



高齡者參與生命故事繪本課程學習歷程之探究

*鄭窈窕^{1,2} 胡夢鯨²

¹國立臺中科技大學 老人服務事業管理系

²國立中正大學 成人及繼續教育學系

摘要

本研究旨在探討高齡者參與生命故事繪本課程之學習動機、學習過程與感受，進而深入探究其學習後，對內在成長與外在生活改變及啟發情形。本研究採用質性研究法，以臺北市兩所樂齡學習中心具有聽說讀寫能力的高齡學習者為對象，立意取樣九位受訪者進行半結構性訪談。研究結論歸納為：(1)高齡者參與生命故事繪本課程的學習動機主要是對課程的好奇、想學習知識和思考，透過彼此分享生命故事中，增進自我了解，增益人際互動，進而能具體產出自製的生命故事繪本；(2)高齡者在學習過程中，具有高度持續學習的熱忱，以正向思考的態度，從自我檢視、自我探索、自我肯定，提升了自我價值，同儕互助共學，是最好的促進因子；(3)高齡者參與後的學習成果，有「正向力的改變」、「學習力的改變」、「覺察力的改變」、「人生觀的改變」等內在成長改變，亦達成外在生活改變的成效，高齡者能獲得新知識與能力，並能付諸行動身體力行，除了與他人資源共享之外，進而將所學應用於生活中。最後提出建議為：(1)授課教師應掌握高齡者之身心特性與學習需求，提供多元的生命故事繪本課程；(2)參與課程的高齡者能延續所學內容並實踐日常生活中，整合自身的發展任務與深化學習成效；(3)對未來研究建議擴大研究場域與對象並採取不同類型研究方法。

關鍵詞：生命故事繪本、學習歷程、高齡學習者

1. 研究背景與目的

隨著新型態社會來臨，對於高齡者的教學應轉為增能取向和多元的教學方式，然而高齡者的學習需求多元，其參與因素以及學習過程與結果，均影響活躍老化之促進，此議題是值得研究的。如同阿德勒說：「如果能了解一個人的早年回憶，便能了解一個人的生命故事」（曾端真、陳為學，2015）。老人生命故事的豐富及複雜性，從純粹心理發展觀點至老人學的生命歷程觀點，涵蓋了生理、心理及社會，乃至靈性的多元面。透過生命回顧、生命故事書製作、生命亮點的找尋，進行重新整理，賦予新的意義，並完成及修復階段任務，整合為下一階段之基礎（許玉容等人，2017）。

學者 Havighurst (1963)，主張老人的生理、心理及社會的需求，不會因為其狀況改變而有不同，意即為老人仍希望保持壯年的生活型態，而且維持原來的角色功能積極地參與社會活動。因此，研究者認為生理年齡不等於心理年齡，期能透過學習歷程之探究，促進其順利適性發展，增能高齡學習成效。

從高齡者對於探索自我與生命意義的學習需求，發現以生命故事重塑個人價值，達到正向老化的議題值得研究。Burnside 與 Haight (1994) 的研究指出，對於高齡者而言，若進行生命故事繪本的敘說或撰寫，是一種靈性及自我探索的歷程，在此學習過程中，可以讓成員之間學習如何與他人分享及溝通，增加互動的經驗，也有助於提高生活品質，進而能積極促進高齡者永保一顆凍齡的赤子心、永存一份創齡的學習心、永續一生逆齡的快樂心。

目前國內文獻有關探討高齡者生命故事歷程的議題包括：「生命故事敘事」、「生命回顧」、「懷舊療法」、「回憶治療」、「生命史」等；關於「高齡者生命故事繪本」議題，近幾年雖有逐漸增加的趨勢，但此研究仍屬少數。若以臺灣博碩士論文知識加值系統 2023 年 3 月查詢高齡者「生命故事繪本」學術論文僅有 6 篇（盧祥富，2022；王月玲，2021；呂怡慧，2017；林培齡，2017；江玉寶，2016；李盈蓁，2016），高齡者生命故事繪本課程對高齡期能順利發展深具影響力，故冀期本研究能助益並增闕補遺此領域之探究。

綜上所述，研究者想要了解的主要問題是，高齡者基於什麼原因願意參與生命故事繪本的學習活動？是什麼原因促使他們願意繼續學習？而他們持續參與後，得到哪些改變？具體而言，本研究的目的如下：

- (1) 探討高齡者參與生命故事繪本課程學習動機；
- (2) 探討高齡者持續深化參與生命故事繪本課程的因素；
- (3) 探討高齡者參與生命故事繪本課程學習後所產生的改變。

2. 文獻探討

2.1 高齡者生命故事繪本：生命解構、重構、再建構的自我統整歷程

時光帶走了容顏，歲月帶來了智慧，「生命故事」(Life Stories) 係源自敘事理論之領域，每一個故事背後都有著高齡者豐富的人生閱歷，每一個故事都傳達出高齡者積極、正向的態度。心理學家阿德勒(A. Adler, 1870-1937)說：「故事即人生」(story is my life)，一個人的故事即代表其人，故事不只是故事，而是反映一個人的生命歷程。敘說故事的歷程可以協助當事人去省視人與社會脈絡的關係，從而對兒時經驗賦予不同的詮釋（曾端真、陳為學，2015）。

「生命故事書」以生命回顧過去各個階段的方式，理解個人的生命歷程，也經由生命回顧肯定自己的階段任務，面對及處理罪惡感等負面情緒，並經歷悔悟及原諒的心路歷程(Butler, 1974)。此

為生命歷程的危機與轉機，獲得圓融之智慧，生命統整而重新得力（許玉容等人，2017）。阿德勒認為人們是自己生命意義的創造者。當事人的成長故事是由他對一個個的事件賦予意義之後所組成，並且依據這些意義做抉擇。新的詮釋將可以帶來新的選擇（曾端真、陳為學，2015）。高齡者親手完成生命故事繪本，可以讓敘述故事者更親近自己的家庭，讓兒童直接認識自家的長輩，讓長輩的生命故事成為世代的傳承與值得珍惜的寶貝（羅智容，2013）。

Butler (1974)提出生命回顧，最初是用於探討老人回憶來做臨終關懷之治療，即協助老人從懊悔、不滿意的生活經驗中，或許能從較正向的角度去詮釋舊經驗的「意義」，重新再出發。趙可式(2007)認為生命回顧有四項功能：(1)重整秩序；(2)發現或重新詮釋意義；(3)釋放衝突或不滿；(4)放下。老年期將要面對生命、角色、形象的轉換及剝奪的準備，個人生命的重點由個人的「存在感」取代「成就感」，由外在的角色、權位、財富及一生的故事、情緒，轉到內在的超越自我，並做死亡準備（許玉容等人，2017）。

王月玲、謝玉玲(2021)透過生活故事繪本方案介入老人日照機構的行動研究結果發現，生命故事繪本活動有助於長者對於「過去我」、「現在我」和「未來我」的統整，建立生命意義感、提升自信及自我價值感。呂怡慧(2017)研究指出透過生命故事繪本的敘寫，可以幫助高齡者進行生命統整，對生命的意義、生命價值及生命連結，有重新的省思效果。江玉寶(2016)的研究指出透過生命故事繪本課程，可以幫助高齡者在生活層面、人生觀、成長歷程等有產生正面的影響。羅智容(2013)探究高齡生命繪本方案對高齡學習者的生命意義感影響之準實驗研究結果指出，生命繪本方案可提升高齡學習者生命意義感。綜整上述相關研究，參與生命故事繪本的高齡者，對於個人在生命歷程、生活層面、人生價值觀可以協助他們重新省思生命的機會，並且產生正向的影響。

研究者從教學實務歷程裡最深刻的感想與啟發是，每個個體都是獨一無二的，高齡者擁有寶藏般的生命歷程，走過豐碩起伏的人生之途，成長中不斷建構自我的意識與信念，到了第三年齡，面臨退休與空巢期、生理與心理的老化以及社會角色的變化，身心內外都考驗著他們極大的調適韌力。於老年期參與生命繪本課程活動，能透過學習，啟發其覺察反思、自我統整，進而能採取具體行動，重新燃起學習欲望、服務熱忱，積極社會參與，達成老年期順利正向發展，身心靈均衡健康老化的新生活，進而更積極社會參與，活躍老化。

本研究定義之「高齡者生命故事繪本」(Elderly Life Stories Picture Book)，係指高齡者透過敘說生命故事，縱剖歲月歷程，橫析時光隧道，從輕描外顯生活深化到爬梳內隱心靈，由主觀經驗轉化為客觀檢視，自微觀小我催化成宏觀大我，踏上意識覺醒、覺察反思、解構再建構、發展與更新、實踐新行動的層層生命階梯，以圖文創作之繪本作品，可以自我統整與傳承智慧，一本生命繪本就是一個人獨一無二的自我生命旅程。

2.2 高齡者參與生命故事繪本課程之學習歷程意涵與相關研究

學習歷程涵蓋了引發高齡者參與學習的原因、持續參與學習的動力、學習後的應用情形及所產生的改變等。本研究彙整與高齡者生命議題之學習歷程相關研究，可以分為學習動機、學習過程與

學習結果等三個歷程(吳文麗, 2016; 章嘉真, 2016; 詹慧珍, 2009)。高齡學習是一個發展歷程, Kim 與 Merriam (2004)以退休的 1,089 位高齡者為研究對象, 探討其參與學習活動的學習動機, 發現高齡學習者如果曾經擁有成功學習經驗, 這些經驗累積會促進他們繼續參與其他學習活動, 由此可知, 經驗確實可以促進成人或高齡者持續地學習與發展(葉俊廷, 2014)。高齡者參與學習的動機, 可分為外在與內在動機。外在動機有助於自己延伸成年期之生產繁衍、生活角色責任、資訊取得; 內在動機的層次上, 以追求生活刺激起始意念、以能力培養為目標、生命發展階段的平衡與和諧、維護自尊的需求、老化態度是社會參與的重要因素。

其次, 高齡者參與學習活動之學習過程外在因素包含: 高齡者參與生命敘說課程調適學習過程中, 呈顯生成性腳本的普共性—個人連結於群體, 個人也在敘說群體中漸漸織起豐厚的人際網路, 與他人之間彼此有所回應, 互相激勵; 內在因素則是在高齡者在生命敘說課程調適學習過程中, 既敘說又傾聽, 伴隨生命檢視, 才能實現老年發展任務, 擴大高齡者的思維, 提升自我層次、激發潛能、創意與意志的自由。而且, 高齡者能在生命故事敘說與重建中體認到生命經驗的重要性與意義、重拾自己的優勢與專長、體認經驗的價值, 進而在參與過程中增加自我價值與存在感, 其自我價值的實現大部分來自使命感與自我效能, 而自我認同主要來自成就感與認同感。

第三, 關於高齡者參與學習活動後之學習結果的外在行為改變, 包括有高齡者參與學習後, 能重塑老人形象, 對家庭產生影響, 增進家人互動關係與世代間共學, 成為社區、家庭和社會文化的生命力和保存者; 內在心靈改變, 包括有高齡者參與生命敘事課程後, 影響了個人意義的形塑, 更認識自己, 重新定位自己, 讓自己過有意義的生活, 透過參與創造性活動, 能滿足身心靈的需求, 體悟命意義與價值, 邁向創意老化。高齡者在生命回顧中的困境事件類別是多面向的, 面臨的困境事件大多是雙重的, 困境事件因性別角色之差異而屬性不同, 面對困境轉折的學習因學、經歷而有異, 對困境的啟發與體悟則彼此相似。我的生命故事我自己說, 當自己的生命故事創造者, 重新俯瞰自己生命的情境脈絡, 進而對生命歷程產生新的理解, 體悟故事蘊含的意義, 高齡者豐富的人生智慧與歷練, 人人的故事都精彩, 各有不同的色彩, 是一部部個人的活歷史, 也是社會文化無價的寶藏。

綜言之, 學習是一個錯綜複雜的歷程, 各階段具有循環反覆的特性, 沒有特定的型態及模式。高齡者參與生命繪本課程活動中, 能觸發其自我意識, 持續覺察與反思是學習的關鍵要素。生命故事的敘說與創作, 對老年期順利發展能產生自我使命感、認同感與成就感之影響, 強化其對生命意義的追尋與自我實現, 開展積極逆齡, 實踐活躍老化的歷程。

3. 研究設計與實施

3.1 研究概念架構

本研究採用半結構訪談法(semi-structured interviews), 透過研究者與受訪者深度訪談的對象與互動過程蒐集研究資料。本研究主要以參加生命故事繪本課程的高齡學習者為研究對象, 探討他們

的學習歷程，其歷程包含「學習動機」(內在動機與外在動機)、「學習過程」(外在因素與內在因素)、「學習結果」(外在生活改變與內在成長改變)等三個面向，研究概念架構，如圖 1 所示。

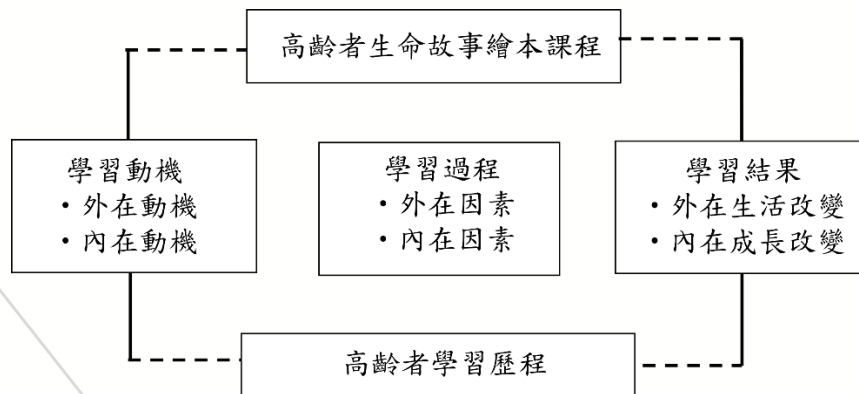


圖 1. 本研究概念架構圖

3.2 研究對象

本研究採立意取樣的方式，以研究者於臺北市兩所樂齡學習中心所規劃及教學之「樂齡生命故事繪本」課程之有豐富學習經驗的高齡學習者為研究對象，訪談對象的條件包括：年滿 55 歲以上具有聽說讀寫能力，且參與生命故事繪本課程兩期以上，並有創作產出生命繪本作品者。本研究選出研究對象共九位，2 位男性與 7 位女性，年齡從 55 歲到 82 歲，目前都是退休狀態。

訪談結果以匿名方式處理，每位受訪者的編碼以三碼組成，其意義分別代表「性別—姓氏—年齡」所組成，例如：「F-Chen-69」代表 69 歲的陳氏女性學習者。如「a1-1-1」，a1 代表研究者第一次對 a 訪談；第二個「1」代表研究者以第一個問題訪談；第三個「1」為延續第一個問題之提問。

3.3 研究工具

樂齡生命故事繪本課程實施方式

本研究的實施課程係採用研究者自 2014 年起為臺北市兩所樂齡學習中心所規劃及教學之「樂齡生命故事繪本」系列課程。

(1) 課程理念與目標

「樂齡生命故事繪本」系列課程的課程理念，植基於教學活動化、活動意義化、意義生活化、生活能力化，引導高齡者主動學習、樂在學習。透過閱讀與對話深化思考、解構及重構自我發展與統整、正向啟發生命意義、培養其圖文創作力、紀錄生活與生命歷程和省思、智慧傳承。由此，規劃系列性的課程大綱，具順序性、銜接性、統整性之課程結構；教學採用多樣性主題素材，設計各種體驗學習、敘說生活故事、運用活潑有趣的多元創作模式，期達到增能閱讀與自我成長、培養歡樂生活觀、發展正向幸福的終身學習目標。本課程的目標有三：(1)認

知：參與者能瞭解生命故事繪本的理論與涵義，並運用在活動中；(2)情意：參與者能發展創作生命故事繪本的興趣與技巧，並培養自我統整之覺察與信心；(3)態度：參與者能產生生命故事創作的想法或見解，並轉化為日常中的能力或習慣。

(2) 教學設計

本研究的實施課程係由研究者設計與授課之「樂齡生命故事繪本系列課程之二：樂齡時光之美」，每期 13 個單元，每個單元上課時間 3 小時。每一個單元教案設計概念與執行策略，依照教學階段分為四個階段：(1)階段一：「暖身」，採用的教學方法是教師講授與體驗學習，教學活動包含問題意識覺醒活動（遊戲、影片、活動）與圖卡影片閱讀，評量方式為課堂參與度以及態度檢核；(2)階段二：「主題」，採用的教學方法是教師講授與合作學習，教學活動包含知識性教學策略（感官、影片、閱讀）與文章書籍閱讀，評量方式為課堂分享以及參與討論；(3)階段三：「創作」，採用的教學方法是個人實作與分組討論，教學活動包含圖文創作（敘說、書寫、繪圖）與故事閱讀及寫作，評量方式為分組報告、課堂問答、實務操作、團隊合作；(4)階段四：「發展」，採用的教學方法是大堂討論與作品展示，教學活動包含舞台教學策略（展示、分享、交流），評量方式為總結性評鑑問卷、期末心得分享、觀察記錄與訪談、出席率等。

(3) 課程主題

「樂齡生命故事繪本系列課程之二：樂齡時光之美」分為三個主題：(1)主題一：「始業式」。第一個單元的教學活動包含相見歡以及讓參與者瞭解本課程，了解生命故事繪本的創作意義等；(2)主題二：「時光故事」。第二至第十一個單元教學內容包含人、事、時、地與物：人生美好—喜歡現在我、人間有情—我的座右銘、事有始末—人生初體驗、事事如意—幸福事件簿、時過境遷—快樂的記憶、時時刻刻、美好的一天、地靈人傑—小時候的家、地老天荒—懷念老地方、物忘我心—戀戀隨身物、物悟珍貴—寶貝紀念物；(3)主題三：「作品成果」。第十二至第十三單元教學內容包含創作作品的彙整、書寫學習與創作心得、封面製作與編輯成冊，完成最後的成果饗宴。單元的教學目標是回溯生命解構記憶，在建構生命故事新解，促進自我統整與重塑之生命意義。

(4) 課程特色

「樂齡生命故事繪本」系列課程內容具有三個特色：(1)運用活潑有趣的活動、討論、思考、對話、創作、遊戲、感官等多元學習策略啟發全人的三 H 學習：用心感覺(Heart)、用腦思考(Head)、動手創作(Hand)；(2)課程內容採用多元素材（照片、剪貼、繪畫等，以及文字敘寫），創作方式有兩種模式：個人獨創（讓允文允圖的參與者展現自我才華）、小組共作（讓擔心畫圖寫文者互助減壓共學）；(3)創作的生命智慧與傳承的作品成果，融合自由、自主等多元學習模式，例如：(1)創作內容：可選擇以現身說法呈現真人書、或以心靈故事圖文創作；(2)作品呈現：可選擇以製作影音影片、或以手寫手繪圖文的紙本呈現；(3)故事選擇：可選擇製作自己的故事、或選擇製作他人的故事。

訪談大綱

本研究是屬於探索式的研究，採用質性研究(qualitative research)。針對參與生命故事繪本課程的高齡學習者，進行半結構式深度晤談以蒐集質性資料，並在訪談中視情況彈性調整訪談大綱的內容及順序。

本研究的研究工具主要是以訪談資料、生命故事繪本作品和研究者為主。質性研究中，研究者本身就是工具(陳向明, 2002)，本研究的課程設計及教學者即是研究者本身，具備教育學碩士及成教領域的博士候選人，擁有 25 年成人教學經驗以及 17 年高齡教學經驗，且任教於大學之老人服務相關科系，研究者透過活動歷程中產出的教學執行日誌、團體活動紀錄、活動概況觀察與反思、文獻檔案及研究筆記；以及參與者之生命故事繪本作品、懷舊照片等，均為資料蒐集與分析的素材。

受訪者的生命故事繪本成果作品，資料收集乃於每單元進行過程中，經由研究者的主題講述與引導思考之後，由高齡學習者敘事自己的故事，繼而透過帶領討論，引導其深度思考與反思；一接著，將其敘說之文字與思緒書寫成章，並繪製圖畫或佐以照片等；一最後，將各單元的圖與文，集結彙編命名成冊，完成一人一本獨一無二的「生命故事繪本」。

本研究為自編的訪談大綱，研究者針對研究目標，聚焦於三個具體的問題：

- (1) 您會參加生命故事繪本課程的原因是什麼？
- (2) 您在參加過程中，有哪些學習體驗與感受？
- (3) 您在參加課程之後，在內在與生活上有什麼改變？

本研究在訪談之前，先提供紙本文本訪談大綱給每位受訪者參考，隨後安排在安靜、有隱私空間、不受干擾之環境，與受訪者進行深度訪談。

3.4 資料蒐集程序

本研究的資料信實度上，內在效度採取用方法論的三角檢證(between-methods triangulation)，是以不同方法如訪談、觀察、非干擾性的測量三角檢證(Lincoln & Guba, 1985；紐文英, 2020)。透過不同對象的角度來檢視訪談資料，藉由指導教授、研究者及同儕稽核來分析效度，協助澄清相關概念，以利問題的發現及資料分析的進行。

外在信度則以研究者之長期涉入及參與觀察，由研究者設計與教學之「樂齡生命故事繪本」系列課程，自 2014 年至 2021 年已開課 14 期，每期課程約 12~14 個單元，每單元 3 小時，開課時數達 500 小時以上。研究者對生命故事繪本課程的規劃與教學，有長期經營的豐富經驗、認知與理解。透過外在信度提升內在效度，以增加資料的確實性。再者，在研究過程中研究者均遵循研究倫理進行。

3.5 資料整理與分析

本研究的資料分析採主題分析法。質性研究蒐集大量語言資料，解釋分析資料乃研究之重要關鍵。本研究首先依據文獻內容，初步擬定「高齡者參與生命故事繪本課程」之訪談大綱，接著將訪談逐字稿資料做主題分類歸納、進行編碼，將逐字稿中每個有相關、相似或相同意涵的文本與代碼，歸納成意義單元，並根據相似的意義單元進一步歸納為次主題與主題，訪談資料分析架構範例，如表 1 所示。

表 1. 訪談資料分析架構範例表

主題	次主題	意義單元	文本與代碼
學習動機	內在動機	對課程好奇	「對樂齡課程充滿好奇，也極想了解生命繪本的實質意義為何」(g1-1)
學習結果	外在生活改變	付諸身體力行	「每生命故事需要紀錄、分享、整理，我做自己的生命繪本，也開始為自家人創作生命故事」(i1-3-1)

4. 研究結果與討論

4.1 高齡者參與生命故事繪本課程之學習動機

高齡學習者其學習動機，為因應各層面的改變能力及知識的具備，需與時俱進方能順利適應生活的改變（陳清惠、高淑真、胡夢鯨，2019）。根據文獻探討高齡者學習動機有外在動機與內在動機，而根據訪談結果顯示學習動機確實有外在動機與內在動機等兩個因素。

參與的外在動機包括：想自製自己的生命繪本、促進人際關係等因素

想自製自己的生命繪本：受訪者在參與過程中，反應熱絡、勇於分享敘說自己的生命故事，從研究者的隨堂觀察以及訪談資料均反應出受訪者表示參加此課程可以讓獲得自我接納，進而達成自我肯定，完成心中的夢想，擁有屬於自己的生命故事繪本，我的生命故事我自己說。

「希望有組織性的把生命故事點點滴滴用繪本畫出來。」(a1-1)

「很希望有機會動手製作。」(b1-1-2)

「整理自己的生命。」(i1-1-2)

促進人際關係：受訪者表示在參與過程中，除了可以敘說自己的故事，也能聽到別人的故事，甚或從別人的故事中，獲得不一樣的新觀點，同時也發現，人人的故事都精彩，各有不同的色彩，這份深度的敘事探索，讓彼此成為生命中相知相惜的交情。

「有認識新朋友的機會，有人際良性互動的場所。」(b1-1-3)

「希望能更了解眾生。」(d1-1-2)

「我是主角你也是主角。」(f1-1)

參與內在動機包括：對課程好奇、學習與增進知識和思考、增進自我了解等要素

對課程好奇：受訪者表示對課程的好奇心源自於對自我生命探索的意識，並且對於能打造完成專屬的生命繪本作品充滿期待。

「課程名稱的主題很吸引我，也很好奇，很想一探究竟在談什麼。」(c1-1)

「對樂齡課程充滿好奇，也極想了解生命繪本的實質意義為何。」(g1-1)

學習與增進知識和思考：受訪者表示在參與過程中，共讀主題相關的文章、書籍或影片，透過老師的引導深入思考與鏈結，透過學習獲得增能，感性與理性都得到滿足和喜悅。

「想更認識字。」(b1-1-1)

「有助腦思考的機會。」(b1-1-2)

「增加知識。」(e1-1)

增進自我了解：受訪者表示藉由生命的回顧與統整生命歷史，看到自己的優點和特質，並在生命故事分享中得到關照與情感支持，能更加認識自己、肯定自己，進而朝生命自我統整邁進。

「希望能更了解自己。」(d1-1-1)

「藉由課程親近自己，了解自己。」(i1-1-1)

從上述訪談資料分析歸納顯示，受訪者參與生命故事繪本課程的學習外在動機有「想自製自己的生命繪本」、「促進人際關係」。此研究結果與其他相關研究類似，例如：能力培養、掌握學習機會、完成夢想、同儕相伴、想要結交朋友的意念、朋友的邀約等外在動機概念（李盈蓁，2016；章嘉真，2016；僧羽綸，2015；盧靖宜，2014；張文煌，2012；羅雅馨，2011）。

受訪者的內在動機則有「對課程好奇」、「學習與增進知識和思考」、「增進自我了解」等。此研究結果與其他相關研究類似，例如：對課程有興趣、基於認知興趣和好奇、想要接觸新東西、滿足喜好、滿足求知慾、掌握了學習的機會、為學習而學習、自我評價、自我反思等內在動機概念（李盈蓁，2016；陳紅杏、李雅慧，2015；僧羽綸，2015；盧靖宜，2014；張文煌，2012；羅雅馨，2011；詹慧珍，2009）。

4.2 高齡者參與生命故事繪本課程的學習過程

當事人是個敘說故事者，同時也是個聽自己故事的人（曾端真、陳為學，2015）。而在生命歷程觀點(life course perspective)中，生命(lives)不僅是由個人年齡的改變所串起的生命階段轉換，它更受到歷史地理、社會結構、文化脈絡的影響，個人所處人際網絡中的其他生命亦連動地發揮作用，而個人也具備選擇與能動的可能性來塑造與重塑生命。

受訪者談到關於參與生命故事繪本課程時，覺得學習過程中有許多深刻的收穫與體驗，從訪談資料顯示，受訪者表達參與學習過程分外在與內在等兩個因素。

外在因素包括：學習障礙的因應與持續學習的熱忱、團體中同儕學習的趣味以及經驗學習能力的提升等

學習障礙的因應與持續學習的熱忱：受訪者表示雖然在學習過程中會遇到阻礙，但是透過心裡的調整或是同學的支持，也會願意參與學習。

「有一天家裡臨時有事無法前來上課，非常懊惱，但還好有群組向同學們請教課程中分享的點點滴滴，還有作業。」(g1-2-2)

「我曾經請假一次，因為有考試的壓力，我期許自己調整好再來上課，可以充分享受課程。」(h1-2-1)

「每不管參與任何課程，我都會很熱誠去完成它，除非生病，很少缺課。」(a1-2-2)

團體中同儕學習的趣味以及經驗學習能力的提升：受訪者表示在學習歷程中，可以與同儕一同學習，彼此分析自己的人生經驗。

「我們每次在塗鴉中、遊戲中，學習成長，譬如有一次寫完對方的優點，20 人不但要記他的名言，還要記他的專長，訓練腦力一玩法，每個人都忙成一團。」(a-1-2-1)

「在硬筆練字過程，學習修身養性。」(c1-2-1)

「在課堂發表感想練習膽量，分享彼此的人生態度，也學習用正向思考來鼓舞自己。」(g1-2-1)

內在因素包括：正向思考創造價值、生命檢視與自我探索、自我肯定、激發潛能與促進生命統整等要素

正向思考創造價值：學習過程中，藉由生命故事繪本的體驗，嘗試從正向思考的方式進行，並且創造價值。

「我學到同樂共學，正向美好的念頭，嘗試著去看到不同的面向。」(c1-2-2)

「印象最深刻的是幸福的定義，同學有人提及只要不被魚刺刺到就是幸福，可見幸福是那麼容易滿足。」(d1-2)

「學到以詼諧阿 Q 的心態去面對它、接受它、處理它。」(d1-2)

生命檢視與自我探索：透過故事彙整的學習，再一次檢視並整理自己的人生，並且嘗試進行自我的探索。

「在參與課程中，我曾經想過，嘗試扮演新的角色去做自己，不要時時被羈絆，輕鬆做自己，可是並不容易。」(c1-2-3)

「畫出生命樹，整理自己的成長過程。」(h1-2-2)

自我肯定、激發潛能與促進生命統整：雖然人生常常遇到困境，但透過檢視、分享等方式激發潛能並統整自我。

「在參與課程中，確實有感到困境，但我就秉持平常心的心態，持續努力，不論結果如何，即使我的作品不完美。」(e1-2)

「以友為鏡，看到別人的非凡。」(h1-2-3)

「每家庭樹對自己原生家庭的再次看見，重新詮釋也再次感恩我的父母、手足。」(i1-2)

從上述訪談資料分析歸納顯示，受訪者參與生命故事繪本課程的學習過程的外在因素有「學習障礙的因應與持續學習的熱忱」與「團體中同儕學習的趣味以及經驗學習能力的提升」。此研究結果與其他相關研究類似，例如：個人連結於群體、在群體織起豐厚的人際網路、與他人彼此有所回應，互相負責、團隊分工合作、經驗的價值、提升自我層次等要素（吳文麗，2016；章嘉真，2016；僧羽綸，2015；陳蘭芬，2014；張文煌，2012；羅雅馨，2011；詹慧珍，2009）。

受訪者參與生命故事繪本課程的學習過程的內在因素有「正向思考創造價值」、「生命檢視與自我探索」、「自我肯定、激發潛能與促進生命統整」等要素。此研究結果與其他相關研究類似，例如：自我探索、創造生命價值，生命檢視、體認到生命的重要性與意義、生命統整、豐厚的人際網絡等要素（呂怡慧，2017；詹慧珍，2009）。

4.3 高齡者參與生命故事繪本課程後的改變

在敘說之中，當事人會逐漸明白故事是由自己所編織。當事人一邊說故事，一邊聽自己的故事，同時也在進行著自我對話：「這是我希望的故事嗎？」此內在對話可以促成思考的改變。在自我評

估中，會有不同的思考，能看到自己具有選擇的主導性。思考的改變來自對故事的不同詮釋（曾端真、陳為學，2015）。

受訪者談到關於參與生命故事繪本課程後，談到學習成果，感覺自己有許多學習心得與成長，也發現自己的改變，從訪談資料顯示，受訪者表達參與課程之後的改變分為外在生活改變與內在成長改變等兩個層次。

外在生活改變包括：獲得新知識與能力、付諸行動身體力行、將所學應用於生活中、與他人資源共享等要素

獲得新知識與能力：受訪者表示透過本課程，可以獲得新的知識與能力。

「學到寫字的能力、識讀能力、快速中整理想法能力、學習製作生命繪本的能力。」(b1-3-1)

「每我發現自己的理解能力比以前增強了，記憶力也比以往增強。」(d1-3-4)

付諸行動身體力行：學習之後，受訪者也會願意嘗試身體力行並且實際行動。

「每我會想到『坐而言，不如起而行』，儘速去做，即使是錯了，也比猶豫不決來得好。」(d1-3-1)

「每自告奮勇擔任社大班長、鄰居孩子常常大哭，經多次懇切拜訪後，和鄰居成為『好厝邊』。」(d1-3-4)

「每我想透過學習，都會有新的想法與改變，一定會慢慢的帶到日常生活中身體力行的，但是習慣的養成沒那麼快奏效！也是要日積月累，才能迸出大的火花。」(c1-3-1)

將所學應用於生活中：由於課程的設計，除了課程教學之外，也會安排相關活動，讓學員可以應用在生活中。因此，受訪者也表示會將所學的內容應用在日常生活之中。

「我有努力去實踐上課所學到的，因為每天都會碰到新的情境、新的人物、新的事情。」(d1-3-3)

「完全運用到生活才有意義。」(d1-3-5)

「每生命故事需要紀錄、分享、整理，我做自己的生命繪本，也開始為自家人創作生命故事。」(i1-3-1)

與他人資源共享：透過本課程的教學與實作，受訪者表示願意把學習的內容分與他人進行分享。

「會分享給家人或同學及朋友。」(g1-3-1)

「向不同方向尋求因應之道，例如向朋友請教、從書中找答案、把它寫下來，再思考、和太太、小孩說出來，請教他們。」(d1-3-2)

內在成長改變包括：正向力的改變、學習力的改變、覺察力的改變，以及人生觀的改變等要素

正向力的改變：就由課程的學習，在面對事情時更能以正面積極來面對。

「我很想改變自己，希望能多多吸收同學的分享，讓自己能改變。」(e1-3)

「會把所學帶到日常作息中，見解較樂觀。」(a1-3-2)

「都是正面積極的能量。」(b1-3-4)

「生活更加喜樂。」(h1-3)

學習力的改變：學習之後，受訪者表示閱讀口語表達也有進步，此外自己的觀念、或是想法也會改變。

「視野較豁達，與同學比較見解上不同。」(a1-3-1)

「每經過學習嘗試改變後，我覺得自己的學習與能力有長足的進步：(1)觀念改變，行動就會改變；(2)會願意去嘗試新的改變；(3)從別人眼中的自己去探索自我並確認自我；(4)看到同學許多的感動，從而發現心靈上的美與愛。」(c1-3-2)

「閱讀力有進步，口語表達有進步。」(i1-3-2)

覺察力的改變：受訪者表示經過課程學習之後，觀察覺察的能力也有明顯進步。

「傾聽別人分享的能力，也學習到欣賞別人長處的能力。」(b1-3-2)

「覺察力有進步。」(i1-3-2)

「每會用新的角度看待遇到的困難與問題、會用更多的體貼去包涵別人的不一樣、會有更多的自信去面對老年及死亡。」(b1-3-3)

「都是正面積極的能量。」(i1-2)

人生觀的改變：當個人開始回顧自己生命，也會開始檢視個人價值觀，並進行自我統整。

「每不要企圖留戀過去，也不要為將來過分擔憂，卻要用心用情在每一個『現在』。」(f1-3)

從上述訪談資料分析歸納顯示，受訪者參與生命故事繪本課程的學習成果的外在生活改變包括：「獲得新知識與能力」、「付諸行動身體力行」、「所學應用於生活中」、「與他人資源共享」等。此研究結果與其他相關研究類似，例如：獲得知識與常識，增加學習能力、豐富學習的內涵、促進理論與實務連結的互動、養成及改變自己的生活習慣、所學能應用於生活中，並融入生活中的成長與改變、人際互動關係、結交朋友、團隊的支持和溫暖、經營家庭、創造家庭價值等要素（林培齡，2017；陳紅杏、李雅慧，2015；僧羽綸，2015；張伊瑩，2014；陳蘭芬，2014；盧靖宜，2014；李寶釵，2013；羅雅馨，2011）。

受訪者參與生命故事繪本課程的學習成果內在成長改變有「正向力的改變」、「學習力的改變」、「覺察力的改變」、「人生觀的改變」等。此研究結果與其他相關研究類似，例如：正向人生觀、處理情緒與壓力的方法、超越逆境的能力、轉換心態更有彈性接受環境的挑戰、從過去的經驗進行反思、身心覺察的方法、改變人生觀、欣賞生命美好面向的能力等要素（李盈蓁，2016；陳紅杏、李雅慧，2015；陳蘭芬，2014；盧靖宜，2014）。

5. 結論與建議

5.1 結論

高齡者參與生命故事繪本課程的學習動機熱絡且多樣化

高齡者參與生命故事繪本課程的學習動機不一，主要是對課程的好奇、想學習知識和思考，透過彼此分享生命故事中，增進自我了解，增益人際互動，進而能具體產出自製的生命故事繪本。

高齡者擁有豐富的生命經歷與智慧，且異質性大，有的人帶著問題來上課，希望從老師或同學間得到解惑；有的人是因為年輕時喜歡書寫卻因生活中的種種原因被迫中斷，現在繼續來圓夢；有的人是因為生命故事很豐富，希望書寫留存記憶傳承智慧；有的人是因為對生命故事有濃厚的興趣。值得開心的是，參加生命故事繪本課程的高齡者，都是為自己而學習。

高齡者在生命故事繪本課程的學習過程中，具有高度持續學習的熱忱，以及正向思考的態度

高齡學習風潮蔚然興起，透過學習自我檢視、自我探索、自我肯定，提升了自我價值，同儕互助共學，學習過程在同樂中展現自我，對於課程充滿期待，是最好的促進因子。

研究者從教學實務中的觀察與了解，多數高齡者參與學習時，都希望有深度的思考與知識的傳遞，喜好能有更多交流討論的機會，分享自己的生命故事，也能從別人的生命故事中獲得共鳴與啟發。在共同時代記憶裡，彼此擁有共通的故事，敘說者感受到被了解的貼心與慰藉，聆聽者也激起內心更多的火花。在學習的歷程交流中，形塑成聽說讀寫的閱讀療癒力，生命故事在自然中梳理，而生命故事繪本也在輕鬆的氛圍中產出。

高齡者參與生命故事繪本課程後的學習成果，能達成對內在成長產生正向力、學習力、覺察力及人生觀的改變，亦達成外在生活改變的成效

透過高齡學習者的學習回饋，及其所創作之生命故事繪本作品，有「正向力的改變」、「學習力的改變」、「覺察力的改變」，以及「人生觀的改變」等內在成長改變，亦達成外在生活改變的成效。高齡者能獲得新知識與能力，並能付諸行動身體力行，除了與他人資源共享之外，進而將所學應用於生活中。

每一位高齡者所擁有豐富的人生經驗是最佳教材，從中萃取正向思考創造自我價值，一個個生命故事的自我檢視與自我探索，一步步朝自我肯定與激發潛能前進，在生命故事一頁頁書寫過程中生命統整渾然天成。研究者在每個單元都有提供學員三個回家應用習作，鼓勵高齡者延續所學，並實踐於日常生活中，進而提升自我導向學習能力，落實獨立自主學習。

5.2 建議

高齡者應養成終身學習的習慣，樂齡生命故事繪本課程透過對生命歷程的解構及再建構，促進其內外成長與正向改變。本研究從實務面與未來研究等方面提出相關建議。

授課教師應掌握高齡者之身心特性與學習需求，提供多元的生命故事繪本課程

根據本研究結果學員參與生命故事繪本課程的動機多樣化，因此授課教師應掌握他們的學習需求，提供多元型態的內容，例如：除了生命繪本之外，撰寫敘事故事、生命史、回憶錄，或是結合科技以紀錄片、微電影、Podcast、數位影片等不同方式產出獨一無二專屬的作品。而在課程深化部份，除了生命故事圖文創作之外，可以增加自我探索、生命意義或觀點轉化等深度與廣度發展，融合懷舊方案、生命回顧、回憶治療等多面向之創作模式。

參與課程的高齡者能延續所學內容並實踐日常生活中，整合自身的發展任務與深化學習成效

根據本研究結果，參與生命故事繪本課程後的高齡者，在其內在與外在學習結果皆有明顯的改變，因此建議高齡者能持續身體力行，分享自身經驗，整合自身的發展任務並且深化學習成效。

擴大研究場域與對象，並採取不同類型研究方法

當今高齡學習場域普及，學習管道通達，對未來研究建議應可擴大研究場域與對象，如：樂齡大學、安養護中心、關懷據點及長照據點等，利於瞭解各層面高齡學習現況，以及採取不同類型的研究方法，裨益深入瞭解，作為未來規劃與推動高齡教育之參考。

誌謝

衷心感謝審查委員提供寶貴意見與具體修正建議。承蒙所有參與者之協助以及國立中正大學成人及繼續教育學系教授們之指導，謹此敬表謝忱。

參考文獻

1. Butler, R.N. (1974) Successful aging and the role of the life review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 22(12), 529-535.
2. Burnside, I., & Haight, B. (1994). Reminiscence and life review: therapeutic interventions for older people. *The Nurse Practitioner*, 19(4), 55-61.
3. Havighurst (1963). *Activity Theory*. 2023 年 3 月 1 日取自 [https://en.wikipedia.org/wiki/Activity_theory_\(aging\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Activity_theory_(aging))
4. Kim, A., & Merriam, S. B. (2004). Motivation for learning among older adults in a learning in retirement institute. *Education Gerontology*, 30(6), 441-455.
5. Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills: Sage Publications.
6. 王月玲(2021)。生命故事繪本方案在老人日間照護機構的行動研究與反思。亞洲大學社會工作學系碩士論文，台中市。
7. 王月玲、謝玉玲(2021)。生命故事繪本方案在老人日間照護機構的行動研究與反思。《社會發展研究學刊》，27，54-77。
8. 江玉寶(2016)。樂齡人士生命故事繪本課程之研究：以新竹市福祿壽長青協會日托中心學員為例。玄奘大學宗教與文化學系碩士論文，新竹市。
9. 吳文麗(2016)。女性高齡者參與生命故事敘說課程學習歷程之研究。國立暨南國際大學終身學習與人力資源發展碩士在職專班碩士論文，南投縣。
10. 呂怡慧(2017)。從生命故事繪本敘寫探索高齡者靈性健康發展歷程。國立中正大學成人及繼續教育學博士論文，嘉義縣。
11. 李盈蓁(2016)。高齡者參與生命故事繪本課程之動機及其影響之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，南投縣。
12. 李寶釵(2013)。社區老人生命回顧與靈性健康之研究—以回憶寶盒方案為例。實踐大學家庭研究與兒童發展學系高齡家庭服務事業碩士在職專班碩士論文，新北市。
13. 林培齡(2017)。從長者生命故事繪本活動活動探究其生命意義與大學生祖孫關係。輔仁大學兒童與家庭學系碩士在職專班碩士論文，新北市。
14. 紐文英(2020)。《質性研究方法與論文寫作(三版)》。臺北市：雙葉書廊。
15. 張文煌(2012)。高齡者氣功學習歷程之研究。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文，南投縣。
16. 張伊瑩(2014)。以繪本活動促進高齡者與兒童代間學習歷程之研究。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，嘉義縣。

17. 章嘉真(2016)。高齡者生命回顧中的困境轉折、學習歷程及生命意義感之探討。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，嘉義縣。
18. 許玉容、陳宏義、林秀碧(2017)。生命故書在老人團體諮商之效益分析。台灣遊戲治療學報，6，79-97。
19. 陳清惠、高淑真、胡夢鯨(2019)。樂齡健康促進課程規劃之研究—以預防失智症教學策略為例。長庚科技學刊，30，61-75。
20. 陳向明(2002)。教師如何做質的研究。臺北市：洪葉。
21. 陳紅杏、李雅慧(2015)。高齡女性參與靈性課程之學習經驗。福祉科技與服務管理學刊，3(3)，381-382。
22. 陳蘭芬(2014)。中高齡者退休後再就業之學習歷程分析—以軍公教退休人員為例。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。
23. 曾端真、陳為學(2015)。早年回憶敘說的療癒力—生命故事的建構、解構與再建構。諮商與輔導，353，13-20。
24. 葉俊廷(2014)。標竿高齡服務機構經營策略及實踐經驗之研究。國立中正大學成人及繼續教育學系博士論文，嘉義縣。
25. 詹慧珍(2009)。高齡者參與生命故事敘說活動歷程之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。
26. 僧羽綸(2015)。中高齡者參與合作式服務學習歷程之研究。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，嘉義縣。
27. 趙可式(2007)。安寧伴行。臺北市：遠見天下。
28. 盧靖宜(2014)。中高齡者未來準備之學習歷程：前瞻因應觀點。國立中正大學高齡者教育研究所碩士論文，嘉義縣。
29. 盧祥富(2022)。高齡者生命故事繪本範型設計之研究—以資深榮民為例。國立台灣藝術大學圖文傳播藝術學系碩士論文，新北市。
30. 羅智容(2013)。高齡生命繪本方案對高齡學習者的生命意義感影響之準實驗研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。
31. 羅雅馨(2011)。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。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，臺北市。

A Study on the Learning Process of Elderly Learners in a Life Story Picture Book Curriculum

* Yao-Tiao Cheng^{1, 2}, Meng-ching Hu²

¹ Department of Senior Citizen Service Management, National Taichung University of Science and Technology

² Department of Adult & Continuing Education, National Chung Cheng University

Abstract

The purpose of this study was to explore the learning motivation, process, and experiences of elderly participants in a course of life story picture book, and to further investigate the changes in their internal growth, external life, and inspiration after learning. A qualitative research method was employed, and nine interviewees were purposively sampled from the elderly learners who had the ability to listen, speak, read, and write at the Taipei Senior Learning Center for semi-structured interviews. The research findings can be summarized as follows: the learning motivation of the elderly participants in the life story picture book course was mainly driven by curiosity, the desire to learn knowledge and to think, to enhance self-understanding through sharing life stories, to improve interpersonal interaction, and to produce their own life story picture book. In the learning process, the elderly learners showed a high level of enthusiasm for continuous learning and positive thinking, which led to self-reflection, self-exploration, self-affirmation, and improvement of their self-worth. Moreover, peer learning and mutual assistance were the best factors for promoting their learning. The learning outcomes of the elderly participants include internal growth changes such as positive changes in motivation, learning ability, awareness, and life philosophy, as well as external life changes. The elderly participants can acquire new knowledge and abilities, and apply what they have learned to their lives through sharing resources with others and acting. The final recommendation is as follows: Teachers should have a good understanding of the physical and mental characteristics of the elderly learners and their learning needs, and provide a diverse curriculum of life story picture books. The elderly learners who participate in the program should be able to continue the learned content and apply it to their daily lives, integrating their own developmental tasks and deepening their learning outcomes. As for future research, it is suggested to expand the research scope and subjects and employ various research methods.

Keywords: life stories picture book, learning process, elderly learners