

探索高齡者的學習主題偏好：新加坡快樂學堂樂齡學習者的心聲

孫若馨

國立臺灣師範大學工業教育學系博士後研究員

一、前言

高齡社會已成為全球的趨勢，在人口老化無法避免情況下，高齡各項議題已成為各國政府關注焦點。其中，新加坡快速高齡化的人口型態，使該國早在 2010 年於全球人口老化情況嚴重前十名國家中，僅次義大利與日本，位居第三（我報，2010）。

新加坡政府為因應此趨勢，以「活躍樂齡」為主軸，積極提倡樂齡學習，因架構清楚，推動成效佳，特別是其快樂學堂（YAH! Community College）的課程與實施，頗具特色，被新加坡政府視為樂齡教育的模範單位。在快樂學堂黃明德校長及同僚的信念：相信「知識可改變生命」理念下，專門為 50 歲以上曾於年輕時失學的樂齡族，打造優質學習環境，推出系統化終身學習課程，期望透過知識獲得，創造出新生命樂章，保持活躍，進而達到成功老化的願景。所以自 2005 年成立以來，截至今（107）年止，已有兩千名以上樂齡者在快樂學堂完成終生學習課程（YAH!快樂學堂，2017），帶動新加坡樂齡學習另一個風潮。

有鑑於新加坡樂齡學習參與踴躍，辦理成效卓越，故本研究以快樂學堂的學習者為對象，探討樂齡學習者在學習主題偏好，提供臺灣樂齡教育辦理相關單位能發展激勵樂齡者參與學習的課程之參考。

二、研究方法

本研究採質性研究法，針對 12 位新加坡快樂學堂的樂齡學習者進行一對一半結構式訪談來資料蒐集。本研究的規劃與實施過程自 2012 年 4 月起至 8 月，共歷時四個月，期間透過 e-mail 與該機構課程規劃師持續地討論本研究目的所期望之受訪對象，在往返聯繫後，本研究對象共計 12 名，2 名男性、10 名女性，年齡介於 53-74 歲間，平均年齡 60.3 歲。受訪者訪談時間介於 60 至 90 分鐘，訪談地點在該高齡教育機構進行，除不受外界干擾的環境，以利於訪談順利進行外，亦可維持訪談錄音品質。至於在研究對象選擇指標：參與該機構的學習活動一年以上，一年的學習活動時間超過 100 個小時者。其中，為遵循研究倫理，在本文訪談結果呈現均以匿名方式，每位受訪者編碼皆以三碼組成，意義分別代表「性別-姓氏-年齡」，例如：「F-Chen-63」代表 63 歲的陳姓女性學習者。

而本研究資料分析策略主要以分層逐步歸納方式進行，目的在找出影響樂齡者學習的重要因素及其相互的關係（Wolcott, 1994）。研究者首先從各個訪談者的訪談逐字稿中，尋找出有意義的代碼，再將每個有相關、相似或相同意涵的代碼，歸納成意義單元，並將意義單元再次進行歸納，形

成次主題。最後，研究者再檢視所有的主題是否符合本研究之目的。

三、研究結果

本研究發現樂齡學習者在學習主題偏好上可歸納為下列幾點：

(一) 人際溝通課程，改變樂齡者的人際關係

高齡者的人際關係對於晚年生活具有極大意義。若擁有良好的人際關係，將有助於高齡者面對老化的挑戰，使高齡者在面對老化時適應良好（張莞珍、蘇夢莘，2011）。本研究受訪之樂齡學習者自己也認為透過參加快樂學堂人際溝通的課程，個人不僅學習到了溝通技巧，更懂得如何把人際溝通技巧運用在師生、朋友與家人間的相處，使彼此間溝通更為清楚、人際相處也得到了良好改善。

人際關係的課幫助很大，因為學到很多樂齡的心理，跟樂齡相處也改變，學生會跟我回饋說老師你變了，比較會聽他們說，也會和他們在一起聊天，改變原先對樂齡的刻板印象。(F-Lin-55)

溝通運用在師生之間、朋友之間、家人之間，可以讓人家更清楚；第二個，你講的時候有時候不一定，你自己有自己的 idea，人家聽你講的不一定是你想的那樣，所以就可以多問兩句吧！這個是讓我可以從這裡，真的講的清楚一點、稍微仔細一點！(F-Chen-69)

(二) 回顧生命經驗，學習敞開包容

樂齡學習者透過參加快樂學堂的生命線課程，在老師的引導下敞開自己，勇於回顧生命中不為人知的經驗故事，不僅突破了困擾自己的生命困境事件，由於快樂學堂同儕的扶持，也改變了樂齡者原先對於自我負面的認知，增強自信心與自尊。並且，透過聆聽他人分享的生命經驗，也讓高齡者學到知足、感恩、珍惜現況。

生命線，就是這一段裡面，每一小組發表他的生活情形，然後你知道我們上課的人年齡都 50 歲以上，他們都有自己的經歷，都很辛苦！但是他們遇到現在，已經跳出來，所以你會覺得每個人都有每個人過去那一段，但都從過去掙扎出來，你不覺得很感動。然後你有時候會覺得自己生長在太優裕的環境裡面，所以他們會怎樣我不會，他們現在還很刻苦耐勞我不會，有些可以互相學習的地方就互相學習，不是學習說你很會寫字，我跟你學寫字，你會很自然從別人生活當中自己體會出來，會有感動！所以就讓你有總知足、感恩的心、珍惜現在就是這樣，這是思維的改變。(F-Chen-69)

生命線的課程，以前覺得自己的生活太平淡，但現在回憶過去，察覺自己活得還蠻精彩的！現在觀念開通了，很多事會轉個念頭去想 (F-Pai-53)。

從上述訪談資料可發現，新加坡樂齡學習者表示透過人際溝通課程及生命回顧輔導課程的參與，不僅讓人

際（特別是家人關係）的相處問題得以解決，更促使自我心靈提升。在過往研究中，黃郁婷和楊雅筠（2006）針對高齡者友誼支持和幸福感的實證研究結果顯示，擁有 10 位以上朋友的高齡者，有較高的幸福感，故高齡者擴展自我人際關係，將有助於晚年幸福感提升。透過人際溝通課程，改變樂齡者的人際關係，擁有良好的人際關係不僅可促進高齡者晚年適應良好，更可獲得滿足，幫助個體達到自我實踐（吳震環譯，2006；楊錦登，2000），以上研究結果與本研究結果相呼應。

（三）學習未來要面對的事，激勵樂齡者參與

俗話說：「老狗玩不出新把戲」，以往社會大眾對高齡者的學習能力抱持著負面的看法（黃富順，2008），但隨著個體的生命期不斷地延長，再加上科技等各方面不斷地進步，高齡者必須透過學習，來獲得新的知識與技能因應未來的生活（黃富順，2008）。新加坡樂齡學習者表示，透過學習未來生活上有用的主題，如：電腦科技課程與老年學課程後，不僅獲得新知，更懂得如何運用於日常生活中，並且可進一步將學習到的知識分享予他人，使自己得到了很大的轉變，因而成為了樂齡者偏好的課程。

我對電腦課是一竅不通，有腦但是沒有電，修完課程可以修電腦，基本的常識，電腦裡面很多訊號不知道那是什麼，問一下老師那是什麼情形（M-Shieh-62）。

到目前為止我認為幫助最大，第一個就是說在 XX 老師的教導下，課程裡面我們學到第一個給我我感覺到我從不曾瞭解到樂齡年的時候，要怎樣去好像是..需要怎樣去認識老年，要怎樣活動你才快樂，有了快樂才的到健康。那麼現在從這邊學到學知識，我們就知道怎樣的活動需不需要參加，思考了以後你認為可以再參與。這樣子的方式下去，不但自己學到了，你還能夠和人家分享，這樣無形中哇！非常興奮，這是不會有憂愁感，健康也不愁拉！（M-Cheung-74）。

三百二十元上十堂課，算便宜的，老年學加上興趣課程，老年學是上一些我們要面對的事情。（F-Lee-64）

我已經步入老年，想要瞭解一下別人教的老年學到底在教什麼，跟我看的老年學還差在哪裡，我一定還有不足的地方，畢竟人家是專業，也許可以從學習裡面。（F-Chen-69）

（四）走出去，訪問獨居老人，看見存在的意義

「生命意義的發現」是個體是否能擁有成功老年期的重要關鍵（Novak，2006）。在本研究中也發現，參與快樂學堂活動的樂齡學習者，認為透過擔任催化員（意指擔任老年學課程的輔導員，目的在促進學習與參與），成為健康大使（是指參與社區健康宣導人員的服務），預防嗜賭大使（指成為宣導不要沉迷賭博的宣導員），這三種角色協助樂齡者不僅只是付出一己之力，貢獻服務社區，個人

更從服務中得到成長與改變，受訪者認為這些服務課程對自己的受益最大，因此，多位受訪者指出樂意參加這些社區服務類型的課程。

我參加健康大使，社區就是去幫忙家訪老人家，每個月去家訪幾個老人家，我家訪的就是幾個獨居老人，都是馬來人。(F-Lee-64)

還不知道有這麼多獨居老人需要幫助，我們去就跟他們聊一聊，做些紀錄，需要什麼我們就盡量幫助。(F-Lee-64)

既然我們有這種機會，會想去幫助他們，後來我又參與了預防嗜賭的活動，我剛開始參加沒有什麼目的，剛開始是想到說我很討厭這些賭徒…後來老師教我們怎麼跟人家溝通跟交流，以一種寬容體諒的心情來去接受他們跟幫助他們，我就以這樣來學習，不會一看到就討厭，想說這也是可以幫助人的東西，就延續囉。預防嗜賭是去做義工，我們都繼續。(F-Shen-54)

國外許多學者亦表示，參與志願服務有助於高齡者保持健康、增加自我健康，並且對心智健康與主觀幸福感皆有正向效益（Willigen, 2000; Wilson & Musick, 1999; Choi 2003）。蔡佩姍（2005）研究也發現，參與志願服務將可使高齡者重視自我發展且建立正向的生命意義。因此，從上相關研究結果可知，參與志願服務對高齡者晚年生命意義的追尋有著很重要的影響，此結果與本研究結果呈現一致。

四、結語與建議

綜合上述，新加坡快樂學堂的樂齡學習者偏好的學習主題為：對於現況問題有回應或能解決的課程，如：人際關係與溝通；對於個人內在壓抑或情緒能舒解的課程，如：生命回顧的輔導類課程；對於未來生活有幫助的課程，包括：老年學與電腦科技等。此外，在快樂學堂課程設計師的設計下，原本只想來參與個人成長與學習活動的樂齡者，都能參與社區服務，也體認到貢獻付出之後的收穫。

建議我國未來在進行高齡教育課程時，可參考本研究樂齡者偏好的學習主題，以一個人老後必要學習的知識內涵為聚焦，課程一方面要能反饋到學習者在生命成長上的需要，另一方面則要注意貢獻服務對樂齡者存在價值的加值作用，課程規劃者宜作適當的規劃引導。樂齡期必要的學習，包括內在生命意義與個人存在價值的探索；外在為社會與人際關係、個人定位的再確立之課程。

再者，因本研究係以新加坡樂齡學習者的學習偏好為主，建議未來可將研究範圍擴大至臺灣地區，進行我國與新加坡學習者在學習主題上偏好之探究，以瞭解不同國家的樂齡學習者在學習偏好上相同與差異情形與原因，持續研究，有助於理論建構與實務發展。

參考文獻

- 我報（2010年2月2日）。全球人口老化我國列前十名。檢索日期：2012年9月8日，取自：
<http://news.omy.sg/News/Local%2BNews/Story/OMYStory201002020017-124895.html>。
- 張梅玲（2006）。老人自我概念、社會參與與自殺意念之探討（未出版之碩士論文）。亞洲大學社會工作學系，臺中。
- 張莞珍、蘇夢莘（2011）。社區中高齡者參與音樂方案對其自我概念與人際關係影響之探究。社區研究學刊，2，109-157。
- 黃郁婷和楊雅筠（2006）。老年人友誼支持與幸福感之研究－以台北市老人服務中心為例。社區發展，113，208-224。
- 黃富順（2008）。高齡教育學。臺北：五南。
- YAH!快樂學堂（2012）。關於YAH!快樂學堂。檢索日期：2017年6月1日，取自：
http://www.yah.org.sg/index.php?option=com_content&task=view&id=12&Itemid=32。
- Novak, M. (2006). *Issues in aging*. Boston, Mass: Pearson A&B.
- Wolcott, H. (1994). *Transforming qualitative data: description, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.

