「博物館與創齡」理論與實務工作坊紀要

文———洪雪華、鄭雅雯 公共服務組
圖———國立臺灣文學館

臺灣踏入高齡化社會，「博物館與創齡」工作坊，從博物館學、社會學、社會工作及醫療照護的不同視角，認知「老化」的生命現象以及社會觀點，思考博物館如何應對這樣的「高齡社會」提供文化服務，進行「創齡」思考，進而破除迷思，擴展老年人與博物館之間的緊密聯繫。

邱天助分析全世界面臨人口結構逐年老化趨勢。

創齡一詞來自日本，強調不受限的精神年齡，開創第二人生。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」(依內政部統計，到今年5月為止，臺灣老年人口約占總人口的10.7%)，而經建會推估，臺灣將在2017年達到14%，成為「高齡社會」；國民健康局還估計到了2026年將達20%，進入「超高齡社會」。面對這樣的社會趨勢，除了長照議題，博物館更思考著作為社會文化／生活記憶的承載者，如何為高齡者生活的品質與尊嚴作出貢獻。

因應時代趨勢下，臺灣踏入高齡化社會，而這社會變遷帶來許多面向的影響，皆是我們現今社會的人們需要重新重視及看待的。藉由此次國立臺灣文學館以及國立臺南藝術大學博物館創齡行動團隊的合作規劃，於6月26日舉辦了「博物館與創齡」理論與實務工作坊。從博物館學、社會學、社會工作及醫療照護的不同視角，多元講師的實務分享中，帶領與會人員認知「老化」的生命現象以及社會觀點，思考博物館如何

應對這樣的「高齡社會」提供文化服務，如何進行「創齡」思考，進而破除迷思，擴展老年人與博物館之間的緊密聯繫。

在工作坊開始前，劉婉珍院長便帶領大家了解現今的「博物館與創齡」的案例分享，如國立臺灣歷史博物館邀請失智症患者及照顧者到博物館散步等，讓參與的人員逐步認知到這樣的新趨勢思考，以及當下的任務，便是找尋如何將老年人與博物館進行連結的新管道。帶大家突破思維。了解老年人不一定都是需要受到照護，而無行動能力。透過對外界知識的需求，使得老年人的生活有不同的「擾動」，藉由「擾動」翻轉以往的既定印象，帶領給老年人有更多不同的生活空間，以及生活的創新發展，激發其創造力以克服／彌補老化失能，更有尊嚴與正向地度過人生最後階段。

接著便是李開敏心理師的演講，她透過讓與會人員進行聯想「一枝筆是什麼？」活絡現場氣氛，讓大家進行擴散式的想像，並且藉此帶領大家了解到，人們是不同的個體，造就了不同的思維發想，是故「老年人的情緒需求」亦會不同。李開敏心理師以她的心理諮商專業，將「觀己、觀他、觀情境」的思考引導大家，首先瞭解自己的情緒需求，才有辦法以同理角度看待他人需求。以真心關懷才能接近老年人的情緒，以同理的視角瞭解老年人之困境，便能完善家庭與老年人的連結機能，進而讓老年人願意再步入社會化，活出快樂的自我。

而接下來的講師——邱天助教授更以「『恐老』的迷思與破除——臺灣熟齡社會處境與挑戰」作為講題，並以活潑有趣的講授方式，帶著大家了解現今社會對老年人的迷思觀點，進行破除與建立新認知思維。在深入淺出的講述中，大家都瞭解到「優雅、正向的老化」，應是擁抱自己的年齡，接納與包容這樣的現實，突破被「凍齡」綁架的困境，因為老年的力量仍是具有潛力與可塑性的。藉著邱教授極具活力的演講，讓聽眾深信——「老」確是有不同的生命價值與境界，並以自身經驗讓人們了解「活得樂觀」才能找到生命的方向，讓老年人找到自我生命存在的價值，繼續進行有創造性與生產力的自我實現，成為連結社會的推動力。

最後由張文芸博士講述「照護與社會互動」的講題，藉由張博士的專業護理知識引領大家了解老年人生理需求狀況的照護，詳細且專業的營養學知識，讓人們知道老年如何活得健康、活出快樂的自我。除了生理面向，張博士亦強調心理的健康，帶領聽眾起身做操，藉著音樂與身體律動，使得大家瞭解老年人能透過趣味的活動設計引領，活絡他們的筋骨與心靈，自己便能幫助自己促進健康生活。

透過此次的「博物館與創齡」理論與實務工作坊，讓博物館、教育／藝文相關從業人員或文化單位、社福機構志工，及相關領域大專以上學生，更瞭解到老年人與社會連結的各種可能與潛在需求。不只是單向消極看待所謂「高齡化社會」，而能翻轉認知「熟年」所承載歲月累積的智慧、潛在創意與能量，共同開發「創齡」的社會新動能；善用博物館所蘊藏的歷史、物件，邀請長者及其照顧者一同享受文化空間，讓新的故事有機會被創造、敘說，即便逐漸老化失能，仍能擁有學習成長的權利，保有良好社會互動、自由的心靈、享受文化生活。文

張文芸帶領長者趣味操。