

# 大學校園通識課程中的青銀共學

郭馥滋

## 壹、緒論

臺灣已於2025年正式邁入「超高齡社會」，根據內政部統計處（2023，2024，2025）統計：臺灣國人平均壽命從2023年起已超過80歲（2022年79.84歲、2023年80.23歲、2024年80.77歲）；高齡化已成為全球性的問題，至2070年老年人口將逾3成（國家發展委員會，2022）。國內相關研究整理指出：一般人對於高齡者持有負面刻板印象，然青銀共學能夠消弭這樣的偏見（陸洛、高旭繁，2009、2010；高旭繁、豆如蘋2022；施麗紅，2025；陳黛芬、趙孟婕，2025）。少子高齡化社會問題迫在眉梢，高等教育若能提供跨代互動、代間學習的機會，不僅充分活化校園軟、硬體功能，實踐大學社會責任，更可帶動長者踏出家門、重返校園，讓大學生見證「活到老、學到老」的人生目標，刺激學習動機，並進一步拉近現代

社會科技冷漠下之人際距離，以達代間共融、跨代共創、世代共好。此文為研究者在大學通識課-運動與生活概論當中，嘗試以「青銀共學」作為教學策略，讓長輩進班一起參與整學期的課程，從行動研究當中之計畫、行動、觀察、反省與修正，發現跨代互動所產生的各種火花、了解代間學習實際發生的狀況與需要解決的問題，並藉由質性資料的蒐集與分析，探討青銀共學之效益，進一步反思大學校園正式課堂中代間學習之可行性，提出相關建議。本課程成果曾以「青銀共學行不行-大學體育通識課程新嘗試」為題，於2023年第43屆日本體育教育學會國際會議暨第11屆東亞體育教育學聯合會議中海報發表。

## 貳、研究背景與範圍

### 一、研究背景與動機

在自身近年的教學經驗中，感知現代大學生學習動機低落且人際關係疏離，對比高齡長者積極好學的態度，本研究將探討如何透過跨世代的融合教育，解決教學實務上所遭遇之問題，以下提出本研究背景與動機：

#### （一）學生學習動機薄弱、態度消極

教育鬆綁，著重自主自由，大學畢業學分數下修、二一制度取消等，初衷美意讓有些學生有機可趁，反而對學習失去動力。財團法人黃昆輝教授教育基金會（2023）調查報告指出：超過七成教授認為大學生對未來茫然，不知學習的意義，學習動機低落，其學習表現和學習態度都不理想。在教育現場也不難看到：縱使是專業科目、必修課程，許多人只求及格就好，更遑論對課程的參與度。資訊爆炸的新世代，知識來源可以更多元，學生對於在學校課室中的學習動機更為薄弱，難免失去接受教育應有的積極態度。

#### （二）科技冷漠，人際互動失去溫度

現代科技發達，形成3C成癮的社會現象，教室裡睡覺或沉浸在手機世界裡的學生不在少數。多彩多姿的網路生活是不可或缺的日常，更在COVID-19疫情來襲

之下，全世界被迫封閉了人與人實際的接觸，取而代之的是線上的交流，數位互動取代了面對面交流，人際間缺乏實體的互動，也慢慢讓人習慣網路虛擬或不需面對面的相處模式，「社恐（社交恐懼）」、「社死（社交死亡）」，已成了大學生的通病，也衍生出許多身心健康的問題，更導致孤獨感加劇（林一平，2024；林宏翰，2024）。

#### （三）大學生身心體能衰退，不如許多活躍的高齡長者

李欣靜等人（2022）指出：大學生缺乏規律運動的動機，且體能狀況下降。現代大學生缺乏運動習慣又常熬夜，長期體適能水準下降，影響國家競爭力（陶以哲、徐振德，2022）。教學現場愈來愈難見到活力十足的學生，其體適能與心理狀況越漸衰退，多數學生對學習失去熱情，缺曠課頻繁、課堂參與漫不經心，連成績也「只求有不求好」，甚至取消退學機制後，「被當掉」也無所謂了。反觀自己在推廣社區運動課程的感受則是截然不同，社區長者上課總是搶占前排，上課踴躍發表己見，更勇於提問；師生互動良好，有問必答，不曾冷場。長者好學的精神，令人敬佩！

不同年齡的學習者，卻有著不同的學習態度與氛圍，試想若能將跨代學生融合在一起，讓「老」同學們進班共同參

與整學期課程，或許在潛移默化中，能有助於提升「年輕」同學的學習動力！若能讓「老」同學發揮同儕效應，帶動年輕學子，有不一樣的學習氣象，於是希望以「青銀共學」課堂模式，提升學生學習動機與成效，讓教室裡學生的組成多元化，來促進跨代互動交流，強化代間學習力。期許能透過青銀共學，給予大學生不同的衝擊與刺激，喚起他們學習精神與態度，以及對人生長遠的憧憬與期待；而我們鼓勵成功老化，是希望長者能走出家門，帶動身心的動態生活，並增進人際互動。在3C發達的現代，科技冷漠，學生需要更多的刺激來提高學習動機。教育現場的教學升級，不應只是跟上AI的腳步，更重要的是人與人之間溫度的提升，才能讓正能量不斷循環。

## 二、研究範圍

### （一）研究對象

本行動研究以青銀共學教學策略介入通識課「運動與生活概論」，邀請12位長者入校，進班與18位大學生共同學習，為期18週。大學生採學校選課制度，自由選課（通識選修2學分），跨院系，並於選課程式上註記告知「本學期課程將進行青銀共學，請選課同學第一週務必到課（有興趣，未選上者請先到課旁聽）」。而長者的部分則是自本校USR自組樂齡運動班（皆為在地社區60歲以上長輩）Line群組

公開招募，並舉辦線上說明會，徵得自願者加入課程，共12名（平均年齡68.8歲，8女4男，內含3對夫妻）。

### （二）行動研究設計

課程安排以學科知能為主、術科實作體驗為輔，分別於一般學科教室與運動場館（舞蹈教室、戶外校園），以學、術約2：1的課堂時數穿插進行。以長者人數（教師參考專長領域、家鄉、興趣等，青銀比1:1、2:1）作為發表與報告分組，另再併成4大組（每組7-8人），進行課堂討論、互動與活動參與，建構代間學習模式。

## 三、課程內容規劃

本研究以青銀共學教學策略介入，經由計畫、行動、觀察、反省與修正課程，以了解與分析青銀共學實務上之效益，進一步探討大學校園正式課堂中代間學習之可行性。主要蒐集質性資料：學生上課日誌、課程學習單、期末心得報告、教師反思紀錄等，並輔以進行大學生「對老人態度及互動意向量表」前、後測（陸洛、高旭繁，2009，2010）。

### （一）研究問題

1. 大專校園中實施青銀共學的可能性。
2. 青銀共學是否能帶給大學生正向的

學習經驗。

3. 青銀共學是否能消弭跨代對彼此的刻板印象。

## 參、研究結果與討論

本研究結果針對「對老人態度及互動意向量表」，以SPSS 22統計軟體，對前後測整體總分做成對樣本t檢定， $t=4.454$ ， $p<.01$ 達顯著差異，可見代間學習的推動，可提升對高齡者的態度，並增加與其互動的意願，與高旭繁與豆如蘋（2022）研究相符。另將上課日誌、訪談紀錄與觀察反思紀錄等質性資料整理編碼，分析青銀共學後的相關結果如下：

### 一、改變大學生對老人刻板印象並改善與家中長輩的關係

透過代間學習，可削弱學生對長者的年齡歧視（刻板印象），且更願意與長輩相處合作，大學生也發現普遍長者的體力都比想像中的好，而且很有活力，充滿熱情；並透過與長輩互動，大學生會思考與家人及其他長輩的關係，能引發他們想要多點問候與陪伴（王玉玫、王麗菱，2021；林亮如、鄭愷雯，2022；陳黛芬，2022；游馥慈，2017；葉元之，2022）。

感覺長輩們體力都比我們好。（L-S03-20221007）

能跟不同年齡層的一起運動，發現

長輩們的體力也很好！（L-S16-20221007）

看到長輩在舞蹈教室時也是很熱忱的，我希望我爸媽以後也能這樣。

（L-S15-20221209）

讓我想到已經好久沒有回去看阿嬤，也很久沒有打電話陪她聊天，想家的感觸很深。（R-2021-1）

陪伴的過程想起自己家中的長輩~認真思考也許能陪伴他們的機會真的不多了，透過這個活動反思，要多陪陪他們。（R-2021-2）

### 二、建立良好學習夥伴關係

青銀之間從一開始的陌生與戒備，慢慢調整對彼此的觀感，能融洽相處、開心互動，各組之間更發展為學習夥伴的關係，互為學習協同者，彼此扶持、鼓勵，產生歸屬感（陳毓璟，2014；陳黛芬，2022；游馥慈，2017；葉元之，2022）。

一開始會有點尷尬，但後來漸漸就習慣了，也感到蠻開心的。（L-S18-20221007）

跟長輩一起運動就像跟朋友一起運動一樣，很快樂。（L-S08-20221007）

長輩在的話上課氣氛會很歡樂並且能帶動同學們一起認真學習。（L-S17-20221209）

與長輩們一同玩樂覺得很熟悉，

很有趣很開心。跟長輩們也不會有代溝的玩在一起！（L-S12-20221007）

你們是最棒的團隊！謝謝你們的陪伴。（L-E07-20221021）

大家一起努力的感覺真的很棒！（L-S13-20221021）

我覺得長輩們都超可愛！大家也都很好相處！（L-S13-20221209）

好幸運是和你們同一組。（L-S17-20221021）

### 三、大學生獲得寶貴經驗與關懷，有所感悟與反思

藉由在課堂中與長者的互動與討論，許多大學生從長輩身上得到許多關懷與溫暖，也獲得珍貴的經驗而感到有所收穫，並進一步反思：長者在學習上比自己還主動積極，應該更珍惜與努力（陳黛芬，2022；葉元之，2022）。

多了許多人生導師與我們分享，提供寶貴意見，我覺得很讚！（L-S12-20221209）

每次上課或是與他們言談都讓我有不一樣的驚艷！長輩是活躍這堂課的關鍵角色。（L-S17-20221209）

這堂課充滿了熱情與溫暖，學到的不只是理論而是身心上的輔導及支持，讓我覺得對我的幫助非常多！長輩們的意見及想法都與年輕人有

著不一樣的地方，可能因為他們經歷了許多，許多想法都具備深遠的意義，非常值得學習。（L-S13-20221209）

課堂中時常會帶給我不同的啟發，對我自身來說很有意義且非常受用。（L-S17-20221209）

長輩們都很投入上課內容，甚至是比我們學生更認真的去準備。（L-S11-20221209）

長輩非常積極的參與課程分享意見，讓我反思到我們學生本來的本分就是要像這樣。（L-S10-20221209）

長者的態度很值得我去學習，因為看到他們上課是很積極勇於發問的，相反地，大學生們生活在數位時代下，上課大部分的時間都在睡覺玩手機。（L-S01-20221209）

長輩們都很勇於發言跟關心身邊的同學。（L-S16-20221209）

會覺得是否自己在這些長輩面前略顯不足。（L-S14-20221209）

### 四、正能量循環——提高參與意願、學習動機

青銀共學讓年輕人能獲得經驗傳承，反思自我，更多元面向學習，並練習與人之間的溝通應對。大學生向長者學習很多，能更理解高齡者的文化背景及引以



借鏡的生命經驗；而長者樂意分享個人經驗，也願意繼續學習，並享受重返校園讓身心更加年輕，亦能了解新世代的想法（王玉玫、王麗菱，2021；陳黛芬，2022；黃雅英，2022；游馥慈，2017；葉元之，2022）。

青銀共學可以讓兩個不同世代的人之間有交流，可以更好促進學生思考。（R-S06-20221230）

和一般課程最大的不同就是提醒自己接納、調整自己的節奏跟適應不同年齡層人的節奏。（L-S01-20221209）

我認為學校課程越多元越好，畢竟我希望來大學不是只有學專業科目。（R-S10-20221230）

可以帶來蠻多心靈、思考上的啟發，是可以一輩子帶走的珍貴經驗。（R-S17-20221230）

讓我們不只在大學中學習技術及知識，讓我從長輩們身上學習到了許多！（R-S13-20221230）

我們現在年輕人能夠跟他們看齊，一樣努力的活著，在我們出社會前給我們許多警惕與建議。（R-S11-20221230）

我覺得這是一個很好的練習機會，可以跟其他長者溝通，畢竟出社會之後也會遇到很多主管的年紀會比較大，先學會怎麼跟他們溝通我覺得

得很重要。（R-S02-20221230）

## 肆、反思與建議

在大學通識課堂中實施整學期的青銀共學，讓長輩與大學生皆有正向感受，超高齡化的臺灣社會亟需提供代間學習的機會，以促進世代之間的對話、相處與交流。本研究之反思與建議如下。

### 一、研究分析與教師反思

#### （一）青銀共學實務上之效益分析

1. 青銀共學能看見跨代的優點，並體察不同世代的生活背景，學習瞭解與理解彼此的立場與思考方式，並練習溝通，建立良好互動模式。
2. 大學生更從長者身上得到人生經驗與關懷，且有所覺知與反思。
3. 師生三方皆有成長收穫，藉以改善人際關係（家人與社會），如：增強教師教學信念、改變大學生學習態度，以及實現長輩的價值再創。

#### （二）未來課程修正方向

1. 設計更多小組活動，前幾週以破冰遊戲、桌遊等方式，讓大家盡快認識彼此、融入課堂。
2. 可增加跨組交流機會，讓青銀能有更多互動。
3. 讓學生也能協助長者學習（如3C

操作、社群平臺使用等），並分享新世代的想法。

4. 引導學生以不同角度做更多反思，如家庭背景、學習動機、學習成效、溝通技巧、跨代合作等，進一步瞭解學習需求，做為教學目標與課程規劃調整之依據。

### （三）大學校園正式課堂中代間學習之可行性

近年因教育部USR計畫，推動大專校院與社區之連結，中高齡相關活動方案大幅增加，讓學生走出校園，進入社區服務學習；更因教學實踐計畫，帶動教學現場的老師也開始將長輩帶進學校共學。科技智慧的未來，人際關係、經驗傳承，更應是教育的重點。在正式課程執行代間共學的可行性，在於教師本身的信念與熱情，若有政策的支持則是勢在必行！

## 二、對青銀共學的建議

### （一）實踐核心素養與終身學習教育理念

青銀共學能帶給彼此不同的正向感受，讓學習不再只是學科上的知識，還有寫實的人生經驗。以跨代學習實踐素養教學，培養學生適應生活與面對挑戰的知識、能力與態度。並藉由青銀共學課程參與，練習溝通互動，讓彼此更能自發换位思考，一起創造跨代共好的未來！

### （二）鼓勵青銀共學融入正式課程

臺灣目前代間學習多為短期或活動式體驗，仍大部分僅在社區或樂齡大學場域進行，若教育主管機關可投注更多經費資源或獎勵，以增進校園正式課程中之青銀共學模式，以獲得各面向良好成效。並可積極培育現職教師做增能訓練，發揮教學資源更大之效益，同時實踐大學社會責任。在少子化超高齡社會下，未來可期將「老」同學帶回校園，回流教育可從學分學程甚或專業學位，有效整合學校資源，做最好的利用。

（本文作者為淡江大學體育事務處助理教授）

**關鍵詞：**代間學習、刻板印象、與老人互動意向、對老人態度

## 📖 參考文獻

- 內政部統計處（2023）。《中華民國111年簡易生命表》。內政部。<https://www.moi.gov.tw/cl.aspx?n=2953>
- 內政部統計處（2024）。《中華民國112年簡易生命表》。內政部。
- 內政部統計處（2025）。《中華民國113年簡易生命表》。內政部。<https://www.moi.gov.tw/cl.aspx?n=2953>
- 王玉玫、王麗菱（2021）。〈大學服務學習課程融入代間學習學習成效之研究〉。《國立臺中科技大學通識教育學報》，8，1-27。
- 李欣靜、陳凱智、李俞麟（2020）。〈大學學生體適能態度、規律運動動機與體適能現況個案研究〉。《臺大體育學報》，43-57。
- 林一平（2024）。《從「床上要廢」到「數位繭居」：現代人的心理健康危機》。未來城市。<https://futurecity.cw.com.tw/article/3451>
- 林宏翰（2024）。《Z世代社群成癮卻因科技感到更孤獨》。中央通訊社<https://www.cna.com.tw/topic/newsworld/186/202404010005.aspx>
- 林亮如、鄭愷雯（2022）。〈社區音樂治療與照護-以青銀共學做為教學實踐策略的可能與限制〉。《運動與遊憩研究》，16（4），22-38。
- 施麗紅（2025）。〈青銀共學在大學課堂之規劃與實踐經驗——以「老人與社會工作」課程為例〉。《社區發展季刊》，189，87-111。
- 財團法人黃昆輝教授教育基金會（2023）。《教授眼中的大學生民意調查》<https://www.hkh-edu.com/news2023/1028-news.html>
- 高旭繁、豆如蘋（2022）。〈國中生之祖孫關係對其與高齡者互動意向及其對高齡者態度之影響〉。《老年學研究》，1，104-139。
- 國家發展委員會（2022）。《中華民國人口推估（2022至2070年）報告》。<https://pop-proj.ndc.gov.tw/download.aspx?uid=70&pid=70>
- 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》，59（3），1-28。
- 陳黛芬（2022）。〈探討代間學習策略融入大學通識課程之跨文化能力〉。《台灣教育研究期刊》，3（5），33-61。
- 陳黛芬、趙孟婕（2025）。〈超高齡社會與大學生的距離——代間學習的實踐〉。《社區發展季刊》，189，76-86。
- 陶以哲、徐振德（2022）。《大學體育課為什麼重要？從日本高教的轉變看台灣青年體力危機》。天下雜誌。<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/507/article/12845>



- 陸洛、高旭繁（2009）。〈臺灣民眾對老人的態度：量表發展與信效度初探〉。《教育與心理研究》，32（1），147-171。
- 陸洛、高旭繁（2010）。〈臺灣大學生對老人態度與其從業意向之關連性〉。《教育與心理研究》，33，33-54。
- 游馥慈（2017）。《樂齡大學學員及大學生參與代間學習經驗之研究》（碩士論文，國立中正大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/xa9syq>
- 黃雅英（2022）。〈跨文化代間學習於大學華語課程之應用模式初探〉。《台灣教育研究期刊》，3（1），65-90。
- 葉元之（2022）。《社區高齡者與大學生參與活躍老化方案之研究》（博士論文，國立臺灣師範大學）。臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/3hk3ex>