

樂齡中心打造精彩的人生下半場

文/陳萱儒 西門國小組長

摘要

據推估，臺灣將在 2025 年邁向超高齡社會，意指每 5 人中，會有 1 位 65 歲以上長者。你是否曾想像過約 400 多萬名高齡長者的每一天？樂齡(Learning)、樂學的生活，可以讓長輩們活出精彩的下半場人生！

高速邁向超高齡社會的臺灣

古有云：「人生七十古來稀」，但放眼現今臺灣、23,402,804 人口中，65 歲以上的人口佔總人口的 19.03%，已非「古來稀」、而是「七十才開始」。然而，依勞動部統計，112 年時，65 歲以上的人口，其中的勞動力參與率僅有 9.9%，因在臺灣公務及教育體系，65 歲是必須「屆齡退休」的年齡，民營單位亦少有高齡仍在職場工作。這些數據提供您、我共同思考：現今臺灣約 400 多萬 65 歲以上的長者，他／她們的日常生活為何？應如何？

因應臺灣快速的邁向超高齡社會¹，近 20 年來，政府對高齡社會的因應，提出諸多的政策與作為，如衛生福利部國民健康署在 104 年的《高齡社會白皮書》中，提出高齡者全照顧的政策藍圖與行動策略，希望由政府引導民間力量共同參與，達成「延長老人健康年數，減少失能人數、落實『為老人找依靠』的施政主軸、減輕家庭中年輕世代的照顧壓力並促成銀髮產業發展的環境與商機」等四項目標²。行政院亦在 111 年提出 112 到 115 年的《因應超高齡社會對策方案》，延續及修正《高齡社會白皮書》，揭示自主、自立、共融、永續四大發展願景，並以「提升長者支持」與「強化社會能力」為指導原則，對長者的支持，要以協助其維持生活的自主性及自立性；在社會運作方面，則應提升不同的世代共融，並強化社會的永續發展³。

因應施政規畫及讓長輩享有樂齡生活⁴，教育部鼓勵各縣



¹ 根據世界衛生組織定義：65 歲以上老年人口占總人口比率，若達 20% 稱為「超高齡社會」。

² 資料來源 <https://www.mohw.gov.tw/fp-16-20474-1.html> 衛生福利部新聞稿

³ 資料來源 <https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=1411&pid=11909> 因應超高齡社會對策方案核定本

⁴ 樂齡-<https://www.ntl.edu.tw/wSite/ct?xItem=9838&ctNode=1756&mp=18> 是對 60 歲以上年齡段的別稱。此詞語最早源於新加坡等地。

市結合大學校院、社區辦理樂齡大學或樂齡學習中心，並成立樂齡學習輔導團，進行各縣市樂齡中心輔導與專業交流；而樂齡專業人才資料庫則提供樂齡學習各專長講師資訊，讓長輩的樂齡／Learning 更多元且精彩。

幸福新竹 樂齡學習

113(學)年度，本市有2所樂齡大學暨3所樂齡學習中心(如下附表)，持續開辦各種樂齡課程，課程配合在地特色發展，另配合高齡長輩需求，有健康休閒、醫療保健、金融理財、老化及高齡化議題課程、生活新知、手作課程及戶外參訪等多元課程，可以運動練身體、可以交朋友、可以學新知……等，重新當學生的時光，是可以過得豐富又充實呢！

人生下半場的開始，不論您是規畫準備退休的上班族，或是已退休的銀髮族，甚至是含飴弄孫、當志工、加入歐盟－「歐里桑、歐巴桑」聯盟的夥伴，「活到老、學到老」保有熱情的學習，可以讓您、我更年輕啲！「老幼共好、新竹好學、宜居永續、健康安心、幸福友善」的新竹市，一定讓您快樂學習、樂齡生活喔！

附表：新竹市樂齡大學暨樂齡學習中心一覽表(資料整理自教育部樂齡學習網)

名稱	樂齡大學		樂齡學習中心		
	國立清華大學	玄奘大學	東區	北區	香山區
承辦單位	推廣教育中心 鄭珈圩(行政助理)	研發處 胡淑媛(專員)	社團法人 新竹市晟 暉志願服 務協會	社團法人 新竹市福 祿壽長青 協會	香村社區 發展協會
聯絡電話	5715131#78212	5302255#2234	5335072	5336360	5382940

	
樂齡大學精彩的學習翦影	新竹市東區樂齡學習中心官網

圖片來源：

1、教育部樂齡學習網網頁截圖

2、轉載自國立清華大學推廣教育中心招生網頁

3、新竹市東區樂齡學習中心網頁截圖