

老人與孩子們一起活躍： 「活化歷史」方案在台灣的經驗

楊培珊、黃郁芬

壹、活躍老化的概念背景

首批嬰兒潮世代（出生於二次戰後 1946-1964 者）即將於 2011 年達到 65 歲，象徵著老年潮的來臨已經不是預言，而是既成事實。老年潮的來臨將給國家社會帶來難以估計的衝擊，世界各國都嚴陣以待。最近法國總統提出調整退休年齡的計畫，希望將法定退休年齡由 60 歲提高到 62 歲，引起龐大的反對和抗議聲浪，雖然最後結果仍未出爐，但由此一例即可看出，老年潮的來臨對國家政治、經濟與社會政策的影響力，而延後退休也已成爲世界性的趨勢。2005 年美國白宮老年會議成果報告指出，現在的老人比過去任何一個世代的老年人都更健康、教育程度更高、經濟能力更好、也更長壽，因此越來越多老人將挑戰傳統的「退休」概念，他們希望能更有貢獻、更有活力。

Gambone (2000) 在他的著作 (ReFirement: A Boomer's Guide to Life After 50) 中提出許多具體的方式，要和嬰兒潮世代的人們一起挑戰「退休」這個名詞的負面意向。他提出以 reFirement 這個新

的意向來代替 reTirement，表示 50 歲以後的人生不是「撤退」，而是「開始新的人生階段」。嬰兒潮世代的人們經歷了歷史上最快速的經濟、社會與科技的變遷，50 歲以後的他們有許多機會來運用前半生的經驗、價值觀、和智慧，爲未來的世代留下寶貴的傳承。reFirement 這個新的意向鼓勵人們積極面對 50 歲以後的人生，深入瞭解自己的價值觀，發展自己獨特的 reFirement 計畫，包括健康維持與養生、兩性相處之道、找到令自己精神高昂的事物、在訓練與學習中重新找到理想、貢獻社會弭平差異與分裂、以及投入國際性的 reFirement 社會運動，與全球的活力長者一起倡導「積極、正向、活躍、有價值」的老年生涯。

根據內政部主計處人口統計資料，2009 年台灣人口平均餘命與之前相較有持續上昇的趨勢，兩性平均餘命爲 78.97 歲，其中男性平均餘命爲 75.88 歲，女性平均餘命則已超過 82 歲，達到 82.46 歲。平均餘命的延長以及持續低迷的生育率，使得老年人口佔總人口的比例不斷上昇，2010 年 7 月已達 11%。因此當今的議題焦

點已經不在於是否能活到老，而是「如何」能過一個有品質、甚至高品質的老年生活。「成功老化」、「健康老化」、「積極老化」的相關討論，自 1990 年代開始發展，最著名者包括 Baltes & Baltes (1990) 及 Rowe & Kahn (1997)，至今已經甚為普遍。近年來隨著健康老人數目的迅速增加，「活躍老化」成為老人學新興的重要目標。

2001 年國際活躍老化聯盟 (International Council on Active Aging, ICAA) 成立，致力於推動健康促進與疾病預防，近年來積極推動預防跌倒方案，鼓勵老人自我照顧。該組織每年舉辦「活躍老化週」活動，倡導活躍老化的概念不遺餘力，2010 年將於 9 月 20 日至 9 月 26 日舉辦。但其實「活躍老化」的定義比 ICAA 所定義的範疇更為廣泛，世界衛生組織 (WHO) 2002 年推動「活躍老化」概念，提出一個身、心、社會與靈性整合的模型，將「活躍老化」定義為：使老人在健康、社會參與和安全上達到最佳機會的過程，並促進民眾老年時的生活品質。「活躍老化」強調透過持續的運動，積極的家庭參與，以及社會性和靈性的活動，人將能增添歲數 (growing older) 但不老 (growing old)。(楊培珊、梅陳玉嬋，2010) 台灣學者徐慧娟、張明正 (2004) 主張除了日常生活活動功能及工具性日常生活活動功能自主、認知狀況無失能、無憂鬱症狀，及有良好的社會支持等成功老化的一般性特徵之外，活躍老化更強調老人有積極的社會參與，並發展具有生產力的活動角色。

在理論發展的同時，老人工作者需要

更多實證資料來回答下列的問題：老人如何能積極地參與社會並發展「具有生產力的角色」呢？在過程中他們需要什麼樣地協助與資源？社會參與的意義何在？本文將介紹一個本土化的活躍老化方案—活化歷史，企圖能為活躍老化概念提供一些實證資料的參照。

貳、方案緣起與歷程

「活化歷史」(History Alive) 方案原創於紐約 Elders Share the Arts (ESTA)，ESTA 成立於 1979 年，其宗旨在於肯定長者的角色為歷史和文化的支撐者，結合了生命回顧、口述歷史及藝術創作的理念，提供了長者一個新的機會向更多人分享他們的生命故事，同時用文學、視覺藝術或表演藝術的方式來開發年長者表達與分享的各種可能性。ESTA 的工作成果逐漸引起美國社會的關注，1999 年榮獲當時美國總統柯林頓頒發的美國國家委員會傑出老年服務方案獎；2005 年獲得美國老年協會 (American Society on Aging) Gloria Cavanaugh Award for Excellence in Training and Education 訓練及教育方案優異獎項。

新光人壽慈善基金會 (新光人壽慈善基金會網址：www.sk1f.org.tw) 執行長吳欣盈女士有鑑於台灣人口高齡化迅速，長者服務逐漸成為社會關注的焦點，於 2003 年 6 月參訪紐約 ESTA 機構時，認為「活化歷史」方案能為長者服務開創一個新的視野，因此積極與方案創辦人 Susan Perlstein 女士洽談本案引進台灣的可能。

2005 年，邀請果陀劇場(果陀劇場網址：www.godot.org.tw)合作，派遣專業劇場工作者前往紐約 ESTA 受訓，並重新研擬一套符合台灣民情需求的執行計畫，同時邀請台灣大學社會工作學系楊培珊老師擔任方案督導與策略顧問，期待能在台灣這塊土地上落地生根，並開花結果。

「活化歷史」的核心價值

- 分享與互動---藉由近距離的分享、交流與互動，增加下一代對於歷史、社會文化的認知，豐富孩童的學習，同時傳承年長者的智慧與經驗。
- 同理與尊重---兩代人因為溝通而產生同理心，進而自發性的尊重彼此的差異，釐清原本既定的刻板印象，並協助解決社會因快速變遷下所產生的世代隔閡的問題。
- 參與並付出---增加高齡者社會參與、主動服務的機會，維持健康、自信、有尊嚴的生活。

「活化歷史」的內涵

「活化歷史」方案是一個老人與孩童的代間互動方案(Intergenerational Program)，藉由長者說故事的方式引導學生對「老」的好奇與了解。經由生動活潑的互動過程，讓學生體會到「老」的不同面貌，縮小代間溝通的鴻溝。國立台中教育大學劉思岑教授協助台中何厝國小共同發展的「代間學習網」(<http://dns.hces.tc.edu.tw/igl/cate01-1.htm>)對「代間方案」的定義為：係指能促使

年輕世代與老年世代在一起互相得利的任何活動或教育計畫。Pennsylvania State University Intergenerational Programs and Aging 的 Matt Kaplan 教授則更強調代間方案的意義或效益在於能製造代間聚會的機會，用於提升存在兩代人間相互作用、支持，並且提供彼此照顧(Kaplan, 2001 引自代間學習網)。

本方案第一階段由果陀劇場為老年人成立說故事團體，透過帶領老人的專業講師(senior leader)以戲劇專業有系統的引導年長者打開心房、分享生命經驗，並協助長者在團體中透過感官開發、口語表達…等方式，拓展人際網絡、重建高齡者的自我價值。第二階段則由帶領孩童的專業講師(school leader)與國小聯繫，選擇適合的班級進行課程規劃，將爺爺奶奶的生命故事與學校相關課程結合，讓學生透過本方案延伸課本知識，見證落實於真實生命之中的『活化歷史』。透過有系統的引導與活動設計，將可讓老年人與學童情感得以交流，年輕世代能重新釐清「老的價值」與「老的不同面貌」，年長者則能藉由與孩子的互動，與社會再度產生新的連結，發展有意義的社會角色，進而活出充滿高齡智慧的自信風采。

「活化歷史」方案發展概況

「活化歷史」方案 2005 年引進台灣之後，剛開始發展得並不順利，可能因素包括：(1) 缺乏管道接觸對表演藝術有興趣的社區長輩；(2) 學校對於長輩進入校園的態度很保守，反映出當時社會對老人

的刻板印象；(3) 藝術/劇場工作者缺乏對老人領域的接觸，因而怯於進入服務方案；(4) 沒有類似的本土資料可以參考，宣傳比較偏重理念的說明，容易流於抽象而不易被理解與接受。當初工作團隊不斷嘗試，一方面進行內部的方案規劃，另一方面則不斷拜訪學校，與校長、老師接觸與討論，尋找可能的合作點。

2005 年果陀劇場推薦第一位帶領者赴美接受訓練，2006 年第二位帶領者也赴美完成訓練，「活化歷史」方案終於成功培訓出帶領長者以及帶領國小孩童的種子講師，讓這個代間方案的關鍵領導人團隊成型。2007 年開始，陸續辦理年滿 55 歲以上長者的「說故事班」，透過專業講師的課程帶領，增進長者說故事的能力與技巧，2007 年來累計全台參與的長者超過 2200 人次，其中台北地區長者達 800 人次。

2006 年 9 月「活化歷史」首先於台北市文昌國小執行一學年（三個班級）的課程活動，長者開始進校園與學童在有計畫的班級活動中互動，結果獲得校長、老師、學生及家長們很大的支持與迴響，活化歷史工作團隊成員也由經驗累積中獲得信心，不斷修正方案推動的模式。緊接著，2007 年台北市立農國小、2008 年台北市湖山國小、明德國小、2009 年台北市實踐國小、建安國小等，陸續開辦「活化歷史」代間方案，方案模式也愈趨完整，總計歷年來參與活動的台北地區國小學童將近 2000 人次。

「活化歷史」方案需要許多帶領長者及帶領孩童的講師，才有可能將方案推廣

至台灣更多的角落，為此於 2007 年 8 月開辦第一屆師資培訓班。起初的師資培訓班將帶領長者的講師及帶領孩童的講師分開訓練，換句話說，有興趣的講師可選擇成為「長者帶領者」或「孩童帶領者」，並在後續的複製方案中分別扮演各自的角色。但經過一段時間的複製經驗後，發現許多有興趣進行「活化歷史」的單位無法找到兩個不同的人來帶領方案的進行，或好不容易找到兩個人，但並非都合適帶領這個有老又有小的方案，或兩個人之中有人無法持續性地投入，或同一個單位的兩位帶領人無法相互合作等等諸多因素，促使「活化歷史」師資培訓大幅度改弦更張，研發將「長者帶領者」或「孩童帶領者」合體，在訓練計畫中安排一個整合性的訓練課程，讓未來新一代的帶領者能單人獨立完成「活化歷史」方案的執行。同時，為能吸引更多勇於參與訓練，挑戰代間方案，「活化歷史」的師資培訓也發展出基礎班和進階班，讓帶領者能持續學習與精進。截至 2010 年止，已經完成第五期師資培訓，並於台灣南區與北區各完成基礎班與進階班的課程。

方案推廣後品質的維持是一項重要的工作，因此本方案要求所有的受訓師資於上完培訓課程之後，必須獨立進行「活化歷史」方案，並接受專業講師的密集督導，達成品質指標的要求之後，則可以獲得新光人壽慈善基金會與 ESTA 聯合頒發的國際師資認證。過程中有多位受訓者無法獨立開展方案而停止與新光人壽基金會的合作關係，也有部分受訓者未能在期限內完

成方案的實作要求，而予以展延。截至 2010 年 8 月 31 日，「活化歷史」五週年慶祝活動時，有 22 人獲頒第一屆國際師資認證。這一批領有認證的帶領者，將成為後續推動「活化歷史」方案的生力軍，在台灣各地進行方案，目前已經有包括台南縣市、新竹縣市、台中縣市、嘉義縣、屏東縣、花蓮縣、台東縣等地順利開展「活化歷史」方案。

由於「活化歷史」方案逐漸成為一個頗獲好評的代間方案，引起了政府單位的重視，在前任教育部社教司司長朱楠賢（現任國立台灣科學教育館館長）大力推動下，2009 年 8 月起「活化歷史」方案協助教育部社教司，由全國各縣市樂齡學習資源中心甄選出 15 家，訓練在地師資來帶領「活化歷史」方案。當時各縣市雖陸續成立樂齡學習資源中心，但往往苦於有硬體而無軟體，對於如何吸引長者前來中心學習以及學習之後的實務方案運用，都缺乏經驗與可參考的對象，因此「活化歷史」的師資培訓計畫對正待開展業務的各縣市樂齡學習資源中心而言，無疑是一大助力。由於此次師資培訓計畫十分成功，教育部有意繼續推廣「活化歷史」的代間戲劇展演模式，計畫於 2010—2011 年開始，舉辦全國國小、國中、高中、甚至大專院校代間戲劇合演比賽，以鼓勵更多學校投入此類活動。「活化歷史」方案與政府單位的合作，可說是一個非常成功的「政府—民間 NPO—社區的伙伴關係（government/NPO/community partnership）」案例，結合各部門的力量，共同為長者、孩童以

及社區的歷史傳承開拓了一個新鮮有趣又可行的模式。

「活化歷史」推動者之一的果陀劇場，是國內相當著名的專業劇場團隊，由於承接台北市政府委託的「喜臨門長者劇團」而與長者結下不解之緣，之後並與新光人壽基金會合作推動「活化歷史」。由於果陀劇場的戲劇專業使命，「活化歷史」除了作為一個代間方案之外，也逐漸發展屬於長者的戲劇演出機會。2009 年「活化歷史」於北投明德國小進行了一年的「長期駐校」計畫，讓長者與孩童們有長時間接觸與合作的機會，經過長期的互動之後，長者和孩童們發展出非常美好的關係，甚至合作演出一齣戲劇，名為『非常爺奶』。2009 年 10 月 29 日『非常爺奶』祖孫實驗舞台劇在明德國小演出，這是一個新的嘗試，但結果令人振奮，大家看到了長輩和孩子們自主性地發展出非常吸引人的戲劇題材，而且能夠完整地以一整齣戲劇的方式呈現給社區和社會。經此鼓勵，果陀劇場更進一步投入編、導、及舞台劇製作的專業團隊人力，製作更專業的舞台劇，2010 年 7/30-31 日舉辦「活化歷史」戲劇節，讓老少一起瘋戲劇，推出『百老匯燴慧』祖孫舞台劇，於台北市社教館文山分館成功演出兩場。演出結束後有演員與觀眾互動時間，有一位長者觀眾看完之後甚為感動，她發言詢問：「要投入多少時間，我才可以像台上的演員們一樣上台演戲呢？」可見，「活化歷史」祖孫舞台劇的推出，鼓舞了其他長者的創意與演出動機，他們表達出希望能表演、能說出自己的生命故

事、能活躍在舞台上與觀眾互動的願望。

2010年8月「活化歷史」又首次推出暑期祖孫戲劇夏令營，於台北市「表演36房」開課，開創台灣「祖孫大手牽小手，一起玩戲劇」的代間夏令營模式。惟因初次舉辦，在台灣暑假五花八門的夏令營活動中還未能打開知名度，有興趣讓長輩和孩子一起參加夏令營的家庭也仍有待開發，所以本年度的夏令營只算初試啼聲，未來仍需要更好的規劃、市場調查以及宣傳，才能持續發展。

回顧「活化歷史」自2005年至今五年來的發展歷程，NPO屬性的民間推動單位、政府單位、學界、及所有參與的老、中、青多代伙伴們，共同投入了許多的人力、物力、時間、金錢，更重要的是，大家彼此鼓舞，互相學習，讓「活化歷史」方案一步一腳印地走出了一個台灣本土化代間方案，有利於長者的活躍老化，孩童的歷史與生命教育，以及社區的代間關係與傳承。以下謹列出「活化歷史」的大事紀及活動進行方式介紹，以供有興趣者參考：

- **活化歷史籌備期(2003—2005)**

- ✓ 2003 開始規劃和設計方案，將方案引進台灣

- **邀請 Elders Share the Arts(ESTA) 來台瞭解台灣老人福利狀況並遴選合適帶領者(2005)**

- ✓ 2005/4 ESTA 創辦人 Susan Perlstein 來台瞭解台灣老人福利狀況及甄選合適師資

- **帶領者赴美受訓(2005~2006)**

- ✓ 2005/6 第一批帶領者赴美受訓：柯靜雯老師(school leader)
- ✓ 2006/8 第二批帶領者赴美受訓：蔡櫻茹老師(senior leader)

- **試辦、修正、在地化(2006~2008)**

- ✓ 與果陀劇場共同舉辦活化歷史
- ✓ 2006/9~2007/6 文昌國小執行一學年(三個班級)，由果陀劇場承接「喜臨門老人劇團」的長者開始與國小孩童進行班級活動
- ✓ 2007/4/12~2007/6/21 第一期活化歷史說故事班開辦，邀請社區長者參加
- ✓ 2007/8/25 第一屆師資培訓班(school leader)－立農國小老師
- ✓ 2007/9/20~2007/11/29 第二期活化歷史說故事班，邀請社區長者參加
- ✓ 2007/10~2008/1 立農國小執行一學期(三個班級)
- ✓ 2008/1/15 湖山國小全校示範場(二場)

- **模式複製及督導(2008~2009)**

- ✓ 2008/1/17.18 第二屆師資培訓班(school leader & senior leader)－台南市社區大學
- ✓ 2008/3/20~6/5 第三期活化歷史說故事班，邀請社區長者參加
- ✓ 2008/3/27~29 第三屆師資培訓班(school leader & senior leader)－新竹市茄苳國小社區終身學習中心、花蓮縣 Ce'po(耆播劇團)、屏

- 東縣家庭教育中心、台中縣家庭教育中心、嘉義中正大學高齡者學習中心
- ✓ 2008/4~2008/6 湖山國小執行一學期(二、五年級)
 - ✓ 2008/6/24 明德國小示範場
 - ✓ 2008/7/18~7/20 第四屆師資培訓班(school leader & senior leader) — 台南縣南關社區大學、台南縣曾文社區大學、雲林縣家庭教育中心、台中市惠文國小、新竹市茄苳國小社區終身學習中心、花蓮縣家庭教育中心、普門仁愛之家、竹北社區大學
 - ✓ 2008/10/2~2008/12/11 第四期活化歷史長者說故事班，邀請社區長者參加
 - ✓ 2008/10/7~2009/1 明德國小執行一學期(四個班級)
 - ✓ 2009/3~2009/6 明德與實踐國小(四個班級)
 - ✓ 2009/3/19~2009/7/2 第五期活化歷史說故事班，邀請社區長者參加
 - ✓ 2009/4/25 活化歷史團體督導暨工作坊
 - ✓ 2009/6/11 建安國小示範場(四個班級)
 - ✓ 2009/9/10~2010/1/28 第六期活化歷史說故事班
 - ✓ 2009/9/26~9/27 開設第五期活化歷史帶領師資—(北區)基礎班
 - ✓ 2009/10/1~10/2 開設第五期活化歷史帶領師資—(南區)基礎班
 - ✓ 2009/10/29 活化歷史戲劇『非常爺奶』祖孫舞台實驗劇於明德國小校內演出
 - ✓ 2009/12/12 活化歷史團體督導暨工作坊
- **精緻與深耕((2010))**
- ✓ 2010/1/30-1/31 開設第五期(北區)活化歷史帶領師資—進階班
 - ✓ 2010/2/1-2/2 開設第五期(南區)活化歷史帶領師資—進階班
 - ✓ 2010/3-7 活化歷史戲劇『百老匯燴慧』祖孫舞台劇，匯整故事、選角、編劇、排演等 準備期
 - ✓ 2010/7/30-31 活化歷史戲劇『百老匯燴慧』祖孫舞台劇於台北市社教館文山分館演出
 - ✓ 2010/8/3-6 活化歷史暑期祖孫戲劇夏令營於表演 36 房每日下午開課
 - ✓ 2010/8/31 與「傳承藝術方案」合辦五周年—回憶的形狀 經典再現活動暨活化歷史第一屆國際師資認證

「活化歷史」方案進行方式

第一階段為老年人成立生命故事分享團體，透過有系統的引導年長者重整回憶，樂於分享生命經驗，並協助長者在團體中透過感官開發、口語表達…等方式，拓展人際網絡、發現自我的更多面向。

第二階段將爺爺奶奶的生命故事與學校相關課程結合，讓學生透過本方案延伸課本知識，見證落實於真實生命之中的『活

化歷史』。

※故事班執行步驟

1. 規劃故事班課程
2. 招募參與年長者
3. 開辦故事班
4. 至少完成故事班 8 堂課，確定成員已做好進班級的準備
5. 帶領故事班成員與國小學生進行故事分享

※活化歷史方案班級活動基本架構

一套完整的方案執行每個班級以三次活動為基本模式---相見歡、分組說故事、同樂會，另有『示範場』主要為本方案說明、示範性質。分別介紹如下：

【一】單一班級基本模式

- 1.活動帶領人和班級老師共同規劃可結合之課程主題，並根據學生特質研擬可執行的延伸活動。
- 2 確認一學期至少三次的班級活動日【每次連續兩堂課 80 分鐘，前兩次活動間距不宜超過兩週】

1.第一次活動---相見歡

由一至兩位表演經驗豐富的長者到班上與學生進行第一次接觸，藉此讓雙方建立熟悉感，同時幫助學生釐清對於『老』的刻板印象。

提供學生多樣性的提問技巧，為第二次活動暖身。

2.第二次活動---分組說故事

學生約 5~6 人一組，每組安排一位長者，根據帶領人與班級老師共同擬定的主題，與學生分享生命故事。

帶領人依學生特質，引導兩代之間進行延伸活動：戲劇演出、共同繪畫、詩文、說唱……等。

1.第三次活動---同樂會

同樂會日期可結合班級既定相關活動，另如慶生會、期末同樂會、段考後同樂會、聖誕節餐會…等。此次活動以學生的回饋為主，除更完整呈現第二次延伸活動的成果，學生可自行安排各種活動與年長者互動。會後請學生及班級老師完成活動問卷，做為方案執行檢討。

【二】示範場

示範場為本方案的精華版，將基本的三次活動濃縮至 80 分鐘精簡呈現，一次活動可提供約二~三個班級 80 名學生共同參與。雖無法達到小組進行活動時，兩代近距離互動的情感交流，但能在最有效的時間裡讓學生以新的角度重新認識『老』的各種可能性、看到另一種老年生命的年輕活力。

同時藉由示範場，亦能讓與會的學校老師認識本方案的核心價值及宗旨，進而討論下學期進入班級結合課程教學的可能性。

參、「活化歷史」方案效益初步評估

【一】有效促進代間的互動與瞭解

2005 年到今天，隨著「活化歷史」的腳步，越來越多的爺爺奶奶走出家門，走

進國小校園，他們用自己自身的生命經驗，活化了課堂上老師的教學課程，讓下一代的年輕孩子透過他們述說，連結過去和現在，同時也一起攜手眺望未來。剎那間，年齡的差距不再是彼此溝通的障礙，白髮、童顏，高低不同音頻的歡聲笑語，在教室裡交織成一幅又一幅感人的畫面。

筆者們曾收集參與方案長者的感受，他們的感想顯示出參與「活化歷史」帶給他們的快樂，與小孩子互動讓他們身心都感到年輕，透過生命故事的述說，兒時的情景又重現，生命獲得統整的機會，同時還可以增進對現在孩子們的瞭解，促進平時的祖孫互動與感情。以下是一些訪談摘要：

能和一群天真活潑可愛的小朋友一起演戲真是很快樂的事，尤其在排戲時發現他們好聰明反應又快，真覺得後生可畏啊！（陶子奶奶）

跟兒童們演戲，可以溝通祖孫之間的了解，又可增進祖孫雙方的情感，世代交替是一項執得提倡的歷史故事承傳。（郝爺爺）

一群幸福天真的小朋友讓我重啟兒時記憶，碰撞出絢爛的火花。（小不點奶奶）

好愛你們的天真、活潑與可愛，那遙遠的自己又回到腦海裡，謝謝你們帶給我這麼快樂的暑假。（明明奶奶）

與小朋友在一起是最高興的事了，把自己拉回到童年時期快樂的回憶，因此自己也無形中顯得年輕了許多。（飛鼠爺爺）

很高興可以參與這次的演出，這次的内容其實就是我們自己平常和孫子相處的縮影，希望大家會喜歡。（竹葉青奶奶）

另外，「活化歷史」亦於 2009 年於台北市建安國小進行活動滿意度問卷調查，結果於 60 份學童問卷中，有 46 份（77%）表示非常喜歡這個活動，8 份（13%）表示喜歡，5 份（8%）普通，及 1 份（2%）未回答，整體滿意度非常高。孩子們也表示喜歡老師帶領的方式，喜歡聽爺爺奶奶講故事，以及喜歡和爺爺奶奶互動。在質性的資料方面，下表整理了孩子們特別喜歡的部份：

爺爺奶奶說的故事
我喜歡她們講的故事，因為這些是我不知道的事
唱歌，因為很有趣好玩！而且很好聽
竹葉青奶奶的故事，因為我聽到空中掉炸彈的故事
我喜歡聽爺爺奶奶說自己的故事，因為會讓我覺得很精采，很神奇。爺爺奶奶謝謝你們
我喜歡活化歷史的爺爺歌手
我喜歡小不點奶奶的故事，因為她很風趣
我喜歡聽每一位爺爺奶奶的人生故事，可以知道以前的故事
沒有特別喜歡的，因為我覺得每一個部分都很好看，她們都很有活力

聽爺爺奶奶說故事
在聽爺爺奶奶說故事時，是我最喜歡的部份，因為我覺得他們的故事非常有趣，我很喜歡
那些爺爺奶奶都很棒
丟沙包，因為很好玩
跳繩，很好玩
說故事，很好玩
讓我真正了解到「歷史」和「老」的定義
爺爺講有關飛機的地方
講故事，因為可以讓我們了解以前的生活
好玩！因為很好玩
爺爺奶奶分享那些小時候的戰爭經驗時，很好笑
因為可以學習歷史
都喜歡，很有趣
那些爺爺奶奶在唱歌時，因為沒有想到那麼多歲了還記得了歌詞
我們和爺爺奶奶說的笑話，很有趣
說故事時，因為可以聽到一些我無法體驗的事
我喜歡的是爺爺奶奶唱歌，也喜歡聽故事
沒有特別喜歡的部份，因為從頭到尾我都很喜歡
講故事、分享經驗使我們學習新知
有一位奶奶說他差點被子彈打到

孩子們的語言顯示出他們聆聽爺爺奶奶從前的故事感到非常新鮮、有趣，看到爺爺奶奶會唱歌、會講笑話、會玩遊戲，改變了他們對老人的刻板印象，知道「老」也可以很活潑，很開心。而孩子們認為參與活動最主要的收穫依次包括：很新奇（N=57）、瞭解「老」的優點（N=56）、瞭解課程主題（N=54）、學會尊重（N=54）、回家會跟家人多聊天（N=46）、以及學會問問題（N=27）。

以上資料呈現出「活化歷史」的參與者無論老少都感到很開心，並能相互學

習，促進代間關係。參與代間活動也有助於削減社會上普遍存在的老年歧視，也就是對老年人負面的刻板印象，讓孩子們發現原來老人和他們也有很多一樣的地方，老人也不是不可親近的。

【二】藝術表達有助於長者的身心健康

「活化歷史」方案在美國當地曾與 George Washington University, Institute on Health, Humanities, and Aging 的主任 Dr. Gene Cohen (MD, Ph.D.) 合作進行學術研究，結果發現：這樣的課程不僅讓長者的晚年生活愉快，更重要的是有助於長者的身心健康，甚至還延長了他們的壽命，這

個結果呼應了 Cohen(2000)經典著作 *The Creative Age* 的論點，認為創意表現有助於成年後人類腦部持續的發展，並能活化身心健康。

台灣「活化歷史」方案經驗也顯示，老人們在參與戲劇表演時發揮出極大的創意潛力，表演時聲音、肢體的動作都需要不斷的練習，以及極大的專注力，鍛鍊了老人的身體，使他們更加靈活、健康。服裝、化妝與道具的運用，讓老人們更加亮眼，學習呈獻自己最好的表現，來與人溝通、互動。透過訓練及演出，老人們的自我形象與自尊都獲得了提升。

誠如 WHO 的定義所指，老人如能在健康、社會參與和安全上擁有最佳機會，就能活躍地老化。「活化歷史」方案促進老人透過戲劇表演的練習以及與國小學童的互動來維持健康，提供有意義的社會參與，並降低年輕世代對老人的刻板印象，增加代間與社會和諧，使老人的生活環境能更加友善，這種種的好處都對「活躍老化」有具體而積極的貢獻。

肆、結論與建議

隨著嬰兒潮世代逐漸步入老年，社會也必須以更開放的態度來對應未來更加健康、更經濟無虞、更高教育程度、更有活

力的長者，並以各種方案來協助及促進其「活躍老化」。老年人不是社會的問題，而是社會的資本，他們擁有數十年甚至百年累積而來的經驗與智慧，在此基礎之上，他們能對社會做出豐富的貢獻。因此，現今的挑戰在於：如何發展有效的方案與服務，讓長者動起來。

自 2005 年新光人壽慈善基金會與美國 ESTA 合作引進「活化歷史」方案至今，已經過了五年。五年來，「活化歷史」不斷嘗試並修正錯誤，慢慢發展成功的本土工作團隊與工作模式，提供老人透過「說故事班」的訓練，來學習自我表達及與人互動的技巧，並進入國小，與學童們一起學習、分享、開心，最終完成祖孫共同演出的戲劇作品。這個方案已經成功發展到台灣許多縣市，服務了超過 2200 位長者以及 13000 名學童，並獲得所有參與者一致的認同。

展望未來，我們希望「活化歷史」的推動能提供一個範例，讓政府及社會大眾在瞭解這個方案的好處之後，能夠更加重視長者創意力表達的需求，並提出具體的計畫，結合各方資源，投入「活躍老化」及「創意老化」方案的發展。（本文作者前為國立台灣大學社會工作學系副教授，後為新光人壽慈善基金會執行企畫）

參考文獻

中文部分

- 徐慧娟、張明正（2004）。台灣人成功老化與活躍老化現況：多層次分析。台灣社會福利學刊，3（2）：1-36。
- 楊培珊、梅陳玉嬋（2010）。台灣老人社會工作：理論與實務。二版。台北：雙葉書廊。

英文部分

- Baites, P. B., & Baites, M.M. (1990). Psychological Perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In Baites PB & Baites MM, eds Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences, Cambridge University Press, NY :1-34.
- Cohen, G. (2000). The creative age: Awakening human potential in the second half of life. New York: Harper Collins Publishers, Inc..
- Gambone, J. V. (2000). ReFirement: A boomer's guide to life after 50. Minneapolis, MN: Kirk House Publishers.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. Gerontologist, 37, 433-440.