國立臺灣師範大學運動與休閒學院

運動休閒與餐旅管理研究所

碩士論文

Graduate Institute of Sport, Leisure and Hospitality Management

College of Sports and Recreation

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

探討臺北市樂齡教育參與動機、效益與願付意願之因素

Exploring the factors of motivations, benefits, and willingness to pay for senior education in Taipei City

陳奕婷

Chen, Yi-Ting

指導教授：林儷蓉 博士

Advisor: Lin, Li-Jung, Ph.D.

中華民國 110 年 9 月

September 2021

謝　辭

讀研究所的這兩年裡，看似短暫卻充實。猶記碩一的迷失讓自己的狀態跌落谷底，經歷一次又一次的自我調適，加上身邊有貴人相助，才讓我有勇氣邁開腳步，重新振作。

首先，謝謝我的指導教授—林儷蓉老師總能適時的點醒我，讓我不再執著於自己的思考框架，總是用幽默的方式化解我的困惑，並在生活給予許多方向和鼓勵，您爽朗的笑聲是我做研究最大的驅力。再來要感謝的是兩位口試委員—廖邕老師和顏心彥老師，在研究口試過程中提供很多寶貴的建議和指引，幫助我的研究能更臻完善。同時，感謝大安、大同、文山、士林與中正老人服務中心的主管和研究參與者，願意提供寶貴的機會讓我進行研究訪談，協助完成這本論文的資料蒐集。謝謝大研的夥伴們，不畏疫情的在學校奮鬥，一起發牢騷、一起做很多奇怪的事情苦中作樂、一起看奧運不要改論文，但也因為有了你們，才能讓碩班這趟旅程變得更夢幻。

面對家庭和課業的失衡，自我要求極高的我，完全忽略了身體健康，直到倒下那一刻才看見自己的渺小。我要特別感謝伴我走出低潮的意雯師姐，一路上帶給我很多勇氣，引領我走出黑暗，也教會我成為更成熟穩重的人，扮演給力的隊友協助我面對種種難題。「你放心的往前衝，我會在後面撐著」，這句話讓我從一個曾經想休學的孩子，到最後順利完成碩士學位，回顧這段日子真的很不可思議。

研究所的日子說長不長說短不短，卻讓我脫胎換骨，重新領悟到人生大道理。在求知的旅途中，也謝謝自己的堅持，即使艱辛卻願意將所有的苦和累化為成長的養分，不斷的學習調適、內省、覺知，才能造就今天的我。盼未來也能秉持著同樣的心態，勇敢地邁開腳步面對接下來的人生。

陳奕婷　　謹誌於

國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

2021/9

探討臺北市樂齡教育參與動機、效益與願付意願之因素

2021 年 9 月

研 究 生：陳奕婷
指導教授：林儷蓉

摘要

在臺灣，政府為了讓退休或即將退休的樂齡族群能迅速適應晚年生活，透過樂齡教育機構，提供多元的學習管道。樂齡教育屬於自願性的再教育，人們可以自由選擇參與課程的權利，政府也提供課程費用上的補助。但在老年人口逐年增長的情況下，倘若持續提供經費的補助，容易造成政府與下一代的經濟負擔。本研究旨在探討臺北市投入樂齡教育的參與動機、效益與願付意願之因素，選取 5 間在臺北市公辦民營樂齡教育機構參與課程之 20 位樂齡者，經由半結構式訪談法，了解樂齡族群參與課程之背景動機、效益，以及願意花費的金錢與時間。研究結果得知，樂齡教育的參與主要取決於自身需求與獲得效益，他們會依據「個人時間安排」、「課程參與後的收穫與感受」選擇合適之課程參與。然而，由於樂齡族群對於價錢較沒有概念，因此願意付出的時間與金錢會依據個人能力及課程價值之主觀感受而定。在鼓勵樂齡族群透過參與課程預防老化、改善健康的同時，建議能從樂齡族群之需求、效益等層面探討，結合過往的生活經驗並在課程中給予適時的回饋，使其有效達成活躍老化之目的。

關鍵詞：樂齡教育、參與動機、效益、願付意願

Exploring the factors of motivations, benefits, and willingness to pay for senior education in Taipei City

September, 2021

Author: Chen, Yi-Ting
Advisor: Lin, Li-Jung

Abstract

In Taiwan, the government provides a variety of learning opportunities through senior education institutions, in order to help retired or retiring seniors with the transition into their retired lifestyle. Senior education is a voluntary re-education where people can freely choose the right to participate in various courses with the help of the government who provides subsidies on course fees. However, with a growing elderly population and the large amount of subsidies being provided, there may be a financial burden for the government and the next generation. The purpose of this research is to investigate the factors of motivations, benefits, and willingness to pay for senior education in Taipei City. By means of convenience sampling, 20 older adults who participated in senior education in five public-to-private senior education institutions in Taipei City were selected. They were then interviewed with the semi-structured interview method to understand their motivation, benefits, and willingness to pay. The results indicate that the participation in senior education depends on their needs and the benefits they received. They will choose the program to participate according to "personal schedule" and "gains and feelings after participating in the program". As for their willingness to pay, they would purchase programs based their personal competence and the value gained towards the program and not from monetary values. To prevent aging and improve the health of older adults through participation in these programs, it is recommended that the needs and benefits of older adults can be explored and that timely feedback be given in the program in conjunction with past life experiences in order to effectively achieve the goal of active aging.

Keywords: senior education, motivations, benefits, willingness to pay

目　次

謝辭……i

中文摘要……ii

英文摘要……iii

目次……iv

表次……vii

圖次……viii

第壹章　緒論……1

第一節　研究背景與動機……1

第二節　研究目的……5

第三節　研究問題……5

第四節　研究範圍……6

第五節　研究限制……6

第六節　名詞釋義……7

第貳章　文獻探討……9

第一節　樂齡族群之特性……9

第二節　樂齡族群之教育與休閒……23

第三節　樂齡族群參與樂齡教育之願付意願……39

第四節　小結……48

第參章　研究方法 50

第一節　研究設計 50

第二節　研究流程 51

第三節　研究對象 52

第四節　研究工具 54

第五節　資料處理與分析 57

第六節　研究品質與研究倫理 58

第肆章　結果與討論 61

第一節　研究參與者之描述 61

第二節　樂齡教育之參與行為探討 64

第三節　參與樂齡教育的效益探討 82

第四節　臺北市樂齡族群參與樂齡教育之願付意願 95

第五節　個案分析 109

第伍章　結論、建議與反思 124

第一節　結論 124

第二節　建議 126

第三節　反思 130

參考文獻 134

附錄 146

附錄一　訪談大綱 146
附錄二　訪談同意書 148

表　次

表 1-1-1　樂齡教育機構比較一覽表 3
表 2-2-1　休閒效益之要素彙整表 34
表 2-3-1　影響樂齡者願意投入樂齡教育課程之因素 44
表 3-3-1　臺北市老人服務中心課程資訊 53
表 3-4-1　參與樂齡教育課程之樂齡族群訪談問卷 54
表 3-4-2　參與樂齡教育課程之樂齡族群訪談大綱 56
表 3-5-1　質化資料之編碼代表意義 57
表 3-5-2　文本資料轉譯與詮釋 58
表 4-1-1　研究參與者特性 62
表 4-5-1　研究參與者之參與動機、效益與願付意願之因素 110

圖　次

圖 2-1-1　Rowe 與 Kahn 的成功老化三元素模式 11
圖 2-1-2　Baltes 與 Baltes「選擇、最適化與補償」理論 12
圖 2-1-3　Bandura 的「三元學習論」 20
圖 2-2-1　Mundy 與 Odum 的教育系統模式 27
圖 2-2-2　Dattilo 與 Murphy 的休閒教育系統模式 28
圖 2-2-3　Peterson 與 Stumbo 的休閒教育內容模式 29
圖 3-2-1　研究流程圖 51
圖 4-2-1　參與樂齡教育之動機 69
圖 4-3-1　參與樂齡教育之效益 83
圖 4-4-1　參與樂齡教育之願付意願 96

第壹章　緒論

本研究旨在探討臺北市樂齡族群參與樂齡教育課程之參與動機、效益與願付意願，並分析出臺北市樂齡族群於樂齡教育課程之參與因素與未來在臺灣樂齡教育機構課程的發展方向。本章共有六節，第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為研究範圍；第五節為研究限制；第六節為名詞釋義。

第一節　研究背景與動機

隨著醫療的進步，人們的壽命逐漸增長，人口老化成為現今重要的課題。在世界上已開發國家邁向人口高齡化的同時，臺灣也是面臨此一趨勢，高齡銀髮族已成為國內人口結構中比例較高之族群。本節將先從全球化的角度看待老化問題，接著藉由理解教育在樂齡族群的重要性，了解目前臺北市樂齡教育機構的概況。

一、全球化之下的老化議題

高齡化世代的來臨，人口老化成為全球性的重要議題。Werner (2010) 的研究指出，在 2000 年至 2010 年之間，65 歲以上人口的增長速度為 15.1%，高於美國總人口成長速度 (9.7%)。以美國來說，從 2018 年美國人口普查局 (U.S. Census Bureau) 的預測提到，在 2034 年的 65 歲以上高齡人口比例將超越低於 18 歲的人口，且預計在 2050 年的高齡人口數會達到 8370 萬人。

聯合國人口基金會 (United Nations Population Fund, UNFPA) 於 2010 年針對世界人口展望的預測顯示，1950 到 2050 年間小於五歲的兒童與大於 65 歲的老年人占全球人口比率，呈現兩極化的發展，估計在 2020 年之後大於 65 歲的老年人口所占百分比將會正式超越於小於五歲的兒童人口，而且差距會越來越嚴重。

根據聯合國世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 定義，65 歲以上老年人口占總人口比例達到 7%時稱為「高齡化社會 (Aging Society)」，達到 14%是「高齡社會 (Aged- Society)」，若達 20%則稱為「超高齡社會 (Super-aged Society)」。根據我國內政部統計處統計，臺灣 65 歲以上人口早在 1993 年即已達到 7.1 %，開始成為高齡化社

會國家之一。更在 2018 年 3 月底達到 14.05%，正式邁入「高齡社會」。從 2009 年 1 月至 2021 年 8 月間，65 歲以上高齡者人口已從 2,457,648 人，成長到 3,889,986 人，高齡人口比從 10.6 %成長至 16.6 %，且持續成長中。預估於 2025 年，老年人口比將在超過 20%，成為「超高齡社會」的一員 (國家發展委員會，2020)。

二、樂齡教育的重要性

在此背景下，樂齡教育逐漸受到重視，樂齡教育機構開設的課程類別也邁向多元化。Lamdin 與 Fugate (1997) 的研究指出，樂齡教育扮演極為重要的角色，並強調樂齡教育工作者不能再以福利服務的角度看待老人問題，而應將學習視為樂齡生活的一部分。我國教育部也於 2006 年出版之《邁向高齡社會老人教育政策白皮書》，以終身學習、健康快樂、自主與尊嚴及社會參與為四大政策願景，積極規劃推動老人教育活動。

人們在老化的過程中面對退休、身分轉換而影響對生活的適應性。國內針對身體活動及老化之間的關係進行探討的研究，顯示適當運動介入有益於樂齡者身心健康、疾病預防、減緩老化速度、促進健康進而提昇老年生活，運動對樂齡者身心健康及生活品質的益處獲得許多的證實 (曾建興，2018；詹雪梅，2018；楊世承，2018)。

李雅慧與葉俊廷 (2013) 的研究中發現，有些樂齡者在未來的退休生涯規劃中會採取積極的態度，持續學習。而樂齡者持續學習的目的是為了適應不同的生活、工作與學習的環境，並且懂得運用自己的生涯經驗，去應付各種生活所發生的實際問題。當然，也有部分樂齡者的學習目的是為了充實自我，以及感受學習所帶來的樂趣。透過參與樂齡者教育機構開設之課程能夠達成活躍老化的目的，改善健康狀況及對環境的適應能力。

在探討樂齡教育的同時，臺灣的政府為了讓一群即將退休、面臨身分轉換的樂齡者適應新生活，在各縣市區設立教育機構。除了提供 65 歲以上的高齡者福利服務之外，也給予即將退休的樂齡者學習管道。

臺灣在 1987 年頒布了《臺灣省設置長青學苑實施要點》，並在各縣市成立「長青學苑」，招生對象的年齡以 60 歲以上，並以社會福利為出發點；接著，在 1997 年修正了《老人福利法》，設置老人文康機構也就是後來的老人服務中心。在 2002 年頒布《終身學習法》，積極推動樂齡教育，民間團體也成立相關的教育機構，如：中國老人教育協會

附設「老人社會大學」。隨著 2006 年發表的《邁向高齡社會老人教育政策白皮書》，教育部在 2008 年起於國內廣設「樂齡教育中心」，以終身學習作為目標。整理如表 1-1-1。

表 1-1-1

樂齡教育機構比較一覽表

	長青學苑	**文康中心 老人服務中心**	**樂齡教育中心**
法規/政策	《臺灣省設置長青學苑實施要點》	《老人福利法》	《老人教育政策白皮書》
服務對象	60 歲以上者	55 歲以上者	55 歲以上者
主管機關	內政部	內政部	教育部
臺北市間數 (截至 2021 年 6 月)	11 間	14 間	12 間

資料來源：本研究自行整理。

此外，在課程規劃上亦有些許差異，長青學苑主要提供樂齡族群喜愛的課程，如：歌唱、舞蹈等；老人服務中心與樂齡教育中心則結合實務應用，例如：在運動訓練課程中教導如何預防受傷、養生保健等，藉以加強推動活躍老化的理念 (王明偉，2020)。

在收費方面，部分樂齡教育機構受到政府補助，大多數課程為免費參與。另一部分則須繳納課程費用，課程費用依該堂課程規劃收取百元至千元不等。為能使中心有效管理，加上樂齡教育屬於自發性參與，許多樂齡教育機構積極推行會員制度，會員僅須繳納年費，凡是加入者即可享有學費優惠，也盼能藉由這樣的方式吸引更多人參與。

三、臺北市的樂齡教育機構概況

政府在 2007 年重新修訂《老人福利法》之後，國內的老人服務的規劃日漸完善，並積極實踐「在地老化」的政策 (師豫玲、鄭文惠、蘇英足、李宜衡，2009)。臺北市於 1983 年 9 月，在萬華區成立了第一間辦理老人學習與文康休閒服務的「第一長春文康活動中心」，受於當時的法令與措施尚未完善，文康活動中心主要以社會參與為主軸。然而，隨著老年人口的增長，為了解決眾多的老化議題並滿足老年人的休閒需求，臺北市在 1995 年於文山區成立了「文山老人服務中心」。接著也陸續將 12 個行政區的文康中心轉型為老人服務中心 (簡稱老服中心)，並增加共餐、個案照護等服務項目，讓老服中心的定位不再只以福利服務為主。

本研究參考 2021 年臺北市老人服務 (文康活動) 中心之春季課程，在課程收費上，臺北市社會局會依比例分配補助金額。例如：大同區老人服務中心於 2019 年 10 月起接受社會局委託經營，為臺北市最新成立之老服中心，因此在經費補助上的資源較多，現階段的課程免付學分費，僅需酌收取教材及雜支費。開課時間依每年 2 月至 7 月為春季，8 月至 12 月為秋季，收費以每季收費一次為單位。根據每間老人服務中心實施之會員制度，加入會員能享有學費優惠 300 至 500 元不等。各間老人服務中心也訂定規範，規定參與各社團須先加入會員，每年繳納年費，並擁有租借場地、使用公共運動設施或參與自願社團之權利。招生對象以年滿 60 歲以上為主，為鼓勵長者參與，部分老服中心則推出夫妻同行享有課程費用優惠且一方年滿 55 歲即可參與課程的制度，讓學員能帶著另一半一同參與。

由於樂齡教育為自願性參與，樂齡族群擁有自己參與課程的權利，也能選擇是否出席。蔡喬育 (2010) 指出，學習動機會隨年齡的增長而降低，也會受到過往的學習經驗、工作等因素的影響。而在參與樂齡教育課程的過程中，樂齡族群之感受及獲得的效益也會影響其是否願意持續參與。樂齡教育機構開設的課程，能否滿足樂齡族群的學習偏好，是在規劃課程時首要考量之關鍵。現今的樂齡教育課程普遍與休閒活動結合，也普遍被樂齡族群所接受，兩者間存在密不可分的關聯。在過去的對於樂齡教育的研究中，除了探討參與後的滿意度、休閒涉入等面向，亦會針對其休閒效益進行分析 (莊佳綺，2017)。因此，對於樂齡教育的規劃而言，需將學習動機和休閒效益納入考量。

再者，目前國內樂齡者教育機構開設之休閒課程部分是免費或政府補助，樂齡者之「使用者付費」的觀念較薄弱 (曾俊凱，2013)。造成在推動課程上，因參與者缺乏付費觀念，而無法獲取足夠資金，許多樂齡教育機構面臨經營上的問題。儘管樂齡學習者休閒參與之因素目前廣泛被探討，但較少提及其是否願意付費參與之因素。此外，對於願付意願的研究多數以「金錢」作為研究主軸，較少將「時間」納入考量。Cheng (2010) 的研究指出，「時間」因素對於樂齡族群有極大的影響，因為在此時期他們需同時擔負家庭和工作的責任。Hu 與 Hossler (2000) 認為，樂齡族群願意花費多少時間參與機構開設之教育課程，亦是在探討樂齡教育的重要考量。

綜歸上述，在人口老化的背景之下，即使樂齡教育已受到人們的重視，但對於樂齡教育機構未來的發展仍有諸多考量需探討。在過去研究並沒有明確討論樂齡族群願意花費多少時間和金錢在樂齡教育課程上，因此研究者欲以此作為本研究之背景與動機，並從參與動機和效益，進一步探討其願付意願之因素。

第二節　研究目的

在人口老化的議題逐漸受到重視的同時，樂齡教育的施行顯得更為重要。儘管臺北市社會局對於各間公辦民營之樂齡教育機構給予課程費用的補助，但在老年人口逐年增長的情況下，倘若持續提供經費的補助，易造成政府與下一代的經濟負擔。如何讓樂齡族群願意投入消費和時間，使樂齡教育機構長久發展，減輕財務上的壓力，是一個重要並值得思考的問題。

因此，本研究試圖從樂齡族群參與樂齡教育之「影響參與樂齡教育之因素」、「參與樂齡教育之參與行為」，以及「參與樂齡教育之願付意願」三個層面，釐清樂齡族群在參與樂齡教育之參與動機、效益與願付意願的因素。

具體研究目的如下：

一、探討臺北市樂齡族群參與樂齡教育的參與動機與休閒效益之因素。

二、探討臺北市樂齡族群對樂齡教育之願付價格與願付時間之因素。

第三節　研究問題

根據本研究目的，提出本研究問題如下：

一、臺北市樂齡族群參與樂齡教育的參與動機與休閒效益之因素為何？

二、臺北市樂齡族群對樂齡教育之願付價格與願付時間之因素為何？

第四節　研究範圍

本研究之研究範圍如下述：

一、研究地點範圍：本研究以探討臺北市樂齡族群於樂齡教育之參與動機、效益與願付意願之因素為研究目的，研究地點為臺北市於 2021 年補助之 14 間公辦民營樂齡教育機構，採用便利抽樣抽出 5 間，對於該機構之樂齡族群進行研究。

二、研究對象範圍：本研究以參與臺北市樂齡教育機構開設之樂齡教育課程，年紀為 55 歲以上退休或即將退休之樂齡族群為研究對象。

第五節　研究限制

本研究之研究限制如下述：

一、研究主題上的限制：由於國內對於參與樂齡族群參與樂齡教育課程之研究，多以其探討其學習動機、參與後的生活滿意度為主，並無以願付意願作為探討的研究。加上國內與國外之樂齡教育機構的實施方式不同，故本研究僅是否可推論至其他國家之樂齡教育機構，尚有待驗證。

二、研究理論上的限制：在教育學習的領域中，眾多的理論模式主要應用於一般社會大眾，對於樂齡族群並無明確的理論支持。因此，本研究以成功老化理論作為基礎，並參考過去對於臺灣樂齡教育之相關研究，作為本研究發展之概念。

三、研究對象上的限制：本研究為前導性研究，礙於時間與人力有限，無法訪談所有參與樂齡教育機構之樂齡族群，而以臺北市樂齡教育機構之樂齡族群為主要研究對象。故研究結果是否可推論至其他縣市之樂齡教育機構，尚有待驗證。

四、研究方法上的限制：本研究以質性研究中的半結構式訪談法，因此研究參與者的個人認知與過去生活經驗可能容易導致研究結果有部分差異。本研究採用便利抽樣法，是否可推論至其他地區之教育機構，仍有待驗證。此外，本次研究並未深入詢問研究對象之「可支配時間」，而無法完整得知研究參與者的個人時間規劃。

第六節　名詞釋義

一、樂齡者

「樂齡」一詞源自 70 年代末新加坡及馬來西亞一帶，用來尊稱 60 歲以上的高齡者，藉由鼓勵並希望高齡者能快樂學習，更切合此族群的期待稱呼 (王明堂，2012)。在我國，為了鼓勵此年齡層的人們學習，增進其身心健康，以「樂齡者」的概念作為稱呼，並以 55 歲以上國民為主要族群。在臺灣的樂齡教育機構，大部分的課程招生對象皆以此年齡作為界定，期盼能給予即將退休或是已退休的樂齡族群學習的機會。

二、樂齡教育機構

在臺灣，樂齡教育機構主要分為三種，分別為老人服務中心、長青學苑與樂齡教育中心。老人服務中心的前身為文康中心，經過轉型後除了辦理福利服務業務之外，也提供了教育課程、聯誼活動等，在近年來縣市政府主要以公辦民營的方式經營；長青學苑主要是開設樂齡者喜歡的課程，較以「娛樂導向」為主；樂齡教育中心則是配合教育部 2006 年發表的《邁向高齡社會老人教育政策白皮書》，課程中結合樂齡族群過往的經驗，並提供更專業的知識，以有效達到活躍老化的目的。另外，坊間也有由民間團體成立的社會大學、老人大學等。大部分的樂齡教育機構受到政府補助，結合社區的資源開設教育課程，提供樂齡族群學習的機會。

三、樂齡休閒教育模式

樂齡教育即是將休閒的概念帶入課程中，提供樂齡族群能透過有目的、組織的方式學習，以融入晚年生活。在過去的研究中，有許多休閒教育模式被提出，而本研究參考 Dattilo 和 Murphy 的休閒教育系統模式，整理出較適合應用於樂齡教育的六大構面。分別為：休閒覺察 (awareness of self)、休閒鑑賞 (appreciation of leisure)、休閒決策 (decision-making in leisure)、休閒資源 (utilization of leisure resources)、社會互動 (skills of social interaction) 和休閒教育技巧 (skills of recreation activities)。

四、參與動機

動機 (Motivation) 是指引起個體活動，並將該活動視為一個目標進行的行為。而參與動機即是因個體對於特定事物有了「動機」，而選擇參與該活動的行為。由此可知，學習動機是指引起個體參與學習的動力，並會持續進行的行為 (黃富順，2002)。在各個年齡層的學習動機會受到其背景因素而影響，舉例來說，樂齡族群較重視「個人導向」，不再將學習視為義務行為。因此，在樂齡族群的學習動機中，應提供更多元、自主的選擇。

五、休閒效益

休閒效益 (Benefits of leisure) 是指在參與休閒的過程中，個體獲得的主觀感受。休閒效益可以從眾多面向探討，包含生理、心理、社會等層面。在樂齡學習的休閒效益中，本研究亦認為可將自我實現與教育納入探討。

六、願付意願

「願付意願」(Willingness to Pay, WTP) 多數應用在探討消費者購買產品之可能性，本研究將統一以「願付意願」探討樂齡族群參與休閒教育課程之意願。在過去研究中提到，由於樂齡族群身負家庭與工作的責任，時間亦可作為其參與休閒教育課程的考量。因此，本研究將「願付意願」又細分為「願付價格」與「願付時間」。

第貳章　文獻探討

本章節分為四節進行文獻探討，第一節是樂齡族群之特性；第二節是樂齡族群之教育與休閒；第三節是樂齡族群參與樂齡教育之願付意願；第四節為本章小結。

第一節　樂齡族群之特性

隨著時代的改變，如何透過休閒教育達成樂齡族群之成功老化成為重要的議題。本節將先定義樂齡者之年齡介定，並從正向老化的理論模式理解樂齡族群之學習需求，從「生理」、「心理」和「社會」三個層面做探討。

一、樂齡者的年齡介定

世界各國對於成年人的年齡介定及稱呼並不一致，有不同面向的說法。「樂齡」一詞出現於 70 年代末，源自新加坡及馬來西亞一帶用來尊稱 60 歲以上的高齡者，藉由鼓勵並希望高齡者能快樂學習，更切合此族群的期待稱呼 (王明堂，2012)。

過去對銀髮族的定義是依照聯合國以 65 歲以上作為標準，世界衛生組織亦以此年齡界定。然而，隨著時代轉變，不同過往從年齡上定義銀髮族群，王沛娣 (2009) 指出，在 45 至 65 歲這個年齡層由於許多人退休較早，加上兒女普遍已成年，大多可卸下養兒育女的重擔，而產生一群有財富、有時間的「新銀髮族」。

以教育層面而言，在國際上的高齡學習活動，從 55 歲、60 歲及 65 歲者均有，因此有些學者將這些參與者統稱為「高齡學習者」。對於高齡學習者的研究，根據國內學者黃富順 (2004) 定義，將高齡學習者界定為 55 歲以上的學習者；在國外，Lamdin 與 Fugate (1997) 亦將高齡學習界定在 55 歲以上的學習活動。

我國教育部為了鼓勵樂齡者學習，增進其身心健康，自 108 年起推動樂齡教育。以「快樂學習、樂而忘齡」之「樂齡」，作為全國推動高齡教育之目標。因此，結合各級機關、民間團體，在設置各鄉鎮市區「樂齡學習中心」，並在大專院校開設「樂齡大學」，以 55 歲以上國民為主要族群 (教育部樂齡學習網，2019)。

綜合上述研究可知，世界各國對中高齡階段的成年人之年齡定義並不一致。許皆清 (1999) 認為老年並非全以年齡來界定，應將「生理」、「心理」和「社會」三種情況合併考慮，可從更多面向加以考量。而本研究欲探討此年齡層對於投入教育課程之消費意願的因素，加上我國教育部在樂齡教育課程是以 55 歲以上國民為主要對象，因此將「樂齡族群」的定義為：「55 歲以上的高齡者所構成的族群」。

二、成功老化理論與模式

隨著許多國家邁入高齡社會，對於老化的理論與概念受到重視，探討正向老化之研究漸漸增加，定義也相當廣。其中，Rowe 與 Kahn 的三元素模式 (1997, 1998) 以及 Baltes 與 Baltes 的「選擇、最適化與補償」模式 (1990) 為較有系統且廣泛被運用於樂齡休閒之理論模式。以下將分別敘述並討論。

(一) Rowe 和 Kahn 的成功老化三元素模式

Rowe 與 Kahn (1997, 1998) 提出成功老化三元素，認為當「避免失能與疾病、維持認知與身體功能、積極參與社會活動」三個行為產生交集時，即是成功老化。

1.避免失能與疾病 (Avoiding disease)：避免失能與疾病為成功老化最基本的元素也是最容易達到的層次 (徐慧娟，2003)。許多疾病是可透過正常的生活方式避免的，例如：適度運動及正確飲食有助於降低血壓、體重或膽固醇；較難預防的疾病則可透過醫療的方式降低失能的風險與罹病的不適。此外，定期的身體檢查、從事休閒教育活動，皆有助於避免失能與疾病的發生。

2.維持認知與身體功能 (Maintaining high cognitive and physical function)：擁有獨立自主的生活是樂齡者的日常所需，才能使人們在生命晚期仍保有自我尊嚴與生活滿足感 (徐慧娟，2003)。因此，除了避免前述之疾病與失能的產生之外，維持心智功能也是成功老化的重點。

3.積極參與社會活動 (Engagement with life)：Rowe 與 Kahn (1998) 認為，維持社交關係及持續投入有目的的生活對於成功老化是相當重要的。持續與他人建立關係，透過人與人之間情感上的支持，積極參與社會活動能讓人們逐漸脫離過往的生活，才能夠漸漸進入晚年的新環境。

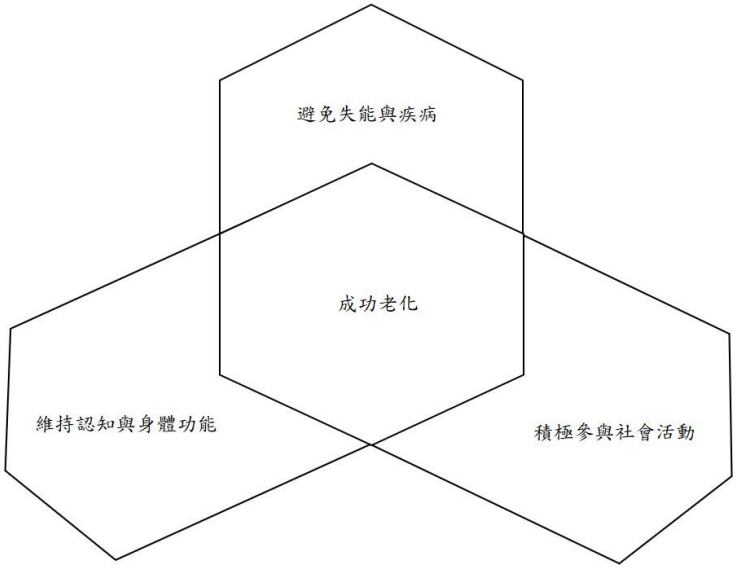


圖 2-1-1. Rowe 與 Kahn 的成功老化三元素模式。資料來源：“Successful aging”. Rowe, & Kahn, 1997, *Gerontologist, 37*, 433-440；*Successful aging*. p.39. Rowe, & Kahn, 1998, New York, NY: Dell.

此理論將成功老化以較「客觀」的狀態進行評估，雖將生病的個體排除在外，未必能反映個體的主觀感受。然而，卻可反映出當此三元素皆達成時，個體是處於較有活力、正向的狀態。與世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 在 2002 年指出活躍老化三大面向中的「健康」，均說明了成功老化必須具備有健全的身心功能，此為「健康」方面的影響 (陳楓媚、陸洛，2015)。

近年來，Crowther 等人對於此理論進行修正，並提出的四個重要元素—正面靈性 (positive spirituality)，也就是宗教與靈性之特性，包括宗教的寄託、自我人生意義等正向力量 (徐慧娟，2003；李世代，2010)。特別是在晚年階段，樂齡族群為了整合自我生命意義，「靈性」顯得更為重要。靈性健康能夠幫助樂齡者跳脫生命的限制，建構內在平安的力量，朝向更有意義的生活 (張恩誠，2020)。因此，本研究欲將「靈性健康」列入成功老化模式的要素之一進行探討。

(二) Baltes 和 Baltes 的「選擇、最適化與補償」理論

Baltes 夫妻於 1990 年提出「選擇、最適化與補償」理論 (The Model of selective optimization with compensation, SOC)，此模式包含選擇 (selection)、最適化 (optimization)，以及補償 (compensation) 三個元素，簡稱 SOC 模式 (蔡榮貴，2011)。隨著年齡的增長，人們必須學習適應新的身分。而個體會透過「選擇」目標，並將現有資源進行「最適化」

的利用。當在面對到失去一些原有的生活資源時，會透過「補償」去獲得新的資源，例如：透過參與樂齡教育學習新知，以適應新生活。

Baltes 和 Baltes 將成功老化的定義為「心理適應良好的過程」，認為在老化的過程中個人的行為可以透過自我目標的設定而調整，並透過教育、科技等相關活動做為輔助，使其對老化能有較正向的自我認同，以達到成功老化的目的。

1.選擇 (selection)：隨著年齡的增長、生活經驗的累積，不同的生命階段擁有不同的個人目標，「目標的設定」為這個階段的重點 (陳佳雯、張妤玥、高旭繁、陸洛，2013；陳麗光等，2011)。為了因應或預防退化，個體會對生活目標做出選擇。而在選擇中，會依自己的偏好和能力選擇自己的休閒娛樂，以達成個人目標。例如：為了維持身體健康、保持內心愉悅，個體可以選擇爬山、健走等活動；但當個體因受傷而無法從事身體活動時，仍能選擇唱歌、下棋等較靜態的方式彌補身體的退化。

2.最適化 (optimization)：最適化意指，在選擇的過程中，如何調整並運用個體的現有資源以達成個人目標。例如：選擇「爬山」、「健走」、「下棋」等方式達到自我目標 (陳佳雯等，2013)。

3.補償 (compensation)：補償是透過環境及工具的調整或改變而使目標達成。例如：當個體想要「慢跑」維持身體健康，卻因為關節功能退化而無法慢跑時，可以改以「健走」的方式取代。

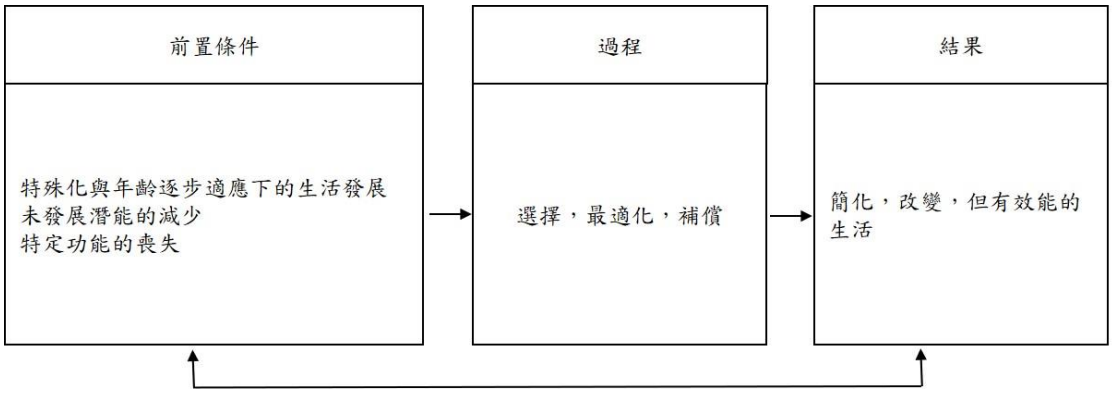


圖 2-1-2. Baltes 與 Baltes「選擇、最適化與補償」理論。資料來源：*Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences.* p.22. Baltes, & Baltes, 1990, New York, NY: Cambridge University Press.

林麗惠 (2006) 針對 SOC 模式認為，在老化的過程中，個體若能有較多的選擇、最適化及資源補償，則能以最小的損失，獲得最大的收穫，來因應老化造成的損失。Baltes 與 Baltes (1990) 認為，經過選擇、最適化、補償，可以彌補老化時失去的功能，並讓樂齡者過著更完善、良好的晚年。因此，將 SOC 模式應用到樂齡教育中能有助於樂齡者將生活調適至更加的狀態，也能使樂齡教育工作者能更有效的規劃與推廣。

上述兩個模式從不同的面向看待如何達到成功老化，Rowe 和 Kahn 認為成功老化是由三個元素所組成，包含生理、心理與社會的健康，可以代表一種客觀測量的老化狀態；Baltes 和 Baltes 則將成功老化視為一個適應的過程，從目標的訂定經歷個體的自身狀況進行調整。Rowe 和 Kahn 的三大元素能使樂齡族群保有健康、較有活力與正向的狀態，而 Baltes 和 Baltes 的 SOC 模式則能讓個體能在面對老化時，持有更大的彈性與自我調整的空間。因此，若欲初步了解特定對象之成功老化狀況，採用 Rowe 和 Kahn 的模式較合宜；若欲探討介入前後或老年適應的心理健康層面之改變，則採用 Baltes 和 Baltes 的 SOC 模式較適當 (徐慧娟，2003)。

三、學習需求與動機

林振春 (1996) 認為學習是一種教育活動，由施教者與學習者共同來完成，而教育需求是從施教者或研究者的角度觀之。Knowles (1980) 則將需求分成兩方面，一是基本的人類需求 (Basic Human Needs)，另一方面是教育需求 (Education Needs)。黃富順 (2008) 亦提出樂齡者參與學習原因，是為了要了解發展之任務、提高生活水平、發展自身智慧。

「學習需求」是指個體為達到所期望的成就，或因發展階段的任務，所需要藉教育手段來滿足或達到期望水準的課程 (蔡承家、阮惠玉，2011)。所以，多元化的教育內容才可以協助成年人解決後期人生所面對的新問題。

「學習動機」是指引發學習者參與學習活動，維持學習活動，以朝向既定的學習目標進行的一種心路歷程 (張春興，2000)。黃富順 (2000) 則指出，學習動機是指引起個體學習的活動、維持學習活動、並繼續使行為朝向達成目標的歷程。鄭采玉 (2008) 認為學習動機是自發的投入心力、朝向所預定的學習目標的心理歷程。

在探討學習動機時，通常是在學習者已投入某些學習之後的行為，而學習動機形成之因素則被用來解釋為學習需求 (黃富順，2004)。由於兩者間的連結相當密切，故許多研究經常會同時將學習動機與學習需求一併討論。

(一) 學習需求相關理論

在不同年齡層之學習需求呈現多元化、多樣化的發展，特別是針對成人在發展後期，擁有更高層次的需求。其中，McClusky借用馬斯洛的需求理論，提出「學習需求理論」。而Londoner則以二分法的概念將學習需求分為表達性與工具性需求，是最常被應用在樂齡學習需求研究中的模式，也是較為普遍的。此外，McClusky和Londoner的理論模型有許多相似處，因此本研究將於以下分述之。

1.McClusky的五種學習需求理論

McClusky強調人類潛能的發展是終身的歷程，教育對老人的增能是主要的力量(朱芳郁，2006)。認為教育是協助學習者解決日常生活問題的主要途徑，主張為高齡者所提供的教育活動應滿足五種學習需求 (黃富順，2004)。在1971年的「白宮老人會議」 (White House Conference on Aging) 中，McClusky提出以教育介入可改善生活品質的觀點，並將高齡教育學習需求分成五類：應付的需求 (Coping Needs)、表達的需求 (Expressive Needs)、貢獻的需求 (Contributive Needs)、影響的需求 (Influence Needs) 以及超越的需求 (Transcendence Needs)。

(1) 應付的需求 (Coping Needs)：指生存的需求，在老化的過程中面臨兩種難題，一是認知功能的衰退及生理老化；其次是在原有的社會互動模式不足，導致無法應付目前的社會 (蔡妍妮，2017)。為了能在變動的社會中生存以應付日常所需，許多樂齡教育課程是為了幫助樂齡者適應環境而開設。

(2) 表達的需求 (Expressive Needs)：指為了活動而活動，為了學習而學習的需求。透過參與活動或從活動本身獲得內在的回饋，例如：參與過程的滿足感、認同感，或從活動中得到的樂趣。黃富順 (2004) 指出，這類的需求一方面是為了彌補年輕時因社會角色而不得不放棄的興趣；另一方面則是在邁入下一個人生階段後，擁有更多時間重拾舊有的嗜好或培養新的樂趣。

(3) 貢獻的需求 (Contributive Needs)：人們往往有從幫助他人增進自我價值或充實自我的傾向或慾望，對樂齡者而言，能繼續幫助他人意味著有更多機會與社會互動，也能夠藉此提升自我價值 (黃富順，2004)。透過貢獻性的需求，可以發揮自我價值幫助他人或回饋社會，使他們覺得自己是有用的和有被需要的感覺，因此許多樂齡者在退休後仍持續參與福利機構的服務工作。

(4) 影響的需求 (Influence Needs)：人們總是會希望能盡一己之力，為社會做貢獻與轉變。特別是樂齡者，他們也依然有意願參與公共事務，也希望對社會中的重大議題提供自己的看法，希望經由政治與團體活動、服務團隊的參與，來滿足其影響性的需求 (蔡妍妮，2017；黃富順，2004)。事實上，樂齡者擁有較其他年齡族群有更多的時間與生活經驗，因此影響的需求對於樂齡族群是相當合適的。

(5) 超越的需求 (Transcendence Needs)：McClusky 認為每個個體都會藉由回顧自己的生命歷程，或是超越生理上的限制，以深入了解自我生命意義的需求 (黃富順，2004)。希望更深入的了解生命意義，檢討過去人生並超越生理外在的限制，提升自我生命價值至更高層次 (朱芳郁，2006)。此外，此年齡層的人比其他年齡的族群更接近死亡，因此他們會更需要了解自己生命的意義與價值。

2.Londoner的工具性需求與表達性需求

Londoner 採用 Havighurst 在社會學的架構中所提出的工具性的教育活動和表達性的教育活動的概念，區分成工作性需求和表達性需求 (陳明蕾，2004)。並認為個體的學習需求可以依其滿足感是否能立即實現，將這些需求視為是促使學習者產生學習動機的「誘發事件」 (Londoner, 1990)。

(1) 工具性需求 (Instrumental Needs)：當學習者在學習中得到的滿足感，需待另一個目的完成後才能獲得時，即為工具性需求 (黃富順，2004)。例如：

個體參與使用智慧型手機的課程是為了能和親友傳遞訊息，學習過程中所得到的滿足感，需待個體學會實際操作之後才能獲得。

(2) 表達性需求 (Expressive Needs)：當個體的滿足感可以立即從參與活動中獲得，參與的目的就是學習時，即為表達性需求 (黃富順，2004)。例如：個體參與使用智慧型手機的課程並不是為了滿足其他欲望，而只是單純的享受學習的過程。

儘管兩個理論背後的架構不全然相同，但仍有部分相似之處。舉例來說，McClusky的「應付需求」是為了能解決日常生活中遇到的問題而產生學習需求，與Londoner的「工具性需求」相似，個體的目的並非是學習，而是要應付日常生活所需。而學習者所產生的滿足感，經常是在解決問題後才獲得的。因此，可將學習需求定義為，個體自身意識到有所匱乏或有所需要，或是專家判定學習者會有所匱乏時，所表現出來的需求或是偏好 (黃富順，2004)。

McClusky的「超越的需求」強調個體會期望在生命晚期透過學習，統整生命意義享受晚年生活，在學習活動中立即獲得滿足。呼應成功老化模式中的「靈性健康」，樂齡族群可經由學習提升幸福感，給予他們在生活上的依靠，以建構更有意義、正向的生活。

(二) 學習動機相關理論

以教育學的觀點，可將學習動機分為四個學派，分別是行為主義、認知主義、人本主義與社會學習取向。每一學派強調的層面與重點不盡相同，其理論整理分述如下：

1.行為主義動機理論 (Behavioral Approaches to Motivation)

行為主義的觀點認為，學習動機主要是採取「刺激－反應－增強」模式，認為動機可經由學習而來，亦即外在動機。李咏吟 (2001) 指出，行為主義心理學家運用增強的原則來控制個體的學習，將學習的結果視為外在因素控制的歷程。

Skinner (1938) 提出之操作制約學習理論 (Operant Conditioning)，認為個體受到刺激後，會建立起「刺激－反應」連結，學習者是受到環境刺激而做出選擇，並將學習視為一種行為上的反應。在學校教育中，藉由獎勵和懲罰的措施來維持學生

的學習動機，即是行為主義動機理論的展現 (朱敬先，2000)。在過程中，如 Skinner 提出之概念，會產生刺激與反應的連結，而產生並強化其學習動機。

2.認知主義動機理論 (Cognitive Approaches to Motivation)

認知主義的學者認為學習動機是介於環境 (刺激) 與個人行為 (反應) 之間的一個中介歷程。對學習動機是學習者個人對學習事物的一種看法，主要以滿足認知需求而抱持對於想學習事物的一種態度，屬於內在動機 (張春興，1996；曾盈琇，2018)。

McClelland (1953) 提出之成就動機論 (Achievement Motivation Theory)，認為從重要或有價值的事，個體為了追求成就、完美不在乎獎勵，而擁有更強烈的內在動機。Weiner (1972) 的歸因論 (Attribution Theory) 則認為，動機是個人對學習成敗的歸因。一般人多將自己的失敗歸因為情境因素，視他人的失敗為個人不努力或能力不足的個人因素 (葉炳煙，2013)。

3.人本主義動機理論 (Humanistic Approaches to Motivation)

人本主義與行為主義之觀點相反，認為教育是發展人類內在潛力的歷程，並將學習動機則視為人性成長發展的內在動力 (葉炳煙，2013；曾盈琇，2018)。透過 Maslow的需求層次理論，將人類需求由低而高分為七個層次：生理需求、安全需求、愛與歸屬的需求、自尊需求、知的需求、美的需求、自我實現需求。其中，前四個層次為「基本需求」，後三個層次為「成長需求」。當基本需求未獲得滿足，動機會增強以尋求滿足的方法；若其已獲滿足，則動機隨之降低。而「成長需求」之動機則不會因此停止，反而會增強，以尋求更高境界的滿足 (朱敬先，1997)。

4.社會學習取向動機理論 (Social Learning Approaches to Motivation)

社會學習取向的動機論整合了行為取向學派與認知取向學派的概念，既重視行為結果的影響，亦重視個體認知信念的影響 (曾盈琇，2018)。此論點同時將行為主義與認知主義之觀點及影響因素納入考量，因此亦被稱為「價值期望理論」。

(三) Mezirow的轉化學習理論 (Transformative Learning)

轉化學習理論起源於 1978 年 Mezirow 對成年女性重返校園之扎根理論的研究，受到美國七 0 年代女性運動的影響，在此背景下逐漸發展成型 (Mezirow & Associates, 2000)。Mezirow 認為「經驗」是學習的基礎，人們在與環境作互動時，其反應是建立在自我的期望與假設，並將此反應作為學習的依據 (Mezirow, 1978)。將學習視為一種創造意義的過程，個體會依經驗而形塑出一套參考架構進行學習。此外，Mezirow 的觀點中，強調「反思」的重要性。認為成人學習是為了要增進新知，將學習的知識轉化成新的觀點，並對社會期望、角色能更加了解。

在 1975 年，Mezirow 先是將轉化學習分成十個階段來達成，亦強調轉化對婦女個人發展的重要，分別為：

1.面臨困境，失去方向與目標：在面對退休、轉換環境時，感到迷惘而失去人生方向與目標。

2.感到焦慮、恐懼而開始自我檢視：隨著角色的改變、交友圈與原先的工作環境不同而感到畏懼，進而開始自我檢視。

3.產生假設性的評估：在自我檢視過後進行反思與評估，思考自我定位與未來目標。

4.把個人的不滿和別人或大眾的類似經驗相連結，並認同他人給予的建議：尋求家人、同儕與朋友們的意見，透過理性討論中發現到他人亦有在經歷身分轉換的經驗，並明白這些困境帶來的影響。

5.尋求新的行為方式，探索新的角色並規劃行動：在理性討論中，尋找可以繼續在生活中獲得滿足的可能替代方案，並規劃進行的方式。

6.獲取在新的角色中所的知識與技能：從新的環境中，重新學習到新的知識與技能。

7.在新的角色中建立自信：個體會嘗試在新的環境中建立自信，以獲取更多發揮自我的機會。

8.暫時嘗試新角色：在過程中，個體不一定能直接適應新的角色，故會依據當時狀況進行調適與更改。

9.在新的角色中重新評估、回饋：回顧從一開始的不適應到轉換新角色的過程，進行評估與反饋，重新調適自我心態並檢視需要增強的部分進行學習。

10.從新的觀點基礎上，用不同視野重新整合生活：重新認同自我，並透過新的角色與想法，整合對生活的反應與能力。

個體在面對到困境時會產生選擇，而過程中亦會檢視自己的過去經驗並提出自我反思。如此，即觸發了轉化學習，經由以上十個階段的實踐與學習，重新認同自我並產生新的觀點與經驗。當新的經驗與舊的經驗重新統整，調整成更具包容且開闊的觀點時，即達成轉化學習之目的。

舉例來說，當樂齡者面對到退休而失去舊有的生活圈時，可能會感到畏懼與迷惘而無法融入新的生活。在此情況下，樂齡者會向家人或年紀相近的朋友討論。討論過程中發現有些朋友選擇到樂齡教育機構擔任志工或培養新的興趣時，而選擇嘗試加入他們。接著，到了新的環境過程中學習到新的技能並從中建立自信，進而開始檢視自我是否適合這樣的生活，開始反思與評估。最後，當樂齡者理解並認同自我的新角色時，會將舊有的生活經驗與過程中學習到的新經驗結合，發展出最合適自我的觀點，此過程即稱之為「轉化學習」。

(四) Bandura的社會學習論 (Social Learning Theory)

Bandura提出的社會學習論解釋個體在情境中學習的各種行為表現，並強調行為、個人與情境三者間的交互影響 (Bandura, 1977)。意即個體的行為會受情境影響，而情境並非唯一影響要素；個體的認知亦會影響行為表現，而行為則也可能影響情境。在過去，行為主義與人本主義的學者皆將個體與環境之間的關係視為單向的表現。行為學者認為個體的行為 (B) 是受到環境 (E) 所控制，因此以公式：B=F (E)表示主控權為環境；人本主義的學者則認為，環境取決於個體對事件的應對方式，以公式：E=F (B) 表示主控權在於人類的思考與行為。

然而Bandura卻認為環境與個體之間的關係較為複雜，並以社會學習取向的角度整合行為主義與人本主義兩個學派的概念，發展出較為複雜且雙向的社會學習論。社會學

習理論強調「環境」、「個人因素」與「行為表現」三者間的互動，故又稱為「三元學習論」 (Triadic Theory of Learning) 或「交互決定論」 (Reciprocal Determination)。

1.個人因素 (personal influences)：指個體的目標、情感與對事件的認知，較屬於內在的行為表現。

2.行為因素 (behavioral influences)：指自我判斷、反應，為個體在經由刺激或受到某些因素影響而做出的行動。

3.環境因素 (environmental influences)：指個體處在的環境，可能是教室、學習場所的特性、指導者或同儕的回饋等。

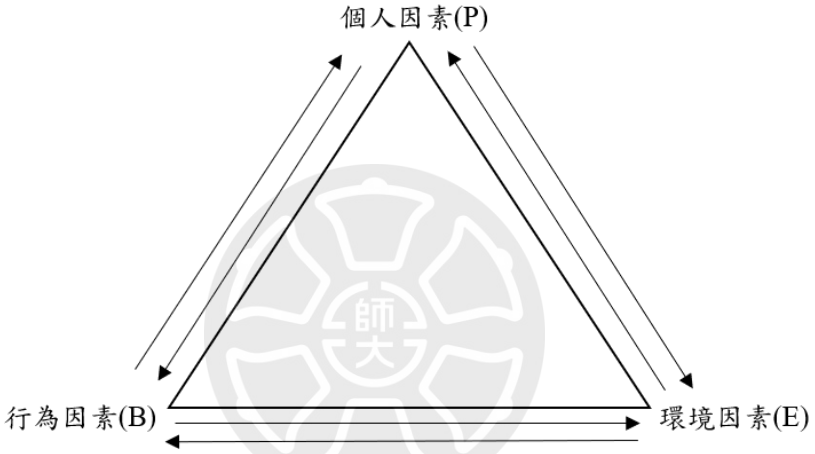


圖 2-1-3. Bandura 的「三元學習論」。資料來源：“Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change”. Bandura, 1977, *Psychological Review, 84*(2), 191-215.

在「三元學習論」中，Bandura 強調此三個元素的交互作用為雙向影響，並非所有交互的因果關係原本就存在，有時需花費時間及其影響力才能讓三者間的交互作用增強，以下將分述之。

1.個人因素 (P) 與行為因素 (B) 之間的作用

當個人因素與行為因素作用時，反映了個體的思想、情感之間的作用 (Bandura, 1989)。人們的自我認知會影響他們的行為模式，亦會因為自我的目標而形成不同的決定方向。而當個體的行為形成之後，也會反過來影響其思維與情感反應。

2.個人因素 (P) 與環境因素 (E) 之間的作用

Bandura將個體的信念、情感和認知能力視作是透過社會影響而產生的變化，因而認為社會環境會影響個體的發展。當個體的社會角色不同，會引起不同的反應。相反的，在個體原先的認知觀念中，亦會使其選擇或塑造一個屬於自我的社會環境。

3.行為因素 (B) 與環境因素 (E) 之間的作用

在日常生活中，個體的行為表現會改變環境條件。相反的，當調整環境因素時，也可能會影響個體的行為。舉例來說，在課堂上老師會因為學生的程度在課程設計上做調整；而當學生在課堂上無法專注時，適時給予一些互動與稱讚可以激發學生的行為表現。

「三元學習論」的獨特之處在於，Bandura將個體因素與行為因素區別成兩種不同的行為表現，並強調三個因素是彼此相連決定而產生的雙向模式。結合行為主義、人本主義與認知心理學的優點，並彌補各自不足的基礎，以解釋人們如何在社會情境中學得各種複雜的行為。

此外，Bandura在社會學習論中提出的自我效能論 (Self-efficacy Theory)，認為自我效能是個體在某個領域中對於自己完成工作能力的信念，此信念會影響個體對活動的選擇、繼續努力與動機的堅持度，以及精熟的表現水準。Bandura (1977) 將個體從事行為的期望區分為「效能期望」 (Efficacy beliefs) 和「結果預期」 (Outcome expectation)。前者是指個體對於自己的行為表現所產生的主觀評價；後者則是個體對於特定行為所預期可能導致的結果之評估。Bandura較強調「自我效能」的重要性，因為能夠驅使個體作為行為的動力來源，是「結果預期」無法獲得的。

個體的「信念」是影響學習動機強弱的重要因素，其中，「自我效能」又細分為四種來源：

1.過去的成就表現 (performance accomplishments)：過去的成就和經驗能建立較高的自我效能，因為個體有足夠的能力去處理種種因素，以積極的態度去面對困難。

2.替代經驗 (vicarious experience)：他人成功的經驗能夠激發並改變個體的自我效能，尤其當他人的行為與個體的相似度較高時，能夠增加的自我效能感會越高。

3.言詞的說服 (verbal persuasion)：當重要他人，如家人、同儕、朋友給予正面的鼓勵與回饋時，能夠讓個體較容易被說服，進而提高自我效能以完成目標。

4.情緒的激發 (emotional arousal)：個體的身心狀態會影響其行為表現，當產生較負面的情緒時，會降低自我效能；反之，當個體處於較正向積極的情緒時，會引起較高的動力去完成目標，其自我效能亦會提升。

「結果預期」是指當個體了解採取某些行為將產生某種結果時，會產生的行為表現，以下將分為三種敘述：

1.選擇：個體會對於特定行為作出選擇，且部分是在自我能力評估後所決定的。當個體擁有較高的自我效能或對於該課題較有信心面對時，會選擇較積極主動的方式找出解決方案。

2.表現：擁有高自我效能的個體能夠評估自己在面對問題所能付出的能力和代價；相反的，低自我效能的個體則常高估問題的難度，而無法完成。

3.持續：擁有高自我效能的個體面對困難時，較能夠持之以恆尋求解決方案；反之，低自我效能的個體則容易受到挫折而放棄。

由此可知，從「三元學習論」衍生出的「自我效能論」仍強調個體、環境與行為三者間的互動，進而讓個體產生「自我效能論」中的「效能期望」與「結果預期」。經過一連串的反應，能使個體在學習時做出最合適自我的抉擇，並以較積極、正向的態度面對問題。同樣的，在學習過程中，教育者與學習者若能有效透過此概念建構學習課程，亦能理解學習者的學習行為與需求，規劃合適的活動。

從上述的成功老化理論中，Baltes和Baltes的「選擇、最適化與補償」模式認為，人們會先視自身狀況「選擇」訂定自我目標，並依實際狀況調整至「最適化」。Rowe和Kahn的「成功老化三元素」模式則強調個體健康的重要性，並提出三個成功老化的預測因素，作為個體在老化過程中，需盡可能維持之基本觀點。

然而，目前在學習理論的相關研究中，研究對象多以青少年為主，並從生命週期與發展的角度進行探討，較少以樂齡者作為研究者。然而，在社會邁向高齡化的時代下，

樂齡者學習逐漸受到重視，故本研究欲以成功老化理論為起點，結合過去眾多之學習需求與動機論，發展出較適用於樂齡者之學習理論。

綜合學習需求與動機之相關理論的觀點，人們在學習時會評估結果，並在行為、情境與個人對情境的認知三者間交互作用下，採取合適的行動。此外，樂齡者乃會依個人需求選擇合適的活動進行學習，其動機可能是出自於外在環境的改變或身分的轉換所造成。樂齡者之學習需求多以工具性導向為主，主要會依生活需求做為學習的考量。在詳細的評估與思考後做出最適的選擇，進而讓樂齡者除了能增進自我之外，也能結合過往之生活經驗，讓晚年生活更加充實。透過不同的學習相關理論可理解，在教學時給予樂齡族群更合適之環境與選擇，並善用社會資源能引發樂齡者之學習需求，持續學習。

第二節　樂齡族群之教育與休閒

休閒在過去被視為人生的根本，目標是為了追求幸福美滿的人生，以免除勞動的自由。在從事休閒的過程中，能有助於個體潛能的成長與發展，在許多研究均證實能夠提升人類的生活品質。王明堂 (2012) 指出，在 50 至 60 歲正邁入樂齡初期，便可能重新面臨許多人生的選擇與轉捩點，在心理上也會邁入令人感到不安的新中年危機階段。

前一節提到，當面對身分的轉換時，樂齡者會採取不同的階段來面對問題，而產生不同類型的學習需求與動機。從成功老化的理論可得知，這些學習行為最終的目的皆是能夠在晚年擁有健康、穩定的生活。過程中所產生的行為會受到許多內外在的影響，讓樂齡者從中做出合適的抉擇。而教育扮演極為重要的角色，能夠讓樂齡者意識到自己的需求，透過休閒活動的參與使其能夠從實務中學習，並規劃出新的人生方向。英國學者 Spencer (1880) 主張教育目的是在為將來完美的生活做準備，其中五種「完美的生活」包含了休閒時間和趣味活動。因此，休閒與教育之間存在極為重要的關聯，透過休閒教育的推廣與學習能有助於樂齡者在人生晚期享有更豐富的生活。

一、樂齡者的教育與休閒之間的關聯與內涵

對於樂齡族群來說，樂齡教育為自願性的參與，結合休閒活動的互動，能夠讓他們以更輕鬆、娛樂的方式學習，並提升其參與的參與意願。就字面上的概念，樂齡學習是指「讓 55 歲以上的樂齡族群快樂學習，忘記年齡」 (魏惠娟，2012)。加上近年來樂齡教育已從「福利服務」導向轉化為「教育」導向，在課程中結合休閒的元素與樂齡族群過往的生活經驗，以完善的規劃且有模式的方式融入樂齡教育，較容易被接受。也因此在現今的樂齡教育普遍會與休閒活動相輔相成，並且增加專業知能，讓樂齡族群更能有效的融入課程。Kleiber (1981) 的研究強調，休閒教育是在發展休閒素養及促進。為了能與現代生活接上軌道，透過教育可以讓退休的樂齡者有更好的生活。

聯合國教科文組織將教育界定為：「有組織且持續性的教學，以傳授生活中各種知識、技能和價值的活動」 (Jarvis, 1990)。教育通常是一種有目的、組織且較具持久性的活動，以傳授知識與技能的過程。樂齡教育則在近年來隨著人口老化而受到重視，許多研究已證實經由教育有助於樂齡者更有效的適應晚年生活。

以休閒教育的角度來說，學習的過程不僅是「為休閒而實施的教育」，亦是「在休閒中接受的教育」，以協助人們在認知的學習之外也能做中學，藉由實際體業印證所學或建構知識，達到知行合一的理念 (林啟榮，2009)。Chinn 與 Joswiak (1981) 認為休閒教育是應用一種重心在教育過程的模式來加強個人的休閒生活方式。休閒教育除了教導休閒技巧，也是一種透過教育的過程讓個體能更深入了解自我，以便在不同生命歷程中，適應生活的或是發展出開拓另一條愉悅的新生活。顏妙桂 (1994) 指出，休閒教育可以使學習者在活動的過程中，培養對休閒的認知與技能，使個體能擁有休閒的價值觀並有效利用休閒的能力。

以生理學的角度來說，樂齡者不論內在或外在的系統均持續改變，例如：器官機能的衰退，動作與反應能力下降等。透過教育能讓樂齡者對於自身健康有更進一步的了解，進而採取適當的回應、補救或預防措施，以維持或延緩生理機能衰退造成的不適。此外，教育課程能有助於提升樂齡者腦部功能的整合、降低喪失記憶的可能性、減低疾病發生導致行動不便以及能夠改善神經傳導等 (楊惠芳，2000)。樂齡族群規律的參與休閒運動

或身體活動與提升生活品質 (陳嫣芬、林晉榮，2006) 及降低憂鬱程度 (張家銘，2009) 有相關。

所以，樂齡教育就是提供年滿 55 歲以上的樂齡者有計畫、有組織且有目的之學習過程，以促成知能的增進、情意與態度的改變，進而達成自我實現的目標 (黃富順，2008)。Lamdin 與 Fugate (1997) 的研究強調樂齡教育扮演極為重要的角色，應將學習視為樂齡生活的一部分。特別是當人們在邁入晚年時期會產生許多適應問題，積極參與休閒活動能使其擁有健康、豐富的晚年生活，增進對人生的滿意度，並能再次肯定自我價值 (李文裕，2012)。

上述對於樂齡教育的觀點各有不同，從休閒的層面來說，樂齡教育是為了學習而學習、藉由技巧的訓練改善生活品質；從時間的角度則認為樂齡教育是持續且終生進行的過程；從個體的需求觀點來說，有的學者認為樂齡教育是為了滿足自我實現，從過程中獲取內心的滿足感而參與；另外，從生理學的角度來說，樂齡教育可以使個體對於自身狀況更加了解，藉此更願意透過休閒的方式投入學習，以改善自我健康。而本研究欲以樂齡者作為研究對象，更能體認到樂齡教育對於此年齡層的重要性。

結合前一節提及之樂齡學習需求理論，樂齡教育對於樂齡族群的生活有相當大的幫助。此外，「健康」是成功老化必備的要素，亦是樂齡教育的目的之一。從成功老化理論可發現，當個體意識到自身狀況後，在學習中會根據「選擇」、「最適化」與「補償」三個步驟進行調整，讓樂齡族群能有效的融入晚年生活，以達成目標。透過樂齡教育的參與，除了讓樂齡者提升對於「健康養生」的認知之外，也能更理解自身狀況，改善生活品質。

二、休閒教育的模式

樂齡教育的獨特性在於，能夠結合日常休閒活動，使樂齡族群有效的選擇並參與學習。也因此，本研究整理出五個休閒教育模式，並從樂齡學習的角度進行探討，以深入了解休閒與教育之間的意義。

如同 Baltes 和 Baltes 的「選擇、最適化與補償」理論，個體會在訂定自我目標後，選擇最合適的活動參與；Mezirow 的轉化學習理論指出，個體會在面對不同的環境下，

透過活動的參與以達成轉化的目的。近年來有許多的休閒教育模式被提出，目的是為了能協助人們更明智的在眾多休閒活動中做選擇。有的模式是針對特殊族群所設計，也有的是以個人的生涯發展作為出發點。

(一) NRPA 的休閒教育模式 (Leisure Education Model)

美國公園遊憩協會 (National Recreation and Park Association, NRPA) 於 1975 年提出「改進休閒教育專案」 (Leisure Education Advancement Project, LEAP)，將休閒教育定義為一種過程，並認為休閒模式應採用融入式教學，應用於學校教育中。

LEAP 專案主要為一種幫助學校在教育中，讓學生了解休閒的重要性，並利用身邊的休閒資源作為學習的要素。此外，有別於一般科目，休閒教育課程不單獨成科，結構屬於條列式且較為鬆散，以不增加學生負擔卻能從實務中學習為目的。

此休閒教育模式的內容包含技巧、態度和知識三方面，期望能向學生灌輸以下五大要點 (NRPA, 1975；連桂珍，2003)。

1.休閒教育是利用閒暇時間充實、滿足自我的途徑，例如：運動、玩遊戲。

2.在閒暇時間進行自我分析，以了解自己的休閒特質、能力和需求。

3.了解影響休閒的各種社會因素，例如：社會規範、社會壓力。

4.計畫和做決策的能力，透過決定自己的休閒行為調適生活。

5.將自然資源運用在生活中，自由的生活。

(二) Florida 休閒教育實施範圍與階段模式 (The Scope and Sequence Model of Leisure Education)

Florida 休閒教育實施範圍與階段模式是在 1975 年，由美國佛羅里達州立大學教育系從事休閒研究的師生，共同發展出的一種休閒教育模式。針對學齡前至退休後區分為九個階段，分別為：幼稚園期、K-3、4-6、7-9、10-12、青年期、成人期、中年後期、退休期。Florida 休閒教育模是針對不同階段分別訂定不同的教育目標，屬於較完整的長期計劃。每個階段各有其休閒的重點，為的是要讓個體能探索自我，以做出符合自我需求的判斷，有益於自己的身心健康。

Mundy 與 Odum (1979) 認為此模式可透過休閒教育，使個體能達成四個目標，分別為：

1.提升其休閒生活品質

2.了解休閒的機會、潛能與挑戰

3.了解休閒對個人生活品質與社會結構的影響

4.在廣泛的休閒中選擇所需的知識、技巧及正確的評價。

(三) Mundy 和 Odum 的教育系統模式 (The Systems Approach)

Mundy 與 Odum (1979) 認為休閒教育提供發展獲得終生休閒參與所需的活動與資源的覺察途徑，將 Florida 的休閒教育模式修正，發展出「系統模式」。此模式著重在休閒教育的發展，以系統化的方式將休閒教育視為一種「輸入→過程→輸出」的過程。最初此模式的教育目標有六個：休閒覺察 (leisure awareness)、自我覺察 (self-awareness)、休閒決定 (decision making)、休閒技能 (leisure skills) 與社會互動 (social interaction)、休閒態度 (leisure attitude)。隨後將此模式做了修正，將休閒態度併入自我覺察，簡化為五個向度，其休閒教育模式如圖 2-2-1。

此模式以「休閒決定」為核心，強調休閒的自主性，認為休閒教育的要素之交互作用，具有系統且完整。並顯示在透過五個要素並無絕對順序，以系統化的方式處理整個休閒教育的過程，可以使個體提升個人發展與休閒生活的品質。

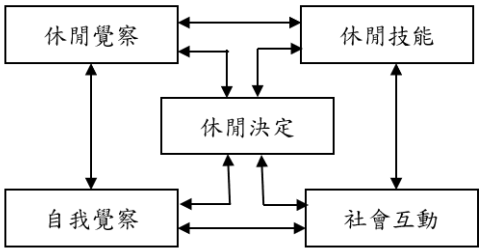
輸入	過程	輸出
透過個人的休閒經驗與計畫，以達到休閒教育的目標		• 運用休閒知識和經驗改善生活品質 • 透過休閒教育所學的知識做出休閒決定 • 透過休閒覺察達成意我覺察 • 透過自我覺察達成社會互動

圖 2-2-1. Mundy 與 Odum 的教育系統模式。資料來源：*Leisure education: Theory and practice*. p.59. Mundy, & Odum, 1979, New York, NY: John Wiley and Sons.

經過多年的實驗和執行，Mundy 在 1998 年將此休閒模式再度進行調整，將休閒決定、社會互動併入休閒技能內，並增加休閒資源 (leisure resources)。使得休閒教育系統模式的四大向度為休閒覺察 (leisure awareness)、自我覺察 (self-awareness)、休閒技能 (leisure skills) 與休閒資源 (leisure resources)。經過更具體的調整，此教育模式更加的詳細，被視為是休閒教育的指標之一。

Mundy (1998) 認為，模式的建立是一個不斷參與其中、實驗修正的過程。因此，在不斷的修正之後，用更簡單的澄清了休閒教育的方式和內容，也為往後的休閒教育訂下了基礎。

(四) Dattilo 和 Murphy 的休閒教育系統模式 (A Systematic Approach)

Dattilo 與 Murphy (1991) 指出，不能將休閒侷限在時間和活動，應該從個體的角度出發，自由的選擇參與休閒。結合 Mundy 與 Odum (1979) 以及 Peterson 與 Gunn (1984) 等學者的研究，認為休閒教育的目標是透過休閒活動培養個體的興趣、技巧、能力和行為，從中獲得有意義的體驗，而提出休閒教育系統模式。因為人們在生活中會受到環境或個人能力的限制而產生休閒參與的阻礙，導致無法發揮自我能力。因此透過休閒教育才能夠提升個體的表現，讓休閒發揮改善生活品質的功用。

Dattilo 和 Murphy 根據多年實證研究的成果，建立「休閒能力養成階梯」，將休閒教育模式分為七個階段，如圖 2-2-2 所示。

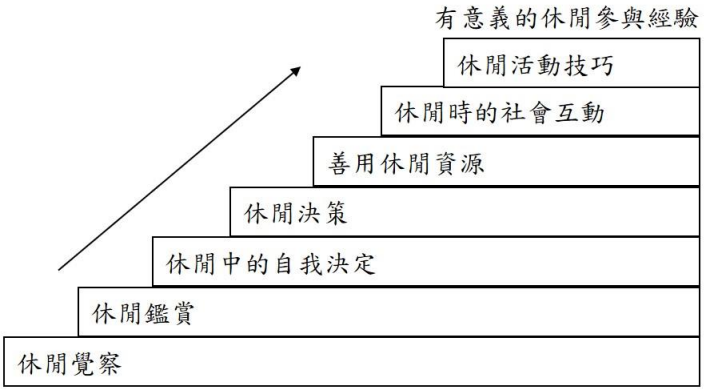


圖 2-2-2. Dattilo 與 Murphy 的休閒教育系統模式。資料來源：*Leisure education program planning: A systematic approach*. p.24. Dattilo & Murphy, 1991, State College, PA: Venture.

Dattilo 和 Murphy 的休閒教育系統模式是綜合先前休閒教育模式所提出的內容，並以階梯式的方式呈現。引導學習者從休閒覺察，慢慢的發展出休閒活動技巧，藉以達成休閒教育之目的。此休閒教育模式是以學習者為出發點所設計出的架構，採用循序漸進的方式，讓個體在發展過程中充分的進行自我評估、調整與改善。然而，是否須遵循先後順序則是見仁見智，但最終在於讓個體達成「有意義參與休閒體驗」為目標。

(五) Peterson 和 Stumbo 的休閒教育內容模式 (Leisure Education Content Model)

此休閒教育模是最初是由 Peterson 與 Gunn 在 1977 年提出，主要是針對身障人士所設計。該理論的假設認為：個人的行為可以隨著取得新的知識、技巧、能力有所改變，而這樣的改變是需要透過學習的才能獲得的 (連桂珍，2003)。到了 1984 年，Peterson 與 Gunn 將此模式應用在休閒治療，目的是認為透過休閒教育的訓練，個體能充分的展現自我，也強調休閒生活型態是由休閒的態度、覺察與活動行為累積而形成的。

因此，當我們想要享有滿意的休閒教育時，就必須了解休閒知識、技巧，並採取正面積極的態度。經過多年的修正與調整，Peterson 與 Stumbo 在 2009 年提出了新一套的休閒教育內容模式，是其所提出的休閒治療模式中，休閒技巧模式 (leisure ability model) 的其中之一，較強調介入式的教育。其中包含：休閒覺察 (leisure awareness)、社會互動技能 (social interaction skills)、休閒活動技巧 (leisure activity skills) 與休閒資源 (leisure resources)。

休閒覺察 1. 休閒知識 2. 自我覺察 3. 休閒與遊戲的態度 4. 休閒參與和決定的技能	**社會互動技巧** 1. 溝通技巧 2. 關係建立技巧 3. 自我表達技巧
休閒資源 1. 活動的機會 2. 個人資源 3. 家庭資源 4. 社區資源 5. 地方與國家資源	**休閒活動技巧** 1. 傳統類 2. 非傳統類

圖 2-2-3. Peterson 與 Stumbo 的休閒教育內容模式。資料來源：*Therapeutic recreation program design: Principles and procedures (5th ed.).* p.44. Peterson & Stumbo, 2009, San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings.

Peterson 和 Stumbo 的休閒教育內容模式主要是透過休閒教育運用於休閒治療上，而將內容分為四個要素，並針對每個要素提出可能的分類。此模式雖然是針對身障人士所設計，但內容也可應用於一般人。另外，對於這也是所有休閒教育模式中，第一個強調「休閒資源」的重要性。Mundy (1998) 的教育系統模式雖然在修正後將休閒資源提出，但未將休閒資源細分。然而，Peterson 與 Stumbo (2009) 將休閒資源並與政府與民間做連結，考量到家庭、社區與國家的資源，為現代社會做出更詳盡的休閒教育規劃。

綜合以上國外學者對於休閒教育的模式可發現，休閒教育的內容要素主要包含：休閒覺察、自我覺察、休閒技能、社會互動與休閒資源等。隨著時代的演進，不同的休閒教育模式在經由實驗之下不斷的調整、修正，而發展出符合一般大眾的模式。休閒教育是終身且持續的發展過程，透過這樣一個過程，來提高生活品質，提供個體適應不同的環境。

由此可知，將休閒納入樂齡教育對於樂齡者來說非常重要，經由休閒的互動能夠深入了解自我狀況，學習生活技巧，也能利用休閒資源做出合適的選擇，培養社會互動技巧拓展社交圈以結交背景與志趣相同的朋友。使得在身分轉換的過程中，可以更融入新的生活。

樂齡教育主要目的為培養樂齡者產生「有意義參與休閒體驗」，並理解休閒與教育的重要性，使其能夠在參與休閒的過程中豐富晚年生活和身分轉換的不適應。因此，本研究欲參考 Dattilo 和 Murphy 的休閒教育系統模式，探討現階段我國樂齡休閒教育課程與休閒效益之關聯性。其中，第三階層的「休閒中的自我決定」與第四階層的「休閒決策」因意義相近，故本研究將其統稱為「休閒決策」，以六個階段呈現出較合適應用於樂齡教育之休閒教育模式，分述如下。

1. 休閒覺察 (awareness of self)：在一開始的學習過程中，樂齡者能夠理解自身狀況重新檢視自我，並對於未來生活開始進行初步規劃。例如：樂齡者在退休前理解到自己的身分及將會有所轉變，為了平衡個人與家庭，在樂齡教育課程中探索並進一步發展符合自己的休閒知能。

2.休閒鑑賞 (appreciation of leisure)：樂齡族群在反思的過程中釐清休閒的益處與生活的影響，而開始正視休閒的重要性，願意花更多心思參與課程。例如：有些樂齡族群原本只是抱持著嘗試的心態參與教育課程，但在過程中他們感受到休閒能有助於改善生活，而願意持續參加更多活動充實自我。

3.休閒決策 (decision-making in leisure)：在參與課程時探索自我價值並進行自我評估，願意表達自己的偏好和需求，自由的選擇想參與的活動。例如：樂齡者在經由樂齡教育與自我反思的過程中，做出合適且能夠讓個人與家庭之間保持平衡的決策。

4.善用休閒資源 (utilization of leisure resources)：樂齡族群在參與課程之餘，也能夠善用樂齡教育機構或社區提供的其他資訊、場所或設施等。例如：當樂齡族群在參與教育課程的過程中，除了能運用課程的資源之外，亦可參與其他有興趣的活動並妥善使用機構提供的公共設施等。

5.休閒時的社會互動 (skills of social interaction)：經由學習，樂齡族群認識了背景相似的朋友，並能夠建立新的交友圈，獲得更多社會支持。例如：樂齡者經由社會互動，調整在退休後的身分，擴展新的生活圈，讓個體能融入並適應晚期生活。

6.休閒活動技巧 (skills of recreation activities)：能夠使得樂齡族群擁有足夠的能力，應付生活中遇到的問題。透過學習休閒活動技巧，能使樂齡族群更獨立、積極、更勇於表現自我。例如：樂齡者可透過休閒技能的訓練，在退休後培養新的興趣，以適應晚年的生活。此外，也能在學習休閒技能的過程中得到滿足感，拓展新的生活圈。

在現今社會，樂齡教育機構開課之課程大部分著重在「社會互動」與「休閒技巧」的學習和應用，而忽略樂齡族群是否具備足夠的基本休閒功能。上述提及的休閒教育模式之內含有許多相似之處，均強調「休閒覺察」之重要性，卻未實際探討學習者是否能實際將此內涵應用在休閒中。然而，Dattilo 和 Murphy 結合過去的休閒教育模式，並將休閒教育模式以階梯式細分為七大類，認為個體應逐步達成個階段之目標方可達成「有

意義參與休閒體驗」。若將此概念套用之樂齡教育中可發現，在目前的教育規劃中，教育者多半將重點放在較高階層的「休閒資源應用」、「社會互動」與「休閒活動技巧」。

三、樂齡教育之休閒效益

休閒效益是指休閒參與者在體驗休閒活動的過程中，或是運用相關的休閒資源，以達到改善身心的目標。在休閒目標達成後，滿足認知需求進而獲得休閒效益之主觀感受，當獲得休閒效益的評價越高，參與的行為表現也將更積極 (Ajzen, 1991)。樂齡教育在成人的晚年時期扮演相當重要的角色，為了讓樂齡族群能將過往的經驗結合新知，也在課程規劃中加入了「休閒」的元素。因此，本研究亦從休閒效益的面向探討樂齡教育之重要性。如何妥善運用休閒教育資源，以達成有效的發展以獲取休閒效益值得我們深省。

在過去的研究中，休閒效益 (Benefits of leisure) 一詞的應用相當複雜且廣泛，有以教育、生理、社會與經濟等層面探討。主要是評估參與者的個人感受，並從中理解個體是否達成其休閒目標。接續上述提及之休閒教育模型發現，在參與過程中的最終目的為達成「有意義參與休閒體驗」，並從中獲取相關知識以適應生活。

Bammel 與 Burrus-Bammel (1982) 將休閒效益分為六大面向，分別為：生理效益、心理效益、社交效益、放鬆效益、美學效益與教育效益。Mannell 與 Stynes (1991) 將休閒效益整合為一個系統模式，認為人們參與休閒時會受到環境、時間與態度等因素影響，並經由休閒活動的參與產生生理、心理、經濟、社會與環境的影響，進而影響個人的價值觀和主觀意識。Godbey (1999) 則認為休閒效益包含生理效益、心理效益、社會效益、經濟效益與環境效益。

國內學者洪煌佳 (2002) 將休閒效益分為個人效益和社會效益，其中個人效益包含生理效益、心理效益及社交效益；社會效益包含經濟效益、社會福利效益與環境效益等；張少熙 (2003) 將休閒效益區分為「生理」、「心理」、「社交」、「自我實現」四個構面。

主要差異在於，以西方的休閒觀認為，休閒不只滿足生活，亦是探索生命意義之方法之一，並追求心靈層面的體驗。因此，本研究將樂齡休閒教育之休閒效益結合休閒教育模式之概念，認為休閒教育課程主要可為參與者帶來「生理」、「心理」、「社交」、「自我實現」與「教育」五大構面。(1) 生理效益：消除疲勞、增進體能、改善健康等效益。

(2) 心理效益：紓解生活壓力、恢復身心狀態等效益。(3) 社交效益：結交志同道合的朋友、拓展新的交友圈、獲得朋友的支持或分享等效益。(4) 自我實現效益：對自我的肯定、在休閒活動中獲得成就感、強化自尊心等效益。(5) 教育效益：學習新的生活技能、過往因工作而無法學習的興趣等效益。

四、臺灣樂齡教育的相關研究

在國內，政府欲以休閒融入教育的方式改善樂齡者之生活品質並提高幸福感，藉以讓樂齡族群能夠在退休後享有滿足的生活，也能延緩老化。本研究蒐集20篇2010年至2020年探討參與樂齡教育課程對於樂齡族群產生的休閒效益或改善生活品質之文獻，部分文獻欲以實驗法介入樂齡族群原有的休閒習慣，以研究介入後之休閒效益，與本研究之研究角度較為不同，故將之排除。最後，篩選出2篇期刊與8篇學術論文，內容以探討參與特定樂齡教育課程在參與過程後得到之休閒效益，並以問卷調查法、訪談法作為研究方法。由於本研究欲以國內樂齡族群參與樂齡教育之休閒效益為主，受限於國外之樂齡教育規劃與國內略有差異，故不將國外之相關文獻列入。

其中，研究對象為 55 歲以上參與樂齡教育課程之樂齡學習者，參與項目有靜態的書法班、桌遊課程、音樂課程，也有較動態的太極拳、休閒舞蹈。目的為探討樂齡族群參與教育課程後的感受及其帶來之偏好、感受，並瞭解活動後的休閒效益。透過問卷調查或訪談的方式，分析樂齡教育課程對於樂齡者之影響。其中，雖有三篇文章受限於部分樂齡中心之開課年齡限制小於 55 歲，但因主要研究對象的年齡層仍以 55 歲的樂齡族群為主，故列入本研究。分析各文獻之研究對象、休閒教育課程內容，並統整研究結果與較對應之休閒教育模式要素與休閒效益，如表 2-2-1 所示。

表 2-2-1

休閒效益之要素彙整表

作者	年份	研究對象	課程內容	休閒教育模式之要素						休閒效益之要素				
				休閒覺察	休閒鑑賞	休閒決策	休閒資源	社會互動	休閒活動技巧	生理效益	心理效益	社交效益	自我實現效益	教育效益
黃秋雲	2011	65 歲以上練習太極拳的學員	太極拳基礎的 24 式，編製成簡化太極拳		◎	◎	◎	◎	◎	✓	✓	✓	✓	
張苑珍 蘇夢苹	2011	45 歲以上主動參與樂齡中心之音樂活動者	為期 12 週，每週一次的「提升中高齡者自我概念與人際關係之音樂方案」	◎	◎		◎	◎			✓	✓	✓	✓
陳祥慈	2012	長青學苑 65 歲以上的學員	運動強身類、語文會話類、音樂育樂類、才藝藝術類等長青學苑課程	◎	◎	◎		◎	◎	✓	✓	✓	✓	✓
郭怡妏	2013	聲樂班 60 歲以上的學員	每期課程為三個月，學習發聲、讀譜、上臺獨唱等技巧	◎	◎	◎	◎	◎	◎	✓	✓	✓	✓	✓
張珈瑛 陳建廷	2014	曾修習休閒舞蹈課程 55 歲以上之樂齡學員	休閒舞蹈課程		◎			◎		✓	✓	✓	✓	✓
賴秀花	2014	60 歲以上參與樂齡教育課程之樂齡族群	娛樂型、運動型、社交型、知識型、文藝型、技能型課程。	◎	◎			◎		✓	✓	✓		

(續下頁)

表 2-2-1
休閒效益之要素彙整表 (續)

作者	年份	研究對象	課程內容	休閒教育模式之要素						休閒效益之要素				
				休閒覺察	休閒鑑賞	休閒決策	休閒資源	社會互動	休閒活動技巧	生理效益	心理效益	社交效益	自我實現效益	教育效益
張守恒 李奇嶽 楊瑞明	2017	65 歲以上書法班學生	翰墨學廬書法班開設之書法課程	◎	◎	◎	◎	◎	◎	✓	✓	✓	✓	✓
莊佳綺	2017	50 歲以上學習二胡的樂齡者	二胡課程	◎	◎	◎		◎	◎	✓	✓	✓	✓	✓
馬品溱	2017	長青學苑參與社交舞的 65 歲以上樂齡者	以土風舞與有氧舞蹈為主之社交舞課程，參與時間約 1.5 小時		◎	◎		◎			✓	✓		
陳聰堅 黃育成	2019	45 歲以上參加社區桌上遊戲之中高齡者	社區發展協會開設之桌遊課程	◎	◎	◎	◎	◎	◎	✓	✓	✓		

資料來源：本研究自行整理。

(一) 樂齡教育課程背景探討

所蒐集文獻之課程型態從靜態致動態皆有，如：書法、桌遊、太極拳、休閒舞蹈等課程。也有部分文獻研究對象不限於特定課程項目，包含娛樂型、運動型、語言學習型、文藝型等學習課程。其中，張苑珍與蘇夢苹 (2011) 運用 12 週音樂學習方案的介入，研究樂齡教育機構主動報名參與之樂齡者，在參與課程的前後對於個人生活與人際關係之影響。其餘 9 篇文獻之休閒教育課程皆已實施數年，研究對象的參與年資亦超過一年以上，而該課程為樂齡教育機構、長青學苑或坊間教育機構長期開設之課程。課程較彈性，為自由參與故未深入探討課程時長及詳細內容。此外，如陳祥慈 (2012)、賴秀花 (2014) 的研究對象為樂齡教育機構之樂齡者，故無針對特定項目之課程進行分析，研究結果皆顯示樂齡族群主要參與社交類型之休閒課程，如：唱 KTV、舞蹈等。

(二) 樂齡教育課程與休閒教育模式之關係

根據本研究整理，「休閒鑑賞」與「社會互動」為目前樂齡教育課程最強調之要素。莊佳綺 (2017) 的研究指出，透過學習音樂表達內心的感觸，感受到生命的美好，並與朋友互相指導，增進感情。陳祥慈 (2012)、馬品溱 (2017) 以及張珈瑛與陳建廷 (2014) 則認為，參與樂齡教育課程有助於改善健康，在學習過程中認識新朋友，可以讓自己的身心狀況變好。

當樂齡族群意識到自我的生理機能下降，而參與教育課程能有益於改善健康時，會產生「休閒覺察」的表現，開始體認到學習的益處。張守恒、李奇嶽與楊瑞明 (2017)的研究指出，樂齡者在參與書法課程後，發現身體健康變得較穩定，感受到學習書法對自我的益處而願意持續參與。張苑珍與蘇夢苹 (2011) 的研究則發現，樂齡族群在參與課程後後，願意敞開心房接受新的資訊，且在學習過程中感覺到自己內心變年輕。馬品溱 (2017) 的研究顯示，樂齡者認為在學習中經由人際間的互動獲得社會支持，開始自我覺察其身體健康，並參與學習。

部分的教育課程較為多元，可以讓樂齡族群在參與後做出「休閒決策」。馬品溱 (2017) 的研究發現，參與長青學苑開設之社交舞課程的樂齡者，會依個人需求和喜好，選擇適合自己類型的舞蹈課程；有些較年長的樂齡者，雖然理解教育課程有助於身體健

康，但因生理上機能的下降而無法從事過於激烈的課程，而選擇較靜態的活動參與 (陳祥慈，2012)。

然而，「休閒資源」為本研究的分析中，較少被提及的要素。黃秋雲 (2011) 與張守恒等人 (2017) 的研究皆認為，開設課程的地點會影響其參與的意願，凸顯出樂齡族群對於場地易達性的需求。樂齡族群因缺乏休閒資訊，而較不會主動去尋求社區活動中心或長青學苑以外的休閒資源。此外，也有部分參與者是因為授課教師的名氣，或是朋友推薦而參與課程 (張苑珍、蘇夢苹 2011；郭怡妏，2013)。

在學習過程中，「休閒活動技巧」使得樂齡族群除了能夠學習應付生活的能力之外，也透過課程增加自信，勇於表達自我。如陳聰堅與黃育成 (2019) 的桌遊課程提到，在參與中需要大量的專注與思考能力，培養樂齡族群的邏輯思考技巧，也能夠解決在生活上面對的問題。郭怡妏 (2013) 和莊佳綺 (2017)的研究則提到，部分樂齡參與者在一開始就對音樂有興趣，加上朋友介紹而參與課程，因為明顯感覺自己進步而產生自信心，而願意向他人展現自己的技巧，並獲得滿足與成就感。

(三) 樂齡教育課程與休閒效益之關係

根據本研究整理後發現，參與樂齡教育課程對於樂齡者之「心理」與「社交」皆有影響，樂齡者在學習的過程中透過互動結交新朋友，也藉此獲得心理上的支持，紓解壓力。莊佳綺 (2017) 的研究顯示，許多樂齡者認為隨著音樂課程的進行，使自我對於情緒方面更穩定，也增加與家人及朋友之間的互動。黃秋雲 (2011) 發現，樂齡族退休後更需要伴侶的陪伴，而參與太極拳課程能讓放鬆心情，結交練拳的夥伴，同時也能攜帶另一半一起運動。由此可知，樂齡族群對於有無參加課程在心理層面有顯著的差異，因為在參與過程中與他人的互動能使其的心靈更加正向 (賴秀花，2014；張珈瑛、陳建廷，2014)。在馬品溱 (2017) 指出，參與社交舞的樂齡族群會因為活動中認識的朋友邀約，而更願意走出家庭參與社交活動，享受運動課程帶來的益處。樂齡族群在參與課程後，因為能夠和他人互動，進而讓身、心狀態達到平衡，故與「心理」和「社交」擁有密不可分的休閒效益。在休閒教育模式中，強調「社會互動」是重要的元素之一，透過溝通和分享，使樂齡族群能在參與課程中獲得他人的支持和協助，改善心理健康、增加信心。

此外，多數樂齡教育課程對於樂齡者「生理」層面亦有許多幫助，持續學習能夠充實個人生活、獲得滿足，進而影響生理健康。張守恒等 (2017) 的研究提到，部分樂齡者認為寫書法能緩和情緒並讓血壓更容易控制，也能活化大腦延緩退化。在參與社區桌上遊戲活動時需要技巧性的挑戰，能促使樂齡族群增加專注力，在思考過程中從日常煩惱中獲得釋放，降低慢性疾病發生的機率 (陳聰堅、黃育成，2019)。部分的樂齡族群認為參與樂齡教育課程能夠擴展身體技巧、增進體能與保持身體健康，讓自我的適應能力變好 (黃秋雲，2011；陳祥慈，2012)。在參與課程中，如休閒教育模式中的「休閒覺察」與「自我覺察」，樂齡族群開始檢視自我健康，進而帶動其願意走出家庭參與活動。

另外在「自我實現效益」與「教育」層面中，部分樂齡族群認為參與樂齡教育課程具有挑戰性，參與動機有的是受於過往因工作忙碌無法參加，到了中高齡階段較有時間學習。因為對於音樂學習感到興趣而報名聲樂課程，過程中感覺到自己的進步，而當自己能突破學習的挫折時，很有成就感 (張苑珍、蘇夢苹，2011；郭怡妏，2013)。陳祥慈 (2012) 的研究也提到，在長青學苑參與課程的樂齡族群認為，在課程中能夠增進自己做事的技巧和能力並獲得認同感，藉以提升了自我價值。如休閒教育模式中，妥善運用「休閒資源」學習「休閒活動技巧」，在「自我覺察」的過程中增強信心達到自我實現的目的。

(四) 休閒教育模式與休閒效益之關係

根據本研究整理發現，不論在樂齡教育或是休閒效益層面，「社會互動」為樂齡學習中非常重要的要素，也是樂齡族群願意持續參與課程的原因之一。經由人與人之間的互動，使樂齡者在轉換身分的過程中獲得他人支持，因而產生信心並改善心理健康。對於初次接觸樂齡教育課程的樂齡族群而言，「休閒鑑賞」能力是吸引他們學習的動力，也與人際互動有部分關聯。在課堂上若遇到不會的問題，可以和其他同學請教，互相學習，不僅能拉近人與人之間的距離，亦能維持對學習的熱誠 (莊佳綺，2017)。

然而，部分的休閒資源是來自朋友之間的介紹，樂齡族群普遍較不會主動尋求其他學習資源。加上近年來，課程資訊逐漸電子化，樂齡族群對於使用電子產品較為陌生，而無法獲取詳細學習資訊。此外，許多教育課程對於參與的樂齡族群來說，是以「興趣」導向為主，或是用來打發時間。因而時常受到他人影響，無法自己做出合適的休閒決策。

綜整上述，若以休閒教育模式與休閒效益的角度探討臺灣的樂齡教育課程，可發現樂齡族群普遍以尋求「社會支持」為目的，如上一節提及 Rowe 與 Kahn (1998) 成功老化三元素中的「積極參與社會活動」。當樂齡族群參與樂齡課程後，感受到其生理與心理健康有所改善，會提升持續學習的意願。從課程中，個體能逐漸理解教育對於晚年生活的重要性，經由學習開始重新探索自我。

如今我國在推動樂齡教育的招生對象以 55 歲以上為主，是許多成年人面臨退休的階段。受到身份的轉變，較能體認到自身狀況，而產生較高的意願到樂齡教育機構參與課程。儘管，樂齡機構之參與者屬於成功老化狀況較好的族群，且樂於主動參與學習 (蔡幸娟，2019)。然而，樂齡教育機構開設之教育課程能否滿足樂齡族群之實際需求，並促進其持續學習是值得探討的。

在過去許多研究已證實適當的參與樂齡教育有助於提升成年人在晚年的生活品質與身體狀況，因此，推行樂齡教育顯得更為重要。透過參與樂齡教育機構開設之教育課程能夠有效達成活躍老化的目的。

第三節　樂齡族群參與樂齡教育之願付意願

在 Baltes 與 Baltes (1990) 的「選擇、最適化與補償」理論提到，當個體在選擇目標後，會經由行為表現做出最合適的決定。在上一節的整理也發現，國內參與樂齡教育課程之參與目的主要為尋求「社會支持」。然而，在臺灣有許多教育課程為免費參與，倘若課程需要收費，是否會影響樂齡族群參與教育課程之意願為本研究之目的。

一、願付意願的意涵

在臺灣，為了推廣樂齡教育並鼓勵樂齡族群參與教育課程，大多數課程受到政府補助而能夠免費參與，加上樂齡族群對於「使用者付費」的認知略有差異，使樂齡教育機構在經營上無法明確理解樂齡族群的需求。因此，茲分別先釐清「願付意願」之定義與應用範圍，並針對「願付價格」與「願付時間」分述探討，接著分析國內應用於樂齡教育之相關研究，以了解樂齡族群參與樂齡教育課程之願付意願。

「願付意願」 (Willingness to pay, WTP) 一詞在國內外眾多研究亦翻譯為「付費意願」、「購買意願」、「願付價格」等，是指消費者對購買產品之可能性 (Dodds et al., 1991)。通常可分為兩個層面，是否願意付費以及願意付多少費用 (袁志宏，2002)。巫惠玲 (2003) 指出，可應用願付意願來評估環境資源的效益或成本，如同購買意圖一樣，購買者的願付意願是自我衡量及評估是否值得支付該商品的意願；徐清穎 (2007) 則將願付意願視為消費者對產品與服務所認定的價值，並且願意以財貨來換取使用的權利。

雖然大多數研究均以「金錢」層面探討願付意願，仍有少數研究提出可將「時間」納入探討。前兩節的整理發現到樂齡族群在身分的轉換過程中，會有適應上的問題，參與教育課程能有助於延緩老化。願付意願會反映了人們願意為改善健康所付出的積極程度 (Drummond, Sculpher, Torrance, O'Brien, & Stoddart, 2005；Remonnay, Havet, Morelle, & Carrère, 2008)。而 Dijst 與 Vidakovic (2000) 認為，應該將「時間」列入願付意願，因為時間的消耗能代表個體願意花費多少心力參與活動，亦是評估參與程度的重要指標。然而，大多數有關 WTP 的研究主題是屬於無形的商品或服務，很少應用於教育課程的研究 (Liu, Yam, Huang, & Griffiths, 2013)。即使應用廣泛，也較少直接探討願付意願與樂齡教育之間的文獻。

在教育領域的研究中，多數以從家長的角度，研究其對於子女的受教權之願付意願，卻沒有文獻探討樂齡族群參與樂齡教育。舉例來說，Steelman 與 Powell 在 1991 年在家長對於下一代教育的「願付意願」進行了一連串的研究，發現家長的教育程度是主要的影響要素。Hu 與 Hossler (2000) 的研究亦指出，學習的決定權不再只取決於「支付能力」，學生的「願付意願」亦在選擇中扮演重要的作用。凸顯出在教育層面上，「願付意願」亦可能是影響學習者參與課程的重要因素，因此本研究將釐清在樂齡教育中所扮演的角色，並從「願付價格」與「願付時間」的角度進行探討。

(一) 願付價格

Werthenbroch 與 Skiera (2002) 將願付價格定義為「購買者願意在一個產品上花費最多金錢的數量」。現階段臺灣的樂齡教育課程在各間機構仍沒有固定的付費標準，為了

因應高齡化社會之需求，評估樂齡族群願意付費參與樂齡教育課程之價格，對往後樂齡課程的費用訂定能有初步概念。

目前國內樂齡教育機構開設之休閒課程部分是免費或政府補助，在吳思旻與李國維 (2016) 的研究指出，參與樂齡教育機構之樂齡族群認為即使收費價格低廉，單獨開班的招生率皆低，課程皆無開設成功，市場的接受度不高。花費是樂齡族群考慮參與課程的主因，大部分樂齡者認為擁有高消費能力才能享有此服務 (吳冠霖、周學雯、蔡秀華，2016)。Herens 等在 2015 年的亦發現，有運動習慣和相關運動經驗的人會更願意花費金錢參與，且能有助於提升其對於自我健康的覺察能力。

然而，邱高生與常如君 (2004) 認為，臺灣的樂齡族群成長在貧窮年代，因此當他們進入晚期生活之後，不少的消費是為了滿足兒時夢想，學習過去從沒有學過的東西。有鑑於此，陳美芬、鍾全勝與蔡必焜 (2010) 的研究發現，「可支配所得」為影響樂齡族群願意付費的因素之一。通常可支配所得偏低的樂齡者會選擇以靜態活動為主，配合較低強度的體能訓練與簡易律動、甩手、走路等健身活動為輔，選擇花費較少、短程的旅遊活動，以獲得個人養生旅遊需求的慾望。

在選擇樂齡教育課程的過程中，主要會受到教育程度、家庭狀況、健康狀況與經濟狀況的影響 (林子禹、張俊傑、張淑君，2011)。樂齡者在家學習的比例最高，其次為旅遊學習，志工學習則最少。另外，他們會傾向選擇社區學院進行學習 (Lamdin & Fugate, 1997)。邱俊村 (2000) 亦指出樂齡者偏好低體能、隨性、容易從事的休閒活動；喜好有人陪伴、人際交往的休閒活動；偏好健康保健、又不太累的休閒活動；偏好旅遊觀光的休閒活動。

(二) 願付時間

隨著年紀的增長，樂齡族群的健康狀況會影響其參與樂齡教育課程的意願。而在這個階段正是樂齡族群退出職場，完成養育兒女的家庭責任，擁有最多可運用自由時間的時候。多數樂齡者會選擇回歸或持續待在家庭，也有部分選擇四處旅遊或利用閒暇時間，完成過去因工作無法參與的活動。

Nguyen 等 (2019) 指出，擁有獨立且正常的日常活動能力之參與者對加入活動中心的課程更感興趣，因此願意花費的時間會受到不同背景因素影響。在該研究中發現，樂齡族群平均願意花費約 17 分鐘參與休閒教育課程；成年人在從事旅遊休閒活動時，大約會願意花費 16 至 35 分鐘 (Pawlowski, Breuer, Wicker, & Poupaux, 2009)。與 Herens 等在 2015 年的研究指出樂齡參與者平均願意花費 17 分鐘左右參與休閒活動，且有三分之二的人願意花費 5 至 20 分鐘從事旅遊休閒活動的結果相互印證。

透過上述的討論，若以普遍應用在願付意願相關研究的市場評估方法，會具有一定的質疑，且現實的休閒教育課程價值難以用一般的交易行為得到解答。本研究將統一以願付「意願」而非「價格」的方式進行衡量，並將願付意願拆成兩個面向探討，分別為「願付價格」與「願付時間」，探討樂齡族群參與樂齡教育課程之意願。

二、臺灣樂齡族群投入樂齡教育課程之願付意願的相關研究

由於目前我國對於樂齡教育之願付價格與願付時間並沒有一定的標準，主要仍以樂齡族群之參與動機為出發點，探討樂齡者在參與教育課程後的生活滿意度、休閒效益等。且將研究對象的社經背景、教育程度、可支配收入納入探討，但沒有直接探討樂齡族群參與樂齡教育課程的願付意願。

因此，本研究以探討我國樂齡族群參與樂齡教育課程之動機及投入消費與時間之意願，蒐集 32 篇國內外期刊與學術論文，剔除內容無提及投入消費或時間之文獻，選取 7 篇 2010 年至 2020 年的期刊文章。個人背景以年齡、性別、教育程度、經濟能力、職業或退休前職業為主。研究對象為 55 歲以上退休或即將退休，有參與休閒活動或課程之樂齡族群。透過問卷調查或訪談法依不同個人背景與其參與動機與投入消費和金錢，分析其與研究結果，加以瞭解樂齡族群參與教育課程或活動與投入消費和時間之因素。其中雖有 2 篇未提及願付意願，但因深入研究樂齡者持續之因素，且個人背景變項提及其社經地位，使研究者試著以不同角度分析樂齡者參與教育課程或活動之因素，故將此兩篇文章列入。另外，有 1 篇之研究對象雖為 45 歲以上之樂齡族群，但研究對象大部分為 55 歲以上之樂齡者，故也將該篇列入探討，彙整如表 2-3-1。

在整理過程中，歸納出影響樂齡者願意投入教育課程或活動主要有 8 個因素，並分析其背景變項。分別為：(1) 休閒參與程度：投入休閒課程的專注程度，在樂齡教育的研究中，休閒參與程度越高，可獲得較佳的休閒效益；(2) 可支配收入：扣除日常生活中的固定支出，剩餘可以用來支付日常生活的開銷；(3) 時間安排：樂齡教育課程的上課時間，或是樂齡族群可自由運用的時間；(4) 維持健康：為了改善自我健康或是體認到休閒教育課程有助於身體健康而參與樂齡教育課程；(5) 教育程度：參與樂齡教育課程之樂齡族群的教育背景；(6) 興趣：樂齡族群依據個人興趣選擇合適參與的教育課程，或是彌補過去因工作而無法學習的課程；(7) 社交：在樂齡教育機構所開設的課程，可認識背景相似、志同道合的朋友，經由互動獲得社會支持，拓展新的社交圈；(8) 滿足自我：在參與課程中，樂齡族群會因為獲得成就感而滿足自我。

表 2-3-1

影響樂齡者願意投入樂齡教育課程之因素

作者	年份	研究對象	研究目的	影響樂齡者願意投入樂齡教育課程之因素							
				休閒參與程度	可支配收入	時間安排	維持健康	教育程度	興趣	社交	滿足自我
陳淑敏 林振春 謝婷婷	2010	樂齡學習中心 55 歲以上的學員	1. 探討臺北縣樂齡者的學習偏好現況 2. 瞭解臺北縣樂齡者的學習權認知情形 3. 探討臺北縣樂齡者不同個人背景變項與學習偏好、學習權認知之關係	✓	✓		✓	✓		✓	✓
林子禹 張俊傑 張淑君	2011	60 歲以上參與休閒活動之樂齡者	1. 探討五結鄉地區樂齡者主要的休閒活動方式與型態 2. 分析五結鄉地區樂齡族群之個人因素與社經背景選擇休閒活動類型之關聯性		✓		✓	✓			
李雅慧 葉俊廷	2014	55 歲以上在樂齡教育機構上課的樂齡者	探討樂齡者參與樂齡教育的初始動機，以及學習動機在學習過程中的改變情形			✓	✓		✓	✓	✓

(續下頁)

表 2-3-1

影響樂齡者願意投入樂齡教育課程之因素 (續)

作者	年份	研究對象	研究目的	影響樂齡者願意投入樂齡教育課程之因素							
				休閒參與程度	可支配收入	時間安排	維持健康	教育程度	興趣	社交	滿足自我
吳冠霖 周學雯 蔡秀華	2016	55 歲於健身俱樂部參與健身體驗課程之樂齡者	了解臺灣樂齡者運動健身服務體驗感受		✓		✓			✓	✓
簡鴻儒	2016	55 歲以上的樂齡者	了解鄰近新竹縣新豐與竹北地區樂齡者對於「銀髮族養生園區」之需求及建議		✓		✓	✓			
陳麗敏 陳欣蘭	2019	55 歲以上參與日語課程之樂齡者	探討樂齡者學習日語之動機	✓			✓		✓	✓	✓
蔡幸娟	2019	45 歲以上長青大學、樂齡學習中心的參與者	1. 探討不同背景變項樂齡者在運動參與動機與使用健康存摺的差異情形 2. 瞭解樂齡者使用健康存摺的現況 3. 探討樂齡學習者運動參與動機與使用健康存摺相關情形	✓	✓		✓	✓			

資料來源：本研究自行整理。

從上述整理結果發現，可支配收入、教育程度為影響樂齡族群願意參與樂齡教育課程之主要因素。與 Romé、Persson、Ekdahl 與 Gard 在 2010 年的研究相符，證實收入與教育程度是影響個體願付意願的重要因素，願付意願與收入及教育程度呈正相關。其中，樂齡族群對於健康養生類型之休閒活動與課程較有興趣，也會藉由參與休閒活動和樂齡教育拓展自己的交友圈，透過提升人際關係結交志同道合的朋友，增加參與動機。

(一) 可支配收入為樂齡者願花費金錢和時間參與課程之主要因素

以金錢層面來說，根據本研究所蒐集整理之文獻中發現，擁有足夠且穩定的收入才能使樂齡者願意參與課程。吳冠霖等 (2016) 針對高齡者使用健身服務的研究指出，對一般大眾來說，尤其是退休的樂齡者而言，普遍認為高經濟能力才能享有健身服務。故對於相關的運動消費仍感到敏感，樂齡者在訪談中提到若有一些針對樂齡族群的促銷與折扣，方能吸引他們參與教育課程。

簡鴻儒 (2016) 認為，「使用者付費」的觀點，已慢慢深植在樂齡族群之中。樂齡者在擁有足夠的可支配收入下，除了在願意花錢在休閒娛樂上面，也同時願意花錢再度充實自身的知識與能力。部分樂齡者表示，透過花費金錢參與休閒活動，能有助於提升自我參與的動機。

然而，也有多數樂齡者認為其收入來支付生活開銷稍嫌不足，故經濟狀況之條件，明顯影響其選擇休閒活動類型之偏好程度 (林子禹等，2011)。因樂齡族群對於學習活動的費用感到負擔，也較缺乏取得學習資訊的能力，而影響其參與教育課程之意願與能力。儘管經濟因素無法再度充實自己的知識或能力，加上部分高齡者認為完全沒必要再進修，但願意花費時間和金錢再度充實自身的知識及能力之樂齡學習者仍佔多數 (簡鴻儒，2016)。綜合上述，可支配收入為樂齡者參與教育課程之重要因素之一。

大多數的樂齡者對「使用者付費」的觀點之認同有所不同，加上我國許多課程是免費自由參與的，因此就算收費低廉也不一定會參與休閒課程。但透過教育課程的互動，可提升樂齡者對課程的認知，培養「使用者付費」的觀念，進而增加其付費意願。

(二) 教育程度影響樂齡學習者付費參與課程

許多樂齡學習者參與課程之動機為追求新知、完成教育以滿足自我實現。根據陳淑敏、林振春與謝婷婷 (2010) 的研究結果顯示，教育程度和學習機會之間呈現正相關。根據本研究發現，當教育程度愈高其身體健康就越佳 (蔡幸娟，2019；簡鴻儒，2016)。故推測教育程度愈高者，因能接收到較多健康資訊，較教育程度低者更重視養生與自我保健，也有較高參與休閒課程的參與動機。受限於許多樂齡者較缺乏獨自獲取學習訊息的能力，而對課程資訊的認知有限，進而影響其付費意願。此外，樂齡者的判斷力有限，容易受到外界影響，教育程度高較能了解報名與課程資訊，進而影響其付費意願 (Yoon & Cole, 2008)。

(三) 樂齡族群逐漸重視養生，而對健康相關課程有較高的興趣

在衰老的過程中，獲取正確的健康保健知識能有助於老年人成功衰老。在社會風氣及資訊發達的時代下，逐漸提升樂齡者對自身健康的意識。陳淑敏等 (2010)指出，健康不佳是最主要的學習限制。而在社會的倡導下，年齡較大者認為透過參與運動課程對生理健康有正面影響，能有助於舒緩身體的不適、延緩老化、減輕疲勞 (吳冠霖等，2016；李雅慧、葉俊廷，2014；陳麗敏、陳欣蘭，2019)。根據簡鴻儒 (2016) 的研究發現，開設之課程前三名分別為健康運動系列課程、養生保健系列課程和運動休閒系列課程。

由此可知，樂齡者在參與運動課程可進一步了解自身健康狀況，改善自我健康。透過獲取專業的健康保健知識，開始對養生與健康保健課程產生興趣，以維持自我健康為出發點，對此類別課程有較高的樂趣，也願意花費金錢和金錢學習。

(四) 樂齡族群參與課程主要以社交為目的

邱天助 (1993) 的研究指出樂齡學習者的參與動機主要為社交取向，意即為了拓展生活圈、結交新朋友等。樂齡者的參與動機其中以「認知興趣」與「社交活動」為最主要的因素 (Lamdin & Fugate, 1997)。

退休之後，有些人會經歷一段漫無目的的生活，因為少了生活重心，而感到迷惘。樂齡者在覺察生活無趣，並且開始反思生活的意義之後，會開始參加一些學習活動 (李雅慧、葉俊廷，2014)。許多樂齡者面對到身分的轉換，失去了原本的生活圈。而從活躍

老化的觀點來說，增加交友圈能有助於高齡者在老化過程中有更美好的衰老歷程。透過參與課程，樂齡者能認識志趣相同、背景相同的夥伴。因此，社交除了能提升樂齡者參與課程的意願之外，也會是他們願意付費和時間參與課程的主要因素之一。

第四節　小結

隨著老年人口的提升，政府也逐漸開始重視終身教育對於樂齡者的影響，並從「福利服務」的角度轉向「教育」，積極的推動成功老化政策。加上近年來的退休年齡層降低，使得樂齡族群需要為晚年生活做準備。樂齡教育旨在讓這些退休或即將退休的年長者能快樂的學習，並經由休閒互動讓他們可以在實務中學習。

以學習動機與需求的角度來說，如 Mezirow (1975) 的轉化學習理論所述，個體在學習的過程中會不斷的進行「自我反思」，對於樂齡族群來說亦是如此。當他們在退休或即將退休時可能會感到迷惘和畏懼，經由學習可以讓他們重新找回自我價值。又如 Baltes 夫婦所提出之選擇、最適化與補償理論，樂齡族群一旦有了明確的目標，就會開始進行自我調適與選擇，而做出最合適自己的休閒抉擇。此時，樂齡教育成為他們強化自我的驅力，如 Bandura 的三元學習論，個體的行為表現會受於環境、個人因素與行為表現三者間的交互影響。因此，當樂齡族群能主動透過樂齡教育機構充實自我時，對於其晚年生活也會有較正向的幫助。現今的樂齡教育課程在規劃上日新月異，由於樂齡教育屬於自發性的再學習，為了吸引更多人主動參與，樂齡教育機構也盡力的將休閒融入各項活動，讓樂齡族群可以在互動的過程中學習新知。

綜觀上述，儘管樂齡族群在面臨身分的轉換過程中可能會經歷許多適應上的問題。樂齡教育機構除了提供知識層面的需求之外，也因為參與者的生活背景相似而增加了情感交流的機會。其中，「社會互動」扮演著重要的角色，可以讓樂齡族群降低心理疾病的產生，並獲得支持與回饋。這正是樂齡教育結合休閒的原因之一，倘若課堂上缺乏了「互動」，反而會讓樂齡族群在學習中備感壓力，而降低其參與意願。

然而，受限於目前我國許多課程是免費自由參與的，樂齡族群對於「使用者付費」的觀點較陌生甚至無法認同。儘管許多樂齡者在退休後的可支配所得有限，但當他們認知到產品有助於達到心中理想時，對該產品的休閒參與程度會升高，因而較願意付費參與 (林莨欽，2013)。休閒參與程度會受到該產品，如：教育課程、休閒活動，對參與者的效益影響。特別是針對樂齡者，他們會更重視參與的感受，因此當他們對這些休閒教育課程有較高的興趣或參與後的滿意度較高時，會更願意花費時間與金錢和時間參與。

對於許多樂齡者來說，為了有效的適應新身分、角色，從樂齡教育課程中獲取新知，並結合了過往的生活經驗，能有助於其更積極的投入生活。然而，如何能夠讓樂齡族群走出家庭，花費時間與金錢並更有意願參與樂齡教育是一大挑戰。因此，欲透過本研究嘗試找出解決方法，盼能了解臺灣樂齡族群對於樂齡教育之需求，以提供樂齡教育機構作為往後的參考。

在過去，並沒有樂齡教育與願付意願的相關研究，但隨著醫療水準的提高，人類壽命不斷延長，老年人口快速增加，為了能促進社會發展並在人口老化下推行教育，幫助中高齡者適應老年生活，樂齡教育的推動勢在必行。探討願付價格可以了解樂齡者對於教育的「付費」的看法與價值；願付時間則能有效的反應其願意投入課程的程度。

第參章　研究方法

本章綜合前述之研究背景與文獻探討，以質性研究中的半結構式訪談法為主要研究方法，編制訪談大綱，探討臺北市樂齡族群投入樂齡教育之願付意願。本章共分為六個小節進行探究。第一節為研究設計；第二節為研究流程；第三節為研究對象；第四節為研究工具；第五節為資料處理與分析；第六節為研究品質與研究倫理。

第一節　研究設計

本研究從臺北市投入樂齡教育的樂齡族群之願付意願為研究目的，分析樂齡族群參與樂齡教育之行為與因素，探討對於樂齡教育機構開設之樂齡教育之參與行為與休閒效益，並理解其願付意願。考量到樂齡教育的多元性，若單以量化問卷僅能獲得數據的結果無法得知背後之實際動機與想法，若僅採用質性訪談又容易因文字資料過於龐大導致分析困難。故本研究以質性之半結構式訪談法 (semi-structured interview) 為主，並將部分的題項輔以量化蒐集數據。

研究對象以參與臺北市公辦民營之樂齡教育機構課程之樂齡族群為主，彙整過去在臺灣對於樂齡教育之相關研究進行文獻探討，並製作成半結構式訪談大綱。最後，經由統整與分析，以了解臺北市樂齡族群參與樂齡教育的參與、休閒效益與願付意願。

第二節　研究流程

本研究在確立了研究主題與目的後，根據研究主題蒐集相關資料，透過閱讀大量文獻整理出影響樂齡族群學習之因素與願付意願的相關研究。之後根據整理的文獻製作成半結構式的訪談大綱，進行正式訪談，後續將訪談資料彙整並歸納，最後分析結果，進而理解臺北市樂齡族群對於樂齡教育的願付意願。研究流程如下圖 3-2-1 所示。

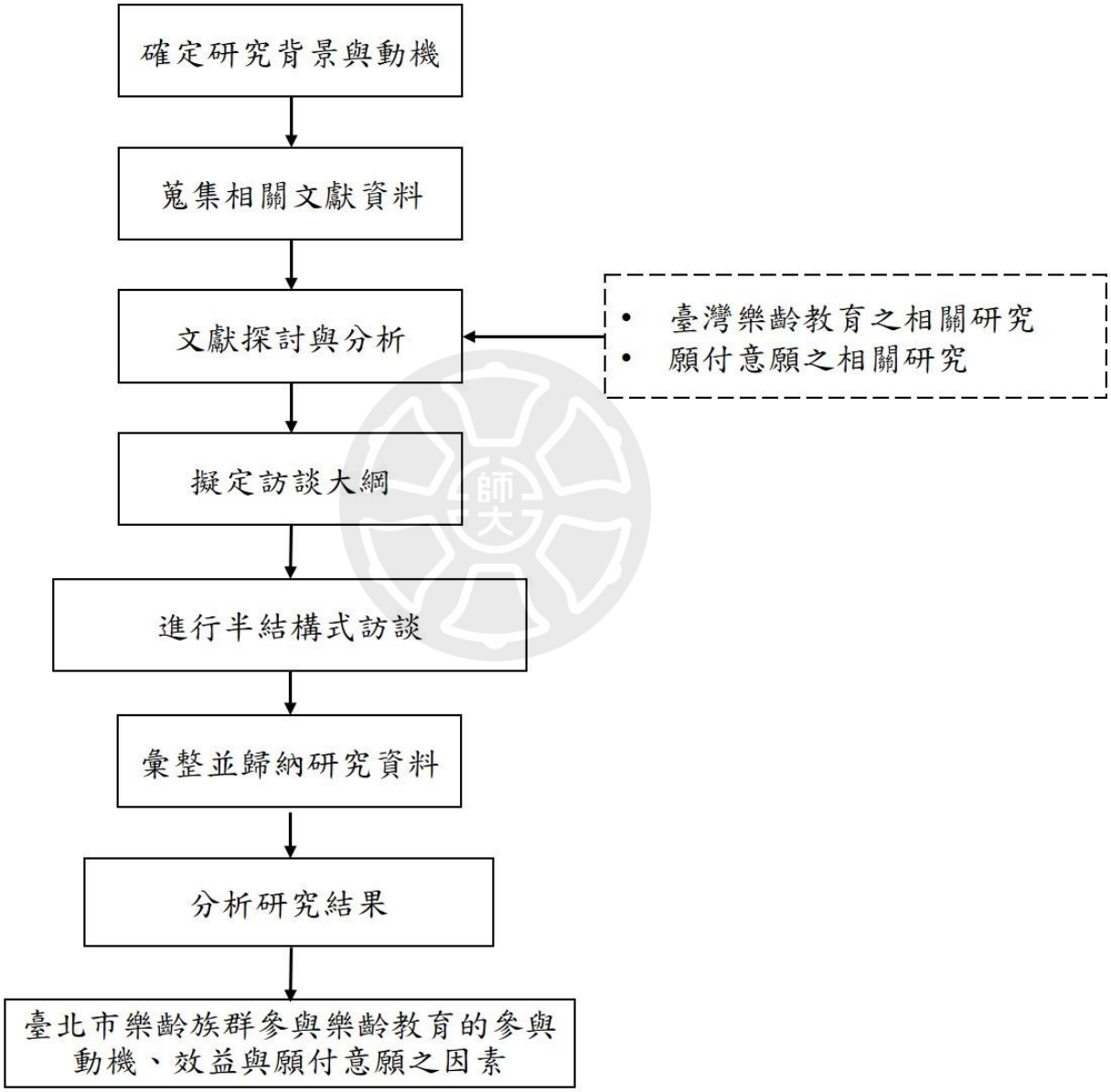


圖 3-2-1.　研究流程圖

第三節　研究對象

本研究之研究目的為從微觀的角度探討臺北市樂齡族群參與樂齡教育機構開設之樂齡教育課程的願付意願，使樂齡教育機構在往後開設的課程能有初步的發展方向。截至 2021 年 1 月，臺北市總共有 14 間公辦民營之樂齡教育機構，各間成立時間、開課狀況、課程費用等資訊如表 3-3-1 所示。

本研究之研究對象年齡設為 55 歲以上在機構參與課程之樂齡者，在進行研究之前，研究者以電子郵件與電話的方式聯繫臺北市的 14 間公辦民營之樂齡教育機構，並說明本研究之目的與訪談內容。最後獲得大同區、士林區、文山區、大安區與中正區共五間樂齡教育機構的主管單位同意，在 2021 年 3 月至 4 月期間親自到機構進行訪談。每間機構抽取 4 位研究參與者，共計 20 位，其中有 16 位為自願參與訪談，4 位為機構推薦人選 (大同 3 位、中正 1 位)。訪談地點為樂齡教育機構的公共交誼空間、機構安排的會議室及空教室，訪談時間為平日白天，每位研究參與者的受訪時間約 20 至 40 分鐘。

表 3-3-1

臺北市老人服務中心課程資訊

區域	成立時間 (接受社會局委託)	委託單位	課程招生年齡	會員費用	2020 秋季 開課班數	課程費用 (會員/非會員)
大安	2016/08	財團法人全成社會福利基金會	年滿 60 歲	600 元/年	9	500-2000/1000-2500
大同	2019/10	財團法人臺北市立心慈善基金會	年滿 60 歲	無	2	0
松山	2017/09	財團法人臺灣省私立健順養護中心	年滿 60 歲	600 元/年	6	750
萬華	2018/06	天主教失智老人基金會	年滿 60 歲	500 元/年	15	NA
萬華 龍山	1996/07	財團法人臺北市立心基金會	年滿 60 歲	500 元/年	34	1600-2200/2500-3200
文山	2008/08	財團法人臺北市私立恆安照護集團	年滿 60 歲	600 元/年	7	1500-2000/2000-2600
信義	1997/07	中華民國紅心字會	年滿 60 歲	600 元/年	12	400-1950/600-2300
士林	2008/07	財團法人臺北市中國基督教靈糧世界佈道會士林靈糧堂	*年滿 60 歲	200 元/年	107	1600-4400/2100-5400
南港	2018/01	財團法人臺灣省私立健順養護中心	年滿 60 歲	600 元/年	15	1200-1920/1500-2400
北投	2009/04	財團法人老五老基金會 (2020) 財團法人臺北市中國基督教靈糧世界佈道會士林靈糧堂 (2021-)	*年滿 60 歲	200 元/年	13	840-1000/1090-1250
內湖	2002/05	康寧護理專科學校	年滿 60 歲	600 元/年	38	700-2300/850-2900
中正 國宅	2018/01	財團法人一粒麥子社會福利慈善事業基金會	年滿 60 歲	NA	NA	NA
中正	2016/12	中華民國紅十字會臺灣省分會	年滿 60 歲	600 元/年	21	750-1500/1050-1800
中山	2016/07	財團法人臺灣省私立健順養護中心	年滿 60 歲	600 元/年	8	1080-1440/1350-1800

*夫妻參與「同一課程」，除一方年滿 60 歲以外另一方年滿 55 歲以上即可。資料來源：本研究自行整理

第四節　研究工具

本研究彙整過去臺灣對於樂齡教育之相關研究進行文獻探討，以質性研究為主，並將部分題項量化，以半結構式訪談之方式與受訪者進行問答。研究工具分作二部分介紹。

一、量化題項之設計

本研究的量化題項如表 3-4-1，共有 10 題，分為「受訪者背景資料」與「樂齡教育之參與行為」兩個面向探討。欲以了解受訪者在參與臺北市樂齡教育課程之背景資料以及其參與狀況，作為本研究第一階段所使用來蒐集量化資料的研究工具。

表 3-4-1

參與樂齡教育課程之樂齡族群訪談問卷

核心問題		選項	參考來源
受訪者背景資料	性別	「男性」、「女性」	
	年齡	「55~65 歲」、「66~75 歲」、「76~85 歲」、「86 歲以上」	
	教育程度	「小學」、「國中(含)以下」、「高中(職)」、「大(專)學」、「碩士或以上」	吳冠霖、周學雯、蔡秀華 (2016)
	退休前職業	「軍公教」、「服務業」、「自由業」、「工商」、「其他」	蔡幸娟 (2019)
	宗教信仰	「佛教」、「道教」、「基督教」、「天主教」、「穆斯林」、「其他」、「無信仰」	董榮昌 (2014)
	平均每月收入	「20,000 以下」、「20,001~30,000」、「30,001~40,000」、「40,001~50,000」、「50,001~60,000」、「60,001~70,000」、「70,001 以上」	周怡伶 (2019)

(續下頁)

表 3-4-1

參與樂齡教育課程之樂齡族群訪談問卷 (續)

核心問題		選項	參考來源
樂齡教育之參與行為	*至今持續參與樂齡教育的時間		
	參與之樂齡教育課程類別	「運動指導」、「健康保健」、「人文藝術」、「生活休閒」、「語言學習」、「才藝技能」、「戶外體驗」、「其他」	林麗惠 (2007)
	每週會參與幾次樂齡教育？	「1 次」、「2~3 次」、「4~5 次」、「6~7 次」、「8~9 次」、「10 次以上」	吳冠霖、周學雯、蔡秀華 (2016)
	每次會花多久時間參與樂齡教育？	「少於 30 分鐘」、「30 分鐘至 1 小時」、「1~2 小時」、「2~4 小時」、「4 小時以上」	吳冠霖、周學雯、蔡秀華 (2016)

*為簡答題項供研究參與者開放式填答

資料來源：本研究自行整理。

二、半結構式訪談大綱

訪談大綱如下表 3-4-2 所示。藉由了解參與樂齡機構開設之樂齡教育課程的樂齡族群之學習現況，探究其個人背景與參與課程之因素，並從願付意願的問項中，挖掘出樂齡族群參與樂齡教育課程之願付意願及未來發展。此外，在訪談時，也會根據研究參與者的回答，視情況進行追問。訪談大綱在各題項亦列出較細的問題，作為研究參與者在進行過程中的提醒 (如附錄二)。

表 3-4-2

參與樂齡教育課程之樂齡族群訪談大綱

核心問題		半結構式訪談大綱	參考來源
樂齡教育之動機與覺察	**學習動機**	請問您為何會選擇到樂齡教育機構上課？	李雅慧、葉俊廷(2014)；陳麗敏、陳欣蘭 (2019)
	自我覺察	請問您對於目前機構開設的課程內容感受為何？	
影響參與樂齡教育之因素	**休閒效益**	請問您認為參與樂齡教育的優點為何？	陳麗敏、陳欣蘭(2019)
		請問您認為參與樂齡教育的缺點為何？	
	活躍老化理論	請問在參與樂齡教育後對您的生活有哪些改變？為什麼？	Baltes & Baltes (1990)、Rowe & Kahn (1997, 1998)
參與樂齡教育之願付意願	**願付意願**	請問如果這些的課程需要付費，您是否願意參加？為什麼願意/不願意？	簡鴻儒 (2016)
參與樂齡教育之願付意願	**願付時間**	請問您對於目前機構開設的課程時間有什麼看法？	
		請問您每次會願意花多少時間上這堂課？為什麼？	Pawlowski et al. (2009)；Herens et al. (2015)；Nguyen et al. (2019)
	願付價格	請問您願意花多少價格上這些課？為什麼？	Herens et al. (2015)

資料來源：本研究自行整理。

三、錄音工具

在研究進行前，研究者會先完整的解釋研究流程，並在獲得研究參與者的同意後，簽署一式兩份的訪談同意書 (詳見附錄二)，才會開始進行本研究之資料蒐集。接著，研究者會運用手機錄音紀錄整個訪談內容，並用英文代號以匿名的方式命名該錄音檔，作為往後轉謄成逐字稿和撰寫論文之依據。

第五節　資料處理與分析

本研究的資料處理將分為三個階段進行。第一階段為研究執行前之準備，包含文獻資料的蒐集與整理、擬定訪談大綱；第二階段為研究執行後的整理，包含：資料編碼分類、內容整理與分析，最後將整體研究結果撰寫與討論。

一、研究執行前的準備

(一) 文獻資料的蒐集與整理

首先，蒐集相關的文獻資料廣泛閱讀，選擇合適的內容進行排除和分類，並回顧過往在樂齡教育之研究，以確定研究主題。透過釐清樂齡族群之學習理論與需求以及願付意願之定義和應用，制定研究方向與研究架構。

(二) 擬定訪談大綱

本研究將以質性研究之半結構式訪談法為主，部分可量化之題項將以問卷勾選之方式進行。研究將分為兩部分，第一部分將「參與樂齡教育之行為」與「受訪者背景資料」以問卷勾選方式進行;「樂齡教育之動機與覺察」、「影響參與樂齡教育之因素」以及「參與樂齡教育之願付意願」則透過半結構式訪談法進行探討。彙整過去學者的相關理論基礎和研究文獻，並初步確定受訪者，擬定出半結構式訪談大綱與研究問卷。

二、研究執行後的整理

(一) 質性資料編碼分類

訪談後將訪談內容的錄音檔轉謄成逐字稿，並比對訪談時的手抄筆記、研究參與者的動作、表情等非口語訊息記錄下來。以字母代號表示研究參與者，以數字表示該題的題號，例如：V-A-1 代表研究參與者 A 的第一題回答。以上資料之整理表格如表 3-5-1。

表 3-5-1

質化資料之編碼代表意義

資料類別	編碼	意義
逐字稿	V-A-01	研究參與者 A 的第一段逐字稿

資料來源：本研究自行整理。

(二) 內容整理與分析

在質性資料的部分，研究者會反覆閱讀研究中產生的資料編碼文本，針對資料中與研究問題有關聯的地方進行歸納與分類。將訪談逐字稿更進一步的詮釋，確認研究參與者表達的意義是否相符，並將相似面向的回答進行分類，整理成表格。本研究之資料分析與詮釋如表 3-5-2。

表 3-5-2

文本資料轉譯與詮釋

文本	來源	萃取資料
因為待在家裡無聊啊，上課之後身心比較健康，好像就是這樣，這樣比較不會無聊啦，生活比較充實	V-A-14	待在家會無聊，上課之後生活變得充實，身心感到健康
沒有什麼看法，可以合理的學費的話，大家就會讀。因為你超支太貴的話，當然是銀髮族也是有限的，沒有收入了阿	V-S-32	對收費沒有什麼看法，只要在合理範圍內都能接受，若太貴對於銀髮族來說可能有限，因為他們沒有收入

資料來源：本研究自行整理。

(三) 整體研究結果撰寫與討論

最後，將質性資料與量化資料彙整，並與第貳章文獻回顧進行討論，從中發現異同，運用歸納法分析。在整理文本的過程中，容易出現反覆和具規律性的資料，因此經由轉譯與詮釋後，將相同意涵的資料進行彙整與命名，並與過去文獻的研究結果進行比對，得出研究結論與建議。

第六節　研究品質與研究倫理

在研究結果上能夠充分運用量化數據與質性訪談之資料詮釋研究問題，並經由三角驗證法 (Triangulation)，可降低研究資料之偏誤，以確保研究之信實度。本研究以質性為主量化為輔，在教育學與社會科學的領域較為廣泛被應用來蒐集資料。綜合於質性與量化研究之優點，更能了解在每個決策背後的理由、動機。本節將究研究的信實度與研究倫理兩個部分進行說明。

一、研究品質

在分析質性研究資料時，很容易受到主觀想法的影響，因此研究者在初步分析結果時可將資料與其他研究者、研究參與者或理論的支持等方式進行驗證。

三角驗證法 (Triangulation) 是質化研究中不可或缺的工具之一，意指運用多種方法來研究同一個現象 (Robson, 1993)。由於所蒐集之資料來源不同，透過三角驗證法做比較，能確保研究結果為研究參與者所要表達的完整內容 (王文科、王智弘，2010)。經過此方式的分析，除了能提高逐字稿所詮釋的意涵之外，也能減低研究者的偏見，使得到研究結果更客觀可信。因此，為建立資料的可靠性與信實度，本研究欲使用三角驗證法進行檢核。

利用訪談過程中觀察之結果，佐證半結構式訪談所獲得之結果。例如：受訪者參與樂齡教育課程中與同學的互動、對於參與課程是否充滿熱誠等肢體表現。在進行資料分析時，與研究所同學討論錄音檔轉謄成逐字稿的語意是否通順、能感受到受訪者所要表達之想法。利用專家學者檢驗，與指導教授討論資料分析與歸納的結果是否合適。儘管本研究使用之半結構式訪談所獲得的資料常會過於繁長，為了防止訪談內容的遺漏，藉由錄音、手寫筆記幫助紀錄，可使資料蒐集更為完整，並確保本研究的信實度。

二、研究倫理

進行研究的訪談過程中，為了探索瞭解受訪者的內心想法，確保研究參與者的隱私，秉持正當的研究倫理相當重要。特別是在質性研究的訪談中，主要是透過研究者的引導蒐集受訪者的回答資料，因此需遵守相關的行為規範。

根據吳芝儀 (2011) 探討世界各國有關參與社會科學研究倫理的發展歷程，將研究倫理議題分為四大核心。茲將列點分述之。

(一) 對人尊重原則

研究者應尊重基本人權，每位受訪對象皆有自主的權利選擇接受或拒絕研究之外的介入。因此，在研究開始前，研究者須清楚告知以確保每位參與者完整釐清研究程序、內容與衍生的情形。其中，也包含對於研究參與者的隱私保密。目的是為了要保護參與

者的隱私權，作法包含不記錄姓名及其他所有資料，或在資料中去姓名與識別細節 (Israel & Hay, 2006)。

在充分了解對整個研究的相關資訊與倫理之後，須得到研究參與者的同意，並於一式兩份的訪談同意書 (詳見附錄二) 上簽署，分別保留一份，以示尊重。後續資料的蒐集與處理，亦須尊重參與者的隱私權、保密性。

(二) 善意福祉原則

研究者在確定研究目的、設計研究程序時，需考量到研究的本身對於社會、學科領域的貢獻前提下進行。也必須考量到研究本身是否涉及哪些利益或社會福祉，並在「訪談同意書」中明確陳述之。在不影響研究倫理的情況之下，確保研究參與者、研究內容能為社會帶來對等的利益與福祉。

(三) 免於傷害原則

研究者在設計研究、進行訪談至研究結束後，均須有義務和責任確保研究參與者在過程中不受到傷害。包含身心理上的創傷、不舒服或壓力，或因文化理念不同而導致的誤解。因此，在研究進行前，「訪談同意書」需詳細說明研究參與過程中可能衍生的風險，盡全力預防並避免傷害的產生。運用客觀、彈性的方式進行訪談，並適時的觀察研究參與者的反應，降低讓受訪者傷害的風險。

(四) 公平正義原則

研究者有義務要確保每位研究參與者均受到公平、公正的基本原則。因此，研究者須以同等的方式，客觀的分析蒐集到的資料，不能擅自更改或強化正面的研究資料。研究者本身需善用三角驗證法，與同儕和指導教授討論資料分析之適切性，以公平正義的角度進行研究，並遵守研究倫理的規範。

第肆章　結果與討論

本章共有四節，首先介紹本研究之研究參與者，並將訪談內容整理後與前兩章節進行討論。第一節為研究參與者之描述；第二節為臺北市樂齡族群參與樂齡教育之參與行為；第三節為臺北市樂齡族群參與樂齡教育之休閒效益；第四節為臺北市樂齡族群對樂齡教育之願付意願；第五節為個案分析。

第一節　研究參與者之描述

本研究之參與者分別來自大同區、士林區、文山區、大安區與中正區之臺北市公辦民營樂齡教育機構，每間各抽取 4 位參與樂齡教育課程的樂齡者作為本研究之研究參與者，共計 20 位。研究時間為 2021 年 3 月至 4 月期間，在取得樂齡教育機構與受訪者之同意後，到機構安排之公共空間進行半結構式研究訪談。

在 20 位研究參與者中，性別比例為男性 3 位、女性 17 位；在年齡分布中，55-65 歲 2 位、66-75 歲 12 位、76-85 歲 6 位；參與樂齡教育之年資從半年至 22 年不等；每週參與頻率以 2-3 次 (10 人) 為最多，依序為每週 1 次 (5 人)、4-5 次 (4 人)、6-7 次 (1 人)；每次參與樂齡教育的時間均為 2 至 3 小時 (20 人)；參與之樂齡教育以運動指導 (18 人次) 為最多，依序為才藝技能 (10 人次)、志工 (7 人次) 與人文藝術 (7 人次) 次數相同、生活休閒 (4 人次)；教育程度以大 (專) 學 (9 人) 為最多，依序為高中 (職) (7 人)、國中 (含) 以下 (3 人)、碩士或以上 (1 人)；退休前職業為工商業和其他類別各有 6 位、軍公教 4 位、服務業 3 位、自由業 1 位；20 位研究參與者中，多數宗教信仰為佛教；在平均每個月收入的部分，以 20,000 元以下 (8 人) 為最多，依序為 20,001-30,000 元 (6 人)、30,001-40,000 元 (2 人) 與大於 70,001 元 (2 人) 的人數相同、40,001-50,000 元與 50,001-60,000 元各 1 人。整理如表 4-1-1。

表 4-1-1

研究參與者特性

代號	機構區域	性別	年齡	參與年資	每週頻率	每次時間	參與之樂齡教育	教育程度	退休前職業	宗教信仰	平均每月收入
A	大同	女	80 歲	20 年	2 次	2 小時	爵士舞蹈、手語	大(專)學	其他	佛教	20,000 以下
B	士林	女	75 歲	11 年	1 次	2 小時	體適能	大(專)學	工商業	佛教	50,001-60,000
C	士林	女	76 歲	17 年	2 次	2 小時	體適能、皮拉提斯	大(專)學	軍公教	道教	70,001 以上
D	士林	女	66 歲	5.5 年	5 次	2 小時	桌球、日文、歌唱、志工	高中(職)	自由業	無信仰	20,000 以下
E	士林	男	66 歲	0.5 年	5 次	2 小時	桌球、書法、歌唱	大(專)學	工商業	無信仰	40,001-50,000
F	文山	女	76 歲	17 年	3 次	2 小時	瑜珈、合唱團	大(專)學	其他	佛教	20,001-30,000
G	文山	女	66 歲	1.5 年	4 次	2 小時	瑜珈、合唱團、金剛經	大(專)學	軍公教	道教	30,001-40,000
H	大同	女	78 歲	11 年	2 次	2 小時	爵士舞蹈、志工	國中(含)以下	工商業	佛教	20,000 以下
I	大同	女	85 歲	15 年	2 次	2 小時	爵士舞蹈、志工	國中(含)以下	其他	道教	20,000 以下
J	大同	女	60 歲	10 年	1 次	2 小時	爵士舞蹈	高中(職)	服務業	佛教、道教	20,001-30,000
K	文山	女	80 歲	4 年	3 次	2 小時	舞蹈、合唱團、歌唱	國中(含)以下	工商業	佛教	20,001-30,000
L	文山	女	67 歲	3.5 年	2 次	2 小時	舞蹈、太極扇、志工	高中(職)	其他	佛教	70,000 以上
M	大安	女	70 歲	2.5 年	1 次	2 小時	養生運動	大(專)學	其他	基督教	20,000 以下
N	大安	女	73 歲	3 年	3 次	2 小時	文史類課程	碩士或以上	其他	佛教	30,001-40,000
O	大安	男	73 歲	3.5 年	7 次	2 小時	文史類課程、3C 應用、竹笛、攝影、自然景觀	高中(職)	軍公教	佛教	20,000 以下
P	大安	女	70 歲	1 年	3 次	2.5 小時	瑜珈、歌唱	高中(職)	工商業	佛教	20,000 以下
Q	中正	男	60 歲	5.5 年	1 次	2 小時	咖啡課程、志工	大(專)學	軍公教	佛教	20,001-30,000

(續下頁)

表 4-1-1

研究參與者特性 (續)

代號	機構區域	性別	年齡	參與年資	每週頻率	每次時間	參與之樂齡教育	教育程度	退休前職業	宗教信仰	平均每月收入
R	中正	女	70 歲	4 年	4 次	2 小時	活力有氧、歌仔戲	高中(職)	其他	其他	20,001-30,000
S	中正	女	72 歲	22 年	2 次	2 小時	排舞、志工	大(專)學	服務業	佛教	20,000 以下
T	中正	女	70 歲	4 年	1 次	2 小時	烏克麗麗、志工	高中(職)	服務業	無信仰	20,001-30,000

資料來源：本研究自行整理。

第二節　樂齡教育之參與行為探討

第貳章提及，個人背景會影響樂齡族群的參與行為，也是其持續參與的原因。本研究在與 20 位研究參與者進行半結構式訪談後，首先分析其參與背景，包括：參與年資、每週參與頻率、每次參與時間、參與課程類型與參與的陪伴者。接著，整理出 9 項參與動機並深入探討，以了解樂齡族群參與教育課程之參與行為。本節將分成三個部分進行探討，第一部分為受訪者之參與行為描述；第二部分為樂齡教育之參與動機；第三部分為小結。

一、受訪者之參與行為描述

由表 4-1-1 可了解到本研究之研究參與者年齡廣泛，參與年資從半年至 20 年以上皆有，每週參與樂齡教育的頻率從 1 次至 7 次不等，每次參與時間約為 2 小時左右。以下將再依據參與年資、每週參與頻率、每次參與時間以及參與之課程類型進行討論，並深究其參與課程之陪伴者以了解其參與行為。

(一) 參與年資

經調查受訪者參與樂齡教育之時間，其中參與最久的有 1 人 (5%)，年資超過 20 年以上；6~10 年、11~15 年與 16~20 年的人數相同，各有 3 人 (15%)；參與年資最短為 0~5 年共有 10 人 (50%) 且多數集中在五年以下。除了研究參與者 J 仍在就業之外，其餘受訪者皆已退休。

參與年資超過 20 年的研究參與者 S 在樂齡教育機構開幕前，是在市政府社會局擔任志工，因為自己好學的個性，但受到家人的影響而無法在年輕時完成學業，直到自己退休後才有機會主動去學習。

我之前是在市政府社會局，也是社會局的志工，從頭到尾到現在將近差不多快 20 年了，從 88 年開始。因為我就是從小很愛讀書，但是爸媽要我先去賺錢，現在父母沒了，就趕快去讀書啊 (V-S-03)

參與樂齡教育半年左右的研究參與者 E 則是受到疫情影響而選擇退休，發覺到樂齡教育機構是個很棒的地方，加上離住家很近而報名。

我是去年9月份才來的，因為疫情的原因，我本來在大陸工作，所以現在回來了以後，發覺有一個這麼好的地方，剛好我也住在附近 (V-E-01)

(二) 每週參與頻率

每週參與樂齡教育之頻率以 2~3 次 10 人 (50%) 為最多，依序為每週 1 次 5 人 (25%)、每週 4~5 次 4 人 (20%)、6~7 次 1 人 (5%) 為最少。由於部分樂齡教育機構在規劃課程上為每週一至兩次，研究參與者多數僅選擇一門課程修習，故參與頻率主要介於 1~3 次左右。

其中，每週參與頻率高達 7 次的研究參與者 O 提到，因為退休後的時間比較空閒，也意識到自己有諸多需要加強的部分，而藉由樂齡教育充實自我。

因為我覺得說，退休比較空閒，而且一方面又覺得自己對周遭的環境或是學識認知的好像比較膚淺，所以必須要加強、充實自己 (V-O-02)

每週參加頻率只有 1 次的研究參與者 M 則提到，因為自己是帶著婆婆一起來，自認年紀大了也該運動而參與。受於平時還有其他外務，而比較不會特別安排樂齡教育課程參與。

因為我本身就是需要常常處理很多事情，我個人的話是，反正有多運動就參加嘛，那我平常也是很常在外頭走動。也不敢說這是運動，但就是常常會在外頭走動，那最主要是陪我婆婆來 (V-M-09)

另外，也有研究參與者提到了個人時間安排的問題。研究參與者 P 表示，上課的同時還需考量到通勤的時間，且對他來說參與課程也是打發時間的方法之一；研究參與者 R 則提到，機構平時會定期舉辦講座和活動，只要有時間就會參加。

這裡一周一次，中正那邊是 2 次，總共大概 3 次左右，從出門到上完課大概 1 個半天啦，也算是打發時間啦 (V-P-11)

他還定期的會有講座啦，比方說母親節他也會有活動在一樓，我們就看情況，有時間就來參加 (V-R-16)

除了參與樂齡教育之外，課餘時間會到機構使用公共設施的研究參與者 E 提到，他覺得應該要把機會留給其他想報名課程的人，而不是集中在特定的一堂課，用這樣的概念才能吸引更多樂齡族群。

我覺得可能要讓更多的人，參加更多的活動，而不是說少數的人集中在某一堂課。我覺得可能是這樣子，我不知道他們的出發點，我覺得出發點應該是這樣子，盡量讓更多的老人來，可能這樣子會更好 (V-E-27)

(三) 每次參與時間

本研究之研究參與者每次參與時間皆介於 2 至 3 小時 (100%)。由資料顯示，樂齡教育機構開設之課程每堂課主要為 2 小時，部分研究參與者提到，在下課之後需返家處理家務而不會在課後額外花費太多時間停留。與 Cheng (2010) 的研究呼應，樂齡族群同時需擔負家庭的責任，「時間」對他們來說相當重要。

研究參與者 C 提到，雖然會想要多花一點時間參與樂齡教育，但顧慮到身體狀況不好而待在家的丈夫，而認為 2 個小時對他來說已經足夠。

2 個小時差不多啦，多一點的話，是很想啦，但是我先生在家嘛，你來這邊上太多的話他會抗議，而且他有心臟病不能動，我是很喜歡他來跟我一起上課，問題是他身體不好，不能動，會喘的他就不行 (V-C-16)

研究參與者 P 則提到，儘管自己是為了打發時間而參與，但加上交通的時間，每次上課需花上一個半天，這樣的時間安排對他來說已恰到好處。

大概 2 個半小時，我覺得剛好欸，就是從出門到上完課大概 1 個半天啦，也算是打發時間啦 (V-P-12)

(四) 參與之樂齡教育課程類型

在本研究之 20 位研究參與者中，大部分的樂齡者有 13 位修習一堂以上之課程。其中，共有 16 位修習運動指導相關課程、8 位修習音樂類型的課程以及 4 位擔任志工。運動指導課程如：爵士舞蹈、瑜珈、體適能等；音樂類型則以歌唱/合唱團 (6 人次) 為最多，以及烏克麗麗、竹笛等。

然而，本研究有部分研究參與者提到，他們認為課程的規劃不夠多元，多數著重在身心層面，對於精神面的課程太少，也期盼政府在規劃上能將每個行政區的資源平均分配。

這邊的課程規劃不夠多元。以這邊政大來講，退休的公務人員應該不少，只是這裡可以選擇的不多，所以沒有那麼吸引大家。政府在這一塊有些時候他們，我不知道欸，他們好像不太願意介入。我覺得他如果可以把 12 個行政區，把資源充分的平均分配，這塊還蠻重要的 (V-G-42)

我覺得像是這種的文史課太少了，你看這個比例就很少阿，我們都不要講大學問啦，就以他開的課來講，他對身心、運動這些非常多。那可是那是身體面嘛，像這個是精神面的他開太少了 (V-N-26)

(五) 參與樂齡教育之陪伴者

研究參與者多數為獨自主動到樂齡教育機構參加樂齡教育。其中，有 2 位與配偶一同參與，2 位與舊有的朋友結伴參加，1 位則與婆婆前來報名。其餘 15 位受於興趣不同或個性差異等原因而沒有與伴侶共同參與的意願。

研究參與者 P 提到，是因為原先上課的班級移動到樂齡教育機構上課，不然過往他其實不太能接受自己到機構學習，因為覺得自己的年紀還沒有需要到這裡上課；研究參與者 R 則提到，當時手邊的工作已經告了一段落，也帶了 20 位舊有的朋友來報名，加上機構的環境很棒很乾淨，而選擇到樂齡教育機構一起學習。

說真的你說在這種老人服務中心，我剛開始不太能接受，因為我感覺自己還沒有到這麼老，我不想把自己丟在那樣的機構裡，所以我就是退休 10 多年來都是到社區大學，看到這個老人服務中心我就覺得應該還不到這個樣子 (V-P-19)

報名的時候我找了一些，當然我們年齡也大了，就想說工作也告了一段落，應該可以出來，一方面也是交朋友，就帶了 20 個朋友進來，大家來都覺得這個地方環境很棒啊很好，又是新蓋的很乾淨，非常乾淨 (V-R-06)

研究參與者 E 則是在參加後感受到課程對自己的幫助很大，也把太太帶到樂齡教育機構上課；研究參與者 P 亦是在參與後覺得對身體有改善，也找了先生一起報名課程。

我把我太太帶來了，然後他還學彈鋼琴，所以就是在退休以後，把自己的生活時間都填的很滿啦，以前就怕退休沒事幹，現在退休更忙 (V-E-17)

瑜珈是想說身體不太好，來上課看看。上了之後身體有感覺變很好啊，我也把我老公叫過來 (V-F-11)

在本研究中，女性參與者 (17 人) 的比例明顯高於男性 (3 人)，在訪談過程中發現，部分研究參與者雖然有試著邀請伴侶一同參加課程，卻因為個人狀況、興趣或個性等因素而沒有意願參與。研究參與者 I 提到，在原本的機構曾經和先生一起上課，後來因為距離較遠且行動不便，加上兩個人的興趣不一樣，而各自到不同的機構上課；研究參與者 B 則提到，自己上了 3C 類型的操作課程覺得很有收穫，回家後也推薦先生一起去學習，卻因為個性差異而作罷。

我先生已經 93 歲，他白天都去那個日照中心，今天他也去上課。以前在那邊是一起來上，阿來這邊太遠了，他都要拿拐杖阿。他的興趣跟我比較不一樣 (V-I-24)

像我先生，我去學那個 (3C 課程) 我就跟他說不錯阿，回家以後我就會跟他說你手機拿過來，他好像那個面子問題，就不要阿 (V-B-39)

研究參與者 C 表示，過去曾經有和先生一起上過動態課程的經驗，但後來因為身體狀況不佳而退出。雖然後來報名了靜態課程，卻因為課程規劃與個人能力有落差而沒有持續參與。

他有心臟病不能動，我是很喜歡他來跟我一起上課，問題是他身體不好，不能動，會喘的他就不行。靜態的他上次有阿，他想報那個日文課，但是因為他本來就會日文，所以他覺得太淺的他都已經會了，太深的要講文法那個太累了 (V-C-17)

由此可知，樂齡族群參與課程之陪伴者多數為身邊的伴侶或是舊有認識的朋友，在退休後除了到樂齡教育機構學習新事物之外，也能藉由課程延續原本的情感並發展新的生活圈。在本研究中，女性參與者多於男性參與者，且多數是個人獨自參與，雖然有試著邀請伴侶一起參加課程卻受到許多因素造成阻礙。然而，絕大多數的研究參與者會在

參與後感受到課程的益處，而願意推薦更多人一起參加。本章也將在後面章節深入探討樂齡族群的參與動機與休閒效益，進而了解其對於樂齡教育之願付意願。

二、參與樂齡教育之參與動機

「動機」是影響個體參加活動，並以特定目標持續參與的行為。樂齡族群在選擇參與樂齡教育的過程中，會受到許多因素影響，在第貳章提到，樂齡族群參與的學習動機多半和個人需求有所連結，並會根據不同的背景因素做出合適的決定，本研究整理出 9 個參與動機分述之。

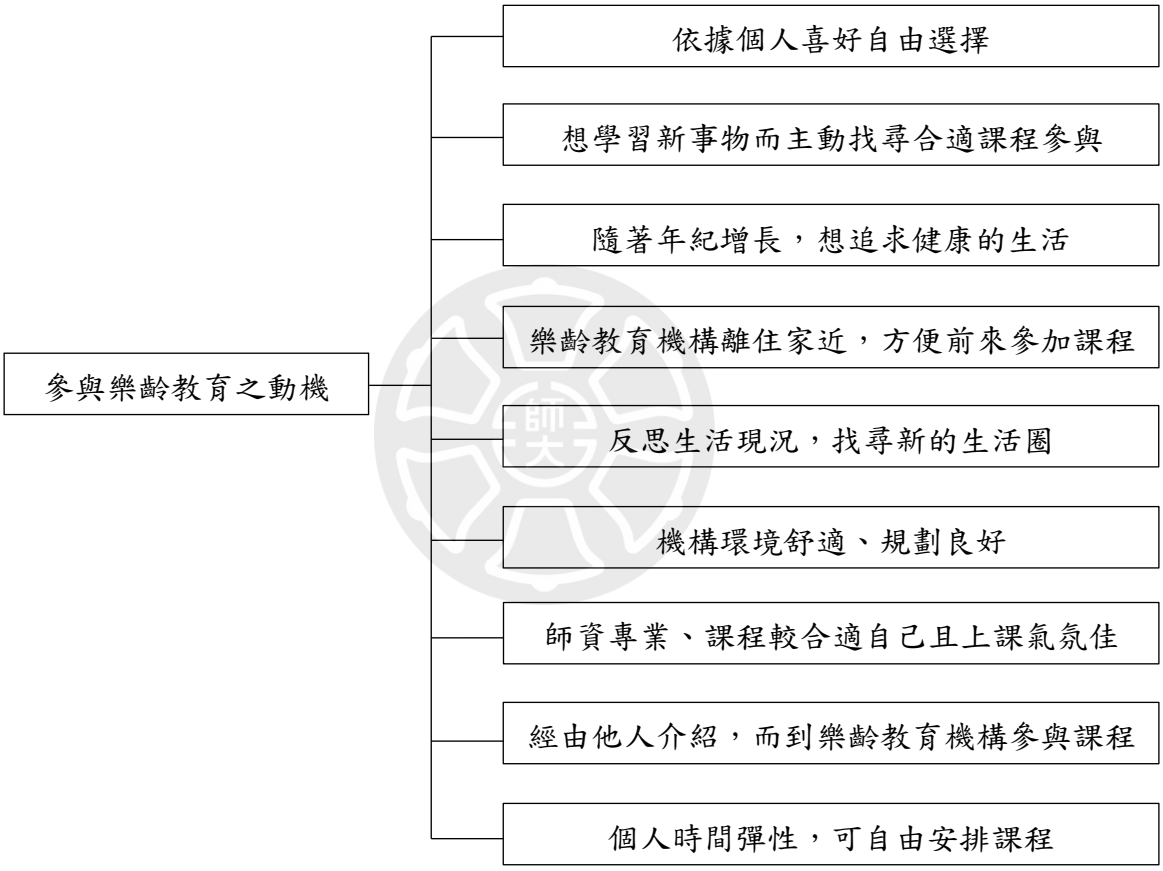


圖 4-2-1. 參與樂齡教育之動機

(一) 依據個人喜好自由選擇

樂齡族群在學習時，他們的參與動機會依據自己的興趣去選擇活動，也不一定會只受限於在單一機構上課 (李雅慧、葉俊廷，2014)。因為臺北市老服中心開設的課程並無法滿足每一位樂齡者的需求，坊間也有許多課程供民眾選擇，所以他們會根據自己的喜好進行衡量，並選擇最合適自己的課程參與。研究參與者 K 提到，平時除了在老服中心

上課之外，還會有一天是到坊間的教育機構學習。加上那裡不收取費用，他覺得老服中心的課程若不喜歡，他也會去其他地方找尋自己想上的課。

我平常還有一天是到外面上課，不用錢的。這裡有一些課程我們不喜歡嘛，我們不喜歡就不想上阿，別的地方有阿我們就到別的地方 (V-K-26)

個人喜好除了會影響樂齡族群選擇學習的地點和課程類別之外，樂齡教育機構為了鼓勵長者參與，除了透過會員制度給予適當的優惠之外，部分機構會在每個學期安排免費課程，提供樂齡族群體驗，亦做為推廣新課程的行銷方式。例如：對於特定課程安排一學期的免費體驗，給予樂齡族群自由參加的機會，並在下學期開始酌收課程費用。然而，每個學期都嘗試參與不同課程的研究參與者 R 強調，會願意參與免費課程並不只有基於的課程費用，在過程中會進行自我評估，除了要符合自己的需求和時間不衝突之外，有感興趣才會參與。

他這個老服中心每一學期都會有一堂銀髮族免費的課程，那不是因為免費才去上，是因為喜歡才去上 (V-R-08)

另外，對於研究參與者 Q 來說，退休後為了充實生活而因緣際會到老服中心擔任志工，漸漸的發現中心有自己喜歡的課程，也會利用擔任志工之餘的時間參與樂齡教育。特別是在過去有學習過咖啡鑑賞的課程，老服中心正好也有相關課程而選擇持續進修。對於樂齡族群來說，先前的經驗可能是激發他們持續學習的原因，而他們也會想延續過往的興趣豐富晚年生活 (劉文端、葉俊廷，2016)。

我退休之後，沒有工作，就去找志工，找了別的地方的志工之後慢慢的結緣這邊的，之後發現到這邊有缺，我就過來。那之後我就發現這邊有很多課程，有我喜歡的課程，我就參與 (V-Q-29)

原本就在與樂齡教育機構相關單位擔任志工的研究參與者 T 表示，因為長時間都在附近活動，一直有關注機構的課程訊息，只要看到自己喜歡的課程就會參與。

我原來就是紅十字會的志工，因為我都是在這邊活動，他裡面的訊息我都知道，有看到自己喜歡的就會參加 (V-T-03)

老人服務中心提供 55 歲以上的樂齡族群學習的機會，並開設多樣的課程供他們做選擇。在離開職場後，也有些樂齡族群會選擇參與志願服務充實自我，並從過程中得知樂齡教育的訊息。McClusky (1971) 和 Londoner (1990) 的學習需求理論提到，當意識到自身的需求時，個體會依據個人偏好進行選擇。陳麗敏與陳欣蘭 (2019) 的研究也顯示，樂齡族群參與教育課程的動機主要以「個人喜好」為主要取向。

(二) 想學習新事物而主動找尋合適課程參與

隨著身分的轉換，樂齡族群為了豐富自己的晚年生活，而開始找尋自己想從事的事物，例如：擔任志工、到樂齡機構學習新技能等，藉以充實自己的日常生活。研究參與者 B 提到，好學的個性驅使自己主動嘗試各種課程，只要是想學習的事物，並不會給自己設定要有多少收穫，也不會擔心是否有他人陪伴，都願意主動去找尋資源學習。

我一直想說要接觸新的東西，我的個性就是這個樣子，一直想學新東西。阿學多少算多少，我不會勉強自己說一定要學到什麼，反正有機會我就去，人家講我就去看，我不需要伴，我一個人也可以這樣獨來獨往 (V-B-36)

McClusky (1971) 的學習需求理論中的「表達的需求」指出，此需求是為了彌補過往因為個人角色而無法參與的活動，在邁入人生新階段時，正好有了更多時間可以進行規劃。學習動機會隨年齡的增長而降低，也會受到過往的學習經驗、工作等因素的影響 (蔡喬育，2010)。如研究參與者 N 提到，在退休前是為了工作而做，在退休後沒有壓力就應該要抱持著正面的心情，去選擇自己喜歡的東西學習。

退休之後就是要很快樂的去學自己想學的東西了，而不是為工作、為生存，在工作上我們是為了工作、為了生存、為了壓力這樣去，那退休之後我還是要學習，可是這個學習完全是自己開心的、喜歡的 (V-N-30)

而對於目前還沒完全退休卻有 10 年參加課程經驗的研究參與者 J 來說，不僅是運動、興趣，也想學習更多知識。在報名課程之前，他會先深入了解課程內容，一旦參加了就不會任意變動。

一方面是運動，一方面是興趣，一方面是想看有沒有一些知識啦、常識的吸收。通常我是看好了才來參加，參加了之後我就不會任意的變動 (V-J-04)

對於樂齡族群來說，維持積極的學習態度有助於增進他們的學習經驗，並讓退休或即將退休的人擁有新的人生方向。積極的態度主要屬於樂齡族群自發性的主動學習，在過程中不僅會仔細的選擇合適之課程參與，也會以正向的態度吸收新知。

(三) 隨著年紀增長，想追求健康的生活

在老化的過程中，個體意識到能夠透過參與教育課程學習新知識，或是為了追求健康的生活來預防老化。與李雅慧與葉俊廷 (2014) 的研究結果相似，發現在老化的初始學習動機中包含受到老化經驗或是他人的經驗影響，而開始學習相關知識，規劃晚年生活。研究參與者 G 提到，曾經聽過健康保健的相關講座，說明訓練喉嚨周遭的肌群有助於維持晚年生活的吞嚥功能，而藉由唱歌和舞蹈的活動則能預防失智，因此他選擇了合唱團和舞蹈課程進行學習。

我曾經聽過講座就是年長者對肌肉的訓練，尤其是口腔，口腔發聲會訓練到喉嚨肌肉，可以不會影響到以後的吞嚥，所以就選了合唱團來發發聲、唱歌阿，唱歌跟舞蹈好像都能預防失智，所以我就來了 (V-G-08)

原本身體狀況不佳的研究參與者 F 提到，當初選擇瑜珈課程是想試試看是否能夠改善自身健康，後來除了感覺狀況變好之外，還找了先生一同參與。研究參與者 F 提到，因為年紀大了要動一動比較好，藉由課程能夠在老師的引導下學習，此外，也交了很多朋友，讓心靈有所寄託，並再次肯定自我。

因為老人，你要動一動比較好。雖然我們在這裡一個禮拜兩次啦，但是回到家裡不見得會做。所以覺得不錯啦，來這裡很好也交了很多朋友，自己精神上有寄託，不會覺得說老年人就沒路用啊，你自己有一個喜歡的 (V-F-13)

研究參與者 B 則提到，平常會聽別人說一直待在家會老年癡呆，而在退休後就開始規劃晚年生活，雖然曾試著要帶先生一起去上課，但因為先生的個性比較內斂而沒有持續參與。相較之下，他也在電視節目中得知，運動可以分泌腦內啡，讓人們變得比較正向，自己也確實在過程中感到快樂，而更願意去參與樂齡教育。

現在這麼多人，有的還不錯還會走出來，有的就在家裡面那久了以後就會變成癡呆，我就很怕我先生哪一天也會癡呆，但是我就不會癡呆，一定要走出去啊。運動好像

是不是腦袋會分泌一種腦內啡，會很快樂欸。所以我就想我走出去，我去外面可以認識一些朋友，我就很快樂欸 (V-B-61)

研究參與者 M 則提到，最初是帶著年邁的婆婆到樂齡教育機構參與體適能相關的樂齡教育課程，因為婆婆的行動不便需要推輪椅，過程中發覺自己也能趁這個機會一起活動，而報名課程。

因為我帶我婆婆來，他 93 歲了，然後主要是帶他來動一動，因為年紀大了要動一動，那我自己就也順便來了。我覺得我們也需要動一動啦，因為平常也沒有什麼動，所以就找這個機會來運動 (V-M-05)

李雅慧與葉俊廷 (2014) 的研究提到，因應老化而參與樂齡教育已不在是負面的象徵，而是促進樂齡族群踴躍參與課程的學習動機。隨著年齡的增長，為了預防老化、追求健康，而找尋樂齡課程進行學習，例如：參加運動相關課程，目的是想透過運動強化身體。本研究的研究參與者經由傳播媒體、講座，理解到參與教育對於晚年生活的益處，而樂齡教育機構提供多樣的課程，使樂齡族群能自由做選擇。此外，在學習過程中也能結交新朋友，獲得更多社會支持，藉以改善心理健康讓晚年生活變得更美好。

(四) 樂齡教育機構離住家近，方便前來參加課程

樂齡族群由於行動力受限，距離的遠近成為參與教育課程的重要考量因素 (吳冠霖等，2016)。過往就有參與樂齡教育經驗的研究參與者 F 則提到，在搬新家之後覺得離原先上課的地方較遠，而找到現在離住家較近的樂齡教育機構，因為距離的便利性，他也自然而然地前來參加了。

搬到這裡來之後覺得去那邊比較遠啦，後來就來這邊打聽阿打探阿，就發現這個地方離我家很近，所以就來了 (V-F-04)

研究參與者 B 提到，到樂齡教育機構上課之餘，每天早上都會到住家附近的公園運動，在訪談中強調自己對於參與樂齡教育的原則是「不要跑太遠」，只要距離方便他每天都願意前往，也不一定要花錢。

我運動有一個原則，我不要跑太遠，我就隨時地方都可以運動。像我住天母，我每天早上去天母公園也是運動啊，運動不一定要花錢 (V-B-11)

而居住在樂齡教育機構附近 40 幾年的研究參與者 R 指出，在退休後一開始是到社區活動中心上課，在中心開始建造的時候就已經開始關注，因為距離住家很近，在開幕第一天就來報名了。另外他也提到，他參加的老服中心本身就是非常好的機構，從住家只要走路 3 分鐘就可以到達，使他更願意前往；研究參與者 G 也提到，參與樂齡教育主要是想要養生、運動，而機構的環境不錯且離住家很近，在課程之餘也能認識新朋友，覺得這樣很棒所以就主動報名了。

這裡的老服中心是因為本來就是一個非常好的機構，即使說我家是住很近，我當然就是最受會了，那就非常喜歡來。即使我要搭車去，有這樣這麼好的環境，我也會搭車去，更何況我這麼近，我家走過來 3 分鐘就到了 (V-R-03)

就是養生、健身，然後選擇這個地方是因為他環境也不錯，離住家也很近，那可以認識一些朋友。主要是住附近然後這邊的課程我覺得蠻不錯，我還蠻喜歡的，所以就主動來了 (V-G-02)

距離的遠近對於樂齡族群來說，相當重要。因為離住家近，不需要花太多時間通勤，又能夠獲得樂齡教育帶來的益處，剛好適合仍須兼顧家庭的樂齡族群。加上樂齡教育機構在平日的生活範圍內，且近年來的規劃愈來愈完善、多元，對於他們來說非常方便。

(五) 反思生活現況，找尋新的生活圈

此階段對於部分樂齡族群來說，正是遠離職場，回歸家庭的時候，在過程中因為失去了生活重心而感到徬徨。經歷一段自我反思，有的樂齡者會選擇走出家門重新找尋新的活動參與，並拓展新的社交圈，以豐富晚年生活。劉文端與葉俊廷 (2016) 的研究指出，樂齡族群會重新省思自我的晚年生活，並透過參與活動改變自己的想法，進行完整的規劃。本研究有部分研究參與者認為，隨著家中的孩子們成長，自己待在家感到無聊，而想透過參與樂齡教育認識新朋友，並打發時間。

研究參與者 S 提到，因為家中只剩自己和女兒兩個人，而孩子已經長大出去工作，自己待在家容易胡思亂想，而決定要到機構上課，結交新朋友；研究參與者 K 則表示，因為在家很無聊，就會想出門看看有沒有活動參加，除了讓他心情變好，生活也變得好了；研究參與者 A 指出，在參與樂齡教育後，生活變得更充實，身心感到比較健康；研

究參與者 L 也提到，因為到了一個年紀就覺得自己應該要運動，加上在家沒事做，藉由樂齡教育除了能打發時間之外，也能結交新朋友。

因為是說多交一些朋友，腦子裡比較不會空空的，胡思亂想，阿家裡現在人太少了 (V-S-08)

因為一個人在家無聊啊，出來看看有什麼活動。不會很無聊、不會老年癡呆，很快樂啊，交朋友啊，比來這裡之前還要快樂，你在家還會想東想西，出來比較好 (V-K-11)

因為待在家裡無聊啊，上課之後身心比較健康，好像就是這樣，這樣比較不會無聊啦，生活比較充實 (V-A-14)

主要就是自己知道該動了，因為年紀大了要動一動阿，在家沒事，就想打發時間、交交朋友 (V-L-07)

為了能與現代生活接上軌道，透過教育可以讓退休的樂齡者有更好的生活。Mezirow (1975) 的轉化學習理論提到，樂齡族群在面臨退休時會經歷一段自我反思的過程，而透過學習重新規劃往後生活。研究參與者 C 提及，自己在離開職場後曾感到徬徨，也不太能適應退休後的生活，但自知要自己去找尋出路，而決定要走出家門到樂齡教育機構上課。此外，上課能認識新朋友，生活比較不會無聊，也可以藉由課程讓自己運動。

因為那個時候剛好退休，退休想說在家裡很無聊也很徬徨，想說本來都在上班嘛，退休以後無所事事不知道日子怎麼過，也是不太能適應，阿你就是自己要去找。出來上課的話，可以認識朋友，然後也比較不會無聊。反正就是運動嘛，你在家裡都不會運動 (V-C-06)

樂齡教育機構提供多元的學習管道讓樂齡族群在離開職場後，能有一個共同的環境打發時間，充實晚年生活。在退休後，樂齡族群經過個人的反思，並透過參與樂齡教育改善生活狀況。

(六) 機構環境舒適、規劃良好

樂齡教育屬於自願性的再教育，樂齡族群能自由選擇上課的意願，因此，樂齡教育機構所規劃的課程能否滿足其偏好，會影響樂齡族群的參與動機 (林麗惠，2007)。研究

參與者 G 提到，會到樂齡教育機構不只是為了要健身，亦是看中環境的規劃，離住家也很近而主動參與樂齡教育。

就是養生、健身，然後選擇這個地方是因為他環境也不錯，離住家也很近，那可以認識一些朋友。主要是住附近然後這邊的課程我覺得蠻不錯，我還蠻喜歡的，所以就主動來了 (V-G-02)

居住在附近的研究參與者 R 則表示，除了距離是考量的動機之外，樂齡教育機構的環境很新、很乾淨也是吸引他參加樂齡教育的因素之一。當時正逢退休年齡，工作也告了一段落，也想透過樂齡教育認識新朋友，甚至在報名時還帶了 20 位朋友一起參加。

報名的時候我找了一些，當然我們年齡也大了，就想說工作也告了一段落，應該可以出來，一方面也是交朋友，就帶了 20 個朋友進來，大家來都覺得這個地方環境很棒啊很好，又是新蓋的很乾淨，非常乾淨 (V-R-06)

現今的樂齡教育機構在課程規劃上日益新穎，加上政府積極推動活躍老化政策，較以往進步許多。提供舒適、乾淨的空間讓樂齡族群除了上課之外，也能夠到自由的使用公共空間的設施。機構的環境和課程的規劃也成為樂齡族群前往參與的重要動機之一，本研究之研究參與者也提到，參與後的感受會影響往後的參與意願。

(七) 師資專業、課程較合適自己且上課的氣氛佳

樂齡教育機構提供之課程與一般教育機構的差異在於，目標族群為 55 歲以上的樂齡族群，對於課程規劃上也合適此年齡層。郭芳坤與黃品靜 (2011) 證實了樂齡族群的參與動機與課程滿意度之因素呈現正相關，特別是在「學習互動」和「成就需求」這兩個層面，能提升其參與意願。此外，本研究之參與者強調，在課程中的氛圍非常好，老師會依據每個人的狀況進行調整，並用正向的方式鼓勵每位學員盡力做到即可，讓他們覺得受到重視。像是研究參與者 H 就提到，老師在上課時的指導方式有別於坊間，他過去在公園上過相關課程就不會教這些專業知識。

你在做運動的柔軟操，老師就會教你要吸氣吐氣，老師就會教你。現在齁，我知道的像是這些據點啦，老師都會教，但是你說在公園那種就不會 (V-H-61)

而在動作指導上，修習養生運動課程的研究參與者 M 提到，因為班上都是上了年紀的人，時常會面對到老人的問題，在課程中老師會教導大家在運動時是運用到哪些肌群，也學到要如何加強，讓他獲益良多。

最主要是我們都是上年紀的人，所以常常都會有一些老人的問題，那像運動就是可以加強像是肌力阿、或是老師會教我們什麼方法。我們這個老師很好，他所有的運動都會告訴我們是運動到哪個部位、哪個肌肉，他有這樣子。平常我們只知道動，但是不知道動到哪個位子，他會教我們一些，譬如說這個動是屬於背肌啦、腰部啦、腿部啦，加強哪邊的肌力，所以我是覺得學到很多啦 (V-M-12)

研究參與者 B 表示，自己一開始參加坊間的運動課程是希望能強健身體，但上完課身體卻感到更痠痛，也不斷檢視自己在過程中的動作是否正確。然而，到樂齡教育機構上了課之後，他發現課程正好符合自己的需求，經過一段反思和評估後決定而選擇離開坊間的運動中心。這與 Baltes 夫妻於 1990 年提出「選擇、最適化與補償」理論以及休閒教育模式中的「自我覺察」、「休閒鑑賞」相關，個體在制定目標後會進行評估，並做出最後的抉擇。當樂齡族群覺察到教學內容與個人預期和需求產生落差時，會進行評估並可能會選擇其他類型的課程進行學習 (李雅慧、葉俊廷，2014)。

剛開始我 curves 覺得不錯，後來我就覺得我好像痠痛沒有減少反而增加，我就覺得說會不會是在運動的過程裡面，教練給我的那些動作，我自己沒有拿捏好。在這邊 (老服中心) 上了一學期以後，我反而痠痛減少了，我覺得這個運動應該比較適合我這個年紀 (V-B-16)

修習書法課程的研究參與者 E 提到，在課程中老師不僅是教導如何將書法寫好，也會從歷史的角度讓他學到「字」的由來，還有字的構造等，令他覺得在知識上的收穫很豐富。

我上書法班，他不但教我們寫的方法，還教很多字的由來、緣由。譬如說從以前的篆書阿，秦始皇統一文字是從篆書開始阿，然後從隸書新書這樣子，這個是文字的變法，還有文字的構造，還有你在寫字的這個，你要注意他的體態阿，他都教這方面的，這讓我覺得整個知識性很夠 (V-E-23)

課程氣氛亦是在教育中重要的一環，也是樂齡族群選擇參與課程的要素之一。如研究參與者 E、K 和 R 皆提到，老師上課很活潑，有時候想報名還不一定能報到，課程中老師也會根據每個人的狀態進行個別指導。

老師教得很活潑，大家就報名報不上，非常成功的，我覺得很好。那我原來還參加了體適能啦，體適能就是我覺得那個也非常好，但是後來我開始打了乒乓球以後，我已經開始累了，我才退掉了，因為目的是要運動嘛 (V-E-25)

我覺得我都蠻喜歡的，國臺語唱歌阿，合唱團，唱歌的氣氛很輕鬆，我覺得蠻快樂的。那跳舞就是跳一般老師帶動跳的阿，老師帶動跳大家都是很快樂也不是很嚴啦，也不是跳得很難啦，就是大家在這裡活動活動 (V-K-14)

老師在帶動的過程中都很快樂的那種氣氛，我們這個老師有時候我們會需要換腳，對我們有的膝關節不好、五十肩的，老師會個別的跟你說這個時候該怎麼做 (V-R-26)

由於每個人對於老師講授的進度接受度不一，在課程中除了提點動作的準確度之外，老師也會提醒學員們要注意自身安全，量力而為。研究參與者 I 提到，雖然自己在班上較年長，老師仍會特別提醒他不要勉強，令他印象深刻，也不會因為跟不上同學的進度而感到難過。

那個老師教得很好啦，可是有時候覺得他的節奏很快，阿我們這個老人趕不上嘛，但是老師說：沒關係，只要你節奏記得，別人轉過去你站在那邊不要轉就好 (V-I-32)

受於坊間有許多相似的教育課程，樂齡教育機構擁有專業的師資，會依據每個人的身體狀況進行調整。在課程規劃上相當完善，讓樂齡族群能有效結合過往經驗，將所學應用在生活中。此外，適當的鼓勵並且給予支持能夠讓樂齡族群感受到被重視，也會願意敞開心胸學習。特別是對於運動相關課程，在生理條件逐漸退化的過程中需要更加留意，亦凸顯出樂齡教育機構擁有專業師資的重要性。

(八) 經由他人介紹，而到樂齡教育機構參與課程

樂齡族群對於教育課程的資訊部分是來自朋友之間的介紹，他們普遍較不會主動尋求其他學習資源。郭怡妏 (2013) 的研究指出，參與者是因為授課教師的名氣，或是朋友推薦而參與課程。研究參與者 D 提到，在退休時原本是在附近的社區唱歌，原先就得知住家附近有樂齡教育機構，後來在社區歌唱班的老師介紹之下，才將所有課程轉移過來。

我退休的時候，我就在附近社區唱歌，是因為我來這裡，我有曾經來這裡。後來是老師介紹我進來，以後我就都來這邊，所有的課我都來這邊上 (V-D-20)

受到疫情影響，原本在外地經商而選擇退休的研究參與者 E 則提到，回到臺灣後開始找尋活動以豐富晚年生活，正好兒子的女朋友的母親有到樂齡教育機構上課的經驗，自己就前來報名了。

應該是主動找的，也沒有任何人拉我，就是我主動找的。然後我兒子的女朋友的媽媽，剛好以前在這邊過，他跟我講有這個地方，我才發現這是真的是一個老人的天堂 (V-E-05)

有些樂齡者是經他人介紹，或是無意間聽到課程相關的訊息而報名，他們會透過他人對課程有正面的評價而決定是否參加 (劉文端、葉俊廷，2016)。朋友的介紹對於樂齡族群來說，能夠經由他人參與後的經驗進行自我評估，特別是在對於樂齡教育感到陌生時，他人的想法能促使樂齡族群自發性的去找尋合適的休閒資源。

(九) 個人時間彈性，可自由安排課程

對於樂齡族群來說，在過去容易受到工作忙碌無法參加教育課程，到了中高齡階段較有時間學習。研究參與者 O 提到，退休後自己的時間比較空閒，且認知到自己的學識較淺薄，而想要透過樂齡教育加強、充實自我。

因為我覺得說，退休比較空閒，而且一方面又覺得自己對周遭的環境或是學識認知的好像比較膚淺，所以必須要加強、充實自己 (V-O-02)

研究參與者 P 則表示，在退休前習慣了朝九晚五的生活，很多想做的事情都沒有時間去完成，而在退休後有了時間可以彈性規劃，就自己去安排、規劃自己的生活，去做想做的事。

退休以前我也知道退休以後要規劃，因為習慣了朝九晚五阿，這麼多年來一下沒事情做，所以就把自己的一些活動就排進來。像是以前沒有做到的，或是以前沒有時間做的，就盡量去做 (V-P-17)

從研發業退休、在樂齡教育機構修習文史類課程的研究參與者 N 提到，自己過往是理工類的專長，從來沒有接觸過文科類的課程，退休後到了不同的樂齡教育機構學習，他會依據自己的時間規劃生活。

因為我以前是學工的，這些文史我通通沒上過。如果單一這邊的話，也許他的時間不吻合我，那另外的時間吻合我，我就去那邊上 (V-N-05)

在過去，許多樂齡族群可能會受到工作的影響而無法去完成自己想做的事，而在退休後隨著家庭的壓力減低，空出了更多時間可以彈性安排。也在上課過程中透過不斷的自我反思、調整，而做出最合適自己的時間安排。

三、小結

樂齡教育機構提供多元的學習平臺，給予退休或是即將退休的樂齡族群進行學習。樂齡教育屬於自願性的再教育，部分的研究參與者在訪談中提到，退休後自己是主動想學習新事物而前往樂齡教育機構找尋課程參與，在學習過程裡是輕鬆愉快的。即使機構的課程沒有符合自己的需求，也會積極到其他機構尋找自己喜好的活動。根據人本主義的 Maslow (1943) 所提出之需求層次論，第五層次的「知的需求」是通往最高層次「自我實現需求」的轉捩點，當個體滿足基本的前四個層次時，人們才有動力想要追求更高的境界。樂齡族群普遍在退休後已得到前四個階層的需求，因此，當他們主動想學習新事物時，會依據個人喜好去選擇想要學習的課程，經由樂齡教育將長年累積的經驗與實務結合，並滿足「知的需求」，以追尋更好的生活。

本研究也發現，有的研究參與者在退休後會經歷一段漫無目的的生活，有的人則在即將退休前就開始規劃晚年生活。離開職場之後，他們開始反思生活現況，並在個人時

間許可之下自由的安排樂齡教育或是參與志願服務。Mezirow (1975) 的轉化學習理論強調在面臨新的環境下，人們一開始會因為特定事件經歷一段迷惘而失去人生方向，並在反覆的自我檢視與個人反思之下，找尋新的行為並規劃行動。樂齡教育機構聚集了背景相似的樂齡族群，他們能夠在學習的場所藉由與他人互動找到人生的新出路，並透過學習重新整合個人生活。此外，部分研究參與者之參與動機為「他人介紹而參與」，這同樣反映出在轉化學習的過程裡，樂齡族群願意接納他人的建議而參與學習，嘗試新的領域加強自我，並且有效地融入晚年生活。

由於本研究之研究參與者多數為主動參與樂齡教育，且在隨著年齡增長的過程中意識到健康的重要，而欲透過樂齡教育提升自己的身心狀態。Bandura (1977) 的三元學習理論強調個人、行為與環境之間的交互作用，並認為三者間的雙向影響是在時間的推動下不斷增強。當樂齡族群意識到退休後環境的改變，他們會在經歷數次的評估而做出抉擇。本研究中，有的人會願意到距離住家比較近的機構學習，有的人則願意花較長的通勤時間到比較遠的機構學習自己有興趣的課程。此外，也有部分研究參與者認為樂齡教育機構的環境、課程氣氛會影響他們的參與意願，而不會侷限在同一個地方參與課程。與 Baltes 和 Baltes 的選擇、最適化與補償理論之概念相似，當原本的樂齡教育機構沒有他們適合的課程時，他們會選擇到其他機構參與。學習過程中若不符合原本的期待，也會重新評估自己的需求而透過調整和改變，以達成最初設定的目標。

在本研究中，有部分研究參與者表示在參與課程後結交了新朋友、生活變得更加充實，甚至比以往還要更快樂，也是樂齡族群參與教育課程的動力來源。Londoner (1990) 的「表達性需求」也提到了學習並不是滿足生活需求，而是享受這段與他人互動的過程。此外，在本研究中有 7 位研究參與者在參與課程之餘，也會花費額外的時間擔任志工服務。他們認為在過程中除了能打發時間之外，也能盡一己之力幫助社會，並且獲得心靈上的慰藉。McClusky 的「貢獻需求」也提到，樂齡族群會藉由參與志願服務幫助他人並回饋社會，也更能從中提升自我價值。因此，樂齡教育除了能協助樂齡族群解決生活問題，也能讓他們獲得內心的滿足，並且提高往後參與的意願。

根據 Rowe 與 Kahn (1997,1998) 的研究，維持身健康的身體功能、積極參與社會活動皆有助於成功老化，因此，樂齡教育課程的規劃若能更貼切參與者的需求，將能提升其參與動機以及持續參與之意願。在綜整的 9 個參與動機發現，多數的研究參與者為主動參與樂齡教育，加上離開職場以及子女的成長，為了想要學習新知，並在反思生活現況後找尋新的生活圈，而選擇透過參與樂齡教育增進自我。

綜整上述，本研究發現在兩個成功老化理論當中，Baltes 夫妻在 1990 年提出的「選擇、最適化與補償理論」較 Rowe 與 Kahn (1997, 1998) 的成功老化三元素模式更適用於探討樂齡學習的參與動機。因為樂齡教育屬於自願性的再教育，當個體產生學習的需求並有了初始的目標時，才會進行一連串的選擇、最適化與補償，並且依據實際狀況執行。也如同 Mezirow (1975) 的轉化學習理論，樂齡族群會不斷的轉化自己的角色和行為，以達成學習的目的。當然，這過程包含了反思生活現況、根據個人喜好選擇，甚至會根據自己在課程中獲得的感受等因素，延續他們的參與動機。此外，如距離可及性、朋友介紹等動機亦是樂齡族群考量要素。樂齡族群也會根據自己的時間安排，並且評估機構的環境與課程內容，選擇適合自己的課程參與。當他們在學習過程達到個人需求時，所獲得的感受也會影響往後持續參與的意願。

第三節　參與樂齡教育的效益探討

樂齡族群相當重視參與後的感受，並且會將自己在不同活動獲得的效益進行比較，而做出合適自己的休閒選擇。臺灣的樂齡教育主要以歌唱、舞蹈課程最為普遍，對於樂齡族群來說也是接納程度較高的活動。近年來在政府開始重視終身教育之下，這些課程也融入專業的技能。以下將從五個休閒效益進行討論，分別是：生理效益、心理效益、社交效益、教育效益與自我實現效益，並參考 Dattilo 與 Murphy (1991) 的教育系統模式進行討論，以了解樂齡教育對於樂齡者之意義。

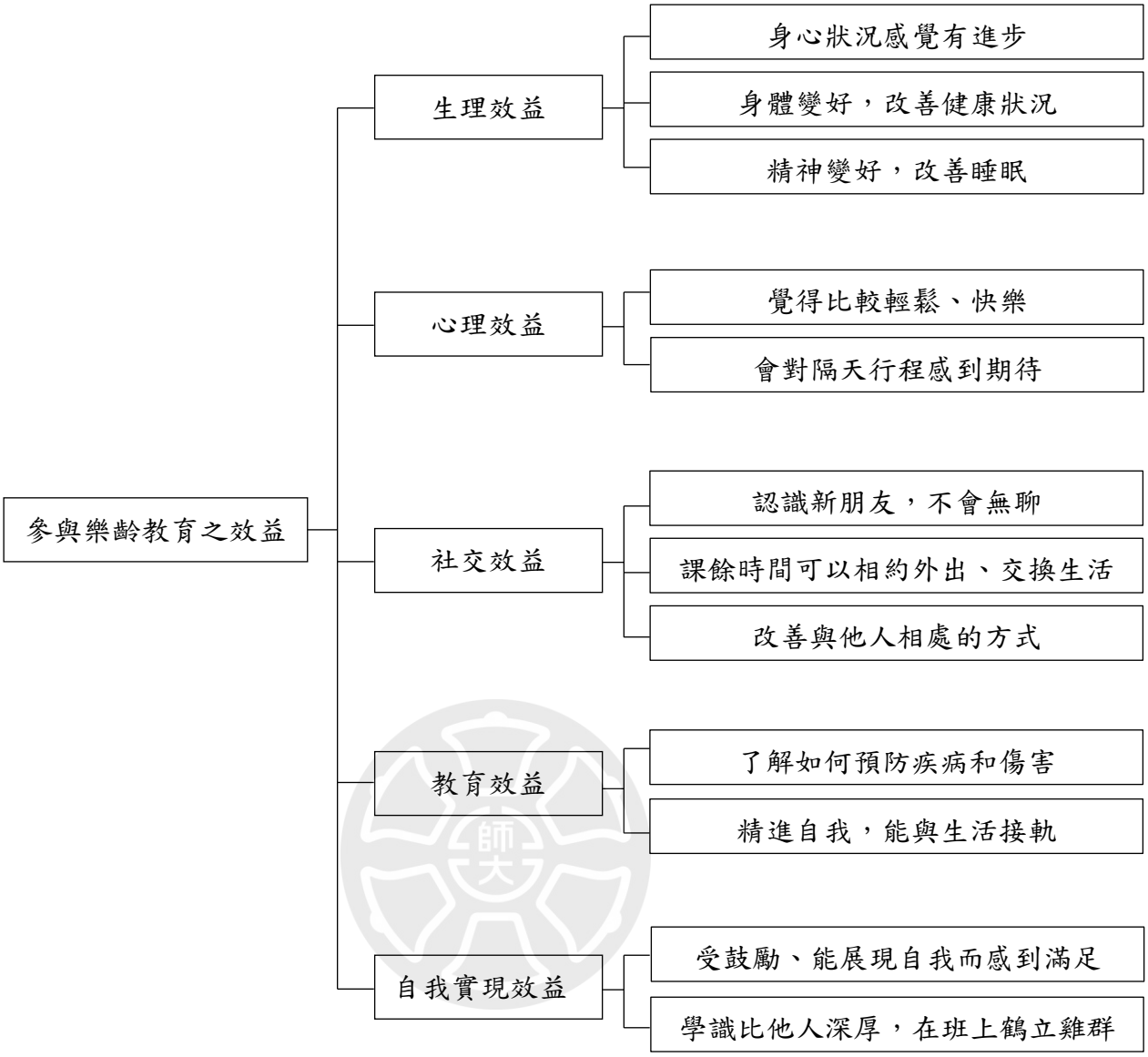


圖 4-3-1. 參與樂齡教育之效益

一、生理效益

在過去的研究提到，適當的參與教育課程能有助於樂齡者成功老化、維持健康等生理層面的幫助。特別是對於參與運動相關課程的樂齡族群來說，大部分會以身體健康為考量，而更加重視課後帶來的生理效益 (張珈瑛、陳建廷，2014)。本研究的研究參與者提到，在參與樂齡教育後的身體狀況明顯獲得改善，讓他們願意繼續參加課程，同時也願意介紹伴侶、朋友一起來參加樂齡教育。

(一) 精神變好，改善睡眠

從公務員退休的研究參與者 C 提到，過去自己上班有長時間都坐著沒有機會運動，在退休後有了時間可以自由安排，在參與樂齡教育後感受到精神變好，運動當天晚上的睡眠也比較好。

以前上班的時候都坐著，也沒有時間去動嘛，所以就有想說不動不行，為了健康，動一動覺得好像比較有精神。運動累的話回去，反正現在已經退休了，你中午累想睡個午覺，瞇一下也可以啊。阿我是發覺你運動完，那天晚上會特別好睡 (V-C-10)

(二) 身心狀況感覺有進步

研究參與者 L 則提到，參與樂齡教育後結交不少朋友，身心感到比較好，特別是自己的身體變得比較靈活，也比較會想要主動去學習更多事物。

(參與樂齡教育之後) 交到了朋友嘛、身心有變比較好。最起碼我覺得會走出來，不會待在家裡，也可以結識更多人。而且身體變得比較靈活，也會比較主動想要學習 (V-L-13)

參與樂齡教育有 20 年經驗的研究參與者 A 提到，原本待在家很無聊，但參與了樂齡教育之後，生活變得更充實，身心狀況也比較健康。

因為待在家裡無聊啊，上課之後身心比較健康，好像就是這樣，這樣比較不會無聊啦，生活比較充實 (V-A-14)

(三) 身體變好，降低痠痛的發生

原本健康狀況不佳而想藉由瑜珈課程調整身體的研究參與者 F 表示，自己在上課之後感覺有變好，除了持續的參與之外，也找了先生一起來上課。

瑜珈是想說身體不太好，來上課看看。上了之後身體有感覺變很好啊，我也把我老公叫過來 (V-F-11)

研究參與者 B 提到，自己原先在坊間參加運動課程，但每回下課卻覺得身體痠痛更嚴重，恰逢樂齡教育機構有開設體適能課程而決定嘗試，結果發現痠痛減少了，就覺得中心的課程應該比較適合自己，也退掉了原本坊間的課程。

因為我會腰痠背痛，curves 我去經過他們的體驗一下，剛開始我覺得不錯，後來我就覺得我好像痠痛沒有減少反而增加。後來我就覺得乾脆 10 年我就換掉，然後剛好這邊有開體適能的課，我就來試試看。我覺得在這邊上了一學期以後，我反而痠痛減少了，我覺得這個運動應該比較適合我這個年紀 (V-B-12)

對於樂齡族群來說，特別是自身健康狀況逐漸退化，藉由樂齡教育除了能改善健康、延緩老化之外，也能從課程後獲取的相關知識，讓他們能在日常生活中有所幫助。同時，從 Maslow 的需求層次理論當中可得知，生理需求為最低層次也是最基本的需求，當個體獲得生理效益後，對於往後的老年生活會更容易達成活躍老化之目的。

二、心理效益

除了生理機能下降之外，樂齡族群在這個年齡正面臨離開職場、回歸家庭的階段，而在心理上產生變化，以及人生歷程的轉換。本研究之參與者提到，在參與後內心感到輕鬆、愉快，甚至會為了隔天豐富的行程而感到期待。在過去的研究已經證實，適度的參與樂齡教育有助於心理健康，而 Baltes 與 Baltes 則將成功老化的定義為「心理適應良好的過程」。

(一) 覺得比較輕鬆、快樂

在此階段對於許多樂齡族群來說，正是面臨離開職場、子女長大的轉換期，生活型態也逐漸改變，透過樂齡教育課程能使他們的生活重新找到重心，亦能使其心理狀態較正向。在樂齡教育機構修習烏克麗麗課程的研究參與者 T 提到，課程之餘回到家還需要練習，在過程中心理上覺得比較舒服。

上這個 (烏克麗麗) 心理會比較舒服一點，因為你回到家，你沒事的話你就會練阿，練的時候就會有那種陶冶心情的感覺 (V-T-14)

每週到樂齡教育機構參與課程頻率最高的研究參與者 O 表示，雖然自己是個老人但心裡並不會孤單寂寞，也因為自己學的東西比別人多一點，而在團體中鶴立雞群，並且感到輕鬆。

我的心裡比較輕鬆一點，雖然我是一個老人，但是我比較不會覺得孤單寂寞。因為我學得比別人多一點，所以我就好像在群組裡面好像是鶴立雞群，別人不懂的我懂 (V-O-27)

身為班上最年長的研究參與者 I 表示，自己過往是在住家附近的社區發展協會上課，後來因緣際會到樂齡教育機構學習。班上的同學感情很好，班長也很會照顧人，他在通訊軟體上的名稱叫做「快樂阿嬤」，自己也確實感到比較開心。

我朋友很多，跟你說我的 line 裡面的名字叫做「快樂阿嬤」，反正來這裡之後變很快樂 (V-I-21)

因為不想待在家而出門找尋活動參與的研究參與者 K 則提到，上了課之後不會覺得無聊，也不會老年癡呆，自己感到比參加前還要快樂。

因為一個人在家無聊啊，出來看看有什麼活動。不會很無聊、不會老年癡呆，很快樂啊，交朋友啊，比來這裡之前還要快樂，你在家還會想東想西，出來比較好 (V-K-11)

(二) 會對隔天的行程感到期待

受到身分的轉變，樂齡族群擁有更多時間可以安排自己的行程，可以依據個人喜好、身體狀況進行規劃。在研究訪談當天正逢會員日的研究參與者 R 則提到，樂齡教育機構在每週二的會員日可以提供有繳納會費的學員免費使用公共設施，同時在這一天他也排了樂齡教育課程，中午還和朋友約吃飯，一整天豐富的行程讓他在前一晚就開始期待。

像今天要上課今天也是會員開放的日子，中午我們有幾個我請進來的朋友要約吃飯，你看排滿滿的，那昨天晚上在睡覺就會開始期待明天，愉悅的心情從昨天就開始 (V-R-21)

黃上郡與李城忠 (2016) 的研究強調，在課程中獲得的心理效益能有助於成功老化的發生。樂齡族群對於參加課程後的心理感受相當重視，也是他們決定是否持續參與的原因。透過樂齡教育可以增加與他人的互動，獲得心理上的支持，並對於晚年生活能產生正向幫助。

三、社交效益

參與樂齡教育能夠讓樂齡族群在離開職場後，獲得新的生活圈，結交志趣相同的朋友。根據 Rowe 與 Kahn 的成功老化三元素模式指出，積極的參與社會活動是邁向成功老化的要素之一。本研究之研究參與者提到，在參與樂齡教育之後認識了新朋友，生活變得比較快樂，在課餘時間還能相約出遊、交換生活經驗，並且改善了家庭關係。

(一) 認識新朋友，不會無聊

參與樂齡教育能夠結交背景相似的朋友，而樂齡教育機構提供一個平臺讓他們能透過學習，豐富晚年生活。研究參與者 C 和 K 表示，退休待在家很無聊，出來上課可以結交朋友，讓生活增添一番樂趣。

那個時候剛好退休，退休想說在家裡很無聊啊，就出來上課的話，可以認識朋友，然後也比較不會無聊。反正就是運動嘛，你在家裡都不會運動 (V-C-06)

因為一個人在家無聊啊，出來看看有什麼活動。不會很無聊、不會老年癡呆，很快樂啊，交朋友啊，比來這裡之前還要快樂，你在家還會想東想西，出來比較好 (V-K-11)

延續退休前的興趣而選擇上咖啡相關課程的研究參與者 Q 提到，除了學習到課程的專業之外，在社交上遇到共同話題的朋友讓他更能和他人深入聊天。像是聊到自己喜愛的咖啡，他就會願意進一步和他人交換想法。

在社交阿，我們更能跟別人深入聊天嘛，譬如說你喜歡喝咖啡我們就開始聊咖啡 (V-Q-20)

在參與後獲益良多而帶著太太一同報名課程的研究參與者 E 指出，在樂齡教育機構可以交到很多朋友，讓他感到愉悅，而回到家又需要花時間練習，每天都過得非常充裕。

這個地方你可以交到很多朋友，然後時間過得也快，每天來這裡嘻嘻哈哈的，尤其上書法課，回家就每天要練嘛。那我太太也來參加了美術班，以及體適能，美術班也是阿，每天下課回家你就得畫阿，我覺得這樣時間過得很充裕非常好(V-E-15)

(二) 課餘時間可以相約外出、交換生活經驗

研究參與者 D 提到，到樂齡教育機構上課後，待在家裡的時間變少了，藉由樂齡教育認識了背景相似的朋友，在課程之餘也會相約出遊，並了解到在子女長大後要自己找尋新的社交圈和活動。

不會在家裡待的機會多了，我們會好朋友相約去吃飯，相約去旅遊。朋友是慢慢培養的，一次兩次，打打球就會說那來去吃飯。有時候假日小孩沒有陪著我們，剛好他也是，他的兒女，現在小朋友都不跟老人家出去，除非他有什麼特別的假日、生日，因為他們玩的方式和我們玩的方式不一樣，我們可以理解，那我們要找自己的朋友、自己的活動 (V-D-32)

研究參與者 P 則表示，退休之後對他來說是件很好的事，因為可以安排自己想做的事，特別是參加樂齡教育之後不僅能交到新朋友，也能聊心事、一起吃飯，平常有空也能相約出遊。

我覺得退休很好，就是可以有自己想要做的事情真好，交到朋友又可以聊心事聊八卦，可以一起吃飯，平常也會約出去 (V-P-16)

此外，參與排舞課程的研究參與者 S 在訪談中特別提到，課程之餘老師會找大家到戶外活動，藉此拉近同學之間的關係，也讓他覺得很有趣。

有時候老師會 line，會問大家有沒有時間阿，有沒有興趣，他會跟你互動。就是上課以外的時間他會跟你互動，有時候會說你有沒有時間，我們一起阿同學們一起，同學很多都 10 幾個阿，大家都互相聯絡。他們就會說要不要去唱歌，然後我們就會去組一個團隊看要去哪裡唱唱歌，然後你帶一樣我帶一樣像去野餐，大家一起邊唱歌邊跳舞，我們就有跳舞嘛，然後有唱歌嘛，就邊唱歌邊跳舞然後吃東西

(V-S-24)

樂齡教育除了能結交志同道合的朋友之外，對許多人來說也是一個相互交流的機會。李雅慧與葉俊廷 (2014) 的研究指出，透過與他人分享的過程，不僅有利於自己進行經驗的反思，也可以協助其他高齡者持續投入學習活動的參與，並幫助他人克服各種學習阻礙。研究參與者 G 提到，課堂上的同學過去從事各行各業，在上課之餘透過彼此的交

流能夠交換生活經驗，讓他印象深刻；研究參與者 K 則提到，在課間休息時間會和同學們聊聊天，讓他感到快樂。

學員都是來自各個地方的年長者，他們退休以前的身分有些就是老師退休阿、或是在企業界有相當的成就啦，雖然是來上課，但是上課過程或是前後，我們都有互動，過程中就可以也學到一些課程之外的知識、常識 (V-G-20)

我們中間就會休息一下啊，休息大家就會聊聊天，聊聊天大家都還蠻快樂，人家都說我們是來幼稚園 (V-K-16)

(三) 改善與他人相處的方式

樂齡教育除了能豐富晚年生活之外，對於家庭也能夠有正向的幫助。在退休後經歷自我反思意識到需要加強自我，而報名樂齡教育課程的研究參與者 O 提到，過往他總是以嚴厲的方式對待家人，上了課之後他才學會包容、傾聽子女的想法，也漸漸的拉進父女之間的感情。

上課之後我才懂得跟我的女兒他們講話不能用高姿態，要包容要去傾聽他們的聲音。我以前都會覺得我是老大，我說的都是對的，現在我會說我知道了，我會改進，還會關心他 (V-O-34)

此外，研究參與者 S 表示，過往自己時常會因為與他人想法不合而起爭執，在參與樂齡教育後他學會如何為他人設想，也改變了自己待人處事的態度，同時讓他感到內心愉快。

現在我學習到說要為人著想，會想說要怎麼容忍，怎麼樣來相處，學到很多好處，要往好處去想，會覺得不能改變別人，那就改變自己，很愉快的事情啊 (V-S-19)

許多樂齡族群因為退休而失去了生活重心，加上社交領域受限，樂齡教育能藉由社會支持的力量，讓他們重新找回自我。過去的研究皆已證實，增加交友圈能有助於延緩老化。因此，樂齡族群透過教育獲得社交效益，亦能改善心理健康與身體狀況，以達到活躍老化的目的。

四、教育效益

教育最大的目的是能夠帶給人們新的知識，樂齡教育結合過往的生活經驗發展出實務的學習成果，對於樂齡族群的晚年生活能更有意義。本研究之研究參與者指出，樂齡教育能使他們學習新知、拓展視野，也能了解如何預防疾病和運動傷害的發生，在師資上與坊間有差異，課程規劃也較完整、合適他們學習。

(一) 精進自我，能與生活接軌

透過學習能夠提升個體對於環境的感知，亦能讓樂齡族群能以有目的、組織的方式融入晚年生活。研究參與者 N 和 T 表示，樂齡教育能讓他們踏出家門認識新環境，在課程中學習了新的知識，也結交一些朋友，讓他們的視野變得開闊。

(上課之後) 交到朋友，然後視野開闊，那出來走動嘛，認識環境嘛 (V-N-18)

上課就是可以學一些新鮮的東西、打發時間，然後交一些新朋友 (V-T-12)

研究參與者 D 則提到，過往對於唱歌的技巧並不是很了解，上了課之後他學會如何運用身體的力量和正確的方式唱歌，也感受到有變好；而在參與桌球課程時，因為老師們都是有多年經驗的長輩，在他們的指導下能夠精進自己的技巧。

他會教我們說唱歌怎麼樣比較不會那麼費力，像是用肚子的力量不是用喉嚨，用喉嚨唱一次第二天會沒聲音 (V-D-27)

當然，上課都有增加我們的，譬如說乒乓球，有老師的指點，因為有更好的，他們是我們的長輩，他們在這裡打多年了，打一二十年都有，他會指點我們，我們會進步 (V-D-24)

修習舞蹈課程的研究參與者 J 提到，在課堂上老師運用時下的流行歌曲進行編舞，讓他除了學到跳舞之外還能學到新的歌曲。

他一個月一首新的，那一直累積就會很多舞曲。那一方面他會用很多很新的歌下去編舞，所以我們可以跳到舞也能學到歌 (V-J-23)

(二) 了解如何預防疾病和傷害

本研究之研究參與者大多數參加運動指導相關課程，也提到了在課程中老師不僅會指導如何正確運動，亦會提醒他們該如何預防跌倒、避免運動傷害的發生。研究參與者

B、C 和 G 皆提到，因為樂齡教育機構是開放給他們這個年紀的長者報名，因此老師在設計動作時會著重在如何預防老化所造成的傷害。

這邊都是年紀比較大的人才可以進來嘛，因為這是社會福利，而且老師會教一些像是預防老人跌倒。其實這個年紀也不用說要減肥，我們只要有強身，我們預防跌倒什麼的 (V-B-29)

這邊來上課的話都是 65 歲以上，他會教你說怎麼拉筋、不要受傷、怎麼預防這樣 (V-C-31)

因為這邊是針對 60 歲以上的年長者開的課，所以老師在設計動作的時候，他會選擇適合我們年長者的動作來教我們，所以我們就可以避免運動的傷害 (V-G-19)

在教育效益中，可發現到教育不僅有助於提升樂齡族群的知識與能力，在課堂上與老師的互動也使他們在心理層面能獲得正向回饋。樂齡教育的特色在於能夠讓參與者結合過往的經驗，將所學的新知識應用在實務當中，而從本研究可了解到特別是對於課程內容的安排和氛圍，是樂齡族群最印象深刻的部分，也是他們持續參與的原因。

五、自我實現效益

根據 Maslow 的需求層次理論，自我實現需求為七個層次中的最高境界。當樂齡族群在樂齡教育中獲得成就感，能夠增進生活滿意度，重新肯定自我價值。本研究之參與者表示，當自己受到鼓勵、開設個人展覽，或是在團體中覺察到自己會的東西比別人多的時候，就會非常有成就感。

(一) 受鼓勵、能展現自我而感到滿足

研究參與者 B 提到，自己在坊間的樂齡教育機構學習撕畫，還能夠開個人畫展而覺得很滿足，認為在晚年生活還能有這樣的方式展現自我，非常快樂。

而且我也在中醫街的那個教會裡面，我有學撕畫，我覺得我學的很有成就感欸。開畫展我覺得很好欸，我覺得人老了以後就覺得我還可以走出去，還可以做這些事情，我覺得很快樂 (V-B-19)

研究參與者 I 則提到，老師在教學時會不斷提醒大家要量力而為，在過程當中受到鼓勵而願意持續學習，並且獲得成就感。

老師上課的時候都會跟我們說要怎麼做，也會告訴我們要盡量而為，轉不過去就不要，我們也要顧自己的安全，老師會鼓勵我們啦，很有成就感 (V-I-37)

(二) 學識比他人深厚，在班上鶴立雞群

在退休後修習許多課程的研究參與者 O 提到，因為自己會的東西比班上同學還要多，當有需要幫忙時他也不吝嗇的貢獻自己所學，甚至覺得自己在班上鶴立雞群，內心也比較輕鬆愉悅。

我的心裡比較輕鬆一點，雖然我是一個老人，但是我比較不會覺得孤單寂寞。因為我學得比別人多一點，所以我就好像在群組裡面好像是鶴立雞群，別人不懂的我懂 (V-O-27)

自我實現對於人們來說是比較難以達到的層次，樂齡族群追求的自我實現效益主要為個人自尊、重新肯定自我價值 (林麗惠，2006)。也因此，樂齡教育與一般教育的差異在於能否滿足其內心的實質感受，進而讓樂齡族群獲得滿足，方能使其更能在晚年生活找到歸屬感並達到內心成就。

六、小結

經由樂齡教育除了能增加樂齡者的學識之外，對於其身心靈亦有正向的幫助。本研究有部分研究參與者提到，起初對於樂齡教育課程並不熟悉，一開始的上課動機並不是很強烈，只是想找個地方打發時間，但隨著課程的進行發現比預想中有趣，也讓生活變得更充實，甚至願意額外安排時間到樂齡教育機構學習。這即是「休閒覺察」的表現，樂齡族群在退休後經歷了一段迷惘的生活，開始覺察個人生活並且做出改變。如 Mezirow (1975) 的轉化學習理論提到，他們可能會選擇踏出家門找尋教育課程參與，並在過程中獲取知識和技能。這時，「休閒覺察」的表現讓他們開始對未來不再迷茫，在參與課程獲取的休閒效益能產生更高的參與意願，並讓樂齡族群願意重新檢視自我，對下一步進行規劃。

在參與課程之後，樂齡族群會開始反思課程對他們的重要性，也會檢視學習所獲得的知識、技能甚至對於生活的改變。部分研究參與者提及，在上課後的身心狀況變好，結交了志同道合的朋友，也學到如何預防老化的知識。這些獲取的休閒效益皆有助於樂

齡族群持續參與課程的意願，也是休閒教育模式中「休閒鑑賞」的展現。同樣的，當樂齡族群在參與過程中，若產生負向的休閒效益，也可能會使其回到「休閒覺察」的階層，重新對未來進行規劃。舉例來說，部分研究參與者提到，當樂齡教育機構的課程不符合他們的期待，他們會嘗試到其他機構找尋相關課程參與。若能達成個人的需求並在過程中有所收穫，他們會願意持續參與，若沒有，則會選擇嘗試其他項目或是選擇不參與。因此，「休閒鑑賞」對於樂齡族群參與教育課程是一個重要的指標，也是決定他們是否持續參與的轉捩點。當他們能在課程中獲取足夠的休閒效益時，會影響其接下來做出的「休閒決策」。

樂齡教育機構提供多元的課程，讓樂齡族群可以依據個人喜好、需求，選擇自己有興趣的課程參與。政府在積極推動成功老化概念的同時，鼓勵樂齡族群透過運動強化身體健康，而樂齡教育機構的課程規劃也多數以運動指導課程為主，才藝技能類型的歌唱課程為輔。加上此兩類的課程較容易被樂齡族群所接受，本研究有 16 位研究參與者選擇了運動相關課程，也在訪談中提到對於自身的健康有極大的幫助。部分研究參與者強調課程的「價值」是一個參考指標，當他們在課後獲取良好的參與經驗，除了願意持續參與之外，也更願意在眾多的課程中做出「休閒決策」。舉例來說，有的研究參與者同時參與數堂運動指導課程，也擁有坊間的學習經驗，但他們仍需肩負家庭責任，在時間有限的情況之下，課程的合適程度和價值會成為其「休閒決策」的考量。因此，當樂齡教育機構能夠提供更專業的師資和課程規劃，不僅能提升課堂的品質，亦能夠讓樂齡族群做出「休閒決策」時，能妥善的運用機構提供的「休閒資源」增加其參與樂齡教育的經驗。

Dattilo 與 Murphy (1991) 的休閒教育系統模式以階梯式呈現，最終目標是達成「有意義參與休閒經驗」，當個體做出了「休閒決策」，接著會開始運用「休閒資源」並持續往更高的階層邁進。本研究有部分研究參與者除了參與樂齡教育機構開設的課程，也會在課餘時間使用機構的公共設施。近年來，樂齡教育機構為了有效管理而推出了「會員制」，只要每年繳納固定的費用即可免費使用機構的公共設施，或是參與社團、借用場地等。舉例來說，部分研究參與者會選擇打球、參與機構定期舉辦的活動、講座等，

這些課程之外的資源皆有助於樂齡族群在知識上的增長，也能為日常生活增添一些點綴。樂齡族群亦可能在過程中找到其他興趣，或是在課外活動做出「休閒鑑賞」而對於課程抱有更多元的「休閒決策」。同時，在參與課外活動也能讓他們結識更多志同道合的朋友，以增加學習時的「社會互動」。

樂齡教育機構聚集了年齡相仿的樂齡族群，而在課程中的「社會互動」也是參與課程的動力之一。在本研究中，部分研究參與者提到，當他們退休後失去了原有的生活圈，在樂齡教育機構能夠結識新朋友，也能在課程之餘相約出遊，讓他們彷彿獲得人生第二春。隨著年紀的增長，部分樂齡族群提到子女已經在職場就業，一整天待在家漫無目的相當迷惘，而參與樂齡教育的目的並非只有學習，也能夠與他人互動，和志同道合的朋友交換想法。過去有許多研究已證實「社會互動」對於樂齡學習的重要性，在人與人之間的互動也能讓樂齡族群更深入的反思自身狀況，並根據個人需求進行學習 (馬品溱，2017)。當樂齡族群滿足了「社會互動」所產生的社交效益時，能夠改善其心理健康並進一步對生理狀態有所幫助。加上有部分研究參與者是受到他人介紹而投入樂齡教育課程，這也是「社會互動」所帶來的助益。在拓展社交圈之餘，「社會互動」將相似背景的樂齡族群聚集在一起，也能讓更多人們了解樂齡教育的重要，藉以有效的推廣樂齡學習。

最後，在 Dattilo 與 Murphy (1991) 的休閒教育系統模式最後一階層為「休閒活動技巧」，當獲取足夠的能力和技巧時，將能達成最終目標之「有意義參與休閒經驗」。部分研究參與者提到，在課程中學習的不只是一般的知識和技術，也改變了他們看待生活的方式，甚至拉近與家人之間的距離。Maslow (1943) 的需求層次論中亦強調「知的需求」是通往更高階層的轉捩點，當樂齡族群在學習中習得新知，將有助於其往後追求更有品質的生活。此外，部分研究參與者表示，樂齡教育機構除了課程規劃完整、師資專業之外，大家一同學習、互動的氛圍讓他們更迅速的融入課程，也更容易學習「休閒活動技巧」。這些技巧不只是課堂上的知識，也包括與他人交流中獲得的生活經驗，讓他們的晚年更為充實，在心靈上也感到滿足。

在本研究發現，樂齡教育機構提供的課程相當多元，讓樂齡者能夠在學習之餘，結交志同道合的朋友，也在與他人之間的互動中獲得更多課外知識。同時，當體認到學習

的成果能夠被他人看見、獲得肯定時，內心會感到更加滿足，亦達到活躍老化之目的。樂齡學習與休閒教育模式的六大構面環環相扣，從「休閒覺察」到「休閒活動技巧」，即使對於每位研究參與者來說並非循序漸進的獲得最終目標，但每個階層的概念皆可能影響樂齡族群的下一步決定。在積極推動樂齡學習的同時，公營或是民營的學習機構讓樂齡族群有更多樣的選擇，也使他們不再將社交效益作為首要考量。從本研究發現，在個人時間許可之下，課程的「價值」、「氛圍」以及「獨特性」皆會影響樂齡族群學習的意願，他們也會評估課程的專業度和合適程度從中進行選擇。因此，在進行樂齡教育的課程規劃時，亦須從生理、心理等面向進行調整，了解其實際需求和想法，方能吸引更多人參與。

第四節　臺北市樂齡族群參與樂齡教育之願付意願

願付意願大多能反映出個體對於該事物願意投入的程度，在第貳章提及，除了可以從「金錢」的層面進行評估之外，亦可從「時間」了解個體願意投入多少的程度在該事物上。特別是對於樂齡族群來說，以願付意願的角度分析其參與樂齡教育的狀況，可以更明確了解其投入狀況，並對於樂齡教育中心在開設課程時給予實質上的建議。本節將分為願付價格和願付時間進行探討。

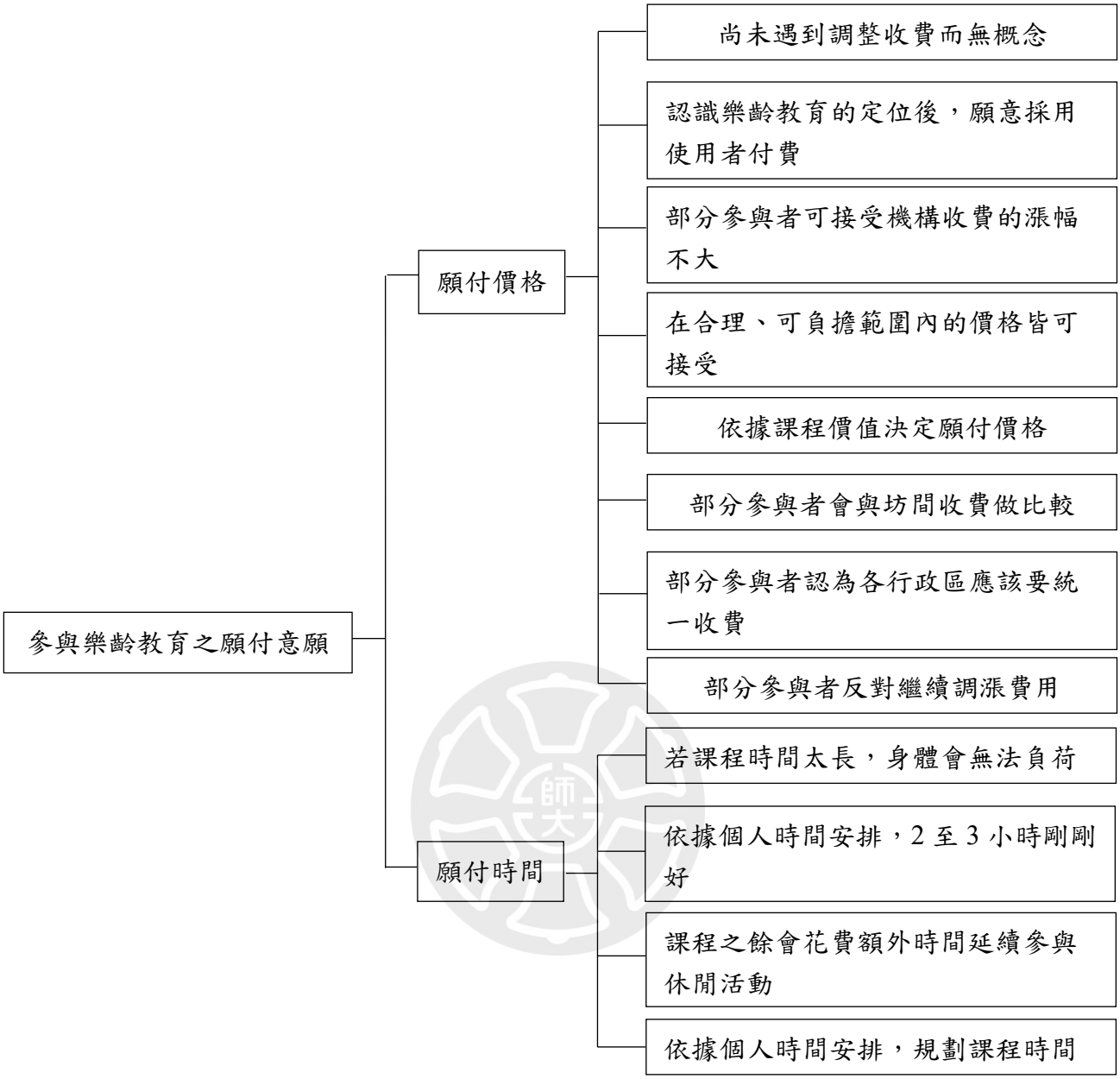


圖 4-4-1. 參與樂齡教育之願付意願

一、願付價格

願付價格能反映出個體願意花費多少金錢在特定事物上，本研究首先釐清樂齡族群是否同意現階段的老服中心收費，並進一步了解其對於往後若需調漲費用之可接受程度。由於樂齡教育機構之課程收費以每 6 個月為一期，根據本研究之統計發現，在可接受調整課程收費的 15 位研究參與者中，可接受之價格從 700 元/期至 5000 元/期皆有。也有部分研究參與者提到，會依據生活水平和坊間收費進行比較，而決定自己願意花費多少金錢在樂齡教育。

根據本研究發現，在 20 為研究參與者當中，同意樂齡教育機構在課程上酌收費用並且適度的調漲者有 15 位，不同意者 2 位，無想法者 3 位。此部分將歸納出 8 個特點進行討論。

(一) 尚未遇到調整收費而無概念

本研究有部分研究參與者所參加的樂齡教育為免費課程，而對於收費制度較無概念。研究參與者 H 提到，因為在坊間還有許多地方是不收課程費用的，但環境不如樂齡教育機構完善，加上還沒有遇到收費的情形，所以沒有概念。

因為現在有的很多地方還是不收費阿，但是不是在教室這麼好的地方啦，他是在像公園還有學校阿那種，完全免費那種。所以你這個說你收太高的話我不知道啦，畢竟我們還沒遇到 (V-H-37)

對於有的研究參與者來說，價格並不是主要讓他們參加樂齡教育的要素，比起收費，他們更重視課程的收穫，除了上課之外他們仍有其他家事在身，因此也需考量到個人的時間安排。研究參與者 G 提到，對於金額並沒有明確的想法，只要課程中能有所收穫，對於費用並不會特別考量；研究參與者 M 則提到，現階段因為還沒遇到調整收費的狀況，比起價格，他比較在意的是時間和課程內容。

我沒有這樣的金額欸，我腦袋裡面沒有裝這些東西，我覺得我只要上課的過程我有收穫，所以我不會考量這一個部分 (V-G-28)

我其實沒有考慮到錢的問題欸，我只有考慮到時間、運動的問題。當然說如果你今天調整一點可能還沒有什麼問題，但是如果調整太多就可能考慮，我不知道會有多少 (V-M-16)

根據臺北市社會局之規範，每個行政區的老服中心受到的補助不同，每期課程的收費也會有所差異。有鑑於此，對於調整收費的幅度亦不會太大，對於樂齡族群來說較沒有概念，主要還是會依個人時間安排、課程內容作為付費上的考量。

(二) 認識樂齡教育機構的定位後，願意採使用者付費

屬於公辦民營式的樂齡教育機構如老服中心，其設立的主旨在提供退休或是即將退休的長者多元的學習平臺，讓他們在離開職場後能透過樂齡教育，學習到如何結合過往的經驗應用在生活上，也能幫助他們適應晚年生活。

研究參與者 E 認為，如果這樣的收費能夠讓中心好好的經營下去，幫助更多老人，他願意承擔更多費用；研究參與者 N 亦表示，設立樂齡教育機構為的就是給予社會上的老人們福利，只要能夠讓中心辦得更好，在自己能力範圍內，多負擔一點費用也可以替社會盡一份心力。

那如果這些收費足夠讓他們繼續經營下去，照顧更多的老人，你加錢真的沒關係。但是如果說你覺得說你這樣子經營太低了，你沒辦法經營下去你多收一點錢，多收一點錢我覺得沒什麼太大問題啦 (V-E-34)

我會覺得，我們付出的比較少嘛，我們的能力夠，所以說就多負擔一點，讓國家少負擔一點，為社會盡力啦。其實這個是公營事業嘛，他為我們好，設立這個老人福利，可是我們老人有能力可以再多給一點，讓他能夠再繼續辦好一點 (V-N-25)

研究參與者 B 也提到，畢竟樂齡教育是一種社區服務，理應給予一些負擔，像是老師課程鐘點費，他覺得酌收費用是合理的。

我覺得這是一個社區的服務，所以也應該給一些負擔。那應該那些老師啊，你也是要給一些鐘點費阿什麼的 (V-B-07)

相反的，研究參與者 Q 卻認為，價格對於樂齡教育機構本來就是很重要的一環，因為目的就是要讓更多人前來學習，但由於招生的對象也包含中低收入戶或獨居老人，他覺得價格應該要壓低才能服務更多民眾。

我覺得價錢對於老人中心是很重要的，他一定要壓低，因為我們收的是殘障者、中低收入戶或者是獨居或者是年紀大的退休老人他在家沒有事情，因此我們對於這個樂齡的要老人家沒事的可以來學習 (V-Q-38)

有部分研究參與者更進一步提出「使用者付費」的觀點，認為既然政府設立樂齡教育機構給予他們學習的環境，負擔一些費用是很願意的。研究參與者 N 提到，自己不太

贊成免費，他認為有獲得就應該要有付出，而這個付出對他來說是很小的；研究參與者 B 也提到，雖然會希望機構每週可以多開幾次課，但認知到這樣可能會造成政府的財政問題，所以多負擔一些費用對他來說是實踐使用者付費的概念。

我不太贊成免費欸，我覺得有收入就要有付出，因為我們有得到所以要付出，而且這個付出是非常小的，我覺得這是一個使用者付費的概念 (V-N-28)

我們生活很單純，我覺得這裡一個禮拜兩次差不多，一次好像太少，但是兩次好像我們國家會有財政問題，阿這個是使用者付費，我們是不是應該負擔一點，所以我是 OK 的 (V-B-60)

綜整上述，本研究之參與者了解樂齡教育機構的定位，覺得調整費用若能讓中心經營得更好，承擔多一點金錢是可以接受的。當然，亦提到「使用者付費」的觀點，認為既然能在中心有所收穫，自己也願意付出更多的金額。

(三) 部分參與者可接受機構收費的漲幅不大

為了吸引更多樂齡族群報名課程，政府依據每間樂齡教育機構的人數、規模進行比例上的補助，也使得臺北市各行政區的收費不一。對於本研究之參與者來說，認為往後倘若需調漲費用，應該也不會收太貴。研究參與者 A 認為，樂齡教育機構調漲的費用不會太高，如果太高就不會有人要報名。

他們這裡不會說收到太貴啦，你要太貴就不會有人來了 (V-A-30)

研究參與者 L、K 和 R 則認為，樂齡教育機構的收費相較於坊間來說比較便宜，只要課程內容是自己喜歡的，即便調漲也不會影響他付費的意願，且覺得中心不會調漲太多，會有一定的限度。

這邊的費用比起其他團體應該都比較便宜，因為這裡可能政府有一些補助。我想他要調整應該也不會過大吧，應該還是會比外面便宜，只要在合理範圍內我都可以接受，喜歡這堂課的話都 OK (V-L-16)

沒有計較錢，這裡老師說收多少就多少，我沒有去計較錢的問題。因為都很便宜啦，再加也不會加很多啦 (V-K-22)

如果說這個課程你很喜歡我覺得 (費用) 不是考慮的啦。他調高會有一定的限度，我們這裡聽說是最便宜的 (V-R-33)

由於樂齡教育機構的收費相較於坊間較為平價，且目的為給予樂齡者多元的學習空間，加上有政府的補助，本研究之樂齡族群認為倘若機構需要調漲收費，理應不會調漲太多。而他們也認為即便調漲，他們仍會以個人對課程的喜好、時間安排作為願意付費的主要依據。

(四) 在合理、可負擔範圍內的價格皆可接受

對於每位樂齡者來說，願付價格可能會受到個人的收入、家庭環境等因素影響，每個人可接受、負擔的價位也有所不同。研究參與者 A 指出，其實也沒有特別的理由，就覺得如果要收費的話，每一期酌收 700 元是可以接受的，這樣他也可以參與更多課程。

我還是覺得 700 塊會更好啦，這樣才能參加比較多課。其實也沒有什麼理由，就是覺得剛剛好 (V-A-35)

研究參與者 S 則表示，自己對於費用上沒有太多看法，只要是在合理範圍之內都可以接受，但也要考量到有的銀髮族收入有限，不能太貴。

沒有什麼看法，可以合理的學費的話，大家就會讀。因為你超支太貴的話，當然是銀髮族也是有限的，沒有收入了阿 (V-S-32)

此外，如前一節提到，樂齡族群重視在參與過後的感受，當他們體認到課程值得這樣的收費時，即便需要調整，在合理範圍內皆可接受。研究參與者 B 則表示，因為自己在經濟上不需要子女負擔，所以對於收費不會刻意限制，只要在合理情況之下，像是自己參加的體適能，他覺得每期收三千至五千都在可接受範圍內。

因為經濟上我還可以我不需要小孩子負擔，所以對於收費，我沒說特別刻意說多少錢這樣子。但是在合理的情況下，我都可以接受，但是你對於一些沒有收入的，家庭情況中低收入的，我覺得如果政府給予一些補助，我覺得 OK。就是參加一個項目，譬如說我參加體適能，三千塊上下五千塊以下我都可以接受 (V-B-02)

部分研究參與者並不會特別限制自己在樂齡教育的花費，認為只要是在個人可負擔且合理的範圍內皆能接受。加上樂齡族群對於「價格」較沒有概念，每個人的環境背景、可支配收入也不同，而無法得知實際的數目，可接受的範圍自然而然會有些差異。

(五) 依據課程價值決定願付價格

如本章第二節提及，樂齡者會評估該課程是否符合自己，而做出適當的選擇，並作為其持續參與的依據。同樣的，從樂齡教育的願付意願來說，他們也會根據該課程的價值來選擇其願付價格。研究參與者 T 提到，如果該堂課有這個價值，在自己的經濟範圍內是可以接受的，但如果超過就不一定會參加。

我覺得如果在自己的經濟範圍內，可以接受的話當然無所謂，但是如果超過自己的範圍的話，我可能就不參加吧。如果這堂課有這個價值的話，我會願意多付一點錢 (V-T-29)

研究參與者 O 提到，一開始自己對於樂齡教育沒有太大的興趣，只是剛好當時是免費的而報名，在過程中覺得很有收穫，對於後續調整收費他也欣然接受。

我本來對這些就沒有什麼興趣，後來因為他免費的我就貪了便宜才學，學著學著就覺得這個很對阿，後來他有了學費我就很甘願的接受 (V-O-20)

如同前一節提到，樂齡族群比較在乎參與後的感受，以及在課程中的收穫是否能在生活中有有所幫助。從本研究中發現，對於課程費用的調整只要在合理、經濟上可負擔的範圍內皆能接受，加上此年齡階段對於許多樂齡族群來說並不需要孩子的負擔，在金錢規劃上較能自由運用。

(六) 部分參與者會與坊間收費做比較

由於在坊間仍有許多機構開設相關的課程供民眾選擇，且課程內容部分與樂齡教育機構相似，有的樂齡族群會依據個人經驗進行評估。研究參與者 J 提到，自己上過私人機構的課程，每堂課大約 200 元左右，他覺得如果樂齡教育機構比外面的收費還高，自己若因故無法上課，這樣的花費就有點浪費。

以前我們也上過其他私人的，那大概一堂課200左右所以我覺得費用差不多是這樣。因為如果和外面的比起來太超過的話，我們有時候一忙起來沒來就浪費了 (V-J-26)

平時有到社區大學上課的研究參與者 P 則表示，對於付費的概念他其實沒有太多感覺，但他覺得社大一期的費用是三千元，隨著年紀增長會享有不同的優待，他也會拿這樣的標準來做為樂齡教育機構的收費標準；研究參與者 C 指出，他修習的體適能課程在外面上課都很貴，他的女兒在外面上課就要三千多元，上課的次數和他在樂齡教育機構差不多，所以認為低一點點每期 2500 元是可以接受的。

我對付費這塊我是比較沒有什麼感覺啦，但是我會跟在社大上課的標準去比，可能是因為我一直都在社大上課的，社大一個學期是 3 千塊，然後老年人有優待喔 (V-P-27)

外面是很貴啦，外面像那個體育學院或是救國團，上這個體適能都很貴。大概像我女兒就有在外面上課，他好像一次三個月還幾個月，好像就要 3000 多塊，一個禮拜也是上一次阿。所以一學期最多 2500 還可以接受 (V-C-21)

除了到樂齡教育機構之外也有到社區大學修課的研究參與者 O 則提到，現階段的收費按照生活水平來說是差不多的，因為再調漲的話就比社區大學還要貴。加上社大也有免費的課程，出席次數達到一定程度可以退錢，但是要學更深的就要額外付費。

我想是按照現在的生活水平而言，也是這樣大概差不多，因為你再漲的話就比一般的社大都貴。因為社大也有免費的，他免費的課是基本的，你去上你只要不超過幾堂沒去，他就會把錢還給你，可是他那個教的比較淺，你要學更深的就要付錢了 (V-O-24)

坊間的教育機構如：社區大學、私人健身工作坊、社區活動中心等，雖在性質上與樂齡教育機構有部分差異，但也提供多元學習平臺。本研究之參與者提及，與樂齡教育機構的收費相比，他們會去衡量同樣的課程在哪個機構上課比較划算，而進行學習上的選擇。因此，坊間的收費標準亦是樂齡族群之願付價格考量標準之一。

(七) 部分參與者認為各行政區應該要統一收費

根據臺北市社會局規範，在課程收費上會依據每個行政區的樂齡教育機構人數、開課班級數量等進行比例上的經費補助。然而，由於每個行政區的規模不同，在收費上從

每期五百元至五千元不等，詳見表 3-3-1。研究參與者 I 和 J 皆認為，每個行政區的費用應該要收相同的費用，這樣對於想參加的人來說才比較心服口服。

我覺得每一區要收的都一樣啦，也不是說要公平，是這樣才會讓人心服口服。反正老師一個鐘頭決定要去哪裡上課，都一樣 (V-I-47)

我也希望 (每個行政區的課程費用) 是可以平均分配，不然想學的進不來，不想學又卡在位子 (V-J-42)

由表 3-3-1 的整理發現，每個行政區之樂齡教育機構的課程收費有很大的差異，也依不同課程類別有所不同。如本研究參與者提到，比起調整收費，倘若每個行政區的課程費用能夠統一，對於想參加樂齡教育的老年人來說比較能接受。

(八) 部分參與者反對繼續調漲費用

相較於上述對於願付意願的 7 個想法，反對樂齡教育機構調漲費用的研究參與者 D 和 F 則持有不同的意見。研究參與者 D 提到，政府鼓勵 65 歲以上的老人家出來運動，倘若要漲價不太合理，若在經濟上有需求也應該先漲年輕人的東西，因為他們有工作、需求，而樂齡教育對於年長者來說只是一種休閒娛樂。

不可以漲了老人家的東西，年輕人去學都 ok，因為他們要工作，他們有需求。我們沒有需求，我們這個是娛樂，阿你政府不補助，不是說政府很鼓勵我們 65 歲出來運動什麼的，那你漲我們老人家的沒有意義嘛 (V-D-38)

在樂齡教育機構參與樂齡教育多年的研究參與者 F 則提到，在這一兩年隨著收費的增加，班上的人數一年比一年少，加上老年人沒有賺錢，不斷漲價使他未來可能只會去上免費的課程。國民年金一個月只有三千元，如果全部拿去上課，這樣對他們來說並沒有實質上的意義。

他已經漲價了，就是這一兩年，去年就開始漲了，不是說現在才開始漲，阿你漲了你要每年漲的話不能這樣子阿。如果真的再漲，阿我要唱歌也唱不去，我只有來上瑜珈，說真的我也不會，因為我們瑜珈老師也不跟我們拿錢 (V-F-45)

我剛來的時候是 100 多個人，免錢都是社會局出的，現在一說要交錢剩 50 個，後來剩 30 多個，現在只有 25.26 個。因為老年人沒有賺錢啦，如果你要上這個上那個，都是錢。國民年金也才 3 千塊，不就都還回來 (V-F-52)

近年來，隨著老年人口的增加，政府積極的推動樂齡教育，鼓勵樂齡族群經由學習達到活躍老化之目的。然而，人口的成長使得政府在課程補助上增加不少負擔，為了經濟上的考量而逐步調漲課程費用。如本研究之參與者提到，樂齡族群的收入有限，在漲價的這段期間已經有許多人選擇退出，因而反對持續調漲課程費用。

二、願付時間

「時間」對於樂齡族群來說，可以評估他們參與程度，也能了解對於該活動願意花費多少心力參加。儘管本研究並未深入了解樂齡族群的每日「可支配時間」，但部分研究參與者提到，也要衡量個人的時間安排是否會與家庭活動衝突。但經由半結構式訪談的角度，發現到研究參與者皆認為每堂課 2 至 3 小時很合適。茲將歸納出 4 個要點討論其對於參與課程中對於此時間的想法，以及老服中心每次上課時間、每週上課頻率的意見。

(一) 若課程時間太長，身體會無法負荷

樂齡教育機構之樂齡教育主要為提供 55 歲以上之樂齡者，對於參與動態課程的研究參與者來說，每堂課 2 小時對他們來說已經足夠。參與舞蹈課程的研究參與者 H 提到，每堂課中間休息 10 分鐘而已，他就覺得有點累，因此上 2 個小時對他來說已經快無法負荷了；同班的研究參與者 I 也提到，因為自己年紀比較大，這樣的時間對他來說差不多。

這邊上課齁，就是一堂課 2 個小時，以我來講，還可以啦。因為我們在上課齁，他一個小時差不多休息 10 分鐘而已，沒有休息很長的時間，就繼續上啦，我們就想說老師你也稍微讓我多喘一下，不一樣的課啦。你說有的有別的課，比較靜態的，因為我們 2 個小時，動 1 個小時就不得了了 (V-H-54)

我覺得因為中間我們有休息啦，所以也可以，阿兩個鐘頭差不多，阿我年紀比較大嘛 (V-I-31)

研究參與者 A 則表示，超過 2 個小時可能身體會無法承受，因此認為這樣的時間是足夠的。

就剛好像現在一樣 2 個小時，太久也不行，身體受不了 (V-A-39)

平日除了參與樂齡教育機構的課程之外，研究參與者 R 也會在每週的會員開放日撥冗時間前往。談到願意花費多少時間在課程，他認為 2 個小時已經足夠，畢竟年事已高，參與太久可能會太疲倦。此外對於機構額外辦理的活動，他表示只要個人時間安排得宜，就會視情況參與。

我覺得 2 個小時夠了，太長可能會太疲倦，都是老人了。那他會員，我們參加會員一年度 600 塊的會員費，那個開放 2 天二和四的卡拉 OK 唱歌不用錢，會員可以享用的。而且他還定期的會有講座啦，比方說母親節他也會有活動在一樓，我們就看情況，有時間就來參加 (V-R-14)

(二) 依據個人時間安排，2 至 3 小時剛剛好

在樂齡教育之於，樂齡族群仍肩負家庭的責任，而依據個人時間安排調整上課的時間。研究參與者 C 提到，雖然自己希望每週上課的頻率可以多一點，但他也須顧及先生的身體狀況，因此認為這樣的時間安排是合適的。

2 個小時差不多啦，多一點的話，是很想啦，但是我先生在家嘛，你來這邊上太多的話他會抗議，而且他有心臟病不能動，我是很喜歡他來跟我一起上課，問題是他身體不好，不能動，會喘的他就不行 (V-C-16)

尚未退休的研究參與者 J 則表示，因為自己仍有工作在身，參與樂齡教育之餘也須考量到時間是否會和正業衝突，而認為現階段的安排是剛好的。

我覺得一堂課 2 小時是夠的，因為一個課太久，因為我還有正業，所以太久可能也跑不掉 (V-J-15)

此外，平時有在坊間的機構參與教育課程的 K 和 N 提到，因為自己並不會把所有的課程都集中在樂齡教育機構，主要還是會依自己的時間安排去選擇，而 2 個小時對他們來說已經很足夠。

每天 2 個小時就是 2 個小時就夠了。因為我平常還有一天是到外面上課，不用錢的 (V-K-24)

每次上課都 2 個鐘頭，這樣剛好。因為這個社會上很多這種適合退休人的機構、去學習的機構，如果單一這邊的話，也許他的時間不吻合我，那另外的時間吻合我，我就去那邊上 (V-N-12)

研究參與者 P 則提到，每次上課大約 2 個小時對他來說恰到好處，因為還要加上交通的時間，每次出門上課大約會花費一個半天的時間，對他來說主要是打發時間，而認為目前的時間安排是合理的。

大概 2 個半小時，我覺得剛好欸，就是從出門到上完課大概 1 個半天啦，也算是打發時間啦 (V-P-12)

修習烏克麗麗課程的研究參與者 T 提到，因為回家還要額外花時間練習，2 個小時的課程已經足夠，如果不練習花再多時間學習也沒有效果。

我覺得學這種東西 2 小時時間也夠了，回家也可以練習，老師說一定要練習阿。2 小時你也學不到很多，一定要練習阿這種東西，不然學得再多也沒有用 (V-T-11)

李雅慧與葉俊廷 (2014) 的研究指出，有些樂齡族群是基於志願服務的需求而開始學習。從表 4-1-1 得知，本研究有部分參與者在參與樂齡教育之餘，也有擔任志工的經驗。而研究參與者 D、Q 和 T 皆表示，自己因為還有志工服務在身，2 小時的課程對他們來說是可以的，因為也須考量到會不會和志工服務的時間衝突。

因為我其他地方有志工，我在振興醫院和郵局都有志工。禮拜一在振興醫院，禮拜五在郵局，都是上三個鐘頭，早上。沒有來的其他時間，都在這裡 (V-D-09)

上課每次是 2 個小時，因為也要看會不會和我的志工時間相衝，不相衝的話當然沒意見 (V-Q-14)

時間啦，時間安排啦，他們的時間跟我的時間會衝突，譬如說他們今天早上的活力有氧我也很喜歡上，但是時間上我要當志工就沒辦法了，就看自己的時間啦 (V-T-42)

(三) 課程之餘會花費額外時間延續參與休閒活動

樂齡教育機構除了提供多元的學習管道，也設有公共設施供有繳納會員費用的樂齡族群使用。平時除了擔任志工和參與樂齡教育課程之外，也會額外花時間待在機構打桌球的的研究參與者 D 提到，除了考量自己的時間安排，他還會用計步器來衡量自己參與的時間。由於桌球是輪流制，大約每隔 15 分鐘會交換一次，他每天大概計一萬步就會休息，若當天有遇到好朋友又會多待一陣子。

我是大概計個一萬步就收了，大概我的時間允許，因為我們是輪流，15 分一次，我大概打 (桌球) 一個鐘頭就很累。一個鐘頭大概有時候碰到好朋友，又會多待 15 分鐘，就大概那個時間就會達到一萬步 (V-D-13)

有鑑於此，受到疫情影響而退休的研究參與者 E 表示，自己除了修習書法班和合唱團之外，課餘時間每天都待在機構的公共空間打球，大約會花 2 至 3 小時打桌球和撞球。

桌球是兩個多小時啦，撞球是三個小時吧。我天天來，然後我還其他我報名了書法班、合唱團，就是上課的時候都沒有打球，其他的時候都在打球

(V-E-08)

而每週參加高達 7 次樂齡教育的研究參與者 O 則表示，退休後比較空閒，只有週一沒有安排課程，但他也沒有因此閒下來，平時還會去陪朋友聊天、喝咖啡。

因為退休比較空閒，我只有星期一沒課，但是我有很多事情做，像有時候陪朋友聊天，喝美式咖啡 (V-O-14)

(四) 依據個人時間安排，規劃課程時間

受限於每間樂齡教育機構的課程規劃，從每週一次至兩次皆有，每次課程時間約為 2 個小時。而本研究亦有參與者指出，希望每週可以多上幾次，如研究參與者 B 提到，雖然每次 2 個小時的課程對他來講很剛好，但他希望可以增加頻率，不然沒有老師的提點，時常回到家就不會運動。

2 個小時就 ok 了，對我來講這樣很剛好。我覺得 (每週) 應該兩次。太少有時候在這邊會做鬼，一回到家，真的，老師說該怎麼弄都會小小偷懶 (V-B-23)

帶個年邁的婆婆一同參加課程的研究參與者 M 則提到，自己平時除了家事之外還有很多外務要處理，現在課程的時間安排是合適的，並不排斥調整課程次數或時間，也須考量到是否會與自己有空檔的時間錯開。

假如時間分配，因為我們這個時間是排在這個時候，我其他事情就會挪開，因為我也有別的課，我說不是這裡的課，所以我們也要安排。因為年紀大了有時候也要到醫院阿、有很多雜事，所以這個時間是因為我們剛好有空，所以就是這一天，如果要排什麼我們就會剛好錯開。那當然如果有 2 次那也可以啦，也很好，那我們就是要把其他時間安排好 (V-M-13)

綜整上述，由於樂齡族群肩負家庭的責任，僅能利用剩餘的時間安排樂齡教育，每次上課主要願意花費 2 至 3 小時參與，頻率則集中在每週 2 至 3 次，且會依個人時間進行調整，與本章第二節之樂齡教育參與動機之「個人時間彈性，可自由安排課程」相互呼應。進而推論出，樂齡族群之願付時間與其參與動機有一定的關聯性，在時間許可的情況下，他們也會願意藉由參與樂齡教育充實自我。

三、小結

本節探討了參與樂齡教育之願付價格與願付時間，其中，在合理、可負擔的範圍之內，只要該課程的規劃符合個人的期待，樂齡族群並不會特別限制個人的願付價格。陳美芬等 (2010) 的研究發現證實，「可支配所得」為影響樂齡族群付費的因素之一。然而，「金錢」對於樂齡族群來說並非主要影響參與課程的要素，因為樂齡教育屬於自願性的教育，他們更重視課程帶來的效益與感受，並在進行評估、反思之後，而決定要花費多少金錢和時間參與。近年來，「使用者付費」的概念已經慢慢植入樂齡族群中，他們除了願意花錢在休閒娛樂上，也願意花費充實自身的知識和能力 (簡鴻儒，2016)。在本研究中，大部分的研究參與者皆能接受樂齡教育機構收取課程費用，也能接受適度的調漲學費。此外，在此年齡層他們的子女已成年可以獨立自主，日常的花費並不多，在金錢運用上更為自由、彈性，多數的研究參與者對於樂齡教育抱持著正向、積極的看法，也提及在參與過後對於樂齡教育機構的定位更加認識，因為自己有了實質的收穫，而更願意花費金錢持續參與。

Cheng (2010) 的研究指出，「時間」因素對於樂齡族群有極大的影響，因為在此時期他們需同時擔負家庭和工作的責任。本研究發現，樂齡族群的願付時間主要為「剩餘時間」，即使家庭的責任較以往減輕許多且多數皆已從職場退休，他們平時仍有外務要處理。對部分研究參與者來說，參與課程的動機為「打發時間」，意味著樂齡教育是在空閒時間的安排，也是他們生活中的點綴。有的樂齡者會選擇參與志願服務，有的則會選擇留在機構使用公共的設施。現階段樂齡教育機構的課程主要為 2 個小時左右，多數研究參與者考量到個人體力狀況，認為這樣的課程時長恰到好處。樂齡族群課程的動機包含距離的可及性，對居住離樂齡教育機構比較遠的人來說，課程參與的時間亦須將通勤時間納入，有部分研究參與者提及在下課之後正好可以回家吃飯、處理家務，一整天很簡單的就過去了。此外，也有部分研究參與者表示，若該課程有一定的價值，在個人行程不衝突的情況之下，也會願意挪出時間參與。

由此可知，不論是願付價格或是願付時間，樂齡族群皆會依據個人在課程中獲得的「價值」進行評估，並決定是否願意付出費用、抽出時間參與。與陳永洲與周學雯 (2019) 的研究相符，發現由於許多樂齡族群缺乏運動消費觀念和經驗，因此「價值觀」是樂齡族群從事消費的關鍵因素。不論是 Dattilo 與 Murphy 的休閒教育系統模式 (1991) 或是 Mezirow (1975) 的轉化學習理論，皆強調學習者自我反思的重要性，而願付意願又可被做為評估參與程度的重要指標 (Dijst & Vidakovic, 2000)。因此，綜整這些概念應用在樂齡教育中可得知，樂齡族群的參與動機和休閒效益皆與其願付意願有關聯，且會依照個人的背景狀況決定其持續參與的意願。

第五節　個案分析

由前四節可知樂齡族群參與樂齡教育之參與行為、休閒效益與願付意願，這三者間的意涵皆會直接或間接影響樂齡族群往後持續參與的意願。特別是樂齡族群在參與樂齡教育時，會受到個人背景因素影響其參與意願。對於該課程「參與後的感受」、「課程價值」以及「課程規劃之合適程度」，除了能作為其持續參與之重要動機之外，也是影響其

願付意願之要素。即便在退休後有較多的時間可以安排自己的行程，樂齡族群仍需肩負家庭的責任，倘若在時間上有所衝突，就會進行評估，去選擇符合自己的教育課程參與。

本節將綜合研究參與者之個人背景，依據本研究之研究問題兩個部分進行深入剖析。

表 4-5-1

研究參與者之參與動機、效益與願付意願之因素

代號	參與動機	效益	願付價格	願付時間
A	反思生活找尋新生活圈	生理效益	可接受漲幅不大 合理可負擔範圍內皆可	若時間太長身體無法負荷
B	想學習新事物主動參與 想追求健康的生活 離住家近 師資專業、課程氣氛佳	生理效益 教育效益 自我實現效益	認識定位採使用者付費 合理可負擔範圍內皆可	依個人時間規劃
C	反思生活找尋新生活圈	生理效益 社交效益 教育效益	與坊間收費做比較	2 至 3 小時恰到好處
D	經由他人介紹	社交效益 教育效益	反對調漲費用	課餘時間延續參與休閒 2 至 3 小時恰到好處
E	經由他人介紹 師資專業、課程氣氛佳	社交效益	認識定位採使用者付費	課餘時間延續參與休閒
F	想追求健康的生活 離住家近	生理效益	反對調漲費用	依個人時間規劃
G	想追求健康的生活 機構環境舒適、規劃好	社交效益 教育效益	尚未遇到而無概念	依個人時間規劃
H	師資專業、課程氣氛佳	自我實現效益	尚未遇到而無概念	時間太長身體無法負荷
I	師資專業、課程氣氛佳	心理效益 社交效益	各行政區應統一收費	時間太長身體無法負荷
J	想學習新事物主動參與	教育效益	與坊間收費做比較 各行政區應統一收費	2 至 3 小時恰到好處
K	依據個人喜好自由選擇 反思生活找尋新生活圈 師資專業、課程氣氛佳	心理效益 社交效益	可接受漲幅不大	2 至 3 小時恰到好處
L	反思生活找尋新生活圈	生理效益	可接受漲幅不大	依個人時間規劃 課餘時間延續參與休閒
M	想追求健康的生活 師資專業、課程氣氛佳	生理效益 教育效益	尚未遇到而無概念	依個人時間規劃

(續下頁)

表 4-5-1

研究參與者之參與動機、效益與願付意願之因素 (續)

代號	參與動機	效益	願付價格	願付時間
N	想學習新事物主動參與	教育效益	認識定位採使用者付費	2 至 3 小時恰到好處
O	個人時間彈性	心理效益 社交效益 自我實現效益	依課程價值決定 與坊間收費做比較	課餘時間延續參與休閒
P	個人時間彈性	社交效益	與坊間收費做比較	2 至 3 小時恰到好處
Q	依據個人喜好自由選擇	社交效益	認識定位採使用者付費	2 至 3 小時恰到好處
R	依據個人喜好自由選擇 離住家近 機構環境舒適、規劃好 師資專業、課程氣氛佳	心理效益	可接受漲幅不大	若時間太長身體無法負荷
S	反思生活找尋新生活圈	社交效益	合理可負擔範圍內皆可	依個人時間規劃 課餘時間延續參與休閒
T	依據個人喜好自由選擇	心理效益 教育效益	依課程價值決定	2 至 3 小時恰到好處

資料來源：本研究自行整理

一、參與樂齡教育之動機與效益

樂齡教育對於樂齡者帶來的不只是教育上的意義，也是豐富其晚年生活的方式之一。本研究發現，樂齡族群參與教育課程的動機與獲得的效益息息相關，為了追求更美好的晚年生活，並在離開職場後能有個既可以打發時間參與休閒娛樂也能學習的場所，樂齡教育機構成為首選。本研究歸納出 4 個參與動機與效益，並依據樂齡者之背景進行深入探討。

(一) 走出退休後的迷惘，在可支配範圍內參與樂齡教育

在退休之後，樂齡族群離開了原本的職場，回歸家庭，然而子女已成年可以獨立自主，種種因素導致他們失去生活重心感到迷惘。部分樂齡族群會選擇踏出家門，找尋活動參與，並在能力範圍內規劃自己的生活。

已有 17 年參加資歷的研究參與者 C 提到，因為不太能適應退休後無所事事的生活，自己在退休時曾經歷了一段徬徨的日子。之後，考量到健康而選擇踏出家門找尋活動參與，恰巧在住家附近有樂齡教育機構。由於過往的工作需長期久坐，他選擇報名了運動

相關的體適能與皮拉提斯課程，在課後發現除了改善健康之外，當天的睡眠狀況特別好，也結交了許多志同道合的朋友。此外，在課程之餘還能免費使用公共設施，他也養成了打桌球的習慣。在最一開始的課程費用是從每期 1200 元開始，每堂課是 2 個小時，每期大約會有 18 週，換算下來每次上課費用還不到 200 元，對他來說是便宜的。另外，他提到自己的子女在坊間有上過私人課程，收費卻比樂齡教育機構還高。他認為，在個人有退休金的情況下，即便現在收費已經調漲到每期 2000 元左右，他也不會特別規定自己的支出，且仍會優先考量參與後獲得的效益而選擇持續到機構參加課程。

同樣的，除了參與課程之外也在樂齡教育機構擔任志工的研究參與者 L 提到，自己在退休前就開始期待往後的生活，也在休息了半年之後主動到機構參與課程。在課堂上，他結交了新朋友，身心狀態感覺比以往進步，覺得在樂齡教育機構的這段期間彷彿找到了人生第二春，也對目前的生活感到滿足。對於課程的收費他表示，其實不會特別規劃個人的支出，畢竟現階段的花費比較彈性，頂多家用、民生所需的開銷，自己過得開心比較重要。

在樂齡教育機構上課之餘也會到坊間學習的研究參與者 F 提到，雖然自己在生孩子之後就離開了職場，隨著子女的成長，發覺要為自己規劃生活。恰巧住家附近有樂齡教育機構，因為個人興趣而選擇歌唱班，由於當時身體狀況不佳，覺得修習瑜珈課程或許會有些幫助。在學習一段時間之後發覺自己的身體有所改善，也把退休的丈夫帶來一起上課。他也強調，學習不只是為了自己，也希望能維持自身健康不要造成子女的負擔。對於課程的收費他表示，雖然平時有國民年金作為收入且日常開銷已經很節省，但隨著近年來費用的調漲，班上的人數也越來越少，若持續調漲的話他可能會考慮到免費的坊間教育機構學習。

隨著子女的長大，對許多樂齡族群來說，在金錢花費上並不如以往的沉重，因此在可負擔範圍內收取課程費用是合理的。研究參與者 G 表示，當初會選擇到樂齡教育機構學習的原因，一方面是想健身，另一方面是機構離住家近且環境好。除了修習瑜珈和歌唱課程之外，他也選擇了金剛經課程讓自己能靜下來聽課。由於樂齡教育機構的課程是專門為年長者所設計，研究參與者 G 認為課程的規劃對自己相當合適，且在課堂之餘還

能和同學們互動、交流課外的生活經驗讓他印象深刻。對於課程的收費他提到，現在退休且子女也長大了，平時的花費並不多也不會特別限制開銷，在合理範圍內都能接受。另外他也提到，目前課程規劃和收費並沒有一定的標準，覺得每個行政區的資源分配不均，也期盼政府能早日正視這個問題。

樂齡族群在面對晚年生活，對金錢上的運用並不會特別限制，和年輕人相比，參與樂齡教育就是一般的休閒娛樂，也是打發時間的方法，加上子女也會給予他們生活費。以每期修習一堂 18 週的課程費用來換算，他們每個月只需要多花費一千元左右。除了家用和偶爾的旅遊之外，平日的生活開銷並不多，現階段樂齡教育課程的費用對他們來說並不會有太大的負擔。

(二) 在時間許可之下，依照個人喜好選擇課程參與

樂齡族群在離開職場後，有了較多的個人時間安排行程，有的人會選擇留在家中處理家務，有的人則會選擇踏出家門找尋活動參與。在本研究中發現，部分研究參與者認為課程的費用不是首要考量，他們會先衡量自己的時間是否吻合且依個人喜好做選擇。

參與年資約 20 年的研究參與者 A 提到，婚後在家當家庭主婦直到子女長大後，覺得一個人在家無聊，而從社區大學輾轉到樂齡教育機構學習。由於目前機構規定一個人只能選兩門課程修習，在個人時間許可與喜好之下選擇了爵士舞蹈和手語課程。此外，他的家人也非常支持他到樂齡教育機構學習，除了讓他感到身心變得更健康之外，生活也比以往充實。不過他提到，因為機構目前的規劃尚未完善，他會擔心課程突然停辦而沒有地方活動。另外他也希望未來若有機會，可以不要限制每人選修課程的數量，讓他可以在時間許可下選擇更多喜好的課程充實自我。

帶著年邁的婆婆參與樂齡教育課程的研究參與者 M 則認為，因為平時還有家務要處理，正好可以在婆婆參與運動課程的同時一同參加。過程中他也提到，樂齡教育機構的參與者年齡相仿，老師在課程中不只教導正確的運動方式，也會加入專業的知能讓他收穫良多。此外，課後還會有回家作業，但他認為到機構和大家一起上課比較有運動的動力而喜歡上團體課程。儘管現在每週只上一次課，他平時還要照顧孫子和長輩，在時間的限制之下能夠選擇自己喜好的課程之下，對於現階段的規劃已感到相當滿意。

樂齡教育的目的是要整合過往的經驗，讓樂齡族群可以將學習到的新知識運用到實際生活上。對於部分樂齡族群來說，也因為時間的彈性而能夠延續過往的興趣持續學習。目前尚在就業的研究參與者 J 提到，在參加樂齡教育的 10 年間，自己陸陸續續到了許多機構學習，除了興趣之外也想藉由學習充實自我。在選擇課程類別的同時，他需要衡量課程的時間是否與工作衝突，因而對於學習保持開放、積極的態度。像是目前修習的爵士舞蹈課程就是自己從小感興趣的活動，課程中除了學習如何跳舞之外，老師會用流行歌曲編舞，讓他能在跳舞的同時學到新歌。然而，受限於工作，他目前沒辦法排更多課程，但日後有機會的話仍希望可以嘗試其他類別如：自然生態、攝影等課程。

由此可知，在時間許可的情況之下，樂齡族群會自由安排活動參與。在第壹章提到，臺灣目前的樂齡教育機構相當多元，除了公辦民營的老人服務中心、樂齡學習中心之外，也有民間團體所成立的老人社會大學等據點。而樂齡族群在考量個人時間安排之餘，也會到不同的學習機構選擇喜好的課程學習，並不會侷限在單一個機構。呼應李雅慧與葉俊廷 (2014) 的研究，證實樂齡族群除了考量時間、金錢之外，也會受到興趣、喜好去選擇活動學習。

(三) 追求健康的晚年生活，課程類型以運動為主，歌唱為輔

在本研究中，有 9 位研究參與者只參與了運動指導的相關課程；7 位研究參與者同時參與運動與歌唱課程或機構的合唱團。隨著運動風氣的盛行，近年來已有許多研究證實運動類型的課程有助於延緩老化、改善健康，也是樂齡族群大多數選擇此類型課程的主因。樂齡教育機構的運動指導課程除了提點如何正確運動之外，也會教導如何預防傷害、正確飲食等知識。而歌唱類型的課程對於許多樂齡者來說則是個人興趣，藉由歌唱班亦能認識許多志同道合的朋友，也是樂齡族群普遍進行社會交流的方式之一。

退休前擔任公務員的研究參與者 C 提到自己過往在工作時需要久坐，退休後為了健康而選擇皮拉提斯和體適能課程。他表示，自己在家比較不會主動活動，但到了樂齡教育機構有老師的教導和同學的陪伴，比較有動力運動。此外，在上完課當天的睡眠狀況特別好，也讓他在生活上感到舒服。課程中，他結交了志同道合的朋友，並會在課餘時間相約去打桌球，使他每天的行程都很豐富。研究參與者 C 強調，當初在退休前曾感到

徬徨，但為了生活他選擇踏出家門找尋活動參與，當初參與的坊間組織並沒有固定的課程，直到樂齡教育機構成立之後，他才將重心轉移至此。雖然班級成員越來越多，讓教室的越來越擁擠，但課程的選擇很多且對自己有一定的幫助，使他願意持續參與。

同時上了瑜珈和合唱團的研究參與者 G 表示，當初是為了身體健康而選擇到住家附近的樂齡教育機構學習，在過去曾經聽過講座提到透過正確的口腔發聲能夠訓練喉嚨肌肉，對老年的吞嚥有幫助。另外，唱歌和跳舞也能預防失智，所以他選擇了瑜珈和合唱團。在參與課程後，他覺得身心靈達到平衡，也結交了許多朋友，對生活有正面的影響。此外，他還提到像是樂齡教育機構是針對年長者開課，在課程規劃上也有別於坊間，會選擇適合年齡層較高的動作來教導，也學會如何避免運動傷害。讓他感受到參加樂齡教育能有助於自身健康，也願意在往後的生活繼續透過學習精進自我。

對於研究參與者 M 來說，即使每週只參與 1 次的樂齡教育，修習養生運動的他對於樂齡教育機構開設的課程相當滿意。當初是為了健康而在陪著婆婆上課之餘，也一同報名，平時忙於家務鮮少有額外的時間可以參與課程。但他提到，課堂中的專業知識讓他收穫豐富，特別是在課程中不只教導正確運動技巧，老師也會告訴他們是活動到哪些肌群、如何加強肌力、如何預防姿勢不良造成的傷害等。而他也提到，平時在家比較不會主動運動，到了機構在群體的氛圍下，也比較有動力活動，整體而言對他是有正向幫助的。

從小就熱愛讀書，受到家人阻礙而在前陣子才完成大學學業的研究參與者 S，因為在社會局擔任志工而得知樂齡教育機構的資訊，已經有超過 20 年的參與經驗。一開始單純只是想出門結交新朋友，讓自己不會在家胡思亂想。在經歷嚴重車禍之後，他覺得自己更需要透過運動，降低肌肉萎縮的發生，而修習了排舞課程。在過程中他也無意間學到了帶人處事的觀點，覺得自己的心胸變得比較寬大，心情較以往更正向、愉悅。此外，在課餘時間老師會召集同學們出去玩，讓他覺得這樣的生活非常快樂。在 70 歲左右時，他完成了讀大學的心願，漸漸的找回信心，並且持續的參與樂齡教育豐富自我。

運動類型的課程除了提供專業的訓練知識之外，也讓樂齡族群可以結合日常生活，學習如何降低傷害的發生。同時，樂齡教育機構也會不定期的舉辦養生講座，要請專業

的醫師、營養師，讓樂齡族群能在上課之餘獲取更多資訊。歌唱課程的氣氛則讓學員能夠增加社會交流，並且放鬆身心。在活躍老化的理論中強調，生理、心理與社交三大要素能夠讓樂齡者延緩老化、改善健康，隨著社會風氣的盛行，此類課程也普遍受到樂齡族群的喜愛。

(四) 充實自我，在課程之餘投入時間參與休閒活動和志願服務

在本研究中，有 7 位研究參與者在參與課程之餘，積極的利用額外時間到其他地方擔任志工。李雅慧與葉俊廷 (2014) 的研究提到，有些樂齡族群會在退休後選擇從事志願性的服務工作，也藉此在過程中找尋學習的動力。此外，樂齡教育機構亦提供了公共設施，讓參與課程的樂齡者能免費使用，並且藉由活動增加與他人互動的機會。

退休後到行政機關擔任志工將近 30 年的研究參與者 H 表示，參與樂齡教育除了能打發時間之外，也有許多課程可以選擇，增進自己的能力。他在 10 年前選擇在擔任志工的空檔到樂齡教育機構學習，同時也擔任班長，在學習的同時扮演著老師與學員之間的橋樑。他提到，現在坊間也有很多樂齡教育課程，但樂齡教育機構提供的課程較為他們量身訂做，師資也比較專業。因此，即使他過往有到坊間上課的經驗，但仍願意回到樂齡教育機構學習。由於樂齡教育是自願性的再教育，課程之餘他亦能維持原先擔任志願服務的工作，讓生活更為豐富。

除了每天到不同樂齡教育機構學習之外，課餘時間選擇到公園自主訓練的研究參與者 O 表示，退休後的生活比較空閒，也覺察到自己的學識需要加強而自發性的找尋課程學習。每週的課程參與頻率高達 7 次的他提到，一開始不太能接受樂齡教育的方式，漸漸的調適後發現對於生活有很大的幫助，也勇於嘗試其他課程。在課程之餘，他會和朋友約出去吃飯、聊天。此外，他也提到自己雖然沒有修習運動相關的課程，平時卻很注重養生，每天會規定自己要達到一定的運動量，也會充分的利用時間保養身體健康，而這些專業都是在他不斷學習的過程中習得的。研究參與者 O 強調，樂齡教育不只增進了他的知能，也改變了他的人生，讓他在學習之外的時間也充滿樂趣。

住家離樂齡教育中心有一段距離且年事已高的研究參與者 I 提到，課程之餘的時間他會在住家附近的廟裡擔任義工，至今也有將近二十年的經驗。如 McClusky 需求理論

中的貢獻需求所述，樂齡族群透過志願服務的方式可以藉一己之力回饋社會，並感受到自己有是有用的和有被需要的。樂齡教育對他來說雖然只是生活中的點綴，修習爵士舞蹈課程的他認為班上的氣氛和老師的專業讓他獲益良多，即使自己是班上最年長的，也不會擔心自己跟不上同學的節奏。身體健康感覺比以往有所改善，也結交很多朋友讓他非常快樂。提到在廟裡的志願服務，研究參與者 I 表示，雖然有時候一忙就是連上十二個小時的班，卻覺得日子過得很充實，心靈也受到宗教上的寄託而感到滿足。

擔任志工之餘，有的人選擇留在樂齡教育機構使用公共運動設施。每天到樂齡教育機構報到的研究參與者 E 提到，自己一開始只打撞球，但覺得這樣的運動量不夠而開始打桌球。直到現在，在沒有課的時候，他選擇上午打桌球、下午打撞球，一整天過得非常充實。如 Dattilo 與 Murphy (1991) 在休閒教育系統模式中的休閒鑑賞，指出個體會反思自己的參與過程並且做出合適的休閒決策。在打球的過程中，他也結識了課程之外的球友，彼此除了切磋球技之外，也能互相交換生活經驗。研究參與者 E 認為，自己會選擇從事課外的休閒而非嘗試其他課程有另外一個原因，他覺得若能把上課的名額讓給更多想報名的人，自己額外安排活動充實生活，或許也能幫助更多人爭取學習的機會。

綜整上述，參與樂齡教育並非每位樂齡者的首要選擇，在時間的許可之下，他們還會規劃其他休閒活動充實生活。在參與過程中仍會不斷進行反思，並調整活動的內容，選擇最合適的參與。除了打發時間之外，部分樂齡族群則是有目的性的參與，如研究參與者 O 和 E 是想讓身體更健康而在課程之餘安排運動，研究參與者 I 則是原本就有志工服務的經驗。儘管樂齡教育在樂齡族群的生活扮演相當重要的角色，然而，能夠在課程之餘找尋個人喜好的活動參與，亦能夠強化活躍老化的理念。

二、參與樂齡教育之願付價格與願付時間

在本研究發現，樂齡族群多數是在參與課程後才會決定其願付價格與時間，他們會經過不斷的調適與反思，做出合適自己的課程選擇。當他們意識到課程的重要性，並在學習後有所收穫，更會願意花費金錢和時間參與。此外，「使用者付費」的概念在近年來已逐漸被接受，以下結合學習理論與參與動機和效益，整理出 3 個要點深究樂齡族群對於課程付費的看法、願意花費的時間，以了解他們的實際想法和需求。

(一) 樂齡教育課程的合適度，影響往後持續參與的意願

由於坊間有許多教育課程供人們選擇，樂齡族群不一定會到樂齡教育機構學習，反而會嘗試不同的課程並從中選擇合適自己的活動持續參與。第貳章提及，依據 Baltes 與 Baltes 的「選擇、最適化與補償」模式 (1990)，個體會在訂定目標後進行選擇，並評估課程的合適程度作為往後持續參與的影響意願。

面對到課程的不合適，有的人會選擇到其他教育機構參與課程，不一定會將所有活動集中在單一的樂齡教育機構。一開始在社區上日文課和歌唱班的研究參與者 D，因為樂齡教育機構的課程選擇比較多元，且原本上課的地方暫時結束，平時擔任醫院和郵局的志工之餘，會到樂齡教育機構修習課程。加上從小有打桌球的習慣，機構的公共開放空間也設有桌球場，讓他在課程之餘可以維持舊有的習慣，並在打球的過程中結識新朋友。他提到，像是在上歌唱班時，老師會教導如何正確發聲，讓他在唱歌時比較不會傷了喉嚨；在打桌球時則有經驗老到的長輩在一旁指點迷津，增進他的技術。當然，待在家的機會少了，他也遇到一群志同道合的朋友，下課可以相約去吃飯，週末也能一同出遊。但是他提到，因為樂齡教育機構的人數眾多，老師沒辦法照顧到每個人，像是他在歌唱班就無法每週都上臺唱歌，會感受到這樣的授課方式不適合自己，而考慮到其他地方學習。由此可得知，在參與課程的過程中，樂齡族群會不斷的檢視活動的合適程度，並進行調適與選擇。

平時有在社區大學上課的研究參與者 P 提到，自己一開始不太能接受到老人服務中心學習，覺得自己的年齡還沒到這個樣子而無法適應，且在社大可以與年輕人交流，收費也很平價。直到原先上歌唱班的地方結束之後，整個班級的人遷移到樂齡教育機構他才漸漸能接受新環境。他也提到在退休前就已經意識到要開始規劃晚年生活，而盡量去完成過往沒有做到的事，像是為了身體健康，他選修了瑜珈課程。加上樂齡教育課程的報名方式很彈性，課程中也能結交志同道合的朋友，並在周末相約出遊，讓他慢慢的適應樂齡教育，並且有了持續參與的動力。

原本在坊間參與運動課程的研究參與者 B，因為平時容易腰痠背痛而想透過運動改善身體狀況，然而疼痛不減反增，在四處求醫安排檢查卻找不到問題。他開始反思在課

程中是否沒有拿捏好教練交代的動作，恰巧看到樂齡教育機構有開設體適能課程，也在過程中解決了長年痠痛的困擾。經過自我評估之後，他認為樂齡教育機構的課程比較適合自己，也順勢離開了參與 10 年的坊間機構。如李雅慧與葉俊廷 (2014) 的研究，樂齡族群會將實際的教學內容與個人預期和需求進行評估，選擇合適自己的課程進行學習。他也提到，在樂齡教育機構除了上課之外還能結識新朋友，只要有機會他很願意嘗試自己有興趣的課程。在比較坊間和樂齡教育機構的課程安排時，研究參與者 B 認為，坊間的課程沒有特定的招生對象，在課程規劃上比較不會像樂齡教育機構一樣，會為年紀比較大的人量身訂做，且老師還會結合生活經驗，教導他們如何預防運動傷害、預防跌倒，讓他覺得比較適合自己也願意持續到機構學習。綜整上述，每位樂齡者對於課程的需求、喜好皆不同，他們會根據自我狀況進行評估並選擇合適的課程參與，且學習場所不全然會侷限在單一個機構。結合本章歸納的參與行為發現，在時間、個人狀況與課程規劃等要素相互平衡之下，樂齡族群也會評估該課程的合適程度，並決定是否願意持續參與。呼應 Mezirow (1975) 的轉化學習理論，樂齡族群會在過程中會不斷進行自我反思，而選擇適合自己的活動參與。

(二) 評估課程的價值，決定願付價格與時間

除了個人喜好之外，課程的價值亦是影響樂齡族群參與及願付意願的要素之一。在眾多學習理論皆提到，在學習的過程中，樂齡族群會不斷調適、選擇，而這不只影響他們持續參與的意願，也會決定其願付價格與時間。在本研究中，研究參與者大多數為已經退休者，在時間上較為彈性，也會利用剩餘的時間參與樂齡教育。此外，談到當課程收費需進行調整時的看法，部分研究參與者認為除了檢視自己參與課程後的感受之外，也會評估該課程的價值，而決定其願付價格。

已經退休且居住在樂齡教育機構附近的研究參與者 R 提到，當初的工作告了一段落，正好住家附近的樂齡教育機構落成，從開幕第一天他就帶著職場的朋友一起來報名，一呼應就找了 20 個人，而且機構的環境很棒也很乾淨，大家都很樂於來學習。他提到，機構每個學期都會有免費的課程開放旁聽，可以依據個人喜好決定要不要繼續參與。前幾天才旁聽完運動課程的他表示，吸引他報名的原因並非課程免費，而是想去了解自己

對該堂課的內容是否合適，也得評估是否與現在的課程重疊而決定要不要繼續參加。對現階段每堂課的時間上，研究參與者 R 認為 2 個小時已經足夠，畢竟年紀大了體力比較差，課程時間過長可能會容易疲憊。加上退休有更多時間可以自由安排行程，只要是喜歡的課程，每週上幾堂都沒有問題，且樂齡教育的收費並不高，比起去逛街、打牌，他更願意花時間到機構學習。

長期擔任志工的研究參與者 T 提到，自己原本就在樂齡教育機構相關的單位服務，長時間都有在關注機構的訊息，只要是喜歡的課程他都會願意參加。在這學期他修習了烏克麗麗課程，雖然每週只上一次 2 個小時的課，但回到家還要花時間練習基本上已經很充裕。在一開始他曾因為進度跟不上感到擔憂，上了一、二次課後在自己慢慢的調適之後比較能持續參與，心理上也隨著音樂的旋律感到舒服、放鬆。對於課程的付費價格，研究參與者 T 認為，只要該堂課程有價值，在合理的範圍下他會願意多付一點錢。至於願付時間他則表示，因為現在還有志工的工作，還是得考量到時間是否會衝突而選擇要上哪些課程。

課程的價值會影響樂齡族群的願付意願，在參加樂齡教育之前因為要陪丈夫而長期待在家的研究參與者 K 提到，在丈夫過世後待在家感到無聊而決定走出家門找尋活動參與，加上家人的鼓勵和支持讓他充滿動力。由於樂齡教育機構離住家很近，也很早就知道有這個地方可以學習，他每週大約會有 3 天在機構修習唱歌班和舞蹈班。在上課後他感到充實，也結交了許多背景相似的朋友，甚至覺得比過往還要快樂。對於課程的收費他並不會特別計較，因為原本的收費已經很便宜，也認為機構不會調漲太多。不過他也提到，倘若要調漲收費，他並不會反對調整費用，因為課程值得他多付錢。在時間上他則表示，平時還有家務要處理，也會撥空到坊間的機構參與其他活動，現階段的安排對他來說恰到好處。

樂齡教育機構提供多元的課程，而樂齡族群也會依據個人的狀況進行選擇，加上每個人的需求有所不同，對於課程的安排、價值也有所差異。除了提到他們會注重學習後的感受與收穫之外，願付價格與時間也會取決於個人對該堂課的評價。特別是對於金錢方面，當他們認為該堂課的價值足以付出更高的金額時，也會願意繳納更多費用。

(三) 了解樂齡教育的重要性，提出使用者付費的觀點

由於現階段國內的樂齡教育機構開設之課程受到政府的補助，每間機構的收費從免費到千元不等皆有。曾俊凱 (2013) 的研究指出，許多樂齡者對於「使用者付費」的觀念較為陌生。然而，在本研究仍有部分研究參與者認為，樂齡教育對於他們的生活有一定的幫助，也主動提出了使用者付費的觀點，甚至希望自己可以多負擔一些費用讓機構的規劃能更好。

從研發業退休的研究參與者 N 提到，自己平時會到坊間找尋有興趣的課程參與，在過程中也習得自己不懂的領域，提升自我知能。對於付費制度，他強調，自己不太贊成樂齡教育機構提供免費的課程，因為樂齡教育的收費並不高，而且對樂齡者是有益的。既然自己有收入就應該要有付出，而這樣的付出並不是很多。畢竟國家給予他們這樣的機會在退休後能有地方學習，也應該付出一些金錢為社會盡力。加上樂齡教育機構是公營的事業，若有能力能夠付出多一些讓機構可以辦更好，這樣是很合理的。當然，他也認為樂齡教育是屬於自願性的學習，可以自由選擇喜歡的課程參與。因此，適當的付出對他來說是可以接受的。

每天早上習慣到住家附近的公園運動的研究參與者 B 提到，樂齡教育機構是國家針對年紀比較大的人所開設的，而大部分的參與者都有退休金，基本上的經濟條件比較不會有太大的困難。他自己在經濟上也不需要子女的負擔，在合理的情況之下付費是可以接受的。當然，對於家庭狀況屬於中低收入戶或是沒有收入的人，政府給予一些補助是必要的。因為樂齡教育是社區的服務，應當要以使用者付費的角度給予老師一些鐘點費，降低政府的財政壓力。在課程中他也感受到身心狀況有所改善，並時常鼓勵待在家中的丈夫一起參加課程。他也提到，平時的日常開銷並不多，除了偶爾和家人出國旅遊之外，因為自己很注重休閒所以大部分時間都願意花費在參與樂齡教育。

受到疫情影響而選擇退休的研究參與者 E，雖然只有半年的參與年資，卻滿意的將樂齡教育機構形容是「老人的天堂」。因為住家離樂齡教育機構很近，為了豐富退休後的生活，他每天都會到機構報到。除了上課之外，課餘時間他選擇到機構提供的免費公共設施打桌球和撞球。在機構的這半年來，他嘗試了許多自己有興趣的課程，從靜態的

書法班到動態的桌球、歌唱班皆有。對於課程的收費他認為，樂齡教育機構平時的收費已經很親民，且主要是以服務為目的，收費制度是一種使用者付費的觀念，若付出的費用能夠讓機構辦理得更好，他當然願意付出更多費用。

如前一點提及，樂齡族群會評估課程的價值決定其願付意願，對於本研究的參與者來說，當他們願意花費時間和金錢時，表示對於該課堂的價值有一定的認可。經由教育的推廣，本研究也反映出許多樂齡者已經逐漸能接受使用者付費的觀念，並且主動願意付出更多金錢在課堂上。這不僅讓政府在未來推動樂齡教育上能更有幫助之外，也能減輕財務上的負擔。然而，在接受使用者付費的概念之前，樂齡教育機構的課程能否達到樂齡族群的需求以及「價值」，仍是目前須解決的首要目標。

三、小結

在社會上，有許多坊間的教育機構供民眾選擇，而樂齡教育中心受到政府在經費上的補助，收費較為平價。樂齡者參與學習活動的動機相當多元，包括「追求身體健康」、「打發時間」、「結交朋友」、「追求新知」、「增廣見聞」及「有熟人為伴」等 (黃富順，2009)。本研究發現，研究參與者在退休後為了要「打發時間」，加上體認到適度的參與休閒活動能夠預防疾病和老化的發生，而嘗試參與課程。在參與之後感受到樂齡教育帶來的益處，且在與家庭之間取得平衡之下，願意持續學習甚至將日常生活的「剩餘時間」投入樂齡教育，依個人能力投入金錢和時間參與。

由此可推測，如 Mezirow (1975) 的轉化學習理論所述，樂齡族群經由不斷的自我反思，而不斷檢視和修正，找尋出最合適自己的生活。又如 Dattilo 與 Murphy 的休閒教育系統模式 (1991)，將參與休閒教育分為七個階段，樂齡族群會擇取必要的休閒資源進行學習，並評估該課程的重要性做出取捨。

根據教育部在 2006 年制訂的《老人教育政策白皮書》亦提到，隨著高齡化社會的來臨，樂齡教育課程逐漸受到重視。然而，國內的樂齡教育規劃尚有許多待加強、整合的部分需要討論。特別是樂齡族群的學習權並未受到完善的法規保障，現階段在臺灣的樂齡教育也較以福利服務的角度作為出發點，而無法實際滿足每位樂齡者的需求。倘若能夠從樂齡族群的參與行為、效益了解其想法與態度，在往後的課程推動將會有較大的

幫助。此外，有鑑於政府的財務負擔隨著老年人口增加而加重，本研究亦探討了樂齡族群的願付價格與時間，盼能更深入釐清他們對於教育的投入程度與看法。

樂齡族群對於課程的看法是日積月累的，其學習需求亦可能隨著年齡而產生變化。因此，他們的參與動機、獲得的效益以及願付意願也會受到影響。「教育」能夠讓樂齡族群在退休後的生活更加豐富，找到人生第二春，也可以延緩老化並帶來更好的生活。然而，政府在規劃與執行上仍有很大的改善空間，若能以多元的角度看待樂齡教育，並且廣納樂齡族群的實際需求，便能吸引更多樂齡者參與教育課程，也能有效的推廣活躍老化理念。

第伍章　結論、建議與反思

本章共有三節，第一節乃根據第肆章之研究分析結果提出結論；第二節是針對臺北市樂齡族群參與樂齡教育之願付意願提出研究建議；第三節則是在研究過程中遭遇之困難，以及完成研究後研究者的反思。

第一節　結論

本節歸納文獻回顧及研究結果與討論之內容，對於本研究之研究問題提出結論。本節共分為兩部分敘述，第一部分為樂齡教育的參與主要取決於自身需求與獲得效益；第二部分為願意付出的時間與金錢依個人能力及課程價值之主觀感受而定。

一、樂齡教育的參與主要取決於自身需求與獲得效益

(一) 反思現況，藉由參與樂齡教育找尋新的生活圈

樂齡族群在退休後離開原本的生活圈，回歸家庭、面臨身分轉換的過程中，對於許多人來說需要重新適應生活。王明堂 (2012) 指出，特別是在 50 至 60 歲這個階段，正式邁入樂齡的初期，可能重新面臨許多人生的選擇與轉捩點，在心理上也會容易感到不安，適度的參與樂齡教育能有助於改善他們的身心狀態。本研究的研究參與者指出，因為在家裡無所事事，子女也已經成家立業不需要照顧，就會想出門看看有什麼活動可以參加。參與樂齡教育不只是能夠打發時間，也學習到新知識之外，也結交了很多志同道合朋友，經由與他人的互動，亦能與交流一些生活上的經驗。此外，在課餘時間還能夠相約出遊，藉此拉近同學之間的關係，也在離開職場後找到新的生活圈。

(二) 評估樂齡教育機構的環境與課程內容，選擇合適課程參與

樂齡教育機構開設的課程相當多元，課程類別從動態到靜態皆有，而樂齡教育機構也提供公共設施給予學員使用，樂齡族群可以依照自己的喜好、需求進行選擇。對於部分樂齡者來說，當意識到參與樂齡教育能夠預防老化、改善健康，樂齡教育機構也會不時的舉辦講座，讓他們選擇合適自己的活動參與。此外，樂齡教育機構所招生的對象年

齡皆為 55 歲以上者，在課程規劃上也較適用於此年齡層。樂齡教育機構開設的課程若能與坊間有所差異，方能凸顯出機構的獨特性，也能吸引更多樂齡者前來參加。

(三) 個人時間安排，經由學習充實生活

對於樂齡族群來說，過往可能受到工作忙碌而無法參與自己喜好的活動，樂齡教育機構提供了多元的管道，讓他們可以重拾舊好。在退休後隨著子女的成長，家庭的壓力減低，而多出了時間可以彈性安排自己想做的事。如第一點提到，樂齡族群開始反思個人現況，並做出選擇。當個體訂定了目標，就會開始評估自己的選擇是否符合現況，並藉由最適化和補償來達成。樂齡教育除了學習到如何將過往的經驗與實務結合，有的課程在課後仍需回家花時間練習，對於樂齡族群來說，不僅能提升個人能力，也讓每天的生活變得更加豐富。

二、願意付出的時間與金錢依個人能力及課程價值之主觀感受而定

(一) 對價錢沒有概念，願付價格以機構目前收費為主

本研究發現，研究參與者對於「價格」的看法較沒有概念，加上受限於每個行政區的樂齡教育機構收費不一，課程規劃也有部分的差異，而無法在願付價格提出明確的金額數字。受訪者普遍認為學習是在自己有興趣且課程合適的情況下選擇課程類別，當機構收費在合理、個人可負擔範圍內，他們都願意付出金錢參與，願付價格會則以機構目前的收費為主。

(二) 課程的價值與可支配收入決定願付價格

在參與樂齡教育中所提及的教育效益中，發現到樂齡族群相當重視課程的獨特性以及課後的感受，也是他們在選擇課程的影響要素之一。願付價格可能會受到個人的收入、家庭環境等背景因素影響，每個人可接受的範圍也有所差異。同時，部分的研究參與者對於課程收費並沒有概念，也有部分認為樂齡教育機構的收費並不會調漲太多。本研究發現，樂齡族群比較在乎參與課程後的主觀感受以及課程的收穫是否符合個人需求，因此，課程的價值會決定他們願意付費的價格，只要是在可負擔範圍內對於多數的樂齡者來說都是可以接受的。

(三) 肩負家庭責任，將「剩餘時間」投入樂齡教育

對於樂齡族群來說，隨著子女的成長，在退休回歸家庭之後，他們仍有許多家務要處理。從本研究發現，樂齡教育比較偏向「打發時間」而參與的活動，進而推測出樂齡族群多半會利用「剩餘時間」參與課程。本研究亦有參與者提及，若課程時間太長也會因為身體無法負荷而感到疲倦，也需考量到樂齡教育課程的時間是否與個人活動衝突，而認為每次花費 2 至 3 小時參與課程恰到好處。加上樂齡教育機構提供許多課程，讓樂齡族群可以根據個人時間和需求進行選擇，與參與樂齡教育的動機相互呼應。

(四) 參與後的感受，作為其持續參與和願付意願之要素

在第肆章研究結果與討論得出，不論是參與動機或是願付意願，證實了樂齡族群著重在「參與後的感受」。與 Mezirow (1975) 的轉化學習理論相互呼應，強調個體會反思在課程的收穫，並做出合適的選擇。當樂齡族群意會到該課程符合個人需求，並獲得預期的效益，就會依個人狀況持續參與，也會決定自己願意花費多少金錢和時間。

第二節　建議

本節依據研究結果與討論，以及本章第一節之研究結論，提出對於臺北市樂齡族群投入樂齡教育之願付意願的建議。本節共分為三部分，第一部分是對於參與樂齡教育者之建議；第二部分為對於樂齡教育機構之建議；第三部分則是對於後續研究之建議。

一、對於參與樂齡教育者之建議

(一) 在退休之後妥善規劃晚年生活，多元嘗試新事物

樂齡教育機構提供多元的學習課程和活動，讓退休的年長者能持續維持社會互動，並藉以結識志同道合的朋友，追求人生第二春。在本研究中，大部分的研究參與者為主動參與樂齡教育，並提到參與課程主要是打發時間，讓自己能踏出家門找尋樂趣。現階段，隨著社會風氣的盛行以及政府的重視，樂齡教育機構所規劃的課程越來越多元。樂齡族群應勇於嘗試新的活動，除了以過往的經驗和個人興趣選擇合適的課程之外，也可學習較實用、生活化的課程學習。

(二) 參與樂齡教育時，多多善用公共資源

在政府大力的推動活躍老化理念的同時，社會上有越來越多教育機構提供符合各個年齡層的課程供樂齡族群做選擇。樂齡教育機構除了規劃專業課程之外，也會定期舉辦講座。另外，機構還提供了公共設施讓參與者可以在課餘時間免費使用。在本研究發現，有部分研究參與者的動機是源自於朋友介紹，這些課餘活動皆可提升樂齡族群的知能並加強社會互動，讓他們可以有更多管道豐富晚年生活。

(三) 分享參與後的心得，鼓勵身邊的伴侶、朋友一同參與樂齡教育

樂齡教育屬於自願性的教育活動，本研究大部分的參與者為主動參與，也有少部分攜帶親人和過往在職場結識的朋友參加，機構也在課程費用上有適度的優惠。在訪談中提及，許多研究參與者會時常和家人分享學習的心得，也曾鼓勵伴侶一同參加，卻受於種種因素而作罷。然而，樂齡教育的動機亦受到他人介紹而產生，若能以過來人經驗和他人分享，並積極的鼓勵身邊的伴侶、朋友參與，或許能夠吸引更多人了解樂齡教育，並願意花費時間和金錢參與。

二、對於樂齡教育機構之建議

(一) 加強樂齡教育有助於預防老化觀念之推廣

在本研究中發現，參與課程之樂齡族群了解樂齡教育有助於預防老化、改善健康，加上個人的時間許可而參加。然而，多數參與者為獨自參加，也提到配偶對於樂齡教育較無興趣而待在家中。倘若樂齡教育機構能鼓勵樂齡者攜帶伴侶、朋友報名，並在課程費用上給予適度的優惠，加強推廣樂齡教育的重要性，方能吸引更多參與者，並且在臺灣推廣活躍老化上能有更大的幫助。

(二) 經由教育培養付費觀念

由於現階段的樂齡教育課程有部分受到政府的補助，參與者僅需額外負擔材料費、場地費等，對於「付費」並不是很有概念。本研究有部分研究參與者提及，自己是在學習過後體認到樂齡教育的好處，而願意付出更多費用參與。因此，在學習過程中讓參與者了解教育的重要性以及教育機構的定位，並且培養其付費觀念，能夠讓樂齡族群更願意在個人的可支配範圍內參與課程。

(三) 凸顯樂齡教育機構的特色，將樂齡教育課程專業化

由於臺灣的有相當多樂齡教育機構，各區域在收費上並沒有統一標準，又加上公立和私立的課程費用不同，使得許多樂齡族群會選擇較划算的課程參與。加上課程與坊間的機構相似，而無法吸引更多退休的民眾參與。在本次研究的過程中，發現許多樂齡族群因為有眾多選擇，而將課程分散在不同機構參與，以下列出三項應凸顯樂齡教育機構之特色：

1.課程品質的保證：

(1) 本研究之參與者表示，課程品質相對於價格來說更為重要，尤其是師資的專業度。建議樂齡教育機構能聘請學有專長且受過良好樂齡教育訓練的教師，並在宣傳上強調該課程的特色與師資專業度，推出更具吸引力的方案，讓樂齡族群用合理的價格學習到專業的知識。

(2) 在鼓勵樂齡族群透過運動指導課程，達到活躍老化的過程中，運動防護逐漸受到重視。在課堂上，樂齡族群不只學習到運動的技巧，也期望能更深入了解如何預防傷害的發生，或是當傷害發生時能如何進行初步的處置。建議可以在課程提升專業知識性的深度，例如：運動傷害防護課程、預防肌少症的營養保健課程等，讓樂齡族群不只學到技巧層面，也能將所學結合日常生活應用在實務面。

2.費用與坊間不宜差異過大，宜彈性制價：前述提及，樂齡教育機構有部分課程在收費上較坊間高，課程品質卻不如預期。儘管各區域之課程收費隨著政府的比例補助，而有所差異，本研究所抽取之五間樂齡教育機構之收費標準從免費至每期 2 至 3 千元皆有。樂齡族群也因而會進行費用上的比較，而選擇較平價、划算的課程參與。然而，費用的支出並非首要考量，當課程品質提升且顧慮到樂齡族群參與後的感受，課程價格宜彈性制價。若沒有足夠的專業吸引且收費標準不符課程價值，無法凸顯出樂齡教育機構的特色。

3.保障樂齡族群的學習權：本研究有部分參與者提到，班上人數太多導致老師無法顧及每個人，也使得課程品質下降，即便付費卻無法保障學習的權利。樂齡教育

機構旨在提供多元的學習平臺，每位參與的樂齡者也付了些許費用，若無法保障學員之學習權，反而會讓他們額外去尋求機構以外的活動參與。因此，為保障樂齡族群之學習權，除了兼顧課程品質之外，也建議能依據實際上課情形進行人數上的限制，並安排合適大小的教室，彈性的進行課程調整。

(四) 根據該區域之樂齡族群的需求，設定市場目標

目前樂齡教育機構開設之課程已從過去的文康取向，轉變為預防老化、改善健康為重點的教育取向，積極開設各式體適能課程，並不定期的舉辦健康養生講座。然而，本研究有部分參與者反映，課程規劃上過於單一，較著重於身體層面而忽略精神面。由於政府廣設不同類型的樂齡學習機構，使得樂齡族群會在眾多學習管道之下進行比較，而失去機構的功能和獨特性。有別於坊間的教育機構，樂齡機構除了提供技巧和知識上的學習，也藉由實務上的需求為樂齡者量身訂做合適的課程。因此，若能做出市場區隔，讓參與者明確理解樂齡教育機構的設立目的和與坊間機構的差異，便更能提升樂齡族群的學習意願。

最後，由於樂齡族群的興趣多元，可負擔價格彈性，因此在完善的規劃之下重視各區域參與者之實際需求並妥善運用當地的資源，方能吸引更多樂齡者願意走出家門參與學習。

三、對於後續研究之建議

(一) 擴大研究範圍

本研究之研究參與者僅有臺北市的五間公辦民營樂齡教育機構之樂齡族群，並未包含臺北市或其他縣市地區，建議未來可以擴大研究範圍，以了解不同地區的樂齡族群參與樂齡教育之願付意願是否有差異。此外，由於公辦民營之樂齡教育機構在課程上有政府的補助，未來可針對不同形式之樂齡教育機構進行研究訪談，以了解樂齡族群在不同機構對於收費的看法。同樣的，本研究之參與者為「已經有參與經驗」之樂齡族群，往後也可對於未參與課程之樂齡族群進行研究，或許可更明確發掘其學習需求。

(二) 理論基礎的應用

樂齡教育與休閒之間的關聯密不可分，以教育的角度來說，現階段的教育理論主要應用於一般社會大眾，對於樂齡族群參與樂齡教育並無明確理論支持，本研究以活躍老化理論作為基礎，並參考相關的學習動機論、需求論。而從休閒的角度來說，本研究則以休閒教育模式的角度，試圖找出適合建立在樂齡教育之學習模式。最後，綜整教育與休閒相關之理論，以樂齡學習概念結合過去在臺灣對於樂齡教育之相關研究擬定出訪談大綱，作為本研究之發展。

(三) 其他休閒活動之研究

樂齡族群平日除了在樂齡教育機構修習課程之外，也會前往住家附近的公園、坊間的教育機構、志工服務的中心等場所。未來可深入研究前往的原因與參與樂齡教育機構之課程之間的關聯性，比較從事其他休閒活動與樂齡教育之差異，以更明確了解樂齡族群投入樂齡教育之原因與規劃。

(四) 根據不同課程類型進行比較

本研究之參與者多數參與動態課程，根據活躍老化理論得知，適度的參與身體活動有助於延緩老化，課程內容多數也以如何預防傷害、改善健康為主。但本研究僅看結果面，並未探討動態與靜態課程對於預防老化之關聯，建議可深入了解參與不同課程類型的效益，或許可發現願付意願中的差異。

第三節　反思

自 2019 年年底鎖定論文題目要研究樂齡族群參與樂齡教育之願付意願後，便開始找尋各式相關研究，從文獻蒐集、確立研究方向、釐清相關理論的發展、擬定研究計畫、聯繫樂齡教育中心與找尋研究參與者、實際訪談、文本資料的分析與整理，到最後的論文撰寫，反覆翻閱訪談的逐字稿與相關文獻進行編碼歸納，進而完成這份碩士論文。以下將概述研究者在研究過程中的研究經歷、自我反思以及本研究之研究限制。

一、研究題目之發想與文獻探討

研究者因修習指導教授開設的「高齡者運動休閒專題研究」課程，在期末報告時，統整了臺北市社區大學開設課程，而發現到各行政區的課程數量、收費有相當大的落差，進而開始思考其他縣市是否也有相似的狀況。同時，也很好奇在此情況之下，參與樂齡教育之長者的內心想法，而想探究其願付意願。

然而，在進行文獻蒐集時，發現有關樂齡教育的研究大多以參與動機、參與後的生活滿意度、休閒效益為主，並沒有以願付意願的角度在研究樂齡族群參與教育課程。此外，也並未發現有關於「教育」與「願付意願」之研究，大多將重點放在樂齡族群之休閒課程選擇。加上國內的樂齡教育制度與國外有所落差，儘管有稍微相似之文獻，卻受於其研究方法、背景變項而僅能斟酌參考。

起初，在數次受到資料不足而想改變研究方向，在與指導教授深入討論並考量到研究主題的未來性，決定加入參與動機與休閒效益，以探討樂齡族群之願付意願。由於過往並沒有相關研究支持，加上國內的樂齡教育機構相當多元，而逐步將研究範圍縮小至臺北市之公辦民營樂齡教育機構。在文獻探討的過程中，因為對於教育模式不熟悉而花費不少時間釐清整個來龍去脈，過程中漸漸的將理論基礎建立起來，每回和指導教授討論完後又得到新的想法，也在老師的鼓勵之下突破原有的思考框架，學習從不同角度一步一步解決問題。

二、研究參與者之找尋與資料蒐集

研究計畫通過之後，便再次與指導教授重新討論訪談大綱，以及請教訪談技巧。為了確定訪談大綱之信實度，起初先至大安區某樂齡教育機構進行測試，也在事後反思研究者的訪談技巧，提出改善之處並調整訪談問題。過程中，指導教授不斷提醒要先將研究參與者帶入情境，而非執著於得到答案，特別是對於樂齡族群不宜操之過急，應當有耐心的引導他們回答出內心真實的想法。

之後，研究者著手找尋研究參與者，將訪談資料發送給臺北市 14 間公辦民營之樂齡教育機構，獲得 5 間機構的同意，分別是士林、大安、大同、中正與文山樂齡教育機構。本研究的參與者皆為 55 歲已有參與樂齡教育經驗的樂齡者，因為年齡上與祖父母

相仿，大都將研究者視為子孫般的照顧，在訪談過程中相當積極，也樂於將自己的經驗分享給研究者。儘管在過程中，研究參與者時常想起陳年往事而不知不覺偏離研究主題，但想起指導教授的叮嚀，除了訪談之外也可以透過分享日常生活和想法讓研究參與者更願意卸下心防，將自我的想法明確表達出來。

在找尋研究參與者的過程中，因為訪談時間選在平日白天，為了避免打擾到樂齡者的上課時間，必須抓緊課餘之間的空檔進行訪談。而受於許多樂齡族群在下課後就要趕回家處理家務，或是還有其他行程安排，使得研究者在一開始有點苦惱。幸運的是，機構相當積極的協助招募研究參與者，並安排舒適的空間讓研究者能安心的進行訪談。同時，研究參與者也很熱情的找自己的同班同學一起參與訪談，並且在研究者提問中，給予許多建議和鼓勵。

由於本研究之研究參與者有 20 位，研究者在資料蒐集的後期身心顯得疲憊不已。猶記在某次訪談之後，研究參與者笑著表示，很感謝有這樣的研究道出他的心聲，希望本研究能喚起社會對於課程的願付意願的意識。也再次燃起研究者的研究熱忱，了解到自己是在做對的事物，不能因為身心疲憊而懈怠。

三、文本之整理、編碼、分析與論文撰寫

在完成了 20 位研究參與者的訪談之後，在謄打逐字稿就花了許多時間，加上在訪談過程中偶而會出現臺語的回答，在用字上還需要額外註解。然而，更困難的是要將文本進行分類和詮釋，除了對應到研究問題之外，在每個面向也需再三釐清文本中所要表達之真實意義。此外，在詮釋文本之內涵時，一開始的分類名稱過於簡短，而在調整後又將重點過於理想化，而花費不少時間修正，數次修改後才成為現在的定稿。在轉譯文本的過程中，時常會受到個人主觀想法而加油添醋，偏離原先研究參與者要表達之原意，也在反覆修改後以客觀的角度詮釋語句。在詮釋和分類的過程中，不斷考驗研究者對於文字的理解能力，在一次又一次的磨練當中學習如何正確的「換句話說」，並且在不失原意之下用淺顯易懂的方式表達研究參與者所傳達的訊息。

論文的撰寫則是再次檢視文本詮釋和分類的好時機，儘管龐大的資料量讓研究者時常整理到迷失方向，但在不斷的自我對話之下，慢慢將自己拉回正軌。而在每寫一個小節時，也會再次檢視文本的整理是否有矛盾或重複，並將語句反覆修正至最準確的意涵。

四、研究議題之反思

本研究在一開始蒐集文獻進行文獻回顧的時候，發現在願付意願的相關研究多是以量化的方式進行，並透過條件評估法分析。而國內尚無樂齡教育與願付意願之研究，考量到國外的老人福利與國內有所差異，而在訂定研究議題數次卻步。一開始諮詢了曾以量化模式探討願付意願的專家，但發掘到將之運用在樂齡教育有一定的難度。與指導教授討論之後，深知此研究之未來性高，而決定從心理層面下手，並在廣泛釐清各種理論模式的資料後編制訪談大綱。樂齡教育機構是一個讓樂齡者能在退休後重新找到新的生活圈之處，但在老年人口不斷攀升的情況下，若不釐清其願付意願，在往後的十年、二十年對於青壯年的稅務負擔會加重。也因此，在探討願付意願之前，欲先了解其參與行為、動機以及參與後的效益，了解研究參與者之背景後再行釐清其願付意願。

臺灣目前所推行的活躍老化政策和議題都著重在主動參與的樂齡族群，但在整個體制規劃上較為傳統，受於坊間有許多類似的課程可以選擇，使樂齡教育機構的定位不夠明確而無法吸引更多人參與。在本研究中發現到，樂齡族群除了重視課後的感受以及收穫之外，在費用上也會進行評估、比較。因此，提供樂齡族群一個完善的學習平臺，依據他們的實際需求進行規劃，在費用制定上以合理、公正的方式，便能讓他們有受重視的感覺，也能有效達成活躍老化之理念。

五、研究遭遇之困難

本研究使用半結構式訪談方法，雖然樂齡教育機構在訪談前已經公告相關事宜，研究參與者也盡可能的在不影響研究參與者上課及日常的時間安排之下進行，但突如其來的訪談仍會影響到研究參與者的情緒和思考模式。像是許多研究參與者在對於研究者較不熟悉的情況之下，一開始的回答較客觀、簡短，在不斷引導之下才漸漸敞開心房，卻無法了解研究參與者的真正想法，進而影響到研究訪談的真實性。

參考文獻

中華民國內政部戶政司全球資訊網 (2021)。*戶籍人口統計速報*。取自：https://www.ris.gov.tw/app/portal/346

王文科、王智弘 (2010)。質的研究的信度與效度。*彰化師大體育學報，17*，29-50。

王沛娣 (2009)。*銀色商機列車，即將啟動*。取自 https://www.brain.com.tw/news/articlecontent?ID=12412

王明偉 (2020)。*政府盲目追求績效，長青學苑與樂齡學習中心出現「搶老人」怪象*。取自：https://www.thenewslens.com/article/142233

王明堂 (2012)。關懷樂齡族的療癒系玩具之設計方向探討。*設計學報，17*(2)，1-23。

全國法規資料庫 (2011)。*老人福利法*。取自：https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050037

全國法規資料庫 (2018)。*終身學習法*。取自：https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=H0080048

朱芬郁 (2006)。*高齡者學習社區策略規劃之研究* (未出版博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

朱敬先 (1997)。*教育心理學：教學取向*。臺北：五南。

朱敬先 (2000)。*教育心理學*。臺北：五南。

余嬪 (2000)。休閒教育的實施與發展。*大葉學報，9*(2)，1-13。

吳芝儀 (2011)。以人為主體之社會科學研究倫理議題。*人文社會科學研究，5*(4)，19-39。

吳冠霖、周學雯、蔡秀華 (2016)。高齡者消費型運動健身服務需求。*臺灣體育運動管理學報，16*(1)，147-170。

吳思旻、李國維 (2016)。老人照護與運動產業結合之初探。*臺中教育大學體育學系系刊，10*，58-68。

李文裕 (2012)。*臺中市老年人休閒參與、自我價值與幸福感之研究* (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。

李世代 (2010)。活躍老化的理念與本質。*社區發展季刊，132*，59-72。

李咏吟 (2001)。*學習輔導*。臺北：心理。

李雅慧、葉俊廷 (2014)。高齡學習者持續參與學習的動機之歷程。*人文暨社會科學期刊，10*(2)，51-63。

周怡伶 (2019)。*24 小時運動健身俱樂部消費者印象與購買行為之研究* (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

林子禹、張俊傑、張淑君 (2011)。銀髮族參與休閒活動類型與偏好之研究－以宜蘭縣五結鄉爲例。*運動與遊憩研究，5*(4)，66-82。

林振春 (1996)。社區老人自助團體行動策略之研究－以臺北市新龍社區為例。*社會教育學刊，25*，169-208。

林啟榮 (2009)。國小學童休閒教育實施策略之探討。*屏東教大體育，12*，48-62。

林莨欽 (2013)。*100 年全國中等學校運動會參與者動機、涉入程度、滿意度之研究* (未出版碩士論文)。國立臺灣體育運動大學，臺中市。

林麗惠 (2006)。臺灣高齡學習者成功老化之研究。*人口學刊，33*，133-170。

林麗惠 (2007)。從高齡教育機構開設的課程類別評析高齡學習內容之發展趨勢。*課程與教學季刊，10*(1)，83-96。

邱天助 (1993)。*教育老年學*。臺北：心理出版社。

邱俊村 (2000)。*退休社區之老人休閒環境研究－「以潤福生活新象」為例* (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。

邱高生、常如君 (2004)。*熟年世代生活型態族群研究*。臺北：統一夢公園。

洪煌佳 (2002)。*突破休閒活動之休閒效益研究* (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

胡菘容 (2003)。*休閒教育融入社會領域之休閒學習成效探究* (未出版碩士論文)。真理大學，新北市。

師豫玲、鄭文惠、蘇英足、李宜衡 (2009)。臺北市老人服務中心的發展與變革--從文康休閒到區域整合服務。*社區發展季刊，125*，20-30。

徐清穎 (2007)。*民宿業者訂價與遊客付費意願影響因素之比較研究* (未出版碩士論文)。銘傳大學，桃園市。

徐慧娟 (2003)。成功老化：老年健康的正向觀點。*社區發展季刊，103*，252-260。

馬品溱 (2017)。*臺中市長青學苑銀髮族社交舞的參與動機、社會支持及運動自我效能之相關研究* (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。

國家發展委員會 (2020)。*中華民國人口推估 (2020 至 2070 年)*。取自：https://pop-proj.ndc.gov.tw/download.aspx?uid=70&pid=70

張少熙 (2003)。*臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究* (未出版博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

張守恒、李奇嶽、楊瑞明 (2017)。銀髮族參與靜態書法活動之休閒效益與心流體驗探討。*發展與前瞻學報，18*，75-108。

張春興 (1996)。*現代心理學*。臺北：東華。

張珈瑛、陳建廷 (2014)。樂齡族群運動休閒舞蹈學員休閒效益與休閒阻礙之研究—以大臺中社區大學為例。*嘉大體育健康休閒期刊，13*(3)，101-111。

張苑珍，蘇夢苹 (2011)。社區中高齡者參與音樂方案對其自我概念與人際關係影響之探究。*社區研究學刊，2*，109-157。

張家銘 (2009)。嘉義市老年人休閒運動參與程度，心流體驗，生活滿意，憂鬱程度之相關研究。*體育學報，42*(3)，113-129。

張恩誠 (2020)。*臺灣高齡學習者社會興趣與成功老化之關係研究—以靈性健康為中介變項* (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。

教育部 (2006)。*邁向高齡社會-老人教育政策白皮書*。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

教育部樂齡學習網 (2019)。*何謂「樂齡學習」*。取自：https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20190528021617184.pdf

莊佳綺 (2014)。*中高齡以上者音樂教育歷程之觀察研究* (未出版碩士論文)。佛光大學，宜蘭縣。

許皆清 (1999)。*老人生活需求之研究—以臺南市松柏育樂中心松柏學苑為例* (未出版碩士論文)。國立中山大學，臺中市。

連桂珍 (2003)。*休閒教育方案之規劃與實施—臺中縣一所國中的實驗研究* (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

郭怡妏 (2013)。*臺北市立社會教育館聲樂進階班銀髮族學員學習現況之個案研究* (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

郭芳坤、黃品靜 (2011)。樂齡學習資源中心學員休閒運動課程參與動機與滿意度之研究。*休閒運動保健學報，2*，130-152。

陳永洲、周學雯 (2019)。以衍生型新產品開發觀點探討運動中心拓展高齡顧客策略之研究。*中正體育學刊，9*，11-31。

陳佳雯、張妤玥、高旭繁、陸洛 (2013)。老了，就不中用了？臺灣高齡者最適老化之歷程探究。*本土心理學研究，40*，87-140。

陳明蕾 (2004)。高齡者的學習需求。載於黃富順 (主編)，*高齡學習* (頁 219-241)。臺北：五南。

陳美芬、鍾全勝、蔡必焜 (2010)。銀髮族的養生認知與旅遊需求之研究。*農業推廣文彙，55*，117-126。

陳祥慈 (2012)。*老年人參與休閒活動對休閒活動參與效益、生活品質與幸福感之影響探討—以臺中縣長青學苑為例* (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。

陳楓媚、陸洛 (2015，3 月)。*邁向正向老化：正向老化的關鍵要素及情境效果之研究*。以口頭形式發表於 2015 年第二屆第一次臺灣老人學學會年會暨國際學術研討會：老化與社會參與，臺北市，臺灣。取自：https://ah.nccu.edu.tw/bitstream/140.119/80230/1/2-2.pdf

陳嫣芬、林晉榮 (2006)。社區老人身體活動與生活品質相關之研究。*體育學報，39*(1)，87-99。

陳聰堅、黃育成 (2019)。中高齡族群參與社區桌上遊戲活動動機、滿意度及效益之研究。*社會科學學報，27*，33-57。

陳麗光、鄭鈺靜、周昀臻、林沛瑾、陳麗幸、陳洳軒 (2011)。成功老化的多元樣貌。*臺灣老年學論壇，9*，1-10。

陳麗敏、陳欣蘭 (2019)。高齡者參與長青大學日語班學習動機之研究。*福祉科技與服務管理學刊，7* (3)，225-235。

曾俊凱 (2013)。飛訪澳洲 U3A 探尋樂齡教育新天地。*新北市終身學習期刊，7*，60-69。

曾建興 (2018)。*椅子瑜珈課程對社區高齡者功能性體適能與幸福感影響之研究* (未出版博士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

曾盈琇 (2018)。提升學生學習動機之策略。*臺灣教育評論月刊，7*(9)，138-142。

植根法律網 (1987)。*臺灣省設置長青學苑實施要點*。取自：https://www.rootlaw.com.tw/LawContent.aspx?LawID=B240080061002300-0761023

黃上郡、李城忠 (2016)。太極拳參與者休閒涉入對休閒效益及成功老化之影響。*運動與健康研究，5*(2)，71-90。

黃秋雲 (2011)。*銀髮族參與太極拳之動機、涉入程度與休閒效益之研究* (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。

黃富順 (2002)。*成人學習*。臺北市：五南。

黃富順 (2004)。*高齡學習*。臺北市：五南。

黃富順 (2008)。*高齡教育學*。臺北市：五南。

黃富順 (2009)。我國屆齡退休人員及高齡者參與學習需求意向調查研究。*成人及終身教育，24*，23-34。

楊世承 (2018)。*體智能運動方案對衰弱症前期高齡者認知功能與肌力促進之成效-以梅山護理之家為例* (未出版博士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

楊惠芳 (2000)。重視老人生體活動的教育。*教師之友，41*(3)，26-32。

葉炳煙 (2013)。學習動機定義與相關理論之研究。*屏東教大體育，16*，285-293。

董榮昌 (2014)。老人長期照護機構服務品質、願付價格及滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄應用大學，高雄市。

詹雪梅 (2018)。*彰化縣國小退休教師社會參與對其成功老化自我知覺之研究* (未出版博士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

臺北市政府社會局統計資料庫查詢系統 (2021)。*老人福利服務成果 (一)-文康中心及長青學苑-文康活動中心及活動場所*。取自：http://pxweb.dosw.gov.taipei/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=SW10730040301Q&ti=%A4%E5%B1d%AC%A1%B0%CA%A4%A4%A4%DF%A4%CE%AC%A1%B0%CA%B3%F5%A9%D2&path=/PXfile/CountyStatistics&lang=9&strList=L

劉子利 (2001)。休閒教育的意義、內涵、功能及其實施。*戶外遊憩研究，14*(1)，33-53。

劉文端、葉俊廷 (2016)。高齡學習者學習動機及學習意義之初探：以電影賞析課程為例。*社會發展研究學刊，17*，1-23。

劉紀瑄 (2002)。*國中生休閒覺察之研究* (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。

蔡妍妮 (2017)。高齡者的學習需求與學習壓力之調查研究。*福祉科技與服務管理學刊，5*(2)，97-108。

蔡幸娟 (2019)。樂齡學習者運動參與動機與使用健康存摺關係之研究。*高等教育研究紀要，11*，59-79。

蔡承家、阮惠玉 (2011)。*樂齡學習需求及參與意願關係之研究* (未出版碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。

蔡喬育 (2010)。增強成人華語學習的動機：Wlodkowski 動機的時間連續模式。*華語文教學研究，7*(1)，81-96。

蔡榮貴 (2011)。*我國高齡者活躍老化教育模式與策略（整合型計畫）子計畫一： 高齡者健康促進與活躍老化關係模式建構與驗證* (計畫編號：CN10013)。臺南市：嘉南藥理科技大學。

衛生福利部國民健康署 (2017)。*國民健康署年報*。取自：https://www.hpa.gov.tw/File/Attach/8187/File_8121.pdf

鄭采玉 (2008)。*國小學生社會領域學習動機與學習滿意度關係之研究* (未出版碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。

賴秀花 (2014)。*休閒活動參與及健康關係之研究：以銀髮族教育團體為例* (未出版碩士論文)。國立臺北護理健康大學，臺北市。

簡鴻儒 (2016)。從「在地老化」趨勢探討「銀髮族養生園區」之規劃需求。*福祉科技與服務管理學刊，4*(4)，447-456。

顏妙桂 (1994)。休閒與教育。*臺灣教育，523*，15-17。

魏惠娟 (2012)。*臺灣樂齡學習*。臺北：五南。

Ajzen, I. (1991). Theory of planned behavior. *Organizational Behavior Human Decision Processes, 50*, 179-211.

Arai, S. M., & Pedlar, A. M. (1997). Building Communities Through Leisure: Citizen Participation in a Healthy Communities Initiative. *Journal of Leisure Research, 29*(2), 167-182.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences.* New York, NY: Cambridge University Press.

Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1982). *Leisure and human behavior.* Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company Publisher.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.

Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child development* (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press.

C. A. Werner. (2010). *The Older Population: 2010*. Retrieved from: https://www.census.gov/prod/cen2010/briefs/c2010br-09.pdf

Cheng, C. W. (2010). A study of the role of perceived risk in continuing education participants' learning motivation. *The Business Review, Cambridge, 16*(2), 313-320.

Chinn, K. A., & K. F. Joswiak (1981). Leisure education and leisure counseling. *Therapeutic Recreation Journal, 15*(4), 4-7.

Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality-the forgotten factor. *Gerontologist, 42*, 613-620.

Dattilo, J., & Murphy, W. D. (1991). *Leisure education program planning: A systematic approach.* State College, PA: Venture.

Dijst, M., & Vidakovic, V. (2000). Travel time ratio: the key factor of spatial reach. *Transportation, 27*(2), 179-199.

Dodds, W. B., Monroe, K. B., & Grewal, D. (1991). Effects of price, brand, and store Information on buyers' product evaluations. *Journal of Marketing Research, 28*(3), 307-319.

Drummond, M. F., Sculpher, M. J., Torrance, G. W., O'Brien, B. J., & Stoddart, G. L. (2005). *Methods for the economic evaluation of health care programmes*. (3rd ed.). New York, NY: Oxford University Press.

Godbey, G. (1999). *Leisure in your life.* State College, PA: Venture Publishing.

Herens, M. C., van Ophem, J. A. C., Wagemakers, A. M. A. E., & Koelen, M. A. (2015). Predictors of willingness to pay for physical activity of socially vulnerable groups in community-based programs. *SpringerPlus, 4*, 527.

Hu, S., & Hossler, D. (2000). Willingness to pay and preference for private institutions. *Research in Higher Education ,41,* 685-701.

Israel, M. & Hay, I. (2006). *Research Ethics for Scientists: Between Ethical Conduct and Regulatory Compliance*. London, England: SAGE.

Javis, P. (1990). *An international dictionary of adult and continuing education.* London, England: Routledge.

Kleiber, D. (1981). Leisure-based education. *Leisure Information, 4*(7), 3-4.

Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Englewood Cliffs, NJ: Cambridge Adult Education.

Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elderly learning: New Frontier in an Aging Society*. Phoenix, AZ: The Oryx Press.

Londoner, C. A. (1990). Instrumental and expressive education: From needs to goal assessment for educational planning. In R. H. Sherron & D. B. Lumsden (Eds.), *Introduction to education gerontology* (pp. 85-107). New York, NY: Hemisphere Publishing.

Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). *A retrospective the benefits of leisure.* State College, PA: Venture Publish, Inc.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396.

McClelland, J. W. Atkinson, R. A. Clark., & E. L. Lowell (1953). *The achievement motive.* New York, NY: Appleton-Century-Crofts.

McClusky, H. Y. (1971, February). *Education: Background issues.* White House Conference on Aging, Washington, D. C. Retrieved from: https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED057335.pdf

Mezirow, J. (1975). *Education for Perspective Transformation: Women's Reentry Programs in Community Colleges.* New York, NY: Columbia University.

Mezirow, J. (1978). Perspective transformation. *Adult Education, 28*(2), 100-110.

Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Press.

Mundy, J. (1998). *Leisure Education: Theory and practice* (2nd ed.). Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Mundy, J., & Odum, L. (1979). *Leisure education: Theory and practice.* New York, NY: John Wiley and Sons.

National Recreation and Park Association. (1975). *Leisure education advanced project*. Ashburn, VA: National Recreation and Park Association.

Nguyen, T. T. H., Nguyen, T. X., Pham, T., Nguyen C. T., Thu, Vu. G., Nguyen, L. H.,...Ho, R. C. M. (2019). Establishing activity centers for elderly people in metropolitan areas of Vietnam: preference and willingness to pay. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 12*, 795-802.

Pawlowski, T., Breuer, C., Wicker, P., & Poupaux, S. (2009). Travel time spending behaviour in recreational sports: an econometric approach with management implications. *European Sport Management Quarterly, 9*(3), 215-242.

Peterson, C. A., & Stumbo, N. J. (2000). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures*. (3rd ed.). Boston, MA: Allyn and Bacon.

Peterson, C. A., & Stumbo, N. J. (2009). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures.* (5th ed.). San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings.

Peterson, C. A., & Gunn, S. L. (1984). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures*. (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Random House.

Remonnay, R., Havet, N., Morelle, M., & Carrère, M. O. (2008). Analyzing the determinants of willingness-to-pay values for testing the validity of the contingent valuation method: application to home care compared to hospital care. *Working Paper du GATE, 20,* 1-33.

Robson, C. (1993). *Real World Enquiry: A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers.* Oxford ,England: Blackwell.

Romé, A., Persson, U., Ekdahl, C., & Gard, G. (2010). Willingness to pay for health improvements of physical activity on prescription. *Scandinavian Journal of Public Health ,38*(2), 151-159.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science, 237*, 143-149.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist, 37*, 433-440.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York, NY: Dell.

S. Liu., C. H. Yam., O.H. Huang., & S.M. Griffiths. (2012). Willingness to pay for private primary care services in Hong Kong: are elderly ready to move from the public sector? *Health Policy and Planning, 28*, 717-729.

Skinner, B. F. (1938). *The behavior of organisms: An experimental analysis.* New York, NY: Appleton-Century.

Spencer, H. (1880). *Education: Intellectual, moral, and physical.* New York, NY: D. Appleton and Company.

Steelman, Lala Carr., & Brian Powell. (1991). Sponsoring the Next Generation: Parental Willingness to Pay for Higher Education. *American Journal of Sociology, 96*, 1505-1529.

United Nations. (2011). *World Population Prospects: The 2010 Revision.* Retrieved from: https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/trends/WPP2010/WPP2010_Volume-I_Comprehensive-Tables.pdf

United States Census Bureau. (2018). *Older People Projected to Outnumber Children for First Time in U.S. History.* Retrieved from: https://www.census.gov/newsroom/press-releases/2018/cb18-41-population-projections.html

Weiner, B. (1972). Attribution Theory, Achievement Motivation, and the Educational Process. *Review of Educational Research, 42*(2), 203-215.

Wertenbroch, K., & Skiera, B. (2002). Measuring Consumers Willingness to Pay at the Point of Purchase. *Journal of Marketing Research, 39*, 228-242.

World Health Organization. (2002). *Active Ageing: A policy framework.* Geneva, Switzerland: World Health Organization.

Yoon, C., & Cole, C. A. (2008). Aging and consumer behavior. In C. P. Haugtvedt, P. M. Herr, & F. R. Kardes (Eds.), *Handbook of consumer psychology* (pp. 247-270). New York, NY: Taylor & Francis.

附錄

附錄一　訪談大綱

*本論文主題後修正為「探討臺北市樂齡教育參與動機、效益與願付意願之因素」

臺北市樂齡族群投入樂齡教育之訪談大綱

親愛的受訪者您好，

感謝您願意參與本研究，本研究題目為「臺北市樂齡族群投入樂齡教育之願付意願探討*」，目的在於了解國內樂齡族群投入休閒教育課程之願付意願。樂齡教育機構提供樂齡族群一個學習的管道，透過休閒教育課程讓樂齡者能在退休或是身分轉換後，仍能走出家庭，拓展新的社交圈。希望能透過本次的研究，更深入了解您對於樂齡教育課程的看法，以及對於花費時間、金錢的意願。因此，希望您能秉持理性的思維誠實回答，感謝您的協助與合作。

第一部分：樂齡教育之參與現況

說明：請依據個人參與樂齡教育之狀況，在適合的欄位內填寫或打勾。

1. 請問您至今參與樂齡教育機構開設之課程多久？

   _____年

2. 請問您參與樂齡教育課程的類別為何？ (可複選)

   □ 運動指導 (如：太極拳、體適能、舞蹈) _____

   □ 人文藝術 (如：書法、繪畫) _____

   □ 健康保健 (如：養生保健、經絡營養課程) _____

   □ 生活休閒 (如：3C 應用、算命、園藝) _____

   □ 才藝技能 (如：歌唱班、樂器演奏) _____

   □ 戶外體驗 (如：戶外導覽課程、登山) _____

   □ 其他 (如：志工隊、社團) _____

3. 請問您每週會參與幾次樂齡教育課程？

□ 1 次　□ 2-3 次　□ 4-5 次　□ 6-7 次　□ 8-9 次　□ 10 次以上

4. 請問您每次大約會花多久時間參與？

□ 少於 30 分鐘　□ 30 分鐘-1 小時　□ 1-2 小時　□ 2-4 小時　□ 4 小時以上

5. 個人基本資料

(1) 性　別：□ 男性　□ 女性

(2) 年　齡：□ 55-65 歲　□ 66-75 歲　□ 76-85 歲　□ 86 歲以上

(3) 教育程度：□ 不識字　□ 小學　□ 國中 (含)以下　□ 高中(職)

□ 大(專)學　□ 碩士或以上

(4) 退休前職業：□ 軍公教　□ 服務業　□ 自由業　□ 工商　□ 其他

(5) 宗教信仰：□ 佛教　□ 道教　□ 基督教　□天主教　□ 穆斯林

□ 其他　□ 無信仰

(6) 平均每月收入：□ 20,000 以下　□ 20,001-30,000　□ 30,001-40,000

□ 40,001-50,000　□ 50,001-60,000　□ 60,001-70,000

□ 70,001 以上

第二部分：樂齡教育之參與動機與願付意願

1. 請問您為何會選擇到樂齡教育機構上課？

2. 請問在參與樂齡教育後對您有哪些影響？(優點) (缺點) (生活上改變) (為什麼)？

3. 請問您對於目前機構開設的課程內容感受為何？

4. 請問您對於目前機構開設的課程時間有什麼看法？

5. 請問您每個月會願意花多少價格上這些課？為什麼？

6. 請問如果這些的課程需要調整付費，您會願意參加嗎？為什麼？

附錄二　訪談同意書

*本論文主題後修正為「探討臺北市樂齡教育參與動機、效益與願付意願之因素」

訪談同意書

親愛的受訪者您好，

感謝您願意參與本研究之訪談，本研究題目為「臺北市樂齡族群投入樂齡教育之願付意願探討*」，目的在於了解國內樂齡族群投入休閒教育課程之願付意願。因此希望能透過本次的訪談，更深入了解您對於樂齡教育課程的看法，以及對於花費時間、金錢的意願。

研究者會藉由訪談的方式，在研究過程中使用錄音紀錄，錄音資料將再轉謄為逐字稿，作為本研究的內容進行分析。研究結果將做為碩士論文之應用，並會遵守保密原則及研究倫理。

參與訪談有以下幾點注意事項：

1. 訪談的次數以一次為原則，若資料有缺漏才會進行第二次。
2. 為避免資料缺漏或解讀錯誤，本研究將使用錄音工具，記錄您的口述內容，並同時運用紙本筆記撰寫。所有訪談紀錄與錄音僅供本研究使用，並會在論文中以匿名方式撰寫。
3. 訪談時間約一至二小時，並視研究參與者的身心狀況做調整。
4. 研究參與者請依真實狀況與想法回答問題，亦有權利拒絕回答。
5. 訪談過程若有不適或需中途離開，可直接告知研究者，且不會受到勉強。
6. 本研究遵守研究倫理之原則，若對於訪談過程、資料分析應用有疑慮，可要求研究者詳細說明。

本研究絕對尊重您的意願，若無疑慮且願意協助本研究之完成，請於下方參與者簽名欄簽名，一式二份，由研究者與研究參與者雙方留存。

本人_____願意參與「臺北市樂齡族群投入樂齡教育之願付意願探討*」的研究，擔任研究參與者並同意以上注意事項，接受研究者的訪談。

研究參與者：

研　究　者：

中　華　民　國　　年　　月　　日