

國立高雄師範大學成人教育研究中心

105 學年度教育部補助辦理「樂齡大學：初階金晶班」

快樂做自己~我們不老、只是轉場

班級電腦志工：蕭虹

印度詩人泰戈爾曾云：「天空沒有翅膀的痕跡，而我已經飛過」。人的一生價值是不論物質的多少，亦不在名利的起落，而是在於踏踏實實的真誠以及曾經努力的過程。每一個人在生命的舞台上粉墨登場，要窮畢生之力，才能論斷是否扮演好一個角色，或許無法遊刃有餘，揮灑自如，只求自己問心無愧！

美國近年對退休的新論述，把退休做一個新定義：「好，從現在開始，我希望是為自己而活」，所以退休是為了「工作在你想生活的地方」，生活適應的好、把自己處理好、快樂的學習、心靈的提昇，重要的就是快樂做自己！

一、學習在一起

面對無齡化的世代，透過樂齡大學的課程與學習，透過在一起學習的「老伴」們，彼此教學相長，在有意義的學習與體驗的分享，感受接受高齡教育學習的幸福感，成功的翻轉老化。

二、歡樂在一起

專題課程、文化參訪、戶外旅遊、活動、代間學習…等，不論是樂齡大學的課程安排，或是自主辦理的活動：登山、健

行、聚餐、K 歌、旅遊…，一系列的團體活動規畫，樂齡學員們都樂在參與。

三、知心交朋友

學員們都有著過去生活豐富的閱歷，在轉場的新生活中，仍以誠懇熱情的態度，增進同儕間的感情與互動關係，用心用情珍惜的與大家相處，還能讓熟齡者知心的交到朋友。

四、快樂過生活

強調快樂的生活，而忘記年齡，甚至忘了煩惱，「來樂齡、上大學、看到你、真歡喜！」之樂活人生，達到身心靈成功老化的境界。

五、迴旋新鮮感

一整年的課程結束，我主動策畫結業式並願意擔任典禮的主持人，想規畫一個給予學員夥伴們別緻與難忘的典禮。結合課程、活動、旅遊中的學習與生活…，製作典禮豐富活潑化的簡報。引領系列活動，感謝樂齡的師長們給予我們成功老化新觀念，並有幹部與學員感性真誠的分享，並於各組精采的表演後，進行組員默契大考驗刺激腦部的活化。且於節目尾聲時在學員彼此祝福中，特意安排獻花給我們一年來關心關愛我們，超溫馨的班長。我希望透過認真思索與設計整個結業式的活動，能將結業式的呈現具有意義與價值！