

第5期

# 新北市終身教育期刊

The Journal of Lifelong Education of New Taipei City

本期主題

## 高齡學習社會

The Society of Learning for Elders

焦點  
論壇

學術  
研究

經驗  
分享

終教  
園地

新北市政府 編印

101年度影視地區—社會教育推廣巡迴活動



第5期

# 新北市終身教育期刊

The Journal of Lifelong Education of New Taipei City

本期主題

## 高齡學習社會

The Society of Learning for Elders

焦點  
論壇

學術  
研究

經驗  
分享

終教  
園地



# 目錄

## 焦點論壇

高齡社會中老化迷思與超越	許民忠 國家教育研究院副研究員	4
高齡學習與成功老化關係之探討	姚卿騰 國立中正大學博士生 游金潁 南華大學助理教授、國立臺灣師範大學社會教育研究所博士	11
高齡學習社會亮點工程： 退休生涯經營—看見、理解與布局	朱芬郁 實踐大學家庭研究與兒童發展學系助理教授	17
臺灣人口老化與高齡學習的重要性	董國安 新竹縣立石光國民中學輔導主任	26

## 學術研究

高齡創造力教學方案之行動研究	張德永 國立臺灣師範大學社會教育系副教授 劉以慧 稻江科技暨管理學院老人福祉與社會工作學系助理教授	34
學習型城市區域整合模式初探 —以新北市萬里區為例	曾秀珠 新北市北新國民小學校長	43
高齡社會與隔代教養	王佳琳 高師大成人教育研究所碩三	55
論高齡學習的必要性與趨勢探究	黃瑞琪 新北市北峰國民小學教師	61
活到老、快樂學到老 —音樂療育VS.老年的休閒與靈性	黃千珮 師大社會教育系博士班博士生	67
高齡期五大人格的特質與發展	葉俊廷 中正大學成人及繼續教育學系博士生	72
高齡教育辦學經驗傳承計畫成果與檢討	徐嘉鴻 國立高雄師範大學研究助理	78





經驗分享

魔法屋為新移民媽媽點亮閱讀魔力	張珏菁 高雄師範大學成人教育所博士班研究生	81
站在社大學習路上	石惠蘭 曾文社區大學學員	84
義工創校與武訓興學～談二林社區大學的成人教育	楊喜貯 彰化縣二林社區大學副校長	86
可培養軟能力與硬能力的成人教育方式～問題導向學習法(PBL)	王仁癸 臺灣社區大學教師協會理事長	90
終身學習～樂齡生活在大有	陳秀芳 新北市重陽國民小學教務主任 新北市終身教育輔導團團員	95

終教園地

在夜補校裡	王興轉 新北市五峰國民中學補校學生	99
重圓求學夢	蔡桂英 新北市五峰國民中學補校學生	100
上補校的感想	林春蘭 桃園縣大園國民中學補校學生	101
我與非洲舞的邂逅	黃美虹 新北市麗林國民小學教師	102
補校與我	林良燕 高雄市楠梓國民中學教師	103
走在樂齡的學習路上	謝樹源 新北市永和區樂齡學習中心/志工學員	104
補校雜記	張珍瑛 臺中市立五權國民中學附設補校教師	106
國民中學附設補校教學的省思	邱奕城 桃園縣立大園國民中學補校主任	107



# 高齡社會中老化迷思與超越

國家教育研究院副研究員/許民忠

## 壹、前言

隨著少子化趨勢及人類平均壽命的延長，世界各主要國家高齡人數比率的增加，我國也不例外。根據聯合國世界衛生組織(World Health Organization, WHO)之定義，當65歲以上人口數占全國總人口數的7%以上即為高齡化社會，我國自1993年起邁入高齡化社會以來，65歲以上老人所占比例持續攀升，根據內政部2011年年底人口結構分析，2011年底已達10.9%，老化指數為72.2%，近3年來就大幅攀升10.7%；2011年老化指數雖然較加拿大、歐洲各國、南韓及日本等為低，但較美國、紐西蘭及其他亞洲國家為高（內政部統計處，2012a）。隨著人口老化，65歲以上老年人死亡人數之比率越來越高：1981年佔46.9%，1995年攀升至60.4%，到了2010年，比率已經到達68.5%。由於高齡者死亡人數增多，2011年死亡人數計152,030人，較2010年增加5.08%，其中75~89歲者死亡人數最多，達6萬5,087人，占42.48%；60~74歲者居次，達3萬6,242人，占23.66%（內政部統計處，2012b）。

為保障全民健康，我國自1995年開辦全民健康保險，原本以「不浪費、不虧損」為原則，但十幾年來，入不敷出，不得不增加保險費。醫療費用快速成長的原因有三：「人口老化」、「重大傷病及罕見疾病人口增加」、「新增藥品與醫療科技」；其中，人口老化因素為一大主因，健保剛開辦的時候，65歲以上的老年人比率大約只有7%，到2008年已超過10%，佔據34.4%的醫療資源，每個老人的醫療費用是一般人的3.3倍（行政院衛生署健康保險局，2012）；以2010年而言，65歲以上人口之健保醫療費用總計1691億，10年成長88%，佔據總醫療費的34%；80歲以上之高齡者健保費用達到530億，10年成長219%，佔據65歲以上費用之3成（行政院衛生署，2012）。換言之，隨著人口老化速度，政府若不積極從高齡教育著手，思考減緩老化政策，再多的福利或照顧措施，只會加重財政負擔。

由以上趨勢可知，在高齡社會中，疾病與死亡的氛圍凝重，國家財政負擔沈重，再加上全球經濟衰退，天災頻傳，人類飽受生存的威脅。老化或許這是不爭的事實，但人類可以「快活、好死」，不見得要藉由疾病纏身或發生意外招致死亡，試著想像兩幅截然不同的畫面：「壽終正寢」與「三管（尿管、鼻胃管、呼吸管）齊下」，如何做出明智的選擇，有賴人類打破老化的迷思，成為身心靈健康的國民。試想如果可以採取某些方式，促進高齡者健康，減少醫療費用，即便節省一個百分比的健保費用，也是可觀的數目。本文旨在說明老化的意義及迷思，提供另類思考，以正面思維解讀老化之意義，促進高齡者身心靈健康，超越老化。

## 貳、老化相關概念及意義

### 一、老化的意義及迷思

老化被視為自然的現象，而隨者醫學科技及藥物的進步，人類試圖延緩老化，增加壽命。一般而言，學者對於老化的意義可從以下四個層面說明之（黃富順，1993，2008a，2008b；黃富順、楊國德，2011；戴章洲、吳正華，2009）：

(一) 生理的層面：

老年期最主要的特徵即是老化，個體隨著年齡的增加而逐漸老化，生理學便是研究個體內、外發生變化與代謝過程，通常有四項老化指標：頭髮灰白、生殖能力喪失、生理功能減退、慢性病產生。以生理層面而言，身體被比喻為一部耗損的機器，隨著年齡的消逝，人體器官與功能逐漸衰敗，人體新陳代謝不良、免疫力下降或DNA發生突變，將會導致老化及死亡。

(二) 年齡的層面：

此乃依據實足年齡來界定老化，簡單明確，為最普遍使用的界定。我國老人福利法所稱之老人，意指年滿65歲以上之人。而65歲以上之老人又分為初老（65歲-74歲）、中老（75歲-84歲）、老年（85歲以上），此乃對於老年者粗淺的分類。初老者多數維持健康，具活動力，仍可就業，參與社會活動之動機強；中老者多數身心有障礙，活動力減低；老年者多數臥床，須依賴他人協助。

(三) 心理的層面：

此為個人心理上對老化程度的主觀感受，通常受環境變化及心理因素影響。以環境變化來說，如：孩子長大離家、第三代產生、配偶死亡等。以心理因素來說，高齡者在人格、智力、記憶及自我概念等，也會有某種程度的改變：人格方面較不易隨時間而有太大的變化，但對特定事件的看法，會有所不同；智力方面，感覺認知方面判斷力、思考力、注意力及解決問題的能力減退；就記憶而言，呈現普遍的衰退；就自我概念方面，老年人乃隨著其生理現象內外變化及其與社會互動的情形，改變其自我形象及自我能力感。

(四) 社會的層面：

社會層面的老化包括工作、人際互動、社會活動的參與及宗教信仰等方面的改變。隨著年齡增加，有些老年人繼續發光發熱，但普遍而言，由於老年歧視，在工作上處境較為不利；人際互動上，由於退休及親友離開人世，互動減少，需要結交更多老年的朋友，提高其生活滿意度；至於社會參與方面，受到身體衰退的影響，逐漸退出社交圈；以宗教信仰而言，由於面對死亡的威脅，有可能尋找或加強原來的宗教信仰，尋求心靈的慰藉。

然而，人一旦步入老年，自己對自己或社會對自己的看法可能不同於以往的自己，也存在一些迷思，亟待一一破除，歸納以下（黃富順，1993；蔡承家，2010）：

(一) 體弱多病的迷思：

一般人對於步入老年的恐懼是體弱多病，但絕大多數老人最初只屬於初老階段，何況老了不一定要生病，也能健康地活著。

(二) 依賴家人的迷思：

一般人以為老年人大多需依賴家人照料，但，事實上老人與家人的關係是相互依賴，老年人甚至付出更多。

(三) 同質性的迷思：

一般人刻板印象是老年人都很類似，如嘮叨、固執、暴躁、體力不行，但事實上，老年人因其性別、階級、種族和其他變數，有其異質性；而且，年齡越大，隨著教育、收入及經驗的不同，個體差異越大，越來越不像。

(四) 心智退化的迷思：

傳統的觀點來說，心智能力涵蓋流質智力及晶質智力，流質智力意謂一個知覺複雜關係的能力，且涉及短期記憶、概念組成、推理和抽象事物等，在青年期達到高峰後，確實有衰退的跡象；晶質能力意謂每個人在文化成長中所習得之技術和知識，如文字的理解、辭彙範圍和評定經驗，這種智能反而可以隨著年歲增長而持續建構，因此，越老會越有智慧。再者，現代對於智能的觀點為多元智能，人的潛能無限。

(五) 孤獨與寂寞的迷思：

一般人認為老了就會孤獨與寂寞，而事實上，大多數老人會主動邀約朋友聚會，宗教、社區組織與民間團體也是重要的管道，老人並不缺乏去處。

## 二、成功老化與活躍老化

儘管「老化」一詞隱含負面的意義，但若一味以負面思考看待之，強調老化的損失，很容易形成心理學上自我應驗之說（黃富順，1993）。成功老化的關鍵在於正向的思維，正向心理學家Martin Seligman（2006）研究對人生悲觀與樂觀的態度已超過25年，透過各種實驗闡明正向思考的重要性，證實一個人對於生命的看法左右其命運，悲觀的人很容易放棄，陷入無助當中；樂觀的人在學業成就、工作上的表現以及中年的健康狀況都比較好，甚至活得比一般人久。因此，面對老化，倒不如以正面的思維來看待老化，肯定其正面的意義，達到成功老化，才有可能獲得老年幸福。有關成功老化的指標，可歸納如下幾項（林麗惠，2006；黃富順，1993）：

(一) 身心自主獨立：

老年人一方面能注重身體健康，避免慢性疾病或突發狀況，導致身體功能失常；另一方面也能保持頭腦清醒、心情愉悅，能打理生活的一切，表現自我的獨立性。

(二) 持續參與社交活動：

成功老化除了能展現自我的獨立性之外，也能藉由社會活動的參與，與人分享休閒樂趣，取代退休前的工作。老人從社交活動當中，可以認識朋友、結伴旅遊、服務他人、運動競爭、同享休閒時光等，退休後依然保持心智及身體活躍，樂於學習。

(三) 滿意生活與生命：

「知足常樂」意謂對於物質及非物質資源的高滿意度。在物質方面，經濟狀況影響生活品質，老年人自覺有足夠的經濟來源；非物質方面，對生活的滿意度關係著成功老化，樂天知命，對自己的人生沒有遺憾，並滿意家庭生活的一切。

世界衛生組織（The World Health Organization, WHO）便將老化視為正面的經驗，在2002年提出活躍老化政策架構（Active Ageing: A Policy Framework），提供老人健康、社會參與及安全等政策保障。「活躍」意指「持續參與社會、經濟、文化、靈性與公民事物，不僅僅是身體的活躍或勞動」；「活躍老化」意指健康、參與、安全達到最適化機會的過程，老年人身體健康、無憂鬱狀態、得到社會良好的支持、積極投入生產力活動，提高老年時期之生活品質。因此，活躍老化政策的推展，便是在促進老人身心健康及達到社會聯結，而且是持續不斷的過程；年老的人，不管是退休、生病或有身心障礙，依舊能保持活力，對家庭、同儕、社區及國家有所貢獻（WHO, 2002；徐惠娟、張明正，2004）。



### 三、超越老化

成功老化涵蓋身體健康、經濟獨立、正向的心理態度、人際關係支持系統良好，較著重身體、心智、心理及社會層面；然而，個體是身、心、靈整體健康的發展，除了身體健康與心理健康之外，完整的人格發展，不能缺少靈性，超越老化則重視靈性的健康，甚至視為生命統整的核心。靈性健康意謂：謀求自我與自己、自我與他人、自我與大自然、自我與社會及自我與宇宙之間的和諧狀態，不少學者建議應將靈性健康納入成功老化的理論（洪櫻純，2012）。事實上，有諸多理論涉及老年靈性的需求與健康，美國教育老年學學者Howard McClusky的需求幅度理論（Margin Theory of Needs）便指出，老年人的需求具多樣層次，除了基本應付生存的需求、個人興趣學習的需求、貢獻社會的需求以及影響他人的需求之外，最高層次的需求為自我超越之需求（McClusky, 1971）；馬斯洛（Maslow）的「Z」理論也指出，人類除了生理、安全、愛與隸屬、受人尊重、自我實現等需求外，最高的需求為靈性的需求。高齡者在面臨生理老化的同時，其人格與智慧具持續與超越性潛能，靈性發展對成功老化深具意義（林曉君，2010）；換言之，成功老化有賴發揮其內在的靈性，老年人靈性方面之成長關係著其自我增能的能力，也影響其靈性健康。洪櫻純（2012）便指出老人靈性健康阻力與助力，阻力為：（1）無事可做，生命缺乏方向；（2）心靈孤寂，對疾病不知所措；（3）憂慮牽絆，身心靈不和諧；助力為：（1）樂觀進取，以喜樂為良藥；（2）興趣多元，帶給自己快樂；（3）感恩惜福，利他服務；（4）放空自己，活在當下。

社會學家托斯塔姆（Lars Tornstam）便提出超越老化（Gerotranscendence）的理論，此項理論說明超越老化是階段性發展的過程，當一個人進入老年階段時，其世界觀會變得更廣闊，由原先物質及理性的觀點轉變成宇宙性超越的觀點，並且對生活滿意度有所提升，此階段的老人會變得更加睿智成熟（Tornstam, 1994, 1997）。超越意指超越過去和昔日社會的角色以及自我有限性定義的超越，以便能夠讓老人持續向前並且承認生命的有限性（黃富順，2008a）。超越老化階段還包括其他特徵：（1）不再以自我為中心，比較利他；（2）對於社交活動有較大的選擇性，會排除不必要的社交活動，與子孫更加親密；（3）比較願意作自己，去除面具，勇於嘗試新的事物；（4）視物質為負擔，物質欲望越來越低，更加需要獨處和反思，而且喜歡一對一的深度談話；（5）對時間的察覺由所改變，過去與現在交融，可以瞬間感覺自己是小孩、年輕人、成人及老人；能重新評估過去的事情，得到新的看法，彌補過往的錯誤；（6）超越老化者將死亡視為自然的過程，比年輕者較不畏懼死亡（Tornstam, 1996a, 1996b）。

### 參、賽斯資料對超越老化的啟示

賽斯資料屬於新時代運動（New Age Movement）時期的靈性思想，興起於美國1960年代，新時代思想並非宗教，融合古往今來眾多哲學、玄學與靈修傳統之精華，成為一種深具宗教情操之宇宙觀和人生觀。檢視賽斯資料及其相關論述，對超越老化頗富正面的啟示，以下說明其要點（許民忠，2010；許添盛，2007，2009，2012；許添盛、張雅真，2011）：

#### 一、信念創造實相

這是賽斯資料的核心思想——「心境創造實境」，佛教也強調「萬法唯心造」，一個人若深信某種信念，在現實世界中，便容易創造出自己所要的一切。因此，一個人若相信人老了，器官就會老化，身體就會體弱多病，便容易快速老化，並創造出體弱

多病的身體。就醫學角度而言，皮膚大約每個月會換新一次，胃壁每五天轉化一次，肝臟每隔六個星期就全部更新，骨骼每三個月就會換一副新的，醫學統計也說身體每七年就會完全更新，這些數據表示身體只是一個模式，並且一直在變化之中。想要延緩老化，必須改變對身體的看法：身體是不斷變化的狀態；身體有其智慧，不會隨著年齡而變的僵化；身體是能量而非單純只是物質；身體可以永保健康，並不必然會陳腐老化；身體不受限於時間。在醫學上，只談到青年時期的「青春期」，但賽斯資料告知，其實人類有其「第二青春期」，尤其在現代社會，平均餘命增長後，老年人在進入七十歲以後，依然有可能發動內在能量，進入第二青春期，特徵如：頭髮由白返黑、牙齒重長、器官重生、老蚌生珠、返老還童，不乏案例。

## 二、身體具備自我療癒的能力，並忠實反映內在心靈的問題

身體意識具備超過人類能認知的智慧，人一旦生病，身體就即刻展開自我療癒的機制，但由於對身體不信任的恐懼，加上種種負面思想與情緒干擾，往往無法發揮身體自我療癒的能力。所有的療癒在於移除負面的暗示、插入正面的暗示，信任身體的自癒力，身體自動維護其健康。其次，賽斯資料揭示「身體是心靈的一面鏡子」，身體的疾病皆由心靈上不健康導致，身體疾病只是一種現象，反映內在心靈的痛苦與絕望，一般大眾傾向將身體健康交付醫師處理，極少去反思及察覺內在心靈的問題。以癌症為例，癌症便是人心靈能量的阻塞與扭曲而顯現在肉體的結果，只要開啟內在心靈偉大的創造力，導正扭曲的能量，便能使身體趨於健康的狀態。人長期浸潤於負面的思想或情緒，細胞接收到主人翁不快樂的訊息，有一種無力感或甚至想死的欲望，身體便呈現不利的變化，事實上只是反映主人翁內在心靈的不健康。以老化而言，人若秉持負面的觀點看待老化，只會加深對身體的不信任感以及對生命種種的恐懼，負面的心態不利於身心健康，唯有改變負面的想法，徹底解決心靈的問題，身體才會朝向健康復原的方向發展。

## 三、當下是威力之點

如同禪宗倡導「活在當下」，賽斯資料對於時間的看法是：「過去、現在、未來同時存在廣闊的現在，當下即是威力之點」。人往往容易執著過去的種種，例如：年老了才悔恨過去的不是，或一輩子活在悔恨當中；另一方面，對於未來的未知又充滿不安全感及恐懼，當然就難以享受當下的自在與喜悅。所謂「煩惱生菩提」，一個人若能改變當下的意識，以正面思維重新建立自我與身體、自我與家人、自我與大自然...等等各種和諧的關係，其實就可以改變過去、現在與未來，所以說「當下就是威力之點」。我國高齡者死亡原因以惡性腫瘤居多，事實上，癌症顯現老年人生命絕望的困境，「當下就是威力之點」之運用有利於高齡者走出困境，有兩種方式：（1）信念改變：過去許多打不開的心結來自於使自己痛苦的信念，一一檢視並改變之，當下一個潛意識過去情境的改變可以協助打開心結，心結打開可以修復基因，讓當下的身體逐漸恢復健康狀態；（2）時空回溯：回到過去特別絕望的時間點，為當時的生命找到新的可能性，以「新的現在」連結「新的過去」，注入活力，打開僵局，能以愛與感恩來看待身體細胞，處於恩寵狀態，即可增強免疫系統，讓腫瘤細胞恢復正常。

## 四、靈性健康之修煉

有不少自然療癒的方式有利於高齡者靈性健康，尤其高齡者容易失眠，對食物有所顧忌，新陳代謝功能也較慢，心理上容易壓抑自我及貶低自我價值。賽斯資

料提供幾種身心靈修煉方式：(1) 靜心及冥想：協助瞭解內心感受，建立自我價值，啟動內在的能量；(2) 飲食與睡眠：除了要轉變「對食物恐懼」的不健康信念外，在進食習慣方面，少量多餐，不要吃太飽，不要餓太久；睡眠方面，一次睡足4~6小時，分段睡眠，不要醒太久，不要睡太多；(3) 傾聽內在聲音：在安靜的狀況下，在心理連續說出「唵」(O -M)這個字，對身體健康狀況有幫助，並帶來活力與幸福感；(4) 音樂與藝術治療：音樂、藝術創作或欣賞會使人進入忘我的狀態，把深層無意識的能量導引至意識的層面，達到一種明覺及恩寵的昇華經驗；(5) 夢境治療：在夢境中，可以釋出需要的荷爾蒙，或減低過量排出的荷爾蒙，而且夢往往有治療性的節奏，可以促進身心健康；(6) 按摩或腳底按摩：按摩可以增加身體的循環，腳底按摩可以透過「腳部反射區」來影響全身健康；(7) 情緒的表出：例如在憂鬱的時候，藉由流眼淚，將負面能量排出，就能促成身體系統的淨化；(8) 運動：運動的心態比運動本身更重要，抱著遊戲而非恐懼的心情運動，可以讓身體更健康；(9) 團體諮商：參加身心靈治療團體的好處是：開口得助、情緒的宣洩、經驗的分享、被瞭解及同理的感覺、發現自己是有價值的、增加自我覺察及對他人的瞭解、希望的貫注、靈性的開悟；(10) 讀書會：藉由閱讀靈性書籍，從深度對話及分享當中，相互開展靈性。

## 肆、結語

綜合本文所述，一般人對於老化確實存在許多迷思，破除老化的迷思關鍵在於正向的思維，如果不改變負面的看法，促進靈性健康，再多的資源投入也是徒增浪費。因此，在高齡教育政策推動上，有以下幾點建議：

### 一、強化高齡者靈性思想教育

高齡教育不容忽視年老者靈性層面的發展，一項調查顯示，我國在樂齡教育課程規劃上，興趣課程佔總課程時數56%，基本課程佔31%，貢獻影響課程佔12%，自我超越課程比例最少，僅佔1%（魏惠娟，2012），顯示對靈性思想教育課程的漠視，應加強之。

### 二、鼓勵研究靈性思想，促進高齡者靈性健康

國內確實有不同的民間團體或基金會倡導靈性的思想，賽斯資料只是其中一環，但為避免靈修詐財，政府有必要提供理性討論的平臺，加以研究分析，導引大眾，促進靈性健康，減緩老化與疾病的威脅，避免不必要的醫療資源浪費。

### 三、加強老化概念正面的思維與教育，建構友善的高齡社會

一般人對於老化有其刻板的印象，老年歧視時有所見，有賴於打破老化概念之迷思，超越老化。因此，在高齡教育推動上，有必要多宣導老化的正面意義，如：「家有一老，如有一寶」，多賦予高齡者生命價值及存活的意義，提供高齡者友善的生活環境。

## 參考文獻

內政部統計處（2012a）。100年底人口結構分析。2012年10月12日，取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/week10102.doc>。

內政部統計處（2012b）。100年死亡率統計。2012年10月21日，取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/week10124.doc>。

行政院衛生署（2012）。10年來65歲以上國人健保醫療利用情形。2012年10月21日，

- 取自[http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2\\_p01.aspx?class\\_no=25&now\\_fod\\_list\\_no=12046&level\\_no=2&doc\\_no=84113](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=25&now_fod_list_no=12046&level_no=2&doc_no=84113)
- 行政院衛生署健康保險局 (2012)。健保財務為什麼短絀?。2012年10月23日, 取自<http://www.doh.gov.tw/ufile/doc/06財務為什麼短絀.pdf>。
- 林曉君 (2010)。高齡者靈性發展對我國老人教育之啟示。《慈濟大學人文社會科學學刊》, 9, 194-215。
- 林麗惠 (2006)。臺灣高齡學習者成功老化之研究。《人口學刊》, 33, 133-170。
- 洪櫻純 (2012)。老人靈性健康的阻力與助力分析: 成功老化觀點。《生命教育研究》, 4 (1), 83-108。
- 徐惠娟、張明正 (2004)。臺灣老人成功老化與活躍老化現況: 多層次分析。《臺灣社會福利學刊》, 3(2), 1-36。
- 許民忠 (2010)。賽斯身心靈整體健康觀之實踐: 一位罹癌教師之療癒。載於《教育核心價值實踐之研究》(頁279-316)。臺北: 國家教育研究院籌備處。
- 許添盛 (2007)。用心醫病—新時代身心靈整體健康觀。新北市: 賽斯文化。
- 許添盛 (2009)。絕處逢生—許醫師癌症身心療法。新北市: 賽斯文化。
- 許添盛 (2012)。不老的身心靈。新北市: 賽斯文化。
- 許添盛、張雅真 (2011)。生命中最想唱的那首歌: 癌症身心靈團療現場。新北市: 賽斯文化。
- 黃富順 (1993)。成功老化的要訣。《成人教育》, 16, 6-11。
- 黃富順 (2008a)。高齡教育學。臺北市: 五南。
- 黃富順 (2008b)。高齡學習。臺北市: 五南。
- 黃富順、楊國德 (2011)。高齡學。臺北市: 五南。
- 蔡承家 (2010)。樂齡學習: 社會老年學的實踐。臺北市: 師大書苑。
- 戴章洲、吳正華 (2009)。老人福利。臺北市: 心理。
- 魏惠娟 (2012)。臺灣樂齡學習。臺北市: 五南。
- McClusky, H. Y. (1971). *Education: Background issues*. White House Conference on Aging, Washington, D. C.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.
- Tornstam, L. (1994). *Gero-transcendence: A theoretical and empirical exploration*. Westport, C. T.: Greenwood Publishing Group.
- Tornstam, L. (1996a). Caring for elderly: Introducing the theory of gerotranscendence as a supplementary frame of reference for the care of elderly. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 10, 144-150.
- Tornstam, L. (1996b). Gerotranscendence: A theory about maturing into old age. *Journal of Aging and Identity*, 1, 37-50.
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 11(2), 143-154.
- WHO (2002). *Active ageing: A policy framework*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.



## 高齡學習與成功老化關係之探討

姚卿騰 南華大學學生輔導中心組長、國立中正大學成人及繼續教育研究所博士生  
游金潁 南華大學生死學研究所助理教授、國立臺灣師範大學社會教育研究所博士

### 壹、前言

臺灣地區的老年人口，民國82年9月佔總人口數的7%，已達聯合國世界衛生組織所定的高齡化社會指標；民國93年10月底老年人口共有213萬7661人，佔總人口數的9.43%；民國100年底老年人口共有252萬8249人，佔總人口數的10.89%。根據推估，到了2026年，我國65歲以上的老年人口數將佔總人口的20%以上，亦就是每五個人中就有一位是超過65歲以上的高齡長者，這樣的高齡化成長速度是全世界最快的國家。即將到來的高齡社會，如何能夠活得長久又健康，應是臺灣社會未來因應高齡相關服務亟欲努力的工作面向與思考觀點（內政部，2012）。

近年來，國際組織與先進國家因應高齡社會的來臨，相繼將老人教育政策列為國家發展重點策略之一。1991年聯合國通過「聯合國老人綱領」；1992年發表「老化宣言」；1996年國際老人會議重提「老人人權宣言」；1999年定為「國際老人年」。我國自1990年，教育部訂定「老人教育實施計畫」，其目標為協助老人經由再學習、再社會化的過程，達成良好的社會適應及自我實現目標。

1993年，我國正式邁入高齡化社會，相關政策以社會福利與醫療照護居多，為因應高齡化社會來臨，唯有透過教育方式，才能使民眾瞭解臺灣正面臨快速老化的考驗；也唯有靠教育的力量，才能使民眾具備正確態度來看待老化現象，以及具備適應高齡化社會的能力（許銘恩，2011）。教育部「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」中，將老人教育的施行視為全民教育，並揭示四大願景為：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與；而其最重要的施行意義則在於保障老人學習權益，使老人享有終身學習的機會（教育部，2006）。

事實上，各先進國家在因應高齡社會來臨之際，重要的對策之一就是學習機制的建立與機會的提供，以鄰近的日本來說，在2001年訂頒的「高齡社會對策大綱」的五大對策中，即強調「學習及社會參與」一項，足見參與學習在高齡社會中的重要性。事實上，社會人口結構的變化，對經濟、醫療及家庭產生極大的衝擊，照顧日益增多的高齡人口，已非個別家庭所能負擔，政府和社會的介入，有其不可或缺的必要性。在人口快速的老化的今日，老人的問題與需求應該是政府要積極策劃和推動的。高齡人口的增加，對於高齡者參與學習的需求將獲得重視，透過對高齡者學習需求的了解，規劃出合適的高齡者學習教材，及營造適合高齡者的學習環境。另一方面，學習內容是吸引高齡者參與學習活動之關鍵，教育專業人員需要瞭解學習者的學習需求及其參與意願，以之作為課程設計的依據。

### 貳、高齡學習與成功老化的相關概念

#### 一、高齡學習

教育與學習活動必有其目的性或價值性，教育的本質，黃光雄認為是人類求好的歷程與成果，杜威界定教育是體智德等正向的經驗發展，教育的對象不只侷限於兒童的學校課程，而是全人格的、全民的終生教育，因此教育包含了兒童教育、成人教育及老人教育（黃光雄，1991）。學習是「個體因經驗而使行為產生較為持久

改變的歷程」，人的成長過程，即是不斷學習改變的歷程，改變是為了更好、更高的品質的生活，因而不斷的累積知識或增長智慧，終身學習是生命發展任務中必要的活動（黃富順，2004）。

高齡者接受繼續教育是社會公平的展現，保障高齡者的學習權，不只是一種社會福利，也是社會資源再使用，使老人不再只是社會負擔，亦是社會貢獻者（楊國德，2008）。高齡者接受教育與學習是完整人生的一部份，老人學習通常主動性高，參與學習的動機較為明確，如能運用其參與學習動機設計規劃教學課程，達到教學的目的，必然能使高齡學習滿足生命發展之歷程。

英、美、德、日、韓等國的比較研究證實，老人參加越多的學習活動，就越能融入社區的生活，對於身心健康產生極大的幫助，所以讓老人繼續學習並在社會扮演一定的角色，可以減少社會福利以及醫療照顧的支出（楊國德，1999）。換言之，透過學習，高齡者可以吸收新的知識，有助於老年人適應快速變遷的社會，亦可讓高齡者的人力資源重新運用與開發，而其豐富的社會支持與人際網絡，對於健康的生活品質與壽命的延長有著相當重要的關係。學習活動的參與，有助於促進高齡者晚年生活的適應，在高齡化社會中，除了推動實質而健全的醫療與經濟保障外，為使高齡者因此能夠開創美好的晚年生活，提供良好的教育機會與環境自是勢在必行，若能確切去瞭解現今高齡者參與學習的情況與需求，對於高齡教育與服務的推展必然會有莫大的助益。透過不斷地學習，高齡者豐富了生命內涵，增進了人際互動，也在知識更新的過程中，開發個人潛能，提升生活品質，臻至成功老化的目標（劉宏鈺、吳明儒，2012）。

## 二、成功老化

Rowe及Kahn（1987, 1998）指出成功老化必須包含三項要素（1）降低罹患疾病與因疾病而發生失能的危險、（2）維持高認知與身體功能、（3）主動參與社會（包括關係的建立與生產力的提供），他們並透過跨學科研究網絡的多項實證研究結果，提出基因不是決定人類如何老化的絕對性因子，並主張人人可藉生活形態的調整以中和老化的負向影響。Crowther（2002）提出上述理論內加入第四個因子：正向靈性（positive spirituality），以納入宗教與靈性對老人健康的正向影響。Baltes（1990）提出選擇、補償、與最適化理論（The model of selective optimization with compensation，簡稱SOC模式）則展示了如何達成成功老化的具體作法，強調透過三種策略促使成功老化，包括（1）選擇（selection）：預防或因應退化而對生活目標所做出的選擇；（2）最佳化（optimization）：調整或精鍊本身仍保有的能力與資源而使目標達成；（3）代償（compensation）：利用環境及工具的調整或改變而使目標達成。Torres（1999）提出文化相關之成功老化理論架構（culturally-relevant theoretical framework），該理論主張每個文化中皆包含對人性、人與自然的關係、人與人間的關係、時間、活動共五個價值傾向，而這些價值態度所形成的文化對於看待成功老化這件事有重要之影響（陳麗光，2011）。

成功老化取決於個體的選擇和行為，強調個體的自主性，只要個體想要進行成功老化，即可藉由自身的選擇和努力而達成。國外相關研究指出，透過教育方式可以延遲身體老化、避免心理與社會老化，進而促進成功老化，做到避免疾病、維持高度的身心感知功能、持續的參加社會活動與追求正面靈性，促使老人身心靈健康（Crowther et al, 2002；Mary et al, 2007）。高齡者為了因應老年期發展，會

產生某些特殊的教育需求，McClusky於1971年在「白宮老人會議」(White House Conference on Aging)上，提出高齡者參與學習的四種學習需求：應付的需求、表現的需求、貢獻的需求、影響與超越的需求(魏惠娟，2008)

1991年在聯合國大會通過的「聯合國老人綱領」提出包括獨立、參與、照顧、自我實現與尊嚴等五項要點。自我實現原則即是表示，老年人應該尋求得到充分發展潛力的機會、老年人應該獲得社會教育、文化、精神和休閒等資源。提供適當的環境使得老年人得以享有上述之需求原是老人應有的權利，高齡者的學習不只是國家所應提供的社會福利，更是促進終身學習、促使國民成功老化的決定要素。

## 參、高齡學習與成功老化相關探討

Charbonneau-Lyons (2002)、Fallon (1997)和Wacks (1990)均指出學習因素的重要性，強調持續投入學習或社會活動，保持心智和生理的活躍，並持續發揮認知功能，有助於高齡者尋求個人的意義觀點及自我認同，進而邁向成功老化。在人口高齡化及倡導終身學習的社會中，高齡者參與學習已逐漸成為一種風潮，然而，仍有許多的高齡者不知學習的重要性，社會上仍亦存在著許多歧視高齡者的刻板印象，為了不讓「高齡學習」成為一種口號，同時讓高齡者重視學習，並樂於參與學習，成為「樂齡學習」者，因此，探討高齡學習與成功老化的關係即成為重要的關鍵。以下分別就解決發展任務、提高生活滿足、發揮智慧結晶三方面觀點，對於高齡者參與學習對於達成成功老化進行探討。

### 一、解決發展任務

在老人教育學領域中最重要的發展之一，就是強調生命全程發展觀點的重要性。生命全程發展觀點假設，伴隨著生命旅程的進展，將會產生發展性的改變，這些改變是多面向的，包括質與量的變化、某些功能的增進、某些功能的衰退等。因此，胡爾(Houle)1974年即提出，應隨著生命週期不同階段的主要發展議題，而提供相關的教育活動。他更進一步地建議，老年初期的教育活動應以個人的自尊、生活滿意、身心的活躍及社會參與等議題為主要考量(Pearce, 1991)。由此可知，生命全程發展的觀點不但支持高齡者必須參與繼續學習，更強調生命全程發展過程的不同階段應有不同的學習重點。

根據諾爾斯(Knowles, 1990)所提「成人教育學模型」的假設之一，強調成人學習者的學習準備度為因應社會角色的發展任務，亦即，成人發展到某個階段時，該階段的發展任務會促使成人去學習與該任務有關的事物，期能協助個體有效地因應生活。若進一步依發展心理學家Erikson的觀點而言，高齡者正處於成年晚期，且面臨自我統整與悲觀絕望之發展危機，Erikson認為，當成人進入生命發展的最後階段，應認為他們的生活是統整與一致的，且必須接受自己的生活並從中發覺意義。此外，Erikson也強調：持續參與社會或學習活動，乃是晚年生活充滿活力的重要關鍵，因為藉由這些活動之參與，有助於高齡者將危機化為轉機，進而讓高齡者有連慣性及整體性的感覺(Talento, 1984; Mattingly, 1989; Weiss-Farnan, 1989; Wolf, 1990)。

此外，哈維赫斯特(Havighurst, 1972)在其「發展任務與教育」書中強調個體隨著生命週期的轉變，將伴隨著不同週期的發展任務，且將呈現一種學習的準備度與可教時機。若以六十歲作為分界點，正處於哈維赫斯特所指的成人發展階段之晚成年期，其發展任務包括：適應體力與健康的衰退、適應退休及收入的減少、適應配偶的死亡、與同年齡團體建立良好的關係、有彈性地接受並適應新的社會角色、建立滿意的生活安排。因此參與學習有助於高齡者成功地因應這些發展任務之

挑戰 (Mattingly, 1989)，而且藉由學習活動之參與，將有助於高齡者學習扮演新角色（如：退休者、祖父母）所需的技能 (Talento, 1984; Pearce, 1991)，進而解決其發展任務。

## 二、提高生活滿足

胡爾 (Houle) 在1960年代初期所提出的三分類型動機理論，將學習者分成三種動機類型，(一)目標取向的學習者：將學習視為達成某種目標的方法，而且此項目標是相當明確而具體的；(二)活動取向的學習者：重視參與學習活動過程中所具有的意義，而較不在乎學習活動本身的目的或內容；(三)學習取向的學習者：以追求知識作為其參與學習活動的主要理由 (Mattingly, 1989)。根據 Houle 的三分類型論得知，學習取向的學習者，以追求知識為主，看重學習的成果，強調藉由學習活動之參與，可以獲得知能的充實，這些獲得的知能，可轉而應用在生活上，解決生活上的實際問題，或提高生活的水準，因而使生活更加滿意，進而使其決定或持續參與學習活動。更確切地說，此一觀點強調，參與學習活動的理由在於增長知能，因為知能的增長，有助於高齡者適應環境，更有助於開發潛能及自我成長，因而生活滿意度就會提高，這是偏向結果的觀點。

再者，根據 Houle 的三分類型論得知，活動取向的學習者，以社交互動為主，看重學習的過程，涉及學習者在學習過程中自我與學習環境的平衡狀態，強調在學習情境中與其他人進行互動，此一過程讓高齡者覺得快樂，進而使其決定繼續參與學習活動。更確切地說，此一觀點強調，參與學習活動的理由在於活動本身的意義，亦即，在參與學習活動的過程中，能帶給高齡者快樂，使其樂於參與，因而能促進生活滿意度之提高。

綜合上述，不論高齡者參與學習活動的理由在於增長知能，或在於活動本身的意義，均強調藉由學習活動之參與有助於提昇高齡者的生活滿足，而且，根據研究指出，參與學習活動的高齡者，生活滿意度高於未參與者 (林麗惠, 2002)。由此可知，在瞬息萬變的知識社會中，高齡者必須隨時更新既有的知識或技能，並強化自己對社會變遷的適應能力，以期跟上時代的潮流，進而創造生活的新契機。

## 三、發展智慧結晶

卡提爾 (Cattell) 與荷恩 (Horn) 所提流質與晶質智力的概念，已打破傳統對於老化的迷思—老狗不能教以新花樣與刻板印象—認為智力將隨著年齡的增長而下降 (Talento, 1984; Mattingly, 1989)；另一方面，根據 Baltes (1990) 將智慧定義為：能在重要而不確定的生活事件中，善用知識且做出正確的判斷與抉擇之能力，此一能力有助於個體將知識運用在日常生活中，以培養特別的洞察力，進而協助人們在不確定及複雜的情境中，做出正確的判斷與選擇。由於高齡者在老化的過程中，如何藉由不斷地學習，使自己安然度過生命中最後一個階段的挑戰，乃是高齡者必須面臨的當務之急。Baltes (1990) 同時也強調：高齡者若能將其累積的經驗，作為修正知識的基礎，將能不斷提昇其智慧，進而發揮其智慧結晶。由此可知，高齡者有必要藉由繼續學習，將各種豐富的經驗與累積的知識加以融合並統整，以形成更高一層的智慧，作為解決問題或創新事物之根基。

綜合以上，就生命全程發展觀點而言，藉由學習活動之參與，將有助於高齡者重新確認個體生命的意義與價值；就提高生活滿足的理念而言，參與學習將有助於高齡者因應瞬息萬變的生活環境；再就參與學習有助於高齡者發揮智慧結晶而言，藉由繼續學習之參與，將有助於高齡者生活地更有趣、更有用且更能發揮功能 (Henry, 1989; 黃富順, 2008)。



## 肆、結語

Peterson (1990) 認為高齡教育的目的，在於為新的社會角色做準備，如擔任志工的角色，由內在的探索而獲得心靈的成長，防止身心與社會能力的衰退，以發現生命的意義。黃富順 (2004) 提出高齡者學習的最高目標在於充實自我，達成自我實現，能作自我超越，發現生命的意義，這也是因應高齡化社會的最高原則與精神所在。教育部 (2006) 於邁向高齡社會「老人教育政策白皮書」中提出高齡教育政策之目標如下：(一) 倡導老人的終身學習權益；(二) 促進老人的身心健康；(三) 維護老人的自主與尊嚴；(四) 鼓勵老人社會參與；(五) 強化老人的家庭人際關係；(六) 營造世代間相融合的社會；(七) 提升老人教育人員之專業素養。綜合上述各學者和教育部政策目標可知高齡學習所注重的目標包括：參與學習活動、持續社區參與、身體健康、人際互動、新的社會角色、生活滿意度、接受老年生活從中發現意義、追求自我實現等八項。

高齡社會的主要特徵，就是高齡人口的增加與少子化，這些眾多的高齡者，須透過教育之管道，來提供其生活必要的知能；也更需要透過教育來培訓高齡者再就業所需的知識及技能；也要經由教育的途徑，來充實其承擔社會志工角色的能力。因此高齡社會的來臨，更加凸顯了高齡學習的重要；而高齡教育的辦理，更是迎接高齡社會的重要策略，各國在面臨高齡社會來臨之際，其重要的對策之一就是提供學習的機會。高齡者是社會重要人力資源，不是社會的負擔，高齡者能繼續學習且必要參與學習，高齡者應打破不須要再學習或無法學習的迷思，繼續參與各類服務或學習性活動，必能使高齡生活更健康，更加活躍老化。

在瞬息萬變的知識社會中，高齡者必須隨時更新既有的知識或技能，並強化自己對社會變遷的適應能力，以期跟上時代的潮流，進而創造生活的新契機。是以，參與學習對於高齡者來說，乃是必要且必須的。而且，傳統社會中「活到老，學到老」的觀念，應由「學到老才能活到老」的積極態度來取代，如此，將更能與時俱進。

## 參考文獻

- 內政部統計處 (2012)。民國100年老人狀況調查結果摘要分析。資料網址：  
<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/98old.doc>，檢索日期：2012年10月15日。
- 教育部 (2006)。老人教育政策白皮書，臺北：教育部。
- 林麗惠 (2006)。臺灣高齡習者成功老化之研究。人口學刊，33，133-170。
- 林麗惠 (2002)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系博士論文，未出版，嘉義。
- 陳麗光、鄭鈺靜、周昀臻、林沛瑾、陳麗幸、陳淑軒 (2011)。成功老化的多元樣貌。臺灣老年學論壇，9，1-12。
- 許銘恩 (2011)。我國老人教育政策與行政之研究。育達科大學報，29，107-136。
- 張鐸嚴 (2007)。談高齡者終身學習的重要性及機制建構原則。臺北市終身學習網通訊，38，17-22。
- 黃光雄 (1991)。教育概論 (2版)。臺北：師大書苑。
- 黃富順 (2002)。成人學習。臺北：五南。
- 黃富順編著 (2004)。高齡社會與高齡教育。臺北：師大書苑。
- 黃富順編著 (2004)。高齡學習。臺北：五南。
- 黃富順編著 (2007)。各國高齡教育。臺北：五南。
- 黃富順、林麗惠、梁芷瑄、林曉齡 (2008)。我國屆齡退休及高齡者參與學習需求意向調查研究報告。教育部委託專案報告，新竹：玄奘大學教育人力資源與發展學系。
- 楊國德 (1999)。老人學習及社會參與的新契機。成人教育，48，51-52。

- 楊國德 (2008)。保障高齡者的終身學習權。臺灣教育, 649, 11-17。
- 蔡明昌, 顏蒨榕 (2006)。老人生死教育教育學之研究。生死學研究, 129-174。
- 劉宏鈺、吳明儒、吳曉君 (2212)。社區高齡者學習與健康關係之評析：以嘉義縣長青活力站為例。臺灣社區工作與社區研究學刊, 2(2), 123-162。
- 魏惠娟、黃錦山 (2008)。高齡者教育發展之研究報告。教育部委託專案報告, 嘉義：國立中正大學成人及繼續教育學系。
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from behavioral science* (pp.1-34). New York: Cambridge University Press.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality, the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620.
- Houle, C.O. (1972). *The design of education*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Hori S. & Fujiwara M. (2003). Learning needs and activities limitations of elderly Japanese with physical disabilities. *Educational Gerontology*, 29, 585-595.
- Knowles, M. S. (1990). *The adult learner: A neglected species*. Houston: Gulf Publishing Company.
- Mattingly, S. J. (1989). A study of the characteristics of college students over age 65. Unpublished doctoral dissertation, The University of Texas at Austin.
- Pearce, S. D. (1991). Toward understanding the participation of older adults in continuing education. *Educational Gerontology*, 17, 451-464.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998a). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 36-52). New York: Random House.
- Talento, B. N. (1984). The impact of lifelong learning on the life satisfaction of the older adult. Unpublished doctoral dissertation, Claremont Graduate School.



教育部樂齡大學99學年度畢業成果展暨100學年度聯合開學典禮林聰明次長頒發結業證書給予南華大學高齡學習者林添發阿公。

# 高齡學習社會亮點工程： 退休生涯經營一看見、理解與布局

實踐大學朱芬郁助理教授

## 壹、前言

導入學習元素是高齡社會的核心理念，老年退休生涯經營正是高齡社會亟重要的亮點工程與支柱，攸關社會整體發展，影響至深且鉅。當臺灣地區逾480萬的戰後嬰兒潮世代於2011年開始陸續屆退，匯聚成銀色海嘯，從四面八方席捲而來，奔向「超高齡社會」（65歲以上人口達20%），持續向人口老化傾斜；當退休年金給付問題成為千百萬軍公教勞工，必須嚴肅面對的夢魘時，著實為臺灣人民生活，投入一顆遠超過核爆威力的巨彈，在街頭巷尾議論紛紛，並穿透進入家庭，打亂所有人們的日常生活、作習。是的，高齡社會是以高齡者為主體的社會；沒錯，少子女化與高齡化正是她的特徵。退休年金給付問題實是以往管見一隅輕忽全般的「鋸箭」短視，頭痛醫頭，腳痛醫腳，未能妥適規劃退休生活，並具體落實始然，正為今日驚恐疲態，做出最大的貢獻。當下應正向積極面對的是：緊握高齡社會以學習為主軸的特質，看見高齡人口將持續增加的事實，「人口紅利」視窗正逐漸關閉；理解開啟「老年人口紅利」有其重要性與迫切性；廣蒐資訊，有效布局，導入創造性的退休生涯經營，全面優化老年生活品質與人力資源回收、運用。邁入高齡社會企圖推升整體競爭力與活力，請從學習做好退休生涯經營開始，這是高齡社會的第一堂必修課。

## 貳、看見戰後嬰兒潮世代新高齡者

鈞繪新高齡者的圖像，主要在堅實高齡社會「為何」要從事經營退休生活的立論依據，也是在學習經營退休生涯「知己」的誠實面對。「嬰兒潮」一詞來自於1980年Jones的「Great Expectation」乙書，指在1946-1964年之間出生的人士(Ritchie, 1995; 1997)。多數國外研究者(Hatfield, 2002; Santos&Cox, 2000; Smola&Sutton, 2002)參照Jones的界定，將嬰兒潮世代定義為1946-1964年之間出生的人士。根據內政部統計處的資料顯示，臺灣在1946-1966年出生率平均維持在千分之35左右，出現所謂的「臺灣嬰兒潮」，至1966年後均未再出現千分之30以上的出生率。

許多研究顯示，嬰兒潮世代族群既長壽、較富裕，又是身體健康、富冒險精神，與抉擇性的消費者。在戶外旅遊活動、理財、志工服務及學習新事物上，明顯表現出濃厚興趣，故又被稱之為「新銀髮族」new-age Elderly)(Mathur, 1998; Shoemaker, 1989)。Kaye(2005)提出「新高齡者」(new-aged)的概念，認為嬰兒潮世代「新高齡者」屬於新一代的老人，他們一方面企圖能延長第三年齡的時間，達到「成功老化」；另一方面希望擁有創造性的老年生活，有機會參與團體生活、擔任社區志工服務，以及擁有終身學習的機會；多數的人甚至希望老年的活動參與能夠為自己開啟「第二生涯」(second careers)。

臺灣嬰兒潮世代，幼年身處傳統世代經濟蕭條，高喊反共抗俄的艱苦生活。連聖怡(2003)認為嬰兒潮世代有下列特點：(1)努力、勤儉的人生觀；(2)收入最豐碩，財富最可觀；(3)重理性又重形象；(4)消費能力驚人；(5)雅痞族風潮。黃旭明(1998)指出臺灣「嬰兒潮世代」，教育水準比上一代為高，承接舊傳統在實際工作中流汗、流淚，相信努力、勤儉是美德，紀律與勤奮工作是必要的，天下沒有輕易可得之事。盧羿廷(2004)比較嬰兒潮世

代與傳統世代，嬰兒潮世代呈現教育程度高、高經濟水準、對婚姻的態度呈現晚婚、不婚或同居及高離婚率的狀態及低生育率的情形，尤其在女性身上更明顯。朱芬郁（2012）指出，新高齡者的圖像包括重自我、富勤奮、程度高、消費強、人數多、不服從、壽命長、性樂觀、講理想、經濟佳等十大特徵。整體而言，可將新高齡者整體圖像脈絡描述如下。

### 一、擁有自由時間，講究休閒

「可支配的時間變多」是晚年生活型態最明顯的改變。根據日本野村綜合研究所調查，六十五歲老人一天擁有的自由時間是三十歲年輕人的兩倍。尤其是「團塊世代」（日本經濟評論家界屋太一命名，是指生於1947年到1951年之間，第二次大戰後嬰兒潮的人口）的老人，高學歷、高成就，在辛苦工作大半輩子後，更渴望用多出來的時間，追求第二人生（陳免、孫蓉萍，2008）。日本趨勢專家大前研一指出，高齡化社會退休生活時間，可能達87,000小時，上班族要提早規劃，例如參加五個社團，從事戶外活動；培養閱讀、園藝等五種個人可以獨立完成的興趣，才能有高品質的老年時光（許佳佳，2010）。對於新高齡者而言，退休是生命中最長的自由時光，對飲食、衣服、娛樂和假期的安排，更富彈性、更開放、也能自我選擇（許尚華，2004）。攜著一只皮箱出國參展走透透等生命經歷，「嬰兒潮熟年」呈現更具自信與活躍度，熱愛感受生命向外探索的渴望與活動。

### 二、有錢、會花錢、捨得花錢

一項研究顯示，大部分的老年生涯規劃是以經濟的角度做為思考的重心（謝永定，2006）。新高齡者則呈現出不同旨趣。不論在食衣住行、休閒娛樂等各方面，熟年世代都是「最有消費能力」的一群人（謝春滿，2005）。根據日本總務省的家計調查指出，日本個人資產總計1400兆日圓（約合新臺幣407兆元），七成由50歲以上人士持有，存款減去負債後的淨金融資產，也以65歲以上的金額最高。日本老人擁有雄厚的財力，花起錢來也不手軟，65歲以上的老人，消費規模達93.4兆日圓（約合新臺幣27兆元），占全國個人消費規模三成二。預估至2015年有將近700萬新高齡者，消費規模高達134.6兆日圓（約合新臺幣39兆元）。臺灣戰後嬰兒潮世代則掌握全國55%的財富（謝春滿，2005）。這群銀髮族，是第一波戰後嬰兒潮世代，多是社會中產階級，經濟能力自主，消費力驚人（陳俐君，2011）。

### 三、凍齡、抗衰不老，追求年輕化

「企圖抓住青春的尾巴，將自己健康外貌樣樣顧好」在新高齡者圖像上占有重要地位。研究顯示，「嬰兒潮世代」比「戰前世代」自我認知年齡也較年輕，更希望展現獨特性，願意購買改善外貌的商品比例高達32%，高於戰前世代熟年19.5%，擁有青春外貌的加持，能讓他們常保年輕之心，同時強化別人肯定，更強化自我認同（賴怡君，2010）。在美國中老年人使用任一項保健食品的比率約為52%（Radimer et al., 2004）；日本人使用任一項膳食補充品的比率為57%（Hirayama et al., 2008）；臺灣地區65歲以上服用膳食補充品的比率，男性為30.1%，女性為34.9%（陳師瑩等，2003）。依照我國工研院對於國內銀髮市場規模進行推估，2025年將達新臺幣3兆5,937億元，其中，老人用品是最引人矚目的項目之一，包括保健食品、美容、抗衰老等。抗衰不老風潮最令人動容，消費群體包括中老年客群，估計市場規模逾4,000億，且逐漸增溫，市場規模驚人。

### 四、勇於築夢、圓夢，是活力充沛，老當益壯的族群

有夢最美，築夢踏實。夢想不再是年輕人的專利。渡邊彌榮司《我要活到125歲》：「夢想是生命力的根源。編織夢想的力量，實現夢想的力量，就是活下去的

力量。夢想是自信與榮耀所孕育出來，這份自信與榮耀，讓你走向美好的人生。」(劉麗文譯，2006)。一項由弘道老人福利基金會與日本企業JTI委託104市調中心進行「不老夢想大調查」(2011)結果顯示，在針對1,072位65歲以上的電話訪問，有24%的受訪者表示，現階段有希望完成的夢想，包括「與昔日同窗聚首」的比例占42%最高，其次是「舊地重遊」(30%)、「再年輕一次」、「騎重機車出遊」、「拍沙龍照」、「到遊樂園玩」(朱芳瑤，2011；謝文華，2011)；以及2008年教育部委託大學校院辦理的「老人短期寄宿學習」，2009年的「樂齡學堂」、2010年設置的「樂齡大學」等阿公阿嬤圓夢大學計畫，甚受高齡者歡迎，熱烈參與，蔚為終身學習風潮。

## 五、退而不休，積極汲取知識，興趣廣泛

高教育程度，興趣廣泛，延退或退而不休，似乎在新高齡者身上具體展現，令人驚豔。迪瓦特(Maddy Dychtwald)提出C型人生(Cycle Life)，意指循環性的人生，生命是不斷重複生命週期(教育、工作、婚姻、娛樂)的過程；強調五十歲以後，可以再創人生高峰，再學習，尋找年輕時的記憶、追求當時無法完成的夢想。人生不再是「求學 工作 婚姻 退休」的直線人生，更多的可能是，在35歲壯年重返校園進修、52歲中年依舊雄心壯志創業、68歲熟齡仍然談戀愛。大前研一在其所著《型塑生活者大國》一書指出，高齡者從退休後至生命結束約有三分之二的人是健康、有智慧可透過再學習、開發潛能，對社會進行經驗傳承(大前研一，2009)。遠見雜誌2007年的調查指出，30歲以上的上班族，退休後最想做的工作是志工，佔44.4%，想繼續工作的佔27.7%(楊瑪利、陳中興，2007)。一項美國退休人員協會(American Association of Retired People, AARP)的研究顯示，80%嬰兒潮世代的人表示打算在退休時從事打工(AARP, 2000)。退而不休或延退已成為新高齡者的重要選項。

## 參、理解學習經營退休生涯的重要

### 一、退休生涯經營是退休者生活內涵與生涯發展的策略層次活動

一般將退休(retirement)界定為：個體不再從事一項全時有薪的工作，而接受過去工作的退職金作為某些收入的人；或指正式工作的結束與全新生活角色的開始，包括對行為的期待與對自我的重新定義(Turner & Helms, 1989)。其實，退休不是人生趨於結束，而是另一階段的開始。退休代表個人生命歷程中一個重要的地位推移(status passage)。

值得注意的是，退休的定義正在改變。一是有一種提早退休的趨勢，雖然已有減緩或反轉的可能；一是退休越來越被視為一種彈性的過程，而非單一事件。就前者而言，歸因於社會經濟成長，財富持續積累，加上社會福利安全制度逐漸法制化，以及雇主提供的優厚退休金等因素；但是，少子女化趨勢，人力供需失衡日益嚴重，需要更多的年長員工能延後退休，使得提早退休趨勢趨緩，並紓解政府財政負擔。是以，「新退休觀」泛指：個體從全職的工作崗位撤退下來，並以退休金或社會福利金作為部份收入來源，是生活型態改變的一種彈性過程，也是個人生命中重要的轉捩點。更積極的說法則是，退休代表的是第二次的人生機會，一段嶄新的生活，人生方向的思索與重新定位，可視為角色的轉換與第二生涯的開啟。

更精確地說，新高齡者事實上有更多的選擇，當新的選擇出現，當離退時點到來，無論是預期中或預期外，從容地去轉動自己生命根莖的主題與旋律，運作一

組退休生涯經營策略，毋寧是理性的最佳選擇。準此，「退休生涯經營」是明確「經營」的堅持，以及抓緊「退休」為基點，退休者根據自己個人資源狀況(人格特質、價值觀、能力、興趣、身體狀況、經濟狀況、親友手足、孫子女、夫妻)的「知己」和所處的環境事實(社會、文化、生活型態、人口)的「知彼」，在「量己力」和「衡外情」之下，對自己退休生活內涵和生涯發展，去進行策略性規劃和安排、選定願景與目標的一種策略層次活動。

## 二、退休生涯經營的內涵

退休生涯經營的基本精神乃係堅信退休者應享有「計畫性」安排的晚年生涯，是可欲的。Glamsner(1981)的研究結果，支持此項觀點，指出正面的退休態度會造成有計畫的退休行為，且多數受試者期望能擁有正向的退休經驗，並藉由妥善的規劃因而對退休產生積極的態度。

毋庸諱言，所謂「計畫性」的晚年生涯，涉及退休日常生活的諸多事務，從生理到心理，舉凡食衣住行育樂醫保，皆含納其中。邱天助(1993)依據黑德勤(Hettler, 1976)幸福人生組成的六個層面：生理(physical)、精神(spiritual)、感情(emotional)、社交(social)、知性(intellectual)及工作(occupational)，據以提出幸福的老年生活規劃必須包含以上六個層面：即養生保健、感情生活、學習求知、適度工作、精神信仰及社交活動。柴林斯基(E. J. Zelinski)在《幸福退休新年代》提出構成幸福退休生活的要件是：身心健康、精神富足、良好的家庭和友誼關係、豐富多樣的趣味活動(譚家瑜譯，2005)。另外，王麗容與詹火生(1993)提出老年生涯規劃的主要內容包括以下各面向：(1)生理保健和資源運用之規劃；(2)經濟生活和收入安定之規劃；(3)社會參與和相關資源運用之規劃；(4)休閒生活和情趣生活之規劃；(5)生活安排和居住照顧之規劃；(6)其他生理、心理及社會適應等生活課題之規劃。黃富順(1995)提出老年期的生涯安排包括：經濟生活的安排、住屋安排、社會活動的參與、再就業問題、志願工作的參與、健康的規劃等。呂寶靜(1997)針對臺灣地區民眾從事老年準備的研究結果顯示，前四項內容是存錢、注重保健、參加人壽保險和培養休閒嗜好等。楊培珊(2002)則提出五項包括維持健康，規劃財務，與家人、朋友、鄰居保持良好關係，居住安排，以及培養興趣及嗜好。

朱芬郁(2002)綜合各說，歸整出退休生涯規劃的執行要項包括：(1)養生規劃：要活就要動；(2)社會連繫：建立人際網絡與社會支持系統；(3)社會參與：參與志願服務，維持社會接觸；(4)休閒娛樂：培養興趣，充實休閒生活；(5)信仰宗教：探索生命意義與價值；(6)人生回顧：寫回憶錄或預立遺囑；(7)經濟獨立：作好理財規劃；(8)居家規劃：選擇熟悉的生活方式與環境；(9)醫療保健：疾病預防與治療。簡言之，包括理財規劃、休閒規劃、婚姻規劃、人際關係規劃、居住規劃、生命臨終規劃，以及養生保健等。

## 三、退休生涯經營的原則

由於高齡者異質性大，彼此條件不同，概舉經營退休生涯的基本原則，分述如后。

### (一) 及早規劃原則

及早規劃是經營退休生涯首要重視的原則。B. F. Skinner：「步入老年就像是訪問另一個國度，如果在訪問之前有充分的準備，你就更能享受它。」

(湯曼琪，1994)要使退休後的生活過得豐富有意義，就要未雨綢繆，預作規

劃與安排。日本名作家今野信雄指出，退休前五年就要開始規劃(莊蕙萍譯，1991)。祇要開始，永不嫌遲，實是及早規劃的最佳註腳。

#### (二) 個別性原則

生涯是每一個人根據個人的人生理想，為實現自我而逐漸開展的獨特生命旅程，亦即相同的退休生涯，在型態上或許類似，但實質上卻有不同。新高齡者由於生活背景、教育程度、經驗的不同，造成每一個人都是獨特的個體，故退休的生涯經營宜視個人興趣、專長、能力、體力及身心需求而加以擬定，始符合個體之獨特性質，以實踐個人築夢踏實之理想。

#### (三) 短期規劃原則

規劃的期間一般分為長程規劃、中程規劃、短程規劃。長程規劃其期間通常在十年以上，常考慮大目標的設計；中程規劃期間通常在三至五年不等，為較具體實際的目標；短程規劃其期間常在三年以內，為最切身可行的目標(張添洲，1993)。老年期的生涯規劃，隨著科技的日新月異及社會變遷的快速，每次的規劃，要作短期的安排，每三至五年就作一次檢視與調整，第一個生涯的安排不宜與退休前的生活方式差距太大，也就是採階梯式的銜接，逐步適應，活出精彩。

#### (四) 彈性化原則

彈性化原則的精神所在，是強化所規劃的內容能有效地付諸實行，不致落空。退休生涯規劃的擬訂端視個體身心需求及實踐能力而定，若個體發覺所擬目標高遠、滯礙難行，則可適時彈性調整，代之可行的策略與目標，逐步達成理想。規劃未來退休生涯的目標，牽涉到未可確定的情境，尤以社會變革劇烈，因此，各項考慮應具有彈性或緩衝性，以確保能因應環境的變動情況而作適時的調整，以增加其可行性。

#### (五) 總合性原則

總合性原則的提出，實是全局性思考的結果。由於生涯的概念涵蓋範圍及於個人的一生，包括個人一生中所從事的工作，以及其擔任的職務、角色，同時也涉及其他非工作或非職業的活動，即個人生活中食、衣、住、行、育、樂各方面的活動與經驗(林幸臺，1986)，可視為個人整體謀生活動和生活型態的綜合體。因此退休後的生涯規劃應具總合性，涵蓋人生整體發展的各個層面，包括理財規劃、休閒規劃、婚姻規劃、人際關係規劃、居住規劃、生命臨終規劃，以及養生保健等。

### 肆、布局高齡學習社會退休生涯七大構面

高齡社會新高齡者退休生涯經營的整體意象，乃是由七大生涯/生活層面的策略性謀劃活動所構成。包括：財務規劃、休閒規劃、婚姻規劃、人際關係規劃、居住規劃、生命臨終規劃及養生保健等。這七大退休生涯/生活規劃胥以「終身學習」、「健康快樂」、「自主與尊嚴」、「社會參與」四大目標為規劃的依據，從而邁向成功老化的優質老年生活品質為願景。

#### 一、理財規劃—活到老，有錢到老

戰後嬰兒潮面對的風險之一，就是長壽風險—活得太老、儲蓄太少、退休太早，以及花得太快。如何打造一個養得起的晚年，過著安心、安全、安養的退休生活？儲蓄是規劃退休保障第一塊要砌的磚頭。理財專家建議退休規劃最遲要在35

至40歲時開始，因為此階段個人已累積一定資產、薪資較穩定，可將部分資產挪作為退休帳戶，投資波動較低的股票、債券型基金，購買醫療險、防癌險、失能險等保單，將人生意外降到最低。基本布局包括：儲蓄時機要及早開始；設定退休後生活水準目標；建立積極「撲滿式」理財地圖；尋找開源真正的金雞母；退休安養信託—專款專用，照顧自己等五項。

## 二、休閒規劃—活到老，休閒到老

從事休閒活動對退休長者所呈現的益處是多元、多面向的。休閒活動對長者的助益，所觸及的層面包括心情上、生活上、心靈上、心智上、人際上，以及體能上的好處。不但可提高自我的肯定和抒解情緒，且可減緩身體機能衰退，增進生活品質，降低老年危機。創造且積極的參與退休休閒活動，正是老年不留白的寫照。的確，人們可透過休閒活動探索潛能、發展個人特質，達到提供樂趣、放鬆身心的需求，以及從活動中付出努力，使個體獲得成就感與提高自信心(林冠穎，2008)。整體而言，老人參與休閒活動的基本布局有六項，包括：從事旅遊/旅行；參與志願服務工作；活腦益智活動；持續閱讀習慣；網路學習；新休閒觀—浸享獨處之美等。

## 三、婚姻規劃—活到老，憐愛到老

婚姻常與家庭(family)、親屬關係(kinship)等產生連結，而有血親、親戚、結婚伴侶間複雜關係。而大部份年老的夫妻比年輕人視婚姻為終生的承諾與責任(林歐貴英，2001)。許多研究發現，已婚的人活更久，婚姻幸福的人活最久，而婚後一直有性生活的夫婦對他們的人生最滿意(陳雅汝譯，2008)。老年婚姻或情感狀況，可概分為六大型態：已婚、離婚、老年再婚、喪偶、非婚同居、獨身等。老年婚姻是一大社會問題，當邁入高齡社會，老齡人口激增，如何妥適經營夫妻感情，維繫良好婚姻關係，至為重要。老年夫妻關係經營基本布局，包括：涵泳情感的親密憐愛；培養共同嗜好與興趣；調適彼此角色與期望；尊重雙方的生活空間；持恆成熟穩定的性趣；重溫往日甜蜜的時光等六項。

## 四、人際關係規劃—活到老，圓融到老

「老年期是人際關係最圓融的黃金階段」，美國普渡大學老年學教授黃格曼(Karen Fingerman)如是說。老年人際關係意味著在晚年生活活動過程中，所建立的一種社會關係；並對長者的心理產生影響，形成某種距離感。老年人際關係可概分為代間關係、手足關係，以及友誼關係三大層面。基本布局包括：在老年的代間關係方面—要維繫老年父母與成年子女的親子關係、建立祖父母與孫子女間的關係；在老年的手足關係方面—瞭解提供支持的網絡是老年期手足互動的特徵、老年期手足關係的發展任務側重陪伴與支持、直接服務、解決手足衝突、以及分享回憶和知覺確認；在老年的友誼關係方面—持續退休前既有工作場域舊識的互動關係、適當地參與社會活動，搭築自己與人際、社會的聯繫、運用終身學習機構介面，掌握建立新朋友網絡的資源等。

## 五、居住規劃—活到老，安養到老

年老後，要住哪裡？這是高齡社會龐大老年群體關心的切身問題。老年人口比例愈來愈高，願意或能夠與子女同住的比例卻每下愈況，老年居住問題面臨亟為嚴峻關鍵時刻。的確，「住慣的地方就像皇宮一樣的好。」「家人的愛永遠是老人最好的陪伴。」要在那裡走完人生的最後一段路，並獨立、尊嚴地老去，攸關老年的幸福感與生活品質的提升。基本布局可思考下列五種類型：(一)、與子女住—互



利互惠是同住推力，但是在一個屋簷下同財共居，易生代間差異與摩擦；（二）、同鄰而居——本形式可兼容「奉養父母」與「幼兒托育」雙重優點；（三）、獨居或高齡雙人家庭——享受獨立活躍的第二人生乃是本居住安養方式的優勢；（四）、老人住宅——包括一般的養老院、銀髮退休住宅；（五）、長宿休閒——像候鳥般持續往返居住地的方式。

## 六、生命臨終規劃——樂活到老，無憾到老

「身後事」，是多數是老人與子女都難以啟齒的話題，瀕死的過程常包含身體的疼痛、苦惱和悲傷。當我們度過「生時像夏花般璀璨」，逐步邁向生命休止的過程中，身體該去哪裡？如何能安然迎向「死時像秋葉般靜美」？做到樂活到老，無憾到老。這種良美境界得從理解生命休止與老年臨終導入，透過有意的臨終規劃的預設，當生命攀至剝復，自然臻於圓滿永恒，有如秋葉般靜美、優雅，令人欣賞、感動。生命臨終基本布局，包括：預立遺囑，為生命劃下句點；計畫葬禮，告別說再見；臨終照顧，宜妥適安排；寫自傳或回憶錄，探索生命意義；信仰宗教，追求精神超脫聖境；規劃剩餘生活，盤點此生欲圓之事等。

## 七、養生規劃——轉動生命逆時針刻度

養生是頤養生命，常保體健；希冀透過合宜的方式，促進個體「身、心、靈」皆達安適狀態。老化呈現出人體結構及功能隨時間演進而累積的變化，它是一種自然、正常且不可逆轉的持續性過程，並非疾病；它始於器官組織成熟的階段，而終於死亡；可以說，一個人在世界上的一生旅程即是老化的過程。「逆時針」(Counterclockwise)計畫是哈佛大學Ellen J. Langer頗著名的一項心理學研究(吳和懋, 2011)。該研究目的主要在測量只要心態改變，任何人是否都可能倒轉生理時鐘，從小處的挑戰生理機能限制，到跨越年齡的框架，再現青春。頤養生命的基本布局，包括：掌握「逆時針」的關鍵——用心活在當下、擺脫自我限制的心態，以及找回對生活的控制權；並配合抗衰老飲食，例如地中海飲食法：「高纖」、「低脂」及「營養素均衡」、沖繩人瑞的健康飲食：粗茶淡飯，配合活躍開朗等，轉動生命逆時針刻度，藉由優質的生活方式與飲食攝取的改變，避除心理、生理的疾病，全面啟動抗老防衰「綠色養生」行動，確保健康長壽成為可能。

## 伍、結語

預估2060年臺灣65歲以上老年人口，將較現今暴增三倍達七百四十六萬人，平均餘命延長，男女性分別為82歲和88歲（經建會，2012），成為名符其實的「超高齡社會」。屆時工作人口比率僅有51%，未來世代有不可承受之重。退休者的年齡延後與退休年金所得替代率的調低，勢將不可避免。具備經營退休生涯的認知與素養，並具體落實，已是青壯年、老年期共同的第一堂必修課。

的確，理解創造性的退休生涯經營的重要，積極布局，有效經營理財規劃、休閒規劃、婚姻規劃、人際關係規劃、居住規劃、生命臨終規劃，以及養生規劃等七大構面，進而擁有並發展優質的整全人生，毋寧是邁入高齡社會的正向面對。

## 參考文獻

- 朱芬郁（2002）。新世紀的退休生活規劃。崇右學報，8。
- 朱芬郁（2012）。退休生涯經營—概念、規劃與養生。臺北市：揚智。
- 呂寶靜（1997）。臺灣民眾從事老年準備之初探。社會工作學刊，4，27-53。
- 吳和懋（2011）。3把鑰匙啟動你的逆時針人生。商業周刊，1206，148-152。

- 林幸臺（1987）。生計輔導的理論與實施。臺北市：五南。
- 林冠穎（2008）。臺灣老人休閒參與之轉變：成因及影響。國立政治大學社會學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林歐貴英（2001）。中老年人之家庭生活教育。載自中華民國家庭教育學會主編：家庭生活教育（頁139-153）。臺北市：師大書苑。
- 林冠穎（2008）。臺灣老人休閒參與之轉變：成因及影響。國立政治大學社會學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 邱天助（1993）。銀髮族的生涯規劃意義與做法。成人教育，16，18-23。
- 張添洲（1993）。生涯發展與規劃。臺北市：五南。
- 陳師瑩、林佳蓉、高美丁、杭極敏、潘文涵（2003）。臺灣地區老人營養健康狀況調查1999-2000老年人服用膳食補充品的狀況與相關因素。2011年11月5日，取自 [http://consumer.fda.gov.tw/files/Research/1999%20-%202000/200411\\_06.pdf](http://consumer.fda.gov.tw/files/Research/1999%20-%202000/200411_06.pdf)
- 許佳佳（2010年8月15日）。大陸銀髮市場 企業趁早布局。聯合報。
- 許尚華（2004）。尋找下一個社會的創意焦點。臺北市：荷光國際文化。
- 黃富順（1995）。老人心理與行為模式。成人教育雙月刊，28，11-17。
- 連聖怡（2003）。不同世代男性消費者之自我概念對服裝流行敏感度之關係研究。私立輔仁大學織品服裝學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 湯曼琪（1994）。老人生涯的規劃。載於黃國彥主編，彩霞滿天雙手繪—銀髮飛揚系列叢書（十二）。嘉義市：國立嘉義師範學院編印。
- 劉麗文（譯）（2006）。渡邊彌榮司著。我要活到125歲。臺北市：山岳。
- 陳免、孫蓉萍（2008）。搶賺銀色財富。今周刊，88，89-96。
- 陳俐君（2011年7月16日）。兩岸熟齡族—臺愛上網 陸愛聊手機。2012年1月30日，取自 [http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_6c1214c20100un1x.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_6c1214c20100un1x.html)
- 陳雅汝（譯）（2008）。G. Small & G. Vorgan著。優活：身體年齡不老的8堂課。臺北市：商周。
- 楊培珊（2002）。迎接老年潮，成人篇：向陽老年—父母照顧與老年準備。臺北市：行政院社會福利推動委員會長期照護專案小組。
- 楊瑪利、陳中興（2007）。臺灣人退休觀調查：存款比老伴重要，房子比子女重要。遠見雜誌，2007年2月號，200-206。
- 莊蕙萍（譯）（1991）。今野秀雄著。退休前五年。臺北市：中央日報。
- 盧羿廷（2004）。嬰兒潮世代婦女老年生活準備之研究—以臺南縣為例。私立靜宜大學青少年兒童福利勞工研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 謝永定（2007）。高齡化與老人生涯規劃、生活適應之研究。國立政治大學行政管理碩士學程碩士論文，未出版，臺北市。
- 謝春滿（2005）。熟年商機。今周刊，444。
- 賴怡君（2010）。Baby boomer, Ever retiree! 嬰兒潮熟年退而不休的3大商機。iSURVEY行銷週報，457。2012年1月30日，取自 <http://scrapbase.blogspot.com/2010/04/baby-boomer-ever-retirer-3.html>
- 譚家瑜譯（2005）。E. J. Zelinski著。幸福退休新年代—理財顧問不會告訴你的退休智慧。臺北市：遠流。

- American Association of Retired Persons(AARP)(2011).Voices of 50+America: Dreams and challenges national survey annotated questionnaire. Retrieved July 15, 2011. from <http://assets.aarp.org/rgcenter/general/voices-america-dreams-challenges-national-annot.pdf>
- Glamsr, F. D. (1981). The impact of preretirement programs on the re-tirement experience. *Journal of Gerontology*, 36(2), 244-250.
- Gibson, H. (1998). The educational tourist. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(4), 32-34.
- Hatfield, S. L. (2002). Understanding the four generations to enhance workplace management. *AFP Exchange*, 22(4), 72-74.
- Hirayama, F., Lee, A. H., Binns, C. W., Watanabe, F., & Ogawa, T. (2008). Dietary supplementation by older adults in Japan. *Asia Pac J Clin Nutr*, 17(2), 280-284.
- Kaye, L. W. (2005). The emergence of the new aged and a productive aging perspective. In Lenard W. Kaye (Ed.), *Perspectivies on productive aging: Social work with the new aged* (pp. 3-18). Washington DC: NASW Press.
- Mathur, Y. (1998). The value stretch model and its implementation in detecting tourist' s class-differentiated destination choice. *Tournal of Travel & Tourism Marketing*, 4(3), 71-92.
- Radimer, k., Bindewald, B., Hughes, J., Ervin, B., Swanson, C., & Picciano, M. F. (2004). Dietary supplement use by US adults: Data from the National Health and Nutrition Examination Survey, 1999-2000. *American Journal of Epidemiology*, 160(4), 339-349.
- Ritchie, Karen, M. D. (1995). *Marking to generation X*. New York: Free Press.
- Smola, R. W., & Glamsr, F. D. (1981). The impact of preretirement programs on the re-tirement experience. *Journal of Gerontology*, 36(2), 244-250.
- Sutton, C. D. (2002). Generational differences: Revisiting generational work values for the New Millennium. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 363-382.
- Santos, S. R., & Cox, K. (2000). Workplace adjustment and intergenerational differences between Matures, Boomers, and Xers. *Nursing Economics*, 18(1), 7-13.
- Shoemaker, S. (1989). Segmeting the market: 10 years later. *Tournal of Travel Research*, 39(1), 11-26.
- Turner, J. S., & Helms, D. B. (Ed.) (1989). *Cotemporary adulthood*. Holt, Rinehart and Winston, Inc. U. S. A.

# 臺灣人口老化與高齡學習的重要性

新竹縣立石光國中輔導主任/董國安

## 壹、前言

臺灣自1994年邁入高齡化社會後，亦因經濟發展，社會穩定，醫療營養的改善，民眾壽命的不斷延長，加上少子女化，使得人口高齡化現象日益加劇（黃富順，2008）。為了不讓「活到老，學到老」成為一種口號，所以高齡學習即成為重要關鍵。而我國政府對高齡人口的政策，亦從福利服務的觀點，正式跨入高齡教育與學習多元支持的取向（黃富順、黃明月，2006）。

高齡學習具有多元化的功能，對老人本身而言，可以學習新知識，接受新事物，強化適應力及啟發潛能。對家庭社區而言，能藉學習的過程，增強老人與家人溝通能力，提高老人在家中地位。對社會而言，可以培養高齡人力資源，參與社會服務。目前宜將高齡者視為社會的主體，幫助其實現老年期生命意義，體現老年人的生命精彩；一則寄望高齡人力的管理與運用，視老年人為資產、為生產者，有效地挹注勞動人力缺口，俾益社會整體競爭力的提升（朱芬郁，2012a）。

## 貳、臺灣社會人口老化與趨勢

### 一、臺灣社會人口老化指數高

世界衛生組織（WHO）以65歲以上老人人口所占的比率，作為衡量社會進步與否的標準。凡老人人口在4%以下者，被歸為青年國，大多是較未開發國家屬之；老人人口在4%至7%之間者，被稱為中年國，大多是開發中國家屬之；老人人口在7%以上者，屬於老年國，已開發國家均屬之。而老人人口在7%以上者的社會，即邁入所謂「高齡化社會」，當老人人口達到14%時，則被稱為「高齡社會」，當老人人口到達20%時，則到達所謂的「超高齡社會」（朱楠賢、胡夢鯨、黃錦山，2008）。臺灣於民國83年邁入「高齡化社會」，人口迅速老化，且未來將有勞動人口遞減、退休人口遞增的狀況，造成人口紅利優勢不在。又依行政院經濟建設委員會（後稱經建會）（2008）推估，未來10年臺灣的高齡人口將增為14.7%，至民國145年更將增為37.5%。臺灣人口老化的速度攀升非常快速至2010年7月，老年人口數已經達10.71%（內政部，2010）。顯然高齡化是無法避免的趨勢，也成為社會象徵，而此現象遍及全球，讓許多國家陸續關注老人相關議題（內政部，2011）。最近主計總處公布臺灣2012年6月底65歲以上人口，攀升至總人口數的11%，老化指數達74；相較於開發中國家老年人口佔6%、老化指數21的水準高出許多（引自洪凱音，2012）。

### 二、臺灣人口結構老化趨勢嚴重

教育部（社會司）（2007）委託研究指出我國生育率從1948年到1966年間，人口成長率每年平均高達3%以上，1960年初擴大舉辦家庭計畫，人口成長率才從1963年起下降到2.96%，並逐年下滑至1972年的1.94%，1980年前後我國人口成長率維持在2%左右，1980年到1990年間平均年成長率僅1.2%，1990年至2000年人口平均年成

長率只剩下0.8%。出生率快速下滑造就人口老化的重要因素（朱楠賢等，2008）。又依據101年9月人口統計，國內65歲以上的人數約為257萬多人約佔人口11.05%，教育部政務次長林聰明表示，到了民國114年~115年，會達到20%以上，變成超高齡社會；因此，如何維持高齡者的健康，讓他們老年生活得以充實，即是高齡學習的目的之一，「這也是為了未來的我們做準備！」（引自陳珮瑜，2012）。臺灣人口老化速度超快，從1993年底的7%預估到2017年將爬升到13.50%期間只有24年，未來20年人口老化速度將再加快，依人口變動趨勢推估至2026年老人人口比率將達到20.6%，即每5個人中就有1位老年人（經建會，2006）。預估到2016年後，65歲以上老人之人口數將高於「0-14歲」兒童人口數，除了老人人口快速增加的趨勢外，老人人口結構呈現長壽化，預計到2051年時，75歲以上人口數占老人人口數的53.8%，高於65-74歲人口數所占的比率（經建會，2007）。2060年65歲以上老年人口數將大幅增加為2012年之2.9倍，其中又以85歲以上老年人口增加最多。推計80歲以上人口占老年人口比率，將由2012年25.4%，大幅上升為41.4%（經建會，2012）。在邁向高齡化社會的同時，Talento(1984)、林麗惠(2002a)及黃富順(2005)皆指出，高齡學習為因應當今高齡化社會挑戰的重要議題。

## 參、高齡學習的意涵與目的

### 一、高齡學習的意涵

#### （一）高齡學習的意義

依據我國在民國98年7月修正通過的「老人福利法」所稱的老人，係指對年滿65歲以上的人，本文中「老人」也稱為「高齡」。學習是「個體因經驗而使行為產生較為持久改變的歷程」（黃富順，2004b）。「高齡學習」係指高齡者透過經驗而使行為產生較持久改變的過程，其目的亦在於增進個人知識、技能、態度或價值的改變（黃富順，2004a）。陳秋蘭（2010）研究指出高齡學習係指「活到老，學到老，活得自在，活得有尊嚴」也是人生最後階段中的一句督促向上的口號，更是臺灣在面對高齡化與知識經濟的衝擊下，必須是前瞻性規劃、同時刻不容緩的行動方針。

綜合上述所言，高齡學習的意義乃是高齡者持續不斷參與生活及社會學習活動，重視的終身學習的價值與信念，並掌握學習權主動積極的學習，避免負向思維，以提升自我知能，增進幸福感與滿意度，讓智慧資產再利用與活化的歷程。

#### （二）高齡學習的內涵

高齡學習除了眾所周知的活到老，學到老之外，還須具備終身學習的精神、態度與行動，讓高齡學習者透過再學習與在進化融入社會及家庭。黃富順、林麗惠、梁芷瑄（2008）研究指出高齡學習內涵分為家庭與人際關係、養生保健、休閒娛樂、社會政治、自我實現與生命意義與退休規劃與適應。黃富順(2011)研究也顯示我國高齡者生活幸福感普遍良好，參與學習、擔任志工、及與家人相處會使生活變得更快樂。黃麗萍（2011）研究指出大學高齡推廣教育社會資本的核心內涵為知識資源、信任、關係網絡、社會參與。

綜合上述高齡學習的意義及學者論述，高齡學習的內涵應包括1. 家庭教育與人際溝通網路學習2. 身心靈養生與保健知能的學習3. 學會休閒生活提高生活幸福感4. 設定生活目標實現自我展現存在價值5. 學習參與社會活動爭取

信任與認同6. 貢獻經驗與智慧提高生命價值7. 規劃退休生涯與空白時間適應及資訊網路運用。

## 二、高齡學習的目的

高齡者接受教育或訓練的主要目的在於鍛鍊身心健康，延緩老化，節省國家醫療資源，愉悅地過晚年生活，有能力的老人擔當志工繼續貢獻社會或從事有酬工作，而經濟能力佳的高齡者可以休閒娛樂為生涯規劃主軸，而退休金不夠維持生活者，亦可另謀部分工作時間滿足需求(沙依仁，2005)。魏惠娟、胡夢鯨、黃錦山(2008)認為高齡學習目的在於發展生命的意義。而美國學者 Cattell 將智力分為流質智力( fluid intelligence ) 及晶質智力(Crystallized Intelligence)，流質智力指個人與生俱來的能力，由兒童期開始成長；晶質智力則來自學校教育與社會經驗，老人從年輕到退休皆不斷累積職業上的知識，到了年老即發展非職業性知識，因此高齡學習者其晶質智力並不會因增長年齡而下降，甚至會隨經驗的成長及高齡學習活動的進行而持續增長(引自陳秋蘭，2010)。高齡者參與社會活動程度愈高，其人際關係愈佳、生活滿意度亦愈高(林麗惠，2002b; Brandmeyer, 1987; Talento, 1984; Witnall & Percy, 1994)。Larsen 與Eid (2008)也指出個體主觀幸福感，同時包含快樂及滿足兩個因素，幸福感與生活滿意度具有中高度的相關性存在。綜合上述相關學者論述與意涵，將高齡學習的目的可歸納為(一)高齡者智慧外顯化展現魅力(二)擴大人口紅利優勢(三)發展生命的意義彰顯高齡者存在的價值(四)確保高齡者行使社會權(五)同理高齡者社會適應困難(六)延續高齡者的社會參與感(七)提升生活滿意度與幸福感。

## 肆、高齡學習的思維面向與重要性

### 一、高齡學習的思維面向

#### (一) 從個人層面來了解

林麗惠(2006)研究指出高齡學習者均一致認為經濟有保障，無需為日常生活所需而擔憂，在成功老化各層面是相當重要的。高齡學習者對於成功老化應具備的條件，可歸納為健康自主、經濟保障、家庭、社會及親友關係、學習和生活適應等六個層面。而陳秋蘭(2010)研究也指出滿足高齡者生理、心理、社會參與及靈性的需求，積極有效地讓高齡學習動機強化與生活化，對幫助高齡者邁向成功的幸福老化非常重要。

#### (二) 從家庭層面來了解

Fisher(1993)也認為高齡學習者對學習的需求有日增的趨勢，其中個別或是同儕支持的需求，正是高齡學習改變的轉折點。在規劃高齡學習活動時，宜掌握高齡者對於近便性的需求，高齡學習有助於高齡生涯的調適，生活滿意度的提高，故高齡者宜多參與學習活動，來提高生活滿意度，解決生活上的問題(教育部、社教司，2007)。黃富順(2011)研究顯示我國高齡者生活幸福感普遍良好，參與學習、擔任志工、及與家人相處會使生活變得更快樂。

#### (三) 從社會層面來了解

李嵩義(2007)研究指出高齡學習者的幸福感狀況良好，以自我成長表現最佳，有高的社會支持的高齡學習者其整體幸福感較佳。吳友欽、李嵩義(2012)研究指出高齡學習者得到社會支持，可以有效降低心理上的不確定

性與不安定感。增加對於高齡學習者的社會支持是提升高齡學習者學習效果的重要方法。社會支持對高齡學習者而言，具有重要的作用，可以提供物質上或精神上的許多幫助，增加他們的歸屬感、喜悅感、自尊、自信等，從而提高他們的幸福感。政府部門宜加強提供高齡學習活動，擴展高齡者學習機會，以增進高齡者的生活幸福感（教育部，2010）。

（四）從其他關懷層面來了解

高齡學習者的學習阻礙愈少，也愈能以自己喜愛的方式來進行學習活動，亦能增強其幸福感受（吳友欽等，2012）。未來社會，預期高齡人口將持續增加，高齡現象已是一種銳不可擋的趨勢。而高齡學習是高齡化社會整體現象之一環，透過無障礙的高齡學習活動，有助於高齡者的健康，增進生活滿意度，以及維護獨立尊嚴的生活（朱芬郁，2012b）。

## 二、高齡學習的重要性

高齡學習是值得對整體社會大眾進行推廣，使整個社會認同高齡學習的重要性（教育部，2007）。高齡者含有豐富的生命經驗，因此高齡學習宜著重以「引導」為中心，配合高齡者晶質智力的發展，啟發高齡學習的認知能力與行為技巧（謝國榮，2007）。陳淑敏、林振春、謝婷婷（2010）研究指出學習能增進高齡者的家庭關係、學習能拓展社交網絡、學習能促進社會參與、學習能拓展國際視野、學習能促進自我實現、學習能提昇生活滿意度。

綜合上述高齡學習的意涵、目的及思維層面，了解到高齡學習是有其重要性。在高齡學習的重要性議題上，分別從個人發展層面、家庭生活層面、社會互動層面與其他關懷層面來探討其高齡學習的重要性，其相關內容說明如下：

（一）個人發展層面而言

1. 高齡退休者基本認知：

包括(1)適應退休與收入的減少；(2)適應健康和體力的衰退；(3)與自己的年齡群建立親近的關係；(4)適應配偶的死亡；(5)負起社會和公民的責任；(6)建立滿意的生活安排，考慮自己的經濟和家庭狀況，重新安排居住環境。這些都是退休前後必須認知與適應的必要課題（教育部，2006）

2. 自我生活照顧：

學習養生與保健知識，為了降低照顧人力，增進自我功能，需要學習有關老年期養生與保健方面的知識，包括：認識疾病與預防、保健運動、養生飲食、醫療常識，以及用藥安全等方面的學習需要。

3. 時間安排與交友：

退休規劃與空白時間適應，及早規劃退休生活與生涯銜接活動，做好心理建設與資訊科技運用，包括：退休生涯規畫、退休心理調適、再就業技能輔導、高齡其財務規劃，及老人福利與服務資源的瞭解等方面的學習需求，同時學習能拓展高齡者的社交網絡，強化網路與資訊技能學習。

（二）家庭生活層面而言

1. 家庭與人際溝通再教育：

促進生活融洽與時代接軌，需要學習有關家庭生活與人際互動方面的議題。包括：家庭安全的知識、祖孫相處、婆媳相處、結交新朋友，以及處理人際溝通問題等方面的學習需求，尤其高齡者心態必須轉變，放下職場上的階級，溝通才能順暢。

2. 少子女化後降低依賴：

少子女化的現象使生產力減少，影響經濟發展，如能開發老年人的人力，應該是最立即、直接而有效的方法。老年人再投入勞動市場，應充實再工作或再就業所需要的新知能，才能順利在職場上再發揮所長，降低社會人口老化的衝擊。依經建會(2010)人力規劃處人口推估，2015年左右當1950年出生之戰後嬰兒潮世代邁入65歲時，老年人口數將達294.2萬人，2060年老年人口將快速攀升為784.4萬人，約為目前的三倍多。此種由於人口結構嬗變，激化出由於人的個體老化和人口群體老化所引發的個體問題與社會問題。身為老年人本身要因應高齡社會的改變，就必須透過教育與學習的管道來增能賦權，降低子女依賴性，學習自助互助精神。

3. 日常生活與重建家人關係：

對於食、衣、住、行、育、樂老年人除維持規律之外也可以加入新元素，讓生活中充滿驚奇與感動；而老年父母與女婿、媳婦之間，若能以子女幸福為共識，彼此尊重、溝通得宜，即可減少磨擦，增進情感。在家人和樂、生活平安、幸福是高齡學習的最佳支柱，對於促進代間的了解與互動，也是需要所有家庭成員都投入心力經營的。

(三) 國際及社會互動層面而言

1. 關心社會局勢與國際脈動：

了解社會脈動及社會時事，增進溝通題材與互動能力，需要學習有關國內外社會與政治的情勢、法律常識，以及時代潮流趨勢方面的知識。包括：瞭解國內外政治情勢、國內外社會發展、投票，以及時代潮流趨勢等方面的學習需求，同時學習能拓展的國際視野，瞭解世界脈動與最新趨勢，增進國際移動能力，作為探索世界準備。

2. 貢獻智慧提高人生價值：

就智力與智慧發展，學習能增進高齡者晶質智力 (crystallized intelligence) 及智慧的開展。晶質智力為反應經驗與學習而來的心智能力，包括一般常識、語言與字彙理解、數學能力及應付社會情況的能力，此部分能力需依賴學習經驗的持續累積才能持續增長。此外，持續學習有助於高齡者統整生命經驗與知識，透過學習中有意義的對話與智慧經驗的分享開展自身智慧，朝成功老化的目標邁進，對社會間接也提供了剩餘價值。故高齡學習，在高齡生涯中扮演了相當重要的角色 (黃富順，2008)。

3. 降低扶老比：

由於生存期間的延長、老人人口比率的增加、扶養老人負擔的加重。藉由推動高齡學習，讓老年人生活有目標與價值，提升高齡者適度工作能力與自我生存技能，減少年輕人負擔，無形中扶老比就會降低。

4. 擴大人口紅利優勢：

戰後嬰兒潮世代即將成為我國最龐大的高齡潮，若能延緩退休時程，讓許多屆齡退休的高齡人口，在其生理、心理、社會仍真正健康者，將會是社會龐大可用的人力資產。他們具有豐富的人生閱歷，優質的專業知能，所擁有的社會智慧包括：工作經驗、專業知能、人際網絡、領導知識、智慧財產等，能為社會國家創造公益，提升競爭優勢，擴大人口紅利基礎，是積極



推動高齡學習的目的，藉由激發、引導高齡者智慧、經驗及智力繼續貢獻社會，改變既往視高齡者為負擔，或「拖油瓶」的舊有思維，讓高齡者持續參與社會活動與工作，延續人口紅利優勢。

(四) 其他關懷層面而言

1. 自我實現與生命存在意義：

終身學習觀念建立，尋求學習目標，提供永續學習動能，可以學習有關自我實現與生命存在意義與價值，包括：參與志願服務、晚年生活價值、語文進修，以及死亡教育等方面的學習需求。

2. 擴大休閒娛樂範圍：

高齡學習者參與的學習活動型態亦呈現多樣化的情形，有參與有組織的學習活動，有從事自我導向的學習活動，亦有參與一般學分、學位課程的學習活動，包含了正規、非正規與非正式等類型（謝國榮，2007）。增加不同休閒娛樂範圍，促進生活調適與滿意度，需要學習有關休閒娛樂與嗜好方面的活動，包括：運動類、民俗技藝類、旅遊、音樂類、舞蹈類、自然科學類，以及易經風水類等方面的學習需求。

3. 學習成功老化：

對於成功老化之觀點，強調生理、心理和社會三種層面缺一不可，因此成功老化定義為：個體成功適應老化過程之程度，強調在老化的過程中，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活，在心理方面適應良好，在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活（林麗惠，2006）。老化是生命必然的歷程，老化的徵狀，在生理部份如(1)生殖能力喪失，婦女的停經；(2)頭髮變灰白；(3)生理功能衰退，包含視聽能力、心肺功能、肌肉彈性、消化功能等；(4)慢性病產生，如高血壓、糖尿病、關節炎等；在心理部份，包含認知判斷力減退、漸漸失去思考能力、記憶力減退（黃富順，2007），但是老化的現象個別之間有很大的差異，有些人雖然已高齡80歲卻仍能保持高度積極的參與態度。成功老化（successful aging），是老年的理想狀態，說明了老年依然能保持健康、正向而積極的形象，透過學習並重視高齡者生活品質與幸福感，培養退休後社會參與的知能，以協助老人成功老化。

## 伍、結語

高齡者是社會重要人力資源，不是社會的負擔，高齡者能繼續學習且必要參與學習，高齡者應打破老人不須要再學習或無法學習的迷思，繼續參與各類服務或學習性活動，必能使高齡生活更健康，更有活力，更有尊嚴。未來社會，預期高齡人口將持續增加，高齡現象已是一種銳不可擋的趨勢。而高齡學習是高齡化社會整體現象之一，透過高齡學習活動，有助於高齡者的健康，增進生活滿意度，以及維護獨立尊嚴的生活。人口結構老化與勞動力高齡化，是20世紀所面臨之最嚴峻的挑戰，預測未來十年人口老化將達到高峰期，高齡教育將成為高齡社會的教育主要支柱（朱芬郁，2012a）。高齡者必須透過學習，產生正向的生命經驗，對社會而言亦不再被視為負擔或是包袱，而是具有豐富經驗、智慧與高層次思考能力，能引導社會提升的珍寶。針對高齡學習者本身若能是多練習、多嘗試，不怕困難與挫折對於高齡學習更有正面意義。依社會經濟動態與人際互動情形，未來高齡學習參與情形更加蓬勃，但是以目前高齡化的程度，高齡參與學習的情形仍有相當多需要努力的空間（教育部，2010）。

## 陸、參考文獻

### 一、中文部份

- 內政部 (2010)。內政部統計年報。2012.10.28, 取自: <http://www.moi.gov.tw/stat/week.aspx>。
- 內政部統計處(2011)。內政統計月報。2012.10.16, 取自: <http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/ml-06.xls>。
- 朱芬郁 (2012a)。高齡教育：概念、方案與趨勢。臺北：五南。
- 朱芬郁 (2012b)。社區大學高齡學習型態的現況與省思。2012.11.08, 取自: [http://www.ccwt.tp.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/55/pta\\_160\\_7758116\\_77800.pdf](http://www.ccwt.tp.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/55/pta_160_7758116_77800.pdf)。
- 朱楠賢、胡夢鯨、黃錦山 (2008)。高齡教育政策與實踐。臺北：五南。
- 沙依仁 (2005)。高齡社會的影響、問題及政策。社區發展季刊, 110, 56-67。
- 行政院經濟建設委員會 (2006)。中華民國臺灣95年至140年人口推計。2012.10.26, 取自: <http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010378708>。
- 行政院(2007)。我國長期照顧十年計畫, 臺北：行政院。
- 行政院經濟建設委員會 (2008)。中華民國臺灣97年至145年人口推計。2012.10.26, 取自: <http://tw.myblog.yahoo.com/jw!5oBzJIWRHBhnqRgf.ADE0R02a6tWa79o/article?mid=8860>。
- 行政院經建會 (2010)。中華民國臺灣 50 年至 145 年人口推估。2012.10.26, 取自: <http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0012631>。
- 行政院經濟建設委員會 (2012)。中華民國2012年至2060年人口推估。2012.10.26, 取自: <http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0000455>。
- 李嵩義(2007)。高齡學習者學習偏好、社會支持與幸福感關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所博士論文。未出版, 高雄市。
- 吳友欽、李嵩義 (2012)。高雄市國中小補校高齡學習者社會支持與幸福感關係之研究。樹德科技大學學報, 第14卷第1期, 1-28。
- 林麗惠 (2002a)。高齡者參與學習活動之探究。成人教育學刊, 6, 107-129。
- 林麗惠(2002b)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究。中正大學成人及繼續教育研究所博士論文, 嘉義。
- 林麗惠 (2006)。臺灣高齡習者成功老化之研究。人口學刊, 33, 頁133-170。
- 洪凱音 (2012)。我65歲以上人口 攀升至11%。2012.10.31, 取自: <http://tw.news.yahoo.com/%E6%88%9165%E6%AD%B2%E4%BB%A5%E4%B8%8A%E4%BA%BA%E5%8F%A3-%E6%94%80%E5%8D%87%E8%87%B311-213000366.html>。
- 教育部 (2006)。邁向高齡社會：老人教育政策白皮書。臺北：教育部。
- 教育部 (2007)。我國人口結構變遷與教育政策之研究 (整合型計畫) 子計畫八、高齡者教育發展之研究研究報告。2012.11.10。取自: <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/386928508.pdf>
- 教育部 (2010)。全國老年生活幸福感調查研究。2012.11.13 取自: <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/28/103528240.pdf>。
- 陳秋蘭 (2010)。屏東縣高齡者學習動機對幸福感影響。美和技術學院健康照護研究所碩士論文。未出版, 屏東。
- 陳珮瑜 (2012)。倡終身學習 樂齡大學笑開懷。2012.10.31, 取自

- <http://tw.news.yahoo.com/%E5%80%A1%E7%B5%82%E8%BA%AB%E5%AD%B8%E7%BF%92-%E6%A8%82%E9%BD%A1%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E7%AC%91%E9%96%8B%E6%87%B7-100100703.html>。
- 陳淑敏、林振春、謝婷婷(2010)。高齡者背景變項與其學習偏好和學習權之調查研究—以臺北縣為例。社區發展季刊，131，397-422。
- 黃富順(2004a)。高齡學習。臺北：五南。
- 黃富順(2004b)。高齡學習活動的發展。載於黃富順(主編)，高齡學習，19-55。臺北：五南。
- 黃富順(2005)。高齡社會與高齡教育。成人及終身教育，5，2-12。
- 黃富順、黃明月(2006)。邁向高齡社會—老人教育政策白皮書。臺北市：教育部。
- 黃富順編著(2007)。各國高齡教育。臺北：五南。
- 黃富順(2008)。黃富順主編。高齡學習。臺北：五南。
- 黃富順、林麗惠、梁芷瑄(2008)。我國屆齡退休及高齡者參與學習需求意向調查研究報告。2012.10.25，取自：<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/205186107.pdf>。
- 黃富順(2011)。我國老年生活幸福感調查研究。成人及終身教育雙月刊，33，12-22。
- 黃麗萍(2011)。大學高齡推廣教育社會資本衡量指標建構之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所博士論文。未出版，高雄市。
- 謝國榮(2007)。減緩高齡學習者溝通恐懼之可行作法。社區發展季刊，120，283-296。
- 魏惠娟、胡夢鯨、黃錦山(2008)。認識高齡學習者特性。2012.11.10，取自：<http://team.senioredu.moe.gov.tw/03/031/a003.pdf>。

## 二、西文部份

- Brandmeyer, D. D. (1987). Higher education activity and life satisfaction in the older adult. Unpublished doctoral dissertation, The University of Georgia.
- Fisher, J. C. (1993). A framework for describing developmental change among older adult. *Adult Education Quarterly*, 43(2), 7689.
- Larsen, R. J. & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjectivewell-being. In Eid. M. & Laser, R. J. (ed.). *The Science of SubjectiveWell-being*. New York: The Guilford Press.
- Talento, B. (1984). The impact of lifelong learning on the life satisfaction of the older adult. Unpublished doctoral dissertation, Claremont Graduate school.
- Talento, B. N. (1984). The impact of lifelong learning on the lifesatisfaction of the older adult. Unpublished doctoral dissertation, Claremont Graduate School.
- Withnall, A. & Percy, K. (1994). *Good practice in the education and training of older adult*. England: Ashgate Publishing Limited.

## 高齡創造力教學方案之行動研究

劉以慧 稻江科技暨管理學院老人福祉與社會工作學系助理教授  
張德永 國立臺灣師範大學社會教育系副教授

### 壹、研究背景與動機

#### 一、研究背景

本研究針對高齡者創造力教學方案進行兩階段之行動研究，並以2012年臺灣科技大學承辦「樂齡大學」的17名學員為研究對象，以提出高齡者創造力教學之適宜策略。本研究從教材面、學習面、教學面提出三項結論，發現營造創意教室，激發多元思考、提供以「辯証」作為理路的思考路徑、自由開放的教學方式等，更能引發學生的學習動機與延續學生的學習熱忱。

如何協助高齡者成功老化，已成為國內外所重視的議題（如林麗惠，2006）。Rowe 與Kahn指出維持社會參與是成功老化的重要層面之一（李藹慈，2004；陳清美，2005）。所謂「成功的老化」（successful aging）是指個體在健康、經濟、家庭、社交、學習和適應等六項因素下，將能成功老化，保持最佳的狀態，進而享受老年生活（林麗惠，2006）。尤其我國人口成長趨勢，已提早負成長，呈現高齡化與少子化並存的社會現象。根據行政院經建會（2010）於《2010年至2060年臺灣人口推計報告》中指出，我國於1993年老年人口占總人口比率超過7%，成為高齡化（ageing）社會；預計2017年此比率將超過14%，2025年此比率將再超過20%，成為超高齡（super-aged）社會。

至2010年止，臺灣65歲以上高齡人口共有2,487,893人，佔總人口比率10.74%，可知高齡教育已成為不容忽視的重要課題。而從2006年所頒布之「邁向高齡社會：老人教育政策白皮書」以來，臺灣政府在這方面做的努力，有目共睹。不僅提出7項目標、11項推動策略、11項行動方案之外，更於全國辦理202所樂齡學習資源中心（教育部，2010），並利用國中小閒置空間，辦理「高齡學習中心」與「社區玩具工坊」。

樂齡大學目前為教育部推展終身學習的重要工作項目，在高齡教育部份，除了規劃前述之樂齡學習中心，200年起亦委託國內13所高等教育機構辦理「老人短期寄宿學習」活動，共計69個梯次；至2009年增加為28所大專院要辦理本活動。而到2010年起，則開始辦理「樂齡大學計劃」，申請樂齡大學的大專院校從五十幾所一直增加到今年（2012年）的一百多所，目前推動樂齡大學的學校數也有一百所之多。可見，在政府的經費投入，以及學術界與社會機構的努力之下，臺灣高齡教育已經展現多元風貌。

然而，國內提供高齡者福利與教育的資源方案非常繁多，樂齡學習這塊領域的學習則是高齡教育中非常具有特色的部分，主要是希望高齡者的學習能夠提高生活品質，追求靈性成長，並且透過高等教育資源，發展代間學習機制，真正達到樂齡長者在身體、心靈與智慧方面的幸福與快樂感。

## 二、研究動機

研究者之一曾於2012年3月至5月，在臺灣科技大學的「樂齡大學」進行為期3個月共12堂課的教學，開設「活化腦細胞－創意思考與潛能開發」課程。班上共計17名學員，年齡約為60至75歲，男女比例為5：12。在開班初期，從與學員的互動和感受中，研究者發現高齡學習者潛力無窮，

在12堂課程的教學過程中，由於研究者先前並無相關教學經驗，因此，研究者每回上課都必須依前次課堂回饋與個人教學省思，進行課程內容的修正與教學上的改變。研究者的教學心得是：有別於其他學習者，高齡者特有的豐富人生經驗與生長背景，使其在學習過程中產生個別間的差異與格外燦爛的學習火花。然而，教師該如何激發與深化，以有助於催化高齡者的創造力。對於創造力的運作，在傳統創作歷程分為五個步驟：包括準備、孵化、見解、評估、及精緻化（陳昭儀，2006）。

在本課程裡，研究者預期的目的是期望高齡者在學習過程中，能享受創造的樂趣，達到福樂（flow）經驗。正如Csikszentmihalyi與Nakamura（1989）所指出的：福樂是相當正向的經驗，同時是內在動機的重要泉源；當個人透過實踐增長了能力，便會極力尋求更高層次的挑戰，如此循環不已，個人就會不斷進步，因此，福樂經驗是促進個人能力向上成長的動力。另外，從創意老化（creative aging）的觀點觀之，高齡教育機構推動創造性活動，協助老人從創作中發覺自己創作的潛能，可以讓高齡長者找回自我與自尊（陳淑芬，2010）。基於上述研究背景與教學經驗所引發的感想，本研究的主要目的有二：

- （一）探究創造力教學方案運用於高齡教學之成效。
- （二）探究成人教學教師在行動研究中的成長與收穫。

為達成以上研究目的，本研究提出待答問題如下：

- （一）教師如何運用創造力教學策略以提升高齡學習成效？
- （二）成人教學教師在行動研究過程中的成長與收穫為何？

## 貳、文獻探討

### 一、高齡學習者的特色

高齡學習者具有成人學習者的基本特質，然而，高齡學習者由於身體、心理與諸多工作角色、社會經驗的累積，其較一般成人的條件又稍微不同，以下將從高齡者的生理、心理、社會層面進行分析。

#### （一）生理層面

在生理層面的表現，高齡者的視聽反應較為緩慢，且動作時間較年輕學習者為長。因此，在教材編印、空間照明、教師教學方式應降低高齡者進入門檻，如提供字體較大、教材印刷字體顏色與紙張的底色有明顯對比、採分組教學策略，並建立非正式的融洽學習氣氛來學習（黃富順，2004，2006）。

#### （二）心理層面

在心理表現方面，高齡者偏好舒適和有支援式的教學，特別是沒有威脅而且還可以營造班級氣氛的課程。此外，由於高齡學習者具有「高自尊、低自信」的學習特色，因此其不傾向與年輕學習者互相比較，較偏好與同齡同儕共同學習，並傾向以能符合個人生活經驗的課程進行學習（黃富順，2004，2006）。

### (三) 社會層面

社會價值、年齡規範與角色的改變影響高齡學習者的高齡成人在此種角色壓力中從事學習活動，可能影響個體學習方式、策略、態度等。由於高齡學習者的角色會與其他的角色產生衝突，在學習的反應方面，是造成中段學習的因素之一。然而，吾人亦不應忽略高齡學習所獨具的豐富的人生經驗，因為透過適當的教學引導與轉化，它將會成為重要的學習助力；反之，若教學者未能妥善運用高齡者此項學習特色，則其豐富的生活經驗，同樣會成為障礙學習的一大阻力（黃富順，2004，2006）。

從以上生理、心理和社會三個層面來看，高齡者的學習適合採用分組的教學方式，並且要注意課堂學習的支持性氣氛之培養，而教師若能善用討論與分享的方式引出學習者的經驗價值，則更能讓高齡學習者感受到教學中的樂趣及參與感。

## 二、創造力與高齡學習

吾人可從歷史演進觀察得知，創造力是人類文明的重要關鍵。人類的創造力使人類在演化過程中能夠改變世界，而非如其他物種必須適應環境以求生。在教育部2002年所發布的《創造力教育政策白皮書》中指出，社會正處於一個以腦力決勝負的知識經濟時代，而未來世界公民的重要基礎能力之一即是創新思考能力，因此政府將創造力之培育成為教育工作之推動重點。

關於年齡與創造力間的關係，歐志華（2003）統合國內外相關的論點發現，成人創造性作品的質與量不受老化影響，成年人的創造力不因生理與心理功能的衰退而降低，成年期的創造力仍具可塑性，在在說明成人創造力的研究發現有助其促進自我認同與自我實現，並成為化解成人發展任務問題的關鍵。

Helson和Pals（2000）以109位女性的縱貫研究發現，創意潛能和創意成就，均與內在心理的增長有關，但只有創意成就，是與社會心理的增長有關；有創意潛能的人，通常在年輕時在某領域就有一些興趣，等到邁入中年後，轉換成創意成就。

創造性的人似乎能夠不在乎環境，因此有別於其他人，具創造力者不管處境如何，他們都會讓自己的處境有個人風格，以呼應其思考與習慣的節奏。因此，在時空中創造一個合諧、有意義的環境也有助於個人的創造力。但創造這樣的環境並不能保證該人會成為天才。從認知觀點的創造力研究中，Csikszentmihalyi（1999）認為具有創造力的人並非單單由某個人格特徵決定，而是此人具有操作所具有的人格面向之能力。所以，具有創造力的人能夠依其在創作歷程中的階段而展現出適當的人格特質。當發現一個問題時，具創造力的人會以新奇的眼光來思考，想出許多可能的解決之道，審慎評估最可行的方案，即使困難重重也會堅持下去以獲得成功。除了專注於創造力的表達之外，甚至能夠積極的說服他人以使自己的想法或作品得到社會的認可，具創造力的人可說是許多人格特徵的複合體。

要達到歷史性的創造力（大寫C）必須符合許多其他條件，如果沒有學門的支持，就算是天才也不會受到肯定。所謂的大寫C即「文化性創造力」，相對的則是小寫c，即「一般性的創意」。文化性創造力是指在個體腦中所浮現的點子，經由專業同行的鑑定與檢選後，再納入某一特定知識領域而對文化產生整體性的影響力；至於其他未經同行鑑定且影響範圍較小的點子，則稱為一般性創造力（楊世英，2005）。

然而Kaufman與Beghetto（2008）認為，如此的二分法（Big-little 創造力之間）會阻礙檢驗更多創造力的個體內（intrapersonal）與發展性（developmental）的本質。所以Kaufman與Beghetto（2009）提出Mini-c的概念，是對經驗、行動和事件之新奇和個人（novel and personally）有意義的詮釋，認為每個人都有創意的潛能。所以本研究期望高齡者在創造的過程中，也能發揮文化性創造力（Mini-c）的概念。

### 三、教師進行高齡創造力教學可採用的策略

有關創造力使用策略的類型日新月異，已有數百種之多，且許多策略都有互有重疊或相異處，難以做明確分類（陳龍安，2005）。林偉文（2011）指出，創造力的培育必須符合學生心智發展歷程，教師進行創意教學與創造力培育時，應理解學生心智世界所經驗之歷程；如果期待學生開發創意，那麼教學行為與活動必須能引發學生的心智進行創造力的運作，而非記憶的運作。

教師進行創意思考可用的策略，研究者評閱統整相關文獻（如王全興、郭添財，2011；洪蘭，2005；張世慧，2007；陳龍安，2005、2006），腦力激盪法、六頂思考帽、心智圖法、曼陀羅、6W檢討法、六六討論法等皆是有助於促進學生的創造思考。而林偉文（2011）認為設計思考（design thinking）有三大概念：以人為中心（human-centered）、行動導向（action-oriented）、深思熟慮的歷程（mindful of process）。而陳龍安（1990，2006）所提出ATDE創造思考教學模式，亦強調在一個支持性的環境中，使學生在原有基礎上發生擴散思考的可能，重視自由、民主、安全、和諧。因此，兩者皆是從學習者角度出發，透過行動與思考，使學習者獲得創造思考與問題解決的機會。

### 四、「活化腦細胞－創意思考與潛能開發」課程介紹

透過理論的介紹說明，課程中希望培養學生對於創造力的正確認識，並以創造力開發策略與教學模式的引導以及世界咖啡館的討論形式，培養學生問題解決的創意方法，激盪出參與者的創意火花。相較於「一般傳統教學」，施乃華（2002）指出「創造思考教學」對學生在學習總成效、創造思考能力、創造性傾向及學業成就均有顯著差異。但在教學實施上，教室亦應謹記相關原則，避免落入華而不實，反而抹殺了學生的創造力。李偉俊（2005）指出，花招百出的創造力教學方式能使師生每節課都興奮異常，不僅是譁眾取寵，也無法確實掌握到創造力的本質與內涵。

因此在規劃創造力課程時，教師應至少掌握以下十點原則（陳龍安，2006）：提供多元開放的支持性環境、累積知識基礎以推陳出新、活動具體並將創意結合生活、課程中融入思考技巧、兼顧擴散與聚斂式思考，創意與批判思考並重、團隊合作學習、結合家庭社會資源，配合多元智慧發展、採用多元評量、兼顧創意倫理、強化教師教學反思與學生後設認知。而從學習者角度出發，「愛的」教學模式（ATDE，又稱「問想做評」），將能使學生在原有基礎上發生擴散思考的可能，產生創造思考與問題解決的機會（陳龍安，1990、2006）。

研究者所開設之「活化腦細胞－創意思考與潛能開發」課程，其教學目標如下：

- （一）透過本課程的學習，協助學習者發現自己對於生命的熱情，激發創造潛能。
- （二）養成學生獨立思考的習慣，並培養解決問題之能力。
- （三）透過專注、獨特、精進的學習歷程，養成學生對於事物的好奇與喜愛，對於學習樂此不疲。

在教學進行上，可分為四個階段，各階段教學目標分述如下，詳如表1：

階段一：使學習者了解創造力的理論與涵義。

階段二：培養學習者擴散思考的興趣與信心，並發展問題解決的能力。

階段三：增進學習者與他人溝通個人創意思考內容的能力與習慣。

表1 創意思考與潛能開發課程教學設計規劃表

教學目標	教學策略	教學方法	教學活動	評量方式
階段一： 使學生了解創造力的理論與涵義。	▲ 以學習者為中心的課程設計 ▲ 「ATDE」問、想、做、評的教學策略 ▲ 營造分組討論，合作互助的支持性學習環境	▲ 教師講授 ▲ 短片賞析 ▲ 分組討論	▲ 45秒創意廣告賞析 ▲ 四格漫畫繪製 ▲ 「曼陀羅」製作	▲ 「迴紋針」四格漫畫繪製 ▲ 「迴紋針」曼陀羅製作
階段二： 培養學生擴散思考的興趣與信心，並發展問題解決的能力。		▲ 教師講授 ▲ 短片賞析 ▲ 分組討論 ▲ 個人上臺發表	▲ 45秒創意廣告賞析 ▲ 創意自我介紹 ▲ 「心智圖」製作	▲ 課堂討論 ▲ 一分鐘自我介紹 ▲ 同學互評自我介紹內容 ▲ 「創意思考」心智圖製作
階段三： 增進學生與他人溝通個人創意思考內容的能力與習慣。		▲ 教師講授 ▲ 分組討論	▲ 「心智圖」製作 ▲ 世界咖啡館討論	▲ 「生命意義」心智圖製作 ▲ 討論活動表現 ▲ 閱讀心得

## 參、研究方法與流程

### 一、研究對象

修本課程人數共計17人，在第一堂課程開始進行時，教師詢問學生修課動機，學生立即的回饋大部分是「沒聽過，但覺得有趣就選了」；但也有部分學生表示是因課程名稱吸引，或是欲提升創造力能力而選課的。此外，學員大多具有大學學歷，退休前職業類別為公務人員、教師、企業主管等，與一般社區中傳統的高齡學習者背景變項比較不一樣。

### 二、研究方法

#### (一) 行動研究

在本研究中，研究者所採行的研究態度是一個實踐與反思不斷循環的有機動態過程。同時擔任實務教學角色的研究者，在教學與研究的過程中，使學術與實務發生交融。並透過不斷的反思與精進，使自己不斷進出教學與研究的場域，從中研擬出更適宜的教學方案與策略。

在教學過程中，由於研究者本身先前並無高齡教學之實務經驗，因此在每堂授課前都必須花許多反思與省察的時間，針對前回課堂學生的學習回饋與教室互動，調整教學策略與內容。在做中學、不斷的「re-search」與行動中，發展出適宜高齡者詩詞學習的教學策略。



## (二)深度訪談

針對臺科大樂齡大學承辦秘書進行訪談，以瞭解樂大推動的實際情況。並隨機就研究者就實際觀察過程中，發現有所疑問或須再確認時，透過進行非正式訪談以做進一步確認。

## 三、研究流程

本研究分為兩階段：

### (一)第一期：

是為探究期，在此階段中，研究者在資料蒐集與摸索中調整教學的方法與腳步，並嘗試重新歸納整理更為具體適切的教學策略。

### (二)第二期：

是為發展與推廣期，在此階段中，研究者基於前期經驗，在實際教學過程中進一步調整教材內容，期盼在教學相長之餘，能激發學員創造力，並能呈現一份能供推廣使用之教學策略，提供樂齡大學各相關課程使用推廣。

研究方法上則採用行動研究與訪談法，透過規劃、行動、發現不斷循環的過程，改善教學效益（潘淑滿，2006）。本研究為第一期探究期，在本階段中，研究者主要任務為提供立即解決問題之方法，透過與學員協同省思，以及研究者（即教師）個人之監控反省與自我評鑑，期盼發展出一套初步之行動模式，以供第二階段發展與推廣期使用，並做為進一步調整教學策略，以期推廣相關類似課程時之用。

## 肆、研究結果與發現

### 一、研究結果分析與討論

賽珍珠曾說：「教育的意旨並非知識的累積，而是心智上能力的發育。」透過創造力教學概念的觀點運作、教學省思與對學員、承辦秘書之訪談，歸納出樂齡大學高齡學習者的幾項學習特性，分述如下：

- (1)學習信心足，好奇心強烈，對於新的思考模式（例如：六頂思考帽、世界咖啡館）有著強烈學習熱忱。
- (2)樂於接受挑戰，對於擔任討論帶領人角色抱持開放態度。
- (3)對於與生活相關的議題，例如婚姻、旅遊、養生等議題感興趣，回饋也明顯增加。
- (4)重視師生間的「搏感情」互動，故下課時間往往成為研究者驗收與評鑑教學成效最佳時機
- (5)在要求學員習作前，教師必須親自演示，提升學員學習興趣。

Csikszentmihalyi指出，當一個人有志尋求智慧的時候便會知道，生命好壞與否的底限不在有多少成功，而在於達到多少確定性，因此在生命的微末細節中，我們是與宇宙萬物有意義的相互連結的。因此，學習者可以分享前人的生活經驗與智慧，從前人的「大C」中，培養個人從生活中累積的「小C」創造力，甚至是發展自己的Mini-c，也就是個人建構知識的歷程，是自我的領悟，亦是基於內在的判準而非外在的判準。

在一學期的教學過程中，教師發現高齡學習者在圖像的聯想力表現優於文字。而在課堂參與方面，亦都有自我表現的強烈慾望，此外，學生對於教師能記得自己名字，如同朋友般互動的授課氣氛均有正面的回饋，並且對於課程中多項由學生帶

領的討論活動非常喜歡，不但能與生活中的經驗產生連結，更能激發個人在群眾前發言的能力與信心。此外，在研究與教學過程中發現，學生對於課程中安排的活動接受度非常高，並且樂意主動做出課程要求之外的報告或作業，例如在心智圖的部分，有兩位學員在課程結束後，主動再繪製一幅彩色的心智圖給教師，因為他覺得現在他更知道該怎麼運用這項思考工具。因此，在教學過程中，教師深感自由開放的教學方式，更能引發與延續學生的學習熱忱。創造力豐富了我們的文化，間接改善了我們的生活品質。它是改變生活的助力，而非精英份子的消遣；若吾人想找出生命中的可能缺失，那麼對豐富、充實生命的進行了解，則有其意義存在，而創造力的真諦也在於此一使多數人生活的更為幸福。

## 二、研究發現

而在研究發現部分，研究者針對教材面、學習面、教學面提出三點結論，謹分述如下：

### (一) 教材面的策略：

營造創意教室，激發多元思考

從ATDE創造思考教學模式所提供的環境中，學習者不僅能在支持性的創意學習環境中發展，更能產出擴散思考的可能。在創意教室的營造中，學生所進行的乃是超越課程的學習，教師的教學也是超越內容的教學。在此環境脈絡中，能提供學習者適當的表達空間，教師當營造一友善的學習環境，是學習者的思考能從聚斂思考到發散思維，以其迸生「頓悟」的火花。

教師應提供具吸引力的教材內容，易於學習者產生學習遷移，並能切合高齡者生活經驗，並能給學習者討論的空間與想像的發揮、提供高齡者按個別步調進行學習的空間。此外，在此部分應同時培養學生與老師的創造力，教學相長。教師借由個人對專業領域的精研與追求，在教學時應同時傳達歷程、反思，而非僅是知識技巧的傳遞。而政府應提高教師更多進修與評鑑的管道，例如將推展創造力白皮書的先期行動方案「創意教師成長工程」延伸至高齡教育部分，挹注更多政府資源在高齡教育上。

### (二) 學習面的策略：

提供以「辯証」作為理路的思考路徑

創造力教學的目標，以大C為終極目標，小c為實踐目標，使學習者能適應環境變遷，令創意即生活，從而促進生活與文明之進步（姜維，2005）。並強調對話、溝通、合作，激發學習者內在動機，以經歷福樂（flow）之經驗為訴求。

在本部分，建議注重學生個別思考差異，提供聚斂性思考與擴散性思考之空間。並可透過代間方案，藉由代間共學、小組討論營造更和諧多元的學習氣氛，加強內在動機，如：發現問題、勇於嘗試、善於溝通、注重內在成長，使學習者創造力與內在動機成正比。此外可透過營造創意教室，給予適才、適性、適所、適時、適切提供學習者最佳學習機會。

### (三) 教學面的策略：

成人教師在行動研究中的成長與收穫

研究者在12週的課程中觀察到，高齡者在創造力學習的過程中，透過創造性的活動，使老年生活更為充實，不僅身心靈都可得到提升，也從創造中發現自我，達到成功老化。教師主要的教學策略為問想做評與分組討論，透過讓學

生主動發掘個人經驗、理解他人經驗的過程，發展學生擴散思考與自主學習的習慣。因此在第一週便將課程大綱列出與學生討論，請學生針對課程內容提出調整的建議，例如對哪些議題較有興趣，或可增加哪些議題在課程中，高齡學習者對於共同規畫課程這部分抱持著積極的參與態度，不僅主動建議希望增加哪些內容於課程中，在課程分組活動中，看到其他組別同學的報告形式或內容更為有趣或生動，也會主動要求補充報告，因為他知道更好的方法，從而產生良性的競爭與正向互動。

在實際操作部份，學生對於課程興趣及參與動機有所提高，在第三階段的課程由於討論比例占更大部分，因此教師也會在課堂中以手機拍攝學生發言與討論景象，也意外發現當學生發現有鏡頭在拍攝時，專注力與表現欲會明顯提升。

## 參考文獻

- 王全興、郭添財（2011）。創意思考教學的重要性與經營策略。臺灣教育，669，39-40。
- 行政院經建會（2010）。2010年至2060年臺灣人口統計。臺北：作者。
- 李宗派（2005）。臺北縣松年大學評估研究。臺北：臺灣老人保健學會。
- 李偉俊（2005）。回溯思考創造力教育。論文發表於慈濟大學主辦之「啟發創意妙點子~創造力教育」學術研討會，花蓮。
- 李藹慈（2004）。高齡社會中高齡人力資源的開發與應用。輯於中華民國成人及終身教育學會（編），高齡社會與高齡教育（頁87-116）。臺北：師大書苑。
- 杜明城（譯）（1999）。M. Csikszentmihalyi著。創造力。臺北：時報文化。
- 林偉文（2011）。創意教學與創造力的培育—以「設計思考」為例。教育資料與研究雙月刊，100，53-74。
- 林麗惠（2006）。臺灣高齡學習者成功老化之研究。人口學刊，33，133-170
- 姜維（2005）。Csikszentmihalyi創造力系統理論模式之初探。教育趨勢導報，7，21-29。
- 施乃華（2002）。創造思考教學成效之後設分析。國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文，未出版，彰化。
- 洪蘭（2005）。閱讀，讓你的腦更有創造力。科學人，45，42-45。
- 張世慧（2007）。創造力理論、技法與教學。臺北：五南。
- 梁雲霞譯（2002）。S. Tishman, D. N. Perkins, & E. Jay著。思考的教室：策略與應用。臺北：遠流。
- 陳昭儀（2006）。傑出表演藝術家創作歷程之探析。師大學報（教育類），51，29-50。
- 陳淑芬（2010）。高齡教育機構推動創意老化方案之研究。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- 陳清美（2004）。高齡人力資源再應用的方式與策略。輯於中華民國成人及終身教育學會（編），高齡社會與高齡教育（頁185-204）。臺北：師大書苑。
- 陳龍安（2005）。創造思考的策略與技法。教育資料集刊，30，201-266。
- 陳龍安（2006）。創造思考教學的理論與實際（第六版）。臺北：心理。
- 黃富順（主編）（2004）。高齡學習。臺北：五南。
- 黃富順等著（2006）。成人發展與適應（第三版）。臺北：國立空中大學。

- 楊世英 (2004)。創造力與美好生活。論文發表於國立政治大學創新與創造力研究中心主辦之「國科會科教處2004創造力計劃跨領域交流」研討會，臺北。
- 楊世英 (2005)。當創造與智慧相遇：臺灣華人文化中創造力與智慧的關係。教育資料集刊，30，47-74。
- 劉靜軒 (2004)。老人社會大學學員智慧與生活滿意度相關之研究。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 歐志華 (2003)。成年期創造力的發展及其對成人教育的意義。玄奘社會科學學報，1，1-25。
- 潘淑滿 (2006)。質性研究理論與應用。臺北：心理。
- 臺北縣政府主計處 (2009)。臺北縣老年人口概況。2010年11月13日，取自www.bas.tpc.gov.tw/web66/\_file/1528/upload/spe/.../981002.doc
- 臺北縣政府主計處 (2010)。臺北縣老人福利概況。2010年11月13日，www.bas.tpc.gov.tw/web66/\_file/1528/upload/spe/99/990902.doc
- Csikzentmihalyi, M. (1988). Society, culture, and person: A systems view of creativity. In R. J. Sternberg (ED), The nature of creativity. New York: Cambridge University.
- Csikzentmihalyi, M. (1996). Creativity: Flow and psychology of discovery and invention. New York: Harper Collins Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). Implications of a systems perspective for the study of creativity. In R. J. Sternberg (ed.), The handbook of creativity (pp. 313-335). New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation: a study of adolescence. In C. Ames & R. Ames (Eds.), Research on motivation in education. (Vol. 3, pp. 45-71). Orlando: Academic Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Wolfe, R. (2000). New conceptions and research approaches to creativity: Implications of a systems perspective for creativity in education. In K. A. Heller, F. J. Monks, R. J. Sternberg, & R. F. Subotnik (Eds.), International Handbook of Giftedness and Talents (pp. 81-93). New York: Pergamon.
- Helson, R. & Pals, J. L. (2000). Creative potential, creative achievement and personal growth. Journal of Personality, 68(1), 1-27.
- Kaufman, J. C. & Beghetto, R. A. (2008). Exploring "mini-c:" Creativity across cultures. In R. L. DeHaan & K. M. Narayan (Eds.). Education for Innovation in India, China and America. The Netherlands: Sense Publishers.
- Kaufman, J. C., Beghetto, R. A. (2009). Beyond big and little: The four c model of creativity. Review of General Psychology, 13(1), 1-12.

# 學習型城市區域整合模式初探 —以新北市萬里區為例

國立臺北教育大學教育政策與管理研究所博士候選人  
新北市北新國民小學校長曾秀珠

## 壹、前言

學習型城市的發展與社會大眾的生活及學習密切相關，發揮終身學習的力量，將為人類實現的美好未來。本研究以新北市萬里區為例提出學習型城市區域整合模式，其研究目的包括瞭解學習型城市的相關內涵，帶動學習型城市的政策發展，以及建構學習型城市的本土模式，促進我國實現終身學習社會之理想。

## 貳、學習型城市的相關文獻

本研究文獻探討先就「學習型城市」相關文獻進行回顧，以釐清其概念；其次，介紹臺北市、新北市學習型城市推動計畫概況，並藉以建立學習型城市之架構；最後，闡述學習型城市治理要素，並探討在學習型城市過程中可能出現的議題，得出學習型城市區域整合模式。

### 一、學習型城市的發展

有關學習型城市的概念，Longworth和Osborne(2010)指出，學習型城市可追溯自柏拉圖(Plato, 428-348BC)所提出的「促進市民貢獻於城市的生活和成長」。學習型城市的興起約起源於西元900至1300年，伊斯蘭教市民普遍參與公共事務，但是當時並未提出該項用語(Longworth, 2006)。直至1970年代經濟合作暨發展組織(OECD)資助建立教育城市(Educating Cities)的計畫，學習型城市的用語自始正式被使用。

國內學者林振春、秦秀蘭(2011)補充1970年代OECD資助建立教育城市其目的在透過標竿城市，鼓勵各城市建立終身學習文化。自1990年以來，1992年與1994年兩個研討會將學習型城市的發展推入議程。1996年是歐盟終身學習年，對學習型城市的推動更為積極(OECD, 1996)。歐盟執委會為積極推展學習型城市的理念與實務，資助歐洲終身學習創協(ELLI)主導TELS推動計畫，發展學習型城市之十個指標與檢核工具。

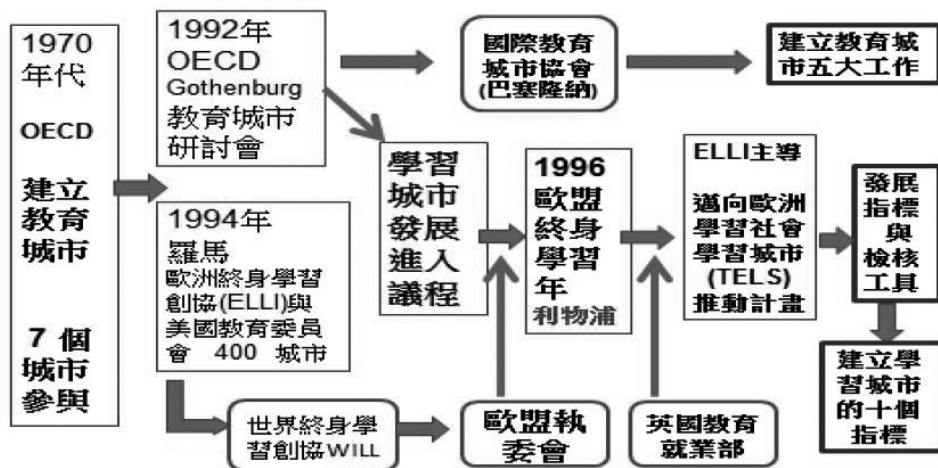


圖1-2：學習型城市的發展源流(資料來源：林振春、秦秀蘭，2011)

如上圖1-2所示，學習型城市主要分為OECD與歐盟兩個發展體系，從圖中可以清楚看出時間發展脈絡、主要歷程與貢獻，並圖示出1990年以來，OECD與歐盟持續積極發展的軌跡。其中還包括OECD「建立城市五大工作」，歐盟2001年歐盟提出TELS推動計畫，以及發展學習型城市之十個指標與檢核工具等，對日後歐盟執委會的學習城鎮方案具有重要影響。

## 二、各國學習型城市推動概況

1990年代中期以後，受到OECD與歐盟積極推動的影響，各國更重視學習型城市的發展與網絡的建立，以下簡述各國學習型城市推動概況，作為後續研究的基礎。

### (一)澳洲

澳洲學習型城市的發展經驗，最早可追溯自1999年，維多利亞州政府自2000年至2007年資助學習城鎮規劃計畫。目前，澳洲已邁入第三階段，以墨爾本北部地區的休謨市全球學習村(Hume Global Learning Village)為創新運作典範，其成功因素整理如下(P. Kearns, 2011)：1. 在地化確保永續性；2. 社區參與及歸屬感；3. 願景與策略性計畫；4. 發展社區集體領導；5. 永續包容與一致性；6. 科技、創新及創意；7. 重平等與社會正義；8. 推動不同形式創意。

### (二)德國

德國在2002年開始推動學習型區域網絡(Learning Regions Network)，以整合不同教育部門學習提供者在區域內共同推動終身學習。這個計畫的動機基於經濟考量，希望擴大民眾的教育參與，發展自我導向學習，建構學習管理系統，強化學習區域網絡，提升學習方案品質，營造密切合作的夥伴關係，以建立共識與互信。此計畫明顯促進地方教育的發展，此推動模式因此擴展到其他區域(Longworth & Osborne, 2010)。

### (三)英國

1996年英國在利物浦(Liverpool)宣稱要成為學習的城市(city of learning)，自此成為英國教育及就業部推動終身教育的重要政策。根據「學習成功(Learning to succeed)」白皮書為藍圖，選定10個城市進行實驗。英國的學習型城市，被認為是區域先驅者，自1995年建立學習型城市網絡(UK Learning Cities Network; LCN)草創初期有8城市加入，到2005年已經超過50個城市，而澳洲與加拿大等國家已超過25個城鎮加入LCN的會員城市(蘇靜娟, 2011)。

### (四)南韓

南韓推行學習型城市建設從2001年開始實施，隨著學習型城市的數量增加，業務種類、預算和規模各方面都逐漸擴大。2007年12月面修改終身教育法，新設相關條文「為促進地方社會終身教育的活性化，國家以市、郡和自治區為指定對象，並支援終身學習城市的推動(第15條第1項)」，「為增進終身學習城市間的資訊交流與合作，建立全國終身學習城市協議會(第15條第2項)」(林振春, 2011)。

從上述各國推動概況看來，學習型區域網絡的概念已然形成：德國明顯地促進地方教育的發展，其推動模式並擴展到其他區域；英國發展成為跨國的學習型城市網絡，各國會員城市持續增加；南韓更直接修改法令，指定市、郡和自治區為對象，支援身學習城市的推動。學習型城市在地化、社區參與、社區

集體領導、願景與策略性計畫等成功因素，印證本研究所提出學習型城市之區域整合模式具備成功案例的支持。

### 三、學習型城市的運作要件

學習型城市有效推動，必須具備基本運作要件。從上個世紀末以來，國內外文獻提供許多寶貴見解，研究者參考陳以寰(2012)簡略歸納如下：

歐洲學者Longworth(1999)以LEARNING CITIES等十四個字母，提出學習型城市的十四個特徵，包括領導、就業力、激勵、資源、網路、資訊、需求、成長、變革管理、創新、科技、參與、環境、家庭策略。

Longworth(2006)再提出學習型城市蘊涵多面向的十二項特質，圖1-3如示：

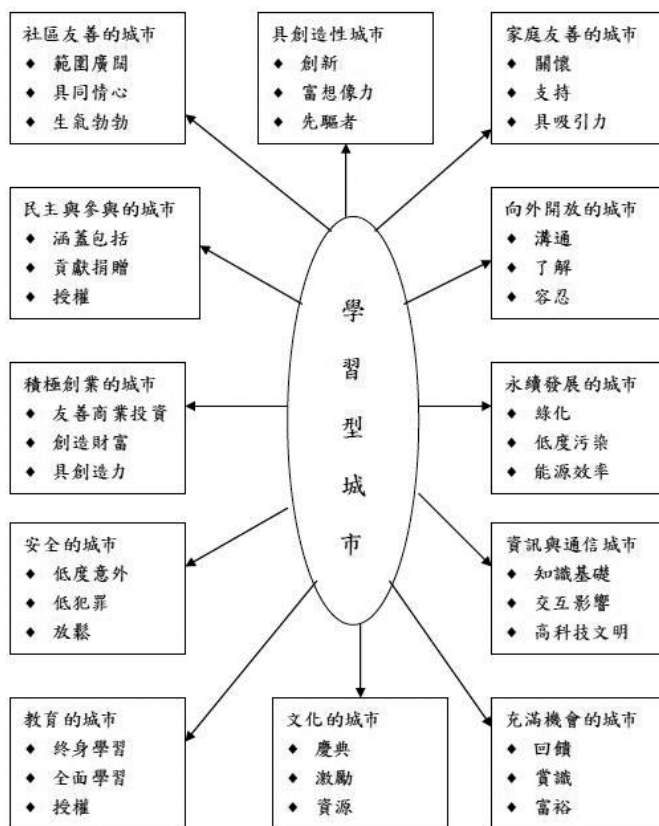


圖1-3：學習型城市特質(Longworth, 2006；蘇靜娟, 2011)

比較1999年及2006年(Longworth, 2006；蘇靜娟, 2011)學習型城市之家庭友善的、向外開放的、永續發展的、資訊與通訊的、充滿機會的、文化的、教育的、安全的、積極創業的、民主與參與的、社區友善、具創造性的城市等特質，顯現出更多元面向的發展。

Longworth(引自林振春, 2002)認為學習型城市的指標有七個特徵包括學習資訊、學習資源、學習科技、學習領導、市民參與、學習環境、生活能力。

邁向歐洲學習社會(TELS)計畫所發展出「學習型城市檢核工具」，列舉了學習型城市十項衡量指標包含學習城市的承諾、資訊傳播、夥伴關係與資源、領導發展、社會融合、環境與公民權、科技與網路、創造財富就業與就業力、動員參與及個人發展、學習活動與家庭參與。(Longworth & Osborne, 2010)

彼得·卡恩斯(2011)提出澳洲「永續性的第三代學習型城市的主要關鍵面向」，由內而外分別為：

(一)核心面向：充滿機會的城市。

(二)中間面向：

1. 歡迎的城市：

價值的、社會的、社區的、公民權、文化的、創意的城市，具包容性和凝聚力。

(三)外圍面向：

1. 健康城市

2. 安全城市

3. 永續城市

4. 在地和全球的城市(彼得·卡恩斯，2011)。



圖1-4：澳洲第三代學習型城市主要面向

黃榮護、陳以寰(2011)認為上述文獻迭有重複之處，因此歸納出「基礎建設」、「推動策略」與「價值取向」等三個面向，作為學習型城市運作要件：

(一)基礎建設：

1. 對學習型城市與區域的承諾
2. 學習資源的整合
3. 學習資訊的提供
4. 學習需求的調查
5. 學習動機的激發
6. 學習科技的運用

(二)推動策略：

1. 學習領導人才的培育
2. 創新學習方案的設計
3. 就業力的提升
4. 公私夥伴關係的建立
5. 學習團隊的組成(林振春，2002)

(三)價值取向：

1. 個人的成長
2. 社會凝聚力
3. 在地知識的創造(Longworth，2010)

研究者歸納上述文獻，從本土化城市治理的面向，提出四層次的營造策略：



(一)願景目標：對學習型城市與區域的承諾與政策的實際行動計畫。

(二)環境建置：

1. 整合學習資源
2. 提供學習資訊
3. 運用學習科技
4. 強化市民參與
5. 培育學習領導人才

(三)政策治理：安全、教育、文化、就業、資訊與永續。

(四)城市風貌：

友善關懷、個人成長、在地創造、全球開放的城市。

研究者期待透過學習型城市願景目標的承諾與計畫行動，藉由學習資源、資訊、科技，與市民參與和人才培育等環境建置，以及安全、教育、文化、就業、資訊與永續政府治理，達成友善關懷、個人成長、在地創造、全球開放的學習型城市風貌。

### 參、北市雙都學習型城市之發展

臺北市是我國最先推展學習型城市政策，也是目前組織建構最完整的學習型城市，新北市則委託永和社區大學辦理「新北市社區永續實驗站—教育部推動學習型城鄉計畫」，其他縣市資料並不完整，故以下僅分析兩市終身教育體系。

#### 一、臺北市學習型城市計畫

臺北市政府自2010年度起以「建立社區學習網，打造學習型城市」成為市政白皮書之重要教育政策，同年度並開始實施「臺北市學習型城市計畫」。該計畫以智慧城市為基礎，營造人文、生態、水岸、安全、福利與健康等六個向度，打造永續發展的學習型城市(楊碧雲，2011)。

臺北市學習型城市計畫分為三個階段，每階段以兩年為期，分別為資源整合期、發展期與精緻深化期。實施區域以區為單位，涵蓋十二個行政區，另結合十二所社區大學之「社區學習服務中心」，串連市府十一個局處所屬終身學習機構，並建置「臺北市學習型城市網」，做為終身學習資源整合平臺，建構臺北市學習型城市推動終身學習體系(如圖1-5)。

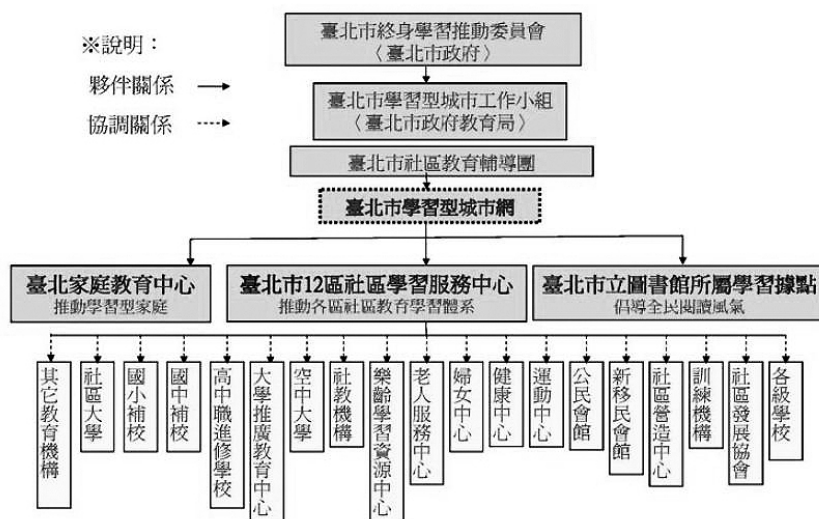


圖1-5：臺北市建構學習型城市推動體系架構圖(楊碧雲，2011)

如上圖所示，臺北市建構學習型城市組織架構以市府層級之終身學習推動委員會為最高指導單位，教育局組成主辦單位工作小組，另設有社區教育輔導團協助，並透過「臺北市學習型城市網」網路平臺，整合包括家庭教育中心、社區學習服務中心與圖書館所屬學習據點等終身學習資源，建構全市學習型城市網絡。

## 二、新北市社區永續實驗站—教育部推動學習型城鄉計畫

2011年永和社大配合教育部「推動學習型城鄉—社區永續實驗站」，結合中和、新店各社區組織，與在地區公所，共組「新北市學習型城鄉推動平臺」核心團隊，並於新北市分區建立「生態雙和社區永續發展實驗站/中和區」、「生態雙和社區永續發展實驗站/永和區」與「人文生態新店社區永續發展實驗站」，透過資源盤點，發掘可供社區多元學習的場域、課程、慶典與網絡等，其架構平臺如下表。

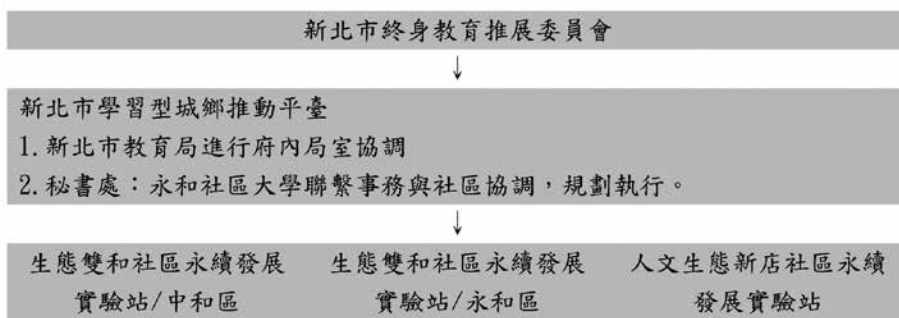


表1-1：新北市學習型城鄉平臺架構  
(資料來源：2012學習型城鄉推動策略學術研討會手冊)

新北市推動學習型城鄉計畫，由新北市教育局統籌行政協助民間團體盤點整合社區資源，發展具有在地生活經驗，具有主體需求與公共性的社區學習方案，透過社區學習，營造社區活力，同時也讓學習者一同參與思考與發展對社區與生活的想像，進而營造生產、消費與生活的生態永續城市，打造具有在地特色風情、洋溢熱情活力的公民社會。

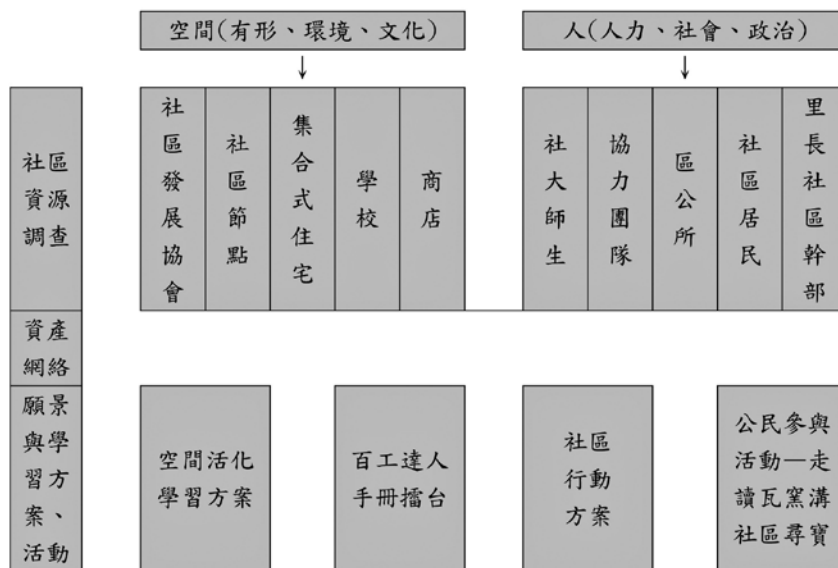


圖1-6：新北市區永續發展實驗站工作系統圖  
(資料來源：2012學習型城鄉推動策略學術研討會)

新北市永和社區大學(以下簡稱永和社大)是永和區在地最大的社區團體，自1999年創校迄今，已有10數年歷史。2010年永和社大透過社區民眾、團體、專業者與在地賢達的合作，組成「生態雙和願景聯盟」，此為該區推動學習型城鄉濶觴。

### 三、新北市終身教育機制

臺北縣於2010年12月25日升格為「新北市」，對於29個行政區及人口數390萬位居全國各縣市之冠的城市，希望成為具有競爭力的國際化城市，打造直轄市的光榮感，終身教育學習體系之規劃是一大指標。

新北市終身教育組織架構，朱富榮與蘇珍蓉(2011)曾提出四大系統體系，包含

- (一)教育局體系
- (二)其他單位體系
- (三)鄉鎮市公所體系
- (四)民間體系

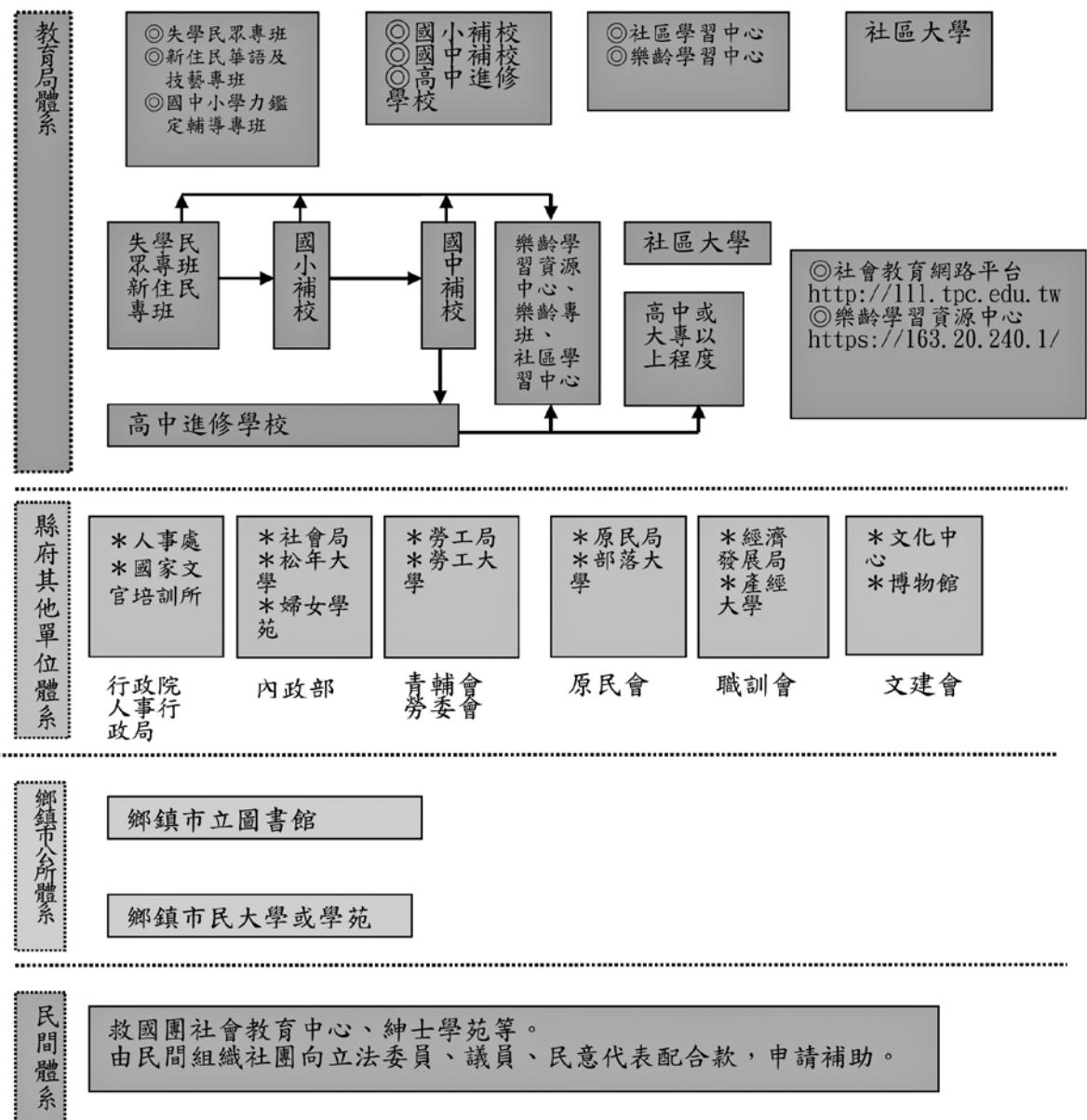


圖1-7：臺北縣政府99年度社會教育科成人教育體系圖（朱富榮，2011）

上述四大系統體系架構2010年臺北縣政府(目前已改制)社會教育科成人教育體系整體藍圖，其四大系統體系包含：教育局體系、其他單位體系、鄉鎮市公所體系、民間體系等。

新北市終身教育組織架構，朱富榮與蘇珍蓉(2011)針對新北市終身教育組織架構，更提出以下新北市終身教育組織架構圖。

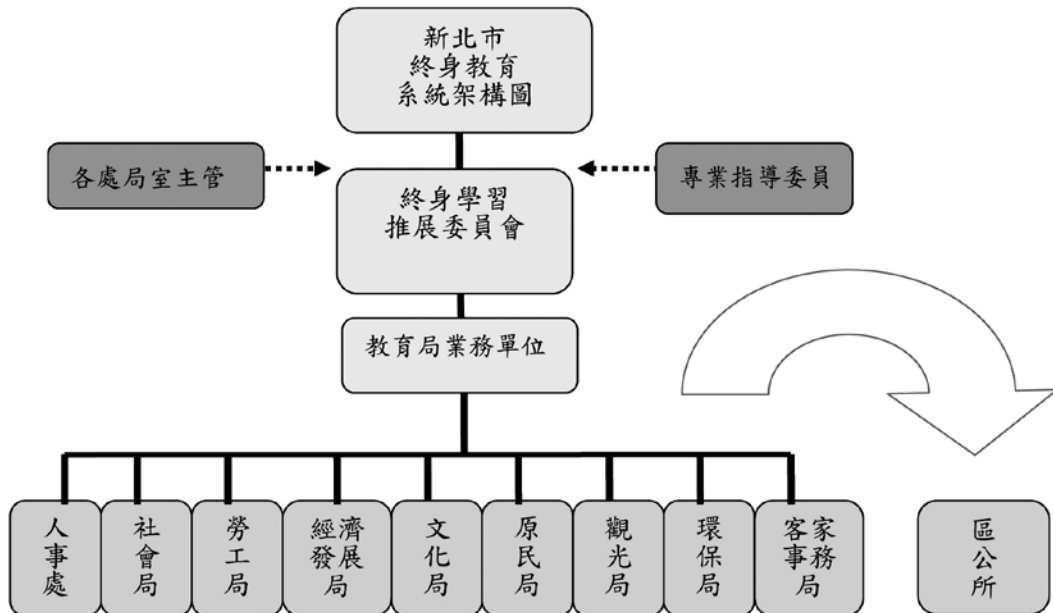


圖1-8：新北市終身教育組織架構（朱富榮，2011）

如上圖，新北市終身教育組織架構，以市府層級之終身學習推展委員會為最高指導單位，教育局為主辦業務單位，各局處室主管與專業指導委員協助，並透過人事處、社會局、勞工局、經濟發展局、文化局、原民局、觀光局、環保局、客家事務局等終身學習資源，建構全市終身學習組織架構。如以新北市四大終身教育體系與終身教育組織架構，全市學習型城市網絡已初具雛形。

李國書（2002）教育部學習型社區專案，全國挑出五個社區作為實驗社區，其中臺北縣泰山鄉為其中一所，泰山鄉由鄉長主政鄉民大學，連結再地各機關團體，促進產業文化，從需求調查、志工培訓，開設鄉民大學及建立多處資源中心，結合圖書館、有線電視系統、各級學校…等，並有效整合資源。十數年來，鄉民大學轉型發展為新北市社區總體營造協會，結合在地藝術發展為工坊與民間合作社的型態，可以作為新北市實施學習型社區之典範。

#### 肆、發展以區為單位的關鍵節點

承前述臺北市學習型城市計畫、新北市社區永續實驗站等雙北市辦理教育部推動學習型城鄉計畫，以及新北市終身教育機制等組織架構看來，分別敘述如下：

##### 一、臺北市學習型城市架構「區」為關鍵型節點

臺北市建構「終身教育學習體系」以縱向與橫向串起學習單位，建構學習資源平臺與學習協力體系。從整個學習網絡的觀點來探討，研究者認為臺北市學習型城市計畫推動體系架構，十二個社區學習中心扮演著「關鍵型節點(key node)」的地位，其原因如下：

- (一)區設有行政主管，透過區務會議，總管區各項資源。
- (二)各轄區設有學校、圖書館、社教機構就近組織管理。(橫向)
- (三)政策計畫、宣導、執行與績效評估，落實地方自治。(縱向)
- (四)區增設執行單位，統合區教育事務，統籌學習資源。(整合)

研究者認為臺北市以「建立社區學習網，打造學習型城市」的政策思維，透過政策架構與資源整合，訂定推動策略與工作要項，並落實基層「以區為單位」的作法，逐漸連結與整合社區教育學習網絡，建構貼近在地社區終身學習體系。

## 二、新北市學習型城市以「社區」為發展的模型

檢視新北市區永續發展實驗站工作系統圖，分為空間(有形、環境、文化)與人(人力、社會、政治)兩大向度；以及社區資源調查、資產網絡、願景與學習方案活動等三大層面。其空間包括社區發展協會、社區節點、集合式住宅、學校、商店；人的部份包括社大師生、協力團隊、區公所、社區居民、里長社區幹部。願景與學習方案活動，則包含空間活化學習方案等、百工達人手冊播臺、社區行動方案公民和參與活動—走讀瓦窯溝社區尋寶。

就三大層面的向度而言，比較臺北市落實基層「以區為單位」的作法，與社區大學扮演「關鍵型節點(key node)」的地位，有以下幾項發現：

- (一)從空間來看，就社區大學的權限與影響力，要動員社區發展協會、社區節點、集合式住宅、學校、商店等，不若區公所來的容易。
- (二)從人的部份，除了社區大學的師生之外，包括協力團隊、區公所、社區居民、里長、社區幹部。其動員的力量與成效，難度也比區公所還要高。
- (三)再從願景與學習方案活動來談，包含空間活化學習方案等，都可以成為區公所或區級社區學習中心的活動課程並不困難。

## 三、建構以「區」為單位的學習型城市實踐模式

從上述「新北市學習型城鄉平臺架構」，再對照「臺北市臺北市建構學習型城市推動體系架構」，可以看出永和社區大學辦理的困境：

- (一)社區大學屬民間團體，不具公部門行政力量。
- (二)單一社大僅區域聯盟，無法有效地橫向串聯。
- (三)社區大學無下屬單位，縱向發展層級不完整。

新北市推動學習型城鄉計畫，委由民間單位自行申請，所能夠發揮的影響力集中在社區大學的周圍，至多尋求新北市11所社區大學策略聯盟，比起新北市29個區級單位來看，數量上差異頗大，其區域的分布比較無法均衡，社區大學要達到擴展到新北市全區的目標，難度很高、效果不佳，恐怕執行不易。

綜觀兩市終身學習體系，兩市均提出串連局處室所屬終身學習機構之整合策略，臺北市特別提到以行政區為單位，朱富榮(2011)則在新北市終身教育組織架構留下「區公所」的伏筆，另舉例臺北縣泰山鄉學習型社區，由區公所主政，有效整合資源，結合圖書館、有線電視系統、各級學校等，開設鄉民大學及多處學習資源中心，以此可見，「以區為單位」落實基層在地化的作法，在建構學習型城市推動模式的重要地位。因此，研究者將以臺北市推動學習型城市建構模式為基礎，發展本研究區域整合推動模式的主要架構。

## 伍、學習型城市區域整合模式初探—以新北市萬里區為例

為探究學習型城市區域模式，就組織架構與營造策略兩部份，分別探討如下：

一、學習型城市組織架構：

學習型城市在地化、社區參與、社區集體領導、願景與策略性計畫等成功因素，印證本研究所提出學習型城市之區域整合模式具備成功案例的支持。基於上述參考作法，加上研究者在自己所曾經服務單位萬里區參與觀察，研究者試圖整合萬里區在地資源，參採新北市終身教育組織架構，另提出新北市學習型城市區域整合模式之組織架構，改分為教育局體系、其他公立單位體系、民間機構體系與民間社團等四大體系，以建構最基層的終身學習體系。其四大體系包含如下各單位：

(一)教育局體系：

包括中華商海、萬里國中、萬里國小、野柳國小、大鵬國小、崁腳國小、大坪國小，以及補習學校、進修學校、社區大學、樂齡學習中心、社區學習中心、成人基本教育班、新住民專班等各項學習班次。

(二)其他公立單位體系：

包括萬里區戶政事務所、萬里區衛生所、市立仁愛之家、市圖萬里分館等公立單位及所開辦的學習課程或場所，例如松年大學、婦女學苑、圖書館、博物館等。

(三)民間機構體系：

包括金山地區農會、萬里區漁會、萬里區各社區等，以及所開辦的家政班、四健會、各社區發展委員會等。

(四)民間社團：

包括萬里區民眾服務社、衛生促進委員會、後備軍人輔導中心、婦女會、團委會、教育會、體育會、老人會、原住民生活促進協進會、國際獅子會、觀光發展促進協會等。

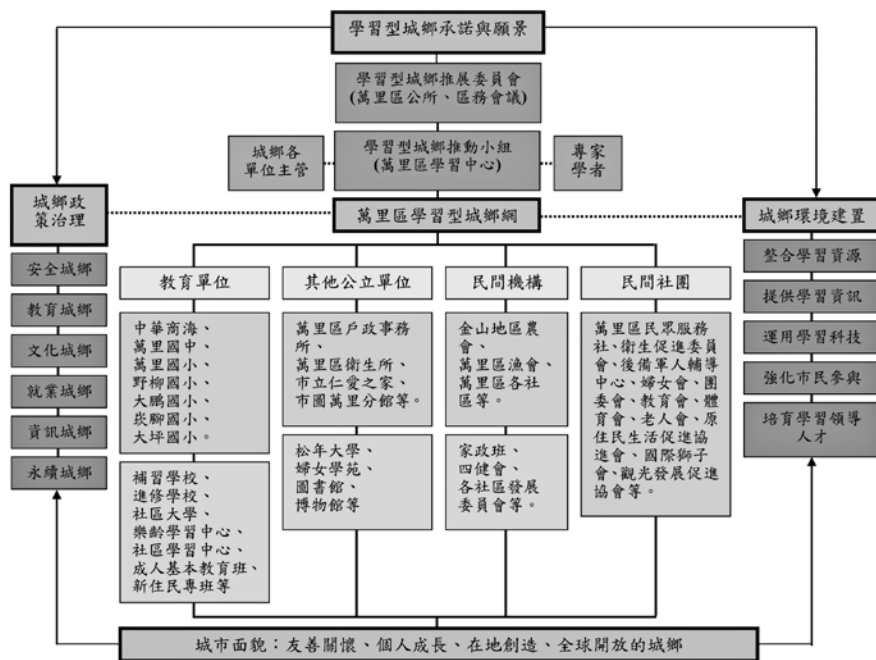


圖1-9：新北市萬里區建構學習型城市區域整合架構圖(研究者自行整理)

萬里區終身教育組織架構，「以區為單位」落實基層在地化的作法，並以學習型城鄉推展委員會(萬里區公所、區務會議)為最高指導單位，萬里區學習中心為學習型城鄉推動小組，城鄉各單位主管與專家學者進行協助，並建置「萬里區學習型城鄉網」網路平臺，整合包括教育單位、其他公立單位、民間機構與民間社團等四大體系，以建構萬里區學習型城市網絡(如圖1-9)。

## 二、學習型城市營造策略：

有關學習型城市基本運作要件，研究者結合Longworth十四個特徵、十二項特質與七個特徵，TELS計畫十項衡量指標，林振春四項城市願景，林振春與秦秀蘭六個要素，何青蓉與方雅惠三項最受關注的作為，十二項終身學習內涵與提供構面，彼得·卡恩斯三個面向，以及黃榮護、陳以寰三個面向十四個要項，可以看出：從終身教育、終身學習到學習型社會，全面啟動各種資源，要讓整個城市朝向正向進步發展，且持續長期的推展，這是全球化潮流下的重要課題。

在營造策略方面，研究者歸納文獻，從本土化城市治理的面向，提出四層次的營造策略：

(一)願景目標：對學習型城市與區域的承諾與政策的實際行動計畫。

(二)環境建置：

1. 整合學習資源
2. 提供學習資訊
3. 運用學習科技
4. 強化市民參與
5. 培育學習領導人才

(三)政策治理：

安全城鄉、教育城鄉、文化城鄉、就業城鄉、資訊城鄉與永續城鄉。

(四)城市風貌：

友善關懷、個人成長、在地創造、全球開放的城市。

研究者期待透過學習型城市願景目標的承諾與計畫行動，藉由學習資源、資訊、科技，與市民參與和人才培育等環境建置，以及安全、教育、文化、就業、資訊與永續政府治理，達成友善關懷、個人成長、在地創造、全球開放的學習型城市風貌。

為探究學習型城市區域模式，就組織架構與營造策略兩部份，分別探討如下：從萬里區學習型城鄉區域整合為核心，研究者試圖從本土性城市治理的面向，架構(一)教育局體系、(二)其他公立單位體系、(三)民間機構體系與(四)民間社團體系等四大組織架構，並提出(一)願景目標、(二)環境建置、(三)政策治理與(四)城市風貌等四層次的營造策略，以符應學習型城市(鄉)運作要件。研究者依希望藉此學習型城市與區域整合概念，欲形成協同合作的網絡機制，避免重複、浪費及分配不均，發展具有實際功能的學習城鄉網絡。

## 陸、推動學習型城市政策之建議

根據上述學習型城市研究內容與發展模式，研究者另提出六點建議，作為推動學習型城市政策之參考，其建議內容如下：

## 一、建構區域學習機制，落實學習型城市基礎

學習型城市的推展根基在於地方，也就是縣市政府所轄的行政區鄉鎮市區。由於從中央機關或縣市政府以降，各項學習課程與活動，經常發生資源重疊情事。因此，研究者建議架構「區域整合模式」的機制，以發揮資源整合最佳效益。

## 二、橫向連結平行單位，並縱向連貫上級機關

為達到「區域整合模式」的實質效益，鄉鎮市區需平行連結教育單位、公立單位、民間機構與民間社團等；並縱向連結縣市政府以至中央機關，包括教育局、文化局(文建會)、勞工局(勞委會)、警察局(警政署)、社會局(內政部)、研考室(資策會)等，架構出學習城市綿密的網絡。

## 三、建置學習網絡平臺，有效提供資源與資訊

無論是區域整合模式的機制，或是合縱連橫的學習城市網絡，「建置學習網絡平臺」是學習型城市非常重要的策略。透過「區域」學習網絡平臺，民眾可以得知各單位辦理的學習資訊，避免辦理單位找不到學員，民眾找不到學習資源。欲達成學習資源整合，區域學習網路平臺是非常必要的作法。

## 四、重視學習環境營建，促進學習型城市成效

在學習型城市環境建置方面，尤重整合學習資源、提供學習資訊、運用學習科技、強化市民參與與培育學習領導人才等各面向。因此，欲達成學習型城市的永續發展，必須做到營建學習環境，才能走出自主發展的可能；要是做到市民普遍參與，以及培育學習領導人才，民眾意識的覺醒，地區性的學習才可長可久。

## 五、實踐城市治理面向，兼顧個人與社會發展

城市治理包括安全的、教育的、文化的、就業的、資訊的與永續的等政策面向，在建構學習型城市區域模式時，可以從城市治理的角度去實踐，從派出所、學校、圖書館、就業服務站、城鄉發展等政府機構出發，注重民眾生活、生存與生命問題，以兼顧個人與社會的發展。

## 六、友善創造民主開放，營造充滿機會的城市

打造學習型城市最終目的就是在於創造民眾的幸福，建構民眾宜居的城市。因此，學習型城市要是友善關懷的，是可以讓個人成長，是能夠在地創造起且全球開放的城鄉。這樣的城市友善、民主而開放，是處處充滿著機會的城市。

## 柒、結語—建造宜居城鄉，提升市民競爭力

城市發展為人類創造未來，為城市文明留下聚集傳承。一個理想宜居的城市，必然也是個學習型城市，不僅能城市的優良傳統，更能創造城市的嶄新未來。城市必須推展終身學習，以有效因應各種挑戰，學習型城市的發展與社會大眾的生活及學習密切相關，透過終身學習力量的發揮，將為人類開啟一個可實現的美好未來。為此，研究者期待藉由探究學習型城市的發展，以自身服務的工作場域為基礎，並建構出多向式夥伴關係，與在地化區域性的學習型城市合作網絡，從社會、經濟、環境、文化與合作治理層面政策，實現理想宜居城鄉的願景。

## 參考文獻(略)



# 高齡社會與隔代教養

高師大成人教育研究所碩三/王佳琳

## 壹、前言

行政院主計處公佈民國 99年我國國民之平均壽命男性為76.13歲，女性為82.55歲（行政院主計處，民99）；內政部最新統計資料顯示，99年底我國65歲以上人口占總人口比率為10.74%，至100年7月底提高至10.77%，鄉村與離島地區的老化指數更是都會地區二至三倍，而老人人口比率與生命期望值（life expectation）之增加使我國成年人可預測將來成為祖父母之年數會增長；越多人口比數將會為人祖父母（郭俊豪，民87）。

另根據臺閩地區 89 年度戶口及住宅普查結果，臺灣地區有將近二十八萬戶廣義的單親家庭，其中包含了八萬戶的祖孫家庭，占了單親家庭的三分之一，是十年來增加最多的種類，這不僅凸顯人口高齡化，更說明了許多夫妻離異而將子女送請祖父母撫養的現象（薛承泰，民91）；依商業週刊（黃惠娟，民93）針對全臺小學所進行的「隔代兒與單親兒趨勢調查」也同樣發現隔代兒加單親兒的比率超過一成（11.07%）。99年底臺閩地區普通住戶之家戶型態仍以夫婦及未婚子女所組成之家戶最多，計265萬8千戶，惟10年間已減少2萬6千戶或1.0%；由夫婦、夫（或婦）及未婚子女所組成之家戶則呈增加趨勢，分別增加62.2%及50.2%；而由祖父母及未婚孫子女所組成之隔代家庭亦增加34.0%（行政院主計處，民99）。

## 貳、隔代教養的意義

國內針對隔代教養家庭定義為：該戶成員為祖父母輩及至少一位未婚孫子女輩所組成，且第二代直系親屬（父母輩）不為戶內人口，但可能含有同住之第二代非直系親屬（行政院主計處，民97）。

一般人印象中，「隔代教養家庭」大致上是由於父母親因某些原因，無法親自參與擔任照顧子女的責任，故將子女交付祖父母照顧，亦即由祖父母與孫子女共同組成隔代教養家庭。廣義的隔代教養家庭係指祖父母輩或其他親友對孫子女的照顧與教養；狹義的隔代教養家庭則指祖父母擔負孫子女大部分的教養與照顧之責任，而父母只在週末、假日與孩子接觸，甚至完全放棄照顧孩子（胡玉鳳，民93）。

而美國人口普查局曾對單親家庭做出定義：「一個成年人與一個以上的依賴兒童（不論其為親生或領養的關係）所組成的家戶單位」，依此定義中的成年人不必然需與兒童有直接血緣關係，亦可列入單親家庭，也更擴大了「隔代教養家庭」可能的各種家庭類型（黃英虹，民93）。

## 參、隔代教養家庭的分類

收集國內外文獻整理分析結果，對於隔代教養的分類，依其不同的向度，約有下列四種分類（朱岑樓，民72；林志忠等，民89）：

一、從家庭結構分類 ( Ken Bryson & Lynne Casper,1999) :

- (一) 以祖父母為主的家庭類型，由祖父母擔負整個家庭的重任，其中又可分為五類：
  - 1、祖父母與孫子女及其雙親或任一方同住
  - 2、僅祖父母與孫子女同住
  - 3、祖母與孫子女及雙親或任一方同住
  - 4、僅祖母與孫子女同住
  - 5、以祖父為主之家
- (二) 以孫子女之父母為主的家庭類型，亦可分為四類：
  - 1、孫子女與其雙親及祖父母同住
  - 2、孫子女與其雙親及祖母同住
  - 3、孫子女與其雙親之一及祖母同住
  - 4、孫子女與其雙親及祖父同住

二、從祖孫間的權利義務關係分類 ( Kleiner , Hertzog & Targ , 1998 ; 王怡又 , 民89 ) :

- (一) 祖父母僅負責孫子女白天的照顧責任，屬於日間照顧型。
- (二) 祖父母扮演家庭經濟的主要來源者。
- (三) 祖父母合法保護孫子女，屬於監護人型。又可再區分為三類 (Tskas ,1995) :
  - 1、祖父母獲得保護身分 (custody order )。
  - 2、祖父母成為孫子女合法的監護人 (guardian) 。
  - 3、祖父母領養 (adopt) 孫子女。



圖 2-1-2 從祖父母對孫子女權利義務關係區分之隔代教養家庭

資料來源：取自林志忠 (2000，第 241 頁)。

三、從隔代教養家庭包含的範圍分類：

- (一) 廣義：指祖父母任何一方與孫子女有共處的時間，承擔教養之責的家庭，不論是祖父母擔負孫子女所有教養責任的家庭，或是祖父母合法領養孫子女、祖父母只擔負白天或部分時段照顧。
- (二) 狹義：由祖父母擔負父母所有的責任。

四、從隔代教養的時間差異分類：

- (一) 完全隔代的方式：父母因工作因素，將孩子完全交與祖父母照顧。
- (二) 局部的隔代教養：孫子女白天由祖父母照顧，晚上則由父母照顧。
- (三) 間歇式的隔代教養：因父母工作而將孫子女交與祖父母照顧，但時間上並非長期照顧。

梁雅舒（民92）提出以照顧時間的長短而言，隔代教養家庭可以從提供臨時性、短期的甚至到長期的照顧。依照照顧時間及負責程度來看，共可分為九類型，見表2-1-1所示：

表 2-1-1 隔代教養家庭祖父母角色分類表

照顧時間	負責程度		
	協助者	共同管教者	代理父母
臨時性	1.臨時協助者	4.臨時性共同管教者	7.臨時性代理父母
短期	2.短時期協助者	5.短期性共同管教者	8.短期性代理父母
長期	3.長期協助者	6.長期性共同管教者	9.長期性代理父母

資料來源：取自梁雅舒（2003，第34頁）。

綜上所述，對於隔代教養的意義，不易以單一面向形成定義。根據本報告之需要，以「父母因種種因素而使子女與（外）祖父母居住一年以上，且由（外）祖父母兩人一起照顧撫養或由（外）祖父母一人獨立撫養之家庭」為定義。亦即祖父母負起完全的教養責任，甚至成為家庭主要經濟來源提供者。

## 肆、隔代教養的成因

根據臺灣兒童托育調查概況分析中指出，有44.7%的父母覺得由自己家人來照顧孩子比較好，簡美娜（民84）認為在安全性、便利性、經濟性、保母難尋及擔心孩子在托育機構得不到一對一照顧等的考慮下（引自王怡又，民89），祖父母成了教養子女的最佳替代人選。另外根據 Jendrek（1993）的研究，祖父母協助父母托育的原因有：減輕孫子父母的負擔、母親全職工作、不想孫子女到托育機構或保母家及讓祖父母有事情可做等因素下，亦促成隔代教養現象的產生（王怡又，民89）。

除了雙生涯家庭及單親家庭外，受刑人或身心障礙家庭則因無法照顧親生子女，祖父母是必然的協助者，而近幾年來外籍通婚家庭亦是造成隔代教養增加的因素（黃惠娟，民93），凡此種種均形成隔代教養因素（林志忠，民89）。

國內部份可大略分為下列四項：

- 一、父母健全因經濟考量到外地工作，將子女交付父母照顧。
- 二、父母親其中一方去世，為了家裡的開銷和孩子的生活費，將孩子交付自己的父母親照料。
- 三、父母親離異，造成孩子生活不正常，故將孩子交給父母親照顧。
- 四、母親未婚生子年紀過輕無法照顧孩子。

與國外形成隔代教養現象的因素，在工作及婚姻項目上有許多相似之處，但國內對於親職範圍及家庭暴力通報與處理並不十分明確及普及。因此，隨著輔導機制的提升，隔代教養現象將逐漸受到更多的重視及關切。

## 伍、隔代教養的方式

根據美國研究顯示，美國祖父母與父母代間年齡差距平均為28歲，亦即祖父母用二十八年教育孩子的想法，來教育孫輩，關懷層面易停留在生理需求上（黃惠娟，民93）。

若以類型區分，羅美惠（民87）將祖父母的照顧型態分為三類（引自王怡又，民89）：

一、直昇機型：

祖父母如同直昇機般盤旋，將所有的時間、精力投注在照顧孫子女身上。即使祖父母願意承擔帶孫子，疲倦的時候，亦會發發牢騷。

## 二、教官型：

這類型的祖父母在教養孫子女時，總會以命令的語氣使孩子聽從他們的話。

## 三、顧問型：

祖父母會尊重孫子女的決定，一旦孫子女自己做了決定後，就必須為自己的決定負責。

以上教養方式的分類是以祖父母的威嚴性、強制性，或能夠與孫子女情感的交流性、支持性來區分。另外，從祖孫關係亦可區分出幾項類型（徐麗君、蔡文輝，民74）：

一、嚴肅型的祖父母，與孫子女保持一種嚴肅的關係，不易令人親近。

二、疏遠型的祖父母亦是與孫子女保持距離，但較不令人害怕。

三、家庭型的祖父母，則是幫助父母教養與照顧孫子女，非常疼愛孫子女，但不至溺愛。

四、溺愛型的祖父母常是過度寵愛孫子女，使祖父母與父母常在教養方式上有所衝突。

根據黃國彥、林美珍（民70）研究指出，臺灣有一半的祖父母會放縱寵溺其孫子女（引自王怡又，民89）。

祖父母的教養方式並非只能全然劃分為某一類別，常是交雜著幾種不同的型態。如李玉冠（民89）研究低收入戶隔代教養家庭中發現，祖父母管教孫子女以「不一致管教」和「放任寬鬆」類型最多。而祖父母會面臨「教孫」和「疼孫」雙重角色兩難的矛盾；許玉玲（民89）研究隔代教養學童的生活世界發現，祖父母除了有寬容的教養態度之外，隨著教養責任的加重，同時也會用嚴格的態度來教養孫子女，因不同的情境而有所變化，揉合了嚴格與寬容的雙重型態，嚴格與放任交錯，也容易出現兩種極端狀況：一為祖父母因補償心理而溺愛孫子女，用物質滿足孩子；另外則是祖父母被迫照顧孫子女，怨聲迭起，使孫子女容易產生背棄感（黃惠娟，民93），因此對祖父母而言，如何採取最適宜的教養態度，仍是最大的難題。

## 陸、隔代教養的影響

不論何種原因所形成的隔代教養家庭，均對家庭成員，尤其是祖父母與孫子女產生若干衝擊，例如：祖父母豐富的生活經驗帶給孫子女不同於父母的相處經驗（劉恆佳，民91）；但另一面，體力與腦力上的侷限，教養者與被教養者年齡、思想觀念都差距甚大，孩子在某些地方可能會被過度滿足，某些部分可能被極度忽略，教養者若未能與受撫養者同時成長，勢必形成代溝（generation gap）。

而隔代教養中教養者之體能、心態與智能常常無法適當滿足兒童及青少年之需求（黃政吉，民89），因此隔代教養的壓力沉重，對已退休或沒有工作的祖父母來說，不只體力要能負荷，經濟也不能斷源，否則小孩的教育及生活就會出現問題。此外，祖父母雖對於孫子的生活起居照顧較能掌握，但學業指導及心靈溝通與輔導則較難為（劉恆佳，民91），在問題行為方面則少與學校建立互動關係，無法發揮親師合作功能，給予孩子適時的協助（許玉玲，民89）。

Jendrek（1993）研究祖父母照顧幼兒生活型態改變的情形，可歸納為下列幾項：生活常規和計畫的改變、生活有更多的目的、感覺有較多身體上的疲憊、少了隱私權、少了自己時間，以及感到自己的人際網路變少了（引自王怡又，民89）。尤其祖父母若非自願因素，在此角色扮演上將面臨許多的挑戰，學者認為包括下列七項問題（林志忠，民89；劉怡姣，民91）：

### 一、情感、情緒問題：

祖父母因失去子女後，被迫擔任孫子女的替代父母，因此會質疑自己的過失，也常因不熟悉而感到害怕，最明顯的情緒反應有：悲傷、沮喪、生氣、挫折、壓力、失望焦慮等。

## 二、生理健康問題：

劉怡姣（民91）研究顯示國內帶孫祖母平均為61.28歲；美國1997年調查隔代教養家庭的統計數，祖父母年紀80.6%在45歲以上，因此易產生慢性病問題，如糖尿病、關節炎、高血壓等。

## 三、社會孤立問題：

Jendrek（1993）提出祖父母負責教養孫子女後感到自己的人際網路變少了，減少與親密朋友的接觸，改變原有的工作或休閒生活，因此造成社會的孤立。

## 四、家庭衝突：

祖父母與父母管教方式上的不一致，若祖父母與父母的關係不良時，衝突於焉產生；另外在美國常見的是由於孫子女的保護權及監護權之爭，亦會導致祖父母與父母之間關係的惡化。

## 五、法律問題：

在美國，為避免虐待、侵害、毒害等因素，祖父母常面臨是否領養孫子女的問題，促使美國隔代教養家庭中，非常重視法律問題，但就國內情況而言，此類的問題似乎不常見。

## 六、經濟與工作需求問題：

在美國1997年統計分析指出，一般隔代教養家庭多為低收入，自然產生經濟上的問題；而國內隔代教養家庭較多分布在偏遠地區，經濟情況亦較差。

## 七、孫子女教養問題：

由於時間的轉變，包括語言溝通、管教方式及態度、價值觀念的改變及文化刺激等，皆容易對祖父母造成問題。

## 柒、隔代家庭的需求

依陳貞妃（民91）研究祖父母的親職教育需求及參與意願發現，祖父母有接受親職教育的需求，其內容可分為：兒童照顧、自我保健、家庭調適、兒童教育方法、溝通技巧、自我成長、與社會接觸，觸及面向相當廣泛。

不論國內外，隔代教養家庭數正逐漸增多，而這樣的社會趨勢亦引發了關切及重視，從教育部自民國八十五年起開始規劃辦理「教育優先區計畫」，將隔代教養、單（寄）親家庭及外籍配偶子女比例偏高學校列為指標之一可見一斑（教育部，民92）。再者，教育部（民97）攜手計畫扶助弱勢家庭學童課業輔導之調查中更指出，單親或隔代教養家庭學童佔全部受輔對象的30%。可知隔代教養家庭學童的需求也逐漸受到政府政策所關注。

## 捌、結論

天下雜誌在93年針對偏遠地區學生的調查，平均每6.7個學生就有一個是隔代教養家庭。商業週刊的調查結果亦顯示，全臺就讀小學的孩童中，隔代教養家庭兒童加上單親兒童的比率就高達11.07%，換言之，每十個小學生中就有一個單親兒童，或「我的媽媽是阿嬤」、「我的爸爸是阿公」的隔代兒童，而其所面臨的問題包括：低學業成就、低自信心、挫折容忍力差、情緒管理差、品行差、同儕關係差等，其中又以隔代教養家庭所遭遇的問題更為嚴峻（林萬億，民93），而自由時報湯世名（民95）在專欄也曾提及，臺灣家庭結構變化迅速，單親、隔代、寄養等型態家庭普遍出現，最大的影響，是小孩易產生失落感，以及

家庭溫暖的不足，因此在學業、品行、同儕關係、情緒管理及自信心等，都不如雙親家庭。由此可知，隔代教養家庭的出現已是普遍存在於社會各個角落（黃惠娟，93），而對於孩子的成長影響也日趨嚴峻的同時，也別忘了是什麼樣的社會趨勢下造成這些現象。孩子值得我們去疼惜，但長者的老化與再教育問題更是值得我們加以重視與關注的課題。

## 玖、參考資料

- 朱岑樓(民72)。談隔代教養問題。今日生活，203，6-15。
- 徐麗君、蔡文輝(民74)。老年社會學—理論與實務(一版)。臺北市：巨流。
- 簡美娜(民84)。臺灣省兒童托育概況調查分析。社會福利，117，43~48。
- 吳麗娟、歐陽儀(民87)。教養方式與依附關係代間傳遞模式之研究。教育心理學報，30，2，33-58。
- 郭俊豪(民87)。祖孫家庭相關因素之探討。國立政治大學教育學系碩士論文。
- 王怡又(民89)。祖父母照顧的幼兒如何表達情緒?靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文。
- 李玉冠(民89)。隔代家庭祖孫關係之探討—以臺北縣低收入戶為例。靜宜大學青少年兒童福利學系碩士論文。
- 林志忠(民89)。美國隔代教養家庭現況及支持方案之分析。載於國立嘉義大學教育研究所與中華民國家庭教育學會，跨世紀展望未來：家庭教育課程規劃與方案推展國際研討會議論文集(頁235~263)。
- 黃政吉(民89)。社會變遷中隔代教養與少年非行之關係實務調查研究。警學叢刊，133，97-109。
- 許玉玲(民89)。隔代教養學童的生活世界—一個個案研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 薛承泰(民91)。「臺灣地區單親戶的變遷：1990年與2000年普查的比較」，臺大社工學刊6：1-33。臺灣大學社會工作學系。
- 陳貞妃(民91)。祖父母對親職教育需求及參與意願之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 邱珍琬(民91)。隔代教養祖孫需求初探。嘉義大學九十一年師範院校教育學術論文發表會。嘉義：嘉義大學。
- 劉恆佳(民91)。隔代教養與非隔代教養學童-自我控制之差異。南華大學社會學研究所碩士論文。
- 梁雅舒(民92)。祖父母的孩子—隔代教養家庭輔導。學生輔導通訊，88，34-41。
- 林萬億(民93)。九〇年代以來臺灣社會福利的回顧與前瞻：全球化VS在地化，第二屆社會福利研討會：臺灣的社會福利發展～全球化VS在地化。
- 胡玉鳳(民93)。國小高年級隔代教養家庭學童成就、人際關係與自我概念之相關研究。國立嘉義大學國民教育研究所碩士論文。
- 楊少強、黃惠娟(民93)。隔代教養教出什麼問題。商業周刊，862，138-140。
- 黃惠娟(民93)。落跑父母激增。商業週刊，862，132-136。
- 黃英虹(民93)。隔代教養與非隔代教養方式對青少年自我認同影響之比較研究。國立高雄師範大學輔導研究所教學碩士班碩士論文。

# 論高齡學習的必要性與趨勢探究

新北市北峰國民小學教師/黃瑞琪

## 壹、前言

我國從民國八十二年開始，正式進入高齡化社會，且六十五歲以上人口佔總人口比率將由2010年的10.7%增高至2060年的41.6%。此外，80歲以上的高齡人口佔總人口比例也將由2010年的24.4%增至2060年的44%，老化指數為66.72%，且均有持續增加的現象。我國之所以老化程度如此之迅速，一方面要歸功於醫療科技的進步；另一方面則是與我國長久以來持續低迷的生育率有很直接的關係，人口分布呈現倒金字塔型不僅對新一代的年輕人是一個沈重的負擔（根據經建會人力規畫處的推估，12年後也就是2024年，扶老比的數字將升高為27.61%，也就是說，到時的情況是每3.6個年輕人就要養一個老人。更可怕的是再過32年，西元2044年時，扶老比為61.73%，變成每1.6個年輕人就要扛一個老人的重擔）；對國家更是一個很嚴重的警訊。人口老化對社會的影響是全面性，除了延後退休、鼓勵生育、加強老人健康照顧、休閒活動、且還必需促進老人社會參與和學習（教育部，2006）。

人的一生乃是終身學習與發展的歷程，即使來到生命的晚年時期，也要讓學習伴隨一生。詩人艾略特（T. S. Eliot）曾說：「老年人應該要當個探索者，在自己的熟年生活中，愜意找到屬於自己的天地。」（李盈穎，2006）。終身學習是一連串的探索與驚奇之旅，不同生命階段的學習，會產生不同的人生況味與體會。因此，臺積電董事長張忠謀雖已逾古稀之齡，但每天都還是會抽出至少2個小時來讀書；美國前總統卡特（James Earl Carter）則是74歲開始學寫小說；英國大文豪莎士比亞（William Shakespeare）說得好：「人生苦短，若虛度年華，則短暫的人生就太長了。」（The time of life is short; to spend that shortness basely, it would be too long.）小心你的人生太長呀！其實，不管年輕或年長也好，學習永不嫌晚。年輕人要學習，才能成長、成熟、成功。活到老，也要學習，才可保持活力十足，活得精彩，其中一個好例子就是：著名武俠小說家金庸（原名查良鏞）於2005年，年屆八十一歲高齡，還遠赴英國劍橋大學深造，修讀歷史碩士及博士學位，2010年八十六歲獲得了博士學位。

有位哲人曾經說過：「真正的衰老不是白髮和皺紋，而是停止學習和進取。」這確實非常有道理。學習，催人成熟，卻防人衰老——學習永不嫌老！

生、老、病、死是人生必經的歷程，我們每個人每天都在變老，這是一個無法抵抗的自然過程，但是容貌及年紀的增大不代表成長，成長意味著必須持續學習、蛻變與成長。學習必須能帶來改變，而且是一切為改善而改變。隨著高齡化社會的來臨，我國近年來積極推動高齡學習，並以終身學習、健康快樂、自主尊嚴以及社會參與為四大願景（教育部，2006），希望高齡學習的發展，能有一套具體的脈絡可以依尋。而近年來廣設於各鄉鎮的樂齡學習中心則成為我國推動高齡學習不可或缺的場域。展望未來，為促使高齡學習在現有基礎之上持續向上發展，仍有必要對於高齡學習所需要解決的問題進行深究以及相關性的評估，務必使高齡者的學習能更上一層樓。

## 貳、我國背景分析：

2007年，蕭副總統當時確定擔任副總統候選人，在面對外界對其「年齡過高」的質疑時表示，自己在這幾年從未中斷新觀念的學習，有無新思維，不應只以年齡作定論。此一回應一方面明確的拒絕了傳統對於高齡者「老狗玩不出新把戲」的負面刻板印象，另一方面亦突顯了高齡學習的概念已受到關注。在邁向高齡化社會的同時，Talento(1984)、林麗惠(2002)及黃富順(2005)皆指出，高齡學習為因應當今高齡化社會挑戰的重要策略。檢視國內高齡教育相關政策，除了1998年公布的「邁向學習社會白皮書」、2002年公布的終身學習法皆倡導終身學習外，2006年的「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」及後續的人口政策白皮書與友善關懷老人服務方案等，皆明白宣示高齡教育體系的建構，顯示政府對於高齡者學習的重視。

## 參、高齡者學習的必要性

然而，除了學習機會的提供外，高齡教育體系的成功還需要高齡者的參與。究竟高齡者為何需要學習？高齡學習有何必要性？

首先，就生命發展任務而言，學習有助高齡者以正面態度面對並妥善因應生命任務與課題。高齡期所面臨的生命課題與任務涵蓋甚廣，如生理機能的變化與心理層次的改變、自我觀念的統合、價值觀與生命意涵的追尋、對死亡的認知與超越、社會活動的參與、對生活規劃的圓滿安排……等。因此C. O. Houle在1974年即提出，應隨著生命週期不同階段的主要發展議題，而提供相關的教育活動，他更進一步建議，老年初期的教育活動應以個人的自尊、生活的滿意、身心的活躍及社會參與等議題為主要考量(Pearce, 1991)。這些課題提供了學習的機會，透過學習，高齡者能對生命課題與任務有正確與正向的認知，並習得妥善因應、正視並積極面對生命課題與任務的能力。

根據Knowles(1990)所提的成人教育模型的預設之一，強調成人學習者的學習準備度會因應社會角色而發展任務。若進一步依E. H. Erikson的觀點而言，高齡者正處於成年晚期，且面臨自我統整與悲觀絕望的之發展危機，在此一人生的最後階段，高齡者應該致力於接受自我的生活，並嚐試藉由持續參與社會或學習活動來發掘自我意義，這不但可以將危機化為轉機(Weiss-Farnan, 1989; Wolf 1990)，還可以讓高齡學習者有連貫性以及整體性的感覺。

此外，Havighurst在其「發展任務與教育」書中強調：個體隨著生命週期的轉變，將伴隨著不同的週期任務。以六十歲為分界點，其發展任務為體力和健康的衰退、退休生活的安排、適應配偶的死亡、與同年齡團體建立良好的溝通關係等等。參與學習不僅有助於高齡學習者成功因應這些任務的挑戰(Mattingly, 1989)，而且可以讓高齡者儘快學習新角色所需要的技能(Talento, 1984; Pearce, 1991; 黃心珍, 民84)，有鑑於上述，高齡者有必要繼續參與學習活動。

其次，根據Baltes指出：人類擁有事實的知識、程序的知識、生活情境與社會變遷的知識、生活目標和價值的知識，以及在不確定生活中的知識。他將智慧定義為：能在重要且不確定的生活事件中，善用知識並且做出正確的判斷和抉擇。由於高齡者在老化的過程中若能將其累積的經驗，作為修正知識的基礎，將能不斷的提昇智慧。就智力與智慧發展而言，學習能增進高齡者晶質智力(crystallized intelligence)及智慧的開展。晶質智力為反應經驗與學習而來的心智能力，包括一般常識、語言與字彙理解、數學能力及應付社會情況的能力，此部分能力需依賴學習經驗的持續累積才能持續增長。此外，透過持續的學習，有助於高齡者統整生命經驗與知識，並在此基礎上，透過學習中有意義的對話與智慧經驗的分享開展自身智慧，朝成功老化的目標邁進。



第三，就社會連結與參與而言，學習提供高齡者社會支持需求滿足的機會，並能具有與時俱進的持續參與及貢獻社會之必備知能。在學習活動中，高齡者可與學習夥伴發展人際支持，並能習得因應時代快速變遷的生活必備知能及再度投入工作或志願服務的相關專業知能，所謂「活到老；學到老」的觀念，應由「學到老才能活到老」來取代，在此基礎上投入社會服務、發揮所能，讓高齡人力資源能持續受到運用。

Fisher & Wolf (2000) 指出，教育與學習的途徑不僅能處理高齡化社會可能產生的問題，亦能超越社會問題，發揮引導社會的力量。期能透過學習，高齡者能產生正向的生命經驗，對社會而言亦不再被視為負擔或是包袱，而是具有豐富經驗、智慧與高層次思考能力，能引導社會提升的珍寶。(高齡學習的必要性 - 國家政策研究基金會，2009)。

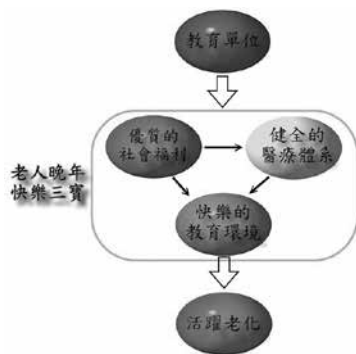
最後，大腦的可塑性 (neuroplasticity, 又稱"神經可塑性", neuro 是"神經元"的意思), 是指: 當大腦每一次做不同的活動時, 這些活動都改變了大腦的結構與神經迴路; 即使有部分神經元損壞, 也可以由其他的神經元來接管原先的工作。我們的大腦, 可以透過思想和動作來改變它的結構和功能; 我們的每一個經驗, 可以增加、改變大腦神經元的連接。大腦的法則, 是「競爭」, 是「用進廢退」。越常使用、練習某種技能, 該技能在大腦中的神經元連結地圖, 會更擴張, 在大腦中更具優勢。透過『學習』, 可以使大腦, 建構新地圖, 形成新連結, 改善或增進大腦的認知功能 (Norman Doidge, 2007)。

綜合以上所述, 高齡者學習是非常必要且是必需的, 除了滿足自身在生活上以及工作上的需要外, 在精神層面亦可以達到自我肯定與自我價值上的認同, 這種觀念上的提昇以及進化更有助於高齡學習者對於生命意涵有一番不同的體認, 除了幫助其超越生、死的範疇外, 更可以為其生命的能量注入一股新的活水, 不論是志工的服務或是貢獻其所學以及傳承其經驗, 均有正向且積極的意義存在。

## 肆、高齡學習現狀探討

### 一、樂齡學習中心及介紹

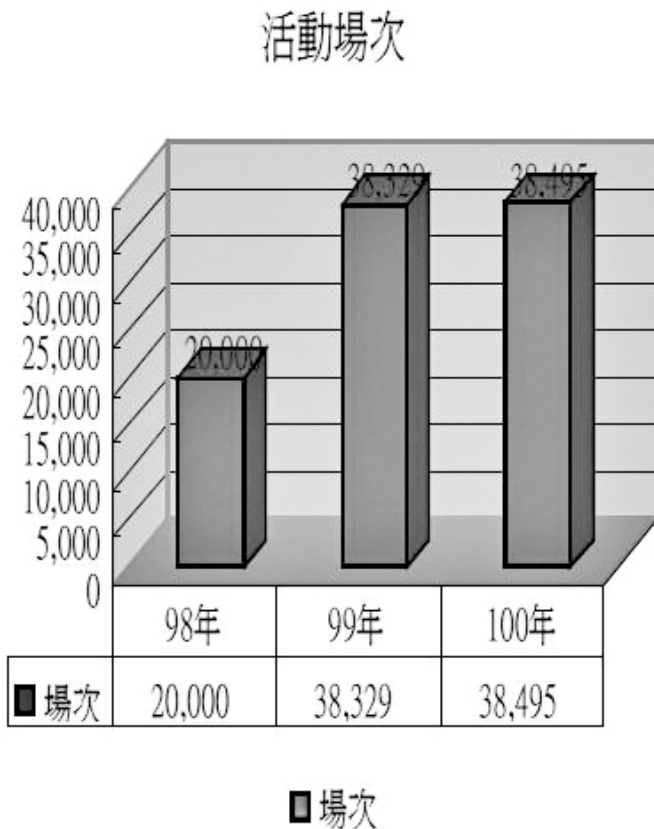
其實在老人的議題中, 社會福利以及醫療衛生問題是比較受到關注的, 然而提供有意義的教育活動將有助於國民健康, 並促進活躍老化, 如下圖一。



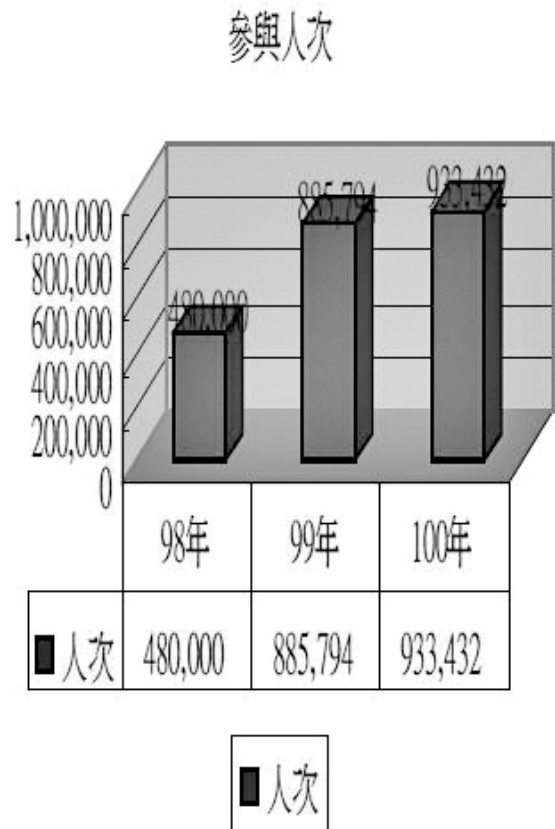
圖一、老人晚年快樂三寶示意圖

97年起以鄉鎮市區為單位成立104所樂齡中心、98年成立202所、99增至209所, 以增進中高齡者社會參與及終身學習機會。100年辦理3萬8,495場次活動, 計有93萬3,432人次參與。依統計資料, 97年以來, 教育部已針對55歲以上之國民在全國209所樂齡學習中心、與88所大學合辦樂齡大學計畫, 規劃基礎生活、興趣特色、貢獻影響及創新課程, 並辦理9萬2,242場次活動, 共計218萬0,745人參加各項高齡教育學習活動, 從圖二和圖三中可以清楚的看出, 不論是場次和參與人次都有逐年增加的趨勢。不過, 中、高齡者之生、心理發展與一般學生、成人不同,

樂齡教育師資也應該具備相關素養，才能提供適性教育，因此，未來在推動樂齡教育工作上，宜逐步提升樂齡教育師資素質，加強其專業素養。且目前尚有159個鄉鎮市區未成立樂齡學習中心，教育部預定於101年將擴展於225個鄉鎮市區成立樂齡學習中心。



圖二、活動場次



圖三、參與人次

上圖為98-100年全國樂齡學習中心辦理高齡學習活動成果統計表

此外，以教育部的資料分析，樂齡學習者偏好將學習活動安排在週一到週五的晚上時間，以一週上課一或二次為原則，每次上課以30~40分鐘為宜。且樂齡學習者反應教師要瞭解老人心理，及具有專業知識。最後樂齡學習者偏好教師採用講授法，及偏好班上人數在20人以下為宜。高齡者在各級中小學的參與頻率是所有高齡學習機構最高的，長青學苑、松年大學、社區大學的參與率明顯偏低許多。高齡者參與學習活動通常以步行或騎自行車的方式前往，故高齡學習機構的地理位置上的近便性，對高齡者而言會影響其學習意願。

## 伍、推動樂齡學習的因應之道

### 一、滿足高齡學習者的多元學習需求

以高齡學習者的需求來看，其以健康休閒類以及語言類別為主要項目。建議教育部可以利用多元學習的方式來多加推廣此兩類的課程。在健康休閒方面不

論是健康飲食講座、經驗分享、抑或是體育性休閒的實際操作與演練，都不失為一種良好的上課模式。至於語言類別方面，則是建議聘請專業的樂齡學習者師資來進行，除了上課互動與對話外，不妨製播影片且燒錄成光碟讓樂齡學習者可以在家自學。

## 二、縮短高齡學習落差、促進終身學習成型

以目前國內高齡學習者的學習數據來分析，女性高於男性；城市高齡者高於非城市高齡者；生活優勢者遠高於生活弱勢者。顯見學習上的落差始終存在，未來如何激發低意願高齡者踏出家門來學習，勢必成為推動高齡學習的一門重要課題。學習的路上若有伙伴的互相扶持，不僅可以發揮教學相長的學習優勢同時互相激勵和打氣也可以當成是持續學習的原動力，譬如夫妻共學就是一個很好的例子。而政府部門則是應該考量到地方性以及個別性的需求，給予不同的資源挹注。

## 三、高齡教育師資的培養刻不容緩

辦理高齡師資的培訓活動，提供所需的教學專業知識是目前政府必需積極面臨的課題，畢竟高齡者的學習不同於一般人，不論是學習專注力抑或是學習成效的掌握，均需要學有專精的專業師資來進行。而目前所研擬高齡教育師資專業證照的實施，不啻為激發其參與研習和培訓活動的動機。相信唯有全面提昇高齡教育者的教學品質，才能促進高齡學習的全面發展。

## 四、高齡學習活動的時間以及地點安排需要妥善規劃

樂齡學習者偏好將學習活動安排在週一到週五的晚上時間，以一週上課一或二次為原則，每次上課以30~40分鐘為宜。且班上人數最好在20人以下。至於地點的選擇則以近和便利性為主要考量，以國內目前的各鄉鎮地區的樂齡學習中心設置來說，應該可以滿足高齡學習者的需求，至於尚未有樂齡學習中心的部分，希望日後可以透過各社區的活動中心或是老人活動中心來做推廣。所謂善用社區學習資源，將樂齡學習社區化、在地化，相信可以更提昇樂齡學習的普及率。

## 五、解決樂齡者學習活動的障礙，提高樂齡者參與意願

根據調查，樂齡者的學習障礙以「訊息的障礙」與「心理的障礙」感受最高。學習挫敗一向是扼殺學習興趣最主要的原因，因此若是面對較缺乏信心的樂齡學習者，不妨多以鼓勵以及嚐試的口吻來激發他的學習興趣，最重要的是多創造其成功的學習經驗，使其藉由不斷的正向且積極的能量從而內化到其學習心境的建立上，相信會有很好的成效。

## 六、加強樂齡學習行銷、加廣樂齡訊息傳播面向

根據統計，有一半以上的樂齡學習者認為學習訊息取得不容易或是非常不容易，因此未來樂齡學習的招生與行銷勢必成為樂齡學習機構從業人員必備的能力，在有限的預算下，如何透過各項管道來加廣樂齡訊息的傳播速度以及面向，除了可以幫樂齡成效加分外，最重要的是藉由加乘的效果，使樂齡學習的形象深植人心，帶動後續的學習效應。

## 陸、結語

「人生唯一的寄託就是讀書」。東華大學中國語文學系今年入學的博士班新生曹尚斌高齡八十一歲，他說，會努力讀書交報告；今年96歲的趙慕鶴，是臺灣最年長的研究生，以上兩個例子再再證明高齡學習的重要性，學習除了永遠不嫌老外，更可以讓我們常保年輕的心。

歲月的增長不見得會為人帶來智慧，唯有不斷的學習，才能使自己不致於被時代所淘汰，尤其是當人生走到生命的晚期時，更應該藉由不斷的學習來達到自我肯定的目的地，同時也藉由學習來刺激人際間的互動以及身、心靈方面的成長。因此高齡學習的必要性真是不言可喻呀。

## 柒、參考文獻

- 李盈穎 (2006)。從社群汲取力量，回饋經驗助人。商業週刊，993，151-154。
- 教育部 (2006)。邁向高齡社會老人教育政策白皮書。臺北：教育部編印。
- 吳明烈、李藹慈、賴弘基 (2009)。2008臺閩地區成人教育調查報告。臺北市：五南。
- 林麗惠 (2002)。高齡者參與學習活動之探究。成人教育學刊，6，107-129。
- 鄭羽琄 (2010)。我國樂齡學習資源中心課程類型、學習需求及滿意度之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文，未出版，臺北市。
- 內政部統計處 (2009)。戶籍登記現住人口數按五歲、十歲年齡組分。2009年11月3日，取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/ml-06.xls>。
- 黃富順 (2005)。高齡社會與高齡教育。成人及終身教育，5，2-12。
- 黃富順 (2008)。我國屆齡退休及高齡者參與學習需求意向調查研究報告。教育部編印，玄奘大學教育人力資源與發展學系。
- 詹明娟 (2009)。中高齡學習者休閒態度與活躍老化之關係研究。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 教育部社會教育司 (2010)。我國高齡政策推動成效。臺北：教育部編印。
- Pearce, S. D. (1991). Toward understanding the participation of older adults in continuing education. *Educational Gerontology*, 17, 451-464
- Knowles, M. S. (1990). *The adult learner: A neglected species*. Houston: Gulf Publishing Company.
- Weiss-Farnan, P. (1989). *Learning by elderly women*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Minnesota.
- Wolf, M. A. (1990). *Older learners: inner reflections*. (ERIC Document Reproduction Service No, ED326 744).
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David McKay.
- Mattingly, S. J. (1989). *A study of the characteristics of college students over age 65*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Texas at Austin.
- Talento, B. N. (1984). *The impact of lifelong learning on the life satisfaction of the older adult*. Unpublished doctoral dissertation, Claremont Graduate School.
- Norman Doidge (2007)。The Brain That Change Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science.

# 活到老、快樂學到老

## — 音樂療育VS. 老年的休閒與靈性

師大社會教育系博士班博士生/黃千珮

### 壹、前言

「高齡社會」是指一個國家中的高齡人口佔整體人口數的比例已達14%，而臺灣預估將會在2017年達到這項指標；為了因應高齡社會的到來與解決高齡人口可能衍生的諸多問題，近年來，無論是政府機關或是民間團體，皆不斷地推出各種高齡學習的管道，舉凡社區大學、樂齡學習中心、長青學苑等課程的規劃與辦理，除了期待藉由學習提升高齡者的生活品質外，也顯示出「學習」的確是可以改善高齡社會問題的妙方之一。「活到老，學到老」這句話的意思在鼓勵我們保持一顆願意學習的心，並且存著一個追求進步的態度—只要肯學，永遠不嫌老。<sup>①</sup>這樣的觀念應用在臺灣高齡化社會的現象中，「活到老，學到老」可作另一深度解釋：個體老化的過程，透過學習將能達到「健康老化」的目標與願景。「健康老化」是老化過程的最理想層次，不只是強調生理方面的健康老化，還包含心理與社會層面，透過自主意識的學習，將可以讓高齡者在休閒活動的經營以及生命的靈性體驗中找到符合健康老化的期待；而快樂學習將讓我們的生命更適切的與休閒、靈性結合，創造精采的高齡生活。

### 貳、休閒—無負擔學習情境的營造

休閒活動一詞，柯登、蓋茲、史考特（Gordon, Gaitz, Scott, 1976）解釋為「個人基於樂趣所選擇或進行的活動，是個人所表現的一種隨意的、自由的活動，從鬆弛到娛樂，強度不同。」一般人的認知中的「休閒」，主要是用來紓解生活中的壓力，這個壓力可能來自於工作、課業或其他來源；但是，對於高齡者而言，因為退休與結束學校教育的關係，其生活較不可能因為工作或學業的問題而產生對休閒的需要，所以高齡者的「休閒活動」介入了促進身心健康、提升生活幸福感的目的，甚至是透過「休閒」達到再次學習，進而創造優質的高齡期。休閒如果能與學習相結合，通常可以發揮更大、更廣的作用，不但可以充實高齡期的生活、活躍高齡者的生、心靈，進而促進家庭與社會的和諧；但是這樣的學習必須趨向於無壓或是壓力較少的設計模式，並且注意到動靜之間的平衡，使學習者從中獲得所需，又不至於因此造成學習者的負擔—我們稱之為「無負擔學習情境的營造」。黃富順（2011）針對高齡期的休閒活動參與的促進提到以下幾點，亦可最為營造無負擔學習情境的指標：

- （一）政府宜廣為宣導，將強化高齡者休閒活動列為政策的重要層面。
- （二）高齡者宜慎選適合自己的休閒活動，以促進身心的健康。
- （三）動靜合宜，體能性的活動不可少。
- （四）旅遊與學習相互結合，發揮休閒更大效用。
- （五）休閒嗜好，儘早培養。

高齡者因為受到生理老化的影響，學習的歷程應該注意可能產生的負面情緒或壓力；無論是生理上或是心理上所產生的壓力，都應該透過適切的課程規劃，讓高齡學習者在學習的過程中獲得所需要的能量與知識，並樂於持續經營休閒與學習的人生課題。休閒是老年期重要的生活層面，雖然現階段高齡者參與休閒活動的仍需要持續推廣，但是從內政部的調查

①中國名詩名句名言大辭典辭條解釋。

中，我們仍可發現55歲以上老年人口參與社會活動的比例，仍是以休閒娛樂活動為最高，顯見「休閒活動」與高齡者的生活有密切的關係，在學習動機上的影響也較大。對於高齡者而言，藉由休閒提升幸福感是因為休閒活動的參與，可以改善生理功能下降、社交網路不足的情形（Schooler & Mulatu, 2001），由於休閒活動具有這樣的特質，相對也帶動學習課程在規劃時，容易模仿、取材自休閒活動的低壓學習管道，這樣的取徑正好與「無負擔學習情境的營造」的觀念吻合。

當然，在建構「無負擔學習情境」時，高齡教育對象的身心特性是我們必須注意的重點；從「生理角度」著眼的外在生理的改變、內在生理的改變到感官方面的改變，乃至於在「心理特性」中提到的注意力與記憶能力的改變、自尊心強、學習信心低、重視獨立與自主的需求、強調統整生命經驗的過程，以及「社會特性」中提及的角色的變化、人際關係的改變、參與教育學習的經驗等等（黃富順，2008），都與學習內容的設計緊密相關。而學習情境的架構者，也必須先行考量到這些問題，課程的設計規劃才能符合對高齡者有益的目標。尤其高齡者不論在生理、心理、社會的特性都和其他教育對象有所不同，對於高齡教育的設計與實施，其特殊性、合理性、可行性都必須經過詳細的檢視，才能發揮對當事者或社會的高度效能。在接下來音樂應用與療育部分的討論，亦將從這方面的考量著手，探討音樂療育如何結合高齡化學習，創造一個有趣的「無負擔學習情境」。

## 參、音樂的應用與療育

### （一）音樂療育的介紹

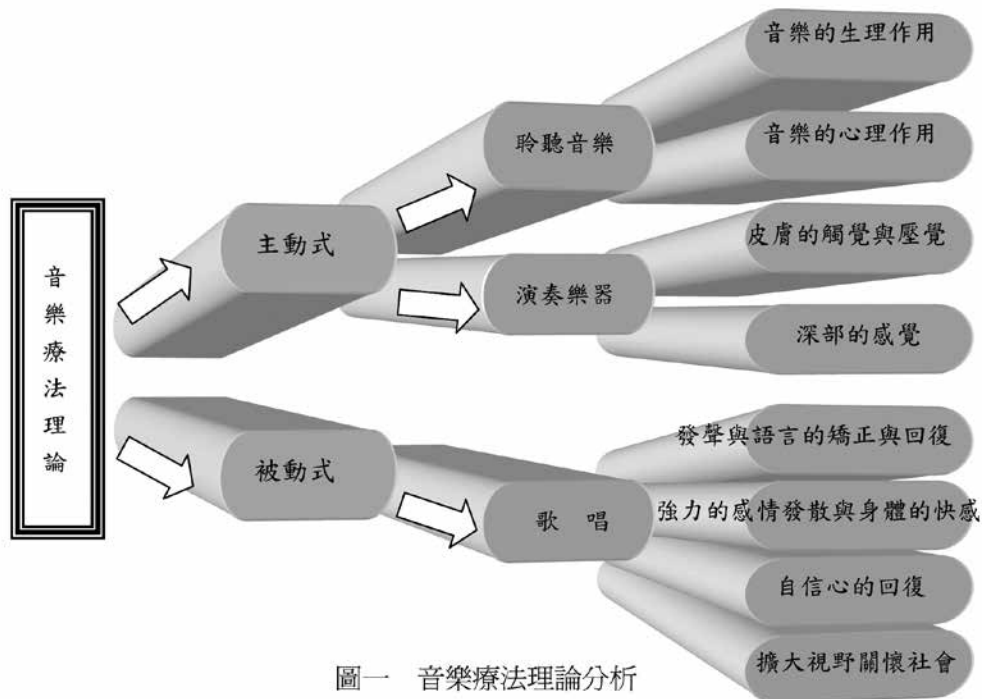
音樂療育，是利用音樂對個案產生共鳴、情緒轉換等功能，藉以達到音樂療育的目的。簡單的說，就是有計畫、有組織地使用音樂（或音樂活動、音樂經驗）以期幫助個體達到生理、心靈、情緒、認知等方面治療的效果（汪彥清，2002）。「療育」二字的使用，目的是與「治療」做區別，臺灣目前還沒有完整的認證制度，無法從事「治療」（to treat, care, remedy）的醫療行為，所以本文以「療育」或「療法」表示不需要透過醫療行為、一般人皆可以執行的療育過程。音樂在人類的歷史記載中，具有驅魔、醫療、教育、保健等等功用，未開化的社會就有巫醫利用音樂的強弱聲響、快慢節奏以及發出怪異的聲響，驅離依附在人身上的惡靈；到近代，音樂演奏家至療養院藉由音樂慰問病患，是較具體的音樂療法的開端。音樂療法的推廣，在第二次大戰後的美國開始進入學術研究的階段，在英國、法國、日本、加拿大、澳洲、南美洲等國家，已經廣泛的將音樂療法運用在醫院、醫學中心、療養院、復健中心、安寧病房、老人安養院、戒護所、心理諮商輔導中心、特殊教育研究中心等地方。音樂療法之所以可以被社會大眾廣泛的接受與運用，最主要的原因在於音樂療法的實施過程中，不但可以改善個案的本身的不良情況，通常不會留下副作用，可說是一種安全的非侵入式治療。

### （二）音樂療育的應用

音樂療育是利用樂音去治療心靈或身體的損傷，包含重建、維持及促進心理和生理的健康；在音樂療育的過程中，針對個人的特殊狀況設計相關音樂治療計畫，利用樂器演奏、歌唱、節奏訓練、音樂聆賞及音樂遊戲等方式，配合心理學、醫學的專業運用，來強化音樂療育的功用。謝俊逢《音樂療法—理論與方法》中提到新的音樂療法理論，將治療手段分成主動與被動二種，被動的音樂療法以聆聽音樂為主，主動的音樂療法方面，是採用演奏樂器或演唱的方式，來矯正、恢復身體或四

肢機能及心理的障礙，甚至是自信心的回復。將音樂療育的概念導入高齡者的教育並結合高齡化學習，可以從以下幾點深入探討：

1. 樂器演奏帶動四肢活動，促進大腦活化



圖一 音樂療法理論分析

人的腦部掌控全身的器官運作，有關大腦的「神經可塑性 (neuroplasticity)」近年來受到科學家的廣泛研究，並指出大腦具有自動重建的功能以應付外界工作的能力。今年，在布拉格舉辦的歐洲神經學會年會上，義大利米蘭的聖拉斐爾大學醫院 (University Hospital San Raffaele) 在會中發表研究：沒有音樂基礎的受試者在完成兩週規律的鋼琴訓練後，不只雙手技巧度明顯變得較佳，腦部的變化也很可觀，神經可塑性會在大腦常用區域之間自動建立較好的連結，使功能的展現更佳；即使是短期的雙手靈巧度訓練，也能使左側與右側的大腦半球產生較佳的協調性與活動平衡，同時音樂刺激也會引起參與協調運動的大腦灰質重建。<sup>②</sup>另外，不同樂器的應用，也可以達到不一樣的療育效果；簡單的演奏樂器所實施的動作（如：吹、打、拉、撥、彈、踩等），牽動肢體的骨骼、關節、韌帶、筋、神經、血管等處，無形中使操作者在放鬆、享受的過程中達到呼吸調節、促進循環系統、肌肉關節運動、增加腦的血流量以及氧氣供給量等效益，間接活化腦神經。以運動的角度而言，藉由演奏樂器所帶動的肢體運動，更可以在身體不用過度負擔的情形下，達到健身的效果，對高齡者而言是最適合的休閒學習活動。

2. 唱歌強化身體機能

唱歌對高齡者來說，是一項簡單又不需耗費太多精神體力的活動，除了可以抒解壓力、自娛娛人、調劑身心、表現情感外，從強化身體機能的觀點來說，唱歌時的運氣、吐納以及肺功能的運用，都有助於人體的血液循

②大紀元電子報2012年8月14日報導，<http://www.epochtw.com/12/8/14/199292.htm>

環及腦細胞的活化。由於唱歌時必須吸入大量的空氣，當氧氣融入血液的同時，也開始刺激腦、心臟、胃腸等內臟，且由呼吸引發橫隔膜肌肉的收縮與鬆弛，同時可以達到刺激自律神經的效果。在歌詞的演唱方面，透過旋律、節奏的引導，使學習者在吟唱的過程中，也訓練了腦的記憶能力；甚至有些歌曲的意境，可讓高齡者回溯生命中的故事，在回顧歲月的同時，對高齡者來說亦是腦力的開發與訓練。喜歡唱歌的人，通常喜歡擁有觀眾群或是志同道合的愛樂者，藉由唱歌的興趣培養或學習，不但可以為高齡生活拓展人際關係，也建立自己的娛樂圈和表演場域，除了享受人與人互動的快樂，對身體、心理也產生正向的回饋，就靈性的角度而言，可說是高齡者體現自我存在的價值感、滿足自我表現慾望的展現。

### 3. 聆聽音樂，轉變情緒

2011年8月11日的聯合報中記載了這樣一則報導《警察唱軍歌 打開失智榮民記憶》，內容描述警察藉由唱著失智老榮民所熟悉的軍歌，讓他找到（回憶起）回家的路。專家表示，熟悉的音樂和事物有助安穩失智者情緒，在情緒恢復之後，更能回憶起更多事，這就是「懷舊治療」的重要功效；透過懷舊的過程，可幫助失智長者恢復自信、延緩退化，相對也是活化腦的一種行為。除了安定情緒的功能，接觸音樂亦可以培養對美的鑑賞力，無論喜歡的音樂是什麼樣的類型，都是一種「美」的呈現，因為這種主觀的美感其實是反映了自己的生命歷程，無關音樂的使用語言、形式、作者等，能引起共鳴的音樂，必然有它值得聆聽者欣賞的美感。西方哲學家尼采曾說過：沒有音樂，生命是一個錯誤；國際知名的指揮家小澤征爾（Seiji Ozawa）也說道：音樂最微妙的地方是它能牽動人內心各種不同的感覺。音樂對高齡學習者而言，可以是一種心靈的深層滋養，也可以是生理層面的修護保養；根據工研院所作的「音樂紓壓效應研究與腦波及心律變異偵測研究」，紓壓型音樂的確會影響腦電波（EGG）、心律變異（HRV）的數值，使人達到放鬆的效果。除了上述功能外，高齡者亦可以針對各種不同的目的選擇音樂，例如：輕快、動感的音樂有助於身心的律動，藉以達到緩和運動的效果；甚至是進一步了解音樂的背景、創作動機等等，亦是一種音樂賞析的學習。

## 肆、結語

「老化」是生命必經的路程，目前為止，我們沒有辦法改變這樣的人生歷程，但是我們卻可以選擇「健康老化」讓生命更加美好。本文從「無負擔學習情境」的營造，到透過「音樂療育」來提升老化的品質，就是希望結合休閒與學習的概念，創造高齡生活的新契機。

「音樂療育」的實施大幅度改善大腦活動的自動重建情形，再加上減緩生理老化、降低心理老化、社會老化以及認知老化等功能，對高齡者的助益，還可以從四點特性中說明：

### （一）立即性、便利性

音樂的產生不受時間、空間的限制，簡單的哼唱，都可以立即讓聽者感受。

### （二）持續性

學習的興趣在於長時間的接觸，就算沒有指導者在旁，高齡者同樣可以依自己的需求選擇喜愛的音樂聆聽、演唱或演奏，達到音樂療育的持續效果。



### (三) 參與對象不受人數限制

高齡者的學習空間如果是開放式、多人參與，更可以間接創造人與人接觸的場域，提高其社會價值，而享受音樂、演唱奏音樂都可以在人數不受限的情形中實踐。

### (四) 適應性、多元性

每個人需要的音樂不同，而音樂也因為其多元性，相對提高參與對象的適應性。

對高齡者而言，「休閒」並不是休息而是學習；透過學習，讓高齡者在休閒中依舊保持「忙碌」的狀態，將休閒與學習結合，當成是另一份無負擔的工作來經營，不但在生命各階段角色轉換做了銜接，還能幫助高齡者找到生活重心，賦予退休生活更精采的意義。

### 參考書目

- 汪彥青 (2002)。音樂治療的定義。載於吳佳慧等 (編)，音樂治療：治療心靈的樂音。臺北市：先知文化。
- 李明蒨 (2009)。用音樂打造學習力。臺北：天下文化。
- 李明蒨 (2012)。大腦的音樂體操。臺北：張老師文化。
- 黃富順 (2008)。高齡教育學。臺北市：五南。
- 黃富順，楊國德 (2011)。高齡學。臺北市：五南。
- 謝俊逢 (2003)。音樂療法。臺北，大陸書局。
- 謝俊逢 (2005)。老人·失智症老人的音樂療法。臺北，大陸書局。
- 謝俊逢 (2006)。身心障礙兒童的音樂療育。臺北市：大陸書店。
- Barbara Conable. (2003). 音樂家的肢體開發 (劉美珠 林大豐)。桃園市：原笙國際。(原著於1998出版)
- Gordon, Gaitz, Scott. (1976). Leisure and lives: Personal expressivity across the lifespan, In R. H. Binstock & E. Shanas (Eds), Handbook of Aging and the Social Science, 310-341. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Schooler, C., & Mulatu M. S. (2001). The reciprocal effects of leisure time activities and intellectual functioning in older people. A longitudinal analysis. Psychology and Aging, 16, 466-482.

## 高齡期五大人格的特質與發展

國立中正大學成人及繼續教育學系博士生/葉俊廷

### 壹、前言

人格特質是影響高齡者達到成功老化的重要因素之一（Pruchno, Wilson-Genderson, Rose, & Cartwright, 2010），這是因為人格特質會影響高齡者的健康、心理狀態、社會參與的情形，以及生涯發展等的表現。在健康的情況方面，人格特質會影響高齡者覺察自我健康的能力，也會對個體健康維護的意識、蒐集與應用健康相關的資訊，以及健康與營養方面的風險造成影響（Chapman, Duberstein, Sorenesn, & Lyness, 2006; Martin, Bishop, Poon, & Johnson, 2006; Sorensen, Duberstein, Chapman, Lyness, & Pinquart, 2008）；在晚年生涯的心理方面，人格特質會影響高齡者在誠實、道德、順從、責任、正向的情緒、樂觀性與幸福感等方面的表現（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007；Igier & Mullet, 2003; Krueger & Heckausen, 1993; Labouvie-Vief, Diehl, Tarnowski, & Shen, 2000; Warr, Miles, & Platts, 2001），甚至也會影響高齡者的生涯發展與晚年生涯的自我實現（Price, 2009）。在人格特質的影響下，高齡者社會參與的表現包含：低社交參與，或是樂於參與各種活動去擴展社交領域，並獲得社會的支持（李維靈等，2007；Labouvie-Vief et al., 2000; Warr et al., 2001）。此外，人格特質也會影響高齡者生涯目標的確定，能否瞭解自己的優勢與劣勢，以及達成自我生涯的目標所採取的行動（Warr et al., 2001）。

由此可知，高齡者的人格特質對於個體能否達到成功老化有密切的關係。因此，針對高齡期人格特質的議題進行瞭解與探討，對於高齡者晚年生活的福祉具有重要的意涵。為了能瞭解高齡期人格特質的發展情形，本文主要從人格特質的相關研究中整理出人格特質的意義，並且介紹人格特質理論中的五因素理論模式，接著，探討高齡期人格特質的發展與改變情形。最後，則是提出對高齡期人格特質發展的啟示。

### 貳、人格特質的意義

本文為瞭解人格特質的意義，綜合國內外相關文獻歸納出人格特質是由許多不同的特性所構成，例如黃富順（2011）指出，人格特質是指個人在生活環境與歷史背景中，對人、事、自我，或是整體環境的適應，所顯現的獨特性。Feist與Feist（2009）以及Haslam（2007）進一步提到，人格的獨特性可能存在於某一特定團體，或是所有的人類身上，但是不同個體之間具有異質性，即使是特徵相似的群體，其人格特質也會有相異之處。

人格特質也具有內在性與持久性特徵，其中內在性特徵會使個體的思想、感受與行為為具有一致性的結果；人格的持久性是指人格的穩定性（Leary, 2005; McCrae & Costa, 2003），意即人格特質的發展是貫穿兒童時期到成人時期，在進入成人期之後會逐漸發展成穩定的個體，具有橫跨不同時期與情境的穩定性（Feist & Feist, 2009; Haslam, 2007; McCrae & Costa, 2003）。

雖然人格的發展具有穩定性的特徵，但是也有可能隨著不同生涯時期而產生改變，或是個體在與環境交互影響之後造成人格特質的改變（Leary, 2005; McCrae & Costa,

2003)。因此，人格特質也具有改變性的特徵，尤其是個體的大腦在不同年齡階段會產生不同的發展與表現，或是受到大腦疾病與失能的影響（McCrae & Costa, 2003）。在個體成長與發展的過程中，人格特質的改變是可能的、普遍的，尤其是受到社會文化、生活經驗、重大事件、個人健康情形的影響，或是進入高齡期的階段而產生改變（黃富順，2011）。

綜合上述可得知，人格特質主要涵蓋五種不同的特性，包含人格的獨特性、異質性、內在性、穩定性與改變的特性。此外，有些人格的特性彼此之間看似矛盾，實際上則顯示人格的複雜性，例如人格雖具有穩定的特性，但人格可能受到年齡、健康、文化、環境等因素的影響而產生改變的情形。

### 參、人格特質理論：McCrae與Costa的五因素理論

在眾多的人格特質理論中，最被廣為運用的理論之一，是由McCrae與Costa在1983年所提出的五因素理論（five factor theory）（Feist & Feist, 2009）。五因素理論將人格分成五種類型（亦稱為五大人格），並且強調人格特質理論的系統概念，這個系統是由六個要素所構成（McCrae & Costa, 2003; McCrae, 2005）。六個要素的意涵分述如下。

#### （一）基本傾向

所謂的基本傾向（bases tendencies），是指個體的人格特質是受到生物學的基礎之影響，而產生五種類型的人格特質，每種類型各有四個特徵，第一種類型是神經質（neuroticism），主要的特徵包含：敏感的、憂慮的、急躁的、內疚感；第二種是外向性（extraversion）的人格特質，包含：健談的、合群的、善於社交、行為果斷的特徵；第三種是開放性（openness）的人格特質，包含：價值理性、不墨守成規、獨特的思考過程、反思的特徵；第四種是親和性（agreeableness），包括同情體貼的、溫和憐憫的、奮發的、禮讓的特徵；第五種是嚴謹自律（conscientiousness）的人格特質，包含：道德的、信任與責任的、生產的、擁有高志向的特徵。

#### （二）外部影響

五因素理論模式中的外部影響（external influences）因素，是指個體在人格發展的過程中，受到來自於文化形式與生活事件對人格特質所產生的影響。在社會與生理環境的影響下，會對個人的性情產生交互影響，並且描繪出行為的特徵，個人進入與理解環境的方式，則與他們的人格特質是一致的。

#### （三）特徵適應

所謂的特徵適應（characteristic adaptations）是由外部影響因素、基本傾向，或是加上先前的特徵適應的結果，進行交互影響所形成的。個體所表現的有適應與失調兩種反應，其中適應的過程是個人在面對環境時的反應，所產生的思想、感受與行為的模式，這些與他們的人格特質與先前的適應經驗有關；失調的表現，則是個人無法在文化價值與個人目標上獲得較理想的適應結果。

#### （四）客觀歷史演變

客觀歷史演變（objective biography）在五因素理論模式中，是結合外部影響因素與特徵適應的過程所形成的，個體在特徵適應的過程中會受到環境因素，以及個人的計劃、目標與行動的影響，在經過長時間的組織之後，會影響人格特質的發展。

## (五) 自我概念

五因素理論模式中的自我概念 (self-concept) 是個體在特徵適應的過程中逐漸形成的，主要包含自我輪廓 (self-schema) 與選擇性的知覺 (selective perception)。前者是指，個人在有意識的情況下，維持他們自己的認知情感之觀點，偏向於個體價值觀的表現。後者是自己對於資訊的選擇性，可以反應在個體的人格特徵、判斷事物的意識，以及行動的抉擇與表現。

## (六) 動態過程

所謂的動態過程 (dynamic processes) 是指，在上述各種要素之間會產生一種動態互動的過程，個人在適應與表達思想、感受與行為的過程中所產生的持續功能，這種動態的過程包含知覺、學習、應付、角色扮演等的過程。

從上述對五因素理論模式的瞭解可以得知，五種人格特質的發展是在生物學的基礎上具有穩定的特徵，加上受到外部環境與重要事件的影響、特徵適應的過程，以及人格發展的動態過程，逐漸形成人格特質的自我概念，包含個人的價值觀、對事物的判斷意識與行為表現。然而，五大人格特質的穩定與改變的情形需要進一步的探討，尤其是在不同生涯時期的發展情形，有助於瞭解高齡者五大人格的發展。

## 肆、高齡期五大人格的發展

### (一) 神經質的人格發展

五大人格特質中的神經質之特徵，包含：敏感的、憂慮的、急躁的、內疚感 (McCrae & Costa, 2005)。根據國內外相關研究的結果顯示，在孩童時期神經質的特徵非常低，但是到了青少年時期會非常高，當個體進入中高齡時期，神經質的特徵會呈現平穩的情況 (Igier & Mullet, 2003)，但是到了高齡時期又有增加的可能 (Small, Hertzog, Hultsch, & Dixon, 2003)。如果高齡者在神經質的表現越明顯，意即神經質的得分越高，則會有較低的幸福感 (李維靈等人, 2007)，且個體在覺察自我健康狀況的情形會較差 (Chapman et al., 2006; Martin et al., 2006)。

### (二) 外向性的人格發展

五大人格特質中的外向性，其特徵包含：健談的、合群的、善於社交的、行為果斷的四種特徵 (McCrae & Costa, 2005)。相較與年輕與中高齡時期，高齡者在外向性人格特質的得分較低，因此，高齡者的人際交往情形會較為傳統與謹慎，較少從事社交與外出 (Labouvie-Vief et al., 2000; Warr et al., 2001)，但是高齡者在晚年生涯的樂觀性，會高於年輕與中高齡時期 (Krueger & Heckausen, 1993)。高齡者若有較明顯的外向性特徵，他們會透過參與各種類型的休閒活動，去擴展個人的社交與生活領域，從中得到社會的定位與支持，並且產生正向的情緒與幸福感 (李維靈等人, 2007)。在健康的情況方面，高齡者若是屬於低外向的人格，對覺察自我健康狀況的意識會較低，因此，在健康與營養方面會有較高的風險 (Chapman et al., 2006; Martin et al., 2006)。

### (三) 開放性的人格發展

五大人格特質中的開放性特徵，包含：價值理性的、不墨守成規的、獨特的思考過程、反思的 (McCrae & Costa, 2005)。開放性的人格特質會從成

人時期開始下降，例如個體主觀的概念在成年期與中高齡時期持續的成長，但是到了高齡階段則呈現下降的情形（Igier & Mullet, 2003; Krueger & Heckausen, 1993）。這種人格特質得分越高的高齡者，較具有維護健康方面的意識，並且會蒐集相關的資訊加以規劃與因應（Sorensen et al., 2008）。

#### （四）親和性的人格發展

五大人格特質中的親和性特徵，包括：同情體貼的、溫和憐憫的、奮發的、禮讓的特徵（McCrae & Costa, 2005）。親和性在中高齡階段的得分，會低於其他所有的年齡族群（Igier & Mullet, 2003），但是當個體進入高齡階段，親和性的特徵則是會產生增加的情形（Small et al., 2003）。高齡者親和性的表現越明顯，則會有較佳的健康維護的需求與表現（Sorensen et al., 2008）。

#### （五）嚴謹自律的人格發展

五大人格特質中的嚴謹自律，其特徵包含：道德的、信任與責任的、生產的、擁有高志向的特徵（McCrae & Costa, 2005）。嚴謹自律的人格特質在年輕人的得分較低，中高齡與高齡者的得分較高，例如中高齡與高齡者擁有較高的誠實道德（Igier & Mullet, 2003; Warr et al., 2001），且在順從、責任與幸福感方面的表現也較佳（Labouvie-Vief et al., 2000）。但是具有嚴謹自律特質的高齡者，不一定具有未來健康導向的意識（Sorensen et al., 2008）。

綜合上述可以發現，五大人格特質在不同生涯時期皆有改變的可能，且不同人格特質的表現都會對高齡期的心理與健康產生影響，例如神經質與嚴謹自律的人格特質，皆會影響高齡期的幸福感；外向性、開放性與親和性的人格，則是會影響高齡者的健康情形。有關五因素的人格發展，詳見表一。

表一 五因素的人格發展

五因素	時期			影響結果
	年輕	中高齡	高齡	
神經質	低→高	平穩	可能增加	高神經質→低幸福感
外向性	高	高	低	低外向性→高健康風險
開放性	高	高	下降	高開放性→高健康的意識
親和性	高	低	高	高親和性→健康維護較佳
嚴謹自律	低	高	高	高嚴謹自律→高幸福感

資料來源：整理自相關文獻（李維靈等，2007；Chapman et al., 2006；Martin et al., 2006；Igier & Mullet, 2003；Krueger & Heckausen, 1993；Labouvie-Vief et al., 2000；Warr et al., 2001；McCrae & Costa, 2005；Small et al., 2003；Sorensen et al., 2008）。

## 伍、結語及啟示

### （一）結語

本文主要從五因素理論與國內外人格特質的相關研究，瞭解高齡期五大人格的特質與發展情形。從理論與相關研究中可以得知，人格特質具有獨特性、

異質性、內在性、持久性與改變性等五種複雜的特性，且人格特質的發展會受到生物學、個體適應情形、環境與文化等因素的影響。此外，個體在不同生涯時期，人格特質會有不同的表現特徵，尤其是高齡期五大人格特質的表現，更是會影響他們對健康維護的意識與行動、心理層面的幸福感、社會參與及人際互動的情形，這幾個層面正是影響高齡者達到成功老化的關鍵指標因素。

## (二) 啟示

### 1. 對高齡教育工作者的啟示

從人格理論中可得知，透過學習活動的參與，以及個人的計畫與行動的表現，可能會影響人格特質的發展。因此，高齡教育工作者若能引導高齡者參與各種形式的學習活動，以及維持持續學習的動機，或是協助高齡者擬定退休生涯的目標與規劃，這些都有助於人格特質的正向的發展，並且朝向成功老化的方向前進。

### 2. 對高齡者的啟示

由於五大人格特質的表現會影響高齡期的健康情形與幸福感，因此，對於健康維護的意識與行動較佳，或是具有高度幸福感的高齡者，可以發揮其人格特質的影響力，協助其他高齡者從事有益於晚年健康與幸福的活動，或是給予人格正向觀念的導引，以降低健康風險與低幸福感的情形。

## 參考文獻

- 李維靈、施建彬、邱翔蘭 (2007)。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。人文暨社會科學期刊，3 (2)，27-35。
- 黃富順 (2011)。高齡期的自我與人格發展。載於高齡學 (頁155-175)。臺北市：五南。
- Chapman, B. P., Duberstein, P. R., Sorensen, S., & Lyness, J. M. (2006). Personality and perceived health in older adults: The Five Factor Model in primary care. *The Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 61(6), 362-365.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of personality*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Haslam, N. (2007). *Introduction to personality and intelligence*. London: SAGE Publications.
- Igier, V., & Mullet, E. (2003). Application of the five-factor model of personality to intergenerational perception. *The Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58, 177-186.
- Krueger, J., & Heckhausen, J. (1993). Personality development across the adult life span: Subject conceptions vs cross-sectional contrasts. *The Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 48, 100-108.
- Labouvie-Vief, G., Diehl, M., Tarnowski, A., & Shen, J. (2000). Age differences in adult personality: Findings from the United States and China. *The Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 55, 4-17.
- Leary, M. R. (2005). The scientific study of personality. In Derlega, V. J., Winstead, B. A., Jones, W. H. (Eds.), *Personality: Contemporary theory*

- and research (3rd ed.) (pp. 1-26). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Martin, P., Bishop, A., Poon, L., & Johnson, M. A. (2006). Influence of personality and health behaviors on fatigue in later and very late life. *The Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 61(3), 161-166.
- McCrae, R. R. (2005). Personality structure. In Derlega, V. J., Winstead, B. A., Jones, W. H. (Eds.), *Personality: Contemporary theory and research* (3rd ed.) (pp. 192-216). Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2003). *Personality in adulthood* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford.
- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., Rose, M., & Cartwright, F. (2010). Successful aging: Early influences and contemporary characteristics. *The Gerontologist*, 50(6), 821-833.
- Small, B. J., Hertzog, C., Hultsch, D. F., & Dixon, R. A. (2003). Stability and change in adult personality over 6 years: Findings from the Victoria Longitudinal Study. *The Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58, 166-176.
- Sorensen, S., Duberstein, P. R. Chapman, B., Lyness, J. M., & Pinquart, M (2008). How are personality traits related to preparation for future care needs in older adults? *The Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 63, 328-336.
- Warr, P., Miles, A., & Platts, C. (2001). Age and personality in the British population between 16 and 64 years. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 74, 165-199.

# 高齡教育辦學經驗傳承計畫成果與檢討

國立高雄師範大學研究助理/徐嘉鴻

## 壹、緣起

依據內政部100年6月預估未來10年，國內55歲至64歲之國民，計有268萬6,265人將步入老年生活，合計將有超過500萬的樂齡學習人口。

教育部為因應我國高齡化社會來臨，把強化高齡者學習計畫列為施政重點之一，針對55歲以上的民眾，大力推動「樂齡大學」計畫。希望幫助即將邁入高齡的民眾，在身心方面有所準備；對於已邁入高齡者能順利地「成功老化」，亦即「老化成功」，可以自由地與老化和平相處。

自97年度起，教育部委託國內13所大學校院辦理「老人短期寄宿學習」活動；98年辦理「樂齡學堂」有28所；99年度辦理「樂齡大學」有21所；到101年已有82所大學校院投入辦理「樂齡大學」的行列。2006年《邁向高齡社會老人教育政策白皮書》中提到『相關專業人才有待培養』。有效的因應作法是，對於現有學校教師給予『高齡教育專業』之強化，培養高齡教師具備創新思惟的多元能力，以專業化為準則因應高齡社會之變革，提升輔導與經驗傳承的理念與作法，以提升高齡教師之相關知能。

綜觀之，發掘高齡教育創新議題，傳承高齡教育師資經驗，培育高齡教育師資知能，建立高齡教育人材資料庫，精進高齡教育人員在職訓練，連結高齡教育在地資源，是現階段刻不容緩的議題。

據此，本計畫規劃辦理「高齡教育辦學經驗傳承計畫」，傳承高齡教育行政業務、課程規劃和教學經驗。計畫中共含三部分「高齡辦學經驗傳承論壇」、「高齡教學經驗傳承工作坊」及「高齡辦學經驗交流觀摩」。匯聚南部地區樂齡大學、樂齡中心及長青中心等過去多年的在地經驗，此一傳承計畫，有助於作為提升辦學成效與師資素質的平臺，在地高齡教育資源的連結與網絡關係的建立，擴大高齡教育辦學影響的層面與對象，奠定未來高齡教育長程發展的基礎。

## 貳、辦理模式

本計劃結合國立高雄師範大學成人教育研究所及高雄市政府教育局、高雄市政府社會局（含：長青綜合服務中心）、臺南市社區大學等公私部門力量，規劃「高齡辦學經驗傳承論壇」、「高齡教學經驗傳承工作坊」、「高齡辦學經驗交流觀摩」等三方案，透過理論與實務的交流對話，發掘高齡教育創新議題；傳承高齡教育師資經驗；培育高齡教育師資知能；建立高齡教育人材資料庫；精進高齡教育人員在職訓練；連結高齡教育在地資源等議題。匯聚南部地區樂齡大學、樂齡學習資源中心傳承高齡教育行政業務、課程規劃和教學經驗。此一傳承計畫，有助於作為提升辦學成效與師資素質的平臺，在地高齡教育資源的連結與網絡關係的建立，擴大高齡教育辦學影響的層面與對象，奠定未來高齡教育長程發展的基礎。

## 參、成果與結論

綜合「高齡教育辦學經驗傳承」計畫辦理的成效，包括如下：



### (一) 結合樂齡大學與樂齡學習資源中心資源，提供發展特色之交流平臺

透過經驗分享與交流的過程，本計畫有助於與會者理解高齡教育辦學與教學的目標、歷程和實務經驗，凝聚高齡教育價值信念、教育目標或學習願景，以為各機構發展高齡教育特色之交流平臺。

本計畫設計系列性的主題演講，邀請專家學者及實務工作者針對辦學人員（含教師與行政人員）提供從事高齡教育的相關專業知能，過程中格外強調講師資歷必須具有樂齡大學或樂齡中心辦學經驗者。換言之，本計畫提供第一線工作者相互交流機會，有促進各辦學單位發展特色課程之功效。

### (二) 激發多元化的高齡教育辦學模式，提升辦學與教學成效

本計畫有助於與會者了解高齡學習者具有極大差異的經驗背景與身心現況，其學習目的、需求、興趣與一般成人與青少年不同。在辦學規劃與教學設計上必須依照高齡學習者特性，設計適性課程並善用個別化教學。而且上課時間內教學方式的安排，應採用多樣複合進行方式，兼顧運用演講、代間學習、成立自主性社團、電腦輔助教學、一對一指導、實務操作、參觀旅行、團體討論等方式。課程種類應注重兼顧身體保健、生活實用與精神昇華等身心靈三層面均衡陶冶，使高齡者不僅能自理日常生活，維護康泰的身心狀況，獲得安寧的精神修養與靈魂超越，更能走出個人生活，重新投入各項社會、政治、宗教、經濟、義務服務的活動，為社會提供進步的助力。

換言之，透過論壇凝聚共識、工作坊交流心得與實地訪察，激發樂齡大學與樂齡學習資源中心創意思考，藉此形成具整合性與創新性的模式，未來運用多元化方式經營更符合學習者需求的高齡教育。

### (三) 提供高齡教育相關培訓機會，增進高齡教育工作者及教師專業知能

本計畫有助於與會者了解高齡教育師資培訓有迫切需要。原因在於現今高齡教育與其師資多屬兼辦、兼職性質，高齡教育師資與服務人員之職前訓練與在職進修機會極少。為促使樂齡大學與樂齡學習資源中心真正落實終身學習服務工作，本計畫透過研習活動提供高齡教育培訓機會，培訓內容包括規劃能力（包含服務目標對象、落實需求評估）、教學能力（包含多元活動設計）、管理能力（包含強化行銷管理、回饋評鑑）、專業發展能力與社會能力（包含資源連結與整合），並藉由各辦學單位之實務工作者分享學校特色課程、代間課程、生命關懷課程、參訪課程、自主性社團輔導等辦學經驗。從理論面吸收高齡教育相關原理原則；從實務面進行經驗分享得到互惠與反思，有增進高齡教育工作者及教師專業知能之成效。

### (四) 發掘高齡教育辦學的困境，提供未來具體可行性工作與方向

透過經驗分享與交流的過程，本計畫發掘以下困境：

1. 現今高齡教育師資多屬兼職性質，一方面教師缺乏高齡者特質的瞭解，尚需精進高齡教育有關的專業素養。另一方面教師在本職之外兼任高齡課程教學，形成身心雙重的負擔，造成任教意願的低落。此外辦理機構多屬兼辦性質，工作人員面對平日各項業務之外，還須兼辦高齡教育業務，在時間、精神不足、內心抗拒的情形下，面對高齡的服務態度與品質將深受不良影響。
2. 鑑於高齡教育多屬兼職與兼辦性質，辦學人員與教學者缺乏高齡教育相關專業知能、專業培訓管道與交流機會。為使我國高齡教育真正落實且回應學習

者需求，亟需建立高齡教育師資職能標準、建構高齡教育專業培訓課程，鼓勵辦學單位設計並提出完善有效之培訓企畫，以解決高齡教育人力專業知能不足之問題，同時提升辦學素質與教學效能。

3. 目前樂齡大學與樂齡學習資源中心雖有中央教育經費預算補助，但偏鄉地區教育及師資條件相對較弱；各辦學單位之間資源交流有限，缺乏資源分享系統，無法發揮整體效益。因此迫切需要積極統整有限資源，針對資源重複問題進行規劃整併。
4. 關於樂齡「自主學習團體」的理念與實踐，及實際操作模式；以及樂齡大學執行「代間教育」之策略與實際操作模式，各校尚處摸索階段，亟需提升相關教學知能與經驗交流機會。

## 肆、建議

### (一) 資源分享與聯結

樂齡大學以及樂齡學習資源中心各自之間，及相互之間，亟需建立聯結以利交流。樂齡大學可主動尋求與其所在地區之樂齡學習資源中心建立夥伴關係，進行所需教育資源共享，發展專業諮詢社群。另外亦可針對學習領域、學校任務，或在地發展等組合形式，組成「高齡教育師資學習社群」，透過教學觀察與回饋、同儕對話、主題經驗分享、教學媒材研發、創意教學、專題講座等多元方式運行。

### (二) 持續辦理進修課程

透過「高齡教育辦學經驗傳承計畫」學員的回饋與現場分享，均表示對於實務工作與個人成長具有很大的啟發與進步，亦表達能夠持續規劃與安排系統性教育進修課程。

### (三) 針對機構或方案屬性辦理研習活動

由於樂齡大學與樂齡學習資源中心兩者規模與性質不同，機構之間亦有質量與地域性差異，未來辦理相關活動或可分別針對樂齡大學與樂齡學習資源中心特性深入探討。

### (四) 持續支持高齡教育辦學經驗傳承計畫

高齡教育在臺灣仍屬起步發展階段，高齡教育承辦單位從事高齡行政業務、課程規劃及教學相關人員之培訓係屬急迫，若能繼續支持相關單位續辦「高齡教育辦學經驗傳承計畫」，將讓高齡教育專業人力資源向下扎根、向上提升。



## 魔法屋為新移民媽媽點亮閱讀魔力

高雄師範大學成人教育所博士班研究生/張珏菁

新移民家庭教養議題一直是「高雄市林園區魔法屋愛鄉協會」投入關注的一環，過去的研究發現，透過繪本閱讀的教學，確實可強化親子之間的親密關係，「魔法屋愛鄉協會」不斷開設新移民親子繪本共讀課程，試圖讓整個林園區的新移民家庭皆能找到適合的親子教養途徑。

新移民女性面對子女教養問題時，首先要處理的即是文字和語言方面溝通上的挑戰外，由於初來乍到、對於臺灣的文化不熟悉，以及與夫家對子女教養觀念的差異，再再地影響親子之間互動之關係，讓新移民族群面臨無法輔導或是無力輔導的窘境。近年來有許多研究者正視到新移民家庭下一代的教養問題，開始進行相關研究，而「繪本教學」能強化親子互動關係，透過非文字的繪本能對於新移民女性親子互動關係有何種提升，是個值得關注的議題。

魔法屋愛鄉協會舉辦的「外配親子繪本閱讀坊」課程，一共進行四次的教學，第一次的閱讀主題是「母親」，教師從幾本描述母親故事的繪本中，讓小朋友再一次重新認識自己媽媽，包含媽媽的個性、外貌、喜歡不喜歡媽媽哪裡，認識媽媽後，再進一步認識媽媽的國家、媽媽祖國的文化，課程最後，教師請小朋友畫下自己跟媽媽的圖畫（未來繪本封面），作為自製繪本的開端。

第二次的教學主題，原來設定是「父親」，但在第一次的教學後，教師瞭解本課程學員的家庭狀況後，發現幾個小朋友對於自己沒有父親（父母離異）的心理狀態是比較敏感、不願談及的，因此教師延續上週的主題，帶來10本母親有關的繪本，請家庭為單位，各自挑選一本進行閱讀，閱讀完畢後，請家庭跟其他人介紹自己所讀的內容、最喜歡故事的哪一段、鼓不鼓勵大家去看他，一個「推銷書」的活動，拉近了親子之間的相處距離。

第三次教學主題為「朋友」，閱讀內容從家庭拉到了社會關係，讓小朋友知道如何與他人相處、互助的重要，配合閱讀內容，教師也增加互動、互助的團康活動，讓親子邊讀邊玩、邊學習邊體驗。第四次的課程主要目的，是為了要完成每個家庭專屬的「家庭故事繪本」，教師除了教導繪本製作的幾種方式外，更重要的讓每個家庭在繪本內容描述上，加上媽媽的母語，讓小朋友也學會尊重母親的文化。一系列以「家庭」關係拓展至「社會」關係的繪本閱讀課程，拉近了家庭成員之間的距離。

繪本閱讀課程介紹

第一週	我的媽媽（繪本封面繪製）
第二週	我最喜歡的一本書（推銷書活動）
第三週	我的朋友（手工書製作，折頁法）
第四週	媽媽的媽媽，媽媽的母語（加入媽媽的母語，完成家庭繪本）

日本繪本出版先驅松居直（1992）曾提出一組定義繪本的公式：文字+圖畫=帶插畫的書，文字x圖畫=繪本，說明繪本中的圖文關係不僅僅是擺放相加在一起，更是互相呼應、搭配進而相乘後的力量。繪本是在圖文共構的前提下，滿足閱讀者的認知理解、心理感受、視覺刺激、聽覺想像和文學魅力等需求。

柳田邦男（2006）也提出「繪本的人生三讀」，認為一個人與繪本的機緣，第一次是在自己小時候，第二次在養育孩子的時候，第三次則是在進入人生後半的時候，此時將不再為了孩子，而是為自己閱讀。當我們隨著年齡的增長，更能深刻地玩味繪本其中的內容。課程結束，事後請課程所有學員針對學習過程給予回饋，從二個小朋友的問卷回饋中，她覺得老師引導與媽媽共讀繪本的活動，「可以把心裡的話說出來」，媽媽事後也表達出可藉由繪本內容與孩子重新溝通。一本「老媽，你好嗎」這本繪本，讓孩子說出自己心裡的秘密，讓媽媽也聽到孩子真正的心聲。圖像可以一眼抓住整體輪廓，清楚地呈現繪圖者欲表現的概念，也難怪Du Maurier（1890）認為大多數的文明人本質上都喜好閱讀。

教學者在過程中，配合繪本故事情節，充分引導學習者探討故事內容，透過情緒的延展，可能是情感的釋放、對劇情的闡述或表達出對內容的喜好，學習者檢視自己的情緒後，則能讓學習者將書本獲得的經驗延伸到實際的生活中。有一次的教學活動安排是，用問題引導的方式，讓小朋友按照問題發展，逐步寫一封信給媽媽，從問題的省思中，表達出對媽媽的感覺，最後讓每個小朋友都上臺發表，親口唸出給媽媽的一封信。從現場觀察中與事後的教師訪談回饋中，發現多元活動設計，如上臺分享自身經驗等活動，真正有助於強化閱讀能力、凝聚親子感情、享受親子閱讀遊戲的樂趣以及進而達到喜歡閱讀的成效。

就繪本本身，很難區分成人繪本還是兒童繪本，繪本的插圖是不分年齡的語言，讀者的接收是直接而整體的，可說是一種適合各種年齡、各種階層的一種讀物（曹俊彥、曹泰容，2006）。就繪本的功能而言，其實閱讀對象除了不分年齡外，也是不分種族，為了要促進新移民親子之間的相處親密度，透過繪本閱讀，讓媽媽與孩子都能同時瞭解繪本圖文所欲傳達的意義。既使有些新移民對於繁體字還不太熟悉，但親子共讀目標是讓孩子喜歡閱讀，著重在媽媽的陪伴下進行親子共讀，過程中互動模式可因繪本內容做調整，新移民媽媽也可以問孩子問題或是純粹看圖說故事，完全不會因為新移民女性的識字能力而影響了認識繪本內容的能力。

整體課程目標是希望媽媽帶動孩子，或是孩子帶動媽媽，課程進行過程，教學者其實一直強調，媽媽看不懂沒有關係，可以陪孩子看，孩子們都有上大班，都看得懂注音符號，只要你陪著孩子，孩子就會喜歡，這就是陪伴，媽媽的角色可以從陪伴開始，就好像我們在讀書時，旁邊有人聽，跟我們自己一個人在讀是不一樣的感覺。除此之外，課程鼓勵媽媽盡可能帶孩子去圖館看書，整個課程的活動設計，其實只是要引起閱讀動機，當在課程結束，教師聽到孩子問「老師這本書要去哪裡借阿？」那就達到目標了！

臺灣新移民女性大都在年紀很輕時就結婚，離開原生家庭，到臺灣來生活。而離開原有的國家生活經驗，面對不同的社會文化、新的人事物都需要去學習；在臺灣除了要適應新的家庭、新的語言之外，包含飲食、文化對她們而言都是全新的開始。此次課程，教學者完全站在新移民女性的觀點出發，以尊重且認同的態度待之，透過對話的機制，拉近教學者與學者彼此間的距離，產生和諧且教學相長的互動關係。「陪伴」是親子共讀的關鍵，無論是新移民女性陪孩子或是孩子讀繪本給媽媽聽，這都是促成親子互動的模式，藉由親子一起讀繪本、一起討論繪本內容，那互動機會勢必增多，使得新移民親子間的感情也就越來越親近、越來越親密。



註：筆者為高雄師範大學成人教育所博士班學生，全程參與此次的新移民閱讀課程，以旁觀者角度，記錄課程點滴與教師教學經驗。

### 【參考資料】

Du Maurier, George(1890). "The Illustration of Books from the Serious Artist's Point of View. — I." *Magazine of Art*. London: Cassell and Company. 349-53. Retrieved May 27, 2011, from <http://www.victorianweb.org/art/illustration/dumaurier/illustration1.html>.

松居直（1992）。日本圖畫書的歷程。《幼兒讀物研究》，17，53-54。

柳田邦男（2006）。尋找一本繪本，在沙漠中……。臺北：遠流。

曹俊彥、曹泰容（2006）。臺灣藝術經典大系插畫藝術卷2：探索圖畫書彩色森林。臺北：藝術家出版社。

## 站在社大學習路上 曾文社區大學-石惠蘭學員

### 學習歷程分享

#### 1.來曾文社大選課的動機？

原本我的身分是一位家庭主婦，因小孩都長大外出就學，自己的時間多出很多，想運用空閒時間，學習才藝、技能、知識，於是開始留意各種課程訊息，比較之下，發現曾文社區大學師資優質，且課程費用便宜，加上課程選擇項目豐富，立刻前往報名參加。

#### 2.愛上學習，擦出美麗火花

##### 學習傳統編織袋課程：

在曾文社大上課，總會繞進去辦公室看看是否有活動訊息，常看到辦公室的作品展示櫃上，陳列著許多精美作品，其中編織袋最吸引我，因為顏色鮮豔，編織圖形非常有創意，且每個編織袋的編法都大不相同，深深令我著迷，覺得只是一般的打包帶，怎麼可以編織出這麼美麗且實用的包包，於是立即前往報名學習。上課過程中，發覺編織技巧上有難度，但不服輸，心想一定要親手編織出那美麗的編織袋，所以無論如何就是要完成作品。編織當中體會到一定要有耐性，有耐心才能創造出美麗的作品，因這樣的信念，就慢慢磨掉自己的急性子，再來也會思考如何發揮巧思，賦予編織袋新生命，能有別於一般的作品。當時編織袋相當盛行，逛街時常常會看到婆婆媽媽或年輕人，手提著編織袋，但打包帶終究是塑膠材質，手感偏硬且質感上較為廉價，因這樣的因素，激發我研發新材質的動力，最後創造出軟質資材-皮繩，皮繩在編織上手指也較不易受傷。因本身擔任社大志工，所以工作人員規劃活動時，也會邀請志工協助參與，有一次策劃母親節活動時，社大工作人員得知我在編織袋上付出很多心力，也將自己所研發的材質融入作品，因而邀請我擔任母親節活動講師，主題為「時尚手拿包」，這活動獲得好評，活動結束許多學員建議開課，也因為這樣的機緣，使我成為社大講師及社區發展協會講師。

##### 學習烹飪課程：(宴客菜、臺灣小吃、泰國菜)

因娘家是經營餐飲業，所以具備做料理的底子，對於烹飪相當有興趣，曾文社大開設許多烹飪課程，課程內容十分吸引我。於是將自身具備的能力及課堂上所學的知識、技巧（宴客菜、臺灣小吃及泰國菜……），全部融合一起，創造出「臺灣版-泰式宴客菜」，選用臺灣在地食材入菜，操作簡易不需特殊器具，使婆婆媽媽們可以輕鬆上手。目前在樂齡中心、社區發展協會、農會等，推廣泰式宴客菜，深受婆婆媽媽們的喜愛。

#### 3.樂於學習的原動力

只要我有時間關於能增進知識、常識、技能的課程，我會持續報名學習，覺得學習是件很快樂的事，每位講師有不同的見解與作法，能增進自己的視野，現在的我就像是剛出生的嬰兒，非常渴望學習。為補足年少時的遺憾，要求自己要不斷的吸收知識與技能、樂在學習，也在前年報名就讀真理大學進修學士班，繼續升學。

#### 4.快樂學習，服務社區

目前在住家附近的社區發展協會擔任志工，經常會義務性教導社區居民。期望自己能不斷學習，並將所學運用在授課上，例如：1. 教導社區居民編織袋，不單單只是學習編織技巧，編之前會先帶領學員暖身運動，融入自己所學的健康照護常識，使居民在享受編織的過程中避免傷害。2. 帶領烹飪課程中，會加入家事管理概念，學習正確洗菜、切菜、鍋具保養、正確清潔步驟……使學員可以全方位學習。期待可帶動社區居民的學習與服務風潮。



→參與街頭手工藝達人培訓班的石惠蘭，在手工藝天地找到自己的一片天。（記者陳佳伶攝）



## 義工創校與武訓興學——談二林社區大學的成人教育

彰化縣二林社區大學副校長/楊喜貯

二林社區大學以義工創校而聞名，令人不禁想起清代末年武訓興學的故事。「武訓興學」名聞遐邇，至今仍傳為美談。其意志之堅定，如鐵杵磨針；其精神之可佩，與日月同光。而義工辦學的二林社區大學，其犧牲奉獻之精神，亦差可比擬。

武氏，山東堂邑人，幼年家貧失學，以乞討為生；深嘗沒有知識者的痛楚，不僅常受人欺凌，且永難翻身。遂立志興辦義學，期望開辦學校，幫助窮困子弟也可以接受教育，讓他們也能夠知書達禮，實現「書中自有顏如玉，書中自有黃金屋」的理想矣。所以他從此每日以饅頭團團吞嚥，省吃儉用，努力儲錢，準備興學基金。然而興學不但要有大筆資金，更要有認真負責的教席。一個乞兒憑其少之又少乞討之小錢，要從無到有，達成其宏願，談何其容易！因之，聰明又有心的武氏，遂想到一妙方，即向當地員外請託，懇求以乞討之錢存於這些富豪家，使「本金生利息，利息作本金」，再加上富人受感動而從旁協助。就這樣苦心擘畫，終於在三十幾年之後，陸續興辦了三所義學。這種意志、魄力，天下有幾？而觀之今日二林社區大學，創辦人謝四海校長，自教職退休，於民國九十年九月十五日以二林鎮公所與二林鎮農會各補助十五萬元的拮据下，毅然歷盡艱辛，義工辦學，白手創校，至今已歷十餘年，每年學員超過三千人次；而且至今國內義工辦學仍是「僅此一家，別無分號」，這個成就或可與武氏前後媲美；不然，至少也可以附諸驥尾之後，受人肯定。

水尾風頭傷僻壤，自來高教荒耕。堪憐海口眾難平，進修無近處，遠學苦長征。  
幸春來社大筍立，儒林霓望營營。欣匆匆壯試啼聲，桂舟從此棹，群士作雷鳴。

這是謝校長創校時於二林社區大學《學訊》創刊號所填的〈創校抒感——臨江仙〉。因為二林地區僻處於彰化縣西南海隅。在日據時代就被「糖業農場」隔絕於一角，成為被文明拒絕的孤島。至今交通不便，產業蕭條；年輕人口外移嚴重，失學低學民眾特多。遠在民國八十五年臺北文山社區大學首開風氣，臺灣南、北部在縣市政府七、八百萬元的支助下，有如雨後春筍般紛紛成立。員林社區大學也於八十八年在員林鎮公所補助五百萬元開辦。二林地區都是個窮鄉鎮，鄉鎮公所有時連員工的薪水都沒有著落，那有可能支助社大之成立？謝四海校長擔心長此以往，二林民眾將永遠是三等國民，憂心忡忡。所以才在二林鎮公所與鎮農會三十萬元的補助下，邀請一些志同道合的退休教師，毅然以義工創辦了二林社區大學，華路藍縷，希望創造濱海民眾有終身學習的機會，縮短邊遠地區的城鄉差距，讓風頭水尾的二林地區文化深根。他始終堅持著在地知識份子之使命感，秉持著「窮人要窮則變，變以通」、「行事要雪中送炭，不必錦上添花」的座右銘。因而學校只有祕書處兩位祕書與二位工讀生支薪外，其餘從組長、主任以至校長、副校長，皆是義工，均不支薪，大家發心同心協力，相互支持，共同為二林地區成人教育奉獻心力。因而創校之初，謝校長感觸良深，我們今天可以從〈創校抒感——臨江仙〉一詞中體會一二。

二林社區大學經營的用心，可以從下列幾方面來敘述：



## 一、成立社區大學的宗旨：

- (一) 為社區居民提供學習的平臺，縮短城鄉差距，提昇在地文化。
- (二) 為了活化社區，解放社會力，培育公民參與社會事務的能力。
- (三) 增強居民社區意識，關懷社區人事物，凝聚向心力，共創社區發展。
- (四) 發展地方文化及特色，蒐集地方文史，培養寫作人才，為地方寫歷史，為子孫留記憶。

## 二、經營社區大學的方式：

- (一) 採低學費、平民化辦學，服務社會，造福桑梓。
- (二) 課程多元化，教法多樣化，以滿足學員的需求。
- (三) 關懷弱勢族群，減免學分費。
- (四) 實施課程公共化，走入社區，與社區居民相結合。
- (五) 提供溫馨安全的學習環境。

## 三、辦學理念與目標：

### (一) 辦學理念：

1. 人類學習是終身的，受教權利是全民的。然而成人以後的教育往往被時代所忽略，這是二林社大努力的目標。
2. 肩負導正已被時代所忽略的區塊，幫助民眾延續知識與智慧的成長。
3. 強化民眾的社區意識，促進社群的共識與融和，增進社會的和諧與進步。
4. 課程著眼於社區民眾的需求、社區機能的提升與未來社會的發展。
5. 以社會為學校，以社區為教室，課程力求社會化，教學力求社區化，所以課程以學術、生活、藝能、活動並重。
6. 特別重視在地文化的深根，以發展地方文化為標的。
7. 體認當今全球化發展的快速，積極推動外語教育
8. 面對e世代的來臨，對於推展全民電腦教育乃為刻不容緩的使命。
9. 照顧貧窮、弱勢族群，加強外籍配偶的教育，以為其第二代子女著想。
10. 加強講授有關社區營造的課程，以提升社區的生活品質與社區和樂的氣象。達成以社區為生命共同體之目標，最終目的在於締造一個人親、土親與文化親的社區環境；讓社區成為「在地人的好所在，出外人的新故鄉」

### (二) 辦學目標：

1. 義工辦學，為沿海窮鄉貧鎮提供終身學習的機會。
2. 採低學分費，高鐘點費之策略，提升辦學績效，使足與都會社大媲美。
3. 特別設置指標課程，優惠學分費，以提升濱海民眾進修意願。
4. 充分與農會合作，廣開農業課程，協助農耕轉型，減緩WTO之衝擊。
5. 輔導成立社團，積極參與社區活動，引領地方文化之發展。
6. 擔負地方學術責任，編輯出版地方文史與專刊。
7. 沿海地區充斥弱勢族群，因而廣開弱勢族群課程，以提升他們的生活水準。
8. 為客家族群開設客家課程，研究客家族人，以期保存客家文化。
9. 廣開職業類科與地方特色課程，協助發展地方特色文化與民眾之就業、轉業。
10. 加強公私部門互動，擴大公共參與，關懷公共議題，引領社區發展方向。
11. 積極推動外語教育，以培養民眾具備國際觀的思維。

12. 提供電腦資訊課程，擴大民眾求知的領域，以充實生活。

古諺云：「一分耕耘，一分收穫。」一步一腳印，凡走過的路必留下痕跡。二林社區大學十年多來，在穩定中成長，在成長中見績效。茲將瑩瑩大的辦學績效簡述如下：

### 一、辦學場所簡陋，但辦學精神很受學員肯定：

二林社區大學是一個無殼的學校，到處借用辦公與教學場所，目前計有國立二林工商、二林鎮立圖書館、二林「文化教育」園區、南光里活動中心、六修劍道館及實用教室等六個場地，以因應多元化、多樣化之課程所需。雖然教室與教學設備並不全盡理想，但學員因為敬佩義工的辦學精神，無不義氣相挺，很少有抱怨的聲音。參與之學員也相當踴躍，而且都幫學校招生。茲以一〇一年度秋季期為例，註冊人數計有1318人，選課人數則有1646人次。課程開課數包括學術課程23班、社團課程17班、藝能課程37班，合計77班。而春、秋兩學期共開155班，註冊共2569人，計3198人次。學員結構也以秋季期為例：男性佔33.1%，女性佔66.9%。年齡則以41～50歲者最多，佔29.4%；31～40歲次之，佔24.2%。學歷以高中、職居多，佔43.9%；大專次之，佔31.9%。可以說濟濟多士，林林總總，含蓋了二林地區社會各層面的人士。

### 二、辦理「教學區塊」之外，更加強「文化深耕」，成績斐然：

二林社區大學之所以特別再標定為「成人教育」，因為學校除與一般社大一樣努力於「教學」這個區塊外，更傾全力於「文化深耕」之領域，以引領社區文化的發展。學校從創立開始就培訓十多個社團班隊，積極鼓勵參與地方的各種文化活動，發揮了很大的影響。

(一) 茲舉近五年參與社區活動統整次數統計如下：

1. 96年度共42次，其中到外縣市活動計7次、外鄉鎮活動計8次。
2. 97年度共36次。其中到他鄉鎮計16次、他縣市計8次。
3. 98年度共44次。其中到他鄉鎮計11次、他縣市計6次。
4. 99年度共42次。其中縣級或外縣市計13次、他鄉鎮計4次。
5. 100年度共46次，其中縣級或他縣市計10次。

(二) 再以101年度的社團為例，學校經汰弱存強，增新力軍，現有班隊至目前的成效如下：

1. 辦學義工團：13人，服務38週，辦理活動49次。
2. 二林區地方文史探索志工社：30人，出刊7次。
3. 香草國樂學社：21人，參與活動12次。
4. 儒林土風舞學社：25人，參與活動21次。
5. 養生太極拳聯誼會：25人，參與活動2次。
6. 甘蔗小劇團：21人，參與活動4次。
7. 搖滾車鼓陣（社區防疫志工社）：20人，參與活動13次。
8. 香草詩詞吟唱社：18人，參與活動14次。
9. 客家歌舞戲劇團：12人，參與活動3次。
10. 佳佳現代舞蹈社：12人，參與活動15次。
11. 海口文化演義劇團：67人，參與活動3次。
12. 魅力肚皮舞團：15人，參與活動5次。
13. 西庄社區環保社：36人，參與活動13次。

(三) 以上101年度合計共參與活動人數329人次，活動次數203次。若只以參與活動場次計49場次。其中參與外縣市活動：6次。參與縣屬活動：10次。參與他鄉鎮活動：8次。

- (四)其中以「搖滾車鼓陣」表現最亮眼，他們配合政府政策，演出「社區防疫」之宣導劇，包括禽流感、登革熱、腸病毒、H1N1。最近增加「珍惜水資源」、「銀膠菊議題」、「節約用電」等劇碼。作政令的宣導部隊。北至基隆、臺北，南到臺南、鳳山。自95年成軍至今共出場宣導演出共79次。其次是「香草詩詞吟唱社」也頗具聲名，這兩年曾應邀到臺南、埔里的孔廟參與演出。
- (五)推動優質課程，績效大破紀錄：今年國立政治大學辦理101年度社大優質課程評選：
1. 中部地區初選優等16科，本校3科全入選。
  2. 中部地區辦理決選，在12個獎項中本校獲5個獎項。
- (六)101年度至目前的特殊表現計有：
1. 學校獎盃1座。
  2. 學校感謝狀10張。
  3. 講師獎盃4座、獎狀12張。
  4. 學員獎牌3個、獎狀40張。
  5. 獲其他2單位補助合計24萬元：文化部14萬元、客委會10萬元。
  6. 學員證照合格34人。

### 三、彰化縣社區大學評鑑績優：

彰化縣政府自96年度起才規畫作正式的校務評鑑。二林社區大學連獲 96、97、98、99 年度評鑑『特優第一』。100年度是『優等第一』。所以有耕耘就有收穫，大家辛苦耕耘的血汗並沒有落空。

總之，二林社區大學這些成效，當然是全體師生共同耕耘的結晶，值得自我喝采。然創校長謝四海以古稀之齡，今天仍出而為二林社區大學而勞心，為學校繼續引領地方的發展與造福而勞力，使學校能夠繼續保有「武訓興學」的精神，而且更加發揚光大，實值得大加贊揚。我們身為教師及行政人員，更應秉持謝校長的精神，隨時進修，吸取各方面的知識，才能趕得上時代的變化。同時還要修心養性，提昇道德的情操，作為學員的楷模。讓學員能融入班級，視學校為一大家庭。更要熱誠負責，時時關懷學員，掌握學員的生活狀況，多給予鼓勵，多給予贊賞，讓學員在快樂學習與受肯定當中獲取成就感。此乃學員學習進步的動力，也是學校永續經營的契機。

# 可培養軟能力與硬能力的成人教育方式 --問題導向學習法 (PBL)

臺灣社區大學教師協會理事長/王仁癸

## 壹、前言

知識經濟與全球化浪潮的來臨，造成「知識半衰期」逐漸縮短，知識量暴增，知識更新迅速，終身學習已經成為時代的趨勢，使得提升學習速度與成效已成為教學重要課題，不斷出現許多有創新或有創意的教學方式，結合生理與心理的學習理論基礎，來刺激學生感官知能，強化學生的專注力與記憶力，激發潛能，來加速知識的學習吸收，以提高學生的競爭力。

問題導向學習法(Problem based learning, 簡稱PBL)，主要是透過解決問題的過程，培養主動求知與蒐集資料能力，能建構出有系統解決問題的能力，而所得到的知識，強調可實際應用在日常生活情境之中，在學習過程中，學生不僅可增進自己的專業知識，同時也能培養出一些主動學習、團隊合作與溝通能力等軟體力。

因為PBL教學法主要是解決實際生活情境或虛擬生活情境的問題，跟成人學習主要是為了應付社會變化、工作需求與生活需要相關性很大，且學習講求速成實用性，在學習內容上有極大相似處，所以非常適合用來做成人學習；而筆者在101年第1學期在臺中市兩間社區大學開設商用英文會話課，融入PBL教學法，對於PBL教學法有所深刻感悟，於是針對PBL教學法的涵義、特徵、具體應用過程的描述與自己在實際教學對PBL教學法的心得體會作一些闡述，以供有興趣此教學法教師的參考。

## 貳、PBL教學法的涵義與特徵

一般傳統教學較為單調，是以教師為教學中心，較無法激起學生的學習動機，同時也缺乏學習效率，但隨著科技的進步與知識量的暴增，再加上個人主義逐漸的盛行，如何自主學習與深度學習，以及提高學習記憶力與加深學習印象的PBL教學法就順勢而起。目前PBL教學法已廣泛應用到各大學教學領域中，以醫學教學運用最廣，主要是針對個案的情境來提出合宜的問題解決方法，其解決問題具有效率性，可使學生學習具有硬能力專業知識，同時也能培養出溝通能力、團隊能力、人際關係能力等等軟能力，能真正彌補一般傳統填鴨式的教學，使學生學習產生集體互動傳輸學習，能產生學習的綜效性，使學習具有乘數效果，於是將PBL教學法的重要涵義與特徵敘述如下：

### 一、PBL教學法的涵義

PBL是以問題為學習的起點，或在解決問題中獲得知識，其問題以專業情境或生活化個案為體材，透過小組的自發性主動學習，問題的引導過程，來激發人的內在潛力，或者透過外在的刺激與內心的對話來建構知識，使學生具備學習如何學習的能力。所以，在進行PBL教學法，必須要先對PBL教學法作一解釋，以提高學生對PBL教學法的認知，而PBL教學法的定義，就是藉由日常生活真實或虛擬的案例，透過小組討論的方法，讓學生以互動的模式來取代傳統單向的教學方式，使學生主動而積極地學習到溝通以及培養團隊合作與人際關係技巧(關超然，2011)。也就是PBL教學法具備了硬能力的學習與軟能力的培養，可激發學生的聯想力，培養出系統性思考能力，強化學習記憶力的深度與寬度。

## 二、PBL教學法的特徵

PBL教學法是以問題為核心的學習，其學習具有下列特徵：

### (一)自我導向學習

PBL教學法是以問題為學習起點，透過解決問題的過程，促使自身積極主動去學習解決問題相關的知識，同時學生的學習目標明確、善用周邊資源與會選擇適當有效學習策略，來增進自己的學習效益。

### (二)偏重合作學習

PBL教學法重視小組的討論學習，小組成員每個人在適度的規範之下，獲得尊重，透過討論的過程中，充分發揮個人的潛力與特質，無形中會擴展小組成員每個人的思維能力。

### (三)以學生為學習中心

PBL教學法以學生問題為學習重心，教師在過程中只是促進者或指導者，其學習內容以學生生活或工作有關，能密切結合學生的生活體驗與知識。

### (四)重視知識內化過程

解決問題的過程中，內在的知識與外在的知識的交流，會促使知識產生內化，易於使學生吸收與創新知識。

### (五)情境模擬

PBL教學法主要是針對問題的情境做模擬，分析各種條件的可能狀況，與模擬各種情境所產生的問題，而最後會根據自身需求選擇最佳問題解決方法。

### (六)透過對話互動討論來學習

學生彼此透過對話互動來解決問題，過程中可吸收到不同背景學生對問題的見解，可建構學生的認知知識，深化對問題的瞭解。

### (七)學習過程是連續性的

學習問題出現時，小組成員會開始籌畫解決問題所需之知識與解決步驟，其學習是具有系統連續性。

## 叁、PBL教學法在成人英文教學的具體應用過程

成人因過去生活經驗與社會閱歷的影響，其心理與生理趨向成熟，使得學習具有自主性與控制性，造成成人學習異質性特別高；而為了讓PBL教學法能順利應用在社區大學的英文課中，於是針對社區大學成人英語學習特性與授課大綱來擬定PBL教學法的步驟。

### 一、社區大學成人英語學習特性

筆者在2010年已發表的「社區大學英語教學策略探討」一文中，歸納出社區大學成人英語學習特性。

#### (一)問題為導向的學習

學生大都是因為生活上或工作上遭遇到困難，覺得英語重要，於是想來社區大學學習英語，來解決生活或工作上所遭遇的英文問題。

#### (二)社會化經驗妨礙學習

成人經驗豐富與多樣化，學習強調個人價值與感受，很難放下自我意識來重新學習，使得成人經驗豐富，但是常常會成為學習的阻力。

#### (三)學習自尊心強

成人學習英語，自尊心強，不喜歡虛心向別人學習，造成他學習信心低落，失去很多學習的機會。

(四)重視理解性的學習

成人學習有較強的理解力，但在記憶力知識學習普遍較差，在學習內容應偏重理解性的思維學習。

(五)學習目標與動機明確

成人在社區大學學習英文，一方面為了工作上或生活上的需要，而另一方面也反應出強烈的求知慾，很確切明白自己學習的目標與動機。

(六)學習時間不足

成人學生大都有家庭與職業，於是造成他們學習時間有限，必須以分散時間來學習，這種片斷式學習，會造成語言語感不足與流暢性不夠。

(七)學習速度慢

成人因生理老化影響，學習不能在跟以前一樣靈敏。

(八)合作學習重於個人學習

成人學生需要社會關懷與安全感，以合作學習來進行教學，可減少焦慮和失敗感，與可增進人際關係以及可減輕學習壓力。

二、授課大綱--「商用英文會話基礎-PBL教學法」

筆者在101年第一學期在臺中市兩間社大開設英文課，其課程名稱為「商用英文會話基礎-PBL教學法」

(一)課程理念

本課程採用以學生為主的PBL教學法，針對日常生活案例與虛擬情境，透過小組討論方式，讓學生學習到實用性英文，以及學習到人際溝通與團隊合作能力，最重要的是在學習問題解決過程中，培養出英文自我學習的能力與終身學習的習慣。

(二)課程簡介：

1、本課程是一門什麼樣的課程？

本課程依據PBL的成人學習、終身學習與全人學習觀念來進行授課，要讓學生學習英文不以記憶背誦為主，要轉變以解決英文問題為導向的學習，同時也要讓學生以後學習英文能自主學習，強調英文學習的內化過程，是一種快速學習的成人英文學習方式。

2、希望修習本課程的學生有什麼收穫？

PBL教學法可快速學習到英文的基本溝通與表達理念，瞭解不同英文情境表達的適切性，不僅強調英文知識學習，也會強調英文能力培育。

3、課程進度表

週次	主題	內容
1	相見歡	PBL教學法介紹、英文思維的基本觀念與學生分組
2	單字、文法與口語要訣	單字、文法與口語要訣
3	英文思維	中西方思維的比較
4	英文文章	分析文章的英文結構（詞性）
5	自我介紹	歡迎、自我介紹、閒聊、天氣、膳宿
6	更多瞭解	打招呼、回應、工作、家庭、休閒時間
7	電話技巧	接電話、回電話、轉接、留言、等一會
8	制訂日程	約會、詢問班機、訂票、確認或取消定機位
9	研討會週	

10	辦公室自動化	硬體設備及不同的使用情境
11	商業會議	常用的商業會議單字與句型
12	安排事物	邀約、接受邀約、拒絕邀約、
13	商業用餐	煮的方式、食物型態、評價食物、敬酒、買單
14	正式商業交流（一）	自我介紹、主題、描述順序及時間
15	正式商業交流（二）	強調重點、給於意見
16	正式商業交流（三）	提問、澄清問題、打斷及結論
17	歸納整理	複習重點及綜結英文學習重點
18	成果展週	

### 三、PBL教學法具體應用過程步驟--商用英文會話基礎

社區大學學生對於PBL教學法感到陌生，於是在第一次上課時會介紹PBL教學法，說明PBL教學法操作模式、學習優點與注意事項，同時強調PBL教學法是輕鬆的學習方式，可以學習到較實用的英文；於是為了讓PBL教學法能實際運用在社區大學英文課裡，跟據社區大學成人英語學習特性與授課大綱，將其PBL教學法的步驟設計如下：

#### (一)創設問題情境

PBL教學法最重要的教學關鍵在於創設問題情境，要設計出一個問題情境為學習起點，於是每週就會根據授課大綱的主題，創造相關的英文問題表達情境。

#### (二)學生分組討論

為了讓學生分組討論問題情境，以4~5人為一組。

#### (三)蒐集資料

學生分組後，依據問題情境來蒐集資料，比如問題情境是餐廳吃飯，學生就會蒐集「邀約外出吃飯」、「詢問好吃的餐廳」、「點菜」、「食物好吃與不好吃的評價」、「買單」等相關英文口說表達資料。

#### (四)分析與整理資料

學生會根據蒐集的資料，開始分析不同情境的英文表達方式與提出那些英文不會表達，予以記錄下來。

#### (五)回饋與分享成果

教師針對每組不會說的英文句子做出解答，同時請每組派代表分享問題情境中的英文句表達方式，教師再給於補充、講解與整理歸納英文句子。

#### (六)反省與評價

學生完成問題情境討論、形成報告、分享報告交流後，教師要針對此次的PBL教學法進行評價，評價問題情境是否有效、評價學生分組討論的氣氛、評價學生學習的成效、評價學習環境的影響，以促使下次能改進PBL教學法。

### 肆、在社區大學使用PBL教學法應注意問題

#### 一、課程名稱要簡單明瞭與具有實用性

筆者在101年第一學期在臺中市兩間社大開設英文課，其課程名稱為「商用英文會話基礎-PBL教學法」，因為冠上PBL教學法，造成修課學生人數比以往少，且修習學生大都是剛畢業的大專院校學生或者年齡介於23~30歲間；而事後問過一些曾經修過我英文課的學生，因為不懂PBL的意義，再加上較習慣講授式的教學，覺得修「商用英文會話基礎-PBL教學法」課程，會有學習壓力。

## 二、問題必須有啟發性

PBL教學法是以問題為學習的核心，透過解決問題的過程，提高的自身的認知能力與建構出自己的知識系統，於是在創設問題時，必須是開放性問題，以促使學生的生活體驗能融合於問題情境之中。

## 三、教師必須確定每次的教學目標

教師在實施PBL教學法時，要有一時間表，以讓學生瞭解到還有多少討論與分享的時間；同時教師要提供適當的資源方向出來，比如學生可用手機上網查詢某句英文句子如何表達或者從上課講義中尋找出可模仿的英文句子。

## 四、教師在過程中是諮詢者與促進者

PBL教學法重點在於在小組討論、分享與探討，教師必須提供適當的資源訊息給於學生參考，讓學生能有一思考方向；同時教師要控制時間，與活化討論氣氛，讓小組每一位學生都有充足的時間來討論與分享。

## 五、每一小組必須要有一位助教

因為教師只有一位，無法在每一組督促與引導問題方向，所以每一小組要有一位助教來協助小組問題的啟發、營造討論氣氛與熟習PBL教學法的運作模式。

## 伍、結論

筆者首次將PBL教學法運用在社區大學的英文教學中，發現到成人喜歡輕鬆有趣的學習，同時學習具有實用性，而在PBL教學法中，學生從發現問題、分析問題、解決問題的過程中，來建構學生的認知知識，因為透過小組討論問題，深化對問題的瞭解，強化了學習記憶力，從中也培養出溝通能力、團隊能力與包容觀念差異化的能力，對於在這終身學習時代裡，PBL教學法具有正面的意義，由其在主動性的學習與學習如何學習能力的培養，會強化學生的求知技能。

而PBL教學法有其優點存在，當然也有其缺點存在，在其運用時，要討論到對象、年齡、教育背景、學習資源與學習環境等等的相關問題，要適時、適地、適人與適量的變化運用，要把PBL教學法看作一個學習工具，如何運用PBL教學工具來獲取最大化的學習成效，就要取決於是否對學生的未來具有實際的利益存在；所以，要提高PBL的教學法的學習成效，必須強化學生解決問題過程的投入程度與學習需求的滿足感。

## 參考文獻

- 王仁癸(2010/01/16)社區大學英語教學策略探討。載於2010年社區學習國際學術研討會發表。臺北：國立政治大學社區學習研究發展中心。
- 關超然(2011/11/5)2011PBL師資訓練營研習手冊。P5-6。臺中：中國醫藥大學。
- Albanese, M.A., & Mitchell, S. (1993). Problem-based learning: a review of literature on its outcomes and implementation issues. *Academic Medicine*, 68, 52-81.
- Barrows, H. S.(1996). Problem-based learning in medicine and beyond: A brief overview. *New Directions for Teaching and Learning*, 68, 3-12.
- Savery, J. R., & Duffy, T. M. (1995). Problem based learning: An instructional model and its constructivist framework. *Educational Technology*, 35(5), 31-38.



## 終身學習 樂齡生活在大有

新北市重陽國小教務主任/陳秀芳

新北市終身學習輔導團101年度社會教育推廣活動在10月26日參訪位於彰化縣埔鹽鄉的**大有社區**。身為團員的我，在此次的行程中除了「稀微」的感嘆外，有的是更多的驚豔與佩服的感動。



新北市終身學習輔導團參訪照片  
拍攝者：方朱寶老師

為了本次的參訪，特別搜尋推動社區總體營造計畫相關網頁，發現各縣市推動社區總體營造單位不一，不僅推展成效懸殊，展現的風格與形態亦呈多元。其中，令我印象深刻的是竹山鎮的總體營造，其改造行動始於「天空的院子」之負責人何培鈞。年輕的何先生在一次旅遊中，發現竹山之美，不想造成「留在心中的美景」逐漸消逝的遺憾，因而打造出夢想中的民宿「天空的院子」，並配合當地特色做了整體規畫，此舉不僅圓了己夢亦造就了社區。

然而，輔導團造訪的「大有社區的總體營造」卻不同於始於個人夢想成形之「天空的院子」。其總體營造計畫由大有

社區發展協會發起，幾乎全由當地居民組成，指導單位是行政院農委會水土保持局。其核心據點「築巢書院」是凝聚大有社區居民的向心力與終身學習邁向樂齡人生的堡壘，也是大有社區的關懷據點。負責為我們解說的導覽員是現任大有村的村長夫人。她表示「築巢書院」是總體營造中最值得社區驕傲的營造點，很難想像此據點原是社區居民養豬的豬圈，沒養豬後成了廢棄的閒置空間，後經發展協會與豬圈的所有權人洽商，所有權人慨然應允無償提供該空間給社區使用，因此社區發展協會成員與全體志工總動員，努力翻修並美化改造而成為現今的「築巢書院」。在書院裡懸掛著行政院農委會頒贈大有社區發展協會榮獲101年度推動農村再生績優團體殊榮的匾額，映入眼簾的「再生風華」四個紅色大字，一語雙關的道出大有社區昔日豬舍風華再生的榮耀。

民國二、三十年代臺灣的農村社會，父母親胼手胝足的辛勤工作，靠著土地養活了自己與兒孫們。但為不想讓兒孫們重蹈他們年輕時的艱困生活，偉大的父母親多鼓勵孩子讀書，將來才能輕鬆過好生活。也因為在地生活的發展機會不多，年輕人一個個的離鄉背景，選擇到都市謀生並成家立業，老人家們也只能守著空蕩蕩的家，一心期盼著兒孫出人頭地光耀門楣。但有多少兒孫在事業有成之際還能想到培育他們的父母親與那塊孕育希望的土地？這是歷史的必然與共業，還是「教育」的迷思呢？這種悲哀與窘境令人不勝唏噓，更值得大家深思。

跟隨大有社區導覽工作者的引導，實地走訪具有典型農村風格的大有社區。由於人口外移的情況嚴重，大有社區年齡層偏高，高齡居民比例超過20%。「大有村」也無可避免地

曾面臨上述的悲哀與窘境，但現在的「大有」卻成為值得學習與稱道的「樂活社區」。導覽人員謙虛的表示，在這裡的老人家在經過打拼的年輕歲月後，仍能懷抱著對土地感恩的熱情與執著，一心只想把這塊土地最寶貴的人情味和文化保留給子孫，讓兒女們可以開心的跟朋友說：「這是我們家鄉，歡迎來走走」。並希望藉由自己與社區人士的身體力行與拋磚引玉，吸引在外打拼的家鄉人，退休後能回到故鄉回饋社區，貢獻所長，共同打造出記憶中奔跑的巷弄與玩耍的池塘，在此過著樂齡學習與打造農村銀髮族的樂活人生。這種選擇「回饋家園」與「社區共好」的精神，就是現今「大有人」生活的Style，頗實令人感動與讚嘆！



豬舍的風華再生—「築巢書院」  
 拍攝者：方朱寶老師

「尋根造境 懷舊大有」是大有社區導覽手冊封面上最能引我共鳴之點。因懷舊→尋根→造境，而有現今足以成為全國優質社區總體營造典範的大有，其實是有脈絡可循的。在手冊裡記載大有村舊稱「竹頭角」，其先民到此開墾之前為一片荒埔，到處都是刺竹林。先民在此就地取材，伐竹建屋，以刺竹頭圍繞城牆，故有「竹頭角」之說。大有村位於鹿港通往溪湖的交通要道。自古商家林立更是早年鹿港的重要鄰近腹地、富豪商賈濟濟，因而在行政地名上改為「大有村」。

大有社區可看到傳統建築之美、灌溉溝渠，與豐富的農村生態。在這裡，社區產業以農業為主，稻米是最主要的農作物，部分居民早上依舊下田務農，但卻也利用閒暇之際，營造出屬於自己的休閒活動場所。例如：文昌學堂、健康學堂、生態池、健康公園……。在社區還有聞名全國的「鴨間稻」，社區發展協會也透過多元管道，行銷在地的香米，讓更多外地民眾享用亦能享受「好食味」。因此，「大有社區之歌」如此被傳唱著：「稻作青菜好風景，香米好吃第一頂，古厝古物古早情，參觀過人都歡迎，鴨米品質尚介好，環保生態來改造，發展社區全庄做，促進就業來提高，嗨啲啲啲啲啲啲啲……」。



種植鴨間稻的農田（已秋收完成）  
 拍攝者：方朱寶老師

大有社區的居民，除下田工作之外，有多數時間是在「築巢書院」當志工或學習各類課程。問他們辛苦否？他們總說做任何事那有不辛苦的？就是因為辛苦才能感受到完成的喜悅。「築巢書院」是社區重要的學習據點，陪伴社區居民邁向「終身學習 樂齡生活」，不僅定期開設各種課程，例如：婦女學苑、老人識字班、長青歌唱班、銀髮電腦班……，還提供貧困獨居老人的午餐，真正發揮「老吾老以及人之老」社區關懷情操。透過終身學習，建立社區學習圈的概念，居民可以再次進修，並凝聚社區向心力，增益彼此間信任感。而長者們也因為社

會參與，生活的重心有了正面的轉移，並獲得更多自主與尊嚴的社會地位。這就是現今兼具文化素質與生命厚度的「大有社區」，也是終身學習的最佳實踐典範。

社區總體營造是件不容易的事，尤其在傳統的農村更是難上加難，你能想像過去是務農、養豬的居民，現在卻能條理分明的敘述著社區的文化，仔細介紹社區的種種規畫與導覽，這些過程是需要不斷學習的。學習發現不足、學習行銷策略、學習如何呈現社區的美並將在地的歷史沿革告訴大家；甚至連不識字的長者們，也可以如數家珍地對外來遊客說明這棟古宅建築物的特色與故事、社區口袋公園的現貌與過去……。

導覽解說員帶領夥伴參觀大有社區的另一項極環保的設施—「生物炭窯」，這座窯是透過專家與行政院農委會水土保持局的協助與指導合作完成的。解說員說明「生物炭窯」的設置原理與操作流程後，團員們直呼不可思議。生物炭窯可以把枯木變黃金，其最大功效在於運用生物炭方式處理農業廢棄物，不僅減少焚燒稻草、化學肥料的使用與碳的排放量，更可以增加土壤的保水性和固氮菌。



志工講解「生物炭窯」操作流程  
拍攝者：方朱寶老師



善加利用即可變成黃金的枯木  
拍攝者：方朱寶老師

撫今追昔，可以想見「大有社區」在推動總體營造計畫之初必然沒有想像中容易，光景更不可能一蹴即成。社區得以蓬勃向上發展的動力，憑藉的不只是民眾對社區與土地的認同，還要有正向的期待與熱情的展現，就像前述提及：想要達到與社區「共好」的境界，應從簡易的社區維護開始，等居民逐漸形成改善家園環境的共識時，社區總體營造的觀念方能萌芽。如今社區總體營造的概念已慢慢深入鄉鎮，但鄉鎮社區資源或軟硬體設備始終不及都會區隨處可見的小學、圖書館或活動中心、樂齡中心。然而「學習」沒有終點，要「活到老學到老」，總不能因城鄉差距、資源缺乏而罷手；換言之，期待大家懷抱一股「愛鄉愛土」的熱勁與「明天會更好」的執著，繼續堅持做對的事，一步一腳印，不斷學習、修正與成長，讓樂齡學習不再只是有錢人家或住在都會區裡老人才能享有的權利。

近年來「大有村」儼然已成為「社區共同學習體」，集體學習效果是「加成」的、是「巨大」的。它們努力的成效已逐漸獲得各界的肯定，參加各項比賽亦獲獎無數，成果不但豐碩而且多元，堪稱全方位。例如榮獲「百變新農村—紮根種希望社區植樹樂成果紀錄競賽活動」評選為圖文紀錄組第一名、權限（全縣？）植樹綠美化活動第二名、彰化縣100年度社區關懷據點活力秀之健康活力獎……。但儘管殊榮光環環繞，志工們仍熱切的期待：客人們滿足的笑容與讚嘆，才是對他們最好的鼓勵與回饋，因為社區的每個角落都是他們用心血灌溉的結晶。



大有社區的樂活社區標誌  
 拍攝者：方朱寶

參訪過程中，看著「大有社區」總體營造的成果，心想如果從工作職場退休後，還能像這些長者退而不休的快樂自在從事這樣有意義的事，那該有多幸福！另外，坐在「花架廊道」下享用大有社區志工為大夥兒準備豐盛的古早味午餐，也是一種幸福的享受；其中已多年沒嚐過的「黃豆渣芹菜餅」，有著濃濃的「媽媽味道」，瞬時令我勾起對家鄉的懷思。

試問自己：當你八十歲，還有多少做夢的勇氣？這是最近電影【不老騎士】的經典臺詞。很多人認為追求夢想是年輕人才有的權利，但許多老人家卻完成了年輕人

也未必能達到的壯舉，他們的想法或夢想並非多麼偉大或遙不可及，只是單純的想把過去沒機會去實現的事，趁著自己還能動、還能做的時候完成它！就像成人識字班裡的學員，有許多老人家從小就得下田工作，從沒讀過書，但其實他們心底仍有顆嚮往學習的心，既然現在有機會實現，無論如何都要好好把握，一圓小時候的夢想！

有個說法：「若一個人不能不斷的學習，那將被世界淘汰。年輕時，用工作薪資來證明自己不可取代的價值；年老時，用回饋社會來證明自己不可或缺的存在」。此種論調雖無法全然被我接受，但「若一個人不能不斷的學習，那將被世界淘汰」卻是我百分百認同的。

「瞬息萬變」是現今社會的常態，而「唯一不變的就是變」之觀點幾乎是大家的通識。唯有「思變」並付諸「行動」才是不被社會逐棄的因應之道。唯「思變」與「行動」的基石卻是「學習」，只有不斷的學習，懷抱永遠現在進行式的終身學習態度，才能立於不敗之地。換言之，「藍海」世界永遠無法接納停止學習者。

「人老心不老」是大有社區總體營造的行動體現，驗證「長者的經驗與智慧是不能小覷的」。人終究會老，你想過如何規畫或面對未來年老的生活了嗎？鼓勵大家不妨親自走訪大有社區，相信不論是年輕或年老的您，都將獲得不一樣的心靈饗宴。



## 在夜補校裡

新北市五峰國中補校學生 王興轉

兩年前為了就讀幼稚園大班的女兒，我決定去住家附近的五峰國中夜補校上課。

原因是每當簽女兒聯絡簿時，我常常提筆忘字，雖然我習慣使用簡體字，但為了讓大家看得懂，我盡量寫繁體字，不會寫的字則用手機或是電腦先打出來再照著抄寫。「你為什麼要寫這麼久？」身旁女兒疑惑的言語，促使我下定決心重返學校。

原本以為大陸和臺灣的文化相通，其實是有許多不同之處的。像是女兒現在學的勺勺口口，就跟我以前在大陸學的完全不一樣，我們的是b p m f；繁體字和簡體字之差，那就甬提啦，有許多字長的根本就不一樣！不會寫繁體字真的令我很困擾！

幸好我來夜補校學習，就讀小一的女兒，她每天的功課和聯絡簿都是注音，我才可以輕而易舉督促她寫功課。現在寶貝的注音小考經常考100分呢！她還會很驕傲的說：“媽咪比爸比還要厲害，爸比注音都要拼很久才可以讀出來。媽咪看到很快就可以讀出來了。其實我也有很多字的四聲標的不準確，在陪孩子讀書的時候我自己也學習到很多知識。

夜補校上課的老師和同學，個個都像是超人！老師白天講課已經很累了，晚上還要來補校講課，她們白天有時要連上十幾節課，晚飯有時也來不及吃就要來上課，但老師們一講起課來絲毫不馬虎，堅持要站著講課；還要顧慮到班上同學程度不一、年齡不同的狀況，講話的聲音還要盡量放大一點；課程進度盡量放慢一點；寫在黑板上的粉筆還要挑同學都可以看的到的顏色。因為夜補校裡的學生年紀差距很大：有八十幾歲的老奶奶；有六、七十歲的阿公阿嬤；有四、五十歲的上班族；有來自五湖四海各國的新住民；還有十幾歲的年輕人。年長的同學上課時還要用放大鏡才可以看得到，他們風雨無阻，每晚都很準時來學校上課；上班族一下班就趕來學校，下課回家才吃晚飯；新住民的爸爸媽媽也是早早把工作做完，小孩的功課弄好，晚飯做好，小孩餵飽再把他們一起帶來學校。有的新住民媽媽帶著幾個月大嗷嗷待哺的孩子來上課，一邊上課一邊餵孩子吃奶……這些人的向學精神真是令人可敬！

我的兩個小孩也超愛跟我來補校。因為這裡有專門陪他們玩的老師，陪他們畫畫、看書、堆積木、踢球……還有點心可以吃。孩子們個個玩的不亦樂乎！我也可以很安心的好好聽老師講課。

班上的同學相處和睦、大家噓寒問暖、亦師亦友親像一家人！有的同學捨不得畢業，又回來旁聽課程呢！因為補校的課程豐富多彩，真的太吸引人啦！還有社團可以參加，有中文、英文、日文加強班，今年還新開了健康與休閒班，教我們怎麼樣照顧身體，怎麼樣吃才健康。大家都超喜歡這些課程的！每年還有戶外教學，聚餐，節慶等活動可以參加。老師更不會給我們考試的壓力，講課的方式生動活潑，淺顯易懂。在補校上課輕鬆又自在！

我很慶幸嫁來臺灣！在這裡有夜補校可以讓我們早年不得意而失學的人重生，重燃我們早已幻滅的上學之夢！如果我能堅持下去的話，再有八年多，我也就能大學畢業啦！

以前為了體諒父母的辛苦，早早就休學外出打工，供弟弟妹妹讀書。一路跌跌撞撞，

人家不是嫌棄妳的學歷低，就是自己覺得矮人一大截。如今看著弟弟妹妹都已大學畢業，也有了很好的發展與歸宿。我真的好開心！看到他們出口成章自信的模樣，我是多麼的羨慕他們啊！如今再上學時，想要好好靜下來寫一篇文章，或是解一道數學題，心就怎麼靜不下來呢？！孩子們的吵鬧聲，還有一堆瑣碎的家事都還沒做完，以前上學無憂無慮是件多麼幸福的事啊！

有知識有文化對一個人來說是多麼的重要啊！是我們這些夜補校的學生多麼夢寐以求的事啊！

可以再重回到校園，我真的好開心！謝謝補校辛苦的老師們！謝謝您教我臺灣的歷史文化，風俗人情……讓我可以早日融入臺灣的生活！謝謝關心照顧我的同學們，你們對我像對自己的女兒一樣！因為有你們讓我在臺灣感覺不再孤單，幸福又滿足！

## 重圓求學夢

新北市五峰國中補校學生/蔡桂英

闊別學校已有四十幾年，這次有機會再回到學校學習，內心無限歡喜。這些日子以來，感恩每位老師都這麼用心和耐心教導我們這群可愛的老學生。回憶起幼時學習環境，跟現在差距太多，民國四十年代是農業社會，一般家庭經濟都比較貧困，大部分父母都不識字，對子女的學業也比較不重視，當時年紀小不會表達想升學的心願，加上又有重男輕女的觀念，我的阿公的一句話：「女孩子以後要嫁人，讀那麼高嫁出去還不是別人的。」，使得「讀書」成了遙不可及的夢。

社會一直進步改變，男女都能接受一樣的教育，很可惜現在的小孩不懂得珍惜，也不知要尊師重道。而我分外珍惜在夜補校學習的機會，主任和組長很用心規劃補校的課程，讓每個學生都能擁有良好的學習環境，每個科目的老師都很用心的教學，一遍又一遍的重複講解，只為了讓我們更了解，並且運用各種教材及教具，或播放教學影片，或用說故事的方式，讓我們在輕鬆活潑的氣氛下學習，日復一日增添了許多知識，這自我提升與充實的快樂是筆墨難以形容的。

補校每個同學都很好，彼此鼓勵，加油打氣，不論是功課、日常生活都會互相切磋，這是很難得的，每位同學的人生歷練都很豐富，有許多值得我學習的地方，有句話說：「活到老學到老」，所以每天我都很期待上課，能和老師、同學共同學習，真是幸福！

近日讀了黃海岱和司馬中原兩位老前輩的人生故事，令我非常敬佩，他倆處在那麼貧困的環境勤奮不懈的精神，值得學習。感恩政府的德政，讓我有機會再回到校園中學習，雖然年紀大了些，記憶力不如年輕人那麼好，但是理解及吸收能力可不輸年輕人，在補校快樂學習的日子裡，我時時提醒自己要把握機會，努力學習，彌補幼時的遺憾，圓我求學的夢想！

## 上補校感想

桃園縣大園國中補校學生/林春蘭

從前的我過得並不是很快樂，是個知識少又是少出門的農家婦女，小時候因家庭的緣故無法求學，常羨慕能去上學的小朋友，那時才十歲的我就背弟弟到學校的教室門口看著裡面的學生在讀書，心想著我如果是坐在裡面的學生該有多好呀！

可是人生就是世事難料，在兩年前的暑假女兒鼓勵我要來上補校。我心想可能嗎？有家人的鼓勵我真的辦到了，為了彌補兒時無法求學的遺憾，我真的進了補校大門。

在這我想分享給大家的是：踏進了補校大門，我的生命變成彩色的，因為我遇到了許多好老師和好同學。有老師和同學的陪伴，日子過得真快，不知不覺已經三年級了。

想起兒女還小的時候，我忙於家計工作，她們的功課我都不會教，心裡很不好受，但是她們很乖，靠著自己用功讀書，沒有補習也都大學畢業了，她們都很孝順，很有上進心，這是我感到最欣慰的。

我對現在生活非常滿意，我每天最快樂的兩件事就是：早上晨起去做運動，晚上到補校上課。每天跟同學一起上課，大家像一家人一樣快樂的相處，無論是本籍的還是外籍的，如果有功課不懂時都會互相學習與討論，有著快樂的學習，每天的日子都過得充實有意義。這都要感謝大園國中補校給我有求學圓夢的機會。

在與新移民同學聊天時我了解到來自不同國家的她們，每一位都非常的勇敢認真，都要有一段適應期，適應臺灣的氣候、語言、風土民情…。而相處之後就會發現她們有著善良與用功學習的一面，希望她們能很快融入臺灣這個大家庭，過著幸福美滿生活！

班上還有一個勇敢的母親，在兩個月前她的先生突然過世，留下四個小孩，有一個是聽障，一個是智能有問題，她把傷心收起來，努力的過生活，她是我所見過最勇敢的女人，她說：「人生就是這樣變化無常，我還要繼續讀書，日子還是要過下去！」

三年的學習歷程中，坐進課堂重拾書本，除了習得多的知識、拓展了眼界之外，我自己也有了信心，能在寄送農產品給女兒時，自己寫上寄件地址；能在家政班開會時，擔任會議紀錄；能跟上社會脈動，使用網路寄信、讀信、按讚……這都是我在進入補校之前，不能想像我可以做到的，我要感謝老師用心盡心的教導，謝謝家人的鼓勵和包容，我會更加用心地來求學，也感恩同學們的照顧。

我把我的人生經歷寫出來，希望能喚起一些跟我一樣無法正常求學的或是不愛讀書的人做參考，來讀補校是最好的選擇，有讀書就有知識，有知識就能提升自己的能力，這就是我進補校最深最深的感想。

## 我與非洲舞的邂逅

新北市麗林國小教師/黃美虹



2010年，開啟了我與非洲舞漫步的一段旅程。

在完成研究所學業之際，開始致力發願自己應該學點舞蹈，當作健身，也希望體驗更不一樣的人生。我一直有參與林口社區大學的課程，先前是活力有氧舞蹈，運動的一股勁總能貫穿體內，彷彿重生般，輕盈的跳躍。過了幾期的課程之後，再去社大報名時，想嘗試點不一樣的運動。正當我準備要報名肚皮舞時，我的同事一個提議：「我們去跳非洲舞好不好？」心想，那是極為陌生的舞蹈，這樣好嗎？但心一橫，總之，人生本來就不斷的創造新鮮的第一次。

在上非洲舞的第一堂課，來了位幾近光頭造型而五官立體的女舞者—A Miu 老師，她全身上下所散發的魅力吸引著大家的目光。與其說是髮型相當前衛，不如說是當A Miu老師跳起非洲舞來，動感、活力與熱情兼具，這才是讓許多學員們聲聲讚嘆，也漸漸被非洲舞所吸引的主要原因。

每堂課一開始老師會帶著大家先暖身，簡單的做點肢體律動。再來便進行舞臺的流動，運用基本的非洲舞舞步，在舞臺上進行左右流動練習。猶記第一堂課上完後，因為非洲舞要求姿勢蹲低，所以腿部非常痠疼。常是休息了一週，恢復得差不多後，隔週一去痠疼感就立刻被找回，週復一週……這樣跳著跳著，原本是上完課後痠疼的四肢；現在，漸漸習慣了，甚至越來越喜歡汗水淋漓的痛快！

A Miu老師親身到訪過西非，體會當地的生活，食、衣、住、行、育、樂……等更多的風俗民情，老師也透過照片及影片的分享，介紹給我們認識。其實，非洲人的生活要和臺灣的各種物質環境相較，不禁感嘆：我們真的幸福多了！像是：他們刷牙會利用樹皮的纖維做清潔，吃的食物從照片看起來也不太可口，使用的水質黃土土的，不算乾淨。不過，或許是因為民族與國情不同，不同國人間看待彼此的飲食或生活習慣，本來就可能會產生認知上的衝突。我們自己這麼想著那裡的生活充滿諸多不便，然而，當地非洲人卻也樂天知命。無怪乎非洲舞就是那樣的源發於自然而然，只要有慶典或聚會的熱鬧活動，有人打鼓，就會有人興之所至的伴舞。我搜尋了網路上對於非洲舞的簡介，它寫道：「非洲舞是一種源自非洲原始部落的歡樂狂野，舞蹈中揉合聳肩、抖胸、擺臀等頻率和幅度大的動作，饒富野性，但不野蠻。」的確，非洲舞配合著鼓聲的全身律動，看似簡單，卻可充分運動到身體每個部位，爆發力十足！難怪每每運動結束，總覺得身心舒暢。

跳了近兩年的非洲舞，這幾期A Miu老師編製的舞碼包括有Bagagine、Donson、Djole、Sinte……等，我們也定時會在社區大學的成果發表做演出。我不是專業的舞者，也並非從小習舞的人。不過，浸濡在開展自己身體的流動中，我感受到熱力四射，像是將一天累積下來的工作疲憊逐一拋卻。我很開心，在地球村的世紀，常能有機會接觸到異國風情的舞蹈和音樂，豐厚了自身的視野；我很滿足，在社區大學的課程學習中，認識了不同領域的學員，共同努力經營一個學習團隊，搭建了一座座人際之間良善的橋樑。出了社會開始工作後，有機會再接觸人際團體、學習團隊、社區大學，著實讓我深刻體悟到：生命之美在於多人共榮！





## 補校與我

高雄市楠梓國中教師/林良燕

在一次的機緣之下，接觸了國中補校這我從未接觸過的領域。在學校所學習的教材教法和研讀教育專業科目，皆是針對國中學齡的學生，也習慣了講臺下方是坐著一群年紀14、15歲的年輕孩子，也自然而然以媽媽的心情對待著學生們。但剛從補校主任手中接過補校學生名單時，腦袋空白了好久，他們的年齡分布甚廣從27歲到73歲，過了好久，心中才浮現一個想法，教材要如何準備，才能符合他們的需求呢？

第一次上課相當戰戰兢兢，提前20分鐘到教室調整上課思緒，當學生陸陸續續到班後，緊張的情緒無法言喻，拿起課本預備將自己準備甚久的授課內容呈現出來，開始沒多久，問題一一浮現，令我措手不及，馬上有同學反應，板書非正楷書寫，看不懂。過不久又有同學舉手請老師用國語講課時速度再放慢一些。接著馬上自己發現了一個嚴重的癥結點，因為教材是使用白天國中生的課本，其中所使用的例子和題目，和這群補校學生根本就沒有生活經驗的連結，這群生命歷程皆不相同都是有故事的人的學生，需要的不是考基測所使用的課本，他們每個人都有不一樣的需求。

於是改變了教學策略，先當他們的朋友、晚輩，試著關懷、瞭解他們，得知其中他們有一些人在他們的工作領域上經營相當出色，可說是該領域之翹楚，因從小失學，現在事業有成，也已經退休了，純粹是想一圓年輕時的讀書夢，有人因為晚輩要為生活打拼，因故未能和晚輩居住在一塊，成為獨居老人，來補校讀書一方面是因為無聊找事做，一方面是怕孤獨。其中有位中年男子，他來就讀補校，目的是因為工作需求，他需要國中學歷以利職位升遷，還有位年輕的本國籍女孩，因為之前家中發生重大變故，導致無法完成學業，已成年的她想重拾課本，完成未完成的事，還有位越南籍的新移民姐妹，她來讀書完全就是為了取得身分證、和融入社會人群之中。

在差異性如此大的團體之中，上起課來，倍感壓力，深怕上課給的內容不是他們要的，更驚恐無法照顧到每一個人，讓他們能學得到他們所要的內容，但我不過只是一名小小的教師，力量是如此微薄，能盡的心力實在是有限，若相關政府單位能體察到，教育現場遇得如此困境，而從體制面加以改善，定能更有效果。

故政府應開創多元教育管道，包括正規、非正規與非正式學習途徑。將識字教育融合於當前教育當局所推行的各類型學習組織的教育策略中，包含家庭共學環境、社區生活、職場工作場所。並且將識字教育融入各種類型教育、訓練當中，從學習者的生活世界與需求出發，例如：外配媽媽急需的親職教育或親子共學的學習識字課程、中年職場工作者需要的資訊技術、老年人對於現代科技產品使用能力以及大眾運輸系統搭乘方法等。另一方面則須加強師資的培養，增進教師教學知能以符合學習者的需求。再配合多元化的學習場所，以顧及學習者交通上的便利性和心理上的可接受性原則。

「補校學習者」不應再侷限於失學者，而是應該伸展至各個階層、各種需求的成人。補習教育不應再侷限只是聽說讀寫的能力培養，而是能深入學習者生活的每個層面及生命經驗與意義的建構，並培養更寬廣多樣化的視野看待所處的世界。故國中補習教育應朝向終生教育的歷程。不斷的提供支持，讓學習者培養自我導向學習的能力，使得學習者可以清楚覺知

自我何種能力低落或缺乏，透過學習而能與社會形成連結。一個人的知識與能力是必須經由學習過程而獲得，不是天生的，想要具備有怎樣的能力，就必須透過學習，不經學習，相關的認知、技能和情意的能力不會憑空產生。因此，補習教育不再是侷限在降低文盲的比率，而是協助學習者組織其經驗並培養其獨立學習並發展自我導向學習的能力。藉由學習的歷程讓學習者能融入於社會群體中，並且自我成長、自我認同、甚至可幫助達到自我實現的境界。

## 『走在樂齡的學習路上』

新北市永和區樂齡學習中心 志工學員/謝樹源

入世是偶然的，成長學習是必然的，而這是一條曲折多變、曼曼冗長的終身之路。生命的延續是依賴學習的本能，始得以傳承或更新，鄉間目睹雛鳥，自裸身胎毛漸脫，而羽翼長成，何曾不是一再展翅學飛，努力不懈，終得於凌空翱翔。人自呱呱落地、嗷嗷待哺，牙牙學語，口齒渾沌，語焉不詳，學爬學步、無不跌跌撞撞，屢仆屢起，若畏言語塞，懼摔怕疼，豈能談辭如雲，挺立而行，其無不在學習中成長茁壯，各種生物、植物不也是這樣嗎？

學習是生命延續的過程，從學校教育，奠定了個人步入社會的基礎，但人生多變，學校教育無法對應現實，尤其速倍數的科技資訊日新月異的時代，除了工作中自我充實，有賴終身學習的求知才能適應，珍惜當下，把握學習機會，彎腰俯首才能拾穗。學習什麼？專業、通識，文來武往，在所不拘，只要我高興，有什麼不可以？學習年齡，老者不拒，政府猶應積極提倡引導，鼓勵年長者不要宅在家，要成為忘齡人生的活躍老人，所謂：「八十不知天命、九十不知耳順」，只要你願意！退休後，一樣可以活得精彩繽紛與燦爛，將寂寞趕走，把孤獨融化！自主尊嚴，家庭健康，社會祥和！

人生猶如一座寶藏，需要我們不斷的去探索、掘取。莊子云：「吾生也有涯，而知也無涯……。」幼時，家居鄉村，世代務農，每次目睹先父在園中翻土、撒種、施肥、澆水，偶而蹲在一旁，不經意的觀察到那幼嫩的豆芽，經歷一番掙扎，終於破土而出的畫面，在大自然中，這生物萌芽茁壯，不屈不撓的生命韌性，讓我體悟至深，記憶猶存。就這樣的啟發了我在戰後貧飢困窘的環境中，得以力爭上游，無奈家境所迫，只有踏上那條別無選擇的道路——中輟。投入社會，面對人生嚴酷的考驗。在那數十寒暑的職場中，除了自費課程學習外，更考取空中行專帶職進修，汲取見聞以匡不逮，任職中，大小挫折不勝枚舉，其間用汗水和眼淚的付出，「罄竹難書」。但這也都是可遇不可求的機會教育，彌補了不少學習的認知，畢竟一切過程都是學習，人生的路自己走，不是嗎？

蹉跎歲月，看！壁上的日曆一張一張的撕去，聽！屋內的掛鐘滴答滴答不停的響，一轉眼已屆齡休退矣，回首前塵不知老邁已至，內心充滿不捨與珍惜，那即將落幕的告白，留下了不盡的感激！

退休不是學習的終點，是自主學習的開始，而自己是生命的設計師。俗話說：三日不讀書，有如一頭豬，三日不學習，腦袋舉白旗。離開職場後，除參與各民間社團活動、演講、健康、身心靈生活講座及綠化生態見習外，抱著活到老學到老的心態，希望利用夕陽餘暉充

實心智的領域，毅然融入了永和區樂齡學習中心的大家庭，進入日語及電腦初級班，重沐學涯生活樂趣，在髮蒼蒼視茫茫的晚年，能和老伴牽手重回學園共享「終身教育」，重溫學子舊夢，望著時光的倒影有如夢境，感謝政府的德政，這機緣給了我自己和老伴樂活加分，社會健康也加分！給樂齡學習中心按個“讚”吧！

年歲大了，尤其反應和記憶力的衰退，對學習真有怯步、羞澀之情。就如電腦入門，對年長者來說，原本是敬而遠之，遙不可及的智識，卻在跳脫恐懼思維的快樂學習中，由排斥害怕，漸入接受，終成喜愛，如今，竟能上網、簡單文書製作等，真的！千金難買早知道。彷彿「不識廬山真面目，只緣深在此山中」的寫照。至於就讀日語班，從基礎的五十音「あいうえお」之片假名、平假名、清音、濁音、拗音…等，到簡單生活會話。幾乎把自己當傻瓜，有空就讀，不懂就問，鍥而不捨，可不是痴人說夢話喔！曾經隨團赴日，自由行時，竟充當導遊呢！頗感學習不再是學習，而是領悟學習的美好！

教學中特別值得一提的是，日語班老師始終面帶笑容、穿插引喻，語多鼓勵，循循善誘，並例舉一水電工與客戶相約修繕，在不知客戶外出的情況中，在門外和客戶養的室內鸚鵡間，閉門對話的情況：「有人在嗎？誰呀！修水電的…」。如此這般持續百遍，隔門相對呼應，不得其門而入，待主人回家引進，驚訝！鸚鵡卻能照本鳴叫。藉此比喻勉勵同學，別怕忘記，有心就有得，令我記憶深遠，感動莫名，更增添信心，倍加珍惜。謝謝樂齡學習中心帶給家人開心時光和美麗的回憶，讓銀彩飛揚。

人生忙忙白了頭，不知何時遇真我？歲暮之年最大的煩憂是心緒無聊，惟有不老，忘記年齡，快樂學習，學習如何與環境、周遭人事和諧共生，只要肯學，處處是教室，隨時有道場，莫道桑榆晚，為霞尚滿天。更當轉換心念，放下尊嚴自我的執著，扯掉裹足不前的枷鎖，本慈悲喜捨的理念，融入社會參與。當志工不只可以服務別人，「社會服務」，也是終身教育多元學習的一環，「一把雨傘，能為風雨歸人帶來乾爽喜悅」。它！可以領悟到許多生命的道理，一花一木皆有禪機，可見證塵世百態。而代間教育的文化傳承，可增添祖孫彼此學習成長，厚植親情。每當參與時，內心無不充滿感恩心。服務累人，卻難掩助人的喜悅，多與人、物互動，多幫助一些需要幫助的人、事，可以讓自己的人生更增添色彩。年至耄耋，閱歷過往，此時，回眸一瞥來時路的記憶拼圖，真是一趟永不褪色的人生回味之旅，那不是「終身教育」學習成長走過風雨中所留下的足跡嗎？

## 補校雜記

臺中市立五權國中附設補習學校教師/張珍瑛

有朋友好奇的問過我：甚麼是補校？我不假思索的回一句：「進補的學校」，人人都知道五臟六腑無病時要食補，有病時需藥補；而補校是讓早年的失學者、高齡者以及近年的新住民，利用晚餐後的時間能到學校——補常識、補知識、補見識。補校的學員來自四面八方，儼然是個「聯合國」，每當下課時臺灣的阿公、阿嬤、婆婆、媽媽們則分享著人生的經驗與含飴弄孫之樂，新住民們也興高采烈地用她們的母語聊著天，整間教室有：臺語、客語、越南、印尼……，有如嘉年華活動。上課鐘響起，每個成員立即收心，他（她）們好學不倦、虛心受教的態度令人感動，學員們在沒有升學考試的壓力下，都能快樂地為成就自己的理想而努力的學習；我真的明白了孔子說：「知之者不如好之者，好之者不如樂之者。」那種真實的快樂。

記得有一次學校辦了茶道研習的活動，有位同學帶了茶具興匆匆的一進教室就說：「我今天帶了高山茶。」另一位阿嬤級的學員立刻回了句：「妳帶篙贊菜（九層塔的臺語）來作啥？」全班頓時哄堂大笑。又有一回越南的學員帶了大包小包進了教室就喊著：「我有病！我有病！」大家很關心地问：「怎麼了？怎麼了？」她打開袋子：「大家來刺（吃）！來刺（吃）！」原來是她帶了三種冰、仙草冰、芋頭冰……來分享，大家這時才恍然大悟相視而笑。人類溝通的語言還真是奇妙，真是差之毫釐，謬以千里啊！

我在教學上時常會發生難以解釋的字與詞，如：捱、崖、涯，單用文字敘述無法了解時，還必須用圖像表達或比手畫腳一番。一次我講到了「囑咐」就是「叮嚀的意思」，一位阿嬤立刻問：「祖父不是阿公嗎？」另一位新住民也問：「囑咐跟家庭主婦有關嗎？」；又一次解釋「機關」這個詞，我說：「它可以當計謀，例如：機關用盡；也可以當有組織的團體，例如：公家機關。」話剛說完還來不及作更深入的解說，就見一名學員舉著手：「那是公雞雞冠嗎？」已經瞭解的學員們熱心的用方言來解除了他的疑惑。在補校我明白了原以為自然就了解的字、詞，對高齡者與新住民而言卻困難重重，實在是文章中有太多聲音相似，但意義不同的字、詞，或者一字又多音、又多義，使他（她）們常難以分辨，因此在授課時必須讓學員先認識且明白字、詞的意義，讓他（她）們能夠朗誦文章，進而有能力去欣賞文章，去領略閱讀的樂趣，如此才能得到學習語文的真諦。

這個「補校地球村」雖然大家的母語有著極大的差異，但是在溝通上從來沒有發生過任何困難，因為每個學員都覺得：百年修得同船渡，千年修得共枕眠，大家都抱持著喜悅與感恩來學校，深深相信是修來的福份才能夠讓不分年齡、不分男女、不分國籍的一群人，齊聚一堂快樂的學習。麥克阿瑟將軍曾說：「僅僅歲月並不能使人衰老，只有放棄理想才會使人真正的老去。」而終身學習正是邁向自我理想的墊腳石，終身學習未必須要夙夜匪懈、發憤忘食，但必定是能讓人樂以忘憂而不知老之將至啊！

## 國民中學附設補校教學的省思

桃園縣立大園國民中學 補校主任/邱奕城

國民中學補校早期成立主要的目的是讓失學的民眾完成九年國民義務教育；補校教育亦是終身學習教育重要的一環。筆者為一所桃園縣立國中自然科教師，在補校的教學年資已經屆滿20年，一路親眼目睹補校的演變與發展：本國民中學補校成立早期，一個年級有兩個班，學生多半是年幼家庭經濟不佳，錯過九年國民義務教育，無法順利就學的青壯年，白天拼事業，晚上拼課業，吃苦耐勞，有強烈的上進心，這些學生畢業後在事業上大部分都有不錯的發展和成就。補校中期的學生多半是年幼家境清寒失學，為家庭、子女勞碌奔波大半輩子，回到補校進修，除了一圓小時候的求學夢，另一方面可以擴大生活圈，跟上時代的脈動，學一些實用的技能。隨著社會結構的改變，補校近期的學生已有過半數是外籍新住民，根據移民署統計資料，截至目前為止，臺灣約有近五十萬的外籍新住民。

補校學生老中青三代齊聚一堂，知識背景差異非常大，有只會26個英文字母的阿嬤，也有可以唱一口好英文歌的新住民；有今天教明天忘的老年學生，也有已是高中職程度的新住民，補校老師在教學方面，面對個別差異如此之大的補校班級學生，老師面對的考驗與挑戰不會亞於日校老師。當然教育追求真善美的本質是沒有年齡的差別，所有教育學的原理仍然適用，但是運用之妙，存乎一心；只要老師用真誠的心對待學生，用認真的心準備教材，學生都會融入老師的教學殿堂，老師自然也會感受到相對的回饋；然而相同的科目讓不同的老師上課，學生出席率和參與熱絡程度也不一樣；不同的科目對學生的吸引力也有差異。探究個中原因不外乎老師的教學熱忱、方法以及學生到補校的求學目的、心態不同所造成的。教育工作者應該有一種共同的體認：教學方法和技術，永遠要不斷的進修、研究和創新，因為老師面對的學生，來自不同的環境背景，知識程度差異如此之大；老師每次上完課後，一定要好好省思一下自己教學有多少成效，是否有缺點須要改進，提高學生的學習興趣和成效，精益求精，成為經師和人師兼具的好老師，才能受到學生的喜愛和尊重。

因應社會結構的改變以及補校學生逐年遞減的問題，吾人認為補校應該擬定以下較務實的經營方向，才能吸引更多的未就讀補校的學生報名就讀：

- 一、提高就學意願方面：訂定減免學費獎勵條款，定期頒發獎狀(勤學、熱心服務、學習績優等)；多舉辦一些藝文競賽活動，激發學生榮譽感，追求高品質的學習績效。
- 二、課程修習彈性方面：採學分制，開放社區大學以及成立網路補校課程，上課時數可以累計為補校畢業學分。
- 三、專業師資聘任方面：提高補校老師授課鐘點費，吸引更多的老師願意兼任補校任課老師；培訓專業的鐘點師資提供給師資不足的學校聘任。
- 四、課程教授內容方面：課程大綱應更多元化，兼顧生活化及實用化，例如家政課、實用電腦課、家庭經營…等課程，提高學生就讀意願。
- 五、政府強力的宣導：外籍新住民應義務完成國民中學補校教育，更深一層認識了解和融入本國文化，充實生活知識、智能，提升教育自己子女的能力，開創更幸福美滿的人生。
- 六、多舉辦一些藝文及團康活動：提升生活品質，增進生活情趣。吾人教授自然學科，經過多年的教學省思，歸納統整已往的教學經驗心得，目前採用以下的教學策略，提供給同

為自然科老師當參考：

- (一)、課程設計由簡入深：特別是數理科目，一旦學生無法理解，失去學習動機和興趣，就失去教育的意義和目的。
- (二)、引起學習動機：當動機被引起時，學習的熱忱可以大大的提高學習的成效，偉大的發明或成就的背後一定有強烈的動機。
- (三)、趣味化及活潑化：寓教於樂，學生會更加喜愛這樣的老師，因為學生感受到老師用心設計教案。
- (四)、課程跟日常生活經驗連結：特別是抽象的理解，如果能以生活上經驗做舉例，更能提升學習上的成效。
- (五)、使用適當的實驗教具：輔助教具可以提高理解程度，提升教學成效。
- (六)、學以致用：成人教育跟日校學生的教育最大區別是有無參加升學考試，成人不需參加升學考試，要提高其學習意願，如果教學內容能學以致用，那對於提高學習動機和成效會有莫大的助益。
- (七)、以出席率和作業評定成績：考試會給補校學生很大壓力，特別是成績低落的學生，最後可能乾脆放棄學習。
- (八)、善於激勵和鼓舞其信心：成人、少年有共通的特性都是需要讚美，良言一句三冬暖，多說一些正向、鼓勵的話；中年學生生理功能退化，記憶力大不如年少時，學習有好表現時，不要吝嗇給予誇獎，不但增進師生情感，更提升學習績效。
- (九)、亦師亦友：可以拉近師生關係，多關心學生的動態，可以拉近師生關係，增進師生情誼，如此也常常會得到學生的回饋。
- (十)、定期頒發全勤獎：教育之道無他，愛與榜樣而已。補校學生拿全勤獎狀回家，除了提升學習的成就感之外，還能給予子女勤奮向學的典範，一舉兩得。
- (十一)、親師聯誼互動：不定時舉辦校外教學、休閒健身的戶外郊遊活動，增進師生情誼及身心健康。
- (十二)、教學相長：教育包含許多副學習和潛學習，年長的學生有豐富的社會經驗智慧、家庭經營良方可和老師同學一起分享，擴大教育的層面，日積月累，師生在人生的各個層面都會有實質的成長進步。

補校的學生大部分應是社經背景較為弱勢的族群，身為補校的教師，如果上課內容能對補校的學生產生向上提升的動力和績效，幫助學生追求更充實美滿幸福的人生和家庭，應該算是功德一件，和同為補校的教師共勉。



101年度新北市終身教育輔導團幹部會議



101年度第一屆新北市藝術教育嘉年華







# 101年度第一屆新北市藝術教育嘉年華



101年度終教輔導團彰投地區社教推廣參訪活動





# 101年度終教輔導團彰投地區社教推廣參訪活動



# 101年度新北市終身學習推展委員會





101年度新北市樂齡學習中心推廣共餐運動



## 101年度新北市樂齡學習中心輔導訪視委員會議



第5期

新北市終身教育期刊

The Journal of Lifelong Education of New Taipei City

本刊同時登載於新北市終身教育資源中心  
<http://m2.takes.ntpc.edu.tw/lifelearn>

發行人 朱立倫  
指導單位 教育部  
召集人 林騰蛟  
副總召集 洪嘉文、龔雅雯  
編輯委員 謝文祥、蔡詩欣、洪淑宜、彭增龍、曾俊凱  
審稿 張德永、曾俊凱  
主編學校 新北市新店區安坑國民小學  
編輯小組 吳錫源、蔡雅惠、游金治、吳淑如  
執行編輯 吳錫源、陳月珠、韋秀玉、林珮珊  
校對 陳月珠  
內文圖片 安坑國小  
出版者 新北市終身教育輔導團  
          新北市終身教育資源中心  
地址 新北市新店區安忠路36號  
電話 2212-7008, Fax: 2212-6607  
印刷 睿濚視覺設計有限公司  
出版日期 101年11月30日