

社區藝術課程促進創意老化之研究： 以懷舊主題為例

董芳武* 賈亮明**

國立臺灣科技大學設計系

* fwtung@ntust.edu.tw

** 通訊作者 D10810801@mail.ntust.edu.tw

摘要

本研究旨在運用設計思考提出一個高齡者社區藝術課程開發模式，以促進創意老化。研究為行動研究法，基於懷舊主題，依照課程開發提出的模式發展出一個為期四周的藝術課程，並於新北市與台北市的兩個社區關懷據點實施。其中共 39 位（新北市 20 位，台北市 19 位）50-90 歲的學員全程參與課程。本研究採用問卷調查與訪談以了解參與者對課程的滿意度，以及探查課程對他們生活的影響，結果顯示：(1) 本研究之課程設計模式適用於發展高齡者社區創意老化課程；(2) 課程獲參與者高度滿意，包含三個關鍵因素：包容性的教學方式，自我表現、個人／分組形式的創作體驗，以及以懷舊為創作主題；(3) 課程對高齡者生活產生正向影響，包括豐富生活經驗、發展對事物正面的態度、促進自我提升、增進社會互動。研究結果支持藝術課程作為一種高齡者社區促進創意老化的有效方式。本文呈現了一個行動研究方案，探究藉由設計思考為高齡者社區開發藝術課程，並透過實際場域的實施獲得實證結果與經驗知識，此方法與結果為創意老化和設計領域的研究和實踐提供參考。

關鍵詞：設計思考、藝術介入、創意老化、心理幸福感、高齡者社區

論文引用：董芳武、賈亮明（2023）。社區藝術課程促進創意老化之研究：以懷舊主題為例。《設計學報》，28（2），1-24。

一、前言

人口老化是目前全球性的重要議題。依國發會（2020）所公佈的「2020-2070 年人口統計及推算」數據統計，臺灣預計在 2025 年邁入超高齡社會。而高齡者的生活需求無法僅透過醫療保健系統獲得滿足，因此，因應人口老化的相關政策與措施更顯急切性與必要性。「高齡社會白皮書」中指出社會參與有助於維持或提升高齡者身心健康，因此，鼓勵長者參與社會活動，結合終身學習理念來保持他們活躍的生活型態，可實現健康的高齡化社會（衛福部，2015）。除此之外，教育部也持續推動高齡者「在地學習」的理念，以各鄉鎮市區至少設置 1 所「樂齡學習中心」為目標，各樂齡中心自主規劃課程、提供高齡者參與學習的機會，進而達到提升他們社會參與之目的（教育部，2006）。在地老化的社區化學習中心，亦能與衛福部長照 2.0「社區照顧關懷據點」相結合，提供場域讓長者就近參加活動，發揮社區力量來因

應高齡化社會議題。

社區式的高齡教育可讓長者持續參與學習和與社會連結，以發掘潛力與保持生活的活躍度。在過去高齡者多被視為「被治療者」或是「被照護者」，然而他們的創造力與發展力卻經常被忽略（Argyle, 2013; Cohen, 2006）。而在高齡教育中，課程亦扮演著支援長者個人發展的角色，其能藉由課程學習維持他們原有的興趣愛好或進一步培養新的興趣，並有機會建立起新的人際關係與拓展社交網絡（Argyle, 2013）。此外，許多長者也透過參與課程學習的機會，以應對退休後的生活（Williamson, 2000）。雖然目前已有許多社區樂齡中心與關懷據點成立，但針對高齡者的學習課程進行有系統的規劃並不多（Tsai & Liu, 2020）。過去有學者認為，協助相關社區在高齡者課程的規劃與開發，可以提供更豐富的課程來吸引更多長者參與。高齡教育能夠落實社區作為高齡者社會支援系統的角色，強化「初級、預防」的照顧模式，並給予高齡者適切的關懷與促進健康的服務（陳燕禎、林義盛，2010）。另外，課程學習是吸引高齡者社區參與的主因之一（Golding, 2011）。因此，提升社區對於高齡化社會的支援，開設適合高齡者學習課程是社區據點的重要課題。Rachal（2002）建議在規劃高齡者學習課程時，應著重於引發學習動機與興趣來鼓勵他們持續參與，以提升長者的自信心與落實自我實現，進而發展正向積極的生活態度。換言之，為高齡者開發的學習課程，應對他們有深入了解，從中發掘長者的興趣和需求來發展課程，以提升參與意願（Kim & Merriam, 2004; O'Dowd, 2005）。因此，強調以人為本的設計思考正可應用於社區式高齡學習教育課程的開發，以協助高齡者持續參與社會活動，保持積極的生活方式，落實設立的目標。

鼓勵以持續學習來激發高齡者潛能的概念呼應 Cohen（2001; 2005）所提出的創意老化（creative aging）概念，Cohen 指出喚起人生下半場潛能就是激發創意，其提倡以人文、藝術活動來推動創意老化。也有研究指出，以創作為主的藝術課程，能夠滿足高齡者不同的活動需求（Fisher & Specht, 1999），並促進與他人的互動及社會參與（Kim, 2013; Larson & Perlstein, 2003）。此外，藝術在表達生活經驗方面是最有力的非語言方式之一，因為透過課程中的創意表達能夠提升高齡者的感官體驗，帶來鍛鍊手眼協調與腦部鍛煉等持續效益（Duhamel, 2016），並能將創作者與自己的內心聯繫起來，同時激發潛能（Hanna, 2006），以維持或提升他們的健康與活力（Hannemann, 2006；楊培珊、羅鈞令、陳奕如，2009）。而在為高齡者帶來身心益處的同時（Duhamel, 2016; Formosa, 2019），藝術課程還能夠對長者的生活產生積極影響，提升他們對生活的正向情感（Cohen et al., 2006）。富含創意的高齡者藝術課程正作為一個新興的專業領域且逐漸獲得社會大眾的重視，但需要開發適合高齡者學習並能夠促進其創意老化的教學模式（Bourgault, 2019）。由於高齡者大多具備豐富的生活經驗，並可能在生活中表現出較強的自主權（Findsen, 2007），因此相較於能力培訓，更應關注高齡者反省思維的發展，引導他們看到自我生命經驗的價值，從中接受過去並能正向面對未來（Findsen & Formosa, 2011；黃富順，2008）。在此考量下，懷舊主題常作為高齡者學習課程的題材（Flood & Phillips, 2007）。綜上所述，隨著社區關懷據點和樂齡學習中心的成立與發展，提升了社區對於高齡者健康安老的支持系統獲得提升，本研究關注於社區據點的課程開發需求，運用設計思考提出高齡者藝術課程開發模式，並透過行動研究，以懷舊主題為例，設計與開發適合關懷據點的課程，並進入場域執行。以期透過藝術創作學習與懷舊活動體驗，發展高齡者藝術創作的潛力，建立過去與現在的連結，獲得良好的課程滿意度；此外，也期望課程能對長者的生活產生積極影響，以此促進創意老化，最後提出開發與執行高齡者社區藝術課程的建議。故本研究目的如下：

1. 運用設計思考提出高齡者社區藝術課程的開發模式。
2. 以懷舊為主題發展適合關懷據點之藝術課程。
3. 探討參與者的課程滿意度與對生活的影響，了解課程對創意老化之成效。

二、文獻探討

2-1 創意老化與藝術課程

從上世紀 70 年代開始，在經過老齡化、人文與藝術等領域先驅的不斷努力下，21 世紀初，創意老化被建立為一門學科 (Hanna, Saunders, & Bernard, 2020)。即 Cohen 在 2001 年提出「創意老化」(Cohen, 2001)，他主張利用多元的人文、藝術活動來協助高齡者運用不同的方式表達自己，並以此激發他們的內在潛能 (Cohen, 2001; Franklin, 1992; Payne, 1993)。聯合國在馬德里老齡化國際行動計劃 (Madrid International Plan of Action on Ageing, MIPAA) 中提出創意老化的概念與政策目標，倡導「促進高齡者創意老化」與「建構適合所有年齡的社會」，其中第一優先的方向為透過藝術課程促進高齡者的社會參與 (United Nations, 2002)。而 2005 年白宮老齡化會議 (White House Conference on Aging, WCOA) 中也關注了創意老化議題，會議中提出應為高齡者提供新的學習機會等建議 (National Center for Creative Aging, NCCA, 2010)。在隨後的創意與老化會議 (The Summit on Creativity and Aging, SOCA) 中，「參與藝術課程」也成為促進高齡者創意老化的建議之一 (Boyer, 2005)。

藝術課程有助於強化高齡者生理、心理與社會層面的發展，並對晚年生活產生積極影響。而在為高齡者提供新學習契機的同時，也藉由課程引導他們發現新的自己，並以不同的觀點看世界 (Larson & Perlstein, 2003)。Poulos 等人 (2019) 探討社區藝術課程對澳洲社區高齡者的影響，發現學員在課程中發掘了新的學習興趣與生活動力，也對未來生活抱持樂觀的態度。此外，相關研究也證實高齡者透過藝術創作可表達自我、整合思緒與情感，增加對日常生活的感受，產生有意義的生活體驗 (Bolwerk, Mack-Andrick, Lang, Dörfler, & Maihöfner, 2014; Sherman, 2006)。藝術課程涵蓋相關知識傳授，可拓展長者的學習能力，並透過藝術創作技法與相關知識的學習豐富他們的日常生活 (Reynolds, 2010)。在藝術創作中引入分組的課程形式，可使高齡者在學習的同時增加社會連結與互動 (Papalia, Sterns, Feldman, & Camp, 2007)。Roswiyani、Satiadarma、Spijker 和 Witteman (2016) 在社區藝術課程的研究中，引導 16 名高齡者與他人共同創作繪畫或拼貼畫作，在該課堂中觀察到高齡者在與他人合作時呈現更積極的學習態度。Evans、Bray 和 Garabedian (2022) 在研究社區高齡者孤獨問題時進一步發現，透過繪畫等多種藝術形式執行課程，能提升高齡者的持續互動。

綜上所述，創意老化概念鼓勵高齡者以正面積極態度來面對晚年生活，使其保持生命的活躍度，透過藝術課程的參與能激發高齡者的創意，為其帶來身心健康的同時，還能對生活產生積極影響。然而，以高齡者為對象的藝術課程研究大多是在西方國家進行 (Ando, Imamura, Kira, & Nagasaka, 2013)，因此，本研究以台灣高齡者為對象，探討藝術課程對於高齡者創意老化的影響，並從研究執行中提出如何開發與執行藝術課程的建議。

2-2 社區藝術課程：懷舊主題

社區關懷據點讓高齡者可以在熟悉的社區網絡中活動，也是提供參與多樣化課程活動的理想場所。在社區關懷據點中開展藝術課程可以促進長者與社區中的其他成員建立聯繫與提升社會參與度 (Moody & Phinney, 2012; Windle et al., 2018)。在開發高齡者學習課程時，「懷舊」主題很適合作為課程內容，懷舊，也稱回憶，是透過對人生過往或相關事物的連結而產生正向情感的現象 (Lee, Wu, & Chou, 2016)。「懷舊」在過去十多年受到各個學科領域廣泛的關注，並與不同學科進行整合，包括藝術、美學、社會學及心理學等 (Salmose, 2019)。Flood 和 Phillips (2007) 指出懷舊活動是人們晚年生活中重要且自然的組成部分，藉由懷舊行為加強高齡者神經連接的同時，鍛鍊其他大腦區域，這種活動形式也是激發長者

創意、表達人生經歷與想法的新方式。Harrhand 和 Bollstetter (2000) 也指出透過懷舊過程不僅能夠建立積極的自我認同，還有助於產生與現在的連續感，思考過去生活中有意義的事物，對身心、情緒等都能有積極的影響。另外 Stinson 和 Kirk (2006) 透過對照實驗的方式探討懷舊活動對高齡者身心狀況的影響，發現相較於對照組，參與懷舊活動的高齡者其抑鬱和自我壓抑的情況表現較佳，以實證結果支持懷舊主題於高齡者學習活動的應用。

從議題選擇與課程執行方式上來說，Harrhand 和 Bollstetter (2000) 規劃高齡者學習活動，採用童年記憶、對個人生活產生積極影響的事件、個人愛好等議題，協助高齡者聯繫過去與現在，使其能積極面對未來。Westerhof、Bohlmeijer 和 Valenkamp (2004) 的研究也選用相似議題，包括對童年的記憶、童年的味道、童年的家、回顧友誼，研究結果顯示，高齡者在對自我和社會關係評價方面表現的更加積極。Gaggioli 等人 (2014) 的研究也得到相似結果，在針對高齡者進行六次回憶活動中，選取童年的記憶、最美好的記憶、學生時代、工作經歷等為課程議題，透過有組織的回憶或討論，讓長者與他人分享過去的生活及想法，提升了彼此的認同感。而將懷舊主題與社區藝術課程相結合也展現出良好的契合度，Koffman (2000) 指出基於懷舊主題進行藝術創作，能夠反映出高齡者的情感與狀態。Johnson 和 Sullivan-Marx (2006) 亦認為藝術課程中的多感官體驗，能夠刺激高齡者的記憶、釋放情緒與提升活力；另外 Bourgault (2015) 更進一步指出，高齡者的創造力往往是透過與他們過去豐富的經驗相聯繫而培養出來的，而藝術課程能賦予高齡者一個富有創造力的過程，藉由視覺圖像的表達連結高齡者過去的生活經驗。

綜上所述，以社區關懷據點作為藝術課程實施的場域符合當下政策需要與民眾日常生活需求，基於懷舊主題的藝術課程也適合應用於高齡者，透過富含創造性的課程特質與懷舊議題，協助高齡者藉由創作連接過去與現在，維持或提升身心健康，促進個人與社會層面的發展。而由於上述文獻在懷舊議題的選擇上大多包含童年的記憶、美好事件的回憶等，因此，本研究將童年的記憶、美好事件的回憶等相關議題作為藝術課程之發展方向。

2-3 高齡者學習與課程規劃

高齡者參與課程活動的重點在於學習歷程，為改變態度和行為的一種過程 (Merriam, Caffarella, & Baumgartner, 1999)。在參與動機方面，高齡者參與課程的主要原因是出於對課程內容的興趣 (Peterson, 1981)；當對某些內容產生興趣時，就能夠促進高齡者的持續參與 (Kim & Merriam, 2004)。而在學習特質方面，Findsen (2007) 指出由於具有豐富的生活經驗，高齡者可能在課程中表現出較強的自主權。因此，在進行高齡者課程規劃時，應思考如何發展出能提升長者參與興趣的課程內容，學習的主權也應以高齡者為中心，來協助高齡者建立自我意識、促進自我表達 (Schuetz, 1982)。

高齡教育屬成人教育的範疇，其理論框架大多是從成人教育領域演變而來 (Bourgault, 2019)。在高齡者課程規劃方面，Hanna 和 Perlstein (2008) 指出教學內容必須適齡，應考量學員所具備不同的生活經驗和技能。同時，應遵循成人教育的相關原則，Knowles、Holton 和 Swanson (2014) 主張保持學習者的自我概念 (the learners' self-concept)，即個人自主意識，在學習中獲得更多自主性與獨立性，成人的自我概念是對自己的生活、自己的決定負責，當產生這種心理時，他們希望被人視為是有能力進行自我指導的人；換言之，他們反感和抵制把他們視作依賴於他人指導的學員，這可能是許多自願性成人教育中高輟學率的原因之一。再者，是引發學習動機 (motivation to learn)，相較於外部動機，如獎賞、激勵等影響，成人更容易受到個人內部因素影響，如價值 (收穫自我內在價值)、成功 (成為成功的學習者)、享受 (體驗到學習的樂趣) 等。

以學習者為中心的課程開發設計與著重於和使用需求的设计思考理念相符 (Brown & Wyatt, 2010)。

設計思考的優勢和特點在於以使用者觀點結合跨領域知識與創新發展，以尋求多途徑解決問題的方案（Oh & Nah, 2014）；設計思考已被許多學科採用來處理當今日益複雜的問題，丹麥亦推動結合設計思考與社會科學方法，針對社會議題發掘創新的解決方案（Buchanan, 1992; Kimbell, 2011）；在教學方面，設計思考不僅可融入學生的學習活動，也提供教育工作者一個新的視角與方法來規畫教學課程（Koh, Chai, Wong, & Hong, 2015）。為幫助教育工作者開發課程與優化教學，IDEO 和 Riverdale 學校合作，探討應用設計思考於教學設計與開發，並合著《Design thinking for educators》一書（Riverdale & IDEO, 2012），將設計思考應用在教學上，分為五個階段：（1）發現（discovery）：透過觀察、實地考察、相關資料來深入了解學習者的需求與發掘機會，以獲得靈感來創造新的教學想法；（2）詮釋（interpretation）：理解在發現階段所彙整的資料，從中確認主題，並轉化為可操作的教學機會；（3）構思（ideation）：根據所擬定的主題，進行教學設計的概念發想；（4）實驗（experiment）：落實所提出的教學構思，透過原型來建構學習內容，藉由溝通與實施來改進或修正所提出的教學設計；（5）進化（evolution）：在教學實施後，採取適當的紀錄和評量方法，以持續發展和擴展教學，並透過分享來建構相互支援的教學社群。

綜上所述，設計思考於教學設計的應用，有助於教學內容的創新與彈性發展，同時也拓展了設計專業的應用層面。本研究透過設計思考於教學設計的應用模式，納入成人教育的相關原則，提出高齡者社區藝術課程開發模式，發展適合關懷據點與樂齡中心所採用的教學活動，強化社區對於高齡者健康的促進與支援。

三、研究方法與執行

3-1 研究方法

本研究課程採用行動研究來執行，意指基於社區關懷據點，進行懷舊主題藝術課程的設計與實施，研究團隊即課程設計者、實施者與觀察者，使課程教學或研究團隊之實務工作能夠有效順利的推行，並以此進行有計劃的研究、探討與反思。行動研究就是把「行動」與「研究」二者合二為一，對課程進行過程中遇到的實際問題進行探究，從中尋找解決問題的途徑與策略，並透過實際行動進行實踐（蔡清田，2000）。這是一種具有順序性的、系統性研究方法（Rolfe, 1998）；其意義在於藉由在教育中的實踐與反思解決學習或教學過程中的問題（Elliot, 1991）。本研究框架包含三個研究時程，分別為課程開發模式的提出與執行、課程實施、課程評估，並於最後進行結果歸納與討論建議。

3-2 課程開發模式與執行

經上述文獻探討為基礎，且參考 Riverdale 和 IDEO（2012）所發展的設計思考應用在教學設計的模式，選取 Knowles 等人（2014）研究中的「自我概念」與「學習動機」兩原則，提出本研究課程開發模式，如下頁圖 1 所示，分為發現、詮釋、構思、實驗、實施、進化六個階段。

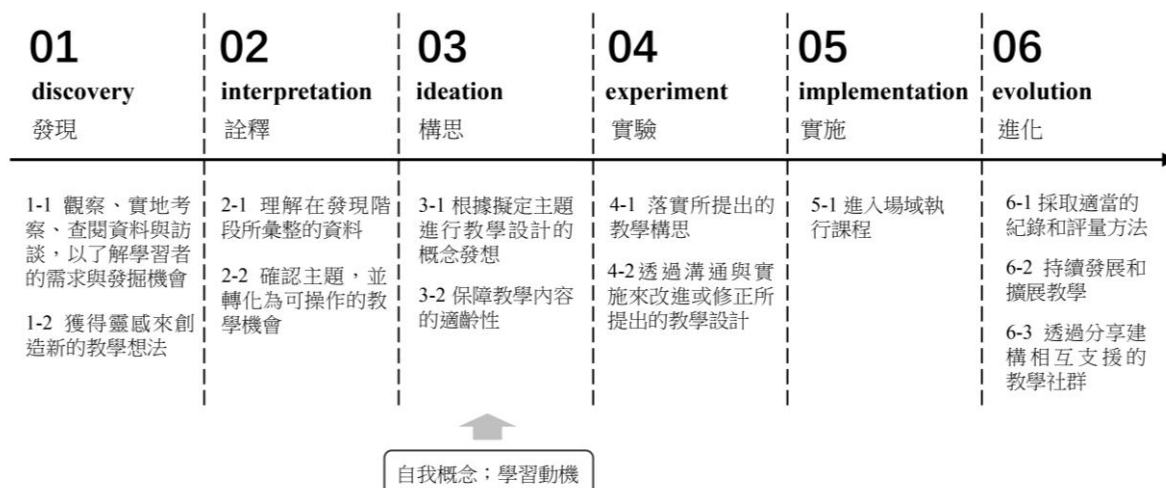


圖1. 本研究之課程開發模式

基於上述課程開發模式，本研究針對懷舊主題進行課程設計與發展：

發現階段，研究透過觀察、實地考察與相關文獻研究了解學習者參與課程的需求，獲得靈感以創造新的教學想法。本研究團隊¹於2020年2月開始進行藝術課程、懷舊與高齡者學習的文獻探討，蒐集與分析藝術創作和懷舊活動相關資料。並進入到社區關懷據點中觀察高齡者正在進行的課程，針對高齡者與社區利害相關人進行訪談，以了解學習需求，亦即進行課程學習外，也期望能促進高齡者的身心健康，以此獲得靈感並產生教學想法。在詮釋階段，研究歸納理解發現階段彙整之資料，從中確認主題，並轉化為可操作的教學機會。同時也分析所蒐集的資料，定義出本研究懷舊主題藝術課程之教學內容，即透過藝術創作與懷舊活動喚起高齡者對童年、對自己、對生活、對時節的正向回憶，連結過往與現在。

構思階段，研究根據擬定主題進行教學設計的概念發想，並依循 Knowles 等人（2014）提出之「自我概念」與「學習動機」原則，進行教學設計的概念發想，以擬定懷舊主題設計藝術創作課程。在此階段，研究人員同時與關懷據點的高齡者和志工進行討論，以了解課程內容的合適性並作修正；再透過教學流程與教材的設計，簡化創作流程與降低創作難度，讓長者能自主進行獨立創作，除此之外也會安排在每個課程單元獲得相關知識，並規劃創作任務來激勵參與。最後發展出「童年記事」、「關於我，自畫像」、「回憶美食」、「四季花卉」四個課程單元。具體而言，「童年記事」採童玩勾起高齡者的童年回憶，藉此拉近第一次活動的距離感，增進認同感（Puyenbroeck & Maes, 2009）；「關於我，自畫像」採自畫像議題，融合高齡者過去與現在，串連個人內在與外在經驗，使其回首過往，正視現在的自己（Liebmann, 1999／賴念華譯，2002）；「回憶美食」採飲食經驗引發高齡者的興趣，增加回憶與互動；「四季花卉」採四季中的花卉喚起高齡者對時節的記憶，再透過共同創作水墨畫分享彼此的學習經驗，引發合作與互助意識，提升自我肯定（Curry & Cunningham, 2000）。

實驗階段則旨在透過課程實施來修正所提出的教學設計。本團隊從2020年5月中旬開始於關懷據點進行示範說明，邀請場域社工、志工與長者給予回饋。根據迭代修正與設計，四堂課程執行簡述如下：「童年記事」，除了採用彈珠、陀螺為創作媒材創造出行動繪畫（action painting）般的即興、有生命力的畫作²，研究團隊也開發各式各樣的童玩印章，透過學習紋樣組合排列形式，創造個人的創作。「關於我，自畫像」，團隊採用照片和透明片的搭配，進行描繪照片輪廓和上色練習，引導學員完成個人自畫像。「回憶美食」，團隊提供自行開發的食物模具和工具，並教導基本四色的色彩調配，讓學員可藉由黏土創作出回憶中的美食。「四季花卉」，研究團隊進行花卉的水墨畫創作技法教學，引導學員以分組創作形式，完成大幅的四季花卉花園。透過每周的主題喚起高齡者與過往經驗的連結，在藝術創作活動

中也能達到手眼協調的作用。隨後，研究團隊於 2020 年 6 月起，進入社區關懷據點進行課程試教。評估高齡者對課程學習活動的難易度與接受度，透過試教過程的觀察、與長者的相處和溝通，發現問題並進行調整，例如在「童年記事」中，學員在印章畫創作過程中出現無從下手的情況，因此，研究團隊加入了反覆、韻律形式的創作教學；在「回憶美食」中，研究團隊也發現，提供過多的模具會減少高齡者自主創作的動力，導致作品同質化，因此，本團隊減少食物模具的品類與數量，以激發高齡者自己動手創作的的能力。最終各課程單元與內容如表 1 所示。此外，研究團隊也為高齡者設計了一個自傳畫冊以串聯四個課程議題，參與者可在每個課程單元結束後，將自己的作品置入畫冊中，以供未來隨時翻看、回憶。

在實施階段，於 2020 年 10 月起本團隊將所開發課程排入關懷據點的正式課程，執行完整四周的課程。於進化階段，本團隊在教學實施後採取適當紀錄和評量方法，以持續發展和擴展教學，並透過分享來建構相互支援的教學社群。於課後採問卷與訪談來了解高齡者對課程的滿意度與對生活的影響，作為探究課程對創意老化影響的方式，並規劃設計教學手冊與教具用於分享，以拓展課程的持續影響力。

表 1. 課程單元與內容

周次/時長	第一周/兩小時	第二周/兩小時	第三周/兩小時	第四周/兩小時
單元	童年記事	關於我，自畫像	回憶美食	四季花卉
形式	個人+分組	個人	個人	分組
目的	懷舊的連接 (心理)	以童玩為教材喚起高齡者童年遊戲的記憶	描繪照片讓高齡者回首過往並正視現在的自己	以回憶美食激發對美好過往經歷的記憶
	肢體活動 (生理)	透過四季的花卉喚起高齡者對時節的記憶	以童玩印章創作紋樣組成的作品	抓、握畫筆繪畫、在大呎寸圖紙創作，鍛煉手部、肩部與肘部
學習內容	1. 以彈珠、陀螺為工具，創作行動繪畫 2. 以童玩印章創作紋樣組成的作品	1. 教導繪製流程 2. 在透明片上描繪照片輪廓與上色	1. 運用基本色彩的黏土，調配不同色彩 2. 以自行塑形或模型工具創作回憶美食	學習水墨畫技法來繪製花卉
教材	童玩印章、彈珠、陀螺、顏料等	照片、透明片、畫筆、顏料等	黏土、模具與塑形工具等	毛筆、顏料等

3-3 課程實施

為期四週的懷舊主題藝術課程於 2020 年 10 月 14 日至 11 月 4 日（每週三）以及 2020 年 11 月 6 日至 11 月 27 日（每週五）分別在新北市新莊區以及台北市大安區的關懷據點進行，各課程單元的執行時間為下午的 1:30 至 3:30，並在課程結束後評估教學成效。

本研究課程透過場域的宣傳招募高齡者主動報名參與，共計招募 40 位（6 男，34 女）年齡在 50-90 歲之間的參與者，新北市與台北市各 20 位，其中 39 位完整參與課程（台北市缺 1）。如表 2 所示，在參與者基本資料統計中，以女性佔比最高，達到了 84.6%（n=33）。年齡段主要集中在 61-80 歲之間，佔比達到 71.8%（n=28）。在受教育程度中，高中及以上學歷佔比達到了 71.8%（n=28）。在居住方式中，以與家人同住的佔比最高，達到 59%（n=23）。

表 2. 參與者的一般特徵

特徵	範圍	數量 (占比)
性別	男	6 (15.4%)
	女	33 (84.6%)
年齡 (歲)	51-60	3 (7.7%)
	61-70	11 (28.2%)
	71-80	17 (43.6%)
	81及以上	8 (20.5%)
教育程度	未受教育/自修識字	2 (5.1%)
	小學/國中	9 (23.1%)
	高中/職高	15 (38.5%)
	大學及以上	13 (33.3%)
居住方式	獨居	11 (28.2%)
	僅與配偶 (或同居人) 同住	1 (2.6%)
	與家人同住	23 (59%)
	與護工同住	4 (10.2%)

n=39

3-4 課程評估 (資料蒐集與分析方式)

本研究透過了解高齡者的課程滿意度與對生活的影響來探討教學成效，藉由參與學員的問卷調查與訪談、關懷據點社工與志工的訪談，以獲取豐富資料並進行互相檢核與驗證，以提升研究結果的信效度。研究團隊於施測前進行書面與口頭說明，讓參與課程的高齡者了解所填資料於學術研究之用途與意義，同時本研究經由國立臺灣大學行為與科學研究倫理委員會審查後通過，符合研究倫理要求。

在問卷設計上，問項內容修改自 Beard 和 Ragheb (1980) 所提出之休閒滿意度量表，並透過創意老化相關文獻進行補充。該問卷共有 16 個問題，由 4 個主題組成，分別為課程滿意度，以及對生活的影響 (創意老化)，包括社會互動、生活豐富度、正向情感，如表 3 所示，問項採李克特 7 級量表蒐集數據 (1=非常不同意，7=非常同意)。另外於課程結束後，亦邀請參與課程的高齡者填寫紙本問卷，共回收問卷 39 份。採用 SPSS 軟體對問卷資料進行統計與分析。

課程訪談分為兩個部分：(1) 針對願意受訪的學員進行一對一半結構訪談。由於課程是自願報名參與，部分學員因個人原因 (家人接送，承擔接送晚輩放學、煮飯等家庭責任)，故而沒有時間參與課後訪談。本團隊尊重學員們的受訪意願，總計 18 位 (17 名女性，1 名男性) 學員參與訪談，每位受訪者的訪談時間約為 30 分鐘；(2) 以關懷據點社工與志工的訪談資料來補充與驗證學員的反饋。本研究共 5 位 (新北 2 位，台北 3 位) 參與焦點團體訪談 (新北、台北各一次)，訪談時間約為 80 分鐘。訪談成員資料如表 4 所示，訪談內容均以問卷的問項為基礎，分為課程滿意度與對生活的影響兩個方面。

訪談地點為兩個社區據點的討論室，在訪談過程中提供課程的教學內容與作品成果，協助受訪者回顧課程歷程，訪談過程採全程錄音，以保障回收資料之正確性。研究團隊結合錄音與訪談筆記謄寫逐字稿，使用 NVivo 軟體進行編碼分析。為確保研究的嚴謹性與結果之信度，逐字稿內容經由兩位研究者共同進行開放編碼、主軸編碼與選擇性編碼的資料概念化步驟，並透過討論以達到共識來確保編碼內容的信度。編碼中的英文字母表示學員的受訪順序，如「學員 A」就表示訪談資料中第一位受訪的學員資料。

表 3. 問卷的主題與問項

主題	問項內容	參考文獻
課程滿意度	1.課程對我來說很有趣。	Beard & Ragheb (1980)
	2.課程會讓我學習到創作能力。	
	3.完成課程讓我有成就感。	
	4.課程有助於我放鬆心情。	
	5.課程有助於我緩解壓力。	
社會互動	6.課程增加了我與其他人的互動。	Evans et al. (2022); Roswiyani et al. (2016)
	7.課程中遇到的人都很友善。	
	8.上完課程後，我仍與同學相互分享與交流。	
促進 創意 老化	9.課程增加了我對周圍事物的了解。	Bolwerk et al. (2014); Cohen (2001, 2005); Kim (2013); Reynolds (2010)
	10.課程讓我嘗試新鮮事物。	
	11.課程讓我有學習的機會。	
	12.課程讓我表達自己的想法和感受。	
正向情感	13.課程讓我產生有意義的體驗。	Cohen et al. (2006); Larson & Perlstein (2003); Poulos et al. (2019); Sherman (2006)
	14.課程豐富了我的日常生活。	
	15.課程豐富了我的內心感受。	
	16.課程增加了我對日常景象的享受。	

表 4. 訪談成員資料

類型	背景	人數	場域分佈
訪問者	課程研究者	2位	
受訪者	課程學習者	8位	新北
		10位	台北
	關懷據點社工與志工	2位 (社工A與志工A)	新北
		3位 (社工B與志工B、C)	台北

四、研究結果與討論

4-1 課程執行與主要成果

研究團隊進入到兩個社區關懷據點執行課程，並讓學員以個人與分組方式進行藝術創作，每個課程單元都會完成 1-3 件作品。而在課程進行中，皆會採用觀察、錄影、照相等方式記錄學員的參與過程，教學成果主要透過學員的課程作品呈現，如圖 2 所示，執行過程與成果具體如下：

1. 第一周 (童年記事)：研究團隊首先講解了行動繪畫的相關知識與代表作品，引導學員透過搖晃彈珠與旋轉陀螺進行個人與分組形式的即興創作；在進行反覆、韻律形式的創作教學後，學員也會運用課程所設計的童玩紋樣印章 (以 3D 列印製) 進行的創作。
2. 第二周 (關於我, 自畫像)：學員在學習自畫像的繪製流程與調色練習後，使用透明片覆蓋在照片上描繪外觀輪廓，隨後翻轉透明片，依個人想法進行自主創作。
3. 第三周 (回憶美食)：學員透過黏土體驗不同的創作媒材，在學習顏色調配後，運用課程開發之模型工具 (以 3D 列印製) 或自主塑形，製作回憶的美食，並在課程結束時分享作品背後的故事。
4. 第四周 (四季花卉)：學員在學習花卉水墨畫的乾、濕技法後，透過互助與合作進行大幅花卉主題花園的創作，在課程結束時也會將創作進行裁切，分給組內各成員，以獲得彼此成就的作品。

如圖 3 所示，待課程結束後，參與者將每一個課程單元中的作品置入畫冊，並在封底處簽名，完成富含個人記憶與特質的畫冊集。



圖 2. 課程執行與主要成果（研究計畫案之照片）



圖 3. 畫冊及內容

4-2 課程滿意度與對生活的影響

4-2.1 問卷結果

研究團隊針對問卷的四個主題進行單一樣本 t 檢驗，檢驗值為 4（7 點量表的中間值）。以 Cronbach's α 係數檢定信度，各主題表現出較高信度， α 值均大於 0.7，顯示本研究結果具有良好信度。如表 5 所示，在課程滿意度（ $M=6.26$ ， $SD=0.79$ ）主題中出現顯著性差異，且均值大於 4，表明高齡者在課程中獲得高度滿意。在對生活的影響中，社會互動（ $M=6.37$ ， $SD=0.60$ ）、生活豐富度（ $M=6.31$ ， $SD=0.72$ ）、正向情感（ $M=6.12$ ， $SD=0.78$ ）三個主題中也出現顯著性差異，且均值都大於 4，表明課程促進了長者課程中與課程後的社會互動，能夠豐富他們的日常生活，並增加他們對生活的正向情感。上述結果呼應 McFadden 和 Basting（2010）的研究，亦即透過參與藝術課程可以對長者心理感受、社會互動等方面產生積極影響。

表 5. 課程評價問卷單一樣本 t 檢驗

主題	檢驗值=4					
	平均值 (M)	標準差 (SD)	T 值	自由度	顯著性 (雙尾)	
課程滿意度	6.26	0.79	17.89	38	.000***	
促進	社會互動	6.37	0.60	24.80	38	.000***
創意	生活豐富度	6.31	0.72	20.13	38	.000***
老化	正向情感	6.12	0.78	16.85	38	.000***

$n=39$, *** $p<.001$

4-2.2 訪談結果

本研究訪談的逐字稿字數約為 6.2 萬字（學習者部分約 4.5 萬字，關懷據點社工與志工部分約 1.7 萬字）。逐字稿內容由兩位研究者共同進行編碼，透過討論並達到共識後來確保編碼內容的信度。兩位研究者共整理出 216 個參考點，並篩選出 198 個與主題相關的參考點。如圖 4 所示，這些參考點隨後被歸類為 17 項，進而劃分為 7 個特點，最終呈現為 2 個主題。第一個主題為良好的學習體驗（41.4%，n=82），包括教學方式：包容性教學（13.1%，n=26）、創作體驗：自我表現、個人／分組創作形式（14.7%，n=29）、創作主題：懷舊議題（13.6%，n=27）三個特點；另一個主題是對生活的正向影響（58.6%，n=116），包括豐富生活經驗（9.1%，n=18）、發展對事物正面的態度（10.1%，n=20）、促進自我提升（24.2%，n=48）、增進社會互動（15.2%，n=30）四個特點。

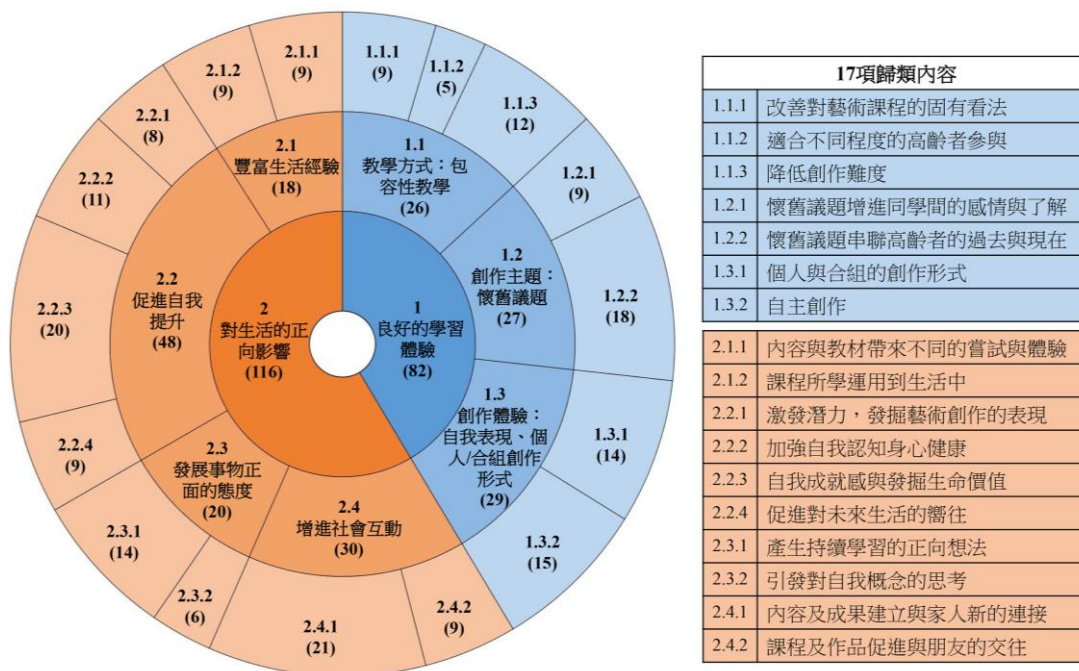


圖 4. 編碼層次圖（2 個主題、7 個特點、17 項歸類內容）

1. 良好的學習體驗

根據受訪者的回饋，本課程帶給參與者良好的學習體驗，可分為三個特點，包括教學方式（包容性教學）、創作體驗（自我表現、個人／分組創作形式）、創作主題（懷舊議題）。上述特點呼應包容性學習中的通用學習原則（universal design for learning），包括多元表徵：多感官體驗，以不同複雜度呈現教材；多元表達：提供多種表達方式，讓學習者以自己喜好的方式進行表達；以及多元參與：尊重學習者的興趣，給予學習者自主權，提升學習動機（Centre for Applied Special Technology, CAST, 2018）。

（1）教學方式：包容性教學

課程學員的年齡跨度較大（60-90 歲之間），教育背景與身體狀況涵蓋度較廣，課程設計必須考量高齡者的歧異性和多樣性，規劃通用的學習內容與教材，才能讓所有學習者能夠投入學習活動。本課程的學員幾乎都參與了完整的課程，社工 A 表示這麼高的出席率是相當難得的，從這一點也能看出長輩對本課程的認同感。如同學員 A 所述：「來到這裡，年輕的（意指 60 多歲），這個拿健手杖的都來了…來了之後，你看他們也沒有缺席，時間到了就趕快過來，第一次我看到了不同層面的人來學習這個課程」。同時，所開發的教具如：童玩印章與食物模型；創作流程設計如自畫像的

製作流程，降低了創作難度，讓高齡者可自行創作，並沉浸在課程活動中，學員 F 表示：「我們覺得很新奇，這些小小的輔助工具讓我們完成了很漂亮的作品，覺得時間都不夠用了，作品、材料、器具都很好」、學員 Q 也表示：「一開始我們會認為非常非常難，但是通過這種循序漸進的方式，很多事情化繁為簡」。另外，社工 A、B 也都認可課程在創作難易度上的可及性，讓任何長輩都能進行藝術創作。Pirkl 和 Babic (1988) 也建議減少操作的複雜性，以提升高齡者參與課程的意願，因此，讓課堂中每個人都能投入學習的包容性教學 (inclusive teaching) 是創造良好學習體驗的重要因素。在課程開發流程的了解與實驗過程，有助於設計團隊同理高齡學員，設計適宜的課程和教具，開發出讓高齡者都能參與的學習課程。課程讓參與者對藝術創作有了新的認識，改善了他們對於藝術課程的固有看法，鼓勵對藝術課程的參與，如同學員 D 所述：「課程讓我們有一個全新的認識…在這裡每次都有新的學習課程…讓我們開拓了眼界和學習的空間」。

(2) 創作體驗：自我表現、個人／分組創作形式

藝術課程應讓高齡者藉由創作表達個人想法，而本課程的包容性有助於參與者輕鬆的、按照自己想法進行創作，並可依投入程度完成不同的作品，藉由作品展現個人的獨特性，提升他們的參與動機，使其樂於學習的過程。如同學員 B 所述：「自畫像 (第二周課程)，你可以 (覆蓋透明片) 去用筆去畫好 (輪廓)，然後再 (上) 彩，那時候我就想說給它畫一個美美的，畫的很漂亮」。此回饋呼應 Weiss、Schafer 和 Berghorn (1989) 研究指出自我表達能鼓勵學員參與創造性活動，也符合成人教育中保持學習者自我概念原則 (Knowles et al., 2014)。同時，個人與分組的創作形式能夠提升長者的自信與拓展社交網絡的概念。個人創作，如童玩 (彈珠、印章) 創作、自畫像和製作回憶美食，可享受個人創作的樂趣；分組創作，如童玩 (陀螺) 與四季花卉的創作，增加高齡者課程中共創合作與相互學習的機會，並體驗與他人一起合作的樂趣。例如學員 Q 指出：「個人創作就是享受個人的喜悅，就覺得自己也能做出來，但是團體呢你就可以去學習，從同學那邊學習到很多…那種團體創作的喜悅，別人能夠想到說你所沒有想到的」；社工 A 也提到：「高齡者的內心其實是想與他人互動的，但可能是出於對自我的保護，會覺得不好意思。而分組創作正好為長者提供了契機，可增進同儕間的互動，建立一些自己的社交網絡，獲得社區融入感」。而兩邊關懷據點的社工與志工也都觀察到，透過團隊合作過程中的討論，改善了長輩們的學習氛圍與關係，包括放鬆的狀態、自在的神情以及肢體上的靠近。對於藝術介入高齡學習活動，並以藝術創作為媒介，透過課程和教材的設計與創新實現包容性教學，能有益於高齡者發揮自己的創意，創作出非單一制式的作品，體驗個人創作的成就感和團體共創的合作感受。

(3) 創作主題：懷舊議題

「童年記事」、「關於我，自畫像」、「回憶美食」、「四季花卉」四個課程單元勾起參與者對童年、自己現在的認知、生活、以及時節的記憶，將歲月累積的生活經驗注入作品，藉由藝術創作的非語言形式展現人生過往。例如學員 B 表示：「很多 (學員) 都有自己歲月累積的背景 (意指經歷)，他們的想法可能沒有得到一個很好的表達，(不論) 怎麼樣的表達方式，但那都一定有他們足夠的歷史，他們的經驗」、學員 M 表示：「覺得我們好像變大廚了 (第三周課程)，我們家以前是開義大利餐廳的，做義大利麵和披薩的時候，都是我曾經在餐廳裡面幫忙過的，所以在做的時候我就感覺很容易上手」。同時，懷舊主題的課程內容也增進了同學之間的感情，並引發彼此共鳴，如對童玩的回憶、記憶中的美食和花卉知識的分享和討論。再透過創作過程使參與者建立起良好的人際關係，並增進對他人的了解，如同學員 G 所述：「大家會增進一些感情啊，相互有進一步了解，大家都擁有了那個共同的嗜好，在同一個地方學習也覺得蠻快樂的」。台北關懷據點的社工與志工表示本課程內容貼切長輩過往的回憶，能連結到他們過去的經驗，產生彼此的認同感，如

志工 B 提到：「長輩們回憶過往的時候，眼睛都有神了」。至於 Larson 和 Perlstein (2003) 曾提到無法知道創意活動會喚起什麼樣的記憶或情緒，但本研究提出的懷舊藝術課程能引發愉快的回憶，成為與他人共享的經歷。Bohlmeijer、Valenkamp、Westerhof、Smit 和 Cuijpers (2005) 的研究指出成功的懷舊能促成自我統整，不成功的懷舊可能會導致憂鬱或絕望，而結合創意表達的回憶可加強高齡者對過往的回顧。本研究透過與社區利害相關人討論來理解長者之生活經歷，藉此修正並確定課程議題，確保回憶內容的適切性，以串聯長者過往與現在，並透過懷舊議題與創作過程的討論和分享加深相互了解，提出了懷舊藝術課程的規劃方式。

2. 對生活的正向影響

根據受訪者的回饋，本課程對學員的生活產生積極影響，可分為四個特點，包括豐富生活經驗、發展對事物正面的態度、促進自我提升、增進社會互動。

(1) 豐富生活經驗

課程涵蓋不同的創作媒材，如：彈珠、陀螺、印章、黏土、畫具等，帶給學員不同嘗試與視、觸覺體驗，如同學員 C 所述：「你們帶給我們東西會比較新，我們很少用在這一塊（藝術創作），我們就在家庭做一些家務，所以就覺得你們（的課程內容）很新鮮…帶給我們很多不同的嘗試」。另一方面，Reynolds (2010) 研究顯示藝術創作與相關知識的教學能拓展長者的學習力，有助於豐富日常生活。而本課程在每個創作主題融入相關知識教學，例如介紹行動繪畫與畫家波洛克 (Jackson Pollock) 來引導高齡者運用彈珠、陀螺進行即興創作，示範反覆、韻律的形式原理的作品來鼓勵長者使用童玩印章來創作，或是講解基本原色如何調配出不同色彩，讓高齡者在回憶美食課程中可調配出食材的色彩。志工 C 也提到這些藝術知識的學習會讓長者覺得有所收穫。至於學員 Q 提到：「可能對色彩、美學會更注意…比如說去買衣服，會對色彩更加注意，還有你看聖誕節有很多佈置，我會去欣賞之間的不同，做的好的我會去照，成為我（以後創作）的靈感」，學員 B 也說：「我可以改變一下生活的枯燥感，很無味的那個擺設，我現在都可以整理一點」。從長者的訪談中提到他們會將課程中所學的內容應用於日常中，例如課程中提到的色彩搭配原則等內容，提升參與者對色彩搭配的察覺，進而運用在日常穿衣打扮或是家中陳設的佈置上，豐富生活經驗。

(2) 發展對事物正面的態度

學習是可以永無止境的，課程的包容性讓高齡者獲得學習的樂趣，感受到即使到了晚年也還能繼續新的學習，改變對老化的看法，並產生持續學習的想法，如同學員 D 所述：「會去嘗試新的東西去學習，會踏出那一步，以前不敢學的，現在會勇敢的去學習」、學員 I「（透過）這一次的課程，開始去 push 自己去學習」；社工 A、B 也觀察到參與本課程的長者更願意去報名據點的其他課程學習。此外，透過創作流程與教材的設計使高齡者可依自己想法進行獨立創作，引發自我概念與自我沉澱，並把這樣的觀念帶入對人生的思考中，產生對事物看法的正向改變。例如學員 D 表示：「（現在）對小朋友都會給予尊重，通過你們（對課程）一種創造能力，給（我們）感受了一個自由發揮的空間…小孩子會有自己的方向走，我會尊重他們的想法」。包容性教學可讓長者投入學習，產生持續學習的想法，透過引導自主創作保有參與者的自主性和獨立性的學習，引起參與者對自我概念的思考，發展對事物正面的態度。學員 D 提到對年輕世代想法的改變，也讓我們感受到課程對於長者生活的改變遠超過我們預期，在生命的任何階段，人們都是具有發展力與創造力的主體。

(3) 促進自我提升

雖然大部分學員之前都沒有藝術創作的學習經驗，但是本課程可涵蓋不同程度的長者，讓他們依自己的想法進行創作，發掘自身在藝術創作方面的創意與潛力。例如訪談中學員 H 提到「我覺得年紀這麼大了，才發覺到自己還有這份能力…讓我們能有機會開發自己」、學員 L 也說到「在人生退休後的這些時段，居然還可以做一些像畫畫這樣的事情」。研究根據每個課程單元教授相關學習知識，並以任務為導向讓高齡者進行自我激勵，以獨立創作及完成所設置的課程任務提升個人成就感，再透過注入個人生活經驗完成屬於自己獨一無二的作品，可在與家人或朋友互動時展示，從中肯定自我與發掘生命價值，例如學員 F 所述：「讓我們的小孩子想像他們心中的老媽子原來還有這個天分，原來她們會做的不只是煮飯和洗衣服，還有這些…(也)會跟孫子炫耀，看阿嬤畫的(作品)多漂亮」。此結果也落實了成人教育中的引發學習動機原則 (Knowles et al., 2014)。在激發潛力、產生成就感與自信心的同時，也加強了學員自我認知身心健康，提升心情愉悅度與活力，改善精神面貌。例如學員 P 提到：「讓我們感覺自己健康了起來，也是因為自己身心愉快，才會很多事情表現的不錯…那為了可以來這邊上課，我也有每天都去運動，讓自己變好」。另外，兩邊關懷據點社工與志工都表示雖然長輩很多功能都已退化，但課程鼓勵他們手腦並用，結合共同學習與創作而獲得成就感，保持心情上的愉快，提升了他們的身心健康，有助於落實關懷據點的設立宗旨。此結果也呼應 Duhamel (2016) 與 Formosa (2019) 的研究，亦即參與藝術課程有助於高齡者感受積極的身心益處，從訪談中可以得知，學員大多認為自己在身心健康方面有所提升，進而展望未來的美好生活。如同學員 B 所述：「最好身體健康，朋友很多，可以恢復下聯繫，再跟你們年輕人打成一片」、學員 E「現在還有這樣的機會讓你去學習，你只要願意走出來，其實好多東西都等著你去摸索，因為這是我們不曾摸索的，以前真的只是求生存嘛」。

(4) 增進社會互動

課程內容及創作成果的分享提供長者建立參與者與家人新連結的機會，讓家人了解長者過去的生活經歷，也了解高齡者在課程中學習的內容，對於高齡者參與社區據點課程給予更多的支持。如學員 P 提到：「課程結束後，我就會把這樣的喜悅帶回家，跟家裡人分享，家裡人也會知道說今天上什麼課，大家也都這樣跟著阿嬤一樣喜悅，然後很開心，一個晚上的氣氛都會很好」。志工 B 也提到有長者跟她分享她如何將課程內容帶到家裡去教導孫子創作。同樣的，課程及作品也促進高齡者與朋友間的交往，增加互動時的話題，例如學員 D 表示：「這個課程充滿了有趣，(讓我)充滿了有那種學習的動機，我也會想去跟我的朋友做一個分享，然後他們都說不錯哦，我會去推廣(課程)」、學員 M 提到：「我家裡常有一些朋友來，我就會講說我們在這裡上課，每一堂課都很不一樣，哎呦，他們都好羨慕」。本研究透過懷舊議題相關的課程內容與創作成果，讓參與者向家人和朋友分享自己的過往與情感，此方式超越一般的語言表達，能有效提升他們社會互動的質量；同時，家人和朋友的理解與支持也是對高齡者社會參與的積極回應，有助於激勵長者日後持續參與意願。

4-3 課程檢討

根據課程觀察與事後的問卷與訪談回饋，如表 6 所示，本團隊整理了教學流程、創作過程、作品呈現等環節的問題與建議，以供未來參考與修正。

表 6. 課程檢討

環節	問題／建議
教學流程	1. 每個課程單元開始前提供成果樣品，以吸引長輩的興趣。 2. 每個課程單元結束後都可讓學員分享自己的作品與創作歷程，以增添互動與認同感。
創作過程	自畫像的部分，透明片線稿與上色步驟造成部分學員困擾，需加強指導語或提示。
作品呈現	回憶美食的部分，作品為立體形式，不適合放在畫冊中，可改變本單元作品呈現方式。

五、結論與建議

5-1 結論

從問卷與訪談結果來看，本懷舊主題藝術課程獲得參與者的高度認可，並對他們的生活產生積極的影響，實現促進創意老化之目的。本研究將從高齡者社區藝術課程開發模式的提出與應用、課程規劃與發展方向、藝術課程對創意老化之促進三個方面進行總結。

5-1.1 提出課程開發模式可應用於高齡者據點之課程設計

高齡化社會已是 21 世紀的人口趨勢與社會挑戰，必須以主動積極的態度來面對，而教育部「在地學習」與衛福部長照 2.0「社區照顧關懷據點」的政策，在於建構高齡者學習的社區環境，發揮社區之力落實健康的高齡社會，因此如何規畫以地方社區導向的高齡者課程設計便成為重要課題。本研究基於設計思考提出高齡者社區藝術課程的開發模式，將有助於以地方社區導向的高齡者課程設計，並開發出適切的學習內容。研究團隊以懷舊主題為例，發展出了一個為期四周的藝術課程，並進入新北市與台北市的兩個社區關懷據點進行實踐。根據行動研究之結果，提出課程開發與執行過程的討論與省思。

在發現階段，除了根據課程主題蒐集相關文獻，本團隊也進入場域實地考察與觀察，並與關懷據點的高齡者、社工、志工、負責人等利害相關人員進行訪談，這將有助於釐清長者的學習需求，從他們真實的需求方面獲得靈感，以產生新的教學想法。詮釋階段則引導研究團隊彙整所蒐集的資料，進行分析與討論後轉換為系統性的資訊，接著從中確認主題，並將其轉化為可操作的教學機會。

在構思階段期間，本研究根據擬定之主題，遵照成人教育中的「自我概念」與「學習動機」原則 (Knowles et al., 2014)，進行教學設計的概念發想以及藝術創作課程的設計。當在發展構思時，本研究也與社區利害相關人討論修正與確定適切的課程議題，再透過教學流程與教材的設計，簡化創作流程與降低創作難度，讓不同程度的長者都能按照自己的想法輕鬆的進行獨立創作，並在每個課程單元獲得相關知識，規劃創作任務鼓勵自我激勵，隨後在實驗階段落實所提出的教學構思，藉此建構學習內容。雖然在課程設計時對高齡者的學習需求進行較為深入的研究，但在進入社區正式實施前仍需進行試教，了解課程執行流程與長者創作所需時間，透過試教過程中的觀察與參與者的回饋來調整教學設計。在實施階段，將課程排入關懷據點的正式課表中並執行。透過課程試教與每一次執行，讓研究團隊不斷對課程進行檢討與迭代，有助於課程的逐步完善。這呼應 Cross (2006) 指出設計在解決問題時有其特有的處理方式，其核心特徵在於快速不斷的產生綜合解決問題的想法，而一些解決方案的知識往往隱含在設計過程中。

而在進化階段，於教學實施後，採取適當的紀錄和評量方法，了解高齡者的參與感受以及對生活的影響，有助於確認課程的效益和優化課程內容。根據課程實施經驗，如圖 5 所示，研究團隊進行教學手冊（教學與創作流程）的規劃，並以 3D 列印的方式批量化製作教具。如圖 6 所示，研究團隊目前亦正

與台北相關機構合作，協助培訓據點中的工作人員，進行相關教學指導（介紹課程教材、講解教學流程與創作流程、教授創作技巧），並偕同教學，以此培養更多一般人成為授課教師。當據點社工與志工等成為課程講師時，可促進課程教學的持續發展。透過分享來建構相互支援的教學社群，拓展課程影響力。

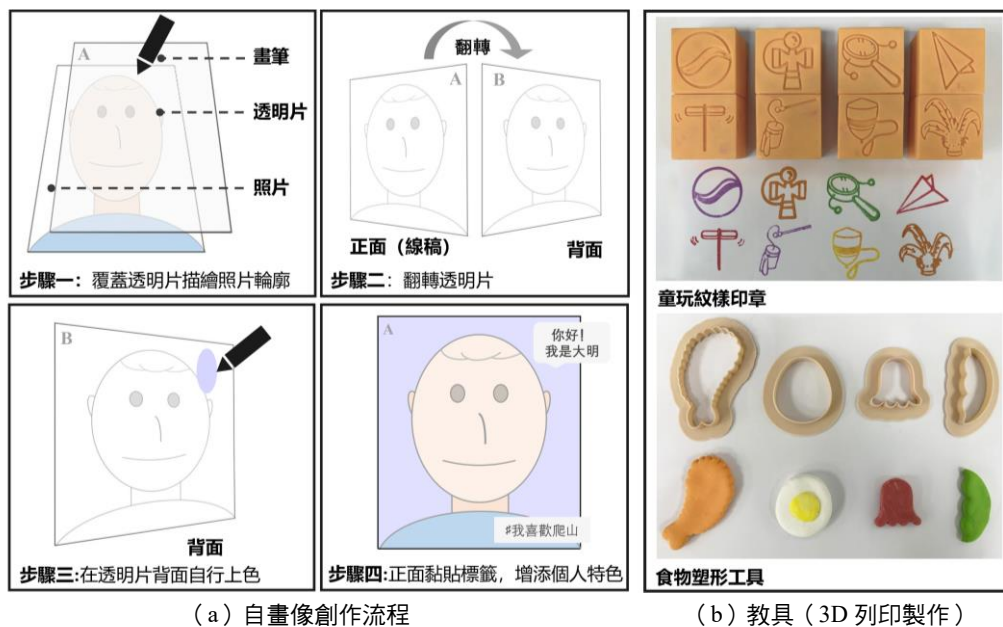


圖 5. 課程教學手冊（創作流程）與教具



圖 6. 協助培訓據點工作人員

5-1.2 以包容性教學，自我表現、個人／分組創作形式與懷舊議題來規劃高齡者課程

高齡者教育課程的開設應關注長者的興趣與需求，以鼓勵他們參與。參與者的高出席率和投入度肯定本研究的課程規劃，而問卷結果也顯示他們對於課程的良好滿意程度。從訪談結果可歸納出高齡者獲得良好課程體驗的主要因素包含：包容性的教學方式，自我表現、個人／分組形式的創作體驗，以及以懷舊為創作主題。而參與者的年齡跨距、身體機能、技能、認知等方面都呈現多樣的歧異，且課程內容與教具設計都必須能夠適合不同程度的高齡者，才能讓所有學員從課程活動中受益；同時，在針對課程進行議題發想時，也需保障議題的適切性。因此，以人為本的設計思考應用於教學設計的模式與流程正可應用在高齡者課程開發上，在構想課程設計時，也應能反映成人教育提出之自我概念與學習動機原則。

藝術課程可根據創作主題，規劃任務導向的學習內容來激發學員的學習動機，如本研究所規劃的四個課程單元中的藝術知識與創作任務。考量讓所有學員都能在課程時間內完成創作任務，發展課程時也需同步思考教具和創作流程的設計，提出包容式課程，才能讓每位長者都能投入課程活動。另一方面，也需讓每位學員保有自主性與獨立性，如同本研究所提出的創作流程和教材讓每位長者都能上手，創作成果可依長者的投入而呈現多元的成果，而非單一制式的創作成果，讓長者能藉由藝術創作表達自我的

獨特性。再者，分組的創作形式，也能在參與學習活動中與他人共同創作，藉以增添社會連結。此外，在課程議題的發想中，需要思考適合高齡者學習的內容，如同本研究透過與利害相關人的溝通來調整與確認懷舊議題的合適程度，避免不成功的懷舊給長者帶來的負面影響，以此發展的課程能連結高齡者過去與現在，再透過議題的討論與創作過程，提升對彼此的了解，形成新的記憶。根據本研究結果，以包容性教學，自我表現、個人／分組創作形式於高齡者教育課程，能讓長者投入學習過程，展現個人的特質，從中開發潛能，拓展社交網絡；適宜的懷舊議題對高齡者參與藝術課程起到破冰作用，能串聯參與者的過去與現在，增進對其他學員的了解，並構成新的回憶內容，臻至開設課程之目標。

5-1.3 藝術介入於創意老化之促進

推動高齡者教育課程旨在協助長者透過學習持續成長，以保持生命活力和創造自主健康的晚年生活（Boulton-Lewis, 2010），從而降低家庭或政府支援的仰賴。本研究顯示參與課程的高齡者都肯定課程對於他們在社會互動、生活豐富度、對生活的正向情感之影響。訪談結果彙整出藝術課程帶來生活層面影響，包括：豐富生活經驗、發展對事物正面的態度、促進自我提升、增進社會互動。此外，藝術課程也可涵蓋不同主題和創作方式，帶給高齡者許多不同的嘗試，豐富他們對周圍事物的了解，課程所學也能讓他們運用到生活中；當在課程中獲得學習的樂趣與成就感時，有助於鼓勵長者持續學習，並透過持續學習得以讓長者與時俱進，以提升對於社會和生命變化的適應力。再者，藝術課程引導高齡者透過創作表達自我，引發對自我概念的思考，進而改變對事物的看法，從而探索與發現新的自己，也讓他們產生對日後生活的期待、對生命抱持正面態度。也如學者證實參與藝術課程可增加自信與肯定自我價值，讓長者更願意投入生活（Flood & Phillips, 2007; Greaves & Farbus, 2006），本研究也發現長者在課程中創造出屬於自己的作品可提升個人成就感與自信心，並改善自我認知身心健康，進而促進對未來生活的嚮往。此外，課程以懷舊議題為創作主題，內容與成果的分享讓家人了解更多長者過去的生活點滴，建立新的連結與溝通內容，也增進與朋友間的交往，豐富互動話題，提升社會互動質量，同時，他們的正向反饋也有助於激勵長者持續進行社會參與。藝術課程被視為有效推動創意老化的方式，本研究透過行動研究從提出課程開發流程、課程設計、實施、課程評估與省思，希冀協助社區據點規劃適切的藝術課程方案，並有助於掌握藝術課程之特點，開發出適合高齡者教育的學習內容。

5-2 建議

本研究所提出之課程開發模式所發展的懷舊主題藝術課程適用於社區據點學習課程，目前亦正撰寫教材和製作教具，協助和培訓據點工作人員採用本研究所開發的教學課程，拓展研究成果的影響力。再者，適用於高齡者的課程仍有許多可探究的空間，未來將結合教育、藝術、老人學、醫學工程等領域知識，以學理為基礎並採用本研究所提出之設計流程，開發課程來豐富的社區學習系統，協助政府積極面對高齡化社會。

本研究進行了懷舊主題與藝術課程相結合的實徵研究，了解到課程對高齡者創意老化過程的影響，為未來設計專業人士介入高齡者社區藝術課程的發展提供了務實的參考，也為設計思考開啟更多面向的探討。因受限於時間與人力等因素，故本研究有以下限制：

1. 課程實施地點位於雙北地區，本團隊也針對兩個區域高齡者的回饋結果進行比對，從問卷結果來看，針對兩地區問卷四個主題進行獨立樣本 t 檢驗，均沒有出現顯著性差異；對於訪談結果而言，各特點也均涵蓋兩區域受訪者的回饋內容。可能是由於雙北距離近，都市化程度相似，故沒有出現明顯的差異。因此，研究結果也僅限於該地區範圍，未來將嘗試在其他地區進行課程實施，進一步探究本課程在不同城鎮（都市化程度）的實施結果與成效。

2. 課程參與者以女性佔比較高，在統計學上的結果雖與 Castora-Binkley、Prohaska 和 Satariano(2010) 研究的相似，符合藝術類課程活動的參與現狀與事實，未來將思考提升男性參與佔比的方式。
3. 課程僅以懷舊主題為例，未對其他主題進行探究，建議未來可擴大課程主題，探討不同藝術主題課程對創意老化的影響。

誌謝

本研究承蒙教育部大學社會責任實踐(USR)計畫補助(計畫編號:109O5005;110O5005;111O5005)，特致謝忱。同時感謝本計畫研究團隊洪甄苓、邱韋如、張珮瑜等人協助課程發展、課堂紀錄與研究資料彙整。並向參與本教學實踐研究的長者、社區關懷據點利害相關人員和給予本文修訂建議的審查委員致上謝意。

註釋

- ¹ 本研究團隊成員包括：大學設計系教師 1 位，設計系博士生 1 位，設計系碩士生 3 位。
- ² 「行動繪畫 (action painting)」由美國藝評家羅森伯格 (Harold Rosenberg) 於 1952 年首度提出，是一種抽象的表現藝術，將顏料順其自然地滴落和潑灑在畫布上進行創作，自由奔放、無定形的創作畫風格能夠展現創作者的創造力、以及作品的新穎性與獨創性。代表性藝術家有：波洛克 (Jackson Pollock)，代表作《No. 5, 1948》；庫寧 (Willem De Kooning)，代表作《Excavation》；克萊茵 (Franz Kline)，代表作《Untitled (GD 240)》等。

參考文獻

1. Ando, M., Imamura, Y., Kira, H., & Nagasaka, T. (2013). Feasibility and efficacy of art therapy for Japanese cancer patients: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy, 40*(1), 130-133.
2. Argyle, M. (2013). *The social psychology of everyday life*. London: Routledge.
3. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research, 12*(1), 20-33.
4. Bohlmeijer, E., Valenkamp, M., Westerhof, G., Smit, F., & Cuijpers, P. (2005). Creative reminiscence as an early intervention for depression: Results of a pilot project. *Aging and Mental Health, 9*(4), 302-304.
5. Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PLoS ONE, 9*(7), e101035.
6. Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and learning for the elderly: Why, how, what. *Educational Gerontology, 36*(3), 213-228.
7. Bourgault, R. (2015). Art education for older adults: Insights from current research on creativity and ageing. In F. Bastos, & E. Zimmerman (Eds.), *Connecting creativity research and practice in art education*:

- Foundations, pedagogies, and contemporary issues* (pp. 176-182). Reston, VA: National Art Education Association.
8. Bourgault, R. (2019). Wisdom and engagement: Connecting aging, art education, creativity, and learning. In R. Hickman, J. Baldacchino, K. Freedman, E. Hall, & N. Meager (Eds.), *The international encyclopedia of art and design education* (pp. 1-16). New York, NY: John Wiley & Sons.
 9. Boyer, J. M. (2005). *Mini-conference on creativity and aging in America: May 18-19, 2005*. Washington, WA: National Endowment for the Arts.
 10. Brown, T., & Wyatt, J. (2010). Design thinking for social innovation. *Development Outreach, 12*(1), 29-43.
 11. Buchanan, R. (1992). Wicked problems in design thinking. *Design Issues, 8*(2), 5-21.
 12. Castora-Binkley, M., Noelker, L., Prohaska, T., & Satariano, W. (2010). Impact of arts participation on health outcomes for older adults. *Journal of Aging, Humanities, and the Arts, 4*(4), 352-367.
 13. Centre for Applied Special Technology (CAST). (2018). *Universal design for learning guidelines version 2.2*. Retrieved from <http://udlguidelines.cast.org>
 14. Cohen, G. D. (2001). *The creative age: Awakening human potential in the second half of life*. New York, NY: Harper & Collins.
 15. Cohen, G. D. (2005). *In the mature mind: The positive power of the aging brain*. New York, NY: Basic Books.
 16. Cohen, G. D. (2006). Research on creativity and aging: The positive impact of the arts on health and illness. *Generations, 30*(1), 7-15.
 17. Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2006). The impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults. *The Gerontologist, 46*(6), 726-734.
 18. Cross, N. (2006). Designerly ways of knowing. In N. Cross (Ed.), *Designerly ways of knowing* (pp. 1-13). London: Springer.
 19. Curry, R. M., & Cunningham, P. (2000). Co-learning in the community. *New Directions for Adult and Continuing Education, 87*, 73-82.
 20. Duhamel, K. V. (2016). Creativity and the golden years: Biopsychosocial and cultural influences for living a successful life. *Sociology and Anthropology, 4*(12), 1093-1098.
 21. Elliot, J. (1991). *Action research for education change*. Milton Keynes: Open University Press.
 22. Evans, S. C., Bray, J., & Garabedian, C. (2022). Supporting creative ageing through the arts: The impacts and implementation of a creative arts programme for older people. *Working with Older People, 26*(1), 22-30.
 23. Findsen, B. (2007). Freirean philosophy and pedagogy in the adult education context: The case of older adults' learning. *Studies in Philosophy and Education, 26*(6), 545-559.
 24. Findsen, B., & Formosa, M. (2011). Rationales for older adult learning. In B. Findsen, & M. Formosa (Eds.), *International issues in adult education: Lifelong learning in later life* (pp. 89-101). Rotterdam, NL: Sense Publishers.
 25. Fisher, B. J., & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life. *Journal of Aging Studies, 13*(4), 457-472.
 26. Flood, M., & Phillips, K. D. (2007). Creativity in older adults: A plethora of possibilities. *Issues in Mental Health Nursing, 28*(4), 389-411.
 27. Formosa, M. (2019). Active ageing through lifelong learning: The university of the third age.

-
- In M. Formosa (Ed.), *The university of the third age and active ageing: European and Asian-Pacific perspectives* (pp. 3-18). Cham, Switzerland: Springer.
28. Franklin, M. (1992). Art therapy and self-esteem. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 9(2), 78-83.
 29. Gaggioli, A., Scaratti, C., Morganti, L., Stramba-Badiale, M., Agostoni, M., Spatola, C. A. M., Riva, G. (2014). Effectiveness of group reminiscence for improving wellbeing of institutionalized elderly adults: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 15, 408-413.
 30. Golding, B. (2011). Social, local, and situated: Recent findings about the effectiveness of older men's informal learning in community contexts. *Adult Education Quarterly*, 61(2), 103-120.
 31. Greaves, C. J., & Farbus, L. (2006). Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: Outcomes from a multi-method observational study. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), 134-142.
 32. Hanna, G. (2006). Focus on creativity and aging in the United States. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 30(1), 47-49.
 33. Hanna, G., & Perlstein, S. (2008). *Creativity matters: Arts and aging in America*. Washington, WA: National Center for Creative Aging, Monograph.
 34. Hanna, G., Saunders, P., & Bernard, M. (2020). Why creativity matters to aging and health. *Innovation in Aging*, 4(Suppl 1), 2020, 643.
 35. Hannemann, B. T. (2006). Creativity with dementia patients. *Gerontology*, 52(1), 59-65.
 36. Harrhand, A. G, & Bollstetter, J. J. (2000). Developing a community-based reminiscence group for the elderly. *Clinical Nurse Specialist*, 14(1), 17-22.
 37. Johnson, C. M., & Sullivan-Marx, E. M. (2006). Art therapy: Using the creative process for healing and hope among African American older adults Carol. *Geriatric Nursing*, 27(5), 309-316.
 38. Kim, A., & Merriam, S. B. (2004). Motivations for learning among older adults in a learning in retirement institute. *Educational Gerontology*, 30(6), 441-455.
 39. Kim, S. K. (2013). A randomized, controlled study of the effects of art therapy on older Korean-Americans' healthy aging. *The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 158-164.
 40. Kimbell, L. (2011). Rethinking design thinking: Part I. *Design and Culture*, 3(3), 285-306.
 41. Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2014). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development*. London: Routledge.
 42. Koffman, S. D. (2000). *Structured reminiscence and gestalt life review: Group treatment of older adults for late life adjustment*. New York, NY: Garland Publishing.
 43. Koh, J. H. L., Chai, C. S., Wong, B., & Hong, H. Y. (2015). *Design thinking for education: Conceptions and applications in teaching and learning*. Singapore: Springer Singapore.
 44. Larson, R. T. H., & Perlstein, S. (2003). Creative aging: A new field for the 21st century. *Teaching Artist Journal*, 1(3), 144-151.
 45. Lee, H. M., Wu, H. T., & Chou, M. J. (2016). The effects of incorporating nostalgia activities into the classroom management course of in-service preschool teachers education program. *European Journal of Research and Reflection in Management Sciences*, 4(3), 43-60.
 46. McFadden, S. H., & Basting, A. D. (2010). Healthy aging persons and their brains: Promoting resilience

- through creative engagement. *Clinics in Geriatric Medicine*, 26(1), 149-161.
47. Merriam, S. B., Caffarella, R. S., & Baumgartner, L. M. (1999). *Learning in adulthood: A comprehensive guide*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
 48. Moody, E., & Phinney, A. (2012). A community-engaged art program for older people: Fostering social inclusion. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 31(1), 55-64.
 49. National Center for Creative Aging (NCCA). (2010). *Green paper: Aging creatively in the 21st century*. Retrieved from <https://fliphtml5.com/iohb/tltj/basic>
 50. O'Dowd, M. (2005). Learning from childhood to mature adulthood: What makes people want 'to learn to learn' and keep on learning? *Compare*, 35(3), 321-338.
 51. Oh, E. K., & Nah, K. (2014). Design thinking process model and its application to social innovation. *Journal of Korea Design Knowledge*, 32, 31-44.
 52. Papalia, D. E., Sterns, H. L., Feldman, R. D., & Camp, C. J. (2007). *Adult development and aging* (3rd ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
 53. Payne, H. (1993). *Handbook of inquiry in the arts therapies: One river, many currents*. London: Jessica Kingsley.
 54. Peterson, D. A. (1981). Participation in education by older people. *Educational Gerontology: An International Quarterly*, 7(2-3), 245-256.
 55. Pirkil, J. J., & Babic, A. L. (1988). *Guidelines and strategies for designing transgenerational products: A resource manual for industrial design professionals*. Acton, MA: Copley Publishing Group.
 56. Poulos, R. G., Marwood, S., Harkin, D., Opher, S., Clift, S., Cole, A. M., ... & Poulos, C. J. (2019). Arts on prescription for community-dwelling older people with a range of health and wellness needs. *Health & Social Care in the Community*, 27(2), 483-492.
 57. Puyenbroeck, J. V., & Maes, B. (2009). The effect of reminiscence group work on life satisfaction, self-esteem and mood of ageing people with intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22(1), 23-33.
 58. Rachal, J. R. (2002). Andragogy's detectives: A critique of the present and a proposal for the future. *Adult Education Quarterly*, 52(3), 210-227.
 59. Reynolds, F. (2010). 'Colour and communion': Exploring the influences of visual art-making as a leisure activity on older women's subjective well-being. *Journal of Aging Studies*, 24(2), 135-143.
 60. Riverdale, & IDEO. (2012). *Design thinking for educators* (2nd ed). Retrieved from <http://www.designthinkingforeducators.com/toolkit>
 61. Rolfe, G. (1998). *Expanding nursing knowledge: Understanding and researching your own practice*. Oxford: Butterworth Heinemann.
 62. Roswiyani, R., Satiadarma, M. P., Spijker, J., & Witteman, C. L. M. (2016). Social art activities in a nursing home: A pilot study in Indonesia. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 2(1), 45-59.
 63. Salmose, N. (2019). Nostalgia makes us all tick: A special issue on contemporary nostalgia. *Humanities*, 8(3), 144.
 64. Schuetz, J. (1982). Geragogy: Instructional programs for elders. *Communication Education*, 31(4), 339-347.
 65. Sherman, A. (2006). Toward a creative culture: Lifelong learning through the arts. *Generations*, 30(1), 42-46.

66. Stinson, C. K., & Kirk, E. (2006). Structured reminiscence: An intervention to decrease depression and increase self-transcendence in older women. *Journal of Clinical Nursing, 15*(2), 208-218.
67. Tsai, H. C., & Liu, R. L. (2020). Action study of community-based aesthetic education course design and practice for senior citizens. *Systemic Practice and Action Research, 33*(2), 137-147.
68. United Nations. (2002, April). *Report of the Second World assembly on ageing: Madrid, 8-12 April 2002*. New York, NY: United Nations. Retrieved from <https://unece.org/DAM/pau/MIPAA.pdf>
69. Weiss, W., Schafer, D. E., & Berghorn, F. J. (1989). Art for institutionalized elderly. *Art Therapy, 6*(1), 10-17.
70. Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E., & Valenkamp, M. W. (2004). In search of meaning: A reminiscence program for older persons. *Educational Gerontology, 30*(9), 751-766.
71. Williamson, A. (2000). Gender issues in older adults' participation in learning: Viewpoints and experiences of learners in the university of the third age (U3A). *Educational Gerontology, 26*(1), 49-66.
72. Windle, G., Joling, K. J., Howson-Griffiths, T., Woods, B., Jones, C. H., van de Ven, P. M., ... & Parkinson, C. (2018). The impact of a visual arts program on quality of life, communication, and well-being of people living with dementia: A mixed-methods longitudinal investigation. *International Psychogeriatrics, 30*(3), 409-423.
73. 利伯曼·瑪莉安 (Liebmann, M.) (2002)。藝術治療團體—實務工作手冊 (Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises) (賴念華譯)。台北市：心理。(原著出版年：1999)
Liebmann, M. (2002). *Art therapy for groups: A handbook of themes and exercises* (Lai, N. H., Trans.). Taipei: Psychology. (Original work published 1999) [in Chinese, semantic translation]
74. 教育部 (2006年11月)。邁向高齡社會老人教育政策白皮書。取自：
<https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/3/RelFile/6315/6929/95.11%E9%82%81%E5%90%91%E9%AB%98%E9%BD%A1%E7%A4%BE%E6%9C%83%E8%80%81%E4%BA%BA%E6%95%99%E8%82%B2%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8.pdf>
Ministry of Education. (2006, November). *Toward an aging society white paper on education policy for the elderly*. Retrieved from
<https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/3/RelFile/6315/6929/95.11%E9%82%81%E5%90%91%E9%AB%98%E9%BD%A1%E7%A4%BE%E6%9C%83%E8%80%81%E4%BA%BA%E6%95%99%E8%82%B2%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8.pdf> [in Chinese, semantic translation]
75. 陳燕禎、林義盛 (2010)。鄉村社區照顧關懷據點之實踐經驗：社會工作者的田野觀察。《社區發展季刊》，132，385-403。
Chen, Y. J., & Lin, Y. S. (2010). Practical experiences of rural community care and concern sites: Field observations of social workers. *Community Development Quarterly, 132*, 385-403. [in Chinese, semantic translation]
76. 國發會 (2020年8月18日)。2020年至2070年「臺灣地區人口推估」。取自：<https://pop-proj.ndc.gov.tw/>
National Development Council. (2020, August 18). *Population projections for Taiwan region, 2020 to 2070*. Retrieved from <https://pop-proj.ndc.gov.tw/> [in Chinese, semantic translation]
77. 黃富順 (2008)。高齡學習。台北市：五南。
Huang, F. S. (2008). *Older learning*. Taipei: Wu-Nan. [in Chinese, semantic translation]

78. 楊培珊、羅鈞令、陳奕如（2009）。創意老化的發展趨勢與挑戰。《社區發展季刊》，125，408-423。
Yang, P. S., Lo, J. L., & Chen, Y. J. (2009). Trends and challenges of creative aging. *Community Development Quarterly*, 125, 408-423. [in Chinese, semantic translation]
79. 蔡清田（2000）。《教育行動研究》。台北市：五南。
Tsai, C. T. (2000). *Educational action research*. Taipei: Wu-Nan. [in Chinese, semantic translation]
80. 衛福部（2015）。《高齡社會白皮書》。取自：https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10767/F ile_12355.pdf
Ministry of Health and Welfare. (2015). *White paper on aging society*. Retrieved from https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/10767/F ile_12355.pdf [in Chinese, semantic translation]

Promotion of Creative Aging by Community Art Programs: A Study on Nostalgic Topics

Fang Wu Tung* Liang Ming Jia**

Department of Design, National Taiwan University of Science and Technology

* fwtung@ntust.edu.tw

** Corresponding author: D10810801@mail.ntust.edu.tw

Abstract

This study aimed to apply design thinking to propose a process that could be adopted to develop art programs for older adult communities to promote creative aging. This action research employed the proposed process to develop a 4-week art program based on nostalgic topics and then implemented the program in two older adult communities in New Taipei and Taipei. Thirty-nine learners (20 in New Taipei and 19 in Taipei) aged 50-90 were recruited from the two older adult communities. A questionnaire and interviews were adopted to understand participants' satisfaction with the program and to examine its impact on their lives. The results of this study indicate that: (1) The design process proposed by this study is suitable for developing creative-aging programs for older adult communities; (2) The participants experiencing high satisfaction with the art program related to the essential elements: inclusive teaching, self-expression, conjoint individual and group creations, and nostalgic themes; (3) The impact of the art program in improving the quality of life for older adults includes enriching life experience, fostering a positive attitude, enabling self-improvement, and facilitating social engagement. The findings support that the art program serves as an effective way for older adult communities to promote creative aging. This paper presents an action-research project that explored the development of an art program drawing on design thinking for older adult communities and gained empirical evidence and experiential knowledge through implementing the program in real settings. The methodology and findings can contribute to research and practice in creative aging and design for the real world.

Keywords: Design Thinking, Art intervention, Creative Aging, Psychological Wellbeing, Older Adult Community.