

高齡者階段式登山學習之轉化經驗——以雪山東峰為例

江秀真¹ 李藹慈²

^{1、2} 國立中正大學成人及繼續教育學系

62102 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號

摘要

研究概述：

本研究以雪山東峰作為階段式登山課程之關鍵關卡，探討高齡者在高海拔挑戰情境中的學習歷程與轉化經驗，分析其在體能、認知與心理層面的改變，並檢視轉化學習於戶外實作場域之應用。

研究目的：

隨著台灣即將於 2025 年邁入超高齡社會，如何透過多元學習途徑促進高齡者之「活躍老化」，已成為教育與政策的重要關注方向。相較於傳統以健康促進與休閒參與為主要的研究取向，高齡者在具挑戰性與風險性的戶外自然環境中，如何透過實作經驗產生深層學習轉化，仍缺乏系統性探討。尤其在高山登山情境中，高齡者不僅需面對體能負荷，更須調整既有對年齡限制的認知與信念。本研究因此以雪山東峰作為階段式登山課程之關鍵訓練關卡，旨在：（一）探討高齡者於登山學習歷程中的轉化經驗；（二）分析高挑戰情境中知識、體能與心理調適之互動歷程；（三）檢視轉化學習理論於戶外實作場域之適用性；（四）提供高齡登山教育與課程設計之實務參考。

研究方法：

本研究採質性研究取向，研究對象為 10 位年齡介於 60 至 80 歲之高齡學員，皆具規律運動習慣並已完成前期階段性登山訓練。研究場域為雪山東峰單日往返行程，此路線具長距離與持續陡升之特性，為高山挑戰的重要能力檢核節點。資料蒐集方法包括：（一）半結構式訪談，深入了解學員之主觀經驗與學習感受；（二）參與觀察，記錄學員於登山過程中的行為表現、體能節奏及互動情形；（三）教學日誌，記錄教學者之引導策略與現場教學判斷。資料分析採主題分析法，並結合經驗學習循環與轉化學習理論進行詮釋與歸納。

研究結果與討論：

研究結果顯示，高齡學員在雪山東峰登山歷程中展現多面向的學習轉化，並可從認知、行動與心理三層面加以理解。首先，在知識內化與現地應用方面，學員能將課堂所學之氣候判讀、裝備準備與行動糧配置，實際運用於登山情境中，展現知識與行動整合的能力。此一歷程對應於經驗學習中的「具體經驗」與「主

動應用」，顯示學習已由抽象理解轉為情境實踐。其次，在體能覺察與自主管理方面，面對高海拔與連續陡升環境，學員逐漸發展出對身體狀態的敏銳感知，由初期的跟隨他人步調，轉向依據自身狀況調整節奏，並透過呼吸控制與步伐調整進行疲勞管理。此一轉變反映出「反思觀察」的歷程，使學員從被動承受轉為主動調適。

在心理層面，學員於面對體能極限與挫折情境時，展現出顯著的心理韌性。透過自我對話與目標設定，並在跨代互動所帶來的社會激勵下，成功克服過程中的迷惘與不安，進而重建行動意義。此結果顯示社會支持與情感連結對高齡學習具有關鍵影響。此外，在學習支持系統方面，教學者採取「引導而不干預」之策略，提供必要協助但保留學員自主決策空間，促進團隊互助與責任分擔，並降低高齡者在高風險環境中的焦慮感。此一教學模式有助於提升學習動機與參與深度。最後，在自我認同轉化方面，成功完成雪山東峰登頂，不僅象徵體能突破，更顯著提升學員之自我效能感，並動搖其既有對高齡限制的認知。學員逐漸從被動接受照護的角色，轉變為具備行動力與挑戰能力的學習者，展現轉化學習理論中「觀點轉變」的核心歷程。

綜合而言，本研究證實，透過「階段式遞進」的課程設計與「關卡式」能力驗證機制，能有效促進高齡者在實作情境中的深層學習轉化。雪山東峰不僅為地理上的挑戰場域，更是觸發認知、行動與身份重塑的重要節點。研究建議未來高齡教育可積極結合戶外實作與情境學習，並重視學習歷程中的反思與成就建構，以支持高齡者發展多元能力與重塑生命意義，進而實踐活躍老化之目標。

關鍵字： 高齡者、階段式登山學習、轉化學習、雪山東峰、活躍老化