

【附件三】教育部教學實踐研究計畫成果報告格式(系統端上傳 PDF 檔)

教育部教學實踐研究計畫成果報告(封面)

Project Report for MOE Teaching Practice Research Program (Cover Page)

計畫編號/Project Number：PED1101171

學門專案分類/Division：教育學門

執行期間/Funding Period：2021 年 8 月 1 日至 2022 年 7 月 31 日

計畫名稱/Title of the Project：應用體驗學習設計輔助「成人發展與學習」成效之研究

配合課程名稱/Course Name：「成人發展與學習」

計畫主持人(Principal Investigator)：張苑珍

執行機構及系所(Institution/Department/Program)：

國立中正大學成人及繼續教育學系

成果報告公開日期：

立即公開 延後公開(統一於 2024 年 9 月 30 日公開)

繳交報告日期(Report Submission Date)：

應用體驗學習設計輔助「成人發展與學習」成效之研究

壹、研究動機、目的與問題(Research Motive and Purpose)

一、研究動機

教育部高等教育司(2018)頒布高教深耕五年計畫(2018-2022)，強調「教學創新」，推動以學生為主體的翻轉教學，期能經由「問題導向學習(PBL)」培養問題解決和合作互動的能力，使學生在學期間即與社會及產業接軌，以培養面對未來及問題解決的知能。然而，對於大學一年級偏重基礎理論的課程，如何整合理論與實務經驗相互驗證的教學設計，達到「做中學」的應用成效？為本研究動機之一。

近年來由於網路科技的發達促進E-learning的教育科技發展，同時催生了翻轉教室(flipped classroom)的教學模式，也就是從「教師中心(teacher center)」轉為以「學生為中心(student center)」的教學主體轉換模式。Bruner、Ross和Wood(1976)主張，在學習歷程中，教師是一個促進者(facilitator)，學生是認知建構的主體，由教師提供各重要理論的教學鷹架(Scaffolding)，經由不同的教學設計，引導學生從探索與實作中學習，輔助學生將教學鷹架落實為知識和能力的實體建構學習成果。故此，依據「成人發展與學習」的課程屬性，所設計的多元體驗學習活動之學習滿意度為何？為本研究動機之二。

翻轉教學融合了各種教學設計，主要是培養學生面對問題的自我導向學習(self-direction learning)能力，即俗稱的自主學習(self-learning)能力(國家教育研究院，2012)。Tough(1989)強調自我導向學習是一種特質、能力和學習的方法，也是終身學習的關鍵能力。Merriam和Caffarella(1991)整理出自我導向學習應該包含：首先，決定學習內容、學習活動、學習方法、學習時間及地點的能力；其次，確認自己的起點能力、可以獲得的學習資源和影響學習的阻礙因素等相關因素；最後，運用所有可能的學習時間和持續自我激勵的學習策略等學習能力。基此，本教學對「成人發展與學習」的體驗學習設計，是否有助於培養大學生的自我導向學習能力？為本研究動機之三。

二、研究目的

基於以上研究動機，本計畫的研究目的可歸納為以下三點：

- (一)探討整合理論與實務之體驗學習設計在「成人發展與學習」之應用成效。
- (二)評量大學生對於「成人發展與學習」體驗學習設計活動之滿意度。
- (三)評量大學生參與體驗學習活動之自我導向學習成效。

三、研究問題(Research Question)

基於以上研究動機，本計畫的研究問題如下：

- (一)依據「成人發展與學習」的課程內涵，哪些體驗學習設計有助於大學生整合理論與實務之應用？
- (二)應用於「成人發展與學習」之體驗學習活動，其學習成效為何？
- (三)大學生參與「成人發展與學習」之體驗學習活動，自我導向學習成效為何？

貳、文獻探討

一、體驗學習

體驗學習(Experiential Learning)是指學習者經由實際場域的服務中進行體驗，以學習者為主體，透過教師引導，使學生透過反思內省及批判，習得新的知識及概念，並加以內

化的歷程。本研究定義體驗學習為：「大學生進行社區『成人發展』及『成人學習』訪談、社區關懷據點高齡者的服務體驗學習，經由教師引導，使學生透過體驗學習情境的觀察、互動及小組的反思討論，習得新的知識及概念，內化於自我的認知、情意和實踐承諾之中，並達到課堂成人發展與學習理念與現實生活情境經驗的整合轉化學習成效。」。

二、問題導向服務學習

問題導向服務學習 (Problem-oriented service learning) 是將問題導向設計融入服務學習行動中，問題導向學習 (Problem-Based Learning)，是以學生為中心進行問題的設計，教師或助教 (Tutor) 只參與小組討論活動，並在過程中扮演引導者 (Facilitator) 的角色。服務學習 (Service Learning) 也是經驗教育的一種，需要經由有意的設計反思來催化，在服務過程中所有的學習歷程皆包含「服務」與「學習」的結合，是一種經驗學習過程與模式。PBL 和服務學習都強調，在過程中經由引導者的提問、同儕反思及分享，促使學習者將其內省、討論及分析所得的思考片段進行重構、組合和評估後，將體驗所形成的意義與成人發展與學習的相關知識與經驗作連結，再經過概念化、同化，整合成個人認知、情意和技能的系統。

本研究結合嘉義縣民雄鄉及嘉義市的社區據點，進行社區高齡關懷服務體驗學習活動，運用 PBL 規劃高齡服務體驗活動的學習問題，透過社區高齡服務體驗學習方案設計與活動的執行，融合 line 群組進行小組 PBL 學習及中正雲的學習歷程儲存與分享機制，探討經由對城市和鄉村地區社區關懷據點高齡者的服務體驗學習歷程中，大學生對高齡者的身心發展狀況、學習特性的觀察和比較。

三、自我導向學習

自我導向學習 (Self-direction Learning) 是一種歷程，是個體在有他人或無他人幫助的情形下，自主診斷學習需求、形成學習目標、尋找學習所需要的人力及物力資源、選擇及實施適當的學習策略，並評量學習結果的歷程 (Knowles, 1975)。本研究定義自我導向學習為：「大學生參與『成人發展與學習』課程的體驗學習活動，和運用教學課程平台 (e-course) 每個學習主題的相關文字、影音等多媒體學習資源的『學習包 (learning package)』進行自主學習後，其在『自我導向學習問卷』的前、後測差異情形。」。

參、「成人發展與學習」課程設計與教學規劃

一、「成人發展與學習」課程設計

本研究的課程設計規畫原則如下：

(一) 建立跨域合作以推動「成人發展與學習」理論與社區終身學習組織的合作模式

本研究結合教育學院相關系所資源、區域性樂齡中心、社區關懷據點和社區大學等組織之團隊合作模式，做為未來社區成人及高齡學習推動社區非正規和非正式學習網絡連結與社區終身學習之參考。

(二) 融合體驗學習設計於成人教育基礎理論課程，提升自我導向學習的效能

以往的體驗學習活動會因為缺乏理論的銜接和引導，使得部分同學未能在自主探索時，意識到學習是自己的責任而產生積極深入學習的效能感，本教學實踐研究期望能在體驗學習中橋接理論，以提升其自我導向學習的效能。

(三) 運用社交媒體與課程教學平台，優化問題導向 (PBL) 小組合作學習之問題討論與分享方式

以往的問題導向 (PBL) 小組合作學習服務學習反思成果多限於個別小組輔導員 (tutor) 和教師之間的問題討論、學習反思、合作問題解決學習，未能進行各組之間學習互動歷程的分享，經由彼此觀摩學習和經驗分享，以深化討論的效應，希望運用 Line 群組和大學課程教

學平台系統，能夠提升問題導向小組合作學習的學習成效。

二、「成人發展與學習」的體驗學習教學規劃方案

(一)「中高齡成人發展與學習」分組訪談

引導學生能夠透過「觀察、訪談和小組合作學習」的教學設計，對成年中期和成年晚期的受訪者進行訪談，整理出各階段成人的心理和社會發展，進而了解成人發展各個階段的學習重點與需求的差異性。

1. 口頭報告：各組製作 PPT 含相片，進行訪談結果和心得報告，並由各組討論和互評。
2. 書面報告：包含個人學習心得分享及小組反思討論報告內容。

(二) 社區體驗服務學習方案

1. 社區據點高齡體驗服務學習

到「長青園關懷據點」進行參訪和服務學習活動，社區理事長到課堂，進行「社區據點高齡者活動現況」介紹，和學生討論服務學習注意事項。

- (1) 各組規劃服務學習方案，經三次報告和建議後，修正完成。
- (2) 各組分別進行服務學習活動
 - A. 學生和高齡者進行自我介紹和破冰遊戲
 - B. 學生和高齡者進行手工藝品協力製作
 - C. 學生藉由互動中，對高齡者進行訪談與觀察
- (3) 口頭報告：各組製作 PPT 含相片記錄，進行服務心得報告，並由各組討論和互評。
- (4) 書面報告：撰寫服務學習觀察紀錄、反思和心得報告。

2. 社區大學參觀和訪談體驗學習

參訪「嘉義市社區大學」的「自然農法園區」和「倫之木工坊」兩個社團，並邀請社區大學校長進行社區大學介紹。

- (1) 參訪「自然農法園區」
 - A. 由自然農法班的學員帶領參觀「自然農法園區」，並進行導覽解說。
 - B. 各組分別進行農法班學員的社大學習經驗訪談。
- (2) 參訪「倫之木工坊」
 - A. 由「倫之木工坊」的學員帶領參觀「木工工廠」和「木工作品」，並進行導覽解說。
 - B. 各組分別進行「倫之木工坊」學員的社大學習經驗訪談。
- (3) 口頭報告：各組製作 PPT 含相片、影音記錄，進行服務心得報告，並由各組討論和互評。
- (4) 書面報告：撰寫服務學習觀察紀錄、反思和心得報告。

(三) 自主學習體驗設計方案

1. 自主學習的五個主題：「成年期感覺和知覺變化」、「成人的工作、退休、人際關係、社會參與」、「退休生活規劃」、「自我導向學習」和「成人學習策略、方法、經驗及退休準備」。
2. 建置學習資源：運用「學習包 (learning package)」將每個學習主題的相關文字、影音等多媒體學習資源放在學校的教學課程平台(e-course)上，並隨時增補和公告，提供大學生自主學習的豐富資源。
3. 學生依據每週學習主題、課堂互動討論和「學習包 (learning package)」進行自主學習，並撰寫個別學習心得與學習重點反思摘要筆記。

4. 設計五個自主學習主題的學習體驗活動：A. 「成年期感覺和知覺變化」魚骨圖製作和案例報告；B. 「成人的工作、退休、人際關係、社會參與」自主學習報告；C. 「高年級實習生」影片的退休生活規劃與反思；D. 「自我導向學習」問題討論；E. 「成人學習策略、方法、經驗及退休準備」運用世界咖啡館進行討論、發表和分享。

肆、研究設計與方法(Research Methodology)

一、研究方法

本研究採用混合研究法 (mixed-methods research) 的多重檢核 (within-method triangulation) 設計 (宋曜廷、潘佩好, 2010; Creswell & Plano Clark, 2007; Jick, 1979)。

二、研究設計

本研究旨在瞭解應用體驗學習設計輔助大學生在「成人發展與學習」的學習成效，在進行實驗後，依據大學生的「自我導向學習問卷」前、後測，蒐集量化資料進行統計分析，並蒐集體驗學習活動和焦點座談的質性資料進行整理分析，並進行量化與質性資料的比較和交互檢核，以歸納出大學生在參與「成人發展與學習」課程，體驗學習和自我導向學習的成效。

三、研究對象

本研究將以 110 學年度第一學期選修「成人發展與學習」課程的 37 位大學部一年級學生為研究對象，進行「實驗設計」

四、研究工具

(一) 「大學生自我導向學習成效問卷」

包含「獨立學習」、「效率學習」、「喜愛學習」、「主動學習」及「創造學習」等五個層面，共 36 題。問卷為自陳式量表，採用 Likert 五點量表，從「總是如此」、「大都如此」、「有時如此」、「很少如此」至「從未如此」的 5-1 分進行計分。

(二) 「成人發展與學習」體驗學習活動滿意度調查問卷

本研究依據規劃的「成人發展與學習」體驗學習實施方案，設計「『成人發展與學習』體驗學習活動滿意度調查問卷」，依據 10 個體驗學習的實施方案，共設計 10 題目，調查大學生對每一個體驗學習活動的滿意度，填答者分別依據其滿意程度在「1-10」的選項勾選，依據勾選的數字計分。

(三) 體驗學習活動質性資料

蒐集大學生的「成人發展」10 個體驗學習活動分組報告及焦點座談資料，進行分析整理，以取得大學體驗學習成效的質性評量依據。

五、資料整理與分析

(一) 量化資料分析：蒐集大學生「自我導向學習問卷」前、後測資料及「『成人發展與學習』體驗學習活動滿意度調查問卷」資料，進行統計分析。

(二) 體驗學習活動質性資料分析：蒐集大學生的「成人發展」10 個體驗學習活動分組報告及焦點座談資料，進行分析整理，以取得大學體驗學習成效的質性評量依據。

伍、教學暨研究成果(Teaching and Research Outcomes)

一、教學研究量化成果

(一) 「成人發展與學習」體驗學習活動滿意度調查問卷

表 1 是「成人發展與學習體驗學習活動滿意度調查問卷」的統計結果，依據大學生對 10 個體驗學習的實施方案，進行對每一個體驗學習活動的滿意度，分別依據其滿意程度在「1-10」的選項勾選，進行統計後發現：除了「成人感覺與知覺變化」(M=7.78)及「成人的工作、退休、人際關係、社會參與」(M=7.63)的自主學習滿意度百分比未達 80%以外，以「長青園參觀、訪談及體驗服務學習活動」(M=9.42)的學習滿意度達 94.2%最高，總體滿意度達到 83.87%。

表 1

「成人發展與學習」體驗學習活動滿意度調查統計平均數

「成人發展與學習」體驗學習活動的滿意度	(1—10 分)
1. 「成人生理老化與心理適應」訪談報告	8.63
2. 自主學習	7.78
3. 「成年期感覺和知覺變化」魚骨圖製作和案例報告	8.01
4. 「成人的工作、退休、人際關係、社會參與」自主學習	7.63
5. 「高年級實習生」影片的退休生活規劃與反思	8.68
6. 「長青園」服務學習活動設計的「三次設計修訂」學習	8.08
7. 「長青園」參觀、訪談及體驗服務學習活動	9.42
8. 「嘉義社大」參訪體驗學習活動(自然農法班 & 木工班)	8.72
9. 「自我導向學習」四個問題的討論、海報製作和成果報告	8.28
10. 「成人學習策略、方法、經驗及退休準備」運用世界咖啡館進行討論、發表和分享	8.64
整體平均分數	8.387

(二) 「大學生自我導向學習成效問卷」前後測 t-test 統計

從表 2，可以發現大學生參與「成人發展與學習」課程，比較前測和後測 t 值，發現在「獨立學習」($t = -17.859, p < .001$)、「效率學習」($t = -22.711, p < .001$)、「喜愛學習」($t = -18.598, p < .001$)、「主動學習」($t = -18.312, p < .001$)、及「創造學習」($t = -22.166, p < .001$)等五個層面及「總量表」($t = -23.858, p < .001$)，均達到顯著差異。

表 2

大學生自我導向學習成效問卷前後測 t-test 統計

構面	前測		後測		t 值	p 值
	M	S. D.	M	S. D.		
獨立學習	2.29	0.62	3.93	0.57	-17.859***	0.000
效率學習	2.27	0.47	3.73	0.51	-22.711***	0.000
喜愛學習	2.53	0.61	3.87	0.54	-18.598***	0.000
主動學習	2.42	0.68	3.95	0.60	-18.312***	0.000
創造學習	2.36	0.58	3.77	0.55	-22.166***	0.000
總量表	2.37	0.52	3.85	0.47	-23.858***	0.000

註：1. n=37 人

2. p***<0.001

二、學生學習回饋

(一) 學生對「成人生理老化與心理適應」訪談的學習回饋

「訪談過程中，真的實際的看到某些課本上學到的知識，也比只在課堂中學習更有實際的效果，對於這次訪談我覺得相當有趣，是一次很好的成人發展學習開端，開啟了課本及實際經驗的結合，並利用活動創造實際的經驗，十分符合本課程主題。」

「訪談雖然比較花心力跟時間，但比起讀課本上的內容有趣多了。可以多點訪談的活動。」(2HX-1)

(二) 學生對社區大學參觀體驗與成人學習訪談回饋

「去嘉義社大自然農法班參訪，發現每位學員們皆是自我導向學習者，他們不會因為離開職場而停止學習，反而投身於自然農耕，精進自身能力，使我反思自己是否也能如學員一般，活到老、學到老呢？」(2GX-1)

「我們有機會去訪談學員們，他們看起來也都非常開心，發現每個學員的參與目的不同，也對我們未來有要做計畫等等的，在設計上是可以參考的。而木工班，進到木工廠中可以看到很多精美的作品，很精準的表現出退而不休的典範，反而做得更好。」(14GX-1)

「在活動過程中，除了聽他們講一些有趣的知識、經驗外，同時也能了解到這些擁有興趣、持續進修的退休長輩真的像課本中說的一樣，更有活力及人生目標，對我來說，亦是一次很好的經驗學習機會。(24GX-1)」(24GX-1)

「希望之後參訪行程能多一些 畢竟我認為實作的效能絕對大於單純學習 一次的外出體驗活動就能讓我學到很多寶貴的知識與經驗 很是珍貴。」(37FX-1)

(三) 學生對社區據點高齡服務學習體驗與訪談回饋

「本堂課也是這學期第一個系上有活動設計的課程，分組進行社區據點高齡服務學習活動，能夠透過組內同學們集思廣益，激盪出有創意的活動，而從第一次討論至製作簡報至第二次老師回饋與後續修改細節再至第三次上台實際操作演練等，能夠藉由聽眾與老師的建議回饋了解關於活動該如何設計會更趨於完美。」(16EX-1)

「長青園服務學習，除了能夠實際觀察成人經歷成年期時，各種知覺的變化，還能夠與長輩們互動、聊天、玩遊戲，不僅能撫慰長輩的心，同時也溫暖了我們的心。」(2FX-1)

「我覺得這項活動的建議是可以多增加一點與長輩們的聊天時間，在午餐閒聊期間我能感受到長輩們的傾訴欲其實都很強烈，他們想和人說話以及分享，但可能平時這種機會比較少。」(8FX-3)

「看到那些長輩即使退休仍如此認真的生活，並不斷精進自己，我覺得很厲害，並期許自己未來也可以像他們一樣。」(38GX-2)

「整個體驗的過程很棒，也有照護員幫助我們執行活動，讓活動進行得很順暢。」(35FX-1)

(四) 學生對自我導向學習體驗設計回饋

「這個自我導向學習作業設計讓我可以更深刻地記住課程的內容，此外，教授還加入影片的資源，而且影片也很有趣，讓整個作業實用又不無聊。」(3BX-1)

「在自我探索成人到高齡面對生理機能的退化學習過程中，我學習到關於成人退化時，身體感官的種種改變，搭配補充資料的閱讀，我更加明瞭身體能力退化後該如何去面對且因應的相關知識。」(8BX-1)

「身體的衰退是人生中必經的過程，但我認為在提前了解相關方面的知識後，配上旁人正確的引導輔助，相信能夠順利調整生活習慣，成功老化。」(8BX-2)

「除了參考ppt外，感覺可以請學生寫下自己父母或更貼身的實際例子。」(4BX-3)

「自我導向學習的四個問題討論中，我發覺每個人的學習動機真的都差距好大，有的人單純是因為興趣愛好，可有的人卻是希望能獲得這項學習所帶來的附加收穫，也有的人是為了向他人證明自己的能力，但雖然每個人的動機不同，可結果卻仍都殊途同歸，只要有毅力，幾乎都能有部分收穫。」(8IX-1)

(五) 學生對自主學習體驗設計回饋

「老師也在之後的課堂中，在有自主學習的情況下再多做一次敘述，帶領我們學習。對我來說，雖然有些許功課，但對後續學習效果可以說是事半功倍。」(24BX-2)

「這個作業很有幫助，因為我的另外一堂要撰寫一份家中長者的退休生活計畫，這份作業讓我在做計畫時有一定基礎也有更多想法。」(3CX-1)

「自主學習中，我知曉成人在每個生涯階段當中會有不同的主要發展任務，而對工作的適應與滿意也是生涯發展中的一個重要課題」(8CX-1)

「可以再增加一個題目，請大家分別就成人的工作、退休、人際關係、社會參與舉實際的例子，讓學生更能與生活結合。」(11CX-2)

「我很喜歡以看電影的方式學習，因為課本的學術理論大多枯燥乏味，而電影就如同一本活的學習教材，若能透過電影輔助學習，學習會事半功倍、變得有趣！」(2DX-2)

「老師有規劃學習單讓我們進行反思，學習單的內容也有跟上課內容相結合，是一個很好的教學方式。」(22DX-1)

「我覺得課堂後做魚骨圖的報告，會更有效地幫助我們加深對該單元的印象。」(35CX-1)

「我在這項活動中，又重新的複習一遍先前所學習到的知識，但在融合魚骨圖之後，整體的概念又更加深了不少，因為一組負責一個主題，所以討論的層次又更加深入，而在各組海報製作完程後的成果分享也有助於班上同學們一次性的大量且清晰的吸收主題核心相關知識。」(8HX-1)

「運用世界咖啡館的案例提出思考問題，由各小組分別腦力激盪，再做分享，感覺有趣又生動，可以聽到不同的創意點子或真實的例子。」(4BX-3)

三、建議與省思

從「成人發展與學習」依據學習規劃所擬定的10個體驗學習方案實施成效發現，本教學體驗計畫產生了以下成效：

- (一)運用體驗學習有助於提升學習的參與興趣與動機，再以小組為設計的桌椅排列方式，方便同學進行問題導向小組討論和溝通，歸納結論發表成果，有助於促進思考及表達力。
- (二)課前將學習主題的相關篇章及影音多媒體資源整理成學習包，讓學生自主學習，並給予問題作業，促進課前閱讀和歸納重點的練習；上課時，將每個學習主題的定義、理論與運用原則做成PPT，在課堂上配合例證做介紹和講解，並安排小組問題討論和發表活動，以活化學生的綜合思考能力。
- (三)經由高齡服務學習、社區大學參訪及中高齡生理、心理及社會參與訪談等活動，使得學生經由實際的體驗活動過程，獲得深刻的體驗和多元的真人學習互動，將理論概念和現實生活情境作驗證，學習成效有顯著的提升。
- (四)融合體驗學習設計於基礎必修課程，以深化理論與實務的連結，有助於提升大學生自我導向的學習能力及學習滿意度。

教師教學反思：面對以理論基礎為主的「成人發展與學習」必修課，奠定大一「成人及繼續教育學系」的學理基礎，並作為系上其他課程的發展建構依據。經由研究者的體驗學習教學實驗後，發現大一新生對於成人的心理、人格與發展、學習動機、學習理論和多元學習方式的理解有囫圇吞棗的現象。為解決此問題，運用「做中學」的多元探索性體驗學習設計及運用學習平台結合行動載具輔助教學，進行教學實踐研究，以探究其大學生在「成人發展與學習」大一必修課程的學習成效。從教學歷程中發現，探索性體驗學習設計能夠激發學生探究成人發展與學習的個別性和多元發展性，從中獲得理論應用及驗證的趣味性。對於部分學習主題採用多媒體影音自主學習及問題整理和討論的活動設計，也有助於學生對理論和應用的綜合分析和理解能力，整體學習成效在「自我導向學習問卷」的前後測統計亦呈現顯著的成效。甚至學生還提出增加體驗學習活動、小組問題解決案例討論及對成人進行更多的訪談作業等提議，可見大一學生的學習興趣和主動探索成人發展與學習的動力獲得激勵與提升。在此，非常感謝教育部對於本門課程的經費補助。

陸、參考文獻

一、中文部分

- 宋曜廷、潘佩妤(2010)。混合研究在教育研究的應用。**教育科學研究期刊**，55(4)，97-130。
- 徐銘玉、湯麗君、黃川芳(2005)，運用問題導向學習法於二技護理系成人護理學課程之教學評值。**慈濟護理雜誌**，4(3)，39-46。
- 涂卉、雷漢聲、黃錦華(2016)。問題導向學習教學模式下學習動機對學習滿意度影響之研究—以弘光科技大學為例。**商管科技季刊**，17(4)，467-491。
- 孫智辰、涂靜宜(2011)。服務學習方案融入社會服務活動的設計與實踐之探究—以活動參與者觀點為例。**崇仁學報**，5，66。
- 張同廟、簡俊銘(2012)。大學生服務學習參與現況及其成效關係探討。**逢甲大學服務學習學術論壇研討會論文集**，70-92。
- 張有恒、陳明國(2012)。國際志工服務學習與大學生發展之關係—以朝陽科技大學2012寒假國際志工緬甸服務學習計畫為例。**止善學報**，13，171-188。

- 張菟珍、葉榮木 (2009)。高中職學生問題導向兩性關係與溝通網路學習成效之研究。《*教育科學研究期刊*》，54(4)，85-114。
- 張菟珍、陳志華、洪志成 (2016)。應用即時傳訊機制輔助大學生生命教育服務體驗學習成效之探究。《*中正教育研究*》，15 (1)，93-136。
- 教育部(2010)。《*大專院校服務學習方案*》。台北市:教育部。
- 教育部高等教育司 (2018)。《*高等教育深耕計畫*》。2020 年 11 月 26 日取自：
https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=D33B55D537402BAA&s=333F49BA4480CC5B
- 國家教育研究院 (2012)。自我學習；自我導向學習。《*教育大辭典*》。2020 年 11 月 26 日取自：
<http://terms.naer.edu.tw/detail/1453922/>
- 曾婉婷 (2016)。《*成人自我導向學習量表之編製研究*》。未出版之碩士論文。國立嘉義大學師範學院，嘉義縣。
- 蔡清田 (2000)。《*行動研究*》。台北市：五南。
- 鄧運林(1992)。《*自我導向學習對成人學生學習行為、學習成績影響之實驗研究*》。未出版博士論文，國立政治大學教育研究所，台北市。
- 鄧運林 (1995)。《*成人教學與自我導向學習*》。台北；五南書局。
- 鄭增財、鄭靖國(2014)。中華科技大學學生自我導向學習準備度及其相關因素。《*Journal of China University of Science and Technology*》，59，115-149。

二、英文部分

- Albanese, M. A., & Mitchell, S. (1993). Problem-based learning: A review of literature on its outcomes and implementation issues. *Academic Medicine*, 68 (1), 52-81.
- Barrows, H. S., & Tamblyn, R. M. (1980). *Problem-based learning : an approach to medical education*. New York: Springer Pub. Co.
- Barrett, T., Cashman, D. & Moore, S. (2011). Designing problems and triggers in different media. In T. Barrett & S. Moore (Eds.), *New approaches to problem-based learning: revitalising your practice in higher education* (pp. 18-35). London: Routledge.
- Carver, R. (1996). Theory for practice: A framework for thinking about experiential education. *Journal of Experiential Education*, 19(1), 8-13.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. NY: Collier Books.
- Eyler, J. & Giles, D. E. Jr.(1999). *Where's the learning in service learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Fertman, C. I., White, G. P., & White, L. J. (1996). *Service learning in the middle school : Building a culture of service*. Columbus, OH : National Middle School Association.
- Guglielmino, L. M. (1977). *Development of the self-directed learning readiness scale*. Doctoral Dissertation, University of Georgia.
- Jacoby, B. (1996). *Service learning in higher education*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Jarvis, P., Holford, J. & Griffin, C. (1998). *The theory and practice of learning*. London, UK: Kagan Page.
- Jick, T. D. (1979). Mixing qualitative and quantitative methods: Triangulation in action. *Administrative Science Quarterly*, 24(4), 602-611.
- Kang, K. A., Kim, S., Kim, S. J., Oh, J., & Lee, M. (2015). Comparison of knowledge, confidence in skill performance (CSP) and satisfaction in problem-based learning (PBL) and simulation with PBL educational modalities in caring for children with bronchiolitis. *Nurse Education Today*, 35(2), 315-321.
- Knowles, M. S. (1975). *Self-directed learning: A guide for learners and teachers*. Englewood Cliffs: Prentice Hall/Cambridge.
- Kolb, D. (1984). *The experiential learning: Experience as a source of learning and*

- development. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13.
- Merriam, S. B. & Caffarella R. S. (1991) Learning in Adulthood: A comprehensive guide. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Oddi, L. F. (1986). Development and validation of an instrument to identify self-directed continuing learners. *Adult Education Quarterly*, 36(2), 97-107.
- Pea, R. D. (2005). The Social and technological dimensions of scaffolding and related theoretical concepts for learning, education, and human activity. *Journal of the Learning Sciences*, 13(6), 423-451.
- Sungur, S., & Tekkaya, C. (2006). Effects of problem-based learning and traditional instruction on self-regulated learning. *The Journal of Educational Research*, 99(5), 307-320.
- Tough, Allen M. (1989). Self-directed learning: concepts and practice. In Colin J. Titmus (ED.), *Lifelong education for adults : An international handbook* (1st ed.). New York: pergamon Press, Elmsford.
- Wood, D. J., Bruner, J. S. & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17, 89-100.

柒、附件(Appendix) (請勿超過 10 頁)

附件一：「成人生理老化與心理適應」訪談作業

1. 受訪者生理的現象與調適：

受訪者一：

生理現象	主要病狀或常態	應對方法
視力	老花，東西要拿遠才能看得比較清楚	減少使用手機，多走去戶外看綠色植物
聽力	稍微有點重聽，講話需要比較大聲	只能習慣這種聲量和講話方式
嗅覺	對氣味比較不敏感	沒有特別做什麼改善
味覺	有時候偏好吃重口味、加調味料	試著習慣清淡飲食，減少食用刺激性食物次數
外表	皮膚出現皺紋、老人斑	做適度保養、防曬
肌肉骨骼	沒辦法做太激烈的運動	多多走路買飯、購物
呼吸系統	爬樓梯容易喘	經常調整呼吸和步伐
消化系統	無明顯狀況	無特別改善方法
循環系統	血液循環不好，容易手腳冰冷	多注意保暖，活絡筋骨

2. 受訪者對社會參與、家庭關係、人際交往及宗教活動的看法與行為改變：

受訪者一：

心理變化	主要想法	行為改變
社會參與	覺得重要性不大，很少參與相關事務	對外界事物越來越不感興趣，不太清楚發生什

心理變化	主要想法	行為改變
		麼事
家庭關係	顧好手足的關係最重要，子女則次之	現在通常都與兄弟姐妹互動、來往比較頻繁，跟其他家庭成員相處時間變少
人際交往	跟熟悉的幾個親友聯絡感情就好，其餘不必再額外經營	社交圈開始比較固定和單一
宗教活動	沒有很看重，只有特殊節日才會去留意	沒有特別對宗教有什麼特別的依賴

三、依據受訪者的狀況，你給他們的建議(可參考”成人發展與適應”書本、eCourse 平台的 PPT 或自行查找資料給予建議)

身體方面，如果眼睛老花已經有點嚴重了，最好是能夠配戴老花眼鏡，才能夠擁有比較好的視野，在生活上也會方便許多，同樣地，若是有需要的話，配戴助聽器也能避免掉許多麻煩和不便。而飲食方面，除了要注重營養均衡、多補充所需營養素以外，重油重鹹等對身體負擔重的食物，盡量不要攝取過多，以免對器官造成太大量的負面影響。再者，多多進行戶外活動對身體有許多好處，不用一定要進行高強度的運動才算是運動到，只要偶爾去走走路、散個步，其實對保持健康都會有很有有效的幫助，不僅能促進新陳代謝，更能強健骨骼、維持器官良好狀態，益處多多。

至於心理層面，多多結交志同道合的朋友其實對每個階段的人來說都是同樣重要的，有時候不一定要侷限自己一定要待在哪個社交圈，多去擴展人脈，或許會有很多意想不到的收穫，讓自己能認識不一樣的人，接觸不一樣的團體，說不定能碰撞出新火花，畢竟有人陪伴、一起分享生活大小事總是讓人感到欣喜和滿足的。而和子女互動的過程，有時候捨棄自己說教的口吻，放下自己固有的想法，像一個可靠的朋友一樣陪孩子聊聊天、說說話，適時給予自己的意見、和緩地分享自己的看法，會讓不同世代的交流更加順利。而有空關心一下社會、外在環境正在發生什麼事，也能使自己比較有參與感和融入感，不至於對時事一無所知，這樣一來也許能帶來一些新的刺激和啟發，讓生活多些趣味。

四、訪談後自己的心得和感想

結束訪談後，我才發現看似身體十分健康的長輩，原來其實身體也有許多小毛病，可見老化是每個人未來都一定會面對到的問題，需要好好保養和審視生活習慣，才不會未老先衰，畢竟若沒有健康的身體，就算有再多想完成的事，都會變得難以達成。我也發現有許多長輩都會明知道自己的身體有哪些問題和狀況，可是似乎都沒打算要積極地去改善和處理，只會用一些治標不治本的辦法去應對，但其實不管什麼樣的疾病，無論病的輕重，最重要的第一步便是正視和及早就醫，其實有些生活中的小困擾只要去一趟診所就能解決了，只要有正確的觀念和心態，很多老化的影響都可以最小化。

老年孤獨一直都是其中一個高齡者常面臨到的困境，也許子女忙於工作、課業，無暇顧及父母的情緒和心理狀態，又或是父母和子女溝通不良、關係不佳，我覺得雙方都

該發揮同理心，去體諒不同年齡、身份、立場的人，多試著反思自己，學會包容與理解。如果雙方都能夠做到這些，我相信彼此間會少了很多隔閡及距離，關係就不會再那樣的疏離和冷淡，放下成見和姿態固然不容易，但願意去做的話，親子間勢必能多了些熱絡和溫情，陪伴是最為珍貴的禮物，期待每個家庭都能手握這份禮。

附件二：「成人感覺與知覺」的自主學習

壹、 閱讀題材

一、閱讀 PPT—成人感覺和知覺的發展與適應（eCourse 上有）

二、閱讀網路學習資源

1. 『白內障、青光眼、黃斑部病變圖解秒懂！四種老人眼睛殺手』 VitaminS 愛他命的醫學營養

https://www.youtube.com/watch?v=zSJrY-gruh0&ab_channel=ITAMINS%E6%84%9B%E4%BB%96%E5%91%BD

2. 聽力小宇宙~老年聽力退化，耐心對待助溝通 013

https://www.youtube.com/watch?v=x2z_pgiE2M8

3. 老年人記憶聽力衰退篇

<https://www.youtube.com/watch?v=QKB2fec7vJM>

4. 保命防跌！血壓 VS. 跌倒息息相關別輕忽 | 三立新聞台

https://www.youtube.com/watch?v=UFURgaeZL-8&ab_channel=ETtoday%E6%98%9F%E5%85%89%E9%9B%B2%2F%E5%AE%98%E6%96%B9%E5%B9%B3%E5%8F%B0

5. 身體衰老的感覺是什麼？蒼藍鴿之一日老人體驗！

https://www.youtube.com/watch?v=3_PCObSLz_A&t=394s

貳、 學習作業

一、成年期在視覺有哪些的發展與改變？應如何因應這些改變？

二、成年期在聽覺有哪些的發展與改變？應如何因應這些改變？

三、成年期在嗅覺有哪些的發展與改變？應如何因應這些改變？

四、成年期在味覺有哪些的發展與改變？應如何因應這些改變？

五、成年期在觸覺有哪些的發展與改變？應如何因應這些改變？

六、請敘述在閱讀教材和學習資源後的心得感想。

附件三：「成人的工作、退休、人際關係、社會參與」的自主學習

一、請論述 Greenhaus 等人在 2003 年提出的「生涯發展特徵論」所指出的不同年齡階段的生涯發展主要任務為何？

階段	心理社會危機	重要關係	心理社會形式	可能的結果
出生至一歲	信任／不信任	母親	獲取、回報	趨力、希望

第二歲	自主／懷疑	父親	抓取、放開	自我控制、意志力
三到五歲	自發／內疚	家庭	跟著做、模仿	方向、目的
六歲至青春	勤奮／自卑	鄰居、學校	做東西（競爭）整合所做	方法與能力
青少年期	認同／混淆	同儕、社團	獨立自主與否 分享獨立自主	奉獻與忠誠
成年早期	親密／孤立	合夥人、競爭、合作	失去個人並在另一人身上尋獲	結交與愛
成年中期	創生／遲滯	工作分工合作者、家事分工勞者	生存照顧	生產與照顧
成年晚期	統合／絕望	人類、我族	存有、面對不存有	放棄與智慧

二、請論述成人在「工作適應」及「工作滿意」的影響因素有那些？

工作適應：

- (1) 選擇職業或生涯發展很重要，對障礙者而言，在工作上能否持續穩定，對其生活、信心、與未來發展都是重要的課題。
- (2) 戴維斯從工作適應的角度，分析適應良好與否的因素。
- (3) 每個人都會努力尋求個人與環境之間的符合性，如果工作環境能滿足個人的需求，又能順利完成工作上的要求，符合程度隨之提高。
- (4) 個人與工作存在互動的關係，個人的需求會變，工作的要求也會隨時間或經濟情勢而調整，如個人能努力維持其與工作環境間符合一致的關係，則個人工作滿意度愈高，在這個工作領域也愈能持久。

工作滿意：

- (1) 工作滿意的程度，是指當一個人所期待的期望報酬與時間報酬的差距越小的時候，會達到所謂的工作滿意狀態。
- (2) 兩者差距越大則會形成負向的工作滿意，也就是說將二者之比值作為參考點的，兩者比值越大對於工作的越滿意。

二、請列出退規劃與準備需要考慮那些因素？

樂退指數共分三大面向，分別是「對目前退休規劃的滿意度」、「退休準備的足夠度」與「退休後能過理想生活的信心度」。收入高低會影響樂退指數，收入越高指數越高。

好好學會理財規劃有以下五項：醫療規劃、財富累積、子女教育、退休規劃與家庭責任。其中最重要的就是醫療規劃和財富累積。建議四十歲後的成人應該要預留一筆退休資金，例如：醫療規劃資金，以免身體突然發生狀況而導致無法工作。有些人會想說賺的都不夠花了，等之後領退休金就可以了，這稱為「退休準備拖延症候

群」，其實是不好的，因此我們應該倡導國民要提早預存退休資金。

四、請列出成人人際關係常發生的問題有那些？可以運用哪些適應的方法？

(1) 16-18 歲：渴望脫離父母控制—我認為這時候的父母親可以體諒小孩

(2) 18-22 歲：離開家庭、投向同儕團體—這階段可以去認識更多人。

(3) 22-28 歲：發展獨立性、對事業與女兒承諾—可以嘗試找到自己想做的職業及生涯發展。

(4) 29-34 歲：質疑自己、角色混淆、易對婚姻與事業產生不滿—壓力太大可以找個自己喜歡的運動去舒壓，亦或者找個自己能抒發的管道

(5) 35-43 歲：急切想達成生命目標、察覺時間知有限性—可以認真思考自己真正想要的是什麼。

(6) 44-53 歲：安身立命、接受生命—可以開始籌劃退休計畫。

(7) 54-60 歲：更加容忍、接受過去—可以開始享受人生。

五、請說明成人社會參與有哪些功能？

退休是人生另一個生活階段的開始，是社會再參與的開始，是人生的目標、方向再定位的階段，是個體成長階段的轉換延續。繼續參與社會活動，對於個人退休後的生活及整個生命的過程，具有積極、正面的影響。因此，退休者若能夠在退休後參與社會活動，調整身心狀態，紓解內心空虛，將可避免退休後面臨終日孤單寂寞、無所事事、漫無目標而度日如年。

六、請論述你的學習心得和感想。

在每個年齡階段都有各自的心理社會危機、重要關係、社會形式等特徵，隨著年齡增長，人格也有所改變，因此對不同階段的人，要有不同的相處方式，並且換位思考。這禮拜在課堂中有上到，有些人刻板印象認為人老了，性情會大改變，但並非如此。和年齡人格特徵改變有兩種，一是內向性增加、二是性別刻板畫傾向減少。

附件四：「高年級實習生」學習單

1. 主角 Ben 在年過 70 的時候，再次投入職場，成為銀髮實習生，是甚麼原因或是動力讓 Ben 重返職場呢？
2. 女主角 Jules 在影片中面臨了哪些問題？而她又是如何解決的呢？Ben 在這其中又扮演了甚麼角色？
3. 隨著時代進步，許多的女性也步入了職場，然而該怎麼做才能在家庭與工作間找到平衡？
4. 高齡時代的來臨，「退而不休」的觀念也逐漸普及，如果是你，會如何規畫你的退休生活？

若在退休後，我有穩定的經濟，我會讓自己的生活主要有三大方向，休閒、學習、健康，開始思考哪些事情是讓我感到快樂的或是想要挑戰的，我也希望在退休後能保有我原本所擁有的能力，以及持續的做我喜歡的事情，如：跳舞、打羽毛球、看漫畫，也想要去更多國家走走，因為現在疫情的狀況有許多限制，希望退休後有這些機會能拓展眼界，看到更多不同的文化，做著這些喜歡的事情，不但能愉悅心情，也能讓身體持續活動，還能讓自己的腦袋能持續思考。以及希望在退休後能花一些時間來學習之前沒時間能夠接觸的事物，如：刺繡、烘焙，讓自

己生活增添趣味及挑戰，也能預防失智，讓自己的感官能力不要退化的這麼快速。再來要能夠做到以上的事情就一定需要良好的健康才能夠完成，不論心理或生理，雖然生理的退化有些是難以避免的，但是可以試著維持心理健康，像是正面迎接老化，我也希望能夠參加志工、或是社區開設的團體活動，以增加社會參與，與他人交流，開拓自己的交友圈認識更多不同的人，退休不代表學習停止，我計畫讓自己持續從他人身上的經驗得到知識，也能夠避免社會交際功能退化而感到自卑。

附件五:長青園服務學習活動



長青園園長介紹高齡照護和各項服務



和高齡者一起做三明治和摺紙活動



同學設計遊戲帶領高齡者一起遊戲



訪談高齡者並分享彼此的學習經驗

附件六:嘉義社大參訪體驗學習活動



介紹嘉義社大成立的背景，以及社區大學的一些歷史知識，嘉義社大由哪些成員組成，以及嘉義社大的運作模式



老師講解木工坊的運作方式，以及來參加的學員們的一些作品和背景

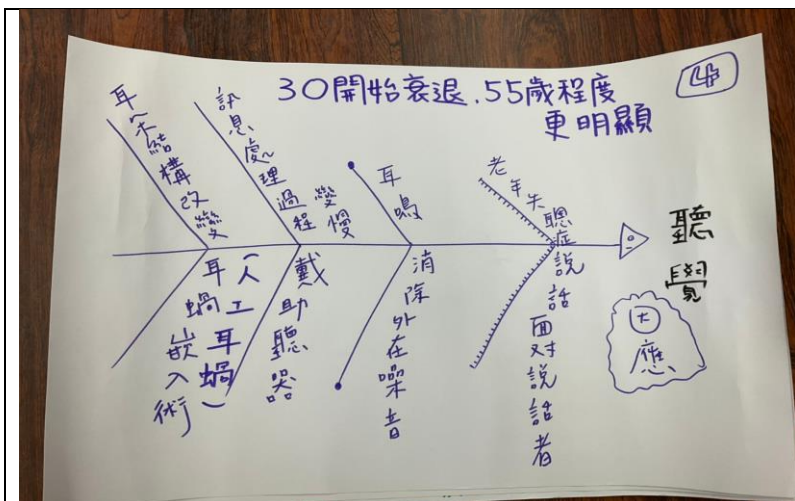


訪問有機農園的大哥大姐們，他們的退休生活，以及投入有機農園的動機，是甚麼讓他們持續的學習

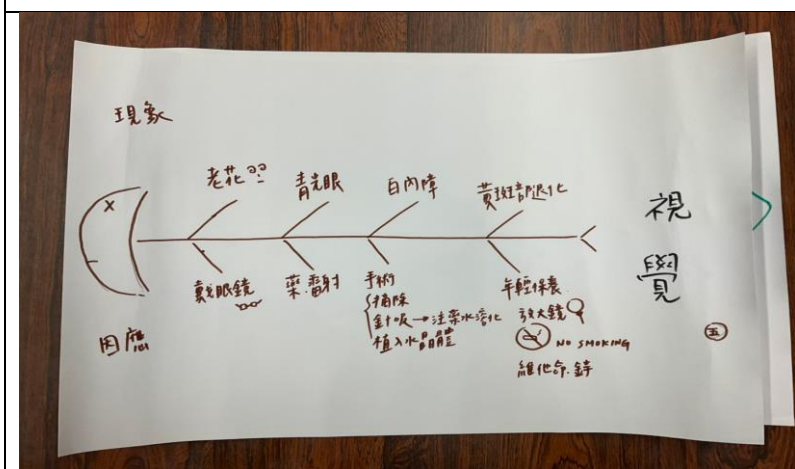


解說員帶領同學們參觀有機農園，講解種植的一些技巧和介紹各項農作物

附件七：「成年期感覺與知覺」魚骨圖討論



聽覺會在 30 歲時漸漸衰退，在 55 歲時會明顯減弱，常見的症狀有耳鳴、失聰等，戴助聽器或是減少環境噪音將有助於減少症狀的影響



視覺常見的退化有黃斑部病變、青光眼和老花眼等，除了配戴眼鏡之外，可以透過雷射和手術來改善，攝取相應的維生素也有助於視覺的維持

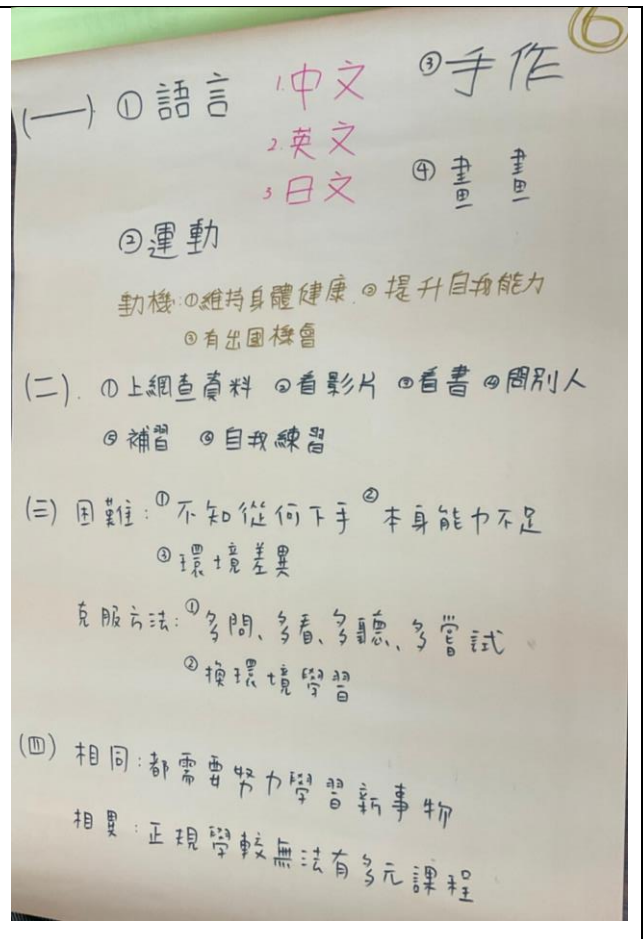
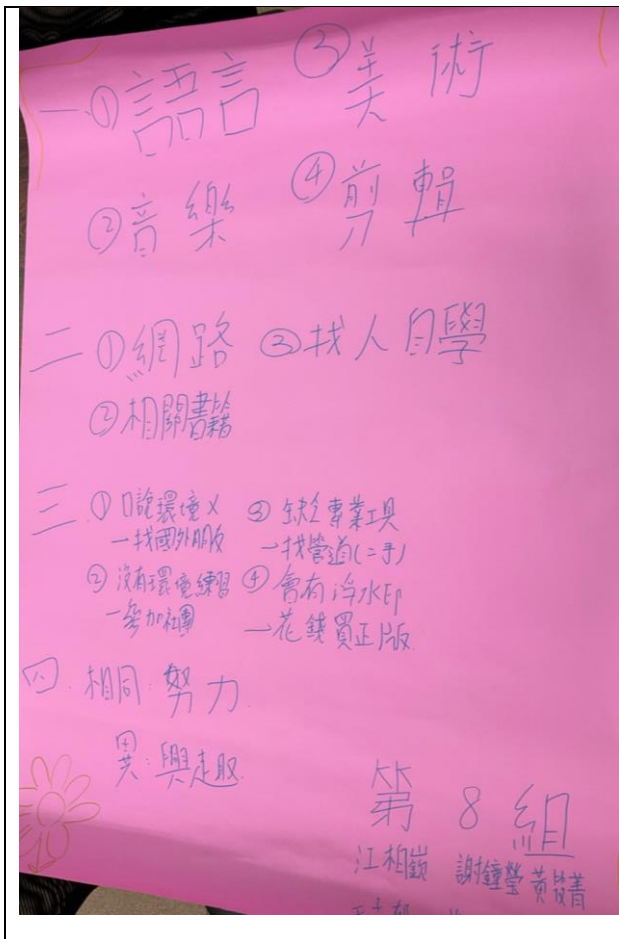
附件八：「自我導向學習」四個問題討論，海報製作及成果報告

問題一：在正規學校課程外，你曾進行哪些類別的「自我導向學習」？請列出類別並說明動機為何？

問題二：請就你舉出的「自我導向學習」類別，說明你的學習方式和取得資料的方法。

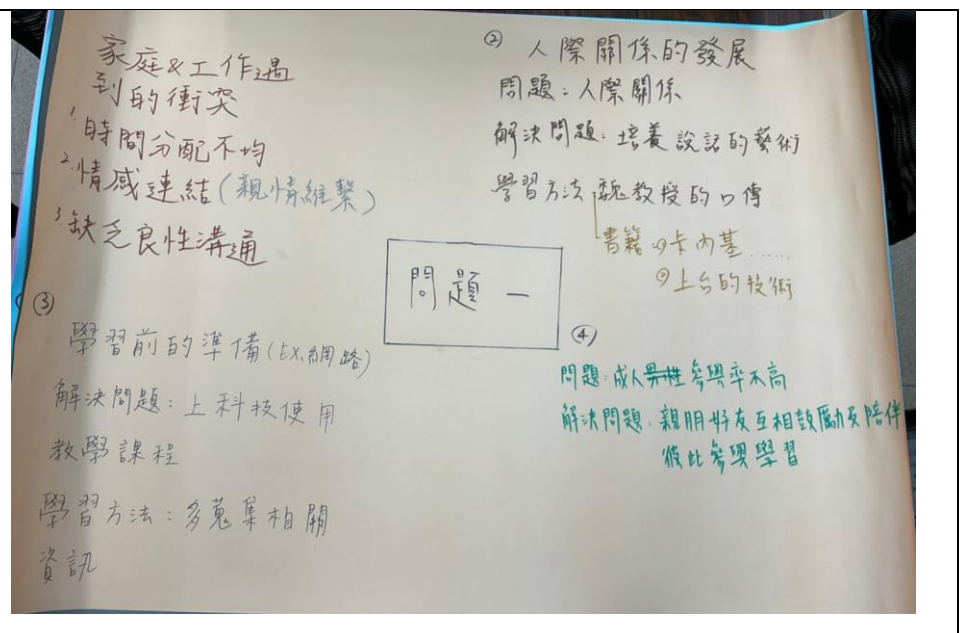
問題三：請依據你們進行的「自我導向學習」類別，說明遭遇到那些困難？採用那些修改或克服的方法？

問題四：請依據你們進行的「自我導向學習」類別，和正規學校做一個「相同處」和「相異處」的比較



附件九: 運用世界咖啡館對「成人學習策略、方法、經驗及退休準備」進行討論分享

問題一: 請從「成人發展任務中」找出一個發展所面對的問題, 說明解決問題的策略和學習方法。



問題二：請從成人常遭遇的人際或家庭問題中，舉出一個問題做例子，並說明其解決問題的學習策略。

問題：代間溝通障礙

1. 情商者努力
2. 溝通者
3. 溝通者
4. 溝通者

解決方法：
1. 語言師
2. 沒有情緒者就不會被學英文

① 家庭分工
① 溝通 ② 討論 ③ 婚姻諮商師
④ 詢問他人意見 ⑤ 列出重點選擇
(把工作內容詳細寫出)

⑧ 拓展交友圈
① 參加社團 ② 使用交友軟體
③ 參加課程 ④ 參加旅行團

問題二

⑦ 溝通障礙
→ 代溝

學習策略：家庭會議 (提出問題)
解決方法：上口碑課！

問題三：假設一個成人面臨退休前，如果想要在退休後參與一個社團或培養一項休閒藝能，應如何激發他(她)的學習動機？

讓成人參觀與自己年齡相仿人的成果發表會，讓他們發現受到啟發，明白自己也做得到。

② 讓成人去觀看各種不同的課程，可以突破成人因長期在社會中而被埋沒的潛能或興趣。

問題三

③ 該社團或休閒藝能
應有附加價值
ex. 能增加社交、興趣

④ 藉由朋友分享學習經驗
引發其動機

問題四：過往的經驗對於成人學習來說是很重要的，但是，經驗有正面的影響也有負面的影響，請各舉一個例子來說明。

正面：班際運動比賽得名，提升班級向心力。

負面：打工遇上惡老闆，害怕踏出舒適圈。

問題四

② 正面：化間學習，消除跨世代間的物極印象及隔閡，讓親子關係更和諧
負面：曾被朋友背叛，導致不敢交朋友
書籍：《被討厭的勇氣》

③ 在補習班拿到獎勵卡，加分
正：更有動力及激發興趣去學習
負：(容易因為一次不好的經驗有既定印象)
摔一次車 → 不敢再去騎車、練車

④ 正面：曾經上台報告，受到大家稱讚，之後不會害怕上台講話。
負面：曾經在泳池溺水，導致怕水，無法去游泳。