

慈濟大學

文字／陳玉鳳 圖片提供／慈濟大學

啟動第三人生，重塑學習與老化



隨著社會邁入高齡化，如何讓長者在晚年持續學習、維持健康並與社會連結，成為大學教育的新課題。慈濟大學以跨域思維回應時代需求，從「青盈健身俱樂部」到「第三人生大學」，結合健康促進、科技應用與青銀共學，帶領長者重新定義「學習」與「老化」的意義。

青盈俱樂部出發，健康喚醒生命熱情

面對高齡議題，慈濟大學以「健康、快樂、有尊嚴」為核心理念，結合教育與社區力量，為長者打造兼具運動、陪伴與學習的嶄新場域。二〇二二年，慈濟大學主任秘書溫蕙甄教授於校園內創立花蓮第一間「銀髮健身俱樂部」，後來更名為「青盈健身俱樂部」，以「青年之青、豐盈之盈」象徵長者也能青春洋溢、豐盛盈滿並拓展讓大學生能與長者青銀共學。俱樂部自成立以來，已在校園成立第二間，累計服務超過五萬人次。花蓮縣銀髮健身俱樂部也以此據點為模範，從校園走向社區，已拓展至五個據點。

俱樂部不僅是運動空間，更是一個重新定義老化觀念的平臺。學員年齡從四十五歲至九十一歲不等，平均年齡超過

七十歲，但每位成員都帶著笑容流汗。溫蕙甄說：「我們希望大家能在運動中找到自信與尊嚴。」

例如，一位印刷行老闆娘在六十歲踏入校園開始運動，從此改變生活，也影響了先生；還有一位七十歲退休郵局經理，原本是俱樂部學員，之後更考取體適能指導員，帶領同齡人運動，「他最懂長者需要什麼，因為他就是這樣一路走過來的。」溫蕙甄說。

慈濟團隊更導入運動科技概念，透過智慧手錶、血壓監測與雲端資料及姿勢辨識系統，確保安全與成效兼具。「很多長者會比賽誰燃燒最多卡路里，讓運動變成一種樂趣。」溫蕙甄笑著說。

青銀共學，跨世代互動的教育實驗

慈濟大學將高齡教育納入大學體系，形成「青銀共學」的典範。學生透過課程實習參與長者運動，觀察、協助並互動，從中培養尊重與同理。溫蕙甄指出：「一開始，學生以為長者動作緩慢，但實際看到他們運動後，反而驚訝於那份活力。」許多學生回饋，親眼見證長者健康的樣貌後，也更能理解家中長輩的需要。

「長者希望把經驗傳給年輕人，學生則從長者的故事中學會傾聽，世代之間的鴻溝就在運動與笑聲中被縮短。」溫蕙

甄說。

為擴大影響力，慈濟受花蓮縣政府邀請，協助培訓業界教練指導高齡族群。溫蕙甄指出，許多健身教練過去因擔心風險而不願接高齡課程，學校為此設計兩天密集課程，講授老化生理、運動處方與心理支持。

「我們希望教練理解，長者不是脆弱的，而是需要正確方法的學習者。」這樣的模式不僅帶動在地健身業者改變，也讓運動成為社區健康的新力量。





第三人生大學，長者開啟學習新篇章

今年九月，慈濟大學再度跨出教育創新一步，成立「第三人生大學」，率先響應教育部終身教育計畫，讓五十五歲以上民眾可在十年內修滿學分取得學位。首屆共有二十五位學員，其中包括來自新北市的學員，每週固定往返花蓮上課。「這位學員每週搭車南下，他說在這裡找回了學習的喜悅。」溫蕙甄分享。

課程設計以「全人健康」、「生涯轉型」與「社會連結」三大主軸，橫跨社工、資訊、心理與人文領域，像是「攝像人生：用鏡頭說故事」、「寫自己的故事」與「智慧健康與生活管理」等跨域課程皆深受歡迎。學員與大學生同堂上課，形成真實的青銀共學場景。年長學生積極發言、分享人生經驗，反而成為青年學生的學習對象。

學校更規劃陪伴式報名、友善住宿與校內醫療輔導，讓長者安心學習。「我們希望他們感受到被尊重、被接納，學習可以是快樂的事。」有學員說：「我在這裡從阿嬤變成姐姐。」這些溫暖的回饋，成為第三人生大學最動人的風景。

展望未來，慈濟大學將持續結合健康照護、心理支持與數位友善課程，推動線上與實體並行的學習模式。溫蕙甄表示：「教育不只是傳授知識，而是讓每位長者重新找到生命熱情與社會角色。當他們學得快樂、活得健康，就真正實現了第三人生的價值。」