

高齡者的學習參與及生活滿意度關係之研究：以自我價值為中介變項

楊凱蓁* 林宜穎**

摘要

高齡者的學習參與有助於提升其生活滿意度，已被許多研究加以證實。然而，過去研究並未深入探究高齡者的學習參與是如何地影響其生活滿意度。許多文獻指出，高齡者積極地參與社會活動，將有助其正向自我概念的發展，並進而彰顯其生命存在的意義與價值，但目前較少有研究以自我價值為中介變項，探究其與學習參與、生活滿意度之間的關係。因此，本研究依據文獻，提出自我價值為一影響高齡者的學習參與及生活滿意度之中介變項的模式，並採問卷調查法，以大臺北地區343位高齡者為對象，探究其學習參與、自我價值與生活滿意度的關係。研究結果證實，高齡者的學習參與可提升其自我價值，並進一步增進其生活滿意度。

關鍵詞：生活滿意度、自我價值、高齡學習者

* 國立臺灣師範大學社會教育學系碩士

** 國立臺灣師範大學社會教育學系專案助理教授（通訊作者），E-mail: yiyinlin@ntnu.edu.tw

通訊地址：臺北市和平東路一段162號，聯絡電話：02-77343822

投稿日期：107年5月9日；修改日期：107年6月25日；接受日期：107年6月30日

DOI: 10.3966/207010632018060049004

壹、緒論

醫學與科技進步，人類壽命大幅延長，根據內政部統計處（2017）顯示，我國國人於2016年的平均餘命為80.0歲，其中男性平均餘命為76.8歲，而女性平均餘命更高達83.4歲。伴隨少子化因素下，促使我國於1993年成為名符其實的高齡化社會，亦即高齡人口在總人口數中達7%以上，截至2018年3月底，我國65歲之高齡人口已突破14%，進入高齡社會（內政部統計處，2018）。據此，在人口老化的現代社會中，伴隨著平均餘命的逐年延長下，高齡者能過著健康有品質的晚年生活，將是極為重要的議題。近年來，高齡者的學習參與議題受到重視，尤其許多研究已證實學習活動的參與將有助於提升高齡者的生活滿意度（林麗惠，2002；曾連春，2012；鍾秀琴，2011；Escolar Chua & de Guzman, 2014; Jin, 2017）。Escolar Chua與de Guzman (2014)的研究指出，高齡者透過學習過程，有助於保持身體的活躍與獲取快樂，進而使生活滿意度也較佳；此外，曾連春（2012）在探討中高齡者參與終身學習與憂鬱狀態及生活滿意度之研究中指出，參與學習活動與生活滿意度成正相關，中高齡者經由學習過程，有助於降低憂鬱和負面情緒，進而提升生活滿意度。

然而，在老化的過程中，長者需面臨無可避免的生理、心理與社會等多層面的喪失與轉變，因此會產生諸多的壓力與情緒，進而引發心理層面的轉變（黃富順，2004）。並且，在多項以生命全程觀點的自我價值相關研究中也證實，老年時期（尤其在60歲之後）對自我價值之感受呈現下降的趨勢（Orth, Maes, & Schmitt, 2015; Orth, Trzesniewski, & Robins, 2010）。因此，在老年時期若沒有適當的因應措施，恐引發許多負向心理狀態，造成自我價值與生活滿意度下降之情形（Cavanaugh & Blanchard-Field, 2002）。針對此一現象，有研究指出，透過學習活動之參與將能有效協助高齡者增進自我價值與自我認同（林麗惠、高玉靜，2016；盧婧宜、李雅慧，2016；Escolar Chua & de Guzman, 2014）。例如，盧婧宜與李雅慧（2016）於高齡者持續參與學習

之因素及其對高齡教育課程規劃之啟示的研究中指出，高齡者藉由參與學習活動之過程，有助於將學習之成效轉化為服務他人，並且再次投入社會。經由貢獻自身之力量，進而使高齡者從中自我肯定，並獲得自我價值之提升。

綜觀相關文獻可發現，目前大多數的研究均探討高齡者參與學習活動將有助其生活滿意度之提升，或參與學習活動有助其自我價值之提升。然而，老年學的相關研究指出，高齡者的自尊感是影響其生活品質的重要因素，綜觀目前的文獻，鮮少將此三者同時探討。因此，本研究提出高齡者的學習參與、自我價值與生活滿意度三者間之關係，並將自我價值視為中介變項之架構，以深入探究為何高齡者參與學習會影響其生活滿意度。

依據研究目的，本研究提出三項待答問題：

- 一、高齡者學習參與、自我價值與生活滿意度之現況為何？
- 二、高齡者學習參與、自我價值與生活滿意度三者間之關係為何？
- 三、高齡者自我價值在學習參與及生活滿意度之中介效果為何？

貳、文獻探討

一、生活滿意度之內涵與高齡者學習參與之關係

生活滿意度是測量國家人民生活滿意度的重要指標，能評估個體對於生活環境及社會變遷的適應程度（李威駿，2010），是經常被用為測量高齡者成功老化與否的指標之一（陳錦瑛，2013；黃璉華，1992）。

生活滿意度代表著個人對於生活各層面之滿意程度（陳冠名、林春鳳，2011），不過因每個個體的特性不同，對社會環境、經濟、個人自主等面向之主觀感受不同，所反映的生活感受也有所不同（林淑貞，2010）。因此，在不同的研究中，生活滿意度所包含的層面與內涵也有所不同（林麗惠，2002；黃國彥、鍾思嘉，1987；Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961; Salamon & Conte, 1982）。例如，黃國彥與鍾思嘉（1987）在研究老年人的生活滿意度之研究中，即將生活滿意度分為「與家人相處」、「情緒狀態」和「接

受現實」三大內涵層面，並指出高齡者隨著年齡的增長之下，需面臨生理機能上的減退、社會角色的改變，甚至是孩子離家的空巢期，以及配偶離開等多重的巨大生活轉變，高齡者若無法加以因應晚年生活的困境和接受當前的挑戰，則將產生一種對自己失望的表現和情緒感受；不過，高齡者若能從與他人分享中，獲取他人的肯定反饋，則有助於影響對於自身的生活滿意度。因此，「與家人相處」、「情緒狀態」和「接受現實」三大內涵層面，是影響高齡者生活滿意度之重要因素，且對高齡者此一階段的影響更為明顯與貼近。

在生活滿意度與學習參與的相關研究中，許多研究指出，為了維持高齡者晚年良好的生活滿意度，參與學習活動是有效的途徑之一（林麗惠，2002；賴玫娟，2006；鍾秀琴，2011；簡素枝，2004；Dorin, 2004; Hebestreit, 2008; Jin, 2017）。例如，Hebestreit (2008) 在探討澳洲第三年齡大學成人學習者之需求之研究中，認為高齡者藉由參與學習活動，一方面除了能獲取知識，亦可促進社交網絡之發展，因而帶動生活滿意度之提升；Jin (2017) 在高齡者參與學習課程與生活滿意度關係之研究中所言，高齡者在藉由參與學習之過程中，一方面有助於保持與社會的活躍互動關係，另一方面能藉由學習，獲取有關如何解決晚年生活困境之技巧，對晚年生活的轉變與影響有所助益，為此，高齡者在參與學習活動之下，其生活滿意度也會較佳。

二、自我價值之內涵與高齡者學習參與之關係

「自我價值」最早起源於1890年，由心理學之父W. James所提出，其認為自我價值是個體對於自身能否達成自我所訂定的目標和期待，促使個體進而產生自我的感受與評價，亦即個體自我成就或表現比預期的高，個體之自我價值程度也會較高。自我價值是個體心理狀態的重要指標，同時也是心理及人格領域中最具代表性、受關注的議題（巫博瀚、陸偉明，2010；Coopersmith, 1967; Jones & Jones, 1990），因它影響著個體的健康狀態、生活品質等。對高齡者而言，自我價值更是影響其生活品質的重要指標之一，

許多老年學領域的相關研究發現，老年時期的自我價值相較於其他年齡的時期，呈現了降低的趨勢 (Orth et al., 2010)。Peck (1956) 曾依據E. Erikson的理論加以擴展，指出高齡者面臨退休的問題，加上身體退化與角色改變下，會伴隨著產生沒有自信心、自卑等負面心理感受，若無法良好地因應老化，勢必將造成高齡者自我價值下降與喪失，進而影響生活品質。由此可見，自我價值對於高齡者之重要性，更是晚年生活中的重要議題。

綜覽過去之相關研究，以M. Rosenberg對於自我價值之說法最具代表性，其認為自我價值是個體對自我積極或消極的態度，並且對自我之特質進行評價與感受，進而整合為整體性自我價值（楊佳純，2014）；係指個體依據對看待自身的重要程度和他人的評價結果，而在心中傾向正、負向之態度，經加以統整後而得的線性組合（周嘉琪，2009；楊佳純，2014）。因此，自我價值高者，代表個體較能自我接納自己的優、缺點，並且能加以克服自我不足之處（林昀嫻，2003）。

對高齡者而言，其自我價值感是非常重要的部分。目前有研究指出，高齡者藉由參與學習活動，將有助於提升自我價值（陳曉萍，2012；黃美瑛，2006；盧靖宜、李雅慧，2016；Escolar Chua & de Guzman, 2014; Hebestreit, 2008; Schuller, Preston, Hammond, Brassett-Grundy, & Bynner, 2004）。例如，Schuller等人 (2004) 針對成人學習影響進行大規模研究調查，提出其中一項結論為：「從學習中獲得最普遍的好處在於自信心的增長」；Escolar Chua與de Guzman (2014) 探討第三年齡之高齡者經參與學習課程，對於自我價值、生活滿意度和憂鬱之影響研究中指出，高齡者儘管教育水平較低，但透過學習過程有助於保持身體的活躍與快樂、有益於心理上的健康，並且能賦予個體較佳的自我意義，進而提升較高的自我價值，亦即高齡者在晚年生活中若能持續參與學習活動，有助於提升個體自我價值，進而促進成功老化。另外，依據Tough (1978) 參與學習活動效益理論 (anticipated benefits theory) 指出，個體參與學習能產生41%的自我價值提升感，亦即經由學習能使個體對自我評價較高，並對自己有較高的信心與自我形象。由此可見，高齡者在晚期生活中，藉由學習環境有助於妥善運用自我防衛機制以保持自

我價值（黃美瑛，2006），加上從中獲取活躍的社交發展，進而建立良好的自信心，使整體自我價值大幅提升（李素箱、林志偉、李文裕、傅善恆，2013；林麗惠，2002）。

然而，在相關研究中，因對象之不同，所合適之測量工具與測量方法也有所不同，而目前以高齡為研究對象之研究中，大多採用Rosenberg (1965) 所編製之自我價值量表 (rosenberg self-esteem scale) 作為測量工具。一方面，此量表已發展多年，是廣為各國研究者使用之測量工具，已具備良好之信、效度，故能作為不同成人自我價值之指標與評估工具；另一方面，亦是適合中高齡族群測量自我價值之評估工具，是目前經常被使用於測量高齡者自我價值之重要評估方式，也是作為測量自我價值頻率最高之測量工具（李文裕，2012；巫博瀚、賴英娟、施慶麟，2013）。

三、高齡者的自我價值與生活滿意度之關係

自我價值被認為是情緒穩定與生活調適之關鍵指標，若個體在心理健康狀態不佳的條件之下，除了影響生活品質外，也會造成個體健康行為上的阻礙（楊佳純，2014）。然而，從文獻探討上發現，目前相關研究仍以非高齡者之研究為多，且多著重於青少年或成年人之研究（莊凡、胡海青，2008；張林、徐強，2007；陳美容，2005；陳麗娜、張建新，2004；Moksnes & Espnes, 2013）。例如，陳麗娜與張建新（2004）在大學生一般生活滿意度及其與自尊的關係之研究中指出，大學生會因社會環境與資源等因素，進而影響其自我價值程度和生活滿意度；張林與徐強（2007）則在自我概念和個體自尊、集體自尊對大學生主觀幸福感的影響研究中指出，大學生在面對挑戰和壓力時，會因自身的優、缺點，和對於自己所持的態度與自信情形，進而形成自我價值的程度，因此自我價值愈高者，其生活滿意度也會較佳；此外，莊凡與胡海青（2008）在大學生生活滿意度、自尊與應對方式的調查中指出，自我價值與生活滿意度間具有顯著關係，且自我價值的情形是影響大學生生活滿意度的重要變項。

進一步來說，以高齡者為研究對象，進而探討自我價值和生活滿意度關

係之研究則較為不足。Tavares等人 (2016) 的研究指出，社區中高齡者的自尊感會影響其生活品質；李文裕 (2012) 在探討臺中市中老年人休閒參與、自我價值與幸福感之研究也發現，中老年人的幸福感有36.7%，會受到「正向自我價值」、「負向自我價值」之影響。由此可知，高齡者的自我價值與其生活品質、生活滿意度息息相關。

綜上所述，自我價值與生活滿意度存在著顯著的關係，然而目前相關的研究中，仍側重於青少年與成年人，以高齡者為研究對象的研究仍較少。因此，有關高齡者自我價值與生活滿意度之關係，仍有待進一步的分析與證實。

四、高齡者的自我價值在參與學習活動與生活滿意度的中介關係

關於自我價值、參與學習活動與生活滿意度，可從幾個描述高齡者社會參與的理論觀點中看出三者間所存在的關係。例如，活動理論 (activity theory) 主張，高齡者透過積極地參與社會活動，有助其增進正向自我概念，進而彰顯其生命存在的意義與價值，在較佳的社會適應之下，會帶來較滿意的晚年生活狀態 (Havighurst, 1965; Henry, 1989)；Chiang、Lu、Chu、Chang與Chou (2008) 在生命回顧課程對於高齡者自我價值與生活滿意度之研究中，透過為期八週的生命回顧課程，並採實驗法進行研究，其研究結果指出，高齡者在提升自我肯定與自我價值的同時，其生活滿意度也有所提升；Escobar Chua與de Guzman (2014) 在探討第三年齡者參與學習的自我價值、生活滿意度和憂鬱之研究中指出，高齡者藉由參與學習活動，一方面除了能獲取知識外，另一方面亦可促進社交網絡之發展與建立自信心，以獲得良好之自我價值，進而提升生活滿意度；陳美容 (2005) 則探究自我價值在社會支持與生活滿意度中之關係，該研究發現，自我價值在三者中扮演著重要的中介變項之角色。

綜上所述，可從相關的理論觀點與少許的研究中發現，學習參與、自我價值與生活滿意度之間具有相關性存在。然而，同時探究三者之間的關係並

以自我價值為中介變項的實證研究卻相當缺乏。據此，本研究的目的即了解高齡者「學習參與」、「自我價值」與「生活滿意度」間的關係，並進一步探究高齡者的「自我價值」，在參與學習活動和生活滿意度間是否具有中介效果。

參、研究設計與實施

一、研究方法與架構

本研究旨在探討高齡者的學習參與、自我價值與生活滿意度間之關係，研究架構如圖1所示。其中，「學習參與」與否為自變項，而「生活滿意度」則為依變項，共有「情緒狀態」、「接受現實」和「與家人相處」三層面；並以「自我價值」為中介變項，以了解「自我價值」在「學習參與」與否和「生活滿意度」間之中介效果。

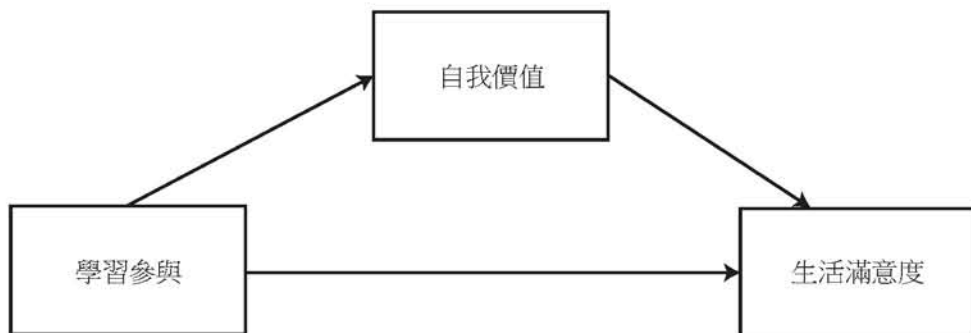


圖1 研究架構

二、研究對象

本研究以調查大臺北地區之高齡者為主。本研究所指的參與學習者為55歲以上，並於一年內曾參與樂齡學習中心、樂齡大學與社區大學等非正規學

習機構所提供之學習課程，且同一學習課程持續至少達三個月以上者；非參與學習者係指年滿55歲以上，近一年未曾參與任何機構所提供有系統、持續性之非正規學習課程之高齡者為對象。本研究藉由方便取樣之方式，共發出360份問卷，回收353份問卷，經剔除填答不完整之問卷後，有效問卷共計有343份，有效回收率為95.3%（研究對象之基本屬性請參見附錄）。

三、研究工具

本研究研究工具為「高齡者學習參與、自我價值與生活滿意度之調查問卷」。本研究問卷內容包含三個部分，分別為學習參與、自我價值量表和生活滿意度量表。

（一）學習參與

在學習參與之部分，本研究主要關注的是：是／否參與學習活動，亦即將受試者分為：學習參與者及非學習參與者。若於一年內參與有系統、有組織之非正規學習活動，且同一學習課程至少達三個月以上者，則界定為學習參與者；若於一年內未曾參與任何機構所提供有系統、持續性之非正規學習課程者，則界定為非學習參與者。

（二）自我價值量表

自我價值量表的部分採用Rosenberg (1989) 所編製的自我價值量表，並取得Rosenberg基金會的授權使用。本量表共計有10題，其中有5題為反向題，計分方式採Likert四點量尺，而反向題則反向計分，整體量表總分範圍為10～40分，加總得分愈高者，代表高齡者自我價值情形愈佳。本量表經預試測驗後，「整體總量表」的Cronbach's α 係數為.85，顯示本量表具有良好的內部一致性。量表各題項分別為：1. 整體而言，我對自己感到滿意；2. 有時，我覺得自己一無用處；3. 我覺得自己有許多優點；4. 我可以把事情做得和大多數人一樣好；5. 我覺得自己沒太多值得自豪的地方；6. 有時候真的認為自己很沒有用；7. 我認為自己是個有價值的人，至少與他人不相上下；8. 我要是

能夠更看得起自己就好了；9. 整體而言，我傾向認為自己是一個失敗者；10. 我對自己持有一種肯定的態度。

（三）生活滿意度量表

本研究採用黃國彥與鍾思嘉（1987）所編製之生活滿意度量表作為研究工具。採用此量表之原因除其生活滿意度之內涵符合本研究之目的與研究對象，此外，本量表是改編自國內、外許多研究所使用的Neugarten、Havighurst與Tobin (1961) 所編製的生活滿意度量表，並同時考量臺灣之傳統文化風情與高齡長者之特性加以修編而成。此量表內容包含：接受現實（8題）、情緒狀態（3題）和與家人相處（4題）三個層面；其計分方式為：答「是」為1分，答「否」和「不確定」則為0分。加總分數愈高者，代表生活滿意度較佳。本量表經預試施測後，因三大層面各有1題未達選題標準，因此共有3題題項予以刪除，亦即本量表經預試分析後共保留15題。而「整體總量表」的Cronbach's α 係數為.87，顯示本量表具有良好的內部一致性。

四、資料處理與分析

本研究利用SPSS 23.0套裝軟體進行統計分析。分析程序包含：（一）描述性統計：用以了解高齡者目前參與學習情形，以及自我價值與生活滿意度之現況；（二）多元迴歸分析：用以驗證高齡者自我價值在參與學習活動和生活滿意度間的中介效果，並且參照Baron與Kenny (1986) 的驗證程序進行分析，並以拔靴法 (Bootstrap) 作為中介效果之驗證。

肆、研究結果與分析

一、描述性統計分析

（一）學習參與

根據表1可知，受試者在本研究之間卷填答結果，於343份有效問卷中，

「學習參與者」計有190位（占55.4%）；「非學習參與者」計有153位（占44.6%）。

表1

受試者有無學習參與之統計

變項	人數	%
學習參與者	190	55.4
非學習參與者	153	44.6

（二）自我價值

根據表2可見，高齡者自我價值於描述性統計分析上，其整體平均得分為2.84，標準差為0.65。其中，以第8題「我要是能夠更看得起自己就好了」之得分平均數為最低；而以第1題「整體而言，我對自己感到滿意」之得分平均數為最高。

表2

受試者自我價值之現況分析

題項	<i>M</i>	<i>SD</i>	整體 <i>M</i> (<i>SD</i>)
1. 整體而言，我對自己感到滿意	3.09	0.58	
2. 有時，我覺得自己一無用處	2.89	0.72	
3. 我覺得自己有許多優點	2.85	0.62	
4. 我可以把事情做得和大多數人一樣好	2.94	0.57	
5. 我覺得自己沒太多值得自豪的地方	2.67	0.70	2.84
6. 有時候真的認為自己很沒有用	2.87	0.74	(0.65)
7. 我認為自己是個有價值的人，至少與他人不相上下	2.90	0.56	
8. 我要是能夠更看得起自己就好了	2.24	0.73	
9. 整體而言，我傾向認為自己是一個失敗者	3.02	0.70	
10. 我對自己持有一種肯定的態度	2.97	0.55	

由上述研究結果顯示，高齡者之自我價值整體而言屬於中上程度。而高齡者自我價值仍保持在中上程度，推測可能有兩大原因：1. 高齡者經歷多年的磨練，擁有許多的智慧與經驗，當在晚年生活中遇到許多轉變與限制時，均能接受自己的缺點與限制，且不再企求其他發展與提升，因此在晚年生活中，其自我價值仍可保有中上之程度；2. 因本研究之研究對象為大臺北地區之高齡者，而大臺北地區亦是我國高度都市化之城市，生活與醫療資源相對豐沛，加上居住此地區之高齡者亦有一定程度之社經水準，因此其自我價值仍屬中上之程度。

其中，高齡者在自我價值量表第1題「整體而言，我對自己感到滿意」中，是自我價值得分最高的題項；而第8題「我要是能夠更看得起自己就好了」，是自我價值得分最低的題項。推測可能因為：雖然高齡者整體而言對於自己感到滿意，但仍受到因年齡增長所導致個體在多層面上的限制和轉變，在面臨晚年多方面的衝擊之下，進而造成對自信心的不足與懷疑，因此才有「我要是能夠更看得起自己就好了」的想法。

（三）生活滿意度

根據表3可見，高齡者生活滿意度於描述性統計分析上，其整體平均得分為0.76，標準差為0.28。其中，生活滿意度「接受現實」層面之平均得分為0.72，標準差為0.26；「情緒狀態」層面之平均得分為0.75，標準差為0.33；「與家人相處」層面之平均得分為0.82，標準差為0.25。

表3
受試者生活滿意度之現況分析

層面	<i>M</i>	<i>SD</i>
接受現實	0.72	0.26
情緒狀態	0.75	0.33
與家人相處	0.82	0.25
整體生活滿意度	0.76	0.28

由上述研究結果顯示，高齡者之生活滿意度無論是「整體生活滿意度」、「接受現實」層面、「情緒狀態」層面或「與家人相處」層面，均屬於中上程度。高齡者在生活滿意度的三大層面中，以「與家人相處」層面平均得分最高 (0.82)，其次分別是「情緒狀態」層面 (0.75) 及「接受現實」層面 (0.72)。

本研究高齡者之生活滿意度現況，能在中上之程度，推斷可能有兩大原因：1. 因本研究之研究對象為大臺北地區之高齡者，而大臺北地區亦是我國高度都市化之城市，在具有豐富與便利的生活資源之下，生活滿意度也較佳；2. 普遍居住於大臺北地區之高齡者，隱含有著較高的社經地位與教育水準，因此在面臨生活上的困境時，亦能了解如何獲取資源。另外，在各層面中，以「與家人相處」層面的得分最高，此結果顯示，高齡者一方面最重視與家人的相處，同時，與家人的關係也是高齡者生活滿意度的最主要來源。

二、相關分析

本研究藉由受試者於「學習參與」、「自我價值量表」與「生活滿意度量表」所填答之情形，利用皮爾森積差相關和斯皮爾曼等級相關分析，以了解參與學習活動、自我價值與生活滿意度兩兩間的相關情形，分析結果如表4所示。

表4

高齡者學習參與、自我價值及生活滿意度三者間之相關分析摘要

	學習參與	自我價值	生活滿意度
學習參與	1		
自我價值	.59***	1	
生活滿意度	.48***	.61***	1

*** $p < .001$.

根據表4的研究結果顯示，高齡者「學習參與」與「自我價值」達顯著正相關 ($r = .59, p < .001$)；而高齡者「學習參與」與「生活滿意度」達顯著正相關 ($r = .48, p < .001$)；最後，高齡者「自我價值」與「生活滿意度」達顯著正相關 ($r = .61, p < .001$)。此一研究結果顯示，本研究之三個變項兩兩之間都具有顯著正相關。亦即，高齡者參與學習活動，其自我價值與生活滿意度會較佳，此外，當高齡者提升自我價值，其生活滿意度之程度亦會提升。

三、中介效果驗證

本研究之目的三欲探討高齡者之「自我價值」，在「學習參與」與「生活滿意度」間的中介效果。為驗證此一假設，本研究採取一連串的多元迴歸分析，並同時對社會人口學變項，包括性別、年齡、每月可支配收入、主要經濟來源、目前居住狀況及自覺健康情形加以控制。

首先，探討三者之間關係的迴歸分析結果，分析結果如表5所示。模式一是「自我價值」對「生活滿意度」的預測效果 ($\beta = .51, p < .001$)，其解釋力為47.7%，且結果達顯著水準，顯示高齡者的「自我價值」對「生活滿意度」具有正向影響力；接著，模式二為「學習參與」對「自我價值」的預測效果 ($\beta = .45, p < .001$)，達顯著水準，其解釋力為46.7%，顯示高齡者的「學習參與」對「自我價值」具有正向影響力；最後，模式三為「學習參與」對「生活滿意度」的預測效果 ($\beta = .32, p < .001$)，其解釋力為36.7%，分析結果達顯著水準，顯示高齡者的「學習參與」對「生活滿意度」具有正向影響力。以上結果均符合Baron與Kenny (1986) 所提出的中介模型的條件。

表5

自我價值在有無學習參與及生活滿意度之多元迴歸分析

模式	自變數	因變數	β	t	F	R^2
模型一	自我價值	生活滿意度	.51	9.78***	12.36***	.48
模型二	學習參與	自我價值	.45	8.42***	10.03***	.47
模型三	學習參與	生活滿意度	.32	5.73***	8.20***	.37

*** $p < .001$.

接著，進一步檢視「自我價值」在「學習參與」和「生活滿意度」之中介效果。結果如表6所呈現，在控制了社會人口學變項與學習參與之變項後，「自我價值」對「生活滿意度」的影響為顯著 ($\beta = .46, p < .001$)，且「學習參與」對「生活滿意度」的影響也仍呈現顯著 ($\beta = .12, p < .05$)，惟其 β 值由表5之模型三的.32明顯下降為.12，顯示加入「自我價值」之變項後，顯著降低了自變項（學習參與）對依變項（生活滿意度）的影響，且此一模式的解釋力為52.5% ($R^2 = .53$)。

表6

自我價值在學習參與及生活滿意度之中介效果分析

預測變項	效標變項	β	t	R^2	F	VIF
學習參與	生活滿意度	.12	2.04*	.53	12.65***	1.52
自我價值		.46	7.86***			1.52

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

由此可知，「自我價值」在「學習參與」和「生活滿意度」間，可能具有部分中介效果。亦即，「學習參與」除了會直接影響「生活滿意度」之外，亦有部分是透過「自我價值」之提升，進而影響高齡者「生活滿意度」之程度，如圖2所示。

為了驗證此一中介效果，研究者進一步透過MacKinnon (2008) 所提出的拔靴法，重複估計5,000次進行中介效果檢定（統計結果如表7所示），間接效果 (indirect effect)、直接效果 (direct effect) 和總效果 (total effect) 的部分，其信賴區間均未包含0，且達.001顯著水準，表示自我價值在學習參與和生活滿意度間，具有部分中介效果。

根據研究結果顯示，高齡者的「自我價值」在「學習參與」與「生活滿意度」之間，具有明顯的部分中介效果。此一研究結果顯示，高齡者是否參與學習活動影響著其生活滿意度與自我價值，並且自我價值的高或低也影響其生活滿意度之程度。對於這三者間的關係，研究者提供可能之解釋為：

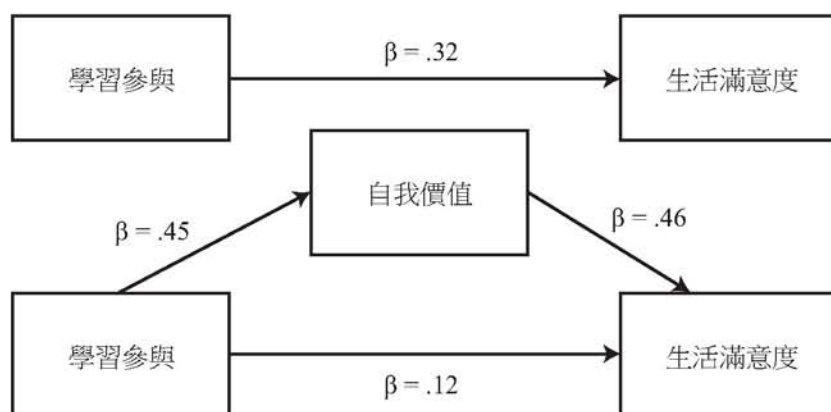


圖2 自我價值在有無學習參與及生活滿意度之中介效果

表7

中介效果檢定摘要

	估計值	95% CI
間接效果		
學習參與→自我價值→生活滿意度	2.32***	1.80~2.86
直接效果		
學習參與→生活滿意度	1.45***	0.65~2.25
總效果		
學習參與→生活滿意度	3.77***	3.02~4.50

*** $p < .001$.

(一) 如同活動理論所言，透過積極與活躍地參與活動，有助於接受角色的喪失與學習新角色的扮演，並能促進高齡者良好的心理健康狀態與正向之自我價值，進而提升高齡者的生活滿意度；(二) 高齡者在藉由參與學習活動的過程中，能獲取相關因應老化與維持良好心理健康狀態之技巧，此外，亦可從參與學習活動的過程中，獲取豐富的社交網絡，進而從中獲取正向之自我價值，並提升其生活滿意度。

伍、結論與建議

一、結論

（一）高齡者的「自我價值」整體分數屬中上程度

根據本研究結果發現，高齡者的「自我價值」在中上之程度。然而，對於高齡者的晚年生活，不能僅重視生理健康層面，有關高齡者的「自我價值」狀態，在晚年生活也扮演著極為重要的角色。由前述文獻可知，「自我價值」的程度同時是影響高齡者能否活躍老化的關鍵因素。因此，透過自我價值、自我概念之提升，以增進老年人的心理健康，應是具體可行的重要策略。例如，透過課程的提供或輔導資源，讓高齡者在晚年生活中仍可維持較佳的「自我價值」之感受，同時，消除「我要是能夠更看得起自己就好了」的想法與思維，將有助於其心理健康的狀態。

（二）高齡者的「生活滿意度」整體分數屬中上程度

根據本研究結果發現，高齡者的「生活滿意度」屬於中上程度，其中以「與家人相處」層面分數最高，其次為「情緒狀態」層面，最後為「接受現實」層面。由此可見，高齡者對於與家人的關係是最重視的，同時也是影響其晚年生活的重要因素。

（三）高齡者「有無學習參與」、「自我價值」和「生活滿意度」間具有正相關

本研究結果發現，「學習參與」、「自我價值」和「生活滿意度」之間有顯著正相關，且有參與學習活動者，其自我價值與生活滿意度愈高。因此可知，鼓勵高齡者參與相關的學習活動，將對其生活帶來正向的影響，包括自我價值之提升及整體的生活滿意度。

（四）高齡者參與學習活動將有效提升其自我價值，進而促進其生活滿意度

根據本研究結果發現，高齡者之「自我價值」在「學習參與」與「生活滿意度」具有部分中介效果。此一研究結果說明，高齡者的「學習參與」影響其「生活滿意度」，此外，亦會透過「自我價值」之提升，進而增進高齡者的「生活滿意度」。因此，應鼓勵高齡長者多參與高齡學習活動，以因應老年生活可能面臨的失落情形。透過積極提倡參與學習活動與活躍的參與學習過程，以建構與維護高齡者的心理健康與自我價值之程度，進而促進高齡者晚年良好之生活滿意度。

二、建議

（一）重視高齡者的心理健康議題

根據本研究結論（一）、（二）可知，目前我國高齡者的自我價值和生活滿意度現況，均屬中上程度。在老化的過程中，高齡者面臨無可避免的生理、心理與社會等多層面的喪失與轉變，因此高齡者的自我價值和生活滿意度，除了在晚年生活中扮演重要的角色外，亦是其能否活躍老化的重要關鍵。據此，本研究建議應重視高齡者的心理健康議題，尤其是自我價值的維持與提升，將會影響高齡者的生活滿意度；建議政府單位應提供有關高齡者心理健康的相關資源或輔導管道，協助高齡者能維持良好的自我價值和整體的生活滿意度。

（二）在高齡相關的課程與活動設計中，重視高齡者的自我價值感與自信心之提升

根據本研究結論（一）指出，高齡者的「自我價值」雖然在「整體而言，我對自己感到滿意」之題項得分數為最高，但卻以「我要是能夠更看得起自己就好了」的分數為最低。由此可見，高齡者在晚年生活當中，即使對於自己感到滿意，但仍受到許多方面的退化和限制，容易對自己較無自信

心，因而有「我要是能夠更看得起自己就好了」的思維。

據此，本研究建議，可藉由在以高齡者為對象的相關課程與活動設計中，提升其對自我的肯定與認同，如透過互動的學習、貢獻與服務等方案，經由他人的正面回饋，感受自身的優點，進而增進高齡者自我價值之提升，消弭其對於自身「我要是能夠更看得起自己就好了」的想法。

（三）透過參與學習活動，獲取因應老化與協助晚年身心適應之技巧

根據本研究結論（二）指出，高齡者的「生活滿意度」以「接受現實」層面的分數為最低，意味著高齡者在晚年生活中，若無法因應身心上的轉變與喪失，恐會造成個體「接受現實」的能力不足之狀況。

據此，本研究建議，高齡者若能針對個人當前的現狀與需求，參與有關的學習課程，以從中獲取有關因應老化之技巧和解決當前困境之方法，將能促使個體提升自我在「接受現實」層面之得分，進而提升生活滿意度。

（四）提供更多元的學習課程以吸引不同背景之高齡者，透過自我價值之提升，以增進更多高齡者的整體生活滿意度

根據本研究結論（三）指出，高齡者參與學習活動，對於自我價值和生活滿意度具有顯著關係，顯示出高齡者參與學習活動，有助於提升自我價值和生活滿意度。此外，經由本研究之結果顯示，不同背景之高齡者的確有不同程度的自我價值感與生活滿意度，然而，經由參與學習活動，將能有效提升其自我價值感，並進一步提升整體的生活滿意度。亦即，透過參與學習之管道，將能讓不同的高齡者，甚至是位處較不利地位的高齡者能維持良好的自我價值和生活滿意度。因此，本研究建議，在相關活動與方案的設計上，應考量更多不同背景之高齡者，如社經地位較不利者、識字程度有限之族群，以吸引其參與學習之意願，如此將能透過自我價值之提升，以增進更多不同背景之高齡者的整體生活滿意度。

（五）鼓勵高齡者將學習活動之參與列入晚年生活之規劃中，以促進良好的自我價值和生活滿意度

根據本研究結論（四）顯示，經由參與學習活動之過程，有助於提升高齡者的自我價值，進而促進其良好的生活滿意度。由此可見，高齡者參與學習活動，對於維護晚年良好的自我價值和生活滿意度是極為重要的因素。為此，本研究建議高齡者在晚年生活中，能藉由積極參與學習活動，進而維持與增進良好的自我價值和生活滿意度。

參考文獻

一、中文部分

- 內政部統計處（2017）。106年第38週內政統計通報。取自https://www.moi.gov.tw/files/site_node_file/6504/week10638.pdf
- [Department of Statistics, Ministry of the Interior. (2017). *The 38th week of the 2017 internal affairs statistical bulletin*. Retrieved from http://www.moi.gov.tw/files/site_node_file/6504/week10638.pdf]
- 內政部統計處（2018）。縣市人口按性別及五齡組。取自<https://www.ris.gov.tw/346;jsessionid=4D3CBC98CDD630C163700D226C2F7751>
- [Department of Statistics, Ministry of the Interior. (2018). *Midyear population by sex and 5-year age group*. Retrieved from <https://www.ris.gov.tw/346;jsessionid=4D3CBC98CDD630C163700D226C2F7751>]
- 李文裕（2012）。臺中市中老年人休閒參與、自我價值與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，臺中市。
- [Lee, W.-Y. (2012). *The study on elderly leisure participation, self-worth and happiness in Taichung City* (Unpublished master's thesis). Chaoyang University of Technology, Taichung, Taiwan.]
- 李威駿（2010）。社區大學學員的老年知識與生活滿意度關係之研究——以苗栗縣社區大學為例（未出版之碩士論文）。玄奘大學，新竹市。
- [Lee, W.-J. (2010). *A study on the relationship between knowledge about aging and life satisfaction: Community colleges in Miaoli as example* (Unpublished master's thesis). Hsuan Chuang University, Hsinchu, Taiwan.]
- 李素箱、林志偉、李文裕、傅善恆（2013）。臺中市中老年人休閒參與、自我價值與幸福感之研究。台灣老人保健學刊，9（2），126-143。
- [Lee, S.-S., Lin, C.-W., Lee, W.-Y., & Fu, S.-H. (2013). The study on leisure participation, self-worth and well-being for middle-aged and elderly in Taichung

- City. *Taiwan Journal of Gerontological Health Research*, 9(2), 126-143.]
- 巫博瀚、陸偉明（2010）。延宕交叉相關與二階層線性成長模式在臺灣青少年自尊的發現。《測驗學刊》，57（4），541-565。
- [Wu, P.-H., & Lu, W.-M. (2010). Teenagers' development of self-esteem in Taiwan: Cross-lagged panel correlation and hierarchical linear growth model. *Psychological Testing*, 57(4), 541-565.]
- 巫博瀚、賴英娟、施慶麟（2013）。「Rosenberg自尊量表」之試題衡鑑：評等量尺模型的應用。《測驗學刊》，60（2），263-289。
- [Wu, P.-H., Lai, Y.-C., & Shih, C.-L. (2013). Evaluation of the Rosenberg self-esteem scale using the rating scale model. *Psychological Testing*, 60(2), 263-289.]
- 林昀嫻（2003）。成長服務方案對低收入戶青少年自我價值社會興趣影響之研究（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。
- [Lin, Y.-Y. (2003). *A study of effects of the growth: Service program on self-worth and social interest of juveniles in low-income family* (Unpublished master's thesis). Chinese Culture University, Taipei, Taiwan.]
- 林淑貞（2010）。嘉義縣高齡參與學習者、未參與學習者生活品質之比較研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。
- [Lin, S.-J. (2010). *Compare the difference of quality of life between participator of learning and non-participator of learning among old adult in Chiayi County* (Unpublished master's thesis). National Chung Cheng University, Chiayi County, Taiwan.]
- 林麗惠（2002）。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究（未出版之博士論文）。國立中正大學，嘉義縣。
- [Lin, L.-H. (2002). *The study of relationship between participating learning activity and life satisfaction of older adult* (Unpublished doctoral dissertation). National Chung Cheng University, Chiayi County, Taiwan.]
- 林麗惠、高玉靜（2016）。高齡教育社會效果之調查。《人文與社會科學簡訊》，17（3），47-54。

[Lin, L.-H., & Gao, Y.-J. (2016). A survey on the social outcomes of elderly education. *Humanities and Social Sciences Newsletter Quarterly*, 17(3), 47-54.]

周嘉琪（2009）。以健身運動與自尊模式為基礎探討功能性體適能運動計劃對安養機構老年人自尊的影響（未出版之博士論文）。國立體育大學，桃園市。

[Chou, C.-C. (2009). *To explore the effect of the functional fitness exercise program on the institutional care home elderly self-esteem based on the exercise and self-esteem model* (Unpublished doctoral dissertation). National Taiwan Sport University, Taoyuan, Taiwan.]

莊凡、胡海青（2008）。大學生生活滿意度、自尊、應對方式的調查及研究。《南京曉莊學院學報》，24（5），84-88。

[Zhuang, F., & Hu, H.-Q. (2008). Life satisfaction, self-esteem and coping style of college students: Investigation and research. *Journal of Nanjing Xiaozhuang College*, 24(5), 84-88.]

張林、徐強（2007）。自我概念和個體自尊、集體自尊對大學生主觀幸福感的影響。《中國臨床心理學雜誌》，15（6），609-611。

[Zhang, L., & Xu, Q. (2007). Effects of undergraduates' self-concept, collective self-esteem and individual self-esteem on their subjective well-being. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 15(6), 609-611.]

陳冠名、林春鳳（2011）。老年人身體活動對生活滿意度影響之研究。《屏東教大運動科學學刊》，7，131-146。

[Chen, K.-M., & Lin, C.-F. (2011). The effect of elderly physical activity for life satisfaction. *NPUE Journal of Sports Science*, 7, 131-146.]

陳美容（2005）。新臺灣之子的社會支持、自尊與生活滿意度之研究（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。

[Chen, M.-J. (2005). *The relations among social support, self-esteem, and life satisfaction in new Taiwanese children* (Unpublished master's thesis). Dayeh University, Changhua, Taiwan.]

陳錦瑛（2013）。影響都會區與非都會區高齡者休閒參與及生活滿意度之因素探討（未出版之碩士論文）。玄奘大學，新竹市。

[Chen, C.-Y. (2013). *Factor study on leisure participation and life satisfaction for elders in metropolitan and non-metropolitan areas* (Unpublished master's thesis). Hsuan Chuang University, Hsinchu, Taiwan.]

陳曉萍（2012）。鄉村社區手工藝學習方案對低識字中高齡者自我價值之研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

[Chen, X.-P. (2012). *A study on self-worth of ill literate middle adult and old adult applied the rural community handicraft program* (Unpublished master's thesis). National Chung Cheng University, Chiayi County, Taiwan.]

陳麗娜、張建新（2004）。大學生一般生活滿意度及其與自尊的關係。《中國心理衛生雜誌》，18（4），222-224。

[Chen, L.-N., & Zheng, J.-X. (2004). General life satisfaction and self-esteem of university students. *Chinese Mental Health Journal*, 18(4), 222-224.]

黃美瑛（2006）。高齡者自我價值、學習適應與學習滿意度關係之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

[Huang, M.-Y. (2006). *A study of the correlation among self-worth, learning adjustment and learning satisfaction of the elders* (Unpublished master's thesis). National Kaohsiung Normal University, Kaohsiung, Taiwan.]

黃國彥、鍾思嘉（1987）。老人健康自評、生活改變和生命意義與其生活滿意之關係。《中華心理衛生學刊》，3（1），169-181。

[Hwang, K.-Y., & Chong, S.-C. (1987). The effects of self-evaluation of health, life changes, and purpose in life: Toward life satisfaction among the elderly. *Formosa Journal of Mental Health*, 3(1), 169-181.]

黃富順（2004）。《高齡學習》。臺北市：五南。

[Huang, F.-S. (2004). *Leaening in older adults*. Taipei, Taiwan: Wu-Nan.]

黃璉華（1992）。老人生活滿意度相關因素之因徑分析研究。《護理雜誌》，39（4），37-47。

[Huang, L.-H. (1992). Path analysis of life satisfaction of the elderly and relevant factor. *The Journal of Nursing*, 39(4), 37-47.]

曾連春（2012）。中高齡以上者參與終身學習與憂鬱狀態及生活滿意度之研究——以南投市為例（未出版之碩士論文）。南開科技大學，南投縣。

[Tseng, L.-C. (2012). *The study of the participate in lifelong learning / depressive state / life satisfaction of the middle aged and the elderly: In Natou City* (Unpublished master's thesis). Nan Kai University of Technology, Nantou, Taiwan.]

楊佳純（2014）。中高齡與老年人之社會人口屬性、健康自評、社會支持、自尊快樂感與憂鬱關係研究（未出版之碩士論文）。玄奘大學，新竹市。

[Yang, C.-C. (2014). *Study on the relationships among demographic variables, healthy self-assessment, social support, self-esteem, happiness and depression for a sample of the seniors* (Unpublished master's thesis). Hsuan Chuang University, Hsinchu, Taiwan.]

賴玫娟（2006）。運用PRECEDE模式分析老人生活滿意度之多重因素結構（未出版之碩士論文）。國立臺北護理健康大學，臺北市。

[Lai, M.-C. (2006). *Applied PRECEDE model to to analyze the multifactor structure of the elderly people's life satisfaction study on PRECEDE model of the elderly people's life satisfaction* (Unpublished master's thesis). National Taipei University of Nursing and Health Sciences, Taipei, Taiwan.]

盧靖宜、李雅慧（2016）。高齡者持續參與學習之因素及其對高齡教育課程規劃之啟示。高雄應用科技大學人文與社會科學學刊，2（2），49-65。

[Lu, J.-Y., & Lee, Y.-A. (2016). The factors of older adults' continuing participation and learning and its implication for senior education planning. *Journal of Kao-Tech University – Humanities and Social Sciences*, 2(2), 49-65.]

鍾秀琴（2011）。大臺南市樂齡者學習成效及幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

[Zhong, X.-Q. (2011). *The study of learning efficiency and sense of happiness of senior citizens of greater Tainan* (Unpublished master's thesis). National Chung Cheng

University, Chiayi County, Taiwan.]

簡素枝（2004）。嘉義縣市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（未出版之碩士論文）。國立中正大學，嘉義縣。

[Chien, S.-C. (2004). *A comparison study of older adults in Jia-Yi who were learning participated and nonparticipated in terms of their interpersonal relationship and life satisfaction* (Unpublished master's thesis). National Chung Cheng University, Chiayi County, Taiwan.]

二、英文部分

Baron, R., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptua, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Cavanaugh, J. C., & Blanchard-Fielder, F. (2002). *Adult development and aging*. Belmont, CA: Wadsworth.

Chiang, K.-J., Lu, R.-B., Chu, H., Chang, Y.-C., & Chou, K.-R. (2008). Evaluation of the effect of a life review group program on self-esteem and life satisfaction in the elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(1), 7-10.

Coopersmith, S. (1967). *The antcedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman and Company.

Dorin, M. (2004). *Online education of older adults and its relation to life satisfaction*. St. Louis, MO: University of Missouri-St. Louis.

Escolar Chua, R. L., & de Guzman, A. B. (2014). Effects of third age learning programs on the life satisfaction, self-esteem, and depression level among a select group of community dwelling filipino elderly. *Educational Gerontology*, 40, 77-90.

Havighurst, R. J. (1965). Body self, and society. *Sociology and Social Research*, 49, 261-267.

Hebestreit, L. (2008). The role of the university of the third age in meeting needs of adult learners in Victoria, Australia. *Australian Journal of Adult Learning*, 48(3),

547-565.

- Henry, N. J. (1989). *A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults* (Unpublished doctoral dissertation). Syracuse University, Syracuse, NY.
- Jin, B. (2017). *The impact of participation in educational programs on elderly's life satisfaction*. Retrieved from <https://newprairiepress.org/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com.tw/&httpsredir=1&article=3895&context=aerc>
- Jones, V. F., & Jones, L. S. (1990). *Comprehensive classroom management: Motivating and managing students*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. New York, NY: Lawrence Erlbaum Associates.
- Moksnes, U. K., & Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents — Gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22, 2921-2928.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Orth, U., Maes, J., & Schmitt, M. (2015). Self-esteem development across the life span: A longitudinal study with a large sample from Germany. *Developmental Psychology*, 51(2), 248-259.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.
- Peck, R. (1956). Psychological development in the second half of life. In J. E. Anderson (Ed.), *Psychological aspects of aging* (pp. 42-53). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image* (Rev. ed.). Middletown,

CT: Wesleyan University Press.

- Salamon, M. J., & Conte, V. A. (1982). An objective approach to the measurement and use of life satisfaction with older persons. *Measurement and Evaluation in Guidance*, 15(3), 194-200.
- Schuller, T., Preston, J., Hammond, C., Brassett-Grundy, A., & Bynner, J. (2004). *The benefits of learning: The impact of education on health, family life and social capital*. London, UK: Routledge Falmer.
- Tavares, D. M. S., Matias, T. G. C., Ferreira, P. C. S., Pegorari, M. S., Nascimento, J. S., & Paiva, M. M. (2016). Quality of life and self-esteem among the elderly in the community. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(11), 3557-3564.
- Tough, A. (1978). Major learning efforts: Recent research and future directions. *Adult Education*, 28(4), 250-265.

附錄 研究對象之基本屬性

變項	組別	人數	%
性別	男性	83	24.2
	女性	257	74.9
	未填答者	3	0.9
年齡	59歲（含）以下	63	18.4
	60～64歲	87	25.4
	65～69歲	75	21.9
	70～74歲	52	15.1
	75～79歲	33	9.6
	80歲以上	30	8.7
	未填答者	3	0.9
每月個人可支出收入	60,000元以上	28	8.2
	40,000～59,999元	44	12.8
	20,000～39,999元	73	21.3
	10,000～19,999元	53	15.4
	10,000元以下	99	28.9
	未填答者	46	13.4
主要經濟來源	目前工作所得	55	16.0
	子女奉養	76	22.2
	退休金	108	31.5
	儲蓄／保險（年金）	70	20.4
	慈善機構社會福利補助	3	0.9
	政府社會福利補助	15	4.4
	其他	8	2.3
	未填答者	8	2.3
目前居住狀況	獨居	49	14.3
	僅與配偶同住	78	22.7
	固定與（孫）子女同住	75	21.9

（續下頁）

變項	組別	人數	%
自覺健康狀態	輪流到子女家住	6	1.8
	與配偶及子女同住	82	23.9
	三代同堂	42	12.2
	與其他親友同住	8	2.3
	未填答者	3	0.9
	很好	82	23.9
	好	120	35.0
	普通	108	31.5
	不好	29	8.4
	非常不好	3	0.9
	未填答者	1	0.3

The Relationship Between Learning Participation and Life Satisfaction of Older Adults: The Mediation Effect of Self-Esteem

Kai-Chen Yang* Yi-Yin Lin**

Abstract

Studies have shown that older adults' learning participation can increase their life satisfaction; however, the relationship between them should be explored further. Literature indicated that older adults' participation in social activities can contribute to develop a positive self-concept and help to find the meaning of life. Therefore, this study proposed that self-esteem is a mediator variable that affects the participation learning and life satisfaction of older adults. This study investigated 343 older adults in Taipei to explore the relationship between learning participation, self-esteem and life satisfaction. Specifically, this study provided an empirical result that older adults' participating in learning activities can improve their life satisfaction through increasing their self-esteem.

Key words: life satisfaction, self-esteem, older learners