

【專題】112年度教育部教學實踐研究計畫：Hello! 我的資深同學

趨勢巨流河

專題採訪／賴映秀

專題攝影／陳奕良

前言

本學期由體育處助理教授郭馥滋在通識課程開設的「運動與生活概論」課程，獲得教育部「112年教學實踐研究計畫」補助，招收14位長者，與27位大學生一起上課。不同世代成員如何共學？帶來什麼改變？對彼此產生什麼影響？本專題記錄青銀從不熟悉到適應的磨合過程，在設計的學習情境中，所發生的化學反應。

楔子

「運動與生活概論」下課了，教室門一打開，大學生和他們的資深同學兩兩並肩走出來，邊走邊聊，也相互加油打氣，不時有人擁抱道別。

正值耶誕節前夕，長者們約好有默契的清一色耶誕元素「Dress Code」，和大學生們互相交換卡片，相互祝福。教室裡穿得紅咚咚的阿嬤和大學生說著話，摸摸年輕人的臉頰，就像關愛自己的孫子一樣擁抱說珍重。這學期「青銀共學」最後一堂課，大家帶著和三個月前不一樣的心情，離開了教室。

代間學習情境實驗

為了讓青銀共融共學，郭馥滋挖空心思從第一堂課破冰，到最後一堂課的PPT報告，都精心設計。除了青銀闖關這些原來課程安排之外，為了讓青銀能夠順利的產生交集，一堂課幾乎至少會有兩到三次小活動，等於每10-20分鐘，就要插進小活動，「讓他們不要跑掉了。」

她說「活動設計都先有構想，但是到了現場，常會因應大家的反應而神來一筆。」為

此，她幾乎無時都在想著如何出新招，也因此變成點子王。

她的用心讓課堂充滿驚喜，也完成了她的「代間學習情境實驗」。

為了讓青銀共融共學，郭馥滋挖空心思精心設計課堂活動，讓青銀玩在一起，圖為協力畫圖。（圖／郭馥滋提供）

破冰遊戲

9月13日第一天的課程以玩「找夥伴」遊戲開始，讓成員們回答出生地、家中排行等問題，讓彼此找到具有相同特性的人，進行分組。青銀一對一或二對一配對之後，為了不讓小組人員產生不對盤的意外，還特意設計再加一個大組，讓每個人都不落單。

身體意象拍小組照

大學時有辦活動經驗的底子，郭老師「拍創意小組照」這個活動，用數字傳情，以身體做出身體意象，讓小組留下一幀幀有趣的團拍。

剛開始她翻出記憶中徐乃麟的歌「7533967」，接下來靈感就源源不絕：2509335 是「愛我你就想想我」，226651920 是「二二六六我依舊愛你」，52099 是「我愛你久久」。在青銀手忙腳亂一起達成任務時，就是情感加溫的契機。

為了讓青銀共融共學，郭馥滋挖空心思精心設計課堂活動，讓青銀玩在一起，圖為小組創意自拍。（攝影／陳奕良）

校園闖關

闖關時，青銀面對課題，一起商議解決，共同達成任務。有些如擺pose和宮燈姐姐拍照、繞著書卷喊口號等，讓青銀一起行動，培養團隊精神。

從本校退休的汪于瑜、常來淡江的張欣福大哥感覺比年輕人還要熟門熟路，帶大學生走透透。大家有吃有玩，氣氛自然氛熱絡起來。

有一題是要全組到公車站跟車上的路人說再見，「年輕人到了公車站都搗著臉，不敢打開。」鄭蓮珠說原來還不太熟的成員，經過闖關遊戲之後就熟了，「那一次之後才放得開一起玩，現在拉著他們，他們很高興。」建議下次可以把闖關的活動往前排。

關燈體驗

有一堂課程安排的是團體舞課程，主題是「運動與人際」，為了讓青銀產生更多的互動，郭馥滋設計出「關燈跳舞」的橋段。

無預警的關燈，只留下一點特殊燈光營造氣氛，大家「哇！」一聲，都覺很新鮮。一個十分鐘的實驗，她發現「學生好像就比較不這麼害羞，因為燈比較暗，看不到彼此，就比較願意去換舞伴。」

長者不在的30分鐘

偷偷的安排長者消失，郭馥滋希望製造反差，讓學生寫下他們的感受，這也是她無意中想到的。學生們用愛的便利貼寫下對長輩的感受，忠實的反映了友誼：

「還以為走錯教室了。」

「有一種失落感。」

「突然變得很空很安靜。」

「好寂寞的感覺。」

「沒有之前剛走到門口就有長輩跟你揮手打招呼幫你找座位其實滿不習慣的。」

長者生命經驗 大學生動容

70 多歲的江月女阿嬤沒讀過書，經過老師鼓勵才鼓起勇氣參加課程，現在和孫子一起來淡江上課覺得像在作夢。生平第一次上台報告，她把丈夫早逝，一打五獨力扶養孩子的遭遇在同學面前訴說：「在我們那個年代，長輩都說女孩子不值錢，不給我們唸書」說到傷心處，臺上臺下不論青銀都在拭淚。報告結束，同組的大學生突然一個箭步衝上去獻上擁抱，現場瞬間冒出滿天溫馨的粉紅泡泡。

長輩們上臺報告的表現，年輕人都看在眼裡：「都好緊張，手在抖」但他們準備充分，滿滿手稿，認真的態度令人感動。

反差很大的張新福大哥，則是讓大學生佩服得五體投地，董昱翔說：「他的PPT報告很厲害，實力強台風穩健，而且懂的東西很多，報告得比我還好。」

江月女阿嬤報告結束，同組的大學生突然一個箭步衝上去獻上安慰的擁抱。（圖／郭馥滋提供）

青銀作朋友 長者融化大學生的冷漠

從剛開始不認識，到在街上碰到會打招呼。資深同學紀飛月覺得「眼神不敢面對」的大學生「慢熱」，需要「推他們一把」。銀髮們不僅主動幫同組的學生留位子，對於缺課或中間下課才出現同學會多聊幾句，長者們發現蹺課或不愛互動的大學生有明顯的轉變。而銀髮們覺得被年輕人影響的部分則是自己變年輕，「動作變敏捷了。」

忘年之交 原來這麼簡單

一個人來修課這門通識課的簡怡臻說，在她所有的修習課程裡面，從不習慣跟人打招呼，更遑論交朋友。但這學期卻在這堂課交了新朋友，「蓮珠大姐第二堂課就大叫我

的名字！我都不記得她的名字，她卻記得我的，我嚇到了。」她說，只有這堂課會記住旁邊同學的姓名。

董昱翔不僅和長者在路上遇到會打招呼，因為有加line群組，會相互關心注意天氣變化要保暖，也會互相提醒上課地點和時間，「跟他們相處就像好朋友一樣，聊天的方向很多元。」

李宇庭因阿公阿嬤早逝，為了接近銀髮族而來，這學期曾經因故腳受傷，受到許多長者的關心，特別感受到長者的熱情。

郭馥滋發現：「一開始我都很擔心長輩的熱情會嚇到學生。」後來她發現學生們被記住名字都好開心。

岳欣佑因為家中有阿嬤，懂得照顧長者，他和月女阿嬤加LINE，噓寒問暖之外，也分享自己在家中幫阿嬤慶生的影片。月女阿嬤打開他們在LINE上面的連繫畫面，覺得很窩心。他們也全組約出去聚餐，拍大合照留念，還貼心的把沒到場的組員P圖上去。

相互凝視 更看清自己

每週三下午2點10分的課，往往長者都在上課前5分鐘到齊。郭馥滋說以前都只要上課前幾分鐘到教室，現在都要配合長者更早到教室。她說：「長者不僅早來，也都坐前面，方便上課舉手搶答。」

雖然董昱翔說：「有時候上課長輩可能還是需要一些協助，在聽課的時候，需要跟他們說一下重點，幫他們拉回焦點。」不過，簡怡臻發現自己其他課程都會滑手機、睡覺或蹺掉，來上這堂課不常拿起手機，幾乎全程都在聽課：「一開始以為我會幫助他們比較多，後來發現竟然是長輩帶給我比較多幫助。」董昱翔也說：「本來很迷茫，只想著畢業就好，因為長輩們而開始正視自己的未來規劃，有找到自己的未來目標。」

簡怡臻和蓮珠大姐約吃飯，覺得與她相處起來比朋友更像朋友，「以前都覺得老人堅持己見、嘮叨，但現在一起上課的長輩不同，出去吃飯像朋友一樣的聊天，改變很多想法。」她發現最近在打工的時候，對老人比較友善，覺得阿嬤很可愛，會針對他們

的需求多問幾句，她自己都覺得神奇：「我以前好像不是這樣。」

董昱翔誇他們很有趣很熱情，勇於表達，而且體力很好，對事物的接納度很高。與長者相處後，自己因為他們變得比較開朗活潑，也比較敢表達自我想法，敢於突破自己，去面對害怕的事情，而對於跟長輩相處則是更有耐心。（學生團體訪談整理／李作齡）

![]

(<https://photo.tkutimes.tku.edu.tw/ashx/waterimg.ashx?im=EA3E68C168E0EB16DDD7C340BE446B3426BB8C9550AE706D591D710243E055115197CF351159EFAC2F6C3CE284F457ADD8414CA5D58C94E2639B424B61FCD015>)

計畫主持人郭馥滋（攝影／陳奕良）

【計畫主持人郭馥滋專訪】

帶長輩進課堂 把學生找回來

面對時不時滑手機或眼神放空的學生，教了十幾年有氧舞蹈課程的郭馥滋說，上通識課時，沒辦法忍受看到學生上課走神或滑手機。有時候上課上到一半會有無力感，她申請教學研究計畫的初衷是「氣力用盡的時候，覺得長輩們可以幫忙把學生找回來。

」

這個想法來自前幾年辦理銀髮族活動時的經驗，在臺上帶活動的她發現長輩們活力十足，「他們都搶前排，很認真。你問什麼他們都答，你叫他們喊『嘿』，他們就喊『嘿』，『哈』就喊『哈』，都不會亂喊。」當時的她覺得，同樣是學生，為什麼他們和大學生的課堂回饋差這麼多？

長者是正向的催化劑

有了銀髮族的教學經驗，郭馥滋開始有了想要把長輩們這個「催化劑」帶進校園的想法，著手查找文獻。這才發現，時下流行的青銀共學多半在社區進行，內容也以服務銀髮族需求為主，就算有共學，也找不到全學期參與的計劃，連可參考的文獻都不容易找到。為了求好，她謹慎的先在111學年度通識課中，設計青銀共學活動，試驗性

地把長輩們請到大學課堂，結果發現許多有趣的正向觀察。直到112年度教學實踐研究計畫「哈囉！我的資深同學」一舉獲得教育部補助，才正式開啟了14位長者和27位學生一起進入「運動與生活」課堂的教學實驗。

她還特別情商合作多年的陳季、鄭柏詳來相助。他們從學生時代來帶銀髮活動，如今已進入職場，亦熱情相挺，所以這堂課很特別的有了兩位「資深助教」。

郭馥滋的教學實踐研究計畫把長輩們這個「催化劑」帶進校園。（攝影／陳奕良）

大學生開始思索人生

郭馥滋談起這堂課的設計理念，認為課程的價值不只是在「運動與生活」這個主題，「青銀共學有一個層面是——『希望與愛』，因為高齡化社會，學生有機會跟長輩互動，相對的可能影響他的未來人生的觀念，或是他跟家人、老人的相處。」

課程的主軸還在，只是把長輩引進來，「會做一些跟課堂沒有實際關係，但是卻對大學生的人生可能會有影響的事情，我覺得這可能就是大學教育之外，值得思考和引導的事情。」

「為什麼我們要等上了年紀之後才會好學？才開始覺得運動和健康很重要？」郭馥滋覺得學生開始反思，上學期就有學生說：「長輩都已經退休了，竟然還那麼認真」，他們開始反思自己的本分。也有學生告訴她，從來沒有想過人生要有目標，「但是聽了這些長輩的人生經驗分享，覺得好像要更積極，或是其實現在就應該要為未來著想。」她發現是銀髮長者不同的背景、經歷，帶來不同的「觸點」，啟動了大學生的思考。

明年再續前緣

「老師，把我當掉吧！」資深同學們跟老師說他們希望被當掉，下學期再回來當學生。郭馥滋今年度已提出新的教學研究計畫，將以她最拿手的韻律主題申請，還要再繼續「青銀共學」下去。問她體育課適合長者嗎？強度太高了吧？她打包票說沒問題，因為根據這學期上課發現資深同學的體能竟然比大學生都來得好。她說：「有機會讓資深同學刺激大學生運動，好像也是很特別的嘗試。」

