

出國報告（出國類別：考察）

考察歐洲地區(瑞典)有關高齡自主學習團體運作方式計畫

服務機關：教育部

姓名職稱：陳主任秘書雪玉、陳專員明昌

派赴國家：瑞典

出國期間：106年5月19日至5月26日

報告日期：106年7月11日

目次

摘要..	I
壹、前言	1
一、考察目的	1
二、考察問題	1
貳、考察人員及行程	2
一、考察人員	2
二、考察行程	2
參、考察過程及心得	5
一、瑞典國立皇家圖書館(National Library of Sweden, Kungliga biblioteket)	5
二、瑞典國家成人教育委員會(Swedish National Council of Adult Education)...	8
三、瑞典全國退休者協會(Swedish National Pensioner's Organisation, 瑞典語 Pensionärernas riksorganisation, 簡稱 PRO)	12
四、斯德哥爾摩老年醫學研究中心基金會 (Stockholm Gerontology Research Center Foundation)	15
五、瑞典讀書會聯合會(Swedish Adult Education Association Studieförbunden)	18
六、瑞典斯德哥爾摩市公共圖書館(Stockholms Stadsbibliotek)	22
七、瑞典勞工教育協會 ABF 斯德哥爾摩分部(ABF Stockholm)	27
八、PRO 索爾納民眾高等學校(PRO folkhögskolan i Solna)	31
九、哈默比老人活動中心(Mötesplats Hammarbyhöjden)	34
肆、結論及建議	37
一、發展自主自助高齡教育，彌補機構式高齡教育不足	38
二、積極成立高齡自主學習團體，強化高齡者學習機會	38
三、強調自主參與性重要，創造靈活學習機會	39
四、強化高齡自主團體帶領人特質，積極運用退休人力資源	39
五、加強結合民間資源，共同推展高齡教育	40
伍、附錄	40

[附件 folkbildningsradet-rapport-cirkeldeltagare-65plus](#)

摘要

近幾年來，我國社會不僅在人口結構方面有快速老化的趨勢，退休年齡也普遍較法定年齡提早許多。高齡社會已經成為不可避免的趨勢，但高齡社會所可能衍生的問題卻可以預為因應。如果高齡者能夠擁有豐富的學習活動，不僅能夠促進自身活躍老化，因應各種高齡問題的發生，更可以藉由學習、改變和增能，形成一股重要人力資源，成為社會資產，進而提升國家競爭力。

瑞典政府非常重視民眾的知識素養提升，全國範圍內擁有多種學習型組織，其中，最著名的就是讀書會。瑞典每年大約組織 30 萬個學習圈，擁有將近 200 萬名參與者，學習圈的目的並不是聚積事實性的知識，而是培養和創造一種持續探索、質疑的精神和學習氛圍，從而促使學習圈成員不斷的學習，提高自身知識、技能。在瑞典，學習圈發揮了重要的作用，為促進高齡教育的迅速發展做出了重要貢獻。

本次考察特地拜會瑞典國家成人教育委員會、瑞典全國退休協會、瑞典勞工教育學會及瑞典讀書會聯合會，針對兩國推動高齡教育、高齡自主學習團體(讀書會)運作模式，公私協力等情形進行對談與交流，訪問中瑞典更分享其高齡教育有關方案及措施，陳主秘秘書雪玉及終身教育司陳明昌專員等一行受益良多。其他拜會的瑞典公私部門組織包括瑞典皇家圖書館、斯德哥爾摩市公共圖書館、索納爾民眾高等學校及哈默比老人活動中心等。此次經由考察過程的交流與互動，謹提出下列幾點建議作為未來參考：

- (一)建議政府發展自主自助高齡教育，彌補機構式高齡教育不足
- (二)建議積極成立高齡自主學習團體，強化高齡者學習機會
- (三)針對高齡者強調自主參與性重要，創造靈活學習機會
- (四)建議強化高齡自主團體帶領人特質，並積極運用退休人力資源
- (五)建議政府加強結合民間資源，共同推展高齡教育

壹、前言

一、考察目的

臺灣 65 歲以上高齡人口已突破 300 萬人，高齡化的人口結構，讓國內愈來愈重視長者的學習需求，本部以預防教育的觀點，積極鼓勵推動 55 歲的樂齡學習，除了在各鄉鎮市區成立 363 所樂齡學習中心、成立 139 個高齡自主學習團體，也提供 106 所樂齡大學的多元學習管道，讓國民「快樂學習、樂而忘齡」。

本部在 104 年試辦高齡自主學習團體，培育帶領人到偏鄉，讓長者不因距離而錯失學習機會，自主學習團體成員相互扶持、激勵及互學，陪伴長者度過快樂的晚年生活。

瑞典是全球最典型的福利國家，在近年來發展的高齡政策中，強調尊重高齡者的獨立、參與、尊嚴、適當照顧與自我實現，並以提高生活品質為高齡政策的最終目標，並鼓勵高齡者透過學習參與更多元社會活動。

另，從世界高齡學習的模式而言，除以機構式方式進行推展外，尚有以自動自發採自主學習團體模式進行，其中，瑞典則是全球自主學習模式著名的典範之一。

考量我國即將邁入高齡社會，相關高齡學習模式有待創新與突破，歐洲先進國家經驗足以提供我國借鏡，爰提出本參訪計畫，希冀提供我國高齡者更多元學習管道，以協助其成功老化。

二、考察問題

訪團於本次考察行程前，先預設考察過程擬瞭解之相關問題，包括：

(一)瑞典政府推動高齡教育之法令、政策、計畫內容及運作機制

瑞典政府推動高齡教育之政策內容及運作機制為何？在高齡教育政策推動上，瑞典政府每年約編列多少預算？經費使用方式？

(二)瑞典推動高齡自主學習團(讀書會)做法

瑞典讀書會實施概況？政府輔導成立還是民眾自發舉辦？

(三)瑞典有關高齡教育之創新策略

瑞典是否有增設高齡教育學習場所，還是運用自主團體等非機構方式進行近年來是否有創新高齡教育方式，提供多元學習內容。

(四)瑞典近年來著重高齡人口議題

瑞典政府近年來較關注的高齡議題為何？福利及教育方面如何因應高齡化人口帶來的問題？

(五)瑞典推動高齡教育公私組織，以及公私（含民間企業）合作倡導

高齡自主學習與提供高齡教育支持的情形

1. 瑞典係結合公私部門及民間企業之資源共同推動高齡教育，政府透過何種機制將推展高齡教育事務或自主學習團體(讀書會)交由民間辦理，兩者間之關係為何?政府如何鼓勵私部門參與推展高齡教育?
2. 圖書館如何辦理高齡教育支持活動?其經費來源為何？

(六)其他議題

瑞典是否有針對高齡者健康問題包含失智症預防有相關措施？瑞典政府如何協助高齡者可以健康進入高齡生活之具體措施為何？

貳、考察人員及行程

一、考察人員

服務單位	職稱	姓名	官職等
教育部	主任秘書	陳雪玉	簡任
教育部終身教育司	專員	陳明昌	薦任

二、考察行程

本次考察瑞典高齡自主學習團體運作方式計畫訂於 106 年 5 月 19 日至 5 月

26 日，共計 8 日，每天參訪重點詳如表 1。

日期	時間	行程	備註
5 月 19 日(五)	11:00-13:05	11:00 自荷蘭阿姆斯特丹乘北歐 航空 SK556 赴瑞典斯德哥爾摩 13:05 抵達瑞典斯德哥爾摩 Arlanda 國際機場(Terminal 5)	聽取簡報及意見交流
	約 14:45	抵達飯店 check in	
	16:20-17:00	參訪瑞典國立皇家圖書館 (National Library of Sweden, Kungliga biblioteket)並與副館長 (Deputy National Librarian) Mr. Lars Ilshammar 會面	
5 月 20 日(六)	10:00 17:20	文教參訪: 史坎森(SKANSEN)戶 外博物館	參觀
5 月 21 日(日)	10:00	文教參訪: 斯德哥爾摩市政廳 (Stockholm City Hall)	參觀、聽取簡報
	12:00-13:30	與華語文教學助理陳羿廷及蔡 若琳餐敘了解瑞典華語文推展 情形	分享交流
	14:00	文教參訪: 老城區、皇宮博物館 (含皇室房間、三王冠博物館、 軍械博物館、珠寶博物館)	參觀
5 月 22 日(一)	09:00-11:00	參訪瑞典國家成人教育委員會 (Swedish National Council of Adult Education, Folkbildningsrådet)	聽取簡報及意見交流

		及會見 Ms. Rebecka Svensén (Communications Manager)	
	13:30-	參訪瑞典全國退休者協會 PRO (Swedish National Pensioners' Organisation) 及會見發展部門專 員 Mr. Dan Karlsson	聽取簡報及意見交流
5 月 23 日(二)	9:00-10:00	參訪斯德哥爾摩老年醫學研究 中心基金會(Stockholm Gerontology Research Center Foundation)及會見基金會研究主 任 Prof. Mårten Lagergren (Research Director)	聽取簡報及意見交流
	11:00-12:00	參訪瑞典讀書聯合會(Swedish Adult Education Association Studieförbunden)秘書長(General Secretary)Mr. David Samuelsson 及 Ms. Kajsa Wiktorin(Communications manager)	聽取簡報及意見交流
	12:15-13:40	與瑞典讀書聯合會秘書長 Mr. David Samuelsson 餐敘	
	14:00-15:00	參訪瑞典斯德哥爾摩市公共圖 書館(Stockholms Stadsbibliotek)由 館員 Ms. Eva Gun Karles 接待	參觀及意見交流
	15:30-	參訪瑞典勞工教育協會 ABF 斯 德哥爾摩分部並會見分部營運 主任	聽取簡報及意見交流

		Charlotta Redtzer(Head of business unit, ABF Stockholm)	
5 月 24 日(三)	9:30-11:00	參訪社區長青大學(PRO folkhögskolan)及與校長 Ms. Åsa Österberg 會面:	參觀及意見交流
	14:00-16:00	參訪哈默比老人療養院 (Mötesplats Hammarbyhöjden)及會見 Skarpnäck 區顧問 Ms. Yvonne Jägenstedt (Associate Consultant and Group Leader of Prevention Unit at Skarpnäck municipality)	參觀及意見交流
5 月 25 日(三)	13:30	前往 Arlanda 機場 抵達機場辦理登機(北歐航空) 搭乘 SK1555 自 ARN 前往 AMS	返臺
5 月 26 日(四)	18:00	抵達桃園國際機場	抵臺

表 1 考察行程一覽表

參、考察過程及心得

一、瑞典國立皇家圖書館(National Library of Sweden, Kungliga biblioteket)

(一)機構簡介

瑞典皇家圖書館的根源可以追溯到十六世紀古斯塔夫·瓦薩國王。國王收集了有關歷史，科學，神學以及地圖等各種科目的書籍。收藏品保存在三皇冠的宮殿中。有些書籍是在國外購買的，另外一些書籍是從被解散為新教改革的瑞典修道院中沒收的。國王古斯塔夫·阿道夫在 1620 年放棄了皇室收藏的部分：那些書是烏普薩拉大學圖書館的基礎。

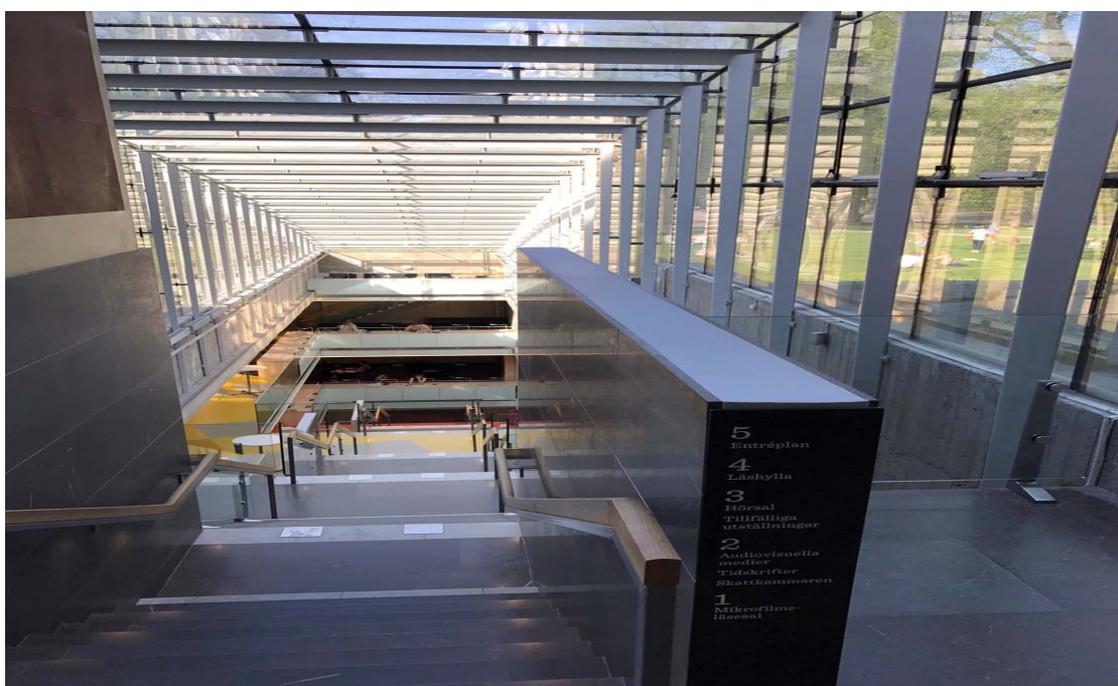
瑞典皇家圖書館在 1697 因瑞典宮殿發生火災，當時近萬個書捲及近千個手

稿燒毀。僅留下部分並暫時存放在斯德哥爾摩的各種貴族宮殿中，1877 年，瑞典皇家圖書館搬到現今新址，並在 1964 年進行電子化。

瑞典皇家圖書館隸屬瑞典文化部，館藏包括超過 18 萬個對象中，包括書籍，海報，照片，手稿和報紙。並有視聽系列由超過 700 萬小時的記錄材料組成。其中瑞典皇家圖書館也是人文科學研究圖書館，外國文學收藏範圍廣泛。此外，更從列寧格勒和莫斯科購買了大量的俄羅斯文學。這些書籍是斯德哥爾摩斯拉夫圖書館的基礎。

(二)考察紀要

陳主任秘書雪玉一行人於 5 月 19 日下午抵達瑞典斯德哥爾摩市後，立即前往瑞典皇家圖書館進行訪視，由副館長 Mr. Lars Ilshammar 接待並進行解說，由於陳主任秘書曾服務國立臺灣圖書館，雙方對於圖書館典藏，社會教育功能交換許多意見。



(瑞典皇家圖書館地下書庫)

Mr. Lars Ilshammar 先從圖書館現址說起，囿於舊址(瑞典皇宮)因大火，後來搬至新址，然新址至今也營運 100 餘年，為了適應圖書館發展的需要，1997 年，瑞典皇家圖書館完成了原館的擴充和修建等工程，在大樓下開挖了地下室，一放

面冬天寒冷的避寒效果外，另可用於存放不斷增加收藏，目前館藏圖書達到 200 多萬冊。



(瑞典皇家圖書館提供非常舒適閱覽空間)

瑞典皇家圖書館所設建的地下書庫函具有特色，尤其在地下書庫收集並保存在瑞典國內出版發行的所有聲音、圖片及印刷的材料，包含瑞典第一份報紙至今都以數位化在資料庫中，其中 Mr. Lars Ilshammar 更親自示範用”TAIPEI”關鍵字搜尋迄今在瑞典有關的報導。



(Mr. Lars Ilshammar 示範搜尋數位報紙內容)

(三)考察心得

瑞典皇家圖書館雖然國家級典藏，然相關收藏仍同時開放給社會大眾，提供閱讀借書，資訊提供等服務。但角色功能不如市立公共圖書館。在館際與區域圖書借閱的系統連結與建置，以及借閱服務等合作上，深具優勢，提供簡便具效益的系統。另外瑞典皇家圖書館處地理位置及周邊文教設施，非常適合民眾辦理終身學習場域，此外，瑞典圖書館收藏許多藝術品等，因此讓圖書館兼具博物館和藝廊的公共教育功能，都非常值得我國圖書館參考及推動相關高齡教育活動結合圖書館辦理之借鏡。



(瑞典皇家圖書館周邊環境非常適合推展終身學習)

二、瑞典國家成人教育委員會(Swedish National Council of Adult Education)

(一)機構簡介

瑞典國家成人教育委員會是一個非營利性協會，由政府和瑞典國會授權任務編組。它是一個由三個成員組織於 1991 年成立的非營利組織：包含：瑞典國家

研究協會聯合會，民眾高等學校聯合組織及瑞典地區性協會。

此委員會的資金來自政府支持，由公部門提供經費係為支持加強和發展國家民主、使民眾有可能提昇自己的生活品質及創造協助參與社會發展的承諾等。

這個委員會組織協助分配政府經費給予讀書會(學習圈)和民眾高等學校，並向政府提交預算規劃、每一年之年度報告，評估成人教育活動等。

在瑞典，目前有 10 個研究發展協會，瑞典國家成人教育委員會向其分配政府補助款項。然而這些研究發展協會分布在瑞典各個地區，每一個協會都有其發展重點及特殊任務。另外，這些研究發展協會針對瑞典當代重視議題之間有非常密切聯繫，如身心障礙、新住民或環境組織等。研究協會位於瑞典各地。

另外，瑞典國家成人教育委員會協助輔導民眾高等學校，民眾高等學校是非常獨特全國成人教育機構，根據民眾學習需要、學習意願，或獲得資格進修等，由學校提供廣泛性質的長或短程課程。截至目前瑞典設有 154 間民眾高等學校，每年舉辦短期課程參與人數近 9 萬人，長期課程參與人數約 2 萬 8,000 人。另外每年近有 24 萬左右的人參與民眾高等學校相關教育推廣活動，這些都是協助瑞典當局在消除教育差距，及有效提高社會的啟蒙教育水平重要教育機構。

(二)考察紀要

陳主任秘書雪玉與陳專員於 5 月 22 日上午 9 點抵瑞典國家成人教育委員會，由公關部經理 Ms. Rebecka Svensén 熱忱接待，他們表示對於臺灣教育部考察團的到訪感覺非常愉快，因為可以互相分享交流。雖然瑞典國家成人教育委員會推動的工作包括讀書會(學習圈)及民眾高等學校輔導等，而本次考察重點聚焦於讀書會(Learning Circles)。

Ms. Rebeckahj 從瑞典教育制度談起，再談到讀書會發展歷史及讀書會發展現況，首先，談到瑞典教育，瑞典人口約 900 萬人，21 歲以下的人口占 25%，65 歲以上的人口約占 17%。瑞典教育制度，大致分為學前班(1 - 6 歲)、義務教育-小學(7-15 歲)、中學(16-19 歲)及大學或三年級學院，詳如圖 1。瑞典實行九年義務教育，且瑞典的各級教育皆由政府提供且免費。另外，瑞典成人教育亦發展蓬勃，瑞典成人教育的費用由政府或由雇主分擔，對瑞典國民來說基本是免費性質。

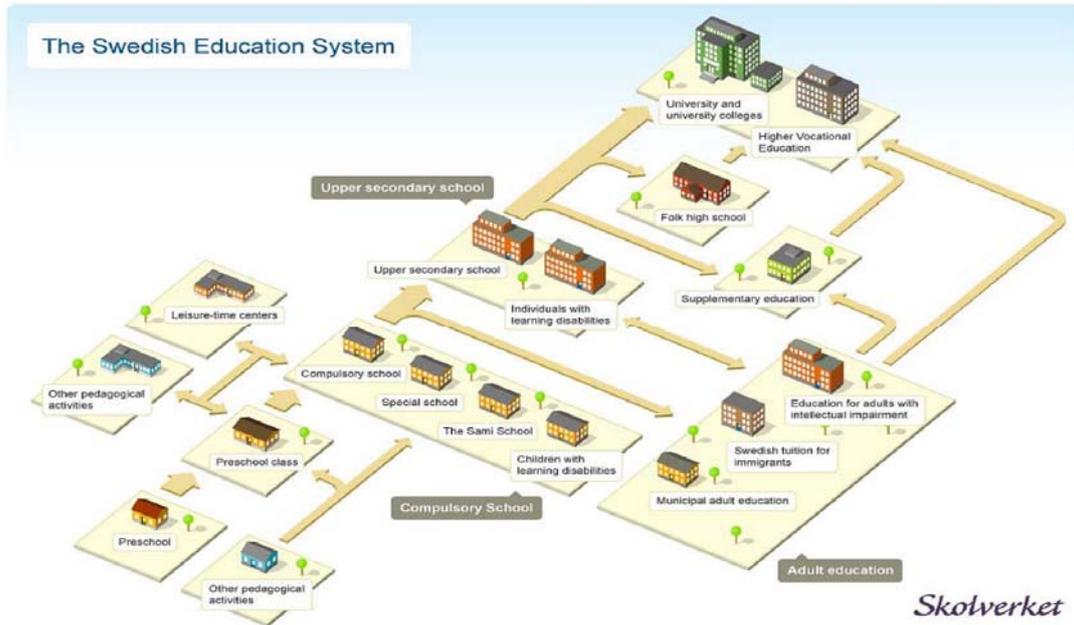
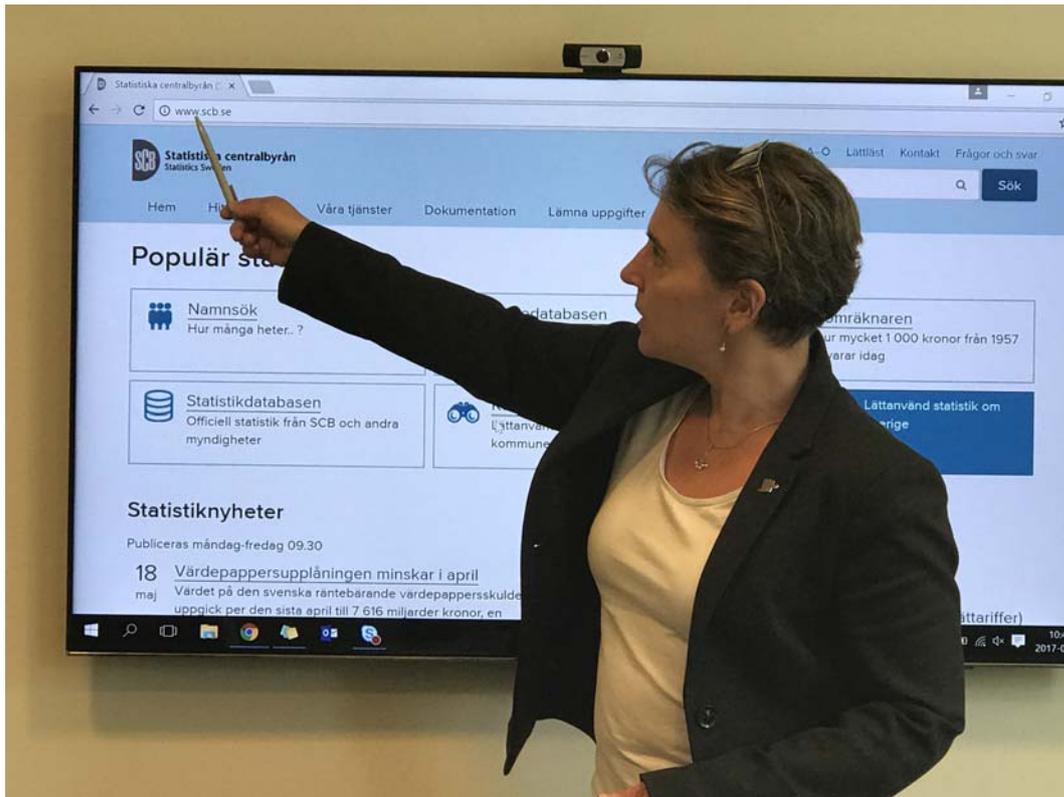


圖 1 瑞典教育制度

談及，瑞典讀書會起源於 1902 年在瑞典北部大學城蘭德（Lund）所創立的，興起主要目的是希望透過教育與知識的力量，改善被剝削者的社經地位、引導民眾藉由民眾教育運動的方式，表達自己的理念並獲得某些權力的手段。

然而，讀書會於 1947 年受到國家議會的重視並獲得經費的補助，數量快速成長，目前每年約有 27 萬個讀書會。所謂的讀書會（學習圈）就是一群朋友，根據事先預定的題目或議題，共同進行一種有方法、有組織的學習；因此，讀書會的型態相當多元，參加學習圈都是由個人自願參加，通常最低需要 3 人以上，大部分都是由 5-12 人組成的小組學習，這種規模能夠讓每個個體成為積極的參與者；多數學習圈一周聚一次，每次兩到三小時，並持續兩到三個月，參加學習圈者彼此可以看到彼此，大致用坐成一個圈方式，且每個參加者平等且一起決定學習的主題、內容等。

瑞典政府一年提供約 600 萬元瑞典克朗(約新臺幣 2,310 萬元)予瑞典國家成人教育委會協助推動成人教育，其中 400 萬元瑞典克朗協助輔導民眾高等學校，200 萬元提供民眾申請讀書會經費，目前數據顯示，參與讀書會者 19%為 65 歲以上高齡者，全國 36%高齡者是有參與過讀書會。



(Ms. Rebecka Svensén 解說瑞典成人教育)

(三)考察心得

瑞典讀書會係為學習者自主自助取向方式，由學習者自主組成團體，進行多元課程規劃、招生及行政等事宜，師資亦由團體成員擔任。我國對高齡學習機會的提供，之前，是以採取機構式做法為主，尚未積極推廣個體自主自助學習方式。然而我國社會人口迅速高齡化，新一代老人的教育程度高，學習需求強烈，經濟寬裕，以自助（self-help）團體的學習方式應是水到渠成，目前政府財政沉重，機構取向的學習方式，預算編列較沉重，且偏遠（鄉）離島地區交通問題均阻礙高齡者至機構的學習意願，因此，如何輔導高齡學習自主團體（自助、自發）的成立，並發揮服務偏遠（鄉）離島地區老人及其家人學習的功能，推動不同取向學習方式，與機構式學習方式產生互補作用，以普及高齡者的學習機會，為當前我國高齡人口快速增加，亟需進行的工作。

瑞典政府至於委由民間非營利組織以參與式民主方式經營的部分，則跟隨

著「彈性化」、與「政府與民間社會合作」的趨勢而發展，讓相關政策可以注入民間資源而更加活化，這樣的方式，瑞典成功推動讀書會活動，透過補助機制，讓民眾相互交流學習及成長，尤其高齡者高度參與，讓不同年齡民眾自然養成終身學習態度及習慣，運用讀書會機制活化高齡者社會參與，此為我國目前社會較為缺乏之措施，值得學習。



(於瑞典國家成人教育協會前合影)

三、瑞典全國退休者協會(Swedish National Pensioner's Organisation, 瑞典語 Pensionärernas riksorganisation, 簡稱 PRO)

(一)機構簡介

瑞典全國退休者協會「PRO Gemenskap och förändring」(<http://www.pro.se>)是 1942 年 3 月 1 日成立於瑞典的退休人員組織，性質是一個倡導組織，代表養老金領取者。它是瑞典最大的養老金領取者組織，瑞典國家退休人員組織雖稱政

治獨立，但自成立以來與瑞典社會民主黨勞工運動有密切聯繫。

瑞典全國退休者協會經常參與在瑞典政府的領取養卹金領取人委員會的會議期間，與總理會議，召集議會委員會，參與國家調查，作為轉介機構，參與地方當局，地方議會和地區的養老金領取者之間協調非營利協會。目前擁有約 40 萬名會員。皆定期舉辦活動提供會員參與（例如研討會、講座、文化活動、旅行、運動錦標賽等），促進退休生活充實、活躍。採付費會員制，會員享有合作夥伴的限定優惠（例如保險優惠、酒店優惠、裝潢優惠等）。其網站皆提供退休人員相關資訊，內容包括政策、保健衛生、高齡問題探討等。

隨著高齡社會發展迅速，許多攸關高齡者權也逐漸產生，許多高齡者在退休生活安排及老年人生活處境下，需要適度給予協助，除了可以協助其活躍老化，更可減少社會問題。因此，PRO 非常關心高齡者族群，主動的協助高齡者在退休金安排，或者成立許多讀書會來協助高齡者安排晚年生活。

(二)考察紀要

陳主秘與陳專員於 5 月 22 日下午 1 時 30 分抵達瑞典全國退休者協會，受到克里斯蒂娜塔爾貝里主席率同及行政人員 Mr. Dan Karlsson 的熱忱歡迎，他們表示首次接待臺灣考察團的到訪覺得很榮幸。雖然 PRO 推動的工作包括退休人員權益及退休人員相關推廣活動，而本次考察重點聚焦於退休人員學習圈。

首先 Mr. Dan Karlsson 透過簡報介紹，並進行座談瞭解，PRO 會員每年約繳納 290-300 瑞典克朗(約新臺幣 1,150 元)，即可以享有相關權益，包含保險優會、買車折扣等，然瑞典政府所給予讀書會的補助，只要是 PRO 成員都可以透過協會協助申請，另外 PRO 也提供相關課程協助成員成為讀書會的帶領人，只要珮訓者有意願，通常都可以參加培訓，包括高齡者特性、高齡者方案規劃等議題。

PRO 特別跟我們分享，在 PRO 所屬的學習圈中，有關高齡者讀書會部分以 70 歲左右為最多人參與，而學習的主題部分，則是語言、手工藝及資訊科技等主題受到青睞，其中語言部分大部分都是關於英文或者瑞典語，很多是因應社區中很多新移民而特別組成這樣的讀書會，再者，關於資訊科技部分，高齡者對於資訊是懼怕的，然協會運用資訊科技或者數位影片(如播放老電影)，去引發高齡者對於數位科技習慣及喜歡。

此外，PRO 更與我們分享一張海報，表示高齡者繳的稅比年輕人多，因為高齡者從年輕到退休前都一直在繳稅，因此他們給予國家非常強力的後盾，因此在退休生活的安排，不應受到輕忽，這點非常值得深思。



(PRO 的海報:高齡者說我繳的稅比我兒子還要多)

(三)考察心得

整體感覺，瑞典政府與民間建立了很好的合作夥伴關係，PRO 的組織雖然是協助退休者向政府爭取相關權益，但是會運用溝通方式讓政府及退休者取得平衡，另外，PRO 著重教育推廣方式，在其轄下有設立民眾高等學校(接續將介紹)，並鼓勵成員組成讀書會等，希望藉由學習方式讓高齡者或退休人員可以妥善安排自己晚年生活，另外 PRO 執行計畫之前，都要透過訓練加強相關人員對計畫的瞭解、認同及具備相當專業知能，尤其資訊科技部分值得我們在規劃高齡教育相關課程及教學，可以運用及採納。參訪 PRO，深有同感：面對高齡者，應有更積極更正向方式去引導學習！未來如何透過運用數位科技傳播媒體引發高齡者的興趣，或者協助輔導退休人員組成高齡自主學習團體，減少其盲然無從生活，都

是值得思考。



(Mr. Dan Karlsson 解說 PRO 發展)

四、斯德哥爾摩老年醫學研究中心基金會 (Stockholm Gerontology Research Center Foundation)

(一)機構簡介

斯德哥爾摩老年醫學研究中心基金會任務是協助在社區中對老年人的情況具有特殊意義的領域，利用實踐經驗和研究成果，提高老年人的生活水平，開展和開展老年人的條件研究並加強，在老年人業務中或與其他城市或組織的合作夥伴關係。

通過更多的了解，斯德哥爾摩老年醫學研究中心將幫助改善舒適老化和高質量老年護理的條件。自 1986 年成立以來，斯德哥爾摩老年醫學研究中心專注於老人癡呆症，危險因素和促進老齡化的因素以及地方議會和市政府之間的合作等領域。另一個主要的重點是護理服務如何發揮最嚴重疾病的老年人的作用。

由於斯德哥爾摩老城醫學研究中心，斯德哥爾摩市和斯德哥爾摩縣議會負責人的研究，每年大約生產十份報告。此外，斯德哥爾摩老年學研究中心由市議會，斯德哥爾摩市議會和斯德哥爾摩縣地方當局協會的照顧服務委員會領導。還有一個研發委員會，負責當局的高級官員和國家養老金組織（PRO）和 Sveriges Pensionärsförbund（SPF - 瑞典養老金領取者協會）的代表。

(二)考察紀要

基金會研究主任 Prof. Märten Lagergren (Research Director)親自負責接待並分享關於瑞典老年學相關研究，他提到，本中心的研究希望可以協助在斯德哥爾摩市中讓老年人可以享有更好的健康及醫藥，基金會主要專門研究，乃考量全球進入高齡化的需求，如何運用基金會的力量，去協助高齡者可以獲得更好的生活照顧，是主要執行任務之一。另外研究中心也跟許多高等教育機構相互合作，包含卡羅林斯卡醫學院和斯德哥爾摩大學，集科研與瑞典失智症中心進行教育和宣傳計畫。

近年來中心主要議題的一些例子是社會人口變化，老齡化間和個體內的變化，醫療和治療的需要，健康趨勢問題。簡單來說，每個高齡者應該要保持健康和積極的生活，並且應該要針對性的護理，能滿足他們的實際需求，協助他們更積極健康的生活。

最近中心要向瑞典衛生福利部發表有關失智症預防報告，他們運用研究到臨床實驗，發現失智症老年癡呆症不僅影響個人，而是重度影響其近親屬和朋友。更明顯的是失智症與血液循環有極度關聯，運動是一個絕佳的預防失智症的手段，參與學習也是一個很好的途徑。看出瑞典積極發展有關的老化，高品質的老年保健公共衛生問題，以及政策主要關注以改善老年人的生活條件，都是因應高齡化社會的努力。



(Prof. Mårten Lagergren 與本部陳主秘及陳專員分享座談)

(三)考察心得

我國目前也強力推動預防失智症預防，不管公部門或者民間資源仍應在可變動危險因素上繼續努力，而糖尿病及高血壓等慢性病的檢測與治療、肥胖問題、菸酒預防、提倡運動和保持學習都是良好的途徑。從瑞典經驗及研究發現，身在教育部門的我們，應該引導民眾保持運動的習慣，並有終身學習習慣，並且倡導失智症和心臟病、中風或癌症一樣，是可以事先預防的，只要我們能採取行動，有效施行教育策略。不行動便是錯失縮減未來失智症流行規模的機會，甚至導致情況比原先預期的更為嚴重。

另外，高齡學研究是一個新興的和不斷增長的科學學科。高等教育機構應在該領域培養更多的獨立研究。尤其談及健康與老化，這涉及到不同的學科，從醫學到社會老年學。簡而言之，高齡化社會應該多元資源共同投入才能達成一定的效果。

五、瑞典讀書會聯合會(Swedish Adult Education Association Studieförbunden)

(一)機構簡介

瑞典讀書會聯合會是由瑞典政府依據博雅成人教育法令規定所資助成立的學會，是學習協會的中心組織，國家撥付成人教育之聯合會的決策機構。參與成員由區域成員組成，每個成員組織將向成人教育學會支付年度會員費。費用的數額由大會根據董事會的建議決定。

聯合會是所有學習協會的傘式組織，成立至今已逾 100 多年。組織任務是提高社會學習協會的地位及改善他們的經營條件。聯合會經常協助在社會上形成意見並影響決策者。聯合會也是所以研究發展協會的談判機構並訂立聯合協議。



圖 2 瑞典讀書會聯合會功能是為了讓研究協會面對面彼此合作

(二)考察紀要

陳主秘與陳專員於 5 月 23 日上午 11 時抵達瑞典讀書會聯合會拜訪，由秘書長 Mr. David Samuelsson 親自接待並解說，首先 Mr. David Samuelsson 詢問臺灣怎會針對讀書會議題進行討論，陳主秘表示臺灣自 107 年邁入高齡社會，且 104 年起開始試辦高齡自主學習團體計畫，臺灣辦理模式深受瑞典讀書會影響，因此希望可以透過瑞典讀書會辦理模式，讓我國可以參考。首先 Mr. David Samuelsson 解釋瑞典國家成人教育委員會及瑞典讀書會聯合會的分工任務，並分析瑞典讀書會架構，Mr. David Samuelsson 表示瑞典國家成人教育委員會是經費補助的分配者，透過不同的研究協會成立讀書會後，蒐集成冊後再行向瑞典國家成人委員會申請補助經費，然這些研究協會也是瑞典讀書會聯合會成員，但聯合會部分是提供諮詢、分工以及比次訂立盟約等，角色偏向顧問方式，並引導各研究協會發展讀書會，詳細分工圖如圖 3。



圖 3 瑞典讀書會分工架構圖



(Mr. David Samuelsson 分析讀書會架構體系)

Mr. David Samuelsson 表示瑞典的非正規成人教育具有悠久的傳統，且在社會受到廣泛的基礎支持。瑞典有 930 萬居民，每年有大約 200 萬瑞典人參加讀書會，並且由十個研究協會協助成立。讀書會的活動數據都顯示顯然有很大的吸引力並在瑞典許多人的日常生活中發揮很大的作用。每年這些研究協會大約組織 27.9 萬個學習圈。並且安排了大約 314,500 個文化教育課程，吸引了這些超過 1650 萬參與者，這個數量等同瑞典人們每年去瑞典的電影院的入場人次，就可以知道瑞典人對於終身學習重視。

另外，每個研究協會都有自己獨特的專業和專業。這對於保持成人教育的多樣性非常重要，也是在社會的潛在力量。這些研究協會透過他們轄下的 372 會員協會和合作組織，更是發展瑞典讀書會支撐。研究協會是瑞典學習風氣很強大力量所在，除了廣受大眾歡迎之外，也被國家公布門視為優先政策。在瑞典普遍認為非正規成人教育應該是與國家分離，但與政府預算相融合，緊密民間組織。

(三)考察心得

結束瑞典讀書會聯合會的參訪，覺得民間組織真是政府推動高齡教育的好夥伴！瑞典政府因讀書會政策及成人教育都統委由瑞典國家成人教育委員會主責規劃，因此可以從成人學習、民眾高等學校、讀書會輔導等相關政策配套方案整體思考規劃，再交由非營利組織(研究協會)等執行，較能有效落實打造以終身學習及學習者為主的友善環境、以符合高齡者對學習需求、生活需求為導向的高齡教育相關措施。反觀我國，大部分政策由中央政府委辦，結合地方政府進行，或結合民間資源共同推展。！

其次，瑞典在政府的鼓勵下，除瑞典國家成人教育委員會，並輔導成立瑞典讀書會聯合會，以諮詢顧問方式，協助各研究協會在其轄下的讀書會穩定成長，並建立平臺建立各研究協會公平競爭、分享交流及訂立盟約，以共同合作方式支撐整個瑞典地區對於讀書會發展，值得思考。我國可思考如何結合民間組織或者學術機構協助高齡自主團體建立完善輔導體系。



(參訪人員與瑞典讀書會聯合會秘書長留下合影)

六、瑞典斯德哥爾摩市公共圖書館(Stockholms Stadsbibliotek)

(一)機構簡介

斯德哥爾摩市立公共圖書館（瑞典語：Stockholms stadsbibliotek）又名阿斯普倫圖書館，建於 1928 年，由古納·阿斯普倫（Gunnar Asplund）設計。圖書館巧妙的運用古典建築形式，進而演化成現代的功能主義，是阿斯普朗德最具代表的公民建築。

在 1920 年代，斯德哥爾摩圖書館還有另一項創舉，當時大部分圖書館，都是要由館方人員幫民眾找書，民眾無法直接進入大廳尋書。阿斯普朗德效法美國圖書館的作法，設計出開放式的大廳，讓人們可以自由親近無垠的書海。

目前圖書館以利用借還書運用 RFID 技術，整座圖書館的館藏超過 200 萬本書籍及 240 片影音書，外語書籍超過 100 種語言，其中 1 萬 7 千冊為波斯語、1 萬 5 千冊為阿拉伯語、1 萬 4 千冊為西班牙語。



(斯德哥爾摩市立公共圖書館自動化借還書系統)

(二)考察紀要

1、國際圖書館

斯德哥爾摩市立圖書館之國際圖書館，1990 年代初期成立，原先是新移民資訊交換中心，在西元 2000 年更名為國際圖書館。館內蒐藏多元語文圖書資料，除了做為市立圖書館的一員，也提供全國公共圖書館的調書服務。

國際圖書館內館藏 20 餘萬冊圖書及視聽資料，超過 100 種語言（不含英、德、法文，這些語文的圖書，其他圖書館都有）。除了紙本的報紙期刊外，還有電子 報紙資料庫 PressDisplay，提供來自近上百國家、約 50 種語言之上千份餘種報紙。

國際圖書館舉辦多元文化活動，考量新移民人口大量移入，特別辦理有語言讀書會以及電腦學習班等活動，相當多人參加。亦曾辦理舉辦臺灣日之活動。此外，有語言學習圈以及電腦學習班等服務。



(斯德哥爾摩市立公共圖書館-國際圖書館)

2. 親子圖書區

親子專區位於 1 樓的親子圖書區十分寬敞，也有放西洋棋供使用，同時設有親子活動專區，不定期的舉辦適合父母及學前兒童一起參與的活動，如角色扮演、親子說故事。環境的安排是非常友善且舒服的，讓小朋友從小就喜歡閱讀。



(親子圖書區-親子專屬空間)



(空間的安排引用瑞典童話故事)

3.異業結盟

館員 Ms. Eva Gun Karles 表示由於斯德哥爾摩市立公共圖書館這一棟挑高 3 層樓的建築空間並不大，於是館方運用合作商店——咖啡廳，來活化圖書館，將提袋、橡皮擦、別針、筆記本等紀念商品，還有像是黑膠唱片這類 特別的館藏，甚至是自助還書口，都陳設在咖啡廳裡，圖書館把合作商店 延伸為自己的小副館，同時也帶動了咖啡廳的銷售額度。



(特別解說圖書館如何結合異業)



(圖書館營造結合咖啡廳創造雙贏)

4. 主書庫

斯德哥爾摩市公共圖書館裡面的書庫按照語言分類的書，並依據圓形的環狀建築擺放，視覺所及之處擺滿了藏書，一本本平凡的書瞬間變成最佳的室內裝潢，十分壯觀。



(主書庫的編排非常壯觀)



(利用日光反射方式減少燈光使用)

(三)考察心得

圖書館實體環境實會影響讀者來的意願，此外，讀者來到圖書館不一定會與館員接觸，但一定會用到館內的設備，設備外觀是否整潔，運作是否正常，都會讓讀者留下印象。斯德哥爾摩市立公共圖書館特點就是特色建築、館藏多樣化、設備現代化、館藏新穎、空間舒適，滿足了讀者對圖書館的需求，甚至成為觀光客參觀景點之一。

反觀我國，近年來積極輔導各地方成立公共圖書館，且圖書館所在位置幾乎是社區交通中心，另開闊的空間與多元的活動亦給與高齡者適當的社交場合及終身學習場域，甚至為辦理高齡自主學習團體之場所。考量高齡者對於公共圖書館之館藏及空間使用狀況漸增，我國公共圖書館應逐漸開始為高齡者量身設計適合其參加之活動課程，同時在館內提供友善環境供高齡者使用，或可普及化方便高齡者使用館內服務，將高齡者之區域自一般閱覽區中獨立出來，發展高齡者閱覽專區之設計規劃。

七、瑞典勞工教育協會 ABF 斯德哥爾摩分部(ABF Stockholm)

(一)機構簡介

大致在 20 世紀初，瑞典官方組織開始為其成員安排學習圈活動。為了回應政府的支持，一些專門的學習協會成立了，第一個是成立於 1912 年瑞典勞工教育協會（ABF）。政府對學習圈不斷增加的支持使其得以快速地發展，也產生了更多的學習協會。

從 20 世紀 90 年代開始，瑞典國家成人教育委員會就開始負責分發政府津貼，並對學習圈的活動進行追蹤調查和評估。瑞典國家成人委員會是由研究協會和民眾高等學校所共同組成的，這也正是意味著研究協會和民眾高等學校共同決定如何在兩者區間分配政府的補助預算。

但是，研究協會應要符合政府所規定相關基本條件，方可得到政府經費補助支持。得到政府補助經費的最基本條件就是不管每個國民收入多或者少，都應該享有機會參加讀書會權利。

而政府通過研究協會支持讀書會的基本條件是係由於研究協會可比政府更

容易滿足所有類型的國民需求，運作模式更具有彈性靈活，且所負擔成本較低。更為重要的是，每個研究協會依循者其成員組織宗旨來發展每個協會的理念和內容。例如宗教學習協會應該更容易吸引來自宗教團體的成員；勞工教育學習協會則應該更容易吸收產業勞動者等。

(二)考察紀要

ABF 斯德哥爾摩分部營運主任 Charlotta Redtzer，特別約了訪團在斯德哥爾摩市中心 ABF 文教中心進行分享交流，首先 Charlotta Redtzer 提到整體來說，瑞典讀書會採自由意願參加、達到相當人數就可以獲得補助，且每個人可以參加一個以上的讀書會，大致有幾個共通性的原則：

- 1.人數限制：最低人數為 3 人。
- 2.聚會時間：成員自行訂定成立的期間，但需達最低成立期間的標準，每次應有 3 個小時。
- 3.年齡限制下降到 13 歲以上都可以申請。
- 4.參加意願：參與者願意主動參與學習，而非被動的參加。
- 5.活動內容：自行決定分享的主題與方法，選擇的學習材料多元多樣化，主要為書籍，近年來更是很多運用 IPAD 方式。
- 6.帶領人培訓：領導者須參與讀書會領導人的培訓課程。讀書會的帶領人一般需要經過最低 8 小時課程的訓練。在瑞典除了 ABF 外很多研究協會均設有讀書會領導人的培訓機制。
7. 申請補助：申請補助的標準為教材費用或帶領人費用約每小時 50 瑞典克朗(新臺幣 190 元)，或者採師資時薪約 170 瑞典克朗(約新臺幣 600 元)，此外針對弱勢團體能優先獲得補助。
8. 申請方式：由成員備妥相關計畫，由研究協代為申請，其中以勞工教育協會為最大提供團體，例如 PRO 即屬 ABF 轄下，所以全國大約 30% 都是透過勞工教育協會所提供的讀書會。



(ABF 多功能教室也可成為讀書會場所)

Charlotta Redtzer 引導訪團參官 ABF 文教中心，其中參觀 ABF 文教中心大禮堂位於 2 樓，這個禮堂在斯德哥爾摩市中心是少見寬敞場地，所以經常有大活動會在此辦理，另外每一層樓都有不同教室，在三樓的教室就是 PRO 讀書會會在此研討，另外六樓多功能教室是讓學員創作地方，因此 ABF 文教中心是整棟是多功能學習中心。



(ABF 文教大禮堂是多功能劇場)

(三)考察心得

結束瑞典勞工教育協會(ABF)的參訪，覺得 ABF 雖具有濃濃政黨色彩，但確可以利用緊密組織力量，協助政府推動成人教育及高齡教育，目前讀書會在 ABF 轄下就有 30%，所以可以看出民間組織推動會強化政府推動高齡教育的政策重要推手！

再者，經 Charlotta Redtzer 表示在 19 世紀或 20 世紀，讀書會被認為新的流行運動和組織，但來到現在卻被年輕人認定是老舊的，所以讀書會方式也慢慢調整，現在開放用網路讀書會方式辦理，所以讀書會形式應該有彈性做不同型態面向調整，才可以永續發展。

從 ABF 經驗分享，學習圈是經濟有效的方法，你可以在同事、在組織會員中甚至在鄰居中組織讀書會。你可以自由選擇閱讀物、學習內容和領導人。你們可以在傍晚、工作後，在學員的家裡或一些聚會大廳中集合。而且每個學習者不必要只是盲目地聽從，而是平等且共同參與，反觀我國目前高齡教育學習方式仍在逐步調整上課方式，後續應讓每個高齡者都是經驗分享及學習者，是可以提升高齡者對於學習的熱忱。

最後，讀書會年齡下降到 13 歲，或許是一種在代間學習契機，瑞典成功的在讀書會模式，透過經驗分享，讓學習者互相交流，倘採用祖孫世代共組，也可相互交流學習及成長，互補不足，讓長者智慧及經驗得以傳承，並讓年輕世代從小即接觸親老教育，自然養成敬老態度及習慣，此為我國目前可以考量結合方式，值得學習。



(訪團與 Charlotta Redtzer 合影)

八、PRO 索爾納民眾高等學校(PRO folkhögskolan i Solna)

(一)機構簡介

索爾納民眾高等學校是 PRO(瑞典全國退休協會)轄下的一所，位於斯德哥爾摩市郊區的索爾納區，此學校是在索爾納交通中樞樓，旁邊即是地鐵，通勤火車或巴士，交通非常便利。

此所民眾高等學校是針對 55 歲以上者開放入學。尤其學習者又是 PRO(瑞典全國退休協會)會員者的話，在參與民眾高等學校課程都是免費的，也可以選擇寄宿在學校，則可享受折扣價。

索爾納民眾高等學校所開設的課程非常多樣性，包含一系列的運動養身課程，從標準舞、瑜伽到高爾夫及滾球等都有。另外，也有提供烹飪和各種手工藝品的課程。進修專業的課程，如領導能力、理財規劃等，這些都是屬於短期課程。除了短期課程，也設有 15 週課程系列，重點放在自然環境和語言學習。該課程包含瑞典語、英語之語言課程，歷史脈絡、人文歷史之人文課程及自然環境，醫療保健和傳統工藝等多樣形態課程。

(二)考察紀要

5 月 23 日上午 9 時 30 分，訪團於駐瑞典臺北代表處協助下抵達索爾納民眾高等學校位於索爾納車站旁大樓，雖為大樓建築但是設有電梯及無障礙設施，非常適合高齡者學習使用，此次拜訪主要是民眾高等學校是提供成人教育用，然這次所參觀 PRO 索爾納民眾高等學校則是提供 55 歲以上者，雷同本部所推廣樂齡學習中心。該校所提供課程內容非常多元系列，旨在使學員擁有一個健康、快樂且豐富的樂齡生活，目前約有上千名學員於此學校上課。

有 20 人，對於上課內容表現出高度興趣，部分學員並勤做筆記，在講師帶領下，倆首先由校長 Ms. Åsa Österberg 率領 2 位講師 Anna Christofferson 及 Ingrid Cheng，與訪團分享瑞典成人教育及民眾高等學校簡介、該校授課方式簡介及介紹高齡者電腦教學課程。談到瑞典民眾高等學校起源於 1868 年，瑞典在效仿丹麥的基礎上建立了三所民眾中學，主要是為農村成人提供普通教育的學習機會。

隨著 19 世紀末的民眾運動開展，民眾高等學校已經成為瑞典成人教育的重要組成部分，被稱為瑞典最古老的成人教育形式。

目前瑞典現有民眾高等學校大部分由非政府組織舉辦，其餘由地區縣或社區組織運行。民眾高等學校不受國家課程標準限制，獨立制定課程活動，主要為 18 歲以上的成年人提供課程教學，課程長度從幾天到幾年不等，長期課程一般是 1-3 年，其中一些可以提供相當於中學程度的知識量，從而使參與者也有資格繼續進入大學學習。課程的類型主要分為長期課程和短期課程。其中，長期課程分為普通類課程和特殊類課程。普通課程主要是公民文化教育方面的內容。特殊課程則可以細分為以興趣為導向的課程，如音樂、藝術等；以就業為導向的課程，如治療助理、翻譯等；以對象為導向的課程，如針對移民、婦女及殘障人士等的課程[。民眾高等學校的教學是基於學習者經驗基礎而進行的，以核心學習小組的討論為主要學習形式。學習者無需繳納學費，但需繳納教材、資料、食宿的費用，這些費用通常也可以通過申請各種政府補貼進行補償。



(講師分享民眾高等學校發展及教學)

當天上課碰巧遇到咖啡時間(11 時開始，約 15 分鐘)，學員圍成一個小組相互分享交流，氣氛充滿愉悅氣氛。學校為 55 歲以上長者開設「電腦課」，理面上課最高者近 80 歲，許多高齡者，透過有趣的活動、遊戲和互動式討論，協助高齡者從容面對新時代科技的挑戰，並從中分享來到高等學校後，自我成長，以及面對家庭和社會所帶來的衝擊都是正向迎接。



(每一位高齡者到民眾高等學校學習都是非常愉悅)

(三)考察心得

在本次參訪中，發現瑞典提供成人教育非常完善，尤其在泛成人教育機構之中，運用民間團體資源去成立扶植專屬 55 歲以上高齡教育機構，反觀我國面對高齡社會即將來臨，諸多高齡者的教育與學習問題，均亟需提出積極有效的因應策略，一方面協助高齡者預為因應可能發生的問題；另一方面更積極地協助高齡者前瞻因應老年的生活，以達到活躍老化的目標，提升高齡者的生活品質。因此運用現有終身學習機構進行高齡者專屬學習，或者結合民間組織，以最少政府預算共創最多人受益方式值得思考。此外，在國外會運用短暫 15 分鐘方式，讓學

員可以運用輕鬆方式交流及分享，我國目前高齡教育課程，建議可多利用輕鬆方式減少高齡者學習壓力，並利用此方式讓高齡者多認識同年紀朋友，有助身心健康。



(訪團與民眾高等學校校長及講師群合影)

九、哈默比老人活動中心(Mötesplats Hammarbyhöjden)

(一)機構簡介

整個斯德哥爾摩市劃分為 14 區域，目前有 8 個區都有辦理或者設置類似哈默比老人活動中心，這個中心提供高齡者在安全和保持獨立性的住宿環境住屋，此外這個場域經常為高齡者舉辦活動瑞典老人聚會點，參與者從 65 到 95 歲都有。

哈默比老人活動中心是瑞典專為健康老人打造的新型態住宅，提供無障礙設施，以及適合老人的設施，例如，門面以白色為底，門栓則為黑色，方便老人辨識門把；門把也有特殊設計，萬一老人在公寓內發生意外，外頭管理員可以開門進入。老人們使用交誼客廳，若忘了關微波爐等設施，也會顯示在門口面板上，方便管理員處理等。

(二)考察紀要

來到行程最後一個參訪機構，一見到哈默比車站，就覺得離開市中心擁擠感，靠近老人活動中心覺得環境真的世外桃源，走進去中心裡面，更是空曠且舒服溫馨，接待 Skarpnäck 區顧問 Ms. Yvonne Jägenstedt，恰巧旁邊有一群高齡者正在利用老人活動中心生活交流，看得出來每位高齡者都非常愉悅這個環境。

Ms. Yvonne Jägenstedt 跟我們分享這個活動中心成立經過，他表示這時候這個是地方政府閒置空間，也是地方政府轄有場域，經過附近居民建議及努力，市政府將本處進行改建，類似老人活動中心建置都會先考量交通要素，此外，這個環境設定給健康的老人使用，然而徹底做到環境無障礙，真正落實達到社交與休閒娛樂目的。



(在哈默比老人活動中心的老人都非常愉快)

哈默比老人活動中心有三名員工人力，經常舉辦許多課程，包含我們熟知的氣功、健身操、烹飪、電腦等課程、甚至到市區參觀露天博物館、邀請鄰近的孩童舉辦同樂會等活動，老人也會針對活動提出建議，此外，中心本身有家庭醫生駐點，方便照料居住的老人。經詢問哈默比老人活動中心一年支出約 20 萬瑞典克朗（新臺幣約 78 萬元）。

目前，哈默比老人活動中心房間大部分為一房一廳方式，一個月房租約 10,000-11,000 瑞典克朗(新臺幣約 4 萬元左右)，裡面的房租部分會由政府協助負擔，大部分高齡者退休金足以支應，目前居住現況最年長者約 101 歲，女性居住居多。申請居住此地者，先決條件必須健康老人，換言之可以生活自理者，凡年滿 70 歲者可以向當地地方政府申請，至 75 歲以後可以正式入住，且以女性居多。



(在哈默比老人活動中心提供完善的生活空間)

(三)考察心得

在本次參訪中，Ms. Yvonne Jägenstedt 表示，瑞典家庭結構，小孩長大後都會搬離家裡另行組織家庭。很多高齡者都跟自己伴侶居住一起。但也很多高齡者因為因配偶過世，孤單致精神上受到打擊，甚至走不出來，或至發生精神疾病，老人活動中心針對老人孤單問題，採取措施，增進老人健康，以減低日後老人照顧社會開支。反觀我國，目前長照制度預算逐漸落實，尚可增加照顧健康或亞健康之高齡者相信可以減少後端長照負擔。

由於退休的瑞典老人多半身體健康，並積極參加各種社團活動，當我們參訪哈

默比老人活動中心時，看到許多到中心都是健康的老人在進行社交交流，倘後進行讓健康老人到特殊老人照養中心分享或者說故事、甚至表演或跟較不能自理生活的老人交談，應該足以讓高齡者更積極參與社會。



(與，Ms. Yvonne Jägenstedt 及中心管理員合影)

肆、結論及建議

本次訪團一行考察歐洲地區(瑞典)有關高齡自主學習團體運作方式計畫，因應訪程安排及單位多元性，臨行前多次調整，幸獲駐瑞典臺北代表處廖代表東周及黃馨萱秘書之大力協助，居間多次協調聯繫確認，才得以順利成行，完成考察，特此表示萬分感謝。現今是社會變遷快速的時代，有關高齡教育所要提供的，不再是傳統式被動教學，而是以滿足每一個學習者多樣化學習需求及生活經驗。而瑞典的讀書會為我國高齡教育的深入、運作高齡自主學習團體等提供了豐富的參考和借鏡。此次考察，依據行前預擬相關問題及考察心得，謹提出下列

5 項結論與建議供相關政策參考：

一、發展自主自助高齡教育，彌補機構式高齡教育不足

瑞典讀書會為學習者自主自助取向方式，由學習者自主組成團體，進行多元課程規劃事宜，師資來源亦由團體成員擔任，經由少部分預算支持讓受益人口眾多。考量我國現階段高齡教育方式為機構取向學習方式，凡招生、課程、教學、師資、行政及經費等，概由機構決定及負責。

然而我國社會人口迅速高齡化，新一代高齡者來自戰後嬰兒潮，所受教育程度高，學習需求強烈，經濟寬裕，以自主自助團體的學習方式應是水到渠成，另外，考量政府預算有限，機構取向的學習方式，預算編列較沉重，且偏遠地區交通問題均阻礙高齡者至機構的學習意願，因此，我國應積極輔導高齡學習自主團體的成立，推動不同取向學習方式，與機構式學習方式產生互補作用，以普及高齡者的學習機會。

二、積極成立高齡自主學習團體，強化高齡者學習機會

低成本高效益的運行機制及靈活多樣的學習方式、簡單可行的學習方法乃是瑞典讀書會運作優勢，而且瑞典扶植讀書會方式，是透過研究協會協助政府進行扶植讀書會，然我國目前乃由教育部偕同地方政府共同推動高齡自主學習團體終身學習活動計畫。

由瑞典的經驗可以提供我一部分高齡自主學習團體成立參採，我國後續可利用現有資源，結合民間資源共同推展，類似瑞典方式由服務高齡者的社福機構或團體協助形成學習團體如政府社政部門、第三部門從事高齡社會福利工作之後，鼓勵及協助高齡者自行組織團體進行學習，持續進行教育與課程發展。

此外，現行我國試辦計畫則由高齡者自行組成學習團體，並經由本部加以培訓，再行進行學習活動 如於社區或人際互動的社交情境中，高齡者亦可基於共同興趣與需要，自行組成學習團體進行學習活動，發展為社區自主學習團體、學習社團等。然引導高齡自主學習團體方式亦可由原有提供教育課程的機構協助高齡者形成學習團體，如參與樂齡大學者，由學員自行組織團體繼續學習，以社團、讀書會持續進行分享與交流。

三、強調自主參與性重要，創造靈活學習機會

從瑞典讀書會運作發現，所有參與者都是自由和獨立的個體，每個人有權參加社會方方面面的活動，但同時也對社會負有共同的責任。這種學習應該提供綜合的方法，應該激勵好奇心和批判思維，並成為終身學習關鍵過程中的一部分。對於學習圈帶領人而言，學習和知識的構建是在一個社會和文化背景下，以過程為基礎，持續不斷地進行質疑，不停地檢驗思想和觀點的過程。參加者之間的聚會和討論是學習圈最具典型的特徵。因此，瑞典的學習圈特別注重一種討論式學習氛圍，即由參加者相互交流觀念思想、經驗、知識並互相學習。這種會談討論式學習的文化存在的根本條件是對各種意見的包容，尊重基於事實的辯論，尊重已做出的決定。

至於高齡者因有豐富的生活經驗，每個個體都是有強烈主觀意識，因此參與讀書會或者高齡自主學習團體，還有著自己的基本觀點，然推廣概念上更應強調學習應是不昂貴的，不使任何人會因為經濟原因而放棄學習；學習方法應是簡單的，每個人都能參與，不管其早期受教育程度如何；參與者都是平等的，都有相同的機會來表現自我，對學習的規劃要有自己的見解，強調自主參與性。

此外，高齡自主學習團體應伴隨著經濟社會的發展和現代數位技術的進步，自主團體應不斷打破傳統，並彈性運用高科技或多元化的方式，提供高齡者更適當且有趣的教育活動，創造靈活學習機會，以吸引更多的高齡者投入學習行列。

四、強化高齡自主團體帶領人特質，積極運用退休人力資源

瑞典讀書會發現，帶領人具有相關特質，第一是分享理念的基本價值觀及該理念對人及學習的觀點。這意味著，帶領人必須信任參與者彼此自由公開交換意見、經驗、知識，另一方面意味著必須理解每位參與者，無論其教育背景如何，都有可能為學習圈作出寶貴貢獻。

第二部分，是對所學習的議題或事項有充分的知識和參與，在大多數情況下，帶領人毋需是學術專家，應對於議題有很強烈的投入感可以說是學習圈的必要因素。第三個部分，則要求是有實際能力處理自主團體內部的挑戰，還要處理可能出現的個別問題，營造團體輕鬆氣氛，讓每一個參與者彼此之間分享自己的

經驗、知識、思想、理念，輕鬆的環境是必須的。

由瑞典分享經驗者可以發現，採取開放式，凡對高齡教育有興趣者，都可參加研究協會提供帶領人培訓課程，然我國可開發帶領人來源，採積極招募培訓已退休或屆退齡之民間及公教人員擔任高齡教育志工，提供基本高齡教育相關教材有系統的培訓，以擴展高齡教育服務人力。

五、加強結合民間資源，共同推展高齡教育

瑞典大多數民眾高等學校和研究協會都由非政府組織和非營利組織所有，或為其附屬機構。在過去幾百年中，此類組織在瑞典社會的發展中起了重要作用。此外，瑞典的高齡教育是一個集政府、企業、社福團體、個體組織等多方面機構協調運作的大系統，正是因為各種組織機構的共同努力，才促進了瑞典高齡教育及讀書會的普及化。

基於此，我國在推展高齡教育或者辦理高齡自主學習團體過程中，也要充分發揮集政府、企業、社福團體和個人組織等各方資源對高齡教育的共同作用，策略聯盟，實現高齡教育資源分享，保障高齡者終身學習的開展。在高齡教育機構方面，以高齡者的實際需求為導向，利用社會上的優勢資源，滿足高齡者的多樣化需求，設置福利性、公益性和社會性等多層次的教育機構，開發多種創新學習專案。

高齡教育推展或高齡自主學習團體推動亟需要社會上其他組織機構的支援，由公部門建立分享平臺，整合各種社會資源，充分發揮合力作用。

因此，高齡教育的推廣，是未來高齡化社會所不能忽視，適時結合民間組織或者企業團體力量，並善用企業社會責任的資源，應可發揮加乘的效果。建議政府可加強整合民間團體、企業資源或終身學習機構，融入高齡者基本理念，同時可配合辦理提供高齡者友善學習環境，或協助政府輔導成立自主團體，以作為後續推廣高齡教育之延伸。

伍、附錄

附件 1 folkbildningsradet-rapport-cirkeldeltagare-65plus