

活躍老化準備課程的教學成效：

前瞻因應觀點的應用

李雅慧

國立中正大學成人及繼續教育學系副教授

魏惠娟

國立中正大學成人及繼續教育學系教授

中文摘要

本研究目的在於應用前瞻因應的觀點，藉由活躍老化準備課程之教學，以增進高齡者面對晚期生涯的前瞻因應能力。本課程進行為期八週的教學，全程共有 30 位已退休者參與，平均年齡為 62.9 歲。本研究於教學期程的第一週與第八週，對參與者進行前測與後測，並透過開放性的題項以瞭解學習者所產生的改變。研究結果發現：一、學習者參與本課程之前，他們對於自己的退休目標並沒有清楚的概念；二、在教學過程中，參與者的「退休規劃」意識逐漸得到啟發；三、參與者的前瞻因應能力有所提升；四、學習者參與本課程後最大的改變是瞭解退休生涯規劃的重要性、觀點產生正向的改變、並且比較不怕面對「老」。本研究結果可以做為規劃活躍老化準備課程之參考。

關鍵字：前瞻因應、活躍老化、教育準備課程

壹、緒論

人口高齡化是本世紀重要的議題，國際組織在「活到老，活得好」的目標中提出相關策略，最廣為人知的是世界衛生組織（World Health Organization, WHO）提出的活躍老化願景，亦即「個體在老化過程中，個人健康、社會參與和社會安全達到最適化發展的過程，以促進個體在老年時的生活品質」（WHO, 2002）。反觀我國因應高齡化的情況，45歲以上的中高齡人口已達總人數的28.03%（內政部，2012），為因應高齡化社會的挑戰，我國教育部從學習、增能的觀點出發，希望高齡者透過學習的途徑，以因應晚年期的需求，進而可以達到活躍老化的目標。然而，中高齡者通常面臨晚年生涯發展的問題。例如：我國中高齡者最擔心的問題是「健康」、「經濟」以及「家庭關係」（內政部，2005）。國外研究也指出，中高齡者不知道每日生活的目標，以及退休後生活的意義，因而覺得很惶恐（Bode, de Ridder, Kuijer, & Gensing, 2007）。另外，Phelan、Anderson、LaCroix 與 Larson（2004）針對美國中高齡者的研究指出，有90%的受訪者曾想過退休後是否可以達到成功老化的問題。由此可知，要達到成功的晚期生涯，必須有兩方面的配合，一則是在老化過程中有最少的失去（losses）；另一則是幫助中高齡者有最大的發展（Baltes & Carstensen, 1996a; Baltes & Baltes, 1990）。

晚期生涯最明顯的特徵是老化，大部分的中高齡者會面臨身體功能衰退、經濟安全威脅以及社會支持改變等問題（Bode, de Ridder, & Bensing, 2006）。相關研究指出，「老化準備」的課程有助於中高齡者對於老化的瞭解與因應，使他們在處理問題時更有信心（Bode, et al., 2007）。此外，已有研究證實，中高齡者如果藉由學習或短期的課程之參與，可以幫助他們激發出為自己生涯負責的意識（Bode, et al., 2006; Krzemien, Urquijo, & Monchietti, 2004）。這說明老化準備是需要教育的，在時間上需要有「未來眼光」的概念，有「事先預備」的意識，亦即要有「前瞻因應」（proactive coping）的觀點進行老化準備（Ouweland, de Ridder, & Bensing, 2007）。

綜合上述的文獻與分析可以得知，老化準備課程是有其必要的，其中最重要的前瞻因應能力，是需要透過學習才能得到的。在前瞻因應的概念中，如果中高齡者針對老化的問題能夠提早進行預防與準備，對個人與國家社會而言都有正面的幫助。然而，老化準備仍是一個罕見的議題，僅有極少的相關研究（Bode, et al., 2006）。在目前國家的資源無法妥善照顧到每個中高齡者的老化生涯的限制之下，透過學習前瞻因應的知識與技能，可以幫助中高齡者透過學習進行老化準備，為高齡期的生活做規劃與預備，將所有可能的負面影響降到最低，這就需要藉由相關研究，進一步瞭解中高齡者如何透過學習以提升其前瞻因應能力，以做為推展我國活躍老化準備課程之參考。

根據上述，我國中高齡者晚期發展的需要，以及國內外相關文獻之初步梳理，本研究主要目的有二，首先是檢視參與活躍老化準備課程的中高齡者，在參與教學課程後，其前瞻因應能力提升的情形；其次，探討參與者對於此一課程實施後產生的改變，可以作為爾後高齡教育短期培訓之參考。本研究問題包括：參與老化準備課程的中高齡學員透過前瞻因應概念的教學與退休生活的實做規劃，他們在課程進行的初期與中期，所表現出來的前瞻因應能力情形各是如何？學員在參與本課程之後，對於退休準備與老化的概

念產生什麼改變？

貳、文獻探討

老化是每一個中高齡者必經的過程，然而並非所有人都會做好準備。相關文獻顯示，當一個人年老之後，先前如果沒有做好準備，往往難以因應老化生活所帶來的改變。反之，如果中年開始採取前瞻因應的態度和策略，晚年較能達到活躍老化的目標。本研究想要深入瞭解，參與活躍老化準備課程的中高齡者，其前瞻因應能力是否有所提升。因此，在文獻方面首先將梳理活躍老化的基本概念，然後探討前瞻因應的觀點與相關策略，以作為研究設計的基礎。

一、活躍老化的概念意涵

活躍老化於 1999 在國際老人年首次提出之後，隨即受到世界衛生組織（WHO）的重視。WHO（2002）提出活躍老化的內涵包括高齡者個人的身心健康、獨立與安全，以及社會參與等層面，也是幫助高齡者達成正向老化經驗的途徑。活躍老化的內涵是由健康老化、生產力老化及成功老化等理論逐漸發展而來。在這些理論中，學者對於成功老化的「選擇、最適化與補償模式」（簡稱 SOC 模式）有較多的探討。Baltes 與 Baltes（1990）認為「選擇」是指高齡者在發展過程中雖受到限制（時間與資源），但仍有特定的目標，因而他們的選擇也會隨著年紀而有改變。「最適化」指的是高齡者得以朝向效能增加以及更高層次的功能邁進。成功的發展在此則是相對有最大化的獲得（maximization of gains）以及最小化的失去（minimization of losses）（Baltes & Carstensen, 1996a; Baltes & Baltes, 1990），在獲得與失去的概念之下，我們可以將其解釋為個人想要與不想要發生的事情或狀況。例如：隨著年紀的增長，在某些情況下（例如：身體功能衰退），最適化幾乎不可能存在。但是，若是透過目標的設定，例如：設立想要達成的目標、所需要的行為（如：文化知識、身體狀況、目標使用、練習以及努力等），還是可以達到晚年期發展的最適化目標（Baltes & Lang, 1997）。因此，補償則是一個可以操作的方法，在晚年期，不論是身體功能下降、或是遭遇其他的限制（如：時間、體力），則可以採用多種不同的形式或手段進行替換。Baltes 與 Castensen（1996b）認為，在追求最適化的過程中，需要將資源投資在追求目標的行為上。此外，SOC 模式更積極的意義是個人在老年期，可以藉由知識的累積，以及在時間裡對自己的投資，使自己在某些方面有更純熟的表現，亦即藉由設立有意義的目標而達到理想的實現。

SOC 模式除了提倡促進健康生活型態之外，最重要的策略是藉由教育、激發動機以及與健康相關的活動，以加強個人的潛能，最終的目的在於幫助中高齡者達到成功老化的目標。因此，中高齡者可以透過老化過程中的目標選擇、補償策略的應用，而達到晚年期生活的最適化狀態，所以活躍老化的生涯是可以追求的。

由以上文獻分析可知，活躍老化的概念主張一個人在老後仍然可以維持健康的生活型態，能夠獨立自主的生活，並且能繼續參與社會活動，而得以減少對他人或社會的依賴。活躍老化可以成為一個人老後的最適化選擇，只要增強或補償其老化適應的能力，並且減低負面問題的風險，將可以幫助人們成功而活躍地生活。而此一活躍老化的理念

能否實踐，主要關鍵就在於高齡者能否意識到活躍老化的重要，並擁有前瞻因應的能力，對未來做好足夠的生涯規劃。因此，接下來本研究將探討一個達成活躍老化的重要策略之一，就是前瞻因應的觀點，並在研究設計的架構中，實際應用前瞻因應的觀點，進行教學課程設計與教學實驗，俾瞭解高齡者在參與教學課程後，前瞻因應能力的改變情形。

二、達成活躍老化的策略：前瞻因應的觀點

高齡者隨著年紀增加，在身體、功能以及社會失落等方面會面臨更多的挑戰。Ouweland、de Ridder 與 Bensing（2008）指出，高齡者正面對老化所產生的潛在威脅，如：身體功能下降、社會關係與財務狀況的改變。Bode 等人（2007）認為，老化準備在退休之前開始進行較可以受益，亦即個體在較早的階段有能力確認未來的威脅，而採用策略以有助於這些問題得到解決，使中高齡者可以透過前瞻因應以達到成功老化的目標（Aspinwall, 2005; Aspinwall & Taylor, 1997）。這個概念與前述 SOC 的架構是一致的，因為藉著前瞻因應的實行，有助於生涯朝向成功老化發展。

前瞻因應與傳統的因應有所不同。前瞻因應除了包括對負面威脅事件的處理外，亦強調應有防患未然的功能。具體而言，前瞻因應包括建立資源，以利於達成目標以及促進個人的成長。這些資源包括：因應策略、人格屬性（如：樂觀、自我效能）以及社會支持等（Davis & Brekke, 2014）。當個人的資源愈多，愈有利於壓力的因應（Schwarzer, 2000）。此外，前瞻因應是個體於潛在壓力事件發生前，為減緩或改變威脅事件之形式所付出的努力（Aspinwall & Taylor, 1997），亦即前瞻因應是個人在事件發生之前，採取行動以盡量減低壓力（Schwarzer, 1999）。當個體得以藉由預測或偵測潛在的壓力源，以及預先行動以防止其發生，這些行動可視為前瞻行為（Aspinwall & Taylor, 1997; Greenglass & Fiksenbaum, 2009）。由此可知，前瞻因應不僅是一種觀點，也是一種能力，藉由未來導向的觀點，設定實際的目標並且進行規劃（Ouweland, de Ridder, & Bensing, 2009）。已有研究指出，前瞻因應對於促進健康與安適的預測有正面的結果，而且前瞻因應也透過確定與正面的取向得以處理壓力源（Greenglass & Fiksenbaum, 2009）。

綜合而言，前瞻因應與其他因應或預測因應有所不同，主要表現在以下三方面：（1）前瞻因應特別強調預防與準備的概念，前瞻因應發生於因應以及預測因應之先，其包括累積資源並獲得技能以準備、確認壓力源真正發生時的狀況；（2）前瞻因應需要不同的技能以因應壓力源，因為前瞻因應的活動並不直接針對某些特定的壓力源，因此，具備相關的能力以確認潛在壓力源而能有所行動，就顯得必要；（3）與其他的因應方式比起來，前瞻因應因為需要具備相關的技能與行動，在此前提下會使前瞻因應更容易成功。由此可知，與前瞻行為相關的技能包括：規劃、目標設定、組織以及心智模擬（Aspinwall & Taylor, 1997）。

為了將前瞻因應觀點轉化為可實際操作的步驟，Aspinwall 和 Taylor（1997）曾經將前瞻因應分為五個階段：資源累積（resource accumulation）、潛在壓力源的確認（recognition of potential stressors）、最初的評估（initial appraisal）、初步處理（preliminary coping efforts）以及引發和利用與初始努力相關的回饋（elicitation and use of feedback

concerning initial efforts)。Aspinwall 和 Taylor (1997) 進一步說明前瞻因應在每個步驟中的內容，其開始於針對特定的預期壓力源，預先建立資源與技能（資源累積），包括時間、金錢、規劃、組織的能力、社會支持等，均需要有所準備，以有效的管理這些壓力源。其次，前瞻因應也包括確認潛在的壓力源，亦即看見潛在壓力事件來臨的能力，以偵測或找到危險的一些線索。初步的處理包括對於現況的評估（這是什麼？）以及潛在狀況的評估（這可能會演變成什麼？）。初步的評估會增強人們對這些壓力源的注意力，而初步的處理則是針對這些預防採取行動，以降低這些已經確認或可疑的壓力源。在這個階段中，成功的前瞻因應在於有行動，而非僅是避免或僅是停留於認知（如規劃）層面，而是要有行為上的行動，如：從別人身上找資源，並採取初步的行動。最後一個階段，主要是從壓力事件的發展本身獲得以及使用回饋，如：這件事有所進展、改變或改善嗎？我們的努力所產生的效用為何？我可以做一些努力嗎？或是再等等看？這些回饋可以被用以修改對於潛在壓力源的評估，並修正所採取的策略。

除了前瞻因應的理論觀點外，國外已有一些研究應用前瞻因應觀點，探討短期老化準備課程，對於前瞻因應能力提升的幫助。相關研究發現，藉由「老化準備」課程的實施，有助於中高齡者對於老化過程的瞭解與因應，因而在面臨困境或處理問題時更有信心。例如：Holahan 與 Chapman (2002) 進行的一份縱貫性的研究顯示，投資於未來是很有價值的，他們提到為了人生的後半生涯，預先規劃並且學習與晚期生涯相關的知能是很重要的。在此研究中發現，在中年時期有很明確的目標的成人，與他們在老年期有前瞻目標會有高度的相關。另外，Bode 等人 (2007) 曾經針對 50-75 歲的中高齡者進行一項短期課程，以進一步瞭解他們對於老化過程中的因應能力提升情形。此課程以準實驗設計的方式分為實驗組與控制組，並以三個時間點（起點、課程完成、以及課程完成後三個月）進行問卷調查。研究結果顯示，該課程對於實驗組的前瞻因應能力有顯著的提升。Sougleris 與 Ranzijn (2011) 以澳洲的社區高齡者為研究對象，結果顯示，在控制年齡與健康的變項之後，前瞻因應能力對於生活目的、個人成長以及生活滿意度等三個變項，具有高度的預測力，而且也是顯著的預測因子，尤其是對於個人成長以及生活目的有很強的預測力。

綜合以上文獻分析可知，前瞻因應指的是一個人面臨日漸老化的過程中，對未來希望發生的事或不希望發生的事，採取積極因應的策略和努力，充實自己達成目標的能力，並減低不希望發生之事情的風險。相關研究證實，如果高齡者能夠看見未來老化可能發生的現象，因而提早進行規劃或準備，並且增強自己的生涯規劃能力，將可使晚年生活更加成功且活躍。前瞻因應的概念在國內的應用並不多見，目前相關研究僅見於對大學生生活適應之探討（巫博瀚，陸偉明，董旭英，2009），以及近期應用於中高齡者對未來準備之學習的探討（李雅慧，盧婧宜，2014；Lee, Hsieh, Lu, 2014；Lee, Lu, Wei, 2014）。然而，前瞻因應的概念具有防範於未然，並且促使中高齡者可以為自己的晚年提早做準備的優點，因此，本研究的活躍老化課程發展之架構，將參考 Aspinwall 與 Taylor (1997) 的前瞻因應觀點，並根據其提出的前瞻因應過程模式為基礎，進行教學實驗，該模式包括：資源累積、喚起注意、初步評估、初步因應、歸納、回饋及其應用等項目，均將應用在本研究的教學實施之中。

參、研究設計與實施

本研究旨在應用前瞻因應的觀點，設計老化準備課程，引導中高齡者看見對未來規劃與準備的重要性，並實際幫助其進行活躍老化的生涯規劃，至終探討中高齡者參與老化準備課程之後，其前瞻因應能力的提升情況。茲就本研究設計及實施程序說明如下。

一、研究架構

本研究的活躍老化課程發展之架構，係以 Aspinwall 與 Taylor (1997) 提出的前瞻因應過程模式為基礎，該模式包括：資源累積、喚起注意、初步評估、初步因應、歸納、回饋及其應用等項目。Aspinwall 與 Taylor 的前瞻因應模式，設計了包含四個階段的課程。本研究參考其模式概念，並以前瞻因應的理論為實驗單元設計的主要基礎，期能提升參與者對於晚年期、活躍老化前瞻的學習與因應策略的規劃能力。據此，本研究設計了六個單元的實驗，主軸在引導學習者前瞻思考。為了達成活躍老化的願景，高齡期的前瞻因應規劃，主要項目包括：高齡期目標之訂定、釐清問題與潛在的危險事件、分析能量與負擔、回顧自己的夢想與圓夢的行動、以及活躍老化學習準備。最後，本研究以多數高齡者最關心，也大都有在從事的運動保健為例，引導參與計畫的中高齡者，開始規劃他們自己的運動保健計畫，藉此開啓他們個人的活躍老化前瞻因應課程之規劃。

在這些教學實驗完成後，研究者擬進一步探討本研究對象前瞻因應能力的提升，以及參與學習後所產生的改變，以瞭解教學實驗的成效。本研究整體架構如下圖 1：

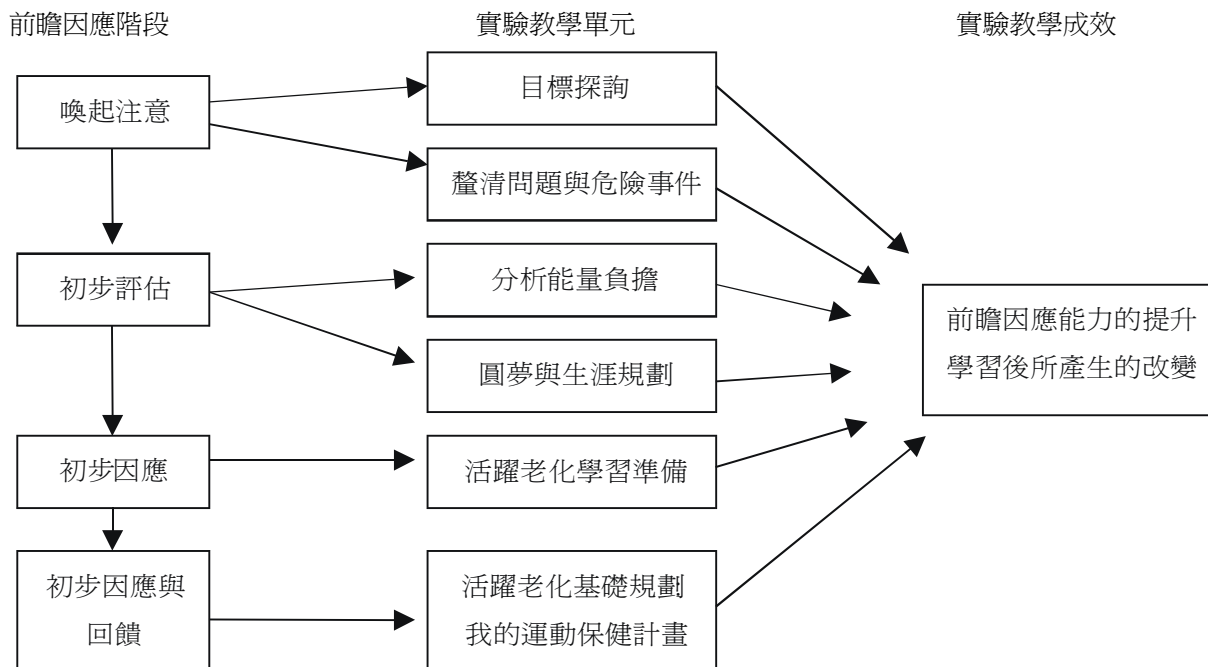


圖 1 前瞻因應階段、活躍老化準備課程與教學成效關係

二、研究對象

本研究以海報、電子郵件以及口耳相傳等方式招募本實驗課程之學員，共有 33 位學員報名參加，並有 30 位學員全程參與本課程，中途輟學的 3 名學習者分別是健康因素、發生意外、工作忙碌等因素無法繼續參加。

本課程的學員分別來自於嘉義、雲林與台南地區，年齡介於 54 歲至 77 歲之間，平均年齡為 62.9 歲；男性有 7 人，女性有 26 人；退休前職業方面，最多者是軍公教，其次是工商業與服務業、家管以及農業。教育程度為大專以上者，其次是高中職、最少是國中程度以下。參與課程的學員平均一個人參與兩項活動，其中以參與讀書會、社區大學或老人教育大學的課程以及運動（瑜珈、氣功、跳舞）最多。學員從 2011 年 1 月-10 月參加活動的平均時數超過 300 個小時。

表 1

參與老化準備課程研究對象基本資料一覽表

項目	類別	人數(人)	百分比(%)
性別	男	7	21.2
	女	26	78.8
	合計	33	100.0
居住地區	嘉義	23	69.7
	雲林	5	15.2
	台南	5	15.1
	合計	33	100.0
退休前職業	軍公教	18	55
	工、商、服務業	8	24
	農業	1	3
	家管	6	18
	合計	33	100.0
教育程度	研究所	5	15
	大專	13	40
	高中職	9	27
	國中以下	6	18
	合計	33	100.0

三、研究方法

本研究的活躍老化準備課程所採用的是準實驗研究法，以單一組前後測的方式進行。本實驗教學是在實際的教育情境中進行的實地研究（field experiment），乃屬於試探性研究（exploratory experiment）（黃寶園，2007），是國內推展高齡教育至今，第一次應用前瞻因應觀點、以促進高齡者活躍老化為目標所設計之教學實驗課程。由於國內相關研究以及其他的背景脈絡資料可以提供本研究之參考非常有限。因此，本研究以「探索」的角度，根據前瞻因應的觀點，試圖從過程中發現促進中高齡者前瞻能力的提升的情況，以達到活躍老化的課程內涵。

研究團隊於教學實施的過程中，以問卷調查法蒐集參與者的前瞻因應能力前後測並以開放性的題項進一步瞭解參與者的信念、價值等所產生的改變（歐用生，1995）。

四、研究工具

本研究工具採用 Greenglass、Schwarzer 與 Taubert (1999) 所發展的 PCI 量表，並請四位任教於高等教育機構的高齡教育學者進行內容與文字的修訂，前後測均採同一份量表。本研究此量表可分為兩大部分，第一部份為基本資料，包含性別、年齡、教育程度、退休時間、退休前職業；第二部分為前瞻因應能力的調查，包括主動因應（訂定目標、主動解決問題）、反思因應（從不同的角度提出解決問題的方法）、策略性規劃（做計畫，按照計畫執行）、預防因應（預先設想、規劃，以防未來不幸的事件）、尋求工具性支持（尋找相關資訊與資源的支持）、尋求情緒支持（尋找情感上的支持）以及逃避因應（以逃避的方式處理問題）等七個層面，共計 54 個題項。第二部分的調查以四點量表進行計分，從非常不正確、有一點不正確、大部分正確、非常正確等選項中以 1-4 分進行計算。此外，研究工具中還包括一個開放性題項，以瞭解學習者參與本課程後所產生的改變。

五、課程實施過程

本研究團隊共有五位成員，其中三位是在大學任教之教師、碩士生與博士生各一位。團隊成員於 2011 年 6 月開始進行本課程的規劃，包括招募學員策略、教學方式、教學內容設計、評量工具發展等。在教學實驗期間，本研究團隊於教學結束之後即刻進行討論，以做為下一次教學的調整與改進之參考，使整個教學過程更為順利與流暢。

（一）招募參與教育課程的研究對象

本課程於 2011 年 9 月份開始透過海報、電子郵件以及口耳相傳等方式招募自願參與本課程的中高齡者，全程共計有 33 名退休者報名，其中 30 名完成此次的實驗教學。

（二）進行 PCI 前測以及活動參與調查表

本研究於第一週（2011.11.02）教學活動進行之前，即請學習者填寫 PCI 問卷，以瞭解他們的前瞻因應能力的現況。另外，也請課程參與者填寫他們目前固定參加的活動名稱，以及近十個月以來所參與的活動時數總和。

（三）進行教學

本課程共進行八週教學，每次兩小時的教學時間，共進行六個教學單元。第一週的講授的內容包括活躍老化的新知介紹，以及重新思考退休目標。第二週的教學單元中，教師除了說明「能量」與「負擔」的內涵之外，也幫助學習者思考與釐清他們目前所擁有的能量以及生活中的負擔；第三週，教師從「生涯曲線」的觀點說明要延長並有活力地過「第三年齡」的生活，實現自己的夢想，而且還需要盡可能地縮短「第四年齡」，亦即需要被照護的時間；第四、第五週的教學單元中，教師首先闡明規劃的原則，並說明好的退休準備是需要規劃的。在過程中教師發現大多數的學員表示最想要學習「運動保健」之規劃，因此教師教導學習者進行此主題之規劃；第六至第八週的教學以「我的

運動保健計畫」進行「規劃」之技能的教學。上述的教學主題，除了本團隊的成員在課程實施前三個月即進行密集的討論之外，並將討論結果商請兩位高齡教育專長且於國立大學任教的學者進行審核，最後歸納本團隊與外部專家的意見確立教學主題。

在課程進行中，教師說明規劃的原則，並以自己的運動保健計畫為例進行說明，請參與者規劃自己的運動保健計畫並進行實做，並由教師根據學員的計畫提供回饋。課程進行方式以教師講授、小組討論以及作業實做等方式進行。教學材料則包括高齡期活躍老化之影片觀賞與討論、McClusky 需求幅度理論中的能量與負擔的變化圖片之講解與討論、高齡期生涯成功案例與不成功案例的講解與分享。

表 2

活躍老化準備課程之教學單元與學習主題

教學期程	教學單元	學習主題
第一週 13：30-15：30	退休目標反思與探索	活躍老化新知 重新思考退休目標
第二週 13：30-15：30	我的能量與負擔	我所擁有的能量 我的生活負擔
第三週 13：30-15：30	活躍老化圓夢計畫 高齡期生涯規劃	生涯曲線 第三年齡 ¹ 要實現的夢想 第四年齡 ² 要盡可能地縮短
第四-五週 13：30-15：30	活躍老化學習準備	規劃的原則 舉出規劃案例並說明
第六-八週 13：30-15：30	活躍老化第一步：我的運動保健計畫	規劃的原則 運動保健計畫案例 個人運動保健計畫之規劃練習與回饋

(四) 問卷資料分析

PCI 前測以及活動參與調查表之回收問卷共計 33 份，有效問卷 33 份；PCI 後測回收問卷共計 30 份，有效問卷 30 份。研究團隊使用統計套裝軟體 SPSS 第 18 版進行百分比的描述性統計分析，並以質性方式針對開放性題項進行分析，將相同的類別進行歸納，並計算相同類別出現的次數，進而歸類為次主題與主題。訪談資料的編碼以兩碼表示，如：14-M，代表在本課程中，報名序號是第 14 位，性別為男性。

在 PCI 前測與後測以及作業繳交等評量過程，問卷或作業均採不記名方式，僅以受試者的編號做為前後測辨識資料；另外，所有前後測、教學課程之進行，均由本研究團隊之成員親自實施，希望使其他的干擾因素減到最低。

肆、研究結果分析與討論

根據本研究的目的，本研究結果主要針對學習者於參與活躍老化課程後前瞻因應能力的提升情形，以及參與本課程的教學滿意度情形等兩部分進行討論。

¹ 這個階段是指身心靈相對健康、可以獨立行動、有自理能力，仍然可以活躍參與活動的高齡者族群。

² 這個階段的高齡者族群，自理能力較差，他們較需要的乃是生活上、醫療保健護理等照護。

一、學員參與活躍老化準備課程後，前瞻因應能力提升情形分析

(一) 課程進行初期：參與者目前正在做的事與未來的目標相關性不大，顯示前瞻因應能力之不足

根據研究團隊的調查與分析結果顯示，參與者最多人在高齡教育機構（社大、老人教育大學）上課，出現有 9 次，其次則是參加讀書會與運動，各有 7 次，再來屬於休閒類型的唱歌，而擔任志工的人數最少。參與者認為現在不做，五年後會後悔的事包括：身體健康，要運動出現 17 次；其次為擔任志工出現 9 次；其次為旅遊出現 8 次，與家人相處（父母、子女、孫子女）出現 8 次；學習（樂器、電腦、語言）出現 7 次；經營人際關係，出現 4 次，最後則為學會獨立生活以及為 50 歲以後的人生規劃，各出現一次。

目前正在做的事與「現在不做，五年後會後悔的事」兩者相對照分析之後，發現高齡者現在做的事情與未來要達成的目標，或與未來要預防的事之間並沒有很大的關係。他們未來想要達成的目標，首先是身體健康、要運動，然而運動項目排名在目前正在做的事的第三位；五年後若沒有擔任志工會使參與者後悔是位居第二，然而目前卻僅有兩人正從事志工的工作。從這兩者的比較發現參與者目前正在做的事與未來想要達成的目標，兩者之間的相關性不大。可見參與者對於未來生涯並無妥適的前瞻因應規劃。

從前述文獻分析可知，如果個人擁有足夠的前瞻因應能力，將有助於預防不利狀況的發生，且能事先儲備充分的能量，應付潛在的壓力源，以及可能發生的危險（Aspinwall & Taylor, 1997; Greenglass & Fiksenbaum, 2009; Schwarzer, 1999）。然而本實驗的結果顯示，本課程的參與者，在參與本實驗課程前，並未擁有足夠的前瞻因應能力；他們目前所做的事，與將來期望發生的事並不具相關性，更遑論對於不可預期之事的預防。果真如此，將不利於這些參與者對於老化之後的危機處理。

表3

目前正在做的事與「現在不做，五年後會後悔的事」之內涵與次數

目前正在做的事	次數	現在不做，五年後會後悔的事	次數
高齡教育機構開設的課程（精油、旅遊、文物鑑賞、開心農場、刻篆、陶藝）	9	身體健康、要運動	17
讀書會	7	擔任志工	9
運動（瑜珈、太極拳、元極舞、氣功）	7	旅遊	8
歌唱（合唱團、歌唱課程）	5	多與家人相處（父母、子女、孫子女）	8
志工	2	學習（樂器、電腦、語言）	7
		學習經營人際關係	4
		學習獨立生活	1
		為50歲後的人生規劃	1

(二) 課程進行中期：強化參與者的前瞻因應規劃能力

本課程以三週（第六至第八週）的時間，幫助學習者進行晚期生涯的規劃，首先從一般高齡者最關切的主題，運動保健為例進行教學。第六週時，教師以自己的運動保健為例，說明規劃的重要性及原則。之後，請參與學員也規劃自己的運動保健計畫，計畫內容包括目標、實施期程、實施方式、成效評估等。由於教師以具體的實例講解進行說

明，學員有依循的方向，並且依據教師所講解的規劃原則與規劃內涵，個人依其需要設立運動保健的目標、訂定實施期程，詳細說明要如何實施，何時以及如何評估他們計畫實施的成效。研究結果發現，在 30 位學員的作業中，有超過半數（16 份作業）的學習者有訂定清楚且明確的目標（例如：體重減輕 2 公斤、降低膽固醇...）、具體的實施期程（例如：以兩個月或三個月等...為實施期間）、可以執行的實施方式（例如：每天早晚量體重、注意飲食的控制...）以及有效的評估方式（例如：體重要減輕 2 公斤、三個月之後到醫院進行健康檢查...）。所以，這 16 位學員所規劃出來的運動保健計畫，是可以照著計畫而進行操作的，也是「具體而且可行」的計畫。

此一發現與 Bode 等人（2007）以及 Holahan 和 Chapman（2002）的研究相一致。顯示前瞻因應的規劃能力，是可以透過短期培訓課程加以培養的。只要教師引導得當，將可協助學習者發展出前瞻因應的規劃能力。也就是說，幫助他們提出具體可行的計畫，將是強化其前瞻因應能力的一條重要途徑。

（三）課程進行後期：參與者前瞻因應能力均有所提升，各層面之後測得分均高於前測得分

本研究最主要的目的，是要瞭解中高齡者在參與前瞻因應的活躍老化教育準備課程之後，前瞻因應能力有無明顯提升。結果發現，參與實驗課程者，在本研究各層面的題項平均數均有所提升。例如，在主動因應層面各題的前測平均得分為 3.00，後測得分為 3.19；在反思因應層面各題的前測平均得分為 3.02，後測平均得分為 3.25；在策略性規劃層面各題的前測平均得分為 3.15，後測平均得分為 3.36；預防因應層面各題的前測平均得分為 3.14，後測平均得分為 3.37；尋求工具性支持層面各題平均在前測的得分為 2.87，後測的平均得分為 3.11；尋求情緒支持層面各題在前測的平均得分為 2.93，後測為 3.07；在逃避因應層面各題在前測的平均得分為 3.20，後測為 3.40。上述各層面的平均得分之提升介於 0.14-0.24 之間。

上述這些層面改變的結果，與 Bode 等人（2007）的研究發現相一致。Bode 等人（2007）曾針對 50-75 歲的中高齡者進行一項教育課程，以進一步瞭解他們對於老化過程中的因應能力的提升情形。研究結果顯示，該課程對於實驗組在前瞻因應能力有顯著的提升。可見只要實驗課程設計得當，加上教師引導合宜，中高齡者的前瞻因應能力是可以在短時間內有所提升的。

整體而言，雖然參與者在前瞻因應能力的七個層面的後測得分數皆高於前測得分。但進一步分析可知，在這七個層面當中，提升最多的層面是預防因應，這個層面的得分提升了 0.24；其他兩個層面分別是反思因應（0.23）與尋求工具支持（0.23）。改變最少的層面是尋求情緒支持，只有提升 0.14。可見透過短期課程的實施，本研究中高齡者在預防因應方面的能力被加強的最多，這也是本實驗相當重要的一項目的，也就是透過短期訓練，增強學習者對未來問題的預防因應能力；另一方面顯示，在教師引導之下，他們逐漸知道要如何因應老化生活帶來的改變及潛在危機。至於情緒支持方面，可能由於國內的中高齡者較含蓄，較不容易表達其情緒支持上的需求，因此這個層面的改變較少。

表4

課程參與者之前瞻因應前後測的比較

前瞻因應層面	題數	各層面平均數 各題平均數 (前測)	各層面平均數 各題平均數 (後測)	平均差 (後測-前測)	標準差 (前測)	標準差 (後測)
主動因應	14	42.07 3.00	44.67 3.19	+ 2.60	5.55	5.63
反思因應	10	30.20 3.02	32.50 3.25	+ 1.70	4.31	4.61
策略性規劃	4	12.60 3.15	13.43 3.35	+ 0.83	1.99	1.98
預防因應	10	31.37 3.13	33.70 3.37	+ 2.33	4.39	4.54
尋求工具支持	8	23.00 2.87	24.87 3.10	+ 1.87	4.31	3.67
尋求情緒支持	5	14.67 2.93	15.53 3.07	+ 0.87	2.80	2.58
逃避因應	3	9.60 3.20	10.20 3.40	+ 0.60	1.40	1.06

*註：前測參與人數為 33 人，後測參與人數為 30 人

二、參與者最大的改變：意識到規劃很重要、心情更好以及不怕老

為要瞭解學習者參與本課程最大的改變，經由對教學滿意度問卷中的開放性問題之分析，結果如下：

(一) 瞭解規劃的重要性，願意繼續規劃下去

有 17 位參與者提到的改變是瞭解規劃的重要性，他們進一步說明，因為瞭解規劃的原則與重要之後，願意繼續規劃，繼續執行計畫，例如：

學會規劃老年生活，藉由課程上一些活躍老化的影片，如：賣夢老人、跳舞爺爺的生命故事，得到活到老學到老的啓示。重要的是瞭解到老年生活是需要規劃的，上了年紀也可以有夢想，也可以努力去實踐的，也學到更多讓自己能更健康、更活躍的邁向生命的第四年齡！（14-M）

以前是「不知，也不太正確的了解」，因此計畫不嚴謹，也不易貫徹落實；自上課有了知識，變成「知而自行」，有了明確的認識，較易持續及貫徹，因為有了活力思想，就會有信仰，更會有行動。（25-M）

可以學習到怎樣安排日常生活化，生活日常化。老師的經驗、課程，可以提昇我們的老人規劃，因為人老是個過程。（22-F）

(二) 活躍老化課程使自己更快樂，心情更好

有 8 位學習者提到他們變得更快樂，心情更好，因為認識老師以及許多遠方的朋友，也有學習者提到每次都很期待上課的日子。例如：

賺到健康，賺到快樂，賺到認識到更多朋友、同學、老師，很高興，每星期三都很期待。"謝謝"。（17-F）

認識許多朋友，學了許多知識，最高興的是認識很多很好的老師，而且我是一個鄉下人，能來認識許多朋友一起上課是最開心的事！（30-F）

（三）參與者能夠坦然接受「老」，對「老」較不害怕了

有8位學習者提到瞭解活躍老化的意義，對於老化能夠坦然接受，對於「老」也比較不會害怕了。例如：

對於未來老年的生活、想法比較樂觀，對於「老」比較不再覺得可怕...。(31-M)

坦然面對老化問題，積極有恆心的運動、多交朋友。(15-F)

（四）參與者意識到快樂老年靠自己、靠學習

有5位學習者提到他們的觀念產生改變，快樂的老年生活靠自己、靠學習，要學習獨立生活。例如：

改變老年傳統觀念，學習到現代老人應具備的新觀念來迎接老年的生活，免於老人陷於憂鬱、孤獨、怨嘆。讓吾輩晚年生活健康快樂。(2-F)

觀念學到不要依賴子女，精神方面會比較開朗，因太依賴得不到關懷會心情差，可以認識老師和同學，是我的收穫。(12-F)

三、綜合討論

本研究的主要目的，在檢視參與活躍老化準備課程的中高齡者，於參與教學課程後，其前瞻因應能力提升的情形；其次，並探討參與者對於此一課程實施多元教學方法的滿意情況，可以作為爾後高齡教育短期培訓之參考。結果發現，參與本課程的學習者都有自己的休閒嗜好，平日至少參與兩項活動，他們對於活動的參與是很活躍的，符合所謂「成功老化者」的形象。然而，縱使是活躍參與活動的高齡者，他們對於訂定退休生涯目標的概念也還是不清楚的。從活動參與調查表中可以得知，他們目前最常從事的活動是在高齡教育機構（如社大、老人教育大學）上課，其次是參加讀書會學習；然而他們現在不做，五年後會後悔的事，首要是運動，以保持健康的身體並延緩老化，其次則是擔任志工以及旅遊。兩者經由對照比較之後，研究者發現，參與者他們現在花最多時間在做的事情，卻與五年後沒有做會後悔的事情沒有很大的相關。

然而，經過為期八週的教學之後，研究者最大的發現是，參與者開始省思未來生涯的目標是什麼，並開始進行規劃。高齡者藉由教師的教學，學會了根據自己的生涯目標，訂定了一個以身體保健為例的「晚期生涯計畫」。並且透過三個星期的練習與教師所給予的回饋，學習者已經可以設計出一個「具體可行」的計畫，內容包括：計畫目標、實施期程、實施方式、成效評估等。本課程從前瞻因應的觀點，幫助學習者評估他們的資源、潛在的壓力事件、確立退休目標，並且透過規劃的技能，初步訂定晚期生涯的計畫。

此課程實驗的結果，呼應了成功老化的觀點（Baltes & Carstensen, 1996a; Baltes & Baltes, 1990），高齡者可以追求老年期發展的最適化，透過目標設定，及 SOC 模式中的補償策略，可以達到自己想要達到的目標，以及避免不想要發生的事情或狀況（Baltes & Castensen, 1996b）。此結果也可以幫助參與者在潛在壓力事件發生前，藉由預測而得以預先採取行動（Aspinwall & Taylor, 1997; Greenglass & Fiksenbaum, 2009）。可見活躍

老化或成功老化的觀念是可以透過學習而改變的；同時，只要前瞻因應規劃得當，即使是高齡者，一樣可以繼續追求意欲的目標，並避免潛在危機的發生。

另外，經過了教師的教學之後，使參與者產生意識覺醒，為自己的晚期生涯做準備，亦即老化準備需要透過學習與教育而學得相關的技能，並且從「未來的眼光」以及「事先預備的意識」，以邁入晚期生涯（Ouwehnad, et al., 2007）。

經過八週之後的教學，PCI 前後測分數均有明顯的提升，此結果與 Bode 等人（2006）以及 Sougleris 和 Ranzijn（2011）的研究結果一致，這說明中高齡者是需要透過教育或學習的方式而得到前瞻因應的能力，以進行每個人的「晚期生涯準備」。前瞻觀點對於晚期生涯準備確實具有積極的目的與效果，然而需要藉由學習或教育的手段，以啟發並促進中高齡者對於自己的「晚期生涯準備」的意識。經由本次的教學結果，學習者認為晚年期的發展主要靠自己，靠學習的觀點，可以印證 Bode 等人（2006）以及 Krzemien 等人（2004）的研究，藉由學習或短期的教育課程之介入，可以激發中高齡者對自己未來生涯的發展負責任的意識。

綜合而言，學習者參與本課程之後最大的改變，在於獲得前瞻因應的規劃能力，同時他們對生涯規劃的觀點也產生轉換，瞭解需要透過學習，為自己的生涯進行規劃，希望有成功老化的晚期生涯。透過本課程的教學，以前瞻因應的觀點，幫助學習者釐清退休生涯的目標，進而提供學習者成長的機會，這一點與 Aspinwall 和 Taylor（1997）的研究結果是一致的。可見只要能夠實施生涯規劃的教學課程，應該可以有助於中高齡者對於未來規劃的重視，以及強化其前瞻因應老化的能力。

伍、結論與建議

一、結論

（一）本研究中高齡者於參與課程前對自己的退休生涯目標並不清楚

本課程參與者雖是活躍於許多活動中，可能也是社會大眾眼中所謂的活躍老化者，然而他們對於退休生涯與退休目標並不清楚，以致於他們現在正在做的事情，與現在不做五年後會後悔的事並沒有完全的相關。此發現顯示，中高齡者在參與本課程之前，他們對於自己的退休生涯目標並沒有清楚的概念。

（二）隨著上課時間增加與教師的引導，「退休規劃」的意識逐步提升

藉由教師幫助學習者釐清他們所擁有的「能量」以及「生活中的負擔」之後，他們開始思考他們的退休目標是什麼，生活中不想發生的事情是什麼，進一步訂定退休目標，進行圓夢的規劃。在這個過程中，學習者逐漸產生退休規劃的意識，並且瞭解退休規劃是自己的責任，是需要藉著不斷的學習才得以完成。

（三）短期的教育課程有助於中高齡者前瞻因應能力的提升

本研究結果證實，八週的教學可以促使參與者在前瞻因應的七個層面得分均提高，

尤其是預防因應、反思因應與尋求工具支持在後測得分的提高最多，由此可知，透過活躍老化教育課程的實施，加強中高齡者對於未來規劃的重視與實踐，對於提升中高齡者的前瞻因應能力是有幫助的。

(四) 參與者最大的改變是瞭解規劃的重要及正向面對老化

參與者瞭解規劃對於退休生涯的重要，有好的規劃才能有成功的退休生涯。另外，學習者自從參與活躍老化的教育課程之後，在心靈上變得更快樂，認識許多朋友；也獲得更多活躍老化的知識，對於老化有正確的認識，也比較不怕面對自己變老。

二、建議

本研究結果發現，透過活躍老化準備教育課程之教學，可以促進中高齡者的前瞻因應能力。因此，藉由學習或教育的方式促進中高齡者對於晚期生涯的準備實有其必要性。本文對於後續研究的建議如下：一、建構活力老化教育準備課程，依據前瞻因應模式的每個階段訂定教學單元，以進一步確立課程的教學內容；二、進一步針對學習者對於老化準備教育課程的實施方式，如：學習時數、每週的學習次數、偏好的座位方式、偏好的教學方式、學習內容、以及學習方式等進行探討，以促進課程的教學成效；三、未來研究的規劃，希望可以透過後續追蹤測驗的設計，以進一步了解參與學習者對課程中所學習之內容的實踐與應用情形，以作為未來修正老化準備教育之課程的參考；四、針對學習者參與活躍老化準備課程之方案，未來建議研究者除了量表的施測之外，可再輔以一對一的深度訪談，才得以深入了解參與者的學習後的改變與收穫。

參考文獻

一、中文部分

內政部(2005)。民國94年老人狀況調查結果摘要分析。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/94old.doc>

內政部(2012)。現住人口按五歲年齡組分。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>

李雅慧、盧婧宜(2014)。以學習觀點探究中高齡者之未來準備。《**福祉科技與服務管理學刊**》，2(1)，17-26。

黃寶園(2007)。《**心理與教育研究法**》。台北：華立。

歐用生(1995)。內容分析法。載於簡茂發、黃光雄等編，《**教育研究法**》。台北：師大書苑。

二、英文部分

Aspinwall, L. G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29(4), 203-235.

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences* (pp. 1-34), edited by Baltes, P. B. Cambridge University Press.
- Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996a). The process of successful ageing. *Ageing and Society, 16*, 397-422.
- Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996b). The process of successful aging: Selection, optimization, and compensation. In U. M. Staudinger, & S. U. Lindenberger (Eds.), *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology* (pp. 81-104). Norwell, Massachusetts: Kruwer Academic Publishers.
- Baltes, M. M., & Lang, F. R. (1997). Everyday functioning and successful aging: The impact of resources. *Psychology and Aging, 12*, 433-443.
- 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*, 272-278.
- Bode, C., de Ridder, D. T. D., Kuijer, R. G., & Gensing, J. M. (2007). Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *The gerontologist, 47*(1), 42-51.
- Davis, L., & Brekke, J. (2014). Social support and functional outcome in severe mental illness: The mediating role of proactive coping. *Psychiatry Research, 215*(1), 39-45.
- Greenglass E. R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being. Testing for mediation using path analysis. *European psychologist, 14*(1), 29-39.
- Greenglass, E. R., Schwarzer R., & Taubert, S. (1999). The Proactive Coping Inventory PCI: A multidimensional research instrument. Retrieved November 20, 2011, from <http://userpage.fu-berlin.de/~health/greenpci.htm>
- Holahan, C. K., & Chapman, J. R. (2002). Longitudinal predictors of proactive goals and activity participation at age 80. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 57*, 418-425.
- Krzemien, D., Urquijo, S., & Monchetti, A. (2004). Social learning and coping strategies to critical events of female old aging. *Psicothema, 16*(3), 350-356.
- Lee, Y. H., Lu, C. Y., & Wei, H. C. (2014). The relation between proactive coping and well-being: An example of middle-aged and older learners from Taiwan. *International Science Index, 8*(6), 137-141.
- Lee, Y. H., Hsieh, C. H., & Lu, C. Y. (2014). The study of the correlation of proactive coping and retirement planning: An example of senior civil servants in Taiwan. *International Science Index, 8*(6), 1813-1816.
- Ouweland, 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*, 873-884.

- 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 and Individual Differences, 45*(1), 28-33.
- Ouwehand, C., de Ridder, D.T.D., & Bensing, J. M. (2009). Who can afford to look to the future? The relationship between SES and proactive coping competence. *European Journal of Public Health, 19*(4), 412-7.
- Phelan, E. A. A., Anderson, L. A., LaCroix, A. Z., & Larson, E. B. (2004). Older adults' views of "successful aging"- How do they compare with researchers' definitions? *Journal of Ageing Studies, 52*, 211-216.
- Schwarzer, R. (1999). *Proactive coping theory*. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (pp. 12-14), Cracow, Poland.
- Schwarzer, R. (2000). Manage stress at work through preventive and proactive coping. In E. A. Locke, (Eds.), *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior* (pp. 342-355). Blackwell, Oxford.
- Sougleris, C., & Ranzijn, R. (2011). Proactive coping in community-dwelling older Australians. *International Journal of Aging and Human Development, 72*(2), 155-168.
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. Retrieved from http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf

投稿日期：2014年06月23日

修正日期：2015年04月07日

接受日期：2015年09月11日

The Efficiency of Active Aging Education

Preparatory Program:

The Applications of Proactive Coping Perspective

Ya-Hui Lee

Associate Professor, Department of Adult & Continuing Education, National
Chung Cheng University

Hui-Chuan Wei

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

ABSTRACT

The aim of this study was to implement an active aging program based on proactive coping, in order to improve the retirees' retirement planning abilities. This designated program lasted for eight weeks. We recruited a total of 30 retirees with an average age of 62.9 years old. We applied a pre- and post-test during the first and the eighth week, respectively, to analyze participants' scores through proactive coping inventory (PCI). We also utilized open-ended questionnaires to understand participants' transformation and improvement through participating in this program. The results showed that (1) the participants did not have clear and definite retirement goals before participating in the program; (2) participants' desires for post-retirement planning were inspired; (3) participants' proactive coping competences were improved; (4) the most significant change for the participants was gaining an understanding of the importance of post-retirement planning. This program transformed the participant's perspectives and decreased their fears of aging. The results of this study can be the reference for planning educational preparatory programs based on active aging.

Key words : proactive coping, active ageing, educational preparatory program