

出國報告（出國類別：考察）

# 教育部赴英國高齡學習機構考察計畫 出國報告

服務機關：教育部終身教育司

姓名職稱：李司長毓娟、楊科長雅婷

派赴國家：英國倫敦

出國期間：113年6月22日至113年6月30日

報告日期：113年8月20日

## 摘 要

臺灣預估至 2025 年，邁入超高齡社會，因應社會各界關心教育部(以下簡稱本部)高齡教育推動，及為超高齡社會來臨預作準備，精進我國高齡教育之品質，本部於 113 年 6 月間前往英國考察共計 8 個單位，包含歷史悠久且具指標性的高齡學習組織英國第三年齡大學基金會 (The Third Age Trust) 及克羅伊登第三年齡大學 (Croydon u3a)，在英國蓬勃發展且有助於減少男性孤獨感的男士工棚 (Camden Town Shed 及 Men in Sheds Milton Keynes)，以研究出版做為影響政府、企業及社會決策為導向的英國國際長壽中心 (International Longevity Centre UK)，關注高齡議題並進行產品研發的英國設計老年研究院 (Design Age Institute)，以及運用博物館資源呼應大眾重視高齡議題的設計博物館 (The Design Museum)，以及我國駐英國台北代表處等。

本出國報告架構為參訪英國高齡學習相關機構之單位基本資料、考察過程與重點，以及參訪關注議題：高齡者自主及自助學習的模式、高品質的學習課程、長壽趨向對社會的影響等，並綜整關注議題之心得感想、建議以及結語，作為未來規劃臺灣樂齡學習運作模式、人力培育與運用、創新發展高齡方案、跨領域單位的連結，以及與國際接軌交流等，以作為我國面向超高齡社會之高齡教育政策研議的參考。

# 目 次

壹、前言 .....	4
一、緣起 .....	4
二、考察目的 .....	5
貳、考察行程及考察人員 .....	6
一、考察行程 .....	6
二、考察人員 .....	7
三、訪談題目 .....	7
參、考察過程 .....	8
一、Croydon u3a (克羅伊登第三年齡大學) .....	8
二、The Third Age Trust (英國第三年齡大學基金會) .....	12
三、Camden Town Shed .....	16
四、Design Age Institute (英國設計老年研究院) .....	20
五、The Design Museum .....	23
六、駐英國台北代表處 .....	26
七、International Longevity Centre UK (英國國際長壽中心) .....	29
八、Men in Sheds Milton Keynes .....	32
肆、綜合心得感想與建議 .....	37
一、綜合心得感想 .....	37
二、建議 .....	40
伍、結語 .....	44
陸、附錄 .....	45
附件 1 由 Croydon u3a 主席 Jenny 撰寫的 u3a 介紹 .....	45
附件 2 Croydon u3a 摺頁簡章 .....	48
附件 3 The Third Age Trust 安排的訪問會議議程 .....	49

附件 4 u3a 摺頁簡章 .....	50
附件 5 Camden Town Shed 宣傳單 .....	51
附件 6 Design Age Institute 專書與報紙.....	52
附件 7 International Longevity Centre UK 摺頁簡章.....	53
附件 8 Men in Sheds Milton Keynes 摺頁簡章.....	54
附件 9 Men in Sheds Milton Keynes 會員手冊.....	55

## 壹、前言

### 一、緣起

高齡教育為終身學習社會重要之一環，我國因應國家整體人口變化趨勢，自 2006 年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」以來，陸續發布「高齡社會白皮書」及「高齡教育中程發展計畫」，與時俱進提出高齡教育整合規劃，作為我國高齡教育推動之重要依據，也藉以宣示我國高齡教育政策之藍圖及終身學習社會之願景。

臺灣預估至 2025 年，65 歲以上人口將達到 20.0%，邁入超高齡社會，為強化推動長者學習機制，本部 2024 年結合在地組織推動全國 370 所樂齡學習中心，拓點分布全國 2,997 個村里，深入鄰里，提供樂齡核心課程及在地特色課程與貢獻服務機會；結合國內 87 所大學校院辦理樂齡大學，讓長者進入校園，運用學校資源，促進青銀共學；另外，培訓高齡自主學習團體帶領，以自主、自助方式於全國各地進行個團體運作，透過團體帶領人移動，帶動交通不便地區的長者及其家人的學習，2024 年共計補助辦理 243 團。本部以機構式學習及非機構式的個人帶領相輔相成，擴增長者學習機會，促進活躍老化及終身學習社會建立。

因應社會各界關心本部高齡教育推動，及為超高齡社會來臨預做準備，為使我國邁向超高齡社會之際，高齡教育政策之推動與規劃朝專業化及永續方式發展，精進我國高齡教育之品質，爰藉由本次考察瞭解如何規劃高齡者高品質學習課程、發展相關課程制度，並運用社區高齡者人力資源，發展社區服務工作及進行國際交流等，以作為我國面臨超高齡社會之高齡教育政策研議之參考。

## 二、考察目的

考察英國學術及實務相關機構，探討這些機構如何規劃高齡者高品質學習課程，並瞭解英國如何提供高齡者自主、自助學習的環境，以及長壽趨下對社會的影響、如何提供合適的交流空間，減少孤獨感與孤立感，透過國際交流，提出我國高齡教育的推動策略及提升長者學習與健康促進等相關措施。以下簡述考察目標與考察單位。

### （一）發展高齡者自主、自助的學習：

1. The Third Age Trust（英國第三年齡大學基金會）
2. Croydon u3a（克羅伊登第三年齡大學）

### （二）強化男性的社會參與及減少孤獨感：

1. Camden Town Shed
2. Men in Sheds Milton Keynes

### （三）認識長壽趨向對政府、企業與社會的影響：

1. International Longevity Centre UK（英國國際長壽中心）

### （四）推廣大眾對於「未來生活」的對話：

1. Design Age Institute（英國設計老年研究院）
2. The Design Museum（設計博物館）

## 貳、考察行程及考察人員

### 一、考察行程

考察期間：2024年6月22日至2024年6月30日		
日期	行程	地址
6/22(六)	桃園國際機場(TPE)→ 倫敦希斯洛機場(LHR)	
6/23(日)	行前研討會議	
6/24(一)	克羅伊登第三年齡大學 (Croydon u3a)	2 Eldon Avenue, Shirley, Croydon, CR0 8SD
6/25(二)	英國第三年齡大學基金會 (The Third Age Trust)	156 Blackfriars Rd, London SE1 8EN
	Camden Town Shed	Maiden Lane Community Centre, St.Paul's Crescent, London NW1 9XZ
6/26(三)	英國設計老年研究院 (Design Age Institute)	15 Parkgate Rd, London SW11 4NL
	設計博物館 (The Design Museum)	224-238 Kensington High St, London W8 6AG
6/27(四)	駐英國台北代表處	50 Grosvenor Gardens London SW1W 0EB
	英國國際長壽中心 (International Longevity Centre UK)	The Foundry, 17 Oval Way, SE11 5RR
6/28(五)	Men in Sheds Milton Keynes	Unit 30 Burners Lane Kiln Farm, Milton Keynes MK11 3HB
	考察結果研討會議	
6/29(六)	倫敦希斯洛機場(LHR)→	
6/30(日)	桃園國際機場(TPE)	

## 二、考察人員

姓名	單位/職稱	服務計畫/職稱
李毓娟	教育部終身教育司/司長	教育部終身教育司/司長
楊雅婷	教育部終身教育司家庭及高齡教育科/科長	教育部終身教育司家庭及高齡教育科/科長
魏惠娟	國立中正大學成人與繼續教育學系/教授	樂齡學習總輔導團/計畫主持人
張德永	國立臺灣師範大學社會教育學系/教授	樂齡學習北區輔導團/計畫主持人
賴弘基	國立暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系/教授	樂齡學習中區輔導團/計畫主持人
尤貞懿	國立中正大學高齡教育研究中心/專任助理	樂齡學習總輔導團/專任助理

## 三、訪談題目

- (一) 關於單位成立與推動的背景？現況為何？
- (二) 單位的經營模式？成員組成及工作內容？
- (三) 單位的經費來源與經費運用情形？
- (四) 單位在促進高齡者參與學習的作法有哪些？如何吸引高齡者參與？
- (五) 單位與政府的關係？與其他單位的合作連結？
- (六) 單位的執行成效與研究成果有哪些？



## 參、考察過程

### 一、克羅伊登第三年齡大學 (Croydon u3a)

(一) 考察時間：6 月 24 日 (一) 10:00-15:30

(二) 與談人員：

1. Jenny Wilson, Chair / VC (South) London Region u3a
2. Croydon u3a 椅子瑜珈、自由畫畫及創意寫作課程學員
3. Croydon u3a 核心幹部

(三) 單位簡介

Croydon u3a 自 1987 年 4 月 15 日成立，是英國最早成立的 u3a 之一，今年邁入第 37 年（或年輕，就看你用什麼角度看待）。Croydon u3a 鼓勵成員間互相學習，有相同興趣的成員可以組成學習團體，可以學習西班牙文、野花欣賞與園藝設計，也可以以寫作或唱歌為樂，投入美術作品與美酒的欣賞，或者嘗試排舞、椅子瑜珈及太極拳課程等，每個學習團體都會訂定每週定期聚會的時間，也有因為不能前往或住在較遠地方的成員，提供 ZOOM 線上參與的方式，像是椅子瑜珈課程，也歡迎遠在其他地區的成員參與學習。藉由本次考察，達到以下目標：

1. 認識區域性 u3a 學習團體的運作方式
2. 了解成員間如何安排及規劃學習活動
3. 參與及體驗 u3a 的學習模式。

(四) 考察過程

考察團團員於當日早上依約準時抵達 Croydon u3a，今日學習場地位於倫敦郊區車程一小時左右的 Shirley Methodist Church。我們受邀體驗三堂課程，第一堂是「椅子瑜珈」，由 Jenny 親自授課，學員共計十二人左右，其中有兩位男性學員。課程進行大約 90 分鐘，Jenny 原是中學老師，因此在教學技巧、學員互動上的掌握非常好，教學步驟清楚、循序漸進，我們也跟著學習，感覺是一堂很適合初學者或樂齡的輕鬆做、有感覺的瑜珈，教學結構有清楚的開場、過程、結尾，整體學習氣氛輕鬆祥和愉悅。課程結束後，我們個別與學員交談，了解學員參與的動機以及加入 u3a 的時機，學員均知無不言、言無不盡，約莫半小時左右，完成瑜珈課程的體驗與交流。



Croydon u3a 向當地教堂借用之場地



Jenny 帶領的椅子瑜珈活動



與瑜珈課程學員交流



與瑜珈課程學員交流

當日下午團員移往隔壁教室的繪畫課程，這一門課程有大約 7 位學員，各自作畫，繪畫方式不一，學員需繳交 2 英鎊參與，並無老師指導，針對為何不自行在家作畫就好的理由，學員表示在家裡作畫可能被打擾，無法安靜享受一個人的畫畫，來這裡安靜繪畫，還可以與人交流，是他們的參與意義。團員分組跟學員交流訪問，其中一位將屆 70 歲的女性學員，看起來相當年輕，她 59 歲退休（原為秘書），加入 u3a，酷好臨摹迪士尼卡通人物或角色，繪製相當傳神的唐老鴨、米老鼠、大力水手等，令人歎為觀止，團員請她當場作畫，她參考手邊的 Winne the Pooh 開始畫小熊維尼，她退休前並無學畫或繪畫經驗，這位女士的學習經歷，真正活出 u3a 的精神，證明學習永遠不會太遲。



兩位學員在現場畫著各自喜歡的主題



參考繪本自學臨摹卡通角色

參觀完個人繪畫課程，團員再移動到另一個教室，跟更多 Jenny 的會員

與工作團隊們見面交流，並致贈禮物與拍照留念。接著移往餐廳（原先的繪畫教室）用餐，繼續分組交流。餐後團員體驗了第三門課程：故事分享，這次的課程主題為「不好的渡假經驗」，學員大約十位，圍繞圓圈輕鬆入座，由大家事先寫好今天的分享故事，每個人都依序唸出自己的故事，大家給予回饋，氣氛輕鬆。課程大約一小時結束，我們又回到中餐場地，進行下午茶點，繼續分組交流，這時候又加入幾位夥伴，其中一位的名牌上面寫著：New member support，主要做為引見新進成員與其他成員互動橋樑的角色，令人印象深刻。

早上十點到下午三點半，一整天的體驗課程、無縫交流訪問，參訪團深入完整認識了歷史悠久的 u3a 之運作模式與精神理念：每人都是學生，也都是老師，學習永遠不會太遲。



創意寫作分享不好的旅遊經驗



每位成員撰寫一張 A4 紙的故事內容



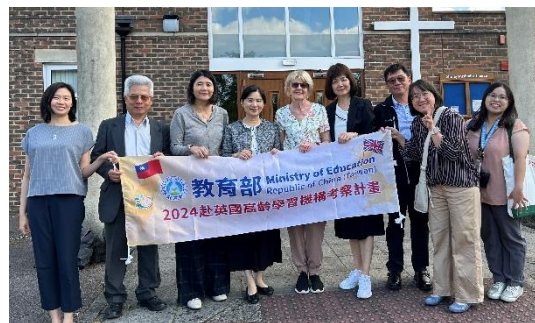
與 u3a 成員利用午餐時間交流



與 u3a 成員介紹臺灣樂齡學習



u3a 成員合影



中間金髮的為 Croydon u3a 主席 Jenny

本次考察也相當感謝 Jenny 主席的安排，她在考察前便撰寫了關於 u3a 及 Croydon u3a 的介紹（如附件 1 及附件 2），讓團員提前更認識 u3a 運作模式。Jenny 展現僕從式領導風格，不只教學，整天的考察可以看出他根據需求用心安排每個環節，也可以看出她的領導，動手勝過動嘴，非常可親，或可理解為何 u3a 總部推薦參訪團來考察。

在參與 u3a 的學習中，發現學習是一種文化，u3a 完美展現成人自主學習的最佳案例，凡事自我導向，今天我是老師，跟你分享，明日由你來指導，帶我學習。一整天非結構性的訪問，可以體會 u3a 的學習文化，沒有上下之分，人人平等，對人感興趣，這應該是老後的學習重點之一。u3a 也強調「交流」勝過「上課」，正如受訪學員所言，我們一生都在學習，所以不必再強調學習，一定有學習，但是，很多人不想走出家門，所以，鼓勵走出來交朋友，與人互動，不要孤獨，更是 u3a 的理念，Croydon u3a 完全活出其所倡議的理念。

## 二、The Third Age Trust (英國第三年齡大學基金會)

(一) 考察時間：6月25日 (二) 10:00-12:30

(二) 與談人員

1. Sam Mauger (執行長 Executive Officer)
2. Ailson May (學員服務長 Head of Member Services)
3. Sussannah Hedge (訓練與地區支援服務 Training and Regional Support Manager)
4. Harriet Radermacher (政策經理 Policy Manager)

(三) 單位簡介

英國的 u3a (University of the Third Age) 的運動開始於 1982 年，受到法國推動模式的影響，旨在鼓勵不再全職工作的人群聚集在一起，繼續享受學習他們感興趣的主題，u3a 是一個推動和提供高齡者自主學習的機制，每項活動（行政管理、招募教師及學員，以至課程設計及授課等事宜）均根據成員的喜好來計劃和進行。此外，此學習模式與一般的課程不同之處在於學習是由興趣帶動，強調學習不受任何學歷、學位、評鑑所限制，著重一群有相同志趣的人士一同探討及分享學問，因此其重視分享及多元化學習(u3a 的會員既是教導者，又是學習者)之形式，與一般「大學」課堂式的講授截然不同。

u3a 以「第三年齡信託基金」(The Third Age Trust) 之名登記為全國性的慈善機構，負責支持與協助英國所有的 u3a，直接對於即將成型的團體或是有興趣的個人，提供經驗及行政支援的協助。區域性、地方性之 u3a 之發展有賴於第三年齡信託基金之協助，使得區域性的網絡得以強化，中央與地方的溝通管道更為順暢。藉由拜訪基金會，可更認識 u3a 的運作模式，包含：

1. 高齡者服務高齡者（教師、活動規劃者多為當地志工），學員導向之課程安排與學習方式、自給自足、自助組織。
2. 組織分成 3 個層級，彼此既獨立又合作，中央層級扮演積極協助與輔導地方 u3a 的角色。
3. 經費的來源以成員繳交會費為主，費用低廉。

(四) 考察過程

考察團與第三年齡大學信託基金會（The Third Age Trust）的連結，始於 2022 年所辦理的樂齡學習國際研討會，曾邀請基金會主席 Liz Thackray 進行線上分享英國 u3a 的學習模式，在本團規劃英國行程的過程中，也由 Liz 提供許多拜訪單位的建議，也媒合本團至前一天拜訪的 Croydon u3a。

參訪團沿著泰晤士河經過優雅美麗的倫敦市中心，這是本團來訪第一次進入倫敦蛋黃區，沿途看見在圖片上看過無數次的國會、大笨鐘、西敏寺、圖書館等，以及穿梭不停的遊客，一路欣賞風光，不覺塞車之苦，感覺很快的也抵達位於 Blackfriars Road 的倫敦市中心 The Foundary 辦公室 208 室。單位已經非常有系統條理的安排兩個半小時的訪問會議（如附件 3），由執行長 Sam 代表歡迎我們，並且大致介紹單位的使命以及 2018 年由執行長負責撰寫並且出版的一份調查研究：Learning not Lonely，探討 u3a 在推動終身學習所發揮的影響力與貢獻，該研究針對會員所做的學習滿意度之研究，共回收 801 份，除了量化研究，還包括焦點座談質性資料，綜合兩份研究資料證明 u3a 推動終身學習的貢獻。接著依序由不同的夥伴介紹其學習模式、學習內容、對於志工的訓練與支持、行銷溝通與募款等。短短兩個半小時，團員得到豐富的資訊，了解基金會與全國 u3a 的夥伴與領導支援關係。



基金會辦公室位置市區的共享空間內



執行長 Sam 代表主席 Liz 歡迎大家



學員服務長 Ailson 分享 u3a 學習模式



與 u3a 基金會成員介紹樂齡學習

u3a 的學習模式，就是：人人可以教、大家都可以學，彼此互為老師與學員，沒有學習資格限制，付出極為低廉的學費（一年 15~40 英鎊不等，若有場地費需要分擔，大約加收 2 英鎊），強調為了學習而學習，不為文憑或證書，在基本使命不變之下。課程以個人興趣學習與交流為主。在這種學習理念下，組織運作大量仰賴有素質且樂意投入的志工，因此，基金會扮演志工訓練、服務支援的角色，最後，u3a 不靠政府資助，維持其使命與獨立性，因此也需要透過行銷其學習模式理念，吸引認同理念的人給予捐款，因此，必須要持續對社會大眾推廣、溝通理念，他們透過網站資訊提供會員運作訊息並與大眾溝通。



Sussannah 經理分享 u3a 志工運作



Harriet 經理分享 u3a 學習模式



與 u3a 基金會成員合影



與 u3a 基金會成員合影

從完整 2 個半小時的時光裡，基金會三位同仁詳細且系統性的簡報，參訪團團員收穫滿滿，供未來推行樂齡學習的參考：

1. 堅持理念，持續成長：u3a 從 1982 年由 Peter Laslett, Eric Midwinter 以及 Michael Young 創會，1983 年基金會成立，迄今 42 年，能維持理念不變，穩定成長發展，令人敬佩。
2. 系統清晰，分工明確：基金會扮演支持與支援服務，也是領導角色，是唯一聘有專人的 u3a 組織，人員不多，能透過網站、定期出版以加強資訊的流通。

3. 研究調查，提供證據導向（evidence-based）的資料：終身學習的理念不容易清楚定義，社會影響力因此也難評估，基金會透過持續研究調查能獲得學員的學習滿意與回饋資料。
4. 組織成長，學員還不夠多元：基金會服務超過 1,000 個會員組織，根據 2018 年的統計，共有 42 萬的學員，學員與組織人數都不算多，學員背景仍以白人、教育程度比較好的退休人士為多，由於名稱之故，雖然沒有年齡限制，但是，平均年齡大約 70 歲，社會大眾還是以「老年的學習」來定位 u3a，近期組織也以吸引更多年輕的族群而努力。



### 三、Camden Town Shed

(一) 考察時間：6月25日(二) 15:00-16:30

(二) 與談人員

Mike Jenn, Life President, UK Men' s Shed' s Association

(三) 單位簡介

澳洲在1995年提出了建置男士工棚(Men' s Shed)的概念,這個概念源自於在西方社會中,後院裡的倉庫(Shed)經常被視為男士的「聖地」,男士們常在這個空間裡做他們喜歡做的事,如木工、修理機械等,如今它被賦予了新的意義,成為中高齡男性交流的園地。男士工棚成立的目的是吸引退休人士參與,讓參與者建立關係和發展社區的歸屬感。參與者不僅有地方消遣,也可以從中學習新技能,例如興建公園長椅、為醫院病童製作玩具,或者為有需要人士派發食物,藉此增進身心健康及幸福感。在澳洲成立首座男士工棚後,這股風潮持續蔓延至紐西蘭、愛爾蘭、蘇格蘭、英國及北美各地。根據Golding(2015)的統計,目前全球已有超過1000個男士工棚成立,每個工棚都有自己的活動與設備,例如木板、機械器材等,讓參與者可以協助他人修理自行車、製作工藝品等,重新發現生活的意義與自身存在的價值。換言之,男士工棚提供了一個安全、繁忙且沒有壓力的環境,讓男性可以在老式情懷的情境中,得到良好自我感覺以及保有生產力,在建立友誼的同時又能替社區貢獻,這些都是有利於維持身體與心靈的健康(轉引自黃錦山,2023;Australian Men' s Shed Association, 2019)。

根據黃錦山教授(2023)針對國內外男士工棚的研究指出,男士工棚具有以下七項特色:(一)男士工棚的核心精神為「提供高齡男性專屬之社會參與及學習」的場域;(二)高齡男性的社會參與及學習狀況與需求,因世代及時代而有差異;(三)政府扮演關鍵領頭啟動及支持的角色;(四)男士工棚可能呈現多元的發展樣貌;(五)高齡男性的學習模式具有「世代差異」與「性別差異」;(六)高齡男性學習中,「心理因素」扮演重要角色與驅動力;(七)參與方案後的改變主要在體現在「創造人際價值」。

Camden Town Shed是位於倫敦市區的男士工棚,目標是創造一個非常友善且具支持性的環境,他們提供一個空間,讓會員依自己的步調實際動手做、練習技能,同時享受製作和修補的樂趣,也可以與其他人有共同興趣的

夥伴一起互相學習。

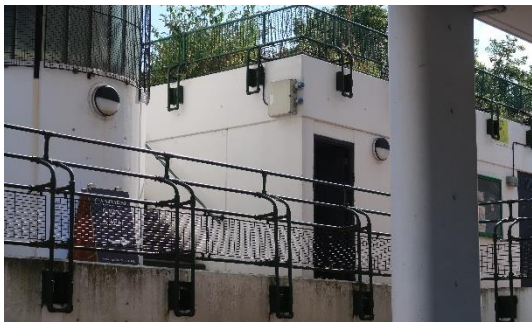
工棚內提供了設備齊全的木工空間及陶土窯等，使用原料多為廢棄材料改造，可供會員免費使用，也歡迎捐贈木材及舊設備。開放時間為平日的上午 10 點至下午 4 點（週三為女性），每週二中午左右會向新會員進行環境及安全的介紹，以確保會員能安全的使用工棚內設備，且工棚內的學習交流無需繳交學費。

本次考察的 Camden Town Shed 的創辦人 Mike Jenn，同時也是全英國男士工棚協會（UKMSA）的創辦人與第一任的主席，從而了解英國男士工棚的推動背景。

#### （四）考察過程

今日訪問 Camden Town Shed 的接待者為 Mike Jenn，其為「全英國男士工棚協會」（UKMSA）的創辦人兼第一任主席，他指出，男士工棚的目的在於減少男性的孤獨感和寂寞感，透過創造一個友善且支持性的環境，讓男性夥伴可以透過動手做的樂趣，找到興趣、結交朋友、共同學習，甚至也在退休後找到自己人生的目標與價值。

Camden Town Shed 位於倫敦都會邊緣，所在地區為聖保羅新月區的眉登巷社區中心內，其旁邊剛好是社區中心辦公室，且是社區住在的重要出入口之一。



Camden Town Shed 位於社區內



創辦人 Mike 熱情的歡迎我們

男士工棚的位置明顯、空間不大，大約廿幾坪左右，包括延伸到後面陽台的倉庫等有效運用的空間。場地是租用的，裡面擺設非常擁擠，包括工具間、工作台，各種木工製作機具、設備等應有盡有，其中，屋頂也設有排放木屑灰塵的排放管線，可說是非常的完備，拜訪當時現場大約四、五位男士在製作自己的木器，其中一位男士想做的是家中窗戶的邊框，也有男士在旁

邊一小間的陶土教室內製作舊式風格的磁磚。整個工棚前台有相關活動相片，甚至擺設有大型工作桌，看來也可以是進行會議討論和交流聯誼的重要地方，環顧四方，掛滿了活動告是、活動相片，甚至也有安全警示標誌、安全守則及醫藥箱等基本的配備。總體而言，可說是麻雀雖小、五臟俱全。



工棚內麻雀雖小五臟俱全



Mike 展示木工製作成品



布告欄張貼工棚傳單及注意事項



工具設備都被整齊的收納



除了木工之外也可以窯燒陶器



與 Camden Town Shed 成員合影

工棚主要是由志工一起經營的組織，資金主要來源是會員的捐款與學費收入，完全不由政府補助。會員人數目前約 50 名，年滿四十歲以上者可自由加入，但大部分為退休的男性。當然也提供少部分女性的參與，男性學員與女性學員的比例大約為 3 比 1。學費大約一次 35 歐元，但視繳交學費者的能力而定，可能部分是身心障礙者或者接受社會福利部門補助者，他們也會依照學員的實際能力情況來收費，是可以彈性調整的。

每年的男性工棚節活動，可以串連全國其他地區的組織一起活動，大家

透過此活動進行交流、分享，甚至可以銷售他們自己的作品，過程中也會邀請講者進行有關健康與預防失智等有益健康的講座。

根據所提供的男士工棚網站資料顯示，他們強調男性來此可以自主的學習，無論你的木工程度是初學者還是普通，或者是具有專業木工資格者，在此都可以得到自我成長、教學與學習的機會。

#### 四、Design Age Institute (英國設計老年研究院)

(一) 考察時間：6月26日(三) 10:30-12:30

(二) 與談人員

1. Colum Lowe, Director
2. 資深研究員 Dr. Chris McGinley
3. 經理 Melanie Smith

(三) 單位簡介

設計老年研究院是英國設計與健康老化的單位，將設計師、企業界、研究人員和社區聚集在一起，透過設計的力量，面對高齡社會的挑戰和機會，開發兼具理想性及可商業化的產品與服務，幫助每個人更快樂、更健康的變老，為自己和社會塑造正向的未來。

設計老年研究院總部位於皇家藝術學院海倫哈姆林設計中心 (The Helen Hamlyn Centre for Design)，並於2020年獲得英格蘭研究中心的資助，匯集了來自世界領先組織在研究、設計、創新和學習方面的技能和專業知識，包含：英國國家高齡創新研究中心(NICA)、牛津大學人口老化研究所、英國國際長壽中心和設計博物館等，致力於設計以及開發各種產品以及服務，目標是為未來的自己設計各種產品與服務，幫助每個人更快樂更健康的變老。

(四) 考察過程

本考察團於6月26日早上拜訪 Design Age Institute (英國設計老年研究院)，它是隸屬於英國皇家藝術學院 (Royal College of Art，簡稱為RCA) 的 The Helen Hamlyn Centre for Design，抵達該單位後，負責接待的是該研究院的主任 Colum Lowe、資深研究員 Dr. Chris McGinley，以及經理 Melanie Smith，帶領考察團成員參觀辦內部的設施與研發的產品，了解他們在高齡化社會設計方面的研究項目與產品，例如：救護車和醫療設備中的應用模組、針對中風患者的復健技術(在衣服中嵌入感應裝置以監測和刺激肌肉)、醫院用的多功能器材車、小型跟隨機器人、DIY 木工用工具、新型三輪車設計、室內導航系統、健康管理的應用程式等。這些設計展現了設計創新在改善高齡者生活品質的潛力與正面影響。



主任 Colum 介紹中心研發的產品



更便利使用的救護車內醫療設備收納



針對中風患者的復健偵測裝置



高齡者行走輔助器

參觀結束後，雙方先進行自我介紹。首先由 Design Age Institute 的三位代表進行簡報，分享了英國在應對高齡化社會挑戰方面的政策和研究，英國與臺灣相同，都將邁入超高齡的社會，Design Age Institute 的研究資金來源和支持，主要有 Research England 及 Innovate UK 等，簡報中強調了中央政府的責任和資源投入的重要性。Design Age Institute 的多數研究都是為了創新，他們理解到產品如果沒有被市場接受，就無法改善高齡者的生活，Design Age Institute 除了產品開發亦有發展問題解決方案。Dr. McGinley 舉例，由於英國有許多老舊的建築，因此 Design Age Institute 也投入對於建築物無障礙設施的研究，但也面對歷史建築的修繕以及無障礙設施的規劃與挑戰。Dr. McGinley 提及長期研究對於英國健康老齡化政策的影響，並說明一些具體的研究項目，例如他們亦與英國第三年大學（u3a）合作，從教育層面促進年長者的福祉。

由於 Design Age Institute 位於英國皇家藝術學院內，因此他們非常投入與大學內各學系的合作，例如他們會舉辦 CROSS-RCA（跨系）的競賽，鼓勵大學各領域的專家合作設計解決高齡化社會問題的產品。Design Age Institute 的員工也會受邀參與大學內的活動，例如設計產品課程的評審。在 Design Age Institute 簡報後，本考察團也分享臺灣在推動活躍老化政

策與樂齡學習的執行過程與成果，簡報後雙方對於成功老化、設計創新、高齡教育議題進行了討論。特別值得一提的是，我國的鄰國-韓國，在月前也有一組考察團來到 Design Age Institute 交流，顯示韓國也積極在海外吸取高齡社會的解決方案。



本團與 Design Age Institute 相互介紹



研究員 Chris 分享英國高齡相關研究



與 Design Age Institute 介紹樂齡學習



與 Design Age Institute 成員合影

本次考察 Design Age Institute 讓我們深刻體會到設計對高齡社會的重要性。除了見識到許多創新的發明，還了解到智慧技術在高齡社會中的應用，特別是如何影響高齡者的購買決策。令人印象深刻的是 Design Age Institute 正在進行多項研究，如新型三輪車設計、不依賴 GPS 的導航系統，以及簡便的網上健康管理工具。這些產品皆是從高齡者的考量而發展，代表團成員深刻認識到設計創新在解決高齡社會問題中的角色，因此我國未來高齡教育研究或許可導入設計創新的議題，融入於樂齡課程主題的規劃，以設計思考的方法，透過高齡者的需求出發，為高齡社會議題尋求創新解決方案，並創造更多的可能性。

## 五、The Design Museum

(一) 考察時間：6月26日(三) 14:00-17:00

(二) 與談人員

1. Madeline Penn, Executive Assistant to Tim Marlow, Chief Executive and Director
2. Maria McLintock, one of curators, introduction to design and ageing

(三) 單位簡介

The Design Museum 分別在 2022 年與 2023 年與 Design Age Institute (英國設計老年研究院) 合作策劃的《老化的未來》、《為未來的自己而設計 (Designing for our Future Selves)》兩個展覽。《老化的未來》在展覽中展示在面對未來老化該如何設計、重新構想產品、服務和環境，以增強我們晚年生活的體驗，以及為行動不便人士設計的電動車、貨物搬運機器人等項目；在《為未來的自己而設計》展覽中則展示在不斷變化的世界中，尖端設計如何幫助人們不僅更獨立、更永續和健康地度過晚年，而且還能充滿快樂和成就感。

藉由本次考察得以了解博物館與 Design Age Institute (英國設計老年研究院) 合作的初衷，在兩次的展覽中有什麼收穫或啟發，以及未來是否有更多與老化相關的展覽或活動。

(四) 考察過程

考察團下午來到 The Design Museum (設計博物館) 考察，負責接待考察團的兩位工作人員分別是 Madeline 與 Maria，首先他們簡報過去辦理的高齡化與設計展覽的經驗，分別是 2022 年的 Future on Ageing 以及 2023 年的 Designing for our Future Selves。該展覽目的在挑戰有關高齡化的刻板印象，並推動正向面對老化的理念。展覽的策劃者採用了一種廣泛的方法，涵蓋了多個主題，並試圖重新定義「老年」和「老人」等觀念。英國 Design Age Institute 亦與設計博物館合作在展覽中展示他們為高齡者所設計研發的產品，引起許多共鳴。

兩位策展人的簡報進一步說明，展覽的設計特意採用了中性的調色板和溫和、開放的設計風格，以避免給人臨床或醫療的感覺。展覽空間被設計成



可適應和可重複使用，呈現了環保和倫理的考慮。該展覽還探討了設計在高齡化社會和人們壽命延長背景下的角色，並展示了多個創新項目，如貨物運送機器人助手、輔助電動車等。並且納入了全球視角，探討不同地區在高齡化問題上的經濟和社會差異。此展覽獲得了正面的回饋，特別是吸引來自許多學校團體和跨世代的參觀者。總括來說，該展覽的主要成效為改變人們對高齡的刻板印象，視老化的為一種機會而非衰退。



館員 Maria 分享老化相關策展理念



具有現代設計感的博物館內部



展示不同電腦的演變與時代進步



展是有生活意義的標示圖案



Madeline 帶領我們參觀博物館展覽



與 The Design Museum 成員合影

簡報結束後，考察團進入設計博物館內參觀，該博物館是由 Terence Conran 爵士於 1989 年所設立，於 2016 年遷至現址，博物館外型相當具有現代設計感，館內有許多創新展覽，也與國內外許多機構進行合作，包括研究與教育方案規劃。館內有免費的展覽與收費的展覽，考察團參觀了氣候變遷、環境議題以及設計師、製造者、使用者的展示廳，裡面收集了近 1000 件

從設計師、製造商和使用者的角度來看的二十世紀和二十一世紀的設計作品，包含各式各樣的消費性電子展品，有不同時代的電腦、手機、隨身聽等產品，相當齊全。例如自 1976 年至今各型式的蘋果電腦，尤其令人驚艷。此外，設計博物館亦有收費的展覽，其中一項會令許多人感到興趣，就是芭比娃娃特展。

本次的考察期間雖無法親眼到看到展覽 Future on Ageing 及 Designing for our Future Selves 的內容，但能了解該展覽成功翻轉英國社會對於高齡者的認知。透過產品的展出與解決方案的分享，呈現出設計在面對高齡社會挑戰的潛力，同時設計博物館邀請學校團體與跨代參觀者來參與，更是受到廣大的回響。此外，設計博物館物品的展示方式亦是值得參考，藉由互動展示，可以提高參觀民眾對於展示議題的了解。加上展覽內容轉化為教育資源，更是能增加博物館身為終身學習機構的影響力。

## 六、駐英國台北代表處

(一) 考察時間：6月27日(四) 10:30-12:00

(二) 與談人員

1. 中華民國駐英代表姚金祥大使
2. 駐英國代表處教育組畢祖安組長

(三) 單位簡介

駐英國代表處轄區包括英國及愛爾蘭，教育組主要工作項目包含：

1. 執行台英學術合作計畫及辦理台英教育及體育交流活動
2. 邀請大學校長及重要教育機構首長訪台
3. 協助英國人士赴台留學或學習語文，及辦理臺灣獎學金與華語文獎學金計畫
4. 配合推動「雙語國家政策」，推廣臺灣華語文及協助臺英中小學建立姊妹校及語文交流
5. 學人及公自費留學生之聯繫服務
6. 協助留學生社團舉辦活動
7. 協助國內大學依教育部「大學辦理國外學歷採認作業要點」查證英國及愛爾蘭學歷採認事宜
8. 蒐集編譯教育資料。

(四) 考察過程

考察團一行人來到位於倫敦 Zone 1 且交通便利的維多利亞車站周邊，拜訪駐英國臺北代表處姚金祥大使及畢祖安組長，大使與組長相當關心本次考察團拜訪單位的成果，由李司長與楊科長代表向大使及組長分享本次考察收穫，包含 u3a(第三年齡大學)鼓勵高齡者的自主性、參與學習的獨立性，以及近期也積極的想翻轉社會大眾對於老人的刻板印象，與臺灣推動「樂齡學習」的理念相同，共同為老化預作準備；另一個值得學習的是男士工棚，除了營造讓男性願意走出家門參與的場域外，也歡迎女性加入，更協助政府推動社會福利方案，接受社福單位轉介需要社會處方籤的民眾進行學習，更彰顯空間的人際互動價值；設計老年研究所設計較多提升醫療效率的裝置及便利高齡者使用的輔具等；設計博物館以喚醒大眾對於高齡議題重視的方向，規劃老年相關展覽；從考察單位中也發現英國的民間單位具有強大的動能，

多數由下而上的關注高齡議題，希望積極倡議以讓政府更加重視高齡議題。

考察團一行也透過姚大使與畢組長的分享，了解駐英代表處的業務，過程中也進一步討論到，如何將臺灣終身學習的議題與國際間進行交流，或者讓海外僑胞們更了解本土文化教育的發展，例如可以透過聯繫活動的方式創造互動橋樑，鼓勵不同職業的僑胞相互交流經驗，退休後或近五十歲的僑胞，可以利用回到臺灣的時間，與樂齡的夥伴分享在國外的經驗，增進樂齡學習的多元發展，也可以使僑胞透過分享經驗、貢獻社會，再創人生新價值。透過幾小時的交流分享，我們更認識了駐英國台北代表處的業務，也期盼能強化臺灣在樂齡學習方面的外交成效。

此外，代表處積極引介當地三位留學生參與我們的考察行程，此舉有助於留學生能關心高齡議題，認識臺灣樂齡學習的政策與實踐進展，我們鼓勵留學生繼續與單位交流聯繫。也期望能鼓勵臺灣樂齡夥伴能參與國際交流，拔高學習的視野。



考察團與大使交流考察收穫



姚金祥大使(圖中)與畢祖安組長(圖右)



李毓娟司長與姚大使合影



與考察團成員合影

藉由本次拜訪駐英國台北代表處的經驗中，發現未來應該可以在文化教育方面可以多多跟臺灣本土組織多多聯繫與交流，而樂齡的發展可以更多元、更活潑、更深入，也讓駐外單位的 50 歲以上接近退休者，或者當地僑民對我國樂齡相關理念或課程多所認識或瞭解。進一步增進樂齡的多

元發展，強化臺灣在樂齡上面的外交成效，分享臺灣終身學習的經驗與發展。

## 七、International Longevity Centre UK (英國國際長壽中心)

(一) 考察時間：6月27日(四) 15:30-18:00

(二) 與談人員

1. Lily Parsey, Head of Policy and influencing
2. Isabelle Gillespie, Head of Programmes

(三) 單位簡介

英國國際長壽中心 (ILC-UK) 成立於 1997 年，是全球長壽中心聯盟成員之一，旨在研究長壽對社會的影響。創辦人 Baroness Sally Greengross 男爵夫人的願景是建立一個「根據人口變化來展望未來」的組織，專注於長壽對「所有年齡層」的影響，而不僅僅是老年人。

英國的政府與企業意識到長壽的重要性，會產生經濟及社會的影響，也了解到老年族群的消費能力和政治影響力，因此英國長壽中心幫助政府、政策制定者、企業和雇主制定和實施解決方案，以確保所有人都能過著更幸福、更健康、更充實的長壽。至今已發布 400 多份研究報告、組織 500 多場活動，以及每年辦理一場 Future of Ageing 研討會。

英國長壽中心持續引發關於長壽對社會的影響以及接下來會發生什麼的對話和討論，在過去的十年裡包含：

- 在 20 個國家發布 400 多份政策報告並舉辦 500 多場活動。
- 發布第一個健康老化和預防指數報告書，提倡對預防疾病的重視。
- 舉行 G20 和 G7 高峰會、世界衛生組織和聯合國大會。
- 在英國成立第一個老年人住房工作小組的過程中發揮了重要作用，該小組旨在規劃長壽社會的未來住房需求。
- 鼓勵貸款行業，取消房屋貸款年齡上限的做法。
- 為勞動力老化做好準備，與雇主合作制定老年友善做法。
- 創建了世界上第一個 LGBT+代間項目，激勵其他人。

2023 年發布「一百未出：長壽路線圖 (One hundred not out: A route map for long lives)」報告，分享在老化世界中，政府、企業、社會及個人將面臨的挑戰及下一步解決方案，鼓勵民眾針對這些議題進行對話與討論。

(四) 考察過程

今日考察團除了本團隊成員，並由代表處介紹三位關心高齡議題的留學

生一起與會，其中兩位讀牛津大學博士班與碩士班，一位由倫敦大學碩士畢業，在倫敦政經學院工作。ILC-UK 位於一棟共享辦公室空間二樓，原先與我們聯繫的人 (Anna van Renen)，由於感冒無法出席，改由 Lily Parsey 及 Isabelle Gillespie 接待，為我們簡報該單位的概況。



研究員 Isabelle 分享 ILC-UK 使命



研究員 Lily 分享終身學習調查結果



本團與 ILC-UK 介紹臺灣樂齡學習的發展



期待未來持續建立連結

ILC 的使命是關注：what happens next。他們透過 2023 年 OECD 的終身學習調查，說明英國中高齡對於學習參與不高（45-54 歲 45%，65-74 歲 24%，75 歲以上只有 17%），政府對終身學習的投資不足，而且是以提升技能與就業為主，ILC 的目標是要倡議為高齡社會做準備，大家一起思考人口持續老化，下一步可能發生的事情，他們也在尋找全球的標竿實踐，希望串連相關組織的力量。

接著由本團賴弘基老師代表團隊簡報，分享臺灣在樂齡學習的作為，他們對我國的實踐深感興趣。由於該單位是國際組織，在高齡社會的政策與實踐之倡議很積極，一心一意要提升組織的影響力，在交流過程中，團隊歡迎他們來臺灣訪問，積極表達我國想要與該單位繼續交流的想法，整個交流過程共計兩個半小時。



與 ILC-UK 成員合影



前排左三位為關心高齡議題的留學生

ILC 由美英法共創，在國際間相當活躍，能發揮影響力，他們以研究為基礎，以倡議為目標，以成為國際老化與人口變遷意見領袖自許，ILC 已經創立 25 年，建立國際平台，連結各國關心老化議題的單位，ILC 是很好的資源。未來臺灣宜持續且積極的與國際老化政策倡議有影響力的單位聯繫，並加入其平台，使臺灣樂齡學習能與國際交流，本團訪問開路之後，希望後續能有不同的單位，進一步繼續的交流，強化已經建立的連結。



## 八、Men in Sheds Milton Keynes

(一) 考察時間：6月28日(五) 10:00-12:30

(二) 與談人員

1. Malcolm Archer (Men in Sheds Milton Keynes 委員會成員/主要聯繫窗口)
2. Nigel Pigott (Men in Sheds Milton Keynes 委員會成員)

(三) 單位簡介

Men in Sheds Milton Keynes 提供一個聯繫、交談和創造的空間，宗旨希望能使來工棚的成員都可以保持活躍、結交到新朋友，同時富有創造力的，以減少孤獨與孤立，工棚主要服務對象是男性，但也不僅只限男性參與，年滿 18 歲以上才可以加入，有些成員來這裡分享技能，有些人是想來學習，或者只是來喝茶聊天。

工棚以非正式的方式運作，並無有給職的員工，成員們每週定期捐贈 5 英鎊費用以幫助營運（但也不會拒絕無法負擔費用的成員加入），每週開放四天（週一、三、五的上午 10 點到下午 4 點，以及週日下午 2 點至 4 點），鼓勵成員可以使用空間，進行木工、金屬加工、模型製作、玻璃彩繪、油漆藝術及 3D 列印機等項目，與他人分享知識與經驗，同時也協助社區的各種建設活動，例如：協助翻新花園的長凳、為社區食物銀行建造裝有輪子的收納箱、為學校及托兒所製作戲劇道具及遊樂場設備等。

Men in Sheds Milton Keynes 同時也是全英格蘭最大間的男土工棚，可觀摩其運作方式，他們提供合適的空間場域，鼓勵男性來工棚分享技能、學習技能，以及進行社交活動，從中可發掘如何營造男性自在的空間，以及願意投入參與的學習活動。參與多數成員退休，透過非正式的管理委員會運作，自主管理財務、空間及設施，經費源自於成員參與費用及捐贈費用，可學習如何建立使用者付費之模式。工棚與社區鄰里有緊密關係，如協助整頓花園、建設遊樂場等，從中可學習如何拓展不同的貢獻服務方式，以發揮老有所長的價值。

(四) 考察過程

今日訪問的 Men in Shed Milton Keynes，接待者為 Malcolm Archer，他親切熱誠、侃侃而談，鉅細靡遺的帶領這我們團隊，並分成 A、B 兩組進

行輪流解說。首先，車子開了一個半小時左右車程後抵達，來到一個看似一整排的大型鐵皮貨櫃組合屋的地方，其中一間就是 Milton Keynes 男士工棚的所在地。工棚有兩層樓，非常寬敞的空間，進門口要先簽到，接著接待者引導參訪團至二樓位置，先針對男士工棚理念作簡單介紹，然後，分組進行參觀說明。在參觀過程中，我們發現兩層樓的大建築是一個鋼架的結構體，進門第一間左邊是類似個人金工或手作的一小區一小區的工作間，大約有四至五格，右邊是一間稍微密閉的辦公室兼書報閱讀休閒室；裡面的第二間則是較大的一個工廠作業區，除了各種開放式隔間之外，走廊和很多架子堆滿了各種木工、鐵工和化學材料等，工廠作業區的左前方有一塊模型火車區，火車啟動之後，燈光和音效跟真的火車有幾分神似，幾位資深長者坐在旁邊欣賞，且一邊聊天一邊欣賞，感覺是在打發時間，尋求彼此的情感支持。



MK 男士工棚的外觀是大型鐵皮組合屋



進入工棚的訪客均需簽到做紀錄



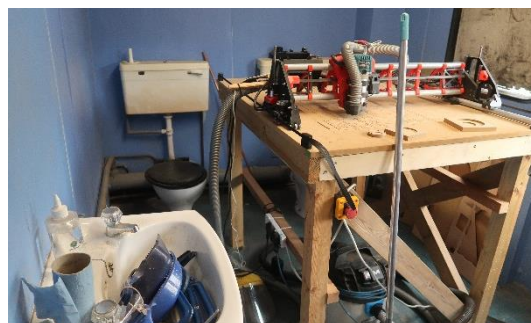
由 Malcolm（左圖）及 Nigel（右圖）帶領，分兩小組進行環境介紹解說

經過初步講解之後，帶領者帶著團員走過上述地區，看到一些單獨作業區，如避免木屑彈飛污染的隔絕設施、特殊器材切割作業區、倉庫等等，這裡的男士工棚除了木工、鐵工之外，還有很多其他工藝類的作品都可在這製作。工棚的設置是鼓勵成員可以使用空間，進行木工、金屬加工、模型製作、玻璃彩繪、油漆藝術及 3D 列印機等項目，與他人分享知識與經驗，同時也協助社區的各種建設活動，例如：協助翻新花園的長凳、為社區食物銀行建

造裝有輪子的收納箱、為學校及托兒所製作戲劇道具及遊樂場設備等。顯見，工棚還扮演與社區組織資源連結的角色，並可將相關資源有效運用，達到資源回收或再利用的效果。



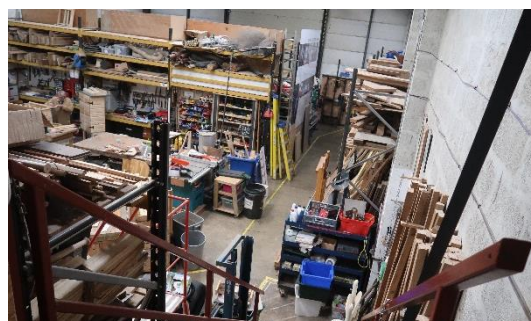
專屬電子與電線使用房間



利用廁所空間裝置的 CNC 銑床設備



不斷運轉的火車模型區



佔地大範圍的木工使用區



玻璃彩繪及油漆藝術區



因應女性成員需求增設的縫紉區

接待者表示，此工棚是全英國最大的工棚，部分來此者有失智症問題，這是工棚成立之初需要逐步克服的挑戰之一，他初來此時也有心臟病問題，並且在此也有十幾年了，感覺上在此得到互相支持和學習，可以讓生活變得更好，自己的身體狀況也有所改善。因此，也感受到在工棚的人士可以得到一些照護，甚至透過社交活動，讓自己生活得更充實和快樂。然而，必須說明的是，來工棚工作學習的人，若有身心方面的疾病，此地並沒有受過訓練的醫護人員來協助處理，但是，至少部分人員有受過一些基本的急救訓練，需要協助時，可以啟動必要的應變措施。

至於工棚在學員的比例上雖以男性為主，大約仍有 10%左右的女性成員，工棚的管理原則是要注重學員之間的互相尊重，如不講髒話、不飲酒，彼此關心支持等等。而工棚的招生策略除了傳統的人與人的口耳相傳之外，尚包括透過 Facebook、新聞報導等的吸引才過來的，甚至部分可能透過醫療部門或社會福利單位開立「社會處方簽」而轉介過來的，這樣的比例接近一半，可見成員中的弱勢者不少。

工棚的會員基本上需要每週繳交 5 英磅，每月約 20 英磅，然而，這些費用不是統一強制的，若有負擔不起的，也可以彈性少收。然而，在如此低廉的會費之下，工棚的營運勢必需要一些捐款和其他額外的捐助品變賣或者工棚的工藝品販售收入來支持。工棚目前因為房東的要求，未來可能房租會上漲好幾倍，每年約要 2,600 英磅。因此，工棚的營運也面臨一些經費上的挑戰。在工棚的經營方面，財務的的確非常重要，其實工棚收入來源大約 80% 是靠會員收入，而在其他捐款方面則約 20%，至於捐款的方式，透過的管道包括 35%現金捐款，以及 65%的線上捐款。

工棚的接待者在工棚的領導和教育訓練方面著墨很多，由於其有大學機械系的背景，故其所設計的「學習樹」(the learning tree) 非常完整的呈現工棚裡面各相關專業的成員訓練和發展階段及相關課程內涵，似乎把工棚當作一所學校在經營，這些訓練課程甚至印製成為手冊，可以作為工棚經營管理的重要參考，他甚至提到，工棚發展迄今，已經可以有效的把招募和訓練會員做有效的管理和引導，如新進成員有三種情況：第一種是啥都不懂者；第二種是有一些經驗，並可以自學者；第三種是具有各相關專業技術者。會員進來進行訓練課程前，甚至會安排一些小測驗，以瞭解其程度，並進而安排適合他們的學習項目，看來，此手冊的製作未來也為工棚建立一套訓練機構的認可模式 (accreditation Model)，就某種程度而言，或許是工棚建立制度化發展的重要契機，值得借鏡。

除了上述教育訓練手冊之外，特別讓我們考察團印象深刻的是，他們還有相關手冊資料的提供，諸如工棚理念介紹的宣傳折頁、工棚招收會員簡章、工棚會員手冊、工棚內部其他管理手冊（如廢棄物處理原則）等等，這些管理機制都讓我們覺得工棚的未來應該會朝向更制度化發展，其未來的發展雖有困境，亦非常值得期待。



Malcolm 介紹 MK 工棚的學習樹



MK 工棚發展厚厚一本會員管理手冊



與 MK 工棚成員進行合影



## 肆、綜合心得感想與建議

### 一、綜合心得感想

本次考察團考察在英國 8 個機構與單位，各類單位都具有相當的代表性，包含：歷史悠久且具指標性的高齡學習組織 The Third Age Trust（英國第三年齡大學基金會）及 Croydon u3a（克羅伊登第三年齡大學），在英國蓬勃發展且有助於減少男性孤獨感的男士工棚（Camden Town Shed 及 Men in Sheds Milton Keynes），以研究出版以影響政府及企業與社會決策為導向的 International Longevity Centre UK（英國國際長壽中心），關注高齡議題並進行產品研發的 Design Age Institute（英國設計老年研究院），以及運用博物館資源呼應大眾重視高齡議題的 The Design Museum（設計博物館），還有在英國同時也很關注臺灣教育文化議題的駐英國台北代表處等，本次考察行程收穫豐碩，以下整理重要考察心得與收穫：

#### （一）「學習」是一種文化，與人「連結」的精神更勝於學習

從拜訪 u3a 及男士工棚的經驗中，可以發現：學習是一種文化，活躍老化的理念在這裡很自然的展現—主要就是健康的身心、安全穩定的環境，以及多元的參與方式。

在學習的內容方面，不一定需要有「固定的課程」，有可能只是一個提供交流、互動和心理支持的環境，他們強調「交流」勝過「上課」，正如受訪學員告訴我們，人的一生都在學習，所以不必再強調學習，只要你「願意參與」一定會有學習，但是，很多人不想走出家門，所以，鼓勵走出來交朋友，與人互動，不要孤獨，更是 u3a 的理念，Croydon u3a 完全活出理念。

以男士工棚而言，學習做木工並非主要目的，而是為了解決退休男性長者的「身心孤獨感」，同時也透過多元的社會連結，讓他們在自主且獨立的環境中自我成長，甚至參與社會一些活動，如博覽會，或者藉由自主做出的成果作品展現其社會價值等。從性別觀點來看，雖然男士工棚早期強調男性參與的課程，但也不排斥女性的參與，也藉由性別平衡等各方面的尊重、支持和互動，開展更多高齡學習的可能性。

## **(二) 成人具有自我導向學習能力，今天我是老師、明天我是學員**

很多高齡者具有退休前的專長，可以藉由成為社區組織或擔任其他高齡者的帶領人時，展現其社會貢獻服務的精神，如果善於運用，並讓其自主參與及運作，有不可忽略的社會影響力，可以發揮的社會資本是無可估算的。

其中 Croydon u3a 的主席 Jenny 是從國中老師退休，但仍展現豐沛的能量，她以僕從式領導風格，不只帶領椅子瑜珈教學，在整天的考察安排上，可以看出她根據考察團需求用心安排每一個環節，讓團員與 46 名成員互動，也體驗了三種不同的 u3a 學習方式，從觀察中可以發現她的領導，大都是動手勝過動嘴，與成員關係非常親近，或可理解為何 u3a 總部推薦我們來考察。

在與 Croydon u3a 學員互動的過程中，也發現成人很想要交流且樂於分享的期待，一整天非結構性的訪問與交談，可以體會到 u3a 的學習文化，沒有上下之分，不知道誰是老師、誰是學員，凡事自我導向，今天我是老師、與你分享，明日由你來指導、帶著我學習，是完美展現成人自主學習的最佳案例。

## **(三) 完善的管理制度，系統清晰且分工明確**

高齡學習組織也需要相當程度的管理，才能永續經營，本次考察所看到英國的第三年齡大學和男士工棚雖然只是定位為「慈善組織」，但是，其在組織的管理、運作、行銷以及營運方向等等，都必須要有願景及理念的引導，以及在人（成員）的熱情與願景方面給予更具體的引導，方能讓相關組織發揮所長，運作長遠。

以 u3a 為例，全英國共有 1000 多個地方性 u3a 及 40 多萬名成員，形同總部的基金會扮演支持與支援服務，是領導的角色，也是唯一聘有專職人力的 u3a 組織，基金會本身正職人員不多，卻能透過 400 多名基金會的志工共同協助經營，他們將志工分為政策與溝通組、管理組、資訊科技與數據組，以及最多志工人數的 u3a 會員服務組等四大組，志工組成清晰且分工明確，同時也透過網站、定期出版以加強總部與地方性 u3a 的資訊流通，形成完善的管理制度。

#### **(四) 以解決社會問題為導向，發展高齡者需要的解決方案**

本次考察 Design Age Institute 讓我們深刻體會到設計對高齡社會的重要性。除了見識到許多創新的發明，還了解到智慧技術在高齡社會中的應用，特別是影響高齡者的購買決策。令人印象深刻的是 Design Age Institute 正在進行多項研究，如：新型三輪車設計、不依賴 GPS 的導航系統，以及簡便的健康管理工具。

他們研發的產品皆是從高齡者的需求考量而發展，考察團成員深刻認識到「設計創新」在解決高齡社會問題中的角色，因此未來高齡教育研究或許可以將設計創新的議題，融入於樂齡課程主題的規劃，以設計思考的方法，透過高齡者的需求出發，為高齡社會議題尋求創新解決方案，並創造更多的可能性。對於本部樂齡學習輔導團而言，可以在年度子計畫中增加有關解決高齡社會問題方案的研究，例如新產品雛形的開發、友善環境的改進設計等議題，共同發展高齡者所需的方案設計。

#### **(五) 由下而上的力量，推動全民及政府關注高齡議題**

民間單位的獨立自主性、由下而上的推動力量，有利於發展創意和多元的運作機制，以 u3a 及男士工棚為例，透過基金會、委員會及理監事等管理機制，不同會員組織之間可以發展多元的學習方式，包括健康類、藝術類，以及自主表達的情感支持團體等，都是很棒的創意和學習。

在政府力量方面，英國政府較少像臺灣政府有系統的支持與輔導高齡教育的發展，本次考察的單位大多是由民間自行組織，雖有些專案與政府合作，但政府的主導性不一定很高，而是讓研發部門、產業界與民間組織多元發展，在一個開放自由的社會中，透過研究、產業需要和民間自主的需求，使得高齡學習有更多元的發展，在與 Design Age Institute 以及 International Longevity Centre UK 分享過程中，他們都相當肯定臺灣政府資源的投入，也很期待透過研究報告及創新產品的發布，除了可以喚起大眾對於高齡議題的重視外，也可以提供政府規劃高齡相關政策的參考。

#### **(六) 持續推廣終身學習對社會的影響力，翻轉大眾對於老化的刻板印象**

根據研究調查：終身學習的理念不容易清楚定義，社會影響力因此也難評估，因此 u3a 基金會、Design Age Institute 及 International Longevity Centre UK 等單位透過持續研究調查，以獲得高齡者的學習滿



意與回饋資料。從中可以發現多數學員是透過口耳相傳、使其認同終身學習的理念，進而產生驅動力加入會員、促進學習。

臺灣邁向超高齡社會的速度加劇，高齡人口逐日增加，因此繼續樂齡學習理念的溝通推廣，前瞻學習，活躍老化，貢獻社會，也是不改變的理念，需要定期不定期的行銷推廣，此外，臺灣在樂齡學習的經驗，也受到考察單位的好奇與肯定，非常值得推廣給國外高齡教育實務工作者作為參考，未來宜藉由與國外單位更多的相互往來、英文期刊與國際研討會發表，以及網路資訊的宣傳等，增加臺灣樂齡學習政策的曝光度。

## 二、建議

### (一) 實踐「自主學習」模式，落實活躍老化精神

英國 u3a 的自主學習模式相當值得學習，建議未來臺灣樂齡學習的運作機制上可以朝自主管理方向努力，讓樂齡相關計畫對政府的經費依賴降低。換言之，承辦樂齡計畫的團體可以更多元、更彈性、更自主，特別是推廣使用者付費的觀念，收費方面可以採取公開、多元、透明的方式，例如透過會費、學費、募款、義賣所得的資金更彈性的運用，不要完全倚賴政府經費的補助。

在學習內容的規劃方面，u3a 的「自主」活躍精神也是相當值得學習的，建議未來鼓勵樂齡學習的學員，定期在學習後能組織學習團體，類似 u3a 模式，轉型自主發展，中心可以持續招募新學員，擴大影響力。樂齡學習可以參考 u3a 成員間的自然互動以及課程「學習」而不是「教學」方式，逐漸改變學習文化，使自主精神能充分發揮，並且能強化成員間的「自主」規劃能力，系統培育人才，形塑自我導向學習文化，使學員能流動，發揮天賦，不只是成為「學生」的角色。

樂齡學習相關計畫若能逐漸朝向英國的 u3a 運作模式轉型，可以說是自我導向終身學習的最高境界，凡事由學員自己來，不倚賴政府，此行所見，對於未來政府推動樂齡學習的政策，有相當程度的啟發。

### (二) 調整人才培育的觀點，與樂齡實務工作者成為夥伴關係

本部樂齡學習輔導團的角色類似英國 u3a 基金會的角色，與各縣市的樂齡學習中心，可以是一種夥伴關係，宜加強互相研討與合作的機會，透過研討對話共創發展。

當辦理培訓研習時，宜鼓勵領導人以開放的心態與成員相處，學習英國 u3a 及男士工棚的角色，注重每位成員的自主性，未來宜加強培育樂齡中心主任與講師，能具備引導的素養，以服務學員活化學習為主，透過發掘樂齡人士的天賦才能，給予角色定位與服務機會，使樂齡學員在學習時能發現自己的定位與價值，加強樂齡終身學習永續發展的目標。

在培訓研習內容方面，近年來對於志工訓練著力較少，建議可以加強志工訓練，使志工成為專業，有清楚的樂齡學習理念及角色職稱以持續成長發展。在樂齡培訓與聯繫會議中，可以增加關注國際老化研究組織倡議的議題，使樂齡學習實務工作者與時俱進，也能融入國際趨勢成為教學與經營的思考。

### **(三) 研擬經營管理標準化流程，製作學習手冊**

在相關作法方面，建議可以學習 Men in Sheds Milton Keynes，設計「學習樹」(the learning tree)，完整的呈現工棚裡面各相關專業的成員訓練和發展階段及相關課程內涵，並將訓練課程內容印製為手冊，作為經營男士工棚的重要參考。

建議未來從整體樂齡學習相關政策，如：樂齡大學、樂齡學習中心以及高齡自主團體帶領人等，進行系統性發展方向的檢討與思考，期能明確調整策略、統一規劃，加強實務工作者的自主引導與學習規劃能力。各類樂齡學習方案都可以建立一套不同的管理理念、方向、目標，甚至編定出一套參考與訓練的標準化手冊。

### **(四) 打破城鄉界線，形成樂齡學習聯盟共同創造未來**

男士工棚的構想可以納入樂齡學習創新方案之中，協助臺灣的樂齡相關機構成立樂齡男士工棚中心，並仿照澳洲和英國的案例，建立一套自主經營的營運機制。打破縣市和鄉鎮的界線，以師資、課程或議題為分類串連的依據，形成不同的樂齡學習聯盟，以交換經營管理理念和教學課程規劃經驗。如，男士工棚課程聯盟，讓男性較多參與者的木工等課程，可以跨縣市和跨區成立區域聯盟，增進彼此交流與成長的機會。

### **(五) 結合設計思考，以前瞻的觀點發展方案，符應高齡者所需**

本部樂齡輔導團的角色任務以研究發展為主，如課程教材研發、經營管理分享，以及串連社區資源，帶動課程方案行銷等。相關多元創新的課

程就讓社區型的樂齡可以多元展開、發揮創意。高齡學習需要前瞻設計，突破刻板印象，運用科技以及各種調查數據為本，透過設計對於高齡者的未來可以創造更多豐富的想像，也帶動高齡產業的發展，照顧更多需要的人，包括高齡者個人與家人或照顧者。

#### **(六) 積極促進跨領域交流，以及跨學科的合作**

我國有政府的政策與資源投入持續推動高齡教育，這是我國政策的一大特色，獲得相關單位的肯定與稱羨，英國政府並沒有如此豐富的資源挹注於高齡學習，但令人敬佩的是有很多民間自發性的組織與活動持續進行推動終身學習，辦理中高齡教育活動。臺灣企業與民間組織，也有極大的能量，未來，樂齡學習的實踐需要更多與民間組織跨域合作，使高齡學習與前瞻準備未來生涯，成為當代國民基礎素養。

建議可以多和博物館、圖書館合作吸引不同民眾參與，改變年輕世代對高齡者的看法，亦可藉此辦理講座推廣樂齡學習、代間學習的理念，鼓勵更多跨世代交流活動，讓年輕人和長者共同參與設計過程，增進相互理解。

除了跨領域合作外，促進跨學科合作也是一個重要方向。建議可參考英國皇家藝術學院的跨系競賽模式，鼓勵國內不同領域的專家合作設計解決高齡化社會問題的產品，跨域將會帶來更多創新成果。在方案構想方面，加強教育創新和社區參與也是應對人口老齡化挑戰的重要策略，在借鑒國際經驗的同時，可根據臺灣的具體情況，開發更多本土化的高齡教育方案。可以開發更多促進社會和諧的社區自主學習經營計畫，為超高齡社會做好準備。

#### **(七) 朝向社會企業經營模式發展，擴展經費與運用彈性**

樂齡學習中心的經營可以朝非營利組織經營管理和社會企業結合的方向努力，故各樂齡學習中心的承辦團體可邁向更多元，如成立一般協會、社團法人或財團法人等等，並在人力上自主、經費來源上透過募款以及商品營運來增加中心運作的經費。換言之，可朝社區微型產業或社會企業的方向進行轉型思考。男士工棚的營運模式可以打破傳統的課程教學模式，在經費來源方面強調會費、捐款，政府提供部分補助或是必要的補助，此外，工棚課程也不必按照目前樂齡學習計畫要點的規範，允許自主的個人

學習，鼓勵企業贊助或產學合作，開發特殊方案課程。高齡組織的經費朝向多元的開拓，透過會費、學費、募款、義賣所得等方式所獲得的資金可以更彈性的運用。

目前政府補助經費方面可以更加彈性與引導性，例如：補助一系列長期性的特色樂齡課程之發展，如：代間互助互學共創課程、心靈療癒課程、移地學習課程、行動學習課程、數位學習課程、宅配學習課程等等，補助重點在於創意、多元、自主。也可以仿照國際扶輪社或獅子會的精神與作法，鼓勵成立男士工棚國內聯盟，並發展國際交流，與國際男士工棚組織合作，增加臺灣能見度與臺灣樂齡男士工棚的實踐創新。

#### **(八) 推廣臺灣樂齡學習的特色，與考察單位持續連結**

英國政府沒有像我國有系統支持與輔導高齡教育的發展，因此我國樂齡學習推動經驗，值得推廣給國外執行高齡教育實務工作者參考。首先，可以建立與英國 Design Age Institute 跨國合作關係，尤其是邀請國內有設計系所的大學參與，定期分享有關高齡者之產品開發、研究成果和創新設計理念，鼓勵有能量的樂齡學習單位，創造新產品。其次，推廣我國在樂齡學習政策方面的成功案例，讓世界了解臺灣在高齡教育的努力成果。

以老化議題而言，International Longevity Centre UK（英國國際長壽中心）是很好的資源，長壽中心由美英法共創，在國際間相當活躍，能發揮影響力，該單位以成為國際老化與人口變遷意見領袖自許，連結各國關心國際老化政策倡議且具有影響力的單位，未來宜計畫性的邀請國際組織來臺灣訪問，才能使樂齡學習的實踐，有機會被納入成為一個標竿實踐案例，持續使臺灣樂齡學習能與國際深化交流，才能使今日的連結，成為明日的資源，本團訪問開路之後，希望後續能有不同的單位，進一步繼續的交流，強化已經建立的連結。

## 伍、結語

在此次參訪過程，讓團員印象深刻有六部分：首先，「學習」是一種文化，只要願意走出來就有學習的機會，創造與人「連結」的精神更勝於學習；再者，成人具有自我導向學習能力，人人都是平等的，今天我是老師、明天換我來當學員與你一起學習；第三則為建立完善的管理制度，系統清晰且分工明確，有助於長久的經營；第四點為民間單位由下而上推動的力量相當強大，不同單位皆致力於推動全民及政府關注高齡議題；另外，在高齡議題方面，可以納入以解決社會問題為導向，方能發展高齡者需要且貼近的解決方針；最後，科技醫療進步、高齡人口的增加是時代的趨勢，因此宜持續推廣終身學習對社會的影響力，翻轉大眾對於老化印象。

從以上六大部分總結中，可以作為我國未來推動高齡教育的參考方向，在樂齡學習的經營方面，宜積極實踐「自主學習」模式，以落實活躍老化精神，研擬經營管理標準化流程，製作學習手冊以利傳承與永續經營。在樂齡學習輔導團辦理的角度方面，建議調整人才培育與輔導的定位，與成員互為夥伴關係，在計畫的構想上可以結合設計思考理念，以前瞻的觀點因應高齡者所需，並輔導樂齡學習中心打破城鄉界線，形成樂齡學習聯盟。在政策與國際交流方面，宜積極促進跨領域的參與，以及跨學科的合作，同時鼓勵樂齡學習朝向社會企業方向經營，增加經費來源與運用彈性，最重要的是不忘持續推廣我國樂齡學習的實踐，與考察單位連結，讓全世界看見我國樂齡學習的特色。

## 陸、附錄

### 附件 1 由 Croydon u3a 主席 Jenny 撰寫的 u3a 介紹



E: [chair@croydonu3a.org.uk](mailto:chair@croydonu3a.org.uk)  
[www.u3asites.org.uk/croydon](http://www.u3asites.org.uk/croydon)

Here are a few notes about the u3a in general & Croydon u3a in particular.

The national u3a was first formed in 1984 and was called The University of the Third Age. The idea of university, originally intending to encourage learning for its own sake in later life, has caused many problems. Some people who had not attended university thought they were ineligible, some assumed there would be entry qualifications and the possibility of gaining certificates. The Third Age refers to later life, the first age being childhood, the second age adulthood: the working life and for some, raising children. The Third Age was seen as later life, free from the restraints of work and childcare, when people could embrace new skills, share their experiences and talents, make friends and generally make the most of later life.

In recent years the formal name has been challenged many times, as restricting recruitment, and so for regular purposes the abbreviated form of u3a is used. We don't explain what the logo means, we talk about who we are, what we do, what we offer, how people can benefit from becoming members.

The concept of 'for the members by the members' emphasises the importance that members learn from each other, the dual benefits being having no paid tutors and putting a high value on the experiences and expertise of retirees.

The Trust is the umbrella part of the organisation which oversees legal and financial matters. Compliance with our 'Object' clause – our charitable reason for existence – has to be monitored. This is an important part of the Constitution and as such is a legal requirement. Generally it is this or similar -

*The charity's object ('the object') is the advancement of education, and in particular the education of older people and those retired from full time work, by all means including associated activities conducive to learning and personal development in .....a geographical area...*

Each u3a is a separate part of the movement, each with their own constitution, which will generally be very similar. The 'model' of a bottom-up organisation means that the Trust's role is one of advice, training, insurance, on-line talks, publicity and promoting initiatives. The Trust cannot insist that u3as do X, Y or Z, so individual u3as are not branches following Head Office policy or instructions. This means that no 2 u3as are the same, each reflecting their geographical area and their history, but with many common themes, such as holding talks with guest speakers, running Interest Groups, organising workshops, coach outings and holidays.

Croydon u3a was inaugurated in April 1987 and as such is one of the oldest. We come in the middle range of sizes, with 607 members currently.

We have an elected Committee of twelve and many others who help in various capacities, such as our Welfare Officer, Website Manager, Magazine Editor, Travel Team Lead, Facebook Facilitator and so on.

The main activities revolve around the **Interest Groups**, which follow the tradition of 'for the members by the members', meaning that Interest Group Leaders are members sharing their enthusiasm and expertise.

Here is an overview of **some of our groups** (we have almost 70 ) so you can see the different models of operation:-

**Taught Sessions** – where a member teaches the group, for example Chair Yoga, French, Spanish, Dance Exercise, International Dance, Garden Design, Painting with Water Colours, Singing for Pleasure

**Groups with a Leader** – Walking Groups, Riverside & Canals walking groups 1-4, Wildflowers group, Architecture (sometimes a member of the group may take the lead)

**Groups where members take turns to lead** – Quiz night, Wine Admiration, Science & Technology, Environment & Climate Crisis

**Short Course Taught groups** – Garden Design, Painting with Water Colours.

**Historical learning with visits** (usually one meeting is a visit, one a presentation each month – History of London Groups, Looking at London, Historical Visits

**Groups which have a democratic choice of topics** – Writing for Pleasure, Poetry for Pleasure, Share a Good Read, Exploring Fiction, Play Reading, Books into Films

**Social groups** – MOTO (Members on their Own) coffee mornings & lunches, Darts and Pub Lunch, Garden Visits, Board Games Fun, German Friends, Members' lunches open to the whole u3a to book, outings by train & coach, holidays

**Groups that meet for a common purpose but are individually self-directed** - Drawing and Painting 1 & 2

**Two Interest Groups outside this model of 100% member involvement are** –  
Line Dancing which employs a paid instructor  
Tai Chi which uses You Tube videos for instruction

This is not an exhaustive list, but hopefully gives you a flavour of the flexibility. Some groups above will be in more than one category.

The opportunity **to learn within a social setting**, where there are no entry requirements and no qualifications to be awarded is the main focus. Social settings support people's physical and mental health. Making new friends while taking part; getting out and about when to do so on one's own would not be considered; sharing skills, experiences, sadness and humour; all support later life to have meaning and interest, promote health and longevity.

**Group Venues**

Some groups meet in a member's home  
Some meet in a community facility or church hall, where the group members share the rental costs  
Travel groups using buses, train, tram travel for free within Greater London  
Coach trips, Lunch meetings, holidays – members pay for themselves  
One group meets in a Games Café and each member pays £5 each per session  
Some groups meet once a month- Wine Admiration, Poetry for Pleasure  
Some meet twice a month – Writing for Pleasure has one in person & one zoom, the history groups have one visit & one talk  
Some groups meet every week – Table Tennis, Painting & Drawing, German Friends

Some groups are always out and about such as the walking groups; some are always indoors, some do both. Some always meet in person, some always meet on zoom, some do both.

The costs are paid by the members of each group in addition to their annual membership fee which is currently £22 to receive information by email or £35 for postal membership.

From time to time we run workshops – one in July will be when members of the Red Cross will train members on basic first aid.

We encourage members to come forward with ideas for new Interest Groups, to keep the timetable fresh. New Group Leaders are given a lot of support – financial, to advertise for members, with admin and Risk Assessments.  
Group Leaders keep registers of attendance.

Occasionally Croydon u3a will support a group for example paying for new, low cost equipment, which is then the property of the u3a.  
Group Leaders collect the fees for their group - some on the day, some for a month/ a term in advance. This money is then transferred to the Treasurer who will pay the venue rental costs.

**Monthly Meetings** : with a speaker on a wide range of different topics throughout the year. At the venue members can arrive early and buy lunch, chat with friends, meet new people, have a look at the Interest Groups we run and so on.

- Members receive six Bulletins a year – u3a news about what's going on, new groups starting up, list of the groups.
- Three Magazines a year – short stories and articles written by members, crossword and sudoku puzzles, recipes etc
- Five magazines – u3a matters produced centrally and circulated to u3as across the UK.
- Occasion emails about extra things going on

Croydon members are also entitled to join national u3a talks on-line, London Region Talks and in-person walks and guided tours.

There is also a section called Interest Groups On-Line with a £12 annual fee which has about 100 groups meeting on zoom.

Written by Jenny Wilson, Chair, Croydon u3a



附件 2 Croydon u3a 摺頁簡章

IN OUR MEMBERS' OWN WORDS:



*Sally: "Being a member of Croydon gives me the opportunity to learn, laugh and live life to the full - and I sometimes wonder what I*

*would have done during retirement if I hadn't joined!"*

*Sheree heads up our Into Film group. She says: "I am living my best life with Croydon u3a"*



READY TO PUT SOME  
**PIZZAZ**  
INTO YOUR LIFE?

Watch out for our posts on  
Facebook Croydon u3a  
Visit our website at:  
[www.u3asites.org.uk/croydon](http://www.u3asites.org.uk/croydon)



or contact:  
Jenny Wilson (Chair)  
[chair@croydonu3a.org.uk](mailto:chair@croydonu3a.org.uk)

CROYDON  
u3a



A LIFE LESS  
ORDINARY

WITH CROYDON u3a, LIFE CAN  
BE ... EXTRAORDINARY



USE YOUR ABILITIES AND  
DEVELOP NEW ONES!



Tine's ability to create cryptic puzzles has earned her a celebrity slot in the monthly zoom quiz night  
...we like your style and enthusiasm, Tine!



Choose from more than 60 different activities – you will be spoilt for choice ... maybe you will find something new that you would never have thought of trying ...



附件 3 The Third Age Trust 安排的訪問會議議程

**Taiwan Delegation**

**Tuesday, 25 June 2024**

**Venue: u3a, The Foundry, Room 208, 156 Blackfriars Road, London, SE1  
8EN**

**PROGRAMME**

<b>TIME</b>	<b>ACTIVITY</b>	<b>STAFF MEMBER</b>
10:00	Arrive and Welcome	Sam Mauger, Chief Executive Officer
10:15	U3a's Learning Model and Learning Programme	Alison May, Head of Member Services
11:00	How we support volunteers	Susannah Hodge, Training and Regional Support Manager
11:45	Communicating our learning model.	Harriet Radermacher, Policy Manager
12:30	Finish and Depart	

In attendance:

Sam Mauger, Chief Executive Officer.

Alison May, Head of Member Services

Harriet Radermacher, Policy Manager

Susannah Hodge, Training and Regional Support Manager

附件 4 u3a 摺頁簡章

A world of new experiences is out there for you – so what's stopping you?



**u3a**

learn,  
laugh,  
live




Join us and find out more at  
**020 8466 6139**  
**info@u3a.org.uk**  
**@u3auk @u3auk**  
**u3a.org.uk**




**u3a**

If you have free time, u3a gives you an opportunity to develop your interests, share your skills with others, make new friends and have fun. There are more than 1,000 u3as – spread right across the UK – where at low cost, you can continue your creative, learning or social interests together with others in a friendly and encouraging atmosphere.



**From Walking to Talking,  
 Geology to Genealogy,  
 Yachting to Yoga,  
 Current Affairs to Cookery  
 – the choice is endless.**



From Walking to Talking, Geology to Genealogy, Yachting to Yoga, Current Affairs to Cookery – the choice is endless. Everyone at u3a volunteers their time to contribute and share as well as learning from others. You can take part in as many activities as you wish – joining in is made easier when you're surrounded by others who share similar interests to you.

u3a gives you the chance to catch up with others, chat and learn. For those with time to spare, u3a welcomes you – whoever you are, wherever you live and whatever your circumstances. Make the most of life with the u3a movement.



附件 5 Camden Town Shed 宣傳單



附件 6 Design Age Institute 專書與報紙



# 附件 7 International Longevity Centre UK 摺頁簡章

## ILC is the UK's leading authority on the impact of longevity on society

We combine evidence, solutions and networks to make change happen. We help governments, policymakers, businesses and employers in the UK and across the world develop and implement solutions to ensure we all live happier, healthier and more fulfilling longer lives.

*"ILC-UK are the go-to [organisation] for cutting-edge research and insight on the implications of ageing on our personal and professional lives. Opening our eyes to lessons learnt from around the world, their influential work makes a serious contribution to shaping our vision for the future."*

Jeremy Porteus, Housing Learning and Improvement Network

*"The ILC is a recognised leader in the field of ageing and demographic change. Their research is influential and respected and their events always illuminating."*

Jane Ashcroft CBE, former Chief Executive, Anchor

## But we want to do more

Not enough has changed. We want a society where we all live happier, healthier and more fulfilling longer lives, where tomorrow is better than today and where future generations are better off.

ILC wants to help forge a new vision for the 100-year life where we all have the opportunity to learn across our lives and where new technology helps us contribute more to society.

## Work with us

If you want to work with us on what happens next, get in touch with [ChiefExecutive@ilcuk.org.uk](mailto:ChiefExecutive@ilcuk.org.uk)

ilc...

## Our impact

ilc...

International Longevity Centre UK

The Foundry  
11 Chancery  
London SE11 5LR  
Tel: +44 (0) 20 757 5794  
[www.ilcuk.org.uk](http://www.ilcuk.org.uk)

Published in 2013 © ILC UK 2023  
Registered Charity Number: 2818048

## Over the last decade, we have:

Helped governments, policymakers, businesses and employers in the UK and across the world develop and implement solutions to ensure we all live happier, healthier and more fulfilling longer lives.

400+  
Policy reports



Events held across

20 countries around the world



500+  
Events organised



Published the first, one-of-its-kind Healthy Ageing and Prevention Index that ranks how countries across the world are adapting to longer lives.

*"I don't want Canada to be 11th out of 121 on the Healthy Ageing Index anymore, I want to be in the top 10. What are those higher on the index doing? We are happy to be on the index, but we've got to do more."*  
Carolyn Bennett MD, Canadian Associate Minister for Health

*"The Healthy Ageing and Prevention Index tool looks brilliant... I'm sure my Institute of Health Equity will have a lot to say on inequalities and longevity."*  
Sir Michael Marmot



*"The UK has provided international leadership in the ageing agenda, with the International Longevity Centre UK provoking discussions and pioneering solutions around the globe."*  
Department for International Trade, 2021

Held events at No 10, alongside G20 and G7 summits, the WHO and UN assemblies, with speakers including King Charles and Government Ministers from the UK, US, Canada, Japan, Singapore and South Africa.



Been instrumental in the set-up of the UK Government's first Older People's Housing Taskforce to plan for future housing needs in an ageing society.



Convinced G20 Ministers to put greater focus on the prevention of ill health.

*"We will promote... health by implementing policy measures including raising awareness about healthy lifestyle and health literacy L.I. over the life course."*  
October 2019 G20 Health Ministers' Communiqué

Supported the Chatty Café Scheme to take off with more than 1,000 cafes in the UK and across the world, a scheme to tackle loneliness by designating Chatter & Natter tables where customers can sit if they are happy to talk to other customers.

Encouraged the mortgage industry to end the practice of upper-age limits for home loans.



Produced research that was used by both the SNP and HM Treasury in the lead-up to the vote on Scottish independence.



Made it possible for people with dementia to have relationships in care homes, producing a best practice guide for carers.

Worked with employers to prepare for an ageing workforce and develop age-friendly standards and practices.



Created the first LGBT+ intergenerational project in the world, which has inspired others around the world.



Driven urgency in the media to grapple with the reality of longer lives.

*"Cost of living latest: Pensions set for significant rise: Here's how much it could go up under triple lock."*  
sky news

*"Successive governments and businesses are failing to plan for demographic change."*  
The Economist

*"Britain not ready for steep rise in centenarians."*  
THE TIMES

*"Pensioner poverty: fear of rise over decades as UK under-40s wealth falls."*  
the guardian

## 附件 8 Men in Sheds Milton Keynes 摺頁簡章

### About Men in Sheds MK

Men's Sheds are an international movement. *Men in Sheds MK* is affiliated to the UK Men's Sheds Association, a charity with approximately 13000 participating members in over 800 Sheds. The Kiln Farm Shed in Milton Keynes is one of the largest in the UK, with over 100 members. Sheds foster health and well-being, primarily but not exclusively for men, by enabling hobbies, skills, community-based projects and sharing of knowledge and social interests – all in a safe and welcoming environment.



Our supporters include:



Tel: 01908 267126

Email: [info@meninshedsmk.org.uk](mailto:info@meninshedsmk.org.uk)

Address: 30 Burners Lane  
Kiln Farm  
Milton Keynes  
MK11 3HB

Web: [www.meninshedsmk.org.uk](http://www.meninshedsmk.org.uk)

Charity number: 1156425

One-off and regular donations can be made through:

[localgiving.com/charity/mismk](http://localgiving.com/charity/mismk)

MEN IN SHEDS MK

**A PLACE FOR MEN WITH TIME ON THEIR HANDS**

**Stay Active  
Make New Friends  
Be Creative**

### Our Members

The majority of our members are retired but wish to put their time and effort into supporting the local community. The Shed provides opportunities for social interaction and seeks to provide a safe and harmonious environment for people from all walks of life.



The charity works in an informal way without any paid employees and is open up to four days a week. Members are encouraged to share their vast knowledge and experience with others.

### Activities

Activities at the Shed are very diverse. Some members have their own personal projects, others choose to become involved with a wide variety of community projects that have in the past included: the construction and refurbishment of garden and public benches; construction of wheeled boxes for the MK Food Bank; the creation of theatrical scenery and props and playground equipment for schools and nurseries.



### Facilities

The Shed provides facilities for woodworking, metalworking, model making, stained glass, railways and painting and drawing. There are also opportunities to join the Makerspace group whose members have access to 3D printers and electronics equipment.

### Who can be a Shedder?

Our primary interest is the welfare and well-being of men although we have a growing number of female members. Shedders are over 18 years of age. Some Shedders come to share specific skills, others to learn or simply socialize over a mug of tea and a chat.



### When is the Shed Open?

Our regular opening times are Monday, Wednesday and Friday from 10am to 4pm. The Shed is also open on Monday and Wednesday evenings. The Shed may also be open on a Sunday afternoon from 2 to 4pm.

### How much does it cost?

All we ask is that members donate £5 per week on a regular basis to help cover operating costs. We understand that some members may be unable to make a regular donation. We do not turn away members who are unable to pay.



### MEN'S MENTAL HEALTH UK

- In the UK both men and women experience a wide range of mental health issues.
- Research has shown that men are less likely to seek help for mental health issues.
- Men are reluctant to discuss their feelings which is a barrier to men seeking support.
- Stress, depression and anxiety caused by social isolation and the absence of meaningful activity are as much a concern as those which are work-related.
- An estimated 7.59 million men and women in the UK suffered with mental illness in 2019

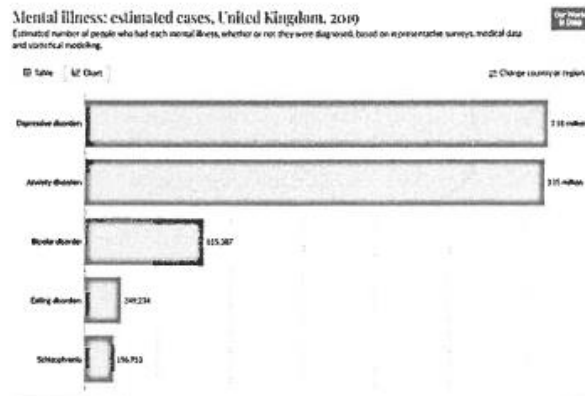


Figure 1 – Mental illness categories UK 2019  
Source – Our World In Data



## MEN'S MENTAL HEALTH UK

In the UK, one stark and concerning trend has been the consistently higher suicide rate among men when compared to women. This gender disparity in suicide rates has persisted over time, with men being disproportionately affected.

Traditional gender norms discourage men from openly discussing their emotions or seeking help for mental health issues, which leads to stress, depression and anxiety.

Men are more likely to engage in high-risk methods of self-harm, which can have fatal outcomes. These factors result in higher suicide rates among men. This emphasizes the need for targeted efforts to address men's mental health and to promote open dialogue concerning emotional well-being.

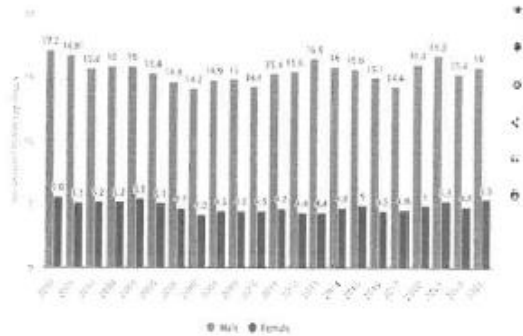


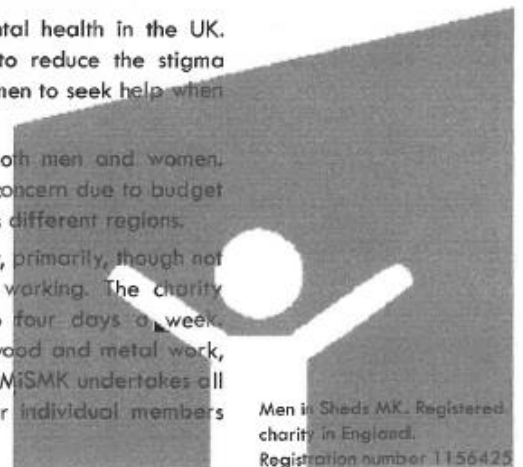
Figure 2 – UK Suicide Rates by gender per 100,000  
Source – Statista

## BREAKING THE STIGMA

There have been efforts to address men's mental health in the UK. Organisations such as Men in Sheds MK aim to reduce the stigma surrounding mental health issues and encourage men to seek help when needed.

The NHS provides mental health services for both men and women. Access to mental health care however, can be a concern due to budget constraints and variations in service quality across different regions.

Men in Sheds MK (MiSMK) is a registered charity, primarily, though not exclusively, for men. Many are retired or not working. The charity works in an informal way and is open up to four days a week. Members have the use of workshop space for wood and metal work, crafts, model making, art and electronic projects. MiSMK undertakes all sorts of construction activities, making things for individual members and commissions from the community.



## MEN IN SHEDS MK

Men in Sheds MK (MiSMK) is a community charity that provides a space where members come together to share their skills, interests and experience.

Through a diverse range of activities MiSMK offers not just a place to work on personal projects but an environment that fosters a sense of camaraderie and purpose. MiSMK extends its positive impact beyond its membership by engaging in various local projects such as the manufacture of benches for The Secret Garden in Milton Keynes (pictured opposite).

The dedicated work in crafting bespoke items, repairing community facilities and participating in charity initiatives, demonstrates a commitment to making a difference in the local community. By fostering a strong sense of belonging and promoting active involvement, MiSMK creates an environment where men and women can continue to learn, grow, and contribute to the community at large.



## RECENT PROJECT - RC NIFTY CHALLENGE

Men in Sheds MK was recently commissioned to build an obstacle course for the RC Niftylift School Competition.

Local schools build, design and code remote controlled cherry pickers. Part of the challenge involves navigating a way through an obstacle course produced by members of MiSMK. The project involved the design and manufacture of scaled houses, powered sliding doors, electronic target check points and obstacles such as barrels, ramps and of course concrete cows.

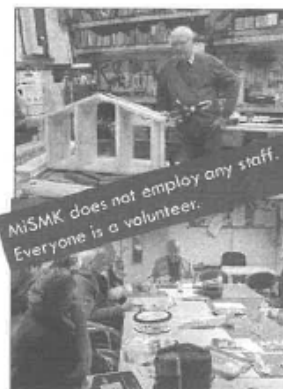
This is just one of many examples of community-based projects that not only benefit the local community but also develop new technical and team-working skills among MiSMK members.



## SUSTAINABILITY THROUGH FUNDING

Charities cannot provide essential services and support vulnerable people without adequate funding. MiSMK has demonstrated its ability to sustain its operations, while developing innovative solutions and expanding its reach. Funding empowers MiSMK to play a critical role in improving the well-being of individuals and the community.

Men in Sheds MK uses a diverse approach to secure sustainable funding. Community organisations face substantial financial challenges so MiSMK seeks a mix of funding sources that includes grants, donations from their own members and others in the wider community. Some revenue is generated from selling crafts that members create. This approach reduces dependence on any single source, ensuring financial stability over the longer term. The charity has cultivated strong relationships with local businesses and individuals who recognize the value of their work by providing ongoing support. Men in Sheds MK's commitment to sustainable funding allows the charity to focus on its core mission of empowering their members and benefiting the local community.



## TESTIMONIALS

*"When I first joined The Shed, I was attending with my partner assuming it would be a space centered around men (after all, a big part of their mandate is helping men find community in a world where so many men struggle with their mental health) I was pleasantly surprised to see it was an incredibly welcoming and friendly environment. I've made lots of amazing friends of all genders through the shed and I recommend it to anyone who loves building connections with others while creating new and interesting things!"*

*Shed Member 1*

## TESTIMONIALS

*"When I began to attend The Shed a few years ago, I was hoping for some practical help and experience, but over time I've gained so much more than the wisdom of my fellow members. Friendship, companionship, a shoulder to lean on when times are hard and a listening ear when I need to talk. There aren't many places where we men can just go and be ourselves, so the shed is a valuable resource for which I am massively grateful."*

Shed Member 2

## HOW YOU CAN HELP

Companies can assist Men in Sheds MK in a variety of ways. Some choose a very direct approach by offering financial assistance; this could be through donations or sponsorships. This covers operational expenses and supports specific projects or initiatives. Companies can facilitate in-kind contributions by providing skilled labour, tools, materials and equipment that the charity needs for their workshop activities or for the general up-keep of facilities. A partnership with a local company is mutually beneficial. It allows Men in Sheds MK to continue its valuable work while the company demonstrates its sense of social responsibility and meaningful connection to the local community. Any company which supports Men in Sheds MK will have their company acknowledged in promotional materials as one of the charities active sponsors.



## GOALS AND OBJECTIVES – CHANGE OF PREMISES

MISMK have been informed by their landlords that they must leave their current premises by the end of 2026. They have been offered new premises on a green field site in Granby Milton Keynes. This comes with a dramatic increase in rental costs and a large moving bill.

MISMK is building a war chest to meet these costs but is facing an uphill battle.

MISMK also has a number of live projects which require funding or skilled labour to complete. Can you provide support to any of those listed below?

- A swipe card system to provide safe access to specific machines.
- Hospital radio project – Men in Sheds manufactures and supplies handheld radios to the local hospital for people who don't use smart phones.
- The relocation war chest.
- General running costs and many other smaller projects such as mud kitchens and benches for local schools.

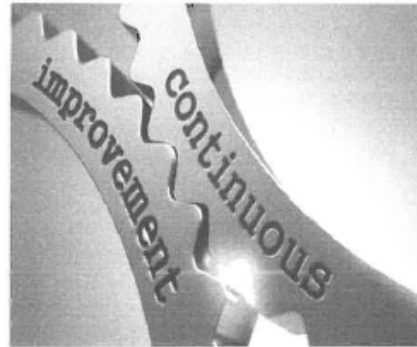


## IMPACT MEASUREMENT

Effective impact measurement is vital in assessing the outcomes and benefits of funding for Men in Sheds MK. By diligently tracking and evaluating the allocation of funds, the charity can not only demonstrate accountability but also showcase tangible improvements resulting from the financial support received.

Impact measurement for Men in Sheds MK involves assessing the number and diversity of individuals served, the development of skills and well-being of its members, the successful completion of internal and external projects and the overall strengthening of social bonds within the group. These metrics provide a comprehensive picture of the value generated by funding, helping donors and stakeholders understand how their contributions have made a difference in the lives of the charity's members and the local community.

This approach to impact measurement not only fosters transparency but also facilitates the continuous improvement and growth of Men in Sheds MK, ensuring that future funding is invested wisely and that the charity continues to thrive.



## THANK YOU

In closing, we at Men in Sheds MK would like to express our heartfelt gratitude for considering our support request. Your support is instrumental in sustaining our mission of empowering our members and making a positive impact on the local community. Your contribution will directly enhance the lives of the retired and semi-retired individuals who find purpose, camaraderie, and skill development within our organisation. Together, we can continue to transform lives, foster creativity, and strengthen community bonds. We believe that by joining forces, we can create a brighter future for all involved. Your support not only enables us to maintain our existing programmes but also paves the way for the move to the new premises in 2026.

We look forward to the possibility of partnering with you and demonstrating the real, measurable impact of your generosity. Thank you for considering our request and for helping us build a better, more vibrant community.



## CONTACT DETAILS

Men in Sheds MK

Registered Charity No. 1156425

Tel 01908 267126

Open Mon, Wed, Fri 10:00 – 17:00

Unit 30 Burners Lane

Kiln Farm, Milton Keynes MK11 3HB

Website: [www.meninshedsmk.org.uk](http://www.meninshedsmk.org.uk)

Facebook: [www.facebook.com/groups/MeninShedsMK/](https://www.facebook.com/groups/MeninShedsMK/)

Donate: [localgiving.com/charity/mismk](https://localgiving.com/charity/mismk)

Email: [info@meninshedsmk.org.uk](mailto:info@meninshedsmk.org.uk)

