

與高齡者共學之行動研究：以成年子女為例

An Action Study of Learning with the Elderly : A case of adult children

黃寶嬋 Huang Bao-chan

高雄市新興區信義國小教師

Teacher of Kaohsiung Municipal Sin-Yi Primary School

國立高雄師範大學成人教育研究所博士生

Ph.D. student of Graduate Institute of Adult Education, National Kaohsiung Normal University

betty828@ms41.hinet.net

摘要

本研究旨在透過成年子女與其父母的共學活動，探討高齡父母的學習特徵、學習偏好，以及共學歷程中彼此的互動關係。研究問題包含：一、如何根據高齡者的學習特徵與偏好規劃與實施共學活動？二、高齡父母在共學歷程中的互動關係為何？三、反思此共學模式對於增進高齡者終身學習的可能性如何？本文係以行動研究的方式，由研究者和高齡父母實施為期八週的共學活動，透過參與觀察、共學日誌及研究省思來蒐集資料。結果發現：一、父母喜愛輕鬆、多元的學習方式，討論後決定以靈性與養生保健作為共學活動的主題；二、共學歷程中，父親多居於主導地位，母親雖扮演輔助者，但卻是重要的陪伴者；三、此基於深厚親屬關係的共學模式，有增進高齡者終身學習的可能。

關鍵詞：親子共學、高齡者學習、成年子女

Abstract

The study aims to explore the learning characteristics of elderly parents, learning preferences, as well as the interaction in the co-learning course by the design and implementation of co-learning activities between adult children and parents. The major research questions are included: First, how to plan and implement learning activities in accordance with the elderly learning characteristics and preferences? Second, how's the interaction between elderly parents during the co-learning process? Third, by means of researcher's reflection, can it be possible that the co-learning mode is a catalyst for lifelong learning of the elderly? The research is in the way of action study. During the period of the eight-week activities between researcher and elderly parents, it had to be collected data by way of the participant observation, co-learning daily record, and the research's reflection. It had showed the following results: First, researcher's parents preferred relaxed and diverse learning methods. They decided that the theme of co-learning activities was about spirituality and health care after discussion. Second, the researcher's father had played a dominant role in the process of co-learning; however, the mother had played a subsidiary one which was an important companion. Third, the co-learning mode which was determined on the family kinship had made lifelong learning possible.

Key Words: Parent-child Co-learning, Elderly Learning, Adult Children

壹、研究背景與目的

近年來，由於醫療技術進步，國人的平均壽命不斷延長，至 2014 年 6 月底，臺灣地區 65 歲以上的老年人口已逾 270 萬人，佔總人口數的 11.75%（內政部，2014），達聯合國衛生組織所定義的「高齡化社會」；推估到了 2025 年，老年人口比例將超過 20%，屆時臺灣將成爲「超高齡社會」（魏惠娟、胡夢鯨、陳冠良，2010）。人口結構快速老化的現象，使高齡相關的議題備受重視。

陳嘉彌（2010）指出，高齡化社會帶來的衝擊包括：政府財政負荷加重、整體經濟成長可能下降、消費行爲改變、教育重點轉移、家庭結構窄化與代間增長，及老人身心安危等問題。欲減緩這些衝擊，亟需透過教育，讓每位國民預備與接納高齡學習時代的來臨。李奕昕（2006）指出，實施高齡教育能提升老人解決問題的能力，增進其生活知能，然而，由於高齡者的背景差異大，學習需求及現實條件不易掌握，故，如何設計有效的高齡學習方案，達成高齡教育的功能，對高齡教育工作者而言，將是一項挑戰。

有鑑於高齡化造成家庭結構的改變，聯合國教科文組織（UNESCO）自 1999 年（國際老人年）起，便開始關注代間議題，除期待創造一個不分年齡、人人共享的社會外（林麗惠，2003a），也強調家庭有責任協助成員完成不同生命階段的任務，並提供學習機會，滿足不同世代愛與被愛的需求（林如萍，2006）。此外，教育部亦自 2008 年起，將 5 月 15 日訂爲家庭日，以學習型家庭的概念提供諸多親子共學策略，期能增進親子關係，強化家庭功能。

再者，爲喚起國人對世代關係的重視，落實家庭倫理的傳統價值，彰顯高齡者對家庭的貢獻與重要性，教育部於 99 年 8 月 29 日起，定每年 8 月的第 4 個星期日爲「祖父母節」，並鼓勵中小學將該節日納入學校行事曆，配合辦理相關活動。相關研究顯示，透過代間學習，不僅有助於長者對老化的認識、對年輕世代的瞭解；也能增進孩童與家中長輩互動，減輕對老化的害怕，進而加強代間連結（林如萍、蘇美鳳，2004；林秀如，2007）。

在這些潮流的推波助瀾下，祖孫代間方案和親子共學活動，紛紛出爐。國內的學位論文中，以「代間學習」、「代間方案」爲題者，共計有 20 篇；而以「親子共學」、「親子共讀」、「家庭共學」等爲主題的，亦達百篇，可說不勝枚舉。然與「代間」議題的相關研究中，僅莊喻婷（2014）的「高齡薪傳者對客家文化傳承之研究－代間學習的觀點」、莊娣嫻（2012）的「中高齡者參與代間學習及其對家庭互動關係影響之研究」2 篇，提及中年人與高齡者間的互動或教學模式，其餘均以祖孫兩代爲探究對象。而「親子共學」、「親子共讀」或「家庭共學」的研究，則皆以未成年子女與父母間的親子學習爲探究焦點，未見成年子女與其父母進行共學之文獻。

儘管目前祖孫代間學習、樂齡學習方案及相關研究眾多，但卻少見透過方案的實施而獲悉高齡者生命圖像者，推測可能是研究者與參與者關係較爲疏離、研

究時間有限所致。綜上，研究者採取行動研究的方式，設計並實施為期 8 週與高齡父母的共學計畫，藉以探討父母的學習特性、學習偏好，以及兩位長者在共學歷程中的互動關係。研究目的為：

- 一、探討高齡長輩的需求與學習特性，規畫並實施共學活動。
- 二、探討高齡父母在共學歷程中的互動關係，以及他們的人生經驗。
- 三、省思並檢視此共學模式對於增進高齡者終身學習機會的可能性。

貳、文獻探討

本研究著眼於與高齡父母的共學歷程，故先以「高齡學習」相關概念為基礎，再從慣用的「親子共學」中，擷取與本研究相關的意涵，進行文獻探究，分別說明如下。

一、高齡學習之相關概念

(一) 高齡學習的定義

高齡學習係指為高齡者提供有計畫、有組織的學習活動，目的在增進個人知能、態度和價值觀的改變。國際的高齡教育活動，多從55歲開始，如歐洲的第三年齡大學，美國的老年寄宿所、退休學習學會，日本的長壽學園等。Lamdin和Fugate（1997）所著的《高齡學習（Elder Learning）》一書，也將「高齡學習」界定為55歲以上的學習活動（莊娣嫻，2012）。

而國內提供高齡教育的機構，如老人大學、長青學苑、松年大學等，亦以55歲以上為招生對象。朱芬郁（2011）將高齡學習定義為，年滿55歲的人透過學習，使其行為產生持久性改變的歷程，目的在增進知識，改變情意與態度，達成自我實現。參與本研究的兩位長輩皆逾60歲，符合高齡學習之條件。

(二) 高齡學習的理論基礎

評估學習者的需求是方案規劃重要步驟之一。陳嘉彌（2010）指出，高齡者「應學什麼」及「想學什麼」可從Maslow的需求理論來思考。Maslow於1965年提出需求層級論，將人類的需求依序分為生理、安全、社會、自尊、自我實現等五個層次，並主張當較低層級的需求被滿足後，較高層級的需求才會產生。

此外，McClusky於1971年在論述高齡教育意義與目標時，提出需求幅度理論，所謂的「幅度」，是指老人的負擔相對於其擁有的能量或權力。其主要論點為：老人常須設法維持其在過去歲月中所享受的能量及權力，若能維持得好，則可能獲得新資源，產生新角色與責任，甚至獲得新的生命發展層次。McClusky也提出五個層次的需求等級，分別為應付的需求、表達的需求、貢獻的需求、影響的需求，以及自我超越的需求（魏惠娟、胡夢鯨、陳冠良，2010）。

此共學活動，原是研究者向父母表達有完成某一課程作業的需求，而父母為了協助子女完成作業，欣然允諾參與共學。雖非由學習者主動提出需求，但卻似

乎使父母滿足了McClusky所謂的「貢獻需求」、Maslow理論的「社會需求」，意即欲證明自己對家庭或子女仍有貢獻。

(三) 高齡者的學習偏好

由於生理、心理的老化，高齡者的學習特性與一般成人有所不同。闡述如下：

1. 高齡者參與學習的頻率及次數

學者們（林麗惠，2002；簡瓊珠，2003）研究發現，高齡者偏好每週上課一次或兩次者佔最多數。

2. 高齡者參與學習的時段

在參與學習的時段方面，高齡者傾向於白天上課，其中，又以早上為其最偏好的時段（陳清美，2001）。

3. 高齡者的學習類型

高齡學習類型的分類方式不一，有依據學習型態、高齡學習提供者來區分，亦有從學分與學習導向來區隔的。

在國外的分類方面，Fisher（1995）將高齡學習型態分為成人主導的退休學習學會模式、大學學費減免課程模式、老人寄宿所模式及其他（如遠距教育和第三年齡大學）。Manheimer、Snodgrass和Moskow-McKenzie（1995）則依提供者分成由百貨公司、宗教團體、退休學習學會、社區學院，以及多功能老人中心提供等五種型態。Lamdin和Fugate於1997年的調查研究中，則將高齡學習活動分成有組織的、自我導向的、學分或學位課程等三種（黃富順，2004）。

而國內學者的分類，多以提供的機構型態為主，林麗惠（2002）研究發現，高齡者參與學習的機構類型，以老人大學相關機構（包括長青學苑、老人大學、松年大學等）最多，佔24.81%；其次是社會教育機構（包括文化中心、社教館、婦幼館、救國團等）佔20.93%；再其次為老人會，佔16.28%。

4. 高齡者的學習內容與方式

黃富順（2004）綜合國內外研究發現，高齡者偏好的學習內容包括：健康保健、人文藝術、休閒生活、語文、才藝技能等五類，其中又以保健、休閒課程較受青睞。此外，教育部（2006）調查國內老人教育機構，發現其規劃的課程以歌唱休閒類居多，佔72.5%；其次為運動、藝術、技藝、旅遊等休閒類，佔54.3%。且無論是參與現況或需求，均以休閒、語文進修、電腦資訊、健康維護與心理調適等類別為主。接續，教育部（2008）調查屆齡退休及高齡者參與學習之需求意向，發現其學習需求依序為養生保健、家庭與人際關係、休閒娛樂、社會政治、退休規劃與適應。

就學習方式來看，黃富順（2004）綜合國內外研究發現，高齡者偏好的學習方式可歸納為自學、課堂上課、小組討論、講述與討論並用等四種。綜上可知，自學式的休閒類活動，是多數高齡者偏好的學習模式。

(四) 高齡者的社會角色與關係

在社會關係中，不同的位置（position）或地位（status）會形成不同的網絡關係，而各個位置被賦予的權力與義務，則稱之為角色。最早用以詮釋老年社會學的角色理論認為，老人的角色轉變有二：一是拋棄往日所扮演的成年角色；二是建立了新角色。由於角色運作是人際互動的過程，家人之間、家庭與社會間衝突的產生，常是情境不同所致（劉宏鈺，2010）。

從角色變遷觀來看，最常使高齡者與子女在互動中產生衝突的是「角色逆轉」（role reversal relationship）。當老人因遭遇無法解決的困難而必須求助成年子女時，即從「供應者」變成「需求者」，「角色逆轉」因而產生（陸洛、陳欣宏，2002），而高齡者能否適應老年生活，與其能否接受社會角色的變遷，密切相關。

再者，依附理論指出，人際關係是影響個體身心健康的最大因素，社會連結力強的老人，比無法與他人維持親密關係者，心智更為健康（Krause, 2001）。因此，除引導高齡者重新調整自己的行為模式及生活態度外，亦應鼓勵其從事學習及社會參與，促其適應新的社會關係，滿足其展現自我的需求（周海娟，2005）。藉由社會參與或學習而重構的友誼關係，是一種含有互惠、互信與包容的親密情感，往往成為老年生活的精神支柱。

2007年的一項全國性調查研究指出，臺灣這一代高齡者「養兒防老」的觀念仍然根深柢固。而成年子女們多忙於工作，老年人白天不是與配偶為伴，就是獨自一人在家（林萬億，2009），即便三代同堂，與成年子女的情感也往往不如祖孫間融洽，有的甚或因意見與觀念不同而產生衝突。

綜上可知，高齡者須自我體察角色變遷並適應新的社會關係，以達到成功老化的理想；而鼓勵高齡者從事社會活動及參與學習，亦有助於健康老化。此外，若能由高齡者的成年子女在旁陪伴，共同參與，不但可增進彼此的情感，更可藉此促進雙方乃至家庭達到終身學習的可能。

二、親子共學的相關概念

(一) 親子共學的起源

親子共學源自美國於1980年推動的「家庭識字方案」，目的在幫助處於社會不利地位的家庭，希望破除家庭成員低識字率的惡性循環。結果證實父母識字能力的提升，不僅有助於其自我學習，也能提升子女的學習動機，促進親子間有效互動（魏惠娟，1999）。美國的家庭學習方案雖因目標不同而名稱各異，但強調親子共學的理念卻是一致。這類方案除增進成人與兒童的閱讀能力、提升親子的學習態度與行為外，亦能增進親子互動的頻率與品質，藉由相互分享學習經驗，達到親子共學的目標（趙惠美，2004）。

為區隔美國的家庭識字方案，國內學者將「親子一起學習」以「共學」一詞來表示，相關文獻，亦將此親子共同學習的模式稱為「家庭共學」或「親子共學」。

(二) 親子共學的意義與特點

關於親子共學的定義，黃富順（2003）認為，親子共學是指父母與子女兩人以上聚在一起，針對某一主題共同展開學習活動，以達到共同成長之目標。另外，由於親子共學需要雙方投入時間去實行，因此，林麗惠（2003b）主張親子共學是鼓勵父母每天花些許時間，陪孩子學習與相互分享，從而促使父母成長，養成子女主動學習的習慣。

關於親子共學的特點，施秀玉（2003）認為有三：

- 1.獨立性與合作性：以孩子為中心的學習模式有益於獨立性的發展；學習不僅發生在孩子身上，親子或夫妻間，也有合作學習的機會。
- 2.平等性與持久性：親子共學是平等的分享與長久的互動歷程。
- 3.適應性與發展性：親職教育、子職教育提供了家庭中不同年齡層成員的需求與發展，促其面對各種挑戰。

綜上可知，親子共學的概念雖源自美國家庭識字方案，但其促進親子相互成長、關係融洽的理念，與國內慣用的「親子共學」一詞相呼應。而本研究的「親子共學」，是指成年子女與高齡父母的共同學習，所呈現的學習方式、偏好、溝通模式，乃至於先備經驗等，均與前述的親子共學有些差異，然而，藉由分享長輩人生經驗，增進兩代情感交流的精神卻是相同的。

參、共學計畫發展與實施

一份完整的方案至少應包含名稱、地點、時間、參加對象與人數、活動方式、設計動機、目標、活動資源、活動內容、時間配置及方案評鑑等項目（林秀如，2007）。然而，本共學計畫對象僅有研究者與自己的父母，設計方向與方案並不相同，計畫的各項目如下。

一、名稱與活動類別

名稱為「以靈性和長者為師」的共學計畫，包含兩大主題：

- (一) 靈性體驗學習：共 4 週，前 3 週各選取 1 種素材進行實作，觀察並記錄歷程。
- (二) 植物探索：共 4 週，其中 3 週由父母擔任教學者，最後 1 週進行整個共學歷程的心得分享。

二、活動地點

研究者住家、陽台、附近的公園和步道、高雄市原生植物園。

三、活動時間

民國 102 年 4 月 14 日至 6 月 1 日止，每週六或日的上午，共 8 週。

四、共學對象

研究者的父母，均年逾 60 歲，其中，父親已退休在家。

五、活動方式

「靈性體驗學習」以實作方式進行，「植物探索」則到戶外進行實地踏查。

六、設計動機

有鑒於家庭教育的重要，近來興起了親子共學的潮流。然，無論是政府或民間辦理的親子共學，皆以幼童與其父母為主，少有以成人與高齡父母為對象的。而諸多高齡教育機構的課程安排，也較少顧慮成年子女可陪同參與的時段。在亟欲探究成年子女與高齡父母進行親子共學的可能，嘗試跳脫教育機構化的框架，和父母共同研訂為期 8 週的共學計畫。

七、活動目標

- (一) 藉由靈性的實作體驗，觀察父母的學習歷程與轉變，並讓「好話善念」落實於生活中。
- (二) 藉由探索植物的活動，使父母重視自身經驗，提昇其自信心。
- (三) 藉由親子共遊的活動，體會城市生態之美，使身心獲得紓解。

八、活動內容與時間配置

各週共學活動內容與時間配置，詳如表 1。

表 1 「以靈性和長者為師」共學計畫各週活動內容與進度

週次	日期	主題	活動內容
一	4/14~4/20	靈性 體驗學習	1. 共讀江本勝博士著作：《生命的答案水知道》一書 2. 以白米飯為第一組實驗素材，其中兩瓶分別標示為「感謝」與「責罵」，並於瓶身貼上感謝及責備的話語，另一瓶則不做標示。持續進行一週，觀察並紀錄瓶內物變化對父母的影響。
二	4/21~4/27		以白土司作為第二組實驗素材，依設計的實作方式進行，觀察並記錄其變化。
三	4/28~5/4	靈性 體驗學習	1. 以水作為第三組實驗素材，依設計的實作方式進行，觀察並記錄其變化（4/28 至 5/11）。
四	5/5~5/11		2. 根據前兩週的實驗，選擇陽台所種盆栽之發育不良者，貼上好話標籤，持續觀察到共學計畫結束（4/28 至 6/1）。
五	5/12（日）	植物探索 （居家陽台）	1. 配合植物圖鑑，由父親介紹陽台的觀賞植物與藥用植物。 2. 共同製作可食植物飲品或茶餅

六	5/19 (日)	植物探索 (社區綠地)	配合植物圖鑑，認識住家附近公園、步道、校園內的植物。
七	5/26 (日)	植物探索 (戶外學習)	配合植物圖鑑，搭乘捷運前往左營的「原生植物園」，認識更多住家附近少見之植物。
八	6/1 (日)	成果分享	1. 整理先前的反思、觀察記錄，及旅遊寫真 2. 分享體會或印象最深的活動

九、計畫評鑑

以研究者撰寫的共學週誌、省思紀錄等文件，作為評鑑共學活動成果的依據。

肆、共學者的學習情形與資料分析

研究者以參與觀察的方式，蒐集參與者於學習歷程中的種種反應。由於，此共學活動不以推論或複製為目的，故無量化資料，而以詳盡的共學週誌及省思紀錄等質性資料呈現。分析如下：

一、參與者分析

此計畫主要參與者是研究者的父母，兩人均已達 60 歲，具專科學歷。其中，父親已從職場退休，目前在家，協助白天的家務工作外，亦自修佛學；母親任職於公務機關，為職業婦女，是家中的精神支柱、父親的主要陪伴者。

父母早年的生活經驗相近，但人格特質卻極為不同，父親個性正直、好惡分明，卻不易控制脾氣；母親個性溫和、沉穩內斂，看似柔弱，然卻能以其智慧化解父親的戾氣。

二、非單一方式的活動設計

在此共學活動中，母親除扮演陪伴者的角色外，也是意見的提供者。為使共學活動進展順利，在學習內容與方式的設計上，多仰賴了解父親的她提供建議。恰巧，彈性且具休閒感的活動是兩人所喜好的，因此，為期 8 週的共學計畫，設計了動靜型態兼具的兩個主題，一為實作的「靈性體驗學習」，另一則是戶外踏查式的「植物探索」。

三、共學活動成果整理

共學期間，研究者均將每週活動內容、兩位參與者的學習歷程做成紀錄，整理說明如下：

(一) 父親在學習過程中擔心失敗，且不易接受

在「靈性體驗學習」活動中，先以《生命的答案水知道》一書進行共讀，此讀本為父親崇敬的法師所提及，由於其對內容熟悉，加上視力老花，因此閱讀時，僅瀏覽其中的圖片。當進入實作階段，研究者請父親選取實驗素材時，他無從決定地說：「你們看用什麼做比較好？書上都用什麼做的？或是人家用什麼做有成功

的，就先用那種好了！（週誌 1020414）」顯見，即使是輕鬆的學習活動，父親仍害怕失敗。

然而，第一個以米飯為素材的實驗並沒有成功，於是父親便開始質疑：「實驗瓶蓋是否緊閉？米飯有沒有等冷卻才放入？原本瓶內是否完全乾燥？舀米飯的湯匙有沒有潮濕？（週誌 1020414）」可知其對失敗的結果不易接受。

（二）扮演教學者，能提升父親的自信與學習興趣

「探索植物」是父親較喜愛的主題，學習內容是他熟悉的，因此接下去的3週，便由他擔任教學者，這樣一個角色的賦予，令父親顯得格外興奮。

在進行這個主題的前一晚，我跟父親做了預告，說：「明天開始要換你當老師教我囉！」他笑得很靦腆，但看得出那股被委以重任的喜悅，還很細心地問說：「明天要從哪兒開始呢？」（週誌 1020505）

為了扮演好教學者的角色，即使已翻閱數十次的書籍，在第一次戶外踏查的前幾天，他不但又慎重地閱讀了好幾次，還趁白天我們出門上班時，先到即將行經的路線模擬。踏查當天，原本不到20分鐘的路程，走了1個多小時，父親卻不覺得疲累，仍興致盎然地逐一解說所見植物的特性與用途，顯見其對此很感興趣。

（三）「陪伴」關係是影響共學活動的關鍵

設計「靈性體驗學習」主題的目的，是想和母親陪父親改掉不好的習氣，雖然實驗結果不如預期，但卻在歷程中發覺「陪」父親的同時，他也為了「陪」我完成作業而願意繼續嘗試；第二個主題的設計，則讓父親擔任教學者，在傳遞植物知識時，兩位長輩就不知不覺地將植物與自己兒時的生活情景連結，說了不少故事，研究者即使只是陪在一旁傾聽，但卻能讓他們越談越多。在陪伴的過程中，研究者也逐漸勾勒出高齡父母的生命圖像，因此，陪伴關係可說是影響這個共學計畫的關鍵要素。

伍、結論與建議

根據上述資料，在為期8週的共學活動結束後，綜合提出如下的結論與建議：

一、休閒與養生是高齡者偏好的學習內容

本共學活動的兩個主題「靈性體驗學習」與「探索植物」，均屬休閒和養生保健類型，與相關研究結果相符（黃富順，2004；教育部，2006、2008；王冠今，2010）。高齡者有感於身體機能衰退，會開始關注養生議題；同時，為了保持心情愉快，也較喜從事無壓力又可調劑身心的休閒活動。

二、陪伴關係是高齡者參與和持續學習的重要因素

共學歷程中，父親因為有母親作伴，方能持續下去，而兩位長輩的互動模式，更為巧妙，當父親扮演「教學者」、「主導者」時，母親便自動成為「學習者」和「輔助者」。此外，原是父母陪研究者完成作業的關係，後來卻變成研究者陪兩位

長輩回顧往事。「伴」在高齡學習中的重要，可由相關文獻(Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, 2002; 林佳蓉, 2002; 蔡承家、葉秀菊, 2011) 獲得證實。

三、發展更多類似的共學方案，增進高齡者終身學習的可能性

今日的高齡學習方案，多以促使學習者學會課程內容為主，無形中賦予教材和教師高於學習者的互動地位，如何調整，將是方案規劃者與執行者需深思的課題。此外，慣稱的「親子共學」，均無成年子女與父母共學的相關文獻，本研究應為首例，雖未達推論之效，但卻能藉此了解父母的學習偏好，觀察其在共學歷程中的互動模式，分享長輩的生命經驗與智慧，同時，藉此增進親子情感，促進家庭共學、高齡者終身學習的可能。

期望藉由本研究的拋磚引玉，讓更多對此議題感興趣的學者投入，呈現高齡者與成年子女共學的不同面貌，開啓成人終身學習的另一扇窗。

參考文獻

一、中文部份

- 內政部戶政司 (2014)。103 年 6 月底人口結構分析。2014 年 8 月 11 日，取自
<http://sowf.moi.gov.tw/stat/week/list.htm>
- 王冠今 (2010)。台灣社會老人的社會支持改變、健康狀態改變與社會參與之縱貫性研究 (未出版之博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 朱芬郁 (2011)。高齡教育：概念、方案與趨勢。臺北市：五南。
- 李奕昕 (2006)。高齡化社會高齡者教育的策略與規劃。2014 年 8 月 10 日，取自
<http://www.nhu.edu.tw/~society/e-j/58/58-34.htm>
- 林如萍 (主編) (2006)。Connenting Generation—祖孫關係教育手冊 (全二冊)。臺北：臺灣家庭生活教育專業人員協會。
- 林如萍、蘇美鳳 (2004)。青少年的祖孫關係與其對老人態度之研究。中華家政學刊，35，75-90。
- 林秀如 (2007)。祖孫關係代間方案初探。載於中華民國社區教育學會 (主編)，社區高齡教育的跨科際整合 (頁 169-182)。臺北市：師大書苑。
- 林佳蓉 (2002)。台灣地區老人休閒參與和休閒阻礙之研究。國立體育學院論叢，12 (2)，59-76。
- 林萬億 (2009)。城鄉老年人社區生活大不同—以臺南縣西港鄉、臺北縣板橋市為例。行政院國家科學委員會專題研究成果報告 (編號：NSC97-2420-H002-199-KF3)。臺北市：國立臺灣大學社會工作學系。
- 林麗惠 (2002)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究 (未出版之博士論文)。中正大學，嘉義縣。
- 林麗惠 (2003a)。運用代間方案推動社區成人教育。成人教育，72，46-49。
- 林麗惠 (2003b)。親子共學。載於教育部 (主編)，家庭生活手記 (頁 13-16)。臺北市：教育部。
- 周海娟 (2005)。老年人福利政策與社會資本建構。社區發展季刊，110，205-215。
- 施秀玉 (2003)。家庭共學—親子團體對親子互動之影響研究 (未出版之碩士論文)。屏東師範學院，屏東縣。
- 陳清美 (2001)。高齡者對學習環境偏好之研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 陳嘉彌 (2010)。“K-SHAPE”銀髮族學習方案之行動研究。成人及終身教育學刊，15，1-38。

- 教育部 (2006)。台灣地區老人教育推動現況與需求調查報告。臺北市：教育部。
- 教育部 (2008)。我國屆齡退休及高齡者參與學習需求意向調查。臺北市：教育部。
- 陸洛、陳欣宏 (2002)。臺灣社會變遷中老年人的家庭角色調適及代間關係之初探。*應用心理研究*，**14**，221-249。
- 莊娣嫻 (2012)。中高齡者參與代間學習及其對家庭互動關係影響之研究 (未出版之碩士論文)。南開科技大學，南投縣。
- 莊喻婷 (2014)。高齡薪傳者對客家文化傳承之研究—代間學習的觀點 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 黃富順 (2003)。家庭學習。載於教育部 (主編)，*家庭生活手記* (頁 5-8)。臺北市：教育部。
- 黃富順 (2004)。高齡學習。臺北市：五南。
- 趙惠美 (2004)。親子共學美語圖畫書運用之行動研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 簡瓊珠 (2003)。高齡學習者生活適應及其相關因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 劉宏鈺 (2010)。高齡者生活調適與社會關係初探。*成人及終身教育學刊*，**15**，79-114。
- 蔡承家、葉秀菊 (2011)。高齡者參與終身學習障礙之研究。2011 南臺灣健康照護暨健康產業國際學術研討會專題報告。取自美和科技大學網頁：
<http://library.meiho.edu.tw/987654321/1316>
- 魏惠娟 (1999)。學習型家庭方案—從理論到實務。臺北市：五南。
- 魏惠娟、胡夢鯨、陳冠良 (2010)。臺灣樂齡學習中心課程之分析：McClusky 需求幅度理論的應用。*成人及終身教育學刊*，**15**，115-150。

二、英文部分

- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and A motivation. *Journal of Leisure Research*, *34*(3), 233-252.
- Basow, S. A. (1992). *Gender stereotypes and roles* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing.
- Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, *41*(3), 239-250.
- Krause, N. (2001). Social Support. In R. H. Binstok & L. K. George (Eds.), *Handbook of Aging and the Social Sciences* (pp. 272-294). San Diego, CA: Academic Press.
- Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elder learning: new frontier in an aging society*. AZ: The Oryx Press.
- Manheimer, R. J., Snodgrass, D. D., & Moskow-McKenzie, D. (1995). *Older adult education: A guide to research, programs, and policies*. Westport. CT: Greenwood Press.