

以大學場域為本的 青銀共學方案

吳雅玲、邱家惠、張秀君、王麗雪、趙善如

壹、緒論

國家發展委員會調查指出，在2024年我國65歲以上之人口比例高達19.9%，已進入高齡社會。推估至2025年將突破20%，邁入超高齡社會（國家發展委員會，2024）。因應高齡社會之來臨，世界組織、各國政府、學者與實務工作皆致力促進高齡者之生活品質，故正向老化（positive aging）、成功老化（successful aging）、健康老化（healthy aging）、活力老化（active aging）（或譯活躍老化）等概念與目標及相關政策則因應而生。這些概念與政策的理論依據或有差異，但皆期待高齡者能夠擁有更佳的生活品質、生活得更具意義、更幸福及更健康，對晚年人生持續抱持正向希望（陸洛、高旭繁，2016；Lu，2017）。再者，聯合國永續發展目標之一「確保健康的生活方式，促進各年齡人群的福祉」，亦是各國政府致力

達成之方向（United Nations, 2022）。尤其是提升高齡者之生活品質並降低照顧服務的負擔與所造成之社會經濟衝擊，實為政府的核心要務。其實，營造親老及敬老的社會環境亦是提升長者生活品質的重要面向之一。其中，利用代間學習（intergenerational learning）來促進長者之正向老化並據此營造親老及敬老的社會氛圍亦是當前我國積極推行正向老化政策主軸之一（衛生福利部，2024）。

代間學習是一種促進不同世代互動的學習方式，常見有老幼共學及青銀共學。具體而言，其為年輕世代及年長世代間透過有系統及計畫的方式，進行持續且具意義的學習與經驗交流及相互關心的學習模式（Berenbaum & Zweibach, 1996）。代間學習不僅讓長者將智慧傳承給年輕人，也促進長者的終身學習。再者，降低社會大眾對高齡者的刻板印象與偏見，消弭代間隔閡，促進代間理解與和諧相處亦是代

間學習的核心價值（張德永，2022；楊世承，2017）。目前代間學習多以社區場域本位的老幼共學為主，即由長者與幼兒或國小學童一同進行短時間的互動，然大學做為知識傳播與創新思維的搖籃，具備豐富的資源和多元的學習環境，為青銀共學提供了理想的場域與資源，並為代間學習創造新的思路和方法。故本文主要目的為在代間學習之理論基礎與內涵上，介紹以大學場域為本之青銀共學方案的實施，以為代間學習之多元及完整的發展模式參考。

貳、代間學習(intergenerational learning)之內涵

一、代間學習定義

代間學習理念自1970年代以來逐漸受到重視。代間學習是一種促進不同世代互動交流的學習方式，常見的是幼童與長者互動的老幼共學及青年與長者交流的青銀共學。目的是透過學習活動，不同世代能聚集，而進行經驗分享、價值觀的交流、資源共享而增進相互理解，以縮短彼此之差異且實現互惠與互利（Bromall, 1992）。代間學習亦聚焦年輕世代對高齡者的認識，減少對高齡者的年齡刻板印象及歧視，提升對高齡者的正向理解與態度，以促進社會和諧。整體而言，代間學習聚焦不同年齡層個體的共同學習且能相

互學習，透過情感交流及相互關懷，提升對彼此生活經驗歧異性的認識、尊重及關愛，進而豐富各自之生活經驗與品質（張德永，2022；陳毓璟，2014）。

代間學習的場域是多元的，可以是學校、社區、甚至是職場。然而，代間學習中的年輕人及高齡者都必須接受訓練以滿足彼此情緒、學習、社交等需求及共同提供服務之知能（Ohsako, 2002）。以角色為依據，代間學習亦可分為四種類型：（一）高齡者服務／指導幼童或年輕人；（二）年輕人或幼兒服務／教導高齡者；（三）幼童、年輕人及高齡者因共同任務而一同學習或服務特定團體；（四）幼童、年輕人及高齡者進行非正式的休閒活動或非目的性的學習活動（Ohsako, 2002）。

二、代間學習理論

代間學習概念主要依據Erikson之心理社會發展階段論(psychosocial developmental theory)及接觸理論(contact theory) (Allport, 1954)。

（一）心理社會發展階段論

Erikson將個體一生的發展分成八個連續漸進的階段。在每個階段裡，個體都有一個特定的發展任務與危機。若能成功處理危機，則個體便能順利面對下一階段的發展任務；反之，該階段的發展挑戰，

則可能成為個體的發展困擾。嬰兒主要任務是發展對成人的信任；幼兒則是對環境發展好奇與興趣、自主獨立；學前兒童須能養成自動自發的性格；國小學童要能勤奮進取；青少年的發展任務是有明確的自我概念與人生方向；成人早期是著重與人有親密的相處；成年中期要能關懷家人及富愛心；而老年人則是對過往生活感到有意義，認為人生無憾（Erikson, 1994）。

依據心理社會發展階段論，不同世代的相處強調世代間的經驗傳承，主張高齡者將個人的生活經驗分享給年輕世代，讓二個世代的個體發展都受益。在世代互動過程裡，高齡者宜幫助、照顧、支持年輕世代，並同時藉以自我肯定。青少年期的發展任務是個人自我認同，所以在青銀互動過程中，高齡者可以扮演生活導師，分享個人人生智慧與經驗，支持年輕世代且協助個人的角色認同（張德永，2022；Erikson, Erikson, & Kivnick, 1986）。

（二）接觸理論

接觸理論主張，在某些條件下，與外群體成員的接觸可以減少個體對人的偏見。當來自對立群體的個人在允許雙方平等地位的情境中合作完成具有共同目標的任務，並且得到相關機構和權威的支持以創造接受的規範時，群體的相互態度會有所改善（Allport, 1954）。然而，對超過500多個實驗室和實地研究的後設分析發

現，雖然這些前提條件增強了接觸減少偏見的效果，但它們並非必要條件，僅透過接觸未必能減少偏見（Pettigrew & Tropp, 2006）。

大多數接觸理論要運用於跨文化接觸之研究上，例如，基於種族或族群成員身分的接觸（Pettigrew & Tropp, 2006）。然而，接觸對於減少年齡歧視方面也同樣有效（Allan & Johnson, 2009）。雖然代間接觸可以減少年輕人對老年人的歧視，但當今世代隔離的社會可能無法提供足夠的機會，讓年輕人和老年人之間定期進行積極且有意義的接觸（Hagestad & Uhlenberg, 2005）。

年齡歧視的一個獨特方面是，與其他外群體不同，年輕人最終會成為老年一代的成員。這種即將到來的群體轉變帶來了獨特的挑戰，因為年輕成年人可能對自己的老化感到焦慮，並且更普遍地對與老年人接觸感到不安。這或許可以部分解釋為什麼接觸減少年齡歧視的效果通常比減少其他類型的偏見的效果要小（Drury et al., 2016）。

三、代間學習的模式

代間學習學習內容十分多元，可能涵蓋知識、技能、情感態度和經驗等方面，故推動代間學習的方案亦宜採多元的模式，以滿足不同世代的學習需求，同時達成學習活動規劃者、教學者或機構的社會

性目標（張德永，2022）。代間學習的實施模式有以下4種（張德永，2022）：

- （一）課程導向模式：設計專門的課程，讓不同年齡層的學習者共同參與，促進知識的交流與共享。一般而言，代間學習較難以單獨課程形式呈現，通常採融入方式與各類課程活動結合。
- （二）關係導向模式：藉由事先的年紀配對，讓年輕人與長者進行一對一或一對多的互動，促進彼此的理解與信任。
- （三）社區導向模式：組織社區活動，鼓勵不同年齡層的個體一起參加。在各類社區活動，如節慶活動、服務活動、學習課程中，不同世代個體在實踐中相互學習。
- （四）混合式學習模式：結合線上和線下的學習方式，讓長者和年輕人可以隨時隨地進行互動與學習，提升學習的靈活性與多元性。

四、代間學習課程的困境

茲將目前我國實施代間學習之困境呈現如下（張德永，2022；楊琇媚、陳黛芬，2023）。

（一）課程或活動極需多元資源的投入

代間學習不同於一般的單一年齡對象課程或活動，其通常以創意多元的方式、內容實施，如此一來則須引入各種教學資源與人力，單靠一位教師是無法實施上述之課程活動，而須專業團體的支持。

（二）學習者身心發展及生活經驗歧異性極巨

代間學習之參與者可能是高齡者與幼童、青少年或是成年人，但高齡者與幼童、青少年或是成年人等不同世代之身心發展和經驗上有著極大差異。如何滿足個別差異、不同世代差異，且能異中求同、同中求異而設計課程，引導彼此之互動，對教學而言是極大的挑戰。

（三）師資短缺及培訓不足

教師之課程教學實施之靈魂，當然優質之代間學習亦需要合宜的師資加以實施，然目前相關之師資培育方案十分罕見，主要由家庭教育中心和樂齡學習中心提供師資，但仍是人力短缺，且缺乏有系統有品質的師資培育系統。

（四）課程教學設計不易

代間學習之學習者、主題、內容十分多元歧異，且與計畫方案及所屬機構之政策息息相關，然機構單位之政策可能瞬息萬變，甚至主事者亦可能對於此代間學習

方案目標不甚理解。這些因素阻礙了優質且有系統之代間學習課程或活動之設計，其中亦包括學習成效評量，缺乏客觀和適切的評量機制。

參、以大學場域為本之青銀共學的實施案例

不同世代，尤其是青年人與年長者的共融旨在促進不同年齡層之間的理解、互信和合作。其強調不同世代之間的交流和互動，以建立更和諧、包容與尊重的社會環境。青銀共融具有以下特點：1.知識與經驗的分享：年輕人和年長者都擁有不同的知識和生活經驗。共融鼓勵青銀分享彼此的見解、技能和知識，從而促進跨世代的學習和成長。2.互相尊重與理解：共融強調尊重和理解不同世代之間的差異。透過開放的對話和互動，可以改變對彼此的先入為主觀念，促進更深層次的理解。3.共同參與社會活動：共融鼓勵年輕人和年長者一同參與社區活動、文化活動或志願服務。這樣的參與不僅促進社區凝聚力，還能增進世代之間的互動。4.建立支持體系：共融有助於建立跨世代的支持體系，使得年輕人和年長者能夠互相扶持，有助於減少社會中的孤獨感，特別是對於年長者。5.創造共用空間：共融也包括創造共用的空間，讓不同年齡層的人可以在同一環境中共同生活、工作或學習。這有

助於打破隔閡，促進更緊密的社會連結。

建基於上述青銀共學之代間學習理論並考量現有代間學習之困境，屏東科技大學與屏東縣政府衛生局合作發展以大學場域為本之青銀共學方案，茲介紹如下。

一、方案特色

此以大學場域為本之青銀共學的特色說明如下：

- (一) 大學擁有專業的師資量和先進的教學設施，能夠為青銀共學提供高品質的學習資源，突破以往僅能在社區或中小學辦理而受限於設備只能提供較淺薄、主題有限之學習的限制，而能促進長者之學習層次。而此青銀共學方案的參與對象除了屏東縣社區長者、屏東科技大學的學生，亦包括屏東科技大學專業系所的教師。另外，運用的大學場地包含專業系所的專業教室及學生餐廳，而這些場域是一般人鮮少進入，何況是社區的長者。
- (二) 大學的多元文化氛圍和開放的學術環境，能提升長者的視野，而有助於促進不同世代之間的互動與交流。再者，大學亦同時履行社會責任。
- (三) 大學生以個人熟悉之學習場域

為基地，並結合個人的專業學習背景，而與長者共學，除能發揮個人所學，更能就近透過參與青銀共學活動，培養尊老敬老的價值觀與態度。

(四) 青銀共學主題多元與內容深化，包括太白芝麻油DIY、園藝綠療、營養教育與共餐。由於運用大學專業教室資源與設備及師資，又考量長者的生活需求，此方案之青銀共學主題更多元且符合的生活經驗，且更內容深入。

(五) 縣府、社區與大學資源的結合，豐富青銀共學的內容。此方案由屏東縣政府衛生局與屏東科技大學合作，而衛生區更能瞭解當地長者的生活需求與特性，並提供合宜的資源支援。方案中，衛生所社區營養師設計與實施青銀的營養教育與青銀共餐活動。再者，此方案亦結合在地社區關懷據點與部落文化健康站志工、衛生所護理師的協助。

(六) 共學大學生之培訓，提升青銀共學的知能。雖然在方案中大學生是與長者一同參與青銀共學，但於學習場域於其熟悉的專業教室，故大學生扮演重要

的協助支持學習者的角色。為能使大學生順利發揮之支援學習者的功能，並促進青銀的世代共融，活動前為共學之大學生提供青銀共學之培訓，使其能理解青銀共學的目標、瞭解與接納長者的身心狀況與需求、活動內容、活動中年輕人的角色與任務及緊急狀況處理等。

(七) 青銀共學宣導片的拍攝，宣導青銀共學的理念，並為青銀共學留下美好記錄與回憶。以青銀共學活動的實施為本，結合宣導片的拍攝，展現青銀雙方在活動中互動的經歷和回饋，推廣代間交流的必要性。

二、方案目標

方案主要目標為促進長者與青年的共融，長者能善用大學資源，提升生品質，營造親老敬老的社會環境。以下是方案的次目標：

- (一) 長者與青年能相互理解與尊重。
- (二) 青年能親近及尊敬長者。
- (三) 長者感受大學校園的青春活力氛圍。
- (四) 長者能善用大學設施，提升生活品質。

- (五) 長者與青年能交流與分享日常生活經驗。
 - (六) 長者與青年能具備終身學習態度。
 - (七) 長者與青年能提升營養知能。
- 40人。

三、對象

屏東縣65歲以上社區關懷據點的長者或55歲以上原住民族文化健康站原住民長者、屏東科技大學的學生，此為青銀共學方案的主要參與對象，而屏東科技大學之相關係所教師、屏東縣政府衛生局社區營養師則是共學活動的講師、參與活動之社區關懷據點或原住民族文化健康站的志工則是重要的活動人員。

本方案之參與長者以社區或部落為基礎，如此則可結合社區關懷據點或部落為原住民族文化健康站之志工，使其一同與青年志工與長者互動。本方案共辦理三梯次之青銀共學活動，每個梯次是30-40人，由二個社區長者一同參與，如此則有不同社區之交流。活動的參與是由各鄉鎮衛生所護理師協助有參與意願的社區或部落文化健康站長者報名。

(一) 梯次一

此梯次的活動主題為組合一「太白芝麻油DIY」與「營養教育與共餐」。參與的長者不約而同的是來自屏東縣泰武鄉及來義鄉之排灣族部落文化健康站，共

(二) 梯次二

此梯次的活動主題為組合二「園藝綠療」與「營養教育與共餐」。參與活動的二個關懷據點之幹部與所在地衛生所公共衛生護理師事前先聯絡，因據點地點相近，且常互動，故決定共同報名當梯次共學活動。參與此梯次活動的長者分別來自屏東縣之內埔鄉與竹田鄉的關懷據點，其皆是客家文化社區，長者多是客家人。因學習活動場域之故，參加共學的長者共30人。

(三) 梯次三

此梯次的活動主題為組合一「太白芝麻油DIY」與「營養教育與共餐」。參與的長者分別來自屏東縣里港鄉與萬丹鄉的社區發展協會之關懷據點，共40人，多是閩南人。

四、學習活動

(一) 主題與內容

為能提供多元共學主題又考量學習之深度，故將「太白芝麻油DIY」、「園藝綠療」二個主題分別與「營養教育與共餐」搭配，成為二種青銀共學內容主題組合，供屏東縣社區長者來選擇與參與。組合一為「太白芝麻油DIY」與「營養教育與共餐」，組合二為「園藝綠療」與「營

養教育與共餐」，每個組合之活動時間約為4.5小時，從上午9時開始至中午13時半結束。

1. 組合一「太白芝麻油DIY+營養教育與共餐」青銀共學

(1) 活動目標

1. 長者與青年能互相分享食用油加工知識與經驗。
2. 長者能提升食用油加工知能，增進生活能力。
3. 長者能提升食用油營養知能，增進生活能力。
4. 青年能親近及尊敬長者。
5. 長者與青年能相互理解與尊重。
6. 長者能善用大學設施，提升生活品質。
7. 青年能理解並尊重長者使用食用油的經驗。

8. 青年能傾聽長者的日常生活智慧。

(2) 設計理念

選擇「太白芝麻油製作」為青銀共學主題之一為考量屏東科技大學的農業專長及特色及重視不同性別長者的日常生活需求。芝麻油為屏東長者日常使用的食用油之一；雖然屏東縣長者喜歡自製食品，然因設備與技術之故，長者不易在家自行製作食用油。食用油加工又是大學食品系學生必備之基本知能之一，故設計「太白芝麻油DIY」主題，由屏東科技大學食品系學生與屏東縣長者共學芝麻油製作的基本知識及芝麻油的製作且善用大學專業設備，以達到上述活動目標。

(3) 活動場域

國立屏東科技大學食品加工廠、第二餐廳。

活動	時間	地點	備註
長者至屏科大	8:30-9:00	---	遊覽車至社區接送長者與志工。
開場	9:00-9:10	屏東科技大學 食品科學系 (食品加工廠)	青年歡迎長者到來。
太白芝麻油DIY (150分鐘)	9:10-11:30		1. 課程說明：說明今日太白芝麻油課程的內容流程。 2. 青銀對話/開場暖身： (1) 講師透過問答瞭解青銀平時食用油的使用習慣。

<p>太白芝麻油DIY (150分鐘)</p>	<p>9:10-11:30</p>	<p>屏東科技大學 食品科學系 (食品加工廠)</p>	<p>(2) 邀請長者分享個人日常食用油選擇及採購經驗，青銀互相討論。 (3) 講師回應長者使用食用油的經驗。 3.芝麻油安全選擇與衛生知能 (1) 介紹芝麻油基本概念。 (2) 介紹芝麻油種類與營養。 (3) 比較動物性油與植物性油的差異。 (4) 說明市面上常見的清澈芝麻油與無過濾芝麻油營養價值差別。 (5) 說明芝麻油之安全選擇與儲存。 4. 食品科系專業教室巡禮：認識體驗大學調理教室設備及環境。 5.製作太白芝麻油 (1) 介紹使用的材料及工具。 (2) 講解材料的選擇和準備注意事項。 (3) 講師指導長者進行： 準備芝麻→焙炒（30分鐘以上）→品嚐炒好的芝麻→榨油→過濾→裝瓶、貼標（青銀互相協作） (4) 品嚐與分享 a.長者和青年聞聞自己做的油怎麼樣 b.淺嚐原油風味，分享口感 c.青銀互相交流製油心得 (5) 長者帶回自製芝麻油。</p>
<p>青銀共餐－ 營養自助餐 (100分鐘)</p>	<p>11:50-13:30</p>	<p>屏東科技大學 學生餐廳</p>	<p>1. 由營養師先說明自助餐選擇基本原則，青銀學習健康飲食、食物營養價值、營養補充。 2. 長者與大學生一同於學生餐廳取用自助餐。 3. 回到位子後互相討論彼此選擇餐食內容及營養，並倒入自製的芝麻油。 4. 社區營養師逐桌給予長者與青年選後的食物營養指導。</p>
<p>長者返回社區</p>	<p>13:30~</p>	<p>/</p>	<p>/</p>

(4) 學習活動內容與流程

2. 組合二「園藝綠療+營養教育與青銀共餐」青銀共學

(1) 活動目標

1. 長者與青年能互相分享草本植物知識、種植經驗與技巧。
2. 長者能提升對草本植物選擇和儲存知能，增進生活能力。
3. 長者能提升對草本植物保健功效的認識，增進生活能力。
4. 青年能親近及尊敬長者。
5. 長者感受大學校園的青春活力氛圍。
6. 長者與青年能相互理解與尊重。
7. 長者能善用大學設施，提升生活品質。
8. 青年能理解並尊重長者使用草本植物的經驗。

9. 青年能傾聽長者的日常生活智慧。

(2) 設計理念

選擇「園藝綠療」為青銀共學主題之一為考量屏東科技大學的農業專長及特色及重視不同性別長者的日常生活需求。屏東縣以農立縣，許多屏東縣長者為務農為生，對植物栽種十分熟悉。然而，長者對於精緻的園藝，包括盆栽美感設計、舒壓植物的接觸與運用則較陌生。而園藝設計與植物療癒則為大學農園系學生的專長之一，故設計「園藝綠療」主題，由屏東科技大學農園系學生與屏東縣長者透過療癒盆栽的設計與製作且善用大學專業設備，以達到上述活動目標。

(3) 活動場域

國立屏東科技大學農園生產系專業教室、第二餐廳。

(4) 活動內容與流程

活動	時間	地點	備註
長者至屏科大	8:30-9:00	---	遊覽車至社區接送長者與志工。
園藝綠療 (150分鐘)	9:00-9:30	屏東科技大學 農園系專業教室	1. 品嚐香草茶 (1) 香草植物之介紹。 (2) 說明香草植物的保健功效。 (3) 香草植物嗅覺與觸覺之體驗。 (4) 香草茶之飲用。
	9:30-11:30		2. 植感盆栽DIY

園藝綠療 (150分鐘)	9:30-11:30	屏東科技大學 農園系專業教室	(1) 盆栽植物之介紹及組合盆栽之方式。 (2) 組合盆栽之操作：長者與大學生設計及完成一個盆栽（以長者為主）。 (3) 長者分享及展示個人之盆栽作品。
青銀共餐— 營養自助餐 (100分鐘)	11:50-13:30	屏東科技大學 學生餐廳	1. 由營養師先說明自助餐選擇基本原則，青銀學習健康飲食、食物營養價值、營養補充。 2. 長者與大學生一同於學生餐廳取用自助餐。 3. 回到位子後互相討論彼此選擇餐食內容及營養，並倒入自製的芝麻油。 4. 社區營養師逐桌給予長者與青年選後的食物營養指導。
長者返回社區	13:30~		遊覽車接送長者與志工回到社區。

(二) 實施方式

活動採分組方式實施，每組4-5位長者、1位青年學生與1位社區志工，由青年學生與長者共同學習及適時予以協助。依據二種組合之學習主題有別，則邀請不同專業之大學生參與，組合一太白芝麻油製作則邀請食品系學生及教師加入；組合二園藝綠療則邀請農園系、植醫系、森林系學生及農園系教師加入。

五、宣導片拍攝

青銀共學方案亦搭配製作1支約5分鐘屏東縣代間學習或活動之宣導短片，主題為「阿姨阿叔，在屏東當同學」。藉由宣導影片強調「世代共融」的理念，透過活潑生動的影像呈現，引導觀眾深入體會跨世代合作的意義，喚起社會大眾對於年輕人與年長者共同學習的重視及突顯青銀共融的價值與影響。接洽長者及青年時，即徵詢其拍攝、接受訪問之意願，確定後，才邀請其入鏡。

此宣導片的主軸如下：（一）長者出發來到屏科大、（二）長者與青年學生共同自製芝麻油、（三）長者與青年學生共同學習療癒盆栽、（四）屏科大校長參與活動之致詞、（五）長者與青年學生共餐及衛生局社區護理師實施營養教育、（六）活動結束，長者上車賦歸、（七）局長參與活動之致詞、（八）活動照片集錦。

肆、成效與建議

一、成效

經訪談社區長者、志工、衛生局護理師及青年學生，茲將此以大學場域為本之青銀共學的實施成效整理如下。

（一）長者參與青銀共學活動更顯活力

經訪談社區長者、志工、衛生局護理師，發現此計畫中參與青銀共學活動的長者比起平時在社區活動時更顯活力且更有精神，主要包括：

1. 活動場域為大學專業教室，不同於平時的社區或部落活動中心，產生新鮮感與興奮感

此次青銀共學計畫活動場域為屏東科技大學之食品系調理教室及農園系專科教室，有別於平時長者於社區發展協會或部落文化健康站的活動場所，使長者產生新鮮感。再者，前者是大學生的專業學習場

域，帶給未曾進入大學學習的長者興奮及些許的優越感。此外，搭車外出到不同的活動場域，促使長者對學習的期待。誠如來義鄉文健站志工提及「長者都是很開心的。整個心情都不一樣，把自己裝扮得很有自信！」連青年學生都說：「長者很熱情，把熱情帶到所炒的芝麻裡！」

2. 與青年共同學習，有別於以往與幼兒或兒童的互動

長者以往較常與兒童及幼兒一同活動，而此計畫則是與大學生一起學習。相較於兒童與幼兒，大學生更易理解長者的想法，更能與長者產生知識水準相似的溝通，更能提供滿足長者學習需求的協助。長者則說道：「這種活動要多辦，因我們老人家也喜歡跟年輕人一起學習！」

「我們來這裡（大學）接觸一些年輕的小伙伴，我們很高興，我們會更年輕！」另一長者分享。而衛生所護理師表示：「長輩知道今天要來屏科大上學，和青年學生一起做園藝手做，他們都很期待今天的課程！」

3. 長者進行微深度的學習

長者說道：「很開心，很高興！像一個真正的學校課程！」此計畫的青銀共學的內容包括製作芝麻油與組合盆栽，而長者平時於社區鮮少接觸這些內容；再者，這些內容具深度與專業，對長者而言，雖然與生活息息相關，但略具挑戰性，在青年的協助之下，自然能激起長者的學習動

機與投入。

4. 長者樂於在大學學生餐廳與大學生共餐

長者習於在社區的自助餐店用餐或共餐，而此次計畫則在屏東縣政府衛生局社區營養師的指導及大學生的協助下，在大學學生餐廳點菜及用餐。長者分享：「跟學生一起吃飯，覺得好興奮！吃得很營養，我感覺到我升級了耶！我不是農夫了，我現在是大學生呢！」由於是午餐時間，還遇上學生社團在餐廳的表演，包括吉他社、街舞社的社團宣傳表演。此為學生的午餐日常，對於長者而言卻十分新鮮。

(二) 透過活動，青年能學習與長者互動，縮短青銀距離

在日常的學習活動中，大學生鮮少能與長者接觸，除非是假日返家時與家中長者的互動。然透過如此刻意但又自然的學習活動安排，運用大學生的專業背景與長者共同學習，一方面是大學生提供個人教育專業協助長者，一方面實則是長者與大學生的經驗交流，包括個人的使用食用油生活經驗及務農的生活歷史。更甚者，大學生透過如此的互動，自然的學習和長者的相處，包括理解長者的生活經驗與長者的活動方式與需求、知道與實踐與長者互動的方式。如一位青年學生受訪提及：「長者說他們會拿薄荷來煎蛋白！我想薄

荷平常都是泡茶而已，第一次聽到，蠻令人驚訝的……其實透過這樣青銀共學的活動，可以讓老人家和年輕人多互動，可以在之後的相處上減少彼此的衝突」。透過實際互動，能縮短大學生和長者的生活與心理距離。社區志工表示：「VuVu說他們很開心來到這個學校。跟大學生一起學習，他們非常的熱情！」而青年學生則回應：「在老人家身上，我看到活到老，學到老。我們應該要效法他們！」

(三) 長者和青年皆喜歡與彼此的互動

經由觀察與訪談，長者們確實喜歡如此的青銀共學活動，因為活動方式、活動內容、活動場域讓其產生興奮與新鮮感，且過程中大學生能有合宜的互動方式，使長者備受禮遇與尊重。另一方面，大學生也很喜歡如此的世代共融活動，因為長者充滿活力，對大學生們也十分客氣與溫暖，使大學生看到長者的多元面向。青年學生則說：「VuVu都非常親切，也會和我們講一些故事。每個人都非常開心和開朗，有感染到我！」學習過程中，大學生能提供個人專業協助長者學習，又能與長者和樂互動，多面向認識長者，並得到長者的回饋與讚美，亦是喜歡如此的青銀共學活動內容與方式。長者開心的說道：「年輕人很細心的教我們辨識香草和設計盆栽！還會鼓勵我們老人家呢！」另一位長者則分享：「這些年輕人很細心，除了

教我們怎麼炒芝麻的專業。走在路上，還我牽著我的手，提醒我小心路上的坑洞！」

部分青年學生甚至因為這個活動而想要聯絡家中的阿公阿嬤，和他們話家常；部分則憶起了過世的祖父母。一位青年學生眼眶泛淚的說：「今天和長者一起學習，和老人家說話聊天，讓我想起了我的阿嬤阿公。可是他們已經去世了，這讓我想他們啊……」。

(四) 長者樂於學習新事物

自製芝麻油、設計與組合盆栽、與大學生在學生餐廳裡共餐對參與活動之長者都是新的嘗試，然這群長者卻躍躍欲試，毫不畏懼，且在活動結束時直說下回還要再來學習新內容！誠如長者所言：「今天來到這裡，我們學習怎麼選好選好油，怎麼用油，保健用油，對生活很好幫助的！」「今天來到屏科大，心情非常好，因為出生以來，沒有看過這些香草植物」一位參與園藝綠療的長者說道。確實，透過有趣的主題、合宜的青年學生引導，鼓勵長者能勇於嘗試學習新事物，而樂於終身學習。如社區志工所言：「老人家透過青銀共學，學習到很多不同的新的刺激。讓他們覺得，原來在這個世代裡，我也可以很young的。」一位長者說道：「我們平常都在社區裡，來到大學學習不同的主題，有一點點難度，但可以讓我們增廣見

聞！」

(五) 大學學生餐廳的青銀共餐是進行社區營養教育的創意場域

一般衛生所社區營養師實施營養教育的場域多在社區裡，而本計畫運用大學學生餐廳，由營養師指導長者與大學生如何善用自助餐而準備營養餐食。如此的營養教育，十分具體且符合長者的實際需求，且長者十分喜歡此實施方式，因為不同於以往的圖片式宣導，可搭配實際的自助餐食選擇，且可在個人選擇餐食後，由社區營養師進行個人化的指導。同時，長者與青年學生提升個人的營養知能。長者提及：「有些我們不懂的，要怎麼吃，蔬菜要怎麼分配，營養師一講，我們就知道了！我們選好了菜，營養師有過來指導！」「營養教育這個活動可以讓長者瞭解怎樣選菜、營養均衡！」社區志工分享。因此，社區營養教育的對象可以突破傳統的限制，與大學學生餐廳合作，實際進行跨社區的營養教育，將教育延伸到不同群體。

二、建議

誠如Pettigrew與Tropp（2006）主張，僅透過接觸未必能減少世代間的偏見，世代互動的品質仍是關鍵。故以下依據上述方案成效，提出以大學場域為本的青銀共學方案之發展建議。

(一) 選擇青年之專長及符合長者興趣之多元且微挑戰之主題為青銀共學的活動內容

青銀共學主題設計宜是多樣化的活動內容，宜選擇青年之專長且同時是符合長者興趣之多元且微挑戰之主題，如此才能激起長者的學習動機，且過程中又能發揮青年的專業，如此可有別於平時長者於社區或部落的活動，讓長者能接觸到不同的學習內容，提升他們的生活技能和興趣，也可增加活動的吸引力和參與度。

(二) 與大學結合，永續辦理青銀共學活動

與大學各專業科系或社團、正式課程結合，定期舉辦青銀共學活動，讓更多的長者能夠走進大學校園，享受豐富的生活資源和年輕活力，同時也讓青年學子有更多機會瞭解長者的生活智慧，增進彼此的互動和理解。這樣可以持續推動青銀共融，營造親老敬老的社會環境。再者，亦可善用大學校園空間與環境，使大學校園成為社區的延伸，而與社區共融。

(三) 青銀共學活動宜增加青銀互動機會

在青銀共學活動中宜增加更多的互動環節，如青銀對話、分享經驗等，促進長者與青年之間的交流，增進彼此的理解和互動，不只是實作的進行，如可以讓長者感受到被尊重和關懷，同時也讓青年學子

學習到長者的生活智慧。

(四) 持續結合社區、衛生所、大學，利用大學學生餐廳辦理世代共融的社區營養教育

未來宜持續在大學學生餐廳內，由社區營養師指導長者和大學生如何善用自助餐準備營養餐食。這種方式不同於傳統的圖片式宣導，能夠讓長者在實際選擇餐食的過程中，獲得個人化的營養指導。營養師可以逐桌給予餐點營養建議，並解答長者和學生的疑問，讓他們能夠學習如何在日常生活中選擇健康的食物。再者，世代共餐不僅提供更豐富的營養知識，還能促進世代之間的情感交流，讓長者感受到大學校園的青春活力，同時也讓大學生學習到長者的生活智慧。

(五) 青銀共學活動前，宜辦理青年志工培訓

在青銀共學活動前，為參與活動之青年志工辦理培訓，說明活動目標、流程、內容、志工之角色與職責，使其充分發揮功能。

(六) 由熟悉社區長者的人員擔任志工且辦理詳實之社區志工說明會

進行青銀共學時，雖然青年志工會給予長者全力支援，然社區志工更熟長者的多元需求，故仍須適時予以合宜的協

助。故在活動前，宜辦理更詳實的社區志工說明會，說明活動目標、流程、內容、志工之角色與職責，使其充分發揮功能。再者，參與活動的志工，應是熟悉社區長者的志工，而非其他單位支援者，如此不易與社區長者產生緊密連結並適時提供協助。

總之，以大學場域為本的青銀共學，不僅具有重要的理論意義和現實價值，還能通過具體的活動如製作太白芝麻油、園藝綠療、營養教育與共餐，營造親老敬老的社會氛圍。這不僅有助於提升長者的生活品質和幸福感，還能讓大學生學會尊重

和關愛長者，從而在全社會範圍內形成尊老敬老親老的善良氛圍。希望透過本文的探討，能夠引起更多人對青銀共學的關注和支持，共同推動這一有意義的社會實踐。

（本文作者：吳雅玲為國立屏東科技大學技術及職業教育研究所教授；邱家惠為屏東縣政府衛生局科長；張秀君為屏東縣政府衛生局局長；王麗雪為屏東縣政府衛生局衛生稽查員；趙善如為國立屏東科技大學社會工作系教授）

關鍵詞：青銀共學、大學場域為本

📖 參考文獻

- 張德永（2022）。〈代間學習理論與方案研究對我國樂齡學習中心推動代間學習課程的啟示〉。《課程與教學》，25（3），1-22。
- 陳毓璟（2014）。〈代間學習策略融入社會老年學之學習歷程與成效研究〉。《教育科學研究期刊》，53（3），1-28。
- 陸洛、高旭繁（2016）。〈正向老化之概念內涵及預測因子：一項對台灣高齡者的縱貫研究〉。《醫務管理期刊》，17（4），267-288。
- 楊世承（2017）。〈從高齡者的認知發展探究代間學習的規劃模式〉。《明新學報》，43（1），155-182。
- 楊琇媚、陳黛芬（2023）。〈代間學習模式在學校實施的限制與建議〉。《臺灣教育評論月刊》，12（3），155-161。
- 衛生福利部（2024）。〈政府積極推動：營造敬老、親老的高齡友善環境〉。2024年11月12日檢索自<https://www.mohw.gov.tw/cp-3160-25020-1.html>
- Allan, L. J., & Johnson, J. A. (2009). Undergraduate attitudes toward the elderly: The role of knowledge, contact and aging anxiety. *Educational Gerontology*, 35, 1-14. <https://doi.org/>

org/10.1080/03601270802299780

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. Perseus.
- Berenbaum, R. L., & Zweibach, D. F. (1996). Young adults and down syndrome as caregivers for the elderly with dementia: An intergenerational project. *Journal of Gerontological Social Work, 26*(3), 159-169.
- Bromall, J. K. (1992). Intergenerational synergy. In R. B. Fisher, M. L. Blazey, & H. T. Lipman (Eds.), *Students of the third age* (pp.113-121). Macmillan.
- Drury, L., Hutchison, P., & Abrams, D. (2016). Direct and extended intergenerational contact and young people's attitudes towards older adults. *British Journal of Social Psychology, 55*(3), 522-543.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M., & Kivnick, H. Q. (1986). *Vital involvement in old age*. W. W. Norton.
- Hagestad, G. O., & Uhlenberg, P. (2005). The social separation of old and young: A root of ageism. *Journal of Social Issues, 61*, 343-360. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00409.x>
- Lu, L. (2017). Creating wellbeing among older people: An Eastern perspective. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. John Wiley & Sons.
- Ohsako, T. (2002). *The role of inter-generational programs in promoting lifelong learning for all ages*. In C. Medel-Añonuevo (Ed.), *Integrating lifelong learning perspectives* (pp. 186-207). UNESCO Institute for Education.
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 751-783. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751>
- United Nations. (2022). *Sustainable development goals*. Retrieved November 12, 2024, from <https://sdgs.un.org/goals/goal3>