掌握各組需支援情況		
活動結束階段	場地復原	清潔場地並收回器材設備		
	檢討會議	針對活動辦理各階段 進行檢討與記錄		
	製作報告書	製作活動成果報告書		

伍、樂齡自主學習團體的成長與穩定發展

樂齡自主學習團體的成立可以拓展樂齡族學習活動；可以突破受限於他人所提供的教育活動；可以發揮自我導向學習，引發學習目標、尋求學習資源；可以展現自治組織特性，增進自我能力的發展。本單元將進一步說明樂齡自主學習團體的成長動力、自主學習團體穩定發展的內涵，以及樂齡自主學習團體的發展歷程與階段。

一、樂齡自主學習團體的成長動力

成員是影響團體動力的關鍵因素之一，而團體動力又為團體運作的基礎，因此，實有必要對團體動力有進一步的瞭解。團體動力的強弱，影響著自主學習團體的品質，一個團體動力較強的自主學習團體，是具有活力的生命體，能妥善規劃人力，成員間彼此互相給予支持，並積極的為團體作努力，共同促進團體的發展。整體而言，影響自主學習團體的動力，可分為動態與靜態因素，透過對於因素的檢視，可加以評估團體動力的強弱，以下茲就兩項因素分述如下：

(一)動態因素

- 1.領導方式:成員對領導者的認同感為何?遇到困難時是否尋求領導人的協助?和領導者分享學習過程的甘苦?
- 2.運作方式:成員對於學習團體各項計畫的構想與進行的參與情形?團體各階段目標擬定的規劃?團體庶務的推動情形?學習成果展的舉辦?
- 3.溝通方式:成員意見表達的管道是否通暢?成員能以正面、理性的建議與協調取代抱怨、批判並獲得共識?
- 4.相處方式:成員彼此間的情誼、互相扶持的情況為何?

5.成員的支持性與參與程度:成員的出席率?對於團體交付工作的接受程度?參與學習活動的程度?

(二)靜態因素

1.學習團體的名稱:團體名稱的擬定為成員所瞭解與認同?

2.學習團體的宗旨:成員對學習團體宗旨的瞭解程度與認同程度?

3.學習團體的組織化:學習團體組織架構的發展情形?團體庶務皆有相對應的負責成員?團體庶務負責成員，彼此間為單向關係或雙向關係，有無相互扶持的行為?團體各項學習計畫得以依序實踐?

4.團體規範:成員對團體規範的瞭解程度?出席率?

二、樂齡自主學習團體穩定發展的內涵

自主學習團體要穩定發展，依靠的不是外來的經費、資源，最關鍵的因素是團體本身的自主管理經營。以下試從參與制度化、策略聯盟化、擴展效益化，與服務學習化，四方面說明自主學習團體穩定發展的實質內涵。

(一)參與制度化

團體之形成，組織成員是基本要素，樂齡學習團體的成員是在地的高齡者，如何激勵這個族群走出家門，進入教室來參與學習活動，是自主學習團體穩定發展的第一步。

1.資料庫

參與制度化首先要建立完整的在地高齡人口資料庫，掌握潛在高齡族群，更重要的是，分析在地高齡者的學習需求，以為規劃學習課程設計之依據。

2.共同設計

自主學習團體鼓勵學員共同參與經營管理，從課程設計、教材編輯、教法應用、講師聘請...等事項，落實在地關懷的生活需求，提供最符合其需求的課程。

3.結構性課程

依據教育的累加性（addition），人類的學習可以帶動進一步的學習，課程的設計要具結構性組織，從學習需求調查著手，完成課程的統整連結，在學習中衍伸成長，促進高齡學習的持續進行。

（二）策略聯盟化

自主學習團體，一般而言，規模概屬短小精簡，資源有限，推展自屬不易。自主學習團體的經營要尋求創新作法，發揮「團結力量大」的效果。

1.合作夥伴

落實在地活化的理念，自主學習團體分散各地，各自發展其具地方特色的學習品牌，各團體間加強聯繫，成立合作夥伴，交流經營心得經驗。

2.資源整合

各自主學習團體受限於地域侷限或地方特色，資源有所差異。彼此間應加強聯繫，通盤整合，互通有無，相互支援，發揮既有資源的最大功效。

3.在地活化

尋求在地有形、無形的資源，以「取之於地方、用之於地方」的態度，深耕活化，讓學習團體與地方取得緊密連結，是永續經營最佳的保證。

（三）擴展效益化

為擴大自主學習團體推展績效，透過在地活化實踐，主動宣導理念，並積極鼓勵反思回饋，讓自主團體的經營發揮最大績效。

1.活化實踐

自主學習團體的經營從了解自身與環境的基礎上尋找適當定位，發展最佳的互動。以信心、恆心、毅力，知行合一，實踐團體理念，並從計畫、執行、檢討、改進中，活化實踐。

2.理念宣導

自主學習理念的實踐，其效益的擴展靠積極宣導，把握各種成果發表的機會，主動出擊，喚起高齡者參與終身學習的意識，投入自主學習行列，進而貢獻個人心力，成為樂齡自主學習團體之一員。

3.回饋反思

為擴大自主學習團體推展績效，安排各類成果發表機會與觀摩交流的活動，提供優秀的自主團體分享經營心得，從不同團隊中汲取寶貴經驗。另一方面，也可從參與人士的個別學習心得、社區民眾的意見、專家學者的績效評鑑等各方面搜尋反思資訊，回饋辦理單位作為改進方法與策略的參考。

（四）服務學習化

樂齡自主學習團體的發展方向應朝自主經營前進，參與者無論是志工或專職人員，應持續增進終身教育的專業知能水準，透過服務的學習化，培育組織領導幹部，從做中學習專業，以臻於永續發展。

1.人才培育

學習團體的參與者鼓勵學員轉化為教師或經營者，角色的轉化必須多方物色、培訓、學習、成長，從參與的邊緣人，進而為具共識的團體一份子，再成就為團體的幹部或領導者。

2.從做中學

人才培育要從「做中學」實踐起，鼓勵共同參與、實際行動。在行動中汲取經驗，邊走邊學，教學相長。

3.永續經營

自主學習團體以使命取代權威，以願景經營團隊，透過績效責任、溝通協商、解決困難、增進和諧，為組織增能，促成永續經營。

三、樂齡自主學習團體的發展歷程與階段

(一)樂齡自主學習團體的發展歷程

1.籌備醞釀期

在此一時期中，團體雛型尚未形成，而團體籌備的發起人，將擔負起找尋資源的責任，如籌備團體所需的物資、運作的地點、團體成員的招募、團體籌備的期程等。

2.形成規劃期

在形成規劃期中，團體基本結構已大致形成，團體開始規劃未來的發展方向，建立相關規範，並將團體結構化。就成員彼此關係而言，團體成員將由個人身份轉為團體中的一員。

3.運作挑戰期

在運作挑戰期中，團體已開始執行各項規劃，而團體結構亦隨著時間的推進而不斷發展，成員在此階段中將對團體目標逐漸認同，而成員彼此之間的關係則因為分工

或合作，擁有更多的接觸機會。除此之外，團體成員將開始試探團體與自己互動的關係，以瞭解團體是否值得信賴，有些團體成員可能為了自身權益而具有攻擊性，使得團體運作開始面臨各項挑戰。

4.穩定發展期

在此一時期中，團體已面臨過許多挑戰，團體內的權利與義務越顯清晰，團體成員已能接納彼此間不同的差異性，懂得溝通與合作，擁有團體意識，成員彼此關係相互信賴。

(二)樂齡自主學習團體的發展階段

所謂「凡走過必留下痕跡」，在循序漸進的過程中，累積經驗，逐步修正，臻於完美。茲就樂齡自主學習團體的發展，依據各階段說明如下：

1.成長階段 ---【學習資源整合】

以社區再造計畫的概念，自主學習中心使用地區閒置空間，加以活化利用改造，積極發掘潛在資源，並以代代傳承的理念，希望不只是三五年的發展，而是一代兩代的長期傳承，讓閒置空間與各方資源成為對地方有意義的學習中心。

2.擴展階段 ---【積極社區參與】

學習中心不能以經營者本身單獨的理念來進行設計，而是要落實在地化的概念，所有的課程發展以社區高齡者的學習需求為起點，課程均由社區民眾共同參與設計，由學習中心協助尋找適合的師資與資源。最終目的是將學習中心經營權及自主權給在地民眾，讓他們發展屬於自己的學習中心，甚至讓學習中心成為社區文化資產傳承的場地。

3.穩定階段 ---【自主管理經營】

自主學習團體的發展，期許在學習活動中從課程設計、學員招募、師資聘請、資源整合，以至於績效評鑑等，鼓勵高齡學習者踴躍參與，共同合作，以「高齡者服務高齡者」的立場，從學習者角色轉型成為團體的經營者或領導人。自主學習團體之所以能穩定發展，就因為彼等具有以下三種特性：1.共同的文化和歷史傳承，包括共同的目標、理念；2.個體成為團體的一部分；3.再生的能力。

(1) 延展 --- 共同的文化和歷史傳承

當個體成為團體的一員時，他們繼承團體的共同文化，這是發展自我社會認同的關鍵。透過參與學習團體中的討論，共享學習團體的價值觀。個體最初是團體的邊緣參與者，在參與的過程中，感受團體的規則及期望的行為。隨著在團體中的融入，逐漸接受團體的歷史文化和社會協商的常規，並以此作為確定團體和自我同一性的標準。因此，透過對團體的逐步參與，團體的歷史與文化延展至個體，與自我認同獲得結合。

(2) 依附 --- 成為團體的一部分

多數個體將自己看作是團體的一部分，為此，不同成員才組成一個集體，合作地達成團體及其成員的共同目標。團體是一個相互依賴的系統，這不僅指其成員之間的合作，也是指該團體與更大的社會系統的相互依賴關係。藉由學習活動讓個體參與團體，並成為其中的一部分，學習成為個體與其他團體成員建立關係的關鍵要素。

(3) 再生 --- 新手逐漸成為專家

新的成員透過文化適應過程對團體作出貢獻，並從邊緣參與逐漸成為核心成員。

參與團體的實踐，形成了團體成員的社會自我認同。而且，正是為了參與團體、擴展團體，才形成了學習的動機和意義。

透過再生，新手能夠成為核心，能夠擴展團體，這對於團體具有共同的文化和歷史傳承是非常重要的。在樂齡學習中心，初學者在教師的指導下學習，他們是位於邊緣的參與者，透過教師與同儕的眼睛看待世界。逐漸，當他們成為「老資格」的時候，就進入了另一個境界，他在學習和活動過程中，對自己作為團體一部分的身份逐漸自信，並為新手提供指導。正是透過這一過程，團體以及構成團體的個體不斷地更新和發展。

陸、參考文獻

- Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elder Learning- New frontier in an aging society*. Arizona: Oryx Press.
- Laslett, P. (1996). *A fresh map of life: the emergence of the third age*. Basingstroke: Macmillan.
- 林添富 (2008)。社區老人自助學習模式-以澳洲第三年齡大學為例。中華民國社區教育學會主編，社區學習方法。台北市：師大書苑。
- 邱宣智 (2003)。瑞典成人教育系統及其補助方案之研究。國立暨南國際大學比較教育學系碩士論文，未出版，南投縣。
- 胡小玫 (2006)。美國退休學習學會之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 張良鏗 (2007)。美國老人寄宿所學習機制在我國實施之研究。國立中正大學成人及繼續教育學博士論文，未出版，嘉義縣。
- 曾禰七重 (2004)。日本高齡者教育實施方式之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 黃富順 (1988)。比較成人教育。台北市：五南。

柒、圖表次

一、表次

表 2-1 各國自主學習團體運作模式比較

表 2-2 各國自主學習團體入學資格、開班人數及收費方式之比較表

表 4-1 樂齡自主學習團體活動運作的 SWOT 分析

表 4-2 活動辦理查核單

二、圖次

圖 2-1 美國老人寄宿所辦理老人短期寄宿學習活動運作流程

圖 2-2 美國退休學習學會辦理高齡自主學習運作流程

圖 2-3 英國第三年齡大學辦理高齡自主學習活動運作流程

圖 2-4 瑞典讀書會自主學習運作流程

圖 2-5 澳洲第三年齡大學高齡自主學習運作流程

圖 2-6 日本公民館成立高齡自主學習團體運作流程

圖 3-1 個人系統、成員系統、團體角色系統及整體團體系統之關係圖

圖 4-1 樂齡自主學習組織架構的基本要素

圖 4-2 樂齡自主學習團體組織運作流程