



111 年專題統計分析
宜蘭縣高齡生活大學性別統計分析

宜蘭縣政府社會處
中華民國 111 年 10 月

壹、前言

隨著醫療設施健全、公共衛生條件改善，人均壽命提高，高齡人口隨之增加。宜蘭縣截至111年9月設籍人口為448,945人，高齡人口(65歲以上)計82,784人占18.4%，其中男性計38,256人占46.2%，女性計44,528人占53.8%。

為掌握本縣高齡生活大學服務概況，茲就本縣109年至110年參與高齡生活大學長者加以統計，並作深入分析，以了解參與本縣高齡生活大學之性別等結構狀況，俾供本縣整體規劃未來發展之參考。

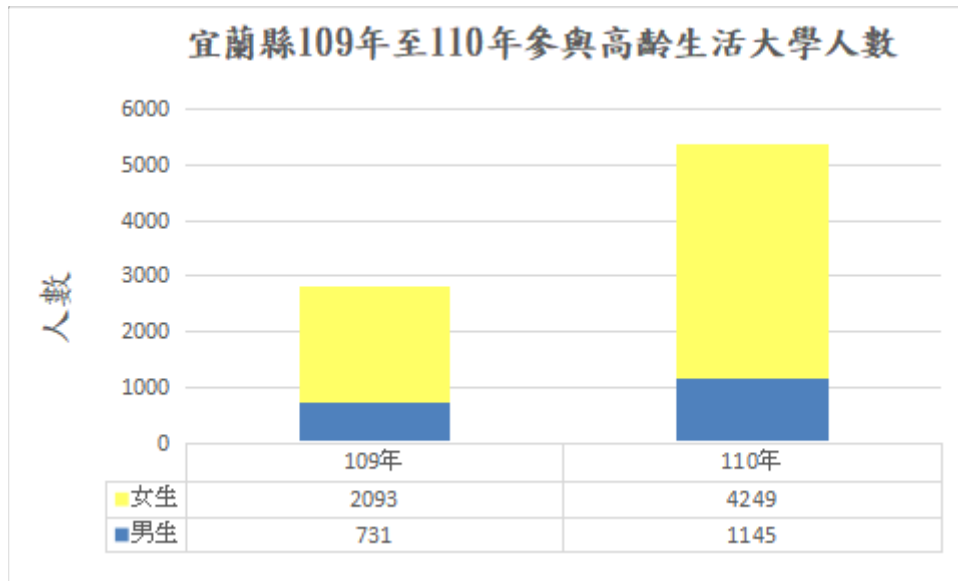
宜蘭縣政府為使本縣的高齡者均能體驗大學生活，增進身心靈健康，結合『不老遊學巴士-宜蘭PAPAGO 2.0』，讓高齡者在優質的校園環境中，與年輕大學生共享新知及互動，提供有意義且系統性的學習活動，達到身、心、靈平衡，創造健康老化的愉悅生活。

主要是鼓勵高齡者在生活中增能，達到「活躍老化」之目的，宜蘭縣政府於109年度起發包委託佛光大學辦理「宜蘭縣高齡生活大學」計畫，110年賡續辦理高齡者一日大學的體驗活動，完成高齡者實踐體驗大學生活的夢想。

本經費係透過公益彩券盈餘分配款挹注，提倡活到老學到老的勤奮與好學精神，並結合縣內大學及各社區照顧關懷據點推出各項學習課程，「宜蘭縣高齡生活大學」之實施，提供高齡者一個親身體驗大學生活的平台，親身感受包括大學課堂、校園遊覽、午餐交流、結業典禮等具有大學特色的元素，協助長輩們實現體驗大學生活的夢想，達到身、心、靈平衡，創造健康老化的愉悅生活。同時建立親善及友善高齡的宜蘭，善盡社會責任。

貳、宜蘭縣高齡生活大學性別統計分析

一、宜蘭縣109年至110年高齡生活大學人數性別分析



(一)統計資料顯示：

1. 109年辦理24梯次，參與人數共計2,824人，男性731人，女性2,093人。
2. 110年辦理56梯次，參與人數共計5,394人，男性1,145人，女性4,249人。

(二)分析：109年至110年參與人數女性皆多於男性。

已辦理梯次及參與人數男女比例，呈現出來參與人員女多於男，且其比例高達3：1，除了因為中國人先天男尊女卑及男主外女主內的陳腐觀念，認為男性應該在外打拚事業，而活動的參與熱度以女性較高，另一個因為則是活動中總是會有動動、跳跳等團康活動，男性囿於面子問題，總覺得不是很放得開，因此對於活動的參與度較女性低。

因此在活動課程的規劃上，本計畫特別用心在課程的內容，以養生、經絡穴道、點心實作DIY、桌遊、團康、校園巡禮等做主要課程內容，另以養生餐點作為午餐，讓銀髮長輩可以在退休之後，經由課程的內容習得健康保健的方法，並且可以不限於空間場地及天候即可在家中自我練習，且搭配學士照的拍攝，讓銀髮長輩一嘗宿願，回到年輕的世代，完成自己年輕時無法達成的夢想。

(三)參與女性皆多於男性因應之道：

1. 挑選男性有興趣的內容和活動課程：

規劃課程內容應更具多元性，且可針對性平議題增加諸如男性、女性皆可參與學習的課程內容，如：繪畫、攝影、手機操作、歌唱等和參與者生活或休閒有關的課程，既可增加課程多樣性，也可以使參與人不會因為性別而影響到學習的意願及效果，讓高齡生活大學課程設計符合目前高齡化長者的需求。

2. 強化宣傳管道：

藉由新聞媒體（包括報章雜誌、地方電視台、地方電台等）報導來拓展宣傳的效果，並由社會處針對社區發展協會、老人福利團體等寄發公文及宣傳DM，挑選適合且了解活動目的及內容的社區領導人、實際參與的民眾、志工錄製宣傳短片於公共場所播放，以提升參與度。

參、預期效益

- 一、提供高齡者多元創新學習管道，建立縣內老人學習的風氣，宜蘭縣高齡生活大學為全國首創之模式，結合縣府的PAPAGO資源，實際來到佛光大學專業的大學教室，聽大學教授的專業課程，使學員沉浸在大學的學術氣息當中，學員上課狀況都仔細聽講、提問非常認真，提供高齡者多元學習之管道，藉由這次特別的體驗讓長者們重拾校園時光的歡樂，帶領終身學習之風氣。
- 二、創造青銀對話實踐交流成果，根據國民健康局的調查顯示，臺灣有將近六成的65歲老人，平日都幾乎不太願意出門。由此可知，不太願意出門即表示長者們的平時的生活範圍僅限於家中，在這樣的情況下，長者很容易與社會脫節，長期下來會深深地影響長者的身心健康等問題。透過這個活動，能夠讓長者走出戶外，甚至還到了大學體驗校園生活，活動中有許多青年的志工，在這個過程，能讓兩個世代的人做交流、互相了解，對兩個世代的對話也非常有幫助，達成青銀共學。透過高齡生活大學的活動，能夠

讓長者更喜歡做戶外活動，避免時常待在家中，對身心健康造成不良的影響；也能讓長者日常生活增添樂趣，讓長者的身心健康有著正面的影響。

- 三、使大學教育與政府施政連結聯合國大會於1991年通過「聯合國老人綱領」，提出老人應該要充分參與教育、文化及公民活動的機會，為了落實「國際老化行動」與聯合國關懷老人原則中的精神與內涵，教育部推動高齡教育，讓長者能夠終身學習、健康快樂、自主尊嚴及社會參與，由此可知高齡教育的重要性。同時，宜蘭縣政府提出了「推動在地老化照顧服務」的政策，其中包含了提倡活躍老化、促進社會參與，為了能落實長者的終生學習，宜蘭縣政府與佛光大學合作辦理「宜蘭縣高齡生活大學」，活動課程以健康促進、DIY手作等課程為主軸，讓長者能夠接受大學教育，讓長者能夠快速的得知現今的社會脈動相關訊息。
- 四、完成高齡者實踐體驗大學生活的夢想，在臺灣很多長輩都因為早期家庭生活困窘，所以沒機會讀大學，受到的教育不多即開始從事勞動，往後便不再接受教育，縣府和佛光大學一起合作辦理「宜蘭縣高齡生活大學」，讓高齡長者有機會透過這個活動來到佛光大學學習，能夠了解許多新知，更讓這些學員實際到大學裡親身體驗了一日大學生活，從始業式、拍攝學士服照、結業式等等，充實地在佛光大學渡過一天的學習時光，每位長者都帶著滿足的笑容回家，完成了長者們讀大學的夢想。
- 五、增進高齡者社交能力，落實活躍老化理念根據世界衛生組織提出的老化定義包含：健康老化、成功老化及活躍老化。其中，「活躍老化」表示老年生活參與和獨立、生活的自主，以及積極的生活投入，而且，活躍老化同時符合以下六個指標：「無憂鬱狀態、良好社會支持、認知功能正常、工具性日常生活活動正常、投入老年生產力活動者及日常生活功能正常」，因此，透過「宜蘭縣高齡生活大學」活動，讓高齡者走出家門，與住在同一社區的高齡者們一起參與課程及社會活動，在與老師及同學們的互動之下，不僅可

以提升老年生活的品質，還可以達到健康的促進。就高齡者而言寂寞是普遍的生活現象，以美國為例，有 62% 的美國高齡者是寂寞的，在寂寞的狀態下易引發悲觀、孤立等社會適應問題，對高齡者造成不良的影響。為了緩解這個問題，「宜蘭縣高齡生活大學」活動的舉辦，不僅能夠緩解高齡者的寂寞狀況，同時減少悲觀及孤立等問題，對高齡者的生活有著良好的正面影響。

六、成為新聞媒體之亮點，引起社會注意及關懷並創造媒體效益，為了因應高齡化所對的社會問題，並提倡活到老學到老之勤奮精神運用政府的資源及學校師資相互合作，規劃出許多項多元的單元化課程，鼓勵社區長輩樂在學習。除了課程教學由縣府支付教學費用外，另為長者投保及專車接送，還有結業證書及拍攝學士服照，為了鼓勵長輩走出來戶外學習一圓大學夢。除了在佛光大學的官網上可以看到活動的照片被刊登外，也可以在各大網路媒體中看見相關報導，同時在首都、葛瑪蘭、聯禾有線電視公司第三公用頻道上，也能看見宜蘭縣高齡生活大學之活動影片，佔據了許多版面，網路上的觸及率數字也可以看到民眾對於此活動所關心的程度，進而提高曝光率及強化普羅大眾對於社會議題的熱情。

肆、結論

109 年首次由宜蘭縣政府結合佛光大學舉辦的高齡生活大學，為全國首創的活動。辦理 24 梯次在媒體曝光、電視報導與社區學員的傳播下，有著不錯的迴響。因此 110 年賡續擴大辦理 56 梯次，讓無法參與的長者再次擁有一圓讀大學的夢，並在 110 年的活動下增列了高齡生活大學研究班，以多元化的教學風格以及更豐富的資源，讓長者感受到更多元以及完善的學習體驗。這個活動的課程設計，不僅是一圓長者們過往無法讀大學的遺憾，同時也能促進社區的凝聚力，讓長者們不再只能待在室內，而是讓長者們透過彼此的影響，走出家門享受精彩的大學生活。

宜蘭的繁榮是藉由前人的辛勞所遍地開花，長者們的付出是不可被忽視的，而高齡生活大學活動，就是希望能回饋長者們的辛勞，同時讓宜蘭縣民都能感受到高齡生活大學的溫暖意涵，讓青銀對話成為有意義的傳承，使健康促進成為長輩生活的日常，讓所有的宜蘭長輩都能感受到所有晚輩的用心，進而更加重視長者的夢想及健康議題，並期許未來在宜蘭這片令人感動的土地上能繼續攜手努力，為宜蘭拚出美好的生活及值得期待的未來。

伍、參考文獻

- 一、109 年度宜蘭縣高齡生活大學-佛光大學工作報告。
- 二、110 年度宜蘭縣高齡生活大學-佛光大學工作報告。