

國立政治大學國際永續實踐獎學金
SDGs 實踐計畫成果報告

健康、參與、融合：
高齡社會活化的共好循環

計畫執行人：張景涵
計畫類別：海外計畫／個人組
就讀系級：哲學系博士班五年級
交換學校：德國／維爾茨堡大學
交換時間：112 學年度
計畫執行時間：113 年 3 月~113 年 7 月

目次

一、 封面	1
二、 目次	2
三、 計畫緣起	
(一) 台灣永續發展現況	3
(二) 德國永續發展概況	4
(三) 計畫發想與定位	4
四、 計畫架構與設計	
(一) 針對長者設計的太極拳體驗課程	6
(二) 民謠歌唱及交流	7
五、 計畫內容與執行情況	
(一) 計畫籌備期	8
(二) 計畫執行期	12
六、 計畫成果及感想	18
七、 經費結算	20

一、計畫緣起

(一) 台灣永續發展現況

聯合國於 2015 年宣布了包含 17 個項目的永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs)，其中涉及貧窮、氣候變遷、教育、衛生、性別平權、經濟成長等問題 (圖 1)，期盼全球各國政府與民間、以及國與國之間共同合作、朝向永續的願景努力。跟隨世界的腳步，台灣也在 2017 年發布了第一部「國家自願檢視報告」(Voluntary National Reviews, VNR)，而在 2022 年 9 月，政府在紐約舉辦的「落實永續發展目標 (SDGs) 之包容性夥伴關係」研討會上，發布了第二部的「國家自願檢視報告」，以盤點在邁向永續發展目標之中的阻礙和挑戰。¹報告指出，台灣除了在經濟面向有亮眼表現外，在「同婚合法化」及「女性國會議員比例」等性平指標位居亞洲之冠，健保覆蓋率更是名列全球前茅；並且積極發展離岸風電及太陽能、推動生物多樣性，也在政府治理及全球夥伴關係領域中表現傑出。²



▲圖 1 聯合國永續發展目標 SDGs 的 17 個目標³

¹ 參見：<https://www.delta-foundation.org.tw/blogdetail/5358>

² 參見：https://www.ndc.gov.tw/nc_14813_36205

³ 參見：<https://green.nttu.edu.tw/p/412-1048-10039.php?Lang=zh-tw>

(二) 德國永續發展概況

德國在永續發展上已有多年經驗與豐富的成效。根據聯合國 2022 年的統計資料，在 193 個成員國中，德國於 17 項 SDGs 指標的綜合完成度表現位於世界第 6 (於 2024 年上升至第 4 名)。⁴從下圖的分項趨勢圖可看到：德國在環保、衛生、經濟發展及創新、落實社會正義相關的指標，有較高的完成度；在責任消費與生產、氣候行動等方面仍存在巨大的挑戰；關於飢餓問題、健康與福祉、教育及海陸生態保育等領域，則雖仍有困難，但已獲得相當程度的改善。(圖 2)



▲圖 2 德國永續發展分項趨勢圖⁵

(三) 計畫發想與定位：高齡化社會的困境與因應——以中華「老吾老以及人之老」之社會價值觀作為文化交流的橋樑

在了解德國在 SDGs 指標中的完成情況後，我首先思考，在這些完成度相對較低的指標中，具體存在著哪些問題。像德國這樣已開發的先進國家，人民的經濟實力和生活水準皆位居世界前列，也因此無法避免地需面臨隨著當代醫療技術

⁴ 參見：<https://dashboards.sdgindex.org/rankings>

⁵ 參見：<https://dashboards.sdgindex.org/static/profiles/pdfs/SDR-2022-germany.pdf>

進步與少子化而帶來的高齡化問題。在 2015 年時，德國 65 歲以上的人口比例就已經到了 21%，⁶進入超高齡社會。根據報導，德國男性的預期壽命為 78.6 歲，女性為 83.4 歲。德國人的預期壽命，恰巧與我國內政部最新公布的數字相去不遠——男性 78.1 歲、女性 84.7 歲。⁷因此，了解德國如何因應高齡化帶來的衝擊和挑戰，也將有助於反思台灣高齡社會的現象。面對長壽的長輩，德國政府首先關注的是照顧問題。於「2022 國際創意論壇」中，德國在台協會副處長陶艾瑪指出：「在晚年能獨立生活並還能有社會參與，對所有人都很重要，所以我們的老年人政策有兩個優先目標，一是協助需要照顧的長輩，二是培養長輩潛能，建立跨世代間的凝聚力。」⁸

高齡化問題主要關涉到永續發展指標中的「健康與福祉」項目。在逐漸老化的過程中，經常伴隨著健康的衰退、情緒的失落以及與周遭生活世界脫節等問題。因此，如何使年長者擁有良好的生活品質和福祉，使其感到被尊重、依然能夠參與社會活動，便顯得特別重要。受古典儒家思維薰陶的我們，能夠自然而然地在生活中落實對長者的尊重及照顧。正如孟子所說的「老吾老以及人之老」，能夠幫助、照顧老人是人類的一種美好德行。若能將這種照護長者的責任觀推廣出去，使人們認識到每個人都擔負著社會的公共責任，將對文化精神上的永續發展相當有助益。

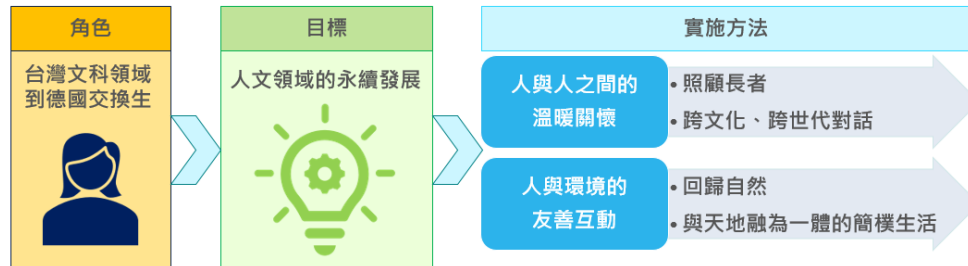
據此我認為，身為人文領域的交換生，我可以發揮自己所學專長，以人文關懷的角度促進台灣與德國的文化交流，推動照顧及關懷長者的價值觀，開啟人與環境的友善互動模式。同時也透過技術交流與溝通對話來推廣華人的健康與養生文化與民俗特色，將東方哲學思想中與天地萬物和諧共生之精神介紹和傳播出去。另一方面，亦吸取德國在永續發展的成功經驗以協助完善台灣在 17 項指標中較為不足的部分，進一步建立台德在永續發展上的合作關係。綜上所述，計畫發想

⁶ 參見：<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/289/article/5299>

⁷ 參見：<https://www.bustoday.com.tw/article/category/80398/post/202207010049/>

⁸ 同上註。

的概念示意如圖 3。



▲圖 3 計畫構想示意圖

二、計畫架構與設計

仔細研究 SDGs 十七項目標，包括消除貧窮、消除飢餓、健康與福祉，以及淨水與衛生、永續城市、氣候行動等，甚至是教育品質，其實都與健康有關係，尤其是高齡化社會的健康問題。因此，計畫的主旨從推動安全且適合長者的運動出發，並進一步強化長者與社會連結的關係，讓長者活得健康且有尊嚴；再者，鼓勵長者分享自身經驗，通過一種敘事的方式將無形的文化資產傳承下去，進而促進不同世代、不同群體間共生共榮的永續循環。本計畫由兩個部分的活動環節串聯而成，分別為：提供社區長者免費的太極拳體驗課程，以及舉辦民謠歌唱及交流活動。以下詳加敘述：

(一) 針對長者設計的太極拳體驗課程——與自然和諧共生的思維與生活

西方的思考方式習慣於將自然世界作為人的認識對象來看待，因此尤其在工業革命之後，自然總是被理解為物理的、機械的、具有可被使用之工具性意義的

外在對象，而與作為主體的人相分離。在此種思考方式下，自然的價值僅在人為主動認識和操作的意義下被承認，這造成了對自然的任意使用及破壞。因此，我們若希望停止對自然的破壞，那麼勢必先在思考方式上做出轉向，建立與自然共生的正確觀念，從而才能有根據地產生有關環境保護的一切具體行動。在這點上，古代中國思想便能提供極大的參考價值。傳統中華文化的世界觀是人與自然、大地為不可分割的有機整體，而此思維方式也具體反映在身體活動上，形成獨特的中國式養生之道。此外，亦有研究指出，練太極拳可以改善帕金森式症患者的運動功能受損狀況，防止患者跌倒。此研究針對老人，研究團隊發現，與有氧運動、練肌肉相比，每週參加兩次 1 小時的太極課程，堅持半年，就能把跌倒風險降低 58%！與單純的力量訓練、有氧訓練或者是協調性訓練相比，練太極是由內而外的全身性運動，從而改善身體的平衡能力。⁹此次在德國交換，讓我有機會將這個古老的運動和中式養生觀更多地介紹到西方世界，促進文化的交流。而考慮到德國是一個高齡化現象嚴重的國家，我以高齡族群為主要對象，以我曾多年練習太極拳的經驗，規劃一套適合長者學習的太極拳課程。一方面，鼓勵年長者通過適度的運動強健身體，促進身心健康；另一方面，也通過學習太極拳陰陽相生、整體一氣等基本觀念，傳達與天地萬物合而為一、和諧共生的思維，讓永續的理念成為人們日常生活中自然而然的思考方式，以作為能夠觸發更多具體行動的根基。

（二）民謠歌唱及交流——情感的抒發、文化資產的傳承

歌唱是人類抒發自身情感的古老而重要的方式。與台灣相同，在德國也有許多代代傳唱的民謠，老一輩的人能夠朗朗上口，而對年輕世代而言卻顯得愈來愈生疏。因此，出於使長者能夠發揮所長、傳承經驗而加深世代連結的目標，舉辦以民謠為主題的歌唱活動。另一方面，唱歌也能有效地提高肺活量，並使心情愉悅，因此也是促進長者身心健康的一個重要方式。

⁹ 參見：<https://heho.com.tw/archives/22892>

三、 計畫內容與執行情況

(一) 計畫籌備期

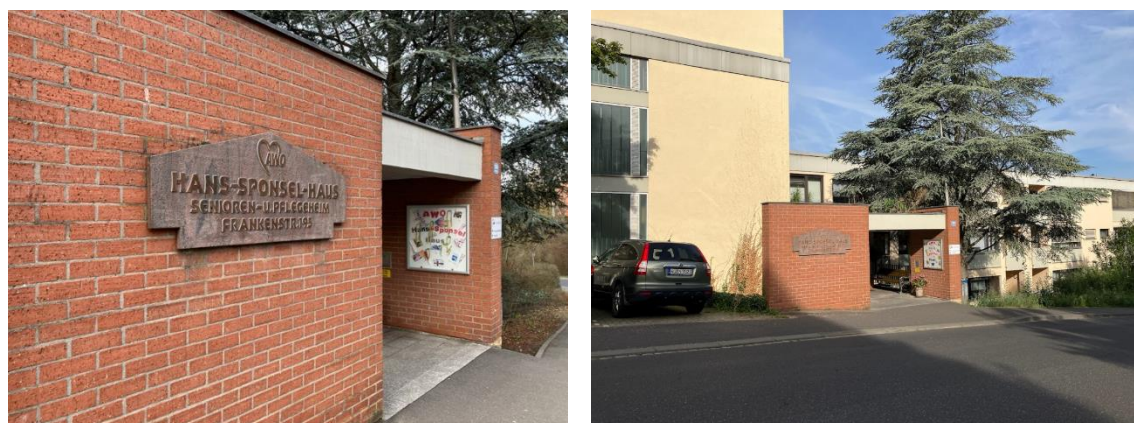
我於 2023 年 9 月開始到德國維爾茨堡大學交換，設定計畫執行期間為 2024 年 3 月至 7 月。在交換生活的前半年時間內，主要工作為熟悉維爾茨堡周邊環境，了解當地長者的居住及生活情況，尋找可能合作的個人或團體。

最初到達維爾茨堡時，所接觸的人群都是大學裡面的年輕族群，除非自己去問去找，否則很難認識當地年長者。因此，從 10 月開始，我嘗試以太極拳為主題自己設計傳單，以簡單的德文介紹活動內容，並在市中心人潮較多的地方發放。另外我也觀察到，德國大學風氣開放，課程不限制只有學生才能參與，而是只要有興趣都可以隨時去聽課，因此在許多大班制的演講課(Vorlesung)上常常會看到校外人士或退休人員，利用閒暇時間去旁聽。因此，我也將部分傳單放置在大學中供人自取的廣告欄，增加曝光度。最終一共印製了 400 份傳單，其中 200 份用於街上發放，另於兩個大學主要校區的欄位各放置 100 份。

不過很快就發現，沒有人通過傳單上的資訊與我聯繫。經過詢問和分析，原因可能是因為這個活動尚處於計畫階段，也就是沒有一個已經確定的時間和地點。如此一來，即使有人對此感興趣，也無法確定這個活動是否能夠實際舉辦，且在邁向實現的過程中，需要對種種細節進行詳細商量，這些因素都容易使人設想到活動本身有很大的不確定性和模糊性。

於是大約從 12 月開始，我改變方式，不再從隨機的人群中進行接觸，而是尋找一些當地有老年人聚集的社群團體或機構。例如，Facebook 上有一些年長者社團，不過這些社團多半都有特定目的，比較是以某項運動或興趣為主題的群聚。另外網路上亦有一些關懷老人的協會或社福機構，我也一一詢問有無合作可能。最後找到一間正好在徵求志工的養老院 AWO Hans-Sponsel-Haus，初步通過

電郵介紹自己的來意後，養老院的行政部門主管 Nicole 與我約了面談，介紹他們內部環境和居住者的情況，也了解我可以以及希望提供什麼。經過討論，她建議我可以在計畫正式執行開始之前，先利用課餘時間到這裡擔任志工，熟悉環境並認識居民。院方平時也會幫住戶安排一個上午或下午的時間進行團體活動，既活動身心也能加強與鄰居的連結。整個養老院分為舊樓和新樓兩個區域，Nicole 首先安排我參加新樓住戶區的團體活動，我陸陸續續參加了幾次，這些活動包含：坐舞（以坐姿進行的舞蹈動作，德文為 Sitztanz）、讀報、猜謎遊戲、德國傳統桌遊等等。



▲圖 4 養老院 AWO Hans-Sponsel-Haus 主要入口

但很快地我便發現，這個區域的住戶大多行動不便，平時移動需坐輪椅或由照護人員攙扶，手腳也較不俐落。此外，有一大部分的人患有程度不等的阿茲海默症，常常無法清楚表達，這對於德文能力不是非常好的我來說更是一大挑戰，因此我與他們之間時常處於雞同鴨講的窘境。經過和 Nicole 溝通後，她將我調到舊樓區，那裡有更多行動自如者，頭腦也較清楚，我可以和他們進行正常的對話，也大致能夠互相理解彼此所說的內容。這個區域專門負責帶領活動的人是一位叫做 Kerstin 的照顧人員，她十分歡迎我的到訪，並積極向我介紹養老院每日的作息和活動，也帶我認識平時會出席活動的爺爺奶奶們。這一區的住戶也更有

朝氣，他們進行的活動有如前面提到的坐舞、踢球、腦力訓練、體適能、骰子遊戲和其他桌遊等等。他們也保有好奇心和嘗試新鮮事物的態度，當得知我來自台灣後，會主動找我聊天、想認識關於我的事情。



▲圖 5 養老院外觀（右半部為舊樓區，左半部為新樓區）

在擔任志工期間，我除了參與院方舉辦的活動之外，也利用閒暇時間自己DIY一些小禮物送給長者們。例如在接近農曆新年時，我以色紙製作小型紅包，寫上德文及中文的祝福，並放入錢幣巧克力作為錢幣的象徵。這成功地引發德國的爺爺奶奶對於中華傳統習俗的興趣，我也藉此機會向他們介紹更多的傳統節慶典故。如此的交流都為日後太極拳活動的推廣打下基礎。



►圖 6 擔任志工期間參加養老院舉辦的嘉年華活動



►圖 7 農曆新年的DIY小紅包

在從事志工活動約一個月後，我向 Kerstin 詢問在這裡執行計畫內容的可能性。她友善地表示可以試試看。太極拳對於她和其他居民來說都是完全新的東西，但他們也或多或少曾經從電視上或在公園看過人打太極拳，因此如果能為他們舉辦一個太極拳課程，將是很有趣的。不過雖然這邊的居民可以自主行動，大多人仍習慣借助輔具行走，以預防跌倒，而他們平時的團體活動也都是坐著進行的。因此，在沒有任何器具的幫助下獨自長時間站立的情況是少見的。考量到安全性的問題，我和 Kerstin 達成共識，由我按照一般的太極拳練習內容來設計一套可以讓參加者坐著練習的動作，而在需要講解及示範時，我也隨時能夠站起來示範。於是從 3 月份開始，我固定於每週四早上前往養老院，進行太極拳課程，活動時間約為三小時（9-12 點），中間有約 20 分鐘的休息時間，讓大家可以補充水分、放鬆心情聊聊天。

此外，我原先的計畫書內容還包含了請長者分享自己擅長的手工藝，一同製作一些環保小物並在市集上義賣，最終將這些義賣所得捐贈給咖啡廳作為待用咖啡的經費。如此的設想是希望使長者也能發揮自己所長，增進社會貢獻、幫助弱勢族群的同時使他們感到更多的社會參與。不過相處下來發現，參與太極拳的居民們年歲普遍很高，大約有超過三分之二的人超過 90 歲。動動手腳比劃動作對他們來說沒有問題，但是手工藝對於雙手靈敏度的要求更高，常常需要非常精準的操作才能完成作品，而詢問居民的意願後，他們一致認為這種高靈敏度和高穩定性的操作是自己目前無法負荷的。另一方面，若手不靈巧，在操作工具上也可能產生危險。並且經過一段時間的相處後，我發現德國人性格上屬於比較嚴謹一點的，他們在做一件事情的時候，雖然不會總是要求完美，但基本上還是會設想要有一個合理的、能夠被接受的標準範圍。因此，若是做出來的東西沒有達到一定的品質，他們也不想隨便拿去義賣，這麼一來，義賣的想法反而使長者們感到壓力而很可能無法完全享受於活動過程。綜合這些因素，以及與居民和 Kerstin 商量後得到的結論是，或許手工藝活動真的對他們而言較不適合。

在這個討論過程中，也進一步調查他們的興趣和有意願從事的活動。後得知他們的共同興趣是唱歌，尤其喜歡唱德國民謠。他們從父母輩那裡學會這些古老的民謠，至今能夠朗朗上口。這是他們那個年代流行的音樂，歌曲中傳達著對於愛情、友情、日常生活等等樸素의思想和人生觀，有的描述對愛人的忠貞、有的寫對平凡生活的有趣觀察，甚或有對戰爭的無奈但仍通過歌曲寄託未來的希望。這些民謠即是這些爺爺奶奶們活過的時代的縮影，因此極具有文化特色。然而可惜的是，現在德國的年輕人也愈來愈少人欣賞民謠了。但是這正好也是可以使長者發揮所長並增進不同年齡層、不同族群之間彼此交流的一個機會，若長者有機會把這些歌謠展現出來，它們便有機會繼續被傳唱下去。因此，在不改變計畫目的的前提下，我們決定改變活動的內容，將原本預計的五次手作工作坊變更為舉辦五次民謠歌唱活動。而我也曾經有六、七年學習鋼琴的經驗，可以為他們伴奏。雖然由於沒有持續精進而導致有些生疏，但一些簡單的曲子經過幾次練習後還是能夠駕馭。如此也形成了雙向互惠的情形：一方面，長者們通過歌聲抒發心情、回憶和述說屬於他們那個年代的生活經驗，將古老的歌謠連同歷史記憶一起傳承下去，而我也在其中學到很多有趣的德國文化傳統。另一方面，我替他們伴奏之餘，也將一些經典的台灣老歌介紹給他們，他們聽到後也好奇地詢問更多關於台灣的事情，如此促成了一個雙向的跨文化音樂交流。

（二）計畫執行期

與養老院的工作人員商議後，配合他們其他的活動時間和生活作息，最後敲定在每周四上午的 9-12 點作為我開設太極拳課程的時段，持續時間從三月至七月，為期五個月。

在教學內容上，也因應實際情況而有些許調整。原先規劃主要教授陳氏太極拳中的順逆纏絲圈、老架（基礎拳架，共十三大勢，為順逆纏絲的運用）和推手，

然而這些動作一般都是站著練習，且需搭配腳步的同時轉動，在坐著的情況下不容易掌握。因此，我設計將原本全身性的活動分成上半身和下半身兩部分，分開操作，但講解的同時也強調可以多多感受不同部位帶出來的感覺。

調整後的主要內容包括：太極拳基本姿勢、手部的順與逆的轉動、手部纏絲圈、腳部重心的轉換、手部基本動作（掌、拳、勾手）、腳部基本動作（震腳、踢腳、蹬腳）、拳架中幾個具代表性的單勢動作。由於陳氏太極拳以螺旋式的纏絲勁為發力基礎，和其他運動的用力方式不太相同，因此一般人初步接觸時即會有不易適應的問題。最初幾堂課上完時，爺爺奶奶們也表示不是很容易吸收這種新的運動習慣和思維方式，並且由於年紀的關係，他們無法一下子記住很多內容，寧願慢慢來，把一個動作學紮實再往下進行。因為我也配合他們調整了課程的進度，不要求將預計教授的內容全部教完，而是將重心放在讓他們確實體驗到太極拳的獨特運作方式，使他們保持學習興趣，並在學會動作後獲得成就感。



▲圖 8 手部纏絲圈練習過程

由於年長者身體狀況相對較沒有那麼穩定，因此我們把這個活動設定為自由參與，每個居民可以根據自己當天的身體情況決定是否前來一起練習。課程進行

下來，參與的人數大約維持在 10 至 20 人之間，而有 8 到 9 人固定每次都會參加。課程進行的方式主要為我先口頭講解接下來要練習的動作，提醒有哪些應該注意的問題，並以分解動作進行示範，而後帶領大家重複幾次。待熟悉之後，再將多個動作結合在一起，形成一個完整連貫的招式。在此過程中，也隨時注意每個人的學習狀況，適時針對個人問題進行姿勢的調整。每次上課前，我也依當天教學內容製作簡單的講義，於課堂上發給大家。講義中搭配文字敘述和圖片的展示，可以彌補上課時口頭表達不夠清楚或較難用德文解釋的地方。



▲圖 9 針對個別成員的姿勢調整

太極拳的招式常常以形象鮮明的日常動作或對動物的模仿作為命名，這些名稱若直接音譯，外國人很難理解其中含意。因此我亦參考網路上的英文翻譯，以意譯的方式盡可能貼切地將這些招式名稱翻譯成德文，例如「金剛搗碓」詮釋為「佛陀的侍者拿著杵搗臼」、「猿猴探果」譯為「猴子伸長手臂尋找樹上的果子」，或者「六封四閉」譯為「封鎖對手的進攻機會，同時自身做好防守的準備」。這些翻譯常常讓他們會心一笑，也使他們能夠更容易掌握每個動作的精隨。



▲圖 10 招式「金剛搗碓」的練習過程

整體而言，來參加課程的住戶普遍對新事物的接受度很高，參與度也很高，這方面與台灣一般的學習情況很不一樣，也令我感到驚艷。例如，當我講解一個新動作時，他們都會自動跟著一起比劃，態度認真，也不會因為有一些動作相對簡單而覺得無聊，或是擺出厭倦的表情，不想練習。即使我的德文不流利，他們還是會耐心聽完，甚至時常鼓勵我已經講得不錯。在固定的休息時間外，他們累了也會自己停下來休息，待狀況改善再繼續練習，不會為了要跟上團體而勉強自己，非常自在，但也不會打擾其他人練習。從練習中我看到了德國人學習的態度



▲圖 11 拳架示範

是非常正向積極的，即使到了八九十歲的高齡，也仍對未知事物保持好奇，這令我相當敬佩。並且，每個人也

都有良好的修養，當出現不同意見時，他們會提出理由來為自己的觀點辯護，雖然無法輕易同意他人的觀點，但也給予尊重，且十分就事論事，人身攻擊或貶低他人人格的情況我在這裡從未經驗過。這是我從與他們的交流中深刻感受到的理性的一面。

在課程進行中，Kerstin 也隨堂參與，並且幫了我很多忙。我雖然事先準備了講義，但仍有許多地方無法明確表達。尤其很多不常見的身體部位，如尾椎骨、胯等等，我查字典得到的單字和德國人平時描述這些部位的講法是不一樣的，因此一開始也鬧了不少笑話，幸好通過比手畫腳，也還能讓他們理解。在這個過程中，Kerstin 的居中翻譯使課程的進行順暢許多。有時候我顧著講解，忘記觀察其他人的姿勢是否正確，她看到也會幫忙糾正，並且還時常注意到很多我忘記提醒的重點。若沒有她的幫助，我想課程的完整度應該會大打折扣。其他參與的住戶也都很熱心，當我遇到不會表達的身體部位或動作，基本上都可以用比劃來傳達意思，他們也立即告訴我應該怎麼說。通過這樣一來一往，我也學到很多德文單字和口語表達，在這段時間內，德文程度大大提升。

關於民謠歌唱的活動，因為沒有固定於每周同一時段進行，因此採取事先調查居民們可參與的時間，再決定出一個最多人能夠出席的日期。原本預計一共舉辦五次，但舉辦後收到的反響超乎預期，加上爺爺奶奶們得知我將於八月底離開維爾茨堡後，都覺得十分不捨，紛紛詢問是否可以多舉行幾次。因此最終增加至七次，分別於 4 月 3 日、5 月 8 日、6 月 5 日、7 月 17 日、7 月 25 日、8 月 6 日、8 月 22 日進行，每一次的時間約為 2 至 3 小時。

具體進行方式為，我事先調查大家喜歡或常演唱的歌曲，搜尋和印製曲譜，並於活動進行當日租借電子琴。活動分為兩部分，一為長者們合唱德國民謠，我負責彈琴伴奏，二為我分享一些著名的台灣民謠；兩者穿插進行。中間有一次約 30 分鐘的休息時間，我與院方商議，提供部分經費作為補助，準備一些簡單的茶

水點心，在休息的時候與長者們輕鬆聊聊天，交流各自國家的風俗民情。

參與民謠歌唱的固定班底約有 9 至 10 人，每一次活動一共會唱 10 首左右的德文歌，以及由我帶來兩首不同的台灣民謠，並介紹這些民謠歌詞的意思和相關的文化背景。有時候我也發現德文歌詞中有一些有趣的描寫，或是看不懂的地方，便向居民們詢問。他們往往十分熱情地回答我的一切疑惑，也順便解釋了許多以前那個年代的生活情況，每聊至此，這些八九十歲的爺爺奶奶眼裡都炯炯有神，像是回到了年輕的時候。很多時候歌曲中也包含一些特定地區的方言，和標準的高地德語相差甚大，我因此也學到了不同的德語知識，收穫豐富。



▲圖 12 民謠歌唱的合影

令我印象深刻的還有，當一次我彈奏完「茉莉花」之後，長者們紛紛表示這個曲調和他們熟悉的音樂形式很不一樣，有很濃厚的東方味道，接著就開啟了一段比較傳統中國五聲音階與西方音階的討論。從這個討論中，我驚訝地發現在德國義務教育中對音樂的重視，使得很多人雖然沒有學過樂器，但一樣有著極高的音樂素養及鑑賞能力。還有一位奶奶特別喜歡聽理查·克萊德門（Richard Clayderman）的鋼琴曲，當得知我會彈奏他的「夢中的婚禮」時，每一次活動結束前都會請我彈奏一遍，聆聽時的表情非常陶醉。後來有一次她身體狀況不佳，無法來參加活動，Kerstin 提議讓我前往她的房間彈給她聽，我也欣然同意，她

那時臉上的滿足我至今仍記憶猶新。

四、計畫成果及感想

非常感謝國合處讓我有機會在德國執行此計畫，我平時是一個比較內向的人，而且也總是聽說德國人性格拘謹、慢熱，一般外國人要進入德國人的生活圈是十分困難的。如果不是這個機緣，我很可能遲遲都不敢踏出第一步。這個計畫無疑對我這一年的交換生活增添許多色彩，使我成功打入德國人的生活圈，認識到一群可愛親切的爺爺奶奶，也學到很多在學校語言班學不到的日常德文。

養老院的住戶也對太極拳課程和唱歌活動給予很好的評價，表示我的到來為他們的生活帶來許多朝氣和歡樂，並且他們也從與我的互動中學習到很多新知識，且對台灣有更多的認識。很多人表示，若不是這個活動，他們應該一輩子不會接觸太極拳這項運動，而學了太極拳之後，他們平時在自己房間就能練習，非常實用，且由於動作和緩，對身體負擔不大。長者們覺得最有趣的地方是太極拳用力的方式和西方主流運動不同，不是直線運動，而是呈螺旋狀，並且表示這種發力方式確實比較省力且有效率。通過民謠歌唱，他們也體驗到不同文化的音樂，雖然不曾聽過，但卻能很容易地欣賞和聯想歌曲中的故事。我們也因此得到一個共識：音樂的確是無國界的。

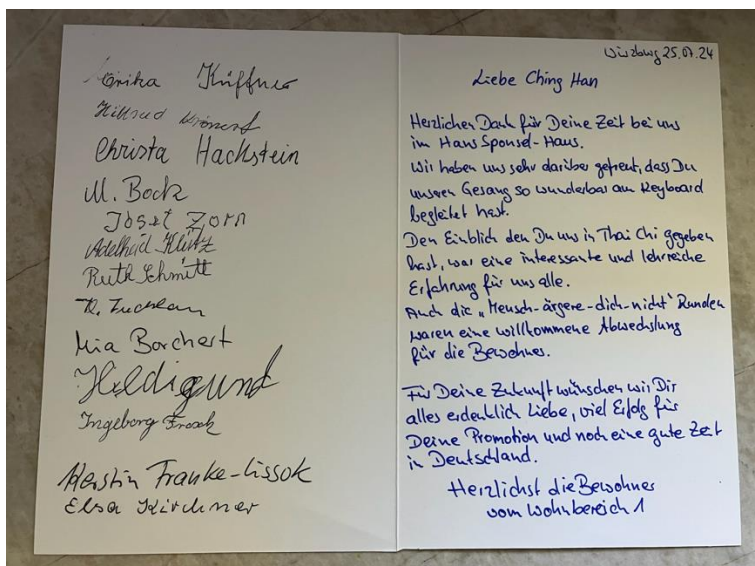
通過這個計畫的執行，以及中間的一切交流、溝通和分享，我與長者們建立了緊密的關係，彼此不只是舉辦和參與活動的人，而是變成很好的朋友。見到他們，就像見到自己



▲圖 13 與長者們一起玩德國桌遊

的爺爺奶奶那樣親切。在活動時間以外，我也會利用空閒時間過去陪他們聊天，或是玩他們喜歡的遊戲，一起度過一個早上或下午。

臨別時，好幾個人特別來和我握手道謝，依依不捨地擁抱，祝福我日後的生活一切順利，並囑咐我不要太快就忘了他們。Kerstin 也代全體住戶送給我一份具有維爾茨堡特色的小禮物，並附上一張感謝卡，卡片上有參加活動的所有成員的親筆簽名。這些爺爺奶奶年歲已高，連筆都不能拿得很穩，卻依然願意一筆一畫地寫上自己的名字。因此，當我看到那些歪歪扭扭的簽名，心中實在無比感動。作為回禮，我也挑選了故宮以館藏為設計的平安符，請家人幫忙帶到德國送給他們。60000 21000



▲圖 14 附有全體參加者簽名的感謝卡



▲圖 15 Kerstin 代表大家送禮

在與這些長者的接觸中，我深刻體會到「活到老學到老」的精神。在八、九十歲的高齡還願意嘗試沒有接觸過的運動，且非常認真地學習，實在令人敬佩。我想，這種對生命的積極態度已經感染了我，使我也更願意去嘗試新事物。也是在民謠歌唱的過程中，爺爺奶奶們的鼓勵，激起了我想要重拾荒廢多年的鋼琴練習。我想，我們的共同努力的確實現了最初設立的「共好、共榮」和加深世代連

結的計畫目標。

五、 經費結算（歐元對台幣以 1：35.7 換算）

項目	數量	單位	單價(NT)	金額
傳單印製費	400	張	21.42	8,568
太極拳課程編制與授課	180	小時	500	90,000
太極拳教材製作及影印	700	張	21.42	14,994
DIY 小物材料費	30	份	535.5	16,065
歌唱活動準備與進行	56	小時	500	28,000
樂器租借費	42	小時	535.5	22,491
歌譜、琴譜製作及影印	400	張	21.42	8,568
歌唱活動茶水點心	105	份	214.2	22,491
攝影器材費	1	部	2856	2,856
交通費	58	次	110.67	6,419
臨別小禮物	30	份	180	5,400
總計				225,852