

學齡兒童親子共學教學探究－以創造性舞蹈課程為例

An Exploratory Study of Parent-Child Collaborative Learning Groups in Creative Dance Curriculum.

江宜芳 Chiang-Yi Fang¹

摘要

本研究由研究者設計親子共學創造性舞蹈課程並實施教學，教學對象為六組親子（包含母子、母女），參與兒童的年紀為國小一年級到四年級。研究搭配教學攝錄觀察及教學反思日誌、同儕課程觀察回饋、研究對象訪談，以課程紀錄方式綜合研究成效。由此行動研究，了解親子舞蹈課程帶給家長與小孩互動關係的差異，並藉由課程中的互動和合作任務，建立良好的親子關係，最終歸納出親子舞蹈課程規劃的重點，以利推廣親子舞蹈課程的發展。

關鍵字：創造性舞蹈、親子共學、行動研究

Abstract

The dance curriculum design will using creative dance as the methodology to focus on parent - child interaction. The subject groups are six pairs of parent-child. Children are aged between seven to ten years old. This research involved class observation, analysis of video recording, interviews with participants and the observer , as well as the teacher' s own reflection on the project. During the action research, the researcher was able to strengthen the relationship between parent and child through interactive and cooperative dance movement tasks.

Keywords: Creative Dance, Parent-Child Collaborative Learning, Action Research.

¹服務單位：國立臺北藝術大學研究所 職稱：碩士研究生
聯絡方式：0935-699079 電子郵件：thrive0223@gmail.com

壹、緒論

蘇文鈺(2017)曾於《親子天下雜誌》撰寫文章稱「孩子的教育與幸福是世上報酬率最高的投資」，說明父母共同陪伴孩子，給予充滿幸福感的環境，更能鼓勵孩子勇於學習及克服困難。本研究針對學齡後兒童親子共學創造性舞蹈課程，運用舞蹈教學增進親子間肢體互動，從關係建立、創意發想、動作討論、問題解決及相互合作，以提升親子互動品質與孩童自我表現力。

一、背景

社會經濟的轉變及女性自我意識抬頭，使台灣目前雙薪家庭已接近六成。爸爸、媽媽每天在忙碌的生活中多次轉換角色，又必須面對工作與家庭的時間壓力，當然很難靜下心來聆聽孩子的聲音與需求，兒福聯盟於 2011 年所做的研究調查指出，台灣家長與孩子相處的時間其實是不足的。近三成五(34.9%)的爸爸或媽媽每天在晚上八點之後才能回家；近三成八(37.6%)的孩子，一星期中與爸媽同桌吃飯的天數是三天；有近二成(18.9%)的爸爸通常九點以後才回到家；逾一成(11.4%)的媽媽也是九點以後才回到家。在雙薪家庭中，父母必須在工作上全力衝刺，回到家後還要管理孩子的生活作息，總是奔波於工作和家庭之中，難在兩者之間取得平衡。

辛勤工作的爸爸、媽媽就算每日撥出時間來陪伴孩子，就能真正打造良好的親子關係嗎？兒福聯盟特別針對國小孩童的親子活動內容做統計調查。調查發現有七成四的孩子表示是最常從事的親子活動為「看電視」，遠高於其他活動。對於忙碌的現代父母來說，「看電視」是一項最不費神的活動，但卻缺乏了讓親子間彼此交流、相互瞭解的機會，只是陪伴，而沒有互動。此調查更進一步了解，爸媽與孩子間最常見的聊天話題為，「學校發生的事」佔 45.6%、「成績功課」佔 22.2%、「管生活作息」佔 13.4%，三者比例高於「解決孩子的煩惱」、「瞭解孩子的興趣」兩者加總的比例 14.8%(兒福聯盟，2011)。所以該研究結果說明，並非親子的陪伴不重要，而是應該注重親子陪伴的品質，缺乏有品質的互動和親子關係培養，可

能讓孩子覺得父母只在意自己的行為表現及學業成績，並導致孩童不敢把煩惱或內心真正在意的事與父母分享。

良好的親子互動必然需要有效的雙向溝通，像是父母可以多多傾聽孩子的心聲，讓孩子能足夠的表達自我感受，父母也能製造與孩子多互動的機會，建立良性的親子關係。羅伊伶(2017)認為親子互動有兩種類型分別為心理層面與行為層面，心理層面主要是，父母與子女在互動過程中醞釀與培養出正向與負向情感交流，並透過情緒表達或分享等互動表現出來；行為層面是父母與子女在同一事件、同一時間、同一地點做同一件事情時，彼此透過肢體互相回應行為的程度。行為層面的親子互動例如：親子的共讀時光，或是全家一起到戶外旅遊、一起學習烹飪、做點心、親子運動、親子遊戲、親子共舞等，都能增進親子的關係。

二、目的

因研究者為舞蹈專長，所以對親子間肢體互動的行為層面特別關注。目前坊間有許多提供親子一同共舞的專業課程，以台灣目前規模最大雲門舞蹈教室為例，開設的「生活律動」課程，對象以 3 足歲以上至 4 歲的幼兒，提倡以生活中的動作為發想，讓親子從肢體互動中去體驗身體舞動的樂趣，並且開啟身體學習的冒險，雲門親子律動的教案召集人張中煖表示：「家長在親子課程裡，不只是學習者，參與者，觀察者，更是未來的教育者。」看到家長在親子關係中可能扮演角色的重要性(雲門律動教室，2003)。

台灣目前對與親子舞蹈課程的碩博士論文，大多把親子的對象設定在幼兒，也就是學齡前(3 歲~6 歲)其間，鮮少有對象為兒童或是青少年的親子舞蹈課，這令我非常好奇，在幼兒階段，父母總細心呵護，也會陪著我們「玩」成很多事；學齡後的兒童，進入學校之後，逐步學習獨立、學習社會規範，是否因為進入國小教育體制，而讓爸爸、媽媽轉換為不同的方式與孩子互動？也許是因為課業的學習增加了，爸媽會花較多時間，檢核孩童的學習狀況和作業，把重點皆放在學校

教育，而減少了如學齡前時的親密互動。那對 7 至 12 歲的兒童來說，親子陪伴是否還是很重要？親子陪伴的方式有哪些？重點和內容是什麼？教師又該如何引導家長和小孩有不一樣的舞蹈經驗呢？這些問題激發研究者強烈的動機和實行該研究的目地。

貳、文獻探討

一、創造性舞蹈的教育理念

創造性舞蹈自英文翻譯為 Creative Dance，張中煖(2007)提到，美國教育家 Margaret Newell H' Doubler(1889~1982)於 1926 年於 Wisconsin 大學創立第一個高等教育體系的舞蹈主修，在著作《Dance: A Creative Art Experience》(1957)，揭示舞蹈是一種創造經驗，也是身體的行為。舞蹈所產生的知覺經驗能促使人格發展，也促使在身體、智力與想像力的成長，並可提升自我情感表達與審美經驗的欣賞能力(張德蘭，2017)。這種舞蹈教育方式是以學生為中心，學生以適合自己的方式，將個人內在潛能轉化為外在身體表述(張中煖，2007)。透過教師情境式的引導，學習者可運用不同的動作元素來表達個體自我經驗，並且重視探索的過程，激發學習者的想像力和創造力，接收不同面向的訊息，但以開放的方式表現自己，非固定的動作呈現。

在舞蹈教學上常以 Laban 的全人動作教育舞蹈觀，將舞蹈動作元素置入創造性舞蹈理念中，幫助我們進入肢體探索的部分。拉邦弟子從「拉邦動作分析」再歸納延伸發展的舞蹈動作元素為表 1：

表 1 - 動作元素表

身體(body)	1.身體部位 (Body parts)： (1) 頭—眼、耳、鼻、口等。 (2) 軀幹—胸、腰、臀等。 (3) 四肢—肩、肘、腕、手指、手心、手掌、大腿、膝、 踝、腳、腳尖、腳趾等。
----------	---

	<p>2.非位移動作 (Non-locomotor movement) :</p> <p>(1) 上肢—舉、伸、縮、張、揮、拋、丟、擲、射、推、拉、點、滾、轉、晃、握、打、擊、砍、搖、抓、捏、撥、揉、抖、穿梭、交叉、伸縮、擺盪、上升、下墜、聳肩、彎腰、扭轉等。</p> <p>(2) 下肢—原地的蹲、點、跳、踢、踏、踩、扭、轉、跑等。</p> <p>(3) 位移動作 (Locomotor movement) :</p> <p>藉著從一個位置移至另一個位置的動作，運用重心轉移及步伐的多樣性，讓身體在空間中自由遊走。</p> <p>常見的位移動作如下：走、跑、跳、躍、轉、挪、滾、翻、爬、拖拉推、馬躍步、滑步、跑跳步、交換步、踏點步、踏跳步、單腳跳 (換腳與不換腳)、雙腳跳、大跳、方塊步、華爾滋步、三連步等</p>
時間(time)	<p>1.速度：快或慢或中。</p> <p>2.拍子：襯底的律動。</p> <p>3.重拍：力量。</p> <p>4.舞句：組合或重複不同快慢拍而成的一段動作。</p> <p>5.持續度：長或短。</p>
空間(space)	<p>1 形狀：身體線條在空間中的設計。</p> <p>2.層次：高、中、低。</p> <p>3.方向：向前、向後、旁、轉、向上、向下、向對角斜線。</p> <p>4.尺寸：大、小。</p> <p>5.位置：原地、穿越空間。</p> <p>6.焦點：目光的方向。</p>

	7.軌跡：包含空中軌跡和地面軌跡，行進路線可為曲線、直線、閃電形、對稱、不對稱、螺旋形。
勁力(effort)	1.力道：輕、重、均衡。 2.力度：鬆、緊。 3.力流：自由流暢、受阻不暢、平衡。 4.突發的力量：尖銳的或平順的。
關係 (relationship)	1.個人：與外在事物、內在感受、與他人合作，即個體與個體，個體與群體的交互性作用。 2.群體：接觸的、靠近的、遠離的、對稱的、不對稱的，即群體關係和元素間的相互運用，或群體的相互關係。 3.元素：舞蹈元素之間的關係，如空間與時間，勁力與時間的交互關係。

資料來源：補充柯秀緬（2012）整理。

從動作元素表 1，可以將肢體探索的要素分為身體、時間、空間、勁力、關係五個面向；身體的部份，是指舞蹈需透過人的身體媒介來表達及展現，可依照不同的身體部位所產生的動作進行自我探索；時間則與音樂有很大的關係，可依拍子或節奏的不同，進行不同速度的練習，強調動作的延續性或斷續性；空間可探索自己與教室的空間，也可以發掘自我身體的空間；勁力部分說明動作的質感，可依據教學者的引導，想像動作的輕、重，做出不同強度變化的動作；最後關係的部分，可指個人與個人，或是個人與群體、群體與群體的互動關係，也可以是不同舞蹈要素間的相互關係，雖然在跳舞的過程中難以將這些面向分割，但在教學上如果教學者能以此要素緊扣每堂教學主題，便能幫助學習者有系統性的理解創造性舞蹈的學習（張中媛，2007）。

創造性舞蹈是創造思考的過程，藉由動作元素的探究及排列組合的重組、設計，培育兒童邏輯性的思考和高度的觀察力。在舞蹈的活動過程中需與他人接觸，更進一步學習人際關係建立、共同合作和尊重個體差異。創造性舞蹈不因舞蹈動作而限制學習者本身的條件，且教育對象可包含不同種族、年齡，所以相當適合本研究較少舞蹈經驗的親子組合，重視親子間彼此探索的過程；激發學習者想像力和創造力，並且尊重個體學習，容許獨特的肢體表現。教學者則必須提供學習者自由、安全與輕鬆的情境，營造愉悅的班級氣氛，教學過程中需善用引導語，啟發學習者在過程中，學習自我探索肢體的可能性及如何運用，並以欣賞、讚美及鼓勵學習者的方式，讓其能大膽嘗試，不害怕錯誤。

二、親子共學之重要性

2014 年教育部的家庭教育施行細則中，在家庭諮商及輔導課程內容中就包含了「親子共學」的概念，其內容項目為親子共讀之培養、家庭共同學習之概念、親子共學之方式。在魏惠娟(1999)的研究中，說明親子共學此概念的起源來自 1980 年代，美國為提升家庭教育內涵，所推出「家庭識字方案」，主要是針對較貧窮且識字率低的家庭，幫助他們脫離不識字的惡性循環之中，在方案實施之後，確實發現父母識字力提升，不但可以幫助他們自我學習，也增加子女們的學習動機，形成有效的親子互動，達到親子共學的目的。

親子共學主要是培養良好的親子互動和建立良好的學習環境，特別強調父母與孩子一起學習，重視「家庭」的力量、對家庭關係發揮「補救」與「預防」的雙重效果(留素芹，2010)。希望藉由家庭親職的功能，讓父母也能成為孩子在學習過程中一種重要的陪伴者，而不單是學習後的收割者，孩子在學習中如有問題或是挫折，父母能感同身受，同理狀況，給予鼓勵和支持，除了幫助孩子繼續前進，也增進彼此的親密關係。在親子共學的過程中，親子是處於平等的關係，是共同學習的夥伴，並且建立正面的互動關係。蔡麗萍(2012)指出親子共學著重的是以學習為標的，其目標是讓父母更有能力，透過共學與孩子一起觀察、思考、創造、合作和學習過程，以培養良好的學習習慣、興趣，讓彼此間更加瞭解，並且對親子共學歸納出五項重要的內涵：

- (一) 家庭成員每個人都在學習，在學習過程中能彼此交換學習心得。
- (二) 願意與家人溝通和表達自己的看法，分享自己的經驗和意見。
- (三) 在學習的過程中能增進親子間的感情，建立和諧的親子關係。
- (四) 每位家庭成員能將個人對人生的目標與願景整合，從而建立家庭共同的发展目標。
- (五) 家人間的關係密切，面對困境與問題時能相互支持幫助、相互承諾，讓家庭能擁有適應社會變遷的能力。

從上述歸納的親子共學內涵中得知，親子藉由學習新知識或技能為目的，但過程中最為珍貴的是彼此間共創的回憶和家人之間的交流與相互扶持，既能穩固親子間重要的情感連結，更達到健康家庭的六項特質，分別為：承諾(commitment)、感激(appreciation)、良好溝通(communication)、共享時間(time together)、精神慰藉(spiritual wellness)、壓力與危機處理(coping with stress and crisis)。研究者認為親子共學創造性舞蹈也呼應健康家庭的特質，並製作對照表格如表 2：

表 2－健康家庭特質與親子共學創造性舞蹈對照表

承諾 (commitment)	父母必需花時間與精力，陪伴孩子一起學習，共同努力，一起成長。
感激 (appreciation)	親子間學習欣賞彼此的差異，且鼓勵相互讚美與支持，使彼此都感到對方的重視。
良好溝通 (communication)	課程中的討論是語言式的溝通，但親子間的肢體配合成了另一種非語言式的溝通。
共享時間 (time together)	親子能於此時專注地共享美好舞動時光，增加彼此間的親密關係。
精神慰藉 (spiritual wellness)	父母的陪伴與支持，是孩子在學習上強力的精神支柱。

壓力與危機處理 (coping with stress and crisis)	當孩子在學習上有困境時，父母可共同參與，並給予方法共同化解困難。
---	----------------------------------

在親子共學的相關文獻蒐集中，有許多研究者和學者皆鼓勵在設計親子共學方案時，不妨加入其他親子，以小團體的方式互相學習，在團體的形式下，還可增加彼此的互動、討論、分享，在課程中激發更多創意，並且察覺其他親子互動方式與人際交往情形。本研究採真實互動的親子學習，以人數規模較少的團體方式進行，並以充滿情境式引導的創造性舞蹈教學來實施親子共學團體課程，在活動中親子交互搭配、協助彼此、相互尊重個別差異，更催化團體成員共同對話、共同合作、共同分享，讓成員們能以共學的方式一同享受創造性舞蹈中自由舞蹈和親子間肢體對話的樂趣。

三、行動研究之理論

在教育的環境之下，教學者與學習者同處於一個團體之中，進行教與學的工作，師生為雙向的互動關係，在這段啟發的歷程，教學者除了有專業的知識及技能外，必須先學習瞭解學生的特質和建構適合的學習方式，在此互動中不斷做教學的修正與改進，協助學生學習或增進工作效能，可說明「教學」本身即是一個行動研究的過程。蔡清田(2000)認為行動研究是一種結合理論與實踐的研究方法，就字面上來解讀有「行動」與「研究」雙重意義，可一面研究一面改進，並可以隨時修正其特點，故行動研究法又稱為「實踐研究法」。

任何研究都有其系統化，也有其實施步驟，對其研究問題進行探究。而研究者依循張德銳等(2014)，將行動研究先驅 Kurt Zadek Lewin 的研究歷程轉化為以下五個主要實施步驟：

(一)發現問題

行動研究的問題可能是一個無法突破的狀況或是一個理想。

(二)診斷問題

問題產後，透過蒐集研究對象或情境的相關資料，來釐清問題的焦點，並

擬訂研究題目、確立研究動機與目的。

(三)擬定與實施行動計畫

研擬具體的行動，包含研究目標、研究人員工作分配、研究對象、時間、場域、如何執行…等。

(四)選擇方法與分析資料

在研究方法中可採用觀察法、訪談法、省思雜記、內容分析等方法，此階段是指利用適當的研究方法與工具。得到資料後進行編碼，再予以分析及統整。

(五)結論與省思

將研究過程中遇到的困境、解決問題的方法、蒐集研究的佐證及心得，運用文字記錄下來，依整個研究過程，進行自我反思的部分。

藉由行動研究來幫助教學者重新審視教學的歷程，就教學中遇到的困境與難題，以有系統性的計畫和組織，並蒐集相關資料和記錄，逐步進行探究至改變教學現況，得以激發學生學習動機、促進有效學習、提升教學品質、教師專業成長。

參、課程規劃

兒童心理學家 Jean Paul Piaget 認為兒童從前運思期(2~7 歲)到具體運思期(7~11 歲)後，已不太受自我中心(egocentric)所限制，學習在環境中觀察、探索、模仿而獲取新的技能及知識(張文哲譯，2005)。孩童除了於學校時間的學習，在家中父母則變成了效仿的對象，因而研究者認為，若此階段讓親子間有更深入的觀察及模仿學習，且增加彼此的肢動互動關係，可讓親子培養出另一種相互信任與關愛的方式。

本研究對象以台北市北投區的居民及國民小學，進行宣傳單和網路資訊招生，招生對象為親子共同報名，不限母子、母女、父子、父女，孩童限定為國小一年級到四年級(7~10 歲)。最後由 6 組親子報名參與舞蹈課程，6 組親子中，「親」皆為媽媽報名參與；「子」各 3 位女生分別為國小二年級、三年級)、3 位男生分

別為國小一年級、二年級、四年級，其中兩組母女，研究報名人數為 12 人。因配合參與者們住家位置及交通便利性，租借中華藝術舞蹈團北投教室，做為研究教室。教室空間正前方牆面設有鏡子及把杆，地面為木製地板，鋪有黑膠墊，參與者們能自在的於教室地板上發展動作，並備有音樂撥放器材。課程實施期間為 2017 年 11 月至 12 月底，一周一次，共為 8 堂課，搭配國民小學週三為半天課程，家長與子女較能於放學後共同參與，故課程進行時間為每週三下午 15：30～17:00，課程為 90 分鐘，此課程時段經徵詢參與者意見共同決定。

課程設計以 Laban 舞蹈元素中的空間、時間、身體為授課主題，教師運創造性舞蹈的引導方式，期待學習者可透過舞蹈元素的學習，能發現舞動的樂趣，課程將以親子互動和增加親密度為主，藉由相互觀察和欣賞進而瞭解彼此，並以親子共學的模式建構出能彼此信賴及安全感提升的教學環境，至課程最後各組親子結合三大舞蹈元素發展屬於自己的親子舞蹈，作為最終課程呈現。課程規劃的流程分別為暖身、主題發展、綜合活動至緩和。在暖身動作的安排上，教學者以「呼吸」做為身體啟動的開始，讓親子雙手搭肩，背部延展，沒有眼神的接觸，但純用觸摸感覺彼此呼吸的律動，也能讓孩子慢下心，調整親子上課的心情。緊接者教學者用口語引導孩子的身體如大樹和種子一般放大、縮小，媽媽用手輕輕觸摸在孩子身上，就像細細而緩慢的太陽雨，滋潤著小樹苗(孩子)長大。進入主題發展時，親子藉由創造性舞蹈動作元素的探索，學習相互觀察及模仿。綜合活動將自行發想的動作串聯，教學者再給予時間和動作質地改變的練習，增加親子間肢體動作的舞蹈性。課程最後讓親子互相幫忙按摩，以親子互動最為親密的時刻為課程的緩和，在彼此都能擁有幸福的感受下結束課程。課程設計大綱如下表 3：

表 3—親子共學創造性舞蹈課程設計大綱

堂數	上課日期	課程主題	教學內容
1	2107.11.1	空間	軌跡：直線、斜線、曲線。
2	2107.11.8	空間	層次：低、中、高水平。

3	2107.11.15	時間	速度：快、中、慢。
4	2107.11.29	時間	節奏：動作速度的韻律感
5	2107.12.6	身體造型	身體部位：頭、軀幹、四肢並結合 Vogue 姿勢變換。
6	2107.12.13	身體造型	身體空間、造型變化。
7	2107.12.20	舞蹈編創	設計自己的親子舞蹈，並結合空間、時間、身體造型。
8	2107.12.27	舞蹈編創	各組親子舞蹈呈現，並結合空間、時間、身體造型。

肆、研究發現與討論

一、親子共學下的互動關係

親子共學創造性舞蹈課程實施第一堂時，教學者還難以掙脫以往舞蹈教學的習慣，讓親子們前後排排站的完成暖身動作，直至主題發展時親子才有相互合作的機會。這樣的安排讓站在孩子後方的媽媽，會隨時提醒或警告孩子要專心上課，更讓媽媽無法放心地與孩子投入探索肢體動作的課程中(誦友回饋 F20171101)。第一堂課程之後，教學者將暖身、主題發展、綜合活動至緩和，每一個步驟和環節，都能創造親子間互動的機會，不僅提升課程流暢度，更能打破媽媽和孩子上與下的關係，轉變成另一種如學習夥伴的關係(訪談 M1)。

在親子共學團體中，可以感受到媽媽與孩子之間的依附性更強，在第二堂課中，讓親子進行曲線的練習，教學者請每位媽媽站在不同的位置，再讓孩子以彎曲的路徑繞過每位媽媽，並且和每一位媽媽擊掌才能通過。有孩子繞到自己媽媽的身旁時，會認不住的偷抱媽媽一下，或在擊掌時加碼一個十指交扣(課程影像

C2)，肢體上的互動就可以看出家人之間愛與隸屬的需求。課堂中媽媽們就像另一個大孩子，與寶貝一起享受肢體互動的樂趣，但當孩子沒有想法或不知道該如何做時？媽媽就像教室中的另一個老師，給予情緒上的安撫，並共同討論該如何解決問題，一起陪伴孩子度過難關。而媽媽的陪伴，幫助孩子更勇敢面對問題。



圖 1－媽媽與孩子共舞



圖 2－媽媽陪伴孩子面對挫折

二、教學者的引導

創造性舞蹈課程中，教學者並不會直接教授動作，而是以口語引導為，搭配教具為輔的方式，讓學習者能夠從中運用自我身體表現出來。在親子共同進行的狀態下，當教學者給予一個引導時，能看見媽媽們還站在自己的位置上思考，孩子已能立即給予身體上的反應(課程影像 C4)。大人在長期於社會規範下，會比較在意自己做的動作是否為老師要的？怕自己做錯覺的丟臉(訪談 M5)。但創造性舞蹈的動作並無對於錯，所以教學者可以給媽媽多一點鼓勵，勇敢嘗試(教學反思 T2)。孩子的創造力總是無限，所以也可以請媽媽先模仿孩子的動作，再慢慢改變自己動作的造型或是速度。

在動作探索的過程中，發現 7 至 10 歲的孩子在動作表現上，多為快速及力道性強的，許多小關節的部分較困難分開控制，所以很難展現輕柔及緩慢的動作(課程影像 C2)。教師在口語引導上，要給予孩子較多「輕柔」、「緩慢」、「綿綿的」的意象，例如：飄落的羽毛、綿綿細雨、移動的毛毛蟲。用意像式的引導，較能幫助孩子對動作質地的理解，透過畫面的想像自然而然就能用身體表現出來。



圖 3—親子一起感受彼此呼吸的律動



圖 4—親子動作模仿練習

三、課程的安排與重點

在課程時間的安排上，設定暖身約 20 分鐘、主題發展約 30 分鐘、綜合活動約 20 分、緩和約 15 分鐘、課間休息 5 分鐘，因親子共同參與，教學者原課程設計，是讓親子能共同完成每個流程，孩子的體力較旺盛，確實能蹦蹦跳跳上完一整堂課，但大人的體力有限，又必需接受孩子給的動作難題，媽媽幾乎在主題發展後就會開始覺得疲累(課程影像 C3)。故課程的安排上可以讓媽媽有適度的時間休息，像是動作探索時，可以請媽媽先坐下來用觀察的方式，先看孩子如何操作，當孩子練習過幾次後，再請媽媽加入(教學反思 T3、T5)，也可先讓孩子操作完後，再請孩子引導媽媽如何一起操作，教學者還可以順便檢視孩子的學習狀況(徵友回饋 F20171115)，或是直接讓媽媽成為教學者的教具，像是曲線練習的方向位置，或是再身體造型的部分，媽媽是不會移動的雕像，讓孩子成為雕塑師來幫忙改變造型，以站立休息的方式也能讓媽媽休息片刻(課程影像 C4、C5；教學反思 T5)。

親子共學創造性舞蹈課程以增加親子互動為主要規畫，所以緩和的部分會讓孩子幫忙媽媽按摩，教學者引導孩子用拍、捶、壓、揉、撫等，不同的碰觸方式，增加彼此肢體觸覺的感受，再讓媽媽告訴孩子她最喜歡哪一種觸摸?以增加親子肢體接觸的樂趣。而親子相互按摩下，也是最放鬆的時刻，親子間能聊聊天，分享今天與媽媽(孩子)一起上課的感受。結束按摩後，教學者請孩子給媽媽一個愛的擁抱，才能離開教室，以建立親子關係的信任及安全感。



圖 5—親子的按摩時關



圖 6—課程結束前親子愛的擁抱

伍、結論

一名專業的舞者藉由自我覺察身體的訓練，再透過肢體做為情感表達的展現，而親子間度互動關係，亦是情感上的交流。每個寶貝出生後，學習的第一件事情就是親子互動，嬰兒生來就會使用肢體動作表達自己的需求，無需語言。像是寶寶會將手舉起，再靠近嘴巴附近，即可能是嬰兒肚子餓的動作，或是感到不安與害怕時，會趕緊抓住他人的手，尋找可以依靠的對象。在還無法使用語言溝通時，親子間就是運用肢體動作上的觀察和觸摸來更加了解雙方，並且發展出親密的情感聯繫，而這些親密的情感聯結對於所有人而言，是快樂及認同感的最佳來源。當孩子逐漸學習獨立之後，親子肢體的互動性減少，如雙方沒有親密互動的培養，隨著年紀增長，還會覺得與父母擁抱是相當令人害羞和尷尬的事。但舞蹈卻可以輕易的把人與人之間牽在一起，創造性舞蹈課程過程中親子共同討論、編創屬於自己的舞蹈，除了學習非語言的肢體溝通外，也學習包容彼此的差異和勇敢展現自己，課程之後親子間較能不害臊的表達對家人的關愛。

創造性舞蹈的引導，從一開始媽媽放不開；孩子不知所措。到親子能了解自我身體，學習控制動作及表現出來，當孩子對自我身體掌握度提高後，自信心也明顯提升。親子討論的過程，當媽媽用語言搭配上肢體動的時，孩子更能專注的聆聽，也增加孩子配合程度。共學團體下的環境，幫助親子間能相互交流及學習，不同的親子特性，在舞蹈創作中也能展現出不一樣的火花，呈現出其親子的獨特性與風格。

參考文獻

一、中文文獻

- 柯秀緬（2013）。**創造性舞蹈融入閩南語教學之行動研究**。未出版碩士論文。台北市立體育學院：臺北。
- 留素芹（2010）。**臺北市國民小學實施親子共學英語之研究**。未出版碩士論文。國立臺灣師範大學：臺北。
- 張文哲（譯）（2005）。**教育心理學：理論與實務**（Robert E.Slavin 著）。臺北：學富文化。
- 張中媛（2007）。**創造性舞蹈寶典：打通九年一貫舞蹈教學之經脈**。臺北市：國立臺北藝術大學。
- 張德銳、丁一顧、簡賢昌、高紅瑛、李健民、李俊達等（2014）。**教學行動研究：實務手冊與理論介紹**。臺北市：高等教育。
- 張德蘭（2017）。**幼教教師運用創造性舞蹈融入語文教學之行動研究**。未出版碩士論文。國立清華大學：新竹。
- 國立嘉義大學家庭教育研究所（2003）。**家庭教育學**。嘉義市：濤石文化。
- 雲門生活律動教室（2003）。**動一動，真快樂：雲門親子律動40招**。臺北市：台視文化。
- 蔡清田（2000）。**教育行動研究**。臺北：五南。
- 蔡麗萍（2012）。**父母親參與小提琴親子共學動機與成效之研究**。未出版碩士論文。國立高雄師範大學：高雄。
- 魏惠娟（1999）。**學習型家庭方案－從理論到實際**。臺北市：五南。
- 羅伊伶（2017）。**害羞、社交淡漠幼兒與父母親子互動關係及父母教養態度之相關研究**。未出版碩士論文。國立嘉義大學：嘉義。

二、網際網路資料

兒福聯盟（2011年3月28日）。[愛孩子 333—家庭溫暖指數調查報告](#)。

2017年9月22日。

蘇文鈺（2017年9月26日）。《老師，是孩子遲來的父母》。親子天下雜誌

網。2018年2月11日。

臺灣婦女的成人教育-從女性主義觀點談起

吳亭潔

摘要

諺語云：「男子是屋外的燈，女子是屋內的燈。」男性負責在外賺錢養家，女性負責照顧家庭小孩，一套完美的分工機制。這樣的「制度」不知從何時開始，但卻讓生理性別定義男女的行為規範。根據功能論的觀點，每個人在社會上都遵守著所規定的「制度」，同時維持及傳承「制度」，在社會角色上，恪守著本分，以利讓所屬的社會能夠永續及穩定的發展。因此，父權體制就這樣一點一滴的形成，用「制度」束縛男性與女性的行為框架。

女性主義溯源至 17 世紀末葉，英美和西歐的婦女們，為爭取教育機會的平等與各種基本權利所發起的女權運動，為女性主義理論的開端。女性主義的崛起，給予女性有受教育的機會，開始有思想，懂得為自己的權益發聲。

而臺灣早期的婦女教育以農政體系家政推廣教育工作及省政府社會處主辦的社區媽媽教室這兩種方式進行，多以照顧、家事課程為主。但隨著時代的變遷，資訊的發達，女性主義的思想也帶動臺灣婦女性別意識的萌芽，因此，成人婦女教育的推動也有所改變。研究者希望透過關於政府及學者所推動及研究婦女成人教育歷年來的改變，了解其影響以及提供未來可加強實踐的策略。

社會是不斷的改變，而這改變最重要的工具就是「教育」。成人的婦女教育不再是以「家事」、「照顧」等思維出發，而是落實性別平等的精神，人們有了思想，「制度」才能改變，時代的變遷，性別意識的抬頭，過去成人婦女教育的策略與推動與現今已大不相同，研究者發現教育課程的改變越來越重視婦女的權益，讓婦女擁有多元的學習機會與管道。

關鍵詞：女性主義、婦女、成人教育

臺灣婦女的成人教育-從女性主義觀點談起

壹、 研究背景

一、 父權體制的框架源自於結構功能論

諺語云：「男子是屋外的燈，女子是屋內的燈。」，從字面上來看，是一個完美的分工機制，男性負責在外賺錢養家，女性負責照顧家庭小孩，這樣的「制度」不知從何時開始，但卻讓生理性別定義男女的行為規範。

現代功能論觀點是社會結構功能如何對個人產生影響，使個人發展出社會所需要的條件

與要求(Turner& Maryanski,1979)，其主張是：

- (一) 維持並傳遞文化(知識、理念、價值等)。
- (二) 改進、發現並傳遞新的知識。
- (三) 把個人分配到各個社會角色地位中。

根據功能論的觀點，可以得知每個人在社會上都遵守著所規定的「制度」，同時維持及傳承「制度」，在自己的社會角色上，恪守著自己的本分，以利讓所屬的社會能夠永續及穩定的發展。因此，父權體制就這樣一點一滴的形成，用「制度」束縛男性與女性的行為框架。

二、 女性主義的崛起

「當整個世界都沉默，即便一個聲音也會變得很有力量。」《引自我是馬拉松》。女性主義溯源至 17 世紀末葉，英美和西歐的婦女們，為爭取教育機會的平等與各種基本權利所發起的女權運動，為女性主義理論的開端。

女性主義思潮關於女性所受到的偏見歧視問題。此種思潮是批判文化中的父權主義(包括結構和語言)，爭取性別主義，也就是揭露並檢討社會人際關係以及社會制度中所存在的性別壓迫。17、18 世紀，是過去封建社會逐步被工業革命帶來的各項變革所取代的新世紀，不僅在經濟方面發生巨大的轉變，也在政治上引燃激烈的爭鬥。科技的進步

帶來的不只是生活上的便利、經濟上的發展，更重要的是，這樣的轉變為長期受困於「制度」下的女性有了重生的機會。

在這個時期，少數女性有機會接受教育而成為知識份子，並且參與男性所主導的社會運動，在參與當中她們逐漸體會到運動所追求的自由、平等，為什麼都將女性的權利排除在外呢？因此，女性開始團結婦女的力量，建立專論女性議題的女權運動，唯有如此女性才有可能爭取實質的利益。

三、臺灣在性別平等推動上的發展

我國女性權益的發展歷程，早期受到國內外政治社會環境因素的影響，婦運的動能皆來自民間的少數婦團，多數婦女團體都著重於傳統救濟或支援性質的服務提供。解嚴後至1990年代初期，婦運的街頭抗爭與立法遊說開始逐步進行，讓制度可以有所改變，但是，在此時期尚難深入政府體制、撼動社會既有的性別關係。1990年代中期之後，隨著解嚴及民主體制的成長與發展，民間婦女團體與政府的關係，出現參與治理的夥伴關係，開始產生對政策的影響力，修法與制訂新法的成果也持續累積。1997年，臺灣成立行政院婦女權益促進委員會（現為行政院性別平等會，以下簡稱前行政院婦權會），民間婦女團體有了發聲的機會，並且透過參與式民主的平台，在推動性別平等的道路上開起新的一頁。此平台發揮的功能不但將國際間新興女性議題置入國內相關議程，期間CEDAW、性別平等政策綱領、聯合國性別主流化等各項推動，實踐於政府體制中。臺灣對於性別主流化的推動，加速臺灣女性權益的進展，同時提升婦運對政府體制及臺灣社會的影響力，讓國人的性別意識逐漸抬頭，父權體制逐漸瓦解，慢慢走向性別平等的社會。

四、臺灣早期推動成人婦女教育

黃馨慧(1992)成人婦女教育的實施，除學校正式教育之外，一向缺乏明確的管理單位，其實實施往往是由婦女團體以非正式教育的方式進行。臺灣有組織且有系統辦理成人婦女教育工作者，首推是以民國四十年代以後的農政體系家政推廣教育工作者及民國六十年代以後省政府

社會處主辦的社區媽媽教室活動。茲分別介紹如下：

(一) 農政體系辦理知成人婦女教育-家政推廣教育

農會家政推廣教育工作，是以農村婦女組織的「家事改進班」班會活動為主要型態，以「方法示範」、「農家訪問」、「專題演講」或「短期研習」等方式來實施成人婦女教育。

(二) 省政府社會處辦理之成人婦女教育-社區媽媽教室

社區媽媽教室活動，是以傳統家庭制度為基礎，透過親職教育的方法實施。楊國賜(1992)社區媽媽教室是我國首創的一種社區發展的良好模式，能提供成人婦女繼續接受教育的機會，使他們能夠隨著社會的變遷，不斷地以一種新觀念、新態度、新的做法來管理家庭、教導子女、處理倫理關係、建立一個和諧快樂、幸福美滿的家庭。社區媽媽教室其活動型態可分為四種類型：

1. 學校活動型：以學校媽媽為主。
2. 社區活動型：社區內婦女為主。
3. 家庭活動型：社區婦女為主，活動地點為某一婦女之家庭。
4. 郊遊活動型：利用郊遊或各項團體活動，進行機會教育。

過去，臺灣的婦女成人教育皆以上兩種方式進行，從教育課程的安排可以看出政府實施成人婦女教育並未以性別平等教育的觀點來推動，至於民間團體則各依其設立宗旨實施婦女教育，性別平等教育亦非其主要關注的焦點。但自從 1996 年彭婉如事件以及婦女受害的事件之後，對於保護女性的意識抬頭，無論是政府或是民間團體，在推動婦女教育時，性別議題已逐漸融入其相關活動中。

貳、 研究目的

- 一、 探討女性主義崛起後，對於臺灣成人婦女教育的影響。
- 二、 探討性別意識對臺灣成人婦女教育的影響。

參、 文獻探討

一、 女性主義的定義

女性主義是指一套以女性為主體的思想與價值系統，並在實踐中促成改變，停止女性成為父權體制下的附屬地位，達成兩性平權的公平社會(劉惠琴，1993)。葉至誠(2001)指出女性主義是對父權主義下所造成

的兩性不平等的關係，以及不合理的價值觀，所提出的抵制與反抗。

二、 不同主義所追求的女性主義

(一) 自由主義的女性主義

自由主義女性主義重視兩性相等的教育、自由與機會，以改革性別差異，達到女性意識的覺醒，達到教育、就業、經濟、參政……等各方面機會的平等。

(二) 社會主義的女性主義

社會主義女性主義強調從家庭的經濟權制度，教育女性如何從家庭中得到解放及爭取自己權利。在社會主義女性理論觀點中，教育和媒體、宗教、政治一樣，都在進行父權主義的合法化和複製。透過課程教學的導引，可以協助女性對性別不平等進行挑戰；透過學校的性別平等教育經驗，可以抗拒社會的性別不平等並促進社會改革。

(三) 文化主義女性主義

主張女性非男性的附庸，女性獨特的文化一旦獲得解放，自由、和平的世界就會到來。

(四) 精神分析女性主義

主張根除女性性別社會化與教育過程中不當影響，創造女性生存空間。

(五) 基進女性主義

訴求為透過政治經濟等活動，幫助女性學會自我獨立、成長與生活重建。

(六) 後現代主義女性主義

後現代的女性主義則是努力提升女性批判性思考，自覺在教育中所處地位，強調女性行動的可能性。

(七) 馬克思主義女性主義

主張隨著勞動階級的解放，婦女必能獲得解放。

女性主義運動中，教育是一種啟蒙的過程。透過婦女的成人教育，讓許多婦女在家庭、

社會、職場上，更能尋找屬於自己的定位。

三、 CEDAW-消除婦女一切歧視形式公約

1979 年聯合國大會通過「消除對婦女一切形式歧視公約」(以下簡稱 CEDAW)，並在 1981 年正式生效，其內容闡明男女平等享有一切經濟、社會、文化、公民和政治權利，締約國應採取立法及一切適當措施，消除對婦女之歧視，確保男女在教育、就業、保健、家庭、政治、法律、社會、經濟等各方面享有平等權利。此一公約可稱之為「婦女人權法典」，開放給所有國家(state)簽署加入，不限於聯合國會員國，全世界已有 189 個國家簽署加入。

鑑於保障婦女權益已成國際人權主流價值，行政院於 2006 年 7 月 8 日函送公約由立法院審議，經立法院於 2007 年 1 月 5 日議決，2 月 9 日 總統批准並頒發加入書。為明定 CEDAW 具國內法效力，行政院於 2010 年 5 月 18 日函送「消除對婦女一切形式歧視公約施行法」草案，經立法院 2011 年 5 月 20 日三讀通過， 總統 6 月 8 日公布，自 2012 年 1 月 1 日起施行。

消除對婦女一切形式歧視公約施行法，要求各級政府機關必需採取立法或行政措施，消除性別歧視，並積極促進性別平等各級政府行使職權，應符合公約有關性別人權保障之規定，並應籌劃、推動及執行公約規定事項。

CEDAW 於國內生效是我國推動性別平等的重要里程碑，不論是中央或是各縣市政府的公務人員都必須了解的法規。在政策推動上，CEDAW 也會變成追求性別平等的依據，當然，透過「教育」的管道，讓國人提升性別意識，未來不僅僅是公部門的推動，CEDAW 的精神也能落實到私部門，讓臺灣成為性別友善的環境。

四、 性別平等政策綱領之詳述

為推動我國未來性別平等政策的方向，行政院婦女權益促進委員會自 99 年即邀集學者專家暨民間婦女團體，著手「性別平等政策綱領」草案之撰擬工作。於 100 年 12 月 19 日函頒「性別平等政策綱領」，作為未來性別平等政策指導方針，並由 101 年成立之行政院性別平等處主政，規劃我國性別平等施政藍圖。

性別平等政策綱領整體架構為總論及 7 篇專論（核心議題），內容包含三大基本理念、七大核心議題。三大基本理念分別為：「性別平等是保障社會公平正義的核心價值」、「婦女權益的提升是促進性別平等的首要任務」、「性別主流化是實現施政以人為本的有效途徑」。七大核心議題，包括「權力、決策與影響力」、「就業、經濟與福利」、「教育、文化與媒體」、「人身安全與司法」、「健康、醫療與照顧」、「人口、婚姻與家庭」及「環境、能源與科技」。(資料來源：行政院性平處網站 <https://www.gec.ey.gov.tw/>)

性別平等綱領作為我國推動性別平等政策基本藍圖，引領各機關持續推動性別平等工作，期能擴展社會各界的性別視野，逐步落實性別平等，攜手邁向共治、共享、共贏的永續社會。

五、 性別主流化

「性別主流化」（Gender Mainstreaming, GM）一詞首度於 1985 年奈洛比舉行的聯合國第三次世界婦女大會提出。1995 年聯合國第四次世界婦女大會於北京近郊的懷柔舉行，在北京宣言及北京行動綱領（Beijing Platform for Action, BPfA）中系統性的使用性別主流化做為政策研擬的工具與策略。(資料來源：行政院性平處網站 <https://www.gec.ey.gov.tw/>)

黃淑玲(2008)性別主流化強調男女在人生經驗、社會角色、生活處境、資源享有等面向都存在明顯的差異，這些差異會影響到他們的家庭、教育、職場就業的參與機會與成就表現，致使他們對於國家政策與國際援助的需要與需求有所不同，因此政府各部門與國際組織在擬定、設計、執行、監督及評估任何介入行動，都必須清楚意識到這些面向的，並回應男女不同的關注與需求，避免介入行動適得其反，反而深化性別不平等的狀況。

性別主流化的精神是希望能改造社會，運用策略來達成性別平等的目標。未來能將性別關懷落實在社會結構的各個環節，在立法、政策擬定、計畫規劃、方案設計、資源分配、人才培育以及組織的建構過程中，納入女性與男性的觀點與經驗在政策與方案的設計、執行、監督與評估中，讓國人均能受惠，並且由此帶動深層的組織變革，打造一個符合性

別正義的社會。

六、 性別意識

(一) 性別意識的定義：

Wilcox (1997)認為性別意識指的是對於性別的認定、對權力的不滿、對體制的譴責與集體行動的認識，性別意識並不必然指涉某一種特定意識形態。畢恆達(2004)認為性別意識除了是對於性別的認定與對性別結構的不滿外，同時希望是可以引起集體行動來改善女性的社會處境。

性別意識可分為三種型態：

- 1.性別覺察：牽涉了對於固性性別關係系統不具批判性的描述，人們接受了現存社會對於性別的界定，認為它是天生的而無法避免的。
- 2.女性/男性意識：女性/男性意識建立在性別覺察的基礎上，從性別覺察階段對於男女對其特質的表面描述，至此認識到了其中男女相互的權利與責任關係。
- 3.女性主義/反女性主義：對於性別關係系統採取非常清晰的挑戰或防衛，同時共享群體認同，並逐漸政治化而導致社會運動的產生。

從定義及型態可以看出，性別意識不只是一種思維，這是一段喚醒的歷程，從尚未發現到發現制度的不公平，起因是生理性別的差異，直至開始有了群體的行動，為不滿而發聲、為歧視而行動，整個過程才是性別意識真實的蘊涵。

七、 臺灣的成人婦女教育

(一) 婦女教育的定義

依據聯合國教科文組織（UNESCO）於 1979 年所出版的「成人教育名詞」（Terminology of Adult Education）對婦女教育（Women Education）的界定係指家庭中的婦女基於重回勞動市場擴大生活選擇範圍，增進婦女個人或社會經驗而設計安排之教育活動。婦女教育主要目標在於充實婦女新知，培育工作知能，使婦女能夠投入工作行列，或拓展婦女知識，加強處理家務的能力，充實生活內涵，增進自我瞭解，達成個人發展的目的（黃富順，1992）。

李麗英(2004)，女性主義者一致認為，提升婦女自覺最有效、長期且根本的方法，就是「教育」。透過教育的力量，破除一般大

眾對傳統男女角色的刻板印象，並化解發生在家庭、婚姻與工作中的種種衝突，才能徹底改造原有不平等的社會。

(二) 成人婦女教育的功能

婦女教育的目標與功能：美國學者貝利和朗論(Berry & Loring,1970)指出成人教育是朝向特定目標的教育活動，婦女繼續教育的目標應包含：

1. 加強婦女對社會的認識與瞭解。
2. 改進婦女的能力與工作知能，使婦女能從事第二次工作，或因應從家庭走入社區，
或從社區走入工、商業界之需要。
3. 重塑婦女的自我形象和重建自我信心，不要對自己有低估的現象。
4. 幫助婦女解決個人的認同問題和改變生活的型態。
5. 使社會大眾瞭解婦女在地位、能力、抱負等方面的改變，這些改變對男性及其事業
均有所影響。

(三) 成人婦女教育的類型

1. 婦女福利服務體系中的婦女教育

內政部從婦女福利的角度出發也辦理各種成人婦女教育活動，因為「教育」是社會福利的一種實施策略，以「教育」手段達到「預防」的目的，即可間接減少社會福利「補救」所需之成本。內政部社會司、局，除了積極提供婦女福利，對於婦女安全的維護、婦女地位的提昇、婦女人力資源的開發以及婦女權益的保障，亦透過各種婦女教育活動來達成(黃馨慧，2002)。過去省政府社會處主辦的「社區媽媽教室」是政府從社會福利角度出發所辦理最具規模的婦女教育活動，隨著經濟進步教育普及、民主發展，因應婦女多元福利需求，台灣省各縣市陸續設置婦女福利服務中心，所提供的服務包括成長教育、親職講座、諮商輔導與法律諮詢（內政部，2002）。

2.民間團體推動之多元開放成人婦女教育

過去四十幾年來，民間團體實施婦女教育大多以非正規或非正式教育方式實施，其中較有系統實施與婦女教育相關內容的民間團體則以農會家政推廣工作及婦女團體辦理之婦女教育為代表，近年來，各縣市陸續成立的社區大學，也為婦女帶來許多受教機會，其中也有部分強調性別平等的課程。民間團體如以下：

◆農民團體推動之成人婦女教育

農民團體推動之成人婦女教育以「農會」家政推廣教育工作最具代表性（潘慧玲、黃馨慧，2003），若以性別平等教育的觀點來看，農民團體推動的婦女教育性別議題只是其因應社會變遷所需的極少數活動之一，且其服務對象限於農會會員及其家屬，但論其實施成效，若從平衡城鄉婦女參與教育機會的角度觀之，農會確實具體提供了鄉村成人婦女受教的機會。

◆婦女團體推動之成人婦女教育

婦女團體因各有其設立宗旨與目標，婦女教育工作的實施，往往是其階段性的手段，故各個婦女團體實施婦女教育的內容，亦各隨其設置目標與需求之不同而有差異，有的以婦女教育實施為其主要工作項目，有的則為其附屬工作項目。就辦理婦女教育方式而言，除由婦女團體主辦外，部分婦女團體也積極爭取公辦民營承辦單位的角色。以台北市為例，目前有十三所婦女服務中心，除了台北婦女中心、南港婦女服務中心及北區婦女服務中心為公辦性質之外，其餘皆為公辦民營性質，亦即由民間婦女團體負責承辦，各婦女中心除了針對一般婦女提供成長教育、諮詢服務之外，亦有針對婦女特殊需求而有其主要服務功能，如提供單親家庭、原住民婦女、家暴服務等等。另外，對部分婦女團體（如婦女新知、女學會、晚晴婦女協會…等）

雖然，婦女教育雖非其主要之組織目標，但是許多活動目標，卻是透過

教育手段達成的，間接對女性意識的提升有許多貢獻。整體言之，性別平等雖然不是各個婦女團體的主要關注焦點，但其所發揮的功效卻是多元的，也間接提升社會上對性別平等意識的注重。

肆、 結論

林美和（2006）說明婦女教育之目標具階段性發展之特色，而其發展大致以傳統的成人教育觀點，從補償性到充實性，再到現代以婦女為主體的成人教育觀點的解放性、增能性與主體性的階段發展。傳統的成人教育由於不是以女性經驗與需求為主，教育的目的幾乎在複製父權意識，成人教育學者或實務者往往以傳統發展心理學觀點看婦女心理發展角度規劃婦女教育方案，協助女性達成養育者、照顧者、被動者與從屬者角色，缺乏女性的主體意識與經驗，而阻礙女性自我發展。

綜合目前的理論及政策，不論是從社會學的理論或是從女性主義的角度，社會是不斷的改變，而這改變最重要的工具就是「教育」，時代的變遷，過去許多婦女因為父權體制的框架，少了受教育的機會，而現今因為性別意識的抬頭，女性不論在職場、社會、家庭、學校都有發聲的權利，不僅僅如此，成人的婦女教育不應該是以「家事」、「照顧」等思維出發，而是落實性別平等的精神，在許多成人教育的正規或非正規的機構，在教育課程上都應一視同仁，不因性別的差異而影響學習課程的不同。女性主義的崛起，不是女權至上，而是我們都有權為自己的權益發聲。人們有了思想，「制度」也是不斷的改變，人們不再被框架，而是懂得追求自身的權利；人們不再被角色所定位，而是學會「選擇」以及「了解」自身的學習需求。

伍、 參考文獻

- 王秋絨、莊明貞、林秀如、李藹慈、林昱貞（2003）。成人婦女教育方案之建構。
教育部訓育委員會委託專案報告。台灣師範大學。
- [林怡禎（2009）。女性社區領導者推動社區婦女教育之研究-以高雄地區為例\(碩士論文\)](#)
[取自 http://handle.ncl.edu.tw/11296/phc3z6](http://handle.ncl.edu.tw/11296/phc3z6)
- 林美和（2006）。女性主義的增能概念及其在社區婦女教育的實施。成人及終身學習雙月刊，13，2-11。
- 林美和（2006）。成人發展、性別與學習。台北：五南。
- [張涵茵（2015）。從女性主義觀點分析 CEDAW 在我國公部門之落實\(碩士論文\)。](#)
[取自 http://handle.ncl.edu.tw/11296/7355h8](http://handle.ncl.edu.tw/11296/7355h8)
- 游美惠（2005）。〈性別主流化發展—以性別平等教育為例〉。《公訓報導雙月刊》，119，4-8。
- 黃富順（1992）。婦女教育之意義、目的、發展與實施。載於中華民國成人教育學會（主編）。**婦女教育**，2-20。台北：師大書苑。
- 黃淑玲(2008)。性別主流化-台灣經驗與國際的對話。**研考雙月刊**，32(4)，4-12。
- 楊國賜(1992)。「我國婦女教育的回顧與前瞻」。見變遷社會中的婦女教育學術研討會會議手冊。P.4-18，臺北市：眾成出版社。
- 葉至誠（2001）。**社會學概論**。臺北市：楊智文化。
- 劉宏鈺（2003）。**雙生涯家庭女性繼續學習歷程與經驗之研究(碩士論文)**。取自
<http://handle.ncl.edu.tw/11296/758ttc>
- 劉惠琴（1999）。女性主義觀點看夫妻衝突與影響歷程。**婦女與兩性學刊**，(10)，41-77。
doi:10.6255/JWGS.1999.10.41
- 潘慧玲、黃馨慧（2003）。婦女與教育。載於財團法人婦女權益促進發展基金會（主編），**婦女權益報告書（頁 78-115）**。台北：財團法人婦女權益促進發展 基金會。
- 譚光鼎(2017)。**教育社會學**。臺北市：學富文化事業有限公司。

- Coleman, J. S. (1968). The concept of equality of educational opportunity. *Harvard Educational Review*, 38(1), 1-22.
- Farrell, J. P.(1997).Education equality and educational planning in developing nations. In L. J. Saha (Ed.), *International encyclopedia of the sociology of education*.(473-479). Oxford : Elsevier Science.
- Oxenham, J.(1997). Equality, policies for educational. In L.J. Saha (Ed.), *International encyclopedia of the sociology of education*.(443-452).Oxford : Elsevier Science.
- Turner, J. h., & Maryanski, A. (1979). *Functionalism* . Menlo, Park, California : Benjamin-Cummings.

休閒潛水環境行為守則內涵探討

Exploring the contention of environmental behavior code of conduct among recreational SCUBA Divers

李育德

國立台灣師範大學 環境教育研究所 碩士生

摘要

以珊瑚礁提供的生態環境為基礎的海岸遊憩活動，為海岸周邊社區提高收入來源，也為其珊瑚礁環境與文化地景帶來改變，而發展快速、活動過程與珊瑚礁也最接近的休閒潛水活動更是提高珊瑚礁生存壓力的重要來源，亟需以適當的管理策略促使參與者實踐負責任環境行為，同時提高遊客與當地業者之環境意識，進而達成海岸自然環境的保護目標並維持社區的經濟及文化資產健全。

本研究旨在探討適用於參與休閒潛水活動的遊客與業者的行為規範之內涵，作為制定適用於休閒潛水活動參與遊客與業者的行為守則與潛水員環境教育之參考。研究方法以文獻分析對國際間休閒潛水活動行為守則、場域規範、政策法規及相關休閒潛水環境管理策略進行統整歸納及分析，發展出休閒潛水活動遊客環境行為構面，包含：「水下行為」、「綠色消費」、「學習環境知識」、「潛水計畫」、「陸上環境行為」、「支持及參與環境行動」等六項。

未來將對海洋環境保護工作推動者、潛水活動經營管理領域人員為對象進行半結構式訪談，探討環境行為守則運用於台灣休閒潛水之適用性，期以研究成果對相關環境管理決策制定與教育推廣規劃提出貢獻，並為未來研究者於相關領域研究之參考。

關鍵字：休閒水肺潛水、海岸環境管理、負責任環境行為、行為守則

Abstract

Costal tourism industry is growing rapidly in Taiwan and SCUBA diving is one of the top among them, which would cause serious damage to coral reefs in several ways if the participants behavior were not regulated appropriately. This study aim to explore the code of conduct for recreational SCUBA diving and related coral reefs tourism activities in Taiwan, which proposed six dimensions for the best practice of the pro-environmental recreational SCUBA diver based on literature review, and using semi-structured interview to experts for more data. Expected results is a set of code of conduct of recreational SCUBA diving applicable in Taiwan, which can be used by diving center, environment managed department and be part of environmental education program. For further research, a importance assessment of each dimension is advised.

Keywords: recreational SCUBA diving, Costal environmental management, code of conduct, responsible environmental behavior

壹、緒論

一、研究背景

2017年6月5日，聯合國在世界環境日當天於紐約總部為首次海洋全球高階會議（The Ocean Conference）揭幕，廣邀全球政府共同討論海洋保育及海洋資源的永續利用，在會議附件「我們的海洋，我們的未來：行動呼籲（Our ocean, our future: call for action.）」中，聯合國重申了海洋環境無可取代的重要性：「我們意識到，海洋覆蓋著地球表面的四分之三，連通了世界各國的人民和市場，是我們自然和文化遺產中的重要組成……海洋有助於永續發展和永續的海洋經濟，有助於消除貧窮、維護糧食安全、海運貿易及運輸，以及工作和生計。」（聯合國，2017）。這場集結世界領袖的會議，作為聯合國促使全球政府落實永續發展的第14項目標「保育及永續利用海洋與海洋資源，以確保永續發展。」的具體行動，同時也藉此呼籲各個政府加強海洋相關的研究、教育及管理策略，並建立國內外的夥伴關係，強調集體行動之於海洋環境保育的重要性。

這促成集體行動的倡議，也是台灣海洋保育現況的趨勢，自2001年我國公布海洋白皮書後，台灣陸續開展朝海洋發展的各项政策，例如「海洋政策綱領」以及「海洋教育白皮書」，均積極以海洋為基礎發展產業及教育政策，並從傳統的大陸文化轉向海陸平衡發展的思維，以珍惜、保護、永續利用海洋資源的海洋國家視為學習對象（教育部，2017），同時呼應國際間海洋保育行動的浪潮。

台灣由於特殊的地質及地理條件，是觀光遊憩及漁業資源相當豐富的海島國家，提供沿海一帶居民生計的漁業及遊憩產業更緊緊於海洋，並且大量仰賴海洋生態系統的保存（邵廣昭，1999）。珊瑚礁生態系是地球上具有最為豐富的生物多樣性及最多經濟價值的生態系統之一，於海洋生物而言珊瑚礁是良好的繁殖環境，是魚類族群成長的重要基礎；於人類而言則可減緩海岸周遭群落免於暴風雨和海浪的侵蝕，若再加上建立於珊瑚礁環境的旅遊業、漁業、休閒活動、醫療等產業（Craig，2008），則經濟價值更難以計數，同時，珊瑚礁孕育的文化傳統還有文化資產的價值，是許多人類文明的重要基石。

然而珊瑚礁生態系的健全如今正面臨嚴峻考驗，全球約有四分之一的珊瑚礁已受到難以復原的破壞，其餘的珊瑚礁生態則約有三分之二面臨嚴重的生存威脅，主因即來自於人類活動造成的大規模破壞（Halpern et al, 2008）。在我國墾丁的案例中，氣候變遷、人類活動的污染、不當漁法與濫捕，以及蓬勃發展的觀光遊憩產業都成了珊瑚生存的重大威脅（戴昌鳳等人，2009）。觀光遊憩產業造成珊瑚礁損害的成因複雜，其中包含業者所需的建設和基礎設施，同時也包含業者與遊客對珊瑚礁大量的直接接觸，比如船隻下錨和觸礁、浮潛活動、潮間帶的觀光活動及休閒潛水等，其中又以休閒潛水成長最快，台灣的水肺潛水人口數在 2012 年已達到 38 萬人，且估計每年將超過一萬人考取初級潛水證照（戴有德、黃文雄、李海清、陳冠仰，2012），除了造成水下生態環境的改變，相關產業也逐漸轉變台灣濱海社區的樣貌，例如北部海岸的東北角風景區、南部的墾丁以至於東部的綠島等熱門潛水地區都能看到林立的民宿和潛水中心。

然而潛水活動快速成長，其訓練內容卻限於潛水技術的相關知識及技術，而有關水下環境知識的教學內容也止於常見生物及危險生物的認識，僅能潛水者參與活動的休閒和安全需求，而未能確保潛水者對於珊瑚礁環境的影響受到控制；另一方面，隨著海洋保育的意識高漲，我國對應的相關部會也陸續成立，將來將能透過政策更有效地進行海洋環境保育所需的工作，並透過與業者及消費者間共同參與的方式真正達成永續經營的目標。學者王鑫（2001）便指出兩項保護區管理應能涵蓋的觀念：參與式管理（participatory approach）和共同管理（Collaborative management），透過利害關係人之間的意見交換，將有助於建立相互信賴的關係，也能更公平的涵蓋各個族群，對複雜的環境問題提出更永續的改善對策。

二、研究目的

在休閒潛水活動於珊瑚礁環境影響程度和途徑已逐漸明確的當下，為因應我國及國際間欲串連決策者、業者及消費者的共同參與管理，同時凝聚台灣相關議題之利害關係人的共識，本研究之主要目的即為探討國際間休閒潛水活動相關之管理規範、行為守則之架構與內涵，並透過資深休閒潛水從業者及海洋教育、海洋保育等專家的訪談，彙整並建構適合台灣休閒潛水產業與環境特性

的行為守則。

根據上述研究目的，本研究具體之研究問題如下：

- (一) 國際間休閒潛水環境行為守則之架構及內涵為何？
- (二) 國際間減緩休閒潛水活動環境影響的管理策略的架構為何？
- (三) 適用於我國之休閒潛水環境行為守則內涵為何？

貳、 文獻回顧

一、休閒潛水活動

(一) 休閒潛水活動的種類及定義

潛水活動按照活動特性及使用器材可分浮游、浮潛、水肺潛水等三種，而我們稱呼的潛水一般意指水肺潛水，是潛水員利用自身攜帶的水下呼吸設備在水下進行潛水活動的總稱，該設備的英文全名為“self-contained underwater breathing apparatus”，簡稱“SCUBA”，約由 1942 年時自給式呼吸器首度研發後開始發展，在該設備成功進行商業註冊並大量生產後重新命名為“*Auqa-Lung*”，「水肺」的名稱也從此而來。水肺潛水的應用領域相當廣泛，包含商業、軍事、工程、科研和競技等項目（蘇焉，2010），而近年因國人對水下活動觀念逐漸改變，加上潛水設備發展日益進步、國人生活水平提高，便開啟了「休閒潛水」的領域，成為戶外活動的全新項目（謝新曦，2001）。有別於其他戶外活動，休閒水肺潛水（Recreational SCUBA diving）有較明確的活動限制，其定義為：計畫性的在自然開放水域（open water）內，使用水肺潛水裝置從事非職業性的海洋遊憩運動或活動，且水下深度在 40 公尺以內（PADI，2008）。因安全性風險高，休閒水肺潛水（以下簡稱休閒潛水）也是具專業性的休閒遊憩項目，參與休閒潛水活動者須經課程訓練獲得操作證照後方可進行潛水活動，惟目前有進行水肺潛水訓練及認證之機構主要為民間所辦理，且各機構並無完全統一之標準及程序；我國辦理「職業潛水技術士」是限於工程應用的職業潛水領域，目前對休閒潛水的教學、活動程序等則無規定。本研究所稱之休閒潛水是以休閒為目的之潛水活動為主，浮潛、自由潛水、水面供氧潛水及其他類型

潛水活動不在本研究的研究範圍內。

（二）休閒潛水活動的範圍與特性

休閒潛水是在具豐富珊瑚礁生態系統的水域進行的海洋遊憩活動，活動方式是潛水員潛游至水下、近距離觀賞珊瑚礁生態系，因此辦理休閒潛水的場域也集中在熱帶及亞熱帶等具豐富珊瑚礁生態系之地區，尤其以海島國家如菲律賓、馬來西亞、帛琉等最為熱門。台灣由於特殊的地質及地理條件，陸上及水下的生物多樣性豐富度均高，且因靠近珊瑚大三角有眾多種苗使珊瑚礁及珊瑚礁生態系生物的種類更豐，但因地形、季風、洋流等因素，潛水活動主要集中於北海岸、東北角、花東、綠島、蘭嶼、墾丁、澎湖、小琉球等八處（曾郁偉，2015）。

潛水員在休閒潛水的過程會對珊瑚礁生態系統產生不同程度影響，以水下行為而言，主要經由水下狩獵、持有等採集行為傷害水生生物，且活動過程中潛水員的直接接觸及水下揚塵也將造成珊瑚礁損害；此外因為在水中必須克服海浪、海流、浮力變化等物理環境的差異，技術不足的潛水員會用手和蛙鞋進行故意觸碰與非故意觸碰珊瑚礁的動作（Medio et al, 1997），也進一步因潛水員的持有、踐踏或跪的行為造成珊瑚礁的損害（Hasler and Ott, 2008），Ong 和 Musa（2012）則指出潛水員踢動蛙鞋的動作是極易造成珊瑚礁損害的行為，除了直接接觸造成的折損和磨損，蛙鞋的踢動也可能揚起沈積物覆蓋珊瑚，因而提高珊瑚的死亡率，且因潛水員攜帶著潛水裝備及器材會增加水中調整浮力的困難，因此還會提高潛水員觸底或器材接觸珊瑚的機率。另外也有研究發現帶有攝影裝備的潛水者經常造成更嚴重的珊瑚損害，主因除了浮力控制不當外，攝影者通常為了拍照會更靠近珊瑚且停留較長時間時間，因而增加接觸珊瑚礁的時間和次數（Barker & Roberts, 2004；Walters and Samways, 2001）。

除了水下環境，休閒潛水活動背後相關的旅遊產業發展也將對當地社會和文化帶來影響。過去旅遊產業曾被視為是「只有助益」的經濟活動，然在旅遊業的蓬勃發展後，其伴隨的負面影響也逐漸被辨別出來。1993年學者 McKercher 撰寫的「旅遊業的一些根本事實」（Some Fundamental Truth about Tourism），便指出觀光客無異於一般消費者，採行消費行為的背後首先關心的

的自身是否被提供了娛樂和服務，因此不會留意倫理規範和旅遊地主國的永續發展，並常出現違法(illegal)、不留意(careless)、缺乏技巧(unskilled)、未被告知(uninformed)、不可避免(unavoidable)的行為，進而對觀光地區造成難以復原的衝擊。

表：旅遊產業的一些根本事實

-
1. 旅遊活動和其他產業一樣，都會消費資源、產生廢棄物且有基礎建設的需求
 2. 身為資源的消費者，旅遊業可能會過度消耗資源
 3. 旅遊業是仰賴資源的產業，會競爭有限的資源以求生存
 4. 旅遊業是私人單位主導的產業，其必有以獲得最大利益為目標的投資行為
 5. 旅遊業是多面向的產業，很難加以控制
 6. 觀光客是消費者，不是人類學家
 7. 旅遊的目的是娛樂
 8. 旅遊業獲利的方式是「進口客戶」而非「出口商品」
-

來源：McKercher, 1993

旅遊產業的本質即是消費，參與休閒潛水活動的潛水員除了環境資源的消耗，也可能因為缺乏對環境和當地文化的正確認知及適當態度而忽略消費行為對當地環境的影響。適當的環境管理方法應能同時考量涵蓋環境和社會層面的影響，並結合教育意涵及方法，鼓勵遊客提升對自己行為影響的覺察以採行對環境友善的行為。

二、海洋環境保育與潛水員的環境行為

(一) 潛水海洋環境保育

根據估計，2020年時人類對沿岸及海洋環境之需求，包括再生性資源、廢棄物處理，生活空間及農工業之發展等更會達到目前的兩倍。維護海洋生態已成為各國皆有的共識（邵廣昭，賴崑其，2011）。為了拯救海洋環境、確保生態及人類文明能夠永續，國際間已提出許多相關的宣言及條約，如1992年聯合國

環境及發展會議（UNCED）於同年發表的二十一世紀議程（Agenda 21），除了強調自然資源的保護、理性使用與發展，更期望促進各國制定追求永續發展的行動計畫。

依照我國環境法的概念，海洋環境包含空氣、水體、底土、海表面、海床、海岸，以及海洋生態資源。國際自然保護聯盟（International Union for Conservation of Nature, IUCN）對於保育的定義為：「對人類使用的生物圈加以經營管理，使其能對當今的人口產生永續的最大利益，同時保持潛能以滿足後世人們的需求和期望」。而 Carleton（2004）則指出海洋保育是人類對於物種滅絕以及海洋棲地變遷等生態議題的具體回應，它關乎於海中物理環境和生物的保護，也包含海洋生態系的正常運作並牽涉許多不同的學門和領域。

若從遊憩產業的觀點出發，則是以海岸資產及海岸遊憩產業的永續發展作為主要考量，除了地形景觀及生物的保育外，也將人文納入保育對象，並進行規劃、發展、管控、保護及保存的整體規劃（莊慶達等人，2009）。陳鎮東（1998）提出的海岸永續發展，則以（一）海岸資源的合理開發及利用；（二）建立永續發展能力；（三）保護海岸生態與環境等三大體系的架構，而綜合管理是建立永續發展的要項，並包含訂定相關法令、建立綜合管理體制和協調機構、區分海岸功能與規劃開發利用等（陳鎮東，1998；許文聖，2005）。

（二）休閒潛水與負責任環境行為

有鑑於日益嚴重的環境問題，人們意識到須以教育途徑方能更長遠、全面的促進人類福祉，於是在 1975 年召開的環境會議中制定了貝爾格勒憲章（Belgrade Charter），公布全球性的環境教育架構，並在 1978 年的伯利西（Tbilisi）會議中提出覺知、知識、態度、技能及參與的環境教育五大目標。隨後由 Hungerford 等人轉化為符合環境教育課程發展實務需求的生態學基礎、概念上的覺知、環境議題調查與解決方案評估、技能與行動等四個循序漸進的目標（張乃千，2003），以滿足環境教育的目標：透過教育培養出具環境素養、能採取負責任環境行為的公民。

1985 年 Hines 針對美國自 1971 年有關環境行為的 128 篇研究論文進行後設分析，並以 Hungerford & Tomera 提出的環境素養模式為基礎提出負責任環境

行為模式。她認為影響環境行為的變相可分為四大類：(一) 認知變項；(二) 個性因素；(三) 採取環境動策略的意圖；(四) 情況因素，也成為日後環境行為研究的重要理論。

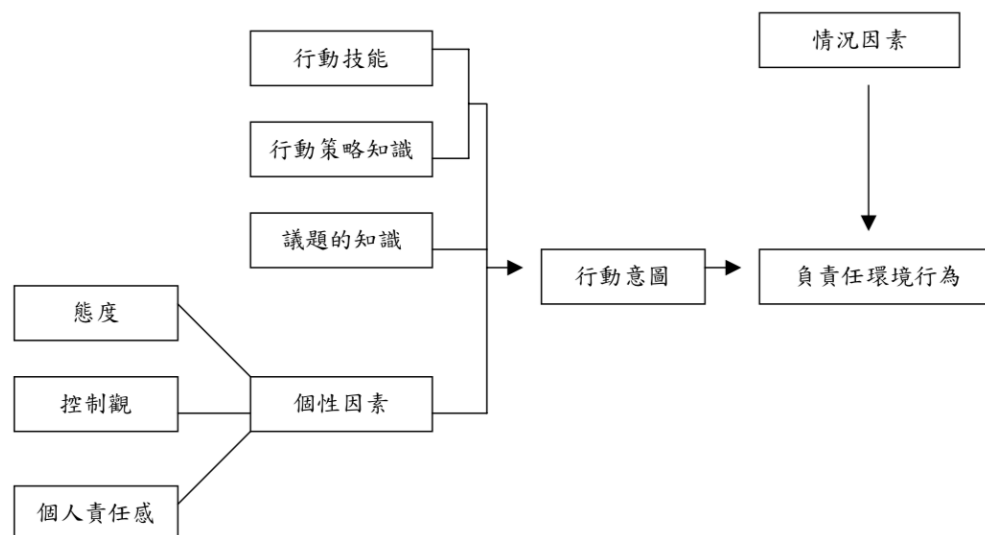


圖 2-1 負責任環境行為模式 (Hines et al., 1986)

此一模型為主流環境行為研究的重要基礎，但因結合多條路徑和概念而較難驗證。有關社會學的行為研究則以心理學家 Ajzen (1985) 提出的計畫行為理論 (Theory of Planned Behavior, TPB) 有較廣泛的運用，TPB 理論常被運用於解釋公共衛生領域與經濟領域的健康行為和消費行為，並認為行為產生主要受態度 (attitude)、主觀規範 (subjective norm) 和感知行為控制 (perceived behavioral control) 三個面向影響，其中主觀規範來自於周遭環境所形成的規範，且周遭環境包含各種規模之團體和組織，以及地方文化習俗或社區成員等，亦含本研究所欲探討的環境行為守則。

三、環境行為守則

(一) 行為守則的定義和發展

2008 年國際會計師聯合會 (The International Federation Accountants) 於提出的行為守則操作型定義為：「行為守則是關於行為的原則、價值、標準或規定的導引，是組織的系統及程序中能貢獻福利給組織的利害關係人以及所有因組織運行而有權利影響的對象之方法。」(IFAC, 2008)。在休閒潛水活動中運用

的行為守則，也將以標準和規定涵蓋各種行為背後支持的價值觀，並廣闊涵蓋潛水活動影響的環境及社會等對象，能在永續發展的前提下減少影響並予對象提供福利。

（二）行為守則與環境管理

休閒潛水是旅遊業的一種，考量到旅遊產業對於社會和環境等層面的影響，永續觀光（sustainable tourism）、生態旅遊(eco-tourism)、選擇性旅遊(alternative tourism)、綠色旅遊(green tourism)、負責任的旅遊(responsible tourism)等概念在 1980 年代後相繼而生，其運用的理論及內涵不盡相同，但起源皆來自於對大眾旅遊(mass tourism)的反對（Clarke, 1997）。永續旅遊是以永續發展概念所衍生，遊客在從事旅遊活動時，除了滿足本身的休閒需求，應能兼顧經濟、社會效益，降低對於當地社會與環境之負面衝擊。1965 年 Hetzer 提出生態旅遊的基本原則，闡述從事旅遊活動時應以對當地文化及環境最小衝擊並達到最大經濟效益與遊憩滿意度為考量範疇。

（三）永續旅遊與環境管理策略

1.減少休閒潛水員環境影響的途徑

休閒潛水活動中相關的管理策略主要著重在水下行為的改變，並能提高認知及減少珊瑚礁接觸機率，以休閒潛水的特性可細分為潛水前簡報、潛水訓練內容、挑選潛水地點與限制下潛次數、海洋保護區設置與建立收費制度、設置人工漁礁等介入途徑（黃德蓉，2016）。

2.國際間的潛水員行為守則

目前國際間關於潛水員個人的行為守則主要由各潛水訓練機構自行制定，且有少部分訓練機構將負責任環境行為的知識和行為守則列入教材模組中。但整體而言，並未有可以實際促進潛水員實踐負責任環境行為守則的完整系統及評估辦法。本研究彙整七篇由潛水訓練機構、海洋遊憩場域管理處等對潛水員及潛水中心的行為守則如下：

基於永續發展的概念，國際間在 1980 年代起已開始以永續旅遊發展為目標嘗試減緩旅遊產業帶來的負面影響，持續進行相關影響的監測和研究，以一窺

旅遊活動帶來的環境影響，進一步制訂能制衡負面影響的管理策略。休閒潛水活動的發展較晚，且因潛水活動本身存在安全上的風險，目前發展方向較多是關於安全性的教學內容與活動操作程序，但隨著環保趨勢的發展，國際間也有多個組織各自提出的潛水活動環境行為指引，本研究搜集國際間關於潛水員及潛水中心之環境行為守則共十篇，發現依應用場域的特色結合組織目標或當時的重要海洋環境議題發展出不同的內容，除了水下行為之外，大部分由場域或環保組織提出之指引含有鼓勵遊客提高自身對海洋環境及海洋保護發展策略等環境素養的內容；但絕大多數的守則或行為指引只針對潛水員作為規範對象，只有少數同時包含對當地業者及潛水遊客的規範，更只有一份守則提及休閒潛水對當地社會的影響。

研究者認為潛水員的行為守則應能考量地區特性和適用對象的差異，也應盡可能地涵蓋休閒潛水活動帶來的各種負面影響，完善的行為守則能作為海域遊憩管理的有效工具，也能提供潛水教學的環境教育使用。

參、 研究方法

一、研究架構與流程

本研究旨在探討適用於休閒潛水活動的行為守則之內涵，以進一步作為國內休閒潛水管理策略的規劃設計與環境教育之用。為達研究目的，本研究選擇以文獻分析法對國際間的環境友善潛水員守則、管理策略及生態旅遊意涵歸納休閒潛水行為守則架構，並以半結構式訪談法補足資料，最後彙整發展適合我國潛水教學從業者及潛水員個人運用的休閒潛水行為守則架構及內涵。本研究之研究架構如下：

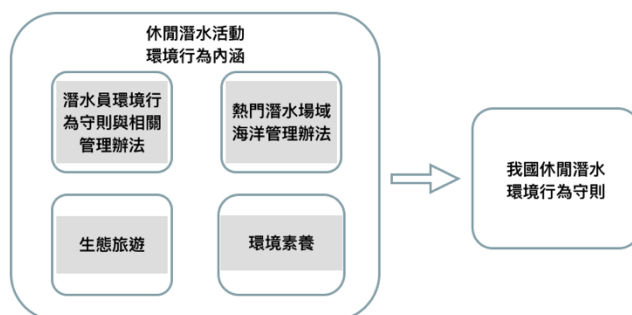


圖 3-1：研究架構

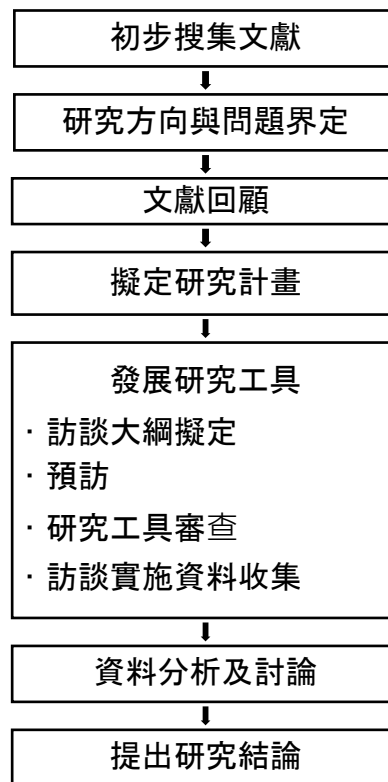


圖 3-2：研究流程

二、研究方法與信效度

(一) 文獻分析

社會學家 Babbie (1995) 將內容分析法列為「非干擾性研究」的一種，並指出該研究法可對各類溝通形式如文本、書籍、新聞、歷史文獻等資料進行社會意涵、語境、論述的分析，以對資料內容作詮釋，觀察其知識、思想、價值等元素 (林秀雲譯，2016)。而文獻分析法是據一定的研究目的或課題，透過搜集相關的市場資訊、調查報告、產業動態等文獻較全面掌握研究問題的方法 (朱柔若譯，2000)，本研究搜集潛水活動環境管理策略、潛水員行為守則、生態旅遊等相關文獻探討潛水員環境行為的意義、理論及相關研究，建立概念性架構，以及國外休閒潛水相關領域之環境管理策略運用情況。

(二) 訪談法

由於本研究之研究問題欲探討國外休閒潛水領域之環境管理策略能否在台灣適用，涉及法條法規與我國情境的是否契合，此部分資料難以透過現場觀察

取得，因此另外採用訪談法之半結構式深度訪談進行資料收集，以取得水肺潛水教學及場域經營管理者對此主題看法的第一手資料，後續並以相關文獻進行資料比對。

深度訪談法的優點是受訪者可提供大量且詳盡的資料，且使研究者容易接近其他研究法中受限制的話題，並可依照現場狀況調整訪問方式已取得所需資料。研究並以專家指導及同儕討論協助進行訪談設計與資料分析時之編碼與邏輯以確保資料分析的信度，效度部分則透過受訪者確認及專家檢核確認研究結果的信賴和可靠性。

表 3-1 本研究發展之訪談大綱

潛水員環境行為守則內涵	發展訪談問題
潛水環境行為內涵	<ol style="list-style-type: none"> 1.潛水活動環境行為的種類 2.潛水員與海洋環境的關係 3.友善環境潛水員的特質 4.台灣潛水員可參與的環境行動
潛水訓練與潛水活動環境管理策略的現況	<ol style="list-style-type: none"> 1.當地潛水訓練的環境內容 2.休閒潛水相關的環境管理策略 3.個人接受（或進行）潛水訓練時的經驗 4.在潛水場域學習（或傳達）環境知識的經驗
潛水員環境行為守則的看法與需求	<ol style="list-style-type: none"> 1.潛水員與海洋環境保護的責任和重要性 2.休閒潛水從業者自主發展管理策略的可能性 3.業者與地方政府合作管理的可能性 4.發起以行為守則為管理辦法的意願和需求 5.其他促進潛水員採行友善環境行為的管理或是教學方法

肆、 初步結果與討論

一、 初步成果

本研究經過文獻分析後彙整之潛水活動行為守則架構如下：

(一) 休閒潛水員環境行為守則架構與內涵

表 4-1 休閒潛水員環境行為守則架構

構面	子構面
一、水下行為	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在水下盡量不碰觸任何東西 2. 挑選沒有生物棲息的出入水路徑 3. 避免使用手套、護膝等配備 4. 進行水下攝影時特別注意自己和水下環境的狀況 5. 避免發出急躁或響亮的噪音
二、綠色消費	<ol style="list-style-type: none"> 1. 選擇實踐節約能源、資源回收及廢棄物處理的環境友善旅社 2. 選擇對水下生態環境友善的潛水中心 3. 聘請具環境知識背景的潛水導遊 4. 不購買利用海洋生物製成的紀念品 5. 不食用以不永續漁法捕獲的海鮮 3. 定時接受潛水技巧訓練 4. 精簡帶入海洋的設備 5. 避免使用手套和護膝
三、學習環境知識	<ol style="list-style-type: none"> 1. 主動理解當地及社區的文化風俗 2. 向潛水中心及當地導遊詢問有關當地文化的習俗和禁忌 3. 預先學習潛水場域的環境知識 4. 思考潛水旅遊中的行為會如何影響水生生物
四、潛水計畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 依據自己的身心狀況規劃適合的潛水行程 2. 定期接受潛水技巧的複習和訓練 3. 下水前確認自己的裝備妥善固定 4. 精簡帶入水下的設備

	5.遵守潛水地區由國家、場域及潛水中心制定之環境規範
五、陸上環境行為	<ol style="list-style-type: none"> 1.不把任何東西丟進海裡 2.不使用一次性免洗餐具 3.節約清水使用 4.和商家要求使用可節省水資源的器具
六、支持和參與環境行動	<ol style="list-style-type: none"> 1.捐贈或依規定支付環境稅或場域使用費 2.舉報他人破壞水下環境的行為 3.向其他潛水員介紹如何實踐潛水員友善環境行為的方法和知識 4.關心有助於當地永續經營之發展計畫 5.關心並定期擔任志工參與淨灘或調查等計畫 6.主動詢問當地實踐環境友善理念的商家和組織的資訊

在休閒潛水員的環境行為中，除了針對潛水者將直接影響珊瑚礁生存的水下行為加以規範，在旅遊行程中的其他環節也將應該是

表 4-2 休閒潛水從業者環境行為守則架構

構面	子構面
一、辦理潛水活動	<ol style="list-style-type: none"> 1.以鎖具替代船錨作為潛水船的停泊方式 2.船隻及潛水中心設置數量足夠的垃圾桶 3.潛水活動帶領者依地區及場域規定實踐環境行為 4.不在經歷密集潛水活動或有瀕危生物棲息的地點辦理潛水活動 5.每次潛水都進行包含環境知識的潛水程序簡報 6.限制每次參與潛水活動的遊客人數
二、場域經營	<ol style="list-style-type: none"> 1.訓練及組織當地居民組成潛水團體 2.使用節約資源的器具設施

	<ul style="list-style-type: none"> 3.中心內餐廳供應以友善環境漁法捕獲的海產 4.中心及管理場域設置浮標以防止放錨停船的行為 5.做好廢棄物還原及處理工作
三、宣導環境知識	<ul style="list-style-type: none"> 1.主動說明當地環境特色及文化風俗 2.製作並宣導潛水員應具有的環境意識 3.列明潛水時應遵從的措施與環境保護的法條和規範
四、休閒潛水業者的環境行動	<ul style="list-style-type: none"> 1.定期舉辦淨海活動 2.捐贈基金給有助於當地永續經營之發展計畫 3.採行最低排放量政策的運作模式 4.不販賣珊瑚及其他用海洋生物製成之紀念品 5.協助當地水下環境監測計畫的進行 6.與當地政府合作或提倡設置保護區 7.與地方其他商家及漁民共享珍貴自然資源

二、發展具永續思維的休閒潛水活動

在我國《水域遊憩活動管理辦法》中對主要以安全為首要考量並制定相關基本規範，有關環境保護的條例是交由風景管理區、國家公園及各級市政府去訂定細節條款，而實際上辦理潛水活動的場域並無水域環境的土地權利，因此難以從法條上下手促使潛水中心等活動辦理的組織採行永續經營及環境行動，實際上除了潛水活動以外，多數海洋保護的策略也因為利益衝突和利害關係人組成複雜的關係，一直都由政策和政府帶領的方式以推動環境保護的工作，但很難接觸到產業末端的服務提供者。

由聯合國推動，在東南亞運用之綠鰭管理策略則採行串連地方業者的方式逆向操作，透過環保組織的協助和策劃，建立檢核業者採行環境行為和環境行動的認證系統，並製作完整的訊息和方案協助業者提升場域經營的環境標準，也使業者協助建立起讓潛水員實踐環境行為的社會規範。

Clarke(1997)回顧過去數十年間旅遊業的相關文獻，提出大眾旅遊和永續旅遊兩種過去互相對立的概念已逐漸互相趨近，互相學習彼此的長處朝向永續經營的概念發展，並提出具永續發展能力的旅遊必須包含環境影響、教育性、地方發展、資源公平分配等特性，尤其對於收入來源大量倚靠觀光的地區而言，旅遊業的永續經營是至關重要。過去對於潛水活動及旅遊的研究趨勢偏向探討遊客背景變項和影響，本研究認為在旅遊產業持續成長的情況下，旅遊業者為了兼顧發展和環保訴求也產生了和遊客溝通的需求，可透過具教育意涵及效率的管理策略著手。未來研究建議可繼續以其他探討其他場域的不同特性及差異，並可進行守則架構的驗證及重要性評定。

參考文獻

一、中文部分

- 王鑫（2001）。「保護區管理的新作法——參與和國家系統規劃」。保護區管理的國際新趨勢研討會論文集。台北：內政部營建署，中華民國國家公園學會，90年5月29、30日。
- 林秀雲（2016）。社會科學研究方法。雙葉書廊，台北市。
- 朱柔若（2000）。社會研究方法：質化與量化取向。揚智文化，新北市。
- 吳武忠，葉時碩，黃宗成（2010）。休閒潛水者持久性涉入、環境知識與環境行為之研究。休閒事業研究，8（3），109-124。
- 邵廣昭（1999）。海洋生物的多樣性及其保育。環境教育季刊，38，28-33。
- 教育部（2017）。海洋教育政策白皮書。台北市。
- 許文聖（2005）。我國海洋觀光遊憩發展與展望。研考雙月刊，29（4），56-64。
- 陳鎮東（1998）。國際海洋年談海洋的永續發展，海洋臺灣雙月刊，8。2013年11月20日。
- 黃德蓉（2016）。水肺潛水對珊瑚礁衝擊之研究。國立台中教育大學。未出版碩士論文，台中市。
- 謝新曦（2001）。臺灣潛水發展史漫談。潛與潛專集，春刊，52-54。

戴有德、黃文雄、李海清、陳冠仰，（2012），在休閒潛水活動中環境屬性滿意度與場所依戀關係之研究。戶外遊憩研究，25（1），25-55。

戴昌鳳、黃建華、洪聖雯、鄭安怡、鄭有容、何旻傑、林育朱、郭人維（2009）。墾丁國家公園海域珊瑚礁總體檢，墾丁國家公園管理處。

聯合國（2017）。我們的海洋，我們的未來：行動呼籲。決議文件A/RES/71/312（2017年6月14日），取自undocs.org/A/RES/71/312。

羅力（2010）。休閒水肺潛水者動機及行為研究——以臺灣東北角龍洞灣為例。國立臺灣海洋大學海洋事務與資源管理研究所碩士學位論文，基隆市。

蘇焉（2010）。空氣水肺潛水學，新北市。

二、英文部分

Ahmad, S. A., & Hanley, N.（2009）. Willingness to Pay for Reducing Crowding Effect Damages in Marine Parks in Malaysia. *Singapore Economic Review*, 54（1），21-39.

Barker, N. H. L., & Roberts, C. M.（2004）. Scuba diver behaviour and the management of diving impacts on coral reefs. *Biological Conservation*, 120（4），481-489.

Chloe V. Hunt, James J. Harvey, Anne Miller, Vivienne Johnson, and Niphon Phongsu. The Green Fins approach for monitoring and promoting environmentally sustainable scuba diving operations in South East Asia. *Ocean & Coastal Management*, 78（2013），35-44.

Jackie Clarke (1997) A Framework of Approaches to Sustainable Tourism, *Journal of Sustainable Tourism*, 5:3, 224-233, DOI: 10.1080/09669589708667287

Craig, R. K.（2008）. Coral Reefs, Fishing, and Tourism: Tensions in U.S. Ocean Law and Policy Reform. *Stanford Environmental Law Journal*, 27（1），3-41.

Brijesh Thapa, Alan R. Graefe & Louisa A. Meyer.（2005）. Moderator and Mediator Effects of Scuba Diving Specialization on Marine-Based Environmental Knowledge-Behavior Contingency. *The Journal of Environmental Education*, 37（1），53-67.

- IFAC (2008) . Preface to IFAC's International Good Practice Guidance. Available from: <http://www.ifac.org/system/files/downloads/PAIB-Preface-IGPG.pdf>
- Halpern, Benjamin & Walbridge, Shaun & Selkoe, Kimberly & Kappel, Carrie & Micheli, Fiorenza & D'Agrosa, Caterina & Bruno, John & Casey, Kenneth & Ebert, Colin & Fox, Helen & Fujita, Rod & Heinemann, Dennis & S Lenihan, Hunter & M P Madin, Elizabeth & T Perry, Matthew & Selig, Elizabeth & Spalding, Mark & Steneck, Robert & Watson, Reg. (2008). A Global Map of Human Impact on Marine Ecosystems. *Science* (New York, N.Y.). 319. 948-52. 10.1126/science.1149345.
- Hasler, H., & Ott, J. A. (2008) . Diving down the reefs? Intensive diving tourism threatens the reefs of the northern Red Sea. *Marine Pollution Bulletin*, 56 (10) ,1788-1794.
- Hetzer, N. D. (1965) . Environment, tourism, culture. *Links* (July) : Reprint in *Ecosphere*. (1970) , 1 (2) , 1-3.
- Hines, J. M., Hungerford, H. R., & Tomera, A. N. (1986) . Analysis and synthesis of research on responsible environmental behavior: A meta-analysis. *Journal of Environmental Education*, 18 (2) ,1-8.
- K.R. Smitha, C. Scarpacia, M.J. Scarra, N.M. (2014) . Otway Scuba diving tourism with critically endangered grey nurse sharks (*Carcharias taurus*) off eastern Australia: Tourist demographics, shark behaviour and diver compliance. *Tourism Management* 45 (2014) 211-225.
- Lucas, E. Y., & Kirit, R. (2009) . Fisheries--Marine Protected Area--Tourism Interactions in Moalboal, Cebu, Philippines. *Coastal Management*, 37 (5) , 480-490.
- Medio, D., Ormond, R. F. G., & Pearson, M. (1997) . Effect of briefings on rates of damage to corals by scuba divers. *Biological Conservation*, 79 (1) , 91-95.
- Ong, T. F., & Musa, G. (2012) . Examining the influences of experience, personality and attitude on SCUBA divers' underwater behaviour: A structural equation model. *Tourism Management*, 33 (6) , 1521-1534.

- Ray, G. Carleton (2004) .Issues and Mechanisms. Coastal-marine Conservation: Science and Policy. Malden, MA: Blackwell Pub.
- Rouphael, A. B., & Inglis, G. J. (2001) . “Take only photographs and leave only footprints”?: An experimental study of the impacts of underwater photographers on coral reef dive sites. *Biological Conservation*, 100 (3) , 281-287.
- Stolk, P., Markwell, K., & Jenkins, J. M. (2007) . Artificial Reefs as Recreational Scuba Diving Resources: A Critical Review of Research. *Journal of Sustainable Tourism*, 15 (4) , 331-350.
- Walters, R. D. M., & Samways, M. J. (2001) . Sustainable dive ecotourism on a South African coral reef. *Biodiversity & Conservation*, 10 (12) , 2167.
- Zakai, D., & Chadwick-Furman, N. E. (2002) . Impacts of intensive recreational diving on reef corals at Eilat, northern Red Sea. *Biological Conservation*, 105

能結合 MPPT 的太陽能追蹤系統與能源轉換裝置

Power Conversion Device with Sunlight Tracking System of MPPT Mode

陸家樑

李家宏

曾欣威

陸道霆

呂美涵

LU,CHIA-LIANG

LI,CHIA-HUNG

TSENG,HSIN-WEI

LU,TAO-TING

LU,MEI-HAN

聖約翰大學電機工程學系

台灣 新北市

Department of Electrical Engineering St. John's University

New Taipei City, Taiwan, R.O.C.

摘要

本論文係研製一套具有 MPPT 之即時追日系統，藉以提升太陽光電板的發電效率。該系統利用感光裝置中的光敏電阻值變化，經分壓電路將相對位置的電壓，輸入 PIC 晶片做控制和分析來判斷太陽的位置，再經過放大電路驅動馬達的平面旋轉與仰俯角旋轉，能使太陽光電板和太陽光近乎垂直，獲得太陽光的最大照度，並搭配 MPPT 來增加發電功率。再生電能可經由電能轉換裝置，轉換出 AC110V、DC12V 和 USB 充電電源(5V/2A)，提供不同的負載使用。

關鍵詞: 即時追日、感光裝置、最大功率追蹤、電能轉換裝置

一、前言

因應目前政府的節能減碳政策和能源再生的計畫，同時隨著經濟的發展，世界各國的每年所消耗的能源及二氧化碳的排放量有增無減，石化能源逐漸的枯竭，能源短缺和全球暖化已經是各國所必須面對的問題。台灣有99%以上的能源仰賴進口，其中的91%為石化燃料[1]，替代能源的發展已是必然的走向。除了未來的能源危機，伴隨著工業發展而產生的大量二氧化碳所造成的溫室效應也是一大議題，全球溫度逐年上升，造成許多物種的滅絕、南北極的冰山加速融化、海平面也逐年上升，許多地勢較低的島國面臨被淹沒的危機，為了減少二氧化碳的排放量，許多國家、地區簽定了京都議定書，限制住二氧化碳排放量，但這意味的是限制住其火力發電、工業發展等會大量產生二氧化碳的途徑，各國積極的投入低污染的再生綠能。為了解決經濟發展與能源及環境之間的矛盾，各國開始投入節能減碳技術及綠色能源產業的發展。

太陽光電能是具有很大發展潛力的綠色能源，傳統太陽能發電系統的架設方式為固定式，對於位置從早到晚不斷變化的太陽，傳統的固定式在一日之中可以得到理想太陽光照射量的時間大約只有2~3小時，其他時間則因角度不佳而損失不少能量，間接的浪費了許多太陽光能，因此本文擬採用追蹤式的太陽能發電系統，並搭配MPPT來提升輸出功率，再經由電能轉換系統，將再生能源轉換成一般家庭、學校、社區所使用的直流及交流等電能，以減少碳含量的排放，達到節能減碳之目的。

在新式太陽能電池成功開發且流通於市場之前，太陽能發電系統的改良方向將以提升接受照度量與追大功率點追蹤為主。本文以光感測器確認太陽位置後將太陽能電池轉動面向太陽，以增加接受到的照度來提升發電量，再配合 MPPT 控制器來達到最大功率點追蹤，使整套太陽能發電系統的效率提升，再結合電能轉換系統轉換出直流及交流等電能，使得電能能夠更加便利的使用。

太陽能電池設置方式分為固定式和追蹤式，固定式無法因應太陽的位置變化，發電效益不佳，許多文獻指出，追蹤式能使太陽能電池與太陽光保持垂直的角度，提升太陽能電池的發電效率[2-9]。

目前國內外常見的追蹤方式有使用感光裝置偵測太陽位置變化來驅動追蹤器進行追日的被動式[10-12]與依照所在位置計算太陽軌跡來驅使追蹤器追日的主動式[13]。現在對於追蹤式的研究都是以此兩種方法為基礎而延伸、開發。

為了更加充分的利用太陽能電池，國內外常會加上最大功率追蹤器以升整體的發電效率，最大功率追蹤的方法有電壓迴授法、擾動與觀察法、斜率攀爬法、增量電導法、直線近似法、實際測量法，這些方法各有優缺點，將各種最大功率點追蹤之優缺點整合成表1[14-20]。

因為現今對綠色能源在一般的場合中，都需提供 220 V 或 110 V 之交流電壓。由於太陽能的直接輸出電壓大多是 12 V、24 V 與 48 V 之直流電壓。為了能達到一般電器設備產品所需之交流電壓，所以需要將太陽能發電系統輸出經由逆變器得到 DC-AC 之效果。轉換出交流或直流電能，以方便電能的取用或是併入市電，電能轉換常見的架構如圖1 所示[21~27]。

表1 各種最大功率追蹤法之優缺點

追蹤方法	優點	缺點
電壓迴授法	簡單，容易實現	無法自動追蹤至太陽能電池瞬時最大功率點
擾動與觀察法	結構簡單，需要測量參數少	在最大功率點附近震盪
斜率攀爬法	測量參數少，且可較精準的追蹤至最大功率點	仍然會在最大功率點附近振盪
增量電導法	藉由修改邏輯判斷式來減少在最大功率點附近的振盪狀況。	當感測器無法精密測量時，會有誤差產生，造成無法符合邏輯判斷式。
直線近似法	容易實現，架構簡單，且具有一定的準確度。	會因為太陽能電池及元件的老化而失去原來的精準度。
實際測量法	可以避免因太陽能電池及元件老化而造成參考模型失去準確度之問題。	需要另外的太陽能板及其他偵測電路，因此較不能符合成本上的需求。

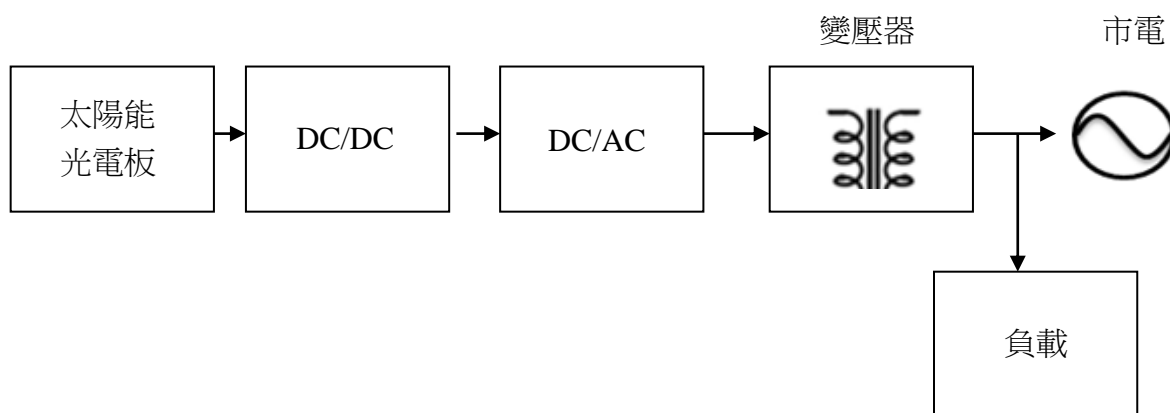


圖 1 電能轉換常見架構

二、研究方法

本文建構一套太陽光追蹤結合能源轉換系統，以被動追蹤式架構，結合雙軸追蹤機構來進行最大照度的追蹤，並使用升降壓電路結合單晶片 PIC16F883 來達到最大功率點追蹤來提升發電效率，再透過電能轉換系統使再生能源更為方便的使用。

2.1 全系統架構

全系統架構如圖 2 所示，架設太陽能板並利用最大照度追蹤系統，使太陽能板維持最大的照射度，再結合最大功率追蹤系統調整追蹤器的內阻及太陽能電池的內阻來獲得最大功率，最後利用能源轉換系統將再生電源轉換為一般家庭用的交流 AC110V 市電、直流 DC12V、直流 DC24V 以及 USB 充電電源，供不同的負載使用。

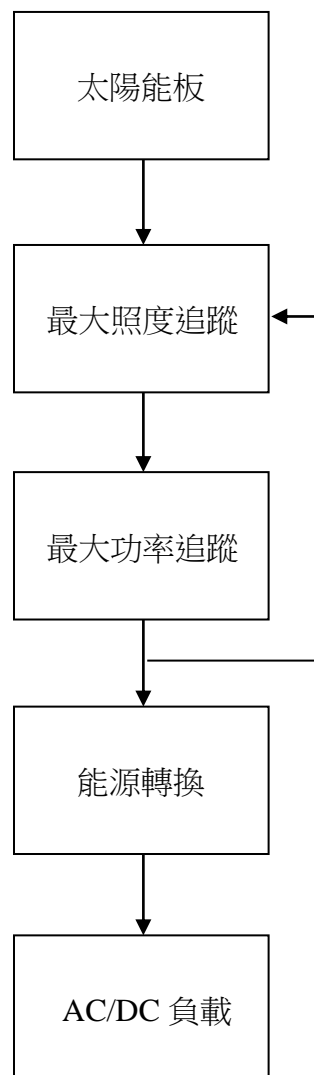


圖 2 全系統架構圖

2.2 最大照度追蹤

目前追蹤式依照其追蹤方法分為：

- 1.主動式:依照所在位置之經緯度計算各個時段的太陽的移動軌跡來運轉追蹤器。
- 2.被動式:使用光感測器判斷太陽位置變化來運轉追蹤器。

主動追蹤式有計算公式誤差與控制器的訊號延遲誤差而無法確切的追蹤太陽位置，而被動式則無此誤差，故本文採被動式，並結合雙軸式機構來追蹤太陽位置以提升日照度。

2.2.1 太陽能電池發電原理

太陽能電池是一種大面積的 p-n 半導體晶片，當太陽能電池照射到太陽光時，n 型 Si 產生電子、p 型 Si 產生電洞，此時在 n 型及 p 型兩側加上負載，電子會從 n 型經過負載做功流向 p 型，和電洞結合。太陽能電池的等效電路如圖 4 所示，將太陽能電池經陽光照射後產生的電流以 I_{sc} 表示，D 為 p-n 接面的二極體， R_{sh} 與 R_s 表示材料內部的等效並聯電阻和串聯電阻。其太陽能電池特性曲線如圖 3 所示、太陽能等效電路如圖 4 所示。

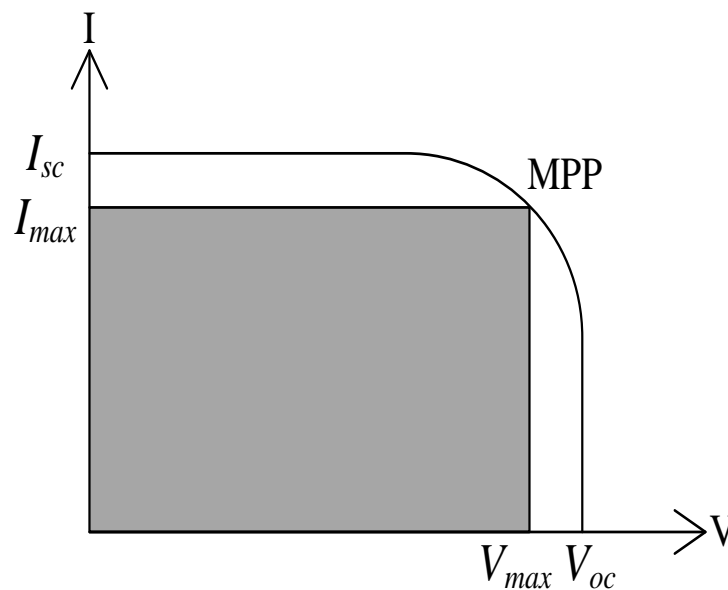


圖 3 太陽能電池特性曲線

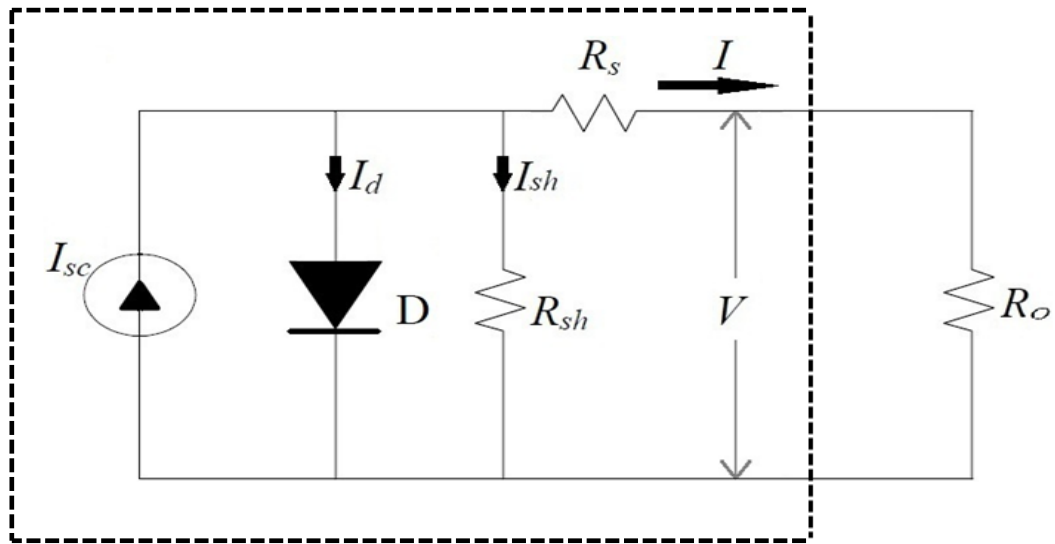


圖 4 太陽能電池等效電路

由 KCL 定律可得到電流 I 的公式：

$$I = I_{sc} - I_d - I_{sh} \quad (1)$$

其等效特性方程式如下

$$I = I_{sc} - I_o \left\{ \exp \left[\frac{q(V + R_s I)}{nkT} \right] - 1 \right\} - \frac{V + R_s I}{R_{sh}} \quad (2)$$

通常 R_{sh} 的值很大所以 I_{sh} 可以忽略不計，簡略後公式如下

$$I = I_{sc} - I_o \left\{ \exp \left[\frac{q(V + R_s I)}{nkT} \right] - 1 \right\} \quad (3)$$

其中：

I : 輸出電流(A)

V : 輸出電壓(V)

q : 載子電荷量($1.6 \times 10^{-19} C$)

I_o : 二極體逆向飽和電流(nA)

n : 介電常數(1~2 之間)

k : 波茲曼常數($1.38 \times 10^{-2} J/^{\circ}K$)

T : 太陽能電池表面溫度($^{\circ}K$)

I_{sc} 為最大光電轉換電流(短路電流)，可表示為

$$I_{sc} = \left[I_{scr} + \frac{K_i}{1000} (T - T_r Tr) \times S_i \right] \quad (4)$$

其中：

I_{scr} : 太陽能電池工作在參考溫度和 $1kW/m^2$ 的日照條件下，所測量到的短路電流值。

K : 太陽能電池短路電流的溫度係數($mA/^{\circ}C$)

S : 太陽的日照強度(W/m^2)

T : 太陽能電池參考溫度($^{\circ}K$)

太陽能電池轉換效率 η 的公式如下

其中：

S : 太陽能電池總面積(cm^2)

P_{in} : 輸入日照功率(mW/cm^2)

V_{oc} : 開路電壓

FF : 曲線因子，可表示為

$$\eta = \frac{V_{oc} \times I_{sc} \times FF}{P_{in} \times S} \times 100\% \quad (5)$$

其中：

I_{max} : 最適負載點 P 之電流

V_{max} : 最適負載點 P 之電壓

由上述公式可以得知太陽能電池的發電效率和照度的變化有關，當照度上升，功率也會隨之上升。

2.2.2 太陽光追蹤系統之動作流程

本文所設計的太陽光追蹤系統，是由感光裝置、單晶片 PIC16F883、放大電路、以及驅動電路搭配雙軸式馬達所組成，整體即時追日裝置如圖 5 所示。感光裝置由四顆規格相同，兩兩相對，分別代表正東、正西、正南、正北四個方位的光敏電阻圍繞著一圓柱型遮光體所組成，遮光體與光敏電阻配置如圖 6 所示。當太陽光照射到感光裝置的時候，依照其入射角度，圓柱型遮光體會產生陰影，遮蓋住一至二顆光敏電阻，使其電阻值增加且大於相對位置的光敏電阻值，經分壓電路將相對位置的電壓輸入單晶片 PIC16F883 做控制和分析，感光裝置和分壓電路如圖 7 所示，經由放大電路驅動雙軸式馬達調整太陽能電池以及感光裝置的角度，使其能和太陽成為不會產生陰影的垂直狀態，以達到追光的效果，動作流程如圖 8 所示。

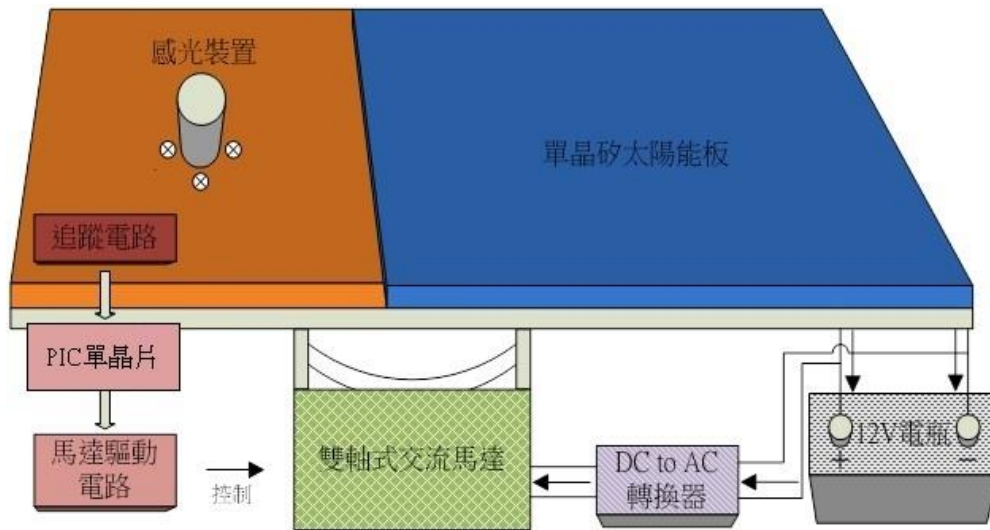


圖 5 即時追日裝置

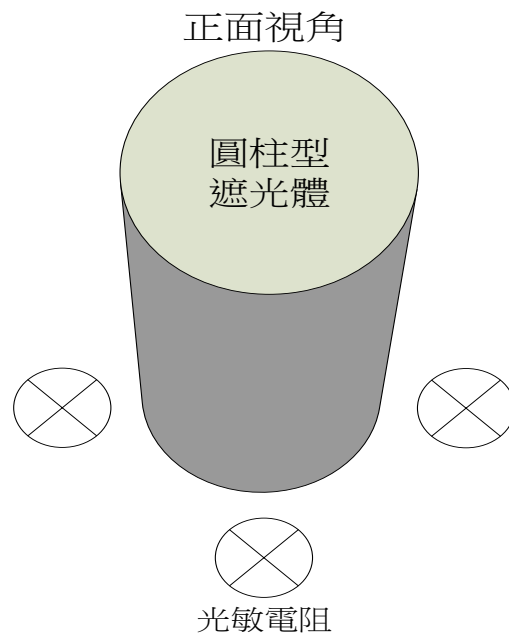


圖 6 遮光體與光敏電阻配置

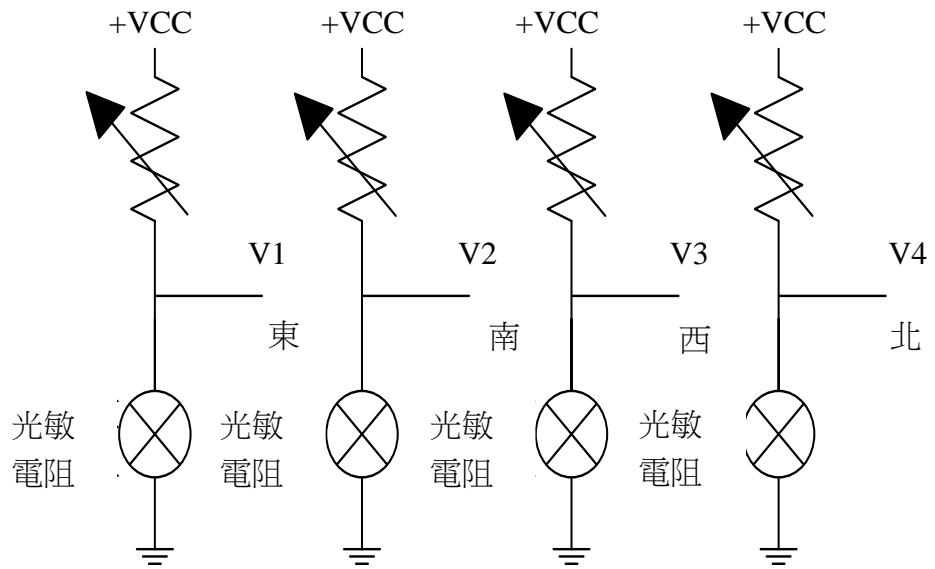


圖 7 感光裝置和分壓電路

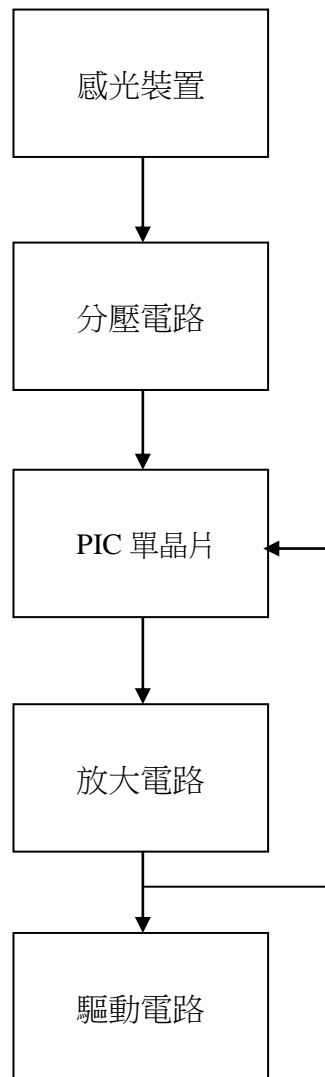


圖 8 動作流程

2.2.3 預期追蹤效果

本文以固定式、未具有 MPPT 之追蹤式、具有 MPPT 之追蹤式太陽發電系統三者在一日內各時段的發電功率，來預估本文所能達到的成果，其預估固定式、追蹤式、具有 MPPT 功能之追蹤式功率曲線比較功率曲線如圖 9 所示。

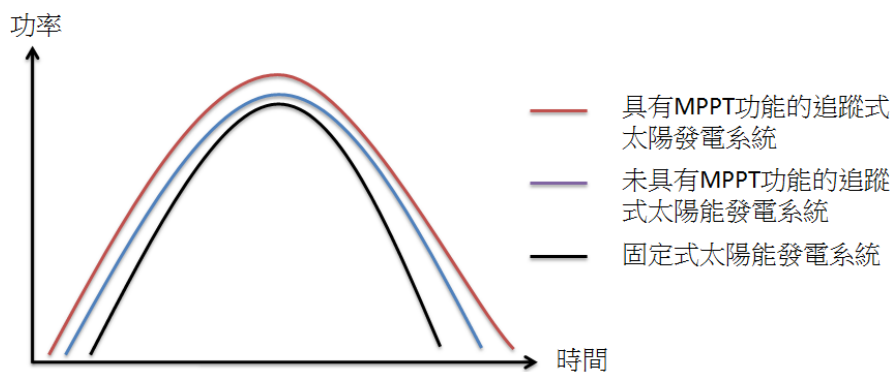


圖 9 固定式、追蹤式、具有 MPPT 功能之追蹤式功率曲線比較

2.3 最大功率追蹤

最大功率追蹤的概念是以阻抗匹配為基礎，根據太陽能板的物理特性，擷取太陽能板輸出的端電壓與端電流，改變追蹤器的工作週期，來匹配追蹤器的阻抗與太陽能電池之內阻以獲得最大功率，在照度不同的情況下，仍然可藉由阻抗匹配使得太陽能電池輸出功率為最大。

2.3.1 最大功率追蹤方法

最大功率的方法可分為電壓迴授法、擾動與觀察法、斜率攀爬法、增量電導法、直線近似法、實際測量法等方法[11]，以下列出各方法的優點與缺點進行比較:

1. 電壓迴授法

藉由測量太陽能電池兩端之電壓，並與事先設定之電壓比較。藉此追蹤最大功率點

此方法具有簡單、容易實現的優點，但是有無法自動追蹤至太陽能電池之瞬時最大功率點的缺點。

2. 擾動與觀察法

在固定的週期內以擾動的方式增加或減少負載功率的大小，改變太陽能電池的端電壓及輸出功率，

並且觀察與比較負載變動前後的輸出功率，以決定下一步是否需要增、減負載功率。

此方法結構簡單，需要量測的參數少，但是有在最大功率點震盪之缺點。

3. 斜率攀爬法

斜率攀爬法為擾動與觀察法所延伸之最大功率追蹤控制法，此控制法所量測之參數如同擾動與觀察法，不同之處為此控制法增加了對電壓之判斷，利用太陽能電池之 P-V 特性曲線，判定目前偵測之最大功率點，落在 P-V 曲線之左半平面或右半平面，藉以判斷改變擾動之方向。

此方法具有測量參數少，而且可更精準的追蹤至最大功率點，但是仍然有在最大功率點震盪之缺點。

4. 增量電導法

增量電導法的基本理念是藉由 $dP/dV=0$ 的最大功率判別式作為邏輯判斷依據，若將功率(P)與電壓(V)與電流(I)表示，則 dP/dV 可改寫為：

$$\frac{dP}{dV} = \frac{d(IV)}{dV} = I + V \frac{dI}{dV} = 0 \quad (6)$$

由上式(6)可得

$$\frac{dI}{dV} = -\frac{I}{V} \quad (7)$$

由上式(7)可知，藉著測量側增量值 dI/dV 與瞬間太陽能板之電導值 I/V ，可以決定下一次工作週期之增減，當增量值與電導值符合時，表示目前太陽能電池已達到最大功率點。

此方法藉由修改邏輯判斷式來減少在最大功率點附近的震盪現象，但是當感測器無法達到非常精密的測量時，會有誤差產生，因此符合判斷式的機率非常低。

5. 直線近似法

利用 $dP/dI=0$ 為邏輯判斷式，判斷在某一日照量之下之最大功率點，會發生於輸出功率變動量除以輸出電流變動量為零之條件下。

此方法容易實現，且架構簡單，具有一定的精準度，但是此方法會因為太陽能電池或元件的老化進而失去原來的精準度。

6. 實際測量法

實際測量法是利用一片額外的太陽能電池，每隔一段時間即實際量測此太陽能電池的開路電壓與短路電流，以建立太陽能電池在此日照強度及溫度下的參考模型，並求出在相同大氣條件下，整個系統的最大功率點之電壓與電流，再配合控制電路，使太陽能電池追蹤至最大功率點。

此方法可避免因為太陽能電池或是元件老化而導致參考模型失去精確度的問題，但是需要額外的太陽能電池及一些偵測電路，因此較不符合成本上的需求。

2.3.2 實行方法

評估以上說明的方法後，本文擬使用的方法為擾動與觀察法，此法的電路容易實現，且擁有快速的追蹤速度，圖 10 為擾動與觀察法之系統圖。

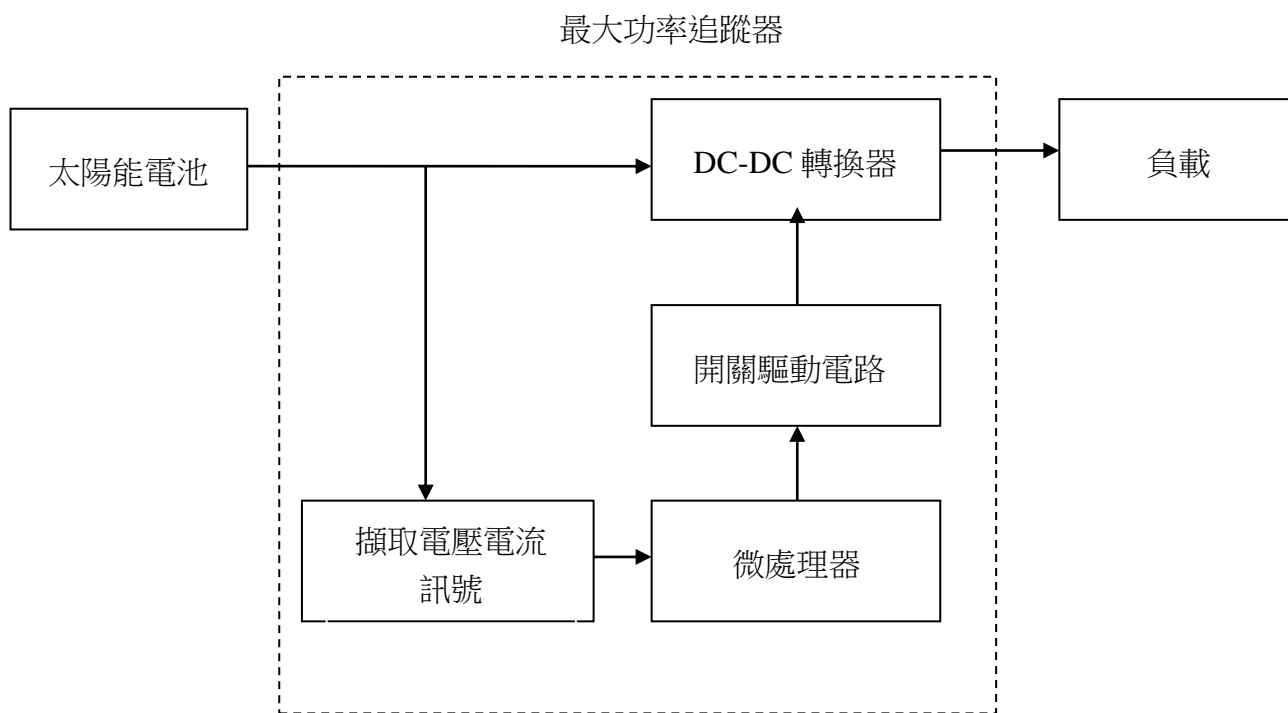


圖 10 擾動與觀察法之系統

擾動與觀察法的動作原理為先擾動太陽能電池的輸入電壓，擷取擾動的電壓傳到微處理器，利用乘法器計算出功率，再比較擾動前後之功率大小，如果功率較大，代表擾動的方向是正確的，可繼續朝同一方向擾動，若功率減小，則往反方向擾動，利用不斷擾動太陽能電池電壓與電流和比較功率值來追蹤太陽能最大功率點。

使用最大功率追蹤器後，可在照度不同時能夠得到太陽能電池之最大的輸出功率，在氣候較差時也能應用阻抗匹配的基礎，配合擾動觀察法的技巧改善輸出功率，參考其他相關文章[10]，本文能達到之擾動追蹤之輸出曲線如圖 11 所示。

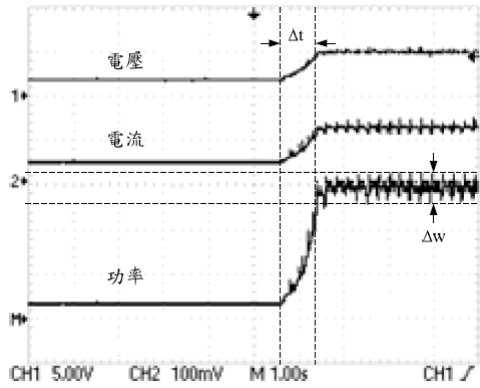


圖 11 擾動追蹤法之輸出曲線

2.4 電能轉換系統

單相逆變器的電路架構可分為半橋式(half-bridge)及全橋式(full-bridge)兩種半橋式逆變器的電路，如圖 12 所示。半橋式逆變器的電路結構是由兩個功率開關元件 T_+ 、 T_- 和兩個自身的本體二極體(body diode) D_+ 、 D_- 以及兩個電容值相同的電容器並聯於直流輸入各電容器上的端電壓為 $V_{in}/2$ ，其基本動作原理為當電晶體 T_+ 導通時，負載端順時電壓為 $-V_{in}/2$ ，當電晶體 T_- 導通時，負載電壓為 $V_{in}/2$ ，如此經由控制 T_+ 與 T_- 即可產生交流輸出電壓。

全橋式逆變器的結構由四個功率開關元件 T_{A+} 、 T_{A-} 、 T_{B+} 、 T_{B-} 和四個自身的本體二極體 D_{A+} 、 D_{A-} 、 D_{B+} 、 D_{B-} 組合而成，其基本動作原理為，當 T_{A+} 和 T_{B-} 同時導通時，負載電壓為 V_{in} ；反之，當 T_{A-} 和 T_{B+} 同時導通時，負載電壓為 $-V_{in}$ [27]。

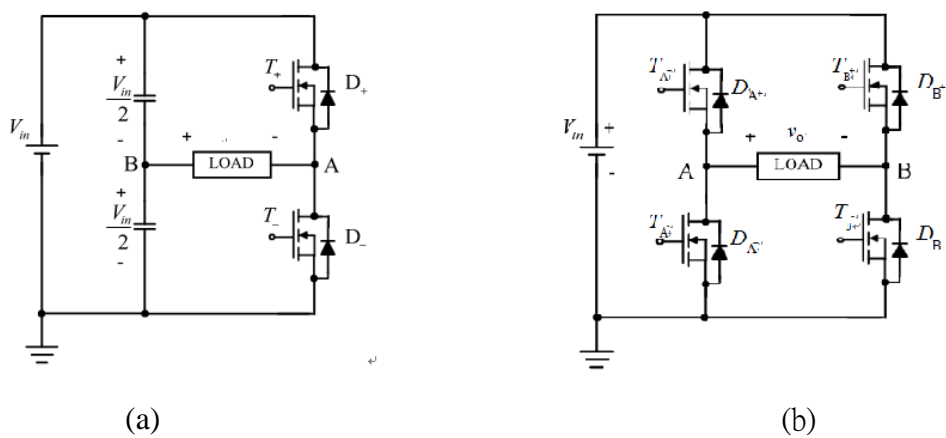


圖12 單相逆變器電路架構(a)半橋式及(b)全橋式

2.4.1 實行方法

依上述資料，本文研製出一套電能轉換系統架構圖如圖13 所示，將太陽光電板的電能經由太陽能充放電電路對電瓶充電，再將電瓶與太陽能經由升降壓單元1、升降壓單元2、以及DC/AC轉換出12V 直流輸出 V_{O1} 、24V 直流輸出 V_{O2} 、交流輸出 V_{OAC1} 、 V_{OAC2} 。當太陽光電板及電瓶電能不足時本系統再利用自我電壓比較切換單元以及市電連接來達成不斷電系統，再利用直流電壓比較切換單元以及市電充電電路來判斷電瓶剩餘電能並且對電瓶充電。

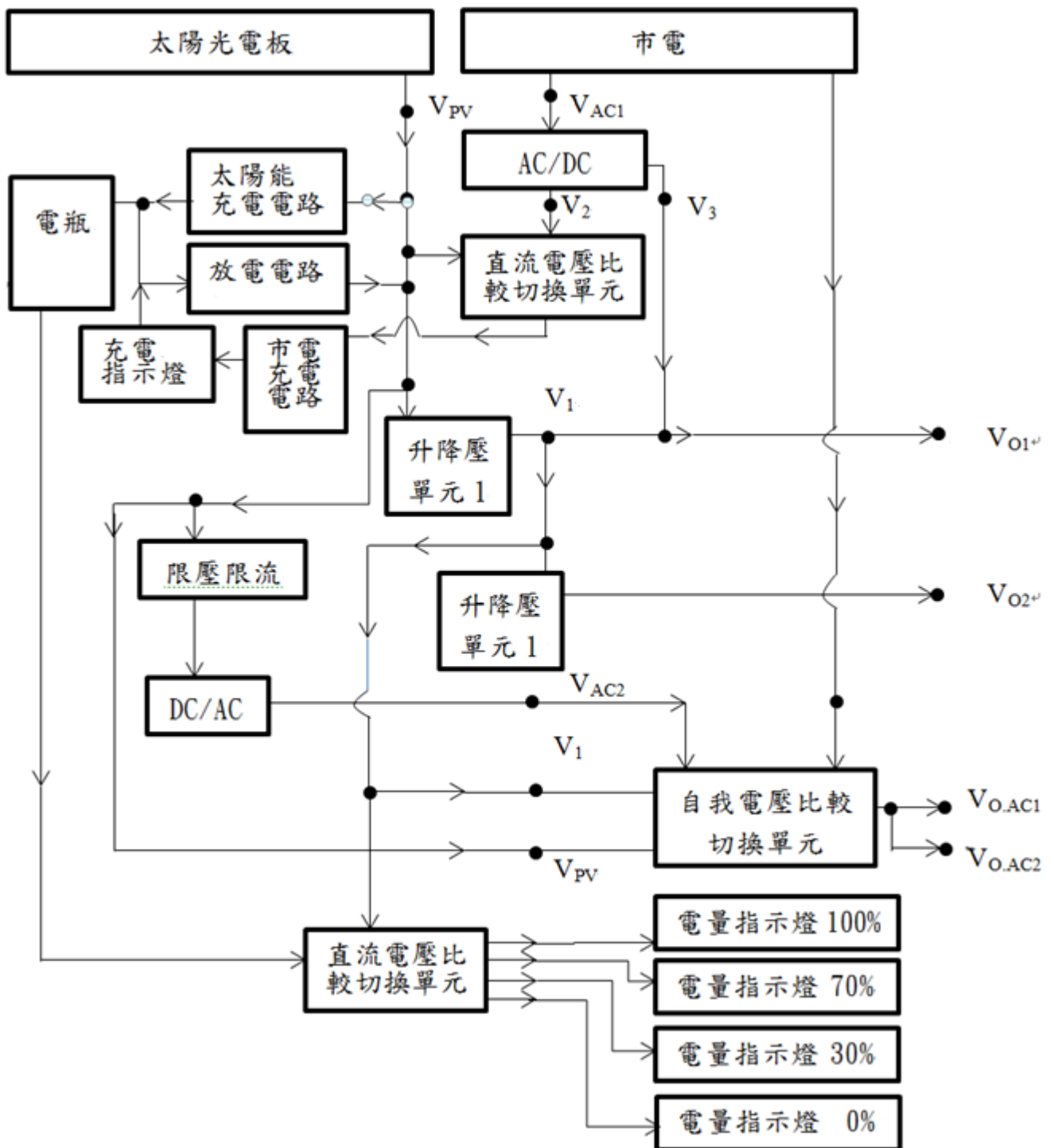


圖13 電能轉換系統架構

三、實驗方法與數據

此次實驗將使用固定方向與仰角的固定式太陽能板發電系統、具有 MPPT 功能的固定式太陽能板發電系統、追日模組的追蹤式太陽能板發電系統與具有 MPPT 功能的追蹤式太陽能板發電功率做比較。台灣處於北迴歸線上，所以固定式太陽能板發電系統的架設方向與角度為面向南方、固定仰角 23.5° 。

實驗時，將四組太陽能板發電系統架設在相同地點(學校操場，淡水)，實驗時間為 2017 年 11 月 10 號，由上午 6 點 30 起至下午 5 點，天氣:上午晴朗，中午 12 點至 13 點有大量雲層出現，下午偶有雲層。使用 YOKOGAWA FX106 資料擷取器記錄四組太陽能板發電系統的電壓曲線與電流曲線，並將得到的電壓電流數據每隔半小時計算一次平均值。

3.1 固定式太陽能板發電系統

固定式太陽能板發電系統於實驗架設地點將太陽能板面向南方，仰角 23.5° ，經過數據擷取器記錄將得到的電壓電流數據每隔半小時計算一次平均值，整理為表 2，再將表 2 的平均值繪製成功率曲線，如圖 14 所示。

表 2 固定式太陽能板發電系統平均功率表

時間	電壓	電流	功率
6:30-7:00	13.6V	0.35A	4.76W
7:00-7:30	14.4V	0.88A	12.672W
7:30-8:00	14.1V	1.07A	15.087W
8:00-8:30	14.1V	1.2A	16.92W
8:30-9:00	14.1V	1.35A	19.035W
9:00-9:30	14.1V	1.5A	21.15W
9:30-10:00	14V	1.7A	23.8W
10:00-10:30	14.3V	1.71A	24.453W
10:30-11:00	14.3V	1.84A	26.312W
11:00-11:30	14.1V	1.7A	23.97W
11:30-12:00	14.4V	1.87A	26.928W
12:00-12:30	14.6V	1.82A	26.572W
12:30-13:00	13.9V	1.11A	15.429W
13:00-13:30	14.7V	1.8A	26.46W
13:30-14:00	14.6V	1.67A	24.382W
14:00-14:30	14.6V	1.64A	23.944W
14:30-15:00	13.9V	1.04A	14.456W
15:00-15:30	14.1V	0.8A	11.28W
15:30-16:00	14.2V	0.9A	12.78W
16:00-16:30	14.5V	0.5A	7.25W
16:30-17:00	15.3V	0.14A	2.142W

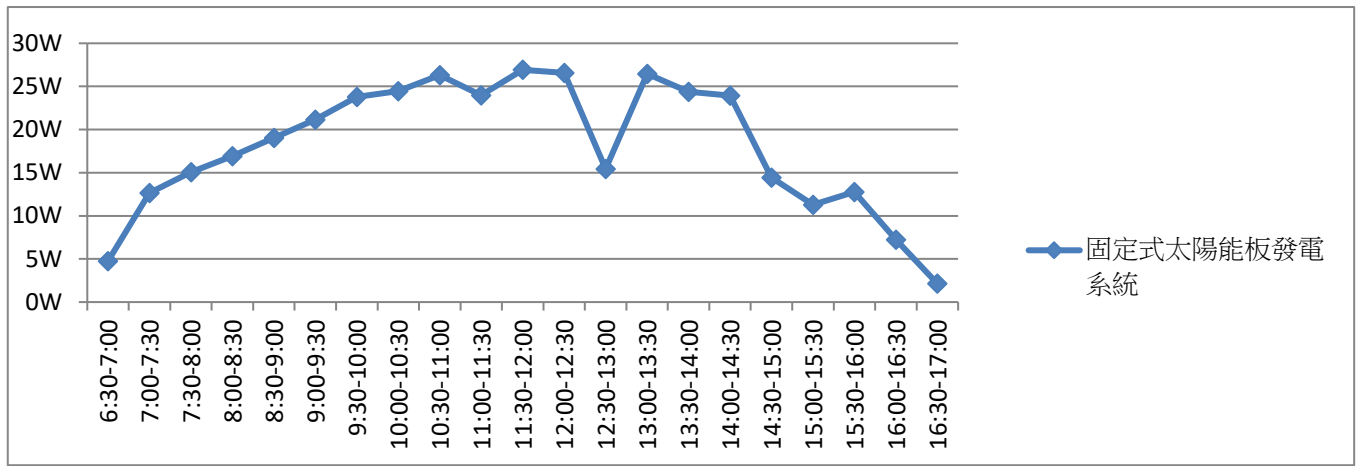


圖 14 固定式太陽能板發電系統功率曲線圖

3.2 具有 MPPT 功能的固定式太陽能板發電系統

固定式太陽能板發電系統於實驗架設地點將太陽能板面向南方，仰角 23.5° ，經過數據擷取器記錄將得到的電壓電流數據每隔半小時計算一次平均值，整理為表 3，再將表 3 的平均值繪製成功率曲線，如圖 15 所示。

表 3 具有 MPPT 功能的固定式太陽能板發電系統平均功率表

時間	電壓	電流	功率
6:30-7:00	14.3V	0.66A	9.438W
7:00-7:30	14.6V	1.1A	16.06W
7:30-8:00	14.6V	1.1A	16.06W
8:00-8:30	14.7V	1.4A	20.58W
8:30-9:00	15.1V	1.5A	22.65W
9:00-9:30	14.6V	1.5A	21.9W
9:30-10:00	15.1V	1.8A	27.18W
10:00-10:30	15.2V	1.8A	27.36W
10:30-11:00	15.1V	1.8A	27.18W
11:00-11:30	15.1V	1.7A	25.67W
11:30-12:00	15.5V	1.8A	27.9W
12:00-12:30	15.3V	1.8A	27.54W
12:30-13:00	16V	1.1A	17.6W
13:00-13:30	15.7V	2A	31.4W
13:30-14:00	15.4V	1.8A	27.72W
14:00-14:30	16V	1.56A	24.96W
14:30-15:00	14.5V	1.08A	15.66W
15:00-15:30	14.5V	0.9A	13.05W
15:30-16:00	14.5V	1.4A	20.3W
16:00-16:30	14.4V	0.8A	11.52W
16:30-17:00	13.7V	0.2A	2.74W

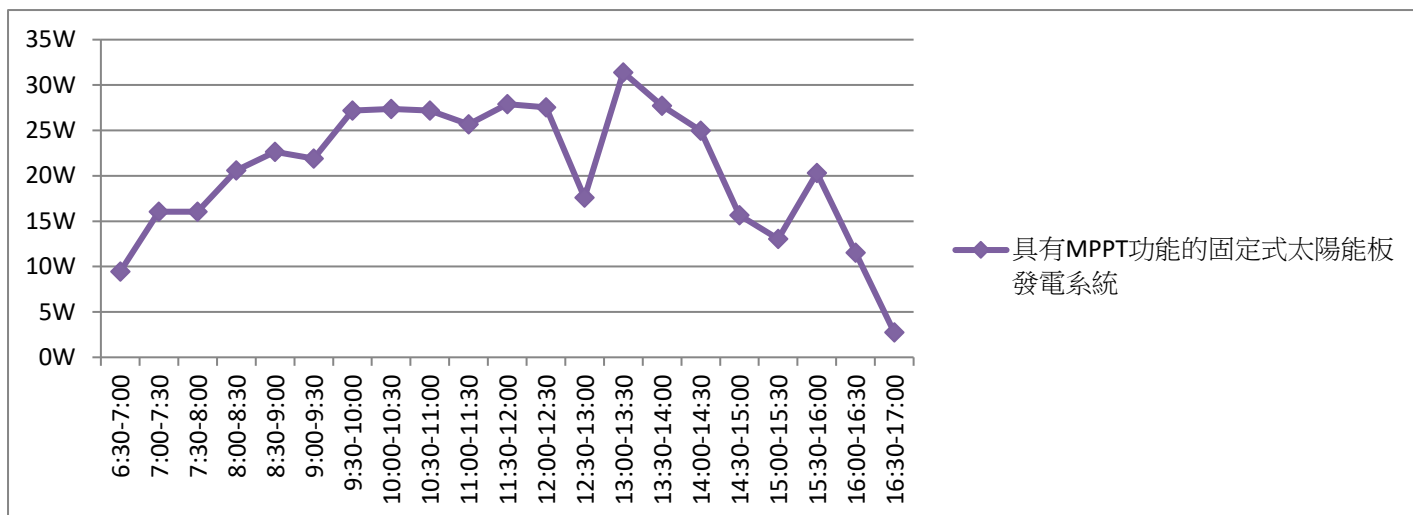


圖 15 具有 MPPT 功能的固定式太陽能板發電系統功率曲線圖

3.3 追蹤式太陽能板發電系統

追蹤式太陽能板發電系統所記錄的電壓電流數據每隔半小時計算一次平均值，整理為表 4，再將表 4 的平均值繪製成功率率曲線，如圖 16 所示。

表 4 追蹤式太陽能板發電系統平均功率表

時間	電壓	電流	功率
6:30-7:00	14.4V	1.39A	20.155W
7:00-7:30	14V	1.8A	27W
7:30-8:00	13.8V	1.93A	28.564W
8:00-8:30	13.9V	2.18A	32.482W
8:30-9:00	13.8V	2.07A	30.636W
9:00-9:30	13.7V	2.21A	32.487W
9:30-10:00	13.6V	2.15A	29.24W
10:00-10:30	13.6V	2.23A	32.928W
10:30-11:00	13.7V	2.31A	33.957W
11:00-11:30	13.8V	2.15A	29.67W
11:30-12:00	13.6V	2.33A	34.018W
12:00-12:30	13.9V	2.31A	34.419W
12:30-13:00	13V	1.23A	17.22W
13:00-13:30	14V	2.26A	33.9W
13:30-14:00	14V	2.26A	33.9W
14:00-14:30	14V	2.1A	31.5W
14:30-15:00	13.8V	1.93A	28.564W
15:00-15:30	14V	1.85A	27.75W
15:30-16:00	14.3V	1.67A	25.551W
16:00-16:30	14.5V	1.5A	23.25W
16:30-17:00	15.1V	0.94A	15.134W

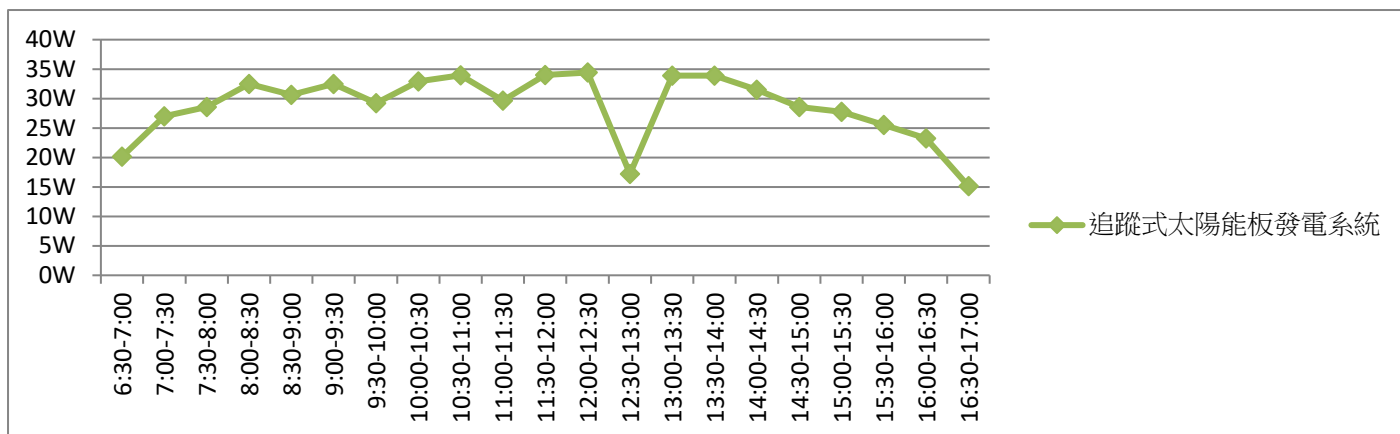


圖 16 追蹤式太陽能板發電系統功率曲線圖

3.4 具有 MPPT 功能的追蹤式太陽能板發電系統

具有MPPT功能的追蹤式太陽能板發電系統所記錄的電壓電流數據每隔半小時計算一次平均值，整理為表 5，再將表 5 的平均值繪製成功率曲線，如圖 17 所示。

表 5 具有 MPPT 功能的追蹤式太陽能板發電系統平均功率表

時間	電壓	電流	功率
6:30-7:00	14.8V	1.3A	19.24W
7:00-7:30	15.6V	1.9A	29.64W
7:30-8:00	15.5V	1.9A	29.45W
8:00-8:30	15.5V	2A	31W
8:30-9:00	15.1V	2.1A	31.71W
9:00-9:30	15.4V	2.2A	33.88W
9:30-10:00	15.4V	2.1A	32.34W
10:00-10:30	15.4V	2.1A	32.34W
10:30-11:00	15.4V	2.2A	33.88W
11:00-11:30	15.4V	2.1A	32.34W
11:30-12:00	15.6V	2.2A	34.32W
12:00-12:30	15.7V	2.3A	36.11W
12:30-13:00	16.1V	1.2A	19.32W
13:00-13:30	16.2V	2.3A	37.26W
13:30-14:00	16V	2.3A	36.8W
14:00-14:30	15.8V	2.1A	33.18W
14:30-15:00	15.4V	1.9A	29.26W
15:00-15:30	16.3V	1.7A	27.71W
15:30-16:00	15.3V	1.62A	24.786W
16:00-16:30	15.4V	1.65A	25.41W
16:30-17:00	16.1V	0.8A	12.88W

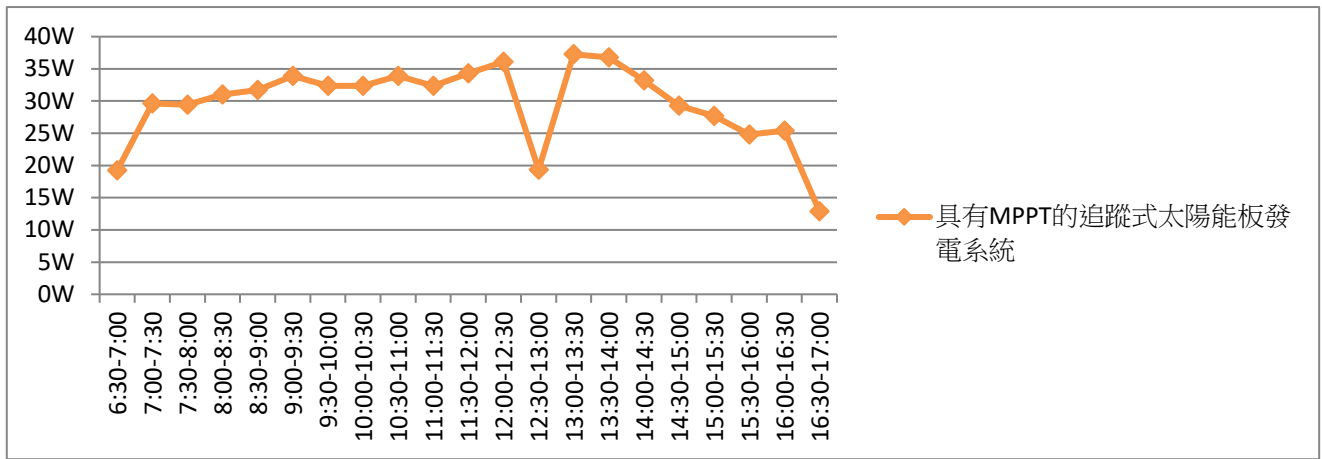


圖 17 具有 MPPT 功能的追蹤式太陽能板發電系統功率曲線圖

3.5 發電效率比較

將四組太陽能板發電系統的功率曲線合併在一起，如圖 18 所示，可以看出具有 MPPT 功能的追蹤式太陽能板發電系統的發電量一整日都明顯高於固定式太陽能板發電系統、具有 MPPT 功能的固定式太陽能板發電系統與追蹤式太陽能板發電系統。

再將四種發電系統，從上午 6:30 到下午 5:00 發電的總功率以及收集功率效率之比較收集為表 6。從表 6 中可以看出具有 MPPT 功能的固定式太陽能板發電系統相較於固定式太陽能板發電系統效率提升了約 14%，追蹤式太陽能板發電系統相較於固定式太陽能板發電系統效率提升了約 59%，而具有 MPPT 功能的追蹤式太陽能板發電系統相較於固定式太陽能板發電系統效率提升了約 64%。

該系統能有效提升太陽能板的發電效率，追蹤系統讓太陽能板時時刻刻可以準確的垂直太陽光，降低固定式太陽能發電系統在清晨及黃昏無法有效蒐集太陽光能之缺點，再利用 MPPT 使太陽能板能夠在發電功率最佳的情形下蒐集太陽之能源。

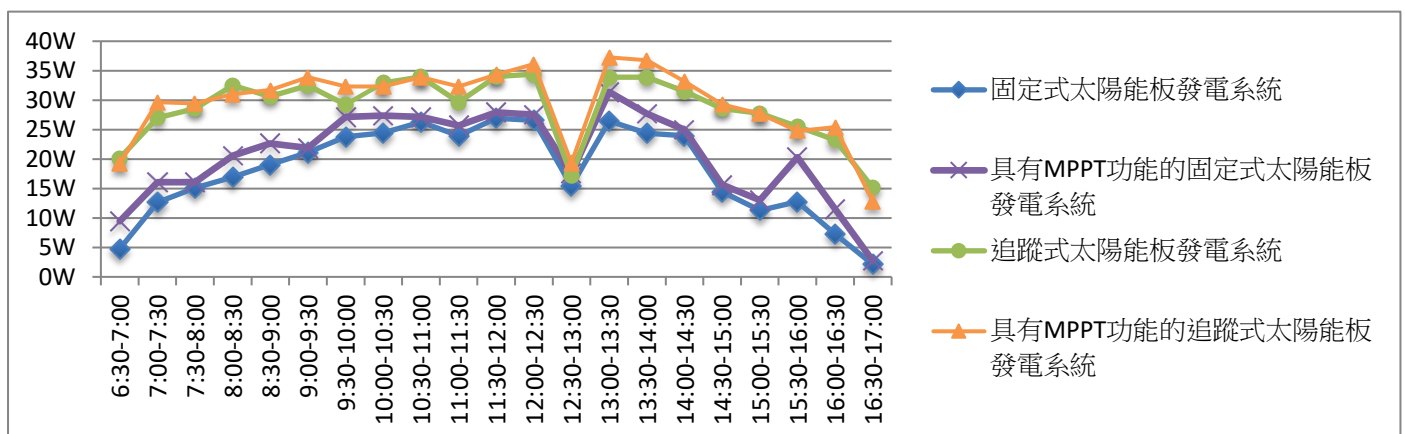


圖 18 固定式、追蹤式、具有 MPPT 功能的固定式太陽能板發電系統以及具有 MPPT 功能的追蹤式太陽能板發電系統功率比較曲線圖

表 6 四組發電系統從上午 6:30 至下午 5:00 收集功率之比較

	總功率	收集能源效率比較
固定式太陽能發電系統(參考系統)	189.891W	100%
具有 MPPT 功能的固定式太陽能發電系統	217.234W	114%
追蹤式太陽能發電系統	301.1625W	159%
具有 MPPT 功能的追蹤式太陽能發電系統	311.428W	164%

四、結論

本文所研製的結合 MPPT 的太陽能追蹤系統與能源轉換裝置，在追日的過程中使用 PIC 晶片，使得太陽能板能夠更加快速、精準的追蹤到方位與仰角，讓太陽能板垂直於太陽光線的方向，藉以提升太陽能板的發電量，並且透過 MPPT 隨時追蹤最大功率點，讓太陽能板能夠處在最大功率點電壓來發電，即使在雲層變動的天候也能夠即時的追蹤使太陽能發電系統處於最高發電效率，經過實驗證明，從表 6 中可以看出具有 MPPT 功能的固定式太陽能板發電系統相較於固定式太陽能板發電系統效率提升了約 14%，追蹤式太陽能板發電系統相較於固定式太陽能板發電系統效率提升了約 59%，而具有 MPPT 功能的追蹤式太陽能板發電系統相較於固定式太陽能板發電系統效率提升了約 64%。並且可以看出清晨與黃昏時段提升的效率也有明顯的差異。搭配能源轉換裝置，更能夠方便有效的直接使用太陽能的能源。

參考文獻

- [1] 經濟部能源局，「能源局 98 年報」。
- [2] Y. Oner, E. Cetin, H.K. Ozturk, A.Y. Ianci, “ Design of a new three-degree of freedom spherical motor for photovoltaic - tracking systems,” *Renewable Energy* 34 ,2009, pp.2751-2756.
- [3] K.K. Chong, C.W. Wong, “General formula for on -axis sun-tracking system and its application in improving tracking accuracy of solar collector,” *Solar Energy* 83 2009, pp.298-305.
- [4] E. Hossain, R. Muhida, and A. Ali, Member, “Efficiency Improvement of Solar Cell Using Compound Parabolic Concentrator and Sun Tracking System,” 2008 IEEE Electrical Power & Energy Conference, pp.1-8.
- [5] C.D. Lee, H.Y. Yeh, M.H Chen, X.L. Sue, Y.C Tzeng, “HCPV Sun Tracking Study at INER,” *Nuclear Energy Research*,2006 IEEE, pp. 718 -720.
- [6] S. Abdallah, S. Nijmeh, “Two axes sun tracking system with PLC control,” *Energy Conversion and Management*,45,2004,pp.1931 – 1939.
- [7] V. Poulek, M. Libra, “New solar tracker,” *Solar Energy Materials and Solar Cells*, Volume 51, Issue 2, February 24, 1998, pp.113-120.
- [8] M.S. Imamura, “Grid connected PV plants : field experience in Germany a pursuit of higher solar energy collection efficiency,” *Solar Energy Mater and Solar Cells*, Volume 35, 1994, pp.359-374.
- [9] S. Nann, “Potentials for tracking photovoltaic systems and V-troughs in moderate climates,” *Solar Energy*, Volume 45, 1991, pp.385-393.
- [10] 陳俊隆、陸家樑、李國豪、李聰穎、傅文昱，「太陽能船舶追日裝置之研究」，國立台灣海洋大學，民 99。
- [11] 陸家樑、陳俊隆、陳立明、鄭之辰、高鈞，「雙軸式即時追日裝置之研製」，2010 建構綠能科技與智慧節能產學園區研討會暨計畫成果發表會，第 220-223 頁，民國 99 年 11 月 24 日。
- [12] Laboratory of Energy Economics, Department of Electrical and Computer Engineering, “Design and construction of a two-axis Sun tracking system for parabolic trough collector (PTC) efficiency improvement,” *Democritus University of Thrace*, 67 100 Xanthi, Greece, January 2006.
- [13] 張智凱、廖欽承、吳俊謀，「被動式雙軸太陽追蹤器之追控系統開發」，國立中央大學，民國 97 年 10 月 3 日。
- [14] Rucheng Jiang, Yan Han and Shifeng Zhang, “Wide-range, high-precision and low-complexity MPPT circuit based on perturb and observe algorithm” *ELECTRONICS LETTERS* 3rd August 2017 Vol. 53 No. 16

pp. 1141 - 1142

[15] Anuradha Thangavelu¹, Senthilkumar Vairakannu², Deivasundari Parvathyshankar³, “Linear open circuit voltage-variable step-size incremental conductance strategy-based hybrid MPPT controller for remote power applications” IET Power Electron., 2017, Vol. 10 Iss. 11, pp. 1363-1376 © The Institution of Engineering and Technology 2017

[16] 吳國楨，「擾動觀察法最大功率追蹤太陽電池供電升降壓式直流-直流轉換系統之非線性現象」，龍華科技大學，碩士論文，民國 104 年。

[17] 吳昇達，「增量電導法最大功率追蹤太陽電池供電升壓式直流-直流轉換系統之非線性現象」，龍華科技大學，碩士論文，民國 104 年。

[18] 劉志桔，「太陽能發電系統變動步長最大功率追增法研究」，龍華科技大學，碩士論文，民國 103 年。

[19] 戴伯凱，「在線式智慧型太陽能最大功率追蹤之研究」，崑山科技大學，碩士論文，民國 99 年。

[20] 陳家宏，「太陽能電池最大功率點追蹤之設計與製作」，淡江大學，民國 90 年。

[21] Ángel Navarro-Rodríguez, Pablo García, Ramy Georgious and Jorge García, “Adaptive Active Power Sharing Techniques for DC and AC Voltage Control in a Hybrid DC/AC Microgrid” 2017 IEEE Conferences, pp. 30 - 36

[22] Rubén Ortega; Oscar Carranza; Victor H. García; Jaime J. Rodríguez; Julio C. Sosa, “Control design for a single-phase inverter for operation in a microgrid using a DC-AC coordinate transformation method” 2017 IEEE Conferences, pp. 4885 - 4890

[23] Carlos Aguilar; Alejandro Vazquez; Francisco Canales; Josefa Gordillo, “Integrated DC-AC Converter as Power Conditioner for Fuel Cell Based System” IEEE LATIN AMERICA TRANSACTIONS, VOL. 14, NO. 5, MAY 2016

[24] 王辰羽，「應用於微型換流器之弦波調變升降壓反馳式轉換器」，國立成功大學，碩士論文，民國 101 年。

[25] 楊鏞宇，「具太陽能模組鄭端接地之市電並聯型太陽能發電系統」，國立高雄應用科技大學，碩士論文，民國 101 年。

[26] 劉文啟，「併網型被動式直流至交流電源轉換器雛型系統之研製」，高苑科技大學，碩士論文，

民國98年。

[27] 吳炫瑋，「單相半橋逆變器之非線性行為及混沌控制」，碩士論文，民國98年。

教育的改變與發展-以創造性舞蹈結合體育表演會舞蹈為例

林宜靜

摘要

隨者 21 世代快速變化，教育也不斷的改革下，傳統的體育表演會舞蹈中應如何改變與發展，擺脫舊式的大會操舞蹈發展出更多元化並且有趣的舞蹈呈現方式。因此在研究過程中，研究者帶入創造性舞蹈，學生在不受限制的情況下，自由發揮創造力，並且自在舞動自己的身體，也在不斷探索過程中察覺身體內在與外在環境的影響變化，拋棄傳統制式化的模仿動作，自由自在地享受個人獨特的肢體語彙。

研究者藉由這次的研究希望能看見學生對於創造性舞蹈的理解力，以身體的表現能力傳遞出自己的創意和獨特性，且能發展出獨特性外更能將此方式永續的發展。除此之外，藉由學生自己的創造力和表現力幫助學生做適度的整理，師生們一起共同完成顛覆機械化的舞蹈表演。

關鍵字：創造性舞蹈、教育發展、創造力

目次

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

第二節 研究目的與問題

第三節 研究範圍與限制

第四節 重要名詞釋義

第二章 文獻探討

第一節 創造力的界定

第二節 創造性舞蹈之內涵與教育

第三節 創造性舞蹈課程設計概念

第三章 研究方法

第一節 行動研究

第二節 研究流程

第三節 研究參與者與場域

第四節 資料分析與處理

第四章 創造性舞蹈課程實施與歷程

第一節 教學內容修正之歷程

第五章 結論

第一節 結論

第二節 建議

參考文獻

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

隨者 21 世代快速變化，教育也不斷的改革，希望能培育出更多全方位的學生，研究者認為舞蹈教育應該也是如此，在多元舞蹈課程中應如何實施和推廣，以傳統的體育表演會為例，在舞蹈表演中應如何改變與發展，擺脫舊式的大會操舞蹈發展出更多元化並且有趣的舞蹈呈現方式，因此在研究過程中，研究者認為創造性舞蹈能夠給予學生多方面思考和表現的能力，因為創造性舞蹈的目的在增加全面人格發展，透過舞蹈培育身心健全國民的大目標，以及追求身體與心靈成長及發展的全面性教育舞蹈。(張中煖，1996；黃雪蓮，1991)

研究者第一次嘗試將創造性舞蹈帶入國小班級教學中，創造性舞蹈教育者的工作是創造一個學習情境，幫助學生自在的舞動肢體，是舞蹈教育工作者將舞蹈動作的身心發展理論應用在教育情境中的方法，讓學生能達到肢體探索的過程(兩宗芹，2002；張中煖，1996)。學生在不受限制的情況下，自由發揮創造力，並且自在表現，在不斷探索過程中察覺身體內在與外在環境的影響變化，拋棄傳統制式化的模仿動作，自由自在地享受個人的肢體語彙。

研究者藉由這次的研究希望能看見學生對於創造性舞蹈的理解力，藉由身體的表現能力傳遞出自己的創意和獨特性，除此之外，藉由學生自己的創造力和表現力幫助學生做適度的整理，打破傳統的演出方式，讓師生們一起共同顛覆機械化的舞蹈表演。

第二節 研究目的與問題

根據研究動機與背景，研究者擬定下列的目的以及問題，作為此研究的方向主軸：

一、 研究目的：

(一) 探討國小三年級學生對於創造舞蹈課程的可行性

- (二) 藉由創造性舞蹈課程提升國小三年級學生肢體創造表現能力
- (三) 藉由四堂創造性舞蹈課程設計發展至運動會表演

二、 研究問題：

- (一) 探討國小三年級生對創造性舞蹈的接受度為何？
- (二) 探討國小三年級生在創造性舞蹈課程後的肢體創造力為何？
- (三) 藉由四堂創造性舞蹈課程設計衍生至運動會表演成果如何？

第三節 研究範圍與限制

一、 研究範圍

- (一) 研究對象為台北市某國小三年級某一班，全班人數共 26 人，女生 14 人，男生 12 人，在教學過程中學生皆無創造性舞蹈的學習背景與經驗。
- (二) 本研究課程在班級導師課程中所進行，主要範圍是以四堂課創造性舞蹈延伸至體育表演會演出活動。
- (三) 在課程設計上，主要以認識身體為出發，藉由認識身體後，再發展至自己與他人間身體互相關係，同時以引導方式開發學生的創造力，最終以學生為主表現出以海洋作為主體的舞蹈演出。

二、 研究限制

- (一) 研究對象學校並未設置舞蹈教室，因此上課時借用器材室使用，活動範圍縮小，教室周圍也會放置器材，學生活動範圍和肢體會受到限制
- (二) 因本研究者並未是學校老師，在與學校協商後，學校以三學期為研究期限，每兩周一次進行教學，兩周一次教學的延續力較弱，需要研究者在每次進行課程時先回顧上周教學課程，在教案內容的進度就會受限制。
- (三) 因兩週一次的教學，無法全方面觀察到學生在日常生活中的創造力運用和行為，研究內容因此受限。
- (四) 在課程設計上須考量到學校其他活動與預算的安排，上課時間與發展空間因此受限。

第四節 重要名詞釋義

一、 創造力

陳龍安(1998)提出創造力是指在個體支持的環境下，結合敏覺、流暢、獨創、精進的特性，透過思考的歷程，對於事物產生分歧性的觀點，賦予事物獨特新穎的意義。本研究所指創造力包含擴散性思考的五種認知能力：

- (一) 敏覺力(sensitivity)敏感問題或情境的能力。
- (二) 流暢力(fluency)產出大量構想的能力。
- (三) 變通力(flexibility)對熟悉之意念變通思考的能力。
- (四) 獨創力(originality) 創造獨特反應的能力。
- (五) 精進力(elaboraty) 延展意念的能力。

及創造人格四種情境特質：

- (一) 冒險心(risky)堅持己見，面對未知情況的能力。
- (二) 想像力(imagination)在腦中將意象構思加以具體化。
- (三) 挑戰心(challenge)將邏輯帶入情境，解決問題的能力。
- (四) 好奇心(curiosity)對事物感到懷疑以求明白事理。

二、 創造性舞蹈

簡單扼要地來說，它是無止境的探索，是適合自己的方法，將個人潛能的內在資源，轉化為外在身體直接面清楚陳述(李宗芹，1991)。在創作過程，沒有評價標準，沒有好不好看的評論，也沒有對與錯的論斷。它沒有像芭蕾舞、現代舞、民族舞及社交舞必須所學的舞蹈形式，這些舞蹈動作都是身體固定組織來表現步伐與技巧。雖然高雅的舉止動作或許很迷人，但這些舞蹈都以形式化而在動作上毫無創意。黃素雪(1991)認為創造性舞蹈是一種創造藝術表現的形式，表現的方式與人的身體和情緒有關，能發展他的身體和想像力，反映自己和自己所處的環境。

創造性舞蹈的六大特性(李宗芹，1991)：

- (一) 在創造性舞蹈中，每一個人都可以獨創自己風格。
- (二) 不必學習或模仿固定的形式
- (三) 是一種自力探索的學習
- (四) 培育及敏感到別人一起工作的能力
- (五) 激發個人內在隱藏的資源。從不斷的探索和學習中，發覺更廣泛的新的美感(創造性舞蹈的美感是多樣而非限於單一美感)。
- (六) 從不斷探索和學習中，發覺更廣泛的新的美感

創造性舞蹈是一種以人體為媒介，動作為素材來表達自身情感創意與思想的一種藝術性活動，因此他囊括了肢體動作的掌控與表現性的套直，是屬於動作教育與藝術教育的一環。並且創造性舞蹈強調以學生為中心，重視其學習過程，是藉由教學活動使學習者探索與體驗舞蹈，進而發展自己創造行為的一種教育性舞蹈。

三、 肢體表現力

表演藝術課程包含舞蹈與戲劇兩種專業領域的學習，這兩門領域在傳達表演內涵的共通處皆已「肢體動作語彙」，而肢體動作是人類與生俱來的本能，世人內表達自我、與人溝通和所認識和所處環境的媒介其中之一，但在成長過程中若覺缺乏肢體表的練習機會，則可能漸漸失去肢體表達能力。此研究所指肢體表現意指學生能以肢體動作傳達內在思想，且自由運用肢體動作的一種能力。

第二章 文獻探討

第一節 創造力的界定

「創造力」一詞來自於拉丁文的 *creatus*, 意思為生長製作或製造之意。若從英文的字義而言, 「creativity」一詞, 依韋氏大字典的解釋, 有「賦予存在」的意思, 具「無中生有」或「首創」的性質 (郭瑜婷, 2002)。創造力來自於思考與邏輯, 思考邏輯源自於哲學理論, 邏輯是一種理性的思考模式, 創造激發需要擺脫過去既有思考模式, 讓心靈沉澱回歸原點再出發。換言之, 哲學存在的意義, 乃由於人們經過不斷的實現理想; 又不斷的否定理想存在, 來展現出彼此的關聯性(歐建評譯, 1996)。所以創造力就是一種反應思考模式、人格的特質、生活思維與心智能力, 但創造不一定是完全新點子, 它可以是舊知識去做改變, 創造力不是在於有或沒有的問題, 就如同每個人的智力不同一樣, 是在於多或少的差異, 沒有人完全不具備創造力(蔡瓊賢、林乃馨譯, 2011)。

Masatoshi Yoshimura 認為創造力是我們與生俱來的能力, 如果我們因為不知道它的存在而沒能好好地運用它, 那就大大浪費了這個寶藏! (引自 McDonough & McDonough, 1987)。同樣的陳龍安(2000)、張添洲 (2000)、Sternberg (1999)也都指出, 人類與生俱來所獨具的稟賦, 所有的兒童都具有創造的能力, 而創造力的能力能透過學習與培養來提升而非天才獨有。

郭瑜婷 (2002) 將中西學者對於創造力的探討, 歸類如下幾點: (Rhodes, 1961; Willians, 1970; 林幸台、王木榮, 1994; 陳龍安, 1998; 吳靜吉等人, 2000; 毛連塹, 2000; 林小玉, 2003; 陳龍安, 1995)

- (一) 創造力是指對情境或問題具有前瞻的知覺性。
- (二) 創造者創造思考能力應包涵:敏捷力、流暢力、變通力、獨創力及精進力。
- (三) 創造力是能夠創新未有的事, 有獨特的見解, 突破世俗觀念的束縛。

(四) 創造力雖受先天的遺傳所影響,但可由教育訓練培養來提昇其創造的能力。

(五) 創造力是以個人原有的知識與經驗為基礎,透過有意或無意的思考歷程,產生獨特、新穎的觀念或產品,對個人及社會都有價值。

(六) 創造力可透過不同形式之測驗或作品加以展現。

(七) 創造力是一種心理歷程也是知、情、意的結合。

綜合上述觀點,本研究將創造性的重點歸類為個體在所處的情況下,結合流暢利、敏覺力、變通力、獨創力、精進力(郭瑜婷 2002)。針對這五力放入舞蹈教學裡,觀察學生在課堂中動作上的變化及應變能力。

第二節 創造性舞蹈之內涵與教育

舞蹈,不僅是身體的行為,也是激發情感、智力以及提升心靈層面的活動,舞蹈中的知覺經驗能促使人格獲得發展,同時舞蹈有益於個體在身體、智力與想像力的成長,並能提升自我情感表達與美感經驗的欣賞能力,這些能力不強調技能的鍛鍊,同時在創造的過程中,能帶給參與者快樂的經驗,是適合每一個人學習的(H'Doubler, 1998)。

創造性舞蹈是一門動作教育舞蹈,非單一類型舞蹈,沒有固定、單一死板的模式,在尊重學生為獨特個體的原則下,活動過程中教學者不以單一標準評斷學生動作的對與錯,而是注重身體探索學習過程,強調以學生為主體,允許學生以獨特造型或動作方式表達動作意義,呈現個別化、自發性表現,在所設定的探索範圍內運用自由的肢體動作表達個人自我經驗、傳達內在思考,是一種貼近自我情緒感受的創造性藝術形式表現,以肢體發展想像力,反映自己和所處環境的狀態(黃素雪, 1991; 林麗芬, 1994; 張中煖, 1997; 葉素汝, 1998; 劉淑英, 2000; 李宗芹, 2002)。依據多位學者所言,創造性舞蹈不僅只是一門舞蹈課程,更是一门從動作教育理念為基礎出發的一門教育性舞蹈。

在兒童成長的過程中,其生理與心理的變化,會隨著生活環境的改變而有所影響,而創造性舞蹈能幫助兒童內在思維與外在肢體間,做直接且良好的溝通協

調，學習的過程富趣味與挑戰，進而對兒童的身心有全面性的發展與幫助，其影響的範疇如以下四點說明（廖幼茹、劉淑英、陳心珍、楊明鳳，1999）。

（一） 身體認知

自我認識從認識自己的身體、瞭解自己的身體感覺開始。透過創造性舞蹈，兒童能充分了解身體的構造與應用方式，並均衡大小肌肉的發展，同時學會控制自己的身體。

（二） 專注力培養

在創造性舞蹈的學習過程中，兒童需要觀察、想像並且實作來進行活動，這樣身體力行的專注經驗，有利於其專注力的培養。

（三） 人際關係互動

創造性舞蹈對兒童人際互動上的影響很大，過程中除了認識自己、舞蹈元素之外，接觸最多的就是「人」—學習同伴。兒童需學習察覺並尊重其他個體，與他人分享空間，共同合作，以欣賞的態度，接納彼此不同的意見與差異性，建立友善良好的人際關係。

（四） 自信心建立

老師以正向、鼓勵的態度引導學生在輕鬆、愉快、無壓力的學習環境中成長，使學生能盡力發揮自我潛能，以建立自信心。

除了身體動覺學習之外，創造性舞蹈課程更藉由觀察、模仿、想像、創造、溝通、表達與解決問題等各項能力的培養，增強學習者溝通、思考、想像、情感表達等能力，進一步提升美感經驗，以達到自我瞭解與群己和諧之互動關係，這是多重統整的學習能力與潛能發揮，能達到自我實現全人教育的目標（張中媛，1997）。

第三節 創造性舞蹈課程設計概念

有別於制式的模仿教學，創造性舞蹈課程最大的特色在於「創造性」，如何在課程中「創意教學」編排教學設計，激發參與者的創造能力，是課程主要宗旨。

課程可運用不同的引導方式設計，例如從動作要素引導、從意象引導、聲音引導、語文轉化引導以及道具引導動作的思考等。而在這當中又以動作要素的運用最常見,其中包括身體 (Body) 、時間 (Time) 、 空間 (Space) 、勁力 (Effort) 和關係 (Relationship) 五大要素,這些要素經由多位學者將拉邦動作分析 (Laban Movement Analysis) 加以簡化而獲得 (張中媛, 2007) 。以下針對創造性舞蹈探索之五大要素進行說明 (潘威麟, 2002; 黃淑蓮, 2007) :

(一) 身體

身體的部位運用，包含頭 (眼、耳、鼻、口等) 、軀幹 (胸、腰、臀) 、四肢 (肩、肘、腕、手指、手心、手背、大腿、膝蓋、小腿、踝、腳掌、腳趾、腳尖、腳跟) ; 肢體動作與造型，意指一切透過身體展現出移動或靜止的動作。

(二) 時間

時間要素強調動作的突發與延續 (sudden / sustained) ，與音樂的要素有明顯的關係，如：節奏 (拍子、節拍、重拍等) 、速度 (快、慢) 、時間性 (長、短) 等。

(三) 空間

身體所占據的空間，如：造形 (肢體在空間中各種靜止的樣貌) 、水平層次 (高、中、低) 、方向 (前、後、上、下、斜對角等) 、空間範圍 (大、中、小) 、路徑軌跡 (身體行進的路線，包含空中與地面) 與焦點 (單一、多重) 等。

(四) 勁力

主要探索動作的質地，屬於感受性高的探索要素，如:力道 (輕、重、均衡) 、力度 (緊、鬆) 、力流 (流暢、受阻) 、動力 (瞬間、連續等) 。

(五) 關係

強調我的身體與其他身體之間的相互關係，有一對一、一對多和多對多的配對變化。亦可為元素之間的相互關係，課程中不同層次的關係變化，能增加動作探索中的經驗與聯想能力。

在創造性舞蹈課程中教學者必須扮演「創意十足」的引導者角色,隨時「創造」不同情境與教學方式,善用各種方法引導、刺激、誘發學生的「創造性」,引發學生自在地運用想像力和創造力,激盪其腦力與創造力。因此課程設計需以豐富、多樣的引導方式,提供學生從覺察身心變化,探索動作經驗、了解身體能力、學習動作意義到發展更多創意的課程學習(黃淑蓮,2013)。

第三章 研究方法

第一節 研究方法

行動研究

行動研究的概念可素源自美國 John Dewey 的問題解決法;而行動研究的進行方式,則大約出現在 1930 年代美國印第安事務委員會 John Collier,率領研究人員協助印地安人,進行農耕改進所採用的一種合作式研究。爾後,在 1940 年代美國社會心理學家 Keut Lewin 便創造「行動研究」一詞,並實際採用之改善,訓練社區工作者的研究。(林素卿,2002:18;陳慧邦,1998;King & Lonquist,1992;McKay,1992)。

以意義來論,行動研究可從研究者、研究過程、研究方法、研究對象,以及研究目的等觀點加以說明。就研究者角度來說,行動研究是一種結合實際工作者與學者專家的研究;以研究過程來說,行動研究是一種科學化、系統化、合作性的動態歷程;再就研究方法來說,行動研究則為採取質化或量化的研究方法,且透過省思、質疑、批判、對話的方式,已進行研究;最後,再就研究的目的而論,行動研究乃是對於食物者出現的問題與困境,加以解決以促使現況獲得改進對象。則其最大特點竟誠如 Hodgkinson 所言,皆是:「強調實務工作者與學術研究者合作,以縮短理論與實務之間的差距,滿足彼此在改善社會實際或建構理論上的需要。」(陳惠邦,1998)。

潘世尊(2005)從行動研究的目的、對象以及達到目的之核心手段,這三方面的分析與討論提出了行動研究的基本要求:

(一) 掌握研究目標—揭露、解決問題以求改善有效掌握研究的目的，可以幫助研究進行的軸線更加清晰，同時也符合行動研究之要求，即使不同的行動研究，欲達到的目的皆不同，但可以以「揭露及解決問題以求改善」作為研究的核心目的，藉此區別行動研究與質性或量化研究之間的差異。質性研究之目的在描述、理解或詮釋教育現象；量化研究則在驗證、假設進而解釋、預測及控制教育現象，雖然都是藉以改善教育為目的，但這兩者之研究結果僅作為改善未來教育情境之參考。而行動研究則是透過教學當下的積極介入，在研究歷程中試圖改善參與人員的知識、能力、實務等，意指揭露並解決當下之問題以改善當下的情境。

(二) 把握研究對象—參與者自身的想法與行動研究中的研究者自身，是很重要的角色，因為當行動研究的目的是要透過研究者積極介入研究情境，以揭露、解決並改善當下之問題時，參與者自身的想法與行動就成為了研究的焦點。如何揭露？如何解決？其實都和參與者自身內在的價值與信念體系相關，而這就是所謂的「行動理論」(theories of action) 或是「意識形態」，這兩者都會支配個體的思考與行動。因此，在揭露、解決以求改善之前，需要先澄清自身內在價值與信念體系，方能將問題藉由自我想法的探究與實踐來獲得改善。故行動中的「參與者」除了研究者之外，應包含所有參與此研究之相關成員。

(三) 運用核心手段—反省如何澄清自我內在價值與信念體系，運用新的價值與信念體系來揭露、解決外顯情境中的問題以求改善呢？反省 (reflect) 是不可或缺的方法。反省在行動研究中佔有核心地位，透過反省的方式來揭露先前的計畫、執行以及過程中的問題焦點，以作為調整下次行動的基礎。藉由反省讓上文有提及之行動研究中的螺旋循環 (a spiral of cycles) 不停地運轉，同時使得研究者自身達到內外合一、理論與實務結合之可能。

第二節 研究流程



第三節 研究參與者與場域

一、研究參與者

研究者（施教者）：林宜靜

現職：國內教育研究所

習舞年齡：10年

專長：中國舞、芭蕾舞、幼兒律動

重要經歷：

2014 年宜蘭羅東國中舞蹈班暑期芭蕾舞教師

2013 年參與蔡瑞月文化基金會反核行動劇演出

2013 年隨中華藝術舞蹈團赴葡萄牙參與國際藝術節

2006-2014 年中華藝術舞蹈團芭蕾舞、幼兒律動、中國舞、現代舞教師

2012 年桃園縣永豐高中附設國中部表演藝術教師

2010-2012 年台北市孔廟雅樂舞擔任體驗活動指導老師

2008-2010 年擔任海外華裔青年暑期研習營隊舞蹈教師

觀察者：方秀慈

現職：國內教育研究所

習舞年齡：10 年

專長：運動傷害防護、身心學、現代舞

重要經歷：

2013 亞洲青少年跆拳道錦標賽國家代表隊賽前訓練擔任防護員

2012 參與服飾品牌-小雨的兒子演出

2010 參與張藝謀-杜蘭朵大型歌舞劇演出

研究參與者，關渡國小三年級某班級學生全班人數共 26 人，女生 14 人，男生 12 人。

二、場域

上課地點：關渡國小韻律教室

時間：自 103/11/17 至 103/12/29，每隔週一上課 40 分鐘，共四堂課(課程開始)，
104/3/12 至 104/6/11，每周一次(扣除期中考與其他學校活動)上課 40 分鐘，共 10
堂課(體育表演會節目)，104/9/3 至 104/10/15 每周一次共六堂，104/10/17 正式演
出，本次研究針對前四堂課程做探討。

第四節 資料分析與處理

- 一、觀察法：根據既定的研究目的，對研究對象做有計畫、有系統的觀察，並依觀察記錄，對研究對象的行為做客觀性的解釋。
- 二、訪談法：以半開放式訪談法為主，擬定重要問題，再根據問題訪談受訪者，請其表示看法。
- 三、省思札記：是行動研究中屬研究者私人的自我對話，紀錄研究者所觀察到、感覺、反映、解釋、反思的做其說明。
- 四、問卷調查法：利用半開放式的問卷，請學生與班級導師填寫，並藉由回收問卷觀察做進一步的分析，了解學生與班級導師對課程的了解度和接受度。

第四章 創造性舞蹈課程實施之歷程

第一節 教學內容修正之歷程

本節針對創造性舞蹈課程中教學實施之活動內容及觀察，藉由教師與觀察者的教學省思以及反思日誌資料，作為單元活動中的內容及探討，研究者針對學生上課的表現，分析學生對身體在創造力和肢體表現力的改變

教學單元一：認識身體

(一) 單元內容：

以認識身體為主軸，活動內容「請你跟我這樣做」同時，跟著話語/音樂節奏做動作，學生模仿老師動作同步進行暖身。利用「老師說」遊戲，讓學生探索不同身體部位的連結創意造型。同時，進一步延伸用身體與環境連結創意造型。

「造型變變變」遊戲在此環節，引導學生用肢體部位雙人合作在規定時間內去創意指定造型。

(二) 教學反思：

在課堂裡，老師一開始叫說明清楚隊形的回歸及課堂規則，並經由多次反覆演

練，使課堂在進行中，雖有許多時間要管理秩序，但不至於失控。在「跟著老師這樣做」的課程時，老師藉由簡單的指令使學生跟著一起做，雖然較乏味，但卻是直間簡單的方式；在「老師說」的課程裡，藉由身體部位與地板的接觸讓學生更瞭解自己的身體部位，老師會多給予一些時間並反覆地給予指令使學生正確地做出指令；在「造型變變變」的課程裡，給予許多形狀的指令符號，並產生多個形狀在學生身體裡使學生自行發揮，但須注意的是，有許多叫調皮的學生會因為身上本身的部位就敷衍過去，在這邊需要再多給予明確的指令。最後藉由 2 人的團體組合，能讓學生曉得團體的重要。



(兩人團體進行活動)

(三) 觀察者回饋：

由於老師在課堂中一直在建立上課規則，導致課程容易中斷，因此無法按照教案進度。而學生，也因為老師不斷地建立規則，而使課程不斷地中斷。

在課堂裡，老師一開始說明清楚隊形的回歸及課堂規則，並經由多次反覆演練。在「請你跟我這樣做」的課程時，老師藉由簡單的指令使學生跟著一起做，雖然較乏味，但卻是直間簡單的方式；在「老師說」的課程裡，藉由身體部位與地板的接觸讓學生更了解自己的身體部位，老師會多給予

一些時間並反覆地給予指令使學生正確地做出指令；在「造型變變變」的課程裡，給予許多形狀的指令符號，並產生多個形狀在學生身體裡使學生自行發揮，須注意的是，有許多叫調皮的學生會因為身上本身的部位就敷衍過去，在這邊需要再多給予明確的指令。最後藉由 2 人的團體組合，能讓學生曉得團體的重要。

教學單元二：一、二、三，木頭人

(一) 單元內容：

以認是空間水平為教學目標，「請你跟我這樣做」，同時做出一個動作。學生隨後跟著複誦「我會跟你這樣做」，同時模仿老師的動作複習身體部位。學生在教室內四處走動，當老師說「一、二、三，○○人」，學生要立刻停下腳步，並且停一個符合老師指令的造型。「神奇雕塑師」讓學生兩人一組，一人當雕塑師、一人當雕像。雕塑師依序創作高、低三種不同的造型，擔任雕像的同學需要記住這兩個不同的造型。雕塑師將擔任雕像的同學在高、低水平的造型間轉換

(二) 教學者反思：

普遍今天都很活潑，老師忘記帶學生來、忘記上課日期。

或許可以把流動的部分拿掉，單純做木頭人，之後在做雕塑師時學生比較能靜下心來做。做完神奇雕塑師再做高高人及低低人，學生的動作比較有變化。

如果只說高高人，學生大部分只有把手往上擺，都長一樣。該如何引導？



(經過引導後的動作多有不同的樣貌出現)

(三) 觀察者回饋：

礙於學生進入教室時間過晚，導致課程時間僅剩 20 分鐘，上課優勢在學生快速進入狀況，並提升專注力；缺失在於課程的教案進度依舊無法順利進行，且因為課堂時間控制關係，老師發現學生大多都在原地做動作並無往四周分散移動。在學生部分，學生經由老師的引導，課程單元的創造力有明顯的落差。

在課堂裡，「請你跟我這樣做」活動延伸成了「請你跟他這樣做」藉由上一堂課的部位遊戲，讓學生更加瞭解自己身體，被點到的同學會有些訝異，但多數同學都是願意分享自己的動作給同學們看得；在「一、二、三木頭人」之高與低的水平變化中，學生在老師引導前，動作會明顯的雷同，經由引導後，連手指都會有運用到；在「神奇雕塑師」的單元裡，兩兩一組的分組雕塑，男生通常以壯碩、健美的動作呈現；女生常以樹木、直立的方式呈現，男、女生的雕塑動作會在此感受到明顯的不同。

教學單元三：神奇小火車

(一) 單元內容：

此單元主要以流動為教學目標，學生能在教師引導下做出不同速度流暢性高水平及低水平動作「請你仔細這樣做」-教師數到 1，學生將自己身體兩部位連在一起，任何部位皆可。教師數到 2，學生請做高水平。教師數到

3，學生請做低水平。低水平動作移動-請學生使用低水平的動作移動，當教師鼓聲停止時，學生做出高水平的動作。高水平動作移動-請學生使用低水平的動作移動，當教師鼓聲停止時，學生做出低水平的動作。「神奇小火車」

(二) 教學者反思：

1. 低低、高高人可以多點限制，讓學生有多些變化(例如一隻手提起來的低低人、屁股離地的低低人)
2. 班導師如果在旁給予協助學生較能控制自己喜悅程度，但動作表現力有時會較普通
3. 如果開放學生自己找夥伴，容易玩在一起
4. 學生到教室、整隊、管理秩序會需要 10-15 分鐘，無法順利完全進行教案設計的內容。

(三) 觀察者回饋：

本週課程安排原訂為高低水平與速度快慢的肢體開發，但在這堂課，發現學生目前的身體開發似乎還無法進入複合式課程，有了高低水平的創造性，就少了速度快慢的節奏性，且一到流動的單元，學生會容易不受控制，需要多次的管理班級秩序。在學生部分，有學生在「神奇小火車」單元時，反應這活動過於簡單、乏味；當快慢同時進行時，學生的創造性會明顯受到局限，且相同性很高；而相同的到了流動時，班上經營部分便容易失控。

這堂課，暖身遊戲持續延伸從「請你跟他這樣做」延伸為「請你仔細這樣做」，藉著“仔細”這兩詞，讓學生能快速進入課堂的專注力；在複習前一堂課程的高低水平時，學生能清楚做出每個人的差異性，但等到延伸至「神奇小火車」時，這些原有的肢體創造性便會消失了，且學生容易失控，使得老師必須一直在辦及經營上做管理。

教學單元四：

單元內容：

(一) 暖身遊戲－數字變變變（一人、兩人一組）

部位碰觸（兩個部位）

高低水平變化結合速度（16拍、8拍、4拍）－一人

高低水平變化結合速度（16拍、8拍、4拍）－二人

歡樂總動員(分組進行)

圖片引導產生動作（圖片一）

速度變化至下一圖片（圖片二）

成果展示

(二) 教學者反思：

這學期最後一次進行課程，學生在這堂課程表現比往常更加順利，能清楚接收到教師指令，並且反應出收到的指令。在最後一個活動進行中，以模仿圖片再自行創造，學生可以有效的做到，並且做出高低差別。

(三) 觀察者回饋：

連續三堂課培養出來的班級經營秩序及高低水平變化的「高高人與低低人」，讓學生更能在課堂中展現出創意，且增進教案實施的進度。在暖身活動時，採用複習的方式，第一節課的部位碰觸，老師使用了不給予指令部位，僅需要兩個部位碰觸，看得出很多學生已經慢慢的往非手與腳的碰觸了。在「歡樂總動員」的圖片變化時，老師採用讓學生從各角落跟著老師所給予的指令及高低水平變化進場慢慢成圖片隊形及動作，在這邊老師採用均為同等速度的拍子，並沒有在同組時而有不同的節奏變化，這似乎是能夠再增進的，進階的讓學生發覺拍子的不同，而產生的速度感有何不同。

但整節課的班級秩序及教案進度，都比以往來得順利許多，或許是學生發掘這是最後一堂課了，而所產生的離別感吧。

第五章 結論

第一節 結論

1.根據研究問題，在這幾周的課程實施後有了初步的結論，根據影片和回饋單以及教學者和觀察者的分析，首先學生普遍對於創造性舞蹈課程都能夠接受，並且非常喜歡在課程中所有的活動



(回饋單)

2.在經過四堂課程實施後學生普遍都有肢體表現力，也很願意發展自己動作的創意，大多數的學生可以在老師給與指令後立即做出動作。在課堂一開始動作表現較單純，經過四堂課後的引導學生能有較多不同類型的動作出現。

3.四堂課後進入以海洋為主題的體育表演會舞蹈，教師出現指令時學生會出現自己身體的動作，並非單一性質的身體。在編排舞蹈過程中，教師配合音樂的節奏給予海洋為主的引導內容，例如：海草的樣貌、魚的身體、動起來的魚…等

第二節 回饋

針對這四節課，明顯的能感受到學生對於這堂課的熱衷程度。從第一堂課進入教室時一安靜，至上課時，不斷的失控，需要老師一直建立班級規則來維持秩序。直到第四堂課，學生懂得自主，了解別組在呈現時，需要安靜且給予掌聲。在課堂結束後，也會和老師說再見，這些都是需要時間及課堂時給所建立的規矩來累積的。

在班級經營這部分，在一開始的第一堂課花費了將近 1/3 的時間建立班級規局，老師在這邊所用的不是嘴巴說，而是採用動作，來讓學生將專注力回歸到老師身上；而到了最後一堂，所做的班級規矩指令，剩不到五次，看得出學生已經懂得如何在這堂課時，哪時候將專注力放在老師身上，哪時候又需要將專注力放在發展自己動作又或是欣賞其他同學身上。

而在教案實施的部分，從一開始的課堂實施，發現教案不可放入太多活動，時間以及學生的程度是不可實施的，因此在重新安排教案時，看得出老師將其主要活動減少，但增加其細項。而在第一堂課，老師因為需要建立班級規矩，而導致活動無法完全順利進行；在第二堂課，由於學生抵達時間晚的時間關係，所以也減少了引導活動主要活動的進行；在第三堂課，雖然教案事順利進行的，但學生卻因為是流動活動產生出失控、且互相比較的場面；而到了最後一堂課，也因為學生的較守規矩，而使得教案順利進行且圓滿。

由此可知，班級經營與教案實施有著相當大的關聯，因此建立起班級經營比任何教案的實施來得重要，一旦建立起，一切將容易順利了。

參考文獻

郭瑜婷（2002），透過創造性舞蹈教學探討習舞兒童創造力之提升---以台中市三采藝術園區舞蹈班為例，未出版論文，國立臺灣體育學院：臺中。

許淑婷（2012），創造力在人文藝術課程的規劃－以創造性舞蹈課程為探析，中國醫藥大學通識學報第十七期，P.28－53。

溫麗香、朱素鑾、卓世鏞、周靈山（2003），兒童創造性舞蹈之教學設計分析，92年度體育學術研討會專刊，P.243－251。

吳怡瑢、黃玉婷（2011），從教育理論到教育現場的知識轉換歷程:以創造性舞蹈教學實習為例，台灣舞蹈研究期刊第六期，P.31－71。

賴昱璇（2011），創造性舞蹈引導國中生自我任中行動研究，未出版論文，國立臺北藝術大學：臺北。

黃淑蓮，運用主題撰寫於兒童創造性舞蹈教學之行動研究，台灣舞蹈研究期刊第八期，P.49－89。

高齡失智家屬的終身學習歷程之研究-以嘉義縣瑞智互助家庭為例

張宜霖.張苑珍

摘要

台灣失智症人口每年不斷攀升，在目前無藥物可治癒失智症的情況下，多數失智患者往往退縮在家，家屬則被沉重負荷綑綁，加上目前居家設施多無完善照顧環境。為兼顧失智者與家屬的需求，衛福部於 2017 年，已創立了 8 處失智症互助家庭，以減輕家屬照顧負荷及紓解家屬照顧壓力。本研究以嘉義縣瑞智互助家庭的 3 組互助家屬為研究對象，進行深度訪談以完成以下目的：1. 瞭解失智家屬面對家人失智的終身學習歷程。2. 瞭解失智家屬終身學習的理念與動機 3. 分析失智家屬對終身學習的歷程困境與因應策略。根據研究結論顯示：(一) 家庭照顧者對照護及法律層面有許多困難障礙，所以對終身學習產生強烈的學習動機；(二) 家庭照顧者常面臨生、心、靈上的衝擊困境，而無從應對；(三) 照顧者有許多層面的終身學習需求，想找尋適合的管道。本研究針對研究結果，對終身教育機構、終身學習者及未來研究提出以下三點建議：(一) 針對家庭照顧者提供長照或法律相關學習知識課程；(二) 透過終身學習教導這些照顧者面對生、心、靈困境時，能有哪些因應策略；(三) 針對家庭照顧者規畫出更有系統的終身學習網絡。

關鍵詞:失智症、家庭照顧者、終身學習

壹、 緒論

一、 研究背景與動機

本研究的背景與動機可分為認知功能障礙合併問題行為者之長期照護、老年人口的快速增加，盛行於老年人的失智症人數也隨之增加、輕度認知功能障礙者其家庭照顧者照護負荷的問題浮現等三點，茲論述如後。

I. 認知功能障礙合併問題行為者之長期照護

輕度認知功能障礙 (MCI) 患者，在病程過程中會產生記憶問題，記憶力較同教育程度和同年齡者差，雖然保有推理、認知、學習及語言能力，基本日常生活也仍可自理，但會干擾複雜的生活功能，影響行動領域和思考

(Petersen, 2004)。因此，輕度認知功能障礙的病人會對未來及診斷產生不確定感、自覺社交隔離，對自己失去信心，連帶也影響到家庭照顧者，使他們感到內疚、失落感、挫折和憤怒。彼此間有效溝通減少，導致夫妻間親密感喪失，影響家庭生活或婚姻品質 (Werner, 2012)。85% 失智症者在臺灣是由家庭成員擔任主要照顧者，照護困難包刮：技能疾病及照護知識，如日常生活處理能力、共病衍伸複雜照護與用藥管理問題、照顧者需要付出時間和精神，及問題行為等 (邱麗蓉、謝佳容、蔡欣玲，2007；陳敏佳、邱逸榛、魏碧美、徐文俊，2017；Bradway, C., Trotta, R., Bixby, M. B., McPartland, E., Wollman, M. C., Kapustka, H., ... Naylor, M. D., 2012; Clissett, Porock, Harwood, & Gladman, 2013)。

II. 老年人口的快速增加，盛行於老年人的失智症人數也隨之增加

世界衛生組織指出全球失智症人口逾 4,750 萬人 (World Health Organization, 2015)，預估在 2050 年，全球失智人數將突破 1.15 億人口。預計每 20 年增加一倍，平均每年增加 770 萬人的速度成長，即每 4 秒鐘增加 1 位失智症患者 (World Health Organization, 2012)。然而，高齡化社會的臺灣正處在老人快速成長的時間點，預計 2018 年我國老年人口占總人口比率將超過 14%

成為高齡社會，推估於 2026 年老年人口比率將超過 20%，而成為超高齡社會（國家發展委員會，2016）。臺灣失智總人口數在 2015 年估算已超過 26 萬人口；其中 65 歲以上失智長者超過 24 萬人口，自 65 歲開始，約每增加 5 歲，罹患失智症的比例有倍數增加的趨勢，也就是罹病率會隨著年紀增加而提高（台灣失智症協會，2016）。2011 年至 2013 年依據衛生福利部所委託進行之全國失智盛行率調查結果發現，65 歲以上老年人口，輕度失智症以上之盛行率近 5%，也就是每 20 位老人中會有 1 人罹患失智症（台灣失智症協會，2014）。

III. 輕度認知功能障礙者其家庭照顧者照護負荷

輕度認知功能障礙（MCI）的定義是，被他人證實的記憶力障礙，其記憶力較同教育程度者和同年齡差（Petersen, 2004）；會干擾日常生活，影響行動和思考，也稱為早期失智症（Oskoei, A. S., Nejati, V., & Ajilchi, B., 2013）。生活上如：打電話、準備食物、藥物管理或處理財務、家務等，都可能會有輕微障礙出現（王培寧、林克能、劉秀枝，2012）；即使是輕微認知功能障礙，在藥物使用、遵從和理解上，也是有莫大的影響（Hayes, Larimer, Adami, & Kaye, 2009; Hudani & Rojas-Fernandez, 2016）。而認知功能障礙者的家庭主要照顧者，和失智患者家庭主要照顧者相比，雖花較少時間照顧病人且比例較少罹患憂鬱症，但這兩類主要照顧者壓力感受（strain）和身、心、情緒是相當的（陳敏佳、邱逸榛、魏碧美、徐文俊，2017；Fisher, G. G., Franks, M. M., Plassman, B. L., Brown, S. L., Potter, G. G., Llewellyn, D., ... Langa, K. M., 2011）。

家庭主要照顧者的照護困難面向有：對照護知識與問題處理、接受程度與疾病認知、精神及行為症狀、照顧時間、日常生活處理及所損失的工作產能、用藥管理與共病衍伸複雜照護問題等（邱麗蓉等人，2007；Bradway et al., 2012; Clissett et al., 2013）。而影響照護負荷的因素包刮：與病人病前關係、照顧者與病人目前關係、性別、照顧心態、社會支持、問題行為程度等；失智症主要照顧者的角色大多為媳婦或配偶，而女兒和老妻的角色最為容易崩潰（Almberg,

Grafström, & Winblad,1997)。失智症照主要照顧者為配偶時，罹患焦慮與憂鬱症的比例較照顧非失智症者高出 4 倍 (Joling, K. J., van Hout, H. P. J., Schellevis, F. G., van der Horst,H. E., Scheltens, P., Knol, D. L., & van Marwijk, H.W.J., 2010)；且目前有 92.4%女性家庭主要照顧者，主觀覺得有睡眠障礙 (陳志豪、杜怡君、王鵬智，2015)。當主要照顧者面對日常生活和照護困擾程度越高時，整體身體健康也會越差 (邱麗蓉等人，2007)。

二、 研究目的與研究問題

根據以上的研究背景與研究動機，本研究擬以高齡失智家屬為研究對象，瞭解他們在面臨照護時會有哪些困擾以及他們如何調適，進而探究他們對於終身學習歷程有哪些情形及需求，以提供主要照顧者日後面對照護及終身學習相關課程內容的依據。

本研究的研究目的與研究問題如下：

I. 研究目的

- (一) 瞭解失智家屬面對家人失智的終身學習歷程
- (二) 瞭解失智家屬終身學習的理念與動機
- (三) 分析失智家屬對終身學習的歷程困境與因應策略

II. 研究問題

- (一) 瞭解失智家屬面對家人失智的終身學習歷程為何?
- (二) 瞭解失智家屬終身學習的理念與動機為何?
- (三) 分析失智家屬對終身學習的歷程困境與因應策略有哪些?

三、 名詞解釋

針對本研究的高齡、失智症家屬、心理歷程、瑞智互助家庭等重要名詞界定如下：

I. 高齡

聯合國世界衛生組織 2014 年 9 月 20 日對年齡劃分標準作出了新的規定。

總部設於瑞士日內瓦的聯合國世界衛生組織世界衛生組織(WHO)，經過對全球人體素質和平均壽命進行測定，對年齡劃分標準作出了新的規定，該規定將人的一生分為五個年齡段，即：0至17歲為未成年人；18歲至65歲為青年人；66歲至79歲為中年人；80歲至99歲為老年人；100歲以上為長壽老人。

我國內政部衛生署也根據聯合國世界衛生組織的定義，將年齡65歲以上人口定義為高齡。

本研究對高齡(elderly)失智症的界定為65歲以上的失智長輩。

II. 失智症家屬

失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，很多家屬都以為患者是老番癩、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療。

失智症(Dementia)不是單一項疾病，而是一群症狀的組合(症候群)，它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力(台灣失智症協會，2017)。

本研究受訪的失智症家屬(family caregivers of people with dementia)界定在這些主要照顧家中失智症長輩的主要照顧者，而主要照顧者多為配偶或其子女。

III. 心理歷程

本研究心理歷程(mental processes)係指失智症主要照顧者面對家人罹患失智症之內心世界，並在經歷不同階段的重要事件，所產生的心理轉折，是指個體從感受到外在刺激到表現出外顯反應之間的一段內在活動歷程，本研究將失智症主要照顧者的心理歷程，分成困難、挑戰及因應。

IV. 瑞智互助家庭

本研究瑞智互助家庭(Family of Wisdom)係依據台灣失智症協會(2017)的定義，是指失智者可在這個安全自在又充滿懷舊氛圍的環境中參與各項喜歡的活動，而家屬在陪伴之餘，也能相互分享照顧經驗及心得，紓解長期擔任照顧者的身心壓力，逐一形成互助的支持網絡。

貳、 文獻探討

一、 失智症的種類及診斷方式

I. 種類

失智症種類分成四種，分別為:阿茲海默症、路易氏體失智症、額顳葉型失智症、血管性失智症，其中較為常見的是阿茲海默症。診斷失智症會先釐清病史、過去病史、家族史、用藥史等，並先排除譫妄、憂鬱及藥物造成失智的可能。目前已有不少簡單快捷的篩檢與診斷評估量表可供大家檢測（Hashimoto, Rockenstein, Crews, & Masliah,2003; Priller, C., Bauer, T., Mitteregger, G., Krebs, B.,Kretschmar, H. A., & Herms, J., 2006）。

II. 診斷方式

本研究以 AD8 極早期失智症篩檢量表，讓民眾自我評估、專業人員親自詢問或電話中作答。在回答問題上，家屬應該依照患者過去與現在改變的狀況來考量，而患者本身也需依照自己過去與現在改變狀況來回答，而不是以自己目前的平常表現及來回應（衛生福利部，2017）。

二、 輕度認知功能障礙長者其家庭照顧者負荷策略

I. 輕度認知功能障礙者其家庭照顧者照護負荷

輕度認知功能障礙（MCI）的定義是，被他人證實的記憶力障礙，其記憶力較同教育程度者和同年齡差（Petersen, 2004）；會干擾日常生活，影響行動和思考，也稱為早期失智症（Oskoei et al., 2013）。

家庭主要照顧者的照護困難面向有：對照護知識與問題處理、接受程度與疾病認知、精神及行為症狀、照顧時間、日常生活處理及所損失的工作產能、用藥管理與共病衍伸複雜照護問題等（邱麗蓉等人，2007；Bradway et al., 2012; Clissett et al., 2013）。

II. 家庭照顧者照顧負荷因應策略

協助輕度認知功能障礙患者之家庭主要照顧者面對照顧負荷的策略有以下：(1) 尊重家屬的觀點，認同價值上的差異，提供諮詢與協調。(2) 提供對失智症問題行為的瞭解，避免對主要照顧者產生誤解，讓病患獲得適切的照顧，亦可降低壓力。(3) 提供以病人及主要照顧者為中心的個別性照護計劃。(4) 教導問題處理技巧與疾病照護知識，包含環境安排及用藥管理。(5) 提供情緒性支持，教導放鬆與因應策略。(6) 轉介適當的社會資源。(7) 與醫療團隊建立互助支持網絡。(8) 教導尋求支援之重要性（陳等人，2015;Bradway et al., 2012; Clissett et al., 2013）。

以家庭為基礎的照護，是針對家庭個別需要及特定問題量身訂做的，再使用確認(validation)，作為治療的技巧及支持，確認他們照護方式是否有效或適當、傾聽或觀察家屬是如何照顧的，並由專業人員提供確認與有意義的回饋(黃惠玲、劉錦瑩、徐亞瑛，2006)。給予符合家屬需求且可以接受的指導，才能有效減主要照顧者之照顧負荷。失智症照護是長期且持續的過程，當主要照顧者有越多正向觀點與資源，無法負荷及崩潰的情形較不易發生。

三、 終身教育與學習動機

I. 終身教育

終身學習是目前社會及政府所倡導的政策之一，以「活到老，學到老」的觀念，希望個人在從出生到死亡之中，憑藉著教育或其他的學習活動，而不斷獲得新知識及技能。高齡教育是終身教育的一環，也是成人教育的延伸，是高齡者應該享有的基本權利(林士絹、曾定騰、黃清雲、魏惠娟，2011)。終身學習係指學習者在一生中，持續進行學習活動，目的在於增進、得取、提升個人

的知識、態度與技能，並且增進學習者參與學習事務的能力 (Knapper&Cropley,1985)。且終身學習是指個人從事某些終身學習行為的主觀機率，能夠用來預測實際終身學習行為的產生，也就是經由選擇的歷程而產生的，在過程中需考慮與整合規範、態度二種信念，來評估行為方案，並從當中選擇一項行為(賴其勛、邴傑民、李雅雯，2001)。European Commission (2001) 終身學習是在生命歷程中所進行與學習相關的活動，其目的在於改善公民、社會、個人或工作觀點下的技能、知識以及能力。終身學習涵蓋終身與全面性的學習概念，指個人在整個生命歷程中，進行的有意義的學習活動，包含正規學習、非正規學習與非正式學習，即涵蓋終身與全面的學習概念，目的在增進個人的技能、情意、認知，進而提升個人的生涯發展、創新應變的能力與生活適應 (吳明烈，2004)。終身學習是突破傳統以學校為中心的觀念，並且向樂齡學習、成人教育擴展，將教育學習歷程建構出連貫性的整體，顧及到人生不同階段的學習需求(胡夢鯨，1997)。

II. 學習動機

成人的學習動機可分為：學習導向、活動導向、目標導向等三類動機 (Houle,1961)。成人學習者具有個別學習、豐富生活經驗、明確自我概念、立即應用學習、有學習傾向等特性 (Bruner,1959)。霍爾的三個學習動機是研究成人學習動機的原型，被認為是個檢定成人學習動機非常具有參考價值的基礎理論。成人學習動機的強弱不僅影響學習活動的進行，通常學習動機較強者具有積極、樂觀、投入、求成、願意接受挑戰等特徵傾向 (Hoy&Wooffolk,1993)。又成人學習特性對學習動機的影響，瞭解成人的學習特性，會使學習活動的設計和規劃更能符合成人的需求，並增進成人的學習效果與學習動機。成人的學習動機分為以下六項：為求取工作升遷、社交關係的動機、社會服務的動機、刺激或逃避的動機、外界期望的動機、認知興趣的動機等 (黃富順，2005)。成人學習有五個基本假設，目前被認為是成人學習最具代表性的特性：成人自我

導向的學習是實務性、主動性、任務性、豐富性及追求自我成長等
(Knowles,1980)。

參、 研究方法

一、 研究方法

質性研究是關注理解經驗的意義，而且以研究者作為資料蒐集和分析的主要工具，強調歸納的過程和最終的結果要被充分的描述出來。也就是說質性研究者想要揭露現象的意義，和理解人們如何詮釋他們的經驗、如何建構他們的世界以及詮釋自己經驗的原因和意義(顏寧譯，2011)。

本研究旨在透過個案研究，探討高齡失智家屬的終身學習歷程，為深入探究研究參與者在照護過程中會遇到的困難以及如何調適，並探索高齡失智家屬如何面臨照護及終身學習需求的情形，研究者選擇質性研究方法中的深度訪談，研究參與者用說故事的方式讓研究者瞭解高齡失智症主要照顧的家屬面對照護與終身學習需求的情形。

I. 深度訪談法

在質性研究中，有時候幾乎所有的資料都來自於訪談(引自言寧譯，2011)。訪談能讓研究者和研究參與者聚焦於研究問題，為了能更深入瞭解研究參與者的生命經驗，與他們的照護適應情形，研究採半結構的深度訪談方法，藉由與研究參與者對話、互動和研究者的觀察來瞭解研究參與者的內心世界。

深度訪談會尊重研究參與者，使其自行決定對答的框架與結構，能讓研究參與者從自身的角度，逐漸浮現而揭示對於研究他們所欲探究的現象的可能觀點(引自李政賢譯，2010)。高淑清(2008)也指出訪談是一種交談的活動，是受訪者與訪談者共同建構意義的過程，在敘說與問答的過程中得到溝通與反省，共同建構出彼此理解與同意的資料。

II. 訪談紀錄

訪談紀錄可以幫助我們分析、瞭解研究參與者的想法。在資料蒐集的過程中，經過研究參與者的同意，研究者要將每次的訪談加以錄音，且每次的訪談都要完整謄寫成逐字稿；記錄聽到的每件事，包括反覆、非語言、不完整的說詞，暫停和情緒的表達，以確保資料的準確性；在來是對於研究參與者提供的資訊歸納整理成可以閱讀的文本，加以分析並撰寫研究報告，以達成研究目的(引自吳芝儀譯，2008)。

二、 研究對象

本研究以高齡失智者的主要照顧者為研究對象，訪談的方式採取立意取樣的方式，希望利用個別訪談讓研究參與者在一個互信的基礎上，說出其內心真正的想法。立意取樣是依據研究目的，選取能為研究問題提供豐富資訊的人、事、物等，為了蒐集深入且多元的資料，以回答研究問題(轉引自鈕文英，2013)。本研究會依據研究實際進行的狀況與資料的飽和度來增減訪談人數與次數。以下為訪談對象選取的標準：

- I. 有三年以上照顧經驗者。
- II. 與失智症長者有親屬為直系或 3 等親之關係。
- III. 有實際執行直接照顧工作之家庭成員。
- IV. 可清楚回答訪談的家庭照顧者。
- V. 經研究者說明研究目的，自願參與研究，並簽立受訪者訪談同意書。

三、 研究工具

I. 研究者本身

質性研究中認為研究者即工具，研究者無法跳脫其所置身的歷史與研究傳統，及個人對自我和他人的概念(引自陳曉彥，2012)。研究者的背景與主觀性皆會影響到資料的詮釋與方向。因此，研究者須向讀者交代本身的相關背景與經驗。

研究者大學時就讀亞洲大學健康產業管理學系，曾到新北市雙連安養中心的失智症照護專區實習過，從此對失智症的照護及相關訊息感到興趣，期間也學習到傾聽長者與談話溝通的技巧。2016年進入國立中正大學成人及繼續教育高齡者教育研究所就讀，期間修習高齡教育學研究、高齡教育、成人教育、教育研究法、質性研究等課程，使研究者具備和此研究相關的背景知識；並瞭解質性之資料蒐集的方法和技術。

II. 訪談大綱

在研究設計方面，本研究根據文獻與研究目的擬定訪談大綱。訪談大綱分成兩個部分：(一)研究參與者的基本資料。(二)訪談問題。擬定的訪談問題。

本研究採取半結構訪談指引取向，訪談為實地探訪，將依實地狀況調整問題順序，研究者會依實際訪談過程，加以增加或減少訪談的問題，且事後會進行省思，以便再與下一位研究參與者進行訪談時，獲得更適切的資料，方能更深入掌握研究核心。

肆、 結果與討論

根據本研究結果的三個主題依序討論如下：

(一) 自覺照顧工作做得不夠好

由於失智症照顧工作的挑戰性很高，長期下來會讓照顧者身心俱疲。覺得沒有能力承擔照顧工作的家庭照顧者，會有內疚，其中包括對失智症不瞭解、照顧負荷、溝通困難、或曾有照顧過失。

受訪者2: 「有時候會有某種壓力，因為照顧得不好，你可能會被自己的兄弟姊妹指責啊。他萬一在外面受傷了，會不會所有的責任都在我身上。」

受訪者3: 「我們要面對其他的兄弟姊妹會有某種心理壓力在，因為會質疑跟猜忌，就是那種會覺得你怎麼沒有把他照顧好的感覺。」

(二) 照顧者苦於內心的拉扯煎熬

照顧者與被照顧者之間的情感連結，是照顧家屬最難放下的部分，看到摯愛的人受苦是比自己受苦來的折磨。且另一方面，照顧者常受苦於無法同時兼顧彼此間的需要，這種顧此失彼的兩難抉擇，造成內心不斷拉扯的壓力。

受訪者1: 「怎麼會這樣子冤忘我，對，為什麼要猜忌我，這個是在之前，不會有這樣子的狀況發生。」

受訪者1: 「接受這是事實，因為我媽以前是個女強人，那我一直都認為我媽媽她是唬弄我的，她是騙我的。」

(三) 主要照顧者的照顧負荷壓力大

家屬會認為看不到他未來還需要照顧多久，且收入來源及工作都會因為照顧失智症長者，而必須取捨，而且對於法律及政策相關問題是無從詢問的管道可以協助，對於心理方面只能自己調適，對未來感到茫然。

受訪者1: 「今天我還有一點點的收入跟積蓄可以使用，可是這些積蓄使用完了之後，誰給我保障?」

受訪者3: 「24 小時都必須要跟失智者相處在一起。兩邊家裡跑，可能是真的在精神跟體力上會比較累一點。」

伍、 結論與建議

I. 結論

依據上述結果與討論，本研究提出三項結論：

(一) 家庭照顧者對照護及法律層面有許多困難障礙，所以對終身學習產生強烈的學習動機

1. 面對失智症長輩的看法

大多受訪者對失智症的看法就是需要大量的耐心與時間陪伴，而有的家屬

對家中長輩罹患失智症時，有的人會反應較大，覺得無法認同，或發現長輩開始健忘及反覆詢問同樣問題。

2. 失智症長輩會有的情況

不間斷且反覆的唸著某些人、事、物，且有時長輩開始會有猜忌幻想的狀況產生，而這些情形都是罹患失智症後才有的反應，且會跟失智前有很大的轉變，尤其情緒容易不穩定，造成照顧者不知所措。

3. 法律相關知識不足

面對家中長輩失智症，有關於法律上監護人以及繼承人、房子等相關事宜都無從去得知該從何管道協助自己去解決問題，所以希望有政策或是相關教育學習管道上，能提供他們學習的需求。

(二) 家庭照顧者常面臨生、心、靈上的衝擊困境，而無從應對

1. 困境及心理上的壓力

家屬會認為看不到他未來還需要照顧多久，且收入來源及工作都會因為照顧失智症長者，而必須取捨，而且對於法律及政策相關問題是無從詢問的管道可以協助，對於心理方面只能自己調適，對未來感到茫然。在照顧上主要擔心長輩會走失，而且有時也會有某種心理壓力，因為長輩照顧得不好，還可能會被自己的兄弟姊妹猜忌或是指責。

2. 社會對失智症的錯誤認知

家屬普遍認為現在社會有許多人對失智症不瞭解，也沒有太多的管道或是平台提供失智症相關知識與訊息給社會大眾，且對失智症的不瞭解存有錯誤的觀念，認為這是在罵人的感覺，而無從應對。

(三) 照顧者有許多層面的終身學習需求，想找尋適合的管道

1. 政策層面的學習需求

家屬認為政策層面，應該要多關注在家屬的身上，多一些支持，並減緩他們照顧上的壓力及輔導的機制，並且有相關學習課程，讓家屬及長輩能一同學習或延緩退化。

2. 面對學習照顧失智長輩可以有哪些管道

家屬認為如果沒辦法預防的話，至少可以做到延緩的機制。且認為可以有多一點失智的知識訊息，讓大家早點發現的話，就可以多參與一些預防失智的活動而不會措手不及。

II. 建議

針對本研究之結論，研究者從三方面提出建議：

(一) 針對家庭照顧者提供長照或法律相關學習知識課程

面對家庭照顧者對照護及法律層面有許多困難障礙，所以對終身學習產生強烈的學習動機。救國團終身學習中心目前已有開設終身學習中心、探索教育中心、「張老師」中心、公益志願服務相關服務項目。終身學習中心也有一系列相關學習的課程能夠去報名參加，可卻缺乏一些長照與法律相關學習資源提供給需要的學習者，所以建議終身學習相關單位未來能夠設立相關課程，提供給這些家庭主要照顧者學習的管道。

(二) 透過終身學習教導這些照顧者面對生、心、靈困境時，能有哪些因應策略

透過深度訪談，受訪者在照顧過程中，多在生、心、靈方面遇到困境。所以建議能在終身學習中心能有家屬支持團體的課程成立，讓需要的學習者，能一同加入，透過學習新知也能夠互相分享經驗，來面對生活上會遇到的困境，並可以找到相互因應解決的策略產生。

(三) 針對家庭照顧者規畫出更有系統的終身學習網絡

目前終身學習中心的資源多以網路平台及紙張宣傳，且網站資訊也沒有時常在更新，故建議終身學習相關平台能夠透過網路、廣播、廣告、紙張宣傳，甚至滲透到各社區據點，將終身學習相關學習網絡平台給發揚光大，讓需要受終身教育學習需求者能更有系統地尋找到自己所需要的學習網絡。

參考文獻

- 王培寧、林克能、劉秀枝（2012）。輕度認知障礙之診斷與治療：台北榮總經驗。應用心理研究，55，15-35。
- 台灣失智症協會（2014）。失智症（含輕度認知功能障礙【**mild cognitive impairment,MCI**】）流行病學調查及失智症照護研究計畫。衛生福利部102年度委託科技研究計畫研究報告（編號：DOH102-TD-M-113-100001(3 of 3)）。
- 台灣失智症協會（2016）。認識失智症。取自
http://www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html#01
- 台灣失智症協會（2017）。瑞智互助家庭。取自
http://www.tada2002.org.tw/tada_fow.html
- 李政賢(譯)(2010)。質性研究設計與計畫撰寫。台北：五南。
- 邱麗蓉、謝佳容、蔡欣玲（2007）。失智症病患主要照護者的壓力源、評價和因應行為與健康之相關性探討。精神衛生護理雜誌，2（2），31-44。
- 吳明烈(2004)。組織學習與學習型學校。台北：高等。
- 吳芝儀(譯)(2008)。Amia Lieblich Rivka Tuval-Mashiach Tamar Zilber 著。敘事研究閱讀、分析與詮釋。嘉義：濤石。
- 林士絹、曾定騰、黃清雲、魏惠娟(2011)。影響高齡者規律運動之因素。2011樂齡運動健康老化未來策略國際研討會論文集，107-117。嘉義：國立嘉義大學。
- 胡夢鯨（1997）。終生教育典範的發展與實踐。台北：師大書苑。
- 高淑清(2008)。質性研究的18堂課。高雄：麗文。
- 陳曉彥(2012)。獨身時代來臨：成年後其自願穩定單身女性存在樣貌。國立師範大學心理與諮商研究所碩士論文。未出版，台北市。
- 陳志豪、杜怡君、王鵬智（2015）。以壓力歷程模式探討女性失智症家庭照顧者其正向照顧經驗、因應模式及睡眠之相關研究。輔仁醫學期刊，13（1），27-40。
- 陳敏佳、邱逸榛、魏碧美、徐文俊(2017)。輕度認知功能障礙長者其家庭照顧者負荷改善案例—以家庭為基礎之個案管理計畫。護理雜誌，3，105-111
- 國家發展委員會（2016）。中華民國人口推估（105至150年）。臺北：作

者。取自

<http://bit.ly/2lWeSQH>

黃富順(2005)。人口結構改變對成人及高齡教育的影響與因應。《**成人及終身教育**》，10，8-18。

黃惠玲、劉錦瑩、徐亞瑛(2006)。以家庭為基礎之社區失智症照顧模式簡介。《**長期照護雜誌**》，10(4)，333-342。

鈕文英(2013)。《**研究方法與論文寫作**》。台北市：雙葉書廊。

賴其勛、邴傑民、李雅雯(2001)。服務品質與購後行為意圖關係之研究—以台中百貨業為例。《**企業管理學報**》，49，135-158。

衛生福利部(2017)。護理及健康照護司。《**106年失智照護服務計畫徵求說明書**》。取自

<https://dep.mohw.gov.tw/DONAHC/cp-2728-7675-104.html>

衛生福利部(2017)。醫療照護。《**失智症診療手冊**》。取自

<https://www.google.com.tw/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwir6pSkur3YAhWdW7wKHeRhDU8QFggtMAE&url=https%3A%2F%2Fwww.mohw.gov.tw%2Fdl-27189-8993c3ad-0f47-45e0-a602-6a4362faae9a.html&usq=AOvVaw0IPd7au62veYKaSv1IZAKq>

顏寧(譯)(2011)。Sharan B.Merriam 著。《**質性研究設計與實施指南**》。台北：五南。

Almberg, B., Grafström, M., & Winblad, B. (1997). Caring for a demented elderly person—Burden and burnout among caregiving relatives. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 109–116. doi:10.1046/j.1365-2648.1997.1997025109.x

Bruner, J. S. (1959) A psychologist's viewpoint: review of Barbel, Inhelder, & Piaget, J. The growth of logical thinking. *Brit. Journal of Psychology*, 50, 363-370.

Bradway, C., Trotta, R., Bixby, M. B., McPartland, E., Wollman, M. C., Kapustka, H., ... Naylor, M. D. (2012). A qualitative analysis of an advanced practice nurse-directed transitional care model intervention. *The Gerontologist*, 52(3), 394-407. doi:10.1093/geront/gnr078

Clissett, P., Porock, D., Harwood, R. H., & Gladman, J. R. F. (2013). The challenges of achieving person-centred care in acute hospitals: A qualitative study of people with dementia and their families. *International Journal of Nursing Studies*,

50(11), 1495–1503. doi:10.1016/j.ijnurstu.2013.03.001

European Commission(2001). **Economy-Wide Material Flow Accounts and Derived Indicators: A Methodological Guide**, European Communities, Luxembourg.

Fisher, G. G., Franks, M. M., Plassman, B. L., Brown, S. L., Potter, G. G., Llewellyn, D., ... Langa, K. M. (2011). Caring for individuals with dementia and cognitive impairment, not dementia: Findings from the aging, demographics, and memory study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 59(3), 488–494. doi:10.1111/j.1532-5415.2010.03304.x

Houle, C. O. (1961). **The Inquiring Mind**. Madison: University of Wisconsin Press.

Hoy, W. K. & Woolfolk, A. E. (1993). Teachers' sense of efficacy and the organizational health of schools. **The Elementary School Journal**, 93, 356-372.

Hashimoto, M., Rockenstein, E., Crews, L., & Masliah, E. (2003). Role of protein aggregation in mitochondrial dysfunction and neurodegeneration in Alzheimer's and Parkinson's diseases. *Neuromolecular Med*, 4(1-2), 21-36. doi:10.1385/nmm:4:1-2:21

Hayes, T. L., Larimer, N., Adami, A., & Kaye, J. A. (2009). Medication adherence in healthy elders: Small cognitive changes make a big difference. *Journal of Aging and Health*, 21(4), 567–580. doi:10.1177/0898264309332836

Hudani, Z. K., & Rojas-Fernandez, C. H. (2016). A scoping review on medication adherence in older patients with cognitive impairment or dementia. *Research in Social and Administrative Pharmacy*, 12(6), 815–829. doi:10.1016/j.sapharm.2015.11.011

Joling, K. J., van Hout, H. P. J., Schellevis, F. G., van der Horst, H. E., Scheltens, P., Knol, D. L., & van Marwijk, H. W. J. (2010). Incidence of depression and anxiety in the spouses of patients with dementia: A naturalistic cohort study of recorded morbidity with a 6-year follow-up. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(2), 146–153. doi:10.1097/JGP.0b013e3181bf9f0f

Knowles, M. (1980). **The modern practice of adult education: From andragogy to pedagogy**. New Jersey: Prentice Hall Regents, Englewood cliffs.

Knapper, C. K., & Cropley, A. J. (1985). **Lifelong Learning and Higher Education**

London: Croom Helm

- Oskoei, A. S., Nejati, V., & Ajilchi, B. (2013). The effectiveness of cognitive rehabilitation on improving the selective attention in patients with mild cognitive impairment. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 3(6), 474–478. doi:10.4236/jbbs.2013.36049
- Petersen, R. C. (2004). Mild cognitive impairment as a diagnostic entity. *Journal of Internal Medicine*, 256(3), 183–194. doi:10.1111/j.1365-2796.2004.01388.x
- Priller, C., Bauer, T., Mitteregger, G., Krebs, B., Kretschmar, H. A., & Herms, J. (2006). Synapse formation and function is modulated by the amyloid precursor protein. *J Neurosci*, 26(27), 7212–7221. doi:10.1523/jneurosci.1450-06.2006
- World Health Organization. (2012). *Dementia: A public health priority*. Geneva: Authors.
- World Health Organization. (2015). *Dementia*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs362/en/>

悲傷管理的終身學習個案研究-以中年婦女喪親悲傷轉化學 習歷程為例

楊雅筑,張苑珍

摘要

生、離、死、別是人生常態，也是一個無法避免的事情。然而，當我們面對失去親人的那一刻，往往無法接受面對死亡的悲傷及壓力。相關研究顯示，在失去親人時，會經歷否認、憤怒、討價還價、沮喪及接受事實的悲傷五階段，並對個人、家庭及社會產生不同的衝擊。

本研究旨在探討中年婦女在失去父親或母親時，是如何面對喪親衝擊所產生的悲傷反應與如何調適自己的情緒。因此，本研究之研究目的為：一、瞭解中年婦女喪親之後的悲傷管理經驗；二、探討中年婦女喪親之後的悲傷轉化學習歷程。基於上述之研究目的，本研究對象選取三位中年婦女，採質性研究之半結構式訪談方法蒐集資料，經由資料整理與分析後，獲致以下結論：一、中年婦女傾向壓抑悲傷情緒，只在獨處時失控崩潰；二、家庭、小孩與工作的責任感，會促使中年婦女較易走出傷悲的情緒；三、隨著時間的流逝逐漸淡忘悲傷，學習轉化為把握與珍惜當下。本研究建議如下：一、成立社區心靈輔導中心，對於喪親者給予情緒輔導，以降低憂鬱症的產生；二、收集喪親者的經驗，分享自己的故事與遺憾，讓成人在生活學會珍惜與把握與父母相處的時光，避免遺憾；三、學習經由參與悲傷管理及心理調適等學習活動，讓自己走過喪親悲痛，化繭成蝶。

關鍵字：喪親、轉化學習、悲傷反應

第一章 緒論

人生從搖籃到墳墓的過程，面對人生各階段的變化，開心的迎接新生命，悲傷的送走遺體。

生死，生死，有「生」就有「死」，不可能只發生其中一個現象。在傳統的觀念裡或是一般大眾的想法，生，往往會帶來喜悅及滿滿的祝福，樂於在第一時間分享給他人知道，是一種會令人期待的時刻；但是死呢？是中國人較不願意去提到的，但是這又是個必經的過程，人們覺得提到「死」或談論到相關議題會觸霉頭，往往選擇避而不談，忽略它，不知道該如何去談這個事件，倘若家中不幸發生喪事時卻手足無措，會不知道該如何去規劃一切，而且也很低調的處理，有可能遠方他方的親朋好友等喪事辦完之後才會知道這件事情，然而「接受死亡是無法習慣的」。

如果人順利的活到了平均壽命，在成長的過程中會遇到很多次生離死別，一次的開心與一次的悲傷是無法互相抵掉，兩次的開心與一次的悲傷依舊無法抹滅掉悲傷的情緒，再多開心的事情，回憶到悲傷的事情，仍然沉靜在悲傷當中，不得不承認死亡會帶來很多負面的情緒，也許對某一特定族群來說會是個解脫，但是解脫就不會有悲傷嗎？再怎麼無情的人經過了相處、陪伴……，也會有那一絲絲的不捨。

壹、研究背景

對於中年婦女而言，對父母親得依賴感不再是那麼得重，但是無論在哪一個階段失去父(母)親，就像是他們心中的柱子倒了一樣，回家找不到父(母)可以說說話、撒嬌、談心……等。心愛的東西不見了會讓我們懊惱一陣子，但是失去了親愛的人會讓我們感受到巨大的痛苦（Cappel & Mathieu, 1997），這也是我們生命中重要的轉化歷程，許多人經歷喪親後，改變了很多的看法。對大多數的人來說，父母親的死亡會造成很多重大的影響，像是失去父(母)愛、失去模仿的行為(徐俊冕，1997)。從社會角色理論來說，父母親是最一開始接觸的人際關係，也是人類生命中最獨特的角色之一(黃淑清，1998)。不管年紀為何，失去父

(母親)的失落是最大的創傷，也是人生的高度難題(Emily, 1991)。

貳、重要性

在成長得過程中，每一位多少都會因為經歷過一些事情失落而感到悲傷，會失落是因為來自擁有，當擁有的被剝奪了，失落也就迎面衝擊而來(賴怡霖，2007)，對於越喜歡的東西或是越緊密的對象產生的失落，悲傷的反應就會越明顯。一般而言，根據 Maslow 需求層級理論父母親給予我們最基本生理與安全還有愛的需求，一旦失去，就像是被一塊黑布蓋住一樣，沒有親身經歷過是無法去體會那種哀傷與痛苦，儘管已經有一次的經歷再次的發生也會無法承受。

參、研究動機

研究者從小就對於死亡感到恐懼，不知道是不是因為家庭的教育、社會環境的影響讓我害怕死亡，也會覺得這是一個不能說的議題，更完全無法想像哪一天我的爸爸、媽媽不再身邊的時候要怎麼辦?直到上了大學，就讀健康產業管理，先了解了長期照顧病人到安寧照顧、臨終關懷，對於死亡似乎不再是這麼的害怕，但是終究還是無法理解到至親的家人過世該如何面對、如何去調適?

而組成家庭的基本成員就是親人，通常在每個家庭中最具重要的角色為「父親」或是「母親」，當家庭中出現重要角色死亡事件時，對於整個家庭的影響與衝擊可想而知是不容小覷的。人生，有生就有死，這是無可避免的事件，所以我想要探討的是成年者在經歷喪親後帶給自己有什麼樣的改變，像是:思想上、行為上或判斷事情方面……等，重要的是如何學會調適自己的心情是最重要的解決辦法。在事件發生之後，所受到的衝擊在調適的過程中有什麼轉變，因為這件事情影響了什麼東西是本研究想要探討的。

肆、研究目的

於是本研究對於中年婦女喪親之後的悲傷反應、調適與轉化做為研究，研究目的如下:

1. 瞭解中年婦女喪親之後的悲傷管理經驗。

2. 探討中年婦女喪親之後的悲傷轉化學習歷程。

伍、名詞釋義

一、中年婦女

指 40 歲以上 65 歲以下之婦女。

二、喪親轉化歷程

本研究定義為在父（母）親過世後，喪親者所帶來的改變與經歷過程。

三、悲傷反應

所謂的「悲傷」是指個體失去了心愛的人或物時，因失落而產生的痛苦感覺。悲傷是失落一種持續性、自然性、個人化的反應（Hughes, 1995）。通常是指伴隨著失落的痛苦情緒。Worden（1991）和 Rando（1984）則提出悲傷不只是情緒的表露而已，還會表現於生理、心理、認知及社會等各面，並藉由悲傷的過程來獲得內在心理的重組與均衡（Cook & Dworkin, 1992）。

本研究將深入地探討喪親者在經歷喪親過程的反應與生理、心理、認知及社會等各面復原歷程。

第二章 文獻探討

喪親對於個人及家庭來說是一種內在與外在的壓力也是一種危機，代表著所形成的關係結束。本研究的目的主要是透過研究者與受訪者的訪談、互動，了解喪親者的獨特轉化歷程，企圖理解早成年喪親者在面對父(母)親過世時，內心世界所經歷的悲傷與復原過程。

第一節 喪親歷程相關研究

壹、非預期喪親

生死乃人生大事，喪親事件對大部分的人而言，可說是能影響生活秩序的重大事件，許多人更因此而造成情緒與適應上的困擾（蔡麗芳，2001）。在中國社會文化中，常言「喜言生，避談死。」，「死亡」似乎成為一種禁忌，如秘密般地，帶著無法被討論的神秘色彩(曾煥棠，2000；賴念華，2000，2009)。

然而死亡的原因不同，帶給家屬的感受也不一樣，若是面對預期性的死亡，在家屬的心理會做最壞的打算，但是如果是非預期死亡，是直接打擊到最心底的那一層，不管是預期還是非預期死亡，都會帶給家屬悲傷的情緒，但是預期性死亡相對來說較有緩衝。預期性的死亡大多是因為疾病的關係；非預期性的死亡包括心臟病發、天災、車禍、他殺等，而突然造成死亡，無預警的死亡會帶給家屬特殊的困擾，強烈的悲傷、個人日常生活的瓦解、一連串同時引發的危機和次要失落，這三種是最普遍的現象（Doka, 1996, 2002）。

貳、喪親對於家庭的衝擊

當家庭中有成員逝世時，家庭在悲傷歷程中扮演相當重要的角色，因為家庭是提供個人成長與情感支持的重要場所（葉寶玲，2002）。Dittmer 在 1991 年指出，當個體因為失去親人感到悲傷時，家庭也會承受同樣的悲傷，這種悲傷、失落的經驗和感受，不只是個體內在心理歷程，它同時也是一種家庭的改變、調適的歷程（引自 蔡佩真，2006），親人死亡不只是影響個體而已，是影響整個家的氣氛、感覺。

1989 年 Bowen 認為如果家庭增加或失去成員，會讓家中的系統造成失衡，當家中的某個成員死亡，其他的成員會有情緒上的發洩，而家庭結構也就會跟著改變。對一個完整的家庭來說，父母親擔任最重要的角色，在任何方面發揮了最多的功能，倘若其中一方逝世，會使另一方的責任更重大，要負起獨自照顧小孩，要承受所有的經濟狀況與所有的決策，對於整個家庭來說會有相當大的衝擊，進而可能造成家庭成員之前和平的相處變得更多的衝突。蔡佩真（2006）與蔡素妙（2002）提到家庭成員除了要去面對悲傷、克服家庭功能的失常，也要試著重新建立新的家庭生活及角色的安排。

參、喪親歷程之相關研究

研究者將所蒐集到的文獻整理如下：

表一：喪親歷程相關研究

學者	年代	喪親歷程相關研究
陳憶雯	2016	非預期喪親大學生的哀傷經驗——以華人文化的角度探究之
黃姝文	2015	非預期喪親家庭接受悲傷諮商之歷程變化
鄭宇斐	2015	一個喪親家庭的悲傷調適歷程
張閔淳	2015	青少年時期經歷生命失落事件之成人其意義建構與人際依附型態之研究
張淑容	2015	青少年喪親經驗意義建構之敘說研究
林翠珍	2013	喪親家庭基督信仰追思儀式之行動研究
陳智慧	2012	單親青少年喪親後生活適應歷程—2個高中生的生命故事
蘇絢慧	2006	喪慟夢～非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究
蔡佩真	2006	台灣癌症喪親家庭關係之變化與探究
陳思儒	2004	青少年至成年早期喪親之已婚成年人的生活經驗

資料來源:研究者自行整理

綜上所述，之所以會有喪親這個名詞，是因為有家庭的形成，家是我們的避風港，父母親是我們強壯的靠山，倘若一方先離開了，另一方要快速學會扮演另一個不見的角色，也要一肩扛起整個家庭，家庭結構改變了，家庭成員都要學著去習慣所謂新的家庭結構。

第一節 悲傷相關理論

失落就像是生、老、病、死一樣，無法避免的，這也是一個健康人常有的經驗（馮觀富，1992），然而不同狀態的失落，會造成我們不同程度的悲傷。

壹、悲傷之定義

一、悲傷

悲傷為一個人遭遇到重大的失落，會反應出來的情緒，代表著將我們牽引到已感受失落的人、事上，所以悲傷是當個體失去了最摯愛的東西的情感反應，是對失落自然與正常的反應，被視為是必要的過程。2008年 Stroebe 等人也提出，悲傷基本上被認為是一種負向的情感反應，但其實也包含了各種心理和生理層面的表現。國內學者亦提出，悲傷是受到失落的影響，在生理、精神及情緒上都會感受到痛苦的反應（李佩怡，2000）。

貳、失落與悲傷理論及相關研究

關於悲傷理論大家想到的大多以 Kübler-Ross (1969) 所提出悲傷的五個階段 (Five Stages of Grief)，以及 Wordern (1991) 和 Rando (1995) 認為喪親者為了重新投入生活而需面對完成的任務模式 (Task-Based Models)。近幾十年來，受到後現代主義和質性取向研究的影響，逐漸興起了新的悲傷理論，並且開始使用於悲傷諮商與心理治療，較常見的包括 Stroebe 和 Schut (1999) 的雙軌歷程模式 (Dual-Process Model, DPM)，以及 Neimeyer (2001a) 的意義重建模式 (The Meaning-reconstruction Model)。

一、Kübler-Ross 悲傷的五個階段

Kübler-Ross 依喪親者所提出「悲傷的五個階段」，五階段分別是：(1)否定—喪親者否定象徵意義大於實質意義，像是說當回到家之後，仍然期盼臨終者依舊會回來，無法理解他們怎麼不再回家了。他們也許會說：「我無法相信他已經死了。」，「一定是弄錯了！」，這時期的喪親者會有兩種矛盾的心態，第一個他否定臨終者已經死亡了；第二，他沒有否定，因為他仍然在籌辦喪禮；(2)憤怒—可能覺得親人沒有好好照顧自己或是自己沒有好好照顧親人，才會導致這樣的事情發生，同時會問：「為什麼是他？為什麼老天爺（上帝）沒有保佑他！」；這時期就讓喪親者表達他們的憤怒，因為這樣才可以讓失落的空虛感暫時穩定；(3)討價還價—憤怒過後，希望透過交換來改變現況，通常會抱著希望並尋求外界幫助，例如：用我剩下的命，換取他醒過來。有些人認為許願或做善事能扭轉死亡的命運，像是：只要他能醒過來，我就捐多少錢等；有些則對所做過的錯事表示悔恨，表示當初我不應該這樣強迫他，導致這麼後果；(4)沮喪—經歷討價還價階段後，希望破滅，沮喪情緒不請兒來，多數人看到一個人沮喪的時候，總是會想辦法要逗他開心，但是這通常是沒有用的，因為他需要靜靜的療傷，若此刻有人陪伴在他身邊，什麼話也不用說，他應該會很感謝；(5)接受—是接受親人已故不在的事實，認清這是一個永遠無法改變的事實，但是喪親者終究

要繼續往下走，一開始可能也還不是這麼適應，也會想要抗拒，可是隨著時間慢慢地流失，就會明白世界已經永遠改變了（張美惠譯，2006）。

悲傷的五個階段並非按著順序發生，而是來回、交錯好幾遍，甚至有時候會有好幾個階段同時存在，人們面對死亡的悲傷情緒有所不同，不能強迫加速情緒的轉化，但卻可經過適當的心理輔導及關懷，幫助喪親者接受與接納親人的死亡。

二、雙軌過程模式

1999年社會心理學者 Stroebe 和 Schut 提出悲傷的雙軌過程模式（Dual Process Model, DPM），想要以該模式改變悲傷的研究方向。過去悲傷的研究集中在失去依附對象之後，喪親者的悲傷情緒反應和調適過程，而 DPM 則加入因為失去依附對象而產生的續發性日常生活壓力（Stroebe & Schut, 2010）。

Stroebe 和 Schut(1999)統整依附理論和認知壓力理論(cognitive stress theory)，發展悲傷雙軌過程模式，其主要有三個概念：失落為主的調適（loss-oriented coping）；重建的調適（restoration-oriented coping）；以及來回擺盪（oscillation）。Stroebe 和 Schut 將悲傷的壓力源視為雙重的，一是失落本身的壓力(loss-oriented)；另一個是失落之後必須面對失去依附對象的現實世界的生活規劃（restoration-oriented），像是新的角色認同以及現實生活的挑戰。悲傷者會在這兩種壓力的調適中來回擺盪，這是有效調適必需的經歷。悲傷者必須去感覺到經驗失落的哀慟才能完成悲傷工作，但也需處理每日生活所必須做的事，承擔新的角色義務，重建生活的秩序。所以有效的調適是穿梭在失落情緒為主與重建中，有時候正視失落，有時逃避失落去處理現實生活的各種事務（Stroebe & Schut, 1999）。

DPM 架構具有彈性，強調失落調適或重建調適有不同的程度，有文化及族群的差異，同一族群也有個別差異，例如女性傾向於失落為主的調適，易於深感和表達哀慟；男性則以重建調適為主，比較積極處理失落的狀況和現實問題

的解決。此外隨著時間消逝，以失落為主的反應會逐漸減少，以重建為主的反應會增加，尋找新的自我認同。之後，這兩種調適都會減少(Stroebe & Schut, 2010)。悲傷過程既是傷痛亦是一種復原的過程。心理學家認為當個體處於挫折或壓力情境時，雖是危機，但每個人都擁有對抗逆境及處理壓力的潛能，只要找到自我優勢的正面能量，即能發展出復原因應策略(李香穎, 2011)。

參、悲傷的反應模式與復原

一、悲傷的反應模式

Worden (1991) 歸納喪親者常會表現出許多的症狀和反應，這些症狀和反應包括了四個面向，情緒、行為、生理與認知：

(一)情緒面向:喪親者可能會悲傷、憤怒、罪惡感與自責、焦慮、無助、思念、解脫、麻木、難過、失落、害怕、擔心、恐懼等。所呈現出來的情緒反應，皆屬於較負面、消極、極端的一面。

(二)行為面向:喪親者可能會有失眠、心不在焉、食慾不振、社會退縮、夢見逝者、舊地重遊與攜帶遺物、哭泣、衝動、作惡夢等行為發生。這些行為表現也都是顯示對已逝者的懷念、不捨與牽掛。

(三)生理面向:喪親者可能會有胃部空虛、胸部有壓迫感、喉嚨發緊、呼吸急促或有窒息感、肌肉無力或缺乏精力、疲倦等現象，因過度的思念、悲慟在生理上出現不適。

(四)認知面向:喪親者在可能表現出不相信、感到困惑、沉溺於思念、感覺到逝者的存在與幻覺(hallucinations)，這是因為喪親者無法接受逝者已矣之事實，在思想上拒絕相信實施，轉而沉溺在自己的幻想中。

二、悲傷的復原

復原力在此階段是一個很重要的元素，Gerard 與 Dalgisg (1998) 對拉丁文「resilire」(恢復、返回)的定義為：(1) 在被壓縮或損傷後，恢復到原來樣子或位置；(2) 從疾病中如憂鬱症、逆境等恢復的能力。復原力這個概念是透過

逆境成長，同時也被視為正向心理的轉變(Atkinson, Martin, & Rankin, 2009)。多數學者認為復原力是指個人從創傷中恢復，並繼續生活的動態歷程(Dyer & McGuinness, 1996; Schoon & Bynner, 2003)。

Worden (1991) 除了歸納喪親者常會表現出的症狀和反應，也對喪親悲傷復原的過程，提出了四個任務:首先要接受死亡的事實；第二個任務為經驗喪親的悲傷和痛苦；第三個任務為重新適應已改變的環境；最後，將要從喪親的悲傷中抽離，重新將心思投注在其他的人事物上。

對一個成人而言，即使對死亡的概念有所了解，但當面臨至親離世時，心靈依然會受到創傷。當生命遇到這悲傷經驗時，必須承受和面對種種的壓力與情緒。從悲傷經驗中做深入的探討，體驗自己真實的感受和情緒，以找到繼續存活下去的力量與意義，才能從悲傷中振作起來。

綜上所述提出的階段理論，可以發現在事件發生初期時的失落，個體首先會出現的是「難以置信」與「否認」的狀態，而當個體開始意識到失落事件的確實性與不可逆性，個體進入悲傷的情緒，包含憤怒、難過等等，考驗著個體回應悲傷與維持生活的能力，有些喪親者在悲傷的同時也會失去平時生活上具有的功能，包含做決定、行動等等，而進入到絕望感的階段。最後，當個體開始真正學習承認悲傷的事實、重新定義生活與自我，復原即開始發生。面對失落與哀傷是每個人的人生都會經歷很多次，對於面對親人死亡那情緒更是無法言語，可以悲傷，但是也要瞭解、學習該如何從這件事情重新的再出發。

因此，本研究想要瞭解喪親者是否也有這樣的過程，然而他們是如何去調適自己悲傷的情緒，如何去接受這個事實。

第三節 轉化歷程相關理論

壹、轉化學習的內涵

一、轉化學習定義

Mezirow 是最早提出「轉化學習」的相關概念，他認為轉化學習是一種改變，是我們對於既有的印象或根本性的改變，一種產生批判性意識的過程。

個人在成長的過程中，往往已經習慣一套觀看世界的方式以及價值觀，並且持續將新的經驗整合到先前的學習中。轉化學習的過程為當個人建立新的觀點或修正自己原先的看法，而進一步採取實踐行動。轉化學習的過程不是直線前進的，而是一個動態的歷程，彼此間互相交互影響。學習者可能在轉化學習的不同階段中來來回回，或是在同一時間內歷經一個以上的階段（李素卿譯，1996）。

二、轉化學習的歷程

（一）Mezirow 之轉化學習歷程

根據 Mezirow 的主張，促使個體進行轉化學習的主要原因，乃是個體原有的意義觀點無法詮釋新的生活事件或經驗。例如快樂或悲傷的突發事件，使得個體原有的意義觀點無法合理的詮釋這些新的事件，甚而形成複雜難解的兩難困境時，即是個體進行轉化學習的重要契機。而轉化學習的發生則有賴於個體能否針對原有的意義觀點進行批判與反省，進而發展出與新生活事件相合的意義觀點。

Mezirow 在 1975 年，針對重回學校參與回流教育方案的婦女所進行的研究，Mezirow 歸納大部份經歷轉化學習的學習者，都會經歷如下的十個階段：

- （1）失去方向的兩難困境；
- （2）重新檢核自己原有的價值信念；
- （3）對認知的、社會文化的或是心理的假設進行批判性的評估；
- （4）了解個人的不滿和轉化過程可與他人的類似經驗相比照，而逐漸從傳統社會中疏離；
- （5）開創新的角色、關係和行動；
- （6）規劃行動的計劃；

- (7) 學習執行計畫所需的知識和技能；
- (8) 盡力嘗試新的角色；
- (9) 在新的角色和關係中建立能力和自信；
- (10) 以新的觀點作為重建個人生活方式的技巧。

Mezirow 所提出的轉化學習十個轉化階段，基本上是一個以批判反省為基礎動力的直線式轉化歷程。根據實證性研究發現，在真實生活情境中，轉化學習並不會完全照著 Mezirow 的十個轉化階段的順序進行，而且也不是所有轉化學習的學習者都會經歷所有的十個階段，有些學習者會跳過某些階段而直接進到下一個階段（黃富順，2002）。

貳、轉化學習之相關研究

成人學習研究的重要理論之一是轉化學習，其應用在成人的研究非常廣泛，然而，「觀點轉化」也是一種學習，發生的關鍵在於解決問題，在用語上，有的學者稱之為「轉化學習」。各研究因研究對象和地區文化不同呈現出多樣且不同的研究結果。研究者將所蒐集到的文獻整理如下：

綜上所述，轉化學習是一種改變，不是實際去學習一項新的事物，而是我們對於既有的印象或根本性的改變。Brookfield 與 Mezirow 的觀點轉化理論都是解放的學習、強調批判省思的重要，當一個人會轉化學習，大多數是因為他遇到了一件什麼重要的事情，而迫使他需要改變，改變的幅度見仁見智，也許有人不覺得自己正在改變，但事實上他正悄悄的在經歷轉化學習。

轉化學習有可能是很明確的，也可能是後來恍然大悟。而本研究想要探討對於成人早期者在經歷過喪親之後，是否有發現到自己的不一樣，以及如何不一樣？

第三章 研究設計與實施

本研究旨探討悲傷管理的終身學習個案研究-以中年婦女喪親悲傷轉化學習歷程為例，本研究以質性研究為取向，希望可以與研究對象互動和對話，深

入了解當失去自己的父母親要如何釋懷、走出悲傷的心情，如何透過這樣的抽離讓自己有一股不一樣的力量或有什麼不一樣的轉變。

依照訪談的進行方式，訪談結構程度可分為「非結構式」、「半結構式」與「結構式」訪談。本研究根據研究所蒐集文獻探討的結果，編制半結構式訪談大綱進行訪談，可以獲得更多意想不到的經歷，也彌補研究者訪談的不足，讓受訪者可以更自在的回答，以求獲得較完整的資料。訪談法是質性研究的一種取向，訪談法在質性研究中是蒐集資料的重要方法之一，往往可以蒐集到比一次評量(如問卷調查)更廣泛、更深入且更意想不到的結果資料(陳向朋，2003)。所以訪談法需要事先了解設定想要訪談的對象，而研究者也需要先了解受訪者的背景，以及掌握研究目的。

研究對象

本研究選取 3 位受訪者且為滿四十五歲之婦女，具有參與意願，經歷過喪父親或母親，喪親期間滿兩年以上，願意分享如何走出喪慟陰霾，因為研究者想要了解這樣的直系血親，經過緊密相處之後突然一輩子失去了一個人是要如何去調適還有在這當中學習到什麼，帶給受訪者什麼不一樣的改變?

受訪者會由研究者身旁的親戚開始尋找，再透過介紹滾雪球 (snowball sampling) 的方式，經受訪者同意接受訪談，訪談地點以受訪者覺得方便且舒適的場所為主。最後，共有 3 位受訪者接受本研究之訪談，有關受訪者基本資料如表 1 所示。

表 1. 受訪者基本資料

受訪者	性別	年齡	職業	逝世者	喪親時間
A	女	52 歲	家庭主婦	父親	7-8 年
B	女	46 歲	自家工廠	父親	超過 5 年
C	女	50 歲	農夫	父親	好多年(約 7 年)

資料來源:研究者自行整理

研究工具

本節針對本研究的研究工具，包括研究者本身、同意書、訪談大綱、錄音工具及現場筆記，加以說明如下：

壹、研究者本身

研究者即是一項研究工具，因為研究者有上過 4 學分的教育研究法，以及質性研究法，截然不同於過去研究傳統強調冷靜客觀、不帶個人情感的科學家角色，質性研究者是深刻關切探究的人事物(李政賢譯，2014)。

在訪談過程中，研究者須以客觀、開放、接納與傾聽的角色進行研究，從訪談到最後的資料分析處理都須保持中立，避免因主觀因素影響到研究的歷程。

貳、訪談同意書

每位受訪者在接受第一次訪談時，均事先閱讀同意書，以了解本研究之目的與重要性，訪談同意書中應言明受訪者同意接受訪談時錄音，以作為學術研究之用和便於事後資料分析。

參、訪談大綱

本研究採半結構式訪談，依據訪談大綱進行，希望受訪者可以在描述參與動機時能夠更聚焦，特別依據研究目的與相關文獻設計訪談大綱，形成正式訪談大綱。而訪談內容包含基本資料、受訪者經歷喪親的轉化。

肆、錄音工具

訪談同意書中及開始訪談之前應向受訪者說明使用錄音設備之原因，並徵求受訪者同意接受訪談時錄音，詳實紀錄整個訪談資料的過程，以作為日後學術研究之用和便於事後資料編碼、分析。在訪談過程中，要尊重受訪者得隨時暫停錄音。

伍、現場筆記

為了確保訪談資料的完整度與正確性，用來記載受訪者的基本資料、訪談過程中受訪者提及的重要事件，並幫助研究者記錄訪談過程中的觀察，例如：表

情、聲調、動作等。可輔助研究者回憶當時訪談之情況，補充訪談不足的地方，有助於資料的完整性，並在訪談結束後，製作成個人檔案，標示清楚訪談對象、時間及地點。

第四章 研究結果與討論

第一節 中年婦女喪親後的悲傷管理經驗

一、彼此之間的互動情感

兩個人的關係，會影響彼此間的情感。他對你越重要，就會讓你覺得更開心或是更難過。

我覺得爸爸很疼我們，雖然小時候曾經吃過他的藤條，但是覺得爸爸是愛我們的。互動關係應該說還不錯…A35-36

二、與逝世者的回憶

人，過世了就無法死而復生。家屬們的思念只能夠過以前的回憶來追念，不管是好的壞的，就連原本的角色稱呼都已經沒有對象可以叫了。

因為跟父親這樣子也三十幾年三四十年了，一下子沒辦法看到他當然心裡很難過。剛開始的改變就是回去的時候就剩下看到母親，爸爸就看不到啦。

B33-35

三、天秤的兩端

天秤要維持平衡是很困難的，要毫米不差才有可能，工具都這麼難平衡了，更何況是人呢？面對很多事情的時候，很難去拿捏到底該如何做。

其實爸爸那一年是我最痛的那一年，因為呢，同時我兩個爸爸，因為第一，我已婚，同年我公公也是那一年去世的，所以那一年對我來講非常的痛心。

A14-16

因為我老公不讓我去（進香）。A:所以您現在覺得說您當初應該要跟他一起去進香?C:對阿。C80-82

四、心有餘而力不足

心裡有想要去做某一件事情，但是因為種種的因素而不斷地錯過，導致後來成為心中的遺憾。

(一) 沒有辦法親自陪伴

因為三位受訪者皆為已婚，且有工作，因為自己本身也有很多事情要做，所以在相較起來較無法親自出席陪伴在他們身邊。

有時候工作的關係，還有我這邊自己家庭的關係，時間上都要…比較難挪拉，可是盡量都還是會挪出來啦。B57-60

如果是出錢，譬如說是讓他出國，我自己有自己的家庭，而且小孩子都現在都是還在求學，帶他出國比較沒有辦法拉，如果說出錢讓他跟著旅行團出國，那是最好的。B64-67

(二) 無助與後悔

以前小時候因為自己還沒有能力可以去處理事情，長大之後，懂了，想要處理小時候發現的問題，才發現已經來不及了。

從小我覺得我們家是沒有很富有，但是要去賺錢才會有…就是怎麼講?恩…我們應該算是務農的家庭，嘿，然後小時候爸爸的眼睛就不好。長大之後才知道爸爸那個是白內障，那分家之後呢，我們有要帶爸爸去把眼睛弄好，可是醫師說已經太久了沒辦法復原，嘿，對就這樣。所以爸爸一直眼睛就是ㄟ…一隻眼睛就幾乎沒辦法看到，然後另外一個眼睛，人老了就會有一些毛病，也會視力都是受影響的。A28-33

第二節 中年婦女喪親後的悲傷轉化學習歷程

一、看開死亡及把握當下

人與人會相遇，是緣分，可以當家人是很深的緣分。

再者人生總是會往這條路前進，只是早晚問題而已，只能盡力告訴自己要把握與珍惜當下，機會溜走了就不一樣會再次掌握到。

就是覺得跟長輩或者是自己的父母親相處，現在的話都要珍惜，因為現在

相處一天就會少一天，阿所以都要珍惜，有時間還是真的都是要跟父母親多多相處在一起。B54-56

人生呢~一輩子很短。C51-56

第五章 結論與建議

第一節 結論

一、中年婦女傾向壓抑悲傷情緒，只在獨處時失控崩潰

長越大，情緒越容易被壓抑著，更何況是難過想哭的時候，總是會不想要被發現。作為女兒、老婆、媽媽，在不同位置不同的角色時，總是要隱藏住自己的情緒，不能完全的表達出來，害怕媽媽會難過，婆家與孩子都還需要妳，所以只能在獨處的時候好好的發洩自己悲傷的情緒。

二、家庭、小孩與工作的責任感，會促使中年婦女較易走出傷悲的情緒

三位受訪者皆為父親死亡且都超過五年，加上自己都已經結婚了也都有小孩需要照顧，也要繼續過生活所以要繼續賺錢養家。在有家庭、小孩與工作的環境下，較容易轉移悲傷的情緒，也需要更加堅強的去面對，然而嫁出去之後相較之下較少時間可以陪伴自己的親生父母親，推估在種種因素之下他們比較可以談論一些多數人不想談的事情，且在訪談過程中，也較不容易再度湧入悲傷情緒。

三、隨著時間的流逝逐漸淡忘悲傷，學習轉化為把握與珍惜當下

人與人的緣分得來不易，更何況是當家人的緣分。

我們都知道人生無常，下一秒會發生什麼事情沒有人可以預知，所以要好好過每一天，有什麼想要做的事情就盡量去完成它，不要讓自己有太多的藉口而一再的拖延想要做的事情，否則可能就造成遺憾。

第二節 建議

一、成立社區心靈輔導中心，對於喪親者給予情緒輔導，以降低憂鬱症的產生

為了預防喪親者無法自己療傷，導致憂鬱症的產生。若在社區成立一個輔

導中心，可以供民眾到輔導中心談心，把想說的話全部說出來，除了讓自己可以好過一點，也可以透過專業的輔導人員給予協助。

二、收集喪親者的經驗，分享自己的故事與遺憾，讓成人在生活學會珍惜與把握與父母相處的時光，避免遺憾

人的一生中或多或少會有遺憾，遺憾就是想說的話來不及說，想做的事情來不及做，而錯過了就在也永遠無法說、無法做了。透過自己親身的經驗，帶給更多人體會當初的感覺，讓大家更會珍惜與把握。

三、學習經由參與悲傷管理及心理調適等學習活動，讓自己走過喪親悲痛，化繭成蝶

當自己還不知道要如何整理自己的情緒與心態時，除了可以透過專業的輔導人員外，也可以透過參與各種不同的學習活動、認識新朋友等，由外在新的知識與新的環境，讓自己不要一直沉溺在悲傷的情緒中。

參考文獻

- 吳芝儀、李奉儒譯 (1995)。質的評鑑與研究。台灣台北:桂冠出版社。
- 李政賢 (譯) (2014)。質性研究—從開始到完成 (原作者: Robert K. Yin)。臺北市:五南。
- 李香穎 (2011)。從哀傷到復原—正向心理學的應用·諮商與輔導, 304, 28 - 32。
[Li, S. Y. (2011). Grief and restoration: Application of positive psychology. *Counseling & Guidance*, 304, 28 - 32.]
- 李素卿(譯)(1996)。瞭解與促進轉化學習:成人教育指南。台北:五南。
- 林姍含(2005)。四位中年職業婦女的生命故事—以利文森的成人發展理論為軸。南華大學生死學研究所, 未出版, 嘉義縣。
- 徐俊冕 (1997)。成人心理學—發展與老化。台北:五南。
- 張芬芬(2010)。質性資料分析的五步驟:在抽象階梯上爬升。初等教育學刊, 35期, 87-120。
- 張美惠(譯)(2006)。當綠葉緩緩落下 (原作者: E.K.Ross & D.Kessler)。台北市:心靈工坊。
- 陳向朋(2003)。社會科學質的研究。台北:五南出版社。
- 曾煥棠 (2000)。生死學在護理學院教學的概況檢討。通識教育, 7, 77-100。
- 馮觀富(1992)。第三節:壓力·失落的危機處理。載於馮觀富(主編)壓力·失落的危機處理(211-220)。台北市:心理。
- 黃淑清 (1998)。失落的因應歷程之探討—以青少年期父(母)親過世的成人為例。國立政治大學教育系碩士論文, 未出版, 臺北市。
- 葉寶玲(2002)。如何運用說故事與儀式於喪親家庭之悲傷輔導。諮商與輔導, 199, 23-26。
- 蔡佩真(2006)。台灣癌症喪親家庭關係之變化與探究。國立暨南國際大學, 社會政策與社會工作學系, 未出版, 南投縣。

- 蔡麗芳(2001)。喪親兒童諮商中悲傷經驗改變歷程之研究。國立彰化師範大學輔導與諮商系，彰化縣。
- 賴念華（2000）。九二一災後心靈重建團體之行程與介入策略—以兒童藝術治療團體為例。2000 九二一震災心理復健學術研討會論文集(頁 180-184)。彰化：國立彰化師範大學。
- 賴念華（2009）。表達性藝術治療在失落悲傷團體之效果研究。台灣藝術治療學刊，1(1)，15-31。
- 賴怡霖(2007)。喪親兒童的失落與復原。諮商與輔導，262，25-28。
- 賴淨慈(2013)。台灣悲傷研究之趨勢分析—以 1998-2012 文獻為例。南華大學生死學系碩士學位論文，未出版，嘉義縣。
- 賴麗珍（1996）。馬濟洛的點轉換學習理論介紹。成人教育學刊，34，18-25。
- 簡茂發、蔡玉瑟、張鎮城(1993)。國小單親兒童與雙親兒童生活適應之比較。中國測驗學會測驗年刊，40，271-290。
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Cappel, M. L., & Mathieu, S. L. (1997). *Loss and the grieving process. Parks and Recreation*, 32(5), 82-85.
- Carney, T. F. (1990). *Collaborative inquiry methodology*. Windsor, Ontario, Canada: University of Windsor, Division for Instructional Development.
- Emily, S. H. (1991). Adolescent bereavement following the death of a parent: *An exploratory study. Child Psychiatry and Human Development*, 21(4), 157-184.
- Klass, D., Silverman, P. R., Nickman, S. L. (1996). *Continuing bonds: New understandings of grief*. NY: Routledge.
- Neimeyer, R. A. (2001a). Reauthoring life narratives: Grief therapy as meaning reconstruction. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 38, 3-4,

171-183.

Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). *The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23*, 197-224.

Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *Omega: Journal of Death and Dying, 61*(4), 273 – 289.

Viorst, J. (1986). *Necessary losses*. New York: Simon & Schuster.

Walter, C. A. (2003). *The loss of a life partner*. New York: Columbia university press.

Weenolsen, (1988). *Tanscendence of loss over the life span*. New York: Hemisphere.

Weiss, R. S. (1993). Loss and recovery. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, & R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention* (pp. 271 – 284). New York: Cambridge University Press.

Worden, J. W. (1991). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for mental health practitioners*. New York: Springer.

人文主義觀點在高齡者參與桌上遊戲課程的學習應用及其啟示

魏伶瑾

摘要

全球人口高齡化，高齡者透過活動追求自我實現，桌上遊戲普及適合不同年齡層，人文主義的觀點成為高齡者桌遊動力，高齡者參與桌上遊戲的益處多。研究目的為瞭解高齡者參與桌上遊戲課程的現況與問題，與人文主義觀點在高齡者參與桌上遊戲課程的應用，綜合研究結果與發現，提出具體建議作為高齡參與桌上遊戲課程的啟示。本研究採用質性研究法，使用半結構式訪談，輔以參與觀察，選取五位參與樂齡學習中心_桌上遊戲課程至少一期的高齡者為訪談對象，分析參與課程對其潛能開發與自我實現之探討。 結論與建議：高齡者在生活中缺乏自我信念、透過桌上遊戲可以讓高齡者參與人際互動、控制環境學會自主、因為專注遊戲，重拾生命力，感受自我價值，高齡者缺乏活化大腦，透過桌遊可以幫助其全人發展。結論：一、人文主義在桌遊課程的應用可以讓高齡者從中達到潛能開發，開發高齡者志願服務、樂於助人的天賦，使其覺得自己還有用。二、高齡者從參與桌上遊戲課程中，獲得成就感，找到自我價值，提升快樂感，自我實現。依據研究結果，本研究針對樂齡學習中心機構、高齡者與桌遊教師提出相關建議。

關鍵字：桌上遊戲課程、高齡者、人文主義

壹、 前言

一、 研究背景

(一) 全球人口高齡化，高齡者透過活動追求自我實現

全球人口快速高齡化已成為各國重視的議題，美國人口調查與統計局（US Census Bureau）指出，全球人口正以前所未有的速度老化中，據其統計，目前全球 65 歲以上人口已占全球人口的 8.5%，已超過 6 億，依目前的趨勢來看，到 2050 年 65 歲以上的人口將會有 16 億人，約占 17%。研究報告指出，全球的平均壽命預估將從 2015 年的 68.6 歲，增加到 76.2 歲，80 歲以上的「超高齡人口」也將大幅增加，預估會從 2015 年的 1.265 億人成長到 4.466 億人。

陳宇嘉（1985）表示人一生中的每個週期均有其特定的任務角色與需求，而老人的需求則有其獨特性（吳佳玲，2001）。謝高橋、陳信木（1994）的老人的福利需求調查之五個重要的面向配合 Maslow 的需求理論，在「生理需求」方面-健康，在「安全需求」方面-經濟保障、居住安養，在「愛與隸屬」方面-心理及社會適應，在「自尊」方面-心理，在「自我實現」方面-再就業或再教育。由於老人的需求，源於老化的過程，諸如生理、心理和社會功能的衰退或喪失，通常其需求是具有連帶關係的（高迪理，1993）。一般而言，老年人參與團體活動可以追求更高層次的需求，獲得愛與隸屬、自尊或自我實現（王淑真，2009）。

綜上所述，因應高齡化社會的來臨，高齡者可以透過參與活動達到其更高層次的需求，以獲得自尊與自我實現。

(二) 桌上遊戲普及適合不同年齡層

席勒曾在《審美教育書簡》中說：「只有當人完全成為人的時候，他才遊戲；只有當人遊戲的時候，他才完全是人。」他認為透過「遊戲」，人意識到了自己的自由，這也是人格中不可或缺的一部分；也就是說在遊戲衝動的經驗中，人才能完

全觀照到自己的人性。

桌上遊戲的歷史悠久，可說自人類文明開始即有桌上遊戲的出現。桌上遊戲的起源要追溯至距今 5000 多年前，也就是公元前 3000 多年，在古埃及王朝遺址中所發現的棋類遊戲。桌遊的興盛則出現在 18-19 世紀，工業革命後，因為大量的機器取代人力，讓大眾增加休閒娛樂的時間。桌上遊戲與其他種類的遊戲（如：電子遊戲、團康遊戲、運動遊戲）相比，具有低門檻、人際直接接觸、便利性高及團體概念等特點，因此也特別適合在各種情況下做為教育訓練及人際互動之媒介(吳承翰，2011)。桌上遊戲為近年來教學者熱愛融入教學過程中的新的教學方式，因為桌遊為具有互動性及益智性的教學方式，學習者可透過遊戲過程產生思考與應變的學習在各學科知識領域中，如數學、語文、歷史、自然科學(許于仁、楊美娟，2016)。

綜上所述，桌上遊戲應用的層面很廣，從出生到老後皆可使用，學齡期間藉由桌遊來幫助潛能開發，讓學生樂於學習，工作期間藉由桌遊來進行員工教育訓練，強化組織動能，幫助員工發現問題，解決問題，退休前運用桌遊來規劃老後人生，協助其邁向成功的活躍老化，退休後運用桌遊來強化大腦，預防失智、失能，桌遊可以桌遊可以使用的層面遍及教育、學習、人格發展及產品說明、行銷文宣等，可說遍及生活應用的各個層面。

(三) 人文主義的觀點成為高齡者桌遊動力

陳佑淵(2014)人文主義成人教育學者認為成人教育的目的，是藉由成人教育活動幫助成人發展成為一個有尊嚴、有自主性的全人。且人文主義成人教育不僅關心成人在理性層面對知識和技能的學習，更關心成人在人格層面情緒、感情、潛能的全面發展和自我實現。人文主義主要兩個觀點為「潛能開發」與「自我實現」，高齡者參與桌上遊戲課程從中發現自己潛能，且從中獲得快樂感，藉由遊戲的過程，獲得成就感，達到自我實現，這些將成為高齡者持續參與桌遊的動力。

(四) 高齡者參與桌上遊戲的益處多

根據法國波爾多大學公共衛生團隊從 1988 年開始進行一項名為「paquid」的世代研究指出參與桌遊的人比不玩桌遊的人在罹患失智症的風險上少了 15%，相較於非玩家，桌遊玩家在認知衰退以及憂鬱症的罹患率上明顯較低，研究也指出桌遊活動有三大特點，(1)可以改善認知功能(如記憶力、注意力、判斷力、規劃能力等)、(2)增加人際互動(玩桌遊容易與他人產生有趣的互動)、(3)沒有限制(種類很多、可選擇難易度、身心障礙者也可以玩)。

臺灣學者李新民、李宜蓁、鄭博真（2017）亦提及透過桌上遊戲(table game 或 board game)為媒介，讓少年與老人透過在家互動遊戲學習，來促進彼此感情，拉近彼此距離，從遊戲中獲得愉悅快樂的正面感受。

綜上所述，可以得知高齡者從人文主義的觀點參與桌上遊戲有許多益處。

二、 研究目的

基於本研究從人文主義觀點以高齡者參與桌上遊戲課程為研究對象，探討其情況，期望達成下列三個目的：

（一） 瞭解高齡者參與桌上遊戲課程的現況與問題

目前高齡者參與桌上遊戲課程的學員大多為女性，其對於不想參與桌上遊戲課程的原因為不了解桌遊在做什麼、也不清楚從桌遊課程與高齡者的生活有什麼連結，有的高齡者因為自尊心較高，會擔心聽不懂規則、或是害怕玩遊戲會輸，這些狀況在高齡者參與桌上遊戲課程也時常發生。

（二） 瞭解人文主義觀點在高齡者參與桌上遊戲課程的應用

人文主義在桌遊課程的應用可以讓高齡者從中達到潛能開發，開發高齡者志願服務、樂於助人的天賦，使其覺得自己還有用；高齡者從參與桌上遊戲課程中，獲得成就感，找到自我價值，提升快樂感，自我實現。

(三) 綜合研究結果與發現，提出具體建議作為高齡參與桌上遊戲課程的啟示
希望可以透過本研究，提出具體建議，提供機構、高齡者與桌遊教師參考。

貳、 文獻回顧

一、人文主義

人文主義是廣泛的哲學觀點，其提倡的是讓人類擁有尊嚴和自主權，人文主義可以溯源於十五世紀的文藝復興時期，強調人類理性思考的開展，以道德為基礎，尊重個體個性、價值觀，特別強調的是人文主義不僅用於哲學觀點下探索，也同樣適用在教育學上，人文主義的教育目的在於全人發展，積極肯定自我，以人性本善為道德基礎，認為每個人都有其獨立個體及其潛能；人文主義的教育方法在於以學習者為中心，教育者是以教練的角色，營造包容、接納的環境，協助學習者學習；人文主義的教育過程在於以自由取代強制手段，教學主張以啟發取代訓練。主要代表人物有：Elias、尼爾、馬斯洛、盧梭等代表，然而人文主義也有其為人所詬病之處在於過度強調個體自由發展，因而產生「只要我喜歡，有什麼不可以」的濫觴。

張春興(1989)認為人文主義強調人性尊嚴及個人的自由與價值，對於人的經驗、價值、慾念、情感及生命意義等主題是其研究的重點，其目的在於幫助個人健康成長，進而達到自我實現以利益社會。郭為藩(1992)認為人文主義重點在以個體的內在經驗作為心理學探討的對象，重視人的獨有特質如自由抉擇、創造性、價值觀念及自我實現的主題，其最終目的在於提高人的價值與尊嚴及發展其內在潛能。

綜上所述，人文主義是以個體為核心有機體，所有外在的協助與訓練都是為了引發個體的全人價值與尊嚴，強化個體適性適才的發展，為由內而外的學習方法，因此可適用對象為高自尊、低自信的樂齡學習者、成人學習者、自主自律能力強的學習者等。

二、 人文主義的核心觀點

本研究聚焦在人文主義的核心觀點「潛能開發」與「自我實現」，下列分別來做討論。

（一） 潛能開發

潛能開發也就是將潛在的能力開發出來，人有無限的可能，根據美國心理學家威廉·詹姆士所說：「一個正常健康的人，只運用了其能力的 10%，尚有 90%的潛力」，在這項研究出現之後，潛能開發成為很多後進及一般民眾爭相希望自我增進的目標，潛能有未顯性和可誘發性的特征。

（二） 自我實現

自我實現一詞，是由人本主義的心理學家馬斯洛所提出的，他將研究焦點放在心理健康的個體上，特別是那些所謂自我實現（Self-actualized）的人身上，嘗試歸納出那些對生命感到滿意、能發揮潛能又具有創造力的人的共通點。馬斯洛發現，這些人之所以較不易受到焦慮與恐懼影響，是因為他們對自己及他人都能抱著喜歡及接納的態度。他們雖然也有缺點，但因為能夠接受自己的缺點，所以他們較一般人更真誠、更不防衛，也對自己更滿意，每個人都有自己的理想，不論這份理想是什麼，透過自主、自發培養自己實踐理想的過程，即稱為自我實現。

三、 桌上遊戲課程

桌上遊戲又稱不插電遊戲，簡稱桌遊，泛指在桌上進行的遊戲，桌遊可透過全球桌遊網站（BoardGameGeek）分為八大類別，分別為抽象遊戲、兒童遊戲、可定制遊戲、家庭遊戲、聚會遊戲、策略遊戲、主題遊戲、戰爭遊戲。桌遊課程與一般桌遊店的差別主要是桌遊課程有理論基礎，本節將介紹桌遊課程的理論基礎，應用特性與相關研究。

心理學教授奇克森米海伊（Mihaly Csikszentmihalyi）提出，找到個人從事某些活動所產生的心流經驗(Flow experience)，就能獲得真正快樂而滿足的人生。奇克森

米海伊指出：「心流經驗是一個人全神貫注地投入一件事（或一個活動），過程本身就是一種極端的享受，以致於會不惜代價的全然投入。」（李新民、李宜蓁、鄭博真，2017）根據 Csikszentmihalyi(1990,1999)所提出的心流理論，心流體驗指稱個體對一種活動或者事物表現出渾然忘我的濃厚興趣，不計代價的完全投入，感覺一種深沉愉快的經驗。這種投入是依照內在動機或者需求，而心流體驗之後會感受到的正向情緒。（李新民、李宜蓁、鄭博真，2017）而根據 Fredrickson（2005）的擴展—建構理論（broadening-and-building）之擴展假設(broadening hypothesis)，正向情緒能夠擴展個體思考—行動功能(thought-action repertoire)，使得人們突破僵化認知行為反應的限制，擴大注意的範圍，增強認知靈活性，以產生更多、更彈性的認知思考和行為反應(李新民，2010、2011)。根據 Fredrickson(2005)的擴展—建構理論(broadening-and-building)，這種玩遊戲與懷舊所帶來的正向情緒，可以建構的一生受用的智能、身體、社會與心理資源(intellectual,physical,social and psychological resources)等等個人資源，透過這些個人資源將有助於老人的正向老化。

參、 研究方法及過程

本研究透過半結構訪談，訪談對象以年滿 55 歲，且參與樂齡學習中心桌上遊戲課程一期以上的學員，預計訪問 5 位學員，分析參與課程對其潛能開發與自我實現之探討。

一、研究對象

本研究主要訪談對象以年滿 55 歲，且參與樂齡學習中心桌上遊戲課程一期（8 周）以上的學員，預計訪問 5 位學員，每位預計訪問 40 分鐘，訪談地點位於嘉義市博愛社區大學。

二、研究工具

本節將對研究工具進行陳述，分別是研究者、訪談大綱與逐字稿及訪談省思札

記，茲分述如下：

（一） 研究者

研究者本身為嘉義市西區樂齡學習中心—樂齡桌遊同樂會課程講師，研究者是質性研究中最基本的、也是最重要的研究工具，所以研究者應具備研究的各種能力（王文科，2000），在訪談過程中，研究者更是重要的影響工具，研究者盡量保持中立的立場，並認清自己的價值觀與偏差，不管受訪者的回答如何，也保持中立的態度（簡春安，2004）

（二） 訪談大綱

本研究採取半結構訪談，訪談大綱為研究工具之一，訪問前會先設計訪談大綱。訪談大綱乃依照文獻探討而定，根據所欲探討的主題擬定訪談問題。

肆、 結論與建議

一、結果發現

（一） 高齡者參與桌上遊戲課程之動機

高齡者在參與桌上遊戲課程的初始點為自身出發，對玩桌上遊戲有興趣，或是透過學員推薦才來參與課程，參與課程後發現桌遊好玩且有趣，可以從中學習到不同事情，且還有附加價值，可以預防衰退-訓練腦力與手指。本節歸納高齡者參與桌上遊戲課程之動機為：預防衰退、好玩且有趣、可以學習、有附加價值、自身感受等五項，分別論述如下：

1. 預防衰退

在高齡者退休後，有許多空閒時間，因為體力、腦力不如早年，身體各項機能接開始慢慢衰退，高齡者願意投入桌遊課程的動機，包含上課可以動動腦、靈活一點，手的部分也有動到。人們需要控制環境，如果遊戲中高齡者能充分行使控制權，

則對環境的掌握的需求可獲得滿足，透過桌遊高齡者能行使控制權，養成獨立思考的習慣，可以就是像是 L 學員提到：

頭腦動得比較靈活，因為在玩桌遊的時候要怎麼擋別人的路、增加自己的分數...因為之前可能很多事情都會忘記，現在在想就會比較快 (L-149-150)。

(從課堂上) 學到技巧，改變頭腦有比較動動腦，靈活一點，手的部分也有動到 (L-154)

2. 好玩且有趣

桌遊有些運用交易、協商、角色扮演、應變突發狀況等規則，讓遊戲過程像小說的多結構發展方式，複雜的遊戲規則可以滿足成人需要的挑戰性和刺激感。而簡單的遊戲規則使兒童與高齡者可以輕鬆加入，有些運氣成分的遊戲，高齡者玩起來也很開心，就像是 T 學員提及：

我不是，我們都是另一位 OO 學員邀約的，那個學員說桌遊很好玩，可以一起來參加，一開始他們有的不知道的都誤會說是打麻將，不過實際玩的都不是這個，大概是 105 年老師教的課程，玩的桌遊是猜數字，還讓其他人說，我是不是有賭博，不然怎麼都知道答案，其實我都亂猜，玩桌遊很有趣。(T-036-039)

3. 可以學習

(李新民、李宜蓁、鄭博真，2017) 透過桌上遊戲(table game 或 board game)為媒介，讓少年與老人透過在家互動遊戲學習，來促進彼此感情，拉近彼此距離，從遊戲中獲得愉悅快樂的正面感受。高齡者透過玩桌遊來學習接受輸贏，如同面對人生的挑戰，來參與桌遊課程與大家一同學習，接觸社會層面，老師講課，立即操作，就像是 L 學員提及：

我覺得我們來這邊一方面是消磨時間，一方面是動動腦，一方面是教朋友，不用計較那麼多，大家都是好朋友，分數計較那麼多，等等下課桌遊還是要還給老師

啊... 分數有時候跟運氣也有關係，不一定，沒什麼好計較的... (L-128-132)

4. 有附加價值

桌遊受場地、器材、天氣等限制非常少。攜帶方便，活動進行只需要一個平面的空間，並且所需要的一切道具都已經包含在桌遊道具中，簡單又方便。桌遊可以在家玩，又可以消磨時間，最重要的是孫子回來也可以一起玩，如同 H 學員與 T 學員提及：

所以才會請老師幫忙買桌遊，讓我們可以在家玩，那天來這邊一方面是消磨時間 (H-116-117)

有一次孫子陪我一起玩，他們每個都很厲害，大家都比我厲害，因為大家都知道規則跟邏輯，只要有人一起玩就很好，需要有人陪伴 (T-056-057)

5. 自身感受

高齡者參與課程的關鍵在於自身的興趣與感受，如同 T 學員提及：

桌遊很有趣，有興趣就會想要來上課，聽得懂就好，聽不懂的話會一直想，到底要不要來上課。(T-047-048)

有在課堂上動動腦，就像我今天跟你講的這些一樣，桌遊有趣我就很喜歡來上課，每個老師都很用心，過久了還是會有一點印象，有趣的上課都會很喜歡。(T-069-071)

(二) 高齡者參與桌上遊戲課程的學習

高齡者透過桌上遊戲課程的學習，對其人際關係有所的改變，其包含了可以跟大家一起上課、來上課之後孫子會陪高齡者一起玩桌遊、認識不同的朋友、改變自己在家看電視的習慣、與其他人關係像姊妹。本節歸納高齡者參與桌上遊戲課程對人際關係之因素為有伴一起上課、認識朋友、習慣改變等三項，分別論述如下：

1. 有伴一起上課

先前文獻探討提及，吳淑菁（2013）人際關係方面，多與人交往，較多家人支持的中老年人在生活上、情感上有較多機會獲得支持，有助滿足心理需求，維持較佳的心理健康，如同 L 學員提及：

對阿，剛剛那個大姊 OO，他就在路上遇到我，問我上什麼課，我跟他說玩桌遊動動腦，他才很開心的說那他也要一起，接著才會來上今年的課程。(L-135-136)

2. 認識朋友

蔡婉甄（2017）研究指出桌遊有助於安養機構的高齡者正向情緒，機構高齡者對桌上遊戲接受度高，希望機構可以定期舉辦桌遊活動的意願也高，桌遊活動進行五週後，安養機構高齡者間互動變多，在親密親友數、親友互動頻率、與親友聯絡方式皆有增加，親友親近程度層面亦有顯著影響，整體來看，桌遊有助於改善高齡者之人際溝通，如同 H 學員、L 學員提及：

有拉，來上課多少對自己有興趣才會過來，對頭腦也有動到 (H-155)

還可以認識朋友 (L-156)

對阿都是來這邊才認識的 (H-157)

我們就是來這邊才變成麻吉的 (L-158)

3. 習慣改變

人際關係是人與人互相交往，透過語言、思想、情感與他人作用、互相影響的歷程（夏麗鳳，2011；張芳全、夏麗鳳，2011；傅清雪，2009），如同 H 學員、L 學員提及：

有阿，每次都有學到，不會只是跟老公對看，小孩也都不再了。(H-104)

不會是自己一個人在家裡看電視 (L-105)

(三) 研究結論

本研究係以質性研究方法之半結構訪談方式，訪談五位長期參與桌上遊戲課程之學員，以了解高齡者參與桌上遊戲課程之動機。本研究主要研究目的有兩個：1. 了解高齡者參與桌上遊戲課程的動機，其中結論一、二、三、四、五，五個結論與高齡者參與桌上遊戲課程的動機有關；2. 高齡者參與桌上遊戲課程對其人際關係的影響，其中結論六、七，兩個結論與高齡者參與桌上遊戲課程對其人際關係的影響有關。綜合前述的整體經驗與文獻論述、分析與討論，歸納出下列七個結論：

1. 參與桌遊可以預防衰退，因其可以動腦且訓練手部的力量。
2. 高齡者覺得桌遊很有趣，也很喜歡玩桌遊。
3. 高齡者從參與桌遊課程的過程中學習、改變、增能。
4. 高齡者喜歡玩桌遊的原因是因為桌遊有許多附加價值，如：便利性，不受場地限制，可以在家玩、增進祖孫情誼、消磨時間…等。
5. 高齡者對於課程的選擇會因為自身感受而有所不同。
6. 高齡者因為參與桌遊課程之後習慣改變。
7. 高齡者對於參與桌遊課程認識朋友，會覺得有同伴，進而成為好友。

二、研究建議

本節將分為對桌遊課程之教師、對參與桌遊課程有興趣之高齡者、對研究本議題有興趣者提出相關建議。

(一) 對桌遊課程之教師

從高齡者參與桌遊的動機可以了解高齡者對於自身的感受是很敏感的，教師有

沒有用心高齡者都感受的到，再來是如何透過課程讓高齡者產生興趣，這部分是桌遊課程之教師可以再做改變的，找出適合高齡者的桌遊，透過桌遊教師的經驗將課程用情境導入，高齡者從中獲得快樂，回家後又可與家人分享、同樂，這樣將有助於高齡者願意持續投入桌遊課程。

(二) 對參與桌遊課程有興趣之高齡者

參與桌遊課程的高齡者透過親身體驗，與大家分享從桌遊課程學習到的樂趣、還有許多附加價值，例如：增進祖孫情誼、學習接受、有伴一起玩，桌遊是一個拉近人與人距離的媒介，可以多嘗試，透過親身體驗來了解桌遊課程。

(三) 對研究本議題有興趣者

本研究的結果可能礙於訪談大綱擬定不夠完善，加上初次嘗試訪談法，雖然有經過兩個預訪，點出從中訪問過程可能出現的問題，但因為經驗不足，追加問的方式不太完善，因此問出來的回答大多都傾向參與桌遊課程之動機，且多為一句話，較少訴說長段、挖掘出真正的故事，大多回答較少資訊，後續如想研究此題，可以將訪談大綱構想更完善，將追問的問題在問得更深入一些，這些將有助於對學術的貢獻。

參考文獻

何長珠 (2001)。遊戲治療技巧。臺北市：心理。

何長珠、陳信昭、陳碧玲、徐世厚、賴麗明 (2004) 遊戲治療新趨勢。臺北市：五南。

吳佳玲 (2000)。老人互助團體功能提昇之實驗研究—以埔里鎮老人團體為例(碩士論文)。

吳承翰 (2011)。桌上遊戲參與型態對人際溝通改善之研究—以台北地區桌上遊戲

- 專賣店顧客為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。
- 吳淑菁（2013）。台灣中老年人心理健康影響因素之研究(碩士論文)。
- 李怡靜（2016）。銀髮族之桌上遊戲數位化之研究。
- 李崇義（2003）。主觀幸福感理論初探及其對高齡者之啟示。成人教育，74，42-51。
- 李聖凱（2015）。桌上遊戲參與者休閒涉入與休閒效益關係之研究。
- 林子淳(2014)。運用桌上遊戲教學對國小五年級學童人際互動能力之影響。國立臺北教育大學社會與區域發展學系碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
- 林中斌(2004)。遊戲融入國小數學科教學活動之探究。國立臺北師範學院數理教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林央侖（2010）。企業管理訓練桌上遊戲教材評選指標之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林宥庭(2016)。以台灣配合政策的產業史探討未來產業趨勢 - 以自製桌上遊戲「掌握趨勢」來呈現。
- 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(2011)。代間方案對世代互動影響之研究。教育學刊，37，119-150。
- 夏麗鳳(2011)。澎湖縣新移民子女與非新移民子女人際關係與幸福感之研究。國立臺北教育大學教育經營與管理學系學位論文。
- 徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩(2002)。人際關係的理論與實務。台北:心理出版社。
- 徐宗國譯，2002，《質性研究概論》。台北：巨流出版社。
- 桌上遊戲代間方案對老人正向老化與代間溝通的影響. (2017). 華醫學報, (46), P164

桌遊媒材在家族遊戲治療中的應用初探。(2016)。輔導季刊(52-3), 36-46

高迪理(1993)。老人的文康休閒活動。社區發展季刊, 64, 84-86。

常慧、靳桂芳(2011)。桌上遊戲對成年人玩具設計的啟示。藝術教育, 10, 152。

張芳全、夏麗鳳(2012)。新移民子女的人際關係與幸福感之研究。彰化師大教育學報, 20, 73-101。

許于仁、楊美娟。(2016)。運用數位化桌遊探討理性情緒信念、同理心與情緒決策風格之關係。教育傳播與科技研究, 115, 59-72。

陳向明, 2002, 《社會科學質的研究》。台北: 五南出版社。

陳宇嘉(1985)。老人福利需求與社會福利制度。社會建設, 53, 77-91。

陳美琳(2013)。銀髮族桌上遊戲之設計創作。

陳偉誠(2010)。設計桌上遊戲圖樣介面對兒童數學學習成效之研究。

陳皎眉、鍾思嘉(1996)。人際關係。台北市: 幼獅文化。

傅清雪(2009)。人際關係與溝通技巧。臺北縣: 高立。

楊右丞(2015)。銀髮族交通安全教育桌上遊戲設計。

楊秋燕;陳明琚;沈金蘭;郭俊巖*,2017,以遊會友桌遊處遇團體研究—南區老人之家為例,社會發展研究學刊,19,pp78-111。

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。國立高雄師範大學碩士論文,未出版。

蔡婉甄(2017)。桌上遊戲對機構高齡者正向情緒、休閒參與及人際互動之研究(碩

士論文)。

謝高橋、陳信木 (1994)。邁向二十一世紀社會福利之規劃與整合：老人福利需求初步評估報告。臺北：內政部。

簡素枝(2004)。高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文,未出版,嘉義。

簡嘉怡 (2014)。探討國中生人格特質與人際關係對憂鬱之影響 — 以人際關係為中介變項。

Hartup, W.W. (1976). Peer interaction and behavioral development of the individual child. , In E. Schopler and R.J. Richler (Eds.), *Psychopathology and Child Development*, New York, NY: Plenum.

Wang, H., Jin, Y., Hendrie, H., Liang, C., Yang, L., Cheng, Y., Unverzagt, F., Ma, F., Hall, K., Murrell, J., Li, P., Bian, J., Pei, J. and Gao, S. (2012). Late Life Leisure Activities and Risk of Cognitive Decline. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 68(2), pp.205-213.