



新加坡退休者的學習歷程之探索

李雅慧* 魏惠娟** 胡夢鯨***

摘要

新加坡政府藉由終身學習的倡導，希望促進高齡者參與學習活動，而達到成功老化的生涯發展。本研究的主要目的，是要探討新加坡退休者的學習歷程，包括瞭解他們參與學習的原因、持續深化參與學習的因素，以及參與學習之後所產生的改變，以作為我國高齡教育實施的參考。研究者採用質性研究的方法，針對12位新加坡的退休者，進行一對一半結構式的深度訪談。研究結果顯示：新加坡退休者參與學習活動的主要原因是想試試看、想要追求新知以及解決生活困境；退休者持續深化學習的原因則是因為學到實用的東西、對學習產生興趣以及受到師長及榜樣的影響；退休者參與學習後的結果，變得更有自信、能應用、有貢獻、有能力自我學習；在學習歷程中，學習者的獨立學習能力逐漸提升。本研究對我國高齡教育實施的建議包括：高齡教育機構可運用「鼓勵學習、不限學歷」的行銷策略，吸引退休者參與學習；機構宜針對退休者生涯發展的需求進行教學設計；教師的教學設計需同時考量學習內容及其應用性；教師的教學宜依據學習者的需求進行調整，並且幫助學習者有能力獨立學習；鼓勵參與者組成學習社群，以促進他們進行獨立學習。

關鍵詞：新加坡退休者、學習歷程、成人教育學

* 李雅慧，國立中正大學成人及繼續教育學系副教授

電子郵件：yahuilee@ccu.edu.tw

** 魏惠娟，國立中正大學成人及繼續教育學系教授（通訊作者）

電子郵件：aduhcw@ccu.edu.tw

*** 胡夢鯨，國立中正大學成人及繼續教育學系教授

電子郵件：adumch@ccu.edu.tw

投稿日期：2013年7月31日；修正日期：2013年9月17日；接受日期：2014年1月6日

An Exploration into the Learning Processes of Retirees in Singapore

Ya-Hui Lee* Hui-Chuan Wei** Meng-Ching Hu***

Abstract

By promoting lifelong learning, the Singaporean Government aims to motivate elderly people to participate in learning activities and experience a fruitful retired life. The purpose of this study was to explore the learning processes of retirees in Singapore. This study explored the reasons that motivate the retirees to participate in learning and continuing education, as well as the changes caused by their participation in learning. We hope that the results can provide a reference for implementing education for elderly people in Taiwan. In this study, we adopted a qualitative research method and conducted one-to-one semi-structured interviews with 12 Singaporean retirees. According to the results, the reasons for the Singaporean retirees' participation in learning activities were a desire to try, to pursue new knowledge, and to solve life difficulties. The retirees continued participating in education because they had acquired useful knowledge, were interested in learning, and were influenced by their teachers or other role models. After the retirees participated in learning, they became confident, contributive, and capable of applying their knowledge and learning autonomously. During the learning process, the ability of the learners to learn independently gradually increased. This study provided the following recommendations for implementing older adult education in Taiwan. Education institutes for older people should

* Ya-Hui Lee, Associate Professor, Development of Adult and Continuing Education, National Chung Cheng University
E-mail: yahuilee@ccu.edu.tw

** Hui-Chuan Wei, Professor, Development of Adult and Continuing Education, National Chung Cheng University
E-mail: aduhcw@ccu.edu.tw (Corresponding Author)

*** Meng-Ching Hu, Professor, Development of Adult and Continuing Education, National Chung Cheng University
E-mail: adumch@ccu.edu.tw

Manuscript received: Jul. 31, 2013; Revised: Sep. 17, 2013; Accepted: Jan. 6, 2014

employ the marketing strategy of “encouraging learning without diploma required” to promote learning among retirees. In addition, these education institutes can design programs according to the requirements of retired life. Thus, program designs should consider both the learning content and its applicability. Furthermore, teachers should adjust the teaching content and methods according to the learners’ requirements, assist learners with learning independently, and encourage learners to organize learning groups that facilitate independent learning.

Keywords: Singapore retiree, learning process, andragogy

壹、緒論

臺灣近年來面臨少子高齡化的衝擊，人口老化速度之快領先全球。同時，戰後嬰兒潮餘命延長，退休也逐漸蔚為一股新的風潮，有越來越多的中高齡上班族，選擇 65 歲前提早退休。從退休到人生的終了，有長達 25 年以上的平均餘命。再加上退休後必須適應新的生活形態及相關的問題，因此，如何在退休後繼續參與學習，以因應退休後帶來的挑戰，就成為許多退休族群必須面對的課題。與臺灣同屬華人為主的新加坡社會，也面臨人口老化的問題，但由於政府及民間均十分重視高齡者的學習，因此，新加坡的樂齡教育成為許多國家學習取經的對象。臺灣近年來的樂齡學習中心能夠普遍設置，原因之一就是師法新加坡的精神和作法。因此，本研究特別選擇新加坡的樂齡學習機構——快樂學堂作為研究對象，並親自訪談樂齡學員，以瞭解其學習歷程中的經驗，供作我國發展高齡教育的參考。

新加坡於 1999 年進入高齡化社會，2012 年高齡人口占全國人口數的 9.3% (Department of Statistics Singapore, 2012)，預估到 2030 年 65 歲以上的老年人口將佔總人口的 18.7% (王寶維，2010)。為因應高齡化所產生的問題，新加坡政府在 1999 年跨部會委員會 (Inter-Ministerial Committee) 中，以「活躍老化」的願景做為樂齡¹ 政策方向與內容。為了處理高齡社會的議題，新加坡政府於 2004 年將跨部會委員會更名為老齡化議題委員會 (Committee on Ageing)，以倡導活躍樂齡的政策 (Tan, 2010)。

新加坡超過 65 歲以上的高齡世代有機會接受高等教育的人並不多 (陳榮春，2010)，在此背景中，以高齡者為招生對象的快樂學堂

¹ 新加坡對高齡者有一個特別的稱呼，「樂齡」，意即「快樂學習，忘記年齡」，極具積極的意涵。臺灣高齡教育相關措施與組織也相繼採用此名詞。

(YAH²! Community College) 於 2005 年成立，其主要訴求是高齡者可以永保年輕的心，並以「終身學習，五十不晚」的理念，提供他們在晚期生涯發展所需要的課程。快樂學堂是由馬林百列家庭服務中心 (Marine Parade Family Service Centre) 所規劃的一個學習中心，主要是提供終身學習課程給 50 歲以上講華語的成人。快樂學堂的創辦人相信「知識可以改變生命」，即使是高齡者也能透過知識的獲得而創造新的生命意義。為了激發高齡者學習的動力，快樂學堂每期結業後會規劃一個特別的畢業典禮，當他們完成終身學習課程後，也能像一般的大學生一樣，穿上學士袍，戴上學士方帽，使高齡者可以透過學習型塑出活躍與快樂的生活 (蕭玉芬，2011)。

有鑑於新加坡提供給沒有受過教育或教育程度不高的樂齡者的活動，主要以興趣或娛樂性的內容為主，卻沒有一套較有系統的教育課程 (蕭玉芬，2012)。為了幫助這些對象達到活躍老化的目標，快樂學堂以活躍樂齡學為核心，在社交、思想、心理、職業、情緒與心靈等六個面向進行課程的設計，希望他們可以達到充權 (empowerment)、成長與蛻變 (transformation) 以及社會影響力 (impact) 的目標 (黃明德、王淪宣、張運花，2011)。在課程規劃方面包括基礎課程以及延伸課程。前者以為期四個月的「終身學習證書」為基礎課程，修習時間共計 100 小時，內容包括：終身學習概論、應用樂齡學 (applied gerontology)、學習實踐、社區學習、小組服務、作業與筆記等。學員於完成終身學習證書課程並通過該機構的檢核之後即可參加畢業典禮。樂齡學堂的課程設計強調樂齡時期應該知道的基本知識與實用技能，為了鼓勵學員繼續學習，當參與者完成基礎課程之後，快樂學堂則規劃「分享式學習課程」、「服務行動」、「樂齡領袖培訓」等課程。這些課程使他們藉由分享與服務，更有能力面對生活中的挑戰，並且在服務與學習中建立信

² YAH，意指 Young-at-heart。

心，而服務的方式則以戲劇、推廣大使（健康大使、反嗜賭大使）等創意方式進行社區服務。另外，快樂學堂注重學習者的需求，並且強調以多元方式進行教學，因此這些學習者在具有社工與輔導專業背景之教師的引導之下進行學習。他們所採用的教學方式包括：小組討論、體驗學習、轉化學習以及服務學習等（蕭玉芬，2012）。

過去的研究顯示，低教育程度的高齡者較不容易參與學習活動，低教育者參與繼續教育活動的比例相對較低（Chang & Lin, 2011; Fisher, 1986; Goodrow, 1975; Lamdin & Fugate, 1997），且過去的高齡教育較偏重於對高教育程度者之研究（Kim & Merriam, 2004）。值得注意的是，快樂學堂於 2005 年開辦至今，已有超過 1,300 位的學員參加終身學習證書課程，其中不乏許多教育程度並不高的退休者。根據快樂學堂在 2006 年針對 237 位參與過終身學習證書課程之畢業生的調查中得分最高的依序是：能學得新知識與新技能、能有學習的機會並擴大了社交圈子、對自己更有信心了以及快樂指數與自我價值之增加。另外 2009 年的調查中，已完成終身學習證書課程的畢業生中，有 37.5% 的退休者繼續選修進修課程（黃明德等，2011），由此可知快樂學堂對於鼓勵退休者繼續參與學習頗有成效。

本研究之所以選擇新加坡快樂學堂作為研究對象，有幾項主要理由，第一、臺灣的樂齡學習概念是起源於新加坡；第二、臺灣樂齡學習雖源起於新加坡的概念，但是，在課程與教學方面的實施策略，還未如新加坡的系統深化（魏惠娟，2012）；第三、新加坡是以華人為主的社會；第四、它與臺灣一樣，有著相當快速的人口老化問題；第五、研究者曾經幾度造訪過新加坡，對快樂學堂辦理高齡教育的理念相當認同，亦即唯有專業才能辦理良好成效的高齡教育，並且提供有系統的課程以促進退休者的體驗與互動，希望幫助他們在晚年依然保持活躍。因此本研究希望透過新加坡快樂學堂的參與者，瞭解新加坡退休者學習歷程中的相關議題。本研究的重要性在於：第一、本研究是國內高齡教育少有

的移地研究，希望從新加坡經驗當中，看見對我國樂齡教育的啟示；第二、瞭解退休人士的學習經驗，可作為屆退人員的參考，幫助他們提早規劃學習以適應退休生活；第三、退休人員的學習經驗，可以反映出辦理單位的成效，提供高齡教育機構作為改進的依據。基此，快樂學堂中退休者的經驗與學習歷程，相當具有研究價值。

基於上述理由，研究者想要瞭解的主要問題是，新加坡樂齡者基於什麼原因邁向退休後學習的第一步，願意參與快樂學堂的學習活動？是什麼原因促使他們願意繼續學習？而他們持續參與學習活動之後獲得什麼幫助，得到哪些改變？具體而言，本研究目的如下：

- 一、探討新加坡退休者參與快樂學堂學習的驅動因素；
- 二、探討新加坡退休者持續深化參與快樂學堂學習的因素；
- 三、探討新加坡退休者參與快樂學堂學習後所產生的改變。

貳、文獻探討

本文的主要研究目的，是想要瞭解新加坡退休者參與快樂學堂的學習歷程，主要對象是介於 53 歲至 74 歲退休後的學習者。他們屬於成人發展階段的成熟期，而高齡者各種屬性與特徵均與成人發展與學習有關。換言之，由於高齡學習屬於成人學習的一環，因此，成人學習的相關理論亦可作為高齡學習的理論基礎。在成人學習理論中，最經典、最有代表性、影響最為深遠的理論之一，當屬諾爾斯（M. S. Knowles）所提出的成人教育學理論（*andragogical theory*）。他將「成人教育學」定義為「幫助成人學習的藝術與科學」（*the art and science of helping adults learn*）。諾爾斯的成人教育學理論，對於成人學習特性的闡述受到相當廣泛的應用。因此，本研究首先探討成人教育的理論概念，並應用其中的重要概念分析高齡者的學習活動，作為本研究的理論基礎之一。

一、高齡學習歷程的一個理論基礎：成人教育學的光譜概念

學習不再僅是兒童與年輕人的權利，為使生涯在各階段的發展更為順暢，學習對於所有的成人皆屬必需，Jarvis（2001）認為學習對於高齡期的發展尤其必要。然而，成人的學習許多層面，與一般正規教育中的兒童或年輕人的學習不同。例如，參與學習的原因、繼續參與學習的動力、學習後的應用情形、學習後所產生的改變等。諾爾斯在數十年間對成人的教學經驗，逐漸發展出成人學習與一般兒童學習的差異化理論——成人教育學。

諾爾斯於 1970 年出版《成人教育的現代實務：成人教育學與兒童教育學的對比》（*Modern Practice of Adult Education: Andragogy Versus Pedagogy*）一書中，將成人教育學與兒童教育學的不同提出四個假設，包括：學習者的概念、學習者的經驗、學習準備度、學習取向，以區辨上述兩種教育學的不同之處，這四個假設分別說明如下。1. 自我概念是從依賴邁向自我導向的人；2. 學習者的經驗是指當個人的經驗會成為學習時豐富的資源；3. 學習準備度是為了生涯的發展任務，所進行的學習導向；4. 學習取向是指學習者對於學得之知識的立即應用，而學習內容著重以問題為中心的學習（Knowles, 1970）。然而諾爾斯於當時所出版的書名中的「Versus」隱含有教育學與成人教育學之間對立、二分的意思，使得當時許多教育學的學者難以接受，因而引發論辯（胡夢鯨，1998；Jarvis, 1995）。

基於上述的批評與諾爾斯的反思，諾爾斯於 1980 年代進行修正，而將成人教育學與教育學兩者視為是一連續光譜（spectrum），這兩者分別是這光譜的兩端。同時，諾爾斯將《成人教育的現代實務》一書的副標題改為「從兒童教育學到成人教育學」（*From Pedagogy to Andragogy*）。而且諾爾斯又加上第五項假設——學習動機，他強調

成人的學習動機大多是內在的，而兒童多受到外在期望而進行學習。1989年諾爾斯在《培育一位成人教育工作者》（*The Making of An Adult Educator*）一書中又加上「學習者的意識」為其第六項假設，也就是個體在學習之前需要瞭解為什麼學習，以及學習之後有什麼幫助。至此，諾爾斯成人教育學的假設臻於完整。

諾爾斯主張教育學與成人教育學之間呈現的是一個連續的光譜，引發學者的興趣。例如：Grow（1991）從光譜的概念中，將學習者從對教師的依賴到自我導向分為四個階段。在第一個階段，學生是依賴者，教師則是權威者，給予學習者立即的回饋。教師所扮演的角色，如：幫助學習者練習、講授、幫助學習者越過困境、促使他們在學習上能夠堅持。第二階段，學習者成為感興趣者，教師的角色是動機促進者（*motivator*）以及引導者（*guide*），教師扮演的角色，如：激勵學習者、傳授、引導討論、設定目標與引導學習策略。第三階段，學習者是參與者，教師是促進者（*facilitator*），教師所扮演的角色，如：促使每位學習者都能平等參與、促進研討、形成小組計畫。第四階段，學習者是自我導向者，教師是諮詢者（*consultant*）以及學習團體的代表（*delegator*）。此時，學習者可以獨立進行實習、個別學習或自我導向學習。在上述四個學習階段中，學習者從依賴教師逐漸成為自我導向學習者；而教師的角色則是從知識的傳授者逐漸成為學習促進者與協助者。

諾爾斯成人教育學理論的形成，除了他的成人教學的經驗之外，亦受到許多學者的影響。例如杜威（J. Dewey）（1938）在《經驗與教育》（*Experience and Education*）與 Overstreet（1949）在《成熟的心智》（*The Mature Mind*）一書中，強調經驗的重要性以及增強學習與生活的連結。另外，諾爾斯受到 Havighurst（1972）的《發展任務與教育》（*Developmental Tasks and Education*）、與 Erikson（1959）的《自我認同與生命循環》（*Identity and the Life Cycle*）之影響，得知成人在不同的時期有不同的角色與任務，需要透過學習以解決生涯發展的問題。

諾爾斯受到上述學者的影響，認為成人意識到需要學習，而且以「生活中心」、「解決問題」、「任務導向」為其學習取向。

諾爾斯的成人教育學理論，除了應用在一般教育程度之成人領域外，也被應用在低教育程度成人中。結果發現，即便是低教育程度的成人，初期藉由兒童教育學，然後導入成人教育學之後，能夠逐漸邁向獨立自主的學習。例如，胡夢鯨（1998）將成人教育學模型應用於國民中學補校的教學，結果顯示，學習者需要教師持續鼓勵與引導，教師必須隨時掌握成人學生的特性，所以成人教育學模型是一個以師生互動為中心的教學模型。剛開始補校學生對教師較為依賴，但經過成人教育學的引導之後，學生開始逐漸能夠獨立自主學習。Henschke（2013）也提到，成人基本教育學習者可以透過成人教育學的方式進行學習。他舉出識字程度較低的成人有以下特點：低自我概念、缺少自信、焦慮、害怕學校、失敗以及改變。因此，針對此類型的學習者，剛開始需要從兒童教育學方式指導他們，然後使他們在學習的歷程中逐漸朝向成人教育學的方向進行學習。

從諾爾斯成人教育學理論可以瞭解，有些成人剛開始對於教師是較依賴的，然而透過學習的過程，他們可以逐漸找到適合的學習方法與策略、學習同伴，因而可以較獨立，因此教學者的角色逐漸從指導者到協助者。研究者期望透過新加坡退休者的學習歷程，瞭解其是否也經歷過此一從依賴到自主的學習歷程。

二、退休者參與學習歷程之相關研究：原因、過程與結果

成人在退休之後，參與學習活動此一歷程開始於某些學習動機或誘因，驅使其想要開始參與學習活動；然後，在參與學習歷程中，退休者是否會持續深化的學習，又受到一些因素的影響，例如，學習是否有趣

或有用，教師是否會引導，家人是否會鼓勵，以及機構是否會支持等，均會影響退休者是否願意繼續學習。然而重要的是，退休者參與學習之後，是否得到增能而有所改變。這些改變可能包括對老化態度的改變、對老化適應的加強、對老化問題的解決，或老化品質的提升等，不一而足。因此，本研究除了引用成人教育學作為退休者學習的理論基礎外，並將引用一些高齡學習歷程相關因素的文獻，作為分析新加坡退休者學習歷程的依據。

影響高齡者參與學習的原因，首先可以從學習動機進行探討。Peterson (1981) 與 O'Connor (1987) 指出，高齡者參與課程的原因是對於課程的內容感興趣，是「為了學習而學習」。也有研究發現高齡者參與學習活動的原因是為了學習本身與獲得知識而學習（黃明德等，2011；Bynum & Seaman, 1993; Kim & Merriam, 2004; Russett, 1998; Scala, 1996）。Kraft 與 Sakofs (1988) 進一步說明學習者的動機需要激發，使他們得以主動參與學習，並且對自己的學習負責。Rachal (2002) 提出學習者必須是自願參與，愈多的內在動機將會產生較大的自信與自我實現。當高齡者對於自己感興趣，想要進一步瞭解的事物，會傾向以自我導向的方式進行學習（Roberson & Merriam, 2005）。

當高齡者對某些事物有興趣時也會吸引他們持續參與學習（Kim & Merriam, 2004），他們藉由學習認識有相同興趣的朋友，且在學習團體中彼此有歸屬感，因此有社會支持使他們維持學習的興趣（黃明德等，2011；Leung, Chi, & Chiang, 2008）。所以高齡者藉由學習有興趣的事物而聚在一起是增進社會接觸、促進社會關係的重要原因（Furst & Steel, 1986; Kim & Merriam, 2004）。總而言之，高齡者參與學習對他們有益，包括：有自信、有同伴、增進因應能力、與社會有更緊密的接觸。

其次，當高齡者進入學習之後，也有一些因素會影響其繼續學習。例如，當學習者有正向的概念時，他們對於自己會更有信心，而且也會支持與信任別人，這是學習歷程中的自我概念（Beard & Wilson,

2002)。參與學習可以達到內在的滿足，可以得到充實生活、享受人生、自我滿足以及成就感等，這些都是促進個人成長與滿足的要素（Scala, 1996）。在學習導向方面，當學習的內容與生活有連結，將促使高齡者繼續學習。Fisher（1998）以及 Spigner-Littles 與 Anderson（1999）的研究中指出，高齡者學習新事物有助於將新的資訊與先前的知識與實際的生活經驗產生連結，進而產生新的知識。在參與高齡學習的同時，也提供學習者練習技能的機會，使這些新的知識可以促進個人的發展（Chappell, Hawke, Rhodes, & Soloman, 2003）。

高齡學習歷程中，來自生活世界的各種需求與發展任務，也會影響其繼續學習。Knowles（1970, 1980）提到成人的學習通常是為瞭解決生活中的問題，且以問題為中心進行學習。相對於青中年世代，高齡者處於明顯老化的脈絡中，在其生活情境中許多老化衍生的情況需要解決，所以高齡期的學習更會聚焦於目前的發展需求（Eisen, 1998）。Adair 與 Mowsesian（1993）發現退休者參與學習的部分原因是他們需要管理高齡期基本的生存需求。隨著社會文化脈絡的變遷，高齡者需要學習新技能以處理更複雜的生活（Boulton-Lewis, 2010; Clifton, 2009）。高齡者學習新科技不僅可以立即應用，解決生活上的需求，而且可以保持對時代脈動的敏感度，使他們可以更獨立地生活（Boulton-Lewis, 2010; Boulton-Lewis, Buys, & Lovie-Kitchin, 2006）。

在高齡者的學習歷程中，除了學習者本身因素外，教學者的角色亦有影響。Merriam、Caffarella 與 Baumgartner（2012）指出教學者應鼓勵學生專注於他們的夢想，這個積極的提醒可以促進他們心智的提升。黃明德等人（2011）發現教師鼓勵高齡者參與學習活動後，他們的價值觀與生命就會產生正向的改變。教學者可以引導學習者看見學習對他們的生命影響，並且鼓勵學習者組成學習社群，使他們的經驗與生活進行連結，以產生更大的影響力（黃明德等，2011；蕭玉芬，2012；Fenwick, 2003）。教學者藉由促進學習者之間的合作，使他們共同決定目標，這個目標會吸引學習者藉由學習達到所設定的目標（Rachal,

2002)。確切地說，透過服務性的活動以及認知性的分享，教師可以幫助學習者將學到的內容帶到實際生活情境中（Merriam et al., 2012）。當教師引導發揮效果時，高齡者的持續學習就將發生。

進入學習歷程的中後期階段之後，在學習者自我增能、教師引導及機構支持之下，學習者將逐漸邁向成熟的改變。所謂「成熟」指的是「與生活連結」（linkages with life）的能力。一個成熟的人乃是持續與生活產生連結，因而變得更強壯、更豐富。因為他的態度促使他成長，並且這些知識使他的心智得以成長（Overstreet, 1949）。Knowles（1980）從以下的概念，提出學習者成熟的不同面向，包括：從依賴到自主、從被動到主動、從客觀到主觀、從忽略到獲得啟迪（enlightenment）、從小能力（small abilities）到大能力（large abilities）、從少許的責任（few responsibilities）到許多的責任（many responsibilities）、從狹隘的興趣到廣泛的興趣、從自私到利他、從自我拒絕到自我接受等。

由以上文獻分析可知，高齡學習是一個發展歷程，開始於某些動機或誘因，然後透過自我、家庭、教師或機構而得到增強，最後，學習的結果帶來正向的改變與提升。換言之，學習可以使高齡者將所學習的知識應用於生活中，與生活產生更緊密的連結；學習也幫助個人的發展，促使高齡者的成熟度增加。在此過程中，教師及機構的角色也顯得相當重要。本研究即應用上述這些成人教育學的理论觀點，以及高齡者學習歷程的相關概念，探討新加坡退休者參與快樂學堂的歷程，希望理論觀點能從實際經驗當中得到相互的印證。

參、研究設計與實施

本研究的主要目的，是要瞭解新加坡退休者參與快樂學堂的歷程，包括動機、過程與結果等項目。本研究的設計與實施含：研究方法與工具、研究對象與資料分析。

一、研究方法與工具

本研究是屬於探索式的研究，透過質性研究的方法，針對參與新加坡快樂學堂終身學習課程的退休者，進行半結構式一對一的深度訪談進行資料蒐集。希望藉由訪談發現受訪者參與高齡學習的原因、持續學習與深化學習的因素，以及參與學習後的改變（Lofland, Snow, Anderson, & Lofland, 2005）。本研究團隊成員計六位，均親自到新加坡快樂學堂進行訪談。研究團隊在訪談之前，透過電話與電子郵件的方式，多次與該機構的課程規劃者進行密切的聯繫。該名課程規劃者相當細緻的反覆與研究者釐清本研究的目的與需求，並根據研究者的請託，詳細核對本研究的工具意涵，以及研究者對研究對象背景的需求，並據此提供受訪者的基本資料（如：年齡、退休年齡、退休前的工作背景、退休生活以及參與學習活動的情況），安排確定受訪者的時間，使研究者得以確認受訪者瞭解本研究目的，其背景亦符合本研究條件。

本研究工具為自編的訪談大綱，在有限的資源下，研究者針對研究目的，聚焦於三個具體的問題：（一）是什麼原因，您會參加快樂學堂的學習？（二）是什麼原因促使您一直持續並進行更深化的學習？（三）您參加學習活動之後，最大的改變是什麼？

在正式訪談進行之前，研究者已先提供訪談說明書與訪談大綱，透過電子郵件的方式寄送給每位受訪者參考，確認他們對於本次的訪談問題沒有疑義，以促使面對面訪談可以順利進行。每位受訪者的訪談時間介於 60 至 90 分鐘。訪談之後，研究小組成員立刻進行訪談資料的相互檢證，以及訪談資料的編碼，以達成研究結果的共識，透過這些規劃，以增加質性研究的效度。

二、研究對象

研究者與受訪單位近幾年有密切的接觸，包括雙方一年至少一次的

互訪、進行專題演講、舉辦雙方工作單位人員的座談與交流、對於課程設計以及未來高齡教育發展的深度會談等。因此，在本研究正式進行之前，研究者對於受訪單位已有相當程度的瞭解，在雙方互信的基礎上，才進一步執行本研究。為達研究目的，本研究以立意取樣的方式，協請快樂學堂課程規劃者推薦有豐富學習經驗的退休者。訪談對象的條件包括：參與該機構 2 年以上的學習活動，且 1 年的學習活動時間超過 100 個小時者。結果選出研究對象共計 12 名，2 名男性與 10 名女性，年齡介於 53 至 74 歲，平均年齡為 60.3 歲。訪談結果的呈現以匿名方式處理，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。

三、資料分析

本研究資料的分析主要以分層逐步歸納的方式進行，以找出退休者學習歷程中的重要內涵（Wolcott, 1994）。本研究首先根據文獻內容，初步擬定「新加坡退休者參與高齡教育機構學習」之主題大綱，接著將訪談逐字稿中不同段落及語句的談話內容，分別置入符合其意涵的主題大綱中，並將大綱中各個段落的逐字稿進行編碼。研究者在逐字稿中將每個有相關、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（見表 1）。

表 1 資料分析表

主題	次主題	意義單元	文本與代碼
參與樂齡學習的原因	為因應「生涯任務」與解決「生活問題」	婚姻出問題	2006 年我就發現先生有外遇，2007 年就離婚了，我就走出來參加課程，不然在家也是胡思亂想（F-Lee-64）。
		找不到生活的目標	2006 年的時候我是從職場上退休下來，退休那幾年我沒有辦法找到目標，我就說我要重新學習，我吸收多一點知識（M-Chang-74）。

肆、研究結果與討論

本研究主要目的是要探討新加坡退休者在退休後，驅使其想要參與學習活動的動機或誘因；然後，在參與學習歷程中，高齡者是否會受到一些因素的影響而持續深化的學習，例如，學習是否有趣或有用，教師是否會引導，家人是否會鼓勵，以及機構是否會支持等；以及重要的是，高齡者參與學習之後，是否得到增能而有所改變。本研究得到下列結果。

一、高齡者進入學習歷程主要有三方面原因：想試試看、想要追求新知以及解決生活困境

退休者進入學習的因素中，有的是聽從了朋友的邀請，看到廣告或媒體的介紹，不需有高學歷，就可以進入「大學」參與學習，並且學一些在高齡期很實用的內容。然而，當參與者剛接觸新的學習環境，或是解決生活中的問題，教師幫助他們學習適應環境以及學習所需要的內容，促使他們得以持續學習。在這個階段中，學習者較依賴教師（Grow, 1991）。

（一）學歷不是問題，只要願意，都可以來試試看

退休者的異質性大，他們退休後進入高齡教育機構學習，可能的因素包括，沒有學歷的限制、想要瞭解高齡期的生活，或是在生命中遇到待解決的事情，因而開始樂齡學習的歷程。例如，受訪者表示：

1. 只有讀小學也可以參加樂齡學習

我小學讀沒有完，我小學同學我們有常連絡，他就問我：你不要去上課！……我說好呀！走呀！我不知道快樂學堂是什麼東西，我就說走呀。（F-Huang-58）

我是看到報紙說只要有興趣、五十歲以上、受過小學教育就可以來參加……。其實我一看到的時候就很想參加。(F-Lee-64)

2. 可以讀「大學」，可以學到實用的東西

有一個朋友說有一個樂齡大學還戴學士帽。我說，阿？讀幾個月就戴學士帽，像玩玩的演戲一樣，所以就去嘍。(F-Zhong-57)

那個廣告詞很吸引我，要帶方帽嗎？我只有修中學而已，六年小學四年中學，我沒有上高中，很想要學，也想知道到底上些什麼。(F-Tseng-58)

聽朋友介紹的，他們講來學習這個老人學，認識一下科技方面的東西，在快樂學堂學習的東西，可以預防電話詐騙，又有其他東西健康、科技這些東西。(M-Hsieh-62)

(二) 想學習新知，探索樂齡旅程的奧秘

有些受訪者已具有相當的學習經驗，他們習慣學習，也希望藉著學習探索樂齡期的奧秘，也有人想要學習高齡期相關的知識，這些發現與文獻中的結果相呼應(Bynum & Seaman, 1993; Kim & Merriam, 2004; Russett, 1998; Scala, 1996)。例如，受訪者表示：

1. 學習追求新知已成為習慣

我很習慣學習，常會找東西來學。就是求知識，有機會就去學，追求知識，因為人生不能留白，要精彩過生活。(F-Lin-55)

我從職場上退休下來……我就說我要重新學習，我吸收多一點知識，讓我們能夠吸收多一點。(M-Chang-74)

2. 想認識老年學

想瞭解年紀大的樂齡在想什麼，尤其是樂齡對孩子、孫子的想法是什麼。(F-Bai-53)

我已經步入老年，想要瞭解一下別人教的老年學到底在教什麼，跟我看的老年學還差哪裡。(F-Chen-69)

因為這個對我們一年一年，年歲的成長，我們已經到了樂齡，需要掌握以後這條樂齡的路，要怎麼樣的走，怎麼樣走得快活又沒有煩惱。(M-Chang-74)

(三) 為因應「生涯任務」與解決「生活問題」

有些學習者遭遇或預見高齡期的困境，可能是因為婚姻、家人生病、或是對高齡期的誤解或迷思，因此帶著問題來學習，他們思考的是要透過學習為他們解決生活上的問題(Knowles, 1970, 1980)。高齡者處於老化的脈絡中，所以高齡期的學習更會聚焦於老化所需要解決的需求(Eisen, 1998)。例如，受訪者表示：

1. 婚姻與家人出問題

2006年我就發現先生有外遇，2007年就離婚了，我就走出來參加課程，不然在家也是胡思亂想。(F-Lee-64)

我2007年50歲的時候退休，因為父親得了老人痴呆症，常下樓就走失，所以就退休幫忙照顧，但覺得沒做工不能只是這樣，聽到快樂學堂的廣播宣傳，所以就報名參加。(F-Bai-53)

2. 找不到生活的目標

我2008年退下來，那時候58歲就突然離職就感到很焦慮。

想再去找工作，要去賣糖水，人家說我年紀太大了。有一次在樂齡展銷會看到快樂學堂的同学推銷，結果進來之後就停不了。（F-Liao-63）

2006年的時候我是從職場上退休下來，退休那幾年我沒有辦法找到目標，我就說我要重新學習，我吸收多一點知識。（M-Chang-74）

我本身是個家庭主婦，整天在家裡除了做家務就是罵人，心情就不會好，想說死掉算了。我先生看我這個樣子，他說不然你去上課可能對你會比較好。（F-Shum-54）

二、繼續持續深化學習活動的原因：可以應用、產生興趣、受到師長及榜樣的影響

受訪者在參與學習的過程中，有幾個因素支持他們繼續學習與深化學習，包括：學習後可以應用，益人益己；找到自己的興趣以及找到屬於自己的團體，促使他們成為感興趣者，願意繼續參與學習活動；再加上教師協助與榜樣學習，他們成為參與者（Grow, 1991）。這些結果在相關的文獻中亦得到印證（Furst & Steele, 1986; Kim & Merriam, 2004; Knowles, 1980; Kraft & Sakofs, 1988; Lee, 2009; Rachal, 2002）。例如，受訪者表示：

（一）學習後可以應用，益人益己

受訪者將學習的內容整合到生活中，而且參與學習得到快樂，因此願意繼續學習。他們應用所學，產生成就感與幸福感，也想要幫助人。他們因學習，使自己與別人都得到益處。

你參與學習了以後，……學到了以後你就要應用到社會上，這樣就感覺到，哇！分享後你會感覺到很幸福。（M-Chang-74）

現在自己白天是學生，晚上是老師，學習以後學生回饋說我有進步，這是很好的回饋，也讓我很有成就感。（F-Lin-55）

娛樂老人，與老人玩遊戲，每個星期去跟他們玩遊戲，去拜訪那邊的老人。（M-Hsieh -62）

上輔導課是我想要瞭解人的心理，怎樣去幫忙別人。（F-Chen-69）

（二）學出興趣來，找到隸屬團體與支持力量

學習者對所學習的事物有興趣就會產生內在動機，持續參與學習，而且有相同的興趣可以使學習者找到屬於自己的團體，分享愛好與興趣，彼此都有歸屬感。例如，受訪者表示：

可能我在學習過程，我覺得我能夠吸收，所以我覺得我有興趣再繼續。（F-Huang-58）

我們這種動力可能就從這樣子來，變成越學越起勁，告一段落，又能夠撥一點時間繼續學，就這樣一直追趕下去。（M-Chang-74）

來這裡好像是第二個家，可以和其他同學先交流互動，有歸屬感。（F-Bai-53）

（三）教師的協助與榜樣學習

高齡者在學習參與的歷程中，教師提供的協助是學習者能夠持續

深化學習的重要原因。教師幫助學習者釐清自己的定位與價值，並且透過有規劃的進階課程，使學習者能深化學習（Fenwick, 2003; Kraft & Sakofs, 1988; Merriam et al., 2012）。這些進階課程也有助於與應用場域的連結，使受訪者應用其經驗並提升他們的學習導向（Chappell et al., 2003; Knowles, 1970, 1980; Merriam et al., 2012）。例如，受訪者表示：

很感激 OO 老師的鼓勵讓我成為催化員。我現在增加自信了，也越來越好學，都會主動參加各種活動。（F-Liao-63）

像我剛開始學電腦就很受挫折，後來因為老師一直鼓勵才會繼續學習。（F-Yuan-56）

老師也給我發揮的機會，預防嗜賭小組有個表演，老師讓我去負責。（F-Shum-54）

同儕與榜樣學習能幫助學習者持續學習，他們藉由共同有興趣的事物而聚在一起討論，並增進互動（Furst & Steele, 1986; Kim & Merriam, 2004）。在這個階段中，學習者已成為「興趣者」與「參與者」，教師此時則是「促進者」，其所扮演的角色是學習光譜的第二與第三階段（Grow, 1991）。教師的主要任務在此是協助學習者有機會應用所學，也幫助他們組成小組或團體的方式，以加深學習者與團體的連結。例如，受訪者表示：

我看到我們的學姐學長，他們比我年長，他們在學校的時間比我長，一直很熱心在這裡活動，也幫忙教一些課……。我想說這樣也不錯，能為大家服務，想說學姐能做到我也能做到。（F-Shum-54）

本來是我的師兄，他是負責的，我去幫忙。起初我的個案有

一兩個不願意下來，我會去邀請他們，現在都願意下來了。

(M-Hsieh-62)

三、學習後的改變：變得更有自信、能應用、有貢獻、有能力自我學習

本研究第三個目的，是要瞭解高齡者參與學習後的改變情況。經由訪談結果得知，高齡者在參與快樂學堂的學習之後，最主要有四方面的改變：首先是自信心增強與自我概念的提升；其次是學會人際溝通與透過新科技溝通；第三是學會應用，將所學貢獻於社會；最後是變得更有能力自主學習。研究結果顯示，學習可以幫助高齡者從依賴變得自主，從混沌變得清晰，從困境變得超越，從個人成長變得學會貢獻，從不知到要學什麼變得可以自主學習。可見高齡者不但可以學習，而且學習可以使其更為成熟。

(一) 自信心增強與自我概念的提升

從繼續參與學習以及深化學習的階段中，學習者因為有較多的內在動機，產生較大的自信與自我概念，他們也會對自己的能力更有信心，逐漸知道要學習，並且更加喜歡學習。此一發現與 Beard 與 Wilson (2002) 及 Rachal (2002) 的發現一致。例如，受訪者表示：

基本上我是覺得現在我會比較有自信。(F-Jiang-57)

我的心得，第一我臉皮變厚了，我敢去跟陌生人講，自然而然變得有自信，膽子也變大，以前上臺我都怕得要命，現在在臺上也不會怕。(F-Lee-64)

變得更敢說話，變得很有自信，變得自動自發，可以自己解決問題。（F-Yuan-56）

逐漸知道自己要學習什麼，原本我很不喜歡閱讀，現在會閱讀了，也會寫下一些好的句子。（F-Yuan-56）

（二）學會人際溝通與透過新科技溝通

受訪者將學到的課程應用於與人的相處，他們對於新科技的學習也願意以更開放的態度進行學習，並且應用在生活中。受訪者從學習活動中學到的新知識，不僅使他們與過去的生活經驗產生連結，也可以應用於生活情境中，如：人際溝通以及應用科技以促進溝通，使得他們的生活與人的互動更緊密（Boulton-Lewis, Buys, & Lovie-Kitchin, 2006; Clifton, 2009; Leung et al., 2008; Spigner-Littles & Anderson, 1999）。例如，受訪者表示：

1. 人際溝通

會把課程，尤其是輔導課，人際溝通的課，把學到的用到和樂齡學生的相處，而且和家人朋友的相處也有用。（F-Lin-55）

我比較會有同理心，就是人家的遭遇，我會站在他的立場，會站在他的立場考慮他是這樣的。（F-Chen-69）

2. 以新科技進行溝通

以往我都是用英文發簡訊，為了發簡訊來學漢語拼音，電腦學EMAIL，發電郵給親戚，有時候有時差，就得守在電腦前，後來就用 email。（M-Hsieh-62）

就像電腦課，自己學會打字，找網路資料。以前用電腦都要靠別人，現在都可以用 facebook 和朋友交流。（F-Lin-55）

簡訊用最多，我同一屆有個好朋友，他都說用簡訊就可以，他真的幫我大的忙。（F-Lee-64）

（三）學會應用將所學貢獻於社會

受訪者參與學習後，主動實踐在預防嗜賭的宣導，並且到高齡者居住的地方關懷、看望以及協助高齡者的生活起居。受訪者的學習更進一步對社會產生影響，他們透過與其他學習者的合作，藉由服務性與貢獻性的活動，將學到的內容帶到實際生活中，使他們看到這些學習對於自己與社會所產生的影響力（Merriam et al., 2012）。例如，受訪者表示：

1. 預防嗜賭宣導

我參與他們預防嗜賭大使班，……培訓出來我們就一直有走入社區做活動，跟馬場合作，去宣導啦！（M-Chang-74）

後來我又參與了預防嗜賭的活動，（就）以一種寬容體諒的心情來去接受他們跟幫助他們，想說這也是可以幫助人，就延續了。（F-Shum-54）

2. 關懷老人

因為他們有些是獨居老人，有些是兒女長大了搬出去，我有一個個案是丈夫九十三歲，太太八十八歲……，我去探訪時就會幫忙買飯。（M-Hsieh -62）

還不知道有這麼多獨居老人需要幫助，我們去就跟他們聊一聊，做些紀錄，需要什麼我們就盡量幫助。（F-Lee-64）

（四）變得更有能力自主學習

當學習對於參與者而言具有真實的意義時，他們就會以較獨立的學習方式進行資料的搜尋，並且規劃下一個學習的主題或行動，他們是自我導向的學習者（Chappell et al., 2003; Grow, 1991; Knowles, 1970, 1980, 1989）。另外，他們對於新科技以更開放的態度進行學習，並且應用在生活中，使他們可以更獨立地生活（Boulton-Lewis, 2010; Boulton-Lewis et al., 2006; Clifton, 2009）。例如，受訪者表示：

我就是說當我聽到一個名詞是我從來沒有聽過的，或者是很特別的，我回家我就會上網找，我看到什麼東西，回去就會找那個資料。（F-Huang-58）

課程裡面有些東西我不知道，就會去圖書館找資料，因為他（課程）涉及的方面也是很廣。（M-Hsieh-62）

起初是抱著來玩玩的心態，但過了三四個禮拜後就產生興趣，自己也投入，會去圖書館蒐集資料，瞭解更多（M-Hsieh-62）。

四、綜合討論

由上可知，新加坡高齡者的學習歷程可以分為三個階段加以詮釋，即：初始階段、持續深化階段以及增能改變階段。在學習初始階段，進入學習歷程的原因主要是受到外在動機的影響，有的是聽從了朋友的邀請，看到廣告或媒體的介紹，他們不需要具備高學歷，就可以進入「大學」中參與學習活動，此點 Henschke（2013）與 Knowles（1980）亦有提及。然而，也有學習者出於內心的渴求，因為想學習而學習，此一發現與 Knowles、O'Connor（1987）及 Peterson（1981）相同。也有人想

要探索與學習關於高齡期的相關知識，如 Bynum 與 Seaman (1993)、Kim 與 Merriam (2004)、Russett (1998) 及 Scala (1996) 所發現的一樣。可見進入學習歷程是高齡者退休後一種新的體驗；對他們而言，剛開始時，為什麼學習、以及要學習什麼等自我概念以及學習意識，並不是很清楚。然而，高齡者首先因為好奇而引發其學習動機，並藉由進入學習的活動中試試看，以體驗學習。有學習者出於內心的渴求，因為想學習而學習。另外，學習者希望藉由學習，可以解決生活中的實際問題，找到生活的目標。在這些情況下進入學習的退休者，多半處於「想要學習、但不知學什麼或如何學習」的情況，由此顯示，退休者在進入學習歷程之初，是屬於一種相對依賴的階段。他們雖然想學，但不知學什麼或如何學。

另外，某些學習者因為處於複雜的社會脈絡中，帶著問題來學習，想要解決生活中的困境，他們的學習準備度是為了因應生涯任務，或者解決生活中的問題而學習 (Erikson, 1959; Havighurst, 1972; Knowles, 1970, 1980)。從成人教育學的觀點對照他們來參與學習的原因，在踏入學習活動的初始階段，雖然沒有高學歷，然而他們想要學習實用的內容，因此具有清楚的學習導向；另有學習者知道要學習以因應高齡期的生活，學習是為瞭解決生涯發展與生活上的問題。不過，此時的學習者仍處於依賴的階段，需要教師引導他們學習，排除學習的困境，使他們能夠持續參與學習活動 (Grow, 1991)。所以，進入學習歷程後，能否得到師長、機構、同儕或家人的支持就很重要了，這些相關因素也可能成為其能否持續深化的關鍵。

學習歷程的第二個階段是屬於持續深化階段。本研究發現，受訪者在參與學習的過程中，有幾個關鍵因素支持他們繼續學習與深化學習，第一個關鍵因素是：找到自己的興趣以及找到屬於自己的團體，得以共同追求興趣或目標，學習的內在動機得到激發與強化，因而促使他們願意繼續參與學習活動，這些結果在相關的文獻當中亦得到印證 (Kim &

Merriam, 2004; Knowles, 1980; Kraft & Sakofs, 1988; Rachal, 2002)。由於有共同的興趣，可以幫助學習者找到屬於自己的團體，彼此之間產生凝聚力，因而可以幫助他們繼續不斷地參與學習，而不致中輟（Furst & Steel, 1986; Lee, 2009）。

在持續深化階段中，師長的協助與支持是第二個關鍵因素。教師藉由協助學習者釐清自己的定位與價值，並且透過有規劃的進階課程或訓練，使學習者深化學習（Fenwick, 2003; Kraft & Sakofs, 1988; Merriam et al., 2012）。教師所開設進階課程也有助於連結一個應用的場域，而得以進一步促進受訪者應用其經驗並提升他們的學習導向（Chappell et al., 2003; Knowles, 1970, 1980; Merriam et al., 2012）。另一方面，同儕與榜樣學習也能幫助學習者持續學習，他們藉由共同有興趣的事物而聚在一起討論，有更多的接觸，能夠增進社會關係的互動（Furst & Steel, 1986; Kim & Merriam, 2004）。在這個階段中，學習者已成為「興趣者」與「參與者」，教師此時則是「促進者」，其所扮演的角色是學習光譜的第二與第三階段（Grow, 1991）。教師的主要任務在此是協助學習者有機會應用所學，也幫助他們組成小組或團體的方式，以加深學習者與團體的連結。

最後，在增能改變的階段中，學習者第一個明顯的改變是自信心的強化與自我概念的提升。從繼續參與學習以及深化學習的階段中，學習者因為得到充分的支持與學習的激勵，因而產生較大的自信與自我概念，他們也對自己的能力更有信心（Beard & Wilson, 2002; Rachal, 2002）。第二個改變是學會應用。他們從學習活動中學到的新知識，不僅使他們與過去的生活經驗產生連結，而且學會應用於生活情境中，如：人際溝通以及應用科技以促進溝通，使得他們的生活與人的互動更緊密（Boulton-Lewis et al., 2006; Clifton, 2009; Leung et al., 2008; Spigner-Littles & Anderson, 1999），他們對於新科技以更開放的態度進行學習，並且應用在生活中，他們也可以更獨立地生活（Boulton-Lewis, 2010;

Clifton, 2009)。第三方面明顯的改變是學會貢獻社會。受訪者的學習進一步對社會產生影響，他們透過與其他學習者的合作，藉由服務性與貢獻性的活動，將學到的內容帶到實際生活中，使他們進一步看到這些學習對於自己與社會所產生的影響力（Merriam et al., 2012）。第四方面的重要改變是學會了自主學習。在學習歷程的最後，他們學會了更獨立自主的學習，對於未來學習主題與方向明確，已經進一步規劃下一個學習的主題或行動，成為一個成熟的自我導向學習者（Chappell et al., 2003; Knowles, 1970, 1980, 1989）。

如果從諾爾斯的成人教育學中的六個假設予以對照，成人學習者參與學習時具有：學習意識、自我概念、豐富的經驗、學習導向、學習準備度以及內在的學習動機。對照成人教育學的假設中，新加坡高齡者認為他們最大的改變，在於有清楚的學習意識與學習概念、以及有明確的學習準備度與學習導向。由此可知，在持續參與學習歷程中，他們的成熟度逐漸增加，從他們對學習產生興趣、組成團體、看到美好的榜樣，產生自信、所學得以應用、對社會產生貢獻、思考與想法更開闊，以及從受訪者與生活情境的連結情況而言，他們的成熟度的確是增加了。同時，他們在學習歷程中，逐漸變成獨立的學習者（見圖 1）。

總而言之，新加坡高齡者參與快樂學堂的學習歷程，顯示高齡者的學習是一個從依賴到自主的學習歷程。本研究中，受訪者的成熟度，從被動的進入學習場域變成主動參與學習，從原本的沒有自信變得有信心，從原來只看到自己的困境到願意貢獻所學幫助社會其他的人，再從依賴學習到有能力規劃未來的學習，學習者到最後階段可以獨立學習，並且進行學習的規劃（Knowles, 1989）。可見高齡者在學習歷程中，透過持續深化的支持與加強，他們的成熟度是有所提升的。如同 Overstreet（1949）所言，由於與生活的連結更緊密，學習者的成熟度將可以使他們的生活更豐富。

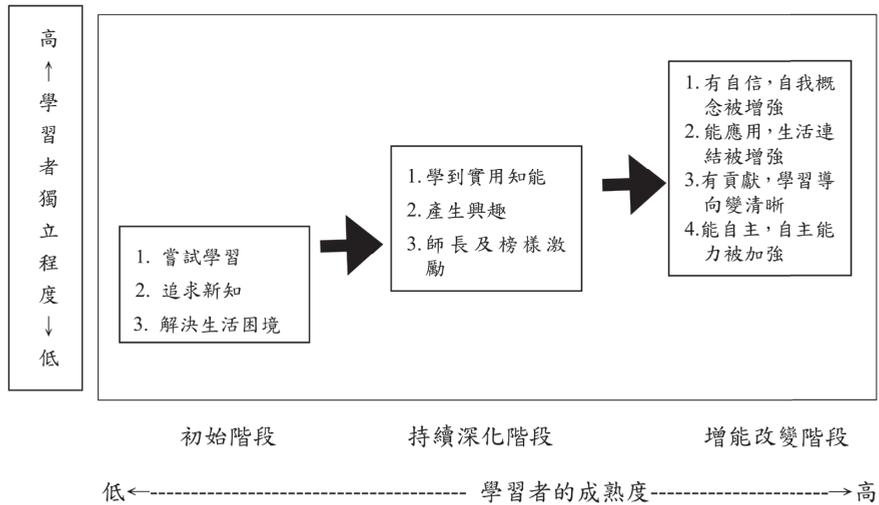


圖 1 新加坡退休者的學習歷程

伍、結論與建議

一、結論

本研究的主要目的是要探討新加坡退休人士在退休之後參與學習活動的歷程，期望瞭解此一歷程開始時是哪些原因驅使其想要參與學習活動；在參與學習歷程中，學習者是否會受到一些因素的影響而持續深化學習；以及他們在參與學習之後，是否會得到增能而有所改變。綜合而言，本研究的結論如下：

(一) 退休後的高齡學習是一個動態成長的學習之旅，經由學習活動的參與，可以幫助退休者邁向更自主成熟的高齡期生活

成人原本就有豐富的生活經驗，但隨者年齡漸長，老化所帶來的各種問題與需求，導致成人在退休後，仍然必須透過學習活動的參與，以幫助其適應退休生活，解決老化所帶來的問題，並提高生活品質。本研

究的結果顯示，退休後的高齡者不但仍可學習，而且只要得到環境的支持，能夠學到實用的東西，或對學習產生興趣，高齡者一樣可以透過學習而改變增能。而且本研究也與文獻中的許多結論一樣，顯示高齡者在學習之初也許只是好奇，缺乏信心，不知如何學習，但在經過一段學習之旅以後，他們可以逐漸邁向獨立自主的學習，甚至能夠將所學貢獻社會，幫助他人。

（二）退休後高齡者進入學習歷程主要原因在於：想試試看、想要追求新知以及解決生活困境

高齡者參與學習的動機雖然不盡相同，但本研究的結果發現，有些學習者因為受到外在動機的影響，就想試試看讀大學的感覺。也有的退休人士一直保持學習的習慣，他們因為喜歡學習新知，因此之前的學習經驗可以幫助他們進入學習，並且希望透過學習可以一探高齡期未知的奧秘。另外，退休者在退休後的生涯發展或日常生活常常遇到困境，因此想要學習實用的知能，希望藉由學習的參與，可以找到解決問題的方法。

（三）高齡者持續深化學習活動的原因，主要在於學到實用的東西、對學習產生興趣以及受到師長及榜樣的影響

經由本研究的探索，找到了高齡者持續深化學習的原因。高齡者在學習過程中，藉由教師的激發，對於學習產生興趣，使他們學習的內在動機得到強化。外在環境的助力，包括家人的支持、學習機構中同儕的鼓勵以及學長姊的表現和榜樣，也是促使他們繼續學習的動力。其中，教師的協助最為關鍵，教師如果協助學習者找到一個場域，使學習者可以應用所學，將使他們的學習導向可以得到增強。因此，高齡學習似乎不應該僅止於學習，而應為高齡者探詢一些舞臺或出路，讓其可以貢獻所學，藉此而持續深化高齡者的學習。

（四）高齡者學習後的改變：變得更有自信、能應用、有貢獻、有能力自我學習

本研究發現高齡者在參與學習歷程之後，會產生一些明顯的改變。首先是產生正面的自我概念，以及進一步產生自信。再者，由於學習者可以將所學習的內容與新科技應用於溝通上，使他們能更方便與外界溝通，開闊了他們的生活世界。另外，他們在服務與貢獻的過程中，意識到社會上有許多需要幫助的人，因而知道自己學習的目的，不只是為自己，更為了將所學貢獻於社會，因而能夠產生更清楚的學習導向。到了最後，高齡者知道未來的需要，因而他們進一步規劃未來的學習，成為獨立的自我導向學習者。

總而言之，本研究結果顯示一個事實，就是退休後的高齡學習者在學習歷程中，成熟度將逐漸增加，同時，高齡者的學習旅程，可以幫助其從依賴逐漸到自主學習。從他們對學習產生興趣、組成團體、看到美好的榜樣，產生自信、所學得以應用、對社會產生貢獻、溝通與思考更開闊，以及與生活情境的連結情況而言，他們的成熟度的確是增加了。同時，他們在學習歷程中，逐漸變成獨立自主的學習者。亦即他們的改變是從自己的困境看到寬廣的未來、原來擁有的小能力擴增到大能力、從狹小的世界到對社會的關心，這些都有助於退休後高齡者在生活上的連結，也是成熟度逐漸增加的象徵。

二、建議

（一）高齡教育機構可運用「鼓勵學習、不限學歷」的行銷宣傳，吸引退休者參與學習

新加坡高齡機構以「鼓勵學習、不限學歷」的方式成功地達成宣傳成效，此點可以成為我國於招生宣傳時的借鏡。對於較低學歷的退休

者，高齡教育機構在行銷宣傳時，宜提供不限學歷條件以及倡導參與學習的誘因。同時藉由已經進入學習活動者的資源，發揮他們的影響力，鼓勵他們多宣講他們在學習中所獲得的益處或幫助，使新朋友願意踏出第一步參與學習活動，他們可能會因為同伴的邀約而進入學習情境中。

（二）針對退休者生涯發展的需要進行教學設計

退休者對於高齡期的發展存在許多疑惑與問題。當他們參與學習主要是想要解決生涯發展的困境。新加坡快樂學堂根據高齡期的需求，在社交、思想、心理、職業、情緒與心靈等六個面向進行課程的設計，可以做為我國高齡教育教學設計的參考。高齡教育機構宜根據中高齡者在晚年期發展的各樣需求，規劃適當的學習內容，希望透過學習的參與，可以幫助我國高齡者晚期生涯發展更順利。

（三）教學設計需同時考量學習內容及其可應用性

學習後可以立即應用是激發成人學習動機的重要因素。新加坡快樂學堂以活躍樂齡學為核心必修課程，並規劃了系列的興趣課程與社團活動，而且進一步連結學習者可以服務或學習的場域，這個課程與教學設計的方式值得我們學習。建議我國的高齡教育課程規劃者在設計教學內容時，需要和學習者討論學習內容的應用時機與應用場合，使他們學了之後可以立即應用，例如科技在生活上或人際關係的應用。因此，在進行學習內容的規劃時，需要同時考慮學習內容的應用時機與應用方式，以提升學習動機與成效。

（四）教師的角色可依學習者的成熟度進行調整，幫助學習者有能力獨立學習

藉由快樂學堂的經驗中獲知，當退休者進入學習活動之後，教師協助他們由學習依賴者逐漸成為獨立的學習者，教師角色隨著學習者

的成熟度而調整，值得我們參考的。建議我國高齡教育之教學者，當學習者進入學習活動的初始階段，教師需要幫助他們解決造成學習障礙的因素，幫助他們持續留在學習活動中。教師也需要激勵他們內在的學習動機，並安排內外在的支持力量，使他們得以繼續並且進行較深化的學習。同時也鼓勵他們藉由學習能力的提升，而自行規劃學習內容，並且尊重他們的自主性與獨立性，使他們成為獨立的自我導向學習者。

（五）鼓勵參與者組成學習社群，以促進高齡期生涯發展的成熟度

根據新加坡快樂學堂的經驗可以得知，學習者因為同儕的支持而得以持續學習，這是我國高齡教育的實施可以參考之處。建議我國高齡教育機構可以透過適當的措施，幫助他們組成學習社群。藉由一群有共同興趣、共同目標的學習團體，使他們可以進一步擴展學習的價值，透過服務的過程將所學貢獻於社會，對社會產生影響力，以及改變大眾對於高齡者的形象與觀感。此學習社群不僅可以透過學習而達到自我價值的肯定與發展，亦可促進個人與社群整體的生涯發展的成熟度。

An Exploration into the Learning Processes of Retirees in Singapore

Summary

Introduction

In 1999, Singapore officially became an aging society. To face the problems caused by aging, the government of Singapore formulated a senior citizen policy with the vision of “active aging” at its Inter-Ministerial Committee meeting that year. As very few Singaporeans over the age of 65 had the opportunity to receive higher education (Chen, 2010), Young-At-Heart (YAH) Community College was established in 2005. This college provides courses for senior citizens with a lower educational background to help develop careers in their later years. Its mission is for senior citizens to feel young at heart and maintain the ideas of lifelong learning and that “50 is still young to learn”.

Previous research has stated that senior citizens with lower education are more reluctant to participate in learning activities and that the percentage of those with lower education who participate in continuing education is low (Chang & Lin, 2011; Fisher, 1986; Goodrow, 1975; Lamdin & Fugate, 1997). Past research on older adult education focused on those with higher education (Kim & Merriam, 2004). It is worth noting that since its foundation in 2005, YAH Community College has enrolled over 1,300 students in certified lifelong learning courses, among whom are many retirees with lower levels of education. In a 2009 survey of the graduates who had completed certified lifelong learning courses, 37.5% of the retirees continued to take additional courses (Huang, Wang, & Chang, 2011). This shows that YAH Community College has effectively encouraged many retirees to continue learning. This study was based on the andragogical theory to analyze the learning activities of senior citizens. The objectives of this study were as follows:

1. Explore the motivation for Singaporean retirees to enroll in YAH Community College.

2. Explore the reasons for Singaporean retirees to continue their education at YAH Community College.
3. Explore the changes Singaporean retirees experienced after learning at YAH Community College.

Methods

This study utilized qualitative research methods to conduct semi-structured one-on-one in-depth interviews with retirees enrolled in lifelong learning courses at Singapore's YAH Community College. A total of twelve subjects (two men and ten women) between the ages of 53 and 74 (average age of 60.3) participated in this study. This study focused on three concrete questions: 1. For what reason did you learn at YAH Community College? 2. For what reason did you continue to further your learning? 3. After participating in the learning activity, what was the biggest change?

Results

At the very beginning of their learning, the reasons retirees enrolled in courses included invitations from friends, seeing advertisements or media introductions, the fact that higher education was not required to enroll at the college, and the ability to take courses that are applicable in older age. The help they received from adult educators in adjusting to the new learning environment or solving life problems inspired them to continue their education. At this stage, learners are more dependent on adult educators (Grow, 1991).

Reasons interviewees gave for continuing to further their learning included applying their learning after study, benefiting others and benefiting themselves, finding interests and a group to belong to, developing a love of learning, and being willing to continue learning. In this stage, learners become more active participants with help from adult educators and role models to emulate (Grow, 1991).

After their study at YAH Community College, interviewees experienced

four major changes: 1. enhanced self-confidence and self-concept; 2. the learning of interpersonal communication, as well as of communication through new technologies and their applications; 3. the use of what they had learned in society; and 4. having the capacity for autonomous learning. The results show that learning can help senior citizens become more independent, more perceptive, more accomplished, more dedicated to making contributions, and more autonomous in their learning.

Conclusion

Retired senior learners slowly became more mature during their learning, which can also help them become more autonomous rather than dependent in their learning. As they become more interested in learning, form groups, and find good role models, learners develop self-confidence, use what they have learned, contribute to society, expand their communications and thinking, and become more mature in their lives. During their learning process, learners became independent and autonomous learners. The changes they experienced came from expanding their futures, developing new abilities, and becoming more concerned about the community. These all helped senior citizens in their lives after retirement and are signs of their growing maturity.

參考文獻

- 王寶維（2010）。以藝術為媒材的團體諮商對獨居老人自我統整之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。
- [Wang, P. W. (2010). *A study on the self-integration process of elderly living alone: Utilization of material arts in group counselling*. Unpublished master's thesis, National Chi Nan University, Nantou, Taiwan.]
- 胡夢鯨（1998）。成人教育學理論與模型——國中補校文科教學的一項質性研究。臺北市：師大書苑。
- [Hu, M. C. (1998). *Andragogical theory and model: A qualitative research in liberal arts teaching in a secondary supplementary school*. Taipei, Taiwan: Lucky Bookstore.]

陳榮春（2010）。宗教信仰對華族退休老人生活適應影響之研究。國立暨南國際大學輔導與諮商研究所碩士論文，未出版，南投縣。

[Chen, E.-C. (2010). *A Study on how religious beliefs impact Chinese retirees in terms of adaptability to their retired lives*. Unpublished master's thesis, National Chi Nan University, Nantou, Taiwan.]

黃明德、王渝宣、張運花（2011）。新加坡快樂學堂學習模式介紹。載於北京大學（編），老有所為在中國的發展：實證、實踐與實策論文集（頁20-21）。北京市：北京大學。

[Huang, M. D., Wang, Y. C., & Chang, Y. H. (2011). Introduction of learning models in “YAH” community college in Singapore. In Peking University. (Ed.), *Proceedings of proactive aging in China: Toward evidence-based practice and policy* (pp. 9-11). Beijing, China: Peking University.]

蕭玉芬（2011）。樂齡學習的創新典範：快樂學堂。載於胡夢鯨（主編），新加坡樂齡學習：組織與實務（頁157-174）。臺北市：麗文文化。

[Hsiao, Y. F. (2011). Creative pattern of older adult learning: YEH community college. In M. C. Hu (Ed.), *Older adult learning in Singapore: Organization and practice* (pp. 157-174). Taipei, Taiwan: Li-Wen.]

蕭玉芬（2012）。活躍樂齡理念的應用：新加坡快樂學堂的啟發。「活躍樂齡系列論壇」發表之論文。臺北市：國家教育研究院。

[Hsiao, Y. F. (2012). *The application of active aging concept: Implication of YEH community college Singapore*. Paper presented at Series Forum of Active Aging. National Academy for Educational Research, Taipei, Taiwan.]

魏惠娟（編）（2012）。臺灣樂齡學習。臺北市：五南。

[Wei, H. C. (Ed.). (2012). *Active ageing learning in Taiwan*. Taipei, Taiwan: Wunan.]

Adair, S. R., & Mowesian, R. (1993). The meanings of motivations of learning during the retirement transition. *Educational Gerontology, 19*, 317-330.

Beard, C., & Wilson, J. P. (2002). *The power of experiential learning: A handbook for trainers and educators*. London, UK: Kogan Page.

Boulton-Lewis, G. M. (2010). Education and learning for the elderly: Why, who, what. *Educational Gerontology, 36*, 213-228.

- Boulton-Lewis, G. M., Buys, L., & Lovie-Kitchin, J. (2006). Learning and active aging. *Educational Gerontology, 32*, 271-282.
- Bynum, L. L., & Seaman, M. A. (1993). Motivations of third-age students in learning-in-retirement institutes. *Continuing Higher Education Review, 57*(1/2), 12-22.
- Chang, D.-F., & Lin, S.-P. (2011). Motivation to learn among older adults in Taiwan. *Educational Gerontology, 37*, 574-592.
- Chappell, C., Hawke, G., Rhodes, C., & Soloman, N. (2003). *Major research program for older workers Stage 1: The conceptual framework*. Sydney, Australia: OVAL Research, University of Technology.
- Clifton, J. (2009). *Ageing and well-being in an international context*. London, UK: Institute for Public Policy Research.
- Department of Statistics Singapore. (2012). *Population Trend 2012*. Retrieved June 20, 2012, from <http://www.singstat.gov.sg/pubn/popn/population2012b.pdf>
- Dewey, J. (1938). *Experience and education*. New York: Macmillan.
- Eisen, M. (1998). Current practice and innovative programs in older adult learning. *New Directions for Adult and Continuing Education, 1998*(77), 41-53.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle: Selected papers*. New York: International Universities Press.
- Fenwick, T. J. (2003). *Learning through experience: Troubling orthodoxies and intersecting questions*. Malabar, FL: Krieger.
- Fisher, J. C. (1986). Participation in educational activities by active older adults. *Adult Education Quarterly, 36*, 202-210.
- Fisher, J. C. (1998). Major streams of research probing older adult learning. *New directions for Adult and Continuing Education, 1998*(77), 27-39.
- Furst, E. J., & Steel, B. L. (1986). Motivational orientations of older adults in university courses as described by factor and cluster analyses. *The Journal of Experimental Education, 54*, 193-201.
- Goodrow, B. A. (1975). Limiting factors in reducing participation in older adult learning opportunities. *The Gerontologist, 15*, 418-422.

- Grow, G. O. (1991). Teaching learners to be self-directed. *Adult Education Quarterly*, 41, 125-149.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David Mckay.
- Henschke, J. (2013). Basic characteristics and techniques for teaching ABE learners. Paper presented at Taiwan Andragogy Workshop, Chiayi, Taiwan.
- Jarvis, P. (1995). *Adult and continuing education: Theory and practice* (2nd ed.). London, UK: Routledge.
- Jarvis, P. (2001). Questioning the learning society. In Author (Ed.), *The age of learning: Education and the knowledge society* (pp. 195-204). London, UK: Kogan.
- Kim, A., & Merriam, S. B. (2004). Motivations for learning among older adults in a learning retirement institute. *Educational Gerontology*, 30, 441-455.
- Knowles, M. S. (1970). *The modern practice of adult education: Andragogy versus pedagogy*. New York: Association Press.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy* (2nd ed.). Chicago, IL: Follett.
- Knowles, M. S. (1989). *The making of an adult educator: An autobiographical journey*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Kraft, D., & Sakofs, M. (Eds.). (1988). *The theory of experiential education*. Boulder, CO: Association for Experiential Education.
- Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elderlearning: New frontier in an aging society*. Phoenix, AZ: Oryx Press.
- Leung, A., Chi, I., & Chiang, V. (2008). Chinese retirees' learning interests: A qualitative analysis. *Educational Gerontology*, 34, 1105-1121.
- Lofland, J., Snow, D., Anderson, L., & Lofland, L. H. (2005). *Analyzing social settings: A guide to qualitative observation and analysis* (4th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Merriam, S. B., Caffarella, R. S., & Baumgartner, L. M. (2012). *Learning in adulthood: A comprehensive guide* (3rd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- O'Connor, D. M. (1987). Elders and higher education: Instrumental or expressive goals? *Educational Gerontology*, 13, 511-519.

- Overstreet, H. A. (1949). *The mature mind*. New York: W. W. Norton.
- Peterson, D. A. (1981). Participation in education by older people. *Educational Gerontology*, 7, 245-256.
- Rachal, J. R. (2002). Andragogy's detectives: A critique of the present and a proposal for the future. *Adult Education Quarterly*, 52, 210-227.
- Roberson, D. N., Jr., & Merriam, S. B. (2005). The self-directed learning process of older, rural adults. *Adult Education Quarterly*, 55, 269-287.
- Russett, K. C. (1998). *Learning projects and motivational factors among older adults participating in an institute for Learning in Retirement program*. Unpublished doctoral dissertation, University of Southern Mississippi, Hattiesburg, MS.
- Scala, M. A. (1996). Going back to school: Participation motives and experiences of older adults in an undergraduate classroom. *Educational Gerontology*, 22, 747-773.
- Spigner-Littles, D., & Anderson, C. E. (1999). Constructivism: A paradigm for older learners. *Educational Gerontology*, 25, 203-209.
- Tan, E. S. (2010). *MCYS Survey on the learning needs of senior in Singapore*. Singapore: Council for third age. Retrieved June 20, 2012, from <http://app1.mcys.gov.sg/Portals/0/Summary/research/MCYS%20Survey%20on%20the%20Learning%20Needs%20of%20Seniors%20in%20Singapore.pdf>
- Wolcott, H. F. (1994). *Transforming qualitative data: Description, analysis, and interpretation*. Thousand Oaks, CA: Sage.