

銀色項鍊：未來高齡生活的跨城鄉行動網絡

學校(学校) | 國立成功大學作者(著者) | 盧紀邦、莊芙

3414 閱讀數(閱讀)

一、前言

因應全球化科技發展，藉著大眾運輸與數位科技，高齡者的生活需求與活動範圍不再只是侷限於鄰里界線的範圍內，當代高齡生活可以是具移動性的跨區域行動網絡。成功大學 USR 計畫「相伴 2026：齡感生活微社群行動網（以下簡稱：相伴 2026）」計畫團隊與屏東縣政府合作在屏東竹田建構失智友善示範社區，以及在銀同社區推動「搭公車、上學趣」，相關社會實踐經驗發現，高齡生活不會只是侷限在社區界線之內，即使是銀同社區年逾 80、甚至行動需要輔具的老人，或是屏東竹田地區交通不便的環境，對老人來說，如果有相關的交通配套措施與相關協助，他們也願意並期待有更多地方可以去。

未來高齡生活有許多可能性需要被創造，高齡生活型態需要被建構與經營。

「相伴 2026 計畫」認為高齡化是一種社會轉變的現象，高齡者並非是獨自生活在這個社會中的個體，高齡議題與每個人息息相關。超高齡社會的議題也應該關心與思考如何能促成彼此的社會互動與支持，建構一個高齡者與非高齡者彼此互動與支持的社會結構。因此，計畫的社會實踐行動策略是以建立發展大學教學研究與在地社群之間的「微型社群」社會實踐模式。在場域端，用以支持高齡者成長、轉化、重組等「高齡正向生活型態」發展，在學校端，有助於場域實踐型人才培育、發展超高齡社會的「新工作型態」。並透過「跨城鄉行動網絡」目標，以城帶鄉發展地方創生關係人口的連結。

「銀色項鍊」是「相伴 2026 計畫」的「跨城鄉行動網絡」目標的行動方案。計畫團隊與臺灣鐵路局以及臺南市在地夥伴，以鐵路為線，串聯成大經營多年的台南幾個城鄉車站周邊地區，透過鐵道系統成為「跨城鄉行動網絡」，串接城市地區與鄉村地區的社群，以城帶鄉發展地方創生關係人口的連結。

二、行動目標

面對高齡者的未來生活，「銀色項鍊」從交通網絡的角度切入高齡生活的想像。而臺鐵是高齡者普遍熟悉的交通運輸工具之一，因此，計畫團隊將臺鐵設定為未來高齡生活的重點交通方式，嘗試促進跨城鄉交流的多樣高齡生活模式。

目標一：在地高齡生活的發展與經營

跨城鄉生活活動能否成行的因素並不只是行動能力，而是是否有目的性、以及

有沒有夥伴。第一期 **USR** 計畫在屏東竹田場域，計畫團隊協助屏東縣政府建構高齡樂智友善示範社區的經驗。藉著課程實作，讓學生以資源盤點及高齡者生活相關知識的學習，建立支持高齡者或失智長輩在地生活的相關支持性環境及提供所需的專業資源，例如貼心椅、智慧型公車系統、屏安福（智慧定位裝置）、共融式遊具、樂智課程、友善商家等。進一步地，連結在地社群，例如志工、學校、商家、社區組織等，整合在地生活活動資源，創造在地生活活動的整體性，以利支持外來高齡者的跨城鄉行動需求。

透過社會實踐型課程與研究，「相伴 2026 計畫」在台南市城鄉 6 個行政區、10 個里/社區等場域，開發適合外來者參與的在地高齡生活活動；同時，也透過駐點助理協助建構微型社群的互動合作機制，持續經營這些高齡生活活動，作為跨城鄉交流的基礎。進一步地，城鄉不同場域之間，也藉著微型社群之間的網絡關係，有機會讓不同場域的高齡者相互看到彼此的活動多元性與吸引力。

目標二：城鄉微型社群的網絡連結

一般社區的跨城鄉交通方式，跨城鄉活動大多租借遊覽車往返。參考自前期計畫的社會實踐經驗，舊城區銀同社區的高齡長輩，除了遊覽車的交通方式外，每年有 1 次以公車為交通工具，進行跨城鄉行動，例如到新化、或是到奇美博物館等地方。該社區並與周邊高中合作發展「搭公車、上學趣」，高齡長輩搭公車到高中跟學生一起上課。活動設計的目的，主要是期待創造高齡者生活的多樣性，偶爾，也會搭配學生的課程學習，讓學生陪伴長輩一同搭公車，體驗高齡者交通的需求與課題。因此，相伴 2026 計畫以微型社群之間的社會網絡關係，進行高齡者社群自主性參與，創造彼此交流、跨城鄉行動的行動模式。

目標三：以鐵道作為為高齡生活的工具之一

針對臺鐵車站周邊環境與社區，從環境調查開始，透過調查計畫的設計，蒐集出相關地區的高齡友善資訊，包含了高齡者的生理需求、感受與回饋等。我們清晰地呈現出高齡友善資訊來協助高齡者在交流與交通上的便捷度。同時，為了提高高齡者使用臺鐵向外活動的機會，我們也從周邊環境的整合與規劃著手，透過地方團隊的經營，營造高齡者適合的多樣態活動環境與交流的多元方案，發展出一套高齡互動與支持的模式，形成一套提供高齡者可以到各處交友，慢活的高齡生活可能。



四、階段性發展

作為「銀色項鍊」行動方案的推動基礎，「相伴 2026」以鐵路為串聯軸線，分別在城鄉地區連結車站周邊社區場域，並安排駐點人員進駐，建構與高齡生活相關的 12 個微型社群，例如社區據點裡的長輩、志工、店家、大學退休人員、小農等，嘗試推動與高齡相關的在地生活活動，例如藝術療癒環境、園藝療癒課程、健康促進團體、在地食材研發、發展青銀共創活動、樂智友善園區、建立青銀合作團隊等。以下為分期進程：

第一階段：以成大退休人員微型社群為鐵道移動模式進行試驗

藉由成大退休人員、以及國平社區木作家等兩個微型社群，進行銀色項鍊計畫的跨城鄉互動交流，並由官田區、六甲區兩區在地的微型社群規劃以在地高齡生活為特色的體驗活動，摸索城鄉微社群之間社會關係的建構模式。例如官田

區生活驛站微社群，配合 10/3~4 的官田菱角生活節，邀請退休人員的微型社群來參與體驗，以及進行活動反饋與交流；六甲區園藝療癒的微型社群，則邀請安平區的國平木作家微型社群，到社區一起參與活動中心旁空地改造工作，並且體驗也是林鳳社區微型社群夥伴的九品蓮花生態園區、林鳳故事館等。



圖：退休人員微型社群與官田隆田微社群交流

圖：成功大學退職者と官田隆田のマイクロコミュニティ交流活動

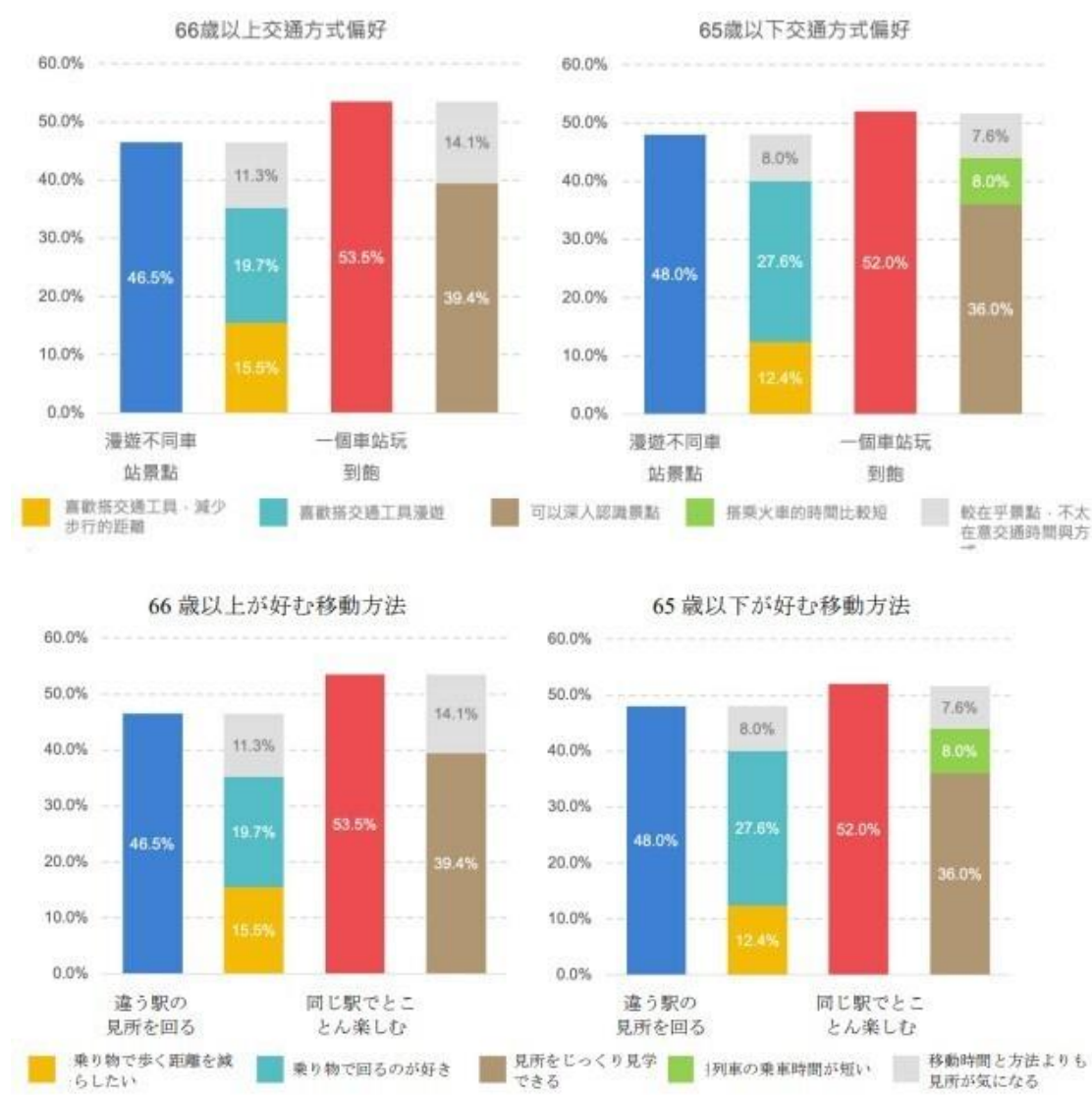


圖：安平國平木作家與六甲林鳳社區長輩一起施作空地改造工作

圖：一緒に空き地改造に取り組む安平国平大工と六甲林鳳地域の高齢者

第二階段：因應疫情，透過微型社群網絡進行線上遊程問卷行銷

藉著第一階段的試驗，計畫團隊與成大退休人員微型社群討論後訂定「銀色項鍊」行動草案，因為疫情而延宕了籌備與試營運。團隊改以線上問卷的形式，一來進行市場調查，了解高齡者與年輕族群對於遊程內容的偏好與差異；二來也是透過微型社群的社會網絡運作，擴展本計畫的影響力。線上參與者共有 321 位，其中也透過隨機抽樣來參與 9 月的試辦遊程。



第三階段：以鐵道作為高齡生活的發展想像

藉著台鐵串起台南的各鄉鎮，同時建構出高齡生活的城鄉交流想像。計畫團隊進一步地為調查車站高齡友善措施、地方高齡友善措施與地方接待生活經營三項，三項各細節如下：

1. 車站高齡友善措施：台南特色車站站體設施是否有高齡友善措施，包括月台間電梯位置、廁所位置、飲水機位置、是否各標示明確等。
2. 地方高齡友善措施：調查在規畫特色地圖各景點之間的交通設施是否高齡友善，例如：公車站牌與指標字體是否適當、紅綠燈的秒數是否足夠多數長輩移動、廁所位置、飲水機位置、座椅位置等高齡需求面向。
3. 地方接待生活經營：即由微型社群所經營的在地高齡生活活動。根據各場域的不同高齡微社群共同專長與興趣，組織不同的體驗活動，從中試驗一套具生產力的老化的發展模式，從提供服務、與被服務的過程中，互相給予對方支持，以達到實質支持、自尊支持、網絡支持的不同效益。

計畫團隊與臺灣鐵路局、官田區公所以及臺南市在地夥伴，合作推動「銀色項鍊」方案於 2022 年 4 月 30 日首發。「銀色項鍊」體驗遊程，先是以臺鐵台南站、隆田站為首發車站，後續幾個月陸續推出其他車站的銀色項鍊體驗行程。



五、行動反思

銀色項鍊生活體驗的特色與主要的核心價值在於以鐵道為主，串起車站周邊的生活空間，讓在地社區民眾以在地高齡生活為主題，作為外來民眾的生活體驗嘗試；以自己的興趣與專長與他人分享，提供高齡者生活交流與分享的機會，並且建立出屬於不同場域的特色微社群活動模式。

銀色項鍊生活體驗的經營，背後需要倚賴場域活動的經營。藉著經營許久的場域，以微社群的模式，建立出社群的自主運作與自我追求；接著再根據各自的興趣與特質將微社群既有的活動轉成生活體驗的模式，發展出可以對外交流的接待活動。這也就是銀色項鍊生活體驗的基礎—地方活動的支持體系。

以「城鄉微型社群之間的社會網絡」而言，微社群行動網中經營的跨域高齡城鄉交流的試驗模型。微社群的城鄉互動交流模式分為三類，第一類為跨場域的互訪交流，包括六甲林鳳社區到隆田社區的小旅行，仁愛里到國平社區學習社區農場經營，以及隆田社區與渡頭拔林之間的體驗活動。第二類為透過技能作為城鄉互動交流的媒介，如國平木作家至官田國中合作建築營指導學生木作技術。第三，參與社區遊程體驗並給予回饋，包含國平社區、隆田社區至六甲林鳳社區體驗富有在地特色的小旅行，體驗後回饋建議供六甲社區做遊程的規劃調整。由於高齡者的生活中，保持穩定的活動與社交參與可以支持高齡者的自我認同；所以，將計畫中經營的微社群活動視作為高齡者活動參與的供應來源。另外，在社會支持理論中，有提及高齡者在社會支持的各種向度，更進一步把微社群的活動交流，從內部交流拉到對外交流，期待可以促成更多的社交參與與社會交流；並且嘗試想像與組織高齡者交流的不同可能。

以「鐵道為行動工具的銀色項鍊發展想像」而言，相伴 **2026** 計畫選擇臺鐵台南區段作為高齡者交通選擇的可能性；因此，針對臺鐵台南站周邊沿線開始發展，從環境調查開始，透過調查計畫的設計，蒐集出相關地區的高齡友善資訊，包含了高齡者的生理需求、感受與回饋等。首先，我們清晰地呈現出高齡友善資訊來協助高齡者在交流與交通上的便捷度。同時，為了提高高齡者使用臺鐵向外活動的機會，我們也從周邊環境的整合與規劃著手，透過地方團隊的經營，營造高齡者適合的多樣態活動環境與交流的多元方案，發展出一套高齡互動與支持的模式，形成一套提供高齡者可以到各處交友，慢活的高齡生活可能。

