

國立空中大學辦理 98 年『樂齡學堂』專案計畫

【健康長青魅力人生—空大 98 樂齡學堂】

成果報告

壹、前言

台灣社會隨著經濟的發展、環境衛生與營養的改善、以及醫藥水準的提高，延長了國人的平均壽命，加上少子化現象，人口結構產生急遽變化。我國自 82 年起邁入高齡化社會以來，65 歲以上老人所占比例持續攀升，98 年底已達 245 萬 7,648 人占總人口 10.63%，老化指數為 65.1%，較全世界之 29.63% 及開發中國家之 20.00% 為高，預估到民國 114 年老年人口比例將超越 20% 以上（內政部，2010）進入「超高齡社會」。高齡化社會現象在全世界都是普遍的問題，高齡族群的快速成長所伴隨的生活支援、健康照護及高齡者的社會參與、休閒生活、終身學習等各面向產生重大需求，值得多方重視關注。

成功老化、活躍老化是全世界高齡社會所追求的目標，所謂的「成功老化」是指老年人能依照自己的特性去選擇和努力，調節出最適應自己年老的狀況，以表現各方面功能良好與高度安適感。其強調個體的自主性且包含四大要素，分別是避免疾病與失能、維持認知和身體功能、從事社會活動以及正向的靈性。高齡教育在成功老化所扮演的角色與任務在於透過教育的機制與歷程，整合人類老化的知識與高齡

者需求，使高齡者扮演有意義的角色、從事社會參與、增進心靈與知識的成長、鼓勵其參與學習以利自我實現，從而經歷成功的老化過程（潘榮吉，2010）。倘若高齡者能培養自己成為「成功活躍的老化者」，不僅能夠自立立人也能自助助人，提供社會有意義的貢獻。畢竟老化是大多數人所必經的人生階段，擁有美好的晚年生活品質（活得久、活得好、活得有尊嚴）是眾所期盼的。

為因應高齡化社會的來臨，教育部在 2006 年公佈「邁向高齡社會：老人教育政策白皮書」，為落實政策白皮書四大願景：終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與。將「創新老人教育多元學習內容」納入推動之執行策略，並將「創新多元、深耕發展與在地學習」列入老人教育之推動理念。並於 2008 年首度委託國內 13 所大學校院發展多元化的老人學習課程辦理「老人短期寄宿學習計畫」，讓大學不只提供正規教育的學習，更可以其優越之師資及學習環境，提供老人最佳的學習場所，享受大學校園優質的教學品質（朱楠賢，2009），隔年更進而擴大補助 28 所大專校院辦理「樂齡學堂」專案計畫，而國立空中大學也因此加入服務的行列，並由附設於生活科學系的健康家庭研究中心承辦樂齡學堂的活動。

以下謹就本中心辦理【健康長青魅力人生—空大 98 樂齡學堂】之計畫目的、設計理念與執行特色、內容與展望提簡要概述。

貳、計畫目的

國立空中大學健康家庭研究中心依據教育部補助大學校院開設「樂齡學堂」專案計畫之規劃原則，設計符合老年人的需求及特質，以生活及實用為導向的課程，強調非記憶性學習與評量，並給予較多社會參與的課程規劃。因此，在推動老人學習課程是以創新及多元的課程設計為導向，除了知識性的課程外，實務性操作、參訪也成為課程設計重點，以生活中實用、美學與生命哲理作為課程的發展方向，將健康養生、休閒、家人關係、生活哲學與美學等領域的課程整合於其中。是以，本計畫之目的如下：

- (一)促進高齡者進入大學校園享受優質學習環境，與莘莘學子一起上課學習、互動的機會。
- (二)提供高齡者多元學習管道，促進國民健康老化。
- (三)促進高齡者身心健康，提昇生活品質、擴展其社會脈絡及社會參與。
- (四)強化老人家庭人際關係，並協助高齡者適應老年期家庭生活。

參、設計理念與執行特色

課程規劃強調滿足高齡者的學習需求及營造適合高齡者的學習環境，亦考量高齡者的學習障礙，其設計形式含日間及夜間課程；必修及選修課程；也有室內及戶外生態參訪課程。

一、上課時間：以白天（必修課程）上課為原則，夜間課程（選修課程）則開放學員自由參加。學習活動以設計五天課程為一梯次，全程研習完畢，由本校頒贈結業證書。

二、必修課程：本次樂齡學堂的主軸核心課程，以「活躍老化、提升生活品質」為主題，具體課程設計在提倡營養均衡的飲食觀念、健康體能與身體活動對身心健康的重要性；並強調維持良好的家庭/人際關係以及正面的代間互動，對於年長學員在社會適應方面的效益；而與自然生態的接觸以及體會園/花藝之美，有助於提升年長學員的生活品質；學習電腦網路課程則有助於拓展學員的生活範圍與生活能力。依循上述理念，相關課程安排與說明如下：

1. 「樂齡勇健向前行」：安排具護理師資格的教師，為學員檢測基礎的生命跡象、血壓、身高、體重(可計算身體質量指數 BMI 值)與尿糖檢測等，並講解老年醫病用藥、身心保健及居家安全之道等內容。
2. 「養生健康運動」與「氣功不求人」：前者主要在進行健康體能相關知識性的介紹，後者進行簡易氣功的教授與示範活動。
3. 「營養與保健」與「飲食與食療」：前者主要在介紹健康飲食與營養知識的內容，後者示範與分組學習製作適合年長者的飲食活動。

4. 「迎向生命迎向愛」與「用愛傳播樂齡之美」：強調家庭人際之間的學習活動，除知識性的講授內容外，也設計座談與分享互動。
5. 「生態參訪活動」與「多元生活美學」：是強調休閒活動與藝術美學的課程，兼具知識性與實作性，讓每位學員都能有自己的花藝成品展現。
6. 「悠遊網路世界」：屬於科技資訊的研習活動，主要在指導年長者使用網際網路瀏覽與搜尋資訊，並學習使用 e-mail 與家人聯繫等內容。
7. 「印象、映象與影像」：課程主要是利用本校影音媒體製作的設備與教學特性，設計學員參觀攝影棚與錄音間，並由本校專業視聽人員為每一位學員錄製屬於自己的人生哲語 (VCR)，最後由本校同仁彙整活動相片以及錄製的 VCR，為每一位學員製作一份美麗的紀念光碟。

三、選修課程：安排於夜間課程（蚊子電影院、歡唱譜青春、青春不留白、E學樂融融），主要為較輕鬆休閒的課程與活動。

四、與本校學生交流活動的設計：於入學報到即將樂齡學員分為 2-3 人一組，每組各安排 1-2 名「書僮」（本校健康家庭研究中心已獲教育部家庭教育專業人員認證之志工）全程陪伴與觀察學習，必要

時提供協助以克服學習障礙。在部分課程中，則安排年長學員與本校學生進行座談與生活分享，以體會不同世代的觀念與想法，以達彼此學習、相互體諒之效。

五、學習環境（活動場域）：於臺北縣地區辦理 2 梯次及宜蘭縣地區 1 梯次的課程學習活動。

1. 室內課程—視課程需求在臺北場次是運用本校校本部與北二學習指導中心的各類學習教室、攝影棚等空間。在宜蘭場次則運用本校宜蘭學習指導中心的學習教室（宜蘭大學校區內）。
2. 戶外生態參訪課程—在臺北場次選定臺北縣烏來生態園區與烏來泰雅博物館，在宜蘭場次選擇宜蘭縣福山植物園區與羅東林場博物館。均由本校環保休閒領域專任教師陪同進行生態解說，並配有具護理師資格的老師全程陪同，如學員有任何突發性的身體問題，可進行初步的處理與後續安排。

六、後續輔導：協助學員共創「台北千歲團」、「宜蘭千歲團」，建立聯絡網，後續將再進一步與之討論，視需求共同規劃各類自主學習活動及參與本校健康家庭研究中心志願服務工作團隊，以發展自主學習之樂齡社團。

肆、執行概況與成效分析

為因應在地化的學習模式，本案招募對象以台北縣市（臺北場次）及宜蘭縣（宜蘭場次）為主要地理區域，年滿 60 歲（以上）、身體健康良好且具獨立生活自理能力之高齡者，並無學歷之限制。

一、團隊（課程專案小組）成員

本計劃事先組成課程專案小組，負責規劃課程與協調相關行政事務，招募志工以組成志工組織，並聘請工讀人力共同於活動期間協助參與學員的學習活動。團隊固定成員有六人，如表所示。

表 1 專案團隊成員

人員別	姓名	學經歷	本計畫內擔任具體工作內容
計畫主持人	劉嘉年	*國立台灣大學衛生政策與管理研究所博士 *國立空中大學生活科學系副教授兼系主任	整體計畫之規劃、督導與協調適宜、計畫內容及成果報告之撰寫，並擔任課程講座
協同主持人	唐先梅	*美國威斯康辛大學麥迪遜分校兒童與家庭研究所博士 *國立空中大學生活科學系副教授	協助籌畫工作之進行、規劃家庭教育相關之課程並擔任課程講座
協同主持人	陳定邦	*國立台灣師範大學社會教育研究所博士 *國立空中大學教學媒體處節目製作組組長	協助規劃媒體教育相關之課程並擔任課程講座
協同主持人	林高永	*國立台灣大學農業化學研究所博士 *國立空中大學生活科學系助理教授	協助規劃戶外生態參訪課程課程並擔任課程講座

協同主持人	黃 恆	*國立台灣師範大學教育研究所碩士 *國立空中大學社會科學系講師兼宜蘭學習指導中心執行長	協助宜蘭梯次籌畫工作與進行
兼任 行政助理	江芳枝	*國立台灣師範大學社會教育研究所碩士 *國立空中大學生活科學系兼任講師、本校健康家庭研究中心兼職專案企劃	計畫資料蒐集、整體計畫之執行與其他行政宿務，共同撰寫計畫內容及成果報告

二、執行進度

本計畫預計實施期程自 98 年 10 月 1 日至 99 年 4 月 30 日，目前正在進行結案作業中，預計於 3 月底提交成果報告。各項工作進度以甘特圖表示如下：

時 程 執行內容	98 年 10 月	98 年 11 月	98 年 12 月	99 年 01 月	99 年 02 月	99 年 03 月	99 年 04 月
1. 組成課程規劃委員會 2. 「健康樂齡快樂學習」 課程規劃							
1. 宣傳與學員招募 2. 第一梯次課程進行及 活動記錄彙編							
第二梯次課程進行及活 動記錄彙編							
第三梯次課程進行及活 動記錄彙編							
1. 評估及撰寫成效報告 2. 製作學員紀念光碟							

三、活動對象：

課程活動分為三梯次進行，第一、二梯次針對一般 60 歲以上的高齡者，第三梯次則針對年滿 65 歲以上，中低收入、原住民、身心障礙、偏遠地區等之亟需關懷老人，依報名的先後順序篩選，每一梯次招收 20 人（含以上），總計 61 名學員。

（一）學員基本資料分析：

1. 性別：全數學員中以女性 37 名（占 61%）為多、男性有 24 名（占 39%），各梯次詳細數量如圖 1。

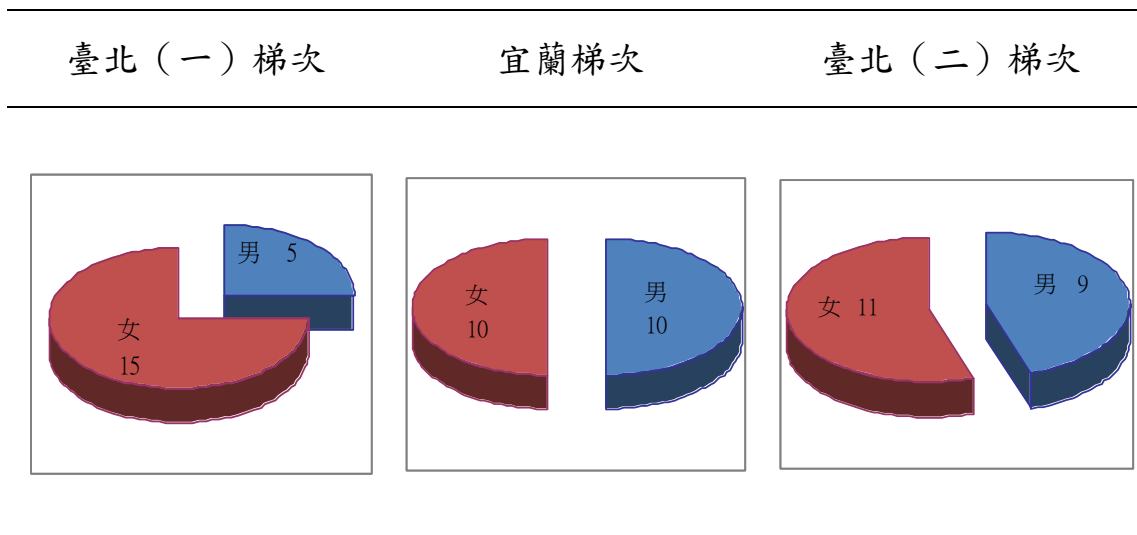


圖 1 學員性別數量分布圖

2. 年齡層分布：

學員年齡層介於 61-91 歲之間，平均年齡 70.2 歲，其中 65-69 歲者為多數有 28 名（占 46%）、70-75 歲有 15 名（占 25%），各梯次詳細比例分布如圖 2。

臺北（一）梯次

宜蘭梯次

臺北（二）梯次

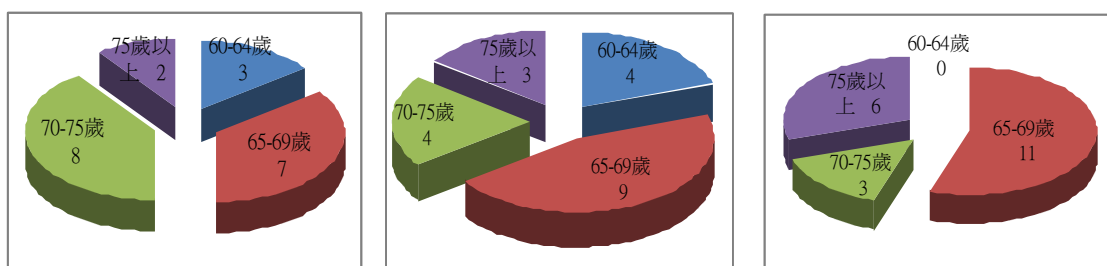


圖 2 學員年齡層分布圖

3. 教育程度：

所有學員以擁有大專以上學歷者佔多數（18 名，占 30%），其次依序為高中職及初中(職)各為(14 名，占 23%)、國小(11 名，占 18%)、自修識字（4 名，占 7%），各梯次詳細比例分布如圖 3。

臺北（一）梯次

宜蘭梯次

臺北（二）梯次

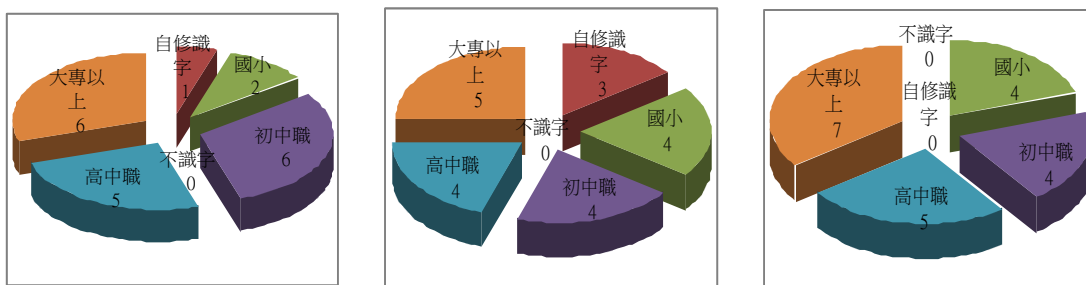


圖 3 學員教育程度分布圖

4. 婚姻狀況：

所有學員以已婚者居多（39 名，占 64%），其次依序為喪偶者（20

名，占 33%) 及未婚單身者 (2 名，占 3%)，無離婚或分居者，各梯次詳細比例分布如圖 4。

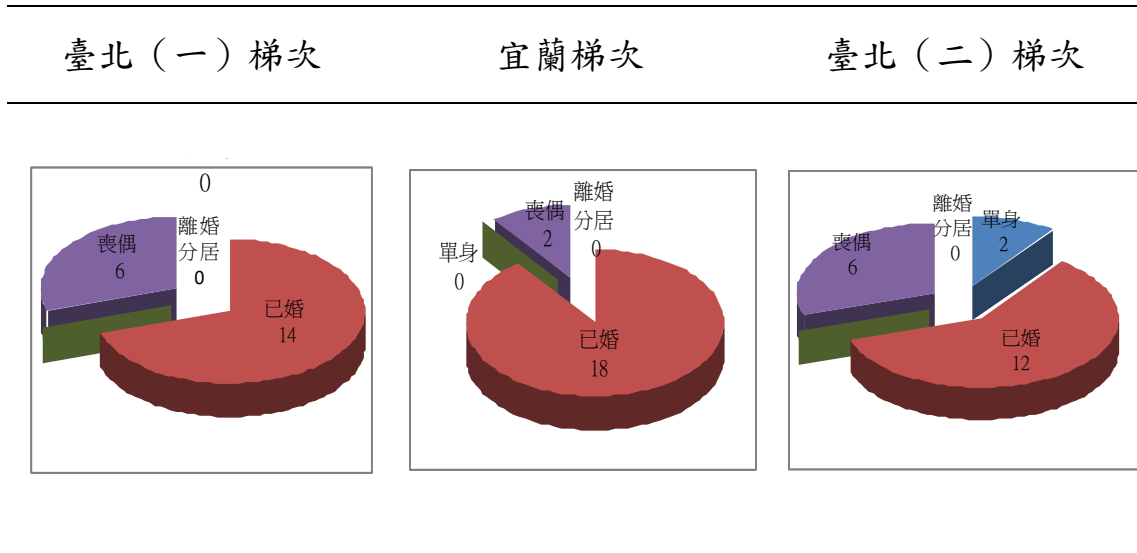


圖 4 婚姻狀況分布圖

5. 職業狀況：

所有學員就職業 (目前仍在現職或退休前職業) 分析，以公教 (16 名，占 26%) 及家管 (14 名，占 23%)，其次依序為從事工商業、自由業、無業、農漁牧業、軍職與其他行業者，人數均未達 10 人，各梯次詳細比例分布如圖 5。

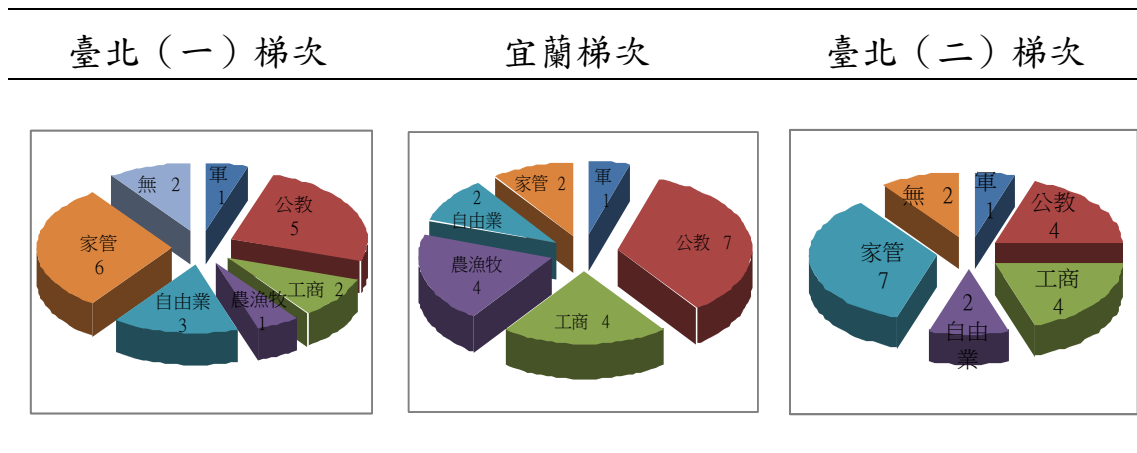


圖 5 職業狀況分布圖

6. 住所區域：

從居住地(現住所)分部的比例來看，各依序為台北市（24 名，占 39%）、台北縣（20 名，占 33%）宜蘭縣市（14 名，占 23%），極少數在高雄市與彰化縣，各梯次詳細比例分布如圖 6。

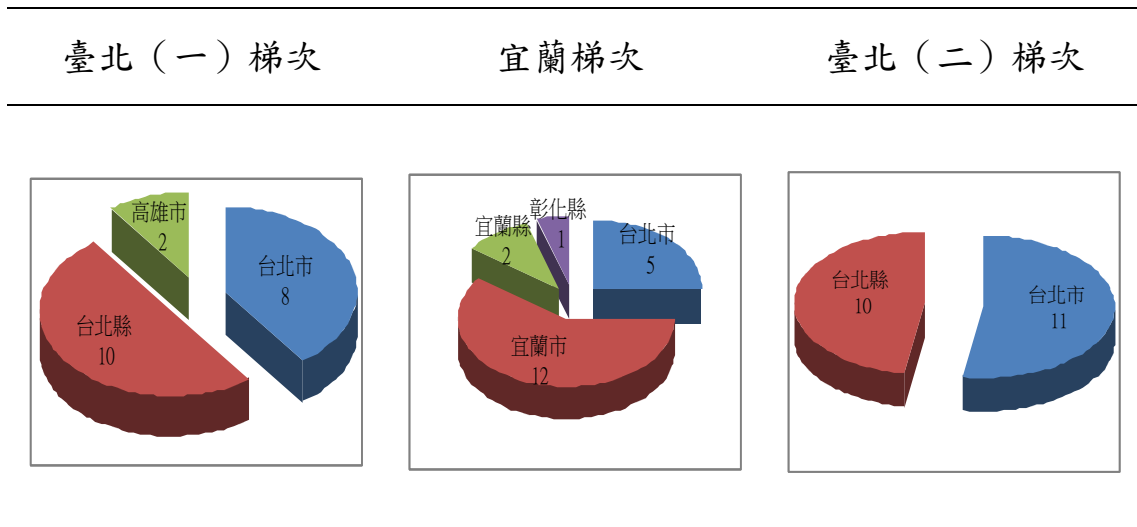


圖 6 居住地區域分布圖

綜上，高齡學員以女性多於男性，年齡層以 61-70 歲者為多數，教育程度以大專以上學歷者最多，而就現職或退休前職業分析，則以從事公教業者及目前家管者居多，顯示教育具有累加性，越高教育程度者，其參與教育活動的可能性越高（黃富順，2009）。

7. 學習動機：

動機調查問卷題項共 16 題，包含「使身體健康」、「學習機構口碑良好」、「收費便宜」、「追求新知，增廣見聞」、「為了交朋友」、「獲得文憑」、「有熟悉的人作伴參加」、「家人的鼓勵與支持」、「打發時間」、「為了享有當學生的樂趣」、「為了再就業」、「基於社會服務」、「為

了避免與社會脫節」、「因為活動地點很近、交通方便」、「對課程內容感興趣」及「其他」等，學員可重複勾選。回收問卷所有答題總項次共計 379 項次，其中勾選「追求新知，增廣見聞」、「使身體健康」、「對課程內容感興趣」、「為了享有當學生的樂趣」及「為了避免與社會脫節」項目為多數(比例均超過 50%)，而只有「為了再就業」項目無人勾選，顯示老人學員學習意願高且需求多元，其參與學習活動的理由以保健養生、追求新知及維持社交關係為主，參加「樂齡學堂」的學習，想一圓進入大學就讀的夢、想學習新的知能、對高齡生涯能有更好的規劃、促進自己的健康及做一個快樂的老人，此一結果與黃富順等(2008)之研究結果大致相符，各題項詳細數量分布如下圖。

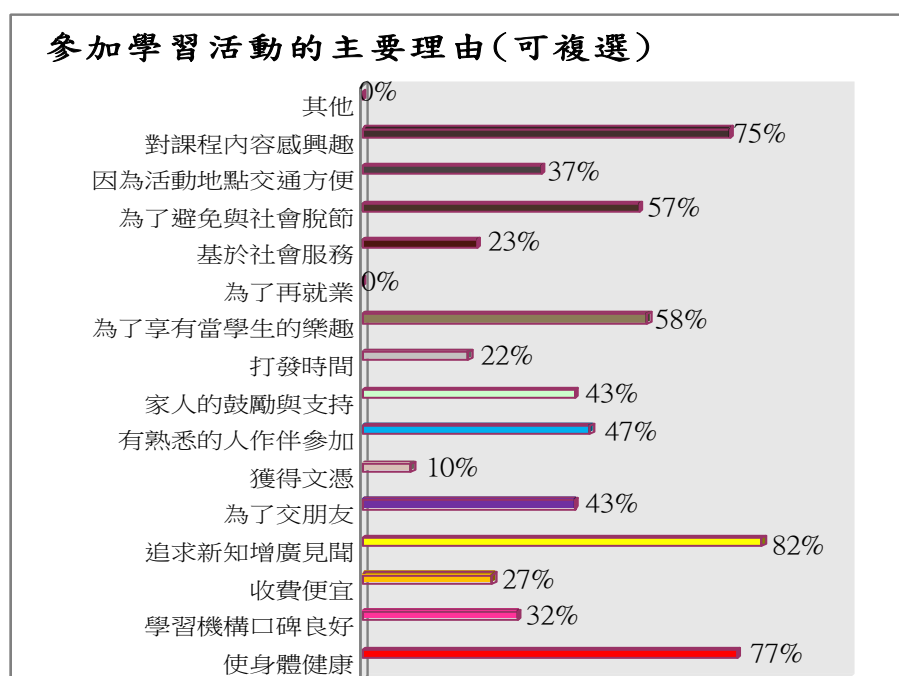


圖 7 學員學習動機分析圖

8. 活動訊息來源：

當詢問所有學員「你是如何知道本次活動訊息？」時，回覆以親朋好友介紹者為大部分占 75%，其詳細比例分布如下圖。

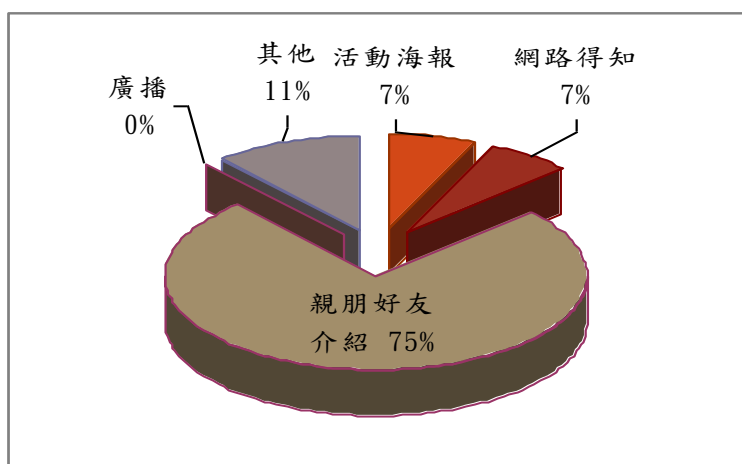


圖 8 學員活動訊息來源分析圖

(二)課程內容：日程表如表 1. 所列。

(三)專業師資簡介：

在本次活動中，邀請具有相關專長之本校專、兼任老師投入授課的行列。其簡介如下：

1. 陳松柏

最高學歷：國立政治大學企業管理研究所博士

現 職：國立空中大學校長
本校管理與資訊學系教授

2. 劉嘉年

最高學歷：國立台灣大學衛生政策與管理研究所博士

現 職：國立空中大學生活科學系副教授兼系主任
本校健康家庭研究中心主任

3. 唐先梅
最高學歷：美國威斯康辛大學麥迪遜分校兒童與家庭研究所博士
現 職：國立空中大學生活科學系副教授
4. 林高永
最高學歷：國立台灣大學農業化學研究所博士
現 職：國立空中大學生活科學系助理教授
5. 陳定邦
最高學歷：國立台灣師範大學社會教育研究所博士
現 職：國立空中大學教學媒體處節目製作組組長
6. 曾展鵬
最高學歷：私立大同大學資訊工程學研究所博士
現 職：國立空中大學管理與資訊學系助理教授
7. 李志明
最高學歷：上海體育學院武術系民族傳統體育學博士
南京中醫藥大學「中西醫結合-養生康護」博士後研究
現 職：中國文化大學中國武術學系教授
8. 黃 恆
最高學歷：國立台灣師範大學教育研究所碩士
現 職：國立空中大學社會科學系講師
本校宜蘭學習指導中心執行長
9. 盧碧珍
最高學歷：私立南華大學生死學研究所碩士
現 職：臺北榮民總醫院護理長
國立空中大學生活科學系兼任講師
10. 陳淑娟
最高學歷：國立陽明大學傳統醫藥研究所碩士
現 職：國立空中大學生活科學系兼任講師
(具營養師資格，且曾經在本校擔任「藥膳總論」課程學科委員)

11. 周英戀

最高學歷：國立台北藝術大學傳統藝術研究所碩士

現 職：國立空中大學生活科學系兼任講師

（擔任國家花藝裁判長，且曾經在本校擔任「生活園藝」、「慶典
創意與設計」課程學科委員）

12. 羅惠敏

最高學歷：慈濟大學護理學研究所碩士

現 職：國立空中大學兼任講師

聖母護理專科學校專任教師

13. 岳美蘭

最高學歷：私立中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士

現 職：國立空中大學兼任講師

啟明學校專任教師

14. 王方玉

最高學歷：英國倫敦大學公衛與熱帶醫學院人類營養學研究所
碩士

現 職：國立空中大學兼任講師

中興商工餐飲科兼任教師

15. 張順凱

最高學歷：國立中央大學資訊管理學研究所碩士

現 職：國立空中大學兼任講師、台北商專兼任講師

16. 江芳枝

最高學歷：國立台灣師範大學社會教育研究所碩士

現 職：國立空中大學生活科學系兼任講師

本校健康家庭研究中心兼職專案企劃

表 1. 「健康長青魅力人生—空大 98 樂齡學堂」日程表

時 間	(一) 11/23、12/14、元/18	(二) 11/24、12/14、元/19	(三) 11/25、12/14、元/20	(四) 11/26、12/14、元/21	(五) 11/27、12/14、元/22
~~08:20	快樂上學趣！		早起的鳥兒活力早餐		
08:20 § 10:00	1. 報 到 2. 健康人生從心開始 (始業式) 3. 相逢自是有緣 4. 進入大觀園 5. 我們這一班 (拍團體照)	(戶外參訪活動) 環境生態與健康 (一)	品味生活樂齡享 1. 資源與管理 2. 知法會用法	印象與映象 (一)	悠遊網路世界 (一)
~~10:20	休息一下補充元氣				
10:20 § 12:00	樂齡勇健向前行 1. 居家安全 DIY 2. 醫病用藥自己來	(戶外參訪活動) 環境生態與健康 (二)	共赴愛的旅程 1. 少年夫妻老來 伴?老來絆? 2. 代間關係的延續	映象與影象 (二)	悠遊網路世界 (二)
~~13:20	午餐約會小憩一番				
13:20 § 15:00	多元生活美學 —與花有約	(戶外參訪活動) 文化與自然生態 (一)	樂活族的健康 與保健—營養 DIY	成功活躍渡老 化—養生健康 運動	成果展演 (邀請家屬同樂)
~~15:20	休息一下補充元氣				
15:20 § 17:00	多元生活美學 —綺麗世界	(戶外參訪活動) 文化與自然生態 (二)	樂活族的健康 與保健—食補 與食療	成功活躍渡老 化—氣功不求 人	綜合座談暨結 業式 1. 學習心得分享 2. 頒發結業證書 3. 頒獎
~~17:30	舒活舒活筋骨				賦
~~19:00	養生晚宴老友相聚				
19:00 § 20:30	蚊子電影院	歡唱譜青春	青春不留白	E 學樂融融	
20:30~~	星光夜語入夢鄉				歸

(四)實施成效：

1. 出席率：

61 名學員除其中一位江姓阿嬤(領有重度器障殘障手冊)於課程第三天因身體不適急診入院治療外，其餘均全程參與，總出席率達 99%。

2. 滿意度：

調查問卷中就活動滿意度的調查項目有「對活動報名手續的方便性」、「對於活動整體的課程安排」、「對於健身活動(戶外參訪課程)的安排」、「對於上課環境的安排」、「對於整體的師資安排」、「對於工作人員服務」、「對於用餐安排」、「透過本次活動使個人更了解老人」、「透過本次活動使個人結交更多的老朋友，增進生活知識」等 9 項，除了「對於用餐安排」有一位學員因為飲食習慣為完全素食，但本中心未能妥善安排而表示不滿意外，其餘各項滿意度均達「非常滿意」及「滿意」，整體而言，參與學員均對此次活動的滿意度相當高，詳細統計如表 2. 所列。

表 2 學員對活動內容滿意度之統計表

項目	滿意度		
	非常滿意	滿意	不滿意
對於活動報名手續的方便性 人數	53	7	
對於活動整體的課程安排	46	14	
對於健身活動(戶外參訪課程)的安排	42	19	
對於上課環境的安排	37	23	
對於整體的師資安排	46	14	
對於工作人員服務	52	8	
對於用餐安排	40	19	1
透過本次活動使個人更了解老人	36	24	
透過本次活動使個人結交更多的老朋友，增進生活知識	45	15	

3. 建議：

對於被問及「您認為本活動是否需要繼續辦理？」則全數認為「非常需要」及「需要」。再就題項「您認為本項活動需要改進的有哪些？」的答案分析中，認為不需要改進的有 25 位(占 42%)，需要改進的有 13 位(占 21%)，需要改進的項目以「增加戶外課程」為最多(占 33%)，其他還有表示「電腦時間加長」、「一年多辦理幾次」、「提供講義」、「課程增加時間」、「增加戶外課程」、「行動不方便者應自行由眷屬陪同，工作人員不需專屬協助」、「需特殊服裝時請事先說明」、「書僮不需給予學員太多服務，只需注意安全即可」、「氣功教學移至戶外」、「錄影時間增加為一天，可多談人生經驗」、「課程安排太緊」等需要改進的內容，詳細統計如表 3. 所列。

表 3 活動需要改進的內容之統計表

項目內容	問卷勾選 人數
電腦時間加長	1
一年辦理 4 次	1
提供講義	1
增加時間	1
增加戶外課程	5
不方便者請自行由眷屬陪同	1
需特殊服裝時請事先說明	1
工作人員不需幫忙學員只需注意安全即可	1
氣功教學移戶外	1
錄影時間增加為一天，可多談人生經驗	1
課程安排太緊	1

另，學員認為還可再安排的課程活動有卡拉 OK、音樂(歌唱方法)、晚上的康樂活動、課程延伸、單一課程(半年期)、園藝、健身(韻律)、身心靈、基本英文、參觀安養院、手語等，詳細統計如表 4. 所列。

表 4 學員認為可在安排的課程活動統計表

可再安排的課程活動內容	問卷勾選 人數
卡拉 OK	3
音樂(歌唱方法)	3
晚上的康樂活動	1
課程延伸	2
單一課程(半年期)	1
園藝	1
健身(韻律)	1
身心靈	1
基本英文	2
參觀安養院	1
手語	1

在「本次安排的課程，是否對你退休後生活有幫助，請舉例」的題項，勾選「有幫助」的超過半數(占 87%)，舉例的內容較為「新

知與終生學習」、「用藥」、「養生、氣功」及「交友」，比例在 30%~10% 之中，其他內容還有「退休規劃(理財)」、「改變生活習慣」、「走出家庭來學習」、「與家人溝通」、「居家安全」、「志工」、「花藝」、「電腦」、「快樂」、「新經驗(影視課程)」等項目，詳細統計如表 5. 所列。

表 5 學員認為對個人退休後生活有幫助課程活動統計表

對退休後生活有幫助的課程活動內容	問卷勾選人數
新知與終生學習	7
用藥	10
養生、氣功	21
退休規劃(理財)	3
改變生活習慣	4
走出家庭來學習	1
與家人溝通	1
交友	7
居家安全	3
志工	1
花藝	6
電腦	1
快樂	3
新經驗(錄影)	1
無	8

最後問到「酌收小額費用你還會參加嗎?多少錢可接受?」回答「沒意見」的超過半數(占 52%)，認為酌收費用 500 元~1000 元以下者有 14 位(占 23%)、100 元~500 元以下者有 6 位(占 23%)，其餘依序為 1000 元~2000 元以下、2000 元~3000 元以下及 100 元以下者，回答「免費」及「5000 元以下」者最少，各祇有一位。其詳細人數分布如下圖。

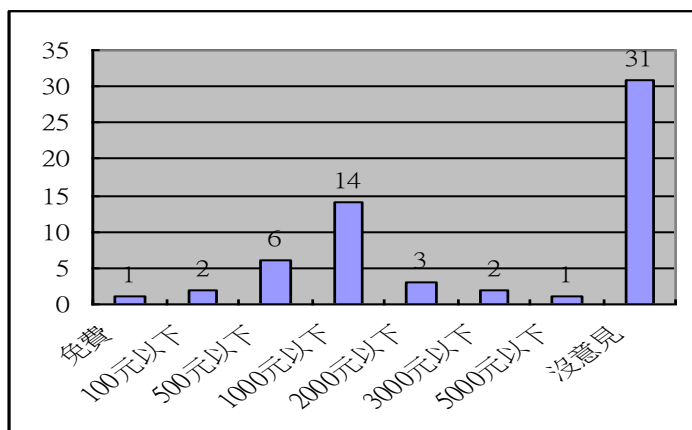


圖 9 學員對於「酌收小額費」分析圖

整體而言，從學員的回饋中顯示「樂齡學堂」深受所有老人學員的肯定，均認為本項課程活動對其個人與家庭是有助益的，宜擴大辦理。因此會期待能夠增加課程次數、時間或甚至會希望能提供常態性的課程會更好。

(五) 自主學習團體：

於課後輔導參與學員成立自主性團體，發展樂齡社團「臺北千歲團」及「宜蘭千歲團」，已於 99 年 2 月 28 日召開首次的同學會，並於會中討論訂於 99 年 5 月 1 日將辦理臺北—彰化一日遊春季感性之旅，隨後將繼續輔導加入本校健康家庭研究中心志願服務工作團隊。

伍、省思與展望

高齡化社會的主要現象是成人及高齡人口的增加，快速增多的老年人口，當然會帶來對整個社會的影響與衝擊。依據先進國家的經驗，老年人最常從事的二種活動，就是擔任志工及參與學習。然而高

齡者面對學習也會有其困難與障礙，尤其是參與高等教育的障礙，依據教育部委託玄奘大學 2008 年的研究對高齡者參與學習需求與意向的調查，發現高齡者未參與學習活動，主要面臨了訊息的、心理的、情境的及機構等各種障礙(黃富順, 2009)，例如學習資訊來源缺乏、自尊心強而學習信心低落、學費壓力、交通不便、健康不佳體力不足、學習機構支持性不足……等種種因素，都會導致高齡者缺乏學習的動機與興趣，或者增加老人的學習壓力而影響其學習效能，這在本校辦理樂齡學堂活動之時亦有所發現。儘管如此，新一代的高齡者參與大學相關學習活動的意願依然強烈，其學習需求值得重視。

隨著終身學習觀念的流行，高齡人口參與有系統的教學活動將逐漸普遍，展望未來，高齡者在大學校園的比重亦將日趨增加，從國立空中大學歷年學生年齡分布統計分析中(如表 2. 列)即可略知一二。再綜合國內外的發展狀況，以及國際社會的趨勢，高齡者將為未來高等教育的新領域，其潛力無窮。大學校院將無法自外於此一市場，無論從大學校院本身的立場或社會責任的觀點，大學承擔高等教育的責任將責無旁貸，大學扮演高齡學習活動提供者的行列，亦勢不可免(黃富順, 2009)。

表 2. 國立空中大學各學年度學生年齡分布

年 齡 學 年 度	50-59 歲	60-64 歲	65 歲以上
94	5287	453	643
95	5423	466	618
96	5638	517	678
97	5803	552	580
98	5282	602	612

資料來源：「國立空中大學歷年學生選課基本資料統計表」，筆者彙整（2010）

高齡教育既是終身學習的重要一環，也是提升高齡者生活品質的方法。國立空中大學更是以推動成人進修及繼續教育，實現全民終身學習的理念為主要目標，是國內唯一一所採用視聽傳播媒體教學為主的大學，教學的特色是多元媒體的教材及多元管道的學習途徑，其所開設之相關課程也能提供高齡學習者有更多進修的管道。「隔空學習」及設立在全省不同縣市的十三個學習中心，在推動老人教育上更符合在地化的特色。又，在本校對「隔空學習高成就者學習態度與方法及其相關因素之研究」報告中指出：（一）高齡學習者認為讀書是偏向充實生活豐富人生，純粹從生活的角度去享受讀書的樂趣，以提升生活素質為目標，行動積極有毅力。（二）高齡學習者來空大進修是因為空大沒有修業年限，主要的進修目的是希望自己不斷學習為人榜樣，此顯示老人家來空大就讀不希望有時間壓力，動機單純超然。高齡學習者進空大就讀後，覺得生活緊湊而充實，但是記憶力不好，卻能夠瞭解終身學習的意義與彌補無法上大學的遺憾，較不在乎分數只

求努力及格。(三)從老人家的學習態度可以瞭解，他們的學習只在乎生活實用面，超然而積極，盡力而為(吳文琴等，2002)。就此也顯示本校符合高齡者對於學習環境的偏好。

總之，能為高齡者提供適宜的校園學習機會，提供多采多姿的課程；強調活潑生動及個別化主動學習的教學法；兼顧個別學習者的的進度與學習障礙，拋開學科課程的壁壘；採用統整課程的結構，提升高齡者的學習成效，以促進老人身心健康，擴展社會參與，並促進代間學習互動，協助老年期的生活適應，是國立空中大為高齡教育學責無旁貸的任務。未來本校在加入提供老人學習行列，更需有長期且制度性的規劃，如為高齡學習者持續規劃符合老年人的需求及特質，以生活實用及創新多元為導向設計的課程等，期許本校為此能吸引更多參與高齡學習活動的人口，有效開拓高齡教育的新領域。

參考文獻

- 內政部(2010)。九十九年第四週內政統計通報(98年底人口結構分析)。2010年1月21日，取自
http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=3779
- 朱楠賢(2009)。大學實施老人短期季塑學習計劃之現況與展望。成人及終身教育雙月刊。22，11-21。
- 吳文琴、李青蓉(2002)。隔空學習高成就者學習態度與方法及其相關因素之研究。國立空中大學專案研究報告。
- 黃富順(2009)。高等教育待開發的新領域—高齡學習者。成人及終身教育雙月刊。22，22-31。
- 潘榮吉等(2010)。老人與家庭。臺北：國立空中大學。