



以學習觀點探究中高齡者之未來準備

*李雅慧^{1,2} 盧靖宜²

¹ 國立中正大學 成人及繼續教育學系

² 國立中正大學 高齡者教育研究所

摘要

我國將於 2018 年邁入高齡社會，要因應人口老化所帶來的挑戰已成為一個重要的議題。本研究希望瞭解我國中高齡者的未來準備情形，例如預先思考自己所可能面臨的老化問題，並且透過行動以進行未來生活的因應與規劃，進而產生學習行動的歷程，使他們在邁入老年期時，能夠過著活躍、有意義的生活。本研究以中高齡者為研究對象，以半結構式的深度訪談探討他們對於未來準備的學習歷程，包括未來準備之影響因素以及於進行未來準備過程中所採取的學習行動。本研究訪談 7 位對於未來準備有具體行動之中高齡者為對象，研究結果如下：(1)受訪者對於未來準備之意識的啟發因素包括：家人的影響、退休後延續職業生涯、退休後希望延續活躍的社會生活等；(2)受訪者對於未來最擔憂的事情是「健康問題」，而他們對於這些擔憂會轉化為學習行動，包括：主動參與學習、藉由學習尋找相關訊息等，希望累積更多的資源以因應未來的需要。

關鍵詞：中高齡者、未來準備、高齡學習

1. 前言

根據行政院國發會(2012)資料，我國於 1993 年高齡人口占總人口比率已超過 7%，成為高齡化社會(ageing society)；推計我國高齡人口比率將於 2018 年將超過 14%，2025 年高齡人口比率將超過 20%，人口老化所帶來的挑戰將成為未來我國政府施政的重要焦點。

根據內政部(2009)針對 55 歲以上的民眾進行老人健康狀況調查，高齡者對老年生活所擔心的問題依序是「自己的健康問題」、「經濟來源問題」、「自己生病的照顧問題」。隨著年齡的增長，高齡者所面臨最大的問題就是老化與健康。然而，高齡者所擔心的問題可以透過事先的準備，預先規劃，使他們可以避免或減低這些問題對生活所造成的影響，這就是未來準備的觀點。

Aspinwall & Taylor (1997)提出「前瞻因應」(proactive coping)的概念正是在未來準備的思考脈絡中產生。他們認為人們可預先或提前發現潛在壓力和行為，可進一步的預防和減輕潛在威脅的

衝擊，而 Ouwehand, De Ridder 與 Bensing (2007)也指出高齡者在老化過程中，為主動因應老化的改變，提出規劃老年期需要以未來的觀點，並且指出 45 歲以上的中高齡者是採用前瞻因應最適合的族群，因其正面臨適應因老化伴隨的潛在威脅階段，例如個人健康狀況、朋友關係和財務狀況的變化，為了使其能因應這些潛在威脅，以及繼續追求目標和有做規劃的能力，前瞻因應有其必要性。由此可知，國外學者所提出的「前瞻因應」之概念即在未來準備的想法中因應而生。本研究所指的「未來準備」之內涵與「前瞻因應」之觀點相似。本文中「前瞻因應」與「未來準備」兩個名詞將交互使用，然其具有相同之意義。

另一方面，國外學者提出透過學習的介入有助於提升中高齡者的前瞻因應能力。Bode、De Ridder 與 Bensing (2006)指出透過教育方案之介入，可以提升中高齡者的前瞻因應能力，以及改善前瞻因應取向和前瞻因應行為。而且在中高齡者的教育方案中，亦可促進和改善他們對於未來導向的自我調節能力(self-regulation) (Bode et al., 2007)。在高齡社會即將來臨的同時，中高齡者如何透過積極的學習，使他們能具有前瞻意識和採取實際行動，進而進行晚年生涯的準備，顯得更為重要。

本研究旨在探討影響中高齡對於未來準備意識之形塑因素，以及瞭解其對於未來準備所採取的學習行動之內涵，具體研究目的如下：

- (1) 探討中高齡者對未來生活準備之觸發因素；
- (2) 探討中高齡者對未來之擔憂問題；
- (3) 探討中高齡者對於未來生活準備的學習行動之內涵；
- (4) 根據研究結果與建議以供中高齡者、高齡教育之專家與相關機構之參考。

2. 文獻回顧

2.1 未來準備之內涵

Aspinwall & Taylor (1997)提出前瞻因應的概念，認為前瞻因應是人們可預先或提前發現潛在的壓力源和預先行動，而這些預先行動可稱之為「前瞻行為」，即在事件發生前可進一步的預防和減輕潛在威脅的衝擊。Schwarzer & Taubert (2002)則將前瞻因應視為成目標設定與實現的過程，亦即是一種個人的品質管理，前瞻因應可協助個人建立內外資的資源，並設定更有挑戰性的目標，積極的努力改善個人生活，以面對未來的挑戰，進而促進個人目標的改變和自我成長；Greenglass (2002)也提出前瞻因應是種具有多面向和未來性的因應策略，結合未來取向規劃和目標設定策略，而 Ouwehand 等人(2007)以成功老化的選擇、最適化和補償模式(Selective Optimization with Compensation, SOC)描述高齡者在老化過程中以主動因應老化的改變，而提出規劃老年期需要以未來的觀點。他們也指出 45 歲以上的中高齡者是採用前瞻因應最適合的族群，因為他們正面臨適應因老化伴隨的潛在威脅階段，例如個人健康狀況、朋友關係和財務狀況的變化。所以前瞻因應有助於個人繼續追求或達到個人目標，尤其是對於成年期能否成功的發展，具有前瞻因應的能力更顯為重要 (Ouwehand et al., 2008)。

而 Bode 等人(2006, 2007)認為前瞻因應是未來的期望和預防不希望的改變，也指出前瞻因應是一種面對未來的自我調節能力，藉由個人投資於自己的未來，並可專注於個人的自我成長，進而優化中晚年的生活；Kahana & Kahana (1996, 2001)指出成功老化需要有預防行動，才能準備面對實際規範性的老化壓力，在規範性老化壓力發生前可以幫助高齡者延緩和降低影響。上述的觀點的闡述，是為了要有效地面臨老化所帶來的壓力和避免老化所產生負面結果的策略。其中提及個人在面對未來的潛在壓力和問題的挑戰時，必須要有因應、預防行動和自我調節適應的能力，才能減緩或降低衝擊和影響，如透過健康促進以維持良好的健康狀況，以減少健康的風險，以及未來規劃和增強社會資源，更指出高齡者可透過累積資源，以積極地面對老化的挑戰，而個人所擁有的內在和外在資源愈多，會導致其擁有更好的生活品質，也會直接或間接影響個人對於未來的主動適應的支持與規劃(Kahana et al., 2012)。

綜合上述，本研究所指的未來準備是依據 Aspinwall 和 Taylor 的前瞻因應概念，係指人們在事件發生前可進一步的預防和減輕潛在威脅的衝擊，同時也是個人對未來生活挑戰做好準備的能力。個人所擁有的內在和外在資源愈多，也會影響個人對於未來主動適應的支持與規劃，透過設定更有挑戰性的目標，以面對未來的挑戰，並整合個人的生活目標管理與實現的過程。這些因應有助於個人繼續追求或達到個人目標，進而促進成功老化，並可專注於個人的自我成長和優化中晚年的生活。

2.2 中高齡者的學習

Kolb (1984)將學習視為是一種藉由經驗轉換而創造知識的過程，Jarvis (1987)則依據 Kolb 的學習理論，進一步提出學習是一種將經驗轉換成知識、技巧和態度的過程，此外 Mezirow (1991, 1996, 2003)認為學習是一種觀點轉化，藉由學習個人可透過批判與自我反思、反思對話、反思行動的過程，也就是個人重新檢視預先假設看法的重建過程，以引導其未來的行動。

因此學習是一種導致個人行為改變的過程與歷程。學習有助於促進個人知能、態度和價值觀的改變，而且學習會因經驗的累積，使個人在行為表現或潛能上產生一種持久改變的歷程（黃富順，2004）。這個學習的歷程包含經驗、行為和改變三個概念。其中，經驗可能是來自於生活中的體驗與經歷，或是為了適應生活的各種環境而產生的改變，也包含反思、行動和個人與環境的互動過程；行為則透過學習，獲取知識而產生行為的改變；最後產生的改變，則是藉由學習而導致行為或潛能上的改變（張春興，2009）。由此可知，學習可能會因累積的經驗或經歷的事件而產生改變，而認知的改變也會進一步產生行為改變（葉瑞枝，2010）。另一方面，中高齡者的學習也是一種動態的行為，從個人需求或對周遭事物感到好奇或興趣而引發個人動機，進而產生學習行為，從中獲得知識或技能，以達個人目標，最後對於個人在學習後進行學習表現評估（羅雅馨，2010）。

綜合上述，本研究認為中高齡者的學習是個體會透過經驗、動機而產生學習行為和學習改變，且個人藉由學習從中獲取知識和技能，進而產生經驗的轉換、自我反思、態度和行為改變，最後對於個人目標的達成與否進行學習的評估表現。

3. 研究方法

本研究採用質性取向的方式進行，並以半結構式的深度訪談法蒐集資料。研究對象的選取則以立意取樣輔以滾雪球方式尋找研究對象，本研究之受訪者須符合以下條件：(1) 45 歲以上的中高齡者；(2) 對於未來有實際準備之規劃者；(3) 每年學習時數至少達 100 小時者。研究者再以滾雪球方式，從這些最初訪談的對象中，協請其推薦符合上述資格的人選，成為本研究之訪談對象。本研究的訪談問題包括：(1) 您對未來生活的想法是什麼？(2) 什麼因素觸發您開始對未來生涯進行準備？(3) 您對這些準備有採取哪些具體的行動？

本研究共有 7 位中高齡者接受訪談，受訪者年齡範圍為 51-74 歲，平均年齡 63.3 歲，而本研究將受訪者的一段話或句子作為概念的歸類，進而統整出意義單元，最後進行整理形成主題。為保護受訪者的隱私，研究者將每位受訪者以代號進行編碼，第一碼代表性別，第二碼代表年齡，如“F-51”代表是女性 51 歲的受訪者。

4. 研究結果與討論

本研究以中高齡者對於未來準備所採取的學習歷程進行探討，以下分別探討對於未來生活準備的觸發因素；受訪者對於未來最擔憂的事情為「健康問題」；從學習進行未來準備：身體健康的促進、促進人際互動關係和學習新知識與尋找資源。

一、受訪者對於未來生活準備的觸發因素

(1) 家人的影響

Aspinwall 和 Taylor (1997)指出在時間有限的情況下，個人若處於忙碌狀態下，就會接收到較少的訊息，且分散個人確認壓力源的警訊能力，而較少考慮未來的規劃進行。受訪者過去因時間因素限制，而無法參與活動或規劃自己想做的事，退休以後有較多的時間可去規劃自己的未來生活。中高齡者在退休後會開始安排晚年的生活，有人是因為受到家人的影響，看到自己的爸爸退休後無所事事，怕自己退休後會失去生活重心、會恐慌；也有受訪者因為覺得若都待在家裡會太無聊。

因我看到我爸爸 60 歲退休，他變得每天無所事事，我就覺得在還沒退休之前，就要開始來規劃退休以後的生活要做什麼，要不然突然沒有事做，就會生活失去重心、會恐慌…因為爸爸的情形不 OK，所以我就覺得我不要像他那樣子，…就會覺得說我應該去了解一下這些東西（退休規劃）的內容(F-51)。

退休以後待在家裡照顧父母，那你假如沒有出來走一走，那你可能會覺得在家裡的時間太長也會無聊…我覺得有些課程我可以聽聽看，尤其與這個年齡有相關，自己的年齡有實際可以用到，我想我們這個年紀也是可以去了解的(M-70)。

(2) 退休後還想繼續工作，服務高齡者

中高齡者在退休後，想要延續職業生涯，亦或是想要延伸之前的興趣或夢想而開始安排晚年生活。有受訪者因為對於高齡產業有興趣，想要把自己的興趣變成工作，而有受訪者則是看到老人過枯燥無聊的生活，想要去帶動他們，並以此為發展事業的第二春。亦即中高齡者的對於未來生涯的準備，可能從個人需求或對周遭事物感到好奇或興趣而引發動機，進而產生準備的行動，進而透過學習，從中獲得知識或技能（羅雅馨，2010）。中高齡者可能基於自己本身的興趣而進行學習活動，進而開啟第二生涯。

我參加路老師、企劃師這些培訓課程，取得企劃師、路老師、樂齡講師的認證，這些讓我學會用電腦和做簡報的能力，現在我可以幾乎不用假他人之手…我自己想要學，…在教學上累積經驗，再達到老人住宅的部分，為了就是要開設老人相關的機構(M-57)。

當初我覺得老人無聊，他們就都關在房間裡，關在房間裡面就只有看電視躺著這樣子，就是過著枯燥無聊的生活，就想要進入老人這一層去帶動他們，所以就是想奉獻一下自己，先學然後自己再延伸出，我能夠自己設計出針對這些老人的技巧和活動或運動(F-60)。

(3) 想與社會保持互動

有些中高齡者在退休之後，意識到朋友逐漸減少，既有的社交網絡圈也會變小，所以要盡可能結交新的朋友。他們的想法與 Aspinwall 與 Brunhart (1996)和 Ouwehand、De Ridder 與 Bensing (2007)的觀點相似，因為他們正面臨適應因老化伴隨的潛在威脅階段，為了使其能因應這些事件，使人們得以繼續追求個人的目標。因此，社會網絡對於中高齡者而言是很重要的，中高齡者需要多參與活動，擴大社交網絡，多認識新朋友。

老了就一定會有的一些問題，那將來漸漸地你的朋友什麼也會少了，將來一定會去面臨原來契合的這些網絡、社會關係會慢慢消失，所以要盡可能去結交新的親友，或者甚至是年輕的一些朋友，那你也可以吸收一些他們現在的生活方式(M-70)。

我們退休的時候就是希望，大家在一起就是希望要走出來，不要在家裡，在家裡的時候，恐怕會老年癡呆，一走出來就有機會認識很多朋友，就是像大家介紹來讀書這樣子(F-73)。

二、受訪者對於未來最擔憂的事情為「健康問題」

中高齡者對於未來最擔憂的事情為「健康問題」，與內政部（2009）中老年人生活狀況調查的結果相同，其指出中高齡者對於老年生活最擔心的問題為「自己的健康問題」，然而，他們會為了未來的期望和預防不希望改變的改變，而開始意識到健康在老年生涯的重要性(Bode et al., 2006, 2007)。因此，受訪者會擔心自己健康狀況不佳的話，在生活行動上就會受到限制，所以他們認為退休後身體健康最重要，也會特別注重健康方面的預防與維持。

擔心的話也只是注意自己的身體，那個時候我退休想到自己的老年生活的健康問題(M-68)。

我覺得是健康擺第一，因為我覺得說有時候你健康狀況如果不好的話，你可能會心有餘力而不足，你可能就沒有辦法去從事很多活動，我覺得健康的問題對我們影響比較大(F-51)。

怕就是說身體會出狀況，…所以退休的人會更體會退休以後每個人身體健康最重要 (M-74)。

三、從學習進行未來準備

(1) 身體健康的促進

受訪者因為擔心健康問題，所以他們透過學習健康的知識、參與相關的學習活動，以促進自己晚年時期的健康。受訪者認為學習可以增進身體健康促進的相關知識，也有受訪者認為需要花時間瞭解健康養生方面的內容來維持健康。也有受訪者則是因為受到家人生病的影響而覺得健康的重要，且為了爸爸的病情開始研究健康養生的方法。因此，受訪者藉由學習的方式，以進行身體健康的促進。主要是因為受訪者具有健康意識，並且藉由原有的興趣進而維持良好的健康，同時也為未來所擔心的健康問題進行準備，這也是成功老化重要的一部分(Kahana & Kahana, 1996; Rowe & Kahn, 1997)。由此可知，受訪者透過健康促進以維持良好的健康狀況，以減少健康的風險，以及未來規劃和增強社會資源。在此過程中，受訪者一方面可以累積資源，以積極地面對老化的挑戰，也會直接或間接影響個人對於未來的支持與規劃(Kahana et al., 2012)。

因為以前是做餐飲，口味就偏向於重口味，後來我覺得這樣不健康，三高一定找上你，想到說健康養生這方面很重要，這些東西我們都會去找出來看，要有時間去了解這些東西，不然的話這樣身體不健康，真的什麼毛病都會跑出來(F-51)

因為爸爸的影響讓我覺得健康很重要，四十年前左右我爸得胃癌，不過我一個觀念是要來想辦法，就怎樣把他治好，就開始學習和研究要健康又要符合一些養生方法(M-74)

因為以前壓力太大，壓力太大造成我身體亮紅燈，有血尿、肝的問題，所以學跳舞學、瑜珈，就希望說這些活動能夠促進我的身體健康(F-60)

我覺得有些課程我可以聽聽看，尤其與這個年齡有相關，自己的年齡有實際可以用到，我想我們這個年紀也是可以去了解的 (M-70)

(2) 促進人際互動關係

受訪者認為在參與學習活動的過程中，有助於促進與同儕之間的人際互動關係，藉由學習活動，可以結交到新朋友，以拓展社會網絡，也可以透過彼此之間相互影響繼而得以交換生活經驗。亦即，在未來準備的過程中，需要進行資源的累積，包括家庭、朋友等社會網絡的建立(Aspinwall & Taylor, 1997; Kahana & Kahana, 1996; Rowe & Kahn, 1997)，是個人達到成功老化的重要資源。

在樂齡大學就是同學的互動，可以交到新的朋友，那時候就有老師說你們最好是去找一個你們比較合得來，也可以講你們的興趣、比較契合或是性質比較接近的，可以組織起來，這樣你就可以拓展你的社會網絡(M-70)

人際關係多認識一些同學，五花八門的同學，然後結交到比較多朋友，平常有保持聯絡，基本上他們對我有幫助(M-68)

最起碼我覺得來這邊學習是很好的、很正面的，大家在一起都互相影響，然後共同交換生活經驗，然後聽聽別人的說法，聽聽別人說話，然後大家在一起，我覺得互動很不錯、很好耶(F-51)

(3) 學習新知識與尋找資源

受訪者藉由參與學習活動，可以學到新知識和常識，並且可以實際運用在生活當中。學習可以藉由經驗轉換進而創造知識。因此高齡者的學習可以從具體經驗開始，透過觀察與反思，進而將自己在學習中所獲取的知識，能夠實際運用在生活當中(Kolb & Kolb, 2005, 2008)。

譬如說老人照護的制度，我們了解國家對於老人照護政策的情形和走向，再來是實際照護的方面，馬上就可以應用在現實上，像是我現在我曉得像我媽媽現在年紀大了，我要找一個有輪椅加便盆的，你曉得這個資訊的來源，當你必要的時候你會有一個線索去尋求資源(M-70)

對於生活上，多多少少增加一些常識，常識也是不少，像是健保方面、用藥方面、娛樂方面很多，老人課程是用藥方面的知識比較多(M-68)

大概就是對成功老化或者在地老化、活躍老化會比較有一些延續性的東西跑出來，然後可以運用在自己的教學上，或者運用在自己的領域，可能會比較有專業的想法，學到比較專業的部分(M-57)

5. 結論與建議

根據本研究結果，研究者歸納出以下結論：

(1) 中高齡者未來準備的觸發因素是家人的影響、希望延續職業生涯、希望與社會保持互動

中高齡者對於未來準備的觸發因素是家人的影響、希望延續職業生涯、希望與社會保持互動。有受訪者是因為家庭因素而開始對於未來有所規劃，例如家人退休後的生活不適應，使其開始反思與意識到要開始為退休或老年生活做準備；亦有受訪者想要延續職業生涯、延伸之前的興趣或夢想而開始安排晚年生活；亦或是想要繼續與社會保持互動，而開始進行未來之規劃。受訪者藉由主動參與學習和學習尋找相關訊息等，希望累積更多的資源，以因應未來的需要。

(2) 受訪者對於未來最擔心的問題是關於自己的身體健康狀況

大部分的受訪者對於未來最擔心的問題就是自己的健康狀況，受訪者擔心若是自己健康狀況不佳的話，就無法從事很多活動，所以開始意識到身體健康的重要性，且開始將這些潛在的壓力源或擔憂，進一步轉化並產生未來準備的意識，並藉由反思、心智模擬…等方式，將現有的狀況進行修正和未來規劃，以因應未來的生活。

(3) 受訪者透過學習以因應老化過程所面臨的健康問題

受訪者會因為自己未來健康問題產生對於未來準備的意識，進而促使其產生學習行動，希望可以藉由主動參與學習活動，例如：學習健康養生的方法、運動方式等，以促進自己的健康，亦

即受訪者會透過學習以因應老化過程所面臨的健康問題，同時可從學習過程中促進人際互動關係和幫助其獲取新知識與懂得尋求資源，藉此以累積因應未來所需的資源和能力，做為未來的規劃或為未來生活做更多的準備。

本研究依據上述的研究結果與結論提出本研究的建議如下：

(1) 對政府機關之建議

政府可多鼓勵公、私部門在中高齡者尚未退休之前，提供退休生活輔導規劃或課程資訊，使他們在退休之前能瞭解自己的興趣、未來生活的規劃、退休生活會面臨的問題…等，以及需要進行的準備。此外也可鼓勵中高齡者培養其多元的興趣，使他們能預先準備與規劃自己的未來，以增進其晚年生活品質。

(2) 高齡教育機構之建議

為了協助中高齡者能夠做好老化準備，研究者建議高齡教育機構在課程設計上應該加強與高齡者退休之後生活要如何規劃、健康促進、生理等相關的知識與技能，藉由學習使中高齡者能夠具備對於晚年生活的規劃的知識與能力，並能將所學應用於生活中，以因應晚年會遭遇的老化問題、退休生活問題…等，以提升晚年生活的價值與意義。

(3) 對中高齡者之建議

中高齡者應及早規劃自己的未來生活，在退休前即應主動參與學習以培養或發展多元的興趣。另一方面，他們也要開始學習規劃自己退休後的生活，並且累積未來所需要的資源，如養生知識、健康促進、規劃能力、社會關係…等資源。因為資源的累積，有助於個人對於未來生活做好準備和規劃，並在未來面臨各種壓力源或挑戰時，可以尋求資源的協助，也可以將所學的經驗、知識和技能等應用在生活中，使自己更有能力面對未來挑戰，進而達到成功老化的生涯目標。

(4) 對高齡教育服務之建議

為了因應高齡社會的來臨，在提供高齡教育的服務上，研究者認為因中高齡者在晚年生活會面臨許多的老化壓力的挑戰，必須要協助中高齡者及早準備與規劃，使他們能夠因應老化過程所衍生的挑戰。因此建議高齡教育服務工作者，在課程設計上應該加強與高齡者生活較相關的知識與技能，使他們具備相關的知能並得以應用於生活中。尤其是生理與心理老化、財務與理財、社會參與等方面的相關課程，以促使中高齡者在健康促進、經濟保障以及人際網絡建立有更佳的生活品質，進而達到成功老化的目標。

參考文獻

1. 內政部，(2009)。98 年老人狀況調查摘要分析。<http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>

2. 行政院國發會(2012)。中華民國 2012 年至 2060 年人口推計。
<http://www.ndc.gov.tw/dn.aspx?uid=11723>
3. 張春興，(2009)。現代心理學：現代人研究自身問題的科學。臺北市，台灣：東華。
4. 黃富順，(2004)。高齡學習。臺北市，台灣：五南。
5. 葉瑞枝，(2010)。學校志工服務之學習歷程研究—以新竹市一所國民小學為例。未出版碩士論文，新竹市，台灣：玄奘大學成人教育與人力發展學研究所。
6. 羅雅馨，(2010)。高齡者參與課程式休閒活動之學習歷程與自我效能增進關係之研究。未出版碩士論文，新竹市，台灣：國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所。
7. Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (1996). Distinguishing optimism from denial: Optimistic beliefs predict attention to health threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 22: 993-1003. doi:10.1177/01461672962210002
8. Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*. 121(3): 417-436. doi:10.1037/0033-2909.121.3.417
9. Bode, C., De Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2006). Preparing for aging: Development, feasibility and preliminary results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient Education and Counseling*. 61(2): 272-278. doi:10.1016/j.pec.2005.04.006
10. Bode, C., De Ridder, D. T. D., Kuijer, R. G., & Bensing, J. M. (2007). Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *The Gerontologist*. 47(1): 42-51. doi:10.1093/geront/47.1.42
11. Greenglass, E. R. (2002). Chapter 3.Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* (pp. 37-62). London, UK: Oxford University Press.
12. Jarvis, P. (1987). *Adult Learning in the Social Context*. London, UK: Croom Helm.
13. Kahana, E., & Kahana, B. (1996). Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation. In V. Bengtson (Ed.), *Adulthood and aging: Research on continuities and discontinuities*. (pp. 18–41). New York, NK: Springer.
14. Kahana, E., & Kahana, B. (2001). On being a proactive health care consumer: Making an “unresponsive” system work for you. *Research in Sociology of Health Care: Changing Consumers and Changing Technology in Health Care and Health Care Delivery*. 19: 21-44. doi:10.1016/S0275-4959(01)80005-3
15. Kahana, E., Moorre, J. K., & Kahana, B. (2012). Proactive aging: A longitudinal study of stress, resources, agency, and well-being in late life. *Aging & Mental Health*. 16(4): 438-451. doi:10.1080/13607863.2011.644519
16. Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the source of learning and development*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
17. Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning styles and learning spaces: Enhancing experiential learning in higher education. *Academy of Management Learning & Education*. 4(2): 193-212. doi:10.5465/AMLE.2005.17268566
18. Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2008). Experiential Learning Theory: A Dynamic, Holistic Approach to Management Learning, Education and Development. In Armstrong, S. J. & Fukami, C. (Eds.) *Handbook of Management Learning, Education and Development*. London, UK: Sage Publications

19. Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco, USA: Jossey-Bass.
20. Mezirow, J. (1996). Contemporary paradigms of learning. *Adult Education Quarterly*. 46(3): 158-172. doi:10.1177/074171369604600303
21. Mezirow, J. (2003). Transformative Learning as Discourse. *Journal of Transformative Education*. 1(1): 58-63. doi:10.1177/1541344603252172
22. Ouwehand, C., De Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*. 27(8): 873-884. doi:10.1016/j.cpr.2006.11.003
23. Ouwehand, C., De Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2008). Individual differences in the use of proactive coping strategies by middle-aged and older adults. *Personality & Individual Differences*. 45(1) : 28-33.
24. Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*. 37(4): 433-440. doi:10.1093/geront/37.4.433
25. Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges*. (pp. 19-35). London, UK: Oxford University Press.

The exploration of middle-aged and older adults' future preparation: Learning perspectives

Lee, Y.-H. Lu, C.-Y.

Abstract (Note: This abstract was first published in the 9th World Conference of Gerontechnology.)

Taiwan will become an aged society in 2018, and developing means of dealing with the challenges of an aging population has become an important task for researchers. **Purpose** This study aims to understand middle-aged and older adults' preparation for the future, and how they prepare themselves to face the problems of aging, and how they take action to plan and cope with their future life. Moreover, how do they engage in a process of active learning, so that they will be able to live a more active and meaningful life as they age? **Method** We conducted semi-structured interviews with 7 middle-aged and older adults who had taken actions to prepare for their future. We examined the interviewees' consciousness and learning actions in their preparations for the future. **Results & Discussion** (1) The triggering factors of the interviewees' consciousness to prepare for the future included: family events, their desire to maintain active social lives after retirement, the continuation of the interviewees' professional careers after retirement, and their aspirations for participation in volunteer services. (2) "Health problems" was issues of utmost concern for the interviewees' future. However, they transformed these worries into learning actions, comprised of active participation in learning and seeking out relevant information, thus accumulating more resources to cope with their future needs.

Keywords: middle-age and older adults, future preparation, elderly learning