



## 高齡學習與成功老化關係之探討

姚卿騰 南華大學學生輔導中心組長、國立中正大學成人及繼續教育研究所博士生

游金潁 南華大學生死學研究所助理教授、國立臺灣師範大學社會教育研究所博士

### 壹、前言

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

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

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

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

### 貳、高齡學習與成功老化的相關概念

#### 一、高齡學習

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

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

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

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

## 二、成功老化

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

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

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

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

## 參、高齡學習與成功老化相關探討

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

### 一、解決發展任務

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

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

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



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

## 二、提高生活滿足

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

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

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

## 三、發展智慧結晶

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

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

## 肆、結語

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

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

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

## 參考文獻

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

- 楊國德 (2008)。保障高齡者的終身學習權。臺灣教育, 649, 11-17。
- 蔡明昌, 顏蒨榕 (2006)。老人生死教育教育學之研究。生死學研究, 129-174。
- 劉宏鈺、吳明儒、吳曉君 (2012)。社區高齡者學習與健康關係之評析：以嘉義縣長青活力站為例。臺灣社區工作與社區研究學刊, 2(2), 123-162。
- 魏惠娟、黃錦山 (2008)。高齡者教育發展之研究報告。教育部委託專案報告, 嘉義：國立中正大學成人及繼續教育學系。
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from behavioral science* (pp.1-34). New York: Cambridge University Press.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality, the forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620.
- Houle, C.O. (1972). *The design of education*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Hori S. & Fujiwara M. (2003). Learning needs and activities limitations of elderly Japanese with physical disabilities. *Educational Gerontology*, 29, 585-595.
- Knowles, M. S. (1990). *The adult learner: A neglected species*. Houston: Gulf Publishing Company.
- Mattingly, S. J. (1989). A study of the characteristics of college students over age 65. Unpublished doctoral dissertation, The University of Texas at Austin.
- Pearce, S. D. (1991). Toward understanding the participation of older adults in continuing education. *Educational Gerontology*, 17, 451-464.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998a). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 36-52). New York: Random House.
- Talento, B. N. (1984). The impact of lifelong learning on the life satisfaction of the older adult. Unpublished doctoral dissertation, Claremont Graduate School.



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