

活躍老化學習策略與學習需求分析

作者：郭乃禎*

國立台南大學教育系教育經營與管理博士班

台南市東區裕和五街 237 號

tnbutbab@mail.tn.edu.tw

摘要

人們終其一生為生活努力打拚，但年輕時的過度負荷，會造成年老時「身體功能」的衰退，例如高血壓、心臟病、骨質疏鬆等；及「心理狀態」的不安，例如老年喪偶、親友死亡、兒女棄養等；因此世界衛生組織（WHO）於 2002 年提出「活躍老化」（active ageing）觀念，主張從健康、參與以及安全三大構面上，提昇高齡者之生活品質。如何透過活躍老化學習策略與學習需求分析，使高齡者重拾學習的樂趣，以預防其身心衰退，提昇其自信與滿足，乃為當務之急。

本研究以台灣 50 歲以上的高齡者為研究對象，先建構「活躍老化學習策略與學習需求調查量表」，再根據不同「背景」變項與不同「活躍老化學習策略」變項，對「高齡者學習需求」作差異性分析；最後，以實證研究結果，對未來高齡者之活躍老化學習策略，提出可行建議。

關鍵字：活躍老化、活躍老化學習策略與學習需求調查量表、活躍老化學習策略、高齡者學習需求

壹、緒論

聯合國教科文組織（UNESCO）於 2000 年指出，面對日益增多的老年人口，高齡教育扮演著極為重要的角色（黃國城，2007），2002 年亦建議成功適應老化政策的三項指引為：高齡化世界的發展、增進老年期的健康與幸福安寧、權能與支持的環境（劉慧俐，2007）。我國政府近年來也積極規劃各項高齡者教育，落實「老有所學，老有所用」的照顧政策，藉由學習活動來營造高齡者豐富的晚年生活。因此，為因應全球灰色化現象、呼應教科文組織理念，及促使高齡者活躍老化，提出本研究。

一、因應全球灰色化現象

行政院於 2006 年召開「台灣經濟永續發展會議」，會中表示台灣將面臨「人口高齡化及少子女化的衝擊」，即所謂「全球的灰色化」（the graying of the planet）；而由經建會公布的「台灣老年人口趨勢圖」（如圖 1），可預估 106 年高齡人口將達 331 萬人，占總人口之 14%，成為「高齡社會」（經建會，2010）。換言之，由於出生率降低，我國人口結構將呈現高齡人口比例急遽往上攀升，年輕人口卻停滯銳減的趨勢，此現象將影響國家社會的脈動，浮現相關社會問題，如何因應高齡少子化的趨勢，值得我們深深關切。

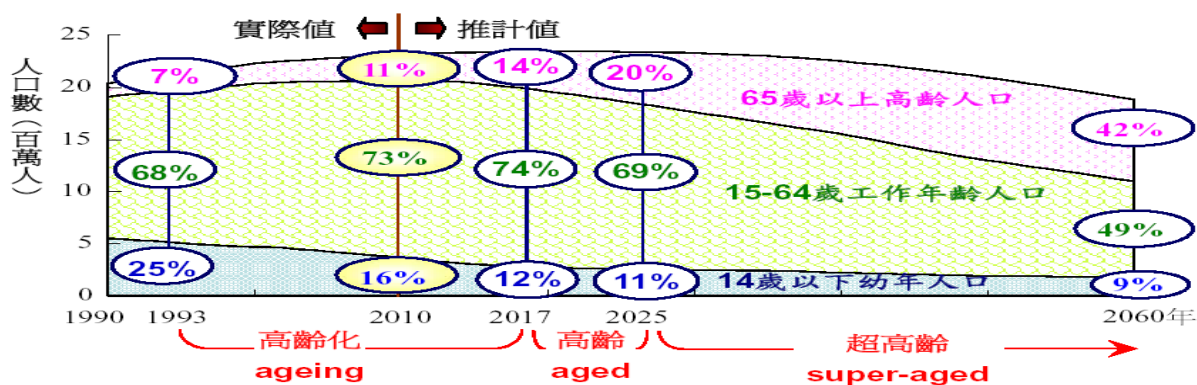


圖 1 台灣老年人口趨勢圖 資料來源：行政院經濟建設委員會(2010)

二、符應教科文組織理念

一般人認為「老化」僅為生理過程，但聯合國教科文組織（UNESCO）以 65 歲以上老人人口所占比率，來衡量社會的進步與否，它認為老人人口在 7% 以上，為「高齡化社會」；老人人口達 14% 時，為「高齡社會」，其顯現出社會經濟的發展與成就，因此，「老化」非僅為生理過程，更是一種社會過程及文化過程。而世界衛生組織（WHO）對健康的定義為「身體、心理、社會三面向的安寧美好狀態」。因此，未來高齡教育的重要指標為促進身體健康、心理活化和社會連結，並使老年人維持自主與獨立，以符應教科文組織「高齡社會」代表之社經發展與成就。

三、促使高齡者活躍老化

Kraus 於 2000 提出「老化」為生物功能漸進緩慢與身體系統衰竭的生理發展，同時包括社會和心理要素，Baltes 也指出「正常老化」為生理、心理上無疾病地隨時間自然老化，「成功老化」為優質老化，「病理老化」為個人遭受到疾病的迫害（引自王仁潔、李湘雄、黎士鳴，2001）。而 2002 年世界衛生組織（WHO）提出「活躍老化」（active ageing）為「健康、參與、和安全達到最適化機會的過程」，其六項指標為「日常生活功能正常，工具性日常生活活動正常，認知功能正常，無憂鬱症狀，良好社會支持與投入老年生產力活動者」（徐慧娟、張明正，2004）。所以，應促使高齡者應朝向優質性的「活躍老化」。

貳、高齡者活躍老化理論分析

一、活躍老化的概念模式

（一）撤退理論（disengagement theory）與活動理論（activity theory）

撤退理論認為個體因生理機能退化，易導致生活脫序，降低人際互動及社會參與（Cumming, 1961）；活動理論則認為個體具有穩固的社會基礎，其心靈層面與社會層面，能戰勝生理機能的衰退，獲得更充分的資源（Havighurst, 1968）。兩者皆有其適用情境，超過 75 歲的高齡者，因生理機能退化嚴重，內在情感依附重於社會互動，適用撤退理論（Johnson & Barrer, 1992）。但此兩者皆偏重高齡主觀性及微觀取向（Street, 2007），亦即偏重生理及心理老化；Hooyman & Kiyak（2008）認為應重視角色轉變、人際互動及系統轉變造成的社會老化，以鉅觀取向鼓勵高齡者積極參與社會活動，活絡人際關係，保持身心愉快。

(二) Baltes 和 Baltes 的 SOC 模式

Baltes 和 Baltes (1990) 使用變異 (variability) 與彈性 (plasticity) 來定義成功老化為「心理適應良好的過程」, 提出「選擇 (selection)、最適化 (optimization) 與補償 (compensation)」模式, 簡稱 SOC 模式, 如下圖 2。由此模式可知, 要成功老化, 應提供高齡者舒適的環境 (selection), 及最適化抒解身心的活動 (optimization), 並搭配醫療及科技, 以補償身心功能之不足 (compensation)。

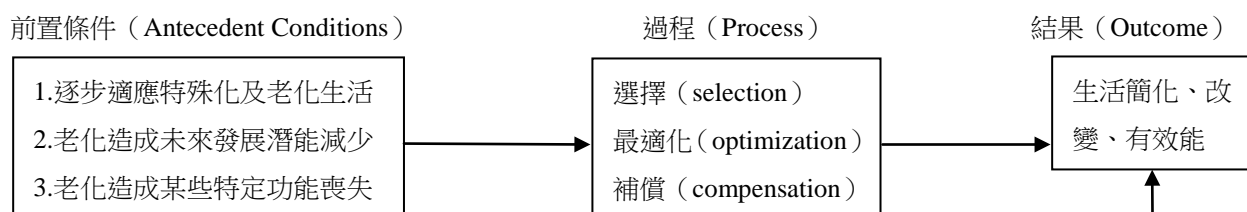


圖 2 Baltes & Baltes 選擇、最適化與補償模式 資料來源：Baltes & Baltes (1990)

(三) Rowe 和 Kahn 成功老化三元素模式

Rowe 和 Kahn (1997,1998) 提出成功老化的三層次：基本層次為「避免疾病」, 以飲食、運動及醫療控制, 來保持罹病及失能的低風險；第二層次為「維持高認知與身體功能」, 以教育、自我信念、社會支持等, 來保持心智與身體功能的高效能；第三層次為「生活積極承諾」, 以持續的生產力、情感的維持、多元的人際互動、感受愛與和諧等, 來提升高齡者投入積極的生活。此三層次交集時即為成功老化。

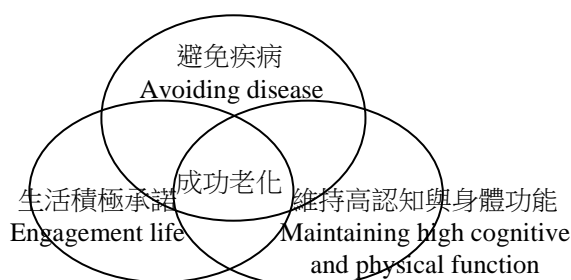


圖 3 Rowe 和 Kahn 「成功老化三元素」模式 資料來源：Rowe & Kahn (1997,1998)

(四) 年齡整合 (age-integrated) 觀點 v.s 年齡區隔 (age-differentiated)

年齡區隔認為人生分為三個時期：少年時期應接受教育, 積極向學；中年時期應努力工作, 養家活口；老年時期應含飴弄孫, 頤養天年；但在當今高齡少子化的社會裡, 已產生結構性落差 (structural lag)。為適應現代社會結構, Riley & Riley (2000) 提出年齡整合觀點, 融合各個年齡層於各構面中, 如下圖 4：

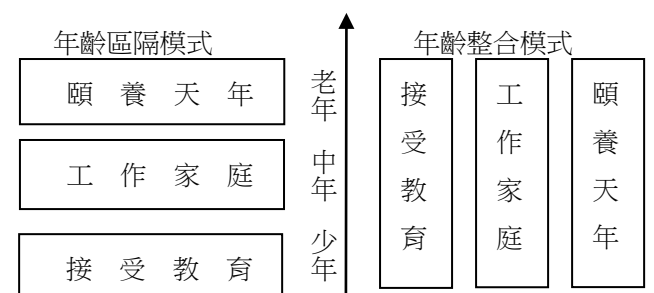


圖 4 年齡區隔模式與年齡整合模式 修改自 Riley & Riley (2000)

年齡區隔為早期人類根深蒂固的觀念，如何打破年齡區隔模式，過渡到年齡整合模式，是一大考驗；其執行不易，為理想模式，可提供活躍老化策略分析之參考；高齡者可依自己身心狀況，選擇安養天年，或選擇再創事業高峰，亦可選擇持續終身學習。

（五）生命歷程（life course）觀點

Erik Erikson（1902-1994）提出心理社會發展理論，將生命歷程分成八階段，重視各生命週期的階段性承續與轉銜（transition），而老年期重點為「整合 vs. 失望」，若高齡者能樂觀面對人生，克服死亡恐懼，則能達成整合任務，化解失望危機；此外，發展的軌跡（trajectory）重視個人及所處的制度脈絡，以及兩者之交互影響，其主要論述如下（Bengtson et al, 2005；George, 2007，蕭文高，2010）：

1. 人生早期階段的事件、行為、社會關係，會影響晚期階段的聲望、地位、福祉。
2. 個體的認知與態度，將影響社會變遷對個體帶來的機會與限制，並產生交互影響。
3. 個體受家庭結構、社會型態、世代關係之影響，產生不同之生命連繫、經驗與支持。
4. 個體受制於社會結構的機會與限制，但個體主動性（human agency）仍能積極規劃生命歷程。

二、國內外高齡者活躍老化相關研究

（一）國內學者的研究

徐慧娟和張明正（2004）在《台灣老人成功老化與活躍老化現況:多層次分析》的研究中，推論活躍老化為「身體健康、無憂鬱狀態、良好社會支持、及積極投入生產力活動」；林麗惠（2006）在《台灣高齡學習者成功老化之研究》中，推論成功的老化包括「生活適應、社會及親友關係、健康自主、經濟保障、學習層面、家庭層面」。林可欣（2006）於《高齡學習者自我概念與成功老化相關之研究》中，以量化方式測量成功老化的生理、心理、社會三層面。

（二）國外學者的研究

Wolfe（1990）在《成功老化與參與高等教育課程關係》研究中，以心理與生理健康二個面向來衡量，發現教育活動能提升高齡者自身的資源，促進成功老化；Baltes & Baltes（1990）在《成功老化：來自行為科學的透視》一書中，用 SOC 模式來闡釋成功老化，其研究內涵包括身體功能、心理健康、認知功能以及生產活動等；Vailant 和 Mukamal（2001）以縱向研究法，發現個人的控制力，能在 50 歲之前預測 70-80 歲時能否成功老化，可使自己比退休前更健康。Strawbridge（2002）的研究中，發現以「自我感覺」評價成功老化，高於以「Rowe and Kahn 定義」評價成功老化，所以應該要提高高齡者對成功老化的概念以及測量的方法；Chou & Chi（2002）以橫斷性資料研究香港老人成功老化情形，在身體功能、情感狀態、認知功能、生產力四個面向中只有情感狀態更好，其餘皆隨年齡增加而下降。

由上述研究可知，成功老化大致包含了生理、心理、社會、學習四個層面，而國內外關於成功老化的研究中，大致涵蓋了生理、心理、社會層面，較少涵蓋學習層面，因此，透過學習層面，希望使高齡者能重新規劃人生，保持積極態度，實現自我目標，達成人生夢想。

三、教育部推動之老人教育政策

鑑於人口結構逐漸高齡化，教育部於 2006 年擬定「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，使高齡者能享受學習權利，建構世代融合，維護自主尊嚴，促進成功老化。

表 1 邁向高齡社會老人教育政策之目標、推動策略

目標	推動策略
一、倡導老人終身學習權益	(一) 建構老人教育終身學習體系，整合老人教育資源
二、促進老人身心健康	(二) 創新老人教育方式，提供多元學習內容
三、維護老人的自主與尊嚴	(三) 強化弱勢老人教育機會
四、鼓勵老人社會參與	(四) 促進老人人力再提升與再運用
五、強化老人家庭人際關係	(五) 以家庭共學的策略，協助老人重新適應老年期家庭生活
六、營造世代間融合之社會	(六) 對於正規教育中融入成功老化觀念 (七) 以社會教育辦理世代間教育及交流活動 (八) 增設老人教育學習場所，建立社區學習據點
七、提升老人教育人員之專業素養	(九) 提升老人教育人員之專業素養 (十) 建置老人教育資訊網站 (十一) 建立老人教育評鑑及獎勵機制

資料來源：教育部，2006 「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」

參、研究設計

由文獻探討可知，「活躍老化學習策略」與「活躍老化學習需求」，在國內研究相當少。因此本研究將透過「活躍老化學習策略與學習需求調查量表」之實證研究，建立高齡者活躍老化可行策略。

一、研究架構

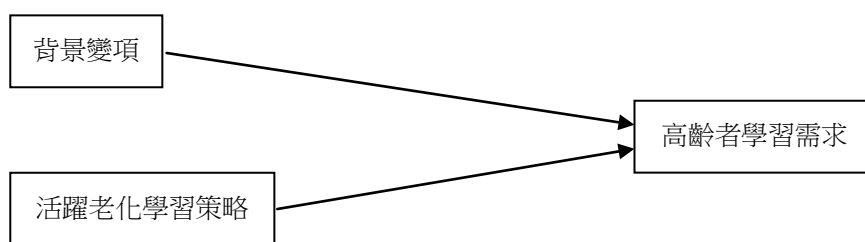


圖 5 研究架構圖

二、研究變項與問卷編製

(一) 研究變項

1. 人員背景變項

(1) 生活與身心狀況：分為「高生活滿意高身心滿意」、「高生活滿意低身心滿意」、「低生活滿意高身心滿意」、「低生活滿意低身心滿意」等四個類別。

(2) 年齡：分為「50—60歲」、「61—70歲」與「71歲以上」等三個類別。

(3) 最高學歷：分為「大學以上畢業」、「高中職畢業」、「國中畢業」與「其他」等四個類別。

(4) 退休前所從事的工作：分為「軍公教人員」、「服務業」、「工業」、「商業」及「其它」等五個類別。

2.活躍老化學習策略變項

(1) 學習活動：分為「靜態學習活動」、「動態學習活動」及「動態靜態學習活動皆可」等三個類別。

(2) 學習管道：分為「樂齡大學」、「樂齡學習中心」、「社區學習活動」及「松年大學」等四個類別。

(3) 學習目的：分為「結交新朋友」、「學習新知識」、「活到老，學到老」及「放鬆心情」等四個類別。

(4) 學習夥伴：分為「配偶」、「朋友」、「子女」及「其它」等四個類別。

(5) 教師特質：分為「具專業知識」、「具有親切態度、熟練的授課技巧」及「將心比心特質」三個類別。

(6) 學習時段：分為「上午」、「下午」及「上下午都可以」三個類別。

(7) 學習知識：分為「概念性知識」、「知識性知識」、「休閒性知識」及「運動性知識」等四個類別。

(二) 問卷編製

根據國內外高齡相關文獻、學者專家，及老人服務機構人員提供之建議，自編李克特5點量表（Likert scale）之「高齡者活躍老化學習策略與學習需求調查量表」，問卷內容包括「人員背景變項」、「活躍老化學習策略變項」，以及「高齡者學習需求」三個類別。目的為探討不同「生活滿意度與身心滿意度」、不同「人員背景變項」及不同「活躍老化學習策略」對於「高齡者學習需求」之差異性分析。有關問卷之信效度分析如下：

1.內部一致性信度分析

表2 「高齡者活躍老化學習策略與學習需求調查量表」內部一致性信度分析表

題目	Cronbach α
「同意退休後學習使人生更有光采」	.870
「同意志願服務更積極參與社會活動」	.869
「同意使用電腦可以更融入現代生活」	.885
「同意健康管理知識能避免疾病發生」	.876
「同意良好情緒管理可減輕心理壓力」	.876
「同意體適能檢測可以了解健康狀況」	.873
「同意和年輕人一起學習可更有活力」	.872
「同意和年輕人學習更有學習動機」	.873
「同意有空會參加公益活動」	.883

採用 SPSS 15.0 進行資料之統計分析，針對「高齡者活躍老化學習策略與學習需求調查量表」的預試資料，進行信度分析。因為本問卷採用李克特五點量表多重計分方式，所以，使用內部一致性信度分析方法，計算「Cronbach α 」係數，來了解量表的內部一致性之情形，做為正式問卷的參考依據。

本研究的「高齡者活躍老化學習策略與學習需求調查量表」整體信度為.8890，各題目的預試信度介於0.8690-0.8850 之間（見上表2），其內部一致性頗佳。

2.效度分析

回收之預試問卷採用內容效度的方法來考驗試題的效度，本研究的問卷是經專家學者進行審查鑑定，其理論根據都已經由考驗與檢定，內容效度應屬妥當。

三、統計方法

以單因子變異數分析，驗證不同「生活滿意與身心滿意」、不同「人員背景變項」與不同「學習策略變項」，在「高齡者學習需求」中之知覺差異性，若考驗達顯著水準，再進行事後比較分析。

四、研究對象

本研究以「樂齡大學」、「松年大學」、「樂齡學習中心」的高齡學習者為研究對象，寄發 400 份問卷，回收 286 份問卷，回收率為 71.5%，刪除填答不詳及遺漏值偏多之問卷 12 份，合計有效問卷為 274 份。

肆、研究結果與討論

本研究的自變項涵蓋三個部分，其一為「生活滿意與身心滿意」，分成「高生活滿意、高身心滿意」；「高生活滿意、低身心滿意」；「低生活滿意、高身心滿意」；「低生活滿意、低身心滿意」四組；其二為「個人背景變項」，分成「年齡」、「最高學歷」、「退休前工作」；其三為「活躍老化學習策略」，分成「學習活動」、「學習管道」、「學習目的」、「學習夥伴」、「教師特質」、「學習時段」、「學習知識」。

而依變項為「高齡者學習需求」，分成「同意退休後學習使人生更有光采」、「同意志願服務更積極參與社會活動」、「同意使用電腦可以更融入現代生活」、「同意健康管理知識能避免疾病發生」、「同意良好情緒管理可減輕心理壓力」、「同意體適能檢測可以了解健康狀況」、「同意和年輕人一起學習可更有活力」、「同意和年輕人學習更有學習動機」及「同意有空會參加公益活動」等九個題型。茲將不同組的高齡者，在學習需求裡平均數達顯著性差異者，經事後比較分析，其差異情形分述如下表 3：

表3 不同生活及身心滿意度、個人背景變項、學習策略在高齡者學習需求之平均數考驗摘要

學習需求 變項組別	學習使人 生有光采	積極參與 社會活動	電腦融入 現代生活	健康知識 避免疾病	情緒管理 減輕壓力	藉體適能 了解健康	代間學習 更具活力	代間學習 更具動機	有空參加 公益服務
生活 及 身 心 滿 意	1.高生活滿意 高身心滿意 2.高生活滿意 低身心滿意 3.低生活滿意 高身心滿意 4.低生活滿意 低身心滿意	8.920*** 1>4 2>4	11.577*** 1>4 2>4	3.066* 1>4	13.004*** 1>2 1>4	4.035** 1>4	9.001*** 1>4 2>4	3.442* 1>4	6.069*** 1>4 2>4
年 齡	1.50-60 歲 2.61-70 歲 3.71 歲以上		1>3	2>1	1>3 2>3	1>3			
最 高 學 歷	1.大學以上 2.高中職 3.國中 4.其他			1>3 2>3 2>4			2>3		1>3 2>3
退 休 前 工 作	1.軍公教 2.服務業 3.工業 4.商業 5.其他		3>1		3>2 3>4 3>5	3>1 3>2 3>4 3>5	3>1 3>4		
學 習 活 動	1.靜態學習 2.動態學習 3.動靜皆宜	1>2 3>1 3>2	3>2	3>2	3>1	1>3	3>1 3>2	3>2	3>1 3>2
學 習 管 道	1.樂齡大學 2.樂齡中心 3.社區學習 4.松年大學			4>1 4>3					2>1 2>3
學 習 目 的	1.結交新朋友 2.學習新知識 3.活到老學到老 4.放鬆心情	3>2 3>4	1>2	3>1	2>4 3>4				
學 習 夥 伴	1.配偶 2.朋友 3.子女 4.其他	3>2 3>4	1>4		3>1 3>2				
教 師 特 質	1.專業知識 2.親切態度 3.授課技巧 4.將心比心		1>3 4>3	1>4 3>4				1>2	1>2
學 習 時 段	1.上午 2.下午 3.都可以	1>2 3>2	3>1 3>2	3>1 3>2	3>2	1>2 3>1 3>2	3>1 3>2		
學 習 知 識	1.概念性知識 2.知識性知識 3.休閒性知識 4.運動性知識 5.其他	1>5 2>5 3>5			1>3 2>3	1>5 2>5			

一、在「同意退休後學習使人生更有光采」方面有顯著差異性

- (一) 在「生活及身心滿意」方面有顯著差異，可能「健康佳且對生活滿意」者良好的身心狀況易激起學習意志；而「健康不佳但對生活滿意」者，能藉由生活滿意轉移健康不佳的情緒反應，因此兩者比「健康不佳且對生活不滿意」者，認為學習可使人生更有光采。
- (二) 在「不同學習活動」方面有顯著差異，可能步入老年後，體力大不如前，因此學習活動會偏向靜態，但課程若能融合動態與靜態，即能動靜平衡，調和身心，因此「靜態」比「動態」學習，及「動靜皆宜」比「純動態」及「純靜態」學習，更能使人生具有光采。
- (三) 在「不同學習目的」方面有顯著差異，可能高齡者為了生活忙碌，年輕時放棄很多想學的東西，因此傾向「活到老，學到老」大於傾向「學習新知識」或「放鬆心情」。
- (四) 在「不同學習夥伴」方面有顯著差異，可能父母望子成龍，望女成鳳的心態，加上親子的情感，因此傾向與「子女」共同參加學習活動，讓自己覺得驕傲，讓人生更有光采。
- (五) 在「不同學習時段」方面有顯著差異，可能「上午」時段精神較好，也可能「上下午都可以」會讓他想起以往正常上下班的日子，所以比傾向「下午」時段為多。
- (六) 在「不同學習知識」方面有顯著差異，高齡者認為「概念性、知識性、休閒性」等知識的學習，已符合生活所需，比起「其他」知識的學習，更使人生有光采。

二、在「同意志願服務更積極參與社會活動」方面有顯著差異性

- (一) 在「生活及身心滿意」方面有顯著差異，可能「健康佳且對生活滿意」者，較能在參加志願服務後體會到助人的快樂；而「健康不佳但對生活滿意」者，可藉由心靈滿足來填補健康不佳所引發的情緒，因此兩者比「健康不佳且對生活不滿意」者，較能積極參與各種社會活動。
- (二) 在「不同年齡」方面有顯著差異，可能「50-60 歲」者在體力、健康、心態及情緒上較為穩定，比起「70 歲以上」者，在參加志願服務後，更能保持積極參與社會活動之心。
- (三) 在「不同退休前從事工作」方面有顯著差異，可能從事「工業」者少有參與志願服務機會，比「軍公教人員」習慣服務學生及家長，覺得參加志願服務及社會活動更具吸引力。
- (四) 在「不同學習活動」方面有顯著差異，可能「動靜皆宜」學習者，比喜愛「動態」學習者，更加細心及關心，更能體會到人際間互動的巧妙，因此會更積極參與社會活動。
- (五) 在「不同學習目的」方面有顯著差異，可能參加志願服務並積極參與社會活動，較能「結交新朋友」，而想「學習新知識」者，應傾向選擇其他學習性社團。
- (六) 在「不同學習夥伴」方面有顯著差異，可能數十年夫妻情份是心靈安定的來源，因此傾向與「配

偶」，比起與「其他」關係不是很親密者，更願意參加志願服務及社會活動。

(七) 在「不同教師特質」方面有顯著差異，服務首重專業及同理心，因此授課教師的「專業知能」與「將心比心特質」，比「熟練的授課技巧」更能影響個體積極參與社會活動。

(八) 在「不同學習時段」方面有顯著差異，可能「上下午皆可」者，比較喜愛「上午」或「下午」者，對時間規劃較具彈性，對事情調度較能變通，因此較能積極參與社會活動。

三、在「同意使用電腦可以更融入現代生活」方面有顯著差異性

(一) 在「生活及身心滿意」方面有顯著差異，可能「健康佳且對生活滿意」者較願意嘗試新事務，接受挑戰，因此比「健康不佳且對生活不滿意」者更能敞開心胸接受電腦學習。

(二) 在「不同年齡」方面有顯著差異，可能「61-70 歲」者，比起「50-60 歲」者，生活較為不便，較需要資訊科技來協助其生活，因此認為更需要電腦來幫助他們融入現代生活。

(三) 在「不同最高學歷」方面有顯著差異，可能「大學以上畢業」與「高中職畢業」者，接觸較多資訊科技產品，了解其與現代生活的相關性，比「國中畢業」者，更能使用電腦融入現代生活。

(四) 在「不同學習活動」方面有顯著差異，可能「動靜皆宜」學習者，比起喜愛「動態」學習者更能靜下心，用耐心來學習新事物，因此，較能使用電腦來讓自己融入現代生活。

(五) 在「不同學習管道」方面有顯著差異，可能「松年大學」歷史悠久，學員信賴度較深，比「樂齡大學」及「社區學習活動」學習者，較願意依賴電腦以協助其融入現代生活。

(六) 在「不同學習目的」方面有顯著差異，可能傾向「活到老，學到老」者，希望藉由電腦協助其融入現代生活，而傾向「結交新朋友」者，認為人際間宜坦誠互動，較不需要藉由電腦輔助。

(七) 在「不同教師特質」方面有顯著差異，可能授課教師具「專業知識及熟練授課技巧」，比具「將心比心的特質」者，更能將專業電腦知識轉成實用資訊技巧，協助高齡者融入現代生活。

(八) 在「不同學習時段」方面有顯著差異，可能「上下午皆可」者，比起「上午」或「下午」較適合者，較能適應生活變動及接受新事物，較能接受使用電腦協助融入現代生活。

四、在「同意健康管理知識能避免疾病發生」方面有顯著差異性

(一) 在「生活及身心滿意」方面有顯著差異，可能「健康佳且對生活滿意」者，比起「健康不佳且對生活滿意」者及「健康不佳且對生活不滿意」者，處事態度積極，平時即能積極求取健康管理知識，運用健康知識管理自身健康，以避免疾病的發生。

(二) 在「不同學習時段」方面有顯著差異，可能認為「上下午皆可」的學習者，比起「下午」較適合的學習者，處事較為周慮，較能具備良好的健康管理知識，以避免疾病的發生。

- (三) 在「不同學習知識」方面有顯著差異，可能認為「概念性」及「知識性」等知識的學習，比起「休閒性」知識的學習，較偏重健康管理而非休閒活動，以避免疾病發生。

五、在「同意良好情緒管理可減輕心理壓力」方面有顯著差異性

- (一) 在「生活及身心滿意」方面有顯著差異，可能「健康佳且對生活滿意」者，EQ、挫折容忍力、抗壓性較高，因此比「健康不佳且對生活不滿意」者，更能管理情緒以減輕心理壓力。
- (二) 在「不同年齡」方面有顯著差異，可能「50-60 歲」及「61-70 歲」，比起「70 歲以上」，身心及健康狀況較為良好，較能調適情緒，減輕外來壓力所造成心裡的沉重負擔。
- (三) 在「不同退休前從事工作」方面有顯著差異，可能從事「工業」者，較容易釋放工作對象「物」的壓力；從事「服務業及商業」者，較不容易釋放工作對象「人」的壓力。
- (四) 在「不同學習活動」方面有顯著差異，可能喜愛「動靜皆宜」學習者，比喜愛「靜態」學習者，更能以多元方式宣洩情緒，較能以良好的情緒管理來減輕心理所遭受的壓力。
- (五) 在「不同學習目的」方面有顯著差異，可能傾向「學習新知識」及「活到老，學到老」者，比傾向「放鬆心情」者處世較積極，認為做好重要壓力來源的情緒管理就能減輕心理壓力。
- (六) 在「不同學習夥伴」方面有顯著差異，可能多數子女會違反父母期望，因此與「子女」一起學習比與「配偶」及「朋友」一起學習，更需有良好的情緒管理以減輕心理壓力。
- (七) 在「不同學習時段」方面有顯著差異，可能喜愛「上午」學習者觀念較保守，比喜愛「下午」學習者更同意好的情緒管理能減輕心理壓力；喜愛「上下午皆可」的學習者，比喜愛「上午」或「下午」學習者，處事更為彈性，同意情緒管理得當即能減輕心理壓力。
- (八) 在「不同學習知識」方面有顯著差異，認為「概念性」及「知識性」知識，比起「其它」方面知識較為重要者，可藉由專業知識的學習，了解良好的情緒管理能減輕心理壓力。

六、在「同意體適能檢測可以了解健康狀況」方面有顯著差異性

- (一) 在「生活及身心滿意」方面有顯著差異，可能「健康佳且對生活滿意」與「健康不佳但對生活滿意」者，較能藉由多采多姿的生活來促進身心健康，比「健康不佳且對生活不滿意」者，更能藉由體適能的檢測與評估，了解自身心肺功能，改善及調適健康狀況。
- (二) 在「不同年齡」方面有顯著差異，可能「50-60 歲」者，比「70 歲以上」者，較積極嘗試各種促進自身健康之活動，更能使用體適能檢測與評估，來幫助了解自身的健康狀況。
- (三) 在「不同退休前從事工作」方面有顯著差異，可能從事「軍公教、服務業、商業」者，比從事「工業」者較耗費腦力，較不會以體適能的檢測與評估來了解自身的健康狀況。

(四) 在「不同學習活動」方面有顯著差異，可能喜愛「靜態」學習者，比起喜愛「動靜皆宜」者，較少從事動態活動，所以較易接受體適能檢測與評估來幫助了解自身的健康狀況。

(五) 在「不同學習時段」方面有顯著差異，可能傾向「上下午皆可」的學習者比傾向「上午」或「下午」的學習者，想法較為彈性，較易接受以體適能的檢測與評估來幫助了解自身的健康狀況。

七、在「同意和年輕人一起學習可更有活力」方面有顯著差異性

(一) 在「生活及身心滿意」方面有顯著差異，可能「健康佳且對生活滿意」者，活力充沛且不服老，比「健康不佳且對生活不滿意」者，更願意和年輕人一起學習以保持年輕活力。

(二) 在「不同最高學歷」方面有顯著差異，可能「高中職畢業」者，比「國中畢業」者，增加了三年可能結交到摯友的機會，因此認為和年輕人一起學習可讓他們更有活力。

(三) 在「不同退休前從事工作」方面有顯著差異，可能從事「工業」者，比起「軍公教、商業」人員，更需勞力，而非知識經驗，因此較願意與年輕人一同學習，感受年輕人的活力。

(四) 在「不同學習活動」方面有顯著差異，可能傾向「動靜皆宜」的學習者，較具活力及學習意願，比傾向「動態」或「靜態」學習者，更願意與年輕人一起學習，展現出活力。

八、在「同意和年輕人學習更有學習動機」方面有顯著差異性

(一) 在「生活及身心滿意」方面有顯著差異，可能「健康佳且對生活滿意」者及「健康不佳但對生活滿意」者，能因為對生活的滿意，而樂意與年輕人溝通，學習新世代的東西，因此比起「健康不佳且對生活不滿意」者，更能與年輕人共同學習而激起學習動機。

(二) 在「不同學習活動」方面有顯著差異，可能喜愛「動靜皆宜」的學習者，比喜愛「動態」學習者，較能接受年輕人天馬行空的想法及作為，與年輕人共同學習以激發學習意願。

(三) 在「不同教師特質」方面有顯著差異，可能高齡者認為年輕時錯過太多學習事物，因此授課教師若「具備專業知識」，比起「具有親切態度」，更能激起高齡者的學習動機。

九、在「同意有空參加公益活動」方面有顯著差異性

(一) 在「不同最高學歷」方面有顯著差異，可能「大學以上畢業」者及「高中職畢業」者，習得的知識比較多，也比較懂得做人處世的道理，更了解助人為快樂之本的原則，因此比起「國中畢業」者，更能身體力行，參加社會公益服務，以幫助更多需要幫助的人。

(二) 在「不同學習活動」方面有顯著差異，可能喜愛「動靜皆宜」的學習者，比喜愛「動態」或「靜態」學習者，更能熱心參與社會公益服務，及敏銳地從參與中體會助人的快樂。

(三) 在「不同學習管道」方面有顯著差異，可能「樂齡學習中心」比起「樂齡大學」設置地點較為多

樣化，可能伴隨著其他社團共存，較能激起參加公益服務的動機。

(四) 在「不同教師特質」方面有顯著差異，可能授課教師「具備專業知識」比「具有親切態度」，更能以專業知識及專業服務技巧，影響高齡者參與社會公益服務。

伍、結論與建議

1971 年白宮老人會議指出，老年人可以透過教育的方式來滿足表現需求（Expressive Needs）、貢獻需求（Contributive Needs）、歸屬需求（Belonging Needs）及發揮影響力需求（Influence Needs）；又根據前述實證調查，發現老人可以透過不同於一般教育方式，來達成其學習目的，因此提出下列活躍老化之學習策略，以滿足高齡者之學習需求：

一、學習門路多管齊下，課程多元動靜兼顧

在活躍老化教育方面，政府不能只發展單一學習管道，應讓高齡者可透過樂齡大學、松年大學、樂齡學習中心等多元管道來學習；此外，為了增進高齡者生活知能，靜態課程不宜記憶背誦，應力求簡明扼要，以活潑逗趣為主；動態課程不宜過於緊湊，應考慮高齡者體力，以能負荷為主，期望透過「多元管道、動靜交替」的課程模式，建構出完善且適合高齡者學習的教育體系，豐富高齡者學習內容，保障高齡者學習權益，讓高齡者生活更多采多姿

二、普設實體開課據點，建置虛擬網路課程

有些高齡者學習慾望強烈，雖然能秉持著堅強的意志力，從事學習，但常侷限於身心狀況不佳，或舟車勞頓之苦，或經濟能力不足等因素，而無法順利學習。因此，政府應加強開辦老人學習課程，鼓勵民間團體廣設學習據點，配合補助及獎勵措施，讓所有樂於學習的老人，能就近學習；此外，也可設立老人學習網站，藉由網際網路的無遠弗屆，達到資訊互相交流的學習目的，讓無法在實體據點上課的高齡者，多了另一個選擇，排除高齡者「心有餘而力不足」，無法學習的遺憾。

三、推展青春健康活力，重視心靈撫慰交流

步入老年後，歲月在高齡者臉上劃下無情的痕跡，也在不知不覺中耗盡他們的體力及健康，生體機能的衰退，會影響心理健康狀態，所以應推展高齡健康促進活動，指導高齡者具有良好的健康管理知識，實際從事提升身心健康之活動，並強化心靈撫慰課程，協助高齡者坦然接受生命循環的過程，並充分利用時間，渡過餘生。例如按摩理療、舒展筋絡以促進血液循環；養生點心、補品燉煮以活化身體機能；美術勞作、家政工藝以提昇藝術涵養；歌唱舞蹈、泡茶聊天以營造生活情趣。。

四、終身學習廣結善緣，促進人我關係和諧

高齡課程設計中，除了動態靜態的學習課程，也應著重朋友的結交，因為進入老年期後，伴隨而來的生理功能退化，及心理狀態不安，常使老人陷入「孤單、不願面對人群」的心態，所以，應藉由同儕的力量，鼓勵高齡者走出戶外，參與志願服務，藉由志願服務，打開心靈窗口，願意主動付出，主動

關懷，也能從付出及關懷中，體會到真心回饋的快樂，藉由人際間的交流互動，就能廣結善緣，擴展生活圈及擴大視野，減少自我封閉的機會，重燃人生的希望。

五、推廣代間學習機制，促進世代情感交流

高齡者在子女成家立業，遠離自己後，寂寞感及孤獨感油然而生，但「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的觀念，總會希望不能與子女一起，也能與年輕人一起，感受年輕人青春活潑的氣息，及年輕人帶來的歡笑，所以應當設計世代交流機制，藉由代間學習，激發高齡者的學習動機，建立高齡者正向的生活態度，以促進代間溝通，年輕人可以協助高齡者學習新科技知識，高齡者能傳授年輕人豐富的人生經驗，營造一個悅齡親老的社會，建構一個世代融合的友善樂齡環境。

六、夫妻老友邀約參與，自我肯定合作學習

高齡者的學習，如能呼朋引伴，共同參與，則能增添情趣，也許老夫老妻相互陪伴，其安詳穩定的力量，能重溫往日舊夢，重拾往日情懷；也許三五好友共聚一堂，能回憶當年英雄好漢事蹟，並聊聊各自豐功偉業；藉由共同參與的學習活動，大家對曾經逝去的歲月可以重新細細品嚐，對曾經漠視的日子可以重新慢慢回味，除了能肯定自我價值，拓展生活空間外，更能提昇靈性修養，營造生活情趣，也藉由與熟悉的人共同學習，激發合作學習的潛能，激盪出生命的火花，達到生命更高的境界！

七、專業教師鼓勵對話，和藹親切具同理心

中國自古以來，即以「師者，所以傳道、授業、解惑也」為至理名言，亦即「教師為主體，學生為客體」，這種不對等關係，將教師塑造成高高在上的聖者，對於教師的尊重與崇拜，使得高齡者作為學生時，不敢隨意發表言論，以免侵犯老師威權。因此，要打破高齡者的沉默及唯命是從，則應鼓勵發言，與老師對話，作意見上的交流；而教師應以專業、親切的態度，展現同理心，適時鼓勵讚美，增加高齡者自信，並針對高齡者個別差異，採取適當的教學方式，以提升高齡者學習的興致與熱情。

八、喚醒自主學習意識，拓展視野豁達人生

高齡教育的目的，是希望讓高齡者了解自己是個完整的個體，具有自主性，與任何人皆處於對等的地位，因此，應從批判教育的角度來考量，例如「歷史回顧與前瞻」的課程，能讓高齡者藉由回溯歷史，塑造未來願景；「時事輿論評析」的課程，讓高齡者參與時事評論，與社會接軌；「生命意義探討」的課程，讓高齡者對生命能處之泰然，安然面對死亡；如此才能使高齡者喚醒自我覺察，統整自我人格，達成自我掌控，實現自我目標。

參考文獻

王仁潔、李湘雄、黎士鳴譯（2001）。Michael A. Smyer, Sara H. Qualls著。**老化與心理健康**。台北：弘智。

行政院經濟建設委員會（2010）。**台灣老年人口趨勢圖**。

- 林麗惠（2006）。從積極老化的觀點談高齡社會的因應策略，載於 **2006 年東亞地區高齡社會教育對策研討會論文集**。中華民國成人及身教育學會。台北。
- 林可欣（2006）。**高齡學習者自我概念與成功老化相關之研究—以嘉義市長青學苑為例**。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 吳明烈（1999）。1999 國際老人年與聯合國高齡者教育。**成人教育**，49，2-7。
- 徐慧娟、張明正（2004）。台灣老人成功老化與活躍老化現況:多層次分析。**台灣社會福利學刊**，3(2): 1-36。
- 教育部（2006）。**邁向高齡社會老人教育政策白皮書**。46-47。
- 黃國城（2007）。代間學習及對高齡教育之啟示，**社區發展季刊**（118），265-278。
- 蕭文高（2010）。活躍老化與照顧服務：理論、政策與實務。**社區發展季刊**，132：41-58。
- 劉慧俐（2007）。人口老化的趨勢與對策。**高醫醫訊月刊**，16（11），5。
- Baltes, P. B. and Baltes, M. M.(1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. p1-34 in *Successful aging: perspectives from the behavioral science*, edited by P. B.
- Bengtson, V. L., G. H. Elder and N. M. Putney(2005) The Lifecourse Perspective on Ageing: Link Lives, Timing, and History, in M. L. Johnson(ed.) *The Cambridge Handbook of Age and Ageing*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Chou, K. L., & Chi, I. (2002). Successful aging among the young-old, old-old and oldest-old Chinese. *International Journal of Aging Human Development*, 54, 1-14.
- Clough, B.S. (1992). Broadening perspectives on learning activities in later life, *Educational Gerontology*, 18, 447-459.
- Cumming, E.(1963/2008). Further Thoughts on the Theory of Disengagement, in S. A. McDaniel(ed.) *Ageing Vol. 1: Origins, Theories and Practical Concerns*. London: Sage
- George, L. K.(2007). Age Structures, Aging, and the Life Course, in J. M. Wilmoth & K. F. Ferraro(eds.) *Gerontology: Perspectives and Issues*. New York: Springer.
- Havighurst, R. J., B. L. Neugarten and S. S. Tobin (1968). Disengagement and Patterns of Aging, in B. L. Neugarten (ed.), *Middle Age and Aging: A Reader in Social Psychology*. Chicago: University of Chicago Press.

- Hooyman, N. R. and H. A. Kiyak(2008) *Social Gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. Boston: Person Education.
- Johnson, C. L. and B. M. Barer(1992) Patterns of Engagement and Disengagement among the Oldest Old, *Journal of Aging Studies*, 6(4), 351-364.
- Kraus, R. G. (2000). *Leisure in a changing America: Trends and Issues for the 21st Century*. Boston, MA: Allyn and Bacon .
- Perry, D. (1995). Researching the aging well process. *The American Behavioral Scientist*, 39(2), 152-171.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37, 433-440.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell publishing.
- World Health Organization (2002). *The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life*. B. Campanini. Geneva.
- Riley, M. W. & J. W. Riley(2000) Age Integration: Conceptual and Historical Background, *The Gerontologist*, 40(3), 266-270.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37, 433-440.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell publishing.
- Strawbridge WJ, Wallhagen MI, Cohen RD. (2002) .Successful aging and well-being: self-rated compared with Rowe and Kahn. *Gerontologist* ,42,727-33.
- Street, D. A.(2007) Sociological Approaches to Understanding Age and Aging, in J. A. Blackburn & C. N. Dulmus(eds.) *Handbook of Gerontology: Evidence-Based Approaches to Theory, Practice, and Policy*. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.
- Vaillant GE and Mukamal K. (2001) .Successful Aging. *Am J Psychiatry* ,158, 839-847.
- Wolfe, N. S. (1990) . *The relationship between successful aging and older adult's participation in higher education programs*. Unpublished doctoral dissertation ,University of California, Log Angeles.
- World Health Organization (2002). *The World Health Report 2002: Reducing risks, promoting healthy life*. B. Campanini. Geneva.
- World Health Organization (2002). *Active Ageing: a policy framework*.

Active aging learning strategy and learning needs analysis

Kuo, Nai-Chen*

Doctoral Program of Educational Entrepreneurship and Management,
Department of Education, National University of Tainan

No.237, Yuhe 5th St., East Dist., Tainan City 70163, Taiwan (R.O.C.)

tnbutbab@mail.tn.edu.tw

Abstract

People throughout their life efforts to work hard for a living, but when he was young overload cause old the body functions recession, such as high blood pressure, heart disease, osteoporosis, etc.; and psychological state of unrest, such as the elderly widowed, relatives and friends of death, the sons and daughters of abandonment; Therefore, the World Health Organization (WHO) in 2002 put forward the concept of "active aging", advocates from the three dimensions of health, participation and security surface to enhance the quality of life of the elderly. How to learn through active aging strategies and learning needs analysis, so that the elderly regain the joy of learning, in order to prevent their physical and mental decline, to enhance their self-confidence and satisfaction is the top priority.

As the research object of this study to the elderly in Taiwan over the age of 50, first construct the variable "active aging strategy and learning needs survey scale, according to different background variables with different" active aging learning strategies, learning needs of the elderly "for difference analysis; Finally, the empirical results, the future elderly active aging learning strategies and put forward feasible suggestions.

Key words: Active aging, Active aging learning strategies and learning needs survey Scale, Active aging learning strategies, Learning needs of the elderly