



香港社區健康學院

工作論文系列

長者終身學習的需要

余美玲

香港理工大學專業進修學院

論文摘要

隨著醫療技術的進步，人類預期壽命將會繼續提高，高齡社會已是一種銳不可擋的趨勢。世界各地紛紛成立長者大學，推行長者教育。長者教育除了是基本人權外，老有所學是社會的責任，發展長者教育，令長者老有所學、老有所為。透過終身學習可幫助長者成功老化，減低對社會帶來壓力。

關鍵字: 終身學習、成功老化、高齡化社會

1. 前言

人口高齡化是世界的大趨勢，不論是先進國家或發展中國家，都面臨人口結構性老化的問題。戰後嬰兒潮世代已在 2010 年之後逐漸步入 65 歲，成為史上最龐大的老化人口，即所謂的「老人潮」(SENIORBOOM)。聯合國早在 1982 年就提出「國際老化行動計劃」，指出高齡者接受教育是一種基本人權。多國政府製定了高齡社會教育政策，以保障長者的學習權利，落實終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與等四大願景，並以「創新多元」、「深耕發展」與「在地學習」為老人教育推動之理念，最為具體與積極。

2. 高齡化社會

2.1. 高齡化社會的定義

根據聯合國世界衛生組織的指引，當老年人口佔總人口比例之 7%，定義為高齡化社會；老年人口比例超過 14%，就定義為高齡社會；老年人口比例超過 20%，則定義為超高齡社會。但隨著家庭觀念受到社會進步及經濟發展的影響，低出生率已成大趨勢，加劇老齡化的現象。

2.2. 未來五十年香港高齡人口的推算

根據香港政府統計處「2019 年至 2069 年香港人口推算報告」，撇除外籍家庭傭工，65 歲及以上高齡者的比例，推算將由 2019 年的 18%，增加至 2029 年的 28% 和 2039 年的 33%，再進一步上升至 2069 年的 38%。換句話說，2029 年時，4 名人土中有一名長者，至 2039 年時起，3 名人土中有一名長者。

2.3. 高齡社會問題與對策

現時香港已進入高齡社會；十年後，踏進超高齡社會。高齡化社會中長者面臨的生活將會是與過去大不同，政府需因應面臨人口老化的高齡社會問題，發展因應解決問題之道乃當務之急。日本 2001 年「高齡社會對策大綱」即指出，高齡社會三大主要問題：有關僱用或就業問題；有關老人福祉及增進老人生活品質的問題；有關生命意義的問題(黃富順，2004B)，而以上三大問題皆需透過教育方能達成，顯見加強高齡者教育，為因應高齡化社會挑戰的必要作為。

3. 終身學習

終身學習跨越了個人生命的全程，從兒童、青少年、青年、成年以至到老年階段，都有不同學習的重點及生涯發展的目標。前面的三分之一階段多由家庭及學校教育承擔了大部份的責任，後面的三分之二屬社會教育階段，也是一般稱為[社會大學]，政府應有各類正規及非正規的學習活動，以及銜接學校教育的機制，提供給成年人終身學習的機會，政府必要制定終身學習法，建立終身學習的社會（徐明珠，2002）。

4. 長者終身學習的需要

此需要可由「需求幅度理論」或「不同生命階段」探索。

4.1. 需求幅度理論

高齡者為了因應老年期發展，會產生某些特殊的教育需求，McClusky 於 1971 年在「白宮老人會議」（White House Conference on Aging）上，提出高齡者參與學習的四種學習需求：應付的需求、表現的需求、貢獻的需求、影響與超越的需求（轉引自魏惠娟編撰，2012）：

4.1.1. 應付的需求

此需求乃因伴隨著老化而來的衰退，與某些技能的衰退所引起。其包括生存的需求，以及在社會中適切地發揮功能的需求。可開辦課程如：電腦班、手機班、語文班等。

4.1.2. 表現的需求

此需求乃指活動與參與的需求，從活動本身或參與活動的經驗中獲得內在的回饋，獲致滿足。可開辦課程如：樂器班、歌唱班、跳舞班、琴棋書畫班等。

4.1.3. 貢獻的需求

此需求顯示出人的利他欲求，想幫助他人，做些對他人有價值之事，並經由此一付出的過程實現自己。可開辦課程如：領袖訓練、課後支援隊、長者導師培訓課程等。

4.1.4. 影響與超越的需求

此需求顯示，高齡者想在社會一般的功能運作上造成有意義的影響，仍有意願參與社會公共事務，關心社會動態與問題。並且認為個體都會藉由回顧過往、超越生理功能的衰退，統整生命意義與幸福感，並且坦然面對死亡。可開辦課程如：經驗分享、跨代互相學習、生死教育、哲學課程、神學、佛學等。

4.2. 不同生命階段

4.2.1. 剛退休至青老（約 60-70 歲）

- 學習如何從過往的生命形態中撤退
- 發掘新的興趣
- 學習新的生活策略
- 發掘潛能，發揮所長

4.2.2. 中老（約 70-80 歲）

- 維持快樂的晚年生活
- 善用餘暇、積極參與
- 保持健康

4.2.3. 老老（約 80 歲或以上）

- 維持自主性，預防身體機能退化，以免影響生活水準

5. 長者終身學習的好處

長者參與終身學習是成功老化的重要因素之一。根據徐明珠的說法，終身學習跨越了個人生命的全程各個階段，各有不同學習的重點及生涯發展的目標，當中的生理、心理和社會層面亦是形成成功老化的重要因素。

處在急遽變遷社會中的長者，為能趕上時代的脈博與社會的發展，學習是高齡者應付挑戰的最佳良方。朱芬郁在《高齡者學習社區策略規劃之研究》一文中，統整不同學者對老人學習的看法，將老人參與學習所呈現的意義分析如下：

- 就增長老人智慧而言，高齡者若繼續參與學習活動，將可不斷地擴展心智能力，擁有高齡智慧；
- 就人力資源運用而言，可填補人力供給缺口，持續經濟發展，滿足老人貢獻社會，發揮影響力的需求；
- 就保障老人社會權而言，教育權是老人基本人權，亦是充權老人的保障，不容剝奪、削減；
- 就豐富老人精神生活而言，透過參與學習活動，建立新的人際關係，轉化趨近死亡的孤寂與落寞，提昇晚年生活士氣；
- 就老人適應困難而言，可經由學習充實各種知能，亦可幫助高齡者持續社會化，成為適應良好的長者；
- 就老人的社會參與而言，將智慧、經驗貢獻社會，增進老人的社會歸屬感、自我價值與自尊心，從而邁向成功的老化。

6. 成功老化的意義

Rowe 和 Kahn (1998) 定義成功老化為保有三項關鍵行為或特徵的能力，包括：在生理上降低疾病或失能的風險；在心理上維持心智與身體的高功能；在社會上積極參與社會活動。此三項要素即為成功老化的重要成分。能夠成功老化的人，會主動結交新朋友，藉由自願服務的投入，慢慢取代有薪的工作，繼續保持活躍的習慣，且能享受日漸增加的休閒時光。然而，並非所有的高齡者都能這樣做，也並非所有的高齡者都能體會成功老化的意境。成功老化模式的提出，就是希望能將此一概念廣為宣導，協助更多的高齡者邁向成功老化。

7. 結論

隨著醫療技術與生活水準的提升，香港高齡人口逐年增加，已逐漸成為高齡社會。在全球化潮流之下，終身學習乃是各國努力發展的重要趨勢。終身學習除了提升社會每一份子平等學習的機會之外，更是老人再教育、再成長、和參與社會的良好機制。而香港社會的變遷，在家庭結構的改變，少子女高齡化的趨勢下，家庭照顧老人的功能逐漸淡去，老人必須透過學習，由被照顧者的角色轉變為自我照顧。

為因應高齡社會及社會趨勢的發展與需求，應正視老人學習政策的落實及多元老人教育課程、教材的研發。唯有發展多元、實用的老人教育及學習活動，方能降低年齡歧視的不良社會現象，營造成功老化的正面社會形象與態度，讓老人自助亦可助人，積極營造一個平等、健康、均衡的高齡社會。

參考文獻

香港特別行政區 政府統計處 「香港人口推算」 2020 年 9 月。擷取自：

<https://www.statistics.gov.hk/pub/B1120015082020XXXXB0100.pdf>

臺灣教育部 「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」 2006 年 11 月。擷取自：

<https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/3/RelFile/6315/6929/95.11%E9%82%81%E5%90%91%E9%AB%98%E9%BD%A1%E7%A4%BE%E6%9C%83%E8%80%81%E4%BA%BA%E6%95%99%E8%82%B2%E6%94%BF%E7%AD%96%E7%99%BD%E7%9A%AE%E6%9B%B8.pdf>

高齡者學習與適性教學之研究－ 吳富家 2011 年 11 月。擷取自：

<http://paperupload.nttu.edu.tw/CA4BD71DBC8AB41/7032682d13a7e32b.pdf>

黃富順(主編) (2004b)。高齡學習。台北：五南。

嶺南大學服務研習處 「嶺南大學長者學苑研究計劃 2011-2012 學員作品集」 2013 年 7

月－.趙苑芬中港台澳長者學苑之異同，成立發展及模式比較。擷取自：

https://commons.ln.edu.hk/cgi/viewcontent.cgi?article=1003&context=osl_book

徐明珠(2002)為終身學習法催生。國家政策研究基金會。台灣：國家政策研究基金會。

高齡者學習社區策略規劃之研究 - 朱芬郁。擷取自

<http://rportal.lib.ntnu.edu.tw/bitstream/20.500.12235/92506/2/n089102005102.pdf>

台灣高齡學習者成功老化之研究－. 林麗惠 2006 年 12。擷取自：

<http://www.psc.ntu.edu.tw/jps/pub/33/assets/5.pdf>

香港特別行政區 安老事務委員會 「成立長者學苑流程指引」 2015 年 4 月。擷取自：

<https://www.elderacademy.org.hk/en/pr/Protocol%20on%20setting%20up%20an%20Elder%20Academy%20Web.pdf>