

高齡學習--

活出樂齡的豐富與意義



- **楊國德** 朝陽科大銀管系教授
高師大成教所兼任教授
- 2024/11/18

楊國德



- 朝陽科大銀髮產業管理系教授、
高師大成人教育研究所兼任教授
- 英國諾丁漢大學成人教育博士
- 曾任國立中正大學成教系所主任所長
高雄師範大學成教所所長
- 電話:0912129621 fax:07-7251151
- e-mail:t2762@nknucc.nknu.edu.tw
ktyang@cyut.edu.tw



前言



- 高齡與樂齡學習
- 樂齡人生新旅程
- 樂齡生命的豐富
- 生命的長度、廣度、深度
- 樂齡生命的意義
- 生命的意義、價值、使命



高齡學習的需求與回應

- 長青學苑、樂齡大學、樂齡學習中心、自主學習團體、關懷據點、長照點
- 民間團體及宗教團體的學習活動
- 老人寄宿所、退休學習學會、高齡者服務和資訊中心、高齡者中心、第三年齡大學
- 市場區隔
- 策略聯盟



推展高齡學習策略

- 重視高齡學習的需求
- 擴大高齡學習的供給
- 發展高齡自主學習團體
- 展現高齡學習的特色
- 順應高齡學習的趨勢

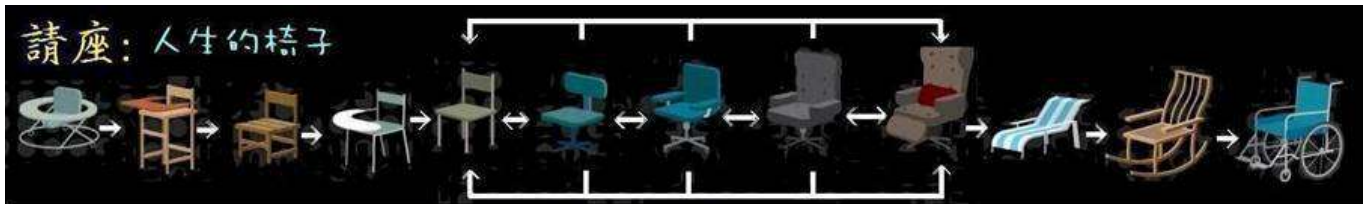


發揚高齡學習價值

- 身體的愉悅感（活動）
- 經濟的安全感（穩定）
- 家庭的幸福感（陪伴）
- 社會的參與感（意義）
- 工作的價值感（奉獻）
- 人生的成就感（表達）

樂齡人生新旅程

- 人生像什麼
- 人生是什麼
- 人生有什麼
- 人生要什麼
- 人生能什麼

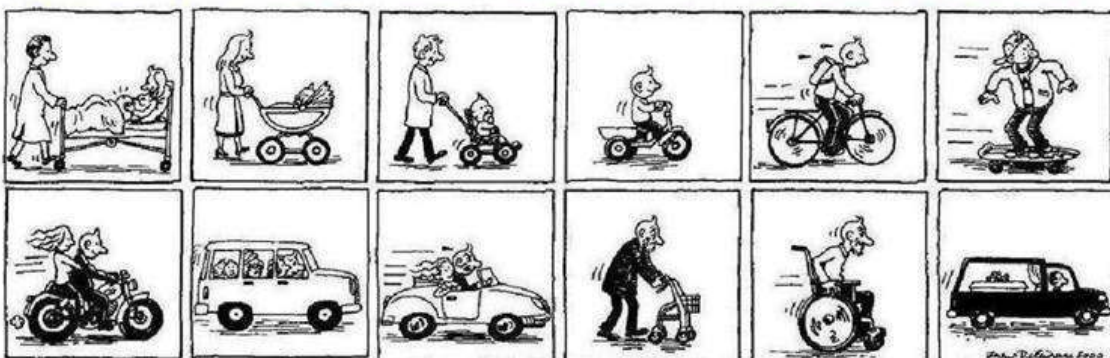


~~人生的杯具~~



人生就是一個杯具接一個杯具

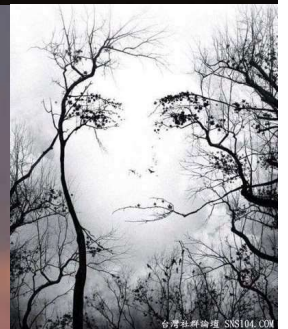
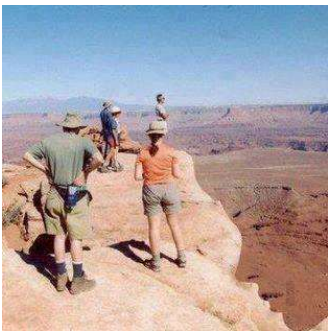
人生的車子 簡單的一張圖，道盡人的一生，朋友們；好好照顧自己。



人生短短數十年，要珍惜擁有~~把握當下...

人生處處是風景

- 人生如畫
- 人生如歌
- 人生如詩
- 人生如戲
- 人生如棋
- 人生如單行列車



樂齡生命的豐富

- 成功老化 (successful aging)
- 生產老化 (productive aging)
- 健康老化 (healthy aging)
- 活躍老化 (active aging)



成功老化

- 成功老化概念可追溯到1960年代
- 活動理論和撤退理論的論辯
- 成功老化三項關鍵能力：
- 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，
- 此三要素缺一不可。



生產老化

- 生產老化為1980年代強調之概念
- 老化研究的焦點從高齡者本身，轉移到人生全程的**人力發展**過程
- 強調年齡並非工作表現的要素，並非高齡者就不會有良好的工作表現
- 高齡者在老化過程中，藉由生產性活動之參與以提供產品或服務，並在過程中強調**老年生產力**（不論有酬或無酬）之開展。

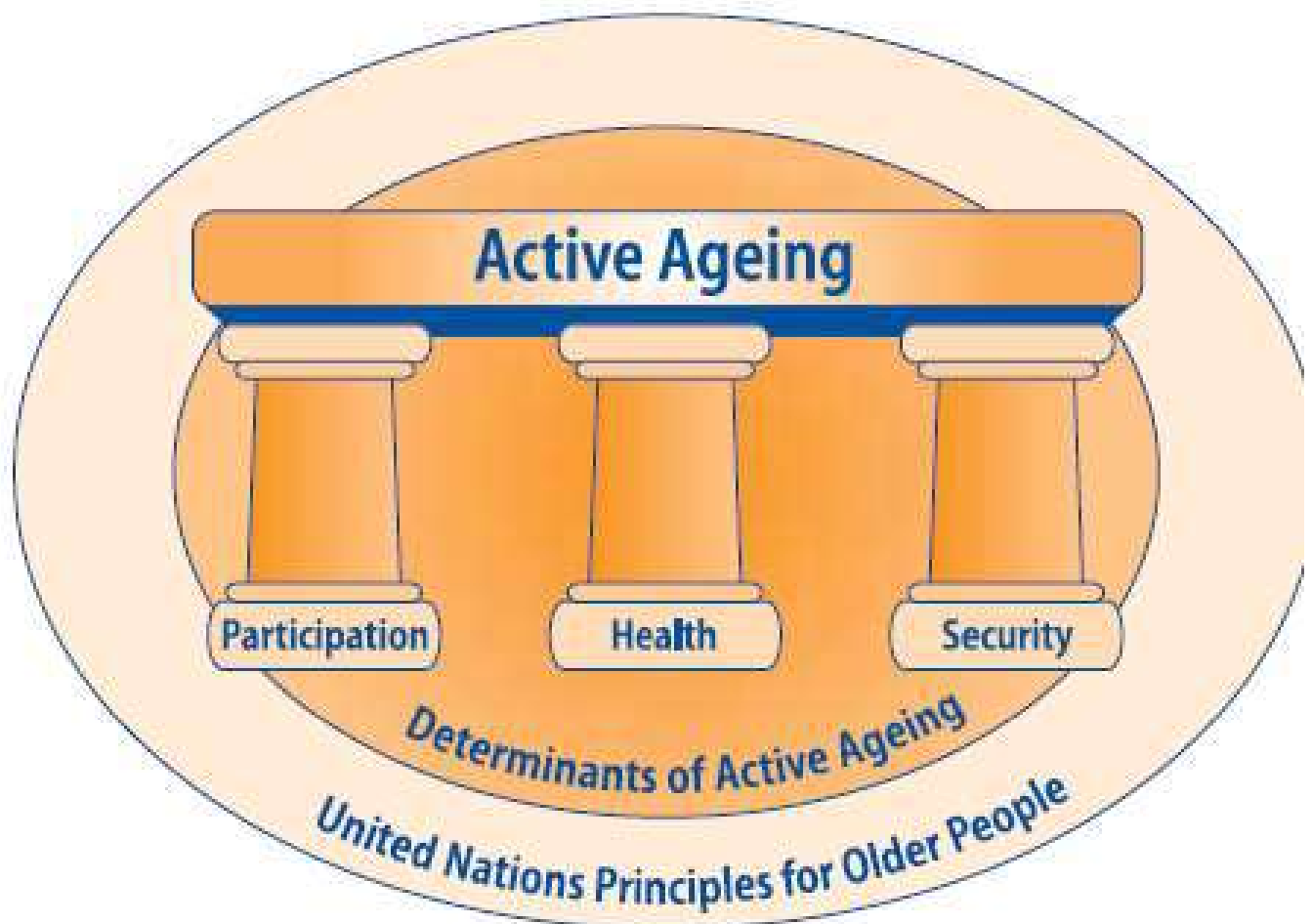


健康老化

- 由個體採取有益健康的行為
- 以維持或強化身體和心理功能
- 讓自己成為有活力的人
- 並積極融入社會
- 在穩定的社會環境維持獨立自主性
- 保持有意義的人際關係。

活躍老化

- 個體在自然老化過程中達成
- 個人健康、社會參與和社會安全
- 尋求最適的發展機會
- 提升老年生活的品質
- 強調積極參與活動和健康的連結
(WHO, 2002)





生命的長度、廣度、深度

艾力遜 (E. Erikson) 「人生八階」成長理論

發展階段	時期	發展任務VS 危機	順利發展	可能遇上的問題
1	嬰兒期	信任 VS 猜疑	能信任別人，有安全感	☹ 焦慮不安、無助
2	幼兒期	自主 VS 羞怯疑惑	能自信地學習	☹ 處事缺乏自信
3	學前期	進取 VS 罪疚	能主動好奇	☹ 因不能達到別人要求而內疚退縮
4	少年期	勤奮 VS 自卑	能得到讚賞，更加勤勉	☹ 遭遇挫折、自卑
5	青年期	自我認同 VS 角色混淆	能明確的自我概念	☹ 徬徨迷失
6	成年期	親密 VS 疏離	能建立親密關係，亦能保持自我的獨特性	☹ 人際關係疏離
7	中年期	傳承創新 VS 停滯	能對周遭有抱負及關愛	☹ 對一切漠不關心
8	晚年期	自我整合 VS 自我懷疑	能滿意人生成就	☹ 悔恨舊事，遺憾

誠心園 2024.02 製表

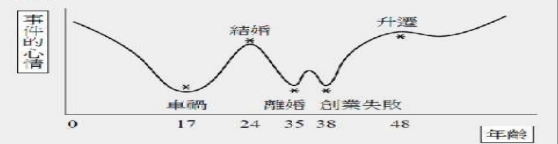
生命回顧

生命回顧是一種透過個人生命經驗的回溯，重新發掘事件意義的靈性探索方法。

操作流程：

1. 請依照年齡順序寫下改變人生之重要轉折點 6~9 個事件。
2. 請描述當時在事件中經歷到的正/負面情緒與心理狀態？
3. 請以線條圖呈現你的人生轉折。
4. 請寫下這些重大事件中帶給你的個別體悟是什麼？
5. 現在的你會選擇用什麼方式去療癒當時的你？

範例：



轉折點	1	2	3	4	5	6	7	8	9
人生重要轉折點									
當時的情緒與心理									
我的人生起伏 (線條圖)									

把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。

請保持心中的善良，因為你不知道，誰會藉著你的善良，走出了絕望。

請保持你心中的信仰，因為你不知道，誰會藉著你的信仰，走出了迷茫。

請相信自己的力量，因為你不知道，誰會因為相信你，開始相信了自己。

願我們每個人都能活成一束光，綻放著所有的美好！

泰戈爾 〈用生命影響生命〉



樂齡生命的意義

- 平均壽命：八十以上人生一百
- 生活期待：平安健康快樂幸福
- 適應順利：面對接受處理放下
- 創新發展：個人團隊組織社會
- 耕一畝福田，享無盡歡樂



促進平安喜樂

- 老年生活的把握
- 身心靈、社會的發展
- 生活中學習，學習成長調適
- 整體社會進步更上層樓
- 一切向前看…好好活著



增進人際關係

- 興趣嗜好、朋友圈
- 培養興趣、小團體聚會
- 家庭夫婦的生活中心
- 確認各項準備工作
- 運動、活動目標
- 有意義的快樂人生



追求自我實現

- 沒有最好的，適合自己最重要
- 感到快樂與滿意，做想做的事
- 社會服務
- 創造性技巧
- 增強自尊
- 自我實現



聯合國的五大綱領

- 獨立：獲得適當的教育及訓練
- 參與：組織老人的團體或行動
- 照顧：獲得健康有品質的照顧
- 自我實現：追求充份發展機會
- 尊嚴：有尊嚴和安全感的生活



生命的意義、價值、使命-1

- 大陸48岁周轶君：學會老
与40位长者对话后，我不再惧怕衰老
- 变老，能够成为一件有尊严、有想象力的事吗？周轶君说，她看过太多老年人，不再被社会需要，只好一再把自己缩小。今年48岁的她还没有为「老」做好准备，直到前往一个养老社区，与40位长者交谈后，看到了老年的另一种可能性，在这里「学会老」。他们开数独课、唱歌剧、每周踢两场足球……面对身体和生活的苦痛，找到自己的良药，对未来仍充满好奇，进入了一种更大的自由。



生命的意義、價值、使命-2

- 美國的歐文·柯里，直到中年命途坎坷，在一家小劇團表演脫口秀。後來，他扮演一邋邋教授，蓬頭垢面，破舊西裝，很嚴肅地登台，一開口就引發觀眾捧腹大笑。從此大紅大紫，甚至被視為美國文化。
- 就這樣一直紅到80歲，柯里想幹點有意義的事：乞討！於是柯里迅速轉型為老乞丐，出現在35大街附近。他認真專業，演戲如此，乞討亦然，風雨無阻地持續了整整17年，到媒體蜂擁而至時，97歲的他，已是紐約市知名乞丐了。
- 柯里把乞討到的錢，全捐給慈善機構。他的經紀人說，柯里之乞討，就是找個舞台，將演藝事業延續下去。他視為一項神聖演出，可以每天運動，還可與形形色色的人打招呼，避免老年癡呆。討到的錢又可做慈善。正是這項活動，讓他無病無痛越活越精神



生命的意義、價值、使命-3

- 父親的手印~
- 父親走路都要扶著牆，指紋印在牆上
- 妻子經常抱怨牆壁看起來很髒有油漬
- 一次妻子對我尖叫，我對父親大喊大叫，叫他不要碰牆壁
- 之後父親走路時不再扶著牆，有一天就倒下了。臥床不起，不久就離開了



生命的意義、價值、使命-4

- 後來房子要粉刷，我兒子不允許油漆工清理父親的指紋
- 在周圍畫一個美麗的圓圈成為一個獨特的設計，參觀的人都欣賞這獨特的設計
- 隨著時間的推移，我也變老了
- 我需要牆壁的支撐才能行走。我想起對父親說的話，嘗試在沒有支撐下行走
- 兒子見狀，立刻過來讓我扶著牆走路，擔心我不扶著會跌倒。

生命的意義、價值、使命-5

- 大女兒上前親切地讓我把手搭在她的肩膀上
- 我開始無聲地哭泣。如果我為父親做同樣的事情，他會活得更久
- 孫女帶著我一起走，讓我坐在沙發上。然後她拿出她的圖畫，說老師很欣賞給她極好的評價
- 他畫牆上的圖案是我父親的手印。老師的評論是“希望每個孩子都以同樣的方式愛長輩”
- 我回到房間開始大哭，請求已不在人世的父親的原諒



人到老年 作者：賈登雲

人到老年，方才明白，東奔西走竭力想去改變的不是別的，恰恰是他們自己，幾十年的時光換來的不是別的，而是心靜如水。

人到老年，才真正領悟到什麼叫百川歸海，什麼叫萬物歸一。

人到老年，開始明白，老年自有老年的風景，青春雖然美麗，但它會隨時間的流逝而褪去，而青春的心境才是生命中一道不變的風景。

人到老年，能冷靜地去看婚姻和家庭，他們知道，世上沒有完全合乎男人心意的女人，也沒有完全合乎女人心意的男人。

人到老年

香港浪人 2004.8.28.



人到老年 作者：賈登雲

人到老年，會突然醒悟：生命是有盡頭的，這種感悟會使他們行動起來，去做一些他們很想做但以前總也沒有做的事情，有時，他們甚至用他們意料不到的方式。

人到老年，才真正認識自己，也才真正屬於自己，並且用一種寬容，舒適和誠實的方式接受自己。

人到老年

香江浪人 2004.8.28.

人到老年 作者：賈登雲

人到老年，已懂得安慰自己，並且學會了在似乎無盡的黑暗中爲自己點一盞希望的燈。

人到老年，看人看事不像過去那麼簡單，因此，不必非得按別人的主意行事。

人到老年，開始明白，世事並非黑白分明，在黑白之間往往有一系列的中間色。

人到老年，開始明白，人生一世，無論成功與失敗，歡樂與痛苦，盛衰與榮辱，都如自然流水，從哪裏來還將到哪裏去，於是，寧靜致遠。



人到老年

香江浪人 2004.8.28.



人到老年

作者：賈登雲

人到老年，開始明白，衰老不是從中年開始，而是從對生活的厭倦開始的。

人到老年，開始明白，孤獨，寂寞，痛苦，失敗，是人生不可缺少的調味品，因此，善待它們，就是善待真實的人生。

人到老年，不再有少年的狂妄，青年的浪漫，更多的則是對生活的感情和理解。

人到老年，不再擁有童年的笑臉和青春的美麗，卻常常在午夜夢回。

人到老年

香江浪人 2004.8.28.

人到老年

作者：賈登雲

人到老年，能坦然地面對自己的平凡。他們明白，並非人人都能成功，人人都能大有作為；但做人也是一生的事業，只要自己奮鬥過，追求過，失敗了又何妨？

人到老年，胸懷開始變得像大海一樣，裝得下四海風雲，容得下千古恩怨。

人到老年，可以領悟到人生最實質，最內在，最主體的內容，可以把美麗的花朵和豐收的果實糅進生命的脈絡，滋養人生，豐富人生，實現人生。

香江浪人 2004.8.28.

人到老年



結語

樂齡生命列車

把握瞬間機會

發展生活動能

迎向嶄新旅程~~~~~我的人生手札



謝謝聆聽 敬請指教

