

臺中市政府 104 年度市政發展研究論文獎助計畫

論文節錄重點

高齡學習者社會支持、情緒管理與成功老化關係  
之研究

The Study of the Relationship among Social  
Support , Emotional Management and Successful Aging of Elder  
Learners

研 究 生：劉由貴

指 導 教 授：黃富順

學 校：國立中正大學

系 所：成人及繼續教育學系

中華民國 104 年 7 月

# 高齡學習者社會支持、情緒管理與成功老化關係之研究 —以臺中市及鄰近區域為例

## 摘要

本研究旨在探討高齡學習者的社會支持、情緒管理與成功老化的關係。為達研究目的，本研究採用問卷調查法，以臺中市及鄰近區域（苗栗縣、南投縣及彰化縣）樂齡學習中心 792 位高齡學習者為研究對象；研究工具為「高齡學習者社會支持、情緒管理與成功老化調查問卷」；採用的統計分析方法包括：描述統計、獨立樣本  $t$  檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析、多元迴歸分析等。

本研究獲得十項結論：

- 一、高齡學習者的社會支持大致良好，屬於中上程度，其中以獲得情感性支持程度最高
- 二、高齡學習者的整體社會支持與個人背景變項有關
- 三、高齡學習者的情緒管理大致良好，屬於中上程度，其中以情緒的覺察程度最高
- 四、高齡學習者的整體情緒管理與性別、婚姻狀況、經濟狀況、健康狀況、居住情形等變項有關，與年齡、教育程度無關
- 五、高齡學習者的成功老化大致良好，屬於中上程度，其中以生活自主程度最高
- 六、高齡學習者的整體成功老化與性別、經濟狀況、健康狀況等變項有關，而與年齡、教育程度、婚姻狀況、居住情形無關
- 七、高齡學習者的社會支持與成功老化具有正相關
- 八、高齡學習者的情緒管理與成功老化具有正相關
- 九、高齡學習者背景變項、社會支持及情緒管理對成功老化具有預測力
- 十、高齡學習者的情緒管理為社會支持影響成功老化之間的中介變項

根據上述研究結論，本研究提出以下建議：

- 一、對政府部門政策之建議  
(一)建構高齡者終身教育學習體系，整合教育資源

- (二)增設高齡者教育學習場所，建立社區學習據點
- (三)整合高齡者學習機構，活化各縣市閒置空間，讓高齡者有舒適及固定的學習場所
- (四)鼓勵高齡者重返校園成為人生導師
- (五)市政府應配合 2019 年辦理東亞青運，研定全民運動計畫

## 二、對高齡學習者之建議

- (一)活絡社會支持網絡，提升正向情緒，以提高成功老化

- 1.走入人群，擴大社交圈
- 2.提早規劃退休生活，培養自信心，使生命充滿活力與動能
- 3.採用直接或間接的方式，加強社會互動，建立良好的社群關係

- (二)保持積極樂觀的態度，加強自我的正向情緒

- 1.擔任志工，提高生活滿意度
- 2.培養幽默感及情緒表達能力

- (三)經濟狀況不佳、健康情形不良者，應積極促進社會支持，做好情緒管理，以達成成功老化

- 1.經濟狀況不佳者尋求多元社會支持，促進成功老化
- 2.健康不佳者宜採取健康型態的生活管理，以落實成功老化

- (四)養成運動的習慣，保持身心的健康

**關鍵詞：**高齡學習者、社會支持、情緒管理、成功老化

## 目次

壹、 研究緣起.....	4
一、 研究動機.....	4
二、 研究目的.....	5
貳、 文獻探討.....	5
一、 社會支持的意涵.....	5
二、 情緒管理的意涵.....	6
三、 成功老化的意涵.....	7
四、 高齡學習者社會支持、情緒管理與成功老化的關係.....	8
參、 研究設計.....	9
一、 研究架構.....	9
二、 研究假設.....	10
三、 研究對象.....	10
四、 研究工具.....	10
五、 資料分析.....	11
肆、 研究結果.....	11
一、 高齡學習者的社會支持現況及差異分析.....	11
二、 高齡學習者的情緒管理現況及差異分析.....	16
三、 高齡學習者的成功老化現況及差異分析.....	17
四、 高齡學習者的社會支持、情緒管理與成功老化之相關分析....	17
五、 高齡學習者的背景變項、社會支持及情緒管理對成功老化之預測 分析.....	18
六、 高齡學習者情緒管理在社會支持對成功老化之影響間的中介效 果分析.....	19
伍、 結論與建議.....	21
一、 結論.....	21
二、 建議.....	22
參考文獻.....	26

## 壹、研究緣起

### 一、研究動機

隨著生物科技及醫療衛生的進步，人類的平均壽命逐漸延長。根據內政部統計處(2015)之統計資料，我國高齡人口(65歲以上)有 2,808,690 人，佔總人口數達 12%。另根據國家發展委員會(2014)的推計，我國 65 歲以上人口成長率自 100 年起開始增加，人口數將大幅增加，推計老年人口將由 103 年之 281.2 萬人，至 150 年增加為 735.6 萬人，增加 1.6 倍。隨著高齡人口的增加，政府提供了許多高齡者的福利與服務，雖然高齡者的生理健康受到重視與照護，但其心理健康卻較常忽視，而心理健康與否則關係著高齡者能否對老化適應良好，享受老年生活。老化是生命中不可逆的過程，怎麼樣讓自己老的有尊嚴、老的有自信，亦即成功老化，是高齡者生涯發展階段重要的核心。

相較於其他年齡層的成人，高齡者較需要他人的照顧與關心，因此社會支持對高齡者特別重要。周玉慧(1998)研究發現。情感性的社會支持對老人的健康有良好的促進作用。Cohen 與 Syme (1985)則認為，不常生病的人比常生病的人擁有較多的社會支持。而張郁芬(2001)的研究則指出，當個人所需的社會支持不足時，對個人身心的健康，會產生不良的影響。社會支持被認為是促進高齡者生理和心理健康的調節閥(buffering) (Bode, Ridder, & Bensing, 2006; Coleman & Iso-Ahola, 1993)。因此，如何透過適當的社會支持來提供高齡者各類生活協助和精神關切照顧，使高齡者能獲得必要的生活品質，讓高齡者的身、心、靈都能達到和諧的成功老化狀態，益趨重要。

高齡者受到老化的影響，可能導致情緒表現的退化及負面情緒的增加。Mayer 和 Salovey (1997)指出情緒調適可以引導個體朝向更適當的心情狀態，對個體身心健康的維持與促進扮演著重要的角色。高齡者如果能採取樂觀及正向的思考與行為，減少情緒的激動，讓自己的心情保持穩定及愉快的狀態，以彈性靈活的思考態度，來改變個人對生活狀況的評估取向，將可獲得正向的心理感受；反之，若高齡者存有悲觀、憂鬱及焦慮的情緒狀態，對生命充滿灰色及負向想法，則會影響身心健康。可見正向的情緒會促進高齡者的成功老化。因此，本研究從高齡者成功老化的角度，探究

高齡者的情緒管理。

研究者任職於教育行政部門擔任主管職務 10 多年，服務期間與樂齡學習中心及社區大學等高齡學習機構人員長期接觸，這些學習機構的高齡者能夠走出家庭從事學習活動實屬不易，當學習場域成為大家交際、互動的地方，無形中也串連起在地高齡者的社會網絡；另一方面，研究者觀察參與學習活動的高齡者，除了有充沛的社會支持網絡之外，更感受到他們多數擁有樂觀及正向的態度與心情。這些在實務現場的觀察，激發研究者想要探討高齡者的社會支持與情緒管理與其成功老化間究竟存在何種關係。

## 二、研究目的

本研究以參與樂齡學習中心之高齡學習者為研究對象，探討其社會支持、情緒管理與成功老化三者間的關係。本研究之具體目的如下：

- (一)瞭解高齡學習者的社會支持及與背景變項的關係。
- (二)瞭解高齡學習者的情緒管理及與背景變項的關係。
- (三)探討高齡學習者的成功老化及與背景變項的關係。
- (四)探討高齡學習者社會支持、情緒管理與成功老化的關係。
- (五)探討高齡學習者的背景變項、社會支持及情緒管理對成功老化的預測力。
- (六)探討高齡學習者的情緒管理在社會支持與成功老化的中介效果。

## 貳、文獻探討

### 一、社會支持的意涵

社會支持是人與人之間的互動、扶持提供資源、依賴、肯定與重視等(李依芹, 2010)。Reber (1995)指出，社會支持是指個體可以感受到、察覺到，甚至實際受到周遭的人給予他生活上的協助與關心，進而達到問題的解決。趙白玉(2008)則認為社會支持是人際關係的供應與交流，是個人對不同形式的支持感到足夠或有益的主觀知覺。由前述定義可知社會支持具有三種性質：

- 1.社會支持為互動的過程：包含社會網絡及人際互動的形式，這些互動的內容包括訊息、財物或情緒等資源。

2. 社會支持具緩衝效果：個體可藉由社會支持的力量，來減緩壓力對個體身心健康造成的影響。
3. 社會支持為不斷循環的歷程：社會支持是個人在社會環境中，透過各種社會關係的運作，所獲得的支持與幫助的過程與結果，故是不斷循環的歷程。

Barrera、Slander 和 Ramsay (1981)認為社會支持可來自配偶、朋友、同事或同伴等。Swindle (1983)將社會支持的來源分為三種，分別為社會資源、社會網絡以及重要他人，其中社會資源包括學校、社團、教會等社會服務機構；社會網絡則包括生活中所認識的人，例如：同學、朋友、同儕、同事等；而重要他人則是指對個人具有重要影響力的重要關係人，如家人、配偶等。林麗惠(2012)則認為在老年期的生活中，高齡者第一優先會尋求親屬關係及朋友所提供的社會支持，尤其是配偶及成年子女。倘若無法從家庭成員或友伴間獲得，才會轉向正式性的支持網絡，因此對高齡者而言，非正式性的社會支持更屬重要。

有關社會支持的類型，Barrera 等人(1981)提出社會支持包括情緒支持、實質的支持和資訊支持等三種型態。而 Cohen 與 Syme (1985)將社會支持系統分為四種類型：情緒性支持、工具性支持、訊息性支持、評價性或自尊性支持等。Cutrona、Russel 和 Rose (1986)則將社會支持分為五個類型：情緒支持、社會網路的支持、自尊支持、實質協助、訊息支持等。

綜合上述，社會支持產生於人際關係的行為上，被視為是一種來自於重要的他人、社會網絡及社會人士所提供的支援性的活動。社會支持的內涵最常被提出的三個層面為情感性支持、工具性支持及訊息性支持。

## 二、情緒管理的意涵

情緒管理係指個體對情緒變化時的自我控制能力(張春興，1996；顏淑惠，2000；鍾偉晉，2009)；當個體面對危機產生負面情緒時，為了保持身心和諧及減輕不適應的感受，而在認知與行為的調適上所採取的任何方法(Lazarus, 1991)。楊靜宜與李麗日(2010)則認為情緒管理係指能正確地覺察，表達自己與他人的情緒，能調整自己和因應他人的情緒，且能夠控制並運用自己與他人的情緒，以激發適宜的行為，使自己與他人身心臻於和諧狀態的能力。而張苑珍(2011)認為情緒管理即個體能正確地覺察與認知自己的

情緒狀態，並適度的運用理性克制其情緒激動，將憤怒、暴躁、抑鬱等負面情緒調適處理，轉化為心平氣和的正面情緒，使身心臻於和諧狀態，且能合宜地表達情緒，而不至於太過或不及。

Bar-On (2000)認為情緒管理的內涵，包括情緒自我覺察、有效的運用或調節情緒以促進人際關係、問題解決和壓力容忍度的能力。李彥君(2002)以情緒的知覺、情緒的表達、情緒的調節、情緒的推理來界定情緒管理的內涵。而陳美珍(2012)以情緒的覺察、情緒的表達、情緒的適應三個層面來界定情緒管理的內涵。楊靜宜與李麗日(2010)認為情緒管理包括情緒的覺察、情緒的表達、情緒的調適、情緒的運用等四個層面。

由上述可知，情緒調節、情緒調適是指能正確的察覺自己與他人的情緒狀態，在情緒變化時能運用理性表達情緒，使自己及他人在身心方面處於平衡。情緒管理的內涵中最常被提出的三個層面為情緒的覺察、情緒的表達、情緒的調適等。

### 三、成功老化的意涵

成功老化係指個人在老化的過程中，能夠使生理功能的「喪失」達到最小，能夠做到延緩老化，避免次級老化的發生，逃避慢性病的侵襲，仍然具有活力與積極主動的精神，直到生命的極限(黃富順，2012)。Rowe 和 Kahn (1998)認為成功老化必須具備三項關鍵特徵：1.在生理上降低疾病或失能的風險；2.在心理上維持心智與身體的高功能；3.在社會上積極參與社會活動。Fisher (1995)指出，成功老化是指個體把過去的生活經驗與現在生活情境加以整合，為未來的發展及挑戰做好準備，他進一步提出成功老化的五個特徵，包括：1.能與他人互動，2.生活有目標，3.能自我接納，4.個人成長，5.能有自主權。林麗惠(2004，2006)研究臺灣地區 55 歲以上的高齡學習者，提出高齡者成功老化應具備以下六個條件：1.健康的身體，2.經濟來源的充裕性，3.愉快的家庭生活，4.社團交往的朋友，5.主動參與學習活動，6.良好的適應變遷能力。

綜合上述，成功老化係指對老化的一種正確方式，個體能對老化適應良好，享受老年生活。成功老化的內涵主要包括：健康養生、心理調適、社會關係、經濟保障、終生學習等五個層面。



#### 四、高齡學習者社會支持、情緒管理與成功老化的關係

在社會支持與成功老化的關係方面，許多研究皆指出社會支持與身心健康有正相關(例如：周玉慧與莊義利，2000；周玉慧、楊文山、莊義利，1998；劉敏珍，2000；蕭崑彬、盧俊吉，2012；Berscheid & Reis, 1998; Yoon, 2006)。另有研究均指出良好的情感關係是影響個體幸福感與成功老化程度的重要因素(Argyle, 2001；Berscheid & Reis, 1998；Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)。由此推測，社會支持可能與高齡者的成功老化有正向關聯，社會支持關係良好者，成功老化程度較高。社會支持會影響成功老化，其可能的原因在於社會支持較佳者，會導致幸福、快樂、積極、正向與愉快的情緒，而影響身心靈的健康，縱使遇到些許的不愉快，也能經由正式與非正式的社會支持管道尋求協助，此種正面的情緒，本身就是成功老化的要素。

在情緒管理與成功老化的關係方面，《情緒智能》一書中提到，情緒管理良好的人除了能隨時覺察自身與他人的感受，了解自己所處的情境外，更能夠與他人互動溝通，建立良好的人際關係(張美惠譯，1996；Goleman, 1995)。Brassen、Gamer 和 Büchel (2011)指出，在個體老化過程中會面臨感官敏銳度驟降，身體能力下滑，認知能力衰退，社會人際網絡萎縮等情形，儘管這些衰老的現象會產生，但維持健康的最佳方法即是個體的情緒調節以維持成功老化。因此，情緒管理可能與成功老化有關，情緒管理是一種內在正向自我價值的協調與肯定，這種價值的協調與肯定越多者，表示能以正向的觀點看待事物，而導致正向情緒的提升及負向情緒的減少，有助於高齡者的成功老化。

由上述分析得知，社會網絡是身心健康的重要預測指標，也是幸福感與生活滿意度及成功老化的重要來源，當高齡者社會支持越多，越能創造正向的情緒；其次，而情緒的管理與調節是個體健康與成功老化的重要預測變項之一。這顯示更多的社會支持，可以獲得良好的情緒調節，進而促進成功老化的實現。情緒調節是否在社會支持與成功老化的關係扮演中介作用的角色，亦是本研究探討的目的之一。

## 參、研究設計

### 一、研究架構

本研究所探討的個人背景變項包括：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟狀況、健康狀況、居住情形等；社會支持的內涵包括：情感性支持、工具性支持、訊息性支持等；情緒管理的內涵包括：情緒的察覺、情緒的表達、情緒的調適等；成功老化的內涵包括：健康養生、生活自主、社會關係、經濟保障、終生學習等。研究架構如圖 1 所示。

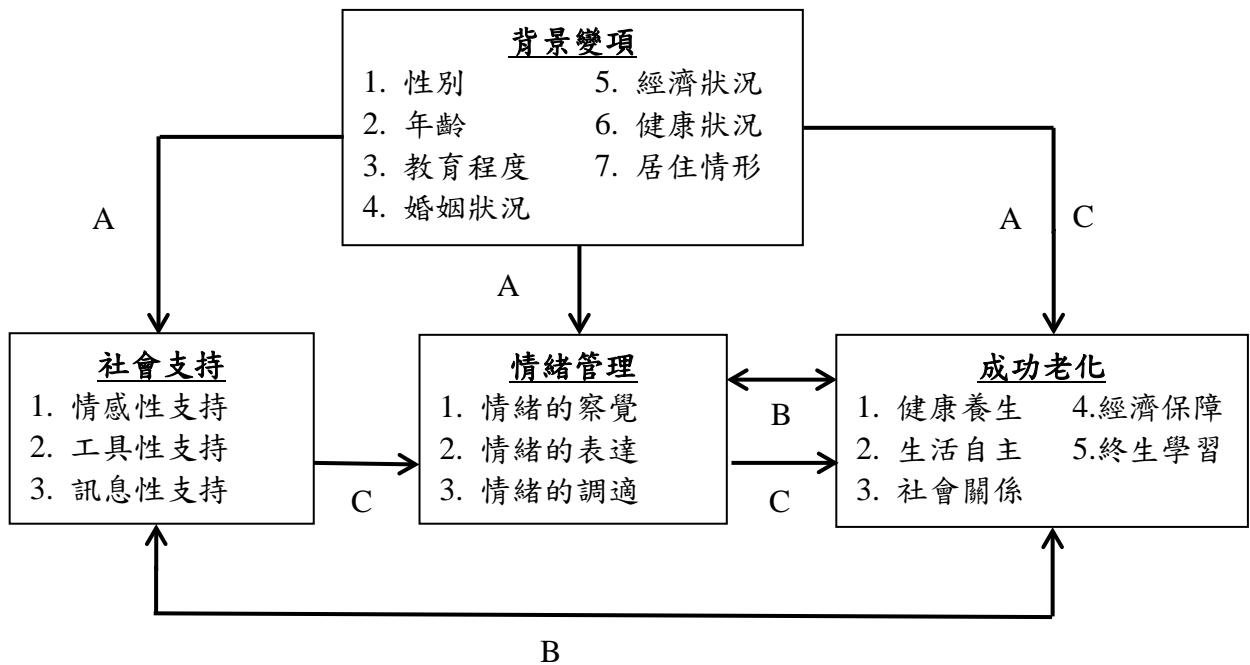


圖 1 研究架構

根據圖 1，進一步說明本研究探討的研究路徑：

1. 研究路徑 A：採用  $t$  考驗及單因子變異數分析，比較不同背景變項的高齡學習者在社會支持、情緒管理及成功老化上的差異情形。
2. 研究路徑 B：採用皮爾森積差相關分析，探討高齡學習者社會支持與成功老化的相關情形，以及情緒管理與成功老化的相關情形。
3. 研究路徑 C：採用逐步多元迴歸分析，探討背景變項、社會支持與情緒管理對成功老化的預測力情形，以及情緒管理在社會支持與成功老化之

間的中介作用。

## 二、研究假設

假設 1：不同背景變項的高齡學習者在社會支持上有顯著差異。

假設 2：不同背景變項的高齡學習者在情緒管理上有顯著差異。

假設 3：不同背景變項的高齡學習者在成功老化上有顯著差異。

假設 4：高齡學習者的社會支持、情緒管理和成功老化之間有顯著的相關。

假設 5：高齡學習者的社會支持與情緒管理對其成功老化有顯著的預測力。

假設 6：高齡學習者的情緒管理在社會支持與成功老化的關係間具有顯著的中介效果。

## 三、研究對象

教育部於 2008 年起，結合各地鄉鎮市公所、里民活動中心、社教機構、社區活動中心、公共圖書館、各級學校及民間團體等，廣設樂齡學習中心。有鑒於全台樂齡學習中心數量眾多，參與學員廣泛，本研究決定以台中市及鄰近區域（苗栗縣、彰化縣及南投縣）2015 年樂齡學習中心的高齡學習者為研究母群體，共有 15,306 人(教育部樂齡學習網，2014)。本研究的抽樣分兩階段進行：第一階段依中部四縣市樂齡學習中心學員人數多寡，按比率決定各縣市的樣本人數，採取隨機抽樣方式在各縣市隨機抽取樂齡學習中心；第二階段依據各縣市政府樂齡學習中心的規模決定抽取人數，採用立意抽樣方式在各樂齡學習中心抽取樣本學員，共抽取 850 人，有效樣本數為 792 人。

## 四、研究工具

本研究採問卷調查法，研究工具為「高齡學習者社會支持、情緒管理及成功老化之關係研究調查問卷」，問卷內容包含四個部分：個人背景資料、社會支持量表、情緒管理量表與成功老化量表等。三個量表均採 Likert 五點量表型式，並經預試程序考驗其品質。其中，社會支持量表包含三個因素，命名為「工具性支持」、「訊息性支持」與「情感性支持」，解釋變異量達 71.888%，內部一致性  $\alpha$  值為 .94；情緒管理量表包含三個因素，命名為「情緒的調適」、「情緒的表達」與「情緒的覺察」，解釋變異量達

71.38%，內部一致性  $\alpha$  值為 .94；成功老化量表包含五個因素，命名為「社會關係」、「經濟保障」、「健康養生」、「生活自主」與「終生學習」，解釋變異量達 74.47%，內部一致性  $\alpha$  值為 .92。

## 五、資料分析

本研究將正式施測所得資料採統計分析軟體 SPSS22.0 進行資料分析，採用的統計方法包括：

(一)描述統計：以平均數、標準差來瞭解高齡學習者的社會支持、情緒管理和成功老化的情形。

(二)獨立樣本  $t$  檢定：考驗不同性別的高齡學習者在社會支持、情緒管理和成功老化的差異。

(三)單因子變異數分析：考驗不同年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟狀況、健康狀況及居住情形等背景的高齡學習者，在社會支持、情緒管理和成功老化上是否有顯著差異。若差異達顯著水準，則以 Scheffé 法進行事後比較。

(四)皮爾森積差相關分析：瞭解高齡學習者的社會支持、情緒管理與成功老化的相關程度。

(五)多元迴歸分析：以成功老化為效標變項，運用逐步多元迴歸分析，將高齡學習者的社會支持與情緒管理作為預測變項，探討社會支持與情緒管理對成功老化的預測程度。

六、中介迴歸分析：自變項為社會支持、依變項為成功老化、中介變項為情緒管理，驗證高齡學習者的情緒管理是否具有中介效果；並採用 Baron 與 Kenny(1986)的因果步驟法，以及透過 Sobel(1982)的係數相乘法檢測其顯著性，並計算出中介效果的比例，以考驗假設 6。

## 肆、研究結果

### 一、高齡學習者的社會支持現況及差異分析

在高齡學習者的社會支持現況方面，由表 1 可知，整體社會支持的單題平均數高於中間值 3，其中以訊息性支持最高，工具性支持最低。

表 1 高齡學習者的社會支持、情緒管理及成功老化之描述性統計分析摘要

變項及其層面	層面平均數	標準差	題數	單題平均數
社會支持	46.85	3.10	12	3.90
情緒性支持	15.86	3.10	4	3.97
工具性支持	15.04	3.73	4	3.76
訊息性支持	15.95	3.13	4	3.99
情緒管理	46.44	8.04	12	3.87
情緒的察覺	15.75	3.05	4	3.94
情緒的表達	15.55	3.05	4	3.89
情緒的調適	15.14	3.16	4	3.79
成功老化	65.03	10.85	16	4.06
健康養生	11.67	2.61	3	3.89
生活自主	12.60	2.34	3	4.20
社會關係	16.31	3.22	4	4.08
經濟保障	12.15	2.65	3	4.05
終生學習	12.30	2.37	3	4.10

表 2 至表 8 呈現高齡學習者個人背景變項的差異分析結果。在性別的差異方面，女性在整體社會支持及其三層面均高於男性。

表 2 不同性別之高齡學習者在社會支持的差異分析摘要

自變項水準	(1)男(n=238)		(2)女(n=554)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
依變項層面					
情感性支持	3.81	0.79	4.03	0.76	-3.68 ***
工具性支持	3.66	0.97	3.81	0.91	-2.06 *
訊息性支持	3.83	0.78	4.05	0.77	-3.73 ***
整體社會支持	3.77	0.75	3.96	0.71	-3.51 ***
情緒的覺察	3.82	0.76	4.03	0.75	-3.61 ***
情緒的表達	3.74	0.76	3.94	0.73	-3.56 ***
情緒的調適	3.74	0.80	3.80	0.79	-0.97
整體情緒管理	3.76	0.70	3.92	0.65	-3.06 **
健康養生	3.77	0.91	3.94	0.85	-2.58 *
生活自主	4.11	0.81	4.24	0.77	-2.21 *
社會關係	3.95	0.81	4.13	0.80	-2.99 **
經濟保障	3.99	0.82	4.12	0.79	-2.12 *
終生學習	3.99	0.81	4.15	0.78	-2.52 *
整體成功老化	3.96	0.71	4.11	0.66	-2.91 **

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

在年齡的差異方面，年齡較大者在整體社會支持及工具性支持高於年紀較輕者。

表 3 不同年齡層之高齡學習者在社會支持的差異分析摘要

自變項水準	(1)55~64 歲 (n=353)		(2)65~74 歲 (n=289)		(3)75 歲以上 (n=149)		F 值	Scheffé 法 事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
依變項層面								
情感性支持	3.94	0.77	3.96	0.74	4.05	0.85	1.09	
工具性支持	3.67	0.87	3.78	0.98	3.94	0.96	4.51 *	(3)>(1)
訊息性支持	3.89	0.77	4.04	0.78	4.08	0.81	4.35 *	n.s.
整體社會支持	3.83	0.69	3.93	0.74	4.02	0.78	3.73 *	(3)>(1)
情緒的覺察	4.03	0.71	3.86	0.77	3.97	0.83	4.12 *	(1)>(2)
情緒的表達	3.89	0.68	3.89	0.74	3.85	0.90	0.19	
情緒的調適	3.74	0.75	3.79	0.76	3.87	0.93	1.54	
整體情緒管理	3.87	0.62	3.85	0.66	3.89	0.80	0.17	
健康養生	3.73	0.87	4.04	0.82	3.97	0.91	11.37 ***	(2),(3)>(1)
生活自主	4.24	0.72	4.21	0.79	4.08	0.90	2.22	
社會關係	4.01	0.79	4.14	0.79	4.12	0.87	2.35	
經濟保障	4.06	0.78	4.07	0.84	4.15	0.79	0.67	
終生學習	4.07	0.77	4.13	0.78	4.10	0.86	0.36	
整體成功老化	4.02	0.64	4.11	0.70	4.08	0.74	1.66	

註：n.s.表示未找到顯著差異的組別。

\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .001$ .

在教育程度的差異方面，教育程度為「國小」者的整體社會支持、工具性支持及訊息性支持高於「高中(職)」者，且其工具性支持亦高於「大專以上」者。

表 4 不同教育程度之高齡學習者在社會支持的差異分析摘要

自變項水準	(1)國小以下 (n=259)		(2)國(初)中 (n=179)		(3)高中(職) (n=166)		(4)大專以上 (n=182)		F 值	Scheffé 法 事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
依變項層面										
情感性支持	4.04	0.81	4.02	0.79	3.85	0.82	3.89	0.65	2.97 *	n.s.
工具性支持	3.89	0.94	3.77	0.87	3.62	0.96	3.69	0.95	3.19 *	(1)>(3)
訊息性支持	4.10	0.81	4.06	0.75	3.84	0.81	3.89	0.73	5.22 **	(1)>(4),(3)
整體社會支持	4.01	0.75	3.95	0.71	3.77	0.76	3.82	0.68	4.65 **	(1)>(3)
情緒的覺察	3.93	0.83	4.10	0.71	3.98	0.74	3.87	0.69	2.96 *	(2)>(4)
情緒的表達	3.98	0.80	3.85	0.76	3.79	0.73	3.86	0.66	2.54	
情緒的調適	3.87	0.92	3.88	0.72	3.67	0.73	3.69	0.69	3.82 **	n.s.
整體情緒管理	3.93	0.75	3.92	0.64	3.80	0.64	3.81	0.58	2.20	

自變項水準	(1)國小以下 (n=259)		(2)國(初)中 (n=179)		(3)高中(職) (n=166)		(4)大專以上 (n=182)		F 值	Scheffé 法事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
依變項層面										
健康養生	3.96	0.85	3.94	0.90	3.74	0.83	3.86	0.88	2.58	
生活自主	4.16	0.86	4.27	0.74	4.17	0.76	4.22	0.72	0.78	
社會關係	4.12	0.86	4.18	0.77	3.91	0.82	4.07	0.73	3.59 *	(2)>(3)
經濟保障	4.02	0.84	4.09	0.77	3.97	0.86	4.26	0.72	4.38 **	(4)>(1),(3)
終生學習	4.10	0.90	4.20	0.74	3.95	0.74	4.15	0.70	3.18 *	(2)>(3)
整體成功老化	4.07	0.75	4.12	0.65	3.94	0.63	4.12	0.63	2.65 *	n.s.

註：n.s.表示未找到顯著差異的組別。

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ .

在婚姻狀況的差異方面，「已婚配偶健在」與「喪偶」者在整體社會支持、情感性支持及工具性支持高於「其他」者，且「已婚配偶健在」的訊息性支持程度高於「其他」者。

表 5 不同婚姻狀況之高齡學習者在社會支持的差異分析摘要

自變項水準	(1)已婚配偶健在 (n=576)		(2)喪偶 (n=147)		(3)其它 (n=69)		F 值	Scheffé 法事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
依變項層面								
情感性支持	3.98	0.76	4.04	0.80	3.72	0.78	4.15 *	(2),(1)>(3)
工具性支持	3.80	0.89	3.80	1.05	3.38	0.89	6.41 **	(2),(1)>(3)
訊息性支持	4.03	0.74	3.96	0.89	3.68	0.84	6.12 **	(1)>(3)
整體社會支持	3.93	0.70	3.93	0.82	3.60	0.72	6.83 **	(1),(2)>(3)
情緒的覺察	3.99	0.72	3.97	0.81	3.69	0.88	5.15 **	(1),(2)>(3)
情緒的表達	3.92	0.68	3.89	0.89	3.56	0.90	7.39 **	(1),(2)>(3)
情緒的調適	3.79	0.76	3.81	0.92	3.67	0.76	0.80	
整體情緒管理	3.89	0.62	3.89	0.79	3.63	0.76	4.99 **	(1),(2)>(3)
健康養生	3.89	0.85	3.94	0.94	3.80	0.88	0.59	
生活自主	4.24	0.75	4.07	0.88	4.14	0.81	2.97	
社會關係	4.13	0.77	4.07	0.89	3.70	0.83	8.95 ***	(1),(2)>(3)
經濟保障	4.11	0.78	4.05	0.87	3.91	0.82	2.04	
終生學習	4.13	0.75	4.06	0.88	3.90	0.91	2.90	
整體成功老化	4.09	0.65	4.04	0.77	3.88	0.70	3.13 *	n.s.

註：n.s.表示未找到顯著差異的組別。

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

在經濟情況的差異方面，「大致夠用」者在整體社會支持及其三層面高於「略有困難」者。

表 4-6 不同經濟狀況之高齡學習者在社會支持的差異分析摘要

自變項水準	(1)略有困難 (n=83)		(2)大致夠用 (n=665)		(3)相當夠用 (n=44)		F 值	Scheffé 法 事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
依變項層面								
情感性支持	3.64	0.84	4.00	0.75	4.05	0.84	8.30 ***	(3),(2)>(1)
工具性支持	3.30	1.00	3.80	0.91	4.05	0.86	13.22 ***	(3),(2)>(1)
訊息性支持	3.61	0.90	4.02	0.76	4.15	0.67	11.64 ***	(3),(2)>(1)
整體社會支持	3.52	0.78	3.94	0.71	4.08	0.73	14.23 ***	(3),(2)>(1)
情緒的覺察	3.65	0.87	4.00	0.73	4.00	0.80	7.99 ***	(3),(2)>(1)
情緒的表達	3.57	0.84	3.91	0.72	4.01	0.84	8.69 ***	(3),(2)>(1)
情緒的調適	3.60	0.86	3.80	0.77	3.86	0.87	2.57	
整體情緒管理	3.60	0.78	3.90	0.64	3.96	0.73	7.80 ***	(3),(2)>(1)
健康養生	3.58	0.91	3.92	0.85	4.02	0.93	6.28 **	(3),(2)>(1)
生活自主	3.86	0.88	4.24	0.76	4.17	0.80	8.94 ***	(2)>(1)
社會關係	3.61	0.99	4.13	0.75	4.17	0.89	16.45 ***	(3),(2)>(1)
經濟保障	3.57	0.88	4.13	0.77	4.26	0.86	20.42 ***	(3),(2)>(1)
終生學習	3.78	0.91	4.13	0.76	4.28	0.87	8.74 ***	(3),(2)>(1)
整體成功老化	3.66	0.76	4.11	0.65	4.18	0.70	17.20 ***	(3),(2)>(1)

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

在健康狀況的差異方面，自覺健康狀況越好者的整體社會支持及其三層面越高。

表 4-7 不同健康狀況之高齡學習者在社會支持的差異分析摘要

自變項水準	(1)健康不佳 (n=67)		(2)健康普通 (n=390)		(3)健康良好 (n=335)		F 值	Scheffé 法 事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
依變項層面								
情感性支持	3.58	0.84	3.86	0.73	4.17	0.76	25.11 ***	(3)>(2)>(1)
工具性支持	3.28	1.06	3.65	0.91	3.99	0.87	22.80 ***	(3)>(2)>(1)
訊息性支持	3.42	0.94	3.91	0.76	4.19	0.71	32.85 ***	(3)>(2)>(1)
整體社會支持	3.43	0.86	3.81	0.69	4.11	0.68	34.38 ***	(3)>(2)>(1)
情緒的覺察	3.64	0.86	3.93	0.73	4.06	0.75	9.43 ***	(3)>(2)>(1)
情緒的表達	3.44	0.85	3.81	0.74	4.05	0.69	23.35 ***	(3)>(2)>(1)
情緒的調適	3.35	1.01	3.67	0.73	4.01	0.74	29.70 ***	(3)>(2)>(1)
整體情緒管理	3.46	0.83	3.79	0.62	4.04	0.64	27.51 ***	(3)>(2)>(1)
健康養生	3.48	1.05	3.75	0.87	4.13	0.76	27.54 ***	(3)>(2),(1)
生活自主	3.57	1.02	4.13	0.75	4.40	0.68	37.92 ***	(3)>(2)>(1)
社會關係	3.61	1.01	3.98	0.77	4.29	0.74	27.59 ***	(3)>(2)>(1)
經濟保障	3.55	0.97	3.98	0.79	4.30	0.71	32.34 ***	(3)>(2)>(1)
終生學習	3.54	1.01	4.02	0.74	4.30	0.73	31.96 ***	(3)>(2)>(1)
整體成功老化	3.55	0.86	3.97	0.62	4.28	0.61	45.56 ***	(3)>(2)>(1)

\*\*\*  $p < .001$ .



在居住情形的差異方面，「與配偶子女同住」者及「與子女同住」者在整體社會支持及其三層面的平均得分較佳。因此，研究假設 1 獲得支持。

表 4-8 不同居住情形之高齡學習者在社會支持的差異分析摘要

自變項水準	(1)與配偶子女 同住(n=387)		(2)僅與配偶 同住(n=184)		(3)僅與子女 同住(n=126)		(4)其它 (n=95)		F 值	Scheffé 法 事後比較
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差		
依變項層面										
情感性支持	4.07	0.71	3.78	0.82	4.07	0.79	3.76	0.83	9.26 ***	(1),(3)>(2),(4)
工具性支持	3.83	0.84	3.71	0.96	3.94	1.01	3.34	1.00	9.29 ***	(3),(1),(2)>(4)
訊息性支持	4.07	0.72	3.92	0.77	4.04	0.90	3.72	0.85	5.81 ***	(1),(3)>(4)
整體社會支持	3.99	0.66	3.80	0.75	4.01	0.79	3.61	0.79	9.50 ***	(3),(1)>(4); (1)>(2)
情緒的覺察	4.09	0.70	3.74	0.75	3.98	0.76	3.82	0.88	10.35 ***	(1)>(4),(2)
情緒的表達	3.97	0.67	3.76	0.70	3.95	0.82	3.68	0.95	6.35 ***	(1)>(2),(4)
情緒的調適	3.87	0.75	3.61	0.73	3.92	0.88	3.60	0.84	7.64 ***	(1)>(2),(4)
整體情緒管理	3.97	0.60	3.71	0.64	3.95	0.73	3.69	0.80	9.67 ***	(1)>(2),(4)
健康養生	3.87	0.83	3.93	0.89	3.94	0.91	3.81	0.93	0.60	
生活自主	4.28	0.71	4.16	0.79	4.12	0.86	4.06	0.91	3.02 *	n.s.
社會關係	4.18	0.72	3.96	0.84	4.12	0.83	3.82	0.95	6.92 ***	(1)>(2),(4)
經濟保障	4.12	0.75	4.08	0.86	4.08	0.79	3.94	0.93	1.17	
終生學習	4.18	0.72	4.00	0.80	4.10	0.83	3.96	0.96	3.29 *	n.s.
身體成功老化	4.12	0.60	4.02	0.72	4.07	0.69	3.92	0.82	2.56	

註：n.s.表示未找到顯著差異的組別。

\*  $p < .05$ . \*\*\*  $p < .001$ .

## 二、高齡學習者的情緒管理現況及差異分析

在高齡學習者的情緒管理現況方面，由表 1 可知，整體情管理的單題平均數高於中間值 3，其中以情緒覺察最高，情緒調適最低。

從表 2-表 8 關於個人背景變項的差異可知，在性別的差異方面，女性在整體情緒管理及情緒覺察、情緒表達兩層面均高於男性；在年齡的差異方面，「55-64 歲」者的情緒覺察高於「65-74 歲」者；在教育程度的差異方面，「國(初)中」者的情緒覺察高於「大專以上」者；在婚姻狀況的差異方面，「已婚配偶健在」與「喪偶」者的整體情緒管理及情緒覺察、情緒表達兩層面高於「其他」者；在經濟情況的差異方面，「相當夠用」與「大致夠用」者的整體情緒管理及情緒覺察、情緒表達兩層面高於「略有困難」者；在健康狀況的差異方面，自覺健康狀況越好者在整體情緒管理及其三層面

均越佳；在居住情形的差異方面，「與配偶子女同住」者的整體情緒管理及其三層面均高於「僅與配偶同住」與「其他」者。因此，研究假設 2 獲得支持。

### 三、高齡學習者的成功老化現況及差異分析

在高齡學習者的成功老化現況方面，由表 1 可知，整體成功老化的單題平均數高於中間值 3，其中以「生活自主」最高，「健康養生」最低。

從表 2-表 8 關於個人背景變項的差異可知，在性別的差異方面，女性在整體成功老化及其五層面均高於男性；在年齡的差異方面，「65-74 歲」與「75 歲以上」者的健康養生高於「55-64 歲」者；在教育程度的差異方面，「國(初)中」者的社會關係及終生學習高於「高中(職)」者，「大專以上」者的經濟保障高於「國小以下」與「高中(職)」者；在婚姻狀況的差異方面，「已婚配偶健在」與「喪偶」者的社會關係高於「其他」者；在經濟情況的差異方面，「相當夠用」與「大致夠用」者的整體成功老化及健康養生、社會關係、經濟保障、終生學習四層面高於「略有困難」者，「大致夠用」者的生活自主亦高於「略有困難」者；在健康狀況的差異方面，自覺健康狀況越好者在整體成功老化及其五層面均越佳；在居住情形的差異方面，「與配偶子女同住」者的社會關係高於「僅與配偶同住」與「其他」者。因此，研究假設 3 獲得支持。

### 四、高齡學習者的社會支持、情緒管理與成功老化之相關分析

在社會支持與成功老化的相關方面，根據表 9，高齡學習者之整體社會支持與整體成功老化的相關達顯著水準( $r = .70$ )，屬於中高度正相關；就分層面相關而言，以「訊息性支持」、「情感性支持」與整體成功老化程度之相關性較高(依序為  $r = .69$  及  $.63$ )，達中度正相關。在情緒管理與成功老化的相關方面，高齡學習者之整體情緒管理與整體成功老化的相關達顯著水準( $r = .76$ )，屬於中高度正相關；就分層面相關而言，以「情緒的表達」與整體成功老化程度之相關性最高( $r = .69$ )。因此，研究假設 4 獲得支持。

表 9 高齡學習者的社會支持、情緒管理與成功老化之相關分析摘要

變項及其層面	健康養生	生活自主	社會關係	經濟保障	終生學習	整體成功老化
情感性支持	.46 ***	.46 ***	.63 ***	.55 ***	.53 ***	.63 ***
工具性支持	.40 ***	.35 ***	.55 ***	.51 ***	.45 ***	.54 ***
訊息性支持	.51 ***	.50 ***	.70 ***	.58 ***	.62 ***	.69 ***
整體社會支持	.51 ***	.49 ***	.70 ***	.62 ***	.60 ***	.70 ***
情緒的覺察	.38 ***	.50 ***	.52 ***	.47 ***	.49 ***	.56 ***
情緒的表達	.51 ***	.57 ***	.65 ***	.55 ***	.61 ***	.69 ***
情緒的調適	.52 ***	.54 ***	.60 ***	.54 ***	.64 ***	.68 ***
整體情緒管理	.55 ***	.62 ***	.68 ***	.60 ***	.67 ***	.75 ***

\*\*\*  $p < .001$ .

### 五、高齡學習者的背景變項、社會支持及情緒管理對成功老化之預測分析

本研究以多元迴歸分析方法，首先進行高齡學習者的背景變項對成功老化之預測分析。進行迴歸分析時，先將背景變項中的性別、年齡層、教育程度、婚姻狀況、居住情形等類別變項進行虛擬變項轉換。在性別方面以男生為 1，女生為 0；年齡層方面以未滿 65 歲為 1，65 歲(含)以上為 0，婚姻狀況以「已婚配偶健在」為 1，其餘為 0；至於教育程度的四種類別，國小(含)以下、國(初)中、高中(職)、大專以上等轉換成受教育年數，而經濟狀況及健康狀況原本即為連續變項。

從表 10 可知，個人背景變項對成功老化的解釋變異量大小依序為「健康狀況」( $\beta=0.28$ ,  $p < .001$ )、「經濟狀況」( $\beta = 0.13$ ,  $p < .001$ )、「年齡(65 歲以下=1)」( $\beta = -0.11$ ,  $p < .01$ )、「性別(男=1)」( $\beta = -0.10$ ,  $p < .01$ )，共同解釋的變異量達 12.7%。此結果顯示受試者的健康狀況越好、經濟狀況越好、年齡越大者(年滿 65 歲以上)、女性等對成功老化的影響越正面。

表 10 高齡學習者個人背景變項對成功老化之逐步迴歸分析摘要

步驟	投入變項	決定係數 ( $R^2$ )	增加解釋量 ( $\Delta R^2$ )	$\Delta F$ 值	未標準化 迴歸係數( $b$ )	標準化 迴歸係數( $\beta$ )	$t$ 值
	(常數)				2.77		16.86 ***
1	健康狀況	0.09	0.09	78.39 ***	0.25	0.28	8.11 ***
2	經濟狀況	0.11	0.02	14.39 ***	0.20	0.13	3.75 ***
3	年齡(未滿 65 歲=1)	0.12	0.01	9.87 **	-0.15	-0.11	-3.25 **
4	性別(男=1)	0.13	0.01	8.55 **	-0.14	-0.10	-2.93 **

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

接著，在控制上述有顯著預測力之四個背景變項的影響後，再投入社會支持以及情緒管理等二個預測變項，進行階層迴歸分析，結果如表 12 所示。首先投入四個背景變項，對成功老化具有顯著的預測力，其解釋變異量達 12.70%，「年齡(65 歲以下=1)」( $\beta = -0.05, p < .05$ )、「經濟狀況」( $\beta = 0.05, p < .05$ )、「健康狀況」( $\beta = 0.07, p < .01$ ) 三者對成功老化仍具有顯著正向的影響；而後投入社會支持與情緒管理等二個變項進行多元迴歸分析，其解釋變異量的大小依序為「情緒管理」( $\beta = 0.50, p < .001$ )、「社會支持」( $\beta = 0.33, p < .001$ )，共同解釋的變異量達 50.90%，亦即在控制背景變項之影響後，「情緒管理」與「社會支持」等二個變項對成功老化仍有顯著的預測效果。因此，研究假設 5 獲得支持。

表 12 控制背景變項後，社會支持與情緒管理對成功老化之逐步迴歸分析摘要

步驟	投入變項	決定係數 ( $R^2$ )	增加解釋 量( $\Delta R^2$ )	$\Delta F$ 值	未標準化 迴歸係數( $b$ )	標準化 迴歸係數( $\beta$ )	$t$ 值
	(常數)				0.53		4.24 ***
1	性別(男=1)	0.13	0.13	28.65 ***	-0.01	-0.01	-0.32
	年齡(65 歲以下=1)				-0.07	-0.05	-2.31 *
	經濟狀況				0.07	0.05	2.14 *
	健康狀況				0.06	0.07	3.05 **
2	情緒管理	0.58	0.45	849.80 ***	0.50	0.50	16.84 ***
3	社會支持	0.64	0.06	120.59 ***	0.31	0.33	10.98 ***

\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

## 六、高齡學習者情緒管理在社會支持對成功老化之影響間的中介效果分析

本研究採用中介迴歸分析(mediated regression analysis)的統計方法(Preacher & Hayes, 2008)驗證情緒管理在社會支持與成功老化之關係間的中介效果。Baron 和 Kenny (1986)建議中介效果成立需依循下列步驟：1. 自變項能顯著預測依變項( $X \rightarrow Y$ )，即自變項與依變項間存在顯著關係；2. 自變項必須能顯著預測中介變項( $X \rightarrow M$ )，即自變項與中介變項間存在顯著關係；3. 將自變項及中介變項同時加入迴歸模型中( $X, M \rightarrow Y$ )，中介變項必須能顯著預測依變項，而在加入中介變項後，會降低自變項對依變項之關係。

表12的中介效果的驗證係以社會支持(X)為自變項，情緒管理(M)為

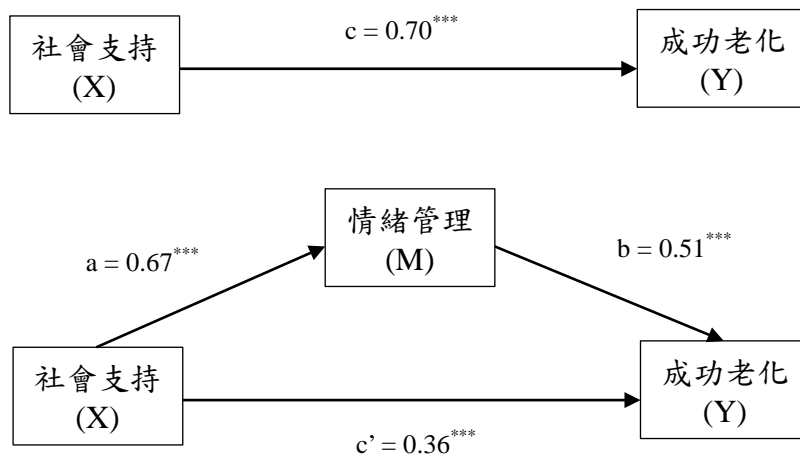
中介變項，成功老化(Y)為依變項。首先在模式一的整體效果( $c = 0.650$ ， $p < .001$ )，達顯著水準，顯示社會支持對成功老化有顯著的正向影響；其次在模式二社會支持對情緒管理的路徑係數( $a = 0.619$ ， $p < .001$ )亦達顯著水準，顯示社會支持對情緒管有顯著的正向影響；最後在模式三中同時以社會支持與情緒管理對成功老化進行多元迴歸分析，結果情緒管理( $b = 0.507$ ， $p < .001$ )與社會支持( $c' = 0.336$ ， $p < .001$ )均達顯著水準，顯示情緒管理對成功老化有顯著的正向影響，且在控制情緒管理後，社會支持對成功老化仍有顯著正向的直接效果。

本研究進一步以Sobel (1982)的係數相乘法加以檢定，結果顯示情緒管理的間接效果( $Z = 14.167$ ， $p < .001$ )達顯著水準。此外，本研究再運用Hayes (2013)的SPSS巨集程式，進行間接效果信賴區間的重覆抽樣法(bootstrapping)檢驗，結果顯示情緒管理之間接效果的信賴區間為(0.265, 0.370)，此信賴區間未包含0，支持達顯著的中介效果。最後，則是估算情緒管理的中介效果強度達48.31%。圖2係以標準化迴歸係數( $\beta$ )繪製各影響路徑，顯示情緒管理在社會支持對成功老化的影響中具有正向的部份中介效果。因此，研究假設6獲得支持。

表 13 情緒管理在社會支持對成功老化之影響的中介效果分析

研究變項	成功老化(Y) 模式一	情緒管理(M) 模式二	成功老化(Y) 模式三
常數項	1.53 ***	1.45 ***	0.79 ***
預測變項(X)			
社會支持	0.65 ***	0.62 ***	0.34 ***
中介變項(M)			
情緒管理			0.51 ***
$R^2$	0.49 ***	0.46 ***	0.63 ***
中介效果的量化	c= 0.65 c'= 0.34 c-c'= 0.31		a= 0.62 b= 0.51 a*b= 0.31
中介效果的檢定			
Sobel 檢定(Z)			14.17 ***
Bootstrapping 信賴區間(CI)			[0.27, 0.37]
中介效果的強度			
$S_M$ (%)			48.31

\*\*\*  
 $p < .001$ .



$$S_M = 48.31\%$$

圖 2 情緒管理在社會支持對成功老化之影響的中介效果

## 伍、結論與建議

### 一、結論

- (一)高齡學習者的社會支持大致良好，屬於中上程度，其中以獲得情感性支持程度最高。
- (二)高齡學習者的整體社會支持與個人背景變項有關。
- (三)高齡學習者的情緒管理大致良好，屬於中上程度，其中以情緒的覺察程度最高。
- (四)高齡學習者的整體情緒管理與性別、婚姻狀況、經濟狀況、健康狀況、居住情形等變項有關，與年齡、教育程度無關。
- (五)高齡學習者的成功老化大致良好，屬於中上程度，其中以生活自主程度最高。
- (六)高齡學習者的整體成功老化與性別、經濟狀況、健康狀況等變項有關，而與年齡、教育程度、婚姻狀況、居住情形無關。
- (七)高齡學習者的社會支持與成功老化具有正相關。
- (八)高齡學習者的情緒管理與成功老化具有正相關。
- (九)高齡學習者背景變項、社會支持及情緒管理對成功老化具有預測力。
- (十)高齡學習者的情緒管理為社會支持影響成功老化之間的中介變項。

## 二、建議

### (二)對政府部門政策之建議

臺中市政府為因應高齡化社會，於 2012 年啟動「大臺中高齡友善城市計畫」；2014 年林佳龍市長上任後更推出托育一條龍政策，整合 0 至 6 歲托育資源與補助，並推動 65 歲以上銀髮族免費裝假牙，盼持續落實各項社福政策，從長輩健康、亞健康至失能照護，提供多元化的一條龍服務，打造台中成為幼兒、長輩都宜居的城市。本研究進一步提出有關具體政策建議如下：

#### 1. 建構高齡者終身教育學習體系，整合教育資源

臺灣已進入高齡化社會，全面推動高齡教育並使國人具備並了解老化相關知識已刻不容緩，然在目前缺乏法源依據及經費並不充裕的情況下，政府機關及民間團體的資源整合益顯重要；在中央部門應整合教育部、內政部、衛福部等；在地方政府也應整合社教、衛生、社福及民間等教育資源，合力推動高齡教育，透過政府的鼓勵及統籌，將各資源系統做整合，除有利於教育資源流通，更有助於高齡教育的宣導與推動。

#### 2. 增設高齡者教育學習場所，建立社區學習據點

為提倡「在地老化」理念，政府部門應鼓勵單位於社區內增設高齡者教育學習場所，以確保高齡者學習的便利性。例如：協調學校因少子化後學校所閒置的資源，或蚊子館等空間，包括：場地、師資、軟硬體設備等，並裝設無障礙設施，轉化為「社區老人教育學習中心」。又如：社教機構、老人福利中心、長青學苑、安養機構、社區大學；農會或廟宇等，皆可做為高齡者的學習據點。另外在台中市及豐原市政府所在地、區公所藝文廊、屯區藝文中心、港區藝術中心及圖書館等公共場域，都可提供與高齡者作為學習成果的空間展示，有助於高齡者學習動機的增強，除可提高學習的成就感，有可達到見賢思齊的效果。

#### 3. 整合高齡者學習機構，活化各縣市閒置空間，讓高齡者有舒適及固定的學習場所

現階段樂齡學習中心設立的地點大多為學校、社區活動中心，里民辦公室，均無一固定且完善的學習場地，各地的學習中心有時還會因評鑑成績不佳或負責人員異動，而遭致中心停辦或撤銷等命運，讓高齡者面臨學

習中斷或常地異動而無法繼續學習等困擾，故政府部門應規範以各縣市的活動中心或閒置空間等地方，優先建置舒適及固定的場所，讓高齡者學習更有保障。

#### **4. 鼓勵高齡者重返校園成為人生導師**

目前我國公教人員退休平均年齡為 54.9 歲；另 2014 年臺中市零歲平均餘命為 78.86 歲，男性為 76.11 歲，女性為 81.85 歲(內政部統計處，2015)。這些高教育水準之退休人力，如能重返校園協助學校推動認輔工作，可提升弱勢學生的學習成就；部分退休校長可進到教育局擔任顧問督學，協助學校對於校園內事件棘手問題事件處理擔任顧問，或對於初任校長擔任領導導師。此外，學校也可延聘社區中的耆老及傳統技藝師傅至學校，以社團方式帶領學生認識傳統技藝，除了可讓高齡者有成就感，延續技藝傳承，更可增進代間接觸機會，讓學童更尊敬高齡者。

#### **5. 市政府應配合 2019 年辦理東亞青運，研定全民運動計畫**

由於 2019 東亞青年運動會將在台中舉行，屆時將有許多國家選手參與比賽，媒體已將有諸多報導，有鑒於此，建議市政府能研訂「全民運動計畫」，仿效北歐國家如芬蘭等國的作法，推展全民運動，使臺中市市民都能有良好的體魄，充滿活力的身體狀況，配合市長甫上任所推動的校園開放政策，讓民眾都能有休閒運動的場所，鼓勵市民加入運動行列，畢竟預防勝於治療。故建議在當前我國高齡社會快速來臨之際，能儘速研訂全民運動計畫，有步驟的付諸實施，俾增進高齡者的社會支持，強化情緒管理，進而促進其成功老化的實現，屆時亦可此議題作為城市行銷。

### **(二)對高齡學習者之建議**

#### **1. 活絡社會支持網絡，提升正向情緒，以提高成功老化**

本研究發現，高齡學習者社會支持與情緒管理及成功老化具有正相關，且情緒管理為社會支持與成功老化的中介變項，因此，如能活絡高齡學習者的社會支持網絡，即可透過正向情緒管理的提升，進而獲致成功老化。具體的作法包括：

##### **(1)走入人群，擴大社交圈**

人為社會性的生物，不可能離群索居，在日常生活中，必須時常與他人互動，高齡者可藉由活動的參與，走入社區及人群，從參與社區發展協會或樂齡學習中心、長青學苑辦理之活動，擴展交友圈，選擇自己喜愛且



較無壓力的課程，增進自己的人際互動，拓展社交網絡。

## (2) 提早規劃退休生活，培養自信心，使生命充滿活力與動能

隨著人類壽命的延長，退休後至生命終了這段黃金時段，高齡者應提早規劃退休生活，避免退休後生活失去重心而鬱鬱寡歡，因此，高齡者可依照個人情況與需求，做好生涯規劃，例如投入社區性的社會參與活動，參加守望相助隊，至學校講故事、或擔任愛心志工等，定能讓生命的熱情與光采發揮到極致。

## (3) 採用直接或間接的方式，加強社會互動，建立良好的社群關係

活到老，學到老，高齡者若能透過學習來增加新知，拓展人生視野，藉由朋友的情感，建立親密感，可增加其社會支持的感受度；再者，若能輔以間接的手段，包括通訊，Line、MSN、Skype、手機等科技的互動資訊，加強人際互動、情感聯絡及訊息的充實，對於身心健康的促進及情感性支持的增進，會有明顯的效果。

## 2. 保持積極樂觀的態度，加強自我的正向情緒

本研究發現，高齡學習者在情緒管理為中高程度，且與性別、婚姻狀況、經濟狀況、健康狀況、居住情形等變項有關。高齡學習者在日常生活中對正向的情緒有一定的表達及感受，受限於婚姻狀況、經濟狀況、健康狀況及居住情形的不同，進而影響高齡者在情緒上的調適與表達。因此，高齡者如能夠正視正向情緒的調適與表達，將有助於成功老化。具體作法包括：

### (1) 擔任志工，提高生活滿意度

高齡者可藉由參與志願服務工作或社區體驗活動，從中找到心靈的寄託及友伴的支持，若遇到問題壓力時也可以透過心靈傾訴找到協助與支持。面對問題時，也能採用積極樂觀的正面態度，提升自己對問題的判斷能力，同時也可以藉由幫助別人，增加自己的生命價值。

### (2) 培養幽默感及情緒表達能力

儘管高齡學習者的情緒管理為中高表現，但值得注意的是，在情緒表達層面上的「別人惹我生氣時，我會適度地表達出來」的得分較低，以及在情緒調適層面上的「當心情不好時，我會想辦法舒緩情緒，讓自己的心情好起來」的得分次低，顯示高齡學習者不願意或不認為可以將自己的感受表達出來，而選擇將其情緒隱藏起來；然而人與人之間的交往，應透過

適當的溝通，負向的情緒才不會累積，造成嚴重的後果。此外，如能利用幽默的方式表現自己，常用幽默的方式化解尷尬與誤會，減少動怒機會，對人際交往也有一定的助益。

### **3. 經濟狀況不佳、健康情形不良者，應積極促進社會支持，做好情緒管理，以達成成功老化**

本研究發現，高齡學習者的成功老化為中高程度，且與性別、經濟狀況、健康狀況等變項有關；另經濟狀況不佳及健康情形不良者，在社會支持的感受及正向的情緒表現較差，相對地，成功老化程度也較低。因此，鼓勵經濟狀況及健康狀況欠佳者，積極從事學習有其必要性，具體作法例如：

#### **(1)經濟狀況不佳者尋求多元社會支持，促進成功老化**

經濟狀況較差者應尋求多元社會支持，如走出家門，參與社區組織，或再從事部分式全時的工作，或擔任志工等，以擴增其情感性支持、訊息性支持及工具性支持，達到個人的成功老化。

#### **(2)健康不佳者宜採取健康型態的生活管理，以落實成功老化**

健康狀況不佳的高齡者應多參與營養醫學講座、加強健康養生及保健資訊，維持生活作息正常，定期健康檢查並有規律的養成運動的習慣等，同時，也能「活到老，學到老」，藉由終生學習達到手腦並用，與時俱進的境界。

### **4. 養成運動的習慣，保持身心的健康**

本研究發現，背景變項中以「健康狀況」對成功老化的預測力最高，同時也是社會支持與情緒管理的重要影響因素，所以高齡者應注意維護身體的健康，養成定期運動的好習慣，藉由運動讓身體保持良好狀態，降低因身體不適造成負面的影響。

## 參考文獻

- 內政部統計處(2015)。人口數三段年齡組。動態查詢。2015年2月9日取自 <http://statis.moi.gov.tw/micst/stmain.jsp?sys=220&ym=10300&ymt=10300&kind=21&type=1&funid=c0110201&cycle=41&outmode=0&compmode=0&outkind=1&fldlst=1001&cod00=1&rdm=alKxI4Jk>
- 李依芹(2010)。護理之家老人的社會支持之探究(未出版之碩士論文)。中山醫學大學，臺中市。
- 李彥君(2002)。國民小學教師工作壓力與情緒管理關係之研究(未出版之碩士論文)。國立臺中師範學院，臺中市。
- 林麗惠(2004)。高齡者對成功老化條件及策略之初探。載於中華民國成人及終身教育學會(主編)，**高齡社會與高齡教育**(頁 151-184)。臺北市：師大書苑。
- 林麗惠(2006)。台灣高齡學習者成功老化之研究。**人口學刊**，**33**，133-170。
- 林麗惠(2012)。老年期的家庭與人際關係：社會支持網絡之觀點。**成人及終身教育**，**40**，24-33。
- 周玉慧(1998)。晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。**人文及社會科學集刊**，**10**(2)，227-265。
- 周玉慧、莊義利(2000)。晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康之變遷：長期資料分析。**人文及社會科學集刊**，**12**(2)，281-317。
- 周玉慧、楊文山、莊義利(1998)。晚年生活壓力、社會支持與老人身心健康。**人文及社會科學集刊**，**10**(2)，227-256。
- 教育部樂齡學習網(2014b)。2011 年全國各縣市樂齡學習中心辦理成果的性別統計表。2015年2月1日取自 <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/ezcatfiles/b001/img/img/289/325606723.pdf>
- 陳美珍(2012)。國小已婚女性教師情緒管理與家庭生活滿意度關係之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市
- 張美惠譯(1996)。Daniel Goleman 著，EQ。台北：時報出版社。
- 張郁芬(2001)。國小教師工作壓力、社會支持與身心健康之研究(未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。

- 張春興(1996)。教育心理學—三化取向的理論與實踐。臺北市：東華書局。
- 張菟珍(2011)。後現代心理治療趨勢對成人負向情緒管理之啟示。成人及終身教育，33，23-34。
- 黃富順(2012)。高齡心理學。臺北市：師大書苑。
- 楊靜宜、李麗日(2010)。國小學童生活壓力與情緒管理之相關研究。區域與社會發展研究，1，65-101。
- 趙白玉(2008)。人格特質、社會支持、壓力知覺與憂鬱程度之關係(未出版之碩士論文)。玄奘大學，新竹縣。
- 劉敏珍(2000)。老年人之人際親密、依附風格與幸福感之關係研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 蕭崑彬、盧俊吉(2012)。持續性成功老化的休閒與社會支持機制研究。台灣老人保健學刊，8(2)，171-188。
- 顏淑惠(2000)。國民小學教師情緒管理與教師效能之研究(未出版之碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北市。
- Bar-On, R., & Paker, J. D. A. (2000). *Emotional and social intelligence in the handbook of emotional intelligence*. New York: Cambridge University Press.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barrera, M., Slander, I. N., & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9, 435-447.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 193-281). New York: McGraw-Hill.
- Bode, C., Ridder, D. T., & Bensing, J. M. (2006). Preparing for aging: Development, feasibility and preliminary results of an educational program for midlife and older based on proactive coping theory. *Patient Education and Counselling*, 61, 272-278.

- Brassen, S., Gamer, M., & Büchel, C. (2011) Anterior cingulate activation is related to a positivity bias and emotional stability in successful aging. *Biological.Psychiatry*, 70, 131–137.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme (Eds.), *Social support and health* (pp. 3–22). San Francisco: Academic Press.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111–128.
- Cutrona, C., Russell, D., & Rose, J. (1986). Social support and adaptation to stress by the elderly. *Psychology & Aging*, 1(1), 47–54.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Fisher, B. J. (1995). Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 41, 239–251.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence, emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books.
- Reber, S. (1995). *Dictionary of psychology*. New York, NY: Penguin.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell publishing.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology 1982* (pp. 290–312). San Francisco: Jossey-Bass.

Swindle, R. W. (1983). Social networks, perceived social support and coping with stress. In M. Sperling (Ed.), *Preventive psychology: Theory, research and practice in community intervention* (pp. 87–103). New York: Pergamon.