

高齡者參與終身學習障礙之研究

The Study of learning difficulty of the Elderly

蔡承家¹ 葉秀菊²

¹美和科技大學老人服務事業管理學系 助理教授

²高雄師範大學成人教育研究所 碩士生

¹ x2098@meiho.edu.tw ² christine.cat@hotmail.com

摘要

本研究旨在探討高齡者學習障礙與因應策略之間關係，目的在探討岡山松年大學學員在參與學習所面臨的學習困境及克服阻礙的因應策略。研究方法主要採取半結構訪問的質性研究方法，選定十位岡山松年大學的高齡學習者進行二次的訪談，並進行資料的收集分析與整理。其研究主要結論為：一、參與學習抱持「年齡不是障礙」的正面樂觀的想法。二、學習障礙以記憶力退化為高齡者最大困擾。三、參與學習障礙以生理因素為最高。

關鍵字：高齡者、松年大學、學習障礙

Abstract

This research is for the purpose of the discussing the Ganshan Senior community College advanced aged learning difficulty and strategy questionnaire. The goal is understanding of Ganshan Senior Community the advanced aged participate learning to face the problem of learning difficulty, strategy of the members. In order to reach the above goal, this research uses the semi-structured interview, interviewing 10 elders from the Ganshan Senior Community College for twice and recording the interview. Then, the data were analyzed. The results of the study were as follows: 1. The elders continue to participate in learning activities mainly because they hold the positive attitude that "the age isn't an obstacle." 2. The elders are most troubled with bad memory. 3. The element of physiology is the most difficult for the learners.

Key words: the elder, Senior Community College, learning difficulty

前言

台灣地區老人人口正快速成長，老人人口逐年遞增，加上人的壽命不斷的延長，人口結構的轉化改變，資訊科技的發達，人際互動的改變，伴隨而來的高齡化社會的老年人生活機能的調適，那麼高齡者要如何妥善因應老化及面對自己更長的人生？最佳的因應之道是『老人再學習的必要』。

由於人並非因為『老』而有知識，而是因為經由『學』而獲得知能，要以「活到老，學到老」的精神，不斷地充實自己，讓智慧的光輝洋溢在四周圍，身為高齡者必須透過教育與學習，才能因應人口老化所帶來的社會衝擊與改變，而教育是最能夠幫助老人生活健康及適應生活的有效途徑。

老人是特別的族群，隨著年齡的增加，人會由於老化而變老，年紀漸增、體能變差、因退出職場而失去社會角色的失落感，社會接觸以及人際互動減少，疏離感卻增加，因此很多事務會讓老人感到空虛與寂寞。

學習是一項基本人權，不因任何年齡、性別、種族、教育、文化、居住地區的不同而有差異，在高齡化社會日漸深化的潮流中，高齡者的教育勢必成為未來教育的主流之一。余嬪（1999）指出，對於高齡者而言，最充裕的莫過於時間，如何充分利用時間達到身心健全及良好的社會適應，使得在人口結構老化的社會中能減少相對的醫療成本負擔，乃是現今社會的重要議題。

文獻探討

一、松年大學歷史概況

我國松年大學由台灣基督長老教會總會首任松年事工委員會劉日瑞長老倡議籌設。他熱心奔跑台灣各地將這異像和理念分享各中會和各教會。1989年9月19日在新竹聖經學院成立台灣基督長老教會松年大學總校，開始在台灣北、中、南及原住民的教會成立分校（松年大學，1998）。已邁入第二十二年的今天，松年大學已經擁有43所分校。

傳統的老人教會生活，就是參加各類型的聚會，例如：主日禮拜、禱告會、家庭禮拜、探訪等，教會並沒有重視老年人需求。直到1979年，教會有鑑於高齡化社會逐漸嚴重的趨勢，各教會紛紛成立松年團契來推動老人的事工與活動。台灣基督長老教會總會辦理松年大學，推行松年教育事工，以研究聖經、造就信仰、追求新知，提升松年信徒靈、魂、體的健全健康，進而事奉教會，服務社會為課題，並遵行聖經約翰福音三章第二節：「親愛的弟兄啊！我願你凡事興盛、身體健壯，正如你靈魂興盛一樣。」的精神，提倡老人教育的正面積極意義（松年大學，1998）。

二、松年大學之現況

（一）學制：1. 四年大學部 2. 二年研究部 3. 終身學習部

（二）課程規劃：

松年大學總校所規劃的五大課程領域：1. 人生哲學；2. 保健醫學；3. 康樂活動；4. 社會新知；5. 事奉關懷。松年大學各分校可視實際需要自以下所列課程參考用，視實際需要自由選擇之。

（三）學員資格

1. 年齡屆滿五十五歲以上者，為正式生（不限性別與學歷）；五十五歲以下者為選讀生。

2. 研究部學生必須為松年大學大學畢業者。

三、2010年岡山松年大學學員人數

表1 2010年岡山松年大學學員人數表

年齡 性別	老年前期 55-64歲	老少期 65-74歲	老中期 75-84歲	老老期 85歲以上	高齡者 人數比	高齡者 百分比
男性	7	16	10	3	36	32.7%
女性	31	29	12	2	74	67.3%
人數	38	41	22	5	110	100%
百分比	34.5%	41%	20%	4.5%		

資料來源：2010年岡山松年大學第一學期學生人數

四、高齡者學習障礙的因素與相關研究

行政院於2008年3月10日核定我國人口政策白皮書，促進老人參與社會的重要性，而為有效因應高齡化社會來臨。黃富順（2004）分析高齡學習問題包含：健康問題、反應時間與動作的緩慢、視力及聽力的衰退、記憶力不佳。陳月素（2006）研究，包括生理障礙、心理障礙和學習能力障礙等。本研究係為瞭解松年大學學員在參與學習課程中造成學習障礙因素，因為松年大學課程包含多種休閒或動態課程可供選擇，高齡者可自行順應其基本能力選擇課程，故不討論高齡者基本能力因素。綜合上述結果得知，將學習障礙因素分為：心理因素、生理因素、機構因素、課程及教學因素、情境因素。

（一）心理因素

心理因素指高齡者個人所持信念、態度和價值對參與學習產生的障礙因素影響，即意向上的障礙。如：高齡者認為自己太老無法學習、不喜歡學習、對學習沒興趣、對學校感覺厭倦。黃富順（2002）將意向障礙分為對學習活動的評價及自我信心兩類。在學習活動評價部份，Peterson（1983）的研究指出，老年人最常發生的學習障礙

是缺乏學習興趣和學習焦慮等屬於意向方面的障礙。老人學習效率的偏低，有時並非能力問題，而是因為干擾的現象，包括(1)現有知識與新知識相衝突。(2)同時學習兩種新的事物。(3)回溯性的干擾。(邱天助，1988)；在自我信心部份，林勤敏(2002)「高齡者學習障礙與困難」認為缺乏自信、認為自己太老、缺乏學習動機、容易緊張焦慮、心理因素為其學習障礙原因。

(二) 生理因素

生理因素是指高齡者個人健康狀況及身體器官功能，例如：聽力或視力的衰退、慢性病疾、健康狀況不佳等，將會影響參與學習活動。黃富順(2004)歸納出國內外相關研究，分別就健康問題、反應時間與動作緩慢、聽力與視力的衰退，記憶力不佳等四類分析，為其高齡者的學習障礙。

(三) 機構因素

係指學習機構的某些因素妨礙學習者的學習，造成學習困難，機構的因素可區分：課程開課時間不當、地區或交通不便的問題、沒有感興趣或不具實用價值的課程、不清楚報名方式、承辦人員服務態度、固定的時間要求等。國內的劉文端(2011)的研究發現，高齡未參與者在學習障礙因素中，最大的障礙為「機構行政因素」。

(四) 課程及教學因素

課程或活動內容與成人學習者的學習需求或學習目標有關，是影響成人學習者繼續學習的重要因素。課程及教學因素主要包含課程編排、教師的教學方法、教材內容、教學態度、教學目標、乃至師生關係、班級氣氛等。

(五) 情境因素

指個人在某一時期中所面臨的環境方面和物質方面的困難，例如：欠缺費用、家人不支持、沒有時間、交通問題、地區偏僻、配偶生病、要帶孫子等，在各種障礙因素調查研究中，情境障礙往往被列為第一項障礙。Davis在「老化對教育的影響」提及高齡者在參與學習活動中，交通問題即為其參與學習障礙問題之一(引自黃富順, 2004)。

研究方法

一、研究對象

1. 五十五歲以上的高齡者；
2. 目前仍然參與岡山松年大學的學習者。
3. 在英語初級班的四十位學生，且需要不同職業及學習經驗的個案作研究。

二、研究對象基本資料

研究對象基本資料表

代稱	性別	年齡	原始教育程度	修業前職業	修業班別	已修業年
A	男	76	師範大學	國小校長	博四	10年

B	女	62	高雄女師	國小老師	博三	9年
C	女	60	師範大學	國中老師	碩二	6年
D	女	61	高中	鋼琴老師	博三	9年
E	男	60	高中	書局老闆	學三	3年
F	女	62	高中	雇員	碩一	5年
G	男	59	高職	公務員	學一	1年
H	男	64	高職	企業家	學四	4年
I	女	61	台南商職	家管	學二	2年
J	男	62	高雄工專	農商	學二	2年

資料來源：研究者自行整理

三、研究工具

(一) 研究者：本研究採質性取向研究法，並以文獻分析及半結構訪談法，希望能更貼近受訪者的想法、內心轉變以及生命的故事。

(二) 訪談大綱：在正式的訪談進行之前，事先擬定的訪談大綱，選出一位學員進行前導性研究，經由訪談過程的整理，修正訪問大綱，完成正式的訪談大綱。

(三) 輔助工具，錄音設備：全程錄下訪談的過程內容，做為資料結果分析。

(四) 研究參與同意書：為能順利蒐集資料，並減輕研究對象的疑慮，研擬參與同意書。

(五) 訪談記錄：訪談過程中，除了輔以全程錄音之外，研究者在當場同時概要紀錄訪談內容大綱及重點。

(六) 研究者摘誌：閱讀參考文獻以及將錄音內容編寫成逐字稿，在資料處理過程中，將編碼、比較與分析時的疑問、想法、相關發現或省思，隨時紀錄於摘要中。

(七) 故事完成檢核表：將個別受訪者故事撰寫完成後，受訪者進行檢核工作，以達成研究的可轉換性及正確性。

四、研究倫理

(一) 對於研究個案是松年大學學員為研究對象，並以化名稱呼，以確保研究對象之隱私以及機密不外洩。

(二) 對於研究對象，確實告知其研究性質、研究目的，以及受訪者的權益等，並尊重其參加本研究的自由意願，在研究過程中受訪者隨時可以要求停止或退出本研究。

(三) 在訪談一開始的時候告知受訪者此次訪談的目的，也希望能在一個完全自由、開放的對談空間，研究者也會提出個人在研究場域中的觀察、經驗與看法，來達到對話的目的。

(四) 以觀察自然環境中行為直接資料的來源，透過與受訪者比較深層的交流與接觸，而能獲得真誠、實在、有價值的資料，提供深入了解現象的機轉，進而探究岡山松年大學學員學習障礙。

(五) 研究過程不斷的省思，提醒自己，保持客觀的態度，提高研究的真實性。

(六) 在資料的蒐集、受訪者訪問及分析的過程中，能維持公正，避免偏見的觀念來進行研究。

研究結果分析與討論

一、受訪者訪談資料表

受訪者	受訪日期	受訪時間	受訪地點	訪談逐字稿
個案 A	99 年 11 月 24 日 100 年 4 月 9 日	90 分鐘 30 分鐘	松大教室 電話訪問	約 6114 字 約 1279 字
個案 B	99 年 11 月 22 日 100 年 3 月 22 日	90 分鐘 30 分鐘	松大教室 電話訪問	約 3736 字 約 1897 字
個案 C	99 年 11 月 17 日 100 年 3 月 8 日	60 分鐘 60 分鐘	松大教室 松大教室	約 3946 字 約 2014 字
個案 D	99 年 11 月 22 日 100 年 3 月 14 日	90 分鐘 45 分鐘	松大教室 松大教室	約 2500 字 約 4503 字
個案 E	99 年 11 月 17 日 100 年 3 月 10 日	100 分鐘 30 分鐘	松大教室 電話訪問	約 7672 字 約 1050 字
個案 F	99 年 11 月 17 日 100 年 3 月 16 日	90 分鐘 60 分鐘	松大教室 電話訪問	約 6037 字 約 1898 字
個案 G	99 年 11 月 24 日 100 年 3 月 14 日	60 分鐘 60 分鐘	松大教室 松大教室	約 3426 字 約 2368 字
個案 H	99 年 11 月 17 日 100 年 3 月 16 日	95 分鐘 60 分鐘	松大教室 電話訪問	約 6053 字 約 2271 字
個案 I	99 年 11 月 24 日 100 年 3 月 29 日	70 分鐘 30 分鐘	松大教室 電話訪問	約 6797 字 約 1690 字

個案 J	99 年 11 月 24 日 100 年 3 月 31 日	75 分鐘 35 分鐘	松大教室 電話訪問	約 4494 字 約 1513 字
------	----------------------------------	----------------	--------------	----------------------

資料來源：研究者自行整理

二、高齡者學習障礙與因應策略之分析

一、學習障礙

(一) 心理方面

個案 I 有記憶力衰退情形，所以在家要多複習老師上課的東西，而且覺得自己老了卻比年輕時更認真讀書，她說：

…，每天的事情很多，很忙的，難得有空會想閱讀、溫習老師上過的課本。年輕不讀書，老才很認真在讀書。(I-1302-1304)

另外，個案 F 很擔心退休後會跟不上時代腳步，她說：

現在時代進步，任何事情都是使用電腦，我們這個年紀不會就跟不上時代，最起碼要把基本的開機、上網學會。(F-0127-0128)

(二) 生理方面

1. 記憶力退化

國小校長 26 年的個案 A，很瞭解高齡退化所帶來的困境，記憶力退化是他不能去控制的，所以有感而發的說：

理論上來講年齡增多、身體機能是一直減退，…，但是記憶就比較難。(A-0310-0312)…，對。那老人進入高等教育還有一個意志力的問題啦，凡事要加倍努力去做也不至於太困難，但不見得有好成績，這個我試過了。以英文來講，…即學即忘每個月都這樣就沒辦法，…(A-0313-0317)。

松年大學博士三年級的個案 D，認為高齡者年紀大會容易忘，這是她最大的困擾，所以她說：

當然會啊，因為年紀大會容易忘，這是最大的困難。(D-0337-0337)

另外，個案 F 也有這方面的困境，發現她這個年紀頭腦記性不好，但認為遇到不易理解的地方就問老師，她說：

我發現我們這個年紀，頭腦記性不是很好，不易理解的地方就問老師啊！(F-0505-0507)

2. 視聽障礙

個案 A 的雙眼中風過，所以在視力上帶給他很大的困難，他說：

以我的眼睛來講，每個字都不會看完全。像我在長青讀的時候，坐在後面一點都用望遠鏡看老師、抄黑板。…不能夠打擾別人，自己寫多少算多少。(A-0317-0322)…視力就有很大困難，兩隻眼睛都中風過，…所以學習上就有這個困難。(A-0538-0602) 現在老人家重

聽的很多，…所以閱讀聽力都有困難。(A-0534-0535)

個案 C 也有眼睛看不清楚的困擾，但還不至於要開刀或吃藥，平常也不需要戴眼鏡，她說：

眼睛部份，我每年在高醫做視力檢查，我兒子也是高醫的藥劑師，眼睛有一層膜，所謂的翳，醫生建議我開刀，但是我不想，…買葉黃素服用，第二年之後…，有明顯的改善。(C-0909-0914)

一般而論，成人約四十五歲左右便會有視力退化的現象，雖然視力的退化很緩慢，但是超過六十歲以後，視力退化的情況會加劇（隨復華，2004）。Bryan(1993)的研究指出，視力不良被視為高齡者未參加學習活動的原因之一，因為視力的退化讓他們在閱讀寫作及書面資料上往往感到困難，需要輔以其他工具。

3. 健康與體力不佳

個案 C 健康情形很好，但有膽固醇過高的現象，平常需要注意自己的飲食，她說：

醫師說我有輕微的膽固醇過高，就是高血脂，是輕微的不須服藥。(C-0908-0909)

個案 D 現在身體健康情形良好，但是之前就有兩次身體病痛在家而休學兩次，在這麼苦難的生活中，有了家人與朋友在旁的關切，陪伴她渡過人生考驗與難關，她說：

這幾年來我有休息了兩次，一次是因為車禍，腿斷了，休息了半年；另一次是脊椎骨，休息了 2、3 個月。(D-0906-0909) …，那是在 5 年前，因為腿受傷，我那裡也不能去，…，所以基本上我自己拿著拐杖撐起身體煮菜給媽媽和我吃。有一段時間很不好過，是在我的脊椎骨開刀完後，沒多久我媽媽就過世，那之後的一年我都不摸琴。(D-0913-0919)

個案 E 因為當時經營書局，景氣很差，經營書局越走下坡，身體健康也受到影響，他說：

我有開一間書局，當景氣差的時候，越來越難做，…，所以健康影響情緒，健康也不好，…長期失眠，得到憂鬱症。(E-0122-0128)

另外，個案 I 也因為結婚後壓力大，要幫忙作生意，同時要照顧小孩還有他們的升學壓力，身體健康也受到影響，她說：

以前作生意，還有小孩升學壓力，後來我得了很嚴重的憂鬱症，…對，因為多方壓力的累積。小孩的升學，成績好不好，…，雙重壓力喔真的受不了。(I-0222-0228)

個案 F 一直以來身體都很好，但是有遺傳性高血壓的情形，所以每天都需要服藥控制它，她說：

健康其實很好，現在是因為有高血壓，所以都在吃藥。(F-0116-0117)，…，要啊！爲了高血壓的病，每個月要去醫院拿藥，每天早上半顆，都是早餐後吃半顆。(F-1034-1035)

另外，個案 G 身體健康情形很好，但是也有高血壓的情形，他說：

健康情形，…，有點高血壓，(G-0123-0123)

(三)機構因素

1. 不清楚報名方式

個案 I 是一位勤學的學生，喜歡讀書，因為當時家境的關係，只能讀到高中畢業，她不知到岡山有松年大學，因為宣傳不夠，讓她晚將近九年時間，她說：

不曉得，以前做生意嘛很忙啊，只是媒體看到李登輝創辦這基督長老教會，…不曉得是橋頭岡山這邊也有分校，…以前就想找這個學校來充實自己。…，很多人都不曉得，岡山這邊招不到學員啊，比較封閉嘛，…。所以是…宣傳不夠。…，就是這樣，真的很惋惜！(I-1002-1020)

國內的劉文端（2011）的研究發現，高齡未參與者在學習障礙因素中，最大的障礙為「機構行政因素」。

2. 硬體設備

個案 D 平常時候一個人住，喜歡來松年大學上課，是一位勤學的學生，唯一覺得會影響她上課的是，她說：

有時候沒辦法放書包，在教室還算好，在副堂上課沒桌子椅子要寫東西不方便，可能要放地上，還有看幻燈片的時候，會被前面的人遮住。(D-0438-E0502)

到松年大學就讀，最喜歡的課程是運動的個案 E，認為松年大學的環境很好，只是一些鐵桌子會傾斜，希望能夠更換新的，他就說：

環境是很不錯啦，板凳非常的好，有一些鐵的桌子稍微更新是比較好一點。…，桌子放東西會傾斜。本來是有想和同學一起集資買新的桌子。(E-12-01-1208)

國小老師 37 年的個案 B，覺得上課時採光問題還有看影片的時候建議需要做一些調整，以方便大家上課看清楚，她說：

採光問題，還有看影片的時候，位子的安排上就比較容易被遮到。一個就是採光的問題。…，就是看不清楚。在課堂的時候，我們上的投影課，…，課桌椅擺放可能要退後一點，便利後面的人看清楚。(B-0315-0329)

3. 地區或交通不便

個案 C 的住家在松年大學附近，平常騎摩托車上課，但是她的一些同學家住比較遠的來松年大學上課就會面臨到交通上的問題，她說：

有的住彌陀，就搭客運，有的年紀很大了，會搭計程車來上課。(C-0703-0703)

(四)課程及教學因素

1. 課程編排不佳

個案 D 本身就喜歡音樂，而且她是一位鋼琴老師，對於參加星期三早上的樂團，就不能上當天的課程，覺得很可惜，她說：

…，而且這幾年，學校還增加了樂團。這樣還可以吸引一些陶笛、口琴的社員一起加入。每週三早上。那不是上課時間嗎？對啊！所以只好犧牲一些課沒辦法去上。…因為老年人早上的學習意願比較大，過了中午要休息了，畢竟年紀大了。(D-0803-0834)

個案 E 也有他的困擾，除了喜愛的運動課程外，他喜歡的三個課程手語課、茶道課與陶笛課，希望都不要排在同一天，他說：

其它安排的課程，就是想要有打排球課程。她排的課我都不喜歡，槌球、毛線、水墨畫我也都不喜歡，只有手語課、茶道課、陶笛課我喜歡。(E-1217-1236)

個案 C 也有她的困擾，她最喜歡的醫學講座課程，希望醫師不要遲到，因為下課後她需要趕回家陪媽媽一起吃午餐，她說：

還蠻滿意的，只是有時醫療講座的醫生會遲到，要不然醫師本人沒來，就派了一個他的助理之類的人物來上課。…，會啊！常常因為我要回家陪媽媽吃飯，而必須在他講課中途就得先離開。(C-0431-0507)

(五)情境因素

1. 氣候或參與別的活動

個案 F 每次都會騎摩托車來松大上課，但要是碰到特殊狀況，只要是下雨天她就不來上課，她說：

沒有，對我最方便的方法就是騎車。所以每天來上課也沒問題。對，刮大風、下大雨我就不來了。(F-0533-0536)

另外，個案 D 除了帶媽媽看病或自己生病外，有一件事也會請假不上課就是參加社區協會舉辦的旅遊或是活動，她說：

…，有時候是爲了要旅遊，出去玩。所以只有媽媽生病，要去看門診才請假？對，或者是出國旅行或者是社區有辦活動，當然是選擇比較快樂的。(D-0430-0434)

2. 要帶孫子

個案 B 很喜歡來松年大學讀書，平常和媳婦輪流代孫子，她說：

我在家裡要幫忙看孫子。1 歲半。(B-0305-0310)

3. 家屬生病

個案 B 每天都會來松年大學上課，她的同學不能來松年大學上課是因為配偶生病，要長期的照顧或是長期住院的就不能來上課，她說：

…還有像配偶生病啊，要長期的照顧就不能來上課。妳說長期的照顧是說一定要在旁邊看著他。對對對，配偶住院這樣，等於要長期照顧他。(B-0434-0504)

另外，個案 D 是一位孝順的女兒，媽媽在世時，平常和媽媽一同住，媽媽有長期病痛要照顧她或是她自己有兩次身體病痛修學在家養病，她說：

身體或者是家裡有老的生病要看醫生，不是自己可以掌握的。(D-0427-0427)

二、因應策略

(一)心理調適

高齡者偶爾也會有負面情緒產生，感到自己老了或者孤獨感來臨的時候，自己的心理調適很重要。

1. 自我心理調適

去年喪夫，而且喜歡看書的個案 C 就有自己的一套見解，她說：

我覺得應該多關心他們，多參加社團，多跟他們的朋友出來喝喝咖啡，轉換心情。喝咖啡轉換心情，怎麼會有這樣的想法？因爲我看過一本書叫做『寂寞收據』，…在咖啡店和在家裡時喝的心情很不同，在店裡被環繞在音樂氣氛下，心情就會不自覺的開朗愉悅，…像我媽媽已經九十歲了，我還是常常帶她去喝咖啡。(C-0618-0632)

2. 多閱讀相關書籍

旅遊五十多個國家的個案 H，很清楚知道自己人生的步伐，他說明：

我每個月都會讀 5 到 10 本書來準備退休之路，如此心理才會比較踏實、也不會患得患失，…，並可讓自己的身心靈找到平衡，…(H-0320-0326)

3. 走出戶外，結交朋友

鋼琴老師多年的個案 D，她認為高齡者要如何面對自己的人生，她說：

我覺得要走出家門、運動身體才會更健康、多交朋友。(D-0523-0523)

(二)選修有興趣的科目

個案 F 來松年大學馬上就選擇她喜歡的課程手語課，讓她自己每次都期待上課時間快來臨，她說：

手語，最喜歡手語課，還有茶藝課、英日語我都很喜歡。(F-0211-0211) …，還有健康講座。(F-0427-0427)

個案 B 對課程比較印象深刻，或者對生活當中收穫更棒的是，她說：

像日文課、英文課，都有請外面的專家來講，醫學的常識也對我們非常有幫助。(B-0335-0336)

個案 I 很高興自己能夠上大學，松年大學有好多她喜歡的課程，而且每次很期待來上課，她認為松年大學就像天堂一樣，她說：

來松年大學學很多，因為上課的學科，陶笛、日語、手語、美語好多嘛，可以充實很多，(I-0311-0313) 在這個地方個案 I 好珍惜，這地方好像一個快樂的泉源。...，天堂。(I-0817-0820)

(三)善用學習媒材或圖書館

個案 A 的記憶力退化情形嚴重，課程結束讀完即忘，除了多覆習外，他想出另外一個解決方法，他說：

就是用電腦，從網路，而且聽完了。如果覺得不行還可以拉回來再聽，所以那個作業都可以完成啦!(A-0330-0331)

(四)多花時間，加強複習

個案 I 認為讀過就忘難免，但是多複習再複習，她說：

讀過就忘是難免，健忘是難免，複習就記得，複習再複習。(I-0502-0502)

個案 G 遇到不易理解的課業，他說：

會先想一想，要不然再多閱讀幾次。(G-0923-0923)

(五)和老師協商授課方式

個案 H 代表班上同學說明英文課程與分級有一點改變，他說：

是這樣的，因為有人反應教完字母 ABC 後，中間有很大落差，這學期有增加一班基礎班，這班就改為中級班。老師可以教兒童英語歌。(H-0711-0714)

(六)增加更實用有趣課程

也有些學員建議參加課程部份，讓學習更充實愉快，個案 B、個案 C、個案 D 與個案 H，他們就很期待學習有不同的領域。

國小老師多年的個案 B，喜愛在打網球前運用太極拳做暖身的她就說：

可以增加一些老人的體能部份，像戶外趣味活動，來增加老人的體能，可是我們學校就是場地有限，所以我們建議可以用校外的場地來使用，像壽天國小就可以。還可以多看電影，這屬於一種娛樂，建議每一個月看電影一次。(B-0421-0425)

國中老師多年的個案 C，喜歡閱讀與看電影的她說：

我覺得可以多一些植物栽培與管理。(C-0427-0427)

鋼琴老師多年的個案 D，自從母親過世後即一個人住，希望松年大學有開一個讀書會，她說：

學習領域是沒有問題，但我是希望學校能更多元化、更多的課程。更多元化是指哪些方面?例如，電腦、書籍(做分享)。在閱讀上妳覺得哪部分的閱讀或書籍會更好?...比較實用的或生活，因為每個人看的書不一樣，你看的可能冒險的，我看的可能烹飪的，那我是覺得說我介紹一本你介紹一本這樣，有點像讀書會那種。(D-0224-0233)

認為高齡者現階段要養成「慢活」習慣的個案 H，他建議松年大學課程多請一些歷練較多、較深的牧師來跟我們談一談有關人生要走的路。比如說：生命結束前幾年、生命步入結尾以及生命結束後的事情，他說：

其實我常會跟校方建議：可否多請一些歷練較多、較深的牧師來跟我們談一談有關人生要走的路。比如說：生命結束前幾年、生命步入結尾以及生命結束後的事情，這真的是我們現在就應該要有所準備的事情。(H-0426-0428)

結論與建議

一、結論

(一)參與學習抱持「年齡不是障礙」的正面樂觀的想法，並且認為岡山松年大學是優良老人學校

退休後是一種新的挑戰、新的學習，來到松年大學老人學校上課是一件很光榮的事情，年齡對他們來說不是學習障礙，不願付諸行動的才是阻礙。

(二)學習障礙以記憶力退化為高齡者最大困擾，高齡者以多花時間閱讀、加強複習、善用媒材或圖書館

記憶力嚴重退化對於「讀過即忘」，記憶力大不如前這件事，成為他們參與學習最大的障礙。

高齡者在心裡障礙方面，覺得自己老了及害怕跟不上時代的情形下，自我心裡調適最首要，受訪者以走出戶外，結交朋友方式最多；自我心理調適的方法，建議高齡者偶爾去咖啡廳喝咖啡，來幫助自己轉換心情，或者以多閱讀高齡者相關書籍。

(三)參與學習障礙以生理因素為最高，惟「心理因素」、「課程及教學因素」亦為高度參與學習障礙。

高齡者除了面對心理因素及生理因素所帶來的學習障礙，外在的學習障礙也有，例如：家屬生病必須請假陪伴家人；要在家帶孫子；遇到下雨天，平常騎摩托車的就改開車上學。而在課程編排因素，可以和老師協商授課方式或選擇有興趣課程上

課；教學因素方面，希望再增加更實用有趣課程、增加高齡者讀書會以及增加老人的體能課程。

二、建議

(一) 教育機構的建議

1. 安排課程力求實用性，引起高齡者學習興趣
2. 鼓勵教師採用多元化教學方法，以符合高齡者的學習興趣
3. 給予高齡學習者鼓勵，有助於高齡者提高自信心

4. 編制高齡者學習教材

(二) 對高齡學習者的建議

1. 組成學習團體，積極主動向老師、同儕請益
2. 建立互助網絡，分享學習經驗與心情分享

參考文獻

行政院人口政策白皮書。(行政院 2008 年 3 月 10 日院台治字第 0970082951 號函 核 定)。
www.ris.gov.tw/version96/pe_004.html。

教育部(1998)。邁向學習社會白皮書行動方案之執行計畫。

王佳煌、潘中道(譯)(2002)。當代社會研究法。臺北市：學富文化。

李麗美(2002)。松年大學自我導向學習傾向與學習滿意度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。

余嬪(1999)。休閒活動的選擇與規劃。休閒輔導雙月刊，60，20-31。

邱天助(1988)。老人學習動機取向及其自我概念、社會角色知覺之相關研究。國立台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。未出版，台北。

松年大學(1998)。台灣基督長老教會松年大學十週年紀念文集(1989-1998)。新竹：松年大學。

林勤敏(2002)。高齡學習者的障礙與困難。成人教育，65，44-50。

陳月素(2006)。高雄市立空中大學高齡者學習經驗之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

黃富順(2002)。成人教育。台北市：五南出版社。

黃富順(2002)。台灣加入世貿組織成人教育發展的因應。成人教育雙月刊，60，2-10。

黃富順(2004)。高齡學習。台北市：五南出版社。

隋復華(2004)。高齡學習的類型與實施方式。黃富順主編。高齡學習。頁243-256。台北市：五南。

楊國德(1996)。終生學習與高等教育改革。載於中華民國成人教育學會：終生學習與教育改革、成人教育發展策略。臺北市：師大書苑。

劉文端(2011)。澎湖縣高齡教育實施情形及高齡者學習需求與障礙之研究。國立中正大學碩士論文。

薛淑玲(1998)。老人教育現況。載於台灣基督長老教會主編，松年大學週年紀念文集(1989-1998)。新竹：松年大學。

簡素枝(2004)。嘉義縣市高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文。

Bryan, V.K(1993).Challenges of the older adult learners : *Fact and tips for educators*.(ERIC Document Reproduction Service No.Ed364 661).

Davis, A.(2001).*The impact of aging on education*.(ERIC Document Reproduction Service No.ED458405).

Peterson, D.A.(1983).*Facilitation education for older learners* .San Francisco : Jossey-Bass.