

南 華 大 學

非營利事業管理學系

碩士學位論文

高齡社會教育融入國小教科書健康與體育之研究

Content Analysis of Active Aging on Elementary School
Textbook of Health and Physical Education

研究生：陳朱政

指導教授：鄭文輝博士

中華民國 101 年 5 月 12 日

南 華 大 學

非營利事業管理學系

碩 士 學 位 論 文

高齡社會教育融入國小教科書健康與體育之研究

研究生：陳米政

經考試合格特此證明

口試委員：鄭文輝
鄭清霞
王思良

指導教授：鄭文輝

系主任(所長)：鄭文輝

口試日期：中華民國 101 年 5 月 12 日

謝誌

二年學習生涯雖是不長，但過程有甘有苦，如人飲水冷暖自知，只是如今細細品味，箇中滋味已然昇華，化為喜悅，不亦快哉！

這段學習歷程，諸多因緣會聚，可說是人生一段特殊的體驗，重拾課本，有喜悅也有壓力，能夠完成這趟難得的修學之旅，自是經過一番艱苦奮鬥。而能否順利畢業，論文寫作才是最大考驗，從無到有如期完成這份論文。而背後實得力於幾為老師指導，感謝涂瑞德老師，老師的研究方法，上課活潑風趣新潮，令人如沐春風，是啟發我如何做學問的導師；感謝呂朝賢老師，老師教導文獻選讀，看得出老師治學嚴謹認真，對指引我建立正確研究態度，影響深遠。而論文的完成，最應感謝的是我的指導教授鄭文輝老師，老師教學態度親切，滿是愉悅的笑容，能適時消除學生心中壓力，從論文選題、到研究結果的呈現，提供諸多寶貴意見，並且對論文詳加檢閱，一一指正，一步步紮實地指導，才能完成這份論文，在此要獻上最由衷的謝意。

同時也要感謝中正大學社福系鄭清霞教授與王思為老師在論文口試時的鼓勵與疏漏之處的斧正，使得本論文得以更臻完備，在此也深致謝意。

感謝森鑫、佳榮、琇瑛、儀芬、純好、瑞琦，由於長期深耕於非營利機構，有著豐富的經歷，透過無私分享，使我對非營利組織有更深刻的體認與瞭解，獲益良多。感謝景翔、淑惠、名揚、秀姿，可說是教育界的好夥伴，課堂上彼此切磋琢磨，教學相長，經驗寶貴，還要感謝熱心的詩貽，在擔任班長期間，盡心盡力的付出！

感謝內人，在我就讀研究所期間，每當心情低落時，總能適時鼓勵我，激發我，對我能順利畢業居功厥偉。在此最後，對於所有曾幫助過我、關懷過我的人，也要一併致上由衷感謝。千言萬語，道不盡心中的感謝，願此謝意，常存心中，綿延無盡！

陳朱政謹誌於南華大學非營所

中華民國101年5月

摘要

高齡化社會的來臨，使得老化及如何達成健康老化議題，格外受到注目與重視。本研究選取國小教科書與高齡者議題相關度最高的健康與體育領域作為研究對象。有鑑於健康與體育教科書的編排方式以圖片為主，文字為輔，為了要深入瞭解教科書中高齡者議題背後隱含的意義，質性的探究詮釋將更具價值與意義，故本研究採用質性內容分析法，選取南一、康軒、翰林三個版本各十二冊，總共有三十六冊為範圍。依據研究題目將內容分為生理健康、心理健康、社會參與等三個層面，探究不同版本教科書中包含那些高齡者概念及內容，教導學生看待高齡者。

本研究發現包括下列五項：(1)各版本教科書有關高齡者教育呈現內涵差異不大。(2)在生理健康方面，描繪高齡者的形象，不離「老、病、弱」，易加深刻板印象。(3)心理健康層面描繪快樂、熱情、開朗、積極等正向情緒內容較少，而負面情緒寂寞、沮喪，擔憂等呈現較多。(4)社會參與方面，對社會貢獻內容呈現貧乏，出現場景大多是家庭，社區，過於單調。(5)老化議題呈現，內容零碎缺乏系統性，但內容編輯以圖畫呈現為主，編排活潑，易吸引學生目光，有促進學生學習動機之功。

根據上述研究結果，本研究針對高齡者教育政策，課程編輯設計與授課教師分別提出建議，希望提供高齡者教育議題有新的思惟，引發更多之研究，促進高齡者教育能更受重視，更臻完善。

關鍵詞：活躍老化、健康老化、健康與體育學習領域、高齡者教育

Abstract

Facing rapidly aging, healthy aging has become major issue around the world. This study explores aging related subjects in the field of health and physical education in elementary school textbooks.

Since current textbooks employ pictures mostly, while words are used only for complementary purpose, this study takes qualitative research approach to analyze the implications of the content. There are three version textbooks of Nani, Kang Hsuan and Han Lin publishers, covering twelve volumes in each textbook that totally thirty-six volumes are reviewed about elder education and how to treat the elder. Based on the context, three major components are classified: physical health, mental health, and social participation.

Five major findings of this study are as following: (1)There are few differences among three version textbooks. (2)For physical health, the stereotype of the elder is frail, ill, and weak. (2)For mental health, the positive phrases like happiness, enthusiasm, optimism, and vigor are little used ; on the contrary, the negative phrases such as loneliness, depression, and anxiety are used very often. (3)For social participation, the elder do little feedback to the society, and their activities are usually limited in the family or community. (5)Overall, the contents of aging issues are presented too fragmented, nevertheless, using pictures rather than words can attract the students' attention.

Based on research findings, three aspects of suggestions for improving elder educational policy, textbook editing design, and instructors' empowerment can be derived.

Keywords: active aging, healthy aging, health and physical education textbooks, elder education

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究問題與目的	2
第三節 名詞界定	3
第二章 文獻探討	5
第一節 老化相關理論之探究	5
壹、生理老化	5
貳、高齡者人格心理發展理論	7
參、高齡者社會參與理論	8
第二節 活躍老化之探究	13
壹、聯合國老人關懷	13
貳、國內高齡者者人權現況	16
參、教育部邁向高齡社會老人教育政策白皮書	17
第三節 老化教育之探究	19
壹、老化教育之意義	19
貳、老化教育範疇	23
第四節 九年一貫教科書課程統整與融入之探究	27
第三章 研究設計與實施	30
第一節 研究方法	30
第二節 研究步驟	31
第三節 類目的制訂	36
第四節 研究對象	39
第四章 研究分析與結果討論	41
第一節 生理健康層面領域	41
壹、自然老化	42
貳、健康老化	50
參、小結	62
第二節 心理健康層面領域	62
壹、人際關係	63
貳、情緒管理	67
參、小結	71
第三節 社會參與層面領域	71
壹、家庭場域	73
貳、社區場域	81
參、休閒場域	89
肆、小結	93
第五章 結論與建議	95
第一節 研究發現與結論	95
壹、生理健康方面	95

貳、心理健康方面	96
參、社會參與方面	97
肆、老化議題內容缺乏系統性	97
伍、課程編輯有統整之名無統整之實	98
陸、內容呈現有性別迷思傾向	98
柒、內容編輯呈現活潑	98
第二節 研究建議	99
壹、對教育行政當局之建言	99
貳、對課程設計的省思	100
參、對教育工作者的期許	102
第三節 研究限制	103
壹、研究範圍的限制	104
貳、研究方法與資料處理的限制	104
參考文獻	105
中文參考書目	105
一、專書	105
二、期刊論文	109
三、學位論文	110
四、網路電子資料	110
英文參考書目	113

表 目 次

表 2-1	Erikson 老年研究報告-人生八大階段·····	11
表 2-2	聯合國老人綱領·····	14
表 2-3	台灣老人人權之內涵與項目·····	16
表 2-4	學童樂齡學習創意教學內容·····	24
表 3-1	老化教育編碼表·····	37
表 3-2	研究對象一覽表--健康與體育學習領域教科書基本資料·····	39
表 4-1	生理健康核心範疇類目表·····	42
表 4-2	各版本對高齡者生理狀況之描述·····	48
表 4-3	心理健康核心範疇類目表·····	63
表 4-4	社會參與核心範疇類目表·····	72
表 4-5	休閒類別出現種類與次數統計表·····	90
表 5-1	各版本所呈現有關生理特質的描繪面向·····	95

圖 目 錄

圖 2-1	成功/活躍老化的三個面向	15
圖 3-1	本文研究步驟	31
圖 3-2	編碼範例一---樂活學習	33
圖 3-3	編碼範例二---志願服務者	34
圖 3-4	編碼範例---主軸編碼	35
圖 4-1	成長階段案例一	43
圖 4-2	成長階段案例二	43
圖 4-3	成長階段例案三	44
圖 4-4	高齡者生理狀況	48
圖 4-5	飲食內容案例一	53
圖 4-6	飲食內容例案二	53
圖 4-7	食量的個別差異性	54
圖 4-8	認識疾病種類例一	55
圖 4-9	認識疾病種類例二	55
圖 4-10	運用醫療資源案例一	57
圖 4-11	運用醫療資源案例二	57
圖 4-12	疾病預防	58
圖 4-13	意外預防	60
圖 4-14	求助管道	61
圖 4-15	自我悅納案例一	64
圖 4-16	自我悅納案例二	64
圖 4-17	人際關懷互動案例一	65
圖 4-18	人際關懷互動案例二	65
圖 4-19	認識壓力與情緒	68
圖 4-20	增進正向情緒案例一	70

圖 4-21 增進正向情緒案例二	70
圖 4-22 家務分擔者案例一	74
圖 4-23 家務分擔者案例二	74
圖 4-24 養育照護者案例一	75
圖 4-25 養育照護者案例二	75
圖 4-26 家族感情的維繫	77
圖 4-27 生活的互賴者案例一	77
圖 4-28 生活的互賴者案例二	77
圖 4-29 被照顧者案例一	78
圖 4-30 被照顧者案例二	79
圖 4-31 知識的傳承者案例一	80
圖 4-32 知識的傳承者案例二	80
圖 4-33 決策參與者	82
圖 4-34 志願服務者案例一	83
圖 4-35 志願服務者案例二	83
圖 4-36 經驗傳承者案例一	84
圖 4-37 經驗傳承者案例二	84
圖 4-38 樂活學習者案例一	86
圖 4-39 樂活學習者案例二	86
圖 4-40 醫療照護者	88
圖 4-41 家庭休閒案例一	92
圖 4-42 家庭休閒案例二	92
圖 4-43 社區休閒案例一	93
圖 4-44 社區休閒案例二	93

第一章 緒論

二十一世紀，高齡化社會的來臨，使得「老化」議題更顯得格外受到注目與重視，本研究旨在探討九年一貫課程國小健康與體育教科書中有關高齡者議題所呈現的意涵、意象究竟為何？以及因應之道。本章共分三節，第一節說明研究動機，第二節為研究問題與目的，第三節為名詞釋義。

第一節 研究動機

根據聯合國統計，過去20年全球人口結構產生劇烈的變化，平均每10人有1名是超過60歲的老年人，估計2050年，將提高到每5人中有1名60歲以上老人(張子清，2010年10月1日)。人口老化議題過去只是少數已開發國家的問題，但是不久的將來，卻是全世界大部分國家都必須面對的議題。而世界衛生組織(WHO，2002)在「活躍老化:政策架構」(Active ageing: A Policy Framework)中提出協助高齡者實現健康、快樂、自信、正向思考、獨立、尊嚴的老年新生活，已成為現在老人社會工作者急欲推廣的理念，所以，如何促進活躍老化、成功老化甚至是創意老化的新概念，是我們必須加以深思的議題。由於教科書在學校教育理面扮演著舉足輕重的角色，是傳遞社會文化、建立正確價值觀重要的媒介，因此，教科書中有關高齡者教育議題究竟呈現什麼內涵、意象，實在是值得我們加以深究，這是作者重要研究動機之一。

近年來，台灣由於公共衛生進步，醫療品質的提升，以及少子化影響，65歲以上老年人口占總人口比率持續攀升，由2010年約 10.7 %共245萬人，到2025比率將達到約 20 %，到時全台灣預期會有479萬名老人。台灣人口結構不只是進入高齡化社會，是向超高齡社會邁進(經建會，2010)。個人與社會，如何因應「社會老化」的發展趨勢，是高齡者能否享有健康及尊嚴生活的關鍵因素。這項社會工程政府必須扮演更積極角色，透過學校教育是達成此目標重要手段，學校教育是否有呈現這樣的教材，內容為何？值得我們探究，這是研究動機之二。

2007 年 11 月 17 位平均年齡 81 歲的不老騎士，精神抖擻騎著歐都邁(摩托車)，展開 13 天的環島旅程，隊員當中有的過去已經罹患癌症、重聽、心臟病，而且每一位都有關節退化的毛病。但卻為了完成自己的夢想，騎著機車完成環繞臺灣一千多公里的路程，這豪情壯志勇敢追夢的畫面，呈現在我們眼前，深深打動每個人的心(弘道老人基金會，2007)。而在官方，教育部為喚起國人重視祖孫世代互動及關懷祖父母，2008 年度在九九重陽節當週，首度發起「全國祖孫週」活動，2009 年並整合社教資源擴大辦理第 2 屆全國祖孫週活動，獲得社會大眾極大的迴響，並據此訂定每年八月第四個星期日為「祖父母節」，另依據家庭教育法第 12 條，將祖孫代間教育納入學校行事曆中，規定「每學年於正式課程外，實施 4 小時以上家庭教育課程及活動。」，從民間 NPO 舉辦提升高齡者意象創新活動，以及政府對社會老化現象逐漸重視下，高齡者議題已成為社會顯學，值得關注，此為研究動機之三。

過去國小教科書由國立編譯館統編，到 1996 年後開放一般民間出版商編輯，各出版商根據教育部頒布之課程綱要與能力指標來編輯教科書的內容，而重大議題採統整融入方式編輯，但並無一致標準。而高齡者、老化議題採統整融入式編入教科書中，因此，審查及編輯人員對高齡者議題是否重視並具有專業素養，對高齡者相關議題融入教科書內容的呈現可說影響至鉅。民間編輯各版本如何將相關高齡者概念議題融入健康與體育教科書中？融入呈現的內容又是如何？值得關切，此為研究動機之四。

第二節 研究問題與目的

本研究旨在透過比較不同版本健康與體育領域教科書中有關高齡者議題教育呈現內容的差異，探討有哪些高齡者概念、意象內容融入健康與體育領域課程，來達成教育部所欲達成建立對「老人」、「老化」的正向態度，扭轉年齡歧視偏見，並建立對老人親善及無年齡歧視的社會環境的目標。

本研究也想透過分析各版本有關老化議題的差異、優劣比較，進而幫助研究者瞭解老化教育內涵，實施老化教育，並做為編輯業者課程設計及教師選擇教科書的參考。

因此，本研究擬從高齡者概念出發，剖析高齡者議題的意義與內涵，以及高齡者議題教育所要教授的意象內容為何。分別從個人與社會層面，來審視九年一貫健康與體育教科書中高齡者議題教育內容，其達到的成效為何，及不同版本之間有何差異性。具體而言從下面三個問題來探討。

1. 檢視九年一貫健康與體育教科書中高齡者議題，包含那些概念，呈現什麼內容來教導學生有關高齡者的議題？
2. 比較九年一貫健康與體育教科書中不同版本教科書，呈現高齡者議題面向有何差異性？
3. 評析九年一貫健康與體育教科書中不同版本教科書，所呈現高齡者議題面向，能否有效達成活躍老化的目的，及促進高齡者人權的教育目標？

第三節 名詞界定

本研究探討的是教科書中的高齡者議題，為使本研究內容所使用名詞意義明確，因此將重要概念，如老人、高齡化社會、代間教育、健康與體育領域、老人教育等名詞的意義予以界定，分別敘述如下。

壹、老人

根據聯合國世界衛生組織的定義，老人是指年齡超過 65 歲者。根據我國公務員退休法，內政部人口統計、及老人福利法，均以六十五歲為老人的開始。因此，本研究指的高齡者係指六十五歲以上的老人。但若教科書中未明述年齡，而社會上一般傳統認為高齡者角色如：祖父母、外公、外婆、老公公、老婆婆等，及在圖片上具有老化特徵如臉上長滿皺紋、滿頭白髮、駝背手持拐杖等人物，均認定為老人(孫秋蘭，2008)。另「老人」一詞在現今社會用語有人認為帶有貶抑意涵，「高齡者」一詞較為中性，但本文表達為求貼近原意，及通俗習慣用法，兩者會有交互出現情形，所以在文中所提及「高齡者」，實際上指的也是 65 歲以上老人。

貳、高齡化社會的定義

根據聯合國世界衛生組織的定義，「高齡化社會」是指總人口數中有百分之七（或以上）達到六十五歲以上的社會，就屬於人口老化的社會，也就是所謂的高齡化社會（aging society）。

參、代間教育

代間教育(intergenerational education)是指在動態的情境下，高齡者和年輕世代，互相交換價值、文化、資源、傳統，相互鼓勵與關心。彼此按照計畫，持續、規則與系統性互動，達成社會經驗交流及有意義的學習（Berenbaum & Zweibach, 1996）。也有人稱之為代間學習，指的是安排不同世代在不同的情境中一起進行學習活動，透過溝通、互動來分享彼此的感受與見解（黃富順，2008）。

肆、健康與體育領域

在國小階段九年一貫課程將健康教育與體育合併成一個學習領域，而「健康與體育」課程，可說跟個人生命延續息息，並包含了高齡者議題，其教育內容包括三個層面的教育活動：「人自己之生長發育」、「人與人、社會、文化之互動」、「人與自然、面對事物時如何作決定」，藉此教育之實施，以達成全人健康（total well-being）的課程目標（國民教育司，2011）。

伍、老人教育

研究中所指老人教育分為二部分：（1）老人教育（instruction of older people）：為老年人所提供的教育；（2）相關老人的教育（instruction about older people）：為一般或特定人所提供的有關老化過程與老人問題之教育（李奕昕，2006）。

第二章 文獻探討

根據前章所述研究目的，本章將從四個部分來探討相關的文獻、研究和發現。第一節老化相關理論之探究，第二節活躍老化之探究，第三節老化教育之探究，第四節則為教科書課程統整與融入之探究。

第一節 老化相關理論之探究

我們的身心隨著時間的遷流，剎那剎那的在生滅化變化中，而這剎那生滅老化過程，即是生命發展歷程，也是生命的本質，每個人想要成功老化，則必須對老化有正確的認知與態度。根據徐慧娟、張明正(2004)成功老化與活躍老化的定義：老人的健康要同時滿足「身體健康」、「心理健康」、「社會健康」三面向的要求，才是真正成功老化。因此在此節中也將從生理、心理以及社會參與理論三個面向，來探討瞭解老化歷程，促進個人未來能成功老化。

壹、生理老化

所謂生理老化是指生理機能的衰退，譬如：皮膚鬆弛、頭髮灰白、肌肉無力、視力老花等，生理機能會隨著年齡增加而改變(樂國安等譯，2010)。黃富順(2008)則提到若以生物年齡的角度來觀察，主觀上所認定的衰老，有四項觀察的指標：(一)生殖能力喪失；(二)頭髮灰白；(三)生理功能減退；(四)慢性病產生。

每個人生理機能衰退的時間與速率及嚴重程度存在著相當大的個別差異性。彭駕駢(1999)表示並非所有生理機能改變皆稱老化，應符合以下四種條件方稱老化：(一)普遍性(universality)，必須同種生物體內都會發生；(二)進行性(progressiveness)，隨著年齡增加而持續不斷發展；(三)有害性(deleteriousness)，此種改變會妨害生理機能運作；(四)內因性(intrinsicality)，功能喪失必須來自生物體內部生理上的改變。

探討有關人類生理老化，梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲(2008)提出四種解釋老化的理論：(一)耗損理論：基因預設決定身體功能，系統細胞隨時間推移而失去修復能力。(二)免疫系統改變：免疫系統識別和消除疾病的能力，會隨年齡漸長而變差。(三)交叉連結細胞理論：老化由細胞和分子結構內的有害反應開始，並經分子內部之間產生交叉連結反應，慢慢導致功能衰弱。(四)自由基理論：細胞有氧代謝時，產生自由基，損害健康細胞的功能。

蔡文輝(2003)則將老化理論，歸納為兩大類，分別為程式理論(programmed theory)和差錯理論(error theory)。程式理論(programmed senescence theory)認為老化是由人體細胞內基因所決定，而且在出生時即已決定，因此老化是必然。(二)差錯理論認為老化是因生活環境影響所致，人體在不斷新陳代謝，身體組織修復過程中，基因在環境衝擊下產生差錯，最終導致細胞衰弱人體老化。

綜合上述分析：

從諸多理論解釋老化的實徵表現與老化的生理過程，可以發現生理的老化有的是因為人體基因的關係，例如大部分的人在四、五十歲時視力出現退化老花的情形；而有的可能是因為環境因素，像長期處於空氣汙濁的環境下，可能造成呼吸器官基因突變與功能提早失常等情形。因此，生理的老化並不能由單一理論來解釋，每個人生長老化過程是存在著極大的差異，不管個人內在基因遺傳因素，或外在環境變化、甚至人的信念、想法等，都會影響人身心理健康與老化速度。也就是生理老化其實是一個複雜生化反應。而生理變化時刻受到內、外在環境因素之影響而改變。

老化雖屬必然，但個人在面對生理正常衰退的反應機制，確實會影響生理老化的進程，對此，老化教育應從培養學生具備正確的生理健康知識與正確的態度來著手，不恐懼，不厭惡老化，能夠正確詮釋「老化」的意義，才有可能超越老化，並進而達到成功老化的目的。

貳、高齡者人格心理發展理論

人格一詞是極為抽象的概念，引自英文 personality 一詞，本意是指面具(mask)，心理學界則把它譯為「人格」。人格心理學家希望藉由研究人格的特徵及其形成，來預測它對人類行為反應和對人生大事的影響。

陸洛(2011)定義人格指的是存在於個體之內的一套有組織、有結構的持久性心理傾向與特徵，此種傾向、特徵與外在環境互動而決定個人的思考、情緒和行為等。黃希庭(1998)則以為人格是個體在行為上內部傾向，表現個體適應環境時，在能力、動機、興趣、態度、價值觀等方面的整合，是個體在社會化過程中形成具有特色的身心組織。普文(Lawrence A. Pervin)則將人格定義為個人在對情境做反應時，自身所表現出的結構性質和動態性質(洪光遠、鄭慧玲譯，1995)。阿爾波特(Allport, 1937)蒐集五十個人格定義，最後提出人格界定，他認為人格是個體身心系統內的一種動力組織，用以決定其獨特的行為與思想(轉引自黃富順，1992)，

從心理學家研究中，可以發現人類的思考與行為模式係受人格因素的影響頗大，而高齡者從小養成之個人人格特質及行為思考模式，又型塑高齡者特殊生活模式，及生活適應能力，因此，以下有關高齡者人格特質與類型的研究，實與日後成功老化與否，具有密切關聯，值得關注。

一、巴克萊(Berkeley)的高齡者人格類型

巴克萊(Berkeley)依據高齡者心理狀況，將高齡者歸納為五種人格類型，分述如下：

- (一)成熟型(mature type): 情緒穩定、生活滿意度高、視老化為常態，積極面對人生。
- (二)搖椅型(rocking-chair type): 自適、安樂型、對工作態度較消極。
- (三)防衛型(armored type): 獨立、個人主義、防衛性強，不服老，樂於工作。
- (四)憤怒型(angry type): 有敵意、怪罪他人、視老人為被剝削犧牲者。
- (五)自憎型(self-hater type): 悲觀、憂鬱、孤獨，視老人為沒有價值的廢物。

其中前三者類型被視為生活調適較好，後二者被認為適應較差(引自徐立忠，1989)。

二、紐卡登(Neugarten)的高齡者人格類型

紐卡登(Neugarten)則以人格、生活滿意度和活動水準來分析老年人的人格特質類型，包括有統合型(integrated)、武裝防禦型(armored defended type)、被動依賴型(passive-dependent)、解組型(disorganized)。其中統合型及武裝防禦型被認為屬於生活適應較良好類型，後二者被動依賴型和解組型則屬適應不良的類型。分述如下：

- (一)統合型(integrated)：人格整合而成熟有高度生活滿意感。
- (二)武裝防禦型(armored or defended)：成就取向、汲汲追求、嚴謹規律。
- (三)被動依賴型(passive-dependent)：被動、撤退、冷漠。
- (四)解組型(disorganized)：憂鬱、憤怒、活動力低、生活滿意度低（引自邱天助，1993）。

綜合上述分析：

從巴克萊、紐卡登有關高齡者人格特質研究中可發現，具積極進取、自動自發、富有創造力、自律、情緒穩定、自我認同高的人對生活適應較好；而退縮、被動、悲觀、憂鬱的人格特質對生活適應較差。其實，整个人生是一個不斷發展的歷程，高齡者人格特質並非一成不變，仍不斷會受生理、心理、文化、環境和宗教等的影響而改變。尤其，高齡者在退休後所面對的環境與角色扮演，有著極大的轉變。因此，高齡者必須隨時調整自己，以適應社會環境變遷所帶來的變化。心理學家的研究發現，雖可以讓我們知道，適應良好的人格特質為何，但真正的價值在於我們要如何落實達成，這有賴從小建立正向人格特質與價值觀，並養成良好的生活習慣與開放的態度方可達成，而這也正是實施老化教育的價值所在。

參、高齡者社會參與理論

社會變遷和敬老文化價值的失落，讓高齡者從主流價值爭逐中退出，並從人際關係中掉落。社會急速的改變加深老人角色轉換過程中的失落焦慮。當一個人從工作職場退休，象徵社會地位失落，權威感不再，甚至退出或孤立於社會，極易

陷入所謂「無角色的角色」之困境。為避免此困境，持續參與社會與社會保持連繫，將是個人成功適應老化重要因素。以下將就高齡者社會參與相關理論加以探討。

一、角色理論(role theory)

所謂「角色」是人際交往與人際關係中重要的概念，更可用來分析社會結構。而角色理論的一些核心概念可用來解釋角色期望與角色衝突(周新富，2006)。

高齡者面臨角色轉變是社會世代交替的重要概念。個體在成長的階段中，扮演不同的角色，尤其成年期擔負多重的社會角色，但到了高齡期，因生理機能老化、退休以及失去親友導致失去某些人際網絡等因素，使得高齡者面臨角色喪失，因而產生「被拋棄感」，但老年人其實仍具有正常的心理與社會需求(蔡侑倫，2009)。另外，蔡文輝(2003)指出高齡者因年齡增長，從職場退隱之後，失去了中年期的社會角色與社群關係，被要求從活躍競爭的場域退下，轉而扮演局外人的角色。他提出這種社會角色的喪失，個人可從家庭層面的角色扮演來轉換，男人可從原本家庭的主要經濟來源者，轉變成協助家務的角色，老年夫婦共同分擔家務、調整家庭生活重心、協助照顧兒孫等的方式來調適。

事實上，能否正確認知老年時期的角色變遷及新的角色期待，被視為是否能成功老化的關鍵所在。高齡者退休後，所面臨角色扮演的困境，除了可擔任新的家庭角色功能外，也可從關心社區發展，改造社區，擔任志工義工，提升社會價值，充實自我，保持與社會互動開始，轉進昇華新的角色任務，以達成自我實現，並持續貢獻社會。

二、社會撤退理論(social disengagement theory)

庫明(Cumming, E.)和亨利(Henry, W.)在 1961 年於美國肯薩斯城，研究有關老人生活時，首先提出老年撤退的理論，認為老人社會角色逐漸喪失，乃是老化過程的自然結果(沙依仁，1996)。社會撤退理論是從社會資源分配的角度來探討老人在社會參與方面的問題，主張高齡者在社會活動中，由一個參與者變為旁觀者，鼓勵高齡者

把機會讓給年輕人，如此將能降低高齡者死亡時對社會的衝擊。李宗派(2003)以撤退理論所謂成功老化就是適量遞減其社會角色。其重要觀點有：

- (一) 高齡者本身與社會雙方面均感到要互相分離，老年撤退被視為具有正面的社會資源重分配功能。
- (二) 在現代社會講求效率下，高齡者從社會崗位撤退完成世代交替。是社會變遷正常的趨勢，反映了社會演化過程中自然的生命律動。

三、活動理論(social activity theory)

哈維福斯特(Havighurst, 1963)提出活動理論，認為老年人除了生理與健康的變化較為明顯之外，其在心理與社會需求方面，仍期望參與社會活動，貢獻所能，這樣的傾向不因生理、心理及社會改變而減少。若新活動可成功取代老人被迫放棄的活動，他們在生理、心理與社會面會有較好的調適(潘美英, 1999)。意即老年人退休後如果保持積極從事工作、娛樂、宗教、運動……等，或單純與他人互動，要比撤離社會活動的老人更滿意其生活品質。

其實，要協助老人成功的調適晚年生活，便需設法讓老人家繼續參與各種活動，使其社會角色的功能持續發揮，進而促進社會結構體系的整合。老人政策白皮書也提到不少研究指出老人參與社會活動的頻率越高，會建立較好的人際關係，社會參與與生活滿意度成正相關，因此鼓勵高齡者參與教育、志工、政治、經濟、文化等有助於維持人際關係，並提高生活滿意度(教育部, 2006)。

四、社會持續理論(social continuity theory)

撤退理論與活動理論是有關社會參與理論兩個端點，持續理論則介於其中。提倡持續理論最力學者艾契理(Atchley, 1972)認為老年期是青年期的延續，個人人格、行為的基本型態，不會因為年紀增長而改變，任何影響年輕時人格、行為的因素，還是會對老年期產生持續性的影響。

所以，老年時期的活動模式是青壯年期活動模式的延續，當老年人保持和以前的模式一致時，老年人的滿意度最佳。例如，一個活躍且喜愛參與活動的年輕人，到了老年期如果能夠繼續這樣的生活，個體會感到最滿意(梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲，2008)。

因此可以歸納出持續理論的三個重點為：(1)一個人在年邁時，趨向繼續維持一致的行為模式，尋找相似之特點，以因應社會環境變化；(2)晚年之生活特徵與青壯時期相類似，人格特徵變為更顯著；(3) 要達到成功的老化，端視他能否維持成熟與穩定的人格特質。

五、艾里克森(Erik H. Erikson)的發展理論

心理學家艾里克森(Erik H. Erikson)則從人格的發展理論為出發點，來論及人生各個不同階段的發展任務。他認為在社會世界中，人格從出生到死亡是動態的，須經過幾個順序不變的階段，每個人要解決各個階段所應發展的任務，方能成功邁向下一個人生發展階段，直到生命盡頭。並把人格發展分成八個生命成長階段，如表 2-1 所示：

表 2-1: Erikson 老年研究報告-人生八大階段

發展期別	基本價值	解決問題與衝突
1. 嬰兒期(infancy)	希望	信任對不信任
2. 早期幼兒期 (early childhood)	意志	自主對羞恥和懷疑
3. 嬉戲期(play age)	目標	主動對罪惡感
4. 就學期(school age)	能力	努力對自卑感
5. 少年期(adolescence)	忠誠	認知對認知混淆
6. 青年期(young adulthood)	愛	親密對孤立
7. 成年期(maturity)	關懷	成就與停滯
8. 老年期(old age)	智慧	尊嚴與絕望

資料來源：整理自周伶利(譯)(2004：59)

艾里克森的發展理論強調發展的階段性，認為人生每一個階段都有發展的任務，可以用自我理智的力量，以及超我來引導心理慾望向著社會所規定的方向發展(劉金花主編，2010)。個體在每個階段的發展任務，要成功地解決發展危機，才可以順利地邁向下一個階段。成年晚期的發展任務在於解決自我統整與悲觀絕望的心理危機。主張持續參與社會或學習活動，才能讓高齡者有連慣性及整體性的感覺，並讓晚年生活充滿活力，且藉由這些活動的參與，可以凸顯高齡者終身學習的意義與價值(蔡侑倫，2009)。

六、馬斯洛需求層次理論(hierarchy of needs theory)

馬斯洛 (Abraham Maslow) 認為人人皆有自我實現的傾向，自己是生活主宰，且由內在的力量來主導。因此，提出動機理論，或稱為需求層次論，把人類的需求分為五個層面，分別為生理需求 (physiological needs)、安全需求 (security needs)、愛與隸屬需求 (social needs)、自尊需求 (self-esteem needs) 及自我實現需求 (self-actualization needs) (林進材，2006)。

馬斯洛認為個體會以積極、正向、健康的方式，經由選擇、創造、價值判斷來完成自我發展。並認為每個人在完成最基本生理、安全需求滿足後，會逐漸往更高需求層次發展，直到自我實現為止。

從馬斯洛的需求理論可知每個人都有向上向善的動機與本能，高齡者在審視生命最後階段，仍孜孜矻矻不斷希望自我突破與超越，追求生命的價值與意義，可說事屬必然，無庸置疑。

綜合上析分析：

從巴克萊、紐卡登有關高齡者人格特質研究中可發現成熟型與統合型的人格類型他們情緒穩定，積極面對人生，生活適應良好，是成功老化之所需，符應活動理論所期望的類型，活動理論者鼓勵所有高齡者參與各種社會活動，使其社會角色能持續發揮。達到活躍老化的目地。

社會撤退論者基本上反應的是自然界正常的發展狀況，目前社會制度的設計也不脫離反映此情形，即人類由生到老死是必經階段，在年老時應適時把社會角色與功能交棒給下一代，完成社會傳承發展的任務。

而社會持續論者則反映社會百態，在每個人一生發展中，實際上老年期發展的方向並不脫離從小所進行的軌跡，強調要成功老化高齡者仍應持續不斷的扮演各自的角色。

根據馬斯洛需求理論，瞭解每個人都有追求自我實現的願望，這是人的本性本能，而艾理克森發展論指出，人生每一個階段都有其危機與轉機，高齡者應以智慧統整過往生命發展的歷程，藉此肯定自己生命價值與內涵。

綜觀各家社會發展理論與對照人格發展理論，實際上，每個理論都反映高齡者社會參與部分面向的研究，都有其參考價值。在此我們知道，高齡者在面對從職場退休及角色撤退轉變的事實，應隨時調適自己的步調，並重新詮釋自我價值與角色認同，持續參與社會活動，貢獻所能，才能過有意義的生活，實踐生命的價值與意義，並達到活躍老化的目的。

第二節 活躍老化之探究

本節擬從(一)聯合國老人綱領；(二)監察院的台灣老人人權現況調查；(三)教育部邁向高齡社會老人教育政策白皮書等國內外相關文獻，探究活躍老化的意義及內涵。

壹、聯合國老人關懷

根據世界衛生組織(WHO)預測，到 2025 全球超過 60 歲以上人口將將會有 12 億，高齡化已成世界性普遍現象。因此，聯合國早在 1991 年頒佈了「聯合國老人綱領」(United Nations Principles for older Persons)，揭櫫獨立 (independence)、參與

(participation)、照料(care)、自我實現(self-fulfillment)與尊嚴(dignity)等五大要點，詳細內容整理如表 2-2 所示(彭堅汶，2010)：

表 2-2：聯合國老人綱領

類 別	內 涵
一、獨立 (independence)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 老人有權獲得應有的照顧，及家庭與社區的支持 2. 不因年齡影響工作機會，並可以決定何時與以何種方式退休。 3. 獲得適當的教育與訓練。 4. 生活在安全、合適的環境，且能如其所願居住在家中。
二、參與 (participation)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 融入社會，並能參與和自己相關社會福利政策的制定 2. 與年輕世代分享知識與技能。 3. 根據自己的興趣與能力，從事志工服務並參與社區服務。 4. 自在行動或組織社團。
三、照料 (care)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 有權獲得家庭與社會的支持照顧。以維持理想的身心情緒，預防疾病的發生。 2. 獲得社會與法律服務以提高自主性、保護與照顧。 3. 享有尊嚴並在人性環境中，獲得適宜的公共照顧服務。 4. 享有自由與基本的人權。
四、自我實現 (self-fulfillment)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 追求發展潛能的權利。 2. 獲得教育、文化、宗教，精神與休閒等社會資源。
五、尊嚴 (dignity)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在尊嚴與安全環境中生活。 2. 不因年齡、性別、種族、失能與否，一律公平被對待。 3. 在健康照護上有自主決定權，包括尊嚴性的死亡

資料來源：整理自彭堅汶(2010：126-128)

另外，聯合國更在1992年提出「老化宣言」，希望各國政府、非政府組織、民間團體與個人，能共同努力建造親老共享的社會。並將1999年訂為國際老人年，同時把每年的10月1日定為「國際老人日」(International Day for the Elderly)，以示對老人的尊敬與重視。2002年世界衛生組織(WHO)出版「活躍老化：政策架構」一書，更明確指出「活躍老化」，係指健康、安全與參與三項達到最佳化的過程，以維護老年期時的生活品質，所以健康、安全與參與可視為活躍老化的三大支柱。根據徐慧娟、張明正(2004)對成功老化與活躍老化的定義為：老人的健康要同時滿足「身體健康」、「心理健康」、「社會健康」三個面向的要求，才是真正成功老化，並闡明三者的關係如圖2-1所示：

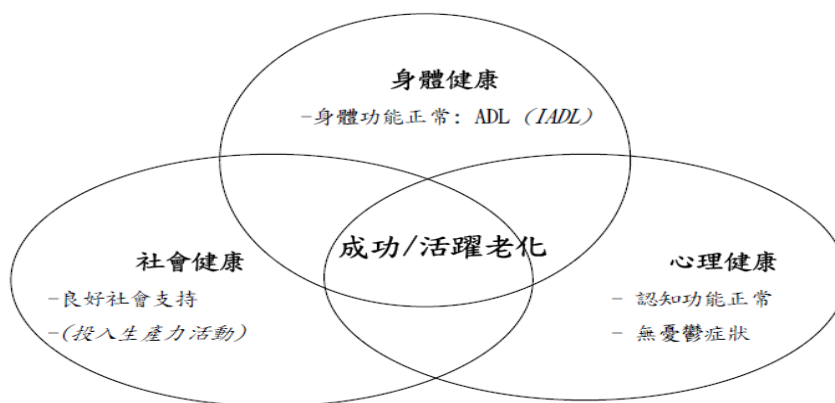


圖2-1：成功/活躍老化的三個面向

資料來源：徐慧娟、張明正(2004：10)

在生理方面必須維持良好的健康及獨立自主的生活；在心理方面，必須認知功能正常並且適應良好；在社會參與方面，能夠維持良好的家庭及社會關係，並積極發揮老年人的影響力，分享自己的人生經驗，進而享受老年的生活，才稱得上是「成功老化」(謝正芳，2009)。

從聯合國老人綱領 18 項原則，世界衛生組織(WHO)所出版「活躍老化」以及國內學者研究可知，成功老化要包含健康、安全與參與三項原則。而其中真正內涵，乃是基於對高齡者的尊重與關懷，並從人性尊嚴的立場上，盼望建立一個不分年齡，人人共享的社會，並獲得包括：(一)生理、心理與心靈健康之所需。(二)融入社會，能夠

與年輕世代分享彼此的知識與技能(三)終身學習教育機會。以促進保障高齡者權利，藉此充分發展高齡者的潛能，進而達到促進高齡者自我實現的最高目的。

貳、國內高齡者者人權現況

根據監察院台灣老人人權實踐與探討之研究報告，台灣老人人權內涵分成：經濟保障、健康照護、生活環境、休閒參與、自我實現、保護與尊嚴等六大類。

表 2-3：台灣老人人權之內涵與項目

類 別	內 涵
一、經濟保障	老人應有足夠經濟，以獲得食、衣、住、行、育、樂，保健與醫療照護之所需。
二、健康照護	<ol style="list-style-type: none"> 1. 符合社會價值之家庭與社區照顧。 2. 充分照顧與關懷陪伴，以維護生理、心理、情緒健康。 3. 獲得適當的醫療與照護。 4. 全人、在地、多元連續服務照顧。
三、生活環境	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生活、居住在安全合宜環境。 2. 可以自己選擇居所。
四、休閒參與	<ol style="list-style-type: none"> 1. 獲得休閒、運動資源以維護健康。 2. 參與高齡者福利相關政策制定。 3. 組織老人團體。 4. 與年輕世代分享彼此的知識與技能。 5. 服務社區，擔任適合興趣能力之志工。 6. 主動、充分的社會參與。

五、自我實現

1. 工作機會。
2. 獲得教育、訓練、文化、宗教等的資源。
3. 有充分發展潛能之機會。

六、保護與尊嚴

1. 免於忽視、虐待。
 2. 免於歧視、汙名化。
 3. 人人不因年齡、性別、種族、失能與否，應尊嚴對待。
 4. 不論何時何地均享有基本人權和自由，包括尊嚴、信仰、需求、隱私、照顧與生活方式之選擇。
 5. 在尊嚴及安全環境中自由發展身心。
-

資料來源：整理自監察院(2010：38-39)

有關國內老人人權關懷與聯合國老人綱領之內涵並無不同，旨在促進老人身心健康，經濟獨立，與參與社會，惟不管聯合國與國內老人政策都具有較高理想性，實際狀況與理想之間恐有不小差距，由於社會主流文化偏向年輕世代，長期對高齡者族群的權益與基本人權的漠視。使得高齡者無形中被社會邊緣化。欲改善此現象，惟有制定老人基本法，以保障老人基本人權，同時，鼓勵高齡者積極參與社會活動，保持與社會各世代間互動溝通，拓展生命的深度與廣度。才能讓高齡者在社會上享有應有之權益與地位。

參、教育部邁向高齡社會老人教育政策白皮書

從聯合國老人綱領中揭櫫，人人都有受教育的權利，不因種族、性別、年齡、階級而有不同待遇，因此，提供老年人的受教權利與機會，建立一個健康快樂、自主自尊與終身學習為願景的社會，是教育部邁向高齡社會老人教育政策之目的(教育部，2006)。其中具體目標有：(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)營造世代間互相融合的社會(七)提升老人教育人員之專業素養。

為了協助國人成功老化，教育部表示老化教育之施行應從小做起，希望透過教育資源的整合，配合研發專業教材與教案，協助推動老人教育。也期待透過正規學校教育讓學生了解老人進而尊敬老老人。在國中小學採課程統整融入教科書中，以施行老化教育，並希望藉由政策鼓勵施行，以達成老人教育四大願景：(一)終身學習(二)健康快樂(三)自主尊嚴(四)社會參與。其積極意涵在於：

- 一、保障老人學習權益，提升老人生理及心理健康，促進成功老化。
- 二、提升老人退休後家庭生活及社會的調適能力，並減少老化速度。
- 三、提供老人再教育及社會參與的機會，降低老年人被社會排斥與隔離的處境。
- 四、建立一個對老人親善及無年齡歧視的社會環境。

上述教育意義，乃是為了提升建立老年人的自信心與價值感。同時，也鼓勵高齡者參與學習新的知識與技能，以便在社會上扮演更積極有意義的角色。因而提出了四種新的工作角色，提供給高齡者，是高齡者值得發展的面向：

- (一) 持續工作者：老年人可以再就業，使自己感到有存在的價值。
- (二) 擔任良師益友：老年人透過經驗交流與傳承，促進世代間的瞭解與融合。
- (三) 擔任志工：投入志工的行列，為社會善盡其個人的力量，發揮餘光餘熱。
- (四) 做為研究者：退休後繼續深入研究知識與技能，做一個終身學習者(教育部，2006)。

綜合上述分析：

窺究教育部制訂邁向高齡社會老人教育政策白皮書的內涵，目地有二：(一)回應聯合國老人綱領，主旨在促進老人福祉及老人人權為目的。(二)落實國內社會發展之所需，並促進高齡者達到健康活躍老化的目地。教育當局顯然希望透過教育歷程，促進高齡者個人健康以及活化社會之目的。其所宣示之願景與方向理念是正確的，惟如何落實政策，達成目標，恐須制定更明確之行動綱領與計畫，方不致流於畫餅充飢，而這應是政府今後必須戮力完成的目標。

第三節 老化教育之探究

老化，即使現在尚未成為你的議題，不久的將來，也會
是你的議題 ~美國健康與人群服務部長 *Josefina G.*
Carbonell (Antonucci, Okorodudu and Akiyama, 2002)

社會高齡化，不只個人必須面對，對整體社會發展包括政治、經濟、文化、醫療等面向的衝擊也是影響極其深遠。可說今天不面對，明天將會措手不及。因此，希望透過教育施行，有助於社會大眾對於老化有正確認知；透過教育，激發高齡者的潛能與創造力，以達到改造社會，活化社會，促進社會國家永續發展的目標，值得我們重視。

壹、老化教育之意義

由於高齡社會來臨，有關老化教育的認識與施行，變得越來越重要。同時，為重新喚起我國「敬老尊賢」的優良傳統美德及建立無年齡歧視的社會，在學校須將老化知識列入課程內容，以因應高齡化的人口結構（教育部，2006）。其實，高齡社會教育的探討，不僅可以幫助老人適應生活，是老人的福祉，也是孩童福祉，更是一種全民福祉，藉由老化教育的實施，不只可以打破老人刻板印象。同時，可以促進不同世代間的瞭解與交融，並建立起友善親老的社會環境，並讓我們未來都能無憂到老，健康到老，可說意義重大，值得深究探討，以下提出有關老化教育該有之認知與努力之方向。

一、認知老化社會來臨

經建會把台灣人口統計數據與聯合國與美國人口統計局的資料比較後發現，台灣最快在22年後，將超越日本成為全球最「老」的國家之一（許玉君，2011年9月26日）。因此，台灣人口老化問題確實已到令人擔憂而不得不重視的地步。

對此蕭文高（2010）表示為了改變整體社會對於老化的認知，並且能夠正確看待

社會老化現象，以妥適因應，強調人們若期待晚年能夠享受有品質、有尊嚴與有意義的生活，不應該只是被動消極的等待過程，老人與社會都必須以更積極、正面的方式，來回應生理機能與社會結構所帶來的轉變。否則，隨著高齡社會的來臨，高齡者未來可能成為社會發展的絆腳石。

因此，如何正確看待社會老化問題，並避免對高齡者錯誤不當之認知，積極協助高齡者保持良好的健康與活力，使高齡者變為社會發展的資源，持續在社會各領域做出貢獻，是所有人包括老年人都必須嚴肅面對的課題，也是老化教育的重點。

二、消弭年齡歧視

早在1975年，美國老人學的權威巴特勒(Robert Butler)就提出「年齡歧視」的概念。他認為和種族與性別歧視一樣，老人歧視是屬於對某一群體的偏見(教育部，2006)。黃葳威(1999)更進一步指出，年齡歧視是高齡化社會必須面對的課題，因其將個人的生理年齡與工作能力畫上等號。Maze(1987)提出當高齡者接受自己只是環境中的一個物體或結果，這將強化老人自我菲薄，並逐漸使高齡者成為社會中「依賴」的負面形象。而這些負面的刻板印象，漠視老人所擁有的能力，不僅導致對老年人的差別待遇，剝奪工作機會，甚至加深老人負面的自我形象(游恆山、李素卿譯，2006)。

根據主計處最新統計，台灣人平均退休年齡只有五十六點六歲，勞工團體指出，若要延後台灣的退休年齡，應該要先改善年齡歧視，及為強迫退休的職場環境(湯雅雯，2012年4月2日)，在美國關於老人年齡歧視和強迫退休上，根據Kingston(1990)表示，60-65歲以上男性，勞動參與率從1950年45.5%下降到1987年16.3%，這短短三、四十年，高齡勞動人口比率可說快速下降，這不但減少社會生產與消費動能，更直接間接造成社會安全福利支出。

在現今社會經濟發展不景氣的狀況，以及社會退休制度設計下，弱勢高齡者常是被裁員的對象，而領有高薪無特殊技能貢獻者，雇主為減少薪資支出，可能強迫支領高薪的高齡工作者從職場退出，讓他們成為無生產力的「老人」，最後，老人終於成

為社會的「負擔」(邱天助, 2007年10月18日)。這種充滿年齡歧視的舉措, 是對人權的戕害, 阻礙社會發展, 令人憂心, 希望藉由老化教育施行, 消弭年齡歧視於無形。

三、打破刻板印象

刻板印象是一種心理機制, 協助人們運作, 將所獲得的資料, 分判形成各種類別, 並加以儲存, 如同「腦海中圖畫」(黃葳葳, 1988)。刻板印象一旦形成便難以改變。但這些既存帶有先入為主的意象, 卻大多數是負面的, 因此, 常會阻礙彼此的認知與溝通。高齡者在社會文化中所既存的負面刻板印象, 更是如此。

邱天助(2002)在一份針對國內高齡者意象開放性問卷調查, 發現有關負面老人生活意象包括: 生理退化、可憐、一生的盡頭、沒有活力、思想守舊、擔心害怕、需要照顧等。一般社會大眾並認為老人是: 落伍的、固執保守、不敢嘗試新事物; 同時, 老人被認為是衰老的, 而由於衰老, 竟被直接指涉「老化-生病」的觀點, 認為老人又老又病(蔡璧娟, 2007)。另外, 黃鈺雯(2010)針對小一學童所做的研究, 發現小一學童對老人概念主要集中在「生理」層面, 且偏向為負面的概念, 例如老化所造成的身體機能衰退, 外表變化, 甚至因病痛需家人照料, 機能退化導致需要生活輔具來改善生活的品質, 以及最後步入死亡等。

在國外, Rowe & Kahn(1998)曾提出一般社會大眾對老化的一些迷思包括: 認為老人古板缺、乏創新能力、生活習慣不良、充滿無助感、毫無貢獻、對性不感興趣等。赫莫特(Hummert, 1993)研究六個非美國國家的大學學生表示, 老人一般被認為不幸福、僵化、能力較低, 並且得忍受不同程度的社會排斥。艾契里(Atchley)指出老人普遍被認為心智能力較年輕人差, 創新能力衰退。甚至認為老人可能具有某種程度的癡呆(高忠義譯, 2001)。

在兒童閱讀的童話故事、教科書與文學作品中, 也常把老人描繪成: 無趣乏味、令人厭煩、口齒不清、缺乏創造力及想像力 (Ansello, E. F., 1977)。傳播媒體新聞、廣告、卡通、戲劇及流行文化等, 呈現的老人特質與角色扮演, 經常是負面的形象居

多，老人出現不是拿著拐杖、就是行動不便坐在輪椅上，並且一副又老又醜的樣子。揭露出「衰弱、孤零零、疾病纏身、無生產力的可憐老人模樣」，強化傳統社會的刻板印象，老人形像可說越來越可怕(李錄後、陳秀娟譯，1995)。

綜合上述分析：

有關高齡者常被視為衰弱、疾病纏身、心智衰退、欠創造力等，這些扭曲且偏離事實的意象，常常藉由各種媒體，不斷的傳達給一般社會大眾，使一般社會大眾誤以為真。根據艾契里(Atchley，1985)表示老人心智功能的喪失，其影響只佔 70 歲以下一小部分，在 Csikszentmihalyi 的研究則顯示，被受訪的對象不管是 50 歲或 70 歲，它們都自認創造力的質和量，並沒有太大的改變。而大部分藝術創作者其作品，也往往在高齡階段才更臻成熟，而攀登人生巔峰。其實人生只要不畫地自限，自有一番風情，值得細細品味。

而從上述研究也可以發現高齡者的負面刻板印象，常被刻意放大，不但有害社會發展，更腐蝕高齡者自我存在的價值感，如何避免?最有效的方法，莫過於促進世代間的交流互動，惟有接觸，方能彼此瞭解，惟有接觸，也才會真正認識。

現今，科技與醫療技術發展之快速，我們對高齡者的認知，可能很快就會全然改變。可預見的將來，人類壽命活到百歲，心智正常並且健康活躍，直到生命最後一刻，是確實可能的。因此，在整個教育文化傳承的過程中，如何教導下一代具有正向老化的概念與態度，避免錯誤的刻板印象，值得大家深思。

四、推動代間教育，建立親老社會

老化教育不同於老人教育，後者是針對老人實施的教育，偏向終身學習的意涵，是以高齡者為對象；而老化教育的對象除了老人，還有一般的社會大眾，不僅家庭、學校、甚至大眾媒體皆應負起教育的責任(李佩芳、王正，2011)。

代間教育重點是安排不同世代，在不同的情境中一起進行學習，透由溝通、互動

來分享彼此的感受，藉由議題的討論分享建立代間的連結，促進不同世代間的觀點的交流(黃富順主編，2008)。且高齡者參與各項學習活動，對於高齡者的身體健康有好處，甚至可以延長壽命，又可以與社會各階層保持聯繫並促進代間溝通，對高齡者的心理健康也有幫助(Menec，2003)。而加強代間互動接觸，增進彼此認知後，更可消除老年歧視與錯誤刻板印象 (José J. Gázquez¹, M^a Carmen Pérez-Fuentes¹, Mercedes Fernández¹, Lorena González¹, Isabel Ruiz² and Alejandro Díaz¹，2009)。

高齡者是社會組成的一部分，也是整個社會政經文化發展重要的資產，值得善加珍惜運用，所謂老幹新枝，各有所用，沒了老幹，新枝何所附呢?透過代間活動的規劃，鼓勵世代傳承，同時強調高齡者對於家庭與社會的貢獻，可為老年生活賦予新的價值，也希望藉由「教育」搭起世代間的橋樑，並建立起「老吾老以及人之老」，友善親老的社會，而這是代間教育核心價值之所在。

貳、老化教育範疇

廣義的老化教育是全民教育，接受教育的對象不只是高齡者本身，還包含兒童、青年，社會各階層人士。而學校、媒體皆負有施教之責。但社會傳播媒體業者常在不知不覺中散播錯誤知識及刻板印象而不知，因此透過常規教育管道教導正確老化知識，就顯得格外重要。國立中正大學高齡教育研究中心成人及繼續教育學系為協助深化親老教育從民國 97 年起於台灣各地設置的「樂齡學習資源中心」，充實學習資源，提供學習教材，編了一套「樂齡學習教案手冊」，它的目標對象，包括：高齡者、屆齡退休者、社會大眾、在學學生以及教學者，並將內容依據教學的目標對象分為四部分呈現 (教育部，2011)。茲將「樂齡學習教案手冊」中的第四部分，針對在學學生的教學內容部分，其中內容內涵為何?因與本文第四章所欲探討教科書中老化教育有密切相關，頗值參究，故加以整理如表 2-4 所示。

表 2-4：學童樂齡學習創意教學內容

單元十五名稱：代間學習樂	
主題類型：家庭代間	活動方式：繪本欣賞、討論發表
學習目標	活動重點
<ol style="list-style-type: none"> 1. 珍惜祖父母對自己的愛與情感 2. 學習祖父母的寶貴經驗與智慧 3. 能主動表達對祖父母的關心 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 消除對於老人家的刻板印象 2. 思考隨著年齡的變化，瞭解高齡者生理、心方面的轉變，並引導培養學生具有同理心。 3. 引導學生思考自己在年老時想要過一個怎樣的生活，包括社會關懷的部份。
單元十六名稱：體驗銀髮生活	
主題類型：家庭代間	活動方式：角色扮演、實際體驗、討論發表
學習目標	活動重點
<ol style="list-style-type: none"> 1. 能尊重與關心祖父母，並能覺察到祖父母在日常生活中的需求，給予協助。 2. 能觀察出祖父母老化過程中生理與心理的變化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由關節不便、視力減退的體驗活動使學員瞭解老年人生上的不方便，在生活上如何克服，需要哪些協助， 2. 同理老人身心變化及需求，並發揮社會關懷的精神。
單元十七名稱：感同身受--認識家中長者	
主題類型：家庭代間	活動方式：角色扮演、實際體驗
學習目標	活動重點
<ol style="list-style-type: none"> 1. 探討祖孫互動與教養方式，促進家庭和諧。 2. 針對一般人對老人的「不敬與排斥、疏忽」作價值重建。 3. 透過感恩活動主動表達對祖父母的愛與孝順。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過繪製家庭圖，述說與祖父母的生活互動，包括對祖父母的負面態度，藉以回顧與祖父母的關係。 2. 增進自我反省並檢視自身行為，引導學員去關懷年邁的祖父母，進而能在平日主動表達對祖父母的愛與孝順。
單元十八名稱：消弭世代隔閡	
主題類型：家庭代間	活動方式：採訪、資料蒐集
學習目標	活動重點
<ol style="list-style-type: none"> 1. 欣賞體會祖父母的人格特質。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過媒體採訪老人的故事，瞭解他人生命的歷程，

<p>2. 透過網路搜尋資料,提升學員認識樂齡中心的能力,進而推廣給家中祖父母參與。</p> <p>3. 能以實際行動關懷老人。</p>	<p>以及老人的想法與需求,進而欣賞別人生命的美好與可貴,也可以創造出自己美好的生命。</p> <p>2. 老師藉此活動引導學員同理老人家,並能進而主動關心家中的老人家</p>
<p>單元十九名稱：世代融合</p>	
<p>主題類型：家庭代間</p>	<p>活動方式：採訪報告、戲劇表演、分組討論</p>
<p>學習目標</p>	<p>活動重點</p>
<p>1. 能瞭解祖父母對自己的愛。</p> <p>2. 能學習祖父母的寶貴經驗與智慧。</p> <p>3. 能觀察出祖父母老化過程中生理與心理的變化。</p>	<p>1. 優點體驗活動,提升對自己長輩關懷的能力。</p> <p>2. 採訪老人的故事,瞭解老人的想法與需求,進而欣賞別人生命的美好與可貴,創造出自己生命的美好。</p> <p>3. 戲劇表演,讓學員思考與老人家相處會有那些狀況,及思考如何解決這樣的狀況。</p> <p>4. 培養同理心去關懷對方,鼓勵在生活中加以落實。</p>
<p>單元二十名稱：赤子之情</p>	
<p>主題類型：老人心理、家庭代間</p>	<p>活動方式：體驗、訪問、撰寫報告</p>
<p>學習目標</p>	<p>活動重點</p>
<p>1. 重視高齡者過去學習成長經驗</p> <p>2. 瞭解高齡者學習的需求及同儕間的相互影響。</p>	<p>1. 認識祖父祖母小時候玩的遊戲</p> <p>2. 幫家中的長者寫一篇 500 字的傳記</p>
<p>單元二十一名稱：銀髮老化</p>	
<p>主題類型：老人心理、退休準備</p>	<p>活動方式：體驗活動、討論分享</p>
<p>學習目標</p>	<p>活動重點</p>
<p>1. 瞭解高齡者受生理退化所產生的學習障礙。</p> <p>2. 能以同理及包容的態度與高齡者分享新知識。</p>	<p>1. 視力衰退的體驗</p> <p>2. 聽力下降的體驗</p>

資料來源：整理自教育部(2011：94-113)

由以上針對在學學生所設計的樂齡學習教學內容，可以歸納出幾個重點：

- (一)消除對老年人的刻板印象是教學重點之一。
- (二)由實際的生活體驗或角色扮演，促使小朋友瞭解並體會老年人的生理、心理特質。
- (三)覺知自己也有老化的一天，將來自己有一天也會成為高齡人口的一員，進而培養同理心，同時預先設想，預做準備。
- (四)高齡者的寶貴經驗與智慧並不因身心的特質而有所減損，是生命中最美好的體現。
- (五)以尊重為核心，提升對長輩的關懷能力。

而在教育部(2006)「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」中也提出老人教育實施的對象為全體國民，並將全民分為六個族群，說明每個族群的學習重點：

- 一、65歲以上的老人：教育的內容，最主要配合其興趣及老年期發展任務，提供多元的終身學習機會，對於重病臥床者，則以醫療照顧為主，並適時嵌入相關的學習活動。
- 二、退休前中壯年人：教育的目地在提供有關老年期退休的生活知能，教導提供關於老化方面的知識，體認老化的正面價值，。
- 三、各級學校學生：教育正確的老化觀念及提供世代間的學習活動，透由瞭解減少年齡歧視，促進對老年人的尊重，營造對於老年人的正面態度及親老的社會環境。
- 四、老人的家屬：教導照顧老人的醫護保健常識，及提供家庭成員重新適應家庭生活的相關知能。
- 五、其他社會大眾：透過社會及媒體宣導，提供正確的老化觀念。
- 六、老人教育專業人員：對於擔任老人教育及相關產業的工作人員，例如：教師、志工、醫療照顧系統人員，給予有關老化及施行老人教育的專業知識與技能，確保老人教育及相關服務的品質。

且在白皮書中更進一步針對國民中小學校的老化教育，提出可搭配適當學習領域，安排適當課程，藉由參觀、訪問老人安養機構，以及實際參與社區老人服務等活

動，來實施老化知能課程，以強化對於高齡者之尊重，並增加年輕學子與老年人之間的互動與溝通。

綜合上述分析：

從樂齡學習教案手冊內容，發現在整個教學設計，都未直接提出老化的具體特徵，如牙齒脫落、髮色花白，而是透過角色扮演、體驗活動，以及與高齡者的互動觀察而覺知生理衰退，如聽力、視力部分的衰退情形，小朋友可以從學習過程中覺知高齡者的身心特質，以及個別存在的差異性，這可以培養小朋友觀察及彈性應對的能力，進而避免刻板印象的產生。

審視樂齡學習教材與老人教育政策白皮書中的內容可知，老化教育的實施對象包括所有的國民，而針對學生施教的內容與重點，在於(一)促進世代交流學習，(二)體驗銀髮生活，(三)培養同理心，(四)具有尊重與關懷的態度，透過互動消除偏見與刻板印象，並藉由彼此分享，以建立不同世代間的連結，這可說是老化教育最重要的意義。

第四節 九年一貫教科書課程統整與融入之探究

在九年一貫課程中，國小教育包括七大學習領域六大議題，藉此要培養學生具有帶著走的十大基本能力。在七大學習領域之中，唯有「健康與體育」跟生命的延續是息息相關，亦與高齡者議題具有較密切關聯，而高齡者議題在現今及可預見未來，都將是社會國家中重要且必要的議題，值得重視。

教育部亦已注意並逐步推展，如從 2007 年開始在學校、社會推廣祖父母週，祖孫夏令營、訂定祖父母節等。但針對高齡者教育在國小教科書中，並無固定教學時數，採融入各學習領域課程中教學。教科書編輯業者如何將高齡者教育的意義、價值和核心主題，與各學習領域統整並融入教學活動中，如何避免徒有形式，將是教科書課程編輯的重要課題。

以下將探討有關國小課程融入與統整理論，將有助瞭解教科書業者在編輯教科書時是否注意到相關課程內容與理論，能否將課程統整並適切呈現高齡者議題，學生能否學習到正確理解高齡者及老化的知識，從而建立正向面對老化之價值觀及態度的養成。並做為第四章教科書內容分析的基礎。因此，值得重視。

關於課程統整，張清濱（2008）整合多位專家學者的見解，認為傳統課程缺乏銜接與連慣性，而九年一貫課程強調課程統整，目的在整合教科書的內容，且透過統整的學習活動，促進教學與生活結合，而石國鈺（2009）認為要統整的不只是課程，而是將整個課程融入日常生活中，以提昇生活層次。所以課程統整是理論與實際的結合。若沒有經過統整的過程，課程的內容將因支離破碎而不易學習（黃光雄、蔡清田，1999）。

歐用生（2001）論及統整的三個面向為：（一）知識統整：打破原有學科內容的界限，將相關的知識和經驗緊密連結。學生學到是整體的、容易應用的知識。（二）經驗統整：課程設計以學生生活經驗為主，使學生容易類化學習，並應用到新的問題情境。（三）社會統整：課程以個人或社會問題為核心，以解決問題為中心的課程統整設計，讓不同族群與背景的學生有共同的教育經驗。

鄭淵全（2007）將課程統整分為：（一）學科知識、概念、經驗或社會統整模式。（二）以學科為基礎統整模式。其方式有（一）維持科目分離，進行統整；（二）打破學科界限，將兩科或以上科目進行統整。

蔡清田（2004）認為課程統整是個人生活經驗及學科間相關知識互相融合，學生學到的是整體的知識架構。課程統整方式可分為統整不同知識，如個人、社會、技術知識；以及統整不同時空面向，包括過去與現在、學校與社會、學科與學科。

教育部（2000）將課程統整的方式分為：（一）學科內統整，（二）學科間統整，（三）主題式統整。而課程統整的向度包含三個主要部分：（一）經驗統整，（二）社會統整，（三）知識統整。

至於融入，林碧雲（2001）從三個不同層面談到議題融入課程方式：（一）侵入性融入課程：將特別議題整合進入主要領域課程中，「侵入」原有的課程，若課程無高度

相關性，只為應付要求而虛應融入，無法符合課程真正需求，成效必定不佳。(二)融入—統整式課程：目標希望弱勢課程藉由與優勢課程結合，在課程目標與內涵上能緊密結合，並打破原有課程框架，緊密重整。(三)融入—轉化式課程：立基於「知識再建構」，透過課程轉化，使學生能從不同觀點去思考不同的人、事、物的價值，成為個人行事原則與生活態度，並化為參與社會的動力（林碧雲，2001）。

綜合上述分析：

進入二十一世紀由於社會變遷快速，整個世界及環境隨著人口快速增長，社會發展形態及問題亦隨之多元、複雜，過去以學科知識為課程設計的理论，已無法完全適應未來發展，另外為避免課程無限制增加，造成學生負擔，強調培養學生具有帶得走的能力，課程設計顯應考量不同以往的思考面向。

由以上學者及教育部有關課程統整論述儘管分類有所不同，但學科領域界線及學科本位思考模式被淡化，教材編撰打破原有學科界線，知識被重新定位，課程統整強調須把知識應用到具有社會意義及個人意義的問題上，將過去偏向認知層面的學習內容與個人生活和社會議題相結合，以達成「有意義」學習。

再者，在民主的氣氛下，尊重多元及差異，師生共享相互關心的經驗。幫助學生建構知識基礎，促進「類化」學習，增進學生解決問題的能力，使學生具有帶著走的基本能力，應是課程統整所欲達成的目標。而健康與體育課程編輯採統整方式融入高齡者議題，希望從小建立正向認知高齡者與老化議題，促進個人成功老化，能否成功，教科書呈現內容實是關鍵所在，也是本研究關切的課題。

第三章 研究設計與實施

本研究的目地在探討九年一貫健康與體育教科書中，呈現了哪些高齡者議題與教育概念來達成學生正確看待高齡者？不同版本呈現的老人議題教育內容差異性如何？以及呈現的內容，是否能達到教育部希望每個學生都能夠培養學生具備活躍老化的教育目標。為達到此目的，故有此研究設計。本章研究進行的設計與實施方法，共有四節：第一節為研究方法，第二節為研究步驟，第三節為類目制定，第四節為研究對象。

第一節 研究方法

本研究旨在探討國小健康與體育學習領域教科書中有關高齡者議題，採用質性內容分析法（qualitative content analysis）來探究課本中有關高齡者的議題。以下先就內容分析法予以說明，並進一步闡述選擇質性內容分析法的理由。

內容分析法發展於二十世紀初期，早期以大眾傳播內容為分析對象，它是針對文件內容中的文字與圖片等，予以量化統計及質性分析的一種研究方法，藉此研究可以發現推論該項文件的內涵及意義（余霖，1990）。近年來除了應用在傳播學界外，更發展為社會科學的一項重要研究方法（王石番，1999）。歐用生（1995，2003）表示內容分析法的適用對象主要有：文件、書籍、報章出版品、視聽資料等，其中更指出傳統教科書的分析法，最常使用的就是內容分析法。

因本研究將針對教科書中高齡者教育內容予以探究分析，而教科書中包含大量圖片，與文字，因此選用內容分析法來進行資料的整理與分析。內容分析法（content analysis）又包含為質性內容分析法（qualitative content analysis）與定量內容分析法（quantitative content analysis）。以國內的研究而言，針對教科書內容的研究，較側重的是量化統計，將分析對象中可見外顯的部分做次數比較分析，而對文本內容脈絡，背後隱藏之價值觀與內涵，則較少深究。由於審視健康與體育教科書中，發現圖片內容所佔篇幅不少於文字敘述的部分。而有關高齡者教育內容，其中以文字表達的部分，意義較為清楚明確，容易判斷，但圖片呈現部分，其所隱含的意義卻常晦暗不明，是

以潛在課程的方式，發揮它的作用，若只比較其中外顯可見的部分，而不注意內隱不明的意涵，恐有失之毫釐而謬之千里的情形發生。故本研究決定採用質性分析法來探究教科書中有關老人教育與老化議題之內容，而分析的對象包括教科書中的文字敘述以及所呈現與老人教育相關的圖片。

第二節 研究步驟

本研究主要在探討九年一貫國小健康與體育學習領域中老人議題有關的內容，採取質性的內容分析法。研究步驟參考 Mayring (2000)所提出的研究架構，加以修改並擬定本研究的流程，包括擬定研究問題、確定類目的定義和抽象的層級、檢視資料並制定類目、類目修訂與信效度檢驗，以及資料處理完成後的報告並說明。

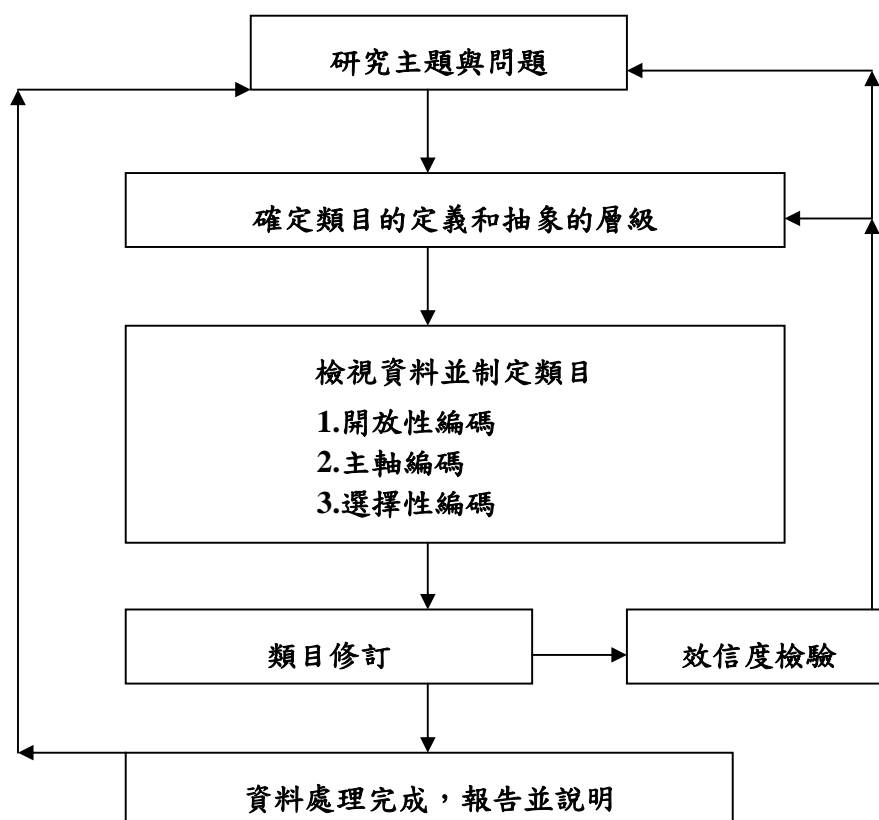


圖 3-1：本文研究步驟

資料來源：修改自 Mayring (2000)

國小階段健康與體育學習領域，包含健康與體育兩個層面的內容，涵蓋生長、發育，人與食物、運動技能、運動參與、安全生活、健康心理與群體健康七大層面。研究者在資料整理的過程中，先透過檢視討論，判讀教科書的內容與本研究問題的相關程度。將無關本研究的內容刪除後，再把相關內容予以標記編碼，方便將資料進一步分析比較，探討資料的意義，並詮釋不同版本教科書中編撰者所要傳達的顯著教育理念，及文字圖片部分所傳達隱而不顯著的意涵。

而由於健康與體育學習領域教科書的編排方式，是以圖片呈現為主，所以在做檢視分析的時候，將圖片所傳達的訊息納入編碼。另外，圖片所呈現的訊息有時是多面向的，甚至有部分的圖片並沒有文字說明，因此圖片部分將跳脫文字的脈絡，直接以圖片所呈現的訊息來做分析。這是必須事先加以說明。茲將本研究流程表示如圖 3-1，並將研究步驟說明如下：

步驟一、研究問題

本研究旨在探討九年一貫健康與體育學習領域教科書中的高齡者議題，藉由檢視九年一貫健康與體育教科書，來探究教科書中包含哪些高齡者概念，呈現什麼內容以教導學生正確看待高齡者，進而比較九年一貫健康與體育教科書中，不同版本如何建構國小學童心目中高齡者的形象。繼則評析九年一貫健康與體育教科書中不同版本教科書，呈現何種高齡者議題面向，能否有效達成親老環境的建構，以及促進老人人權教育目標。

步驟二、確定類目的定義和抽象的層級 (Determination of category definition and levels of abstraction)

本研究以高齡者議題概念為分析單位，並將類目分為三個層級，透過開放性編碼、主軸編碼、以及選擇性編碼，將教科書的內容按照抽象的程度分為次範疇、主範疇以及核心範疇，後者比前者更具抽象概念。依照Mayring (2000)研究步驟說明，編碼類目的產生方式可以涵蓋舊的、既有的研究發現，也可直接由原始資料中編碼制定。

步驟三、檢視資料並制定類目 (formulation of inductive categories out of the material)

在此階段，研究者將檢視整個九年一貫健康與體育學習領域國小階段教科書，包括通過審定，而有資格讓教師進行評選使用的版本，有南一、康軒、翰林三個版本，共計三十六冊的完整內容，從中擷取與高齡者議題相關的內容予以標記，並進行編碼的工作，每一筆原始資料會根據不同的抽象層級依序被編碼三次，目的要將龐雜的原始資料進行概念化與範疇化的一個過程。以下就編碼的三個層級來說明。

(一)開放性編碼(open coding)

開放性編碼是整理資料的第一個步驟，目的在將原始資料加以濃縮，以概念的形式來呈現資料。因此，在此階段中，研究者在仔細閱讀教科書後，逐一標記與高齡者有關的內容，並根據課本所呈現的內容，給予一最恰當的高齡者議題概念。由於健康與體育教科書的內容編輯是以圖片為主，文字為輔的方式來呈現，且有一部分教科書的圖片並沒有文字說明，所以在編碼的時候，圖片部分將跳脫文字的脈絡，直接以圖片所呈現的訊息來做編碼，且圖片包含實際的照片與虛擬的人形圖畫。舉例說明如下：

例一：以實際活動照片來呈現-----樂活學習者



圖3-2 編碼範例一----樂活學習者
翰林版第六冊：第52頁

例二：以虛擬的人形圖畫來呈現-----志願服務者



圖3-3 編碼範例二-----志願服務者

翰林版第六冊：第52頁

例三：以文字的方式來呈現----知識傳承者

外婆還告訴芊芊，熱量的攝取會影響發育。如果長期熱量攝取不足，也就是所攝取的熱量不足以供應身體活動所需，將導致體重減輕，變得瘦弱，容易疲勞及生病，也會影響發育。

(南一版第十一冊：第80頁)

透過直接閱讀教科書進行開放編碼，因此在此一研究階段會產生很多概念性的名詞，包括前面所舉例的志願服務者、知識傳承者等，在這一步驟中，將教科書與老人教育相關的內容作初步的整理。

(二) 主軸編碼(axial coding)

主軸編碼在Elo & Kyngas(2007)的研究中將之它稱為範疇化(categorization)，是處理資料的第二個步驟，在上一階段中，編碼檢視的對象集中在原始資料本身，而此階段中，研究的注意力將從原始資料轉移到開放編碼時所產生的概念性名詞，並在這些概念性標籤中，搜尋具有群聚性的概念，將他們群聚成範疇(朱柔若 譯 Lawrence原著，1997)。因此，在此階段將進行整併的工作，目的是提煉出主軸範疇。例如：將開放編碼所產生的概念性標籤-成長階段與生理變化，整併為自然老化的主軸編碼中。

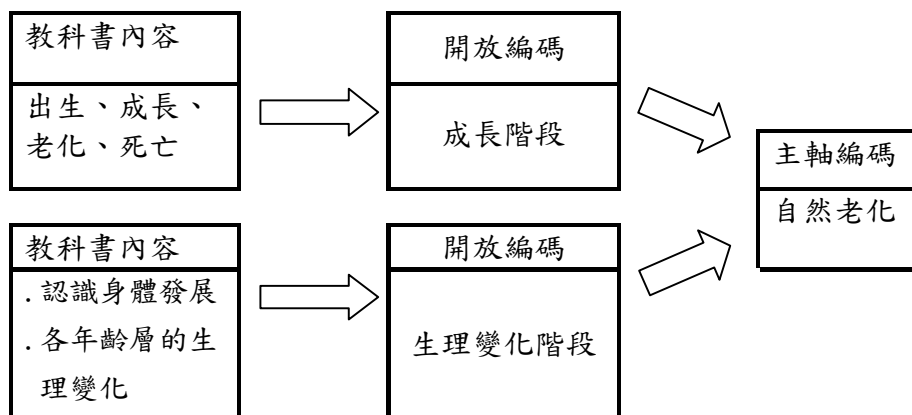


圖3-4 編碼範例:主軸編碼

(三)選擇性編碼(selective coding)

選擇性編碼(selective coding)主要在發掘主軸編碼的核心概念，將其中相同核心概念的範疇群聚在一起，加以通則化，以形成更高層次的抽象概念(Flick, 1998)。例如：將人際關係、情緒管理二個主軸編碼再一次群聚，納入心理健康核心的範疇之中。

步驟四、類目修訂與信效度檢驗(check of reliability)

本研究在整個研究過程中保持客觀，且盡量提供客觀且充分的描述，並清楚引述來源。在研究過程中，閱讀教科書內容，選取其中有關高齡者教育的內容，給予概念性標籤。並在編碼過程中，針對高齡者教育內容概念，持續檢視前後是否一致，同性質的概念是否歸入同一範疇中，以達到編碼前後一致及研究分析結果的可靠度。

步驟五、資料處理完成報告並說明(interpretation of the results)

在第四章研究分析的部分，研究者在研究的過程中，根據前面理論及類目，做為三個版本質性分析基礎，予以描述性敘述、詮釋性說明與比較分析，並評析內容是否合宜，以及比較三個版本教科書中相同類目下所呈現內容差異性與獨特性。在引用教科書內容時，盡可能是原文呈現，但針對只有圖片無文字描述的部分，研究者將盡可能根據圖片脈絡、意義轉換成文字。並附上教科書的版本以及頁數，確實落實研究結果的可轉換性。另外文字與圖片內容的訊息、資料有時是多面向的，在分析探討時可

能會在不同類目或不同核心範疇中出現情形，在此也須一併說明。在檢視三個版本教科書內容並加分析比較之後，最後，提出具體的建議並完成整份研究報告。

第三節 類目的制訂

Mayring (2000)提出歸納式的質性內容分析法的執行步驟，其中第三個步驟中指出研究者要按部就班，藉由檢視資料，來制定歸納性的類目，而類目的產生可以是依據過去研究的既有類目，也可以制定新的類目。國內學者楊孝榮(1989)也認為，類目的形成來源有兩種方式：1. 依據理論或過去研究發展而成。2. 由研究者自行發展而成。本研究之類目的產生方式將依循Mayring (2000)所提出的方法來建立。在進行研究時，除依老人學理論並將參酌文獻以及教育部頒布之課程綱要與能力指標作為研究高齡者議題分類的基礎，找出健康與體育教科書中有關老人議題的內容予以分析並加以分類，以建構本研究的類目。

根據聯合國際 2002 年世界衛生組織(WHO)出版「活躍老化：政策架構」一書，指出「活躍老化」係指健康、安全與參與三項達到最佳化的過程 (WHO, 2002)。美國健康教育體育休閒舞蹈學會 (AAHPERD) 根據適能 (fitness) 的觀點，對健康提出了整體性的概念：1. 身體適能 2. 情緒適能 3. 社會適能 4. 精神適能 5. 文化適能。

依據九年一貫健康與體育學習領域課程綱要，其中課程目標及能力指標的規定內容，在健康與體育學習領域涵蓋七個主題軸，包括：(一)生長、發展(二)人與食物(三)運動技能(四)運動參與(五)安全生活(六)健康心理(七)群體健康。藉著七大主題軸教育內容達成「健康與體育」的教學目標(國民教育司，2011)。

上述內容涵括生理健康、心理安適、休閒活動以及社會互動參與的部分。另外，黃鈺雯(2010)在「小一學童老人相處經驗與老人概念發展之研究」中，將小朋友對老人的概念，分為生理層面、心理層面、社會層面。在生理層面提到，外表變化、身體機能衰退、病痛、需人照顧、生活輔具及死亡等五個次類目；心理層面則分為，關懷、陪伴、友善、節儉、及學習求知等五個類目；社會層面分為老人的社會角色是休閒者與照顧者、有一定的社會價值、休閒是生活的重心，及負面的社會印象等四個次類目。

舒昌榮(2008)，在積極老化的政策架構中，所有的政策和方案，除了應提升個體的健康狀況之外，也應關注個體的心理健康，及其與社會的連結；而其目標即在於延長個體健康，能在老化的過程中維持良好的生活品質。

綜合前述文獻之內涵，再與其他教導健康與體育課程的資深教師討論後，整理分析出本研究之老化教育的內容，分為生理健康、心理健康、社會參與三大核心範疇，而前述探討之內涵，也是編碼過程時，將教科書內容概念歸納為次範疇、次範疇再歸納更為抽象的主範疇等概念的依據，茲將內容編表如表 3-1：

表 3-1:老化教育編碼表

核心範疇 (選擇性編碼)	主範疇 (主軸編碼)	次範疇 (開放性編碼)	教科書內容
生理健康	自然老化	成長階段	出生、成長、老化、死亡 認識身體發展的順序與個別差異。
		生理變化	探討各年齡層的生理變化。 處理個體成長過程中的重要轉變。 了解個體成長與動作發展的關係
	健康老化	健康飲食	飲食原則：清淡、易消化、少量多餐 飲食內容：飲食均衡、新鮮。 食量個別差異 體認正確飲食可降低健康上的風險。
		疾病預防	認識疾病種類 運用醫療資源 預防疾病的正向行為與活動 正確用藥
	意外預防	老人易發生意外的原因 求助管道 分辨日常生活情境的安全與不安全與危機處理。	

心理健康	人際關係	自我悅納	比較並悅納不同人生階段的異同，並建立個人價值感。 自我特質、覺察與他人異同，喜歡自己
		人際關懷互動	與家人和睦相處。 與鄰居、社區人士有效溝通與情感表達
	情緒管理	情緒與壓力	認識壓力與情緒的種類。 認識壓力、情緒，如何表達及正確的處理方式。 調適生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。
		增進正向情緒	對長者的尊重與關懷
	社會參與	家庭場域	分擔家務者
養育照護者			家庭組成形式：三代同堂、小家庭、隔代教養。 關心孫子：陪孫子一起運動、休閒、逛街。 代間學習：一起看書、畫圖、做衣服、玩拓印。
家族感情的維繫者			大家族的核心人物，維繫全家的感情
生活的互依存者			老夫妻彼此互相扶持
被關照者			身體衰弱、生病、心理狀況不佳
知識經驗的傳承者			家族中扮演知識經驗傳承的角色
社區場域		積極參與者	參與社區中環保活動、計畫、管委會
		志願服務者	志工
		經驗傳承者	家鄉地方的耆老
		樂活學習者	補校讀書、學才藝
		另類醫療照護者	收驚巫師(翰林版分別在第七冊及第十二冊)
		工作參與者	農耕
休閒場域		運動種類	游泳、爬山、跳舞、太極拳、散步、自行車、慢跑、童玩、民俗體育、養花蒔草
		休憩種類	家庭休閒、社區休閒

資料來源：整理自九年一貫國小階段健康與領域南一、康軒、翰林三個版本教科書

第四節 研究對象

自從教科書開放民間編輯之後，市場上教科書有多元的版本可供選擇，但九年一貫課程屬義務教育，教科書的選用權雖隸屬於實際任教該科目的教師。但為顧及教育的品質，依據教育部的規定，國民中小學教師只能就已通過審定的教科書進行選用，而九十九學年度國小健康與體育學習領域教科書一至六年級共計十二冊，通過審查的版本有南一、康軒、翰林等三個版本教科書（國立編譯館，2011）。本研究對象基本資料一覽表，如表 3-2 所示。

表 3-2：研究對象一覽表----健康與體育學習領域教科書基本資料

冊別	年級別	南一	康軒	翰林
		出版年月	出版年月	出版年月
第一冊	一上	99 年 8 月	99 年 8 月	99 年 8 月
第二冊	一下	100 年 2 月	100 年 2 月	100 年 2 月
第三冊	二上	99 年 6 月	99 年 6 月	99 年 8 月
第四冊	二下	100 年 2 月	100 年 2 月	100 年 2 月
第五冊	三上	99 年 8 月	98 年 9 月	99 年 8 月
第六冊	三下	100 年 2 月	100 年 2 月	100 年 2 月
第七冊	四上	99 年 6 月	99 年 8 月	99 年 8 月
第八冊	四下	100 年 2 月	100 年 2 月	100 年 2 月
第九冊	五上	99 年 8 月	98 年 9 月	99 年 8 月
第十冊	五下	100 年 2 月	100 年 2 月	100 年 2 月
第十一冊	六上	99 年 6 月	99 年 9 月	99 年 8 月
第十二冊	六下	100 年 2 月	100 年 2 月	100 年 2 月

資料來源：本研究整理

上述所選取對象，為依據九十二年度教育部頒佈之「國民中小學九年一貫課程綱要」編輯而成的健康與體育學習領域科書，包括九十九學年度一到六年級學童上、下學期所使用的課本。因為本研究以高齡者教育為議題來做研究，因此分析時將只以課本中與高齡者有關的文字敘述與圖片作為分析對象。在此先予以說明。



第四章 研究分析與結果討論

本章將依據教科書分析中所得到的編碼架構來作高齡者教育內容的探討，內容共分為三節來探討，依序為第一節生理健康層面領域、第二節心理健康層面領域、第三節社會參與層面領域等三大核心範疇，以下分別論述。

第一節 生理健康層面領域

對於現在住在台灣的人來說，由於經濟高度發展，物質環境優渥，已經遠離貧窮與食物匱乏所造成營養不良的年代；反而由於過度追求精緻美食，與營養過剩，代之而起的是肥胖、心血管疾病、糖尿病、高血壓等所謂的「富裕病」。因此，如何促進身體健康，如何健康到老，已成為現代人首要追求的目標。

然教科書所呈現的內容旨在幫助學生如何健康成長，如何擁有健康身體，到底應如何呈現，如何教導，關係到我們孩子是否具有正確健康知識與能否正確看待「健康老化」議題，頗值深究。因此，在本節中所要探討的是生理健康核心範疇，其中包含自然老化與健康老化二大主範疇。而自然老化中包括二部份：(一)成長階段，(二)生理變化。在健康老化包含三部分：(一)飲食習慣，(二)疾病的預防，(三)意外預防。如表4-1所示：

表 4-1：生理健康核心範疇類目表

主範疇	次範疇	教科書內容
自然老化	成長階段	出生、成長、老化、死亡 認識身體發展的順序與個別差異。
	生理變化	探討各年齡層的生理變化。 處理個體成長過程中的重要轉變。 了解個體成長與動作發展的關係
健康老化	健康飲食	飲食原則：清淡、易消化、少量多餐 飲食內容：飲食均衡、食材新鮮。 食量個別差異 體認正確飲食可降低健康上的風險。
	疾病預防	認識疾病種類 運用醫療資源 預防疾病的正向行為與活動 正確用藥
	意外預防	老人易發生意外的原因 求助管道 分辨日常生活情境的安全與不安全與危機處理。

資料來源：本研究者編碼整理

壹、自然老化

所謂自然老化也就是正常老化，隨著歲月的流逝與年齡的增加，身體機能逐漸退化的一種情況。在這小節中，將分為成長階段與生理變化兩部分來探討。

一、成長階段

九年一貫健康與體育學習領域分為七大學習主軸，其中第一學習主題軸即為「生長、發展」，其中的第一階段第一條能力指標(1-1-1)條為「知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。」，學習的內容可說涵蓋了人一生各個階段。

(一)成長的認識

對於出生、成長、老化的認識，南一版對此部分內容介紹分散於不同單元，而所呈現各階段的圖片中，每個圖片皆包含一男一女是有意避免落入性別角色的迷思與歧視，如圖 4-1 這是一項特色。

翰林版如圖 4-2 和康軒版如圖 4-3 在介紹成長階段時，皆搭配不同年齡層的图片，並在圖片下方輔以文字的說明，簡單扼要，易收一目了然之效。



圖 4-1：成長階段案例一
資料來源：南一版第三冊第 9 頁



圖 4-2：成長階段案例二
資料來源：翰林版第六冊第 56 頁

成長階段此部分內容呈現，以康軒版的呈現較好，以第十冊中「美麗的人生」單元為例，如圖 4-3 所示：圖文中介紹人生所必經的各個階段，包括無法獨立自主的嬰兒期、自我概念逐漸形成的幼兒期、學會讀書寫字的兒童期、第二性徵開始出現的

青少年期，能獨立自主處理生活細節的青年期、生產力創造力達尖峰的壯年期，以及肌力退步的老年期。用簡潔的文字描述各個階段的特徵，易懂易記，容易分辨。



圖 4-3：成長階段案例三

資料來源：康軒版第十冊：第 48-49 頁

上圖針對每一個階段搭配圖片做了簡明扼要卻不失詳實的介紹，能幫助小朋友粗略比較不同年齡族群外觀及生理上的差異，進而瞭解各階段的異同，是不錯的呈現方式，且能符應能力指標要求。(能力指標 1-1-2 觀察並比較不同人生階段的異同，以及 1-1-3 認識身體發展的順序與個別差異)。

(二)老化及死亡的概念與感覺

翰林版在第六冊「奶奶我愛您」的單元，介紹成長階段並說明每個人從出生開始，就必須歷經成長發育、成熟、衰老，最後邁向死亡。並請小朋友發表對老化的看法。以下便是課文中所舉的兩個對老化不同觀點的範例。

小佳：「我怕自己老的時候全身都是毛病，躺在床上沒人陪伴。」

小琪：「變老是正常的，只要快快樂樂的生活，人生就值得了。」

（翰林版第六冊第 57 頁）

教科書所呈現的內容，容易讓人誤以為，老-病-被拋棄的聯想。這種負面老化形象描繪，應避免出面出現在兒童閱讀教科書上，因為這容易在孩子心理上烙下老化是件令人恐怖、害怕的事。這種不當暗示，與老化教育目標，剛好背道而馳，不得不慎。另外，每個人都必須面臨老死，如果只要快樂，人生就值得了，那麼快樂是什麼？勇於追求快樂就成為人生目標了？教科書所呈現的內容若沒有詳加引導，容易被小朋友解讀為「只要快樂死而無憾」，但如何去引導恐怕不是教科書上三言兩語就可以完成。

南一版則在第四冊「生命的旅程」單元中，介紹了生命成長的歷程，並說明生命終究要死亡，其中「跟爺爺說再見」的主題，表達老人在面臨生命終點時，是如何調適自己的心情。

爺爺說出生、成長、老化、死亡是每一個人的必經過程，
他會勇敢面對自己的死亡，請大家不用為他的死而傷心。後
來，爺爺身體漸漸虛弱，最後在家人的陪伴下，永遠離開我們
了。（南一版第四冊第 9 頁）

美麗的花兒會凋謝，心愛的寵物會死亡，爺爺勇敢面對死
亡，如果你是他的孫子，你會怎麼做，陪爺爺走完這段生命旅
程。（南一版第四冊第 9 頁）

課文中以孩子的經驗為出發點，說明生命萬物皆有死亡的一天，這事並請小朋友想一想如何陪伴家中的長輩度過生命的最後階段。南一版此部分的呈現較為正面健康，不會讓人對死亡感到灰暗與恐懼，而這樣陳述死亡教育可以破除國人普遍忌諱談到死亡，並使人瞭解死亡，接受死亡是個體有形生命終點的必然現象；其實，若將人生看成一首交響曲，不同篇章，風情各異，值得細細品味，但終究有曲終人散的時候，如何畫下完美休止符，如何活出生命的希望與光明，才是人生中最令人期待的事。

綜合上述分析：

九年一貫健康與體育學習領域課程綱要中，第一學習主軸能力指標 1-1-1 條中明訂「知道並描述對於出生、成長、老化及死亡的概念與感覺。」，為國小一年級至三年級國小學童的學習目標，三個版本教科書中主要以介紹各成長階段的生理特質，以及各年齡層的生理變化為主。另外，第一學習主軸能力指標 1-2-4「討論各年齡層的生理變化，並有能力處理個體成長過程中的重要轉變」。但如何處理個體成長過程中的重要轉變，如何幫助自己適應各階段的成長變化，教科書的著墨不多。而這部分應是成長階段教育重點所在，學生學到的知識若只是知道事實的現象，而無法學到解決問題的能力，則與為解決問題而設計的課程統整意義背道而馳了。另外台灣預計在 2025 年就會進入超高齡老化社會，這是前所未有的情況，部分超高齡者將來無法避免會有少部分人有失智的情況，由於照顧失智老人需耗費不少精神，家中若有長者不幸罹患此症，該如何面對處理，教科書也應加以討論因應，以免未來遇此情形而不知所措。

另外，未來老化社會老年人口不斷增加情形下，在左鄰右舍、街坊鄰居中看見老人死亡的情形，可能會是常有現象，傳統社會習俗常對死亡抱持灰暗恐懼，不敢面對的情形。為破除此狀況，關於老化與死亡的教學，應是高齡社會老化教育中不可或缺的一環。邱天助(1994)就曾提及對死亡的恐懼將阻礙自己發展老年活潑的人生。而死亡教育的目的在於(一)幫助個體發展出本身對於生命和死亡的看法，(二)幫助個人將死亡視為生命終點的正常現象，(三)幫助個體對死亡有所準備。因此，死亡教育對個

人能否成功老化極為重要。所以在教科書中應教導學生以正向的態度，理性來面對每個人終將會老化死亡的事實

針對教科書中老化與死亡的議題，從內容來看，康軒版、翰林版聚焦在成長老化過程的差異，而南一版聚焦在臨終階段。只是此議題以國小一至三年級小朋友的生活經驗與理解能力來說實在有限，欲討論此問題，恐非容易。若無法妥善處理，而將議題簡化為「只要活得快樂，此生就值得了」如此輕描淡寫，能否培養小朋友具有觀察思考能力，並幫助發展出自己本身對於生命和老化死亡正向積極的看法，能將死亡視為生命終點是正常現象，都有待進一步的驗證。

二、生理變化

正常老化是一種自然的生理變化，討論關於老人議題時，最常被關注的就是老人的生理衰退與外表的改變，在教科書中有關老年階段的生理變化到底呈現什麼內容，頗值探究。以下是各版本有關老人生理變化所呈現的內容：

康軒版在成長階段的圖意中，直接指出老年的生理特徵為：

**「肌力退步、動作變慢，活動量減少，消耗的熱量減少」
我們的身體逐漸老化、牙齒脫落。」**(康軒版第十冊 52 頁)
老人行動遲緩且骨質鬆脆，容易跌倒造成骨折。(康軒版第十冊 五十九頁)

而翰林版提到老人的生理特徵

「身體器官老化、漸漸失去獨立生存的能力」身體會愈來愈不聽使喚、走路也走不快、硬的食物也咬不動，看東西也愈來愈不清楚。(翰林版第六冊第 54 頁)

南一版則呈現成長階段外貌改變的圖片。



圖 4-4：高齡者生理狀況

資料來源：南一版第四冊：第 7 頁

教科書關於老年階段的生理老化呈現，三個版本有一個共通點，重點放在察覺老人與自己的差異。且大多呈現負面的生理特質，所提到的面向包括皮膚皺紋明顯、視力老花、牙齒鬆動脫落、肌力衰退、骨質疏鬆、機能衰退、失去獨立生存的能力等，但各版本所呈現的面向也有些許差異。茲將各版本所呈現的面向整理如表 4-2：

表 4-2 各版本對高齡者生理狀況之描述

內容	南一	康軒	翰林
皮膚皺紋	4-7		
牙齒鬆動脫落	4-7	10-52	5-31
視力變差	4-7		5-31
聽力變差	4-7		5-31
肌力衰退		10-49	
動作緩慢	4-7	10-49 10-59	6-54
骨質疏鬆		10-59	
不易入睡		10-59	

衰弱(機能退化)	4-9 12-66	10-58	6-54 6-56
患多種慢性病	12-66		
死亡	4 - 9		6-56
失去獨立生存的能力			6-57
健康的身體			6-58

註：代碼說明，冊別-頁數，例如 4-7 代表第四冊第七頁。

資料來源：整理自翰林、康軒、南一三個版本教科書

綜合上述分析：

事實上，生理上的嚴重衰退並不是在每一個老年人身上都會出現，根據一項美國的研究，隨著醫藥以及教育的普及，這個年齡層的人越來越健康，越來越有活力；實際上，六十五歲以上體弱多病並且須依賴他人的老年人口，只佔其中的 15%(黃富順，1994)。

另外，Batty Friedan 也指出，過去認為正常老化所必經的衰退，經過飲食、運動、生活方式、環境的改變，業已改觀(李錄後、陳秀娟譯，1995)。而從生理老化理論來看，不管程式理論認為的先天基因所造成、或是差錯理論所說人體新陳代謝過程中基因或環境影響產生差錯，並無一種理論可以說明解釋所有老年人生理衰退發展情形。每個人雖然年齡相同，但生理健康狀況，由於先天體質條件與後天環境影響，情形可能千差萬別，因此教科書中將所有的老年人生理變化一概而論，實在並不恰當。

教科書比較理想的呈現方式，應該透過實際人物的觀察，察覺老年人的確在外表上跟自己有很大的差異；但進一步察覺，同學們的奶奶爺爺即使年齡差不多，但身體狀況並不相同，應該讓小學生瞭解老人並非都是拄著拐杖，行動不便，或體弱多病，不堪一擊的情形，有些老人仍然身體非常健朗，健步如飛，箇中原因，除個人先天體質差異外，個人生活習慣與正確均衡飲食等，都會造成其中差別。所以，我們應培養小朋友敏銳的觀察力及彈性應對的能力，避免造成孩子僵化的思考模式，型塑不當老人刻板印象。

所以，教科書中在處理這樣的議題時要非常小心。教科書中將小朋友所稱的爺爺奶奶被定義為老年人，但由於科技的進步，許多小朋友的爺爺奶奶依然非常健壯活耀於職場之上，教科書中所呈現的是事實嗎？亦或是一般人對老年人的刻板印象，教科書的編撰者似乎有必要再考究琢磨，否則，將加深孩童對老人體弱多病，依賴，家庭累贅的刻板印象，且會影響小朋友對自己未來老化的意象與自我期許，甚至產生錯誤自我應驗的比馬龍效應。

誠如彭駕駢(1999)說：「今日老人的諸多問題，均種因於中年、延續惡化於老年」。但或許老人問題早就植因於兒童時期的教科書，教科書中連篇累牘所呈現的老人生理老化內容，大致上只聚焦在察覺老年人老、病的部分，而這對於幫助小朋友建立正面的老化意象，是否有所助益，實有待商榷。

貳、健康老化

在健康老化主範疇的部分，綜合國小健康與體育教科書中所呈現的內容，可分成健康飲食、疾病預防、意外預防等三個次範疇。以下將就此部分加以探討。

一、健康飲食

生命線的兩端一端是生命體的誕生，另一端則是生命體的終點—死亡。生是人之所以，死卻是人人避之唯恐不及的。而生之所繫在於飲食，沒有食物，我們即無法生存，因此，飲食可說是維繫生命及身體健康最重要一部分；可是，錯誤不當的飲食也會引起身體四大不調，導致人生由彩色變黑白。所以，如何正確適當的飲食，對我們身體機能的運作及健康，是關鍵所在。正所謂「保養得好，優質活到老」。

因此，探討健康老化，飲食不可不談。但教科書中提到有關飲食的內容相當多元，包含人一生成長過程中各階段之所需，為避免討論過於龐雜，將只聚焦在教科書中與老年人較相關的內容來做討論。

(一)飲食原則

在飲食原則方面，有關老年人的部分，其中翰林版直接點出，老年人受限於生理的狀況，因此飲食應以清淡為原則。

骨骼、牙齒及味覺退化，生理機能降低，注意鈣質及蛋白質的攝取，減少油、鹽或糖分的攝取，飲食盡量以清淡為原則。(翰林版第十一冊第9頁)

康軒版則以簡單扼要的文字敘述提到，想要活到老，三餐的飲食原則，以及如何因應老人的生理狀況，應注意的面向。

老年人的飲食原則:

少量多餐、包含六大類食物，避免不易消化、油炸的食物，符合每日五蔬果原則，食物容易咀嚼。(康軒版第十冊第57頁)
早餐很重要，吃了精神好；午餐要吃好，各類不能少；晚餐不必多，健康活到老。(康軒版第三冊第19頁)
我們的身體逐漸老化、牙齒脫落，宜少量多餐，以免消化不良。(康軒版第十冊第52頁)

南一版除了提出老人飲食上所應改遵循的原則外，更進一步說明要選用當地生產的食材，才能吃出健康的好體力。

老年人由於身體老化，宜少量多餐；食物以清淡軟、易消化為主。(南一版第九冊第31頁)
靠山吃山，靠海吃海，新鮮的食材只要簡單的料理，就可以吃出食物的美味，吃出健康好體力。(南一版第五冊第84頁)

綜合上述分析：

三個版本所提到的內容，關注的重點不一樣，基本上，飲食的原則，並不因年齡而有太大的差異，包括均衡的飲食，食材以新鮮當季為最佳的選擇，這些對所有年齡層都可一體適用。比較特別的是，一些生理衰退較嚴重或特殊生理需求的老年人，考量其生理特殊狀況與需求，不同的情形，才須有不同的做法。至於如何照料好長輩，則在於觀察老年人平日生活習慣，並且主動細心的觀察其生理需求，如此，才能給予最適切的飲食照顧。教科書所應強調應是在此才對。

(一) 飲食內容

教科書中所呈現有關飲食內容的部分，各版本教科書同時都提到老年人受限於身體的狀況，宜少量多餐，並注意蛋白質、鈣質的攝取，南一版還注意到老人排便困難問題，提到為促進排便要多吃含膳食纖維食物和多喝開水。

老年人應適量攝取蛋白質和鈣質，多吃含膳食纖維食物和多喝開水，以促進排便(南一版第九冊第 31 頁)

骨骼、牙齒及味覺退化，生理機能降低，注意鈣質及蛋白質的攝取，減少油、鹽或糖分的攝取。(翰林版第十一冊第 9 頁)

我們的身體逐漸老化、牙齒脫落……避免攝取油炸食物，以免消化不良。(康軒版第十冊第 52 頁)



圖 4-5：飲食內容案例一

資料來源：康軒版第十冊：第 56 頁

綜合上述分析：

比較三個版本，對於飲食內容部分的呈現，以康軒版教科書如圖 4-5 中，以情境圖文來呈現老人飲食的重點是較適合小朋友學習的，不但吸引小朋友的注意力，引發小朋友觀看深入讀圖的動機。圖片中和樂融融的景象，透露家庭的幸福感，藉著晚輩關心長輩，點出老人飲食所應該注意到的細節，這是成功的呈現方式。另外，又以七十歲叔公到家中作客的情境，要幫叔公設計一份適合叔公的身體狀況及符合老人飲食原則的菜單，富含知識性、又相當有趣味。頗值參考。

請你幫他們檢查一下，設計的菜單是不是考慮到老年人的飲食原則？、油炸的食物，符合每日五蔬果原則，食物容易咀嚼。(康軒版第十冊第 57 頁)

餐 別	食 物 內 容
早 餐	稀飯、豆腐、荷包蛋、燙青菜
點 心	牛奶、木瓜
午 餐	青菜肉絲湯麵、涼拌三絲（白蘿蔔、紅蘿蔔、小黃瓜）
點 心	豆花
晚 餐	乾飯、黃瓜鑊肉、清蒸鱈魚、番茄豆腐、苦瓜排骨湯、奇異果

圖 4-6：飲食內容案例二

資料來源：康軒版第十冊：第 57 頁

(三)食量的個別差異性

翰林版教科書中提到每人的食物量會受到不同因素的影響，譬如，年齡、性別、每天的活動量都會影響個人所需的食物量，並請小朋友想一想在不同的人生階段——嬰兒期、幼兒期、青少年期、青壯年期、中年期、老年期，活動量的差異。



圖 4-7：食量的個別差異性
資料來源：翰林版第八冊：第 71 頁

在九年一貫健康與體育學習領域課程綱要中，在第二軸人與食物中的能力指標第 2-2-2 條中明定「瞭解營養的需要量是由年齡、性別及身體活動所決定」。教科書在探討此一議題時，以活動量的多寡來界定每個人所需求的食物量，是相當恰當的。雖然年齡、性別可能是影響食量大小的因素之一，但卻不一定是必然因素，將年齡列入影響食量的因素，呈現時應注意避免落入老人階段食量會變小的刻板印象。實際上，除非退休無所事事，或生病影響食慾，否則每個人食量差異性應不大。而實際上影響食量的大小的因素，應是每個人所從事的工作或職業。因此，這部分內容呈現應強調飲食以適時適量為原則，避免大吃大喝，若以單存年齡為考量，武斷認為所有高齡者時量會變小，應有再檢討的空間。

另外探討有關老年人健康飲食內容部分，應包含飲食的質與量兩部分，飲食除了強調適時適量，還應注重健康營養的概念，而這是適用所有年齡者層，不可讓學生誤以為小時候怎麼吃喝都無所謂，等到老了再來注意即可的錯誤觀念。從小應建立正確知識，養成良好飲食生活習慣，這是國小教育階段最重要的目的。

二、疾病預防

在疾病的預防部分，能力指標7-2-1表列健康與體育的教學內容應包含「表現預防疾病的正向行為與活動，以增進身體的安適。」教科書所呈現的面向有(一)認識疾病種類，(二)健康促進與疾病預防的策略，(三)認識藥物種類及其對身體的影響，以及(四)正確用藥四部分，以下將就此部分探討分析。

(一) 認識疾病種類

南一版第十二冊 66 頁提到慢性病是老年人的頭號敵人，老年人容易患多種慢性病，但並沒有深入介紹老年人所易罹患的慢性病有哪些，只提到血壓血脂偏高，其他並沒有進一步的說明。康軒版第十冊第 59 頁則提到老年人不易入睡，容易骨折，對老人易罹患的疾病也沒有深入介紹。

三個版本中以翰林版提到的內容較深入，課本中提到最多的為高血壓，以小豪的爺爺為主角，陳述高血壓的症狀為頭暈、耳鳴、頭痛、心跳加速，而導致的原因是體重過重，喜歡喝酒、喜歡吃太油太鹹等重口味的食物。加上生活習慣不良，熬夜、久坐不運動，導致罹患高血壓。有鑑於上述不良的飲食與生活習慣是造成高血壓等慢性病的重要因素，因此小豪知道要及早維護自己的健康，並列出預防高血壓所應該注意的事項及所應該養成的好習慣。



圖 4-8：認識疾病種類案例一
資料來源：翰林版第八冊：第 6 頁



圖 4-9：認識疾病種類案例二
資料來源：翰林版第八冊：第 7 頁

綜合上述分析：

檢視三個版本教科書，在南一、康軒版內容並不多，而翰林版呈現老年人的身體狀況，歸因於長期不良的生活作息，以及不當的飲食習慣，希望孩子能從小養成良好的習慣，才會有健康的老年生活。這樣的表達方式比直接呈現老人機能衰退，牙齒脫落，容易產生高血壓等慢性疾病，更直接傳達了健康老化的正確概念。

只是，翰林版的內容圖片似容易誤導學生，並把老年男性喜歡喝酒、熬夜、作息不正常、飲食太油太鹹等不良生活習慣，聯想在一起。而這樣的呈現方式，也容易讓人把老人與慢性病畫上等號，甚至將老人當是疾病帶原者的迷思。教科書此部分內容呈現，應慎重考量才對。

(二)運用醫療資源

教科書中所提到醫療資源的運用，大部分討論的是重點是關於社區醫療資源的運用，此部分內容，可以分成兩部分來討論。(一)社區中有那些單位提供醫療服務，(二)這些單位提供了哪些服務。

南一版在第六冊第 85、86 頁提出社區中的藥局、衛生所和醫院，所能提供的服務為：健康檢查、藥物諮詢、傷患急救、婦女子宮頸抹片檢查、施打疫苗及轉診制度。康軒版第十二冊第 19、20 頁提到，像小佳咳嗽、打噴嚏等症狀，先到基層診所看病就可以，強調轉診制度，正確使用醫療資源，並介紹一般醫院或聯合診所診治的科別。翰林版第六冊第 50 頁則提到衛生所、醫院、醫院網站、以及社區免費健檢活動。所提供的服務有健康諮詢、量血壓、醫療保健講座等。



圖 4-10：運用醫療資源案例一
資料來源：南一版第六冊第 85



圖 4-11：運用醫療資源案例二
資料來源：翰林版第六冊：第 50 頁

綜合上述分析：

在三個版本中以南一版圖文並茂，所呈現的內容較豐富且符合實際狀況，而康軒版較特別之處是介紹醫療院所各個科別，指導依照不同疾病狀況，到基層診所就醫或轉診至醫院接受不同專科醫生診治。翰林版則強調成人健檢的重要，希望早日發現疾病，早日治療，並指導如何善用社區醫療資源。實際上若結合三者之內容，應是較為理想完整的狀況。

根據內政部(2011)年我國國民零歲平均餘命統計，以臺北市平均餘命 82.42 歲最高、新北市 80.30 歲居次，臺東縣 74.24 歲最低，花蓮縣 74.96 歲為次低。由上述資料發現醫療資源較欠缺地區人民平均餘命較首善之區大台北地區為低。可能原因之一是長期醫療資源不足所造成。

對此發現，必須提出呼籲，教科書應針對各地第一線之衛生所和醫院，所提供的醫療服務應多加介紹，鼓勵居民善加利用社區醫療資源，有病應看醫生，不可諱疾避醫，使小病變大病，延誤就醫良機，使衛生所和基層醫療院所真正成為社區居民健康的好夥伴。

(三)預防疾病的正向行為與活動

在南一版第 12 冊 64 頁談到為維護年長者的身體健康，政府提供年滿 65 歲的民眾每年免費健檢。第 66 頁提到健檢完後瞭解慢性病是老年人頭號敵人，要懂得適時對長者照顧及關懷。

康軒版第十冊第 58 頁在「快樂的銀髮族」活動中，寫到「邁入老年期，生理機能會有退化得現象，但是能將飲食、運動方面做適度的調整，也可以過著健康優質的生活。」。

翰林版第六冊第 53 頁在疾病預防則談到定期健檢的重要及補充適當營養。



圖 4-12：疾病預防

資料來源：翰林版第六冊：第 53 頁

綜合上述分析：

三個版本中都談到定期健檢、飲食均衡這樣的觀點，並表示從小建立正確觀念對疾病的預防有著積極正向的作用。這樣的內容呈現值得肯定，而其中的成人健康檢查極為重要，有些偏遠鄉鎮地區的老年人，甚至不知此項權益。教科書對此部分內容應多加宣導，因這關係老年人生理健康，不可不重視。

另外，教科書中在疾病預防上，也聚焦在飲食、運動方面，這部分的內容對任何年齡層都是很重要。根據衛生署 (2010)統計，癌症、心血管疾病以及糖尿病等，都是台灣十大死因之一，而這些疾病大部分都跟我們的飲食與運動有著密不可分的關係。

想要健康活到老，每個人須從小養成正確飲食與生活習慣。在飲食部分前已提及以清淡，少油、少鹽、少糖、少加工為原則，而近年來在國小推廣的飲食教育部分，「天天5蔬果」不應只是健康口號，更是大人、小孩必須實際落實才行，教科書對此部分的內容呈現應該可以設計飲食內容檢核表，讓同學天天記錄，自己評分，除了可以讓學生知道自己的飲食狀況，對飲食內容不健康的同學更是有警醒的作用，值得考量。至於運動，古人講：「戶樞不蠹，流水不腐」，要活就要動，維持人體健康，尤其心血管健康方面，養成運動的習慣更為重要。

(四)正確用藥

教科書中有關正確用藥的說明部分並不多，其中康軒版第十冊第 58 頁提到「就診及用藥方面--定期接受檢查，並且遵照醫師或藥師的指示用藥。」。翰林版第六冊第 49 頁：「不當使用藥物不但不能治癒疾病，還可能會對健康產生危害。按照醫師及藥師的指示服藥，才是聰明的病人」。南一版在正確用藥的內容方面幾無著墨。分析三個版本以翰林版顯然注意到社會有藥物濫用情形，因此，特別注意強調。

綜合上述分析：

教科書在正確用藥內容，只有翰林版較為重視，甚為可惜。實際上只部分對國人健康影響非常大。根據行政院衛生署統計(2010)，2009 年健保申報資料分析，目前我國洗腎每人每年約需 57 萬元，洗腎一年花費 302.6 億元，占健保全年醫療費用的 6.33 %，台灣在洗腎人口發生率與盛行率都是世界第一，這是個令人悚目驚心的統計數字。而這些洗腎病人中老年人應是佔大部分。

因此，教科書在此部分呈現甚為重要，應教育學生，讓學生知道任何藥物都有毒性、副作用，看病吃藥要遵從醫師指示才是。另外，有些民眾因繳了健保費，沒事喜歡逛醫院看醫生，上醫院看病一定得拿藥，才划算，醫生為應付病人，也常開一些不必要的藥物、抗生素給無知民眾服用，不只傷身又浪費醫療資源，這些用藥與就醫的正確態度與知識，教科書此部分內容也應多加重視才是。

三、意外預防

在意外預防的部分，教科書中與老人有關的內容，大致上可以分為(一)老人發生意外的原因，(二)容易引起老人發生意外的場所，(三)有什麼求助管道，以及小朋友應做什麼應變措施，來協助家中的長者。

(一)老人易發生意外的原因及危機處理

教科書中要特別提及預防老人意外發生的原因，主要是老年人生理的特質，南一版第十二冊第 66 頁提及有關老人的意外發生與安全時提到，老年人身體機能退化、患有多種慢性病，病後恢復較慢。康軒版第十冊第 59 頁則提到老年人行動遲緩且骨質鬆脆，容易跌倒造成骨折，所以照顧老人要特別注意居家的安全。

(二) 老人容易發生意外的場所

教科書中有關老人容易發生意外的場所，南一、康軒、翰林三個版本都提到浴室是老年人最容易發生的地方，另外，康軒版第十冊第 58 頁提到應加強房間照明，以及走道不要堆放雜物，翰林版第六冊第 59 頁則提到走道夜間應保持光線充足預防意外。



圖 4-13：意外預防

資料來源：翰林版第六冊：第 59 頁

(三) 求助管道

在南一版「安全生活我最行」單元的第五個活動「我會求助」中，提到當我們遇到危險時，應該先保持鎮定，並做正確的處理，包括找自己所認識的人——親戚、朋友、老師、鄰居來協助，或者打政府服務專線——報案臺、火警臺、婦幼保護專線——來尋求幫忙。



圖 4-14：求助管道

資料來源：南一版第三冊：第 54、55 頁

綜合上述分析

有關老人意外預防在三個版本中不約而同提到浴室是老年人最容易發生意外的場所。翰林版第六冊第 59 頁以圖文說明：浴室應加裝扶手及防滑墊。這樣教育學生預防在浴室滑倒的意外發生，應是較直接而有效，也是較好教導方式。南一版則是著重在事後處理部分，以爺爺不小心在浴室跌倒為例，說明求助過程中所應該要注意的事項，包括明確告訴對方自己是誰，所在的地點以及發生了什麼事，把整個尋求協助的過程所必須採取的步驟，以及該注意的事項以簡單的圖文來呈現，非常適合低年級小朋友身心發展的學習階段，是相當好的呈現方式。審視此部分若能同時兼顧事前預防，以及事後處理應會是比较好的呈現。

由於老年人疾病癒合能力較一般人慢，其耗費之醫療資源費用也可能較其他年齡層高，因此，如何建造無障礙安全的公共場所及居家環境，以避免老人發生意外，甚為重要。在此，我們也要呼籲政府應建立居家安全的環境標準，提供一般民眾參考。在教科書中也應呈現這樣的資訊與知識教導學生，去審查自己居家環境安全。除可減少家中長者發生無謂的意外，同時對任何人也是一種安全的保障。

參、小結

生理健康核心範疇的內容是教科書中討論最多部分，其中包含成長階段、生理變化、飲食習慣、疾病的預防、及意外預防五個次範疇。

有關老人生理健康的部分，從所呈現的圖片與文字說明部分來看，可以感受到教科書呈現內容，偏向教條式呈現，似乎把老人與其他年齡層的人區隔，老人被形容為：衰老、具有不良飲食嗜好習慣、有各式各樣慢性病，並且不堪一擊的樣子。把老人打入成健康的負面教材。這其實是老化教育不良的示範。同時教科書所呈現內容把老人一概而論，其實老人生理功能與健康習慣都大不相同，因此，生理老化情形也千差萬別，比較好的呈現應是教導學生觀察比較其中異同，來因應選擇正確的觀念與做法來面對老化，以免誤導學生對老人產生錯誤刻板印象。

教科書在談論生理健康時，應不分族群，不分年齡，強調每個人都要學習正確的健康知識，與養成良好的生活習慣，並把維持健康的身心當成是終身學習的歷程，這才是老化教育中有關生理健康內容的正向觀念與態度。

第二節 心理健康層面領域

生理與心理健康是互為關聯、交互影響。前面所談到生理上的變化，會間接影響心理的變化。在人生發展階段中，若心理憂擾不安，會導致身體不健康，兩者發展可

說息息相關。本節所要探討的是教科書中有關心理健康方面的內容呈現，包括的面向有人際關係與情緒管理。各範疇當中又包含幾個次範疇的概念，以下將教科書中有關心理健康核心概念所包含的相關內容編碼，如表4-3所示：

表 4-3：心理健康核心範疇類目表

主範疇	次範疇	教科書內容
人際關係	自我悅納	比較並悅納不同人生階段的異同，並建立個人價值感。 自我特質、覺察與他人異同，喜歡自己。
	人際關懷互動	與家人和睦相處。 與鄰居、社區人士有效溝通與情感表達
情緒管理	情緒與壓力	認識壓力與情緒的種類。 認識壓力、情緒，如何表達及正確的處理方式。 調適生活變動所造成的衝擊、壓力與疾病。
	增進正向情緒	對長者的尊重與關懷

資料來源：本研究整理自南一、康軒、翰林三個版本教科書

壹、人際關係

現實生活中，不管工作與生活，我們都得與人保持密切合作與互動，如何與人維持良好的人際關係，對個人工作的滿意度、乃至生理與心理健康都有密切關。審視各版本健康與體育教科書，其中有關人際關係主範疇的內容，歸納包含有(一)自我悅納，(二)人際關係互動二個次範疇。但人際互動中與家庭、社區休閒活動相關的部分，為避免重覆討論，將併入社會參與核心範疇中討論，此處將不予探討。

一、自我悅納

自我悅納是心理健康的一項指標。根據調查健康良好，持續不斷活躍於社會的老年人，常認為卸下生活重擔的老年期是一生中最美好的時光，值得珍藏(引自李錄後、陳秀娟譯，1995)。Batty Friedan 曾針對老人議題提出一段精闢的見解，認為個體如果拒絕面對自己老化的事實，只耽溺於追求即將去的青春，將看不到老年的發展潛力，反而封閉了開啟另一扇新生命的大門。

因此，自我悅納首先必須建立在正面老人意象的基礎之上，如果小朋友對老人的概念是停留在，疾病纏身、滿臉皺摺、失去行動自主能力、骯髒、古板等，這樣負面意象上，將來恐怕也是帶著畏懼排斥的心理來拒絕自己即將邁入老年期。緣此，如何正向看待生命的百千風情，以自然樂觀態度來面對，是人生必須學習的課題。



圖 4-15 自我悅納 案例一

資料來源：翰林版第六冊：第 51 頁



圖 4-16：自我悅納案例二

資料來源：康軒版第十冊：第 52 頁

在翰林版第六冊第 51 頁中，描繪老年期是身體器官老化，身心功能逐漸退化，需要關懷或照顧。康軒版第十冊第 52 頁提到老年期髮色漸白體力漸差，肌力退步、動作變慢、牙齒脫落；唯一比較正面的描述為：退休可以享受居家生活，自主安排休閒與工作。南一版第十二冊第 68 頁，「爺爺不但是家庭至寶，也是社會的寶。因此，我們一起陪爺爺做好健康管理，注意飲食和運動，讓生活型態更健康，幫助它減少內心的恐懼和煩悶。」

綜合上述分析:

仔細審視教科書談到老人有關生理部分的描繪是漸漸失去自主能力，而心理則是充滿恐懼和煩悶。所以，儘管教科書中提到老人是家庭至寶，社會的寶，但隱含的內涵卻較接近於老人是家庭、社會的累贅。若由教科書中所呈現的老人特質描繪來看，要幫助小朋友建立正確的老化意象，並體會社會中老人存在的價值，欣賞皺紋之下所代表的人生歷練與生活智慧，進而自我悅納，恐怕是難以達成這樣的目標。

其實，老年期生活有的因為已退休，也不需養兒育女，若能妥善規劃，反而可以比其他年齡層的人，享有更優質的生活，是人生發展的新契機。因此，在生命旅程中，能夠自我悅納是成功老化的第一步，也是成功老化的先決條件，高齡者不需感嘆歲月的流逝，也不需汲汲營營忙著去拉皮、去瘦身、去整型，不是這些不重要，而是追求內在智慧的成長，尋覓生命發展的新方向，開拓生命的第二春，以實現自我，更值得去追尋。

二、人際關懷互動

人是群居的動物，不可能離群索居，人際互動在人生任何階段都是必需且重要的。老人在社會上常因退休關係，社會角色與功能被替代，隨著與社會各階層直接互動機會減少，社會人際脈絡亦隨之萎縮，因而容易產生適應不良情況，對老年人身心發展有著不良的影響。因此，如何激發老年人潛能，促進老年人再積極投入社會，進而活出精彩人生是一件極有意義的事。



圖 4-17：人際關懷互動案例一

資料來源：翰林版第五冊：第 32 頁



圖 4-18：人際關懷互動案例二

資料來源：康軒版第十冊：第 8 頁

有關人際關係互動在南一版第六冊第 74 頁:相親相愛好鄰居單元中，寫到，社區就像一個大家庭，居民互動關係良好，生活會更健康、快樂。其中並呈現鄰居間聯絡情感，快樂的互動情景。翰林版第五冊第 32 頁三同堂家庭聚會畫面中，奶奶表示，和鄰居一起跳土風舞可以連絡感情呢！康軒版第十冊第 8 頁三同堂家庭聚會討論休閒活動時，奶奶說:我的體力不好，最好不要太累的活動。

綜合上述分析:

在人際互動內容呈現上，南一版與翰林版所表達的老人與家人、社區互動方式較為健康正面，但康軒版教科書內容呈現了，當全家人興致勃勃討論休閒活動時，奶奶說:我的體力不好，最好不要太累的活動，這與家人間歡樂討論休閒興趣的情景，顯得格格不入。但老人與年輕世代間生長環境背景有所不同，在飲食、生活習慣與休閒活動有代間衝突無疑是正常的事，應把此情況視為解決代間衝突轉機，教科書可針對代間溝通方面加以呈現，把彼此想法與意見透過討論分享方式，讓彼此能深入瞭解個人的狀況與想法，如此，才能達到真正互相尊重與互相關懷。切勿把老人描繪為好像是與家人、社會脫節的樣子，如此偏離事實，應加避免。當我們瞭解老年人的需求時，在協助老人家時，也應小心，要避免傷及老人自尊，要抱持發自內心的愛與關懷。以激發老人產生自主性助力為最高原則，因為老年人面臨向人請求協助此景況時，大多數人會認為，是顯示自己的無能。因此，任何關懷協助，以不讓長者有強烈被剝奪獨立自主的感受為佳(周伶利譯，2004)。

當我們所期待的社會是「老吾老以及人之老」，具有人文關懷，充滿祥和，自在又有安全感氛圍的社會時，必須是一個溫馨親老的社會，此時教科書所扮演的角色，是關鍵所在。老年人出現的畫面應是友善健康充滿活力的畫面，如此不亦美乎哉！

貳、情緒管理

由於社會快速變遷，多元化的發展，以及工商業社會的來臨，現代人的生活步調是越來越快，而高齡者所面對的景況，可說是不同以往。不管是退休導致經濟收減少入、或是生理退化造成生活不便，以及人際關係難以維繫，甚至喪偶等原因，每個人幾乎都感受到來自不同面向的壓力。而這些心理上的壓力，對老人情緒穩定會產生莫大的影響，甚至對老人生理健康也有所傷害。因此，如何面對壓力，調適身心，並做好情緒管理。是現代社會老人生活中的一大課題，值得我們重視。因此，本節將探討有關情緒管理，包括：(一)認識情緒與壓力，(二)增進正向情緒二部份。

一、認識情緒與壓力

詹棟樑(1994)曾提及老人的心態有消極的一面，也有積極的一面。消極面的產生是因為老人面對死亡的威脅所產生悲傷哀悼，以及回憶過去不愉快事件時，所帶來的罪惡感、孤獨、沮喪與無趣感等負面情緒。但也有人維持中年積極性，心情愉快地活躍在社會中，享受生活、努力追求幸福，我們把此稱為成功老化。前者負面情緒會使人精神耗弱，喪失生活的動力，必須努力避免，而如何避免，才是重點，在教科書又是如何呈現，頗值探究。

在三個版本教科書中有關老年人情緒的種類，介紹的並不多。南一版提到因自身疾病及朋友去世所引起的負面情緒，以及可以協助老人度過情緒低潮的方法。

爸爸向來是家中的精神支柱，不但身體硬朗、體力也好；他可能還無法接受自己生病的事實。嗯。加上爸爸近來身體不適，他的好友又因腦中風過世，他心裡既害怕又不好受。需要找時間帶他去廟裡拜拜，讓他心裡踏實一些。(南一版第十二冊第 67 頁)

雖然耀明和家人時常關心爺爺，但大家發覺爺爺有時還是會唉聲嘆氣，眼神中帶點憂鬱……



圖 4-19：認識壓力與情緒

資料來源：南一版第十二冊第 67 頁

康軒版在第十冊 58 頁，「快樂銀髮族」主題活動中也提到，老人家在心理層面容易感到孤獨寂寞。翰林版在第六冊 60 頁，永恆的回憶單元中寫道：奶奶有一個珍貴珠寶盒，裡面裝了許多爺爺的東西，小威常聽奶奶述說她和爺爺的故事。

綜合上述分析：

老年人在面對身體健康不佳或聽聞親友死亡狀況，心理衝擊可想而知，教科書處理此議題應慎重，避免使學生烙下不愉快的印記。在人生路上有人生病或無法陪伴我們走完人生，而提早離去，這是事實。但我們仍應繼續完成未竟的人生夢想，不必憂愁哀傷，勇敢邁開步伐向前進才是。以這部分教科書所呈現的內容來看，南一版及康

軒版的內容偏向憂傷負面的情緒，而翰林版則以永恆的回憶來喚起對親人的崇敬感念是較為正向的呈現。

二、增進正向情緒

老人由於身心特質以及面對人際關係的變化，如果沒有適當的調適，容易產生孤獨、沮喪、焦慮、輕視與無趣感等負面情緒。透過他人的關懷與自我的調適，保持心情愉快及持續參與社會活動，對自己生活的現狀感到滿意，以達成功的老化，這是老化教育的目的。

南一版教科書在「對長者的照顧及關懷」主題活動中，說明老年人特質時，提到老年人容易感到孤獨寂寞，以及對疾病、死亡感到憂慮。為因應老年人的此種特質，照顧老年人時應注意的事項，包括給予充分的關懷、尊重等。

我們應該隨時維持環境的整潔，並且營造出一個安全的空間，適時問候爺爺，讓爺爺覺得被重視。（南一版第十二冊第 66 頁）



圖 4-20：增進正向情緒案例一

資料來源：南一版第十二冊：第 66 頁

康軒版在第十冊 58 頁「快樂銀髮族」主題活動中也提到，**心理方面—多關心他們，陪陪他們，讓他們不孤獨、不寂寞**（康軒版第十冊第 58 頁）。

翰林版在第六冊第 54 頁，同樣是「快樂銀髮族」主題活動中，以祖孫對話，說明人就像腳踏車一樣，會有變舊變壞的一天，身體會每況愈下，硬的食物咬不動，視力也會漸漸模糊，但藉由回想過去快樂時光變會感到滿足，並由老年人的觀點(奶奶)提出要當個快樂的銀髮族的幾個要件。

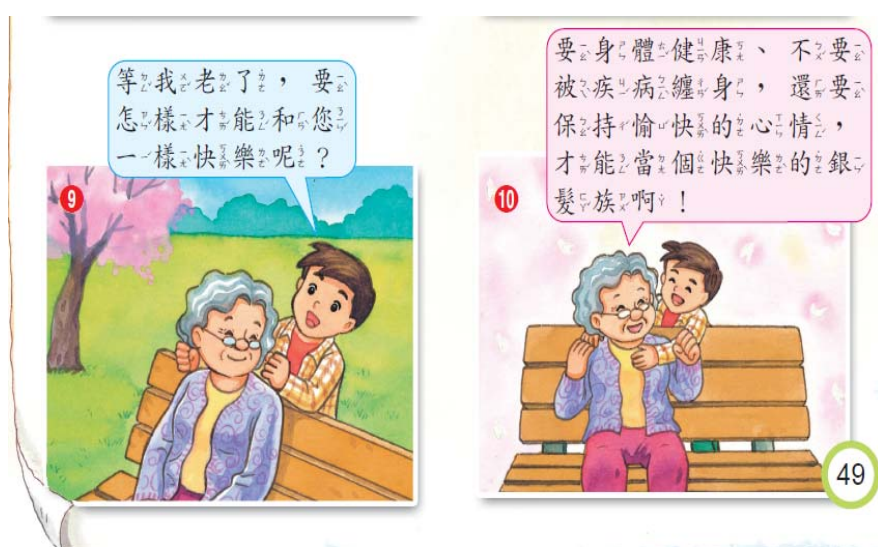


圖 4-21：增進正向情緒案例二

資料來源：翰林版第六冊：第 49 頁

綜合上述分析：

南一、康軒、翰林三個教科書版本，在如何增進老人正向情緒上，所採取的觀點不太一樣，南一與康軒版提出為避免老年人出現沮喪、孤單寂寞等負面的情緒，我們應該要多關心照顧老年人的日常起居，以及給予尊重和關懷。而翰林版則以老年人本身的觀點，提出年老時應該要保持健康的身體、愉快的心情，才能當個快樂的銀髮族。

儘管三個版本以不同的觀點來呈現的，但不可否認的是，兩者皆是老化教育的一部分，前者幫助小朋友如何關心老年人，而後者則幫助小朋友建立老化概念，將來自己也會面臨年老的一天，基本上要具備什麼心理特質才能享受優質的生活，也是相當重要的教學內容。

參、小結

一個人的生命能量，來自兩部分一是健康的身體，另一是健全的心理。身體健康是有形的，容易為人所注意；但心理的問題卻常是隱諱，容易為人忽略。從三個版本教科書所呈現內容來看，心理層面的探究並不多，正面描述部分大都只停留在家人親友間的互動關懷上，缺少經由智慧透視對過往生命歷程的肯定。因此，教科書對於心理健康的內容，應注重自我肯定與自我實現的重要性，並且對人生各階段所面臨的各種契機與困境要預為準備，並發展策略，以調適人生所面臨的壓力與衝擊才是。

第三節 社會參與層面領域

世界衛生組織大力提倡積極老化，認為老年人應持續參與，包括社會、經濟、文化等事務，所以健康指的是：生理、心理、社會層面均達到舒適安好的程度。因此，在積極老化的政策架構中，所有的政策和方案，除應提升個體的健康狀況外，也應關注個體的心理健康及其與社會的連結，目標除了延長個體健康的預期壽命外，更重要的是，在老化的過程中維持良好的生活品質（舒昌榮，2008）。

老人不可能從生活中退下來，更不該從社會中失落，藉社會參與，老人們可將自己畢生的智慧、經驗、技術傳承給下一代；也可從年輕世代學到新觀念、知識，並促進世代交流與彼此瞭解，這是成功老化重要的一環（江亮演，1993）。在此，將教科書中老人的社會參與目標核心類目，分為家庭場域、社區場域與休閒場域三部分來討論。彙總列於表4-4：

4-4：社會參與核心範疇類目表

主範疇	次範疇	教科書內容
家庭場域	分擔家務者	幫忙協助家務，照顧、教導兒孫
	養育照護者	關心家人、促進家人感情 家庭組成形式：三代同堂、小家庭、隔代教養。 關心孫子：陪孫子一起運動、休閒、逛街。 代間學習：一起看書、畫圖、做衣服、玩拓印。
	家族感情的維繫者	大家族的核心人物，維繫全家的感情
	生活的互依存者	老夫妻彼此互相扶持
	被關照者	身體衰弱、生病、心理狀況不佳
	知識經驗的傳遞者	家族中扮演知識經驗傳承的角色
社區場域	積極參與者	參與社區中環保活動、計畫、管委會
	志願服務者	志工
	經驗傳承者	家鄉地方的耆老
	樂活學習者	補校讀書、學才藝
	另類醫療照護者	收驚巫師
	工作參與者	農耕
休閒場域	運動種類	游泳、爬山、跳舞、太極拳、散步、 自行車、慢跑、童玩、民俗體育、 養花蒔草
	休憩場所	家庭、社區

資料來源：整理自教科書

壹、家庭場域

根據角色理論老年人面臨角色轉變是社會文化發展的重要特性，個體在成長階段中，不同時期，扮演不同的角色。在成年期擔負多重重要的社會角色，但到了高齡期，因生理機能老化、退休，活動範圍逐漸縮小，導致失去某些人際網絡，尤其親友相繼去世，對高齡者，心理衝擊更是難以承受。以此觀之，高齡者身心發展在此面臨的是一個變動劇大的情況（蔡侑倫，2009）。

而根據心理學家艾理克森人格發展理論，希望老年人能以正面肯定自己生命的價值與意義，透過自己內在的成長改變與社會支持，持續參與社會活動，去面對不管來自家庭生活、職場挑戰、退休適應、人際關係維繫、或再投入職場等，各式不同的挑戰，可以發展培養心智能力和社會力量，這是極其重要且有意義的（教育部社會教育司，1994）。

蔡文輝(2003)則從家庭的層面論及老年人由職場退下後，角色成功轉化的例子有些年老夫婦樂於擔任祖父母的角色，幫助成年子女照顧孫子孫女，選擇回到家庭場域來貢獻自己的心力；另有些老年夫婦可能在卸下工作、養育子女的重責大任之後，分別選擇自己所喜好的活動，參與終身學習的課程，如學太極拳、書法、中醫養生等各式各樣的活動，重新調整生命的方向與生活的步調(梅陳玉嬋、齊鉉、徐永德，2008)。

高齡者藉由參與的活動，有時因而促使夫妻感情回溫，並成為彼此相互扶持成長的好老伴，更是令人驚喜的意外收穫。因此，高齡者不管從任何場域退下，實際上，都可以從家庭重新再出發，而獲得動力。審視教科書此方面有關高齡者角色轉化有五個面向：一、家務分擔者，二、養育照護者，三、家族感情的維繫者，四、感情互相依存者，五、被關照者。其中一至四項是屬於積極性的角色，而第五項則屬於消極性的角色，分述如下：

一、家務分擔者

教科書中所呈現的題材，有一部分便是從此觀點切入，老年夫妻共同出現在家庭場域之中，養花蒔草、或共同準備野餐，活力充沛，呈現一幅家庭和樂的景象。這樣的畫面，賞心悅目，可以讓人心情愉悅，值得珍藏。



圖4-22：家務分擔者案例一

資料來源：翰林版第四冊：第33頁



圖4-23：家務分擔者案例二

資料來源：康軒版第五冊：第27頁

在教科書中這部分只有康軒版是較著重；而翰林版只是藉祖父照顧花木呈現祖孫間溝通對話場景，同時強調祖孫間關心溝通的重要；而南一版則沒有此部分內容。

綜合上述分析：

觀察退休老年人在家務分擔情形，應是社會中極為普遍現象，且老年人也樂於協助兒孫分擔家務。教科書不應忽略老年人在此部分的貢獻。教科書中出現分擔家務種類情形也應多元化，如居家安全、居家環境維護改造、物品修繕等，可凸顯老人在家中所扮演的不同角色功能及對家庭的貢獻。

二、養育照護者

調查發現，高達73.8%的青少年，在年幼時是由祖父母照顧長大，顯示孩子在成長的過程中，祖父母被賦予照顧者的功能性角色(教育部，2010)。很多阿公阿嬤級的人物從職場退休之後，失去了職場上的角色，但卻成功回到家庭扮演爺爺奶奶的角色，分擔兒女的家庭重擔，幫忙照顧養育孫子的功能。尤其現代有一部分家庭常因父母出外工作、父母離異、雙薪家庭等因素，因此，孩子交由爺爺奶奶照顧，使得爺爺奶奶常成為家庭的主要照護者。

現代的家庭形式是多元化的，有三代同堂、小家庭、單親家庭，或是由爺爺奶奶共同養育的隔代教養。不管是那一種形式，只要能具備生育、養育、教育、經濟及情感交流的功能，都是一個良好的家庭，所以更應該珍惜及關心家人，讓家庭關係更和諧。(康軒版第十冊第32頁)



圖4-24：養育照護者案例一

資料來源：翰林版第六冊：第39頁



圖4-25：養育照護者案例二

資料來源：康軒版第五冊：第44頁

教科書中出現這類內容時，家庭總是充滿溫馨的畫面，教科書中除了圖（4-24）、和圖(4-25)所提及的內容外，南一版第五冊第19頁有奶奶關心孫子手紅腫的內容。康軒版第三冊第57頁呈現阿公陪孫子看書、第66頁阿公阿嬤陪孫子公園運動，翰林版第四冊第30頁呈現阿嬤為孫女作衣服、第五冊第20頁有阿公陪孫子玩拓印，第71頁有阿嬤帶孫逛街的畫面。

綜合上述分析：

審視三個版本教科書阿公阿嬤擔任照顧養護角色，呈現的畫面都是和樂融融，充滿關愛之情，這樣正面的意象，可說有助世代融合，也有助提升老年人之形象，值得肯定。而其中尤以翰林版呈現的內容比較多元，並且較具特色，如作衣服、拓印是一

般教科書教少會出現的內容，教科書有此內容呈現，顯見編輯者在編輯教科書有費心思量。

教科書提出老年人擔任照顧養護者，是老年人角色轉化的範例之一。只是祖父母雖被賦予照顧者的功能性角色，當照顧角色不再，孫子女對於祖父母的互動就逐漸降低。根據統計發現約67.7%的祖孫不同住，而不同住中，幾乎有51.2%幾乎連電話也不撥(教育部，2010)。這統計資料實際透露出祖孫代間疏離狀況極為嚴重，為了改善此現象，並提昇家庭世代間的凝聚力，教科書中有關祖孫間互動溝通的重要性必須強調，祖父母在家中地位與價值也應多加著墨，而三代同堂正面的意象，可以彰顯家庭倫理，也是重要的內涵，理應注重才是。

三、家族感情的維繫者

現代社會以父母、小孩組成的核心家庭為主，伯叔阿姨等家族的成員散居在各地，逢年過節才回老家探視自己的父母親；另一方面，也是家族成員回家團聚連絡感情的好時節，同時小孩也才有機會認識家族中堂(表)兄弟姊妹等成員。因此，家中的長輩就肩負起維繫整個家族感情的角色，在逢年過節，大家團圓相聚連絡感情，這在維繫家庭傳統倫理功能上是極其重要的。透過家族成員互動，顯現祖父母在家中的重要性及地位，並讓小孩學會孝親敬長與飲水思源的傳統倫理價值。



圖4-26：家族感情的維繫者

資料來源：南一版第五冊第82頁

教科書這類的內容極少，只有南一版第五冊第82頁有這樣的內涵呈現，圖中的老人身體健康，心情愉快，可展現出是整個家族感情的維繫者，極為珍貴。祖父母是代表家族倫理的傳承，教科書應該重視才對。

四、生活的互賴者

老年人從職場退下來之後，成年子女成家立業，另組家庭。而年老夫婦與子女分居，在家中年老父妻就成為互相照顧的伴侶，教科書呈現的內容有夫妻共同養花蒔草、一起做休閒運動，例如打太極拳、或者生病互相照顧。



圖4-27：生活的互賴者案例一

資料來源：南一版第一冊第60頁



圖4-28：生活的互賴者案例二

資料來源：翰林版第六冊第22頁

南一版第一冊第60頁，老年夫妻一起打太極拳；翰林版第四冊25頁，爺爺、奶奶喜歡慢跑，促進心肺耐力，出現老年夫妻兩人一起慢跑畫面。翰林版第六冊第22頁年老妻子照顧先生內容畫面。

綜合上述分析：

教科書此部分內容呈現，在人生暮年，老年夫妻鶼鶼情深，一起休閒運動，一起扶持照顧。此情此景令人動容，非常難得。三個版本中以南一版與翰林版對此議題較為重視，而翰林版呈現妻子照顧先生的內容畫面是較為特別，夫妻間年輕時共組家庭，共創事業，等到年老時可以互相扶持，互相照顧，一起攜手共度暮年。這是婚姻關係的重要功能，同時，婚姻關係也有穩定社會功能，以在現今單身貴族充斥的年代，

如此畫面，對婚姻價值，有其正面的意義，應加以重視。

五、被關照者

在教科書中，家庭中老年人最常出現的角色是被照護者。以康軒版第十冊為例，提到冬冬和爺爺的感情很好，平常喜歡一起做活動，也很體貼爺爺在各方面的需要。尤其爺爺生病時，更會注意到爺爺睡眠、飲食、穿著……等各方面的需求，擔負起照顧爺爺的生活起居的重責大任。



睡眠方面 老年人不易入睡且容易醒來，所以爺爺睡覺時，冬冬和家人會輕聲細語，避免製造噪音。

飲食方面 老年人的牙齒鬆動且口水分泌減少，冬冬會提醒爺爺少量多餐，避免食用油炸或刺激性的食物。

穿著方面 老年人對溫度的敏感度較差，冬冬會視天氣變化提醒爺爺加減衣物。

其他 老年人行動遲緩且骨質鬆脆，容易跌倒造成骨折，所以冬冬會陪著爺爺小心行動。

圖 4-29：被照顧者案例一

資料來源：康軒版第十冊第59頁

教科書中老人臥病在床的內容，除如圖(4-29)康軒版所提到的內容外，南一和翰林版也有相似的內容，只是出現的場景不同。翰林版呈現生病需要家人陪伴照顧，如翰林版第六冊第22頁所呈現，而南一版第四冊第8頁則是爺爺臨終的場景，親友關心探望，老人心中倍感幸福。

有一天，爺爺身體不舒服，醫生請他住院治療。雖然爺爺知道自己的病很嚴重，但是他有家人的照顧和朋友的關心，而覺得很幸福。(南一版第四冊第8頁)



圖4-30：被照顧者案例二

資料來源：南一版第四冊第8頁

綜合上述分析：

關於老人被關心照顧的這部分，教科書所出現的內容可分為幾個部分：(一)日常噓寒問暖：譬如倒水給長輩喝、幫長輩摀背。(二)陪伴就醫：長輩身體不適，陪伴就醫。(三)安全照顧：家中長輩遇有危及狀況的危機處理。(四)疾病照顧。

這些內容呈現可以塑造家中成員互相關懷，互相照顧，溫馨感人的一面，很重要。尤其長輩在年輕時對家庭的付出，以及對子女的照顧。現在家中長輩生病需人照顧關懷時，正是為人子女須主動負起該有的責任，表現孝順，善盡人倫時機。是一項重要的家庭倫理教育，也是感恩教育的展現。教科書在處理此部分時，必須在合宜氣氛，適當時機，自然情境下安排此情節較好。若是處理稍有不慎，則正面教育意義無法發揮，而負面意象「依賴負擔」卻往往在不經意間流露出現，不得不慎。

六、知識經驗的傳承者

近年來，由於科技發達，資訊傳播快速，知識的獲得變得更容易更快速，但知識

的半衰期卻也越來越短。過去由年長者擔負起知識傳承者的角色，已漸不復見。甚至現今，一般人對老人的普遍印象，是落伍的，與時代脫節，知識經驗跟不上時代潮流。但其實，大多數老年人歷經數十年的職場生涯，人生閱歷歲月所累積的知識經驗彌足珍貴，藉由老者智慧與生活經驗傳授，交流互動學習，遠比教科書靜態講授學習，要來得精采有效。因此，如何欣賞老者的經驗智慧，藉由聆聽及互動汲取寶貴經驗，正是小朋友們需要學習的一門功課。

外婆還告訴芊芊，熱量的攝取會影響發育。如果長期熱量攝取不足，也就是所攝取的熱量不足以供應身體活動所需，將導致體重減輕，變得瘦弱，容易疲勞及生病，也會影響發育。（南一版第十一冊第80頁）



●不要在水源區遊玩。

圖 4-31：知識的傳承者案例一

資料來源：康軒版第五冊第 87 頁



圖 4-32：知識的傳承者案例二

資料來源：翰林版第五冊第 70 頁

南一版第十一冊第 80 頁呈現內容以成長發育需要熱量為內容，教導孩子飲食營養的重要。翰林版第五冊第 70 頁呈現的內容為教導孩子瞭解，因生長環境的不同，飲食習慣也有差異。比較特別的是，康軒版第五冊第 87 頁，老人出現在水源保護區教導孩子勿在水源區遊玩，以免發生危險，或汙染水源。審視教科書有關老人在知識的傳承的內容並不多，由於老人保持社會功能發揮是社會持續理論所強調，老人在教科書中此部分是被忽略，既然老人是家庭、社會之寶，這知識傳承是老人社會價值的體現，應是該重視的部分，不應只是淪為口號才是。

小 結

依據行政院主計處2000年人口及住宅普查結果顯示，至少有18萬餘名老人需要長期照護，而絕大多數老人希望與自己的家人同住。然截至98年度為止，列冊需關懷的獨居老人計有4萬9,399人，顯見有部分老人是無法如願與家人同住(內政部社會司老人福利，2011)。有關家庭場域中，老年人在家中所扮演的角色功能，在實際生活現場是非常重要的環，但以現今社會少子化、小家庭組成型態來看，子女常因工作關係而與父母分居兩地，或由於父母不習慣離鄉背井而選擇與子女分居，因此，三代同堂情形並不一定能如願。

其實家庭組成中有老中少不同年齡層的組合，本身就是社會中正常的生活型態，祖父母代表倫理傳承，在家中有調和鼎鼐，知識經驗傳承的功能，也能分擔家務協助照料年幼孫子女，並調適退休後無角色的功能。同時，老人能在熟悉的家中，與子女們和樂同住，心理上會較踏實有安全感，因人總會有老病死，在老年生活無法自理，需人看護時，總是希望親人關心陪伴，也希望適時得到親人的照顧，所以家人間同住其實有著社會安全價值與功用，值得我們關心。且營造一個能讓「老者安之，少者懷之」的社會，這應是社會最好的願景吧。

貳、社區場域

教科書內容有關老年人參與社區活動的呈現內容較少，大部分是做休閒運動，較少積極參與其他活動的內容。整理教科書中所呈現的內容，有以下幾個面向。

一、決策參與者

高齡者在社會上由於年齡知識經驗累積，常是扮演協調領導者的角色，而在實際的生活中，想要號召社區人士一起配合承辦共同的計畫，通常是需要德高望重，人脈深厚的人士出來號召，獲得配合成功的機會較大。在南一版第八冊第62頁中，高齡者阿土伯當里長，為鄉里貢獻一己的心力，在實際社會中是常見的例子。

小康的爺爺阿土伯在文安里已經擔任了將近二十年的里長。爺爺開心的說：「看到大家能夠充分利用社區的運動設施，爺爺維護這些設備的辛勞也就沒有白費囉！」（南一版第八冊第62頁）

另外，南一第十二冊第18和第19頁中，林爺爺灌溉菜園的主要水源受到汙染，影響蔬菜品質，於是向當地里長反映，經過環保人員得勘查，終於找出原因，最後問題得以圓滿解決。翰林版第八冊第34頁以水汙染問題為主題，認為只要每個人都能夠關心並愛護自己社區附近的河川，並擬定具體的行動計畫，包括調查社區水汙染的來源、居民共同擬定防治計畫，每個人減少生活中汙水的產生，就能有效達成水汙染的防治。



圖4-33：決策參與者

資料來源：翰林版第八冊：第34頁

綜合上述分析：

老年人擔任決策參與者的角色在社會上應是普遍存在，審視三個版本教科書此種角色只有上述兩例，實在太少，完全忽略高齡者在社會的角色功能與價值，似有不妥，而康軒版此部分的內容，老人在此角色闕如，以成功老化議題面向來看，應是不夠周延。另外教材選擇呈現也應注意城鄉差距，以里長而言都市與一般鄉下偏遠地區里長其角色功能，關注重點應有區別，而老人在各行各業各個地區中，所扮演角色地位亦應有所不同，教科書呈現的面向應廣泛多元，並注意行業別與城鄉間老人角色功能之差異化，才算是內容完備。

二、志願服務者

2002年世界衛生組織（WHO）提出活躍老化觀念，其中擔任志工可算是社會參與的一部分。常言道：施比受有福，助人最樂。志工服務不但是愛的付出與實踐，也是生命的體驗與學習（徐錫子，2003）。當我們在服完家庭役後，更應該敞開胸懷，努力開創人生新願景，積極參與社區服務，擔任各種志工，這不只是回饋社會，更可為自己生命找到新活水，滋潤已枯竭的生命，重新體驗生命蛻變之美。



圖 4-34：志願服務者案例一

資料來源：康軒版第十冊第97頁

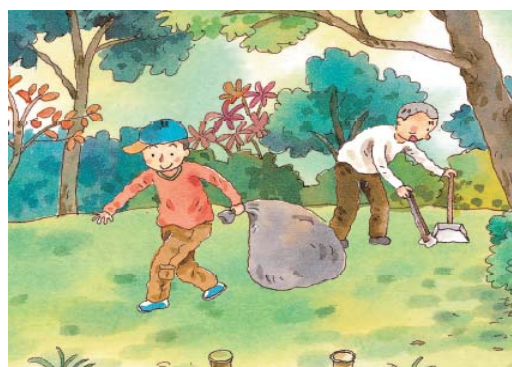


圖 4-35：志願服務者案例二

資料來源：翰林版第八冊第35頁

在教科書志工服務部分，翰林版分別在翰林版第六冊第52頁及第八冊第35頁中，有參與社區清潔環保活動及淨化公園圖片；而南一版第六冊第77頁提到，社區居民舉辦「登山健行、淨山樂」活動；康軒版第十冊97頁一起做環保單元中有介紹社區居民一起淨灘的活動內容的呈現。

綜合上述分析：

老年人從事志工服務在社會上可說非常普遍，例如慈濟阿嬤們在社區推廣資源回收，愛物惜福，為愛護環境，節能減碳，盡一份心力。另外，我們也常見各個宗教團體在醫院、機關、學校、車站、公園等場所為人服務，這些例子不勝枚舉，老年人走

出家庭，服務社會，不求回報，卻從服務中，找到生命的真正價值，在發揮餘光餘熱時，也盡情的吸吮精神精力湯，熱情的享用生命，值得讚嘆。而從巴克萊、紐卡登所研究的高齡者人格類型中發現，他們是積極面對人生，對生活滿意度高，是屬於成熟、統合型的人格類型，能快速轉換社會角色功能，適應社會，達成成功老化的目的，是社會之所需，值得鼓勵。

三個版本教科書對此部分都有所介紹著墨，這應只是拋磚引玉，希望能引起社會更大共鳴與回響，帶動更多人參與志工服務。但有關圖片內容呈現在在此要提出建議，那就是應以真實圖片來呈現，會比人形虛擬的圖畫來得親切有感染力，也較具說服力。

三、經驗傳承者

古人言：人生七十古來稀，國人向來講求敬老尊賢，傳統社會高齡者是經驗知識文化的傳承者，因此備受重視。雖然隨著時代演進，科技知識的發展傳遞，已有不同，但高齡者專業知識與經驗仍在，且社會優良寶貴文化傳統，是每個國家民族發展的大根大本，也是民族的命脈，更需高齡者肩負傳承，所以，對這些高齡者我們不該漠視，實應多一份的尊重才是。



圖 4-36：經驗傳承者案例一

資料來源：南一版第六冊第76頁



圖 4-37：經驗傳承者案例二

資料來源：康軒版第十一冊第100頁

教科書南一版第六冊第76頁有出現老人接受孩子訪問情形，代表長者傳承社會文化經驗，翰林版在第十一冊第20頁爺爺過生日單元中表示：送禮以簡單合宜為要；而康軒版第十一冊第100頁，以原住民達悟族舉行船祭時，長者出現在祭典中，象徵族群傳統文化的傳承非常特別，更是彌足珍貴。

綜合上述分析：

老人受尊重不是只因為年齡大的因素，更重要的是對家庭、社會的貢獻與付出，尤其在知識、經驗、文化的分享傳承，更是無形資產，值得珍視。教科書有關敬老尊賢的內容呈現應以同理方式，讓學生實際體驗理解，避免強制性要學生一定要敬重老人，因為學生若是不知老人對社會貢獻與價值所在，又如何升起敬老尊賢的情懷呢？如此不只達不到教育效功能，更可能招致學生輕忽的反效果。而此部分內容中以康軒版出現介紹達悟族原住民船祭的畫面，可說別具特色，在原住民部落中頭目、長老等重要人物，大都是高齡者，高齡者在部落中享有崇高地位，重要儀式除了巫師以外，也都是重要靈魂人物，因為他們在部落組織中象徵文化傳承，而他們的經驗技能也都是部落子弟學習仿效的對象，所以，高齡者備受年輕族人的尊重珍視。而這部分內容也正是老化教育中，有關高齡者在社會傳承的價值所在，因此，對於高齡者經驗傳承這部分的內容呈現，教科書應對原住民的部落文化多加重視發揮。或可找回現今漢人文化中已逐漸消失的傳統文化。

四、樂活學習者

南一、康軒、翰林三個版本教科書中，在描寫老人生理特質、飲食習慣、與其他成長階段的異同時，呈現諸多負面的概念，包括牙齒脫落、肌力退化、走不快、失去自主能力等，令人看了有點沮喪，不由得打從心裡排拒老化。幸好樂活學習部分所呈現的是，老人充滿熱情活力、快樂喜悅的一面，不再是病懨懨的，不再是灰色的。從畫面中顯現走出戶外，參與學習，是多麼歡喜，多麼高興的事，學習應是不分老少，大家一起來吧！

每個人都會有變老的一天，但是，老年並不一定意味著病痛、孤單或不快樂；相反的，很多人到年老的時候仍然有著健康的身體，並且會利用時間去運動、學習或發展自己的興趣。(翰林版第六冊第52頁)



圖 4-38：樂活學習者案例一

資料來源：翰林版第六冊：第52頁



圖 4-39：樂活學習者案例二

資料來源：南一版第六冊：第66頁

綜合上述分析：

從教科書中可發現翰林版對高齡者樂活學習的內容，比較積極鼓勵，南一版呈現爺爺書法寫得很棒，並表示這是爺爺每天認真學習的成果，散發出濃郁的文化氣息，教科書這樣的呈現內容有助於改變一般人對老年人整天無所事事的刻板印象；但康軒版對樂活學習內容呈現，似不那麼重視。

吳明烈(1999)在高齡化的現代社會中，老人繼續學習已被先進國家視為一項不可或缺的社会福利，也是重視老人人權的展現。洪錫井(1994)表示過去對老人，以提供更多社會福利措施為主，似乎太偏向「施予」，應從積極面發掘長者潛能，開發人力資源，使老者能自助助人。鄧茜榕與陳柏霖(2008)也從人力資源角度論及老年人口，認為老年人即使退休，但因長時間的歷練，所以很多人擁有專業技能及豐富經驗，是

社會上寶貴的資源，而且現代人健康狀況要比過去好，若能退而不休，持續參與，做適當角色的轉化，不但能貢獻社會，更能彰顯生命的意義。

教科書關於老人樂活學習部分，更應強調生涯發展的重要，「老」並不是意味停止，更重要的是，要在生命內涵上不斷更新充實，創新價值，老人藉由學習新的知識與技能，不但可促進退休後休閒生活情趣，更能強化與社會連結，及人際關係的維繫等重要功能。社會應鼓勵高齡者與時俱進，走出家庭，擴展視野，不斷發展自我，這是終身學習的目的所在。

五、醫療照護者

現今由於雙薪家庭或父母親離異，並為了減少家庭開支的關係，幼小子女常托給祖父母照顧，這樣的隔代教養方式，是社會上普遍存在的情形，祖父母在家由於生活經驗豐富，常擔任教養孫子女及醫療照護的諮詢者，三個版本教科書對此也有所著墨。

哎呀!我的手又腫又痛。!奶奶看看，會不會被蟲咬傷 (南一版
第五冊第 19 頁)

陳伯伯告訴媽媽:

「急診室是處理緊急病症的醫療部門，例如:嚴重車禍。像小佳咳嗽、打噴嚏等症狀，先到基層診所看病就可以!」 (康軒版十二冊第
19 頁)

部落長老為病人祈福、口耳相傳的保健方式-刮痧、中醫療法-拔罐、超自然信仰-收驚等另類醫療。(翰林版 12 冊 20、21
頁)

綜合上述分析：

三個版本中南一版是出現祖母關心孫子傷勢情形；康軒版呈現的是指導如何正確的選擇就醫，都算是正面呈現。其中翰林版在醫療照護方面談到的資料最多、最豐富。只是其中在第七冊及第十二冊出現「超自然信仰-收驚」的內容，這部分介紹應有所斟酌。圖片中小孩子出現精神恍惚，受驚嚇的樣子，而老人正在為其收驚，這畫面容易讓人產生「老人-迷信」的誤導情況。同時也不符合現代醫療觀念，其較正確做法應是要探求原因，或找精神心理醫師診治才是，



超自然信仰觀——收驚

臺灣民間認為魂魄受刺激會造成心靈不調和，產生精神恍惚、易受驚嚇、失眠或不安等困擾，若要消除此現象，就必須藉由收驚的儀式將外散的魂魄重新收回體內。

圖 4-40：醫療照護者

資料來源：翰林版第十二冊：第21頁

六、其他場域

教科書中有些內容難以歸類，將這部分的内容歸入其他場域之中，教科書中此部分的内容不多，南一版第六冊有以下內容：

爺爺接受專家的建議，採用古早自然農耕法，種出乾淨無毒的稻米，讓人們吃得乾淨又安心。(南一版第六冊第62頁)

南一版提及爺爺仍然下田工作，甚至能夠吸收新知，運用自然農耕法，讓社會大眾受益。這是對社會不同職業別，尤其對社會最底層，靠天吃飯，靠勞力過活的廣大農友友善的描繪。

筆者出身農家，深知農民辛苦無奈，因政府大都只重視高科技產業，對農業平常

並不常聞問，靠施捨般補貼，以為照顧農民，其實農民看不到明天，從鄉下不見年輕農友，只剩下一群高齡農民死守農地，可見一斑。所幸，長期與天爭口飯吃，農民倒也樂天知命，以筆者父母為例，年紀雖已超過80歲，卻仍活躍田野間，且身體尚稱硬朗，稍可安慰。只是教科書對於不同場域不同職業別，仍活躍於社會的長者並不重視，應加改進才是。

小結

社區參與是公民民主意識的展現，也是社會責任，應從小建立正確觀念，養成習慣，對提升個人、社區生活品質是有所助益。而高齡者參與社區，尚有與社會聯繫，人際關係維持的功能。因此，更不可忽視其功能。另外，每個版本教科書提到老人在社區乃至其他場域出現時，所發揮的功能與角色扮演，也都是正向積極，對老人參與社會活動，抱持正面鼓勵，值得讚賞。

只是教科書中有關老人出現情形，都只是蜻蜓點水似的介紹，不夠深入，也太過侷限，無法真實反映社會狀況與期待。根據Griffith（2001）研究發現主動積極參與社會，樂於學習的老人，對其生活滿意度較好，有助成功老化。在此，我們要呼籲教科書業者應正視此項積極意義，發揮教科書所扮演之角色和功能。

參、休閒場域

提到「休閒」，我們普遍會將它和消遣、閒暇、娛樂、消費等聯想在一起，過去，老年人由於生活貧困影響，從事休閒活動時，有時會有無名的罪惡感，總認為是浪費，並認為無所事事的人才會從事休閒。

但休閒娛樂真只是浪費時間金錢嗎？所謂「休息是為走更長遠的路」，人非機器，工作之餘亦須調劑身心，現今我們實施周休二日，工作時數比過去少，休閒已被看成與工作同等的重要，而適度休閒也是改善匆忙的生活步調，促進身心健康，避免過勞死的良方。

而根據活動理論，老人透過參與社會活動，與社會互動，維持與他人的社會關係，可降低退休後失去角色的不適感，也比撇離社會活動的老人更滿意其生活品質。因此，老人應視休閒娛樂是生活的一部分，除有助於老人的身心健全發展，更能使其晚年生活更加充實愉快。教科書中，有關休閒內容經過整理歸納可分成以下幾類：

一、休閒運動的種類

現代人重視健康休閒生活，休閒活動已是現代人生活中非常重視的一部分。平日晨間公園、學校裡總是人滿為患，非常熱鬧。到處都有運動愛好者，而其中高齡者更是佔了大半。在教科書中，休閒活動老人出現的情形，歸類有如表 4-5 所列：

表 4-5: 休閒類別出現種類與次數統計表

呈現內容	南一版	康軒版	翰林版
體操舞蹈	1	1	4
太極拳	3	2	3
健行爬山	3	0	0
慢跑		1	
南高爾夫球	1	0	0
槌球	1	0	0
散步			1
逛街	1	0	1
乘涼		1	1
看表演	1(棒球)	1(扯鈴)	1(舞獅)
下棋	2	0	2
野餐		3	0
養花蒔草	0	1	3

註：舞蹈包括元極舞、扇子舞 資料來源：本研究者自行整理

綜合上述分析：

從表 4-5 中可發現，三個版本出現運動休閒種類有許多項目，共同部分且次數最多的是：太極拳、體操舞蹈、健行爬山，慢跑，下棋、種花、乘涼等。仔細分析可看出，男女有別，男的打太極拳、下棋、登山；女的做體操、跳舞等情形，且出現項目並不廣泛。屬於怡情的休閒活動，如釣魚、書法、繪畫、插花、音樂、茶道、戲曲等，很少出現。

休閒活動可說是社會中民眾生活重要文化素養的展現，休閒活動也是型塑具有文化氣息社會的必要元素，高齡者所從事的休閒活動內容，實具有提升高齡者意象功能，值得我們加以重視。另外，教科書休閒活動內容種類呈現，應朝多元豐富，避免重複出現及落入性別刻板印象的窠臼中才好。

二. 休憩

休閒場所考量到老人體力、經濟、安全、方便性等因素，教科書中出現休閒場域主要可分成兩大部分：家庭與社區。以下就此兩部分加以說明：

(一) 家庭休閒

南一版第五冊，家鄉風味菜單元中，出現三代一同到附近漁港，認識魚市場和採購新鮮海產，並品嚐各種美味的海產料理。康軒版第五冊第 20 頁「生命之歌」，出現難得老中青三代一起出遊畫面，另康軒版第十冊第 49 頁表示退休可以享受居家生活，自主安排休閒與工作，而在翰林版第五冊第 33 頁也呈現三代同堂一家人一起在客廳快樂的運動做操情形。



圖 4-41：家庭休閒案例一

資料來源：康軒版第五冊：第 20 頁



圖 4-42：家庭休閒案例二

資料來源：翰林版第五冊：第 33 頁

綜合上述分析：

綜觀三個版本，在家庭休閒方面都同時注意到老中青三代一起出現，家人間相處和樂融融，並注意到鼓勵代間互動，值得肯定，其中康軒版如圖 4-41 中，可以發現圖中媽媽懷孕，爺爺行動不便，但仍一塊踏青，兒孫圍繞，充滿生命力，重視家族倫理，一家和樂融融情景，這是精心安排，也可說是教科書中有關老化教育最賞心悅目的呈現。

(二)社區休閒

南一版第五冊第 33 頁有關休閒場域寫到，壯年宜採漸進原則，從事適合的活動，以延遲老化，老年適合的運動以溫和舒緩為原則，並在第八冊第 65 頁指出「社區公園或活動中心是大家從事休閒活動的好場所。」。不論社區公園或活動中心附設的運動設施，都是開放給社區居民使用。使用社區公園、社區游泳池與公共設施，要注意的問題包括：1. 環境衛生 2. 交通方便 3. 場所安全 4. 設備完善 5. 價格便宜。

康軒版第四冊第 25 頁寫到爺爺奶奶喜歡慢跑，一起歡喜在社區運動場運動。



圖 4-43：社區休閒案例一
資料來源：南一版第五冊：第33頁



圖 4-44：社區休閒案例二
資料來源：康軒版第四冊：第25頁

綜合上述分析：

關於老人休閒活動場所三個版本中南一版所呈現的內容介紹較豐富多元。其中提到考量高齡者經濟，行動、體力與安全，提到從事休閒活動，應由家庭與社區周遭環境開始，較切合老人實際狀況。而康軒版與翰林版則只談到，從事休閒運動可以促進高齡者身心健康，並無社區休閒場所內容的介紹

其實，休閒具有積極拓展人際網絡，與社會各階層互動的功能。同時也能提升退休後生活滿意度。因此，老人參加各項休閒活動，具有充實個人生活內涵，消弭社會各年齡層代溝的積極意義。教科書有關社區休閒場所介紹，因帶有鼓勵高齡者參與社會目地，學生也可從內容中瞭解休閒有促進代間融合的功能，並可建立正確休閒觀念，實應多加重視。

肆、小結

根據國家衛生研究院運用民國九十年國民健康訪問調查資料進行研究分析，受訪 2113 位 65 歲以上的老年人運動與健康資料，追蹤近二年半的時間，觀察死亡情形，發現常保運動的老年人較不運動的老年人，有降低 35% 死亡風險的機會；而台灣老年

人運動以步行（68.7%）為主，其次為太極拳、外丹功、甩手功、土風舞，及各類民俗舞蹈等（27.1%）；而參與運動種類愈多者，死亡風險亦較低（國家衛生研究院電子報，2007年2月15日）。

從以上統計分析可知，休閒運動對促進65歲以上老人生理健康，減少死亡風險，有著正面價值。其實休閒運動不但可以使人生理機能衰退減緩，甚至是抗憂鬱、紓解壓力、提高自信與創意，發展『社會腦』的最佳處方（謝維玲譯，2009）。人一過了65歲或退休後，有些人未老先衰，一副老態龍鍾的感覺；有些人則抱持著人生70才開始，仍然生龍活虎，活躍在社會上，這其中差異之大可見一斑。

因此，想要保有健康身體，想要克服對老年的恐懼，應從年輕時就要開始培養休閒運動的習慣，把休閒運動當成是個人終身的生活方式，因為，未來生活的品質，就由現在的抉擇做決定。

第五章 結論與建議

本研究以健康與體育領域教科書作為研究對象，選取南一、康軒、翰林三個版本各十二冊，總共有三十六冊為範圍，透過比較分析不同版本教科書中，瞭解有哪些高齡者教育，被融入在健康與體育課程中，以達成建立一個對老人親善及無年齡歧視的教育目標。以下提出本研究的結論。

第一節 研究發現與結論

本節依據第四章研究問題與分析結果，將三個版本教科書中，對於活躍老化需具備的生理、心理、及社會參與等三個層面的內容，比較分析其優劣、差異性，指出疏漏之處並予以彙整。作為下一節達成活躍老化教育目標之建議。

壹、生理健康方面

在九年一貫健康與體育教科書國小階段一到十二冊的中，不同版本教科書高齡者議題所呈現的面向可歸納為三大範疇，分別是生理健康層面、心理健康層面、社會參與層面三個領域。南一、康軒、翰林三個版本教科書中，所呈現的內容皆以生理健康層面居多，重點在認識有關老人的生理特質，但其中負面的呈現多於正面的描述。現將各版本所呈現有關生理描繪面向整理如表5-1：

表 5-1:各版本所呈現有關生理特質的描繪面向(✓代表有此部分內容)

內容	南一	康軒	翰林
皮膚皺紋	✓		
牙齒鬆動脫落	✓	✓	✓
視力變差	✓		✓
聽力變差	✓		✓
肌力衰退		✓	

動作緩慢	✓	✓	✓
骨質疏鬆		✓	
不易入睡		✓	
衰弱(機能退化)	✓	✓	✓
患多種慢性病	✓		
死亡	✓		✓
失去獨立生存的能力			✓
健康的身體			✓

資料來源：本研究自行整理

教科書有關老化及老人的議題，在生理功能方面的描繪，偏向建構老人的負面形象，內容大多聚焦在「老、病、弱、死亡」的介紹，例如：滿臉皺紋、視力變差老花、牙齒鬆動脫落、肌力衰退、骨質疏鬆、機能衰退、失去獨立生存的能力等，缺乏活力，需人照料。因此很容易讓人將老人與不健康做連結。內容偏向具有年齡歧視與刻板印象的陳述。

貳、心理健康方面

在九年一貫健康與體育學習領域國小階段教科書一到十二冊的內容中，心理健康方面呈現的內容有兩個特點，即呈現內容偏少與所呈現的內容較偏向負面特質的陳述，下面將就此二點分別列示。

一、心理健康層面內容偏少

相對生理與社會參與的內容分析，可以發現教科書中與心理健康相關的內容太少，或許因為心理健康方面過於抽象，難以比較說明，以致內容偏少，流於形式。其實生理心理健康互為表裡，缺乏心理健康的人又如何稱得上健康呢？因此，有關心理健康的內容，應多加重視，且在質與量兩方面都必須加強。

二、心理健康層面偏向負面特質的呈現

經過分析發現九年一貫健康與領域國小階段教科書中對老人心理特質的描繪傾向是：容易感到孤單、寂寞、沮喪，並需要家人的關心。這容易被貼上「負擔」的負面標籤，教科書所呈現的內容實在難以達成學生在老化教育自我悅納的部分。

參、社會參與方面

生理機能正常，心理特質穩定，並能持續不斷參與社會，維持正常人際關係，是成功老化不可或缺的一環，針對教科書中社會參與核心範疇的研究，有以下發現：

(一)獨缺典範

在九年一貫健康與體育學習領域國小階段教科書中，老人出現畫面上，大都是閒散、無所事事，獨缺老人對社會貢獻的描繪，而事實上，社會中各個階層，各個領域眾多老年人仍然持續活躍於各場域，並且貢獻卓著。例如許多宗教領袖如單國璽樞機主教，在罹患肺腺癌後，仍巡迴全台演講展開「生命告別之旅」，要把愛留給世人，慈濟證嚴上人雖痼疾纏身，仍孜孜矻矻領導全世界慈濟人從事救災救難，教科書忽略老年人特殊貢獻的意像的呈現，對想達成成功老化的目的，顯然不夠周全。

(二)出現場域不夠多元

老人出現場合大都是家庭、社區、公園。而其他社會場域如政府、機關、學校、私人重要公司等場所，幾無老人出現情形，教科書中呈現老人出現場域的情形，容易讓人誤以為老人從社會撤退，不須過問世事，是個無關緊要的角色。

肆、老化議題內容缺乏系統性

現行各版本教科書老化議題內容過於瑣碎，缺乏系統性，相似的內容常在不同冊別重複出現。整體而言，健康與體育雖是與老人議題較相關之領域，但審視三個版本，

以介紹老人為主的議題內容僅只佔了教科書中的一小部分。且透過研究分析發現，雖然老人出現在不同的場景中，但所扮演的卻大都侷限在次要或無關緊要的角色。從中可察覺，教科書對老化議題所傳達的概念——即編輯者並沒有真確意識到社會中老化與老人議題的存在。因此，當然也就看不出教科書把老化、老人議題，出現較有組織、有系統、有意義的方式來呈現老人相關議題。

伍、課程編輯有統整之名無統整之實

健康與體育合併成一個習領域，課程統整設計採單元主題式教學，審視健康與體育課程雖有統整之名，但健康與體育實際是以分科彙編式的教材結構來編輯。健康是健康，體育又是體育，在學校排課、教康與體育也是不同老師分開上課。課程統整概念應是以課程目標為核心、打破原有學科並組織成有意義的學習內容來編輯，但教科書中並無法完全做到，若以老人議題「敬老尊賢」概念來說，應以透過活動、體驗教學為主，採跨領域設計，如在九九重陽節時，可舉辦感恩敬老活動如登山，健行、踏青、放風箏、田園生活體驗、感恩茶會……等，從生活中統整，做有意義學習，打破刻板印象，建立對老人正向態度，及促進代間交流學習。

陸、內容呈現有性別迷思傾向

在三個版本教科書中發現，擔任里長、教師、知識傳承解說等較重要職位角色，大都是男性高齡者，而女性高齡者大都是負責照顧男性配偶或兒孫等角色；在休閒活動男性高齡者大都是下棋、打太極拳，女性則是跳舞、做體操等。有男尊女卑，身體意象與性別角色迷思情形，要加避免才是。

柒、內容編輯呈現活潑

三個版本的內容編輯方式，皆以圖片、圖畫呈現方式為主，文字說明為輔，容易吸引學生目光、具有提高學生學習動機的效用，而且圖文並呈，一目了然，容易學習，能讓學生留下深刻印象，提升學習效果，值得肯定。

第二節 研究建議

本研究旨在探討教科書中的老化議題，依據前述主要研究發現，提出以下幾點建議，提供教育主管當局制定高齡者教育政策與課程編撰者相關課程設計及教師施教之參考。

壹、對教育行政當局之建言

九年一貫國民中小學課程目標乃是，培養學生具有帶得走的能力，並培育學生具有民主法治、人文關懷、終身學習的理念。因此，教育課程需與時改進，而國民中小學的教育政策的制定、課程改革與審查修訂，是教育行政主管機關的責任。老化與老人議題，可說是國內現今及未來重大議題，需妥為準備。所謂「凡事豫則立，不豫則廢」，切莫事到臨頭，才思解決，則恐治絲益棼，錯失良機。審視目前國小健康與體育課程內容與設計來看，國內高齡者教育與老化議題實缺乏明確的教育政策、理念架構與循序漸進的評量標準，如何落實並達成教學目標，教育行政機關實責無旁貸。

一、建立明確高齡者教育課程目標

目前國內有關高齡者與老化教育是以融入各科教學的方式來實施，內容缺乏以高齡者與老化教育為核心價值的課程設計，且其中高齡者與老化課程設計零散鬆散，缺乏系統結構性的課程來引領有關老人議題的教學。課程內容還是不脫離教條說理式，欠缺體驗理解，且雖美言課程統整，卻經常發生課程內容不協調、未銜接或不連貫的情形。教育行政機關應進一步把關，在審查教科書時，仔細審視各議題呈現的教材應需具備開放雙向互動，以體驗為主，並明確訂定高齡者與老化教育的願景與課程目標，取代現在以侵入式外加的教學模式。同時考量青少年身心發展與需求，適當的修訂課綱，明確訂定老化議題的課程目標、內涵與基本能力指標，以作為教課書業者編輯教科書之依據，以引領教師教學之方向。

二、舉辦高齡者教育課程研習並定期考核

過去因社會老化問題並不嚴重，所以在國中小師資養成過程，並沒有針對老化與老人議題進行師資培訓教育。因此，大部分現職國中小老師。對此議題認識並不清楚，甚至可能存有不當刻板印象，但教師站在教育第一現場，實扮演教學成敗的關鍵角色。因此，師資的養成課程也應服膺時代的變遷與需求，必須加強師資培育機構、學校有關老化老人議題的課程內容。同時，對現職教育人員、師資，教育當局每年須應訂定一定研習時數規定，並加以考核，以提昇教師的相關知能，方能正確有效對學生實施老化教育，達成活躍老化的教育目標。

貳、對課程設計的省思

本研究提供下列四點作為課程編撰者編修設計課程的參考:包括學習內容、注重態度的養成、主題活動課程之設計模式及反映社會發展趨勢。

一、教科書呈現內容，避免刻板印象

教科書業者根據教育部所頒訂課程綱要來編撰教科書，以現階段教育現場來看，大部分教師皆根據業者所編教科書來施教。因此，教科書編輯好壞，直接影響教育成敗，不得不令我們重視。

檢視各版本教科書相關老人與老化問題時，雖然編輯者對老化、老人議題編輯態度，立意頗佳，但發現內容，尤有是圖片部分，隱含著很多老人刻板印象的呈現。因此，教科書業者在編撰教科書時，除了邀集相關健康與體育領域方面課程專家外，老人學專家亦應參與，方不至於對老人、老化議題內容有偏頗與不當的呈現。以下針對高齡者教育有關生理、心理、社會參與三大核心範疇的編輯方向分別提出建言:

(一)生理範疇:

隨著歲月的流逝，生理機能的衰退是正常現象，生病並非老人所專有，教科書無需特別強調老-病聯想，因為負面意象的呈現，只會加深學生對老化的恐懼，無助建立正確老化觀念，達成成功老化目的。因此，當我們面對老化生理衰退的事實時，

唯有具備正確的知識與生活態度才是生理健康的保證書。每個人必須從小建構活到老，健康到老的生活習慣與態度，才是正向的老化態度，教科書課程設計應可朝此方向努力思考。

(二)心理範疇

教科書中雖然寫到「家有一老，如有一寶。」，但其實有意無意間將老人視為「問題」，心理描繪常出現灰暗、恐懼、害怕，這樣呈現真教人「害怕」。老年人不只生理衰退，甚至連心理都變成了不正常的樣子，任誰見了都會想逃避，這並非老人真實狀況，更多的是無知造成。針對高齡者心理特質的描繪，可以是正面的，例如：人生經驗豐富，因此對事情的見解普遍較年輕一輩較深入；態度是開放的，因此能用更包容的態度，來對待周遭人、事、物，也是兒孫們關愛的來源，因此，以愛與包容，作為老人正向人格特質呈現，實有助於小朋友建立正向的老化概念及老人意象。

(三)社會參與範疇

老人的社會歷練與經驗，點點滴滴都是用生命歲月所換來的，教科書中對於老人社會參與的部分，應樹立老人典範，且角色應多樣以供學生學習仿效，以增進學生尊重老年人，並強化學生對於老年人的正向態度。在社會參與範疇中，教科書呈現的內容應強調老人不因年齡大而退出社會場域，應根據自己身心狀況，經濟條件，積極投入各個社會場域，不管是再造事業第二春，擔任社會志工，從事諮詢服務、或是終身學習等方面，都是非常好的老化教育內涵。況且，審視老年人一生的經歷，也是年輕一輩難得的生命教材，課程應朝此方向邁進，以彰顯老人之價值。

二、建立高齡者樂活新形像

教科書編輯不應停留在舊觀念、舊思維，以過時的認知內容教導現在的學生。或只為服膺教科書課程綱要需求，把高齡者當是工具性角色來呈現。教科書編輯業者應重新審視高齡者的價值所在，發展新的內涵、新的生命，創造高齡者新的意象來教導學生，以建立樂活正向老化態度，讓現在的學生有能力去面對未來社會的發展。

三、課程設計應以生活體驗為主

消弭對老年人的刻板印象是老化教育重點之一。面對現今電腦與電視帶大的孩子，他們常透過虛擬情境學習，好像什麼都懂，可是卻又缺乏真實情感的悸動，沒有感動的經驗，一切只是虛擬，自然無法以同理心來對待他人。若課程教學設計只是以老師為主體，以講解方式進行，小朋友想要了解並深刻體會老年人的生理、心理特質或社會參與真實情形，無疑是緣木求魚。如果能以主題活動設計的方式來實施，透過遊戲、角色扮演、實地參訪等體驗教學方式。注重情意教學，培養同理心，以尊重為核心，提升對長輩的關懷能力，則所建立是活生生的體悟，而不是蒼白無力的知識與技能；所蘊藏的是具有高度生命力的智慧，而不只是為應付考試拿分數，冰冷的知識而已。同時，這樣的教育，小朋友才能將所學應用於實際的生活中，所建立的老化意象，對個人未來成功老化，也才有真正的助益。

四、教科書編輯應反映未來社會結構趨勢

由於少子化影響，未來社會老年人口比率將會持續攀升，教科書中老人出現活動場景，大都是家庭、公園、社區等，將老人視為閒散、無所事事不重要的角色，顯然已不符合未來社會發展狀況，以及活躍老化的社會目標。我們知道，教育不應只是教導舊知識、舊經驗，更應是為未來而準備。因此，教科書的編輯要反映社會未來的發展與趨勢，一個充滿活力、充滿希望、能持續不斷學習、關心社會、參與社會發展的老年人，才是社會所需，因此，教科書編輯業者，應朝此目標前進，我們希望孩子建構的是一個能勇於面對挑戰、不懼老、樂活有願景的健康人生。

參、對教育工作者的期許

教學活動中老師所扮演的角色，是老化教育教學成敗的一項關鍵因素，教材編撰再好，而教法與教材詮釋若無好的師資擔綱演出，則優秀教材也無用武之地，教育的目標也無從落實，徒留遺憾。因此，教師可說是教學的靈魂，不得不加重視。以下提出對教師的期許建議：

一、具有正向老化態度

聖經說：「要求，你才會得到；尋找，你才會發現；敲門，門才會為你而開」（馬太福音第七章第七節）。在人生歷程，老化與我們形影不離，相伴而行。對老化的認知，我們並非生而知之，是學而知之。現在，當我們面對老化議題，敲開老化大門時，應打破過往老年人被刻劃的醜陋、衰弱、無助等負面意象，以真實理解為基礎。以正向態度來面對，則人生將進入柳暗花明又一村的新境地。事實，老化並不可怕，真正可怕的是對老化的無知、無謂的恐懼。因此，教師應具人文關懷態度，讓正確老化教育落實在教學活動上；讓正確老化態度，實踐在真實的生活中。尤其，國小階段健康與體育學習領域教科書內容包含了大量的圖片，其文字說明不多，必須靠老師加以引導說明討論，若是老師不重視忽略的話，老化、高齡者教育議題可能會消失在教科書中，因此，在教育現場中，老師角色非常關鍵，應確保所進行的每個老人議題活動中，不會再有錯誤認知與不當舉措，才能建立起學生正向老化態度與知能。

二、教師應勇於嘗試，化被動為主動

老化社會的來臨，是如此之快，每個人都必須學習面對。面對此一社會鉅變，老師要引領學生學習，除自己須以身作則學習老化、高齡者教育知識外，更應以積極的態度來引導學生學習，才能成功。健康與體育課程向來不是主要課程，也不列入一般定期評量。因此，老師不必急著趕課，以應付考試，教學空間更大，可以大膽嘗試，實施跨領域統整課程，以學生為學習主體方式來施教，讓學生從做中學，重視體驗活動，如此，更能觸動孩子童稚純真的心，影響可能更勝課堂上千言萬語，並順利達成潛移默化的教育效果。

第三節 研究限制

研究者在探究健康與體育領域教科書此一議題的過程，發現對教科書中有關老人議題呈現的研究並不多，相關資料也不豐富，雖力求研究的周延性與客觀性，但仍無

法避免研究所面臨的一些困境，其中包括研究範圍、質性研究方法的適用性與資料分析處理上的限制。

壹、研究範圍的限制

本研究只針對南一、康軒、翰林三個版本教科書所呈現的內容加以編碼歸納整理，深入文獻，分別從老人生理、心理、社會參與發展面向來探討。教學指引、習作以及學校以外加方式融入在教育現場上所進行之活動，包括祖孫週、重陽敬老等的活動內容，及其成效皆不在評析範圍，僅就教科書所呈現的與老人有關的內容加以探究，而教師課堂上實際的教學情形也不在本研究的評析範圍內。

另外，研究範圍僅限於各家出版商九十九學年度教科書所呈現的內容。對於未來各家出版商有可能因應課綱修訂與社會變遷，而進行教科書內容的修訂，如增刪部分內容，而導致老人議題呈現內容與內涵有所不同，此皆超出研究者所能掌控的範圍，亦為本研究之限制。

貳、研究方法與資料處理的限制

綜觀，健康與體育教科書中，針對老人老化相關議題做內容質性分析者，至今尚不多見。這是此一研究之價值所在。本文有關高齡者、老化教育的內容，研究過程中，在資料處理時，研究者力求嚴謹，不斷反復對照檢視文獻與資料，並與學校教授健康與體育教師做深入討論，期達到客觀妥適，但在編碼整理分析相關資料過程中，仍難完全避免主觀認定。

高齡者、老化議題不只是社會問題，也是教育問題，研究者盼藉此一研究，讓更多人瞭解教科書中所呈現有關高齡者、老化議題之現況，引起社會大眾對此一議題之重視，而有識之士能加入研究行列。同時，促使政府教育行政機關、教師、教科書編輯業者能重視此議題，並得以達成活躍老化之教育目標。是本研究最大期盼。

參考文獻

中文參考書目

一、專書

中華民國課程與教學學會主編(2000)。課程統整手冊：理論篇。台北市：教育部。

王石番(1999)。傳播內容分析法—理論與實證。台北：幼教事業。

朱柔若(譯)(2009)。社會研究方法——質化與量化取向(Neuman, W. Lawrence原著)。
台北：揚智文化。

朱榮智等(2001)。社會科學概論。台北：五南。

江亮演(1993)。老人的社會生活。台北：中華日報。

余霖(1990)。內容分析法與教育研究。師友，271，16-18。

希庭(1998)。人格心理學。台北：東華書局。

李錄後、陳秀娟(譯)(1995)。生命之泉—高齡生涯大趨勢(Betty friedanm 原著)。台
北：月旦。

杜明成(譯)(1999)。創造力(Csikszentmihalyi, M. 原著)。台北：時報。

沙依仁(1996)。高齡學。台北：五南。

周伶利(譯)(2004)。老年研究報告—人生八大階段(E. H. Erikson, Joan M. Erikson, Helen Q. Kivnick 原著)。台北：張老師。

周新富(2006)。家庭教育學，社會學取向。台北：五南。

林進材(2006)。教學理論與方法。台北：五南。

邱天助(1994)。老年發展及其教育需求。載於教育部社會教育司(主編)老人教育
(181-202 頁)。台北：師大書苑。

邱天助(2002)。老年符號與建構。台北：正中書局。

邱添助(1993)。教育老年學。台北:心理出版社。

南一書局(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第一冊。台南:南一。

南一書局(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第七冊。台南:南一。

南一書局(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第九冊。台南:南一。

南一書局(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第十一冊。台南:南一。

南一書局(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第三冊。台南:南一。

南一書局(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第五冊。台南:南一。

南一書局(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第二冊。台南:南一。

南一書局(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第八冊。台南:南一。

南一書局(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第十二冊。台南:南一。

南一書局(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第十冊。台南:南一。

南一書局(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第六冊。台南:南一。

南一書局(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第四冊。台南:南一。

洪光遠、鄭慧玲譯(1995)。人格心理學(Lawrence A. Pervin 原著)。台北:桂冠。

洪錫井(1994)。為什麼老人需要終身教育，載於黃國彥總(主編)老人的終身教育
(11-13 頁)。台北:教育部發行。

徐立忠(1989b)。高齡化社會與老人福利。台北:台灣商務。

高忠義(譯)(2001)。老年、社會、法律經濟學。(Richard A. Posner 原著)。台北:商
周出版。

康軒文教事業有限公司(2009)。國民小學健康與體育學習領域課本第九冊。台北:康軒。

康軒文教事業有限公司(2009)。國民小學健康與體育學習領域課本第五冊。台北:康軒。

康軒文教事業有限公司(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第一冊。台北:康軒。

康軒文教事業有限公司(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第七冊。台北:康軒。

康軒文教事業有限公司(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第十一冊。台北：康軒。

康軒文教事業有限公司(2010)。國民小學健康與體育學習領域課本第三冊。台北：康軒。

康軒文教事業有限公司(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第二冊。台北：康軒。

康軒文教事業有限公司(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第八冊。台北：康軒。

康軒文教事業有限公司(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第十二冊。台北：康軒。

康軒文教事業有限公司(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第十冊。台北：康軒。

康軒文教事業有限公司(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第六冊。台北：康軒。

康軒文教事業有限公司(2011)。國民小學健康與體育學習領域課本第四冊。台北：康軒。

教育部(2011)樂齡學習創意教案手冊—樂齡學習系列教材八。嘉義：中正大學。

教育部社會教育司(1994)。老人教育。台北：師大書苑。

梅陳玉嬋、齊鈺、徐永德(2008)。二十一世紀老年社會工作。香港：香港大學。

梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲(2008)。老人學。台北：五南。

彭堅汶(2010)。民主社會的人權理念與經驗。台北：五南。

彭駕騏(1999)。老年學。台北：揚智。

游恆山、李素卿(譯)(2006)。心理學(P.G.Zimbardo & R.J.Gerrig 原著)。台北：五南。

黃富順(1992)。成人心理。台北：國立空中大學。

黃富順(1994)。老人教育的意義、目的及其發展。載於教育部社會教育司(主編)老人教育(1-17頁)。台北：師大書苑。

黃富順主編(2008)。高齡學習。台北：五南。

黃葳葳(1999)。文化傳播。台北：正中書局。

楊孝榮(1989)。內容分析法。載於楊國樞、文崇一、吳聰賢、李亦園(主編)，社會及

- 行為科學研究法下冊(809-820 頁)。台北：東華。
- 詹棟樑(1994)。老人心理、倫理與教育。載於教育部社會教育司(主編)老人教育(131-180 頁)。台北：師大書苑。
- 監察院(2010)。台灣老人人權實踐與探討之探討專案調查研究報告。台北：監察院。
- 劉金花(1999)。兒童個性的發展。載於劉金花(主編)，兒童發展心理學(295-336 頁)。臺北市：五南。
- 樂國安、韓威、周靜譯(2010)。成人發展與老化(K.W.Schaie、S. L. Willis 原著)。台北：五南。
- 歐用生(1995)。質的研究。台北：師大書苑。
- 歐用生(2000)。內容分析法。載於黃光雄、簡茂發(主編)，教育研究法(235-240 頁)。台北市：師大書苑。
- 歐用生(2003)。課程典範再建構。高雄：麗文。
- 潘英美(譯)(1999)。老人與社會(James A.Thorson 原著)。台北：五南。
- 蔡文輝(2003)。老年社會學。台北：五南。
- 鄭淵全(2007)。課程發展與教學創新。台北：五南。
- 翰林出版事業有限公司(2010)。國民小學社會學習領域課本第一冊。台南：翰林。
- 翰林出版事業有限公司(2010)。國民小學社會學習領域課本第七冊。台南：翰林。
- 翰林出版事業有限公司(2010)。國民小學社會學習領域課本第九冊。台南：翰林。
- 翰林出版事業有限公司(2010)。國民小學社會學習領域課本第十一冊。台南：翰林。
- 翰林出版事業有限公司(2010)。國民小學社會學習領域課本第三冊。台南：翰林。
- 翰林出版事業有限公司(2010)。國民小學社會學習領域課本第五冊。台南：翰林。
- 翰林出版事業有限公司(2011)。國民小學社會學習領域課本第二冊。台南：翰林。

翰林出版事業有限公司(2011)。國民小學社會學習領域課本第八冊。台南：翰林。

翰林出版事業有限公司(2011)。國民小學社會學習領域課本第十二冊。台南：翰林。

翰林出版事業有限公司(2011)。國民小學社會學習領域課本第十冊。台南：翰林。

翰林出版事業有限公司(2011)。國民小學社會學習領域課本第六冊。台南：翰林。

翰林出版事業有限公司(2011)。國民小學社會學習領域課本第四冊。台南：翰林。

謝維玲(譯)(2009)。運動改造大腦~EQ與IQ大進步的關鍵(John J. Ratey, MD 原著)。
台北：野人-遠足文化。

二、期刊論文

李宗派(2003)。老化理論與老人保健，中華民國社區發展協會年會與學術研討會專題演講發表。台北市：實踐大學。

林麗惠(2006)。台灣高齡學習者成功老化之研究，人口學刊，33，133-170。

林麗惠、蔡侑倫(2009)。培養高齡者閱讀習慣之探究。臺灣圖書館管理季刊，5(3)，31-37。

徐慧娟、張明正(2004)。臺灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析。台灣社會福利學刊，3(2)，1-36。

陳伯璋(1999)。九年一貫課程的理念、內涵與評析。載於國立高雄師範大學主編，國民中小學課程教學研討會論文彙編(頁93-121)。高雄：國立高雄師範大學。

陳啟榮(2005)。潛在課程之探析。北縣教育。53：51-53。

舒昌榮(2008)。由積極老化觀點論我國因應高齡社會的主要策略~從「人口政策白皮書」談起。社區發展季刊，122，215-235。

楊桂鳳、劉銀隆、于湫(2004)。老年人的形象：世代間的比較。醫護科技學刊，6(4)，371-384。

鄧茜榕、陳柏霖(2008)。因應知識經濟時代中高齡人力資源現況、問題與策略。淡

江人文社會學刊，34，63-90。

鄭健雄、張惠真(1993a)。台灣鄉村老人面臨的問題及因應對策(上)。台中區農業專訊，2，4-7。

鄭健雄、張惠真(1993b)。台灣鄉村老人面臨的問題及因應對策(下)。台中區農業專訊，3，21-25。

盧宸緯(2008)。從活躍老化觀點談戶外休閒的重要。學校體育，18(3)，35-41。

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，132，48-65。

三、學位論文

孫秋蘭(2008)。國小國語教科書老人形像之文內容分析。台東：國立東華。

黃淑瓊(2011)。國民小學社會學習領域教科書中的人權理念。嘉義：南華。

黃鈺雯(2010)。小一學童老人相處經驗與老人概念發展之研究。高雄：師大。

蔡璧娟(2007)。台灣社會的老年歧視之研究-以嘉義縣水上鄉民生社區為例。嘉義：南華。

四、網路電子資料

中央網路報(2011年2月28日)。台東嘉義當選台灣胖子縣，近半居民體重超標。檢索自：

http://www.cdnews.com.tw/cdnews_site/docDetail.jsp?coluid=115&docid=10145293

3

內政部(2011)。內政統計資訊服務網。檢索自：<http://www.moi.gov.tw/stat/index.aspx>

內政部(2011)。民國99年我國國民零歲平均餘命為79.18歲。檢索自：

http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=5651&page=2

內政部社會司 (2011)。老人福利長照宣導。檢索自：<http://sowf.moi.gov.tw/04/18.htm>

行政院經濟建設委員會(2010)。2010年至2060年臺灣人口推計。台北：行政院經濟建設委員會。檢索自：<http://dns.hces.tc.edu.tw/igl/cate01-1.htm>

行政院衛生署(2010)。98年度死因統計表。檢索自：

http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_2_p02.aspx?class_no=440&now_fod_list_no=11397&level_no=-1&doc_no=76512

行政院衛生署(2010)。健保局說明：何以健保支付一成用於洗腎及呼吸器。檢索自

http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/DM2_p01.aspx?class_no=25&now_fod_list_no=10983&level_no=2&doc_no=77071

李佩芳、王正(2011)。台灣傳統文化價值觀下的高齡社會政策分析。檢索自：

<http://tih.ccu.edu.tw/agei/pdf/summary/chi/3102.pdf>

李奕昕 (2006)。高齡化社會老年人教育育的策略與規劃。網路社會學通訊期刊，第58期。檢索自：www.nhu.edu.tw/~society/e-j/58/58-34.htm。

林慧君(2011)。國文教學與老化教育。國文天地 314 號論文。檢索自：

<http://e-portfolio.cgust.edu.tw/blog/files/6-10180-18555.php>

邱天助(2007年10月18日)。老人決不是社會問題。檢索自：

<http://www.cooloud.org.tw/node/10007>

翁翠萍(2006年12月29日)。台老人教育白皮書公佈，老化知識納入國教課程。

檢索自：<http://www.epochtimes.com/b5/6/12/29/n1573004.htm>

國民教育司(2011)。92年國民中小學九年一貫健康與體育課程綱要：課程目標。檢索自：

http://www.edu.tw/eje/content.aspx?site_content_sn=4420

國家教育研究院教科書審定資訊網 (2011)。國民中小學 99 學年度下學期審定本教科圖書一覽表。檢索自：<http://review.nict.gov.tw/Bulletin/spic/9901textbook01.pdf>

國家衛生研究院(2007, 2月15日)。足量運動有助老年人長壽。檢索自：

http://enews.nhri.org.tw/enews_list_new2.php? volume_indx=

189&showx=showarticle&article_idx=5537& enews_dt=2007-02-15

張子清(2010年10月1日)。聯合國：人口老化成為全球議題。中央社，檢索自：

http://news.rti.org.tw/index_newsContent.aspx?nid=261329

教育部(2006)。邁向高齡社會老人教育政策白皮書。檢索自：

<http://www.edu.tw/files/publication/B0034/951225.pdf>

教育部(2010)。推動「祖父母節—搭起世代傳承情」實施計畫。檢索自：

http://epaper.edu.tw/topical.aspx?topical_sn=479

許玉君(2011)。2033年台灣將成全球最老國。檢索自：

<http://udn.com/NEWS/NATIONAL/NAT5/6612828.shtml#ixzz1ZJvE14Gi>

陸洛(2011)。人格心理學。檢索自：

<http://www.ncu.edu.tw/~jimmyjue/lge/program2/p205/3b.pdf>

湯雅雯(2012)。台北報導延後台灣退休年齡 先改善年齡歧視問題 2012年4月2日 檢

索自：<http://udn.com/NEWS/LIFE/LIF6/6998315.shtml>

盧宸緯(2009)。高齡學習的必要性。檢索自：<http://www.npf.org.tw/post/1/6686>

謝正芳(2009)。你老了嗎？--談「成功老化」。檢索自：

<http://www.kmuh.org.tw/www/kmcj/data/9812/11.htm>

蘇孟娟、張軒哲(2007)不老騎士凸全台 感覺很爽快 2007/11/26 檢索自 弘道基金

會：<http://www.hondao.org.tw/info.php?&page=2>

英文參考書目

- Anselmo, E. F. (1977). *Age and ageism in children's first literature*. Educational Gerontology, 2(3), 255-272.
- Antonucci, T., C. Okorodudu, & H. Akiyama (2002). *Well-Being Among Older Adults on Different Continents*, Journal of Social Issues, 58(4), 617-626.
- Atchley, R. C. (1972). *The Social Forces in Later Life*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Atchley, R. C. (1991). *Social forces and aging (6th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Elo, S., & H. Kyngas (2007). *The Qualitative Content Analysis Process*. Journal of Advanced Nursing, 62(1) :107-115.
- Griffith, T. D. (2001). **The relationship between death awareness and successful aging among older adults**. Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University.
- Havighurst, R. J. (1963) .*Successful aging*. In Williams, R., Tibbitts, C. and Donahue, W.(eds), Processes of Aging. p299–320 . New York: Atherton.
- <http://www2.shkps.cyc.edu.tw/html/affairs/SHKPS/html/news/20061227%E8%80%81%E4%BA%BA%E6%95%99%E8%82%B2%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8.htm>
- Hummert, M. L. (1993). *Age and typicality judgments of stereotypes of the elderly: Perceptions of elderly vs. young adults*. International Journal of Aging & Human Development, 37(3), 217-226.
- José J. Gázquez¹, M^a Carmen Pérez-Fuentes¹, Mercedes Fernández¹, Lorena González¹, Isabel Ruiz² and Alejandro Díaz¹(2009) . *Old-age stereotypes related to the gerontology education:an intergenerational study* .European Journal of Education and Psychology 2009, Vol. 2, No3 (Page. 263-273)
- <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/1293/129312574007.pdf>
- Kingston, E. R. (1990). *Public income security programs for the elderly*. In A. Monk (Ed.), Handbook of gerontological services (2nd ed.). New York : Columbia University Press.

- Mayring, P. (2000). *Qualitative content analysis [28 paragraphs]*. **Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research**, 1(2).
- Maze, T. (1987). *Empowerment: Reflections on theory and practice*. *Aging Network News*, 9(5), 1.
- McGuire, L. S. (1993). *Promoting positive attitudes through aging education: A study with preschool children*. *Gerontology and Geriatrics Education*, 13, 3-11.
- Menec, V. H. (2003). *The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study*. *Journals of Gerontology: Social sciences*, 58(2), S74-S82.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful Aging*. New York: Pantheon Books
- World Health Organization. (2002) . **Active ageing: A policy framework**.
http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf