



5

計 畫 專 章
為 樂 齡 而 行

5-1

為樂齡而行：跨代原力、青銀共創

撰文 | 樂齡計畫團隊
SDGs : 3、4、11

計畫類別：大學特色類萌芽型
計畫議題：健康促進與食品安全
計畫實踐場域：新北市淡水區淡江大學場地（教室、運動場、舞蹈教室）
其他性質實踐場域：新北市淡水區周邊鄰里活動中心
為樂齡而行 FB 粉絲專頁：<https://www.facebook.com/TamsuiLearning>

計畫主持人 陳逸政 體育事務處 教授 / 體育事務處 體育長
共同主持人 林宜男 國際企業學系 教授 / 人力資源處 人資長
共同主持人 黃貴樹 體育事務處 副教授 / 體育教學與活動組 組長
協同主持人 張貴傑 教育心理與諮商研究所副教授兼所長
協同主持人 高上雯 歷史學系 副教授
協同主持人 黃一峯 公共行政學系副教授
協同主持人 吳詩薇 體育事務處助理教授
專任助理 曹子柔



▲萬金石馬拉松

相關報導

報導主題	媒體管道超連結
2024 新北市萬金石馬拉松志工服務	淡江時報： https://reurl.cc/Dld5GR 中央社訊息平台： https://reurl.cc/8XWmQR 樂齡 FB： https://reurl.cc/r9ggmr
2024 鐵道馬拉松接力賽志工服務	樂齡 FB： https://reurl.cc/GjmmWZ
淡江時報 USR 計畫聯訪	樂齡 FB： https://reurl.cc/QEjQ1o
iWALK 樂活健走 GO	樂齡 FB： https://reurl.cc/Yq9A7O
正念照顧體驗 - 好好休息一下	樂齡 FB： https://reurl.cc/QEjvno
2024 夏季 - 輕軌走讀	樂齡 FB： https://reurl.cc/ky7zNG https://reurl.cc/eGGxkK
113 樂齡運動班暑期	樂齡 FB： https://reurl.cc/4d40gY https://reurl.cc/Mjbl7m
要活就要動·樂齡天天動次動	樂齡 FB： https://reurl.cc/966pd8
我需要的是靈活度還是柔軟度？	樂齡 FB： https://reurl.cc/WAAq4Z
從托特塔羅牌出發 - 學習做自己的退休占卜師	樂齡 FB： https://reurl.cc/oVVZL3
生命意義與哲學	樂齡 FB： https://reurl.cc/6jilK
高齡失智認知促進技巧研習	樂齡 FB： https://reurl.cc/qnnZmD
健腦訓練來幫你大腦活化更靈光	樂齡 FB： https://reurl.cc/1XX0g9
《樂齡吟唱》	樂齡 FB： https://reurl.cc/O55EpR
健體舒壓筋膜球	樂齡 FB： https://reurl.cc/XZZ5jE
樂齡運動班秋季	樂齡 FB： https://reurl.cc/EggXZg
74 週年校慶樂齡運動會	樂齡 FB： https://reurl.cc/aZZaal
雲門舞集舞蹈體驗講座	樂齡 FB： https://reurl.cc/INNZDQ
淡大 USR 樂齡學習 - 微姚旅行·休閒健走	樂齡 FB： https://reurl.cc/INNZ7A
2024 聖誕馬拉松志工服務	淡江時報： https://reurl.cc/O56M9A

計畫執行內容

本計畫題寫「為樂齡而行：跨代原力、青銀共創」。「為樂齡而行」是我們的計畫願景，也是我們追求的行動價值。在行動藍圖之中，生活在淡水的樂齡族群與在淡水求學的大學青年，是各自具有原初力量的族群，在生命之中像是兩條永不相交的軌道一般，各自前行；然而兩相圓融之感經常來自於跨代之間的互動，因此本計畫設計與規劃青銀共創的事件與舞台。

子計畫一以「松柏長青」為題，以樂齡健康列車、正向發展及終身學習等課題進行介入，並在本次計畫中，結合跨領域教師在以往的敘事力的經驗基礎下，共同促進長者身心靈正向發展，同時透過擴大及深化策略執行各種行動方案，化目的

為影響力，提升長者社會參與成效。

子計畫二以「如沐春風」為題，透過青銀跨世代共學模組推動代間學習，進行高齡服務人才培育。計畫強調以大學生（青）及長者（銀）作為跨世代夥伴的相處方式，透過共學、共享、共創的設計讓青銀在課程與活動的互動過程中彼此尊重以獲得不同世代間的學習方式；共學的導入，與共享、共創的模式形成跨世代的推動模組，在參與的過程中，共同朝目標與課題學習，共同分享彼此的想法，共同創造課題解決方式，共同享受成果的回饋，以獲得不同世代間互蒙其利的學習方式。第一年將「高齡者健康促進與服務人才培力學分學程」落地，第二年開始執行學分學程。



► 微姚旅行



▲ 樂齡運動班



▲ 2024 青銀運動會

計畫執行概況

樂齡計畫	計畫教師	計畫課程	教師參與	課程參與	課程數
					共計
111-2	4位	5門	1位	2門	7門
	學生數	411人		87人	498人
112-1	2位	2門	7位	12門	14門
	學生數	31人		1,120人	1,151人
112 共計	6位	7門	8位	14門	21門
	學生數	442人		1,207人	1,649人
112 佔比	課程數	33.3%		66.7%	100%
	學生數	26.8%		73.2%	100%
112-2	3位	3門	3位	12門	15門
	學生數	248人		819人	1,067人
113-1	2位	2門	2位	7門	9門
	學生數	173人		485人	658人
113 共計	5位	5門	5位	19門	24門
	學生數	421		1,304	1,725人
113 佔比	課程數	20.8%		79.2%	100%
	學生數	24.4%		75.6%	100%

▲ 112-2、113-1 社會參與課程 統計

樂齡計畫	USR 課程屬性				
	L1	L2	L3	L4	L5
111-2	1門	4門	0門	2門	0門
	88人	376人	0人	34人	0人
112-1	11門	1門	1門	0門	1門
	1,047人	69人	9人	0人	26人
112 共計	12門	5門	1門	2門	1門
	1,135人	445人	9人	34人	26人
112 佔比	57.1%	23.8%	4.8%	9.5%	4.8%
	68.8%	27.0%	0.5%	2.1%	1.6%
112-2	11門	1門	0門	3門	0門
	786人	33人	0人	248人	0人
113-1	6門	2門	0門	1門	0門
	422人	226人	0人	10人	0人
113 共計	17門	3門	0門	4門	0門
	1,208人	259人	0人	258人	0人
113 佔比	70.8%	12.5%	0	16.7%	0
	70.0%	15.0%	0	15.0%	0

▲ 112-2、113-1 社會參與課程 USR 課程屬性統計

學期	開課單位	課程名稱	學分數	授課教師	修課人數	有無助教	課程屬性 (L1-L5)
112-2	通核中心	運動志工精神與服務	2	黃貴樹	215	-	L4
112-2	通核中心	高齡者健康促進與實務	2	吳詩薇	15	V	L4
112-2	通核中心	經濟未來—長壽趨勢與高齡經濟	2	鄧玉英	33	-	L2
112-2	通核中心	幸福經濟學	2	鄧玉英	63	-	L1
112-2	通核中心	人際關係與溝通	2	胡延薇	70	-	L1
112-2	通核中心	正向心理學	2	胡延薇	68	-	L1
112-2	通核中心	心理學導論	2	胡延薇	66	-	L1
112-2	通核中心	心理學導論	2	胡延薇	66	-	L1
112-2	通核中心	心理學導論	2	胡延薇	65	-	L1
112-2	通核中心	幸福的理性與感性	2	胡延薇	70	-	L1
112-2	通核中心	幸福的理性與感性	2	胡延薇	67	-	L1
112-2	通核中心	正向心理學	2	宋鴻燕	76	-	L1
112-2	通核中心	正向心理學	2	宋鴻燕	76	-	L1
112-2	通核中心	正向心理學	2	宋鴻燕	99	-	L1
112-2	教心所	心理與諮商專業實習	2	張貴傑	18	-	L4
113-1	通核中心	高齡者服務實習	2	吳詩薇	10	V	L4
113-1	通核中心	經濟未來—長壽趨勢與高齡經濟	2	鄧玉英	63	-	L2
113-1	通核中心	幸福經濟學	2	鄧玉英	76	-	L1
113-1	通核中心	人際關係與溝通	2	胡延薇	73	-	L1
113-1	通核中心	人際關係與溝通	2	胡延薇	65	-	L1
113-1	通核中心	心理學導論	2	胡延薇	73	-	L1
113-1	通核中心	心理學導論	2	胡延薇	69	-	L1
113-1	通核中心	心理學導論	2	胡延薇	66	-	L1
113-1	公行系	社區治理	2	黃一峯	163	-	L2

▲ 112-2、113-1 社會參與課程列表

活動類別	辦理(班)次數	參與資料	
		長者	學生
樂齡運動班	68 班次	4390 人次	
樂齡同儕指導	6 班次	66 人次	
樂齡正向發展活動	14 次	445 人次	
樂齡終身學習活動	8 次	325 人次	
青銀共學活動	7 次	195 人次	128 人次
志工服務	3 次	122 人次	225 人次

▲ 113 年 1 月至 12 月場域實踐活動辦理資料

跨校培力交流活動

2024 年 8 月 30 日由計畫共同主持人黃貴樹副教授參加國立臺北護理健康大學舉辦的「實踐社區樂齡健康處坊箋 SIG 議題交流論壇」，並以本計畫名稱為主題，進行分享。

同時，和與會專家學者及參加學員對於高齡議題及未來發展進行交流。



▲ 實踐社區樂齡健康處坊箋 SIG 議題交流論壇

	量化成果	質性成效
師生參與	【計畫參與老師】：14 位 【修課學生】：1,725 位	◆透過教師參與計畫推動，帶領學生共同經營場域。 ◆透過課程規劃，進行教學創新。
校外人士參與	【合作夥伴及社群】：9 間	透過外部夥伴協力開設講座課程提供給團隊成員在教與學能持續精進與成長。
教師成長	【教師研習與跨校共學活動】：參與 12 場次，計有團隊教師 21 人次、助理 8 人次 【社群】：樂齡社會參與及終身學習教師專業成長社群	透過教師研習、跨校共學及成長社群，讓參與成員能具備樂齡社會參與及終身學習的相關知能，以強化計畫推動。
USR 激勵機制之推動	依照學校校務端規劃之各項激勵制度與辦法，目前本計畫團隊成員 2024 年適用之項目為教師評鑑服務項加分，每人每學期可加 5 分。	讓參與計畫老師能更投入參與計畫活動，減少評鑑壓力。
跨領域整合課程之推動	【學分學程課群】：20 堂 【開設相關課程】：24 堂	完成「淡江大學高齡健康服務人才培力學分學程」，將培養學生成為高齡健康服務相關領域之人才，以利發展未來高齡社會相關產業與創業。

5-2

壯有所用、世代有為

撰文 | 樂齡計畫團隊
SDGs : 3、4、11

以樂齡運動班為主軸所凝聚的樂齡長者，也是本計畫最重要的利害關係人，自前期 USR Hub 開始經營至今，透過團隊長期經營，受到極大的肯定與支持。以此發揮擴散效益，參與由本計畫所發起之活動，總報名率超過 9 成。

因此，在此基石下，有效提升高齡長者社會參與成效，由計畫共同主持人帶領高齡長者共同參與 2024 年新北市萬金石馬拉松志工、2024 年新北市鐵道馬拉松接力賽志工及 2024 年耶誕馬拉松接力賽志工活動，展現利他主義。

計畫專章 · 為樂齡而行



▲ 耶誕馬拉松

▼ 鐵道馬拉松



計畫專章 · 為樂齡而行

策略構面	一、計畫治理				二、人才培育				三、主題共融				四、夥伴關係			
	1-1	1-2	1-3	1-4	2-1	2-2	2-3	2-4	3-1	3-2	3-3	3-4	4-1	4-2	4-3	4-4
行動項目名稱	財務支持	團隊協作	激勵賦能	內控調適	課程設計	跨域共學	素養發展	行動展演	議題關注	場域服務	問題解決	經濟促進	多元合作	單位交流	跨國鏈結	價值溝通
樂齡運動班	√	√		√					√	√						√
開設樂齡正向發展課程與辦理活動	√	√		√					√	√			√			√
開設樂齡終身學習課程與辦理活動	√	√		√					√	√			√			√
高齡者健康促進與服務人才培力學分學程	√	√		√	√	√			√		√					√
開設青銀共學課程與活動	√	√		√	√	√	√									√
功能性體適能檢測	√	√								√			√			√
樂齡運動會	√	√		√						√			√			√
樂齡社會參與	√	√		√					√			√	√			√

▲ 執行成果綜整

5-3

牽手世代、共創多榮

撰文 | 樂齡計畫團隊
SDGs : 3、4、11

計畫專章 · 為樂齡而行

透過「高齡健康服務人才培力學分學程」，分別開設「高齡者健康促進與實務」與「高齡者服務實習」，提供學生展現運用所學的實作機會，每次課程對於學生都是嶄新的學習與挑戰。最令人欣慰與動容的時刻，莫過於學生與高齡者雙方的交流。

其中，學生在現場指導與協助中高齡者進行身體活動與遊戲的過程中，除了耐心傾聽高齡者對於體適能與健康的看法外，學生能夠從過去課堂上所學的溝通技巧與相關的理論知識，用簡單明瞭的語言傳達與分享給這些高齡者們，此為學生最大的進步與突破；學生在每週實習課程結束皆撰寫與編排「高齡者服務實習週報」，為學生與高齡者留下獨一無二的課程紀錄。

於此同時，高齡者所承載的豐富人生經驗，以及正向態度，亦提供給學生不可量化的人文素養。從USR計畫的目標而言，本課程開

啟學生與高齡者互動（身體活動）、互助（肢體引導）與互學（經驗分享），課程設計檢視學生體適能活動帶領技巧的能力，同時為高齡者創造日常功能性活動操作的連結，提供彼此難以取代的學習經驗。

實習場域，包括民生社區、淡江大學樂齡班、三芝區馨窩據點、三芝區三和市民活動中心、石門區茂林市民活動中心、石門區馨窩長者關懷據點石門尖鹿站。實習場次54場，被服務的人數300人次。



▲高齡者服務實習週報，共計5週。

計畫專章 · 為樂齡而行



▲高齡健康服務人才培力學分學程課程地圖

5-4

運動無界、活力無限

撰文 | 樂齡計畫團隊
SDGs : 3、4、11

運動不分年紀，活力展現沒有界限，本計畫透過「樂齡指導樂齡」，以「同齡人教同齡人」為核心的學習與成長模式，招募 10 位樂齡長者，經過專業訓練的樂齡指導員擔任引導角色，提供量身打造的學習課程與活動。這種方式不僅讓長者能在熟悉的

同齡環境中互相學習，還能透過共鳴和實踐，激發生活的熱情與潛力。

計畫專章 · 為樂齡而行



▲樂齡同儕指導課程

計畫專章 · 為樂齡而行

5-5

效益評估當責工作： 利害關係人評估成果

撰文 | 樂齡計畫團隊
SDGs : 3、4、11

利害關係人調查的 分析結果回饋機制

1、課程學生

透過本校期中教學意見調查，提供學生於課程進行期間對教師教學表達意見的管道，增進師生良性互動與溝通；期末教學評量則包含『學習效果』、『專業態度』、『教學方法』、『教學內容』、『性別平等』與『綜合項目』等6大構面，並提供一個開放性問題，提供教師教學回饋，做為學習成效參考。

2、參與活動者

透過活動滿意度調查問卷方式記錄參與者的參與情況，依據資料可發現，參與人員對於本計畫辦理之活動有相當高的滿意度(李克特7點量表，單一活動最低平均6.3分以上)。

3、長者及眷屬

社會價值問卷參考前期USR Hub所完成之1.0版社會價值問卷進行修正後，以線上方式發放提供長者

及眷屬填寫2.0版社會價值問卷。問卷填答數322筆，以正向發展及終身學習活動的價值強度部分，調查參與人員在認知、情意及技能三個面向的價值強度，均達顯著以上(如圖)。

4、SROI

本計畫以樂齡運動班為最主要核心推動項目，因此在歷年調查基礎資料下及透過利害關係人議合，挑選最主要利害關係人長者參與樂齡運動班的成果，依相關步驟進行SROI(Social Return on Investment)分析，以每月減少看醫生(就醫)次數為成果指標的考量下，納入影響力因子後，計算SROI=3.45，也就是從利害關係人的角度出發，在樂齡運動班，我們投入1元的資金，約當可以產生3.45元的社會影響價值。



非常顯著為3分、顯著為2分、有些為1分，無為0分

- 認知：對於提升該活動的相關知能價值。
- 情意：對於引起該活動的興趣、態度價值。
- 技能：對於應用該活動的操作價值。

活動名稱	1-1 您對本次講座主題安排	1-2 您對本次講座內容	1-3 您對本次講座講師的表達能力	1-4 您對本次講座講師的專業素養	1-5 您對本次講座講師與學員互動關係	1-6 您對本次講座之時間安排	1-7 您對本次講座之地點安排	1-8 您認為本次講座對您是有幫助	滿意度平均	彙整開放式意見 (取類別最多前3類)
正念照顧體驗 - 好好休息一下	6.4	6.4	6.4	6.4	6.3	6.3	6.5	6.0	6.3	希望活動時間可延長。感謝所有策劃的人員，希望多辦一些運動保養，預防傷害的課程
要活就要動·樂齡天天動次動	6.8	6.7	6.8	6.8	6.7	6.7	6.8	6.8	6.8	希望經常舉辦此類活動舒適、快樂、很棒的活動感謝體育處承辦老師的協助。
高齡失智認知促進技巧研習	7	7	7	6.9	7	7	6.9	6.9	7	可以多開此類的講座，對樂齡者有幫助。
健腦訓練來幫你大腦活化更靈光	6.8	6.7	6.8	6.8	6.8	6.7	6.8	6.7	6.8	希望有更多次此類型講座老師上課活潑，我們笑聲不斷學習接受失敗（折紙）。
雲門舞集舞蹈體驗講座	6.9	6.9	6.9	6.9	6.8	6.9	6.9	6.9	6.9	我們覺得課程非常活潑新鮮好玩，感覺到對長者應該在生活精神上有很大的幫助。

▲活動滿意度問卷 - 部分活動摘錄

利害關係人	初級資料	調查歷程	次級資料	調查歷程
課程學生	社會實踐課程價值問卷	於課程結束後透過線上發放填寫	期中教學意見調查 / 期末教學評量	由學校於期中及期末線上發放填寫。
長者	社會價值問卷、滿意度問卷	於單次 / 階段活動結束後透過線上發放填寫	-	-
長者眷屬	社會價值問卷	於階段活動結束後透過線上發放填寫	-	-

▲重要利害關係人及調查方法