

談高齡者終身學習的重要性及機制建構原則

張鐸嚴

國立空中大學社會科學系主任

一、高齡者終身學習的需求日益迫切

高齡化社會已經來臨。本世紀以來，許多國家65歲以上的成年人，占全部人口的比例，比起人類過去歷史上的任一階段都要來得明顯。臺灣地區於1993年已正式進入高齡化的社會，而且現象越來越明顯，相對的也出現許多新的問題。

這些問題包括高齡人口的依賴比例不斷增加、高齡人口的照顧需求更形迫切、高齡人口的醫療保健和社會福利支出更為沉重，以及高齡人口的各種適應問題更形複雜等。這些問題關注的核心在於如何讓高齡化社會中的高齡者既已「活得更長」，接下來使其「活得更好」。

高齡者由於老化、失能以及其他不利因素的影響，進而逐漸失去健康、心智、財富、地位、權力、家庭或社會關懷，而成為社會中的弱勢族群；同時也直接或間接的強化人們對於老化過程及高齡者的負面刻板印象，以致於常將「老化」或「高齡者」和「可憐、不幸、低生活品質、落伍、怪物、無奈、落寞」劃上等號。

其實面對老化的過程，如果能及早規劃、善於經營，則高齡者必須面對的問題，如身體保健、家庭生活、人際關係、社會生活、休閒興趣、心理衛生、精神寄託以及安老送終等，比較能夠獲得圓滿的結果，同時也比較能夠坦然接納老化的事實，以積極正向的態度面對自己人生的第三生涯（The Third Age）。

對於高齡者的照顧及福利政策，早期的重點著眼於貧困濟助、生活扶持與醫療照顧等社會服務體系的建立，然近來隨著觀念的改變和高齡者需求的多元化，逐漸擴及精神心靈層面的滿足，因此居家照顧、社區安養、在地服務的趨勢日益明顯，加強關懷高齡者的感覺需求、象徵需求以及教育需求等議題，也越來越受到重視。

對於高齡者教育需求的忽略，常是錯誤認知所致。例如（一）基於教育成本的考量，與其對高齡者教育的投資，不如對兒童及青壯年所可產出的效益；（二）高齡者受到生理老化及其他不利因素的影響，其學習動機和成效經常是低下的；（三）高齡者的學習障礙多，往往受限於交通往返、行動不便、經濟困窘或安全因素等顧慮，而有較多的學習困擾及中輟現象等。

由於上述錯誤認知影響所致，學校或社會對於高齡者教育的提供，也因此出現若干有待改善的缺失，例如（一）針對高齡者的學習需求、學習特性以及學習障礙，發展其適合的教育課程及活動的努力仍有待加強。亦即「成人學習」和「高齡者學習」之間的區別，以及針對高齡學習者的教育專業處遇均尚為不足；（二）對於高齡者人力資源再運用的努力仍有待加強。高齡者豐富的人生經歷、智慧及專長，如能妥善的規劃當能成為另一豐富的教育資源，亦即高齡者不僅可以是教

育上的「需求者」，也同時可以是「貢獻者」。

世界先進國家因此莫不努力的建構各種高齡者學習機構或組織，例如瑞典的國民高等學校；日本的兵庫學園、老人大學、高齡者教室或老人福利中心等；韓國的老人大學、成人教育院等；法國的第三年齡（the third age）大學；英國的開放（open）大學；美國的大學、社區學院等；以色列的人人（everyman's）大學；我國的空中大學、社會大學、社區大學、長青學苑等。

世界先進國家已將高齡者教育及其終身學習視為福利權之一，並不斷的鼓勵和呼籲高齡者應將之視為本身必須參與的重要生涯任務。學者徐立忠曾指出，高齡者教育的功能主要有六，分別為（一）「寓教於活」，接受教育可以使高齡者生活有規律朝氣；（二）「寓教於長」，接受教育可以使高齡者成長不與社會脫節；（三）「寓教於用」，接受教育可以使高齡者更有能力；（四）「寓教於為」，接受教育可以使高齡者更有作為；（五）「寓教於樂」，接受教育可以使高齡者更快樂；（六）「寓教於群」，接受教育可以使高齡者更改善人際關係。

高齡者終身學習，無論對政府或銀髮族本身而言，毋寧是重要且具迫切性的。政府透過高齡者終身學習機會的提供，可

以使高齡者更知道如何保健自己，從而降低高齡人口的醫療保健和社會福利支出的負擔；也可以使得高齡者活得更快樂，從而減少高齡人口各種適應問題的發生；更可以提高健康高齡者人力資源再投入社會運用的機會與可能性。

二、高齡者參與終身學習的目的

高齡者於成人晚期的生涯發展過程中，常出現彼此相互關連糾結的三種壓力類型，分別是：（一）因老化（aging）所引起的問題，包括身體機能衰退、疾病纏身、行動或心智失能、意外事件等，所產生的各種生理性及器質性壓力；（二）因適應（adaptation）所引起的問題，包括來自家庭成員、經濟財務、日常起居、同儕人際、社區關係、老年安養等存在於生活中的各種有形壓力；（三）因精神心靈（spirit）所引起的問題，包括孤獨寂寞、無常感、無力感、無用感、邁向空巢以及死亡焦慮等，所產生的情緒管理及心理衛生上的各種壓力。

睿智的高齡者會注意老化過程中所要面對的問題(如下表)，並且能夠及早規劃、善於經營，從而使自己成為能成功老化的高齡者；反之，怠於規劃、疏於經營的高齡者，其老化的結果自然是比較不幸的。

表一 高齡者成功老化應注意的六層面問題

層面	內涵及重點	結果
生理層面	健康保健照顧、疾病醫療體系	老健 或 病苦
生活層面	財務經濟規劃、居家生活無憂	無虞 或 匱乏
心理層面	樂觀豁達自省、社會關懷溫馨	怡悅 或 悲愁
社會層面	同儕人際支持、樂於參與貢獻	通達 或 孤辟
文化層面	社區文化活動、興趣人文涵養	關懷 或 疏離
生命意義層面	自我實現完成、饒富眾生利益	圓滿 或 遺憾
信仰層面	心性清澄自明、怡然通達無礙	平靜 或 迷惑
臨終層面	生命教育學習、知天安命圓滿	安然 或 恐懼

具體而言，高齡者宜經由及早和完善的生涯規劃，使晚年更為美好、生命更為充實，其目標包括：（一）「能生活的更好」，即能夠滿足高齡者晚年生活的各種需求，如疾病醫療、營養保健、財務規劃、休閒運動、藝文興趣、社會參與等；（二）「能適應的更好」，即使高齡者更能因應晚年生活中可能發生的各種壓力的適應，如心理衛生、人際關係、社會適應、人格檢視、危機處理等；（三）「能使生命更有意義」，即使高齡者能在有限的晚年歲月中更積極的面對生命、尊重生命以及發揮生命的價值，如人群關懷、志工服務、經驗傳承、博施濟世等。

上述高齡者晚年生涯發展任務的完成，相當程度的必須依賴終身學習的參與。從學習中，高齡者可以獲得發展生涯任務所需的觀念、知識與行為的建立，進而能從喜樂、自我接納中採取積極的行動，也因此改善或改變了生命的際遇和變化。

一般而言，影響高齡者參與終身學習的因素十分複雜，加以歸納大體上有以下四種主要類型：一、自身不利的因素，如身體健康不佳、缺乏體力與時間、行動不便、缺乏自信、自覺太老、怕被笑、失敗焦慮、繳不起學費等；二、學習不利的因素，如缺乏學習動機、夜間學習不便、學習策略、學習技巧、記憶力、反應速度、同儕競爭、學習適應問題等；三、環境不利因素，如交通往返不便、個人或家庭責任限制、家人不支持、安全顧慮等等；四、機會不利因素，如身處偏鄉、學習訊息管道不佳、無課程開設或場地、師資、經費、設備不良等。

為了自身的幸福，除非有無法解決的困難，高齡者宜設法排除障礙參與終身學習。由於「終身」一詞有「延續一生」、

「從生到死」、「極、窮、竟其一生」的意涵，因此「終身學習」（lifelong learning）可以理解是一種「竟己一生不斷學習」的過程；換言之，生命的本身就是不斷學習的過程，終身學習不是高齡者須「另外從事」的學習，而是「活到老學到老」存在於生命中的學習。

三、從〈老健歌〉看成功老化的高齡者

人類社會已朝人口高齡化、生活休閒化、發展科技化、生產知識化、政治民主化、社會開放化以及合作全球化的趨勢發展。在學習型的社會（learning society）中，終身學習的重要性比過去的任何一個世紀都來得明確。

以臺灣而言，高齡人口比例及平均餘命逐漸提高，配偶死亡的獨居高齡者、離婚的獨居高齡者、未與子女同住的獨居高齡者比率勢必升高。單身、獨居、孤獨，將會是未來高齡者普遍共同的寫照。

同時由於社會結構的改變，年輕世代不婚、遲婚、離婚的現象不斷攀升，無子化、少子女化、國際婚姻、外籍新娘、單親家庭、雙生涯家庭、隔代教養家庭、重組家庭等，將成為高齡者在老化過程中必須面對的新趨勢。

此外，受到社會經濟發展及工作競爭壓力的影響，年輕世代子女必須投入工作，職業婦女和雙薪家庭增加，以致照護高齡者成員的家庭功能不斷下降。影響所及，非家人的看護、陪伴以及家務幫傭等現象將持續增加，政府對於高齡者照護的支出以及所須提供的服務範圍擴大，相關的責任和負擔亦將隨之增加。在上述的社會發展趨勢下，高齡者必須藉由終身學習的儘早參與，以協助自己完成在生涯晚期應有的發展任務。

為使讀者能簡明扼要的瞭解高齡者成功老化應努力的方向，作者將二十年來從事成人教育工作及推動終身學習的經驗，結合本文前述之重點自編了一首〈老健歌〉以供分享。這首〈老健歌〉的內容旨在期待高齡者坦然的面對老化，並且能從生理、心理、社會、文化、信仰、生命意義以及臨終等層面，積極預作準備，其中也提到參與終身學習的重要性，因為要落實〈老健歌〉的行動必須進行各層面相關知識、情意態度以及技能的學習，以作為實踐的基礎。

〈老健歌〉 張鐸嚴編

人之老，自然理。 體漸弱，不為奇。
要接受，別自欺。 早準備，免不及。

常鍛鍊，強身體。 不間斷，培氣力。
要健檢，勿忘記。 臭皮囊，要珍惜。

有不適，即就醫。 勿拖延，勿諱疾。
苟有病，別洩氣。 不絕望，不自縊。

遵醫囑，毋自棄。 樂觀來，樂觀去。
服偏方，誤自己。 信術士，顯自愚。

睡眠足，戒晏起。 神智清，方下地。
節奏慢，有大益。 一日事，有條理。

幽淨處，深呼吸。 血氧足，腦清晰。
頭多梳，衫常洗。 足宜暖，肛宜提。

善穿著，神采奕。 嚴整潔，有朝氣。
氣候變，增減衣。 防感冒，莫大意。

勿偏食，善調劑。 食療法，當牢記。
多清淡，少油膩。 多蔬果，少燻漬。

不過飽，不過饑。 吃定時，有規律。
細咀嚼，防便秘。 酒適量，菸須忌。

穩步伐，防跌梯。 浴室滑，要留意。
過馬路，看仔細。 勞動事，須量力。

看電視，要間隙。 或散步，或休息。
濡文藝，養興趣。 親花卉，游園藝。

宜旅遊，廣視際。 入社團，增友誼。
勤動腦，防失憶。 逢後輩，不老倚。

人有成，要讚譽。 得賢者，盡傳技。
別人好，勿羨忌。 有得失，莫在意。

貪瞋癡，病來易。 貢高慢，難將息。
昔榮耀，隨風去。 悔恨事，莫回憶。

活到老，不忘習。 探新知，似孩提。
勤用功，不癡愚。 老仍壯，眾生益。

多開懷，少憂鬱。 有意外，勿驚懼。
未知事，少操慮。 隨天命，心安怡。

想不開，苦自己。 放不下，恨不已。
總是緣，才相聚。 終到底，一場戲。

老夫妻，要憐惜。 子姪孫，要親密。
遇要事，多商議。 無要事，常嘻戲。

多溝通，少牆閥。 勿囉嗦，傷和氣。
應允事，勿忘遺。 明人事，釋嫌隙。

善心發，惡口閉。 身公正，語柔夷。
有委屈，要提提。 生悶氣，最傷脾。

性孤傲，多寥寂。 常感激，人緣齊。
常抱怨，易偏激。 多感恩，煩惱稀。

親輩戚，多相聚。 知心友，多連繫。
重社區，仁鄰里。 見窮苦，博施濟。

養老本，會善理。 守財奴，沒有你。
偶做愛，勿禁慾。 遠狎妓，保清譽。

活在世，多進取。 身後事，早安計。
心虔誠，有皈依。 安生死，聽天意。

無遺憾，無多語。 大圓滿，無悲喜。
知不難，行不易。 要老健，須恆毅。

四、高齡者終身學習機制的建立原則

為使高齡學習者有參與終身學習的動機，並配合其學習特性和學習障礙的克服，高齡者終身學習機制的建立在規劃上應注意以下的原則：

（一）方便

由於高齡者生理和生活上的種種不利因素限制，讓高齡者往返於居家和學習場所之間，所產生的不方便除增加其經費或體力上的負擔之外，亦將降低其參與的動機及容易產生意外事件。因此建立高齡者「在家學習」（home-based learning）的機制，方便其學習實有必要。

高齡者在家學習的機制，可透過學習工具或媒體科技的有效組合來建立。如：廣播、電視、函授、到府指導、電話、傳真、衛星、錄影(音)帶、影音光碟、套裝教材、網路學習等。透過便捷、遠距、非同步、個別進度以及24小時隨選服務等多元方式，使高齡學習者能依其個別學習能力、條件限制與需求的不同，在家就可參與終身學習。

（二）有伴

高齡者多寂寞，在學習的過程中如果缺乏他人的關懷和支持，除了不利其學習動機和學習效果之外，亦容易產生學習中輟的現象。因此學習支持系統首要的工作在於使高齡者覺得學習的路上並不孤單。

「社區化」是近年來對於高齡者的照顧以及社會福利措施的發展趨勢。終身學習亦應配合此一趨勢，結合社區學習型組織、志工團體、在地學校、社教機構、圖書館、文化中心或社福機構，提供高齡者生活機能的滿足、人際的關懷、心理的歸屬，這些都將有助於克服其學習障礙和維持其學習的動力。

（三）負擔的起

高齡者終身學習機會的提供，必須是高齡者的能力所能負荷的。例如，學習活動的設計，須考慮高齡者的體能；學習費用的收取，須考慮高齡者的經濟條件；學習時程的長短，須考慮高齡者的持續力；學習成效的評估，須考慮高齡者的自尊及感受。

因此高齡者終身學習機制的規劃，須對高齡者的學習條件限制有較詳細的評估，並發展出各種變通方案，使高齡者在能力和條件的限制下能負擔的起。例如提供諸如開放教室、E化學習、學習資源中心、獨立學習、自助團體、讀書會、低結構化的課程設計、諮詢服務、學校式養老院所等多元的學習方式，使高齡者能依其自身的能力條件參與學習。

又如在學費的收取上，可以參考高齡者學習者的社經背景、財務狀況、居住條件、健康以及動機等因素，分別規劃免費課程、經費補助、特別學習支援、學習津貼、分期攤還、績優獎助、徵求贊助等不同措施，協助解決其經濟負擔的問題。

（四）彈性

高齡學習者是一群有特別教育需求的人，彈性的學習機制對其而言是必要的。彈性的學習機制，是指允許高齡學習者在彼此不同的學習需求、學習條件以及學習能力下，彈性的進行學習的過程。

具有彈性的高齡者終身學習機制，在尊重學習者學習意願的前提下，允許在下列事項上可以有更多彈性的安排：1、彈性的學習時間；2、彈性的學習方式；3、彈性的學習進度；4、彈性的學習輔導計劃；5、彈性的學習評量。

高齡者終身學習機制的規劃設計，由於必須考慮高齡者的性別、教育程度、學習需求、學習動機、社經地位以及經濟能力的不同，因此其營運維持的難度比起針對兒童或青壯年設計規劃的學習機制來得複雜。

