

The Baring Foundation

環遊世界八十大創意高齡計劃 AROUND THE WORLD IN 80 CREATIVE AGEING PROJECTS

霸菱基金會

大衛·卡特勒 (David Cutler) 著



關於霸菱基金會 (Baring Foundation)

霸菱基金會是矢志促進人權與提倡包容的獨立基金會，目前推動以下三大計劃：非洲國際發展、英國社會公義以及英國藝術。從2010至2019年，基金會將藝術計劃的焦點放在藝術與老年人口的創意活動上，並在官方網站上公開了計劃相關刊物。

如欲了解更多基金會相關資訊，請參考《透過50大資助計劃認識霸菱基金會歷史》(A History of the Baring Foundation in 50 Grants)。

關於作者

大衛·卡特勒 (David Cutler) 從2003年起擔任霸菱基金會總監，負責督導基金會的藝術計劃。

致謝

本刊物由基金會的傳訊與研究主任哈莉耶·羅威 (Harriet Lowe) 編輯。感謝陳永剛 (Antony Chan)、多明尼克·坎貝爾 (Dominic Campbell)、伊莎貝·魯瑟納 (Isabel Lucena) 與塔拉·貝納 (Tara Byne) 博士額外提供的素材，更要感謝英國文化協會東亞部門艾利·吉爾·瓊斯 (Ellie Gill Jones) 與魏凱琳 (Katelijn Verstraete) 的協助。此外也想感謝為本刊物提供照片的朋友。

封面圖片

封面插畫由攝影師麥可·伊旺諾斯基 (Michal Iwanowski) 設計。麥可為駐紮在 cARTrefu 計劃護理之家的其中一位藝術家。cARTrefu 計劃由高齡威爾斯 (Age Cymru) 機構所執行，並由威爾斯藝術協會 (Arts Council Wales) 和霸菱基金會協辦。

環遊世界八十大創意高齡計劃

大衛・卡特勒 (David Cutler) 著

“ 深受霸菱先生信任的他，
在霸菱先生力薦之下，
進入這個會員制俱樂部。 ”

朱爾・凡爾納 (Jules Verne) 論霍格先生 (Phileas Fogg) ，
《環遊世界八十天》 (Around the World in 80 Days • 1873)



目錄

前言 凱特·亞瑟 (Kate Arthurs)	4
介紹：創意新紀元	7
歐洲	11
愛爾蘭 (Ireland)	12
荷蘭 (The Netherlands)	15
德國 (Germany)	20
比利時 (Belgium)	24
瑞典 (Sweden)	25
芬蘭 (Finland)	26
丹麥 (Denmark)	29
葡萄牙 (Portugal)	30
奧地利 (Austria)	31
波蘭 (Poland)	32
英語世界	33
美國 (USA)	34
加拿大 (Canada)	40
澳洲 (Australia)	41
紐西蘭 (New Zealand)	44
南非 (South Africa)	46
亞洲	47
日本 (Japan)	48
台灣 (Taiwan)	53
南韓 (South Korea)	56
新加坡 (Singapore)	58
香港 (Hong Kong)	59
結論：更老、更有創意的世界	61
建議	64
主題旅遊指南	65
特選資源	68

前言

英國文化協會藝術部門 (Arts at the British Council) 總監，
凱特·亞瑟 (Kate Arthurs) 撰

「老化」的形象現在已經歷經品牌再造，與過去截然不同了。

我之所以這麼說，並不是因為美容業已經與令人畏懼的「皺紋」和平共存，也不代表食品產業已經不再研發最新的抗氧化配方。這些都不是「老化」形象改變的原因。放眼全球，人類由始至終都在人口迅速老化的浪潮中尋找自我定位。人口老化，指的是由於預期壽命延長，以及／或者生育率下降，導致某地區人口年齡中位數持續攀升的現象。在人類史上，人口老化的程度到目前為止已達到顛峰。

英國文化協會親眼見證英國各地發生的社會變遷，以及這些變遷如何在海外地區體現。人口高齡化對英國來說，不僅是挑戰，也是良機。在英國，政府、家庭與社群對老年人口的預期持續改變。長者逐漸被視為社會的集體責任，需要受到社群、朋友和家庭的包容，更是勞動力與智慧的來源。老化是人類少數共有的經驗，讓大家「老得好」，也與我們切身相關。

英國文化協會秉持平等、多元與包容等核心理念，旨在促進英國與全球民眾互相了解與信任——而我們也透過以上價值看待高齡化。我們發現，對不同看法抱持負面的看法，可以對社會有害。在健全至上與高齡歧視等污名當道，以及年紀越大越容易被孤立的年代中，我們必須想辦法讓被各種差異所區隔的群體合而為一。根據過往經驗，要想匯聚不太可能有交集的人，藝術是強而有力的媒介。如果想找出新方法來解決共有的挑戰，必須與藝術領域經驗豐富的人連結、學習和合作。

許多東亞國家的人口都在迅速老化。其中許多已開發經濟體也率先正視高齡化對社會與經濟的影響。根據世界衛生組織 (World Health Organization) 的統計，台灣早在1993^{註1}年就已成為高齡化社會。至2025年，日本將有百分之四十的人口高於六十五歲^{註2}。因此許多創意高齡計劃源自東亞，不少創新的模型與先進的觀念也來自該地區，可以說其來有自。

1 資料出處：Yi-Yin Lin, PhD, Chin-Shan Huang, PhD; *The Gerontologist*, Volume 56, Issue 2. 'Aging in Taiwan: Building a Society for Active Aging and Aging in Place'. 2016.

2 資料出處：Wan He, Daniel Goodkind, and Paul Kowal; United States Census Bureau. 'An Aging World: 2015, International Population Reports' 2016.

在此，我們從霸菱基金會的方法中獲益良多：找出挑戰所在，並持續理解、推動可持續變革。我們不僅得到霸菱基金會帶來的啟發，也很榮幸能與基金會在幾個重要的國家攜手合作：在台灣，有賴霸菱基金會的支持，我們得已透過安排國際代表團，舉辦工作坊以及會議，建立並推動社會共融與創意高齡的計劃；在日本，我們致力促進英國與日本藝術家、藝文組織的交流；在南韓，我們共同主辦全國首場創意高齡研討會，結合兩國的藝術、醫療及民間團體，將觀點與專業帶進這個新興領域。

協會在這個領域耕耘的成果令我引以為傲。同時我也很榮幸能夠從愛爾蘭、蘇格蘭與威爾斯等地汲取極具深度的獨特經驗。日本創意高齡運動興盛，在一項近期計劃中，我們當地的領袖和威爾斯藝術機構的代表聚首一堂，成為英國藝術與高齡研究之旅（Arts and Ageing UK Study Tour）的環節之一。

正如以上倡議所強調，只要能創造機會，讓各區與跨世代通力合作，協助他們找出彼此的共通點，就能促成深刻又正面的改變。對我們而言，所有計劃與行動都必須有可靠的依據，而事實也證明，藝術活動確實對身心健康大有助益。

“霸菱基金會在最新出版物中，介紹部分英國文化協會有幸參與的活動，以及各地區舉辦的創意計劃。”

霸菱基金會在最新出版物中，介紹部分英國文化協會有幸參與的活動，以及各地區舉辦的創意計劃。越來越多國家開始面臨人口老化，我希望能持續向這些專家學習，並參考他們採取的應對措施。創意高齡絕對會成為人類未來的核心課題，對許多人而言，這也是重要使命感與滿足感的支柱。我們該謹記將老化視為持續探索、表現自我以及交流的契機。



反抗之吶喊 (Rebel Yell) , 貝爾丹藝術節, 2017。照片提供: Eamonn O' Mahony, 取自貝爾丹藝術節。



介紹：創意新紀元

報告源起

本報告整合我們執行藝術與老年人口計劃 (Arts and Older People) 時，在英國以外所發現的多項高齡計劃。

霸菱基金會舉辦藝術計劃的目的，是協助希望透過藝術來展現自我的長者。雖然沒必要清楚界定「高齡」的範圍，我們資助的對象主要為六十歲以上人士，而在獲得經費的多項計劃中，團體成員的年齡都高於七十歲。

我們特別關心從未體驗這類活動的族群，以及必須克服各項挑戰的老年人口，像是認知障礙症患者。一般來說，我們偏好以藝術參與的形式，讓從未接受專業訓練，不知該如何發揮創意的人，與受過訓練的專業藝術家共同創作。很多創意高齡計劃的高齡參與者與來自不同世代的專業藝術家相互交流，從中建立信任與團結感。

既然這是一項英國藝術計劃，為何我們會對海外的活動如此感興趣呢？首先，我們在英國舉辦的活動都受到海外計劃的影響，像是仿效並調整美國紐約曼哈頓現代藝術博物館的「與我相遇」(Meet Me) 計劃（館方為認知障礙症患者舉辦的視覺藝術計劃），也參考馬克·莫里斯舞團在布魯克林街區舉辦的「與帕金森症共舞活動」(Dance for PD)。

再來，英國也有許多發展完善的計劃能為其他國家提供參考。通過在國際舞台上展示，我們便有機會持續修正改善這些計劃。最後，全球人口都持續邁向高齡，大家對創意高齡這個概念的熱忱與投入也不分國籍，對芬蘭、日本與南韓等快速老化國家而言，更是如此。

高齡藝術生活的國際現況

我們透過資助藝術與高齡計劃，展現自己對於基本人權的堅持。我們相信，每個人都有權利享受藝術，成為所屬社群文化的一份子。這個理念也是世界人權宣言 (Universal Declaration of Human Rights) 第二十七條的核心精神。這項權利不應受到年紀、生理或認知狀態所圍限。秉持這項信念，我們也發現，藝術參與對老年人口來說相當有益。我們先前委託精神健康基金會 (Mental Health Foundation) 進行研究^{註3}，研究結果就清楚印證這項說法。

3 資料來源：An Evidence Review of the Impact of Participatory Arts on Older People, Mental Health Foundation, 2011.

在心理健康方面，

「自信與自尊都有顯著提升。」

從生理健康來看，

「參與各種形態的藝術活動，能大幅改善參與者的健康狀況。」

從社群層面來看，

「事實證明，參與藝術計劃能讓民眾進行有意義的深度社會接觸、建立友誼並彼此扶持。」

最後從社會層面來看，

「大規模、高規格的藝術節，有機會讓社會對高齡族群產生更正面的觀感。」

這些事實對我們來說再清楚不過。過去十年來的學術研究，讓上述說法有了更強大的證據基礎。而我們親眼所見的現況，也讓我們相信這些說法不論在坎昆 (Cancun)、科羅拉多州 (Colorado)、清奈 (Chennai) 或科爾切斯特 (Colchester) 等地，也能獲得印證。

高齡領域最具代表性的研究來自美國，是一篇發表在《老年學》(The Gerontologist, 第46輯、第6冊, 頁726-734) 期刊中的研究報告。該研究以一群年齡中位數為八十歲的族群為研究對象，對照組是沒有參與藝術活動的人，而實驗組則為藝文活動參與者。研究發現，參與藝術活動能促進身體健康、降低看醫生的次數、減低用藥量、身體活動量與社會參與度也更高。研究最後指出，這類藝文活動能替當時美國國庫省下六十三億美金的支出。

國際交流

我們非常榮幸能與三大單位合作，促進組織計劃的國際交流。

首先，最重要的助力來自邱吉爾紀念基金會 (Winston Churchill Memorial Trust, 簡稱 WCMT)。邱吉爾紀念基金會跟我們一樣，相當關注高齡領域的發展。2010年，他們首度決定資助為期五年的旅行計劃，並將藝術與老年人口指定為資助重點。

WCMT提供此旅遊計劃全額資助，讓獲得資助的幸運兒得以進行為期六週的旅行，調查並研究世界各地的創意高齡計劃。獲得資助者總共有四十七名，補助金總額為三十萬英鎊。而我們能做的，就是推廣他們的研究成果，並協助部分參與者在英國推動後續活動。獲贊助者的研究報告都公開在WCMT網站上，其中某些主題計劃也被收錄在艾莉斯·維特 (Alice Thwaite) 所編輯的《壯大創意老化運動》(Growing the Creative Ageing Movement: International lessons for the UK, 2017)。

第二大夥伴合作關係，來自荷蘭基金會同業的行動。這項合作關係串連起四個國家，除了霸菱基金會之外，還包含德國的創意高齡與融合藝術能力中心 (Kubia)、比利時的法蘭德斯文化部 (Flemish Culture Ministry)、荷蘭數個基金會與荷蘭藝術協會 (Dutch Arts Council)。我們將此計劃命名為「藝術長存」(Lang Leve Kunst)，首場研討會在2014年於倫敦舉行。經過多次交流，我們2016年又於海牙舉辦另一場大型會議。會議期間，我們更在前荷蘭王后面前舉辦一場創意高齡皇室表演。關於合作計劃之相關資訊，請參考《藝術長存宣言》(Long Live the Arts Manifesto – Feel the Arts)。

荷蘭的所見所聞令我深受啟發，回國後我又做了更多研究，並在2017撰寫《荷蘭高齡紳士與淑女：荷蘭創意高齡現況》(Dutch Old Masters and Mistresses – Creative Ageing in the Netherlands) 短篇報告。同事哈莉耶·羅威 (Harriet Lowe) 造訪德國，得到創意高齡與融合藝術能力中心的熱情款待，及後亦在2017年發表《德國創意高齡：北威邦觀點》(Creative Ageing in Germany: A view from North Rhine-Westphalia) 這篇文章。由於這項計劃，我們又進一步與荷蘭參與藝術協會 (Dutch Arts Council for Participation) 結盟，在2017與2018年合作促進荷蘭與英國高齡友善文化城市間的交流。

最後，有賴古爾本基安基金會 (Calouste Gulbenkian Foundation) 英國分會的協助，我們在2015年與英國文化協會共同合作促進與日本之間的交流。親身走訪日本，當地的高齡政策令我印象深刻，我也因此寫下《國家活的寶藏：日本創意高齡》(Living National Treasure: Creative Ageing in Japan) 記遊。後來我們再度與英國文化協會共同提供資助，促成兩波文化交流，前往日本、台灣、南韓與中國參訪學習。

雖然資助額不高，文化交流的影響卻深遠且永續，這使許多國家推動全新的高齡計劃，也讓圓滿實現藝術 (Entelechy Arts)、曼徹斯特室內樂團 (Manchester Camerata)、杜爾維治美術館 (Dulwich Picture Gallery) 和沙德勒之井劇院 (Sadler's Wells) 等英國藝文機構，得以持續與國際夥伴進行交流。

報告涵蓋範圍

從數量上看，很遺憾本報告未能均衡報導各國推動的高齡計劃。我們只能將取得的資料收錄進報告中，因此讀者無法單靠報告呈現的資料判斷世界各國的高齡計劃現況。針對各個國家，我們會舉出一系列實際案例說明，也盡可能稍加介紹該國的文化與社會背景。

此外，報告也涵蓋我個人認為非常重要的七大個案分析 (堪稱創意老化世界的七大奇觀!)。雖然這些資料不包含任何英國案例，霸菱基金會已經於早前針對英國各地的計劃發表過幾份報告，詳情可參考本報告末的資源清單。

報告之侷限

本報告並非有系統的深入研究。整體來說，裡面的案例都是我們在進行國際交流時，曾給予協助或合作的高齡計劃。另外藉由筆者多方聯絡和資料搜集拓展報導的範圍。筆者不諳英語以外的語言，著實為本報告的一大侷限。除了荷蘭之外，很少地方會把計劃轉譯成英文。

雖然一開始希望能在報告中多納入各國的第一手資料，但這份報告最後卻幾乎是直接以英語寫成。儘管某些地區的國家並未出現在報告中，尤其是南歐與東歐，但並不代表當地缺乏創意高齡計劃，單純只是我們缺乏充份資源接觸該地區的個案。雖然報告並未面面俱到，但其中仍有許多案例值得參考。

歐洲



阿貝薩瑪，跨文化合唱表演，表演者：基爾考克男聲合唱團與法拉·艾勒，由貝爾丹藝術節委託表演，2019。
照片提供：Jeda de Bri，取自貝爾丹藝術節。

愛爾蘭

如果我是創意高齡界的霍格先生 (PHILEAS FOGG)
(譯註：《環遊世界八十天》的主角)，我絕對會選都柏林作為旅程起點。

2009年，貝爾丹藝術節當時的總監多明尼克·坎貝爾 (Dominic Campbell) 提出邀約，請我到愛爾蘭參加為期一個月的年度創意高齡藝術節。我深受啟發，決定延續此概念，於是向創意蘇格蘭機構 (Creative Scotland) 提議舉辦姐妹藝術節，因此於2012年攜手合作催生了蘇格蘭點亮創意高齡藝術節 (Luminate festival)。

01 西科克藝文中心 (Uillinn)

西科克藝文中心 (又稱 West Cork Arts Centre) 推動許多藝術與高齡族群計劃。近期活動包含「來自井田的故事」(Stories from the Well-field)。這場互動式表演的表演者皆來自聖約瑟夫瓦德的班特瑞醫院 (Bantry hospital)。在他們的全新製作中，場景設定在喧囂的小鎮市集。表演型態為木偶戲，更運用了原創音樂。參與者寫下關於童年玩伴的詩作，並將作品加入表演中。

02 沃特福療癒藝術 (Waterford Healing Arts)

沃特福療癒藝術隸屬沃特福大學醫院 (University Hospital Waterford)，於1993年成立，在各地推動藝術與健康計劃。

他們的工作將藝術帶到病床邊，讓患者有機會參與藝文活動。慈善計劃涵蓋各種藝文活動，但音樂與視覺藝術為強項。參與者不分年齡，但有許多是高齡的長者。

03 聖詹姆斯醫院 (St James's Hospital)

墨瑟圓滿高齡機構 (Mercer's Institute for Successful Ageing) 的總部位於都柏林的聖詹姆斯醫院。其四大主軸之一，是始於2017年的創意生活 (Creative Life) 計劃。

不僅高齡病患可參與計劃，他們的親友與照護員也能參加。機構提供的藝文活動包含戲劇、音樂、詩歌創作和視覺藝術，參與者不僅能加入合唱團與割草懷舊劇場 (Making Hay Reminiscence Theatre)，更能參與其他推廣活動，如參訪愛爾蘭國立美術館 (National Gallery of Ireland) 等等。

04 高齡與機會 (Age and Opportunity) 與 貝爾丹藝術節 (Bealtaine Festival)

貝爾丹藝術節於1995年創立，並在愛爾蘭國立高齡組織「高齡與機會」中舉行。這個藝術節的影響力不僅限於愛爾蘭，更促使威爾斯、芬蘭、北愛爾蘭、英格蘭與蘇格蘭的其他單位創立姐妹藝術節。

在蓋爾語中，貝爾丹是春天的意思。藝術節在五月份於愛爾蘭各地舉辦活動，總共有兩大主軸，其一是策略性核心節目，其二是當地群眾自發舉行的活動——在貝爾丹藝術節的號召之下，民眾自發性地在愛爾蘭舉辦一千多場活動。活動的規模與影響力令人驚豔，每年五月至少有五百多場藝文活動，總共吸引約十萬人共襄盛舉。

2019的節目亮點包括：

- **艾斯佩羅合唱團 (Aspiro)** 於卡洛 (Carlow) 巴洛河岸的晨光合唱表演，和坦普爾酒吧區的黃昏合唱表演。
- **揚塵管弦樂團 (Blow the Dust Orchestra)** 歡慶十週年，這支逐漸拼湊而成的樂團由長者樂手組成，定期在愛爾蘭國家音樂廳演出。
- **地板舞動 (Dancing through the Door)** 以及**步伐舞團 (CoisCéim Broadreach)** 的參與式舞蹈表演，表演主軸為藝術節主題「好客」。
- **阿貝薩瑪 (Abair/Saama)**，由基爾考克男聲合唱團 (Kilcock Men's Shed) 與利比亞歌手法拉·艾勒 (Farah Elle) 合作推出的全新跨文化、跨世代合唱表演。
- **高齡煽動者 (Ageing Provocateur)** 這個社群媒體倡議活動，邀請眾多藝術家撰寫短篇抒發觀點，激發與高齡和創意等議題的討論。
- **邊境之界 (Liminal States)** 這兩場深夜現場表演，宗旨回應藝術節「好客」的主題，一場在沃特福 (Waterford) 燈塔 (演出時正值滿月) 舉行，另一場則在沃特福市教堂舉行。
- **數字的力量 (Strength in Numbers)** 是支風格獨特、具有車隊編碼的自行車隊，車隊隊長是一群來自都柏林的高齡長者。
- **貝爾丹@坦普爾酒吧 (Bealtaine @ Temple Bar)** 是辦在坦普爾酒吧區的一系列跨世代家庭活動，活動尾聲為由尼克·羅斯 (Nick Roth) 率領的漫步式快閃劇場。



地板舞動-由步伐舞團製作的貝爾丹藝術節舞蹈活動，活動攝影。2019/2020。
照片提供：Rob O' Connor，取自：貝爾丹藝術節。

愛爾蘭社會老年學中心 (Irish Centre for Social Gerontology) 在2009公開一份針對貝爾丹藝術節的研究，研究結果相當正面。研究指出「不管是全國或地方，藝術節都對藝術實踐有著深遠、顯而易見的影響。」

除了貝爾丹藝術節之外，「高齡與機會」組織也發展出其他倡議：

- 建立「文化夥伴」網絡，讓高齡族群能共同參與藝文活動，彼此陪伴和扶持。
- 在愛爾蘭的照護之家安排藝術家入住。
- 提供高齡藝術家專業訓練。
- 蔚藍計劃 (Azure) 是與阿茲海默症協會 (Alzheimer's Society) 和數個畫廊合作的倡議，旨在提升認知障礙症患者接觸視覺藝術的經驗。
- 提供看護之家的活動策劃者藝文方面的專業訓練。

貝爾丹藝術節如此成功、屹立不搖，很容易讓人忘記這個藝術節其實誕生於經濟繁榮的年代，中間成功挺過愛爾蘭公共支出節流的時期。貝爾丹無疑是讓愛爾蘭的高齡領域更多元、成熟有自信的動力。藝術與高齡族群計劃也被愛爾蘭藝術協會 (Arts Council of Ireland) 認定為需持續支持的項目。

荷蘭

2004年的一份學術研究指出，荷蘭是全球最會照顧老年人口的國家。以人均社會照護支出來看，荷蘭的支出確實高於英國（雖然支出金額也曾受博節時期影響）。

此外，荷蘭也推出一系列非常創新的社會照護方法，例如專門讓認知障礙症患者定居的侯格威退休村（De Hogeweyk）。村中有七座風格獨特的住宅，其中名為「文化」（cultureel）的住宅專供熱愛劇場和電影的居民居住。

05 高齡友善文化城市（Age-Friendly Culture Cities）

荷蘭人看待藝術的方法對英國人而言並不陌生，他們藝術參與的傳統源遠流長，也有在高齡領域非常活躍的藝文協會——文化參與基金會（Fonds voor Cultuurparticipatie，簡稱FCP）。

霸菱基金會與FCP透過藝術長存合作方案（Long Live Arts Collaboration），共同推動許多計劃。我們也很高興合作夥伴以曼徹斯特的計劃為靈感，推動2017至2020年「**高齡友善文化城市**」投資計劃，與市政局和文化機構合作，確保創意高齡的概念在當地藝術與福利政策中持續發展。三筆經費將連續資助五至七個城市。申請城市必須在計劃書裡，清楚將實踐方法整合進行動計劃的架構中，才有機會獲得四萬歐元的資助。經過組織評估走訪後，每年可能還會額外撥出兩萬歐元的款項。此計劃讓參與的城市建立起網絡，分享良好的做法。

06 音樂世代（Music Generations）

音樂世代於2001年由柯妮·格魯特（Conny Groot）所成立，當時鹿特丹（Rotterdam）是歐洲的文化首都。

當初建立組織的宗旨，就是提升跨世代與跨文化間的交流與團結。組織中，年輕的新移民得以與生於荷蘭的老年族群相互交流。他們的樂風多元，其中包含饒舌與嘻哈樂。從2001年開始，音樂世代已經與兩千多人合作，來自荷蘭各地學院的音樂家亦慕名而來。

07 照護&文化 (Care & Culture)

照護&文化於2012年成立，由連續社會創業家瑪格麗特·梅爾曼 (Margreet Melman) 所創辦。組織請來專業的合唱團指揮和樂手，在安老院和日間照護中心推動獨一無二的音樂計劃，命名為「照護與文化合唱團」(Care & Culture Choir)。
計劃跨越世代，也會特別在一學期之中協助小學生，最後的成果則是與家人和朋友的同台演出。本計劃額外的優點，在於孩子因此多了一學期的音樂指導。

08 PRA 音樂劇場 (PRA Muziektheater)

PRA音樂劇場由藝術總監莫妮克·馬瑟琳克 (Monique Masselink) 所領導，他們推動的兩項舞蹈計劃，至今已在超過七十五間安老院演出。

「凝視雙眼」(Look into My Eyes) 这支舞碼結合小學生與安老院住客，另一支舞碼「簡單的渴望」(Simple Desires) 則讓安老院住客有機會與舞蹈系學生接觸。這兩項舞蹈計劃同時也有專業舞者和音樂家參與。馬瑟琳克認為安老院的長者不只需要出於醫療需求的肢體接觸，更渴望能被溫柔的觸碰。她將這種觸碰稱為「肌膚之渴」，透過舞蹈來滿足。

09 照護藝術基金會 (Foundation for Arts in Care)

照護藝術基金會於2008年，由藝術家與文化企業家維拉·布斯 (Vera Boos) 所創辦。家族長輩曾為安老院住客，成為她創辦慈善基金會的動力。

至今基金會已推動四十多項計劃，其中有半數都是藉由佐娜的互動站 (Zona's Kiosk) 藝文團隊推行。團隊在安老院之間奔走遷徙，每次有最多十六位藝術家造訪安老院，每個人擅長的參與式藝術創作都各不相同。駐紮一定的週數後，團隊會在安老院內展出獨特的藝術創作，或舉辦藝術表演。

10 一日博物館 (Museum for 1 Day)

一日博物館計劃(簡稱 MV1D) 將博物館館藏帶進安老院。計劃於2015年由安琪拉·曼德斯 (Angela Manders) 和馬利斯·朱弗曼 (Marlies Juffermans) 所創辦。

博物館會與兩組團體合作，一組為身體虛弱，無法造訪博物館的高齡人士，另一組是仍相當活躍，作為計劃義工的長者——他們針對特定展覽接受專業訓練，學習展覽導賞技巧。博物館中的展品能激發觀眾的好奇心並且刺激感官。高齡族群也能藉由這個機會來追憶、緬懷過去。

11 SMAAK 基金會 (SMAAK Foundation)

SMAAK基金會位於阿默斯福特 (Amersfoort)，2015年成立，宗旨為提倡創意老化。成立快閃博物館是基金會的核心計劃，每年負責策展的高齡團體都會推出新的展覽主題。2017年的主題為抽象藝術，另外還有名為「藝術對抗孤寂」的系列活動。十位藝術家與安老院住客建立關係，之後每週寄出明信片給他們。基金會同時與英國奧爾德姆藝廊 (Gallery Oldham) 合作。

12 梵谷博物館 (Van Gogh Museum)

梵谷博物館多年來持續推動一項合作計劃，名為「藝術成就不凡：高齡族群與梵谷相遇」('Art makes men. Elderly meet Van Gogh')。計劃受梵谷的生平與畫作所啟發，邀請專業藝術家到安老院舉辦工作坊。

工作坊於六個與梵谷相關的城市舉辦，參與人數超過一千人。針對此計劃進行為期兩年的觀察研究，結果已公開發佈。

13 銀髮族藝術節 (Gekleurd Grijs)

藝術節也是一種藉由各種型態的藝文活動，讓創意高齡概念獲得更多關注的方式。

四月的德倫特省 (Drenthe) 都在瀰漫著銀髮藝術節的歡樂氣氛。許多組織參與其中，畫廊、博物館、社群中心和安老院也舉辦了一連串活動。兩位駐當地機構的藝術家與高齡族群合作、互動。舉例來說，一間安老院的居民就與藝術家共同創作出一支舞碼。

14 格魯特門 (Gruitpoort)

藝文中心能夠提供豐富多元的創意高齡計劃，杜廷赫姆 (Doetinchem) 的藝術表演劇場格魯特門就是一個例子。

中心由劇場和電影院組成，大力支持「藝術長存計劃」，希望能吸引更多高齡族群與當地夥伴攜手合作。計劃採用多管齊下的策略，在三十個地點與多達一百位義工進行培訓，當地學生亦參與其中。各項計劃內容包括在安老院演唱，以及提供電話朗讀服務，讓長者能安坐家中，聆聽專人隔空現場朗讀。

15 冬季花園 (Wintertuin) : 長者與其親身故事平台

大型安老機構維塔莉絲 (Vitalis)，和身兼出版社及文學節主辦單位的冬季花園，攜手創辦「長者與他們的故事平台」(Platform for the Elderly and their Stories) 計劃。計劃總監為專門推動創意高齡的維塔莉絲藝術統籌麥凱·穆爾 (Maiike Mul)，以及冬季花園的諾耶·凱瑟爾 (Noortje Kessels)。

計劃分為四大項目。其一是名為「**故事之家**」(The House of Stories) 的創意寫作課程，提供安老院住客為期一年的寫作訓練。課程的標語為「散文取代百憂解」，旨在讓八十歲以上的高齡作家持續發揮創意與才華。課程導師是出版經驗豐富的年輕作家。導師特別運用照片、物品甚至氣味，來刺激學員的回憶。教室也經過特別設計，呈現出戰前客廳的氛圍。

學員的創作不僅會出版成冊，製作成可供線上閱讀的電子版，更錄製成廣播節目，學員的創作以精美的形式呈現，更會由專業攝影師拍攝形象照，一如專業的出書作者。學員同時接受訓練，學習如何將自己的文字創作與故事呈現給讀者。

另一個項目的名字很有趣，名為「**大字體文學季**」(Large Type Festival)，英國目前還沒有類似活動。第一場文學季在埃因霍芬 (Eindhoven) 的安老院舉行，2019 年則移師至鹿特丹 (Rotterdam)。知名作家會一整天在安老院主持各種文學活動，熱鬧的情況如同其他荷蘭的大型文學慶典。

除了文學講座外，也有音樂和娛樂表演。在這個跨世代的活動中，許多青少年投入參與，活動內容也相當豐富。除了朗讀活動，參加者還能以各種天馬行空的方式體驗一日婚禮，由當地的婚姻登記員主持典禮。另外，現場亦提供文學紋身貼紙。而在文學藥局裡頭，身穿白袍、配戴聽診器的文學顧問會替你的文學病症開立處方。

另一項活動是「**銀髮問與答**」(Q and A with the Grey) 長者在會場設立攤位，民眾能上前詢問任何與變老相關的問題——與英國與其他地區舉辦的真人圖書館類同。

最後一項活動是「作家來你家」(Writer in the House)。作家會真的住進安老院(而非那種只舉辦短短一週工作坊的駐留活動)——作家威廉·克拉森(Willem Claassen)和馬爾耶·沃爾特(Maartje Wortel)都在護養院住了幾週。馬爾耶後來也在《忠誠報》(Trouw)上寫：

“住在護養院越久，我就更能體會，其實高齡長輩跟我的同輩其實沒有分別。”

大字體文學季。照片所有權 © Vincent van den Hoogen



德國

德國的人口結構的改變跟其他北歐國家相仿，他們同樣一直嘗試推動不同的社會照護方案，像是波昂 (Bonn) 的朱頂蘭 (Amaryllis) 互助式共居模型，以及名為「多世代之家」(Multigenerational Houses) 的跨世代社會支持中心。

不過，在創意老化領域中，德國最與眾不同的一點，是重視提供給高齡族群的藝術活動的專業培訓。德國與芬蘭一樣，將這個概念落實在廣義的高齡照護工作中。北威邦 (North Rhine-Westphalia, 案例18) 的創意高齡與融合藝術能力中心最能體現這種精神。

整體來看，德國有許多優質的高齡計劃，非常值得推廣到各個國家。

16 熟齡劇場 (Altentheater)

科隆 (Cologne) 的**熟齡劇場**可說是全球創意高齡的先驅。

劇場於1979年由英格麗·博佐 (Ingrid Berzau) 和迪特·修茲 (Dieter Scholz) 創辦，隸屬於創立時間更早的自由工作坊劇場 (Freies Werkstatt)。演員年齡介乎六十多至九十多歲。每齣作品皆由劇場和演員共同創作，反映他們的生活現況、生命歷程以及老化的經驗。熟齡劇場曾在德國與世界各地演出，更在1999年舉辦全球首場高齡劇場藝術節，吸引來自四大洲的二百五十位民眾觀賞。

17 照護藝術 (Art for Care)

照護藝術由視覺藝術家伊芙琳·杜爾施拉格 (Evelyn Duerschlag) 於埃森 (Essen) 創立。她實地走訪安老院，與住客共同創造出精緻的壁畫。壁畫的主題通常是當地著名地標，也刻意呈現出這些高齡畫家年輕時對這些地標的想像與投射。

譬如他們在埃森當地繪製的壁畫，就是以披頭四1966年登台演出的音樂廳為題。這群高齡畫家通常也會把自己畫進壁畫中。在趣味橫生的共同創作過程中，伊芙琳不僅與安老院住客合作，也邀請安老院的工作人員參與。

18 創意高齡與融合藝術能力中心 (Kubia)

創意高齡與融合藝術能力中心是全德國與北威邦中，以最特別的方式結合藝術與高齡族群的機構。

創意高齡與融合藝術能力中心針對「文化老年學」設立，為訓練與資訊機構。他們與明斯特應用科技大學 (University of Applied Sciences in Münster) 合作，致力於讓文化老年學成為專業技能和專業學科。他們深信，無論從字面解讀，或是從實踐的角度來看，教學法（即學習理論）都與兒童的學習成效密切相關。因此，社會也必須針對高齡族群的生活、經驗、能力與興趣，提出更理想的做法。

中心會邀請專業人士進行各種類型的小型工作坊與網絡研討會，每年舉辦約十四場，總參與人數共兩百人左右。探討主題相當廣泛。以2017年的研討會為例，會上探討如何利用影片向高齡觀眾說故事、帶領高齡合唱團、成立說故事咖啡廳，以及運用幽默感來陪伴認知障礙症患者。工作坊的宗旨在提供實踐經驗，讓參與者將這些經驗應用在工作中。這些活動都由相關從業人員統籌，以促進經驗與交流。

中心與明斯特大學 (University at Münster) 共同設立為期一年的「文化老年學」專業認證課程。參與學員來自社會照護領域、藝術界，以及當地或區域政府（通常是想將老年人口納入公共計劃的文化產業從業人員）。認證課程並非全日制，學員能在職進修，也必須在修課期間參與一項項目實踐，並通過口試才得以畢業。

明斯特大學計劃在2018年推出相關碩士學程。

除了提供訓練課程之外，中心也負責管理政府部門編列的資助，將經費分配給北威邦的創新高齡計劃，並進行研究調查，努力找出需要更多經費的項目。舉例來說，他們發現高齡劇場成員多為女性，然而在當代劇作中沒有太多適合的劇碼滿足這種演員，因此便運用經費籌辦比賽，邀請有抱負的劇作家寫出符合劇團需求的表演素材。

創意高齡與融合藝術能力中心亦有推廣資訊交流及優質的做法。舉例來說，舉辦「行動日」這樣的活動，讓獲得經費資助的計劃執行者齊聚一堂，介紹自己的計劃內容並交流想法。行之有年的黃金劇團 (Theatre Gold) 計劃更替北威邦的高齡劇團舉辦狂野西德 (WILDwest) 雙年戲劇節，其中包含戲劇製作、工作坊和研討會等活動。其官方網站整理了高齡族群或專業人士參加的活動日程表；設計精美的雜誌中刊登許多具有啟發性的案例作為參考。

照護藝術計劃。照片所有權 © Evelyn Duerschlag



19 萊姆布魯克博物館 (Lehmbruck Museum)

杜伊斯堡 (Duisburg) **萊姆布魯克博物館**率先在2006年，為認知障礙症患者提供博物館導覽服務。

他們因此展開一項研究計劃，尋找有效的藝術鑑賞形式，更舉辦培訓工作坊提供博物館導覽員專業認證。這項措施後來也被德國各地的博物館採納。博物館從與小學生合作的另一項計劃「嘿，老人！」(Hey Alter!) 中，又替高齡義工與藝術愛好者設計出另一項活動。這個團體如今已成為博物館的永久資產，也開發出自己的特有計劃，像是替參觀人士錄製語音導覽，針對同一項展品提供長者與年輕人的觀點等。

20 工作室 D (Atelier D)

工作室D是定期為認知障礙症患者舉辦的藝術工作坊。計劃由陶藝家柯瑞娜·伯斯豪斯 (Corinna Bernshaus) 所構思並推動。

她與藝術家夥伴烏莎·烏班斯基 (Uscha Urbanski) 都在藝術學院工作坊 (Kunstschule Werksetzen) 這個藝術學校中有專屬工作室。除了在工作室裡進行藝術創作，她們也會一起推動創意高齡計劃。前來參與的認知障礙症患者通常會由親友或照護者陪同。創作題材不限，運用現有素材發揮靈感。工作室D是個獨立的房間，能讓人在安靜的環境中靜思，參加者也能到大廳參與各種團體活動。

比利時

21 偷窺狂 (Peeping Tom)

偷窺狂是支享譽國際的比利時現代舞團，成立於2000年，舞碼主題多圍繞在老化與家庭上。舞團將自己的風格定位為超現實，將具體地點與幻想相互結合。三部曲的第一部維達 (Vader)，場景就設定在安老院。這齣舞碼後來讓舞團與紀錄片公司合作，催生出第三幕 (Third Act) 這部作品。在影片中，老年演員針對療養機構提出自己的看法與見解。

22 泉源 (Fonton)

布魯日 (Bruges) 的**泉源**是一所專業的認知障礙症照護中心，在當地推行的活動備受讚譽，讓布魯日成為全球對認知障礙症最友善的城市。

泉源的工作面向多元，特別推動商界實踐認知障礙症友善，並以商店玻璃窗上的打結手帕為記。泉源為公共部門及私營公司提供認知障礙症友善訓練，設立布魯日文化遺產中心，並推動認知障礙合唱團與舞蹈計劃。

23 紫丁香 (Sering)

女演員米雅·格利普 (Mia Grijp) 在安特衛普 (Antwerp) 成立的**紫丁香劇團**，對社會運動特別投入。

劇團的創作大多為參與式國際劇作。劇團的核心計劃「世界旋轉木馬」(World Carousel) 由「初戀」(Eerste Liefde - First Love - Primer Amor) 這齣戲打頭陣，參與演出的長者來自安特衛普、美國布朗克斯 (Bronx) 與秘魯薩爾瓦多鎮 (Villa El Salvador)。劇作是由高齡參與者與專業演員共同創作，內容為這些高齡演員的初戀經歷。

24 認知障礙症的藝術世界 (Art for Dementia)

認知障礙症的藝術世界是由藝術家與建築師芭芭拉·魯爾 (Barbara Luel) 所發起並推動的計劃。計劃的靈感來自她罹患認知障礙症的祖母，而與祖母之間難以溝通的現象更令她深有所思。後來她開始注意到伯特·維瓦特 (Bert Vervae) 在安老院中舉辦的藝術工作坊，因而在家鄉魯汶 (Leuven) 舉辦藝術課程。

瑞典

25 民族博物館 (Etnografiska Museet)

斯德哥爾摩 (Stockholm) 的**民族博物館**跟許多其他地方的畫廊與博物館一樣，都受到現代藝術博物館的「與我相遇」計劃影響，為認知障礙症患者策劃許多活動。

民族博物館計劃得到瑞典郵政編碼彩券 (Swedish Postcode Lottery) 和數個認知障礙症慈善單位的資助，設計了「與回憶相遇」計劃 (Moten med minnen)。每場大約90分鐘的導賞，開放予約15名認知障礙症患者與照顧者參與。這項導覽活動特別安排在逢週一的休館日進行。受過訓練的導賞員嘗試從展品中，尋找能勾起認知障礙症參觀者回憶的元素。

26 斯堪納斯舞團 (Skånes Dansteater)

馬爾默 (Malmö) 的**斯堪納斯舞團**跟其他舞團、舞者與編舞家一樣，都從馬克·莫里斯舞團推動的計劃中有不少得著，致力於替帕金森症患者製作專屬舞碼。

芬蘭

芬蘭是人口老化最迅速的歐洲國家，同時擁有全球公認最進步的社福政策。

芬蘭在創意高齡的領域中一樣先進。即便芬蘭跟其他國家一樣面臨預算刪減，但是在社福與藝術方面的經費仍相對較高。芬蘭之所以獨特，是因為健康與社會照護預算已經整合了一段時間，因此讓高齡相關的計劃便有許多機會。例如赫爾辛基 (Helsinki) 有一個已有將近十年歷史，專門負責藝術與健康相關事務的聯合職位。芬蘭也特別重視高等教育以及社會照護相關工作的專業認證。

27 真愛藝術節 (Armas)

全新的全國創意高齡藝術節於2018年隆重登場。**真愛藝術節**在芬蘭各地舉行，歡慶獨立建國一百週年。

這個得來不易的藝術節由瑞莎·卡圖南 (Raisa Karttunen) 所策劃，靈感來自蘇格蘭的點亮藝術節 (Luminate festival)。真愛藝術節慶典活動為期兩週，總共舉辦約250場各式各樣的活動。除了有結合披頭四音樂的啤酒品酒活動之外，還有由國家畫廊現任與退休員工策劃的導賞、由安老院住客在芬蘭地亞大廈 (Finlandia Hall) 策劃的攝影計劃，以及由高齡服務組織米納·斯萊帕基金會 (Miina Sillanpää Foundation) 籌劃的高齡合唱表演。

28 親愛的 (Aali)

Armas在芬蘭語的意思是對老先生的親暱稱呼，而女性版本則為**Aali** (近似於「親愛的」)。

「親愛的」是以藝術形態提供老年照護的全國網絡，總共串聯起十三座芬蘭城鎮，並且設有一位全國協調員。

29 赫爾辛基音樂之家 (Musiikkitalo)

赫爾辛基音樂之家是非常新穎的音樂廳，在芬蘭的三十支管弦樂團中，就有兩支駐紮在此。他們也與赫爾辛基市的文化夥伴計劃 (Cultural Companions) 合作，提供免費的音樂會門票，讓聽眾攜伴參加，老年族群很常運用這項福利。

樂團也定期進行彩排預演，並免費開放民眾參觀。音樂之家常利用網路直播的形式分享音樂會，有時也會直接對安老院直播。此外，管弦樂團成員也經常自願到安老院進行小規模演出。

真愛藝術節開幕儀式，芬蘭，十月 2017。



30 全面服務中心 (Comprehensive Service Centres)

這些社區中心隸屬於赫爾辛基市，服務對象除了高齡長者之外，也包含失業族群。社區中心結合居住空間以及照護團隊，在當地提供社群多元化的設施，認知障礙症患者在此也能得到妥善的照顧。其中幾間中心具備現代化、高規格的設施，吸引許多民眾前來使用。

齊納波里中心 (Kinapori) 在2012年由文化部重新啟用，並由一位具有藝術學位的經理所管理。中心提供設備完善的織品、陶藝與金工工作坊，另外也具備健身房、游泳池、大型劇場和禮堂。許多活動在禮堂舉行，每兩週一次的午茶舞會就是一例。內部圖書館與餐廳不僅對中心居民開放，當地社區民眾也可使用。

每逢走進洛**胡沃里中心 (Roihuvuori)**，一座圖書館便會迎面而來，內部亦設有共享廚房。所有芬蘭的公共建築物都必須設有防空洞，而這座中心以極具巧思的手法運用防空洞，將空間設計成多重感官房，在牆上展覽藝術品，並在此舉辦說故事活動。有位身兼護士的藝術家，在高懸的玻璃窗上設置了繽紛美麗的編織布幔。她的靈感來自芬蘭民間故事「我依然等待」(I am still waiting)，故事情節類似我們熟悉的童話長髮公主。日間照護中心的使用者能盡情參加各種藝文活動，像是古典結他演奏會。在演奏會上，表演者還會悠閒地與聽眾交談，分享每首樂曲的背景故事。

丹麥

31 核心演出 (CoreAct)

核心演出於2006年由劇場製作人安妮卡·巴坎 (Anika Barkan) 與赫蓮·柯文特 (Helene Kvint) 成立，將自己打造的劇作帶到劇場等各種空間演出，同時也在安老院與護理之家舉辦多場藝術活動。

「滾動之房」(Rolling Rooms) 計劃利用互動式戲劇和場景來刺激觀眾的回憶與感官。在十四所安老院搜集了三百多位安老院住客的生命故事，並將這些故事結合聲音藝術家所創作的個人聲景。

32 舊城博物館 (Den Gamle By)

奧胡斯 (Aarhus) 的**舊城博物館**打造出一座「懷舊公寓」，重現1950年代的丹麥室內裝潢風格 (絕對比英國更時髦)。

這座公寓一如博物館的其中一個展區，間中對外開放，但更常被用來讓認知障礙症患者上課或參觀。**舊城博物館**與日本**北名古屋市歷史博物館** (68) 相仿，這個做法為瑞典與挪威的博物館所借鑒。

葡萄牙

33 高齡馬戲團

高齡馬戲團 (Trupe Senior) 的宗旨是提升高齡族群參與公開表演及其表演場地的比例。曾獲獎的計劃於2016年由葡萄牙地位最崇高的查比多 (Chapitô) 馬戲學校所推動，獲得里斯本 (Lisbon) 市政廳的資助。

參加者在馬戲表演、舞蹈、音樂和戲劇活動中共同參與，發展技能，讓他們作為個人和團隊皆能盡情展現自我，同時伸張自己身為公民的權利。團隊定期在葡萄牙各地活動及演出。

34 大人物公司 (Companhia Maior)

大人物公司由高齡或退休人士所組成，他們都具有藝術與媒體專業背景（前演員、舞者或專業廣播從業人員等）。要是沒有共同成立這個機構，他們就無法繼續發揮自己的專長，讓生命更圓滿。

葡萄牙編舞家克萊拉·安德麥特 (Clara Andermatt) 曾與沙德勒之井劇院合作推動高齡舞團 (Company of Elders)，她的理念啟發了大人物公司的創辦團隊，讓他們決定在十年前成立這個組織。**大人物公司**目前駐紮在貝倫文化中心 (Belem Cultural Centre)，並接受市政府和其他單位的資助。

團隊成員目前平均年齡為七十五歲，致力於推動各項跨領域表演藝術計劃，結合當代戲劇、舞蹈和音樂。他們也在年度製作（原創作品或經典改編）中，與年輕的知名導演和編舞家合作。組織曾於貝倫文化中心，和里斯本與葡萄牙的其他場地演出，偶爾也到海外表演。

奧地利

35 認知障礙藝術協會 (Demenz Kunst Gesellschaft)

認知障礙藝術協會是以藝術為本位的研究計劃，研究單位來自維也納應用藝術大學 (University of Applied Arts in Vienna)，匯聚來自藝術、設計、醫護與都市計劃領域的專家學者，活動範圍遍及海內外。

他們不僅推動計劃來改變一般大眾對認知障礙症患者的觀感，也替受認知障礙症所苦的人士舉辦藝術感官工作坊。

波蘭

36 波茲南區域社會政策中心 (Regional Social Policy Centre in Poznan)

波茲南區域社會政策中心在2012年推動一項運動，試圖改善老年人口被社會孤立的情況。

這項名為「生命熱情」(Life is Passion) 的運動聚焦在藝術上，並拍攝相關電視廣告，讓生活在波茲南的老年人口在廣告中展現對藝術的熱忱。同時，他們也在波茲南設立一系列帶有相同形象的廣告牌。

37 高齡動起來 (Seniors Take Action)

高齡動起來計劃由全國性的傘式機構聯合創意策動協會 (Association of Creative Initiatives)，以及各大合作單位共同推動。

計劃以經費補助為主，以達成鼓勵跨世代藝術創作、鼓勵老年人口擔任義工、挑戰社會大眾對老化的刻板印象等為目標。

英語世界



年輕的心合唱團·美國·照片所有權 © Lucienne van der Mijle

美國

美國一直在創意高齡發展中極具國際影響力。傑納·寇恩 (Gene Cohen) 博士進行了指標性研究，探討藝術參與對老年人口健康的正面效益，並於2001年出版了《創意高齡：喚醒人類後半生潛能》(The Creative Age: Awakening Human Potential in the Second Half of Life) 一書。

他跟社區藝術機構**高齡藝術分享 (39)**的負責人蘇珊·伯爾斯坦 (Susan Perlstein) 合作，在華盛頓的喬治華盛頓大學 (George Washington University) 成立美國創意高齡中心 (National Center for Creative Aging)。以下列出的幾項計劃，例如現代藝術博物館的「與我相遇」(50) 與「時光飛逝」(38)，全都被英國和世界其他國家效法。

大都會人壽保險公司 (Met Life Insurance) 長時間為資助的重要來源，其中包括對優秀項目的獎勵。在他們停止資助後，阿羅哈慈善組織 (Aroha Philanthropies) 透過其三大資助計劃之一的「活躍藝文」(Vitality Arts) 繼續提供支持。2016年，奧巴馬政府也委託美國國家藝術基金會 (National Endowment for the Arts) 籌劃，在華盛頓舉辦全國創意高齡高峰會。

然而，近年藝術界由公共部門獲得的經費少之又少，慈善組織同時面臨龐大壓力，推動創意高齡計劃的藝文組織，都苦於無法籌得充足資金。

38 時光飛逝 (Timeslips)

時光飛逝是由學者與藝術家安妮·巴斯汀 (Anne Basting) 於1998年成立。組織發跡於米爾瓦基 (Milwaukee)，如今已遍及世界各地，其宗旨為「透過創意參與，讓晚年更有意義」。

他們的操作非常簡單有效，在照護中心或安老院中，由受過訓練的協調員拿出照片或影像，讓一群高齡參與者觀賞，藉此激發他們的創造力，進而詢問他們與感官相關的問題，例如：「你覺得這種食物嚐起來是什麼味道？」

接下來高齡者寫下自己的答案，動筆發揮思緒與創造力，文章內容幽默風趣，亦能揭露長者的生活樣態與性格。**時光飛逝**堅持不去強求參加者想起事實或過去的經歷，而是鼓勵高齡人士發揮當下無限的創造力。

39 高齡藝術分享 (Elders Share the Arts, 簡稱ESTA)

很遺憾的，這個組織已經在2018年終止營運。

高齡藝術分享由蘇珊·伯爾斯坦 (Susan Perlstein) 於1979年成立，當時她才剛成立活著歷史工作坊。後來計劃逐步延伸到布朗克斯區 (Bronx)，甚至是全紐約的安老院。

ESTA相信長者就是活著的歷史，因此他們的核心理念，就是將長者所承載的文化與歷史傳承下去。ESTA多年來持續推動高齡說故事團體「智慧之珠」(Pearls of Wisdom)。ESTA以戲劇與說故事手法為基礎，延伸出其他藝術形態及培訓。

40 兩代戲劇工作坊 (Stagebridge)

兩代戲劇工作坊由史都華·坎達爾 (Stuart Kendall) 博士於加州奧克蘭 (Oakland) 成立，成立時間早ESTA一年，目前仍活躍運作中。

這個組織透過表演藝術來改造高齡族群的生活，認為自己是「為長者而生、由長者組成」的劇團。每年他們透過六百場左右的工作坊與娛樂活動，與大約二萬五千名長者互動。除了提供五十歲以上的民眾專業的戲劇課程之外，還透過「長者伸出手」(Seniors Reaching Out) 項目，在各大社區會場舉辦活動。

41 艾奧納服務 (IONA Services)

艾奧納服務在1975年於華盛頓 (Washington DC) 成立，主要服務高齡人士及其家人和看護者，接洽單位包括安老院與日間照護中心等。

他們的創意高齡藝術計劃獲得極高評價。其中一些藝術活動就在艾奧納的健康與藝術中心 (Wellness and Arts Centre) 舉行。每年都有一位長者擔任駐艾奧納藝術家，負責舉辦展覽、開設工作坊和講座。

42 吉斯縫被師 (Quiltmakers of Gee's Bend)

吉斯縫被師於廢除黑奴法案通過後成立，為美國藝術與傳統遺產的重要推手。

縫被師會學習各種縫紉技巧，運用非洲布料上的圖騰，展現阿拉巴馬河 (Alabama River) 里霍伯斯 (Rehoboth) 與博伊金 (Boykin) 等地的文化根源，體現自己的文化傳統。臉仰天朝上的圖騰是相當私人的藝術表現手法，這種圖案都是工藝師在獨處時所完成。

現在，縫被師幾乎都是年長的當地有色人種女性。工藝品不僅對外公開販售，也在博物館展出。

43 露絲之桌 (Ruth's Table)

露絲之桌在2009年於三藩市 (San Francisco) 成立，宗旨是讓長者與殘疾人士者有機會發揮創意。

大多數參加者都收入微薄，百分之八十五更是外來移民。**露絲之桌**提供各式各樣的課程，大部分為視覺藝術、工藝與形體動作課程。同時舉辦定期展覽，並與當地學校或大學等合作。

44 終生藝術 (Lifetime Arts)

從策略層面來看，來自紐約的**終生藝術**一直努力連結群眾、募集資金並推動各項策略，以提升全國創意高齡計劃的質與量。

他們已建立相當豐富的網路資源與實體課程，預計在2020年推出全新網上課程。

露絲之桌，美國。



45 為帕金森症而舞 (Dance for PD)

為帕金森症而舞由馬克·莫里斯舞團 (Mark Morris Dance Company) 的大衛·勒文瑟 (David Leventhal) 所發起，舞團位於布魯克林 (Brooklyn)。

計劃於2001年開始，在紐約的八個地點提供舞蹈課程。計劃目前已發展成國際運動——在英國，霸菱基金會就支持了「群眾之舞」(People Dancing) 機構所建立的相關網絡。**為帕金森症而舞**表示：「我們秉持的基本原則，是將受過專業訓練的舞者視為肢體動態專家。他們對平衡感、順序、韻律以及美感的覺察，都能用來協助帕金森症患者。在課堂中，教授舞蹈的藝術家將現代舞、芭蕾舞、踢踏舞、民族舞蹈與社交舞整合進編舞曲目中，讓參與者的身心投入舞蹈，並在自在的環境裡與他人社交互動，盡情探索藝術。」

46 年輕的心 (Young@Heart Chorus)

年輕的心合唱團於1982年，由西麻省 (Western Massachusetts) 的高齡住宅計劃成立，目的是希望能讓長者打發時間。

合唱團成員年齡介於七十三到九十三歲間，目前已經辦過三十場以上世界巡演。他們也出現在喬治·沃克 (George Walker) 拍攝的紀錄片中，這部動人的片子在英國的第四台 (Channel Four) 首播後，合唱團一炮而紅，成為紀錄片影展的必播影片。合唱團的魅力，就在於他們對經典搖滾樂的熱愛，並且透過演唱，打破大眾對老人的刻板印象。

47 音樂與記憶 (Music and Memory)

雖然**音樂與記憶**是2006年於紐約成立的組織，但是在全美與少數海外地區，他們已經為上千間照護機構提供相關訓練課程。

訓練的重點在於如何替認知障礙症患者利用mp3播放器等方式建立音樂播放清單。這個計劃與蘇格蘭的「生命播放清單」(Playlist for Life) 有些相似。另外這個計劃也因為《活在心中》(Alive Inside) 這部電影而被大家認識。

48 動態音樂會 (Concerts in Motion)

動態音樂會的營運範圍遍及紐約五大區，目標是讓因為行動或認知障礙而無法參加音樂會的民眾接觸到最優質的音樂。

每場音樂會長度約為一小時，每年大約有一百位音樂家，為兩千位左右的觀眾專業演出，觀眾多為高齡人士。此機構的高齡計劃與英國的「現場演奏」(Live Music Now) 頗為相似。

49 高齡藝術專區 (Arts for the Aging, AFTA)

高齡藝術專區位於馬里蘭州的貝賽斯達 (Bethesda, Maryland)。藝術家洛洛·沙諾夫 (Lolo Sarnoff) 在1986年接受委託與阿茲海默症患者共同進行創作。

兩年後，她以七十二歲之齡成立這個組織。組織在華盛頓特區推動創意高齡計劃，並有一群藝術教育家作為後援。他們不僅在安老院舉辦活動，也在社區或文化中心推動計劃。藝術計劃型態多元，通常也能促進不同世代交流合作。AFTA另外也發展出網路資源，讓高齡人士開發、發揮晚年創造力。

高齡藝術專區，美國



50 現代藝術博物館 (Museum of Modern Art, MoMA) 與與我相遇 (Meet Me)

位於紐約曼哈頓中心的**現代藝術博物館**，是全世界規模最大、最重要的現代藝術博物館。他們在2006年獲得大都會人壽保險的鉅額資助，擴大專為認知障礙症患者與其照護者設計的活動與計劃。

博物館的核心計劃是建立討論平台與舉辦創意工作坊，讓現代藝術博物館的參觀人士參與，或者透過推廣，服務安老院與社區中心的族群。然後再進一步將計劃納入免費網站，提供可供下載的訓練課程及具啟發性的訓練影片。主題式藝術單元介紹博物館的館藏。這種做法獲得紐約大學 (New York University) 的正面評價。

除此之外，現代藝術博物館也利用資助進行大規模推廣活動，在2007至2014年間，在全美與海外會議與工作坊中，總計對一萬零五百人推廣他們的成果與計劃，讓世界各地的組織效法、採用他們的推廣模式。

加拿大

51 藝術認知障礙照護協會 (Society for the Arts in Dementia Care , SADC)

藝術認知障礙照護協會位於英屬哥倫比亞省 (British Columbia) ，於2005年成立，是相關領域從業人員與學術研究人員的聯合型組織。

他們舉辦工作坊和訓練課程，讓學員學習如何運用「創意表達、溝通與認知障礙症」 (Creative Expression, Communication and Dementia) 這項評估工具，來評估並培養認知障礙症患者的創造力。

52 微笑劇場 (Smile Theatre)

位於安大略省多倫多 (Toronto, Ontario) 的**微笑劇場**自1972年起營運至今，是加拿大唯一專門提供高齡族群戲劇演出的團體，表演場地主要在安老院、醫院和照護中心。

音樂在他們的戲劇演出中是重要的環節。表演結束後，演員會跟觀眾交流互動、簽訂計劃。此外，微笑劇場亦會舉辦互動式工作坊。

53 露台玩家 (Terrace Players)

多倫多的貝克里斯中心 (Baycrest Centre) 服務的對象是大多倫多地區的高齡族群，包含各大看護中心、日間照護中心和專業服務機構。

露台玩家計劃以貝克里斯中心為基地。計劃成員都是安老院住客或服務使用者。透過劇場傳達與高齡照護相關的自身經歷。參與者的年齡多為九十幾歲，甚至也有百歲人瑞。

這個團體成立的初衷，是透過論壇劇場，讓安老院住客有發聲的機會。不過後來也發展出其他活動。觀眾除了安老院住客之外，更包括社區人士。

澳洲

54 昆士蘭芭蕾舞團 (Queensland Ballet, QB)

昆士蘭芭蕾舞團成立於1960年，是全澳洲三個專業芭蕾舞團之一。

他們替高齡族群開設兩門芭蕾舞課程，其中提供給一般老年族群課程也成為昆士蘭科技大學 (Queensland University of Technology) 的研究對象。另一門課程則是專門提供給帕金森症患者的舞蹈課，也是全澳洲唯一專門針對帕金森族群所開設的芭蕾舞課程。

55 貝爾康納藝術中心 (Belconnen Art Centre)

坎培拉 (Canberra) 的**貝爾康納藝術中心**提供各式各樣的舞蹈課程，也是跨機構計劃的其中一環。

國立美術館 (National Gallery)、國家肖像館 (National Portrait Gallery) 以及國家衛生部門和澳洲博物館 (Museum of Australia) 皆參與了此跨機構計劃。「藝術中的認知障礙症」(Dementia in the Arts) 這項系列計劃，由一群經驗豐富的舞蹈藝術家主導，主要服務罹患認知障礙症與帕金森症等慢性疾病的民眾。

56 熟齡藝術家舞蹈體驗 (Mature Artists Dance Experience, MADE)

熟齡藝術家舞蹈體驗舞團位於塔斯馬尼亞 (Tasmania)，他們希望透過舞蹈創作傳達熟齡藝術家的經歷與故事。

該機構與五十歲以上之舞者合作，國際編舞家葛倫·墨菲 (Graeme Murphy) 的參與為舞團增色不少。他們共同創作全新舞碼《僧袍》(Frock)，並於2018年的埼玉世界黃金藝術節演出。

除了提供高齡族群各種開放式課程之外，MADE也持續推動「大人物」(Movers and Shakers) 舞蹈計劃，這是塔斯馬尼亞首個為帕金森症患者設計的舞蹈計劃。

57 澳洲當代藝術博物館 (Museum of Contemporary Art, Australia)

位於澳洲悉尼 (Sydney) 的當代藝術博物館，替認知障礙症患者與照護者推動巧奪天工藝術計劃 (Artful)。

這項計劃與另一份為期三年的研究 (2016–2018) 同時進行，研究由悉尼大學 (University of Sydney) 的大腦與心智中心 (Brain and Mind Centre) 和澳洲認知障礙症中心 (Dementia Australia) 共同主持，探討藝術如何影響大腦的神經可塑性。

藝術計劃為期六週，包括每小時一場的藝術研討會和實踐工作坊。除了每週活動外，他們也透過「居家藝術」(Artful at Home) 計劃鼓勵民眾持續進行創意活動，並於計劃尾聲舉辦藝術社群日 (Artful Community Day)，在博物館裡展出參與者的創作。

巧奪天工藝術計劃：藝術與認知障礙症計劃參與者。澳洲當代藝術博物館，2018。

攝影：Jacquie Manning。



58 幽默基金會 (Humour Foundation)

澳洲的**幽默基金會**主要在各類醫院中舉辦小丑表演活動，但他們也特別推動「高齡小丑」(Elder Clowns) 計劃，在安老院和護理之家進行演出，專門與認知障礙症患者合作。這些小丑表演都帶有歌舞雜耍的風格，讓人回想起1940與1950年代的滑稽通俗喜劇。幽默基金會非常強調小丑在表演時必須對生活於安老院的住客展現尊重。

59 牛奶箱劇場 (Milk Crate Theatre)

位於雪梨的**牛奶箱劇場**，專門替高齡或已邁入職涯晚期的藝術家舉辦非預約制工作坊。

他們一年四季都會舉辦活動，也與專業藝術輔引師和社會服務機構合作，打造無拘無束、安全自在的空間，讓參與者在發揮創意的過程中得以交流互動、學習新技能。

60 創意高齡藝術節 (Creative Aging Festival)

於新南威爾斯州 (New South Wales) 舉辦的**創意高齡藝術節**，是非常創新的年度盛會。藝術節的宗旨在於強調高齡族群在社群中扮演的重要角色，同時印證出藝術參與能讓邁入高齡的群眾更健康、更幸福。藝術節的靈感來自愛爾蘭、威爾斯和蘇格蘭的創意高齡藝術節。

61 澳洲藝術與健康中心 (Australian Centre for Arts and Health)

創意老化先鋒瑪格麗特·梅爾 (Margaret Meagher) 於澳洲成立**澳洲藝術與健康中心**。這是影響力甚鉅的全國性聯盟，致力提倡運用藝術與創意及提升澳洲人的健康和生活狀況。服務對象不分年齡、種族、性別、宗教與政治理念。

紐西蘭

62 奇異棺材俱樂部 (Kiwi Coffin Club)

奇異棺材俱樂部創立時並未將其定位為一個藝術組織，但是他們的行動絕對充滿創意。俱樂部的成員會打造、裝飾自己的棺材，同時也替當地醫院製作棺材。

如今這個2007年於羅托魯瓦 (Rotorua) 成立的俱樂部，據點已遍及全紐西蘭。其創辦人為前安寧緩和醫療護士凱蒂·威廉斯 (Katie Williams)。她認為，這樣不僅能減少葬禮開銷，更能讓長者有機會相聚交流，共同排解寂寞、面對死亡。

63 青春嘻哈團 (Hip Hoperation Crew)

青春嘻哈團是由比利·喬丹 (Billie Jordan) 成立的歌舞團。以團員為拍攝對象的同名紀錄片上映後，歌舞團也迅速竄紅，陸續在紐西蘭和世界各地演出。

64 高齡藝術手作計劃 (Make Moments)

高齡藝術手作計劃由位於奧克蘭 (Auckland) 的慈善團體「連點」(Connect the Dots) 所推動，創立於2014年。

計劃服務對象原本多元，藝術教育家安德莉亞·加斯金 (Andrea Gaskin) 和賽琳娜·安德森 (Selina Anderson) 及後聚焦於認知障礙症患者。這個計劃會舉辦藝術旅遊活動，並定期開設藝術手作工作坊。

65 北部舞蹈網絡 (Northern Dance Network)

北部舞蹈網絡對「各種族群的各種舞蹈」抱著堅定的信念，營運範圍包括奧克蘭與周邊地區。

他們除了替高齡族群舉辦「渴望」(ASPIRE) 舞蹈工作坊外，也推動高齡舞團 (Senior DANCE Company) 專案計劃。



紐西蘭奇異棺材俱樂部

南非

66 外展基金會 (Outreach Foundation)

外展基金會透過各式各樣的計劃服務當地社群，像是提升就業能力的計劃以及社會參與藝術的劇場活動。基金會位於約翰尼斯堡 (Johannesburg) 的希爾布羅 (Hillbrow) 郊區，為南非最多元、人口最稠密的地區。

多年來他們與茨韋洛佩萊長青照護中心 (Tswelopele Frail Care Centre) 密切合作，近年來亦與約翰尼斯堡盲人協會 (Johannesburg Society of the Blind) 深入互動。各項計劃中，他們與學童製作各式各樣的劇作，內容多圍繞於歸屬感與家、文化信仰系統和世代詛咒等主題上。另外也透過各項計劃正視老年世代於種族隔離時期的經歷和遭遇。

亞洲

埼玉金世代劇場，日本。照片所有權© Maiko Miyagawa



日本

從各個層面來看，日本彷彿已經進入未來世界。不過本報告還是將焦點放在年齡結構上。日本目前的人口年齡組成，跟其他國家在二、三十年後的狀況相仿。日本人口每四個人中，就有一人超過六十五歲，但在英國，超過六十五歲的人口僅占六分之一。另外，在日本一億兩千萬人中，就有四百六十萬人罹患認知障礙症（比例為全球最高），英國認知障礙病患人口僅八十五萬人。日本從1960年代起，就已經準備好面對這種人口結構變化了，但是在英國過去十年來，仍未提出充分的全國政策以應對這種變遷。儘管如此，日本的高齡照護系統目前仍面臨相當嚴峻的財務危機。

日本致力於讓老年人口保持活躍，並在自宅居住，而且他們使用安老院或照護單位的比例比英國還低。如果對創意高齡領域有興趣的話，就得向了不起的**埼玉金世代劇場**（71）致敬，它堪稱是全球此領域中最傑出的高齡計劃。

67 藝術長存（Arts Alive）

藝術長存由視覺藝術家和學術研究者林洋子（Yoko Hayashi）所推動，透過各式各樣的藝術形態，讓弱勢族群參與藝術。

這種方式雖然在英國相當普遍，在日本卻相對少見。林洋子在設立於傳統日式住宅中的安老院，推動第一個計劃。計劃中以安老院住客口述的故事為主題，比如說他們的童年經歷或當地慶典盛況等，來裝飾分隔房間的日式紙門。當時也舉辦為期約六個月的藝術展覽，在各大安老院巡迴展出。另一項計劃也帶行動不便的安老院住客與其照護者參觀藝廊。

68 北名古屋市歷史博物館（Kitanagoya-shi Historical Museum）

北名古屋市歷史博物館有時被稱為昭和時代生活博物館（昭和是昭和天皇於1926年至1989年在位期間所使用的年號），一旦進到了博物館，參觀者「實在很難保持安靜」，因為每一件日常展品都會勾起興奮、難忘的回憶。

回憶學校（Reminiscence School）活動在博物館裡連續八週，每週舉辦一次。計劃迴響熱烈，民眾爭相排隊報名。參與者不僅與彼此結為好友，更在課程結束後成為博物館義工，向參訪兒童介紹自己年輕時使用的物件。博物館針對各項主題打造回憶套裝，供民眾外借使用。



老化認知障礙死亡倡議，日本。

69 老化認知障礙死亡 (Oi Bokke Shi)

由前衛藝術家菅原直樹 (Naoki Sugawara) 推動的**老化認知障礙的死亡**，也同樣值得關注。

同時身為演員和有薪照護員的菅原直樹，發現這兩項職業之間其實有各種連結：「當演員的經歷，讓我在從事照護工作時更得心應手。而照護員身份，也讓我的戲劇工作獲得更多養份。」

他在2018年埼玉金世代藝術節演出的劇作「夜已深沉」(Night Never Grows Darker) 令我非常動容。這齣劇作中，觀眾會跟著演員在街上進行「漫遊式劇場活動」。演出中，一名年輕人遇到一位年老的友人，不斷尋找患有認知障礙症的失蹤妻子。

70 藝術資源發展協會 (Art Resources Development Association ; ARDA)

1999 (國際老年人年) 年起，浪川惠美子 (Emiko Namikawa) 於東京成立的**藝術資源發展協會**，就開始在安老院中推動一系列大型活動，至今已經舉辦了一百多場工作坊。工作坊內容以視覺藝術為主，但是也包含其他藝術型態。照護員在每一堂課開始，有機會搶先體驗，接著再讓安老院住客參與。

埼玉金世代劇場的理查二世 (Richard II) 演出。照片提供：Maiko Miyagawa。



71 埼玉金世代劇場 (Gold Theatre of Saitama)

埼玉金世代劇場可被喻為日本高齡藝術的富士山。埼玉藝術劇場 (Saitama Arts Theatre) 是非常現代的展演空間，擁有四個表演廳以及十二個排練廳及工作室。受委託成立此劇場的蜷川幸雄 (Yukio Ninagawa)，在接下這項重任時已經是全球知名、備受推崇的劇場導演。

高齡藝術界的一項傑出計劃，於是在2006年誕生。當時七十歲的蜷川幸雄宣布他想「創造新的劇場型態」。他寫道：「只要能匯聚長者的生命經驗與能量，我們就能打造出非常實驗性的劇作，拓展表演藝術的界限。逐漸老化的社會中，出現許多挑戰和問題，演出者本身也身陷困境之中，像是身體愈發衰弱或是心智能力遞減等。因此要和這群演員共同創作一齣劇作，絕對不容易。但是從另一個角度來看，這些演員有別於專業演員，他們都有非常獨特、優秀的表演方式。這些表演手法也讓整場演出增添更多深刻、令人動容的片段。」

蜷川親自徵選一千二百多位應徵者。應徵者都已經年過五十五，而且從未當過演員。蜷川從中選出四十八位年齡介乎五十五至八十歲之間的申請者，而此後再也沒有新成員加入劇團。蜷川花了一年時間訓練這群素人演員，讓他們一週五天，接受每天四小時的表演訓練。演員都能領到合理的薪水，至今還沒有任何一位演員從劇團退休。

劇團成立隔年就正式推出一齣戲劇創作，至今已累積數十齣戲劇作品。作品內容包含莎士比亞或契訶夫等西方經典劇本改編，也包含現代日本戲劇以及特別請日本劇作家編寫的劇本。

成員在加入劇團之後，人生都產生了重大的轉折。我2015年拜訪劇團時，聽到一位當時已經七十六歲（這是當年團員的平均年齡）的團員說，為了加入劇團，她離開了自己的丈夫，搬離原本居住的城市來到這裡生活。另一位八十八歲的團員也表示，演戲讓他更有動力，從身體原先重度癱瘓的困境中復原。他還表示：「在最近的一齣表演《烏鴉，我們上彈吧！》(Ravens, We Shall Load Bullets) 中，出於某種原因，我實在無法順利唸出台詞。但回顧一生與童年，我想起十八歲那年因為東京大轟炸而滿目瘡痍的景象。殘破的場面讓我想起這齣戲裡的一個場景，只要我在腦中回憶當時的畫面，台詞就會自然而然傾瀉而出。」

那時我才了解，原來蜷川先生所謂「運用自身經驗」，指的是這個意思。」為了證明自己仍有持續不減的能量，他還現場背誦出「藥師推銷詞」這個非常傳統的演員練習！

遺憾的是，蜷川於2016年離世，當時他的才思仍處於高峰，更是國際劇場界的重要人物。不過他一手創辦的劇團並沒有因為他的離世而解散，更組成了所謂的黃金世代藝術俱樂部 (Gold Arts Club)，會員約有一千多人。2018年，我親眼欣賞了他們的劇作《無病呻吟》(The Imaginary Invalid)。這齣了不起的喜劇表演幾乎有半數劇團成員都登台演出。這齣劇作由野添征爾 (Seiji Nozoe) 執導，根據莫里哀 (Molière) 的原作劇本《無病呻吟》(The Hypochondriac) 所改編。2018年的黃金世代世界戲劇節 (World Gold Theatre 2018) 這場大規模盛會，也是埼玉金世代劇場舉辦的首場國際高齡人士創意藝術節。

台灣

72 國立台灣美術館 (National Museum of Fine Arts in Taichung)

台灣對高齡族群友善的博物館越來越多(霸菱基金會也在英國提供類似博物館資助，這些單位都是由大英博物館統籌管理)，其中一例就是**國立台灣美術館**。

美術館擁有遼闊的雕塑公園，堪稱全亞洲面積數一數二的藝術博物館。博物館提供各種獨居老人服務，也舉辦跨世代團體活動和認知障礙症友善導覽。

73 社會局 (Social Affairs Bureau)

高雄是台灣三大主要城市之一，人口規模與伯明罕 (Birmingham) 相仿，因此高雄市**社會局**的規模也不小。

社會局總共設立兩百三十二間社區中心、兩百二十七間幼兒教育中心以及五十九間樂齡活動中心，將創意高齡視為服務高齡族群的重點，也發展出「文化傳承大使」的制度。高雄總共有二百位文化傳承大使，他們能夠體驗各式各樣的藝術活動，像是說故事、中國戲曲創作、傳統書法、水墨畫和各類的視覺藝術創作。

74 財團法人天主教失智老人社會福利基金會 (Catholic Foundation of Alzheimer's Disease and Related Dementia ; CFAD)

財團法人天主教失智老人社會福利基金會是針對患上認知障礙症的老人成立的社會福利與照護基金會。為了因應高齡社會的需求，他們提供多元化的資源與計劃，像是提供安老院服務，也透過更有創意的方式提供資源。

此基金會也運用紀錄片、短片和動畫等各種媒介將認知障礙相關資訊提供予一般社會大眾。



張英美女士參加不老騎士機車環島挑戰。照片提供：弘道老人福利基金會。

75 弘道老人福利基金會 (Hondao Senior Citizen's Welfare Foundation)

對我來說，在全世界的創意高齡運動以及賦予高齡族群力量的計劃中，這是最激勵人心的案例。

弘導老人福利基金會的工作主要分成「弘揚孝道」、「社區照顧」以及「不老夢想」三大項目。在全台共有四百多名工作人員和兩千多名義工，每項計劃都風格獨具，而且幽默風趣。「不老騎士」是為期十三天的機車環島計劃，後來也被翻拍成備受喜愛的紀錄片。

在「不老夢想」工程中，有許多和「不老」與「長青」相關的活動。

- 舉例來說，「**不老樂團**」除了使用傳統樂器，也會將資源回收物製成樂器來演奏。這項計劃目前已經打造了四十七支樂團，參與人數高達一千兩百人。
- 在**仙角百老匯才藝秀**中，十組參賽者在堪稱台灣版 O2 體育館的台北小巨蛋中，各自使出渾身解數表演，數百萬名觀眾更能透過直播欣賞演出。
- 在「**時光不老，愛情正好**」計劃中，時尚攝影師替從未拍過婚紗照的高齡夫妻拍攝婚紗照。這些照片除了於展覽上展示，亦於雜誌上刊登。

基金會間中會推動與藝術無關的活動，例如不老籃球隊跟不老戰士等。在「不老戰士」計劃中，參加者會花上一天時間到國防部重溫從軍時光。

南韓

如果你在韓國，並已經邁入九十之齡，這輩子大概見證過許多重大社會變遷和歷史事件，像是二戰遭日軍佔領、北韓入侵和韓戰（造成三百多萬人身亡，許多家庭流離失所）、軍事獨裁以及快速的工業化及民主化等。

這些事情讓大家對韓國長者形成一種刻板印象，總覺得他們性格強悍，不輕易妥協（雖然他們也很喜歡在遊覽車走道上載歌載舞）。不同的韓國世代之間或許偶爾會彼此對立，而且大家都覺得老一輩的韓國人窮盡一生拼命工作賺錢養家，根本沒時間享受藝術，不過南韓的創意高齡領域卻越來越興盛，當中的計劃和活動品質都相當出眾。

76 韓國文藝教育機構（Korean Arts and Culture Education Service）

韓國文藝教育機構於2006年成立，主要替學校安排「藝術教育家」，目前也在全韓經營十四所教育中心。

近年機構拓展計劃，在專門服務高齡族群的機構中安排藝術教育家。這項服務後來也催生出韓國版的高齡選秀節目，這個非常活潑熱鬧的活動被稱為「長春慶典」（Cheungchun Festival）。

77 店鋪N（Store N）

藝術家李梅華（Mee-Wha Lee）在首爾（Seoul）的安養8東區成立了店鋪N，與高齡居民互動、合作。

這項鼓舞人心的計劃包含許多項目，像是年邁的鐘錶師傅用巧手替孩童製作精美的玩具、高齡婦人替自己的棺材縫製名為「人生最後一件衣服」的布料。活動極具個人意義。另外在一部引人深思的電影中，講述當年的慰安婦回頭走訪美軍駐韓的基地。

78 伊瑪戈 (IMAGO)

伊瑪戈是釜山的社群藝術計劃。美麗的釜山過去是個小漁村，現在是韓國第二大城市。

韓戰期間，由於北部的首爾鄰近南北韓交界處，因此數度被共產北韓割據、佔領。很多首爾居民因此往南逃往釜山，使這座小漁村變身成為大都會。伊瑪戈位於釜山，擁有遼闊海景，成為許多長者的心靈慰藉，讓北方難民在此重新展開人生。

詩人和說書人黃眾惠 (Jounghi Hwang) 透過藝術，勾勒出這群人的生命故事，並進一步打造出木偶戲、精美的童書、跨世代戲劇，以及用到巨型骰子的特別版大富翁。參加者更能選擇修習儒家思想、郊遊或是學習風箏製作。(我想，天堂大概就像伊瑪戈這樣吧！)

伊瑪戈，南韓。照片所有權 © 伊瑪戈



新加坡

79 銀髮藝術節 (Silver Arts Festival)

銀髮藝術節在2012年由新加坡藝術委員會 (Arts Council of Singapore) 成立，每年九月在不同地點舉辦活動。藝術節涵蓋各種形態的藝術活動，但主力聚焦於音樂表演及電影。

藝術節希望促進家庭的世代交流，因此通常選擇週末舉辦活動，讓上班族有機會參與。藝術節亦舉辦論壇，探討高齡社會照護藝術的應用，同時提供許多義工參與的機會。

除了藝術節，新加坡也有越來越多藝術從業人員致力於推動各種創意高齡計劃。到2030年，預計會有四分之一的新加坡人口超過六十五歲，老化將成為政府政策面臨的一大議題。因此，衛生與社會照護部門開始密切合作，發展與高齡化相關的計劃。

2018 銀髮藝術節一行動藝術節「經典回味！」活動，樂團 Meltones 演出。照片所有權 © 新加坡國家藝術委員會



香港

80 繽紛認知障礙人生 (Colours of Dementia)

繽紛認知障礙人生是結合社區資源舉辦、為期六個月的認知障礙照護藝術倡導實驗性計劃。

2013年十二月至隔年六月間，舉辦一連十八場特別為中度至重度認知障礙的長者而設的創意工作坊。每場活動總共有十四名參與者，年齡介乎五十九至九十四歲間。陪同認知障礙症患者的家人或照護員也受邀參與活動。

計劃名稱「繽紛認知障礙人生」，指的就是認知障礙參與者繪製的影像和畫作。活動由嶺南大學視覺研究系的羅淑敏教授主持，並由香港認知障礙症協會 (Hong Kong Alzheimer's Disease Association) 和全人藝動 (Art for All) 協辦。

「親愛的」舞蹈工作坊 (Macushla Dance Workshop) · 貝爾丹藝術節, 2017 · 照片提供: 貝爾丹藝術節。



結論

更老、更有創意的世界

截至目前為止，人類史上最大的進展大概就是我們迅速增長的平均壽命。根據聯合國在2017年針對全球老化現象的調查：

- 1980年，全球超過六十歲的人口僅三億八千二百萬人，但到2017年已大幅增加為九億六千二百萬人。
- 預計到2050年，年過六十歲的人數將會翻倍，達到二十一億人。
- 由2017年到2050年，超過八十歲的人口，預計將從一億三千七百萬，成長為四億二千五百萬。
- 直到2030年，老年人口的數量，將超越未滿十歲兒童的人數。
- 全球有三分之二的老年人口居住在「發展中地區」（像是非洲、亞洲部分地區和拉丁美洲），而這些地區的老年人口增長速度，高於歐洲、北美與澳洲大陸等已發展地區。

“世界不斷變老，萬歲！”

全世界都開始面臨高齡化社會帶來的結果。

卡米拉·卡文迪什 (Camilla Cavendish) 在《不退休》(Extra Time, 2018) 這本鉅細靡遺、讀來十分過癮的報導文學中，記錄各國在科學和社會方面的創新發展。從這本書的內容來看，民眾在退休後的六十幾歲到八十幾歲的二十年間，身體狀況大多還相當健康，而西方國家也針對這群健康的高齡族群推動出許多活動與計劃。書中總結提到，是否具有目標，是晚年生活美滿與否的一大關鍵。

雖然這個觀念一點也不新穎，但也指出了在只看重有新勞動的社會中，這種想法一直都不受重視。卡爾·奧諾 (Carl Honoré) 在書籍《終極慢活》(Bolder: Making the most of our longer lives, 2018) 中作出了相同的結論，並著重探討藝術對晚年生活的影響，以小規模的研究為例，指出人在六十多歲時，大腦的創造力會出現另一高峰。

第三年齡與第四年齡，或稱「年輕老人」與「老老人」

各方學者專家對於「老年」一詞的定義，目前尚未達成共識。近年來，大家開始覺得用統一的詞彙來描述橫跨三、四十年的人生階段，實在太過籠統。對某些六十五或七十歲的人來說，他們有可能覺得自己就像四十五或五十歲的族群一樣。有些評論開始用「老老人」(old old)的說法來指稱八十五歲以上的長者。許多研究都已證實，貧窮確實會對老化帶來極其負面的影響，讓人更容易在老化初期就面臨健康問題，更有可能大幅縮短壽命。

另一種說法是不以年齡為依據，由健康狀態和能力來做判斷。這麼一來，屬於「第三年齡」的人雖然可能退休了一段長時間，年齡也已經來到七、八十歲甚至是以上，但身體跟心智還是相當硬朗、健康。而被歸類為「第四年齡」的人，有可能早在六十幾歲時身體或認知能力就出現問題了。

各界持續針對這項議題的討論方興未艾，藉此也能鼓勵藝術組織或資助單位努力支持第四年齡的族群發揮創造力，因為這些人更有可能面臨伴隨認知障礙而來的孤立（稍後討論）等挑戰——因為面臨這些困境而較少機會接觸藝術（譬如居住在安老院），然而藝術在這裡帶來的潛在效益卻不可限量。

認知障礙症與寂寞—創意高齡能克服的挑戰

在人口結構的全球變遷趨勢中，至少就中期看來，認知障礙症的普及率會上升到一定程度。除了認知障礙症患者本身，他們的照護員、朋友和家人也都會受到影響。妮奇·格拉德 (Nicci Gerrard) 在《從認知障礙症中學會愛》(What Dementia Teaches Us about Love, 2018) 中，動人地刻劃認知障礙症的成因以及其對英國社會造成的影響。我目前很少看到其他作者針對認知障礙症議題寫出如此優秀的著作。作者在書中不斷強調藝術的力量，指出藝術能讓認知障礙症患者獲得滿足與自我實現感。霸菱基金會在英國資助的多項創意高齡計劃清楚印證這項說法，世界各地的藝術單位未來也需要考慮這個事實。

證據也顯示，老人在其他社會中遭受社會孤立之苦，如日本就是相當顯著的案例。這個現象肯定受到不同社會傳統與結構影響，尤其是家庭或群體活動的模式。然而全球個人主義抬頭，也可能讓這個現象日益普遍。

在此我必須強調，創意高齡計劃，特別是跨世代的計劃，在培養新的人際關係、建立自信方面具有非常強大的正面影響。2012年伴隨「終結孤單」活動（Campaign to End Loneliness）出版的刊物《解決孤單：藝術的角色》（Tackling loneliness in older life – the role of the arts）中，我們也已經詳細闡述這個理念。

既普世又獨特

我有幸到世界各國參訪各項創意高齡計劃，其中最令我驚訝的是，這些計劃獨特，亦具有普世性。

之所以**獨特**，是因為它們源自於獨特的文化與社會。在台灣和日本等東北亞地區，孝道的概念已逐漸轉型，但這種傳統觀念仍然讓這些國家與別不同。（不過在西歐國家，社會大眾對老化的態度其實也隨時間而有所改變。有關這個主題，最值得參考的書籍為帕特·泰（Pat Thane）編寫的《漫長老年史》（The Long History of Old Age, 2005）。

另外，我們有時候也忘了，其實在計劃中善用與當地文化相關的傳統藝術形態，是推廣創意老化最有效的方法。比如說中國長者喜歡跳廣場舞，就是帶有文化傳統的藝術活動。

這些計劃之所以具有**普世性**，是因為老化是人生必經的階段，而世界也在不斷老化。日本數十年來經歷的人口老化，雖然還要好長一段時間才會在其他國家發生，但也是所有國家終將面對的命運。

日漸老化的世界也可以更有創意

世界變得更成熟是值得慶賀的事情。長者有更多時間回饋社區，也有更多的時間體驗世界。假如社會能給予高齡族群支持，認可並相信他們將為社會持續帶來貢獻，長者也能獲得各種發揮創造力的機會。

創意高齡應該成為人類未來的一大重點。對許多群眾而言，創意高齡活動能提供無比重要的使命感與自我實現感。正如卡文迪什所言，創意高齡是讓民眾成功、快樂邁入老年的關鍵。全世界的高齡化國家必須更有意識，體認到藝術和文化是日常經驗中不可或缺的要素，而且與社會中的每個個體息息相關，老年人口也不例外。

大提琴家帕布羅·卡薩爾斯（Pablo Cassals）在九十一歲高齡時，被一名學生問及他要持續練大提琴的原因，他這樣回應：「因為我一直在進步啊。」

建議

- 根據世界人權宣言第二十七條，聯合國教科文組織應透過各項倡議，認可創造力對晚年生活的重要性。
- 國家文化部與藝術委員會應確保他們的策略和提供的資源涵蓋所有年齡層，包括被歸類為「第四年齡」的族群。
- 國家健康與福利部，應確保他們的策略和提供的資源，清楚認可文化與創造力的價值，包括其對晚年生活的正面效應。
- 基金會等獨立藝文資助單位應該要了解自己是創意高齡計劃的重要推手，同時也要促進各地服務長者的機構和藝文團體的交流與合作。
- 國際藝術協會與文化機構網絡 (International Federation of Arts Councils and Culture Agencies) 應讓會員組織認知到創意高齡計劃的重要性。
- 我們應盡可能促進各國交流，於探討高齡化與認知障礙症的研討會中，將創意高齡列為主題。

主題旅遊指南

視覺藝術

- 工作室D，德國 (Atelier D, Germany) (20)
- 照護藝術，德國 (Art for Care, Germany) (17)
- 認知障礙藝術協會，奧地利 (Demenz Kunst Gesellschaft, Austria) (35)
- 繽紛認知障礙人生，香港 (Colours of Dementia, Hong Kong) (80)
- 吉斯縫被師，美國 (Quiltmakers of Gee's Bend, USA) (42)

舞蹈與動態

- PRA 音樂劇場，荷蘭 (PRA Muziektheater, The Netherlands) (8)
- 斯堪納斯舞團，瑞典 (Skånes Dansteater- Sweden) (26)
- 為帕金森症而舞，美國 (Dance for PD, USA) (45)
- 昆士蘭芭蕾舞團，澳洲 (Queensland Ballet, Australia) (54)
- 貝爾康納藝術中心，澳洲 (Belconnen Arts Centre, Australia) (55)
- 熟齡藝術家舞蹈體驗，澳洲 (Mature Artists Dance Experience, Australia) (56)
- 青春嘻哈團，紐西蘭 (Hip Hoperation, New Zealand) (63)
- 老化認知障礙的死亡，日本 (Oi Bokke Shi, Japan) (69)

音樂與歌唱

- 音樂世代，荷蘭 (Music Generations, The Netherlands) (6)
- 赫爾辛基音樂之家，芬蘭 (Musiikkitalo, Finland) (29)
- 音樂與記憶，美國 (Music and Memory, USA) (47)
- 動態音樂會，美國 (Concerts in Motion, USA) (48)
- 年輕的心合唱團，美國 (Young@Heart Chorus, USA) (46)

劇場表演

- 熟齡劇場，德國 (Altentheater, Germany) (16)
- 紫丁香劇團，比利時 (Sering, Belgium) (23)
- 偷窺狂，比利時 (Peeping Tom, Belgium) (21)
- 高齡馬戲團，葡萄牙 (Trupe Sénior, Portugal) (33)
- 兩代戲劇工作坊，美國 (Stagebridge, USA) (40)
- 微笑劇場，加拿大 (Smile Theatre, Canada) (52)
- 幽默基金會，澳洲 (The Humour Foundation, Australia) (58)
- 牛奶箱劇場，澳洲 (Milk Crate Theater, Australia) (59)
- 埼玉金世代劇場，日本 (Gold Theatre of Saitama, Japan) (71)
- 外展基金會，南非 (Outreach Foundation, South Africa) (66)

慶典

- 高齡與機會／貝爾丹藝術節，愛爾蘭 (Age and Opportunity/Bealtaine, Ireland) (4)
- 銀髮族藝術節，荷蘭 (Gekleurd Grijs, The Netherlands) (13)
- 銀髮藝術節，新加坡 (The Silver Arts Festival, Singapore) (79)
- 創意高齡藝術節，澳洲 (Creative Aging Festival, Australia) (60)

創意寫作與文學

- 冬季花園，荷蘭 (Wintertuin, The Netherlands) (15)
- 時光飛逝，美國 (Timeslips, USA) (38)
- 高齡藝術專區，美國 (Arts for the Aging, USA) (49)

跨領域藝術創作

- 西科克藝文中心，愛爾蘭 (Uillinn, Ireland) (1)
- 沃特福療癒藝術，愛爾蘭 (Waterford Healing Arts, Ireland) (2)
- 大人物公司，葡萄牙 (Companhia Maior, Portugal) (34)
- 高齡藝術分享，美國 (Elders Share the Arts, USA) (39)
- 露絲之桌，美國 (Ruth's Table, USA) (43)

- 藝術長存，日本 (Arts Alive, Japan) (67)
- 弘道老人福利基金會，台灣 (Hondao Senior Citizens' Foundation, Taiwan) (75)
- 高雄社會局，台灣 (Social Affairs Bureau, Kaohsiung, Taiwan) (73)
- 財團法人天主教失智老人社會福利基金會，台灣 (Catholic Foundation of Alzheimer's Disease and Related Dementia, Taiwan) (74)
- 伊瑪戈，南韓 (IMAGO, South Korea) (78)
- 店鋪，南韓 (Store N, South Korea) (77)

照護中心

- 照護文化，荷蘭 (Care & Culture, The Netherlands) (7)
- 照護藝術，德國 (Art for Care, Germany) (17)
- 全面服務中心，芬蘭 (Comprehensive Care Centres, Finland) (30)
- 艾奧納服務，美國 (IONA Services, USA) (41)
- 露台玩家，加拿大 (Terrace Players, Canada) (53)
- 藝術資源發展協會，日本 (Art Resources Development Association (ARDA), Japan) (70)

博物館

- 一日博物館，荷蘭 (MV1D, The Netherlands) (10)
- SMAAK 基金會，荷蘭 (SMAAK Foundation, The Netherlands) (11)
- 梵谷博物館，荷蘭 (Van Gogh Museum, The Netherlands) (12)
- 萊姆布魯克博物館，德國 (Lehmbruck Museum, Germany) (19)
- 民族博物館，瑞典 (Etnografiska Museum, Sweden) (25)
- 舊城博物館，丹麥 (Den Gamle By, Denmark) (32)
- 現代藝術博物館，美國 (MoMA, USA) (50)
- 澳洲當代藝術博物館，澳洲 (Museum of Contemporary Art, Australia) (57)
- 北名古屋歷史博物館，日本 (Kitanagoya-shi Historical Museum, Japan) (68)
- 國立台灣美術館，台灣 (National Museum of Fine Arts, Taiwan) (72)

特選資源

關於創意高齡

所有資源都公開在我們的官網上：www.baringfoundation.org.uk



Treasury of arts activities for older people
Liz Postlethwaite
2019



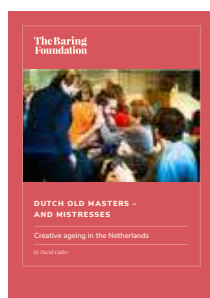
Late opening: arts and older people in Scotland
Andrew Eaton-Lewis
2017



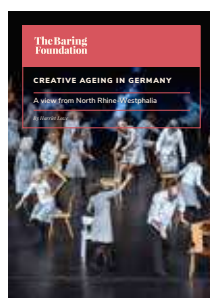
Towards the end: The Baring Foundation's Arts and Older People Programme 2010-2017
David Cutler



Growing the creative ageing movement: international lessons for the UK
Alice Thwaite
2017



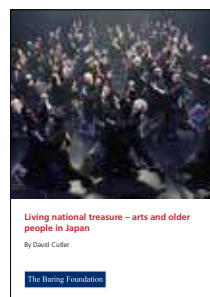
Dutch old masters – and mistresses: creative ageing in the Netherlands
David Cutler
2017



Creative ageing in Germany: the view from North Rhine-Westphalia
Harriet Lowe
2017



A new form of theatre: older people's involvement in theatre and drama
Kate Organ
2016



Living national treasure: arts and older people in Japan
David Cutler
2015

本書相關人名與名詞中英對照表

一、人名與地名			
原文	中文翻譯	原文	中文翻譯
Aarhus	奧胡斯	Amersfoort	阿默斯福特
Andrea Gaskin	安德莉亞·加斯金	Anika Barkan	安妮卡·巴坎
Anne Basting	安妮·巴斯汀	Barbara Luel	芭芭拉·魯爾
Bert Vervae	伯特·維瓦特	Billie Jordan	比利·喬丹
Camilla Cavendish	卡米拉·卡文迪什	Carl Honoré	卡爾·奧諾
Clara Andermatt	克萊拉·安德麥特	Corinna Bernshaus	柯瑞娜·伯斯豪斯
David Cutler	大衛·卡特勒	David Leventhal	大衛·勒文瑟
Dieter Scholz	迪特·修茲	Doetinchem	杜廷赫姆
Dominic Campbell	多明尼克·坎貝爾	Drenthe	德倫特省
Duisburg	杜伊斯堡	Eindhoven	埃因霍芬
Emiko Namikawa	浪川惠美子	Essen	埃森
Evelyn Duerschlag	伊芙琳·杜爾施拉格	Gene Cohen	傑納·寇恩
Graeme Murphy	葛倫·墨菲	Harriet Lowe	哈莉耶·羅威
Helene Kvint	赫蓮·柯文特	Hillbrow	希爾布羅
Ingrid Berzau	英格麗·博佐	Jounghi Hwang	黃眾惠
Kate Arthurs	凱特·亞瑟	Katie Williams	凱蒂·威廉斯
Leuven	魯汶	Lolo Sarnoff	洛洛·沙諾夫
Maartje Wortel	馬爾耶·沃爾特	Maike Mul	麥凱·穆爾
Malmö	馬爾默	Margaret Meagher	瑪格麗特·梅爾
Mee-Wha Lee	李梅華	Milwaukee	米爾瓦基
Nicci Gerrard	妮奇·格拉德	Noortje Kessels	諾耶·凱瑟爾
North Rhine-Westphalia	北威邦	People Dancing	群眾之舞
Raisa Karttunen	瑞莎·卡圖南	Rotorua	羅托魯瓦
Selina Anderson	賽琳娜·安德森	Stuart Kendall	史都華·坎達爾

Susan Perlstein	蘇珊·伯爾斯坦	Uscha Urbainski	烏莎·烏班斯基
Villa El Salvador	薩爾瓦多鎮	Willem Claassen	威廉·克拉森
Yoko Hayashi	林洋子	Yukio Ninagawa	蜷川幸雄
二、機構與單位			
原文	中文翻譯	原文	中文翻譯
Aali	親愛的	Age and Opportunity	高齡與機會
Age Cymru	高齡威爾斯	Altentheater	熟齡劇場
Amarylilis	孤挺花互助式共居	Aroha Philanthropies	阿羅哈慈善組織
Art for All	全人藝動	Art for Care	照護藝術
Art For Dementia	認知障礙症的藝術世界	Art Resources Development Association	藝術資源發展協會
Artful at Home	居家藝術	Artful Community Day	藝術社群日
Arts Alive	藝術長存	Arts at the British Council	英國文化協會藝術部門
Arts Council of Ireland	愛爾蘭藝術協會	Arts Council of Singapore	新加坡藝術委員會
Arts Council Wales	威爾斯藝術協會	Arts for the Aging	高齡藝術專區
Aspiro	艾斯佩羅合唱團	Association of Creative Initiatives	創意策動組織
Atelier D	工作室 D	Australian Centre for Arts and Health	澳洲藝術與健康中心
Baring Foundation	霸菱基金會	Baycrest Centre	貝克里斯中心
Belconnen Art Centre	貝爾康納藝術中心	Belem Cultural Centre	貝倫文化中心
Blow the Dust	揚塵管弦樂團	Boykin	博伊金
Brain and Mind Centre	大腦與心智中心	Calouste Gulbenkian Foundation	古爾本基安基金會
Care & Culture	照護&文化	Catholic Foundation of Alzheimer's Disease and Related Dementia	天主教失智老人基金會

Chapitô	查比多馬戲學校	CoisCéim Broadreach	步伐舞團
Companhia Maior	大人物公司	Company of Elders	高齡舞團
Comprehensive Service Centres	全面服務中心	Connect the Dots	連線
CoreAct	核心演出	Creative Aging Festival	創意高齡藝術節
Dance for PD	為柏金遜症而舞	Dementia Australia	澳洲認知障礙症中心
Demenz Kunst Gesellschaft	認知障礙藝術協會	Den Gamle By	舊城博物館
Dulwich Picture Gallery	杜爾維治美術館	Dutch Arts Council	荷蘭藝術協會
Dutch Arts Council for Participation	荷蘭參與藝術協會	Elders Share the Arts	高齡藝術分享
Entelechy Arts	圓滿實現藝術	Etnografiska Museet	民族博物館
Finlandia Hall	芬蘭地亞大廈	Flemish Culture Ministry	法蘭德斯文化部
Fonds voor Cultuurparticipatie	文化參與基金會	Fonton	泉源
Foundation for Arts in Care	照護藝術基金會	Freies Werkstatt	自由工作坊劇場
Gallery Oldham	奧爾德姆藝廊	Gold Arts Club	金世代藝術俱樂部
Gold Theatre of Saitama	埼玉金世代劇場	Gruitpoort	格魯特門
Hip Hoperation Crew	青春嘻哈團	Hondao Senior Citizens' Foundation	弘道老人福利基金會
Hong Kong Alzheimer's Disease Association	香港認知障礙症協會	Humour Foundation	幽默基金會
IMAGO	伊瑪戈	International Federation of Arts Councils and Culture Agencies	國際藝術協會與文化機構網絡

IONA Services	艾奧納服務	Irish Centre for Social Gerontology	愛爾蘭社會老年學中心
Johannesburg Society of the Blind	約翰尼斯堡盲人協會	Kilcock Men' s Shed	基爾考克男聲合唱團
Kinapori	齊納波里中心	Kitanagoya-shi Historical Museum	北名古屋市歷史博物館
Kiwi Coffin Club	奇異棺材俱樂部	Korean Arts and Culture Education Service	韓國文藝教育機構
Kubia	創意老化與融合藝術能力中心	Kunstschule Werksetzen	藝術學院工作坊
Lehmbruck Museum	萊姆布魯克博物館	Lifetime Arts	終生藝術
Make Moments	高齡藝術手作計劃	Manchester Camerata	曼徹斯特室內樂團
Mark Morris Dance Company	馬克·莫里斯舞團	Mature Artists Dance Experience	熟齡藝術家舞蹈體驗
Met Life Insurance	大都會人壽保險公司	Miina Sillanpää Foundation	米納·斯萊帕基金會
Milk Crate Theatre	牛奶箱劇場	Multigenerational Houses	多世代之家
Museum of Contemporary Art	澳洲當代藝術博物館	Museum of Modern Art	現代藝術博物館
Music and Memory	音樂與記憶	Music Generations	音樂世代
Musiikkitalo	赫爾辛基音樂之家	National Center for Creative Aging	美國創意老化中心
National Endowment for the Arts	美國國家藝術基金會	National Gallery of Ireland	愛爾蘭國立美術館
National Museum of Fine Arts in Taichung	國立台灣美術館	National Portrait Gallery	國家肖像館
Northern Dance Network	北部舞蹈網絡	Outreach Foundation	外展基金會
Peeping Tom	偷窺狂	PRA Muziektheater	PRA 音樂劇場

Queensland Ballet	昆士蘭芭蕾舞團	Queensland University of Technology	昆士蘭科技大學
Quiltmakers of Gee's Bend	吉斯縫被師	Regional Social Policy Centre in Poznan	波茲南區域社會政策中心
Rehoboth	里霍伯斯	Roihuvuori	洛胡沃里中心
Ruth's Table	露絲之桌	Sadler's Wells	沙德勒之井劇院
Saitama Arts Theatre	埼玉藝術劇場	Senior DANCE Company	高齡舞團
Sering	紫丁香	Skånes Dansteater	斯堪納斯舞團
SMAAK Foundation	SMAAK 基金會	Smile Theatre	微笑劇場
Social Affairs Bureau	社會局	Society for the Arts in Dementia Care	藝術失智照護協會
St James's Hospital	聖詹姆斯醫院	Stagebridge	兩代戲劇工作坊
Store N	店鋪N	Strength in Numbers	數字的力量
Terrace Players	露台玩家	Theatre Gold	黃金劇團
Timeslips	時光飛逝	Trupe Senior	高齡馬戲團
Tswelopele Frail Care Centre	茨韋洛佩萊長青照護中心	Uillinn	西科克藝文中心
University at Münster	明斯特大學	University of Applied Arts in Vienna	維也納應用藝術大學
University of Applied Sciences in Münster	明斯特應用科技大學	Van Gogh Museum	梵谷博物館
Vitalis	維塔莉絲	Waterford Healing Arts	沃特福療癒藝術
Wellness and Arts Centre	健康與藝術中心	Winston Churchill Memorial Trust	邱吉爾紀念基金會
Wintertuin	冬季花園	Young@Heart Chorus	年輕的心
Zona's Kiosk	佐娜的互動站		

三、活動、計劃與書名			
原文	中文翻譯	原文	中文翻譯
A History of the Baring Foundation in 50 Grants	透過50大補助計劃認識霸菱基金會歷史	Abair/Saama	阿貝薩瑪
Age-Friendly Culture Cities	高齡友善文化城市	Ageing Provocateur	老化煽動者
Armas	真愛藝術節	Artful	巧奪天工藝術計劃
Arts and Older People	高齡人口計劃	Arts maketh the man - older people meet van Gogh'	藝術成就不凡：高齡族群與梵谷相遇
Bealtaine @ Temple Bar	貝爾丹@坦普爾酒吧	Bealtaine Festival	貝爾丹藝術節
Bolder: Making the most of our longer lives	《終極慢活》	Campaign to End Loneliness	終結孤單
Care & Culture Choir	照護與文化合唱團	Cheungchun Festival	長春慶典
Colours of Dementia	繽紛認知障礙人生	community care	社區照顧
Concerts in Motion	動態音樂會	Creative Ageing in Germany: A view from North Rhine-Westphalia	《德國創意老化：北威邦觀點》
Creative Expression, Communication and Dementia	創意表達、溝通與認知障礙症	Creative Scotland	創意愛爾蘭
Cultural Companions	文化夥伴計劃	Dancing through the Door	地板舞動
Dementia in the Arts	藝術中的認知障礙症	dreams never grow old	不老夢想
Dutch Old Masters and Mistresses – Creative Ageing in the Netherlands	《荷蘭高齡紳士與淑女：荷蘭創意老化現況》	Eerste Liefde - First Love - Primer Amor	初戀
Elder Clowns	高齡小丑	Extra Time	《不退休》

filial piety	弘揚孝道	Frock	《僧袍》
Gekleurd Grijs	銀髮族藝術節	Hey Alter!	嘿，老人！
Lang Leve Kunst	藝術長存	Large Type Festival	大字體文學季
Life is Passion	生命熱情	Liminal States	邊境之界
Living National Treasure: Creative Ageing in Japan	《國家活的寶藏：日本創意高齡》	Long Live Arts Collaboration	藝術長存合作案
Long Live the Arts Manifesto – Feel the Arts	《藝術長存宣言》	Look into My Eyes	凝視雙眼
Luminate	光明藝術節	Macushla Dance Workshop	「親愛的」舞蹈工作坊
Making Hay Reminiscence Theatre	割草懷舊劇場	Meet Me	與我相遇
Moten med minnen	與回憶相遇	Movers and Shakers	大人物舞蹈計劃
Museum for 1 Day	一日博物館	Night Never Grows Darker	夜已深沉
Oi Bokke Shi	老化認知障礙的死亡	Pearls of Wisdom	智慧之珠
Platform for the Elderly and their Stories	長者與其親身故事平台	Playlist for Life	生命播放清單
Q and A with the Grey	銀髮問與答	Ravens, We Shall Load Bullets	《烏鴉，我們上彈吧！》
Reminiscence School	回憶學校	Rolling Rooms	滾動之房
Seniors Reaching Out	長者伸出手	Seniors Take Action	高齡動起來
Silver Arts Festival	銀髮藝術節	Simple Desires	簡單渴望
Stories from the Well-field	來自井田的故事	Tackling loneliness in older life – the role of the arts	《終結孤單：藝術的角色》
The House of Stories	故事之家	The Imaginary Invalid	《無病呻吟》

Vitality Arts	活躍藝文	What Dementia Teaches Us about Love	《從認知障礙症中學會愛》
WILDwest	狂野西德	World Carousel	世界旋轉木馬
World Gold Theatre 2018	金世代世界戲劇節	Writer in the House	作家來你家

四、版權圖片

P2	Ruth's Table, USA
P6	Eamonn O' Mahony. Courtesy of the Bealtaine Festival
P11	Jeda de Brí. Courtesy of the Bealtaine Festival
P14	Rob O' Connor. Courtesy of the Bealtaine Festival
P19	Vincent van den Hoogen
P22	Evelyn Duerschlag
P27	Opening event at the Armas Creative Ageing Festival, Finland
P33	Lucienne van der Mijle
P36	Ruth's Table, USA
P38	Arts for the Aging, USA
P42	Jacquie Manning
P45	Kiwi Coffin Club, New Zealand
P47	Maiko Miyagawa
P49	Oi Bokke Shi, Japan
P50	Maiko Miyagawa
P54	Hondao Senior Citizens' Welfare Foundation
P57	IMAGO
P58	National Arts Council, Singapore
P60	Bealtaine Festival

“ 霍格先生輕輕將門關上。
霍格先生就是這樣贏得這場賭注。
他用八十天的時間環遊世界，
一路上利用了各種各樣的交通工具，
有輪船、火車、馬車、遊艇、商船、雪橇
和大象！ ”

朱爾·凡爾納 (Jules Verne) , 《環遊世界八十天》
(Around the World in 80 Days, 1873)

