



# 打造全國最具標竿的原住民長照政策— 成立全台灣第一個「原住民長青學苑」

全国一の目印となる原住民介護政策を造り上げる——台湾初の「原住民長青学苑」の設立

Establishing the First "Aboriginal Evergreen Academy" in Taiwan: Milestone for  
Aboriginal Long-Term Care Service Policy

文・圖 | 台北市政府原住民族事務委員會

隨著台灣都市發展的進程，台灣原住民自原鄉遷移到都市的緣由及各自發展出來的故事，也因不同的時代背景而有不同的樣貌。自60年代起，台灣自農業社會轉型至工業社會，原住民為了生計陸續遷居至都會區，都會區原住民族人因著獨特的文化背景及情境，也發展出不同於原鄉的生活樣貌，有人在都市求學、成家立業、自我實現，其第二代及第三代也在都市出生成長而漸漸形成都市新原鄉的概念。在此概念下，安居於台北市55歲以上的原住民長者，因為不同的文化背景及都市經驗，也形成獨特的氣質及聚落型態。



在舞台上，長者用健康活力操搭配俏皮的舞姿跟繽紛的舞衣展現其活力。

## 連結並活化長者文化記憶的銀髮照顧政策

這些原住民長者多為1971-1991年間，因為求學、工作、嫁娶而定居於台北市的族人，目前人數約2,900多位（逐年增加）。為了協助長者以健康樂活的態度邁向熟年人生，台北市政府原住民族事務委員會（以下簡稱台北市原民會）設

計能連結長者文化記憶及生命經驗的照顧政策。首先，自2012年起推動「原住民長青樂活計畫」，於每週三上午開設樂活研習班，將長者的文化經驗轉化成各式課程，包含有，民族傳說故事、互動手工藝及文化樂舞等。參與培訓課程學習傳講技能，就可前往台北市的公私立小學、幼兒園、親子

館、圖書館及照護機構等，以寓教於樂的方式分享及推廣原住民的文化。10年下來，參與長青樂活計畫成為穩定學員的原住民長者近50人，他們平均年齡約65歲，成為行走在台北市都會巷弄裡，以「服務為目的」，最有溫度且具有文化生命力的「原住民文化分享員」！

而隨著台灣邁入高齡化社會，台北市原民會於2017年成立「耆老服務中心」，以就地安養、文化分享、健康促進、友善陪伴為主要服務面向。耆老服務中心目前共有4處據點，分別在南港區、北投區、萬華區及文山區，白天提供55歲以上的原住民長者文化共餐及許多延緩老化及文化學習的多元體驗課程，包含有藝術手作、身體律動、田園植栽、養生美容、樂齡桌遊、卡拉OK等課程。長者們可以在據點中認識不同族群的朋友，平日在據點時大家一起玩樂、互動學習、陪伴交流與建立友誼，延緩老化打造身心靈健康的銀髮生活。

## 打造第一個原住民長青學苑

全台灣原住民人口約59萬人，已有將近半數人口居住在都會區，台北市為首善之都，擁有最密集的長者照顧資源，台北市原民會有

責任打造全國最具標竿的原住民銀髮族照護政策。高齡化社會、都會區原住民長者人數逐年增加已是不可逆的事實，在都會區勢必要打造一個可以實踐文化，又能提供在地安養及溫暖陪伴的原住民長者照顧場域，空間及氛圍要努力營造如同部落一般的家，且要將不同族群、不同行政區的長者一起帶進這個家。

自2022年起，台北市原民會將長青樂活計畫及耆老服務中心合併，成立全台灣第一個「原住民長青學苑」，透過資源整併不但更有效利用長者照護資源，也更能擴大服務範圍。長青學苑的概念，就像大學一樣，學校開了很多有趣的課程，分成通識課和專業課，兩種課程長者們都可以按照自己

都會區原住民長者人數逐年增加已是不可逆的事實，在都會區勢必要打造一個可以實踐文化，又能提供在地安養及溫暖陪伴的原住民長者照顧場域，空間及氛圍要努力營造如同部落一般的家，且要將不同族群、不同行政區的長者一起帶進這個家。



卑南族鄭賢明耆老一邊講述傳說故事一邊敲擊樂器。





長青學苑之於長者，是都會區原住民長者照護政策的升級版，讓台北市的原住民長者樂於走出家門，參與課程學習、認識朋友、再次投入社會及讓長者被尊榮。長青學苑之於原住民社會，是獨一無二的都市傳說。



的興趣和時間自由選課，也可以跨區上課。上課班級分別在南港區北原會館、北投區凱達格蘭文化館、萬華區娜魯灣創藝會所，及文山區的興豐區民活動中心。原先參與耆老服務中心的長者，想擁有分享文化的技能，期待未來可以前往各機構服務成為文化分享員，就可以參與每週三的長青樂活精進研習課程（專業課）。原本在長青樂活研習的長者，平日也可以選擇離自己住家最近的班級，參與各項關懷活動及課程（通識課）。

### 與健康中心合作，引進專業的活化課程

#### 一、資源連結，長者走出舒適圈，多元交流

台北市長青學苑除了本身

規劃的課程之外，也跟台北市健康中心合作，讓台北市的原住民長者有機會可以與台北市長者共同參與活動，跨文化及族群的交流，讓長者走出自己的生活圈，從差異中相互學習及欣賞。此外，長青學苑也將開發專屬的文化教具，提供長者互動高及深度體驗的文化課程。

#### 二、終身學習，活到老服務到老

有別於原鄉的文化健康站，僅在據點單純提供長者服務，台北市原住民長青學苑則以「終身學習」及「活到老服務到老」為目標，媒合長者至機構進行文化分享服務，協助長者能以「文化力」再次投入社會。自工程師退休的卑南族耆老鄭賢明，擅長製作木製樂器，他一邊講述卑南族的傳說故事一邊敲擊樂器，他是小學生最愛故事爺爺。75歲的阿美族朱金女奶奶，是最熱門的樂舞奶奶，許多照護機構及國小老師經常邀請她去分享阿美族樂舞。剛滿55歲的卓勝宏還在工作，報名參加長青學苑，最喜歡上藝術課，他說，小時候很愛畫畫，遺憾家裡沒有錢讓他學美術，沒想到年過半百還有機會拿起畫筆，再次圓夢。他很認真學習，希望65歲退休後，也可以到學校拿著自己的畫作講故事給小朋友聽。



長者們對於原住民傳統編織展現出極高的興趣，認真看老師示範。



台北市原住民長青學苑培訓的文化分享員，透過樂舞帶動幼兒們一起唱跳來認識原住民的文化。

#### 成立社團鼓勵長者精進才藝

長青學苑透過課程發掘長者的潛能並鼓勵長者多元發展，除了班級的固定課程之外，也設立課外社團並補助講師費，協助學員們鑽研自己的興趣，開展精彩豐盛的銀髮族生活。另外，也針對中低收入或行動不方便的長者提供交通津貼，協助長者們走出家門參與課程，更鼓勵長者們呼朋引伴一起成為同班同學，只要介紹新朋友加入就可以獲得額外的獎學金！

除了例行性的課程及活動之外，每月底舉辦生日派對，或是配合原住民族歲時祭儀，舉辦文化佳餚分享餐會，或是辦理健康競賽，將平常上課的內容設計成競賽項目，讓長者們可以透過不

同據點的交流，培養團隊精神及凝聚感情。

長青學苑之於長者，是都會區原住民長者照護政策的升級版，讓台北市的原住民長者樂於走出家門，參與課程學習、認識朋友、再次投入社會及讓長者被尊榮。長青學苑之於原住民社會，是獨一無二的都市傳說。

#### 每位學員都是一篇台北奮鬥史

長青學苑裡的每一位學員，都有一段驚心動魄且精彩動人的台北奮鬥史。過去，談到都市原住民發展脈絡時，書寫的視角大多著眼於都市發展階段的原住民藍領，但長青學苑的學員們中也有不少公教、軍警及商界的退休人士，社經地位不亞於一般台北人，但原住民經濟小康

族群的故事卻不見於都會區原住民發展歷史之中。

長青學苑是都市裡的文化珍寶，年少時期的部落經驗召喚著他們，探尋文化、學習文化，也為文化服務，這個過程中，有許多人開始去思考認同的議題，有人開始學族語、有人動手創作，也有人重拾書本研讀傳說故事。

無論是研習課程、文化服務或交流競賽，許多台北市民透過長期學苑的學員看到有別於以往的原住民形象。獨特的文化經驗與都市適應的能量，交織與揉合、內化與轉化在他們的生命裡，他們是走在都市裡最有溫度的文化傳承者，也是最具文化力的都市傳說。◆



阿美族朱金女耆老透過有趣的故事讓小朋友認識原住民文化。