

樂齡氣功自主學習團體運作成效探討

*陳欣蘭 洪筠茹

南開科技大學 應用外語系

1. 研究背景與目的

樂齡自主學習團體的概念，隨著高齡社會的到來，已慢慢在台灣蓬勃發展。樂齡自主學習團體的概念，主要有三：「樂齡」、「自主學習」、「學習團體」(教育部，2012)。亦即，一群樂齡族，透過同心協力，為自己設定學習目標，自己安排學習課程或活動，以滿足自己的學習需求，所以，也可說是自我導向學習的團體。其特徵為：團體成員目標與理念一致，對學習負責，彼此支持，共享學習經驗，共同解決問題。

在高齡問題日益嚴重的台灣，陳亮恭、楊惠君(2015)醫師倡導「無齡世代」，強調樂齡族必須重視「身、心、靈」健康，才能使自己成為無齡世代的一員。氣功是一種對樂齡族身、心、靈健康有幫助的運動。本研究之生物能醫學氣功強調氣力修煉、定力修煉、念力修煉、和靈力修煉四合一的修煉(王萬清，2013)，修煉氣功的最高境界，就是達到身、心、靈合一。

研究者觀察到南投某社區公園每天晚上都有十幾位居民固定在練氣功--生物能醫學十七式，一開始有帶領人帶著學員一式一式學習，等學員熟悉後，學員就輪流當帶領人，協助新加入的學員學習，或輔導姿勢錯誤的學員改正姿勢。練完氣功後學員也會小聚一下，主要話題都聚焦在養生與新聞的議題上。

本研究之氣功自主學習團體，是由一群對氣功有興趣，對健康重視的樂齡族所組成。自主學習團體最重要的成效是「改變」(教育部，2012)，「改變」就是指「運作成效」。基於此，研究者希望能透過訪談學員，了解氣功自主學習團體運作一年後，對學員所造成的「改變」，以了解自主學習團體學員所獲得的效益。

2. 研究方法

本研究之研究對象為南投縣某社區之樂齡族，基於健身之理念，自行組成學習團體，進行學習活動。學習活動主要為修習「生物能醫學氣功十七式」，是一種強調「精、氣、神」修煉功夫的氣功(李承忠，2015)。團體學習地點為社區公園，學員的組成為55歲以上之社區居民，有家庭主婦，司機，公教人員，退休人員，店家等數十人。研究者徵求學員同意，找到其中三人，作為訪談對象。A是退休人員，女性，56歲；B是司機，男性，60歲；C是家庭主婦，女性，75歲。

研究者首先擬定訪談大綱，主要聚焦於參與氣功學習活動之後，受訪者有何改變，或有何收穫。研究者透過訪談資料的彙整與分析，獲得研究結果。

3. 結果與討論

研究者訪談這三位學員後，彙整結果如下：

- (1) 學員獲得身心健康之效益：研究者訪談三位學員，發現他們都認為修煉氣功能獲得身體和心理的健康。A：「還沒練(氣功)之前，常常感冒，練了一年後，發現感冒(次數)變

少，(感覺)好像免疫力變好了。」B：「我是司機，開車讓我兩個肩膀很硬，晚上(開車)眼睛的視力也愈來愈差，但是，自從練(氣功)後，肩膀問題沒了，眼睛也變好了。」C：「我心情變真(很)好，練練也感覺很輕鬆！」

- (2) 學員獲得氣功健身之相關知識：學員在練氣功後會小聚半小時或更久，討論的是氣功相關的知識，或養生議題。其目的就是增加學員的知識，讓學員更健康，更養生。A：「練完這個氣功一定要喝水，這樣才能排毒。」B：「我覺得一開始的呼吸最重要，腹式呼吸要做對，否則就白練了」C：「練功哪(若)練到流汗就對了。千萬不可吃太飽來練，最好不要，會傷身。」
- (3) 學員學會氣功招式：生物能醫學氣功共有十七式，學員練了一年後，十分熟悉招式變化，也會教導新加入的學員。A：「作擺手聚能法的時候，要感覺手有氣在流動，才算正確。」B：「蛹動聚能很多人都做錯，應該要想像蠶在走的樣子，蛹動的幅度也要由小而大，再由大而小。」C：「脊椎轉節法很難做，但是能防止筋骨肌肉僵硬，是我覺得是最好的一式」
- (4) 學員交到更多老友：參與氣功學習，學員認為交到志同道合的朋友十分難得。A：「我們本來不太熟，現在非常熟。」B：「大家都是好老伴，不錯，很快樂。」C：「我最老，他們都照顧我，他們也愛聽我說古(故事)。」
- (5) 學員共享學習經驗：學員每次做完氣功，都會閒聊一番，議題主要為養生及時事，真正做到共享學習經驗。A：「我們大家輪流講，今天發生什麼新聞，我們就會(拿來)討論。」B：「有人愛講新聞，有人愛講政治，有人愛講健康，學習很多。」C：「我會將最自然的養生方法教他們，天然的最好。」

本研究透過訪談，了解參與氣功自主學習團體的樂齡族在運作一年後，在知識、技能與情意態度上，有很大的改變。本研究是個案研究，無法類推於其他案例，建議未來的研究者能更深入地進行訪談，多方檢驗其效益。研究者相信，自發性、自主性的氣功學習團體能發揮社群互助合作精神，使樂齡族身、心、靈更健康，是值得推廣的學習團體。

參考文獻

1. 王萬清(2013)。生物能醫學氣功的思維與創意。第七屆思維與創作學術研討會論文集。台南：台南大學國語文學系。
2. 李承忠(2015)。熱能與健康。取自：
http://www.ck17.org/ck17/index.php?option=com_content&view=article&id=712-2015-06-22-20-07-00&catid=30-2008-05-12-07-23-42&Itemid=182
3. 教育部(2012)。樂齡自主學習團體實用手冊。台北：教育部。
4. 陳亮恭、楊惠君(2015)。2025 無齡世代：迎接你我的超高齡社會。台北：天下生活。