

# 好命老年內涵之初探：鄉村地區高齡學習者的觀點

\*李雅慧 謝鈺紘

國立中正大學成人及繼續教育學系暨高齡者教育研究所

## 1. 研究背景與目的

隨著高齡人口數量攀升，活得老、活得好已成為高齡社會的共識。在相關的研究方面，Rowe 和 Kahn (1997) 提出成功老化(successful aging)的概念，包括避免疾病和失能，去除疾病及其風險的存在因素、個體具有認知與身體健全的功能以及持續參與社會性活動三要素，以幫助個體擁有成功的老化過程。另外，世界衛生組織(World Health Organization, WHO)提倡活躍老化之概念，使個體其生理、心理和社會方面，達到安適的狀態。此重要的概念是藉由健康、社會參與，和安全保障等三大支柱，以延展個體達到活躍老化的目的。楊志良(2010)在活躍老化的架構中，提出包含三大支柱的政策綱要，包括(1)發展出一套具連續性，可負擔、高品質及友善的健康照護、提供照護者培訓課程；(2)提供終身學習的機會、鼓勵參與家庭和社區活動；(3)發展健全與永續的社會保險制度，包含全民健保、國民年金及長期照護保險制度等。我國在終身學習的政策中支持高齡者的學習，自 2008 年開始，教育部於全台各地設置約 306 間樂齡學習中心，提供高齡者一個學習的場所。樂齡學習中心的設置目的是幫助高齡者可以便利的學習、使他們的學習活動在地化、社區化。樂齡中心所提供的學習內容涵蓋老化過程中所需的健康、安全以及社會參與等相關知識，希望高齡者在學習的過程中達到活躍老化的目標(魏惠娟等，2012；WHO, 2002)。綜合以上論述可以得知，學習可以促進活躍老化。高齡者可以藉由學習活動的參與，得以促進與家庭、社區及社會互動與交流。本研究目的聚焦在鄉村地區的高齡學習者，探討他們藉由學習的參與，對於安適的晚年，亦即所謂的「好命老年」的看法。

## 2. 研究方法

本研究採用質性訪談方法，以半結構式的訪談大綱，與高齡學習者進行面對面的訪談。共蒐集 12 位平均年齡約為 77 歲，平均參與學習時間約 3 年，居住於鄉村地區高齡者的觀點。本研究為顧及研究倫理，於進行過程中請訪談者於同意書中簽名。為保護受訪者的隱私，訪談資料採用「訪談順序-姓-性別」方式呈現逐字稿，如「1-C-F」意為第一位張氏女性的訪談者所談及內容。

## 3. 結果與討論

本研究的受訪者對於好命老年的看法，主要偏重於健康自主與社會參與兩個面向，詳細內涵如下述：

### (1) 健康自主：受訪者認為學習可以促進生理健康、心理層面的快樂感和自主性

- 高齡參與樂齡學習中心的活動而擁有健康的身體：  
參加這個樂齡也是很好，身體也是很健康，每天都不用一直擔心(7-C-M)  
以前在家比較沒有那個，腰骨會酸，腳都不會，好像要爬三樓都爬不太上去，現在來這裡運動，現在爬三樓都沒問題(12-C-M)
- 學到健康知識：  
我是都聽這個醫生解釋的，聽了真的有道理，...都照醫生的話，配合醫生在吃藥，控制才會控制得好這樣(7-C-M)

我們老人知識能互相交換，又學一些健康，算是鹹(的東西)，不要吃太多，油也不要太多，鹽跟油不要吃太多，對我們身體比較會健康(12-C-M)

- 減少就診的次數：  
比較沒有在看醫生啦，是吃這個高血壓(的藥)，我高血壓，都高血壓比較多，都三個月去看一次(醫生)(2-L-F)  
大家在一起很好，身體又健康，來這裡就較少蓋健保卡，現在只吃腰椎骨的(藥)而已(8-C-F)
- 學習後更獨立、自主：  
若是年輕人不在，比如說喜帖(帖子)，我們就要寫我們自己的名字...我們就知道(寫)我們的名字，這樣我們出門就輕鬆了(3-C-F)  
我們學寫字，現在如果出去簽名都是自己簽，得到的好處是自己的(7-C-M)
- 樂活每一日：  
來這裡大家嘻嘻鬧鬧啦，就算是大家這樣在過日子，回家躺下去就睡覺，這樣就很好睡了(6-C-M)  
你來這裡每天都有在運動，也有在唱歌，就快快樂樂，一天過一天(7-C-M)

(2) 社會參與:高齡者需有同伴一起學習，在他們學習之後，也提升彼此互動的關係，並且願意邀約更多的人共同參與活動

- 高齡者需要有同伴一起參與學習：  
他們年輕人都出去，就剩一個自己沒伴，來這都很快樂，都很想要天亮，就想要來這裡跟大家一起(做伙)，大家寫字、唱歌、跳舞這樣啦(1-C-F)  
我們在這裡多少學一點，大家也很好，大家都很熟悉、相處融洽，好像家人，很好(12-C-M)
- 參與後，提升人與人之間互動的機會：  
本來同一庄的，相遇也都沒有彼此問安，現在來這裡，大家都很好，你如果一天沒有到，如果怎麼樣沒有到，人家都會找(你)，這些同學都會找(你)(2-L-F)  
回去我都會跟我的兒子說，我那些兒子都說你不能休息，那個運動很好你要去，繼續去，台北的(兒子)他也用電話跟我說，會這樣教我...說你要去學，多學才會輕鬆(過生活)(4-C-F)
- 好康道相報：邀約學習  
剛開始我是快樂的來啦，一個約一個，一個約一個來，就大家有興趣的人就來(7-C-M)  
我都會鼓勵說，大家出來，出來都很好，說這樣出來精神較好啦，較不會在家很無聊這樣(8-C-F)

鄉村高齡學習者對於好命的內涵的看法與 Rowe 與 Kanh (1998) 以及 WHO (2002) 提出促進身體與認知功能以及社會參與的觀點一致。受訪者在參與樂齡中心活動不僅增強身體健康，也擁有更多自主性，在持續參與社會性活動過程，與人的互動與相處，皆有助於個體朝向成功老化的目標。從受訪者觀點中得知，應該鼓勵高齡者一起參與學習，對於他們在身體健康與人際互動都有益處。

## 參考文獻

1. Rowe, J.W. & Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
2. World Health Organization (2002). Active ageing: A policy framework. Geneva Switzerland : World Health Organization.
3. 楊志良(2010)。由活躍老化觀點建構國民健康新願景。 *社區發展季刊*，132，26-40。
4. 魏惠娟、胡夢鯨、李藹慈(2012)。台灣樂齡學習。台北：五南。