

永續學習，樂在高雄： 打造愉快進修的樂齡生活

蕭愛蓉 | 高雄市民

台灣人口高齡化已然成為社會一大危機，加上少子化，老人照護以及銀髮族退休生活的經營，已是當前亟需關切的範疇，政府亦提出對策，盼能有良善之照顧。以高雄市社會局為例，我們在網頁上可以發現社會局在老人福利方面分為安置頤養、經濟扶助、居家與社區照顧、文康休閒、老人保護與獨居關懷等等，這樣的劃分確實是頗為周密。不過，筆者認為大眾對「老人」的定見恐怕要改一改，由於醫療與社會照顧比以往進步甚多，許多人退休後，其實生理狀態都仍在「壯年」，仍有很大的餘力進行活動，從事有興趣的休閒；但有些退休者認為自己「退休」，在心理上就不免趨於閑靜，這是要改善的觀念。因為，隨著高齡化社會來臨，不僅少有所用，老也要有所用，方能使社會充滿活力。

高雄市的生活環境不算狹窄，加上便捷的交通設施以及完善的醫療場所，的確是能讓銀髮族愉快生活的好地方。但如何推廣銀髮族的學習風氣，仍是市政府可多多思量之處。以高雄市港都社區大學、高雄市社區型長青學苑等機構的簡介及課程內容來看，課程內容多元，主題與時俱進，很適合銀髮族持續學習，增添生活樂趣。筆者有如下建議：

一、加強社區課程宣傳：

從網頁搜尋就可以發現，在高雄有許多專為銀髮族設計的課程活動，但畢竟很多人不太會用電腦或是手機查詢這方面的資訊。市政府可考慮結合鄰里長服務，設計簡單的海報等等，以簡要的方式傳達訊息。再者，為了推廣樂齡學習，相關機構可設計一到二日之學習活動，請鄰里長邀請長者們親自體驗，提高學習意願後就可加

入較長期的課程。

二、積極策劃長青人力：

高雄市社會局提供身心健康且具特殊專長的長者申請薪傳教學服務。筆者也建議，可以結合高雄市的社區大學及長青學苑，倘若有學習成績良好，具有服務意願之長者，社區大學及長青學苑經本人同意後，可主動推薦，或擔任講習，或擔任志工等等，落實「老有所用」的目標。

三、實施健康照護課程：

筆者發現在學習課程有關健康照護的課程不算太多，但這與銀髮族切身相關。故建議在銀髮族的課程裡設計完整的健康照護課程，從飲食調理、保健知識到專業照護等等，提供長者們完備的學習管道，並鼓勵長者們將所學落實在生活之中，提升生活品質。

四、呈現具體學習成果：

在銀髮族的學習課程裡有許多學習成果可公開呈現，社區大學及長青學苑可邀請學習成果優異的長者們，規劃完整的流程在養護中心或是老人院展演。如此一來，一是發表學習成果，二是加強交流，三是增添安養的老人們的休閒娛樂，四是符合樂齡學習的宗旨，可說是好處不少。

銀髮族的生活營造不僅是國策，更是吾人切身的問題。市民朋友不能以為這只是老人的問題，其實年輕人的主動關懷也是不可或缺的要素；而壯年人也該思考未來的樂齡生活，以求提昇生活品質，方能在港都快樂生活，享受美好的人生。