

出國報告(出國類別：其他_參訪)

111 年度桃園市社區大學暨終身學習機構 國際教育參訪交流計畫

服務機關：桃園市立幸福國中

姓名職稱：校 長 莊文凱
總務主任 李淑芬

市府教育局代表、社區大學、學校代表及行政人員
等，共 15 名

派赴國家：日本

出國期間：112 年 6 月 13 日至 6 月 18 日

報告日期：112 年 8 月 7 日

桃園市政府暨所屬各機關出國報告提要

出國報告名稱：111 年度桃園市社區大學暨終身學習機構國際教育參訪交流計畫

頁數 90 含附件：☒是☐否

聯 絡 人：林瑞展／幸福國中／教務主任／03-3298992 轉分機 210

出國人員：1.莊文凱／幸福國中／校長／03-3298992 轉分機 110

2.李淑芬／幸福國中／主任／03-3298992 轉分機 510

3.市府教育局代表、社區大學、學校代表及行政人員等，共 15 名

(參訪人員名單參附件 1)

出國類別：☐1 考察 ☐2 進修 ☐3 研究 ☐4 實習 ☒5 其他：參訪及文化交流

出國期間：112 年 6 月 13 日至 6 月 18 日 出國地區：日本

報告日期：112 年 8 月 7 日

關鍵詞：幸福國中／日本／社區大學／終身學習／文化交流

內容摘要：

社區大學已經成為全國各地重要的學習管道，每年有將近三十萬 18 歲以上的成人在全國各社區大學學習。又高齡社會已成為全球的趨勢，臺灣亦將於 2025 年邁入老齡化國家，故成人與高齡人口之終身學習議題需持續關注。

為了解他國政府機關於推動終身教育的可行模式，本次規劃至日本大阪府高齡大學及京都銀髮大學等，進行終身學習機構之觀摩、參訪與交流活動，並走訪日本關西地區深具人文歷史景點，舉凡日本湯屋文化、茶道文化、鐵道文化、歷史遺跡文化地景參訪及現代都會景觀的認識等，透過導遊的精彩解說，對日本在不同時期統治者的特色，有更深入的一層了解。

透過動態參訪交流與分享，了解日本推動終身學習的多元樣態，拓展本市社區大學行政人員的視野，做為未來桃園市辦理社區大學等終身學習教育的借鏡及參考。

目 次

壹、參訪目的.....	3
貳、參訪過程.....	3
參、參訪心得.....	6
肆、參訪建議.....	30
伍、附件.....	32-90
一、 參訪人員名單.....	32.
二、 團員心得.....	33

壹、參訪目的

- (一) 瞭解日本終身教育推動與發展之現況與困境，認識其運行模式與推動策略，汲取日本成功經驗並提升本市行政人員專業知能，增進多元思考能力，活化辦學效能。
- (二) 藉由參訪交流與分享，體驗國外不同型態之終身學習機構特色，創發可行的政策或行政模式，建構全民友善的終身學習環境，促進社區大學永續發展。
- (三) 透過國際參訪經驗增進國際視野，作為推動本市終身學習教育的借鏡及省思，以期營造優質在地終身學習環境，增進終身學習風氣。
- (四) 建構有效的終身學習政策，以解決社會問題，促進社會發展，強化國家競爭力，提升公民素養與社會參與，以達終身學習教育之目標。

貳、參訪過程

一、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部
- (二) 主辦單位：桃園市政府
- (三) 承辦單位：桃園市立幸福國中
- (四) 協辦單位：桃園社大、八德社大、中壢社大、蘆山園社大、新楊平社大暨學校單位。

二、參加對象：市府教育局代表、社區大學、學校代表及行政人員等，共 17 名。

三、參訪地點：日本關西地區(神戶、大阪、京都、奈良、和歌山等)。

四、教育參訪行程：

(一) 時間：112 年 6 月 13 日(二)至 6 月 18 日(日)，共計 6 天。

(二) 行程：

天數	日期	內容	住宿
第 1 天	6 月 13 日(二)	桃園國際機場搭機前往日本關西機場 神戶地區歷史與文化參訪	神戶地區
第 2 天	6 月 14 日(三)	大阪府高齡者大學交流參訪	京都地區

		京都地區歷史與文化體驗	
第 3 天	6 月 15 日(四)	京都銀髮大學交流參訪 京都地區京都地區歷史與文化體驗 火車文化體驗	京都地區
第 4 天	6 月 16 日(五)	和歌山地區歷史與文化參訪 奈良地區歷史與文化參訪	和歌山地區
第 5 天	6 月 17 日(六)	和歌山地區歷史與文化參訪 電車文化體驗	和歌山地區
第 6 天	6 月 18 日(日)	大阪地區歷史與文化參訪、博物館參訪 傳統和服與茶道欣賞體驗 返回臺灣	大阪地區

五、經費來源：

(一)教育部獎補助款。

(二)桃園市政府教育局。

六、經費概算(新臺幣)：

(一)參訪成員共 17 人：

1. 補助費用：全額團費(含機票(含稅)、國外交通費、生活費、參訪活動費、手續費、保險費、禮品交際及雜費等)。
2. 除上列補助費用外，其餘衍生費用由隨團人員自行負擔。

(二)其他支出：辦理本計畫相關會議及活動所需。

參、參訪心得

➤ 幸福國中校長 莊文凱

一、前言

日本於 2007 年已邁入超高齡社會，臺灣將於 2025 年邁入超高齡社會，推動終身學習及高齡教育均是臺灣與日本兩國重要之目標，又日本進入超高齡社會之進程快於臺灣十餘年，借鏡日本之作法，極具參考價值。

2022 年 9 月 20 日中廣新聞指出，日本總務省公佈日本 2021 年人口估算統計，發現全日本 65 歲以上的老年人口，跟去年同期相比，增加 6 萬人，來到 3627 萬人，佔全日本總人口比例 29.1%，創歷史新高。日本 75 歲以上人口，增加 72 萬人，來到 1937 萬人，佔全日本總人口比例 15.5%，顯示日本社會高齡化問題嚴重。2021 年，仍然在工作的 65 歲以上人口，達到 909 萬，比 2020 年增加 6 萬人，是連續 18 年增加。65 歲到 69 歲的就業率是 50.3%，首次突破半數。也就是說，日本 65 歲到 69 歲的人口，每兩人中就有一人，仍然在工作。有鑑於此，日本普設老齡大學，提供老人走出戶外休閒娛樂交友、個人成長、增廣見識的場所。

再者，自 2019 年新冠肺炎疫情開始瀰漫全球，經過了三年多的疫情影響，不管是社大的終身學習課程或是國內的戶外教學參訪活動，均受到重大的影響。以桃園社區大學受影響狀況，在疫情期間，學員人數從 3000 多人掉到 1000 多人，所幸桃園市各社區大學之全體行政同仁、老師、志工們，能夠採取各種因應行動和不斷求新求變求發展，不斷接受新的挑戰齊心努力下，幸運度過難關，逐漸恢復。

對社區大學第一線的工作人員來說，長期承受著校務經營的壓力，不僅在招生工作上要想盡辦法提高學生數，在辦學特色上更是要不斷的推陳出新，建構屬於自己在地特色的品牌課程和活動，長此以往，第一線的工作人員如果沒有適當的充電學習，早已江郎才盡，哪堪負荷龐大的校務壓力呢？

爰上，此次出國參訪交流活動係以「桃園市社區大學國際教育參訪交流」為主體，規

劃至日本進行參訪交流。惟本案自 111 年 7 月開始規劃期間，新冠肺炎疫情尚未解除，故規畫極具挑戰性，舉凡經費估算之波動、出訪日期之不確定性、日本國因疫情之故服務業人力不足、班機航班未恢復至疫情前、兩國防疫措施之因應……等，都讓參訪計畫充斥不確定狀態。

很幸運地，在 112 年第一季，新冠肺炎疫情降溫，各國採取開放政策下，終能成行。赴日本參訪交流於 112 年 6 月 13 日至 6 月 18 日期間進行，期望提升社區大學與終身學習機構辦理能量，也能學習日本在疫情期間之因應做法，相信未來在校務的經營上，能有所借鏡參考，讓終身學習在校務經營能從優秀邁向卓越。

二、機構參訪

本次共參訪 2 所終身學習機構，類型上有所不同。第 1 所為大阪府高齡者大學校，由理事長古矢弘道先生及教育研究組內海邦彥先生安排接待，地點位於大阪市教育會館，鄰近知名景點大阪城公園。第 2 所為京都銀髮大學，由理事長熊谷篤先生安排接待，並向上課學員介紹本參訪團，地點在地鐵捷運站的丸太町站大樓，為讀賣新聞的辦公大樓，由銀髮大學向其承租上課教室，交通便利方便於高齡者通學上課。茲將兩校經營現況摘要說明如下：

(一) 大阪府高齡者大學校

1. 大阪府高齡者大學(簡稱高大)位於大阪市教育會館內，會館大樓內的空間提供教育團體用，如講座、培訓、會議、戲劇、舞蹈等目的選擇。課程是學年制，一年收費約日幣 6 萬元，可選擇各種科目上課，無須另外繳費。
2. 高齡者大學的前身是 1979 年大阪府所設立的大府老人大學。抱持現在正是高齡者對社會付出貢獻的時代的信念，在 2009 年以 NPO 法人成立了高大。
3. 高大三大主軸目標：學習、認識新夥伴、健康促進，以「生涯學習」及「社會參加活動」兩項為使命，致力於解決社會問題。即使在疫情的影響之下，約有 2300 人的學生持續就讀，而高大主要運作活動由約 200 名工作人員擔任且皆為志工。

4. 今年度共開設有 59 個科目，2000 人左右選課，每班有 2 位老師擔任，6 位幹部，一個主會館，另 7 個上課據點(分會館)。高大(高齡大學簡稱)也成立跳蚤市場讓學生，有遠足、學習成果發表會……，學習者的平均年齡是 71.8 歲。



圖 1：呂銘洋專委介紹參訪團成員



圖 2：受贈專書



圖 3：課程觀課~發聲課



圖 4：團員與大阪府高齡者學校理事長等幹部合影

(二) 京都銀髮大學

1. 京都銀髮大學(簡稱京大)建校已經 50 餘年，總公司在地鐵捷運站的丸太町站大樓，承租於讀賣新聞的辦公大樓，因為交通便利，方便於高齡者通學上課。
2. 京都銀髮大學修業課程分本科、研究科，修業年限大都 4 年期，本科畢業生，任何人都可以升學研究科，凡 55 歲以上隨時都可以申請入學，入學費 1 萬元，每月學費 8 千元，一學期(3 個月)一次性繳納是 23,000 日元(約 5,106 台幣)，繳納的入學費、學費原則上不能退還。
3. 京大開設的主要課程有歷史、文化方面、地區性發展、經濟發展等非常多元，先開設課程再進行招生，學員得知的課程資訊，來自平面媒體、網路行銷，或子女為老人家搜尋課程的運用。
4. 學員性別大約各半，最年長者為 100 歲。經費政府不贊助，主要是學員的入會金，自給自足但仍有財源上的壓力，尤其在疫情期間雖然政府每月補助 50 萬日幣(約 111,000 新台幣)，經營上入不敷出的困難。



圖 5：京都銀髮大學介紹本參訪團，由呂銘洋專委代表致詞



圖 6：銀髮大學上課場地



圖 7：左側第四位為銀髮大學的百歲學員



圖 8：銀髮大學理事長與團員合影



圖 9：銀髮大學於首頁及 FB 粉專報導臺灣參訪團事宜

(三) 兩個機構的共同特色：

1. 招生對象：主要招生對象都是以服務 55 歲以上的長者為對象，未滿者兼收，其中以大阪高齡者大學人數較多。
2. 經費來源：以自給自足，學員收費為主，不以政府的補助為主要來源，和臺灣相比，收費均較為高。
3. 場地設備：上課場地均設有主要的辦公場地及上課場地，社區及各機構中開設有不等的分班教室。主要辦公室均位於交通便捷之處。
4. 課程規劃：以學員的學習需求為主，視單位能量的大小開設不等的課程，結合課程、講座、社團活動及興趣課程等多元模式辦理。
5. 人力規劃：以高齡者服務高齡者為主，學員經由課程學習後擔任班級幹部，最後發展成為機構的服務幹部。
6. 多元活動：除了課程上課以外，另外規劃有講座式課程、社區活動的參與、節慶活動的辦理等，最主要引領學員走出家門參與社區社會公共事務。
7. 學制設計：京都銀髮大學分為本科和研究科和研究生院三部分，本科上課時間四年，結業後可上研究生院四年，畢業後可上研究科持續學習，沒有期限。
8. 整體的經營理念：以「終身學習、社會參與、健康促進及擴大朋友圈」為主軸，透過課程開設、社團活動、公開講座及社區活動展演參與為主，和臺灣的終身教育理念相似。
9. 日本兩校特色與桃園市社區大學經營之異同，茲整理如下：

項目	大阪府高齡者大學	京都銀髮大學	桃園市社區大學
主辦單位	NPO 非營利組織	私人教育機構	教育局委託社團法人辦理
經費來源	學費與入會金	學費	學費與政府補助
教室地點	租借(無折扣)、分散交通方便處)	租借(無折扣)、分散交通方便處)	租借(有折扣)、分散各地
招生對象	無限制	55 歲以上	無限制
報名方式	線上或實體	線上	實體

上課方式	實體(疫情期間採線上或連結，效果不佳)	實體(疫情期間採線上或連結，效果不佳)	實體(疫情期間採線上，人數驟減)
課程規劃	課程發展委員會視學員需求及實施成效規劃	歷史、文學、自然科學和醫學等，先制定課程後進行招生宣導	規劃在地特色文化課程(新楊平社大客家歷史文化為特色)
學員性別	男女比例 4.5 : 5.5	男女比例相當	女遠多於男
社會服務	防災、交通安全等志工	機構幹部、志工	志工
上課期別	3 期/年	本科、研究科，修業年限大都 4 年期	2 期/年
課程選修	有固定課程，其餘自由選修	分為必修與選修課程	自由選修

(四) 心得與建議

日本與臺灣均面臨超高齡社會之挑戰，本次藉由至日本參訪之經驗，以瞭解日本推動終身學習教育情形，作為推動桃園市終身學習教育的借鏡及省思，以期營造桃園在地終身學習的永續環境，增進終身學習風氣，提升人民現代公民素養及公共事務參與能力之終身學習目標。本次日本交流觀摩的反思，從以下四大面向提出建議：

1. 行政策略方面：

- (1) 運用相關獎勵機制，如女性和丈夫共同上課等學費優惠，以提升男性參與終身學習教育之比率。
- (2) 日本兩校主要經費來源仍為學費，桃園市社區大學除學費來源外，中央及桃園市政府均補助社區大學相關經費，俾利其穩健發展。
- (3) 建請續辦桃園市「不老達人」甄選，彰顯銀髮技藝薪傳精神，見證技藝傳承的築夢生命故事，退休人力再投入社會服務的機會，提升自我價值感。

2. 課程規劃方面：

- (1) 推展社區大學、樂齡學習中心等終身學習教育，可加強學員與社會互動、回饋社會之活動，並與學校進行代間教育，讓學員與學生共同合作相關活動。

- (2) 社區大學，新住民學習中心，課程的規劃應符應學員所需創新設計。課程的內容也應該分級，以初級、中級與高級的課程內容，配合不同程度學生，提供適切的課程與教學。
- (3) 社區大學和新住民學習中心，能秉持「在地化」、「本土化」的理念思維，結合學校與社區資源，提供中、高齡長者和新住民，其家庭成員均能支持並參與多元文化、家庭教育學習活動，提升終身學習動力和意願。
- (4) 建立健康樂活的觀念，安排有益身心健康的課程活動，藉由運動訓練肌耐力，及增進長壽健康的飲食知識等，對社區大學的學員和家庭都有實質的助益。

3. 夥伴關係方面：

- (1) 妥善運用人力資源，將學員變為志工、幹部，進而成為終身學習教育推展之工作夥伴。
- (2) 社區大學和新住民學習中心可以建立結盟夥伴的關係制度，特色課程進行分享交流，使所有人都能受益提升桃園社區大學和新住民學習中心的整體學習效能。
- (3) 桃園的社區大學可與日本、美國或其他國家的社區大學結盟，保持良好的互動關係，透過交流增進辦學能量，並且做好國民外交提升國際交流互動的能見度。

4. 社會環境方面：

- (1) 加強交通安全教育，尊重用路人權益，提供安全友善的空間，例如：人行道保持整潔暢通，建立馬路上行駛車輛對行人禮讓教育，提供高齡者外出學習與人互動的意願。
- (2) 進行跨界、跨領域資源整合，增強高齡人際關係的互動及社會參與，進而成功的在地老化，減少家庭及社會的問題發生，期望台灣高齡學習環境能朝向友善的環境永續。

三、生活、歷史與文化及教育面向參訪

日本一直是臺灣人出國旅遊的首選，原因非常多。例如，交通規劃部分：每每一到日本出了機場，映入眼簾的除了整齊的建築及乾淨的街道，有秩序且寧靜的交通也很難

不讓人多加留意；再者，日本的駕駛水準真的很高，禮讓行人的觀念應該是從小開始灌輸，便可了解到教育的重要，且人行道均十分寬敞且平坦，無須人車爭道，讓腳踏車也可以是安全又方便的代步工具，不但環保又能運動，友善的安全用路觀念、以人為本的道路設計是非常值得學習的。

其次，在自然生態與宗教部分：日本國土是由 14,125 座島嶼所組成，是個多山的國家，四面環海，一年四季溫差很大，海洋性氣候明顯；大和民族自古以來就認為海、山、岩石都有神，很重視自然生態環境，在日本到處可見大大小小的神社、寺廟等；神社是為神道教信仰而建，功奉對象是自然界萬物的神、傳說人物或歷史人物，特色是入口的鳥居；也會見到許多具有建築特色的寺廟，其入口有「山門」，供奉的對象是佛陀或佛祖，聖職人員是和尚、尼姑和住持。

以下針對本次參訪過程中，對於日本的生活、歷史與文化、教育等面向，進行摘要說明，餘詳細內容可見附件中團員之個人介紹。

(一) 日常生活層面

1. **都市規劃完善，城鄉之間各具發展特色：**都會區高樓林立，交通建設發達，鄉村區能保留早期傳統的日式建築文化特色，配合二至三樓的斜屋頂設計，搭配傳統的日本瓦設計，讓人有一股幽靜的感覺，非常的有特色。
2. **網絡四通八達，提供舒適便捷交通：**交通建設對一個城市的發展扮演著非常正要的角色，日本的交通規劃，高速公路、地下鐵、新幹線、船舶運輸等規劃完善，交通網絡串起了整個國家的發展，關西空港的填海造地，讓都市的發展得以往外延伸。這次的參訪也讓團員嘗試著搭乘地鐵捷運，雖然語言上有些許的障礙，但是車站內外標示顏色清楚，跟著指示操作，從購票、進站、搭乘到出站等，讓人驚艷。
3. **交通工具多元，體會文化之美：**此次的參訪，規劃了兩次的火車搭乘，2 種不同類型的火車，各有特色。其一，嵐山到嵯峨野遊覽之小火車體驗—火車從嵯峨站出發至龜岡站，沿著風景優美的保津川溪谷緩緩行駛，單程約 25 分鐘，可以在四

季不同時間看見不同美景，春天看櫻花，夏天看新綠，秋天看楓葉，冬天偶而會化為銀白世界。其二，搭乘和歌山電鐵—貴志小玉電車體驗，由人氣貓咪站長小玉，讓沒落地區重新發展起來的故事，再接著帶來小玉的接班人二代玉、四代玉等，非常的有特色。

4. **友善的行人十字路口規劃：**日本在人行道綠燈時，發生布穀鳥叫聲，提醒盲胞可以過馬路，也提醒路人準備過馬路，是個非常友善的裝置，目前在臺灣，僅有部分路口設置，尚未如日本一樣普設。
5. **街道整潔且人車分離：**街道乾淨看不見垃圾，街道旁種滿了綠美化的小花，店家門口也擺放一些植栽綠意盎然，人行道也是人車分離，開車的人都很有禮貌的禮讓行人先通行，走在街道上很安全與臺灣是行人地獄比出來，真是差異很大。
6. **商店走廊整齊美觀：**排水管設計整齊美觀並能有效排水，多數民眾使用腳踏車為交通工具。
7. **飲食習慣既單調又多元：**日本的飲食清淡而均衡，主食含魚、豆腐、味噌、海藻等，具有維生素和礦物質，含糖和脂肪都非常低，較不易形成肥胖體質；吃八分飽也是日本的飲食健康觀念；使用多種餐具餐盤盛裝食物，讓食物適量且具美感地呈現，飯後日本人有喝抹茶的習慣，茶飲富含抗氧劑有助於化有調節血壓的功能，如此的飲食習慣是日本人長壽的原因。日本著名的壽司料理、懷石料理、日式風味餐等，都和中華料理與台式料理有著很大的差異，醃製食品更是早餐中不可或缺的食材，日式料理的餐盤碗碟等，讓人嘆為觀止，精緻的飲食文化，是日式料理的一大特色。
8. **提供冰水表達崇高敬意：**冰塊在日本自古至今都是代表提供給貴賓最高敬意，與大陸早期餐食加很多鹽的涵義相同，要以最珍貴的物品招待來賓。
9. **寺廟和神社也可以是一種旅遊的景點：**本次參訪，參觀「清水寺、稻荷神社、春日大社」等三個地方，宗教廟宇融入文化創意的元素，讓宗教變成一種時尚，處處都是網紅拍照的景點，也是觀光客絡繹不絕之處。
10. **旅館與飯店內貼心服務：**如用餐提供餐車，讓高齡者或帶小孩子的家長，可以不

必端著盤子取餐，也不用擔心沒力氣支撐餐盤食物或有小孩在旁不方便，增加了安全性。

11. **重視住屋的安全性：**日本的防災防震觀念，促使其對於安全逃生相當注重。例如：逃生梯之設置，也絕不在逃生梯加門，影響逃生與救援機會。



圖 10：街道、建物與大自然結合好貼近生活美學



圖 11：排水管統一規劃、製作，視覺上即為整齊清潔



圖 12：懷石料理呈現食物的簡單美學，餐具運用增進美感



圖 13：提供用餐車，便利賓客使用。



圖 14：逃生梯設計明顯易尋。

(二) 歷史與文化層面

1. **宗教歷史文化與觀光結合，宣揚日本文化與增進經濟發展：**日本的神社、佛寺之多不亞於臺灣，市郊山麓隨處可見，建物的維護及整體環境設計規劃凸顯光亮，令人賞心打卡，還有神社內附加賣的小品物件極多如祈福木板、特色手飾紀念品等值得臺灣寺廟學習參考。
 - (1) 清水寺：為世界文化遺產，有日本最高三重塔供奉千手觀世音祈福參拜莊嚴肅穆、清水舞台以 139 樓柱子支撐從頭到尾未用一根釘子聞名於世，還有三道水瀑代表長壽、健康、智慧遊客必喝。
 - (2) 金閣寺：優雅佇立在滿布荷花的鏡湖池，金色亭閣倒影從湖面耀眼的金箔的光芒，有著禪宗佛封的 建築風格，而金閣寺最頂端豎立一尊鳳凰的金色雕像，此建築及湖濱美景都留給觀光客很深的印象。
 - (3) 伏見稻荷神社：以千本鳥居聞名於世，綿延看不見盡頭的鳥居約有一萬座左右，大大小小綿延至稻荷山上，是鳥居密集度最高而聞名，走進鳥居好似走進另一個世界，體驗不同的文化。

- (4) 春日大社：春日大社是世界遺產，也是日本擁有最多燈籠的神社，包含石燈籠和釣燈籠，共約 3,000 盞的燈籠並列著。春日大社是在 1300 年前為了守護平城京所創建的古社，傳說武甕槌命乘著白鹿而來，所以將鹿視為神鹿來保護著。



圖 15：清水寺-清水舞台



圖 16：金閣寺



圖 17：伏見稻荷神社



圖 18：春日大社

2. **歷史古蹟保存用心，善用天然資源，將景點與觀光整合：**文化古蹟的保存是歷史活書冊，日本在保存維護上用心，再加上環境規劃，精美的包裝，成為觀光景點，除了本國國民、學生進行校外教學外，也成為觀光客旅遊、休憩、散策的景點。

- (1) 和歌山城：奉豐臣秀吉之命，修築於 1585 年的和歌山城，是和歌山市的象徵，也

曾經是江戶時代將軍輩出的德川家的重要據點。登上天守閣可以 360 度欣賞和歌山市，能遠眺大海的夕陽，可盡覽市街風貌，是絕佳的拍照地點。

- (2) 神戶北野異人館：所謂的異人是日文的「外國人」，本區域是 19 世紀到 20 世紀初來到神戶的外國人們所建造的住宅區，各式各樣歐風造景及建築，散發出屬於神戶獨特的氛圍。
- (3) 京都西陣織會館：「西陣織」是在日本最具有代表性的紡織品之一，大約在西元 8 世紀左右的時候，這個地區開始製作紡織物。之後在西元 1467 年開始的 11 年之間，整個京都發生了分作東軍和西軍的應仁之亂，而西軍的本陣就是設置在這個地區，所以被後人稱作「西陣」，而在這個「西陣」歸來的絲織匠人們重操舊業，重新發展起來的絲織業和其產品被稱為西陣織，這便是京都西陣織的由來。
- (4) 大阪城公園：大阪天守閣是 1585 年建成的，現在的天守閣是第三代重建後的樣貌。大阪城櫻門名稱的由來，據說是因為豐臣秀吉時代，曾栽種了一整片壯觀櫻花樹。再往裡面走是峭石遺跡，這是大阪城內最大的石頭，由外島運至大阪，高 5.5 公尺、寬 11.7 公尺，重達 130 公噸。



圖 19：和歌山城



圖 20：神戶風見雞館



圖 21：西陣織館



圖 22：大阪城

- (5) 三段壁水軍城：位於和歌山白濱北方約兩公里的懸崖斷壁，是由 3 種不同的岩質火成岩、運礦岩與崩潰岩組成。這是一座朝海中延伸長 2 公里、高 50 米的岬角，億萬年前海底火山運動，形成了這座壯觀的斷崖，再經過長時間海浪的侵蝕作用，形成壯闊的海蝕洞。日本政府除了保留過去海盜及水軍使用的物品，並加以開發成為一個景點，可以乘搭升降機直達 36 米深的地底，感受洞窟澎湃的海浪直捲入海蝕洞的岩層，可供地質教學用。本國也有類似地形，如龜山島也有海蝕洞，但為軍事用地，因此無法開發成為教學景點。
- (6) 千疊敷：由層疊的片狀岩石組成，就像千張榻榻米堆疊在海邊。潮漲時可近距離觀望海浪拍打；潮退時則可在其上走動，雙腳踏在呈現不同層次的岩石上，感受海岸造化的魅力。
- (7) 嵐山渡月橋：渡月橋別名嵐橋，橫跨在京都嵐山的大堰川上，全長 155 公尺。最初的渡月橋因應仁之亂（1467 年~1478 年以京都為中心的戰亂），或是被洪水沖走

等多次變故後重新建橋多次，如今我們看到的渡月橋，是 1934 年將基礎部分以水泥重新整修，但為了保存珍貴遺產風貌，欄杆原料依然使用木材。

- (8) 嵐山竹林小徑：充斥無數高大孟宗竹的「竹林之道」又稱竹林小徑。沿著竹林之道步行約兩百公尺的「野宮神社」，因藏匿於竹林小徑之間更釀造一種神秘的氛圍，神社因締結良緣及學業進步特別靈驗而聞名，內有一塊神石「龜石」，據說只要邊觸摸並同時許願，祈求的心願都會很快實現。



圖 23：三段壁地質形成介紹

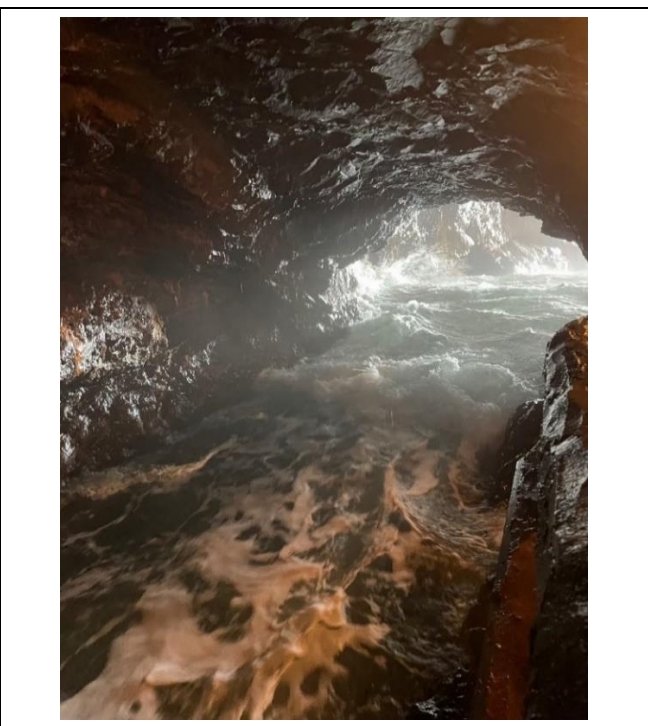


圖 24：三段壁洞窟



圖 25：嵐山渡月橋



圖 26：嵐山竹林小徑

- (9) 狹山池水壩：建造於飛鳥時代（七世紀前半葉），為日本最古老的水庫式蓄水池，具有 1400 年的歷史，至今仍被利用。狹山池周邊綠地作為公園，是大阪地區較早開花的賞櫻地點，主要都是當地人前往賞花與野餐，賞櫻勝地，此處為自然與人造物完美結為一體的畫面，讓人驚嘆不已。
- (10) 狹山池博物館：為知名建築師安藤忠雄作品，安藤忠雄擅長運用清水混凝土作為主要建材，不需過多的裝飾，並以光、風、水以及幾何圖形等元素與大自然融合為一，空間氛圍美得令人屏息。建築內可以看出安藤大師的巧思，巧妙的加入水庫蓄水的設計理念。館內展示狹山池的改建工法和堤壩的實物等，按時代劃分為 7 個展區，同時亦介紹日本的土木工程和治水歷史，是個水壩興建的教材。



圖 27：狹山池水壩



圖 28：狹山池博物館

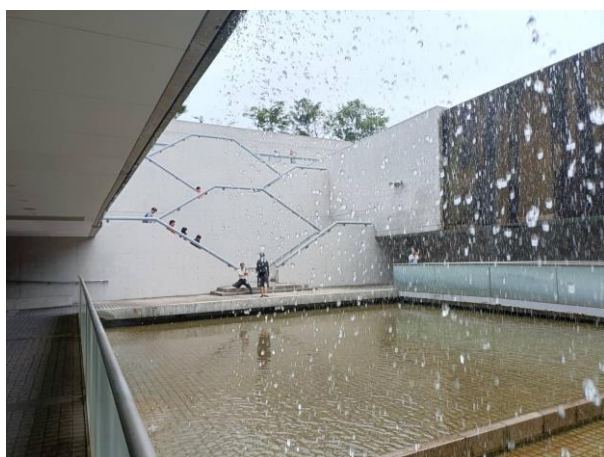


圖 29：狹山池博物館-定時落水



圖 30：狹山池博物館-狹山池仿土層

3. **在地文化體驗與各種資源結合，增加活動的廣度與深度：**結合在地特色資源規劃在地體驗活動，讓遊客有更深習的感受，例如：小火車遊覽天然河谷風光、電車體驗貓站長文化、體驗完整茶道過程等。
- (1) 嵐山小火車搭乘：嵯峨野遊覽小火車，走復古風，座位都是木頭椅，車頂也非常傳統，由嵯峨站出發至龜岡站，沿著風景優美的保津川溪谷緩緩行駛，青山綠水好宜人的美景盡收眼簾。
- (2) 和歌山電鐵—電車體驗：面對鄉下地區人口外移，和歌山電鐵這條不具觀光效益且不賺錢的路線，原本走上廢線危機，但透過第一代貓站長小玉，以及主題電車營造的吸引力，讓這條路線鹹魚翻身，打造另一種電車經濟。車站建築是用貓咪臉部外型來設計，其最大特色在於擁有獨特主題，像是車身上彩繪小玉站長栩栩如生的模樣、可愛又療癒。
- (3) 春日大社-餵鹿體驗：日本人重視動物與人之間的關係，每個地方都有代表性的神獸。而春日大社的神獸就是鹿，在神社周圍的奈良公園裡，可以看到數百隻自由漫遊的鹿，它們被視為神聖的使者。傳統上，鹿被認為是神明的使者，代表幸福和繁榮。遊客可以購買鹿餅來餵食這些鹿，這也成為了參訪春日大社的一個獨特體驗。
- (4) 利晶之杜—茶道體驗：日本茶道及和果子是日本文化中富有代表性的元素，它們融合了儀式、藝術和美食，展現了日本人對於自然、和諧和品味的追求。讓參與者融入其文化獨特魅力。《利晶之杜》（さかい利晶の杜），為 2015 年成立的文化藝術中心，名稱來自於 2 位名人「千利休」與「謝野晶子」的名字各一字而成。千利休，是廣為世人所知的茶道宗師，謝野晶子是明治至昭和時期活躍的女詩人，同時也是知名作家、翻譯家與思想家。體驗整個茶道的歷程，看到茶道師以精細的方式準備抹茶，著重於儀式、藝術性和對於細節的重視，也注重人與人之間的交流和尊重。



圖 31：嵐山小火車



圖 32：和歌山電鐵-貓車站



圖 33：春日大社-餵鹿體驗

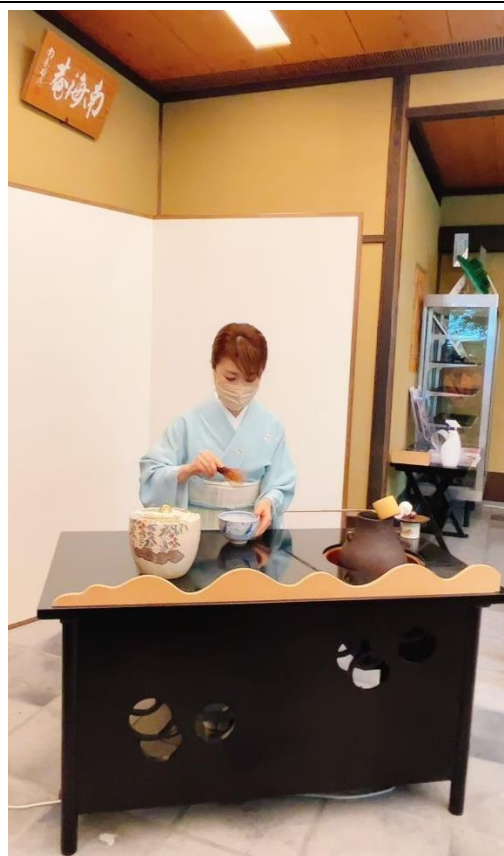


圖 34：茶道體驗

(三) 國民教育層面

1. **文化歷史教育：**在幾天的參訪行程中，處處可看到許多國小、國中與高中生進行戶外教學。

- (1) 參訪景點多為古蹟神社寺廟的地方，可見日本教育孩子對自己文化傳承深耕。
- (2) 多有自製的學習單以及學生分組，也有老師進行解說。
- (3) 服裝多為標準服裝，衣著整齊。
- (4) 臺灣的校外教學通常都以遊樂場及自然科學景點為主，普遍缺乏人文的參訪，因此較難刺激學生對於文化的認同，值得思考。
- (5) 我們的戶外教學多由旅行社承包，缺乏由老師規劃與設計行程、學習單等過程，值得深思。



圖 35：學生持學習單進行活動



圖 36：學生著標準服裝



圖 37：學生體驗宗教活動



圖 38：小學生幾乎都戴帽子

2. **外語教育：**參訪過程中，團員發現小學生拿著英語學習單用標準的英語發音與外國人互動，驚覺日本學童的語言學習力有長足進步，而老師從頭到尾就在旁觀察，不會提供學生協助，讓孩子自主與外國人對話，提升語言能力。做法也可供我國外語教育參考、反思。



圖 39：小學生拿學習單，與外國遊客互動，完成學習單內容

肆、參訪建議

本次活動已於 112 年 6 月 18 日(日)假日本關西機場召開檢討會議暨心得報告，教育局、社區大學、國民中小學之建議摘要如下：

一、教育局：

- (一) 推展社區大學、樂齡學習中心等終身學習教育，可加強學員與社會互動、回饋社會之活動，並與學校進行代間教育，讓學員與學生共同合作相關活動。
- (二) 運用相關獎勵機制，如女性和丈夫共同上課等學費優惠，以提升男性參與終身學習教育之比率。
- (三) 妥善運用人力資源，將學員變為志工、幹部，進而成為終身學習教育推展之工作夥伴。

二、社區大學：

- (一) 優質的行程設計，可惜社大工作團隊參與的人數太少，對團隊士氣的激勵比較不足，如果能適當增加社大參與的名額或是開放自費參加的名額，效益會更顯著。
- (二) 參訪的終身教育機構以高齡學習組織為主，和社大的學習需求比較不適切，社大辦理的是終身教育，社大不是老人教育機構，兩個機構性質相同都是高齡教育機構，建議可以參訪公民館等社區終身教育機構，更為適合社大的需求。
- (三) 如果經費許可，建議能邀請學者專家共同參與，提供諮詢和討論，有專家的帶領指導說明，透過互動討論，效益會更好。
- (四) 招標的規劃能適當邀請社大代表參與，讓社大的需求和廠商有個對話溝通的平台，更能符合實際的需求。

三、國民中小學：

- (一) 桃園的社區大學可與日本、美國或其他國家的社區大學結盟，保持密切的互動和友善互動，透過交流增進民間情誼，做好國民外交提升國際交流互動的能見度。
- (二) 無論是桃園的各社區大學，或是南、北區新住民學習中心，課程的規劃應符應學員

所需，應推陳出新切勿落入傳統的窠臼裡。課程的內容也應該分級，以初級、中級與高級的課程內容，配合不同程度學生，提供適切的課程與教學。

- (三) 社區大學和新住民學習中心，能秉持「在地化」、「本土化」的理念思維，結合學校與社區資源，提供中、高齡長者和新住民，其家庭成員均能支持並參與多元文化、家庭教育學習活動，使其能有源源不斷的終身學習動力和意願。
- (四) 就銀髮長者而言，可安排有益身心健康的課程課程，藉由運動訓練肌耐力，此外如何增進長壽健康的飲食、餐點製作等，對社區大學的學員和家庭都有實質的助益。
- (五) 走出戶外鼓勵學員和社區交流互動，擔任社區、學校、社福機構……的志工，讓其感知年紀雖長，但仍能對社會國家貢獻心力，自我肯定自信與價值，藉由與社會、人群的互動，讓生活更充實光彩繽紛絢麗。
- (六) 鼓勵學習新的資訊科技與現實接軌，和子女、兒孫、家人和朋友，也能透過視訊科技交流互動，體驗科技新時代的不同美好生活。
- (七) 社區大學和新住民學習中心可以建立結盟夥伴的關係制度，分享口碑極佳、廣受好評的學習課程，使所有人都能受益提升桃園社區大學和新住民學習中心的整體學習效能。
- (八) 學生校外教學可思考回歸學校教師規劃與設計古蹟、歷史文化等景點，並設計合宜的學習單供學生使用，倘為外國遊客常遊覽之景點，也可融入外語學習單，讓學生增加使用外語互動機會。

附件一：參訪人員名單

111 年度桃園市社區大學暨終身學習機構國際教育參訪交流計畫

團員名單

編號	服務單位	職稱	姓名	性別	英文姓名	備註
1	桃園市政府教育局	專門委員	呂銘洋	男	LEU, MING-YANG	
2	桃園市政府教育局	科長	曹榕浚	女	TSAO, JUNG- CHUN	
3	桃園市政府教育局	股長	李宜樺	女	LEE, YI- HUA	
4	桃園市政府教育局	承辦人	江韻琦	女	CHIANG, YUN- CHI	
5	桃園社區大學	校長	郭碧味	女	KUO, PI- WEI	
6	桃園社區大學	主秘	姜芯蕙	女	CHIANG,CHIN- HUI	自費
7	八德社區大學	主秘	宋法南	男	SUNG, FA- NAN	
8	中壢社區大學	校長	趙子澤	男	CHAO, TZU- CHE	
9	新楊平社區大學	校長	唐春榮	男	TANG, CHUN -JUNG	
10	蘆山園社區大學	校長	潘寶秀	女	PAN, PAO- HSIU	
11	青溪國中	教師	陳怡婷	女	CHEN, YI -TING	
12	大成國中	事務組長	潘國華	男	PAN, GUO- HUO	
13	新明國中	校長	李孟憲	男	LEE, MENG-HSIEN	
14	楊明國中	校長	王瑞蓮	女	WANG, JUI- LIEN	
15	山頂國小	校長	朱建菁	女	CHU, CHIEN- CHING	
16	忠貞國小	校長	彭裕晃	男	PENG, YU- HUANG	
17	幸福國中	校長	莊文凱	男	CHUANG, WEN -KAI	
18	幸福國中	總務主任	李淑芬	女	LEE, SHU- FEN	

附件二：團員心得

➤ 教育局專門委員 呂銘洋

日本於 2007 年已邁入超高齡社會，臺灣將於 2025 年邁入超高齡社會，爰推動終身學習及高齡教育均是雙方重要之目標，此次出國參訪交流活動係以「桃園市社區大學國際教育參訪交流」為主體，自 112 年 6 月 13 日至 6 月 18 日赴日本展開教育交流。本次很榮幸帶領桃園市社區大學等推動終身學習教育人員，至日本大阪府高齡者大學及京都銀髮大學觀摩交流，讓團員對於日本辦理終身學習教育、高齡教育進一步瞭解及認識，以作為未來桃園市辦理社區大學等終身學習教育的借鏡及參考，亦期待未來雙方能有機會再次進行交流。

以下茲就參訪日本大阪府高齡者大學及京都銀髮大學之心得及建議分述如下：

一、參訪心得

(一) 招收對象以高齡者為主，性別參與比率相當

大阪府高齡者大學招收對象無年齡限制，惟以高齡者為主，平均學員年齡為 71.8 歲，學員數共約 2,300 人，志工 200 餘人，人力資源管理將學生變為幹部進而變成工作夥伴，除大阪市教育會館外，尚有 6 間教室；京都銀髮大學以 55 歲以上為招收對象，學員數共約 200 人。在性別比率上，大阪府高齡者大學為男性 55%及女性 45%、京都銀髮大學為男女各 50%，經瞭解主要女性來上課、丈夫亦一同上課，顯現日本不分性別參與終身學習教育比率相當。

(二) 課程特色著重社會參與及回饋值得借鏡

兩校大致均為上午為課程及講座、社會參與活動，下午為自由參加之社團活動或市民公開講座(社會課題)。

大阪府高齡者大學的三大理念為 1.充實生涯學習、2.與社會互動、回饋社會、創造健康 3.結識好友，112 年共開設 59 個科目，課程架構包含:養成講座(2 科目)、本科(45 科目)、實踐科(12 科目)，其中實踐科著重學員參與社會志工、回饋活動，例如帶領學生作科學研究、協助至現場救災等，令人印象深刻。

二、參訪建議：

- (一) 推展社區大學、樂齡學習中心等終身學習教育，可加強學員與社會互動、回饋社會之活動，並與學校進行代間教育，讓學員與學生共同合作相關活動。
- (二) 運用相關獎勵機制，如女性和丈夫共同上課等學費優惠，以提升男性參與終身學習教育之比率。
- (三) 妥善運用人力資源，將學員變為志工、幹部，進而成為終身學習教育推展之工作夥伴。



參訪團員與日本大阪府高齡者大學代表合影



致贈日本大阪府高齡者大學理事長獎座



與日本大阪府高齡者大學進行雙方交流



觀摩日本大阪府高齡者大學上課情形



參訪團員與京都銀髮大學代表合影



致贈京都銀髮大學代表獎座

➤ 教育局終身學習科科长 曹榕浚

大阪府高齡大學，是本次第一站的參訪單位，是經過政府認證的日 NPO 法人組織，日本是高齡化的城市對於高齡者有許多友善的設施及協助，由理事長親自接見我們並為我們進行簡報，針對他們所招收的對象及課程內容都先行做報告，高齡大學課程設計是分為健康、生活以及規則的正向生活，課程科目有 59 科目，分成養成講座 2 科目及本科 45 科目(分成 11 類別)，實踐科(4 個分野 12 科目)，類似我們社大的志工課程及公民週的形式。而課程除了生活藝能及養生健康類居多。

當日也進行了一場觀課活動，也是他們最受歡迎的課程之一，透過唱歌發音的方式去進行呼吸系統的調節來改變坐姿以達到身體的協調張力，避免老化駝背。疫情雖然趨緩，但對於新冠疫情帶給日本的影響從整棟大樓仍要求學員戴口罩及上課老師全程戴面罩來看，疫情的后座力依然存在於中高齡的族群。



大阪府高齡大學上課情形



三大類課程介紹圖表

第二站是京都銀髮大學，屬於私人單位在辦理的大學且專收 55 歲以上學生，分為大學及研究所面提供學生終身學習的機會，入學費為 1 萬元日幣及每個月 8000 元(日幣)，一學期為三個月，因為私人經營有成本考量，事務所在另一個地方，當日接待我們的地點是在讀賣報社的大樓，該場地也是他們承租的大型活動的地點，面對高齡者場地多在交通便捷的捷運站，以方便長者。上課前特別介紹來自台灣桃園的我們，讓我們倍感尊榮。

當日的講師係為建築師，介紹京都某社區的人文建築歷史，類似我們的社區營造的課程，而台下近百位的長者專注聆聽，感受到日本高齡長者對本身文化的熱衷及認同，像這樣

高度人文學術性課程能受到眾人青睞，終身學習的精神可見一斑。

當然我們也請教在疫情期間他們所面對的困境，經營上的問題自然不在話下，他們也試著推動線上課程，效果有限，高齡長者需要的是實體交流，走出家園，與人互動。除了科技運用的技巧讓長者不熟稔之外，缺乏人的溫度，也是讓線上教學無法在疫情期間完全取代實體課程的原因。



京都銀髮大學學員上課情形



介紹來自台灣參訪團

透過此次的教育交流活動，瞭解到高齡社會以及疫情帶給世界的影響，在終身學習的未來除了工作上的需要之外更重要是生活的心態與想法。學習的面向是全面的是無止盡的，活到老學到老將不是一句口號。而是我存在我學習的樂齡學習。

➤ 教育局終身學習科股長 李宜樺

日本與臺灣均面臨超高齡社會之挑戰，本次藉由至日本參訪他山之石經驗，以瞭解日本推動終身學習教育情形，作為推動桃園市終身學習教育的借鏡及省思，以期營造優質在地終身學習環境，增進終身學習風氣，有關參訪日本大阪府高齡者大學及京都銀髮大學之心得及建議臚列如下：

(一) 招收對象以高齡者為主，性別參與比率平均

大阪府高齡者大學招收對象不限年齡，惟平均年齡為 71.8 歲，與桃園市社區大學不限年齡相同，京都銀髮大學招收對象為 55 歲以上，與桃園市樂齡中心相同。日本兩校性別參與比率均各約為 50%，男女參與平均，可作為桃園市借鏡，運用相關獎勵機制以提升男性參與比率。

(二) 政府支持生涯(終身)學習，主要經費來源仍為學員學費

日本兩校主要經費來源仍為學費，桃園市社區大學除學費來源外，中央及桃園市政府均補助社區大學相關經費，俾利其穩健發展。

(三) 課程強調生涯學習、促進健康、快樂學習、社會參與

桃園市社區大學目標在於提升人民現代公民素養及公共事務參與能力等；樂齡中心目標在於讓長者樂在學習，達健康、安全、參與之目標，與本次參訪日本兩校目標有部分相同之處，其中日本重視學員社會實踐及回饋社會，如協助社會救災、導護或與學生合作科學研究等代間教育，值得借鏡，

(四) 辦理市民公開講座，讓學員組成學生會，自主辦理活動

大阪府高齡者大學辦理市民公開講座，以社會課題為主，與桃園市社區大學公民素養週辦理相關講座若合符節；其讓學生組成學生會，自主辦理校慶等活動，值得借鏡學習。

(五) 開設特色課程吸引學員參與

此次觀摩大阪府高齡者大學課程，由聲樂教師用母音帶領學生唱歌，教導學員發聲，除學習音樂，亦促進健康。

(六) 學員及志工為重要人力資源

大阪府高齡者大學分享將學生培訓為幹部，經驗豐富後再成為學校之工作夥伴，桃園市社區大學及樂齡中心亦有諸多學員及志工，可借鏡妥善運用其人力資源。



與大阪府高齡者大學合影



與大阪府高齡者大學雙方交流



觀摩大阪府高齡者大學上課



與京都銀髮大學合影



專門委員代表致詞



與京都銀髮大學雙方交流

➤ 教育局終身學習科教師 江韻琦

承辦社區大學業務至今，從未想過有到國外參訪的機會，從疫情才剛趨緩、逐漸解封即開始規劃安排，直到出國時間確定，交出護照劃完機位，才有真的要出國的實感，真的覺得很不可思議！

非常感謝科長找了最用心又給力的承辦學校幸福國中，不論是旅行社的招標評選、行前說明會或是整體行程規劃，都能順利的辦理，讓局裡完全不需要多加操心；也感謝經驗豐富的旅行社，行程的一切安排及參訪機構的聯繫邀請，都能讓人十分放心；除此之外，所有團員的配合及陳導的用心帶領，都是讓這次的參訪順利圓滿不可或缺的因素之一。

一到日本，映入眼簾的除了整齊的建築及乾淨的街道，有秩序且寧靜的交通也很難不讓人多加留意，正好碰上臺灣熱烈討論的行人地獄議題，日本的駕駛水準真的很高，也許是禮讓行人的觀念是從小灌輸，可以了解到教育的重要，且人行道均十分寬敞且平坦，無須人車爭道，讓腳踏車也可以是安全又方便的代步工具，不但環保又能運動，友善的安全用路觀念、以人為本的道路設計是非常值得學習的！

參訪這 6 天走訪了很多景點，舉凡充滿異國風情的風見雞館、璀璨絢麗的摩塞克廣場夜景、古色古香的清水寺、涼爽宜人的嵐山竹林、金碧輝煌的金閣寺、聞名遐邇的伏見稻荷神社、特別的奈良餵鹿體驗、壯觀雄偉的和歌山城、三段壁洞窟波濤洶湧的波浪、充滿新鮮美食的黑潮市場、悠閒又壯麗的大阪城公園、靜心的堺利晶之杜茶道體驗、古老又充滿設計感的狹山池博物館等，都讓人流連忘返。



充滿異國風情的風見雞館。



悠閒又壯麗的大阪城公園。

其中這次參訪最重要的兩個參訪教育機構為大阪府高齡者大學校及京都銀髮大學：

一、6/14 參訪大阪府高齡者大學校

由理事長古矢弘道先生及教育研究組內海邦彥先生於大阪市教育會館接待介紹，大阪府高齡者大學校學生平均年齡 71.8 歲，並以女性居多，主要有 7 個教學點，另外有 7 個較小的教學點，學校無居住地限制亦無年齡限制，32、33 歲也有。課程開設經會議討論，並非每年固定，以達新陳代謝之效果。今年開設 59 個科目，超過 2,000 人次參與學習，並有 203 位義工，每門課有 2 位師資搭配義工協助課程進行，許多學生學習一段時間後，漸漸成為觀照者(幹部)，再轉為行政工作者。學校以生涯學習、創造健康、結交朋友為目標，全員參加開學儀式、戶外運動、校慶日之活動，其中校慶(文化祭)包含舞台表演、成果發表及跳蚤市場，另外可自由選擇參加有興趣的社團活動，例如：遠足、社會活動、校外參訪(兩天一夜)、成果發表等。

二、6/15 參訪京都銀髮大學

由理事長熊谷篤先生接待介紹，京都銀髮大學為一所提供 55 歲以上長者就讀的大學，位在地鐵站樓上，方便學生到達上課。每週上課一次，上午上通識課，下午則是上選修課。在通識教育課程中，學校辦理多元領域的講座，學生可以獲得廣泛的知識；在選修課程中，學生可以在選擇的科目上更專業地學習。除了課程之外，各種社團活動也很受歡迎，京都銀髮大學鼓勵學生在校內外的各個活動領域展示自己的能力。京都銀髮大學為私人教育機構，並無接受政府補助，因此亦不受政府規範約束，學風較為自由。

其中在京都銀髮大學最令我印象深刻的是遇到一位老奶奶，即使已經高齡 100 歲，還能獨自前往上課，讓我思考自己在年長時，是否能如這位長者一樣，保有一顆熱情學習的心。

相信經過這兩日的參訪觀摩活動，透過大阪府高齡者大學校及京都銀髮大學介紹該校的辦學特色，以及和本市社區大學的雙方交流，可以讓彼此互相學習，作為未來社區大學推動和精進相關課程及辦學的參考！



參訪大阪府高齡者大學校，收穫滿滿。



100 歲老奶奶熱情學習，參加京都銀髮大學課程。

➤ 桃園社區大學校長 郭碧味

承蒙桃園市教育局長官運籌帷幄日本文化參訪之旅，在幸福國中莊校長精心策畫下、太平洋世界旅行社細緻的安排，使得此次日本參訪交流圓滿成功落幕，這期間眾人無不覺得收穫頗為豐碩，因行程內容有:神戶異人館-風見雞館、摩賽克廣場-日本百萬夜景、大阪府高齡者大學校觀摩交流、西陣織會館、世界文化遺產-清水寺、京都銀髮大學觀摩交流、嵐山小火車體驗和渡月橋竹林小徑探幽、伏見稻荷神社-千本鳥居、奈良春日大社、和歌山城、三段壁水軍城-千疊敷、黑潮市場、和歌山電鐵電車體驗、堺利晶之社-茶道體驗、安藤忠雄-狹山池水壩、臨空城散策…內容頗為豐富，本人就以二個參訪行程與桃園社大頗有相關及印象最深刻的作為描述。

一、大阪府高齡者大學校觀摩交流:

2022.9.20 中廣新聞指出，日本總務省公佈日本 2021 年人口估算統計，發現全日本 65 歲以上的老年人口，跟去年同期相比，增加 6 萬人，來到 3627 萬人，佔全日本總人口比例 29.1%，創歷史新高。日本 75 歲以上人口，增加 72 萬人，來到 1937 萬人，佔全日本總人口比例 15.5%，顯示日本社會高齡化問題嚴重。2021 年，仍然在工作的 65 歲以上人口，達到 909 萬，比 2020 年增加 6 萬人，是連續 18 年增加。65 歲到 69 歲的就業率是 50.3%，首次突破半數。也就是說，日本 65 歲到 69 歲的人口，每兩人中就有一人，仍然在工作。有鑑於此，日本普設老齡大學，提供老人走出戶外休閒娛樂交友、個人成長、增廣見識的場所。

在參訪過程中透過理事長的介紹說明:大阪府立老年大學成立了十多年，致力於解決社會問題，兩個使命是「終身學習」和「社會參與活動」這和我們台灣社區大學理念相仿。即使在 COVID-19 危機期間，大阪老齡大學仍然有 2300 名學生參加該課程，為學員們提供支持的工作人員都是志願者就有 200 多名以上，努力臻至終身的生涯學習和達到如何互動回饋社會的目的。就我們桃園社區大學而言，在疫情期間，學員人數從 3000 多人掉到 1000 多人，我們社大面臨環境的各種變化，全體行政同仁、老師、志工們必須採取行動能力和不斷求新求變求發展，不斷接受新的挑戰齊心努力才能度過難關。2018 年 3 月台灣已經正式成為高齡

社會，因此高齡者的教育與學習成為台灣社會必須面對重要課題之一，社區大學就是提供這樣的溫床，讓一般民眾有更多的參與和選擇。



圖一:大阪府高齡者大學校觀摩交流



圖二: 大阪府高齡者大學校觀摩交流

由呂專委一一介紹來自台灣參訪的社大校長與成員，開始進入交流活動。經由理事長 PPT 的講解介紹獲悉今年度共開設有 59 個科目，2000 人左右選課，每班有 2 位老師擔任，6 位幹部，一個主會館，另 7 個上課據點(分會館)。高大(高齡大學簡稱)也成立跳蚤市場讓學生參與，有遠足、學習成果發表會…，學習者的平均年齡是 71.8 歲。

二、京都銀髮大學觀摩交流:

京都銀髮大學建校已經 50 餘年，總公司在地鐵捷運站的丸太町站大樓，承租於讀賣新聞的辦公大樓，因為交通便利，方便於高齡者通學上課。京都銀髮大學修業課程分本科、研究科，修業年限大都 4 年期，本科畢業生，任何人都可以升學研究科，凡 55 歲以上隨時都可以申請入學，入學費 1 萬元，每月學費 8 千元，一學期(3 個月)一次性繳納是 23,000 日元(約 5,106 台幣)，繳納的入學費、學費原則上不能退還，相較之下桃園社區大學一學期 2 學分(4 個月)才 2,000 台幣，2 週內退選全額退費，逾全期(18 週)上課已經 1/3 退選者才不予退費，桃園市民太有福氣了。

京大開設的主要課程有歷史、文化方面、地區性發展、經濟發展...等非常多元，先開設有了課程再進行招生，學員得知的資訊源，來自平面媒體、網路行銷，或子女為老人家搜尋課程的運用。學員性別大約各半，最年長者為 100 歲(如圖三合影照)。經費政府不贊助，主要是學員的入會金，自給自足但仍有財源上的壓力，尤其在疫情期間雖然政府每月補助 50 萬日幣(約 111,000 新台幣)，還是入不敷出的吃老本，經營上有它的困難在。

桃園市政府自 106 年起舉辦了「不老達人」甄選，甄選出 81 位包括民俗技藝、健康運動、生活技藝、各國語文及特殊技藝等 5 類身懷絕技的「不老達人」，107 年第 2 屆不老達人更選出 31 名才華洋溢的達人，截至目前共計有 112 位學有專精的達人；平均年齡 66.6 歲，最年長者 86 歲，他們深入社區貢獻所傳，傳承技藝，舉凡編織、氣球、運動、手工藝、語言等等樣樣都行(桃園市府婦女福利及綜合企劃科新聞稿 107.10.27)。也是因為珍惜這樣的老人資源好好地善用，讓退休老人在投入社會服務的機會，提升自我價值感。讓身懷技藝的老人加入公益服務的行列，彰顯銀髮技藝薪傳精神，見證桃園市不老達人銀髮技藝傳承的築夢生命故事，很可惜的是不老達人的甄選在 3 年前停辦了，希望政府可以看到銀髮族群人力資源再運用與社會關懷的最佳體現能再傳辦下去。

參訪二所老齡社大，看到來校上課的學員，個個精神抖擻，從表面上都看不出實際年齡，雖然沒有交談的機會(言語不通)，但是從眼神的交會和神情，便可得知大家的求知若渴。台灣和日本已經進入老年社會，必須看到這些長輩都是社會的寶貴資產需未雨綢繆關心老年人的未來。



圖三：京都銀髮大學觀摩交流



圖四：京都銀髮大學觀摩交流

➤ 桃園社區大學主秘 姜芯蕙

隨著少子老齡化的時代來臨，在未來的時代，將健康老人的力量還給社會將變得幫來更重要，「每個人都會老，但老要有尊嚴」透過健康促進達到活躍老化。將這些精力充沛的老年人提供必要的再學習，鼓勵多參與學習的課程外，也培養興趣和參與社團活動，藉由參與區域性的特色和志願活動給合，老齡者也可對社會發揮貢獻的力量來建設並回饋社區。

為了解決高齡者在地區面臨的各種問題，並開發和促進與政府、學校、企業及民間社團合作，大阪府高齡者大學安排課程和特色項目為兩大主由軸規劃目標，讓長輩們生活更豐富多彩多姿。

大阪府社區福利促進基金會以非營利組織成立「大阪府高齡者大學」，規劃 59 門專業課程，包含市民公開講座、參與社會活動，每期還有春/秋季的旅行、2 次的社會參與活動、二天一夜的畢業旅行及期末的學習成果發表會。

透過與大阪府高齡者大學交流的經驗與知識，增進我們對高齡者生活的新反思，讓我們看到日本的高齡者在社會角色的拓展，經由社會參與增加，價值觀的改變和透過學習及社團活動中增加，長輩的參與提出想法，來解決社會問題的能力，並從培養志願參與者中，找到工作夥伴成為組織的一員。反觀桃園市社會局在高齡長輩的人力活化，在 106-108 年推動「高手在民間-不老達人」，有 125 位學有專精的達人，投入社會服務的機會，提升自我價值感。



圖一：懷石料理呈現食物的簡單美學



圖二：與大自然結合好貼近生活美

他山之石，值得學習的方向：

一、健康的飲食習慣：

日本的飲食清淡而均衡，主食含魚、豆腐、味噌、海藻等，具有維生素和礦物質，含糖和脂肪都非常低，較不易形成肥胖體質，肥胖是導致糖尿病和癌症的主因；另外吃八分飽也是日本的飲食健康觀念，飯後日本人有喝抹茶的習慣，茶飲富含抗氧劑助於化有調節血壓的功能，如此的飲食習慣是日本人長壽的原因。

二、街道整潔人車分離：

街道乾淨看不見垃圾，街道旁種滿了綠美化的小花，店家門口也擺放一些植栽綠意盎然，人行道也是人車分離，開車的人都很有禮貌的禮讓行人先通行，走在街道上很安全與台灣是行人地獄比出來，真是差異很大。



圖四：黃金亭~金閣寺



圖五:伏見稻荷神社~千本鳥居

三、歷保文化保留：

世界文化遺產~清水寺：全日本最高三重塔供奉千手觀世音祈福參拜莊嚴肅穆、清水舞台以 139 樓柱子支撐從頭到尾未用一根釘子聞名於世還有三道瀑布有代表長壽、健康、智慧遊客必喝。黃金亭—金閣寺：優雅佇立在滿布荷花的鏡湖池，金色亭閣倒影從湖面耀眼的金箔的光芒，有著禪宗佛教的建築風格，而金閣寺最頂端豎立一尊鳳凰的金色雕像，此建築及湖濱美景都留給觀光客很深的印象。

伏見稻荷神社~千本鳥居：綿延看不見盡頭的鳥居約有一萬座左右，大大小小綿延至稻荷

山上，是鳥居密集度最高而聞名，走進鳥居好似走進另一個世界，體驗不同的文化。百舌鳥和古市古墳群：建於 5 世紀，墳丘長約 486 尺是日本最大的前方後圓墳，週圍設有三道護城河，園內還設有四季風照的日式庭園。日本的文化都被保留並維護下來，就是最好吸引觀光客的觀光產業。

四、在地體驗活動：

結合在地特色風景優勢規劃在地體驗活動讓遊客有更深習的感受，搭乘嵐山小火車-青山綠水好宜人的美景盡收眼簾、奈良春日大社—餵鹿體驗：圓形的小餅一口就被鹿吃了，能與動物如此近距離接觸，日本人重視動物與人之間的關係，每個地方都有代表性的神獸。堺利晶之杜~茶道體驗：走進會場用一個字形容「雅」，從服裝到每個茶道的動作都很細緻，動作也是謙卑有禮，跟著感受到心好平靜。

本次的日本文化參訪之旅，感謝桃園市政府教育局的安排、幸福國中莊校長精心策畫下安排如此豐碩的行程，此次活動讓大家都能收獲滿滿，除了向二所高齡者大學交流學習辦學的經驗，同時也看到日本人注重禮貌謙卑有禮，世界遺產的維護及保留，是吸引我想要再次安排個人自由行的國家。

➤ 蘆山園社大校長 潘寶秀

這次有幸參與桃園市社區大學國際交流參訪，由主辦單位精心規劃接洽參訪大阪府高齡者大學和[京都銀髮大學，是兩所在高齡者教育領域具有領導地位的社區大學，這兩所大學雖都致力於高齡者教育和社區參與，但在辦學經營上仍有些差異之處。



圖一：大阪府高齡者

一、兩所學校辦學經營相似之處

- (一) **高齡者教育領域的領導地位**：這兩所大學於在地高齡者教育方面都擁有領導地位，提供延續學習的機會，讓年長者持續學習、成長和發展技能。
- (二) **社區參與活動**：兩所大學都非常注重社區參與活動，通過組織各種社交活動和公益項目來促進學員之間的交流，加強他們與社區的聯繫。學員和班級指導員積極參與各種活動，包括學習課程、志願服務和社區貢獻。這種社會參與的文化讓人感到溫暖和激勵。

二、兩所學校辦學經營不同之處

(一) 改革精神 vs. 教育機會的延續：

大阪府高齡者大學展現了勇於創新和積極進取的改革精神，主動應對社會環境的變化，並透過經營改革實現整體體制變革。

京都銀髮大學則更注重提供多樣性的課程，延續學習的機會，讓學員們自由探索不同領域並發展自己的技能。尤其開發與學齡兒童共學的跨世代課程,更是值得我們辦學借鏡!!

(二) 對學員的關注 vs. 尊重和關懷：

大阪府高齡者大學著重於對學員的關注和支持，不僅致力於提高辦學滿意度，更重視班級指導員的角色，致力於創造愉快的學習環境，這種尊重和關懷體現了對每位學員的重視。

京都銀髮大學則更加強調對學生的尊重和關懷，提供良好的學習環境和支持系統，關注學員的整體發展。這些異同點呈現出兩所大學在運營方針和使命上的差異，但同時也體現各自對高齡者教育的重視和關懷。



圖二：京都銀髮大學

參訪這兩所大學的寶貴經驗深受啟發，激勵著個人能夠融合不同國情的辦學理念和寶貴經驗，以實踐自己在所經營辦理的蘆山園社區大學中應用所學，期望能更持續提供更完善的辦學規畫和優良環境服務學員和志工，以促進成人終身教育和社區參與的永續發展。

➤ 中壢社區大學校長 趙子澤

一、社區大學國際教育參訪學習

很榮幸參與呂專委及曹科長帶領前往日本大阪、京都城市進行教育參訪交流及文化深度之旅。這項教育文化交流活動，讓參與的社大等學校感受到規劃用心及接待的細心，行程內容非常豐富多元，範圍涵蓋京都銀髮大學、大阪府高齡者大學校觀摩交流和古都山城、古蹟佛寺神社文化、歷史水壩、國寶茶室等等，增廣國際教育文化視野及多元學習與體驗不同歷史背景之環境。



二、觀摩大阪府高齡者大學校、京都銀髮大學

大阪府高齡者大學校在大阪市教育會館內。會館大樓內的空間提供教育團體用，如講座、培訓、會議、戲劇、舞蹈等目的選擇。是個提昇文化水平 “學習廣場”。認定 NPO 法人高齡者大學的前身是 1979 年大阪府所設立的大本府老人大學。抱著現在正是高齡者對社會付出貢獻的時代的信念，在 2009 年以 NPO 法人成立了高大。

高大以「生涯學習」及「社會參加活動」兩項為使命，致力於解決社會問題。即使在疫情的影響之下，約有 2300 人的學生持續就讀，而主要運作高大活動的約 200 名工作人員皆為志工。

目前以高大創新活動為主軸。透過應變環境變遷的思考力、行動力、敏捷力等能力來應對新的挑戰。再以「小孩到高齡者皆充滿著笑容及活力的生涯學習學校」為目標，持續的以認定 NPO 法人身份貢獻回饋社會。

創新營運方針：高大除了是以 1 學習 2 認識新夥伴 3 健康促進為三大主軸目標外，亦是推動參與社會活動的生涯學習學校。OKALS-V 是指「由志工運作的高大的高度學習系統」。在超高齡社會中，普及 OKALS-V 活動，以創造出有活力的人為目標，發揮志工的精神，持續貢獻社會。

辦學理念：1.我們和夥伴一起快樂的學習。 2.我們以自己和夥伴的興趣為第一優先。3.和夥伴一起深入培養興趣，並且擴展，與外部的人一同分享。 4.與地方政府及市民一起進行地區性的社區營造。 5.我們透過活動，促進自我的健康，追求充實又有意義的人生。6.身為高齡者的我們須積極的負擔起這個世代對於地球環境問題的責任。

總之，日本對高齡者終身學習教育多屬私人團體經營，也有相當規模，有個固定學習場所，其營運模式有如台灣社會大學 樂齡大學廣受退休者老人喜愛。此次觀摩交流感謝兩校會長盛情接待交流與互動，了解到高齡教育理念及經驗，藉此提升終身教學實務認知深度與國際化廣度。



三、深入了解和歌山城

和歌山城最高的天守閣由大天和三個小天守構成。城池的構造特殊，被稱作「連立式天守閣」。奉豐臣秀吉之命，修築於 1585 年的和歌山城，是和歌山市的象征。也曾經是江戶時代將軍輩出的德川家的重要據點，並且非常發達昌盛。

天守閣、大手門內以石頭堆積而成的伏虎像、溪庭園日式庭園和江戶時代建成的御橋廊、超過四百年歷史西面的側門-追廻門為主要文化遺產。登上天守閣可以 360 度欣賞和歌山市，能遠眺大海的夕陽，可盡覽市街風貌，是絕佳的拍照地點。我們在專業的陳導解說下，沿途談論城市和城堡的歷史，及了解當地人的生活、傳統、文化等深受濃厚異國文史薰陶。

文化保存是歷史活書冊，日本在這方面保存維護加上環境規劃，精美的包裝，成為觀光景點 休憩散策值得參考。



四、參拜神社佛寺古蹟文化

清水寺是京都最古老的寺院，建於西元 778 年，由奈良子島寺僧人賢心所創建。因為多年來的戰亂及災害受損，德川家第三代將軍德川家光於 1633 年重修清水寺，清水寺以身為古都京都的文化財之一部分，1994 年列名至世界文化遺產中。主要供奉千手觀音，原本屬於法相宗這一宗派但目前已獨立，成為北法相宗的大本山。

稻荷神社 堪稱是最貼近日本人生活的神社，祭奉神明——稻荷大神。自西元 711 年神明鎮座以來，長達 1300 年的期間匯集了人們的信仰，被尊崇為保佑五穀豐登、商業興盛、家庭安全、諸願望皆得實現之神。在日本各地受到所有男女老幼的喜愛，也有許多外國參拜客、觀光客造訪，稻荷神社已成為代表京都與日本的名勝，聞名於世。

稻荷神社供奉鳥居，為祈求「心願能實現」或感謝「心願已實現」之意，此舉在江戶時代甚為風行，遂形成稻荷神社鳥居林立的景象。所以境內的「千本鳥居」壯觀無比，吸引了全世界旅人前來朝聖。目前鳥居沿御山參拜道路整體連綿而建、大小不一，共計約有 1 萬座是壯觀特色。又在稻荷神社裡有許多狐狸塑像，有這民間有趣故事。伏見稻荷大社的寺廟保存及觀光行銷樹立特色很值得學習。

日本的神社佛寺之多不亞於台灣，市郊山麓隨處可見，建物的維護及整體環境設計規劃凸顯光亮，令人賞心打卡，還有神社內附加賣的小品物件極多如祈福木板、特色手飾紀念品等值得台灣寺廟學習參考。



五、參觀歷史技藝狹山池水壩及狹山池博物館

「狹山池」，建造於飛鳥時代（七世紀前半葉），為日本最古老的水庫式蓄水池，具有 1400 年的歷史，至今仍被利用。據說，奈良時代、鎌倉時代、江戶時代皆有眾多重要歷史人物參與過狹山池的改建工作。

「狹山池博物館」是安藤忠雄作品，擅長運用清水混凝土作為主要建材，不需過多的裝飾，並以光、風、水以及幾何圖形等元素與大自然融合為一，空間氛圍美得令人屏息。建築內可以看出安藤大師的巧思，巧妙的加入水庫蓄水的設計理念。館內展示狹山池的改建工法和堤壩的實物等，按時代劃分為 7 個展區，同時亦介紹日本的土木工程和治水歷史。是個水壩興建的教材。

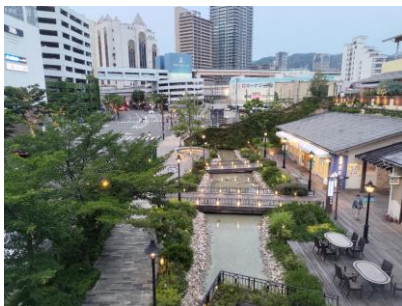
狹山池周邊綠地作為公園，是大阪地區較早開花的賞櫻地點，主要都是當地人前往賞花與野餐，賞櫻勝地。又能自然與人造物完美結為一體的畫面，會讓人輕聲驚嘆。



六、參訪學習總觀

日本擁有多種傳統文化，大部分的觀光客來到日本原因，就是希望可以體驗看看日本的傳統生活文化和宗教活動。如日本料理（和食）、賞櫻花、賞紅葉、夏日祭典、茶道、傳統建築神社佛寺、逛街採購等。

這次參訪交流及文化深度之旅，除參學高齡學校感受到日本對高齡教育的重視外，日本街道景觀水圳潔淨、古蹟公園化、神社寺廟有不同，有佛尊像為寺廟，祭祀日本的神靈者為神社，神社的禮儀拍手但在寺廟不能，鳥居是神社入口特色等文化有深入對日本的理解。其中有一點值得我們可參考的，就是在幾天的宗教文化景點參覽中，處處可看到許多國中高中生校外教學，有老師解說及分組探索，尤其在古蹟神社寺廟的地方，可見日本教育孩子對自己文化傳承深耕。



➤ 新楊平社區大學校長 唐春榮

一、前言

經過了三年多的疫情影響，不管是社大的終身學習課程或是國內的戶外教學參訪活動，均受到重大的影響，然而成人學習的特性除了在教室內授課以外，戶外的導覽解說參訪課程，更能讓理論與實務的知識相結合，社大的開創者黃武雄教授說：「學校在窗外」，更是對成人教育的精闢解釋，難怪大部分社大的老師在課程的規劃上，均會安排適當的戶外參訪交流課程。

對社大第一線的工作人員來說，長期承受著校務經營的壓力，不僅在招生工作上要想盡辦法提高學生數，在辦學特色上更是要不斷的推陳出新，建構屬於自己在地特色的品牌課程和活動，長此以往，第一線的工作人員如果沒有適當的充電學習，早已江郎才盡，哪堪負荷龐大的校務壓力呢？因此，在疫情逐漸穩定之際，政府將疫情降級，教育局運用評鑑獎勵金，規劃了六天的日本國際教育參訪交流活動，一則是獎勵利社大及固定校區學校對市府的支持，另一則是藉由參訪終身教育機構，能提供社大在未來規劃及發展上的參考，正所謂的「他山之石可攻錯」，這是個多贏的經營策略，個人在六天的參訪行程中受益良多，相信未來在校務的經營上，能有所借鏡參考，讓社大校務經營能從優秀邁向卓越來發展。

二、活動內容設計安排

整體參訪的活動規劃，個人覺得有幾個特色，值得肯定：

（一）團隊參與人員多元兼容：

兼顧社大與相關終身教育單位，邀請五所固定校區的校長及兩所新住民中心夥伴及市府教育局承辦人員共同參與，六天的時間大家行動一起，不僅能增進彼此間的了解，更能藉由交流對話，互動溝通，建立共識，這樣的機會誠屬難得，相信對未來社大在場地的借用上和其他的課程規劃上，能有更多的認識與助益。

（二）活動內容充實規劃完善：

六天的行程設計，早出晚歸，完整的六整天設計，豐富精彩。內容包含終身教育機構參訪、特色景點參訪、日本湯屋文化、歷史遺跡文化地景參訪及現代都會景觀風貌的認識，

透過導遊的精彩解說，猶如回到早期的歷史場景，對日本在不同時期統治者的特色，有更深入的一層了解。

（三）交通工具多元，體會文化之美：

此次的旅程，除了搭乘華航班機以外，六天的行程均安排 42 人座的大巴士使用，座位寬敞舒適，司機專業服務態度佳：行程中規劃了兩次的小火車搭乘，包含從南山到嵯峨野遊覽小火車體驗，火車從嵯峨站出發至龜岡站，沿著風景優美的保津川溪谷緩緩行駛，單程約 25 分鐘。春天看櫻花，夏天看新綠，秋天看楓葉，冬天偶而會化為銀白世界。不同季節來搭乘小火車，都可以欣賞到四季不同的美景。另一為搭乘和歌山電鐵～貴志電車體驗，貓咪小玉電車找貓站長小玉的接班人二代玉、四代玉，非常的有特色。

（四）多樣性的飲食體會日本文化：

飲食在旅遊的規劃中往往是認識一個國家文化的重要表徵，六天的行程中，我們體驗了日本的壽司料理、懷石料理、日式風味餐、日式燒烤食放題等，和中華料理有著很大的差異，醃製食品更是早餐中不可或缺的食材，日式料理的餐盤碗碟等，讓人嘆為觀止，精緻的飲食文化，是日式料理的一大特色。

三、整體日本城鄉風貌規劃的了解

日本為什麼是台灣人出國旅遊的首選，我想他的城鄉風貌是讓人喜歡的原因之一，日本國土是由 14,125 座島嶼所組成，是個多山的國家，四面環海，一年四季溫差很大，海洋性氣候明顯，大和民族自古以來就認為海、山、岩石都有神，很重視自然生態環境。個人覺得日本城鄉風貌有幾個特色：

（一）**都市規劃完善，城鄉之間各具發展特色：**都會區高樓林立，交通建設發達，鄉村區能保留早期傳統的日式建築文化特色，配合二至三樓的斜屋頂設計，搭配傳統的日本瓦設計，讓人有一股幽靜的感覺，非常的有特色。

（二）**網絡四通八達，提供舒適便捷交通：**交通建設對一個城市的發展扮演著非常正要的角色，日本的交通規劃，高速公路、地下鐵、新幹線、船舶運輸等規劃完善，交通網絡串起了整個國家的發展，關西空港的填海造地，讓都市的發展得以往外延伸。這次的參訪也嘗試著

搭乘地鐵捷運，雖然語言上有些許的障礙，但是車站內外標示顏色清楚，跟著指示操作，從購票、進站、搭乘到出站等，讓人驚艷。

（三）寺廟和神社也可以是一種旅遊的景點：和台灣相比較，國外團體來台灣旅遊，會安排去的寺廟不多，可是六天的遊程裡就參觀了「清水寺、稻荷神社、春日大社」等三個地方，廟宇融入文化創意的元素，讓宗教變成一種時尚，處處都是網紅拍照的景點。御守也可變成是一種文創商品，那我們各大公廟的香火袋呢？是不是也能為年輕人喜愛的時尚品呢？

四、終身教育機構參訪的心得

此次的終身教育機構參訪共計拜訪了兩個非營利組織的機構，包含「大阪府高齡者大學」及「京都銀髮大學。」兩個機構的共同特色為

（一）招生對象：主要招生對象都是以服務 55 歲以上的長者為對象，未滿者兼收，其中以大阪高齡者大學人數較多。

（二）經費來源：以自給自足，學員收費為主，不以政府的補助為主要來源，和台灣相比，收費均較為高。

（三）場地設備：上課場地均設有主要的辦公場地及上課場地，社區及各機構中開設有不等的分班教室。主要辦公室均位於交通便捷之處。

（四）課程規劃：以學員的學習需求為主，視單位能量的大小開設不等的課程，結合課程、講座、社團活動及興趣課程等多元模式辦理。

（五）人力規劃：以高齡者服務高齡者為主，學員經由課程學習後擔任班級幹部，最後發展成為機構的服務幹部。

（六）多元活動：除了課程上課以外，另外規劃有講座式課程、社區活動的參與、節慶活動的辦理等，最主要引領學員走出家門參與社區社會公共事務。

（七）學制設計：京都銀髮大學分為本科和研究科和研究生院三部分，本科上課時間四年，結業後可上研究生院四年，畢業後可上研究科持續學習，沒有期限。

（八）整體的經營理念：以「終身學習、社會參與、健康促進及擴大朋友圈」為主軸，透過課程開設、社團活動、公開講座及社區活動展演參與為主，和台灣的終身教育理念相似。

五、觀光發展與文化創意的省思

日本的旅遊向來是國人最喜歡前往的國家，不僅為日本帶來大量的商機，更是讓遊客了解日本文化特色的重要方式之一，因為了解而產生認同，也讓旅客可以一而再的回流前來觀光，創造旅遊的商機，也帶來大量人口就業的機會，從此次的旅遊中，個人有幾項心得：

（一）**觀光的發展是環環相扣，缺一不可**：從機場的快速通關、交通接駁車的設置、旅客接送流程、到機場聯外道路的暢行等都需要整體考量。

（二）**神社和廟宇的功能轉化**：結合周邊環境商場的設置，大量的鳥居設置形成網紅拍照的景點；各種石燈的設置，數大便是美，結合旅客的祈願、福袋、伴手禮等，也能創造商機，讓廟宇不僅僅是祭祀的功能而已，更能發揮文化創意的價值。

（三）**飲食是旅遊中不可或缺的一環**：日本的飲食以炸物和醃製類的食品居多，透過各種不同的儀式和器皿堆疊而成，數量少但確精美，形成一種特殊的飲食文化，也是旅遊中的另一種樂趣。

（四）**傳統日本和服的體驗**：在每個觀光景點中都可以看到遊客身著和服，穿梭在各個巷弄之中取景拍照，台灣是否也有象徵自己民族文化特色的衣服呢？值得我們深思。

（五）**整齊乾淨的街道設計**：不過度的花俏設計和懸掛各式各樣的招牌，走在街道中沒有壓迫感，環境清爽乾淨，也是值得我們學習的地方。

六、整體參訪的建議

針對本次的參訪活動，優點非常的多，從遊程設計、導遊的專業帶領、團隊成員的相互合作，團隊互動氛圍佳、負責的學校認真執行帶領等，是一次非常成功的參訪觀摩典範，未來如果有機會再辦理類似的活動，個人有幾個小小的建議，希望能讓桃園市的終身教育參訪活動，成為一種特色，建議如下：

（一）優質的行程設計，可惜社大工作團隊參與的人數太少，對團隊士氣的激勵比較不足，如果能適當增加社大參與的名額或是開放自費參加的名額，效益會更顯著。

（二）參訪的終身教育機構以高齡學習組織為主，和社大的學習需求比較不適切，社大辦理的是終身教育，社大不是老人教育機構，兩個機構性質相同都是高齡教育機構，建議可以參訪公民館等社區終身教育機構，更為適合社大的需求。

（三）如果經費許可，建議能邀請學者專家共同參與，提供諮詢和討論，有專家的帶領指導說明，透過互動討論，效益會更好。

（四）招標的規劃能適當邀請社大代表參與，讓社大的需求和廠商有個對話溝通的平台，更能符合實際的需求。

七、結論

社大肩負著終身學習和公民社會實踐的理念，必須不斷的學習成長才能開創新局，本次的活動從長官的帶領中學習領導者的帶領風範；從承辦單位的戮力負責中，學習如何把一件事情能圓滿的達成使命；從導遊的帶領中學習如何組織團隊凝聚共識，建立專業的帶領技巧和好的行程掌握，尤其對日本文化歷史的高度了解，讓我們收穫良多。從參與的團隊夥伴中學習如何與人相處，團隊夥伴的和諧合作，讓人印象深刻，感謝長官及全體夥伴的指導協助，活動圓滿成功，皆大歡喜。

➤ 八德社區大學主秘 宋法南

根據日本總務省 2022 年 11 月統計，65 歲以上的人口，已經突破 3627 萬人，佔總人口的 29.1%，使得日本以 65 歲以上老年人口比例成為全球最高。而台灣 65 歲以上老年人口佔總人口的 17.56%，比率逐年上升。雖台灣高齡比距離日本上有些差距，但日本在面對超高齡社會所準備的各項政策，是台灣值得學習之處。

此次有幸參與桃園市教育局辦理的國際教育參訪交流，行程中安排了大阪府高齡者大學校及京都銀髮大學二所為高齡者開設的學習機構。二所學習機構個有著不同的特質與經營方式。心得分享如下：

一、大阪府高齡者大學校：

以終身學習和社會參與活動兩大使命致力於解決社會問題。該機構宗旨與台灣社區大學有著相似的理念，以知識解放建構公民社會。COVID-19 疫情期間，仍有大約 2,300 名學生參加了該課程，上課場地之相關硬體設施也是台灣需要精進之處。

二、京都銀髮大學：

該機構比較像是巧而美的學習單位，機構學員數也不多僅有 200 餘位，在一個自給自足的非營利組織下，很難想像如何撐起 200 多位高齡者的學習願想。疫情期間該單位也同樣遭受空前的衝擊，面對高齡者無法善用線上課程，而被迫停課；可以想像其中一位高齡 100 歲人瑞疫情期間是如何度過學習的空窗期。

疫情深深影響了全世界的學習機構，不論是正規教育或非正規教育體系，都無一倖免。但正規教育體系中的學生可以運用政府的資源以及個人的優勢，使得學習不中斷。反觀高齡教育機構或成人教育機構，因受限政府全額的挹注及資源，以及個人資訊能力中斷學習。疫情期間只能憑藉少許的補助，度過近三年的空窗期，這是一件外人很難體會的處境。然而高齡者的學習其實最重要之目的，在於藉由社會參與來增強人際關係的互動，進而成功的在地老化，減少家庭及社會的問題發生，期望台灣高齡學習環境能朝向友善的環境永續。



圖 1 京都銀髮大學



圖 2 大阪府高齡者大學校

➤ 桃園市平鎮區忠貞國小校長 彭裕晃

一、楔子

綜觀全球人口老化速度，高居首位者可說非台灣莫屬，台灣 2025 年即將進入超高齡社會，高齡化社會的問題關鍵，在於創造提供高齡長者更多和社會互動的機會。此次參訪日本「大阪高齡者大學校」和「京都銀髮大學」有值得我們深思、借鏡的部分，讓桃園的社區大學，能落實在地文化的特色，實踐終身學習的理念。

本次行程亦安排日本景點參觀，在不同的國家、不同的城市，感受不同的多元文化。千百年來，存留於城市的文化遺跡，就在眼前，我們在其中，領略歲月的風華，感知往昔的悲喜。多少歷經戰亂無情洗禮的古蹟，斑斑的歷史血淚一覽無遺，它們見證歲月變遷，連接古老歷史與時代文明，敘寫著光陰的故事，承載歲月痕跡。多少的古廟、先民的宅子，依然林立民揚四海，在這裡隨處可見文化遺產的身影。

無論城市或新或舊，他們的故事在歷史長河中繼續延續生輝不滅，老磚塊曾經留下英雄豪傑名人的足跡，它離不開人們的滋養，每一條巷子、每一條街道，都有著寶貴的記憶，而這記憶承載文化根脈，值得我們世代珍藏。

二、參訪教育單位

(一)大阪府高齡者大學

學校有「交朋友」、「健康促進」和「社會參與活動」的學習特點，由於新型冠狀病毒的影響，周圍的環境正在發生重大變化。學校也藉此機會重新審視，以創造性活動彙集同事的力量，實現「終身學習」和「社會參與活動」的社會改革使命。

現今日本社會正在進入一個出生率下降和人口老齡化的時代，學校正在尋找讓充滿活力的老年人，能結合學習和愛好積極參與社會活動，能發揮作用與公眾合作創造一個身心豐富 的社區。其教育理念：

1. 和同年齡人同時學習、玩樂。
2. 重視自己的愛好和同事的愛好高於一切。

3. 培養和拓展與朋友的性趣愛好，一起享受生活樂趣。
4. 政府和市民合作，促進地方發展。
5. 透過活動，改善健康，增強生活目標感。
6. 承擔責任積極面對全球環境問題。

大阪府為了重建財政，取消有 30 多年的歷史和 30,000 名畢業生的老年高級課程、顧問培訓課程，並決定將廢除後課程的問題，由公民和非營利組織繼續這個專案。提供老年人學習和體驗文化、藝術、體育等的機會，與其他世代互動，並與他們一起促進社區發展，能活躍於社會各個領域貢獻一己之力。透過學習課程和社會互動，與外國人和留學生交流，提供學習和體驗文化、藝術、體育等的機會，激發參與社會創造的動力，思考環境保護、人權問題、性別平等議題，增進和拓展健康和諧的生活。

二、京都銀髮大學

京都銀髮大學為學生提供「終身學習」的機會，京都成人大學修業課程如下：

1. 「本科」修業課程為四年，隨時都可入學，入學資格 55 歲以上，入學金 10,000 日元和每月 8,000 日圓的學費，若一次繳清 1 學期 3 個月的學費可酌於減免 1,000 日元。
2. 「研究生院」修業課程為四年，本科畢業後，可繼續升入研究生院進修。但是進入研究生院時需要繳 10,000 日元的入學金。
3. 「研究科系」修業課程無期限，研究生畢業後，可繼續進入研究系進修。此時不需要繳入學金等相關費用。
4. 京都銀髮大學入學申請：
 - (1) 填寫規定入學申請書後，加上入學金 10,000 日元，寄到學校事務局請提交。
 - (2) 營業時間：9：00～17：00。
 - (3) 學校隨時舉辦說明會。
 - (4) 諮詢服務：提供入學申請、免費體驗聽講、學校說明會、提問等諮詢服務。

三、行程景點

(一) 神戶異人館～風見雞館

所謂的異人是日文的「外國人」，是 19 世紀到 20 世紀初來到神戶的外國人們所建造的住宅區，各式各樣歐風造景及建築，散發出屬於神戶獨特的氛圍。風見雞之館建造於明治 42 年(1909 年)，當時是德國人貿易商人的住宅，美麗的紅磚外表及屋頂尖塔上的風向座標是北野異人館的象徵，成為代表神戶北野異人館的建築物！

(四) 摩塞克廣場

神戶港的摩塞克廣場可說是神戶的台場，夜晚更是璀璨浪漫，是神戶觀看夜景的好去處！也是臨海位置絕佳的購物商場。

(五) 西陣織會館

「西陣織」是在日本最具有代表性的紡織品之一，大約在西元 8 世紀左右的時候，這個地區開始製作紡織物。之後在西元 1467 年開始的 11 年之間，整個京都發生了分作東軍和西軍的應仁之亂，而西軍的本陣就是設置在這個地區，所以被後人稱作「西陣」，而在這個「西陣」歸來的絲織匠人們重操舊業，重新發展起來的絲織業和其產品被稱為西陣織，這便是京都西陣織的由來。

西陣織會館 2 樓，可以近距離觀察職人們的工作內容，將染色的線用各種組合來織成樣的高級織布，職人所表現的刺繡及紡織等熟練技術非常讓人讚嘆不已。

(六) 世界文化遺產～清水寺

清水寺最主要的三條街道則是「二年坂、三年坂、清水坂」，都是石板路和階梯，「坂」是斜坡的意思。「二年坂」建於大同二年，此段石板路又因此稱為「二年坂」，兩旁的屋舍大多建於大正時代。「三年坂」是二年坂連接到三年坂，建於大同三年(西元 808 年)，因而稱做「三年坂」，又因為日文發音類似產寧，也有人叫「產寧坂」，這是古代孕婦通往清水寺「子安塔」祈求產子順利的道路。清水寺六大景點，包括：

1. 仁王門：氣勢非凡的清水寺大門，是世界遺產門上的亮橘色漆相當顯眼，給人很大氣的感覺。
2. 三重塔：日本最高的三重塔，塔高約有 31 公尺，三重塔的建築樣式與顏色都相當吸睛。
3. 清水寺本堂：「清水寺本堂」即為清水寺「正殿」，主要供奉千手觀音。雖然清水寺

為日本平安時代始建，但由於後來常遭受祝融之災，現在看到的正殿等殿皆是江戶時代初期德川家光時所重建。

4. 清水舞台：懸空式建築結構相當特別，可遠眺京都市與京都塔，這舞台是由 139 根巨大樺木排列支撐著，約有四層樓高，當中的結構縱橫交錯，未使用一個鋼釘固定，頗像中國的懸空寺，是日本少有的懸造式建築。
5. 地主神社：走出清水本堂與清水舞台，便能看到地主神社鳥居。江戶時代以前，地主神社是清水寺的鎮守社，不過明治時代之後，因為神佛分離而從清水寺獨立出來。
6. 音羽瀑布：清水寺本堂旁有一小山泉瀑布，終年有泉水傾瀉而下，即被稱為音羽瀑布，音羽瀑布共分成三道，由左至右分別為：「學業、戀愛、健康長壽」。

(七) 嵐山～嵯峨野小火車體驗

嵯峨野遊覽小火車是由小火車嵯峨站出發至小火車龜岡站，沿著風景優美的保津川溪谷緩緩行駛。車上走復古風，座位都是木頭椅，吊燈還很有一種早期油燈的風格，車頂也非常傳統。嵐山小火車為嵯峨野觀光鐵道所推出的觀光型列車，總共有四站，分別為嵯峨站、嵐山站、保津峽站、龜岡站。

(八) 嵐山渡月橋

渡月橋別名嵐橋，橫跨在京都嵐山的大堰川上，全長 155 公尺，據說是空海的弟子道昌於日本平安時代初期的 836 年(日本承和 3 年)整修大堰川時所建。最初的渡月橋因應仁之亂(1467 年~1478 年以京都為中心的戰亂)，或是被洪水沖走等多次變故後重新建橋多次，如今我們看到的渡月橋，是 1934 年將基礎部分以水泥重新整修，但為了保存珍貴遺產風貌，欄杆原料依然使用木材。

(九) 嵐山竹林小徑

「竹林之道」又稱竹林小徑，位置恰好落在常寂光寺及天龍寺之間，遊覽竹林之道除了步行以外，另一種方式是搭乘人力車在竹林小徑間來回穿梭！沿著竹林之道步行約兩百公尺的「野宮神社」，因藏匿於竹林小徑之間更釀造一種神秘的氛圍。其此處因締結良緣及學業進步特別靈驗而聞名，神社內有一塊神石「龜石」，據說只要邊觸摸並同時許願，祈求的心願都會很快實現！

(十) 伏見稻荷神社～千本鳥居

伏見稻荷大社建於西元 711 年，是全日本三萬間稻荷神社的總本社，主要供奉的是以宇迦之御魂大神為首的諸位稻荷神，主掌穀物、食物。

首先到的便是高聳華麗的「樓門」，是豐臣秀吉為了感謝母親之病得以痊癒而捐贈的，樓門兩旁有平安時代的武將雕像，屋樑上的使者一狐狸，雕工非常細，稻荷大社裡處處可見此狐狸鑄像，嘴裡刁著稻穗（象徵豐收），或其他穀物、書卷（象徵智慧）。

(十一) 奈良春日大社～餵鹿體驗

春日大社建於和銅二年，是在 1300 年前為了守護平城京所創建的古社，舊時被稱作春日神社，社內供奉的神明包括武甕槌命、經津主命、天兒屋根命和比賣神。傳說武甕槌命乘著白鹿而來，所以將鹿視為神鹿來保護著。

春日大社是日本擁有最多燈籠的神社，包含石燈籠和釣燈籠，共約 3,000 盞的燈籠並列著。鹿仙貝是園區內攤販所販賣的物品，原料是由小麥粉和米糠所製成，是可以放心餵給小鹿的零食，鹿仙貝也有著財團法人「奈良鹿の愛護会」的登錄商標，其中收益的大部分使用於鹿的保護工作。

1998 年 12 月聯合國教科文組織將春日大社及春日山原始林在內的「古都奈良的文化遺產」列為世界遺產。

(十二) 和歌山城

和歌山城它與松山城、姬路城合稱日本三大連立式平山城，天正 13 年（1585 年）豐臣秀吉選定虎伏山這個地方來建城。1931 年（昭和 6 年）被指定為國家遺址，昭和 10 年（1935 年）和歌山城天守等，十一棟的建築，根據國保保存法被指定為國寶。在昭和 20 年（1945 年）7 月 9 日，和歌山城遭到美軍空襲轟炸，現在的和歌山城是於 1958 年所重建完成的，和歌山縣出身的企業家松下幸之助對於和歌山城重建提供許多資金。

(十三) 三段壁水軍城～千疊敷

「三段壁洞窟」可以乘搭升降機直達 36 米深的地底，洞內供奉著水神座像「牟婁大辯才天」與十六童子，來到洞窟澎湃的海浪直捲入海蝕洞的岩層，巨大聲響令人震懾場面相當壯觀，岩壁上的漣痕正是海浪強大威力的最佳證明。

「千疊敷」，由層疊的片狀岩石組成，就像千張榻榻米堆疊在海邊。潮漲時可近距離觀望海浪拍打；潮退時則可在其上走動，雙腳踏著呈現不同層次的岩石，感受海岸的魅力。

(十四) 黑潮市場～黑鮪魚解體秀體驗

每天有三次鮪魚解剖秀，達人手腳相當俐落的把鮪魚一一解剖，來到黑潮市場也不用擔心餓肚子，直接在這裡就可以解決午餐。

(十五) 和歌山電鐵～貴致電車體驗

面對鄉下地區人口外移，和歌山電鐵這條不具觀光效益且不賺錢，走上廢線危機；但透過第一代貓站長：小玉，以及主題電車上路營造的吸引力鹹魚翻身。車站建築是用貓咪臉部外型來設計，其最大特色在於擁有獨特主題，像是車身上彩繪小玉站長栩栩如生的模樣、可愛又療癒。

(十六) 京都嵐山藝術車站

「嵐山站」約有 600 支使用「友禪」裝飾的圓柱點綴於車站周圍，這是國際設計師森田恭通先生，他以柔和、色彩鮮明的美麗光芒希望，作為車站空間的設計理念，其作品為「友禪的光林」，亦有「和服森林」之稱，漫步其中能領略濃郁醇厚的日本風情。

(十七) 道頓堀心齋橋

道頓堀是一條位於日本大阪府大阪市的運河，最初由戰國時期 1612 年商人安井道頓所開鑿，1615 年完工。今日的道頓堀是大阪主要商業區域，沿運河兩岸設有商店街、飲食店。蟹道樂（かに道楽）總店及門外長 30 呎的大型蟹模型是道頓堀一個著名地標。

心齋橋商店街上的店家大多都會在晚上 8 點至 9 點左右就打烩，來到這裡可以和地標景點固力果「跑跑人」來張經典合影，也可經典美食感受夜晚的獨特風情。

(十八) 大阪城公園

大阪城歷史公園，是於全球經濟大蕭條期中的 1931 年（昭和 6 年）完成。大阪天守閣則是 1585 年建成的，現在的天守閣是第三代重建後的樣貌。大阪城櫻門名稱的由來，據說是因為豐臣秀吉時代，曾栽種了一整片壯觀櫻花樹。再往裡面走是蛸石遺跡，這是大阪城內最大的石頭，高 5.5 公尺、寬 11.7 公尺，重達 130 公噸。

(十九) 利晶之杜～茶道體驗

2015 年成立的文化藝術中心《利晶之杜》(さかい利晶の杜)，名稱正是取自上述有名人的其中兩位「千利休」與「謝野晶子」的名字各一字而成。前者是廣為世人所知的茶道宗師，後者是明治至昭和時期活躍的女詩人，同時也是知名作家、翻譯家與思想家。在座椅上品嘗抹茶和點心的立禮呈茶，立禮呈茶的形式已經簡化，但品嚐點心與喝茶的步驟，與過程中需重視的和、靜、清、寂還是不變。

(二十) 安藤忠雄～狹山池水壩

狹山池是日本最古老的水庫式蓄水池，狹山池博物館是安藤忠雄以水庫蓄水為設計理念，瀑布牆的水流聲，象徵水庫之水來自於天，以建築美學表現出走過千年的人文歷史，強調人、建築以及自然環境的共生。

四、建議與展望

六天參訪安排滿檔行程，同時也收穫滿行囊。我們感受日本對於歷史文化的珍視與傳承，也體現代科技，配合時代脈動與國際化，拓展全球視野建構不同氛圍的新時代。就這次參訪的感悟提出個人淺見：

- (一) 桃園的社區大學可與日本、美國或其他國家的社區大學結盟，保持密切的互動和友善互動，透過交流增進民間情誼，做好國民外交提升國際交流互動的能見度。
- (二) 無論是桃園的各社區大學，或是南、北區新住民學習中心，課程的規劃應符應學員所需，切勿一成不變落入傳統的窠臼裡。課程的內容也應該分級，以初級、中級與高級的課程內容，配合不同程度學生，提供適切的課程與教學。
- (三) 社區大學和新住民學習中心，能秉持「在地化」、「本土化」的理念思維，結合學校與社區資源，提供中、高齡長者和新住民，其家庭成員均能支持並參與多元文化、家庭教育學習活動，使其能有源源不斷的終身學習動力和意願。
- (四) 就銀髮長者而言，可安排有益身心健康的課程課程，藉由運動訓練肌耐力，此外如何增進長壽健康的飲食、餐點製作等，對社區大學的學員和家庭都有實質的助益。

- (五) 走出戶外鼓勵學員和社區交流互動，擔任社區、學校、社福機構……的志工，讓其感知年紀雖長，但仍能對社會國家貢獻心力，自我肯定自信與價值，藉由與社會、人群的互動，讓生活更充實光彩繽紛絢麗。
- (六) 鼓勵學習新的資訊科技與現實接軌，和子女、兒孫、家人和朋友，也能透過視訊科技交流互動，體驗科技新時代的不同美好生活。
- (七) 社區大學和新住民學習中心可以建立結盟夥伴的關係制度，分享口碑極佳、廣受好評的學習課程，使所有人都能受益提升桃園社區大學和新住民學習中心的整體學習效能。

➤ 桃園市龜山區山頂國小校長 朱建菁

為瞭解日本終身教育推動與發展之現況，藉由參訪體驗國外之終身學習機構特色，汲取日本成功經驗並提昇本市終身學習機構人員專業知能，參訪日本大阪府高齡者大學校及京都銀髮大學，本次一同出訪對象包括本市社區大學、社區大學固定校區學校、本市北區及南區新住民學習中心承辦學校。

日本是一個非常有禮貌的國家，近年來因為人口高齡化，也開始非常重視高齡者終身學習這這一環。

一、大阪府高齡者大學校

日本高齡者比例居全球第二，因此美國、韓國、中國也曾經來大阪府立高齡者專門學校參觀取經。而該校也曾經組團來臺灣進行過交流活動。

大阪府立高齡者專門學校與當地居民一起努力建設一個身心豐富的社區，並通過這些活動來提高自己的健康和生活目標感。讓高齡者習得新知與教養，使其在所屬領域能發揮領導功效，並協助規劃自我生涯。目前，日本社會正進入少子老齡化時代，大阪府立高齡者專門學校正在尋找活躍的老年人發揮積極作用。以實用的方式結合學習和愛好，在社會中發揮積極作用。並與廣大市民一起開展適合當地社區的活動，營造身心富裕社區的活動。

學校目標有三

- 1.充實學習
- 2.培育健康
- 3.結交好友

在三大主軸之外另外增加社會參與的活動課程。

學校招生是沒有年齡的限制，這與臺灣目前的社區大學招生是一樣的。

雖然新冠肺炎對整個課程造成重大影響甚至曾經停課，但目前已經慢慢恢復正常。2023年目前開設了 59 個科目，學員約 2000 人左右，平均年齡 71.8 歲，分布在 7 個不同地點上課，讓高齡者可以就近參與。



大阪府立老年專門學校的使命由志願者組織運營的 Kodai 的社會使命是“終身學習”和“社會參與活動（可以幫助人們哪怕只是一點點的活動）”。時刻牢記“學習”、“交友”、“促進健康”、“參與社會活動”等科大的特點，不僅提高學生的滿意度，一起創造一個環境，讓分管班主任的工作樂在其中，讓包括教職工在內的教職工充分發揮志願者精神。台灣的社大也鼓勵資深的學員成為學校的志願工作者。

未來，將在夯實基礎的同時，按照新的五年戰略規劃，以成為“從兒童到老年人，充滿微笑和活力的終身學習學校”為目標。

大阪府立高齡者專門學校哲學

- ①我們一邊和朋友一起玩一邊學習。
- ②我們會重視自己和同事的愛好。
- ③加深與朋友的愛好，進一步擴大，與外面的人一起享受。
- ④ 與政府和市民合作實施社區發展。
- ⑤ 通過我們的活動，我們將努力改善我們自己的健康和生活目標感。
- ⑥ 我們將積極致力於解決全球環境問題，作為老一輩的責任。

老年一代的問題不局限於常規的福利視角，在未來的時代，採取措施將健康老人的力量還給社會將變得越來越重要。學校為這些精力充沛的老年人提供必要的再學習，以在社會中發揮積極作用，開發響應社會變化的新業務。

具體而言，在珍惜自大阪府立高齡者大學課程以來多年實踐的社區活動的同時，將在未來鼓勵除課程外的興趣俱樂部活動。希望將其發展為地區城鎮建設和通過連接志願活動和社會貢獻活動來建設社區。

每日上課的時間表如右，課程是學年制，一年收費約日幣 6 萬元，可選擇各種科目上課，無須再另外繳費。

桃園社區大學的課程分春季班、秋季班，每學分 1000 元，

依選課繳費，冷氣 200 元，上機費 300 元、材料費另計。社大課程白天晚上都有，提供不同族群更多選擇。





二、京都銀髮大學

入學資格:55 歲或以上，但年齡若差一點點，然仍會招收。目前最年輕的是 53 歲。(桃園社區大學招生沒有年齡限制)入學費用為 1 萬日元，學費:1 學期（3 個月），23,000 日元，學費在每學期開始前一個月的 22 號扣除。第一學期：4~6 月，第 2 學期：7~9 月，第 3 學期：10~12 月，第四學期：1 月~3 月。並為希望參觀學校的人提供為期一天的免費試用「京都高級大學開放校園」，以便他們進一步瞭解我們的課程內容。

桃園社區大學收費標準:每學分 1000 元，冷氣 200 元，上機費 300 元、材料費另計。每周舉行一次通識教育課程，每次都會進行各個領域的講座，可以獲得廣泛的知識。在下午的選修課程中，可以在註冊時選擇科目更專業地學習。對於那些想要結交終生朋友、開始某事、緩慢而快樂地學習、擴展他們的愛好等等的人來說，它是理想的選擇。

京都銀髮大學的特點:學校尊重在校學生的豐富經驗和智慧，並在校內外的各個領域展示他們的能力。學生可以作為終身活躍的學生學習，包括四年大學，四年研究生院和無限年的研究生院。每周正式上課是每週四上課一次。學生上午參加通識教育課程後，下午參加選修課程。學生可以選擇「書法」、「繪畫」、「參觀歷史遺迹」和「健康」四個選修科目之一，並在入學後參加各項課程。在課程之外，各種俱樂部活動也很活躍。

目前，約有 160 名學生在校就讀。在校生平均年齡 73 歲，年齡最大的 100 歲，學員男女比例約為 1:1，很平均。

京都高級大學由平均年齡為 73 歲的在校生經營。此外，每門選修課都有一個系統，其中稱為看護人的學生支援每個班級。目前具有不同背景和經歷的學生已經 73 歲了，他們利用各

自的經驗承擔著出版學校期刊，計劃學習旅行和組織學校聚會等各種角色。

學校每年四月舉行入學典禮歡迎新生，目前有 23 至 52 名學生同時上課。每個學期學生的年齡各不相同，但學校重視同學、學長和低年級學生的紐帶，以加深學員的學習。學員們有著共同的興趣，通過學習，逐年擴大自己的「終身朋友圈」。



三、文化景點參訪

本次除參觀大阪府高齡者大學校、京都銀髮大學之外，其餘行程體驗了日本當地文化特色，包含了史蹟的參觀，穿著浴衣，搭乘小火車，黑鮪魚分解的體驗，也在許多細節注意到日本各地對高齡者的重視、對環境友善。茲舉例如下：

(一) 餐廳提供餐車，讓高齡者可以不必端著盤子取餐，不用擔心沒力氣支撐餐盤食物。



(二) 商店走廊的排水管整齊美觀並能有效排水，多數民眾使用腳踏車為交通工具



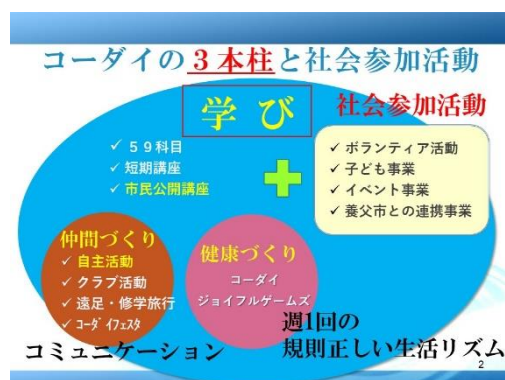
➤ 桃園市立楊明國中校長 王瑞蓮

俗話說:「讀萬卷書，不如行萬里路。」能到世界各地參訪接觸不同地域的歷史文化，開闊眼界，提升個人素質修養，絕對是百利而無一害。

這次有機會跟隨桃園市社區大學到日本關西地區作國際教育參訪，除了對兩國社區大學有進一步的了解，對途中所見所聞，心中亦有些所感觸。茲分兩大面向敘述如下:

一、有關社區大學教育方面:

日本是全球人口老化速度最快的國家之一，全國幾乎二分之一人口年齡在 65 歲以上，加上傳統日本人視工作至上，不少人退休後難以適應失去工作的空虛與失落。因此，如何提升退休人士身體健康，增進彼此間情誼及由學習進修提高永續生命的價值，是大阪府高齡者大學學校的三大主理念主軸。



課程內容架構、實施方式、校區分散與位於本校的新楊平社區大學雖有區域性的差異，但最讓我有感的是-它是由 NPO 法人承辦，有自主的空間提供學員在午餐時互相聯誼，增進彼此間的感情，而且上課時間從早上 10:30 開始。本校因為白天有學生上課，新楊平社區大學只能利用晚上時段上課；在空間上也無法提供學員有自主聯誼的地方，有些遺憾!

下面就個人所知，簡略分析這次參訪日本兩所學校及桃園市社區大學的異同如下:

項目	日本	桃園市
主辦單位	財團法人	教育局委託社團法人辦理
經費來源	學費與入會金	學費與政府補助

教室地點	租借(無折扣)、分散 交通方便處)	租借(有折扣)、分散各地
招生對象	65 歲以上(有百歲人瑞)	無限制
報名方式	線上或實體	實體
上課方式	實體(疫情期間採線上或連結，效果 不佳)	實體(疫情期間採線上，人 數驟減)
課程內容	課程發展委員會視學員需求及實施 成效規劃	以客家歷史文化為特色(新 楊平社大)
學員性別	男女 4.5:5.5	女遠多於男
社會服務	防災、交通安全等	志工
上課期別	3 期/年	2 期/年
課程選習	有固定課程，其餘自由選修	自由選修

日本因學校位置影響招生人數多寡，桃園市亦有相同現象。在這次國際教育交流參訪中，我感受到日本人的守時與敦厚有禮，也了解桃園市政府對固定校區學校經費挹注的優渥，也感謝新楊平社區大學提供許多資源協助本校學校課程發展，與學校端的合作是良好與密切的。

二、有關所見所聞的心得:

(一)在宗教信仰方面:

日本到處可見大大小小的神社。神社是為神道教信仰而建，功奉對象是自然界萬物的神、傳說人物或歷史人物，特色是入口的鳥居。鳥居區分神聖與世俗之間的空間。如京都伏見稻荷大社要穿越一萬座鳥居(如圖)才能達到本殿，顯得十分壯觀!

此外，也會見到許多具有建築特色的寺廟，其入口有「山門」(如圖)，供奉的對象是佛陀或佛祖，聖職人員是和尚、尼姑和住持。

對於不管是神社或寺廟，個人抱持尊重與包容，如同到歐洲旅遊，可見許多雄偉華麗的教堂建築，在台灣到處可見廟宇矗立，這是人民心靈的寄託。只是台灣多元包容性更大，除了廟宇還可以見到不少各式各樣的教堂。



圖一：京都伏見稻荷大社鳥居



圖二：清水寺·山門

(二)在飲食方面

我對日本餐廳為什麼只提供冰水，心裡很好奇。原來冰塊在日本自古至今都是代表提供給貴賓最高敬意。

(三)在服裝方面

在入住溫泉飯店時，可以穿日本傳統浴衣在飯店裡到處走動，而它的穿法必須左上右下，這讓我聯想到『論語·憲問』：「微管仲！吾其披髮左衽矣。」左衽形容穿衣服開左邊的文化落後民族，由日本浴衣的穿法，表示他們不是落後的民族。

(四)在住屋方面

日本人為了防震只蓋 2 層的房屋；為了防災救火方便，絕不在逃生門加蓋(如圖)，影響消防隊救援機會。因此，在日本很少聽到因為發生火災或海嘯時，有大批人員死亡消息。

(五)在交通方面

日本在人行道綠燈時，發生布穀鳥叫聲，提醒盲胞可以過馬路。我覺得是個非常友善的裝置，如果交通局能參考設置，對視障朋友是一大福音。

(六)在教育方面

身為國中階段的教育人員看到大批日本中小學生衣著整齊實施校外教學。原來日本學制一年分 3 期，現在在處於學期末，因此，老師規劃活動地點、設計學習單，帶領學生做戶外教

學。在金閣寺時，看到一位小學生拿著英語學習單用標準的英語發音與外國人互動。驚覺日本學童的語言學習力有長足進步。我們的戶外教學是否也該由校內老師規劃設計?不再一味交由旅行社承包?是個值得深思的問題。

最後，感謝教育局終身學習科給予我這次機會可以到日本體會其整齊乾淨的街道、對傳統文化的保存不遺餘力，還有從茶道中學習“洗心”，把心中雜念精簡再精簡，追求禪的意境。感謝承辦單位幸福國中的辛勞，幫忙處理一切繁瑣事務。更感謝同行夥伴，藉由這次相處更了解桃園各社大經營狀況。所謂「他山之石，可以攻錯」，藉由觀摩別人的優點，可以改正自己的缺失。這是這次日本國際教育參訪最大的收穫。



圖三：南海庵-茶道洗心



圖四：防災救火-逃生門不加蓋

➤ 桃園市立新明國中校長 李孟憲

此次參訪活動中除了學術機構外，『三段壁』及『狹山池博物館』也讓我覺得驚艷。分述如下：

一、 三段壁水軍城~千疊敷：

位於白濱北方約兩公里的懸崖斷壁，是由 3 種不同的岩質火成岩、運礦岩與崩潰岩組成。這是一座朝海中延伸長 2 公里、高 50 米的岬角，億萬年前海底火山運動，形成了這座壯觀的斷崖。再經過長時間海浪的侵蝕作用，形成壯闊的海蝕洞。日本政府除了保留過去海盜及水軍使用的物品，並加以開發成為一個景點，可供地質教學用。本國也有類似地形，如龜山島也有海蝕洞，但為軍事用地，因此無法開發成為教學景點。



二、 安藤忠雄~狹山池水壩：

狹山池建造於飛鳥時代（7 世紀前半葉），是日本最古老的水庫，擁有 1400 年歷史，但現在還在使用中，也是大阪府內最大水庫。館內展示狹山池的改建工法和堤壩的實物等，同時亦介紹日本的土木工程和治水歷史。

其中將狹山池舊有高 15 公尺、長 60 公尺的堤防，切割後搬到館內重組，並展出許多木製舊水道，呈現過去的工藝，著實令人嘖嘖稱奇。



這次參訪過程中，適逢日本的假期，看到為數不少的中小學生進行校外教學，其中令人覺得可以學習：

一、參觀具有人文歷史背景的古蹟：

本國這邊的校外教學通常都以遊樂場及自然科學景點為主，普遍缺乏人文的參訪，因此較難刺激學生對於文化的認同。

二、落實戶外教育：

日本是以『教學活動』來推動，如教師幫忙設計好學習單，讓國小孩童能夠依照學習單的內容，向外國人發問，老師從頭到尾就在旁觀察，不會提供學生協助，讓孩子自主與外國人對話，提升語言能力。





大阪府高齢大学宣導手冊

➤ 桃園市立大成國中組長 潘國華

有幸加入這次赴日交流參訪行列，短短六天，卻也收穫滿滿，分享如下：

一、認識日本不同於台灣人的民族性格

這次日本行讓我體認到日本人嚴謹、仔細、不易變動的做事風格。從參訪行程內容的聯絡安排、老人大學的課程規劃及活動執行，乃至餐廳服務禮儀、景點工作人員的送行、商家店員的服務...等，都可讓人感受到他們無比的敬業與認真、禮貌周到，雖然較缺乏彈性應變，但卻能保障服務及品質到位。從他們觀光景點平常上班日還有這麼多國際遊客來訪就知，敬業態度使他們的產出受到了來自世界各地遊客的肯定，與台灣人時常追求速成及表面效率，卻因而犧牲品質的觀念態度有所不同。

二、重視老人能回歸社會貢獻所長

參訪 2 所老人大學，對於主事單位不只強調老人快樂學習，也重視他們能繼續與社會結合，提供自身能力經驗幫助社會各領域的作法，感到印象深刻及敬佩。在日本，退休老人可投入如養父市、救災支援、音樂教育、科學教育...等諸多領域，用他們畢身經驗所學，幫助不同需要的人，老人家也能藉此獲得尊嚴及成就感，為生活增加快樂與自我實現，與被幫助者同得益處。從機場、觀光景點、餐廳、商店...看到很多高齡者仍在服務，對於日本列為全球最長壽的國家之一，也因此不會覺得意外。

三、桃園市社區大學夥伴難得的交流互動

難得 6 天機會，所有桃園市社區大學工作夥伴可以彼此認識，安排在同一行程一起出入活動。不僅有機會交流工作經驗、看法觀念，也促進相互認識及友誼，為以後彼此合作及支援建立「神隊友」的關係，對於日後業務的推動辦理帶來助益。



➤ 桃園市立青溪國中教師 陳怡婷

在這次的日本交流參訪中，有幸深入研究了兩個非常精彩且具有挑戰性的主題：二所社區大學的經營與關西地區的文化推廣，對於未來的教育和文化發展有著重要的啟示。

一、社區大學的經營與推廣

透過大阪府高齡者大學和京都銀髮大學參訪，我們深入了解了社區大學的經營模式和運作方式，分成以下三點：

(一)辦校理念和目標：

大阪府高齡者大學著重於社區實踐，鼓勵高齡學生參與社會活動與志願服務，以促進社會凝聚力和互助精神。

京都銀髮大學則強調跨學科學習，提供多學科的課程選擇，讓學生擴展知識面並培養多元的興趣和技能。

(二)課程內容和設計：

大阪府高齡者大學的規劃 59 課程，注重實踐學習和社區參與有 12 課程，上午進行課程學習，下午為自主性參與活動。

京都銀髮大學的課程多元，專為銀髮族年齡 55 以上而設學習機構，強調彈性選課，文化與歷史為其熱門課程。

(三)學生活動和支援：

大阪府高齡者大學組織各種社交活動和志願服務，注重學生之間的社交互動和對社區的貢獻。

京都銀髮大學提供多樣的學生活動，如音樂會、瑜伽課程等，並提供學生支援服務，關注學生的身心健康和生活品質。

這些大學提供了多元的課程和學習機會，並將學習與社區的需求相結合。這種經營模式不僅能夠滿足社區居民的學習需求，也能夠促進社區的發展和凝聚力。透過與教職員工的互動，我們見證了他們的熱情和奉獻精神，這讓我們深受鼓舞。

二、 關西地區跨文化交流

這個地區以其豐富的文化資源和傳統聞名於世。如何通過行銷和推廣，將這些文化資源向外界展示和傳播。他們利用創意和創新的方式，結合傳統和現代元素，吸引了眾多遊客和文化愛好者。這種文化行銷不僅有助於地區的經濟發展，也讓更多人了解和欣賞獨特魅力。

(一)教育與體驗活動：

舉辦茶道教育課程體驗活動，認識日本精神和技藝。茶道師會以精細的方式準備抹茶，注意著重於儀式、藝術性和對於細節的重視。茶道還注重人與人之間的交流和尊重。日本茶道及和果子是日本文化中富有代表性的元素，它們融合了儀式、藝和美食，展現了日本人對於自然、和諧和品味的追求。讓參與者融入其文化獨特魅力。

(二)宗教信仰：

神社的起源和神道信仰的重要性、與佛教寺廟文化。伏見稻荷神社是供奉稻荷大 神的地方，稻荷大神被認為是日本農業和商業的守護神。拜者的虔誠和尊重，他們向神明祈禱，並在鳥居上掛上願望的紙籤；清水寺建於 778 年，有超過一千兩百年的歷史。它是由僧侶惠果創立，以供奉觀世音菩薩為主。清水寺是日本佛教臨濟宗的寺廟，被認為是重要的文化財寺院，並被列入世界文化遺產。

(三)主題館與名師合作：

狹山池水壩為日本最古老的水庫式蓄水池，是一重力式混凝土水壩，具有穩定的結構以防止水流通過。參加專業主題博物館或主題性策展可以與其他同好者、專業人士和組織建立聯繫，再經由新銳建築大師安藤忠雄設計讓建築傳承技藝與歷史，安藤忠雄的設計強調對自然環境的敏感和尊重。在狹山池水壩的設計中，他將水壩融入周圍的山脈和湖泊之中，使其與自然環境相融合。他巧妙運用了混凝土和玻璃等材料，創造出獨特的建築形態和空間體驗。

(四)當地限定動物：

貓與鹿加持地方景點獨特體驗。貴志電車，因小玉站長著名角色增添了许多魅力和趣味性，成為了貴志電車的吉祥物，推廣當地的觀光景點和特產。它出現在宣傳海報、宣傳片和

擁有自己的官方帳號和粉絲團。乘客和粉絲可以關注小玉站長的最新消息、照片和互動內容，吸引更多人來到這個地區。春日大社與鹿密不可分。在神社周圍的奈良公園裡，可以看到數百隻自由漫遊的鹿，它們被視為神聖的使者。傳統上，鹿被認為是神明的使者，代表幸福和繁榮。遊客可以購買鹿餅來餵食這些鹿，這也成為了參訪春日大社的一個獨特體驗。

(五) 歷史文化:

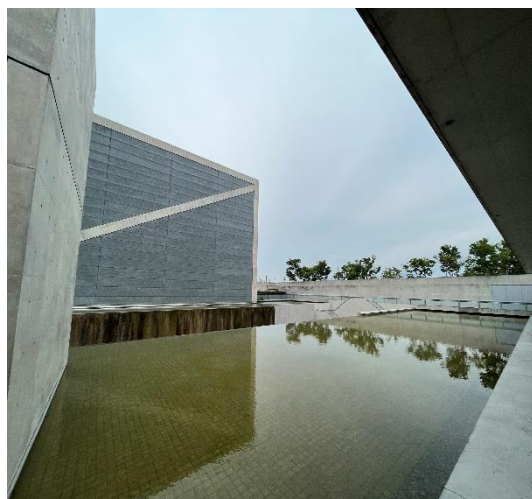
和歌山城是一個具有豐富歷史和文化的地方，展示了日本的武士文化和建築藝術，建於16世紀，由豪族紀州德川家康所建。當時，德川家康是日本江戶幕府的創建者，並在和歌山建立了自己的基地。和歌山城作為其在紀伊國的居城，成為了政治、經濟和文化中心。三段壁水軍城是一個結合歷史、軍事和自然景觀的地方。它承載著戰國時代的歷史記憶，日本各地的武將豪族都建立了自己的據點來維護領土和保護自己的利益，三段壁水軍城是土佐一族在和歌山地區的防禦據點之一。

這次的交流參訪是一個寶貴的學習機會。不僅學到了新知識和技能，更重要的是深深體會到了文化和教育的重要性。透過社區大學的經營與推廣，並為社區的需求提供實際的解決方案。而關西文化行銷則思考台灣的文化是獨特寶藏如何推廣，讓更多人能夠受益和發現台灣之美，跨文化的體驗能夠培養國際視野、開拓思維和跨文化溝通的能力。

最後，感謝這次交流參訪給予我的寶貴經驗和啟示。這次的心得報告只是學習的開端，將繼續努力將所學應用於實踐，為教育和文化的發展做出更多貢獻。



大阪府高齡者大學交流參訪



安藤忠雄設計讓建築傳承技藝與歷史



世界文化遺產清水寺文化財寺院



貓站長電車增添了區域魅力和趣味

➤ 桃園市立幸福國中主任 李淑芬

一、前言：

本次因承辦本市社區大學國際參訪活動，有幸更了解目前桃園市終身學習教育的推展現況，無論五大社區大學或十三區樂齡中心，皆積極致力於推動各項課程、專案及活動，不僅深耕在地化、接軌國際議題課程，建構全民之學習型社會，使人人均能樂活學習，實踐終身學習的目標。企盼在面對超高齡化的社會時代，都能成為有尊嚴、有價值、成功老化的人。

二、終身學習機構參訪：

日本已於 2006 年成為超高齡國家，台灣依據人口推估將於 2025 年邁入超高齡國家。希冀透過本次日本參訪，提供我們推動終身學習教育的學習經驗，本次參訪日本大阪府高齡者大學及京都銀髮大學兩個機構，簡述如下：

(一) 大阪府高齡者大學：

屬於 NPO 機構，學習的三大支柱：擴大交朋友、

健康促進、社會參與活動為主，招生對象年齡、

地域不限，課程內容多元含講座、本科、實踐科等 59

科目，經費來源為政府補助與學費，與台灣的社區大

學經營模式相似。惟學員年齡平均偏高(71.8 歲)，男女比例相當，與台灣有所不同。培養

學員成為志工或課程夥伴，回饋社會肯定其價值。



(二) 東京銀髮大學：

屬於自給自足的非營利組織，學員約 200 多位。學生

必須年滿 55 歲。終身的學習者學制規劃：一般課程

(4 年)、研究生院 (4 年)、研究生院 (無限制)。課

程內容：正式課程每週四上課一次，學生上午參加通

識教育課程 (必修)，包含歷史、文學、自然科學和

醫學等講座。下午選修課 (必修)。學生可以選擇書

法、繪畫、參觀歷史遺跡和健康等四個選修科目之一，必修課程外亦提供豐富多元的社



團活動。參訪當日一位年紀已 100 歲的老婦人，嬌小的身形仍精神奕奕參與課程，其學習精神令在場的我們動容，是奉行終身學習的最佳典範，也印證「活到老，學到老。」的箴言。

兩所終身學習機構，以生涯發展、樂活學習、促進健康、社會參與為理念，課程內容多元，以講座、研習、社團活動、參訪學習等方式進行，培育學員成為志工使其風華再現，將智慧與經驗回饋社會服務為目標，成為社會各領域的人力資源。與目前國內推動終身學習教育的社區大學與樂齡中心經營理念相同。

三、文化參訪與體驗：

文化，是一個民族的靈魂。通過文化的了解與體驗，能更深刻掌握民族歷史發展的脈絡，社會變遷的軌跡，進而掌握文化精髓。本次文化參訪與體驗過程中，處處是藝術之美，不愧是觀光重要資源，茲分述如下：

- (一) **歷史建築之美**：莊嚴肅穆的清水寺彷彿修行的僧人看著熙熙攘攘的人群、金碧輝煌的金閣寺靜默凝視著湖面倒影、引人入勝的伏見稻荷神社——千本鳥居、傲視群雄堅不可摧的和歌山城、見證日本三國時代幕府英雄之爭的大阪城、鬼斧神工驚濤駭浪的三段壁水軍城、從古代穿越時空的狹山池水壩等，結合精彩豐富的歷史故事，建築藝術立即賦予生命，領略時代變遷的風華。
- (二) **鐵道風光之美**：搭乘嵯峨野小火車，旅途中聆聽溪流潺潺、微風吹拂，嵐山的美景映入眼簾，享受大自然的洗禮。和歌山貴志電車內復古的創意造型，加上可愛逗人的貓站長「小玉站長」，吸引無數人前來朝聖拍照。
- (三) **傳統茶道之美**：茶道不僅是飲茶活動，更可作為修身養性之哲學。穿著傳統和服所代表對茶道的敬重，飲茶程序的講究，每次場活動呈現的主題，皆深具哲理，值得靜心省思。
- (四) **庶民散策之美**：市集，是了解異國文化最佳入門之道。走進黑潮市場及道頓堀~心齋橋的商店，熙熙攘攘的叫賣聲，體驗在地庶民文化，融入異國氛圍中美食饗宴與物美價廉的購物享受。
- (五) **好禮謙讓之美**：每次搭遊覽車離開飯店時，無論飯店人員多忙碌，總是放下手邊工作出

來揮手為我們送行，直到我們遠去才將停下；行人過馬路，車子必定禮讓行人，這是從小深根於國民的教育；與人相見道安的招呼，縮短與陌生人的距離，讓人感受人情的溫度。

(六) **環境淨善靜美**：日本交通連絡網設計完善便捷，車站提供旅客便利交通指南及大行李寄放。街道整潔乾淨，公共場所基本上保持安靜，避免吵雜影響他人，這樣的環境令人感到受尊重且自在安適，也提供高齡社會友善的環境。

四、總結：

面對台灣超高齡時代來臨，創造友善的環境，讓老人有尊嚴、走出來學習創造自我價值，風華再現成為社會重要人力資源，是未來我們社會跨領域、部門共同努力的目標。

「人的一生取之於社會，應參與志工回饋社會。」終身學習不僅是延緩老化的良方，更是提升自我價值的不二法門，這是我在此行學習到的重要課題，也期許自己在推動終身學習教育有所貢獻。