

108 年樂齡學習南區輔導團辦理

創意教學及實踐發展推廣計畫

〈30、60、90 生命故事創意教學及創意老化推廣〉工作坊

一、緣起：

國立高雄師範大學成人教育中心承接教育部 107 南區樂齡學習輔導團辦理 30、60、90 生命故事創意教學及推廣，以推動高齡者「創意老化」(creative aging) 為基本理念，結合國立高雄師範大學成人教育研究所學生與實務工作者，於高雄市桃源區、那瑪夏區、林園區及屏東縣霧台鄉等樂齡學習中心，辦理創意教學推廣與帶領師資培訓活動，以高齡者豐富之生命故事為素材，進行透過藝術媒介學習表達與創作的實驗性教學。

其間協助高齡者撰寫生命紀錄，並發展 30、60、90 生命故事創意教學教材與可行模式。經教學實驗後發現此教學活動設計能引發許多高齡者學習興趣，之後持續參與各種藝能相關學習與追求精進。而在創意教學過程中透過繪圖創作與文字表達，轉化經驗成具體圖像與文字，幫助高齡者腦力活化，減緩失憶，也透過繪圖與戲劇開發高齡者創造力、想像力與解決問題能力。

高齡者經由繪畫、藝術、寫作、說故事、肢體表達團隊戲劇創作等的學習與經驗，以及透過生命回顧更認識自己與覺察生命意義，更能用心感受生活周遭美好事物與嘗試創作表達，有助穩定情緒與人際和諧，增加自信、快樂與成就感，也帶來智慧傳承、貢獻社區與服務他人的機會。有鑑於上述成效，本計畫期待加強偏鄉推廣 306090 生命故事創意教學模式，積極培養師資嘉惠更多長者，促進創意老化。

二、目的：

本研習工作坊主要目的在培養 30、60、90 樂齡生命故事創意教學及推廣師資，學習目的如下：

(一) 學習創意老化的概念與重要性，並透過親身體驗過程開發自身潛能。

(二) 認識 306090 生命故事創作教學模式與創作帶領原則，能透過藝

術學習與認知具身化 (embodiment) 方式，開發長者創意與生命經驗統整。

(三) 能協助長者記錄與傳承智慧，並幫助長者理解生命意義與持續規劃生活目標的重要，以提升長者士氣與生活品質。

(四) 能鼓勵高齡者自信表達與培養團隊創作能力。

三、 活動內容：詳見活動流程。

四、 辦理單位：

(一) 主辦單位：教育部

(二) 承辦單位：國立高雄師範大學成人教育研究所 (中心)

樂齡學習南區輔導團

(三) 協辦單位：屏東縣恆春鎮樂齡學習中心

五、 活動日期：108 年 9 月 6 日~8 日〈星期五-星期日〉

上午 9：00-下午 4：30

六、 活動地點：恆春民謠館 (屏東縣恆春鎮恆南路 168 號)

七、 參與對象及限制：

報名者須 3 天研習均能參加方可報名，報名後需經承辦單位徵選，錄取名額至多以 25 名為限，對象如下：

(一) 以高雄市、屏東縣、臺東縣及澎湖縣轄屬樂齡學習中心為對象。

(二) 以教授生命記錄、藝術創作、創造力開發等主題講師，經由樂齡學習中心主任推薦，得參與徵選，每中心推薦以 2 名為限。

(三) 對生命記錄、藝術創作、創造力開發等主題有興趣之樂齡學習中心教師與帶領人。

八、 報名方式：

(一) 報名截止日期：108 年 7 月 31 日(星期三)下午 5 時止。核定通過名單於 108 年 8 月 12 日(星期一)公告於教育部樂齡學習網及國立高雄師範大學成人教育中心網頁。

(二) 本工作坊一律採線上報名。訊息均登載於「教育部樂齡學習網」(<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/>) 及國立高雄師範大學成

人教育中心網頁 (<https://c.nknu.edu.tw/adulteducer/>)

1.報名網址：<https://forms.gle/vai2WevXgbLW52vX9>

2.QR 碼如下：



九、聯絡人：國立高雄師範大學成人教育研究中心曾助理，電話：07-7172930 轉 2053。E-mail：nknucc2053@mail.nknu.edu.tw

十、注意事項：

(一)本次出席人員，請准予公(差)假登記，由樂齡中心推薦參與之中心人員、講師所需交通費、住宿費由教育部補助各樂齡學習中心 108 年度樂齡學習計畫之相關補助款項，依相關規定支應。

(二)各參與學員需能參與及完成 3 天研習活動，可獲得由國立高雄師範大學核發 18 小時研習證明書及公務人員或教師研習時數(未全程參與者將不發給證書)。

十一、活動流程(共 3 天)

工作坊內容介紹

...306090 生命故事是指一個人在 30 歲前，30-60 歲，60-90 歲三個階段的生命故事。

學習 306090 生命故事創作重要的目的之一，是希望能做到珍惜說故事的人。讓長輩說出了自己的故事後，理解到這些過程我都走過了，這些人生寶貴經驗正是我創造力的展現，而今我仍有能力去適應生活，理解生活，甚至更具彈性的我可以再去創新它的價值，提升我的生命意義，也作為我助人的養分。

如何對待別人的生命故事？如何學會珍惜與欣賞？這些體會可以藉由敘說、寫作、繪畫、戲劇或任何藝術形式呈現，分享給朋友與不同世代的人，增進同儕與代間的互動、理解與珍愛。

余嬪 20190212 於甲仙營隊

講師：余嬪教授／高雄師範大學成人教育研究所

／30、60、90 生命故事創意教學規劃及推廣召集人

／紐約大學休閒研究哲學博士

活動流程表（共 3 天）：每日報到時間上午 8：50-9：00

日期	9/6（第 1 天教學活動）	9/7（第 2 天教學活動）	9/8（第 3 天教學活動）
活動主軸	306090 生命故事創新教學模式與理論	藝術活動參與及創造力開發	欣賞、珍惜與團隊創作能量開發
9：00-10：00	<ul style="list-style-type: none">● 認識創意老化 <ol style="list-style-type: none">1. 暖身與破冰2. 高齡者創意開發的重要性	<ul style="list-style-type: none">● 認識具身學習 <ol style="list-style-type: none">1. 暖身2. 音樂與戲劇的魅力	<ul style="list-style-type: none">● 欣賞與珍惜 <ol style="list-style-type: none">1. 暖身2. 即興編劇
10：00-10：15	輕鬆一下動一動/茶敘		
10：15-12：00	<ol style="list-style-type: none">3. 重新定義老年的創意與創新4. 創新的阻礙、突破與再現	<ol style="list-style-type: none">3. 五感體驗與具身表達練習	<ol style="list-style-type: none">3. 排練
12：00-13：00	午餐/放鬆		
13：00-14：30	<ul style="list-style-type: none">● 生命的樂章—生命故事創作與敘說 <ol style="list-style-type: none">1. 溝通與同理心建立故事的魔力	<ul style="list-style-type: none">● 人生如戲 <ol style="list-style-type: none">1. 看見：我戲中有你、你戲中有我	<ul style="list-style-type: none">● 感知統整與表達分享 <ol style="list-style-type: none">1. 戲劇演出2. 大合照
14：30-14：45	輕鬆一下動一動/茶敘		
14：45-16：30	<ol style="list-style-type: none">2. 敘說與記錄：重要性、統整、領悟、表達與創新	<ol style="list-style-type: none">2. 『離經叛道』：生命故事改編與創作	<ol style="list-style-type: none">3. 優點大轟炸：我好棒！我們好棒！！4. 總結：生命故事分享與代間互動帶領技巧5. 頒發研習時數證明

十二、交通指引：恆春民謠館

地址：屏東縣 946 恆春鎮恆南路 168 號



1. 自行開車：屏東九如交流道→臺3線→臺1線→水底寮→臺1線
→臺26線→恆春→恆春民謠館
2. 大眾運輸：高雄左營站→墾丁快線→客運(國光.屏東.高雄.中南)
→恆春→恆春民謠館
3. 台鐵：枋寮火車站→墾丁快線→客運(國光.屏東.高雄.中南)→恆春
→恆春民謠館