

投稿類別：健康與護理類

篇名：

台灣樂齡生活強強滾－以「搖滾爺奶」為例

作者：

陳星妘。私立光復中學。二年級 61 班

陳憶茹。私立光復中學。二年級 61 班

卓珈微。私立光復中學。二年級 61 班

指導老師：

古孟玲老師

## 壹、前言

### 一、研究動機

現在社會科技發達，醫療設備充足，人的壽命日益升高。根據**聯合國世界衛生組織**定義，65歲以上老年人口占總人口比例達到7%時稱為「高齡化社會」，達到14%是「高齡社會」，若達20%則稱為「超高齡社會」(中時電子報，2017)。

面對高齡化的崛起及不變的退休年齡，現在有越來越多人退休後無所事從，**勞動部勞保局局長羅五湖**指出「《勞基法》中的強制退休年齡是65歲。」(邱琮皓，2017)但通常退休後的高齡人口，生活都很平淡無味，我們甚至時常看見高齡者在望著天空發呆和打瞌睡等，看到這種情況，讓我不禁懷疑是否是退休年齡甚早，而根據**聯合國衛生組織**最新定義「0至17歲為未成年人，18歲至65歲為青年人，66歲至79歲為中年人，80歲至99歲為老年人，100歲以上為長壽老人。」(聯合國衛生組織，2014)依據此定義，我們可以更清楚瞭解到66歲到79歲不再是高齡者，而是充滿活力的中年人，相對的能從事的事更多。

反看我國，我國目前退休年齡是65歲，但根據**中國電子時報**「65歲仍值壯年，身體、智慧、經驗都還處於巔峰狀態，且保持耳聰目明、愉快的心情，也是對生命的正能量。」(中時電子報，2017)看到這些資料，間接引起我們想要探討有關高齡者的一切，而最近興起一種活動，名叫《搖滾爺奶》，是由**林宗憲**先生所創辦，內容主要是訓練爺爺奶奶們說書的能力，及開創一些有關高齡者的活動，所以藉由這次小論文題目及抱持著好奇心，我們決定探討搖滾爺奶。

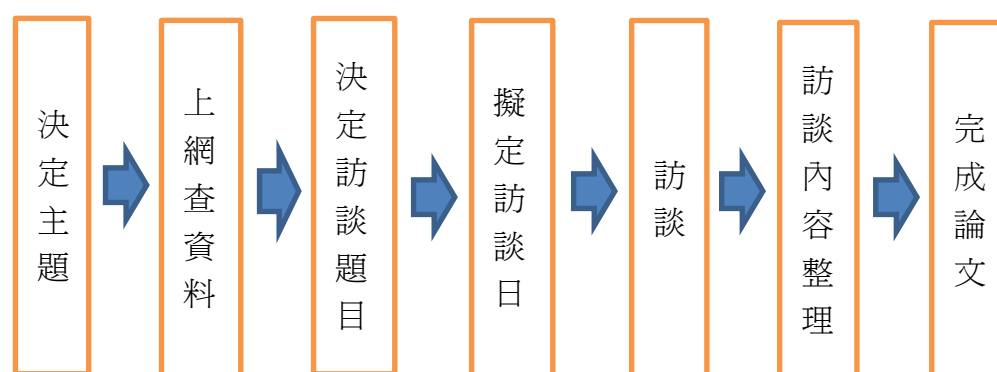
### 二、研究目的

- (一) 探討台灣目前高齡化現況。
- (二) 探討我國高齡人力資源的運用現況。
- (三) 探討搖滾爺奶學習後身心靈的改變。

### 三、研究方法

- (一) 文獻收集法：從各類報章雜誌書籍與網路蒐集資料。
- (二) 訪談法：利用訪問搖滾爺奶跟**林宗憲**先生，來了解創辦搖滾爺奶的目的及搖滾爺奶學習後的成果。(如附件一)

#### 四、 研究架構



#### 貳、正文

##### 一、我國高齡化現況：

以目前社會高齡者多於年幼者的現狀來說，我國很容易進入高齡化社會，而依據內政部公布最新人口資料「台灣老人占總人口 12.83%，逼近 14%高齡社會。」(徐珮君，2016)由此可知，雖然台灣即將逼近 14%高齡社會，但目前仍然是 14%以下的高齡化社會。

則根據世界衛生組織定義，我國「經建會推計，二〇二五年老人比例將達到百分之二十，二〇五〇年老人比例將高達百分之三十七。」(暴走老人，2011)而我們即將訪問的搖滾爺奶也隸屬於高齡者。

##### 二、我國高齡人力資源的運用現況：

「高齡者在職場中，面臨年齡歧視、提前退休、工作環境不佳等，使高齡者無法安全工作，退休後，不知何去何從。」(李藹慈，2014)只能在家裡無所事從，等著被送去養老院，而少多數高齡長者會在醫院或者一些服務單位、服務機構擔任志工，像在醫院就能在大廳或是一些需要幫忙的病患身邊看見他們，或是有時會在大街上看見她們拿著掃把、垃圾袋、畚箕……的工具在街上打掃，帮大家維護環境的清潔等，這也讓我們應證了「年齡絕不是限制，退休後也不一定只能閒在家中、無所事事。」(布魯斯·葛里森，2014)

綜合上述，現在高齡者的人力資源運用，大多數都是「再次就業、經驗傳承、志工服務與持續研究」(林佳蓉、林紫茵、林雅勳、郭芝伶、張淑女，2015)這些為大多數的高齡者工作角色。

##### 三、「搖滾爺奶機構」個案研究

###### (一) 個案選擇動機：提高高齡者提升身心靈狀態

退休後，多數高齡者在家無所事事，每天早睡早起，日復一日，而只有少數高齡者願意持續就業或志工服務，例如我們常看見學校或醫院裡，會有些高齡者在為大家服務等，但這也只是少數，而為了增進高齡者的運用，我們在網路上搜尋到很多屬於高齡者的相關機構，其中以搖滾爺奶最得我們心，其內容包括說書趣、老童話及演講等非常適合高齡者的活動。

## (二) 機構簡介

搖滾爺奶公司，在 2017 年成立，是針對 65 歲以上的高齡者，它提供找回內在價值的平台，及結合各式各樣的動能服務，如到幼兒園說故事服務、才藝、旅遊、做菜等課程，秉持「學習」、「貢獻」、「樂齡」的精神，讓高齡者能退而不休，再現風華，提高他們的社會參與，同時也倡導“老”是一件非常美好的事。期許高齡者退休後能持續保有生產價值，無論是為自己工作，為家人服務，為社區奉獻，或是部分時間兼差，還是重新開創事業等，這些都是很好的工作及活動。而參加搖滾爺奶也可以促進彼此的人際關係，使以後待人處事可以更加圓潤。

## (三) 機構創辦者簡介

本研究個案研究的基本資料，本組參考宗憲老師的網站，整理如下(林宗憲，2016)

- 1、創辦者名稱：林宗憲
- 2、學歷：國立臺灣藝術大學藝術與人文教學研究所畢，國立臺灣藝術大學戲劇與劇場應用學系畢，目前就讀國立政治大學教育所教育心理與輔導博士班。
- 3、經歷：2015~至今 財團法人超越文創教育基金會副執行長 2005~2015 故事島·學習童樂園 巧克力校長(總監) 2008~2014 口語表達訓練講師 (麥當勞、法鼓山、忠泰建設、鴻海等) 2005~2014 各大活動主持人、導演、活動執行(鴻海、高鐵、美強生、麥當勞) 2005~2014 各大說故事比賽評審(台藝大、國北師、麥當勞) 2011~2013 星期八幼兒雜誌 巧克力校長單元 故事劇場配音 2002~2006 如果、鞋子、紙風車 兒童劇團、偶劇團、小丑默劇團等演員 2.官：2013~2015 超越基金會，職場達人前進校園巡迴主持(目前已執行 80 場) 2009~2014 國中教師各領域研習講師(各國小、國中研習約 80 場) 2005~2014 故事義工訓練講師(台北、新北、新竹、彰化故事協會志工) 2010~2012 北北基裸姆工會講師 2007~2009 海山高中、江翠國中

台灣樂齡生活強強滾～以「搖滾爺奶」為例

『表演藝術』老師 2007 國家考試中等師資證照合格，具備中等藝術與人文領域教師證照 3.學：2011~2015 大學兼任講師(台藝大、國北師、明新科大、康寧護專、淡江大學) 2008~2014 各大幼稚園戲劇培訓講師(公私立約 50 所，大陸約 20 所) 2010~2012 北區長頸鹿美語師訓講師。

#### (四) 搖滾爺奶課程安排

- 1、繪本讀書會及故事培訓：使參與計畫的長者熟悉繪本故事及培訓說故事的能力。
- 2、老童話：針對高齡議題，做出了不一樣的劇場一般，通常我們在劇場看到的是演員，也沒有太多的互動，而老童話，是由一群「演教員」跟「觀眾」的互動，揭發你所忽略的高齡社會問題。
- 3、繪本共讀會：使參與計畫的長者聚在一起共讀繪本。
- 4、載歌勁舞：搖滾爺奶說書趣，唱跳也要很有事，就像一隻為自己出征的戰舞。
- 5、故事設計與繪本製作：使參與計畫的長者創作屬於自己的繪本。

參與搖滾爺奶是一件很有建設性的活動，能打發時間也能多方學習，其中最重要的是有效利用高齡資源，使其增廣見聞以教導兒孫女，也讓我們更加應證「老去是生活在時間中的必然結果，老去並非個人的失敗，老者也是社會的一員。」(湯瑪斯·科爾、瑪麗·溫克爾，2011)老了還是可以身強體壯的，也希望未來有更多爺爺奶奶可以參加此類型的活動。

#### 四、訪談資料整理(如附件二)：

我們這組透過訪談的方式完成，根據我們的研究動機，將本組的訪談資料整理如下：

##### (一) 探討台灣目前高齡化現況：

台灣目前已有高達 14%的高齡者，已是高齡社會，當初林宗憲老師就只是純粹看到幾個數據，台灣在 2025 年台灣就要進入到超高齡化社會，那所謂的超高齡化社會就是台灣有高達 20%都是 65 歲以上的高齡者，他覺得這是一個很龐大的數字，所以在想了兩年後決定要創辦搖滾爺奶這個機構。

## (二) 探討我國高齡人力資源的運用現況：

台灣現代的高齡者大多都是退休後待在家裡，不然就是有少部分的會去做志工，大多都是非營利機構，而林宗憲老師覺得一般的銀髮人力大部分都還是指那種義務的免費的志工，但他做的銀髮人力運用不一樣，他會帶著爺奶們出去說故事，還有每個月辦一些繪本共讀會，進行一些生命哲學的探討，偶爾才會有說故事的訓練（訪1）。而且爺爺奶奶們服務完一場是有費用的，也就是這樣在有費用的條件之下，提供他們可以有更多的學習並能為自己增加收入，進而產生跟社會的連結。

## (三) 探討搖滾爺奶學習後身心靈的改變：

我們實際去宗憲老師的課堂中，和爺爺奶奶們互動，我們發現：搖滾爺奶在沒有參加活動之前，他們整天幾乎都只是整天待在家裡沒事做，帶著比較傳統的想法在過生活，而參加過搖滾爺奶後的爺爺奶奶們都覺得搖滾爺奶這個機構很棒，尤其是說書的這個課程，因為他們可以感受到熱情跟愛心（訪2），繼而向宗憲老師學習。在學習過程中，他們保持著思考得狀態，所以他們認為參加搖滾爺奶後最大的改變即是動腦。

除了動腦之外，爺奶們也可以學習到很多不一樣的知識，像是與年輕人互動的方法、了解年輕人的次文化，能拉近與年輕人之間的距離。透過爺奶說故事的方式，能促進爺奶和幼兒的良性互動，無形中爺奶在說故事的過程中可以增進高齡者更多的自信心與成就感，讓他們體驗到高齡者存在的價值與存在的意義。這些活動都能讓高齡者與社會的距離更近，不再像是以往與社會脫節的高齡者，這樣也能預防智力的退化或減少老年癡呆症。

## 參、結論

一開始決定以搖滾爺奶來撰寫這篇小論文，是因為我們看到了 Facebook 上搖滾爺奶的粉絲專頁，我們就開始上網找了一些有關於高齡者的資訊，發現了原來搖滾爺奶並不像是一般非營利的志工基金會，反而是有規劃課程且非志工團體的機構，因而引起我們的興趣。

在經過一連串的訪談過程中，我發現我們訪談的爺奶們都有一個共同的特質，都是活潑開朗、熱情奔放的，跟我們想像中住在醫院、躺在床上、無法自己生活的爺爺奶奶有很大的不同。這些參加課程的搖滾爺奶比起一般的高中生，上課不只熱情，更專心於課程內容，更喜歡發表，每一個高齡者都樂於展現自己，這就是我們看到他們與沒參加搖滾爺奶的高齡者與眾不同的地方。

這次的訪談中，我們認為高齡化社會最重要的是身體的健康及心態的健康，只有健

台灣樂齡生活強強滾～以「搖滾爺奶」為例

康的高齡者才可以幸福享受退休後的生活。這次訪談中我們看到大多數參加搖滾爺奶的心態都很開朗、也很熱情，他們不會傳統的認為退休後就應該待在家無所事事或只是在家辛苦的帶孫子，應該要好好享受退休後屬於自己的生活。因此，期待社會能有更多類似的高齡者機構，可以讓高齡者有休閒及學習的空間，讓「活到老，學到老」這句口號，能落實於高齡社會當中。如此，才会有更多的高齡者可以做開心扉的不把自己整天關在家，而是和大家一起學到老活到老！

#### 肆、引註資料

中時電子報 (2017)。社論－高齡化社會 善用智慧老爹。2017 年 10 月 13 日，取自 <http://www.chinatimes.com/newspapers/20170312000437-260109>

邱琮皓 (2017)。51 年次後 65 歲才能領勞保年金請領年齡向後延。2017 年 12 月 2 日，取自 <http://www.chinatimes.com/newspapers/20170506000048-260202>

聯合國世界衛生組織公布新的年齡劃分標準 (2014)。2017 年 3 月 31 日，取自 <http://jgospel.net/world-view/international>

李藹慈 (2014)。EAP 如何協助中高齡員工適應職場變化與挑戰。2017 年 12 月 4 日，取自 <https://wlb.mol.gov.tw/page/Content.aspx?id=449>

林佳蓉、林紫茵、林雅勳、郭芝伶、張淑女 (2015)。職業學校家政群家政概論 I。新北市：全華。

布魯斯·葛里森(2014)。最活力的老後。台北市：啓示出版社。

湯瑪斯·科爾、瑪麗·溫克爾(2011)。老年之書：思我生命之旅。新北市：立緒文化事業有限公司。

藤原智美 (2011)。暴走老人。台北市：時報出版。

徐珮君 (2016)。台灣老人占總人口 12.83%逼近 14%高齡社會。2017 年 2 月 25 日，取自 <https://tw.appledaily.com/new/realtime/20160724/914475/>

林宗憲 (2016)。臺北市青少年發展處【105 年度築夢達人講座】8/20(六)用故事翻轉世界/巧克力老師 (林宗憲，故事島前執行長)。2017 年 3 月 30 日，取自 <https://www.beclass.com/rid=1939f3956e5131cdd45f>

《附件一》訪談大綱

新竹市光復中學幼兒保育學程：小論文作業

林宗憲老師訪談大綱

小論文題目：台灣樂齡生活強強滾~以「搖滾爺奶」為例

訪談學生：陳星妏、陳憶茹、卓珈微(新竹市光復中學幼保學程二年級學生)

指導老師：古孟玲(新竹市光復中學幼保學程專任教師)

訪談日期：107.03.06(二)

訪談地點：台北市大安區

一、緣起：(探討台灣目前高齡化現況。)

Q：為什麼會想以高齡者為主要招生對象來創辦「搖滾爺奶」這項活動？

Q：個人對於高齡者的看法是什麼？

二、創辦「搖滾爺奶」過程：(探討我國高齡人力資源的運用現況。)

Q：對於現代社會高齡者的人力運用有何看法？

Q：像「搖滾爺奶」是機構還是活動？

Q：來參加課程的爺奶們有什麼特質？

Q：課程內容都是您親自教授嗎？

Q：那未來會對「搖滾爺奶」這項機構做其他的改革嗎？

Q：是透過什麼方法才讓大眾知道「搖滾爺奶」的活動？

Q：「搖滾爺奶」在創辦多久後才成為您一開始所想的目標？

Q：未來還會建立像「搖滾爺奶」這類的機構嗎？還是您有個人的未來展望呢？

三、參加「搖滾爺奶」後身心靈的改變：(探討搖滾爺奶學習後身心靈的改變。)

Q：「搖滾爺奶」的課程內容大該都偏向於什麼？

Q：剛開始創辦「搖滾爺奶」的效果好不好？

Q：那些課程吸引你們？

Q：爺奶上課的情況、心理狀態、活動表現、設備程度等？

Q：爺奶們參加「搖滾爺奶」前後的身心靈有何改變？



《附件二》訪談內容逐字稿

新竹市光復中學幼兒保育學程：小論文作業

林宗憲老師訪談大綱

小論文題目：台灣樂齡生活強強滾~以「搖滾爺奶」為例

訪談學生：陳星妏、陳憶茹、卓珈微(新竹市光復中學幼保學程二年級學生)

指導老師：古孟玲(新竹市光復中學幼保學程專任教師)

訪談日期：107.03.06(二)

訪談地點：台北市大安區

訪談資源：手機錄音、手機拍照、手寫紀錄(記錄過程)

一、緣起：

Q：為什麼會想以高齡者為主要招生對象來創辦「搖滾爺奶」這項活動？

A：當初我沒有想到我要以高齡者來設置企業，我就只是純粹看到幾個台灣的數據 2025 年台灣就要進入到超高齡化社會，那所謂的超高齡化社會就是台灣有大概 20% 都是 65 歲以上的高齡者，這是一個很龐大的數字，我一直在思考故事可以放在高齡者身上拿來做別的事情。

Q：個人對於高齡者的看法是什麼？

A：我對於高齡者的看法其實蠻一般的，就是我不會特別的把他們當成是高齡者，也就是說其實還是要回到「搖滾爺奶」，我在做心理健康這件事，我覺得也許外表老但是人不老心不老，所以其實我在跟他們互動的時候是把他們當成一般的學員，那在這樣的狀態下其實是平衡的，他們還蠻開心的自己好像可以被這樣對待。

二、創辦「搖滾爺奶」過程：

Q：對於現代社會高齡者的人力運用有何看法？

A：目前台灣高齡者的人力運用，我們一般人能想到的都是非營利機構，像基金會、或協會的志工，但是我做的銀髮人力運用不一樣，他們跟著我出去幫我說故事給小朋友聽，服務完一場，是有費用的，也就是這樣在有費用的條件之下，他也是銀髮人力運用的另外一種表現，那我就相對的可以有比較專業的訓練，提供他們可以有更多的學習可能然後去產生跟社會的連結，所以一般的銀髮人力大部分都還是指那種義務的免費的志工，但我是來打工的。

Q：像「搖滾爺奶」是機構還是活動？

A：搖滾爺奶是機構是社會企業。

Q：來參加課程的爺奶們有什麼特質？

A：以目前來看的話他們的都是比較外向的比較活潑的，然後有保持開放的學習的心態，再來身體都是處於一個蠻不錯的狀態，所以不管是他們的心理還是身理，目前為止都狀態蠻好的，然後也很願意出門，但主要是思想我覺得他們的思想都特別的保持開放，他們不會去用舊有的觀念來綁住自己，所以相對這群人特別的比較容易走出來繼續學習。

Q：課程內容都是您親自教授嗎？

A：對。

Q：那未來會對「搖滾爺奶」這項機構做其他的改革嗎？

A：還是有相關的活動，但我目前為主要都是帶著爺奶們出去說故事，還有每個月辦一些繪

本共讀會，進行一些生命哲學的探討，偶爾才會有說故事的訓練（訪1），那「搖滾爺奶」未來還會有其他的東西，譬如說因為我不是要讓別人覺得是一個專業的表演團體，我是要去開啓大家對老年的想像，因為沒有人教我們怎麼變老，所以我們看到別的老人家可以做這些事好像不錯，就會開啓我們的想像，因此我以後要做的除了是把爺奶帶出去說故事之外，繪本共讀還是會繼續之外，我可能還是會希望爺爺奶奶像 TED 一樣在 18 分鐘講一個老的概念，然後教底下的聽眾怎麼變老，或者是說我覺得爺爺奶奶的這種才藝課程，我像要在挑一些比較小眾的才藝課程，譬如說我自己最近當所有人都在看桌遊這樣的課程時，我就覺得他已經落伍了，我就想要做譬如說羊毛氈，因為我覺得在做羊毛氈的過程裡面爺奶他自己在搓揉、扎針的那個過程，我覺得他們的專注力會提高，然後手腳並用，也有一些預防的失智的這種可以避免掉，所以像這種爺奶學堂我自己也蠻有興趣。

Q：是透過什麼方法才讓大眾知道「搖滾爺奶」的活動？

A：目前都是用臉書對外公告給一些不是爺奶的人，如果是爺奶通成都是靠跟我互動過的爺奶，他通常都會口碑行銷，介紹給自己的朋友來接觸。

Q：「搖滾爺奶」在創辦多久後才成爲您一開始所想的目標？

A：一開始就是，因為想了兩年才有搖滾爺奶。

Q：未來還會建立像「搖滾爺奶」這類的機構嗎？還是您有個人的未來展望呢？

A：希望公司會成功。

三、參加「搖滾爺奶」後身心靈的改變：

Q：「搖滾爺奶」的課程內容大都偏向於什麼？

A：故事、繪本。

Q：剛開始創辦「搖滾爺奶」的效果好不好？

A：很棒，名字就很犀利，帶著好奇心跟著巧克力老師學習。

Q：那些課程吸引你們？

A：說故事的課程，因可以感受到熱情跟愛心（訪2）。

Q：爺奶上課的情況、心理狀態、活動表現、設備程度等？

A：覺得看到很多同好的感覺，可以交到更多新朋友，上課表現應該還不錯。

Q：爺奶們參加「搖滾爺奶」前後的身心靈有何改變？

A：動腦。