



研究論文

以社區為場域之老人轉化學習歷程—以宜蘭縣尾塹社區為例

*楊蕙芬¹ 劉雅文²

¹ 東南科技大學 休閒事業管理系

² 東海大學 社會工作學系

摘要

面對臺灣人口老化之問題，近年來我國各社區辦理各項課程，推動老人課程學習，促進老人健康，希望用以解決國內人口老化帶來之問題。本文以社區為場域之老人轉化學習歷程為主題，選擇以農村型宜蘭縣三星鄉尾塹社區為例，瞭解尾塹社區老人自我轉化學習歷程，探討透過轉化學習安排增進尾塹社區老人自我成長、體驗生命的意義與價值，提供未來社區推動老人轉化學習之相關建議。以質性研究採半結構式的深度訪談，共訪談社區經營者3人，志工2人、老人6人、老人家屬1人等共12人，以紮根理論為研究方法。本文結論認為社區老人的轉化學習不但改變老人舊有觀念與信念，同時帶來長者的自我認同、生活目標及人際關係互動，社區老人的轉化學習除了認知理性取向外，還有批判性教育學取向，而社區老人的轉化學習取向，除理性趨向外，同時包含情緒與靈性，社區老人課程設計與策略應顧及每位老人的需求，同時考量參與老人之能力及限制等。本文提出結論為建議社區經營者於課程規劃上應重視課程轉化學習，增加老人自我認同、生活目標及人際關係互動，同時社區教學教師教學上應重視轉化學習教學內容與教學策略，並且為了社區老人學習促進上之考量，除理性趨向外，可增加情緒與靈性等讓長者們在課程中藉由彼此的情誼，減輕孤獨感，快樂終老。

關鍵詞：老人學習、轉化學習、社區老化

1. 緒論

隨著時代潮流之演變，高齡化社會對於世界各國之衝擊，不論是在政治、經濟、教育、文化、社會等各個層面均影響深遠，臺灣社會自然也必須積極的面對這個挑戰。教育部早在2006年的「老人教育白皮書」中提出「終身學習，健康快樂、自主尊嚴、社會參與」等四大願景。行政院於2013年「人口政策白皮書」中探討高齡化的主題，同時更於2015年提出「高齡社會白皮書」。而至2017年教育部更進一步提出「高齡教育中程發展計畫」，均可看出政府對於此議題之重視。

面對臺灣人口老化之問題，以老人社區參與課程之學習，延緩老人老化促進健康為重要可行方式之一，近年來我國各社區辦理各項課程，推動老人課程學習，促進老人健康，希望用以解決國內人口老化帶來之各項問題。然而，國內外老人學習文獻多著重在老人學習成效與學習動機，老人轉化學習文獻並不多，且就社區為場域以質性研究方法探討之實證研究亦較缺乏，實有研究之必要。因此，本文以社區為場域之老人轉化學習歷程為主題，選擇以農村型尾塹社區為例，期能瞭解社區老人轉化學習之歷程，並提供未來社區推動老人學習相關建議。

本文以尾塹社區為場域之老人，經由參與社區安排之各類課程，將所學到之知識由內心轉化的心路歷程為主題，了解農村型社區老人經由學習自我成長、體驗生命的意義與價值具體之過程。具體而言，本文研究目的如下：

- (1) 瞭解尾塹社區老人自我轉化學習歷程；
- (2) 探討透過轉化學習安排增進尾塹社區老人自我成長、體驗生命的意義與價值；
- (3) 提供未來尾塹社區推動老人轉化學習之相關建議。

2. 文獻探討

本文文獻探討共分為三個部分，本文先從老人學習之意涵角度論述，分別從老人學習之重要性，老人學習者的參與學習動機以及老人學習之類型說明。接著說明本文對於老人轉化學習之文獻整理，分別從成人的轉化學習意涵以及成人的轉化學習特性依次說明其內容。最後依研究目的提出研究問題。

2.1 老人學習之意涵

老人學習之重要性

1981年白宮老年會議中曾提到老人生活的主要問題：經濟安全、生理和心理健康、老人資源等，大部分皆可經由學習來處理（白秀雄，1996）。而吳坤良(1999)則進一步指出，老人的社區參與程度及學習進修越多，其生活適應越好（吳坤良，1999）。Berkman(2000)指出社會活動的參與能提供老人有效的互動，且會有交流及相互支持的作用，藉以提供刺激來保護認知功能，進而減少老人認知退化。黃富順(2007)認為高齡學習具有四個目的：(1)加強身心保健、促進健康；(2)提供新角色所需要的知能；(3)充實生活與精神內涵，提高生活滿意度；(4)增進自我成長、體驗生命的意義與價值（黃富順，2007）。

由此可知，老人學習可用以解決老人生活問題，而老人學習若是以社區為場域之參與進修，能提升老人之生活適應能力，藉由社區社會活動的參與，更能讓老人在交流與相互支持中，減少老人認知退化。老人之學習為一種高齡者之學習，具有能加強老人身心保健、促進健康等目的，同時亦是充實老人生命意義與價值之良方。在現今高齡化社會中，老人學習為不可忽視之重要一環。

老人學習者的參與學習動機

老人學習者參與學習動機為有方向性與目標性，具有鼓勵老人樂於從事學習行為之意義。學習動機是個人心理與社會環境交互影響而產生的一種趨力，高齡者在參與學習的過程中，因來自不同的成長背景，故學習動機的差異性也會有所不同（魏惠娟，2012）。魏惠娟(2012)認為高齡者參與動機的強弱會影響學習的需求與學習的結果。而且參與學習動機是為個人在受到外在的刺激或是個人為使內在目標實現，而產生參與學習活動之意圖（翁嘉苓，2010）。因此發展老人學習課程，參與學習動機是很重要的考慮因素。

老人學習之類型

Houle(1961)在1960年代進行成人教育調查確定了成人學習類型，分別是以目標導向、以活動導向及為了自身求知的學習導向。Green與Enderline(1980)更進一步評估老人學習需求，提出四類老人學習者的學習態樣，分別是喜歡正式的、結構化的學習體驗；自我導向的學習；喜歡和參與自我導向的學習計畫和正式的結構化課堂學習；保有任何類型的學習興趣。在老人學習課程上，可依上述四類方式進行課程規劃。

由於老人學習之自我導向與結構化課堂學習特性，老人學習能自動地將知識轉化為自我人生經驗的解放，進一步了解他們經驗的意義，並依照新的理解行事。這樣的價值觀形成過程就在於轉化學習之過程，因此，有必要就老人之轉化學習為深入的探究。

2.2 老人之轉化學習

成人的轉化學習意涵

Mezirow於1987年首先提出成人觀點轉化的學習理論，他認為觀點轉化是「一種解放的過程，人們對於心理—社會文化的結構性假設，如何及為何限制他們看待自己及其有關的事物，逐漸產生批判性的覺察，並重新整理這些預設，而形成更具包容性、區辯性與整合性的優質觀點，以進一步了解他們經驗的意義，並依照新的理解行事。」成人大多已發展出一套觀看世界的固定信念、詮釋自身經驗的方式，以及獨特的價值觀(Mezirow and Associates, 1990)。而根據顏朱吟(2005)以及李瑛(2013)之整理，成人的轉化學習具有以下之意涵：

- (1) 自我導向與自發性學習：成人的自我導向使其成為自主學習者，即個人擁有學習的所有權，願意為其學習負責任。「責任」一字的英文「responsibility」即「回應」(response)的「能力」(ability)，是指個人在面對他人及其他情境因素時的回應能力，而不是機械式地受外在環境制約。自我規劃學習即對自己的學習負責任即自發性學習。但是自主學習者並非是以自我為中心，而是激發其向上發展的潛能，Boucoulas將歸屬感(homonomy)的概念與自主性結合起來，歸屬感指「身為有意義之全體的一部分，與家庭、社會團體、文化及宇宙秩序等超個人面向和諧共處的經驗」，自主性反映的是獨立與獨特（轉引自楊惠君譯，

2004)。所以在成人學習上與幼兒學習最大的不同，是其具有高度的自主性，也具備對選擇投入課程的責任感，並看重加入該課程所產生的歸屬感。

- (2) 強調經驗學習：個人獨特的生命經驗是其學習的重要資源，經驗學習展現出連續性與互動性(Dewey, 1938)，亦即每一次的經驗都受到學習者獨特的過去以及當下的脈絡所影響，經驗學習含括了學習者帶入經驗中的準備、經驗本身（學習者在經驗期間能夠同時「注意」及「干預」），以及在經驗期間和經驗發生之後回顧及前瞻的雙向過程(Miller and Boud, 1996)。
- (3) 重視學習脈絡：學習脈絡含括了物理環境、心理或情緒狀態，以及社會或文化層面，對於成人的成長與發展以及參與學習都有影響（黃富順主編，2004）。在學習課程與活動上建立相互尊重、信賴、開放、真誠與合作的氛圍，瞭解成人學習的障礙並給予支持、協助、輔導個人發展其處理壓力的策略等，都是對於學習脈絡的關注。
- (4) 學習資源之多元性：現代學校教育制度，使人相信學習要在學校產生，但事實上大多數人都是在學校之外，獲得他們的大部分知識。Illich (1970)主張建立一個非學校化社會(deschooling society)，強調學校不是唯一的學習場所，不應漠視非正式學習的管道，Illich並鼓吹建立學習網絡，讓學習資源保存在圖書館、博物館、實驗室或各機構、工廠等，讓學習資源不再由學校或教師所支配，學習者可依其學習需要，隨時取得學習資源，選擇學習夥伴、技能教師或教育諮詢者，將學習主控權操之在我。

成人的轉化學習特性

成人轉化學習之特性而言，自 1990 年代以來，對於成人轉化學習的探究成為顯學。轉化學習不同於成人教育著重成人學習特性，轉化學習深入探究學習的認知過程、經驗的心智建構、內在意義及反省、個人轉化與社會變革（楊惠君譯，2004）。

巴西學者 Paulo Freire 所倡導的「意識覺醒識字教育」就是一種轉化學習的範例。他認為人是一種實踐的存有(being)，作為一種未完成的存有，人的天職在成為一個能夠在世上行動與進行改造工程的主體，在歷史文化的過程中，不斷的認知、理解並付諸實踐，主動參與創造社會文化，發展存有的意義，才能建立人性化的社會，使自己及群體的生命更豐富（方永泉譯，2003；顏朱吟，2005）。依據此派理論之觀點，成人轉化學習之特性有下述之內容：

- (1) 經驗是社會建構的，轉化學習在於經驗的解釋與再建構：個人經驗是在社會文化的脈絡中形成，經驗是社會建構的，若個人經驗使其產生扭曲的意義觀點，則需要透過學習以解構經驗，而後再重新建構。根據 Merriam 及 Clark 的研究發現，個人生命事件會觸發其學習，而人在順境中較常發生有意義的學習(significant learning)，不過轉化學習則通常是在逆境中發生，因為逆境中的深刻感受能觸使自我與經驗的結合（認知的、感情的、生理的）（轉引自李瑛，2013）。
- (2) 對於經驗的批判性反省是轉化學習的關鍵：有效的學習並非在於正面的經驗，而是出於對經驗的批判反省，只有經由沉思、反省性實踐及實驗性學習才是較高層次的反省性學習。

因此，轉化學習之關鍵在於學習之後的高層次反省性學習，只有能產生高層次反省性學習才能彰顯高度之學習成效。

- (3) 轉化學習促使個人心智或意識能力的發展：人類知識的學習不是外在給予，而是主動建構。因此知識建構與個人內在的心智發展有著密切之關聯。個人或群體往往在自認知識不完整的時候，產生追求完整性之學習動機，也會在個人內心覺得認知衝突下，尋求可以雙贏的知識建構。因此，人類學習在面對陷入知識與內心產生衝突的派別或體系時，會更謙遜地尋求超越自我知識建構。轉化學習就是在學習者既有知識建構不完整、面對陷入知識與內心產生衝突的派別或體系時，產生與個人內心認知衝突下，尋求更完整之知識，可有助於促使個人心智或意識能力的發展。
- (4) 觀點轉化也可能造成社會行動，以促使社會變革：學習者的意識覺醒能提升自我的意識層次，在提升自我意識後，能夠主動積極創造文化，發展其存在的意義。成人轉化學習能夠內化了原先被壓迫者解構其經驗，經由觀念轉化，能夠為自己發聲，並採取行動改造社會。

從文獻顯示老人之轉化學習可以解構經驗，重新建立學習者心靈價值觀，然而如何的轉化歷程造成這樣的結果是文獻上所較少論述的，尤其在老人之學習，具有自我導向與結構化課堂學習之特性下，就是其轉化歷程為何值得探究。綜合本文上述之文獻顯示可見，國內外社區老人轉化學習文獻並不多，且以社區為場域以質性研究方法探討之實證研究亦付之闕如，實有研究之必要。本文依研究目的提出研究問題如下：(1)瞭解宜蘭縣三星鄉尾塹社區老人學習自我轉化歷程為何？(2)尾塹社區安排的老人學習內容帶給長者的自我成長、體驗生命意義與價值為何？(3)檢視宜蘭縣三星鄉尾塹社區老人學習歷程為何？對未來尾塹社區老人學習之建議？

3. 研究設計與實施

本研究以宜蘭縣三星鄉尾塹社區作為個案研究場域，以個案研究法進行質性研究，並以深度訪談進行資料收集，以期了解該社區長者參與學習動機及自我轉化過程。

3.1 尾塹社區簡介

宜蘭縣三星鄉尾塹社區為典型農村社區，共有 570 戶人家，1,617 人，其中 65 歲以上長者共 264 人，佔全村人口 16.32%（宜蘭縣三星鄉戶政事務所，2017）。社區裡除了農務外，沒有太多工作機會，尤其近年來，農務也大多委託代耕業者耕種，因此青壯年都到外地工作，白天只剩下老弱婦孺留在社區中。

1999 年行政院衛生署為了讓社區民眾關心社區健康問題，展開社區健康營造工作，鼓勵各衛生所在社區成立健康營造小站（趙坤郁等編著，2006）。當時宜蘭縣衛生局長邱淑媿也為推動公共衛生業務，在各鄉鎮衛生所展開個案管理服務，由衛生所派員進入村民家中，進行持續性的健康照顧工作。三星鄉衛生所護士在該個案管理業務中，發現社區青壯年出去工作，家裡的長者需要更多的照顧，萌生成立社區長者彼此照顧網絡的想法，並極力爭取衛生所與衛生促進會的支持。因而三

星鄉衛生所在 2000 年與尾塹社區發展協會合作，於尾塹社區活動中心成立喬木讀書會作為健康營造小站。至此民眾開始聚集到活動中心來上課，參加的人也從剛開始 5 個人到後來有 40 人之多。

喬木讀書會的課程很多元，除了衛生所的衛教課程外，還有手語班、歌仔戲，也配合衛生所成立活力秀，長者到處去表演。2010 年第五屆社區理監事改選後，社團開始系統化，除了原來的讀書會外，社區長者可以參加的課程活動，還有媽媽教室、外丹功、長青舞團等等（尾塹社區發展協會，2017）。

2013 年成立尾塹社區照顧關懷據點為社區課程帶來較穩定的經費來源，課程可以增加更多種類，如打擊樂班、卡拉 ok 歌唱等等，該社區關懷據點辦理成效佳，在 2015 年獲得宜蘭縣社區評鑑績優獎、2016 年獲得全國社區評鑑績效組甲等（尾塹社區發展協會，2016；尾塹社區發展協會，2017）。同年三星鄉樂齡學習中心也在尾塹社區活動中心開課，使社區課程更加豐富（游本謀，2013）。2014 年三星鄉衛生所在尾塹社區活動中心二樓成立長照樂智社區服務據點「智在不老營」，這是全國唯一由衛生所成立的樂智據點，提供失智症長者及家屬課程活動，並提供相關資源支持及協助家屬調適照顧壓力，該課程使尾塹社區跨出健康長者的課程範圍，擴大照顧失智長者及其家屬的課程活動需求（宜蘭縣政府，2015）。樂智據點在第一年辦理就獲得台灣失智症協會頒發「長照樂智社區服務據點~特優獎」（尾塹社區發展協會，2016）。

尾塹社區關懷據點及樂智社區服務據點兩個據點卓越的成效，也吸引了宜蘭縣政府的注意。2015 年宜蘭縣政府以尾塹社區作為「老來寶健康促進家園站」示範社區，發展宜蘭縣的整合性社區照顧服務，社區增加更多健康促進課程（宜蘭縣政府，2015）。2017 年尾塹社區配合社會處政策將每周活動排滿 10 個課程時段（周一到週五上午跟下午各有一個時段），老人課程活動從原本的上午，延伸到下午，尾塹社區已儼然像是老人日托中心。2017 年 10 月尾塹社區通過長照十年 2.0 的評估，成立 C 據點，挹注社區更多課程活動經費，也帶進醫院資源，更加貼近長者的需求。

尾塹社區從剛開始只有 5 個人參與讀書會，到目前周一至周五上午及下午滿滿的課程（表 1），來自社會處「社區照顧關懷據點」、教育處「樂齡中心」、衛生局「老來寶健康促進家園」及中央長照 2.0 的 C 據點，豐富且多元的課程滿足不同長者的需求，也增加其彼此照顧的凝聚力，使尾塹社區長者晚年生活充實又快樂。

表 1. 三星鄉尾塹社區課程表（資料來源：宜蘭縣尾塹社區發展協會）

星期 時間	一	二	三	四	五
09:00-12:00	樂智學堂	喬木讀書會	(1)樂智學堂 (2)地瓜班	(1)頭腦保健班 (2)祖孫共學	賈霸乙運動班
12:00-13:00	長青食堂				
13:00-15:00	(1)公園高爾夫球研習 (2)媽媽教室 (3)動動班	長青舞團集訓	(1)平衡班 (2)健康保健諮詢 (3)巡迴醫療	打擊樂班	長青舞團集訓
19:00-21:00			卡拉 OK 班		書法班

3.2 研究設計

本研究為質性研究，以個案研究法以宜蘭縣三星鄉尾塹社區為研究個案。由於「紮根理論」理論化的建構是在運用「歸納」方法，從描述資料中萃取出概念，並加以類聚成較高程度的概念性而逐漸形成類別或範疇，深度描述尾塹社區老人轉化學習過程，其適合本文資料收集與質性訪談之處理，因此便採用紮根理論為研究方法。進行研究時，考量如下：

- (1) 理論層次：本文實施訪談法時，係從認知心理學、資訊處理理論與個案研究進行論述，以口語資料分析方法探索及蒐集資料，用以幫助研究者了解受訪者思考模式與認知過程。
- (2) 思維層次：本文訪談法探究對象為口語資料，以三層次之思維層次處理口語資料。第一層次，會請受訪者直接將其思緒反映出來，沒有中介過程，受訪者不必特意去傳遞思維過程；第二層次，包括描述思考及認知過程，在此階段，受訪者必須將其所知，再加以說明闡述一遍；第三層次，要求受訪者解釋其思維過程，且此步驟必須將以存在的短期記憶資料再解碼，且須將現有的資料與存在的短期記憶資料連貫起來（周維婷，1999），力求所得資料之正確性及嚴謹性。
- (3) 整合層次：為了使本文訪談法不落入質性研究主觀情緒的糾葛，本研究將訪談內容依情節、解決步驟與過程進行整合，俾有利於觀念與結構的鋪陳，使得研究者在探討研究議題時，能夠得到較客觀與理性的理解。

本文採用立意抽樣，以立意抽樣選取個案須含有大量的關乎研究目的重要問題的資訊(Patton, 2002)。立意抽樣至少包含四種可能目的，第一是希望所選擇的對象具有「代表性」或「典範」，使抽樣得到的結果足以代表一般成員。第二個是具最大變異性，所得結果足以代表各種不同的變異範圍，第三是選擇的樣本刻意用來測試所研究或正形成的理論，使用極端的個案。第四是為了比較不同場景或受訪(Maxwell, 1996)。本研究選擇尾塹社區為研究樣本，在於社區關懷據點辦理成效佳，三星鄉樂齡學習中心也在尾塹社區活動中心開課，社區課程更加豐富足以代表社區老人學習場域所在。再者，2015年宜蘭縣政府以尾塹社區作為「老來寶健康促進家園站」示範社區，以及中央長照 2.0 的 C 據點，可見社區豐富且多元的課程能滿足不同長者的需求。尾塹社區能符合上述個案研究之要求，期待對其深度剖析，有益於答覆研究問題。

本文的觀察單位之研究場域為尾塹社區，以滾雪球方式立意取樣，為半結構式的深度訪談，在針對受訪者訪談後，如覺有再次深入訪談釐清之必要者，會再進行第二次訪談。在訪談對象之選取考量上，除社區經營者、社區志工以及家屬外，首先具備口語溝通及一般理解能力之 65 歲以上老人學員。從社區讀書會創辦迄今持續參與課程之老人優先邀請，若無則以至少持續參與課程一年以上老人為訪談對象。經過尾塹社區發展協會推薦、受訪者推薦及研究者邀請方式，共訪談社區經營者 3 人，志工 2 人、老人 6 人、老人家屬 1 人等共 12 人，基本資料如下表 2 所示。

表 2. 訪談對象基本資料

代碼	性別	年齡	學歷	過去或現在行業	性質	訪談日期
AD	女	38	大學	公務員	社區經營者	106.07.06
AE	女	50	研究所	公務員	社區經營者	107.07.14
AG	男	62	大專	牙醫	社區經營者	106.06.18
BA	女	82	小學	家管	社區志工	106.06.25 107.09.13
BC	女	56	高中	保母	社區志工	106.06.25
CA	男	88	初中	工程包商	上課長者	106.06.24
CC	女	80	小學	家管	上課長者	106.06.25 107.09.13
CE	男	65	小學	營造商	上課長者	107.09.08
CF	女	80	小學	家管	上課長者	107.09.13
CG	女	86	小學	家管	上課長者	107.09.13
CH	女	75	小學	家管	上課長者	107.09.13
DA	男	66	高中	工程師	長者家屬	106.07.01

3.3 資料收集與分析方法

本研究採用深度訪談方式，亦從文獻顯示老人之轉化學習可以解構經驗，重新建立學習者心靈價值觀，但如何的轉化歷程造成這樣的結果是文獻上較少論述的，尤其在老人之學習，具有自我導向與結構化課堂學習之特性下，其轉化歷程為何值得探究，有基於此，本文以半結構式問卷訪談研究對象，運用半結構式訪談，擬定之訪談大綱如下：

- (1) 您何時到社區上課？您參與社區課程多久？
- (2) 為何會想去社區上課？
- (3) 參加社區的課程後，您的生活（或生活態度、習慣）有不一樣嗎？（您參加社區課程對您有何改變？）
- (4) 您在社區上過那些課？印象最深刻的課程是什麼？您覺得學到什麼呢？您參加社區課程後對您或您的生活有沒有什麼影響？
- (5) 您覺得社區所安排的課程如何？您最喜歡哪個課程？為什麼？
- (6) 這些課程會影響您對您的人生（生活）的看法嗎？您對生命的價值是否有不同的想法？（您覺得課程內容帶給您怎樣的自我成長、體驗生命意義與價值為何？）
- (7) 對於課程或學習方式有何建議？

本研究資料整理方式，採全程錄音方式，再將其轉謄為逐字稿；並整理出受訪個案的訪談內容，最後進行整體比較與分析。逐字稿編碼方式如下：例如：(AE 106/07/14)，AE 為受訪者代號。資料分析為先將訪談內容撰寫為逐字稿，進行編碼，另外涉及個案資料的人名改以代號處理。完成逐字

稿後，將與研究主題相關畫線，做意義摘要，再做意義單元分析，群聚相關意義單元形成子題，以產生次主題。透過意義單元、次主題與主題命名而形構成共同主題。資料分析範例如表 3 所示。

表 3. 資料分析範例

主題	次主題	意義單元	代碼
社區參與轉化學習	歷程分析	社區課程轉化學習程度	社區課程參與經驗 社區課程參與後觀察與反思 社區課程參與後建立新概念

結果檢核方式為每項訪談資料均經過兩位作者進行交叉核對，多次逐項的討論，確認內容具有效度無誤後，方才列入研究結果與討論之中。

4. 研究結果分析與討論

4.1 社區老人學習者的參與學習動機

自發性學習動機

尾塹社區屬於農村型社區，早期老人家境並不富裕，社區老人學習動機主要為自我實現與興趣學習為主。從訪談老人學習者可看出，由於許多老人年幼失學，對於來社區學習，可彌補當初失學之遺憾，更可謂是一個生命終點前之圓夢學習。此外長者可以來上課的時間與興趣，亦是社區長者選擇參與學習的要素。

因為讀書會有讓人可以成長的空間。人是活到老，學到老，人是學無止盡。(AG 106/06/18)

人揪我就來。我小學畢業，都不曾看書讀書，想說來這裡看看。(CC 107/9/13)

因為閒啊！本來帶孫，後來孫大了上幼稚園了，我就開始無聊就出來了。來這裡快樂啦！比較有伴啦，也有人對談，像來這裡也可以和你對談，不然怎麼跟你認識。(CH 107/9/13)

他們來上課很開心，為什麼？因為那個、那個地方就是長者，阿公阿嬤他們以前都沒有接受到教育，就是少小就是沒有求學的一個過程。(AD 106/07/06)

自我導向的學習

本研究從訪談過程中不難發現，社區老人之學習是發自內心，為自我價值實現的自動自發學習。社區老人的學習，不僅是打發時間，已進而形成老人新的生活習慣，促發往外在或內在的學習，這樣的轉化學習讓他們了解生命意義與人生使命。本研究從受訪談者的學習自我導向觀點，均可看出這樣的學習態度。

可是我們不能跟他說要停，他們不能接受，他們都希望你甚至連暑、寒假你都不要放，你就是持續下去，因為他們看到這樣的長者他需要。(AD 106/07/06)

要一直一直辦啊！說要結束，我就說不要，抗議、抗議、雙手抗議，哈、哈，不要結束，不可以結束！叫他們跟上面說尾塹還要上，他們說為什麼你說一個理由，我說因為我們讀這個課喔，很好！增加知識更加會算，回去還有功課，……啊就說結束了，我就說抗議，不行，不行結束。(CH 107/9/13)

他就知道說：「早上，我今天去上課喔，我中午在那邊吃飽才有回來」，他很在意這一個、這個動作，就是說他也很認真，我，據我所知，他到目前為止，他好像是沒有缺課、缺過課。(DA 106/07/01)

他就都、都很在乎，時間而且很準時，很準時。(CA 106/06/24)

4.2 社區老人轉化學習歷程

促進個人心智與轉化學習之歷程

社區老人身心機能與記憶力與退化，有時候在學習時需要更多的協助。甚至社區會安排志工於課餘時間幫助老人學習。AE 受訪時表示老人活力秀舞步學習時，社區會請志工到老人家中協助老人心智記憶學習。

長者他們在練習、練習的，他們這一些記的舞步，他們記性不好，所以有很熱心的志工阿姨會到家裡面一對一的去指導。(AE 106/07/14)

社區教師在教學設計上會運用適當的教學策略，促進老人學習成效進而達到轉化學習之效果，例如在園藝治療課程中，教師先讓老人設計自己的名牌，再將名牌排放在他自己的園藝責任區，從中認識園藝以及種植知識，活化教學歷程，促進老人個人心智之學習。

我們有時候也會保有長者的能力，讓他們就是在課堂前，然後就是讓他們去揀菜，這個都還是他們有的能力，我們就會讓他揀菜，甚至我們也有課程，課堂也有設計那個園藝，園藝治療，那就是請社區給我們一個小小的一個、一個地，然後我們就是分配給長者，長者一個責任區，然後我們就一連串的課程啦，我們先讓他設計他自己的名牌，然後設計好了，那我們到了那一天要播種的時候，我們就請長者把他自己的名排放、放在他自己的責任區。(AD 106/07/06)

然後我們再開始跟長者介紹，喔！我們今天要種什麼、種什麼，我們有教，就是跟長者一起種過植物，也有種過蔬菜，那蔬菜其實對他們來講又很特別，長者以前都是務農，他也知道那個叫什麼菜，這個都他的記憶，他原、原本他會拿鋤頭、拿什麼，那個都是他會做的事情，然後我們就只是陪著他做而已，然後等到真的收成的時候，又看到他們，就是自己收、自己採，自己去、去收成，然後自己挑一挑，揀菜，然後就請食、食堂的那個阿姨他們幫我們煮，結果大家坐在，坐下的時候，看到：「啊！那就是我、我種的菜啦！」就是他們會有一個……他們的價值感也提升了，他們，對，

然後再來就是大家都說：「喔！很好吃耶！種這個菜這麼漂亮」，然後長者會覺得說，喔！也、也有讓他有信心了，所以他們很喜歡來這裡。(AD 106/07/06)

社區老人往往依照自己興趣選擇課程學習，除了認知知識的增加外，也適合應用於生活之中，例如 BA 為社區老人手語班學員，在受訪時表示其在社區學習手語後，有時能跟聽障者可以進行簡單的溝通。

有呀！現在早上都有一個麗華她媽媽，都在阿六仔那裡種菜，她都在那裡過，她都會問我，我在澆水，她就會說沒有下雨（比手語），提水喔（比手語）把它澆（比手語），所以是兩種，一種是現場的，現場比現場的，比如果割草啦（比手語），種什麼什麼，種蔥我就比這樣（比手語）。……有時候跟那個不會講話的人講，你沒有完全用我們的字去表達，就用現實的去表達。(BA 107/9/13)

意識能力發展與轉化學習之歷程

社區老人的轉化學習會改變老人個人舊有觀念與信念，同時也觸及老人內心深層，本研究訪談結果與國內外文獻結論大致相同，轉化學習後不但對於原有假設提出批判反思，也進而產生新的洞察與行動。

老人的轉化學習除了認知理性取向外，還有批判性教育學取向，本研究受訪者老人 CH 年幼失學，來社區學習後，回想過去國小失學原因，以及在學校因繳不出學費遭受之對待，顯得遺憾卻也因而更加珍惜學習機會。

我是一個土夫，我只讀四年書而已，我前年國小同學會，我是不敢去參加，是我那些同學一直跟我鼓勵要去，我大姊、小妹不曾交學費，我每個禮拜一都被叫去司令台，啊大家都認識我，到最後我就自卑感啊！你要我拿錢繳學費，啊！我是要去哪裡拿錢繳學費，我若是家裡有錢我不用被你叫上去司令台給大家看啦！若是以前老人家在講就是現實，我如果回家跟家裡面的人講，我就是給家裡面的人打的啊，我就是知道家裡沒錢。(CE 107/9/8)

另外本研究亦發現，社區老人於社區參與學習活動，可如同學校教師在觀察學生一樣，適時給予輔導與協助。家屬也認為長者來社區，社區可以幫忙發現老人健康是否有狀況，而及時予以協助，這點是老人家屬更希望老人多多來參與社區學習活動原因之一。

我是覺得說、像我爸他這樣子，像他這樣子，像他現在身體還很健康的時候，就剛才妳提起，有機會就是說，社區有活動，我們就經常去參與、經常參與，在這樣耳濡目染這種情況之下，社區的一些動態，周遭的一些鄰居的一些生活怎麼樣，我們可以從中去學習，值得我們學習的也很多，就這樣子，健康的時候就開始，然後等於、等於一個體系，等到你哪一個常常在這邊活動，這一大群的這些老人家，哪一個漸漸的，就像學校老師在觀察學生一樣，哪一個學生哪一天奇怪，學生行為異常，那你就積極會去瞭解說，你是不是哪一個方面需要輔導啦，或者是你健康狀況有，是不是問題，就直接、等於說、我就講過，一個體系，精神、身體狀況好的，像我們做一些上課啦、這些

其中有益的這些活動、這些這個課程，健康狀況出了問題的，在這個配套措施裡面也有一個組織，一個架構能夠接受他來做這個處理。(DA 106/07/01)

個人生命體驗改變

本研究之受訪者表示社區課程的學習，改變了社區老人原有對於生命的價值與體驗，增加了自我生命價值之肯定。同時從本次研究中，發現長者參與課程最主要是怕無聊，需要有朋友可以聊天，彼此關心。可見課程可以帶來長者的自我認同、生活目標及人際關係互動。

我們在課堂結束，我們還頒發，就是去幫他們舉辦一個叫那個畢業會，因為他們沒有上過課，然後我們就是讓他們，我那時候就、就跟老師討論，然後我們就幫他們設……就是課程安排做學士帽，因為長者不知道什麼、什麼叫學士帽嘛，那我們就是說：「啊、啊……我們、我們今天的課程是什麼」，稍微講解一下，那講解完之後，好，那我們來完成就是這個階段結束了，課程結束了，那我們就請長官，邀請長官，然後去幫他們頒畢業證書，我們還幫他做一個畢業證書，然後幫他們就是協助他們做學士帽，然後讓長……不管是長、長官，還是家屬，然後去參加他們的那個畢業典禮，就是那個、那個場面，妳會覺得……就是很多的酸甜苦辣都在裡面了。(AD 106/07/06)

嶄露頭角之後，他們就一直主動，講到尾塹社區，他們也想說去縣外關懷據點成果展什麼的，他們也都會找我們，讓我們有那個機會，我們一樣帶我們的團出去表演，後來也覺得這些長者，雖然說不錯，算是說給他們一個舞台，活到年紀這麼大不曾這樣上台表演，讓他們肯定自己，讓他們一個表演的舞台，一個空間，對他們自己肯定自己、自己還有這個價值。(BC 106/06/17)

4.3 社區老人學習者對課程期待與建議

尾塹社區老人在課程學習上偏向喜愛促進身心健康，運動讓身體更健康，簡單的數數保持頭腦不退化，書法使心靈沉靜，因此這類課程受到長者的歡迎。老人會因為自己的身心狀況，而選擇或拒絕課程。比如下肢退化之長者就會拒絕跳舞（活力操）這類活動。

課程多元以顧及每位長者的需求，長者的興趣不同，有些喜歡有些挑戰性，有些喜歡學習本來就會的。長者能力跟身體狀況不同，有些身體狀況較不好的，無法久站，也無法參加舞蹈類活動。尾塹社區課程的安排上須更考慮到參與老人能力及限制，例如本研究與受訪談者訪談時，即發現目前社區的書法班的程度較高，會讓有些學識能力較低的長者退卻。

我是覺得建議說書法班是那個高級的，像我們兩個都有報，我們都不敢去，看有沒有適合我們老人家的書法班，我們兩個都有報名，一看都那個高級班，我們兩個都不趕敢去，哈哈！……他們都是那個上班人員專門在拿筆的，我們普通都沒在拿筆。……我們都小學，從勺夕口匕開始，她們大學，那外面也有人說那個書法班我也想要學，可是看他們說那些都是上班人員，都是高級人員在學，我們跟不上人家怎麼跟人家學。(BA 107/9/13)

宜蘭縣尾塹社區從 2000 年開辦喬木讀書會開始，為社區長者展開一連串課程，雖然曾經歷解散危機，但是因社區長者自主性的需求，以志工協力方式，維持住讀書會的運作，並從 2013 年尾塹社區關懷據點成立，帶來穩定的基本財源，社區也有更多有理念的人加入後，社區課程變得豐富又多元，也成為社區長者彼此關懷、相伴之處。

對於社區位長者安排的課程，社區長者非常喜愛並心存感激，最重要的是讓他們生活不再無聊。在這些課程中，尤其跟健康有關的課程普遍受到長者的歡迎，同樣的隨著長者身心退化跟學識能力的差異，社區需要時常依社區內長者現況調整課程，讓社區長者可在這些課程中得到更多的滿足感及自我實現的成就感。

5. 結論與建議

本研究以尾塹社區為研究場域，透過深度訪談 12 位社區經營者、長者、志工、家屬，認為社區老人學習自我轉化歷程改變老人舊有觀念與信念，社區安排的老人學習內容帶給長者自我認同、生活目標及人際關係互動，檢視尾塹社區老人學習歷程發現除理性趨向外，同時包含情緒與靈性，社區老人課程設計與策略應顧及每位老人的需求，同時考量參與老人之能力及限制，本文提出結論如下：

- (1) 社區老人的轉化學習不但改變老人舊有觀念與信念，同時帶來長者的自我認同、生活目標及人際關係互動：社區課程提供給長者學習與互動的機會，認識朋友，學習新知，與課程內容上可增加老人認知與知識，改變舊有觀念與信念，同時老人參與社區課程使生活有重心，不無聊。依據本次研究，發現長者參與課程最主要是怕無聊，需要有朋友可以聊天，彼此關心，與同年齡層之老人情誼連結，心靈交流。因此課程可以帶來長者的自我認同、生活目標及人際關係互動。
- (2) 社區老人的轉化學習除了認知理性取向，還有批判性教育學取向：社區老人於轉化學習後不但對於原有假設提出批判反思，也進而產生新的洞察與行動。本研究在農村型尾塹社區，發現早年失學之老人在經由社區課程為轉化學習後，老人增加新知與知識，也會同時思考當時學習困境與當年教育制度之不足，產生批判與反思。
- (3) 社區老人的轉化學習取向，除理性趨向外，同時包含情緒與靈性：尾塹社區老人在課程上的學習可謂為自動自發的生命終點式圓夢的學習，本研究發現社區老人在學習上呈現的轉化學習取向，除理性趨向外，同時包含情緒與靈性。老人轉化學習在於生命意義與人生使命的展現，促發往外在或內在學習、形成新的學習觀點，社區老人抱著謙卑心與內在或大自然及更高的意識對話、與同年齡層老人交往溝通，更深入靈性層面，追求生活趨向自由與單純。
- (4) 社區老人課程設計與策略應顧及每位老人的需求，同時考量參與老人之能力及限制：本研究發現尾塹社區老人喜愛的課程偏向促進身心健康，運動讓身體更健康，簡單的數學保持頭腦不退化，書法使心靈沉靜，因此這類課程受到老人的歡迎。反之，老人會因為自己的身心狀況，選擇或拒絕課程。例如下肢退化之老人就會拒絕跳舞（活力操）這類活動。社

區提供多元化課程以顧及每位老人的需求，老人的興趣不同，有些喜歡有些挑戰性，有些喜歡學習本來就會的。老人能力跟身體狀況不同，有些身體狀況較不好的，無法久站，就不會參加舞蹈類活動。

另外，本研究提出建議如下：(1)建議社區經營者於課程規劃上應重視課程轉化學習，增加老人自我認同、生活目標及人際關係互動：社區課程應能帶動老人學習之學習成效，以轉化學習而言，課程內容不但要能帶給老人新知與延緩老化，同時須具備帶來長者的自我認同、生活目標及人際關係互動之成效；(2)建議社區教學教師教學上應重視轉化學習教學內容與教學策略：社區課程教學上教學方案中應能選擇適宜協助老人轉化學習之教材，同時兼具適宜老人轉化學習之課程內容與教學策略。在宜蘭縣三星鄉尾塹社區中，促進健康的課程，是社區老人的最愛，課程規劃可以多設計該類課程，並依照老人的身心狀況，設計老人喜愛的課程活動內容與教學策略，盡量多元化，以滿足不同老人的需求；(3)建議社區老人學習促進上之考量，除理性趨向外，可增加情緒與靈性：高齡化與老人化是目前臺灣社會不可避免之重要議題，面對社會變遷，農村型社區青壯人口外移嚴重，獨居長者無所依附，老人孤獨的問題越加嚴重。建議社區課程應廣設老人課程活動，讓更多老人可以彼此陪伴，彼此關心，也讓更多老人身心更加健康。

從本研究可見，尾塹社區長者參與社區課程帶來自我認同、生活目標，也增進社區長者彼此的人際互動，同時也彌補過去生活困苦，無法求學的遺憾，可見社區課程對社區長者有很大的貢獻，但是面臨社區須照顧的長者身心健康及興趣嗜好的不同，社區在規劃課程時，須朝向多元化課程，並加重健康類的課程，但是更重要的是課程設計的目標要讓長者學習彼此關心，讓長者們在課程中提升彼此的情誼，減輕孤獨感，快樂終老。本文著重於社區老人轉化學習歷程，對於課程如何增進社區長者彼此的人際互動，使得長者們在課程中藉由彼此的情誼，減輕孤獨感為本研究之限制也是未來後續研究可以加以延伸之處，期待未來社區場域之老人學習能更加完善，讓更多老人身心更加健康。

參考文獻

1. Berkman, L. F. (2000). Which influences cognitive function: living alone or being alone?. *The Lancet*, 355(9212), 1291-1292.
2. Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York: Collier Books.
3. Green, R. E. & Enderline, M. A. (1980). A new bottle for good wine. *Lifelong Learning*, (31), 12-15.
4. Houle, C.O. (1961). *The Inquiring Mind*. Madison: University of Wisconsin Press.
5. Illich, I. (1970). *Deschooling Society*. New York: Harper & Row.
6. Maxwell, J. A. (1996). *Qualitative research design: An interactive approach*. Thousand Oaks, CA: Sage.
7. Mezirow, J. & Associates. (1990). *Fostering critical reflection in adulthood: A guide to transformative and emancipatory learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
8. Miller, N. & Boud, D. (eds.) (1996). *Working with Experience: Animating Learning*. New York: Routledge.
9. Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.

10. 吳坤良(1999)。老人的社區參與動機、參與程度與生活適應之相關研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄市。
11. 周維婷(1999)。組織學習心智模式之探討—口語資料之分析（未出版之碩士論文）。國立政治大學企業管理研究所，臺北市。
12. 宜蘭縣三星鄉戶政事務所(2017)。人口統計。2017年7月12日取自 <http://sshhr.e-land.gov.tw/Default.aspx>
13. 宜蘭縣政府(2015)。三星鄉尾塹社區「失智症社區服務-智在不老營」開學典禮。2018年8月25日取自 https://www.e-land.gov.tw/News_Content.aspx?n=770C4B84956BD13B&s=F7803FDCDEB8E254
14. 尾塹社區發展協會(2016)。三星鄉尾塹社區發展協會參加105年度衛生福利部社區發展工作績效組評鑑業務。2019年03月05日取自 <http://www.mohw.gov.tw/dl-37307-668c7b62-2a28-4d20-aa8f-398b535fbb44.html>
15. 尾塹社區發展協會(2017)。宜蘭縣尾塹社區發展協會「106年長者服務」(老來寶健康促進家園)要點。2019年03月05日取自 <http://sixstar.moc.gov.tw/blog/maw7890/communityAction.do?method=doCommunityView>
16. 方永泉(譯)(2003)。受壓迫者的教育。臺北市：巨流圖書股份有限公司。
17. 李瑛(2013)。有效的成人學習。國家文官學院T&D飛訊，(162)，1-16。
18. 楊惠君(譯)(2004)。終身學習全書：成人教育總論。臺北市：商周出版。
19. 游本謀(2013)。三星鄉樂齡學習中心揭牌開幕(2013/06/27)。2018年8月25日取自 <https://www.nownews.com/news/20130627/231358>
20. 白秀雄(1996)。老人福利。臺北市：三民書局股份有限公司。
21. 翁嘉苓(2010)。高齡者參與學習動機和老化態度對參與行為影響之研究。國立臺北大學合作經濟學系碩士論文，臺北市。
22. 趙坤郁等編著(2006)。社區健康營造工作手冊。行政院衛生署國民健康局。
23. 顏朱吟(2005)。Paulo Freire 與 Ivan Illich 的教育思想及其對成人教育之啟示與貢獻。成人及終身教育學刊，(4)，152-174。
24. 魏惠娟(2012)。臺灣樂齡學習。臺北市：五南。
25. 黃富順(2007)。各國高齡教育。臺北市：五南。
26. 黃富順(主編)(2004)。成人學習。臺北市：五南。

Older Adults and Transformative Learning Process within a Community: Weichen Community, Yilan

*Yang, H.-F.¹, Liu, Y.-W.²

¹ Leisure Management Department, Tungnan University

² Department of social work, Tunghai University

Abstract

Faced with the problem of an aging population in Taiwan, in recent years, various communities in Taiwan have initiated various programs to promote the study of the elderly and their health in the hope of alleviating the problems caused by the aging of the domestic population. This study adopts the community as the theme for the transformation of the learning process for the elderly, and uses the rural Yilan County San-Hsing Weichen Community as an example to understand the self-transformative learning process of the elderly. It explores ways to experience the meaning and value of life and enhance the self-growth of the elderly in the local community through transformative learning arrangements, and provides suggestions for the future community to promote the transformation of the elderly. A semi-structured in-depth interview was conducted with qualitative research. A total of 3 community managers, 2 volunteers, 6 elderly people, and 1 family member of the elderly were interviewed. The rooted theory was used as the research method. The study concludes that the transformative learning of the elderly in the community not only changes the old ideas and beliefs of the elderly, but also brings about self-identity, life goals and interpersonal interactions of the elders. In addition to cognitive rational orientation, the transformative learning of the elderly in the community also has a critical pedagogical orientation. The transformative learning orientation of the community's elderly, rationality, emotions and spirituality should be considered in the curriculum design and strategy for the elderly. Furthermore, they should take into account the needs of each elderly while considering participation ability and limitations. The study suggests that community managers pay attention to curriculum conversion learning when planning curriculum so the elderly can increase self-identity, life goals and interpersonal relationship interactions. It also suggests that community teaching instructors pay attention to transforming content and teaching strategies and recommend learning to community elders. These suggestions and considerations can increase the emotional and spiritual health of the elderly, promote mutual friendship, and reduce loneliness in elders.

Keywords: Elderly learning, transformative learning, community aging