



高齡學習

黃富順 ◆ 主編





高齡學習

本書旨在探討高齡學習，以期促進高齡學習活動之推廣。全書針對高齡學習作綜合性、廣泛性的探討，以提供高齡教師、實務工作者、學術研究者及高齡者的參考與應用。全書計分為三大部分：第一部分為綜論，包括緒論、學習活動發展、教育哲學及未來展望；第二部分為老化現象與學習，包括理論、生物、認知、智慧及心理等各層面的老化與學習；第三部分為實務部分，包括活動參與、學習需求、實施方式、內容、方法、時間、地點、編組、參與障礙與學習問題等。



01267963



五南文化事業

ISBN 957-11-3544-5 (528)



0 0 4 6 0

9 789571 135441

五南圖書出版公司

G720
20072

港台書

高齡學習

黃 富 順 主 編

玄 奘 大 學 教 授

中 正 大 學 榮 譽 教 授



五南圖書出版公司 印行

國家圖書館出版品預行編目資料

高齡學習／黃富順主編．—初版．—臺北市：
五南，2004〔民93〕

面；公分

參考書目：面

含索引

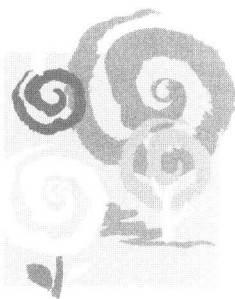
ISBN-13 978-957-11-3544-1（平裝）

ISBN-10 957-11-3544-5（平裝）

1. 老人 - 教育

528.44

93001593



11MU

高齡學習

主 編 — 黃富順

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 王秀珍

主 編 — 陳念祖

編 輯 — 蔣和平

出版者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02)2705-5066 傳 真：(02)2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市中國區中山路6號

電 話：(04)2223-0891 傳 真：(04)2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07)2358-702 傳 真：(07)2350-236

法律顧問 得力商務律師事務所 張澤平律師

出版日期 2004年2月初版一刷

2006年9月初版二刷

定 價 新臺幣460元

作者簡介

黃富順（兼主編）

國立台灣師範大學教育學博士、美國奧斯汀德州大學、北卡州立大學博士後研究

國立中正大學教授、曾任教育部科長、中小學教師、大學教授、主任、研究所所長、副校長、校長

林麗惠

國立中正大學成人及繼續教育學系博士

玄奘人文社會學院成人及社區教育學系助理教授

陳明蕾

國立中正大學成人及繼續教育學系博士，美國明尼蘇達大學進修中央大學學習與教學研究所博士後研究員

台南女子技術學院兼任助理教授

隋復華

英國諾丁漢大學碩士、國立中正大學成人及繼續教育學系博士班研究生

空軍官校講師

序

人口的高齡化，是世界各國發展的一致趨勢。台灣自 1994 年邁入高齡化社會後，由於經濟發展，社會穩定，民眾壽命的不斷延長，及少子化的現象，使人口高齡化現象日益加遽。至 2003 年底，老化指數達 46%，老化程度再創新高，此一現象正顯示台灣社會已逐步走向超高齡化的社會，值得重視。

面對老人人口的增多，及老年人口依賴比例的增加，有二項課題值得關注：一為如何讓高齡者能享有愉快的高齡生涯，即如何使他們過得健康快樂；其次為高齡者的人力如何善加利用，以有助於社會整體的發展，及個人生活的滿意。畢竟高齡者是社會的一項資產與資源。此二項課題，均與教育或學習有關。蓋唯有透過教育與學習，才能讓高齡者習得生活與生存的必要知能，使高齡生涯能發展智慧，以達到自我實現的目標；其次，透過學習可以獲取新知，使其具有再投入新工作的能力，發揮生命的光輝，使社會洋溢光明與溫暖。故高齡學習，在高齡生涯中扮演了相當重要的角色。

有鑑於此，本書特以高齡學習為主題進行探討。全書計分為十六章，除第一章緒論及十六章高齡學習與未來，係屬綜論及未來展望的探討外，餘十四章可分為三大部分：一為學習活動發展與哲學，包括第二、三章；二為老化現象與學習，包括第四、五、六、七、八等五章；三為高齡學習的實務問題，包括第九、十、十一、十二、十三、十四、十五等七章。

全書的撰寫，由本人及中正大學成教系博士班畢（肄）的同學分別擔任，他們均已在高齡學習領域，有所專研，或有志於此一領域的探討。為求全書脈絡一貫，架構完整，體例一致，用詞遣字劃

一，經約請各撰寫者再三研商交換意見。全書各章節的撰寫重點，由本人確定後，即由各撰稿者分別進行，每章撰寫完初稿後，即交由本人審閱，進行調整與修正。每章均經多次研酌修訂後始逐漸定稿，最後再作目錄、圖表及索引的彙編工作。因此，本書無論體例、內容、文字、用語等均已力求一致，儘量求取全書前後呼應，相互貫串。為求品質的提高與齊一，全部寫作過程較之原預期完稿時間稽延達半年。基於完善與完整，雖有若干延誤，但彼此仍認為這是值得的。

本書各章節之撰寫者為：黃富順負責一、二、十四及十六等四章；隋復華負責三、四、五、六、十二等五章；陳明蕾負責七、八、十一等三章；林麗惠負責九、十、十三、十五等四章。各章撰寫者，雖經再三研酌與修正，但均秉持認真負責的精神，求真求善的態度，戮力以赴，在此對於他們各位的付出與貢獻，謹致最大的謝意。

本書的出版，希望提供高齡教育機構或高齡者教師的參考與指引，而有助於我國高齡教育及高齡學習的發展與進步，這是個人及共同撰寫者的心聲與願望。本書能夠付梓，要感謝五南圖書出版公司楊董事長榮川慨允出版，其次感謝成教學會同仁陳淑櫻及李孟穎在統整、校對及連繫協調工作上的協助。由於個人及諸位撰寫者學驗有限，勉力完成此書，疏漏之處，敬祈國內外各位先進賜予指正。

黃富順

謹誌於二〇〇四年二月



序

第一章 緒 論	001
第一節 高齡學習的意義與範圍／	003
第二節 高齡學習興起的因素／	013
第三節 高齡學習的特性／	016
第二章 高齡學習活動的發展	019
第一節 美國高齡學習活動的發展／	022
第二節 英國高齡學習活動的發展／	032
第三節 日本高齡學習的發展／	038
第四節 台灣地區高齡學習活動的發展／	045
第三章 高齡教育哲學	057
第一節 高齡教育哲學的起源／	059
第二節 高齡教育哲學的內涵／	060
第三節 時間概念與老化／	067
第四節 高齡教育哲學的流派／	070
第四章 老化理論與學習	075
第一節 老化的意義／	077
第二節 老化的理論／	079
第三節 老化與學習／	088

第五章 生物老化與學習	093
第一節 高齡者外在生理的改變／	095
第二節 高齡者內在生理的改變／	097
第三節 高齡者感官的變化／	100
第四節 高齡者對生理老化調適與因應／	103
第五節 生物老化對高齡學習的啟示／	107
第六章 認知老化與學習	111
第一節 認知老化的觀點／	113
第二節 高齡期智力的發展／	115
第三節 高齡期記憶的發展／	118
第四節 影響認知老化的因素／	122
第五節 認知老化與學習／	126
第七章 智慧的發展與學習	131
第一節 智慧的意義及其與智力的關係／	133
第二節 智慧的內涵與理論／	141
第三節 影響智慧發展的重要因素／	149
第四節 高齡期智慧的發展與學習／	154
第八章 心理老化與學習	157
第一節 高齡期人格的發展情形／	159
第二節 高齡期壓力的因應、調適與心理健康／	166
第三節 心理健康與成功老化／	170
第四節 心理老化在高齡學習上的意義／	173
第九章 高齡學習者.....	177
第一節 高齡學習者的社會人口特性／	179

第二節	高齡學習者的特性／189	
第三節	高齡學習者的特性在教學上的啟示／192	
第十章	高齡學習活動參與	197
第一節	參與率與參與型態／199	
第二節	影響高齡者參與學習的因素／202	
第三節	高齡者參與學習的原因／205	
第四節	高齡者參與學習活動的決定模式／208	
第五節	促進高齡者參與學習活動／213	
第十一章	高齡者的學習需求	217
第一節	高齡者學習需求的意義與研究取向／219	
第二節	高齡者學習需求的理論架構／222	
第三節	高齡者學習需求的相關研究／230	
第四節	高齡者學習需求在教育上的意義／240	
第十二章	高齡學習的類型與實施方式	243
第一節	高齡學習的類型／245	
第二節	高齡學習的實施方式／249	
第三節	高齡學習活動的發展趨勢／254	
第十三章	高齡學習的內容、方法、時間和地點	257
第一節	高齡學習的內容／259	
第二節	高齡學習的方法／267	
第三節	高齡學習的時間和地點／272	
第十四章	高齡學習的編組	277
第一節	分齡學習的編組／279	

第二節	合齡學習的編組／281	
第三節	代間學習／284	
第四節	代間學習課程的決定模式／290	
第十五章	高齡學習的參與障礙及學習問題.....	297
第一節	參與障礙的定義及其類型／299	
第二節	高齡者參與學習活動的障礙／302	
第三節	高齡者的學習問題／306	
第四節	高齡學習障礙及問題的因應策略／309	
第十六章	高齡學習與未來	313
第一節	未來人口老化的社會／315	
第二節	教育機構在未來高齡學習的角色／321	
第三節	政府、僱主及民間組織在未來高齡學習的角色／325	
參考文獻		331
索引		359

第一章

緒 論

由於壽命的延長，人口結構的改變，高新科技的發展及終身學習理念的激發，高齡學習活動正快速興起，高齡者成為成人學習活動的新興人口。此一現象，將隨個人健康的改善，社會的變遷遽烈而加速。高齡學習，必為二十一世紀社會快速發展的新型態活動，值得政府當局及社會各界關注與正視，俾採取適當的措施，及早因應，才能促進高齡者個人的發展，及社會的穩定與進步，達成「人人學習，處處學習」的終身學習社會。本章探討高齡學習的意義、源起與特性等，茲分三節說明之。

第一節 高齡學習的意義與範圍

高齡學習是一門新興的學門，其意義如何？範圍為何？其與成人學習的關係如何？乃為本節探討的重點所在。

★一、高齡學習的意義

「高齡學習」乙詞，包括「高齡」及「學習」兩個名詞，茲就此兩個名詞的涵義探討如下。

(一)高齡

「高齡」一詞，一般係指年齡較大的意思，有時亦可用來泛指年齡較大的族群，亦常以「高齡者」稱之。與高齡相類似的名詞頗多，包括老人、老年、老齡、銀髮族、資深公民等。在台灣地區的社會中，常以「老年」或「老齡」稱之，屬於老年或老齡者，一般以「老人」或「老年人」的稱呼最為普遍。然究竟何時可稱為「老」？「老人」的標準為何？仍有若干爭議。不同的時期，不同的社會有不同的標準。我國古籍，以五十歲為老人年齡的下限。皇侃疏云：「老，謂之五十以上」。邢昺疏：「老，謂五十以上」。醫藥中《靈樞經衛氣失常篇》也說：「人在五十以上為老，二十以上為壯，十八以上為少，六歲以上為小。」《楚辭離騷》：「老冉冉將至兮，望脩名之不立。」王逸注：「七十曰老」。《資治通鑑

漢高帝二年》：「蕭何亦發關中老弱未傳者悉詣滎陽。」胡三省注：「過五十六歲為老。」許氏說文云：「老，考也。七十曰老，人，从毛化。言須髮變白也」。又云：「年八十曰耄，年九十曰耄。耄耄，皆老也。」由此觀之，老並沒有明顯的界限，老的年齡差距在二十年以上。

邱天助（2002）曾在 2000 年 3 月至 6 月間，採立意抽樣法，按照年齡、性別、教育程度和地區為效標，訪談台灣民眾對老年的意象，其年齡分布在十二歲至六十五歲以上，男性 275 位，女性 223 位，教育程度自國小至大專以上均有，地區則遍及北（37.5%）、中（26.6%）、南（25.1%）、東（10.8%）。以「你認為幾歲是老人？」為題，進行開放性訪談，訪談結果，老人的年齡範圍，自五十歲到七、八十歲均有。五十歲（1.6%）、五十五歲（4.6%）、六十歲（26.7%）、六十五歲（21.7%）、七十歲（15.1%）、七十五歲（0.8%）、八十歲（2.2%），其中亦有認為應視身、心、社會的狀況而定（17.6%）。在他的研究中，亦發現對老人的認同，不同的年齡群有不同的界定，與老年距離較遠的年齡群，有將老年提早界定的趨勢，而臨界法定老年的年齡群，則有延後界定的趨勢，而身為老年層者，則有將老年擴大的趨勢，顯示了老化經驗在年齡距離上的差異意義。他將此種現象，稱之為「年輕人的老年拒斥」、「中年人的老年焦慮反彈」、「老年人的族群泛化」。邱天助的研究，是近年來以台灣社區民眾為調查對象的實證性研究，提供了當前台灣社會民眾對「何謂老人」的一般看法。

就西方社會而言，至十九世紀工業化之後，國家退休制度形成，乃以退休年齡為老年之開始，亦即人生到「一定年齡」須轉換到另一種生活模式，而有「第二人生」或「第三年齡生涯」之稱（吳老德，2003）。對老年或老人的界定，宜從生理、心理、社會及主觀意識等四種層面為之，較能獲得客觀、正確的概念。

1. 實足年齡

實足年齡作為老年或老人的標準，最為普遍，也最被廣泛使用。此一界定方式，係將達到某一年齡界限者，即劃入老年或老人的範圍。然則實

足年齡達到多少歲？始可稱為老人呢？從歷史上來看，有採五十、六十及六十五歲者。在二次戰後，許多國家採取六十歲為標準。1956年，聯合國以六十五歲為老年的起點。依據聯合國世界衛生組織（World Health Organization, WHO）所訂定的標準，六十五歲以上人口，占全國總人口4%以下者為「青年國」，4%至7%者為「中年國」，7%以上為「老年國」，即達到高齡化社會的標準。目前國際上的人口統計，六十歲及六十五歲皆列為老年人口的統計指標。以六十歲為老人指標者，如大陸、過去的日本、俄羅斯等，台灣地區及其他不少的歐美國家均以六十五歲為標準。

2. 生物年齡

生物年齡係指依據個人身體的發展與變化狀況，推估其在個人可能的生命期中，所占的相對位置，用以表示隨時間的推移，機體的結構和功能的衰老程度。從生物年齡而言，通常「老」的重要指標有四項：(1)生殖能力喪失：以婦女而言，就是停經，約發生在五十歲左右；男性則無此種明顯的現象；(2)頭髮變灰：每個人發生的時間有早、有晚，個體間有所不同。這是從外貌上，最易於歸入老年的一個重要特徵；(3)生理功能的減退：包括視聽能力衰退、呼吸短促、彈性減退、平衡能力減弱、心肌打擊力道減少、肺活量變小、活動的耐力及爆發力不足等。這些變化，通常是自己能感受到的，也是主觀上認定自己老的根源之一。每個人生理功能減退的時間、衰退速率和嚴重程度，亦屬不同；(4)慢性病產生：個體如以慢性病的產生來代替短期性的疾病，並已成為日常生活的一部分，通常就是進入老年的徵象之一。

3. 心理年齡

所謂心理年齡通常係指個體適應環境及其反應在學術性技巧、情緒和動機上的能力。這些能力包括記憶、智力、感情、動機及其他維持自尊及自我控制的技巧。在老年心理學中的心理年齡，通常係指由社會因素和心理因素所造成的個人對老化程度的主觀感受。所謂社會因素，包括孩子長大離家、第三代的產生、配偶的死亡、日常生活的健忘、及欠缺耐心等。心理因素，包括對認知方面判斷力的減退及衰退感的產生，如失去思考、

損失記憶、不能集中注意、欠缺解決問題的能力等。因此，個人老不老，事實上也涉及到相當的主觀認定。有人六十歲已自己覺得老了，常把「老」字掛在口裡，思想及行為相當受此影響；有人年高八十歲，猶不覺得「老」，動機強，活動性高，日常生活積極而樂觀，生活滿意度亦高。

4. 社會年齡

社會年齡係指某一年齡者所扮演的角色與社會對該年齡者的期待是否符合的程度。從社會的層面來看，個人何時被歸為老人，通常有三種指標：(1)退休：即個人不再從事全時有薪的工作，而以退休金或退職金作為生活經濟的主要來源。退休，通常被視為老人的重要特徵，因此，退休與老人通常被劃上等號，視為老人的專屬權益。退休制度的產生，係肇源於十九世紀末葉，當時普魯士由俾士麥首相執政。他看到六十五歲以上的人，身體羸弱，已不堪繼續從事工作，但有感於他們數十年來為社會、國家的付出，從國家的立場而言，應給予支領退職金作為未來生活的保障，以安養天年。1884年，他為了謀求勞工團體的福利，保障礦工和工廠工人的生活安全，乃進行立法，提供老年疾病和殘障者的保險，並規定六十五歲為強迫退休的年齡，於1887年獲得通過。雖然俾士麥本人直到八十歲才退休，但「六十五歲」的原始創議，已成為人事制度的標準（徐立忠，1981）。此一標準的建立，其後為不少國家所效法，採納為老年退休的界線。

時至今日，對於退休的年齡，不同的國家，亦有不同的標準，主要有六十歲及六十五歲二種。以六十歲為退休年齡者，如大陸、過去的日本、法國及俄羅斯等。然大多數的歐美國家均採取六十五歲為強迫退休的標準，如美國、英國、德國、荷蘭、加拿大、義大利、瑞典、盧森堡、西班牙及台灣等，均以六十五歲為法定的強迫退休年齡；(2)扮演祖父母的角色：開始扮演祖父母的角色，通常亦被視為老年的一項特徵。究竟何時開始扮演祖父母的角色，不同的社會及時代，其標準亦有不同。過去，一般在四十九歲至五十歲之間，目前由於社會變遷，晚婚情形頗為普遍，故扮演祖父母的年齡有逐漸後移的現象；(3)失去父母：失去父母，自己成為家庭中年齡最大的一代，通常也被視為一項老的指標。但由於壽命的延長，