

減緩高齡學習者溝通恐懼之可行作法

謝 國 榮

壹、前言

近年來「高齡學習」相關內涵成為探討社區成人學習的主要議題之一。隨著醫藥、生物科技研究的快速進展，人類的平均壽命不斷的增加，全球先進國家和大多數開發中國家先後都面臨了人口高齡化的挑戰。資訊一躍千里，人們不斷地學習以融入社會；對於高齡者而言，吸收新知識並學習新技能是適應與參與社會的可行途徑之一。由此可見高齡者已不再是弱勢，從許多公私機構紛紛投入專為高齡者而開辦之學習課程即可看出高齡者已是投入學習的主角，且此一風潮正方興未艾。在這樣的環境背景之下，有必要就高齡者投入學習的相關問題加以探討，以解決高齡者在學習過程中所可能面臨的問題與困

難。就此，本文擬從「心理」層面的角度出發，探討高齡者在學習過程中面對「溝通恐懼」的問題時，如何找出自己的問題所在，並進而能順利度過而不致影響學習。

從學習的觀點來看，學習過程多多少少都包含溝通的部分，不論和教導者或是和同儕之間均存在著溝通。而高齡者因為身心的變化，導致其溝通恐懼的程度可能高過其他年齡層之學習者；因此，本文以評析高齡學習者如何克服溝通恐懼為題，藉以提出可行作法之建議，以作為高齡學習者與教導者之參考。

貳、高齡學習者之特徵

談到高齡學習者，首要之務就是說明「高齡學習者」的概念。而有了基本的定義概念之後，方能再

論高齡學習者從事學習相關活動時所表現出來的特徵，以作為研究高齡學習者相關議題的基礎理論依據。首先本文先從高齡學習者的概念談起，就中外文獻中提及高齡學習者時所持觀點論述之，接著再就高齡者之學習特性作一般性的說明。

一、高齡學習者的概念

一般來說，關於高齡人口的年齡分組並無舉世一致的標準，許多不同國家的公部門和學術單位也都曾試圖將不同階段與時期的高齡者加以區分，大致上不同國家或學者對高齡者的定義略有不同。目前最普遍的定義是以時序（chronological）年齡為基礎，從 40 到 65 歲都有（Weinstein-Shr，1993），而現有的文獻資料顯示最被接受的想法是以 60 或 65 歲為基準（梁肖華、游新傑，1995），也就是說年齡超過這個數字者即稱之為「高齡者」。有些研究者為了研究需要將高齡者依年紀再加以細分，例如徐立中（1989）即認為老年期應再細分為四個年齡層，分別是盛年老人（55～64 歲）、成年老人（65～74 歲）、老年老人（75～84 歲）與衰老老人（85 歲以上）。

所以依照他的分類方式，高齡者的年齡下限為至少 55 歲以上者稱之。

至於官方性的定義，按世界衛生組織（WHO）官方的說法，當前聯合國對於超過多少歲以上才稱為高齡者並沒有一個標準，不過聯合國比較認同 60 歲以上人口稱之為高齡者（World Health Organization，2007）。英國早在 1875 年時就有所謂友誼社法案（the Friendly Societies Act）制定了老年的定義為任何超過 50 歲以後的年紀，不過退休金方案大多採用 60 或 65 歲作為發放的標準（Weinberger，2001）。至於我國對高齡者的定義，內政部於 1997 年修正公布「老人福利法」，在參酌先進國家相關立法案例後，將高齡者法定年齡由原來的 70 歲調降為年滿 65 歲以上，以配合社會需求並順應世界潮流（內政部社會司，2007）。由上述資料歸納可知，不論國內外公部門或研究單位的定義中年齡下限標準為何，可以肯定的是 55 歲應該是界定高齡者年齡下限可普遍被接受的數字。

有了高齡者的基礎概念之後，接著本文進一步說明高齡學習者的意涵。首先，高齡學習者必須達到一定年齡者方可稱之，而此年齡標準又因主客觀因素有所不同。另

外，由於學習係以學習者為主體，可以在任何時間、任何地點發生，可以是計劃性的，也可以是自發性的；因此，高齡學習者參與的學習活動型態亦呈現多樣化的情形，有參與有組織的學習活動，有從事自我導向的學習活動，亦有參與一般學分、學位課程的學習活動，包含了正規、非正規與非正式等類型。然而，無論高齡學習是以何種型態、方式實施，其基本訴求當是希冀透過經驗而使行為產生持久改變，包括個人知識、技能、態度、價值、生活方式等（朱芬郁，2005）。

二、高齡學習者之學習特性

高齡者因為生理與心理隨著年齡增長而不斷變化，加上諸多來自社會、家庭與同儕之間的影响因素，當其從事學習活動時會呈現出與年輕時期截然不同的特性。例如根據 Peterson（1983）的研究指出，相對於年輕人而言高齡者是比較傾向於場地依賴（field-dependent）的學習行為。因此，場地依賴的學習行為便成為高齡者的主要學習特徵，Peterson 並從三個方面陳述高齡者的主要學習行為，以彰顯出高齡者的學習特性如下：

（一）就高齡學習者與其同儕的關係而言：指出高齡者們通常喜歡與同儕們有相互互動的討論學習，並且期待透過彼此的信任與鼓勵的方式來一起分享經驗和學習成長。

（二）就高齡學習者與其教師的關係而言：高齡者喜歡授課教師能夠給予一個支持性的學習氣氛，使高齡者能夠感覺很自在而沒有任何焦慮地學習。

（三）就高齡學習者所偏愛的課程而言：高齡者比較喜歡人文主題的討論、社會的關懷、當代事件的討論、以及人生意義的探究等性質的課程。

至於國內的研究部分蔡培村（1998）指出老人所具有的學習特性為下列五者：

（一）自己決定學習的時間、地點與學習目標；

（二）自己決定學習的方法與內容；

（三）自己知道如何尋找學習的資源；

（四）心理上需要調適，並配合自己的身心狀況決定學習的速度；

（五）可以要求學習環境的設備符合高齡者之需求。

另外，李麗美（2002）的研究歸納出高齡者之學習特性有幾項特

徵分別為：

- (一)自尊心強，學習的信心低；
- (二)流質智力減退，晶質智力增加；
- (三)記憶力的衰退；
- (四)學習內容與發展任務有關；
- (五)學習動機主要在認知興趣及社交關係；
- (六)學習活動講究準確度，不在於速度；
- (七)主動的參與學習。

最後，黃國彥（1994）從心理的角度說明高齡者學習的特徵。他指出高齡者的智力並不會因為年齡的增加而有顯著的變化，且高齡者的記憶並不像一般人所認為的會有減低的趨勢，只不過高齡者對記憶所涵蓋的訊息在編碼時會有不同於其他年齡層之學習者的方法。再者，關於思考與問題解決方面，大多數高齡者比較不習慣以邏輯的思考模式作為唯一解決問題的途徑，因此，高齡者在學習時不宜要求他們有唯一的正確答案，取而代之的是讓他們從自己不同於他人的經驗背景去了解及欣賞他們自己的答案。

綜合歸納上述文獻可知，雖然不同研究者因研究角度不同對於高齡者學習特性之內容分類不盡相

同，不過仔細歸納分析其中內涵卻可找出諸多共通性；從高齡者之生理、心理、家庭、興趣、活動、能力以至社會政治等層面皆包括在內。藉由對高齡者學習特性的理解，將有助於探討高齡者可能產生溝通恐懼的原因與類型。概前文提及，高齡學習者喜歡與同儕們有相互互動的討論學習，也喜歡授課教師能夠給予一個支持性的學習氣氛；因此，高齡者在學習過程中必然面對「溝通」的問題。而高齡者記憶力、聽力、視力及口語表達能力等都可能衰退，這些因素都可能造成高齡學習者的不自在感，緊張和焦慮的情緒順勢產生，因而產生「溝通恐懼」影響其學習。

參、溝通恐懼的意義與類型

前文說明了高齡學習者身心變化而產生的學習特性，接著本文將就溝通恐懼的意義與類型加以說明，以釐清高齡學習者可能產生的溝通恐懼為何，以作為下一部分克服溝通恐懼相關作法建議之依據。

一、溝通恐懼的意義

在探討溝通恐懼的意義之前，本文先從「溝通」（communication）的意義開始說明。對溝通有了基本

的認識之後，再將溝通恐懼的定義帶出。「溝通」是從英文的「communication」翻譯而來，另一個翻譯為「傳播」，不過若從本研究主旨偏向的人際互動（interpersonal interaction）及社會互動（social interaction）角度來說，「溝通」一語更能顯示出交流、互動、雙向歷程的含意。Sanford（1973）認為溝通是訊息傳送和被人瞭解的過程，其中包括三項要點（引自王政彥，2005）：

（一）通常發生在二人或二人以上的團體之間；

（二）包含訊息的傳送（transfer of information）；

（三）溝通通常有其理由。

另外，Phillips 等人（1974）也將溝通看作是一種過程，認為溝通是二人或或二人以上的團體，經由符號（symbols）的交換而建立關係

的過程；這些符號會產生意義，並且經此意義而使彼此關係得以發展。由 Phillips 等人的看法可知，溝通是透過符號的交換而運作，這種符號除了口說語言之外，還包括手勢（sign language）、動作（body language）和表情（facial expressions），甚至是服裝、首飾配件等非語言（nonverbal）的訊息都包含在內（引自王政彥，2005）。從這樣的觀點來看，在學習的過程中學習者和教導者、同儕之間即存在著「溝通」的事實。

另外，溝通的過程包含三項要素，分別是訊息的來源或傳送訊息的人（encoder）、訊息（information／message）及訊息的目的地或接收訊息的人（decoder）。而根據此三項要素，可以繪出如下的溝通的基本模式圖 1。

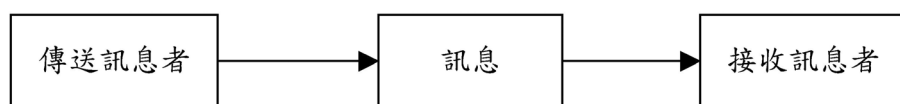


圖 1：溝通的基本模式

資料來源：溝通恐懼與學業成就、自我概念、自我坦露之研究（頁 23），王政彥，1989，政治大學教育研究所碩士論文。

Osgood 修正溝通的基本模式，把交流、互動等特性表現出來，加

入訊息的回饋、解釋，提出溝通的互動模式如圖 2。從圖 2 可以看出傳

送者將訊息傳給接收者後，接收者對訊息內容加以解釋並使自己能夠瞭解。接收者扮演解釋者的角色後，將接收訊息之後的回饋再傳給原來的傳送者，這些因回饋所產生

的訊息可能是接收到訊息後的情緒反應，或是理解程度。而原來的傳送者此時就變成了接收者，形成了溝通雙方之間的互動（蔡念中等，1998）。

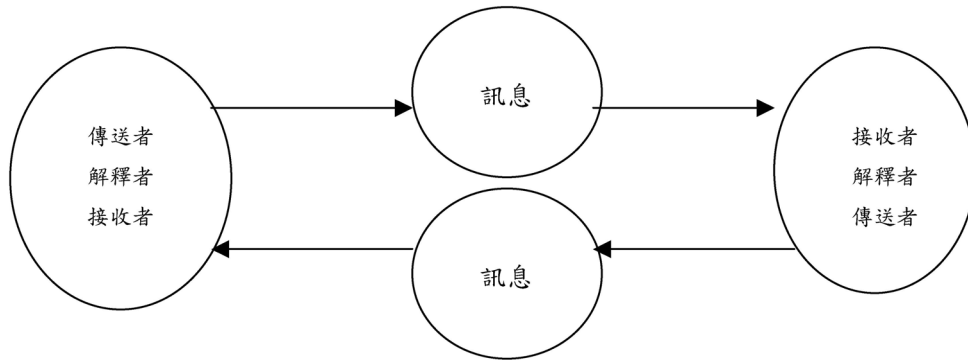


圖 2：溝通的互動模式（奧斯古模式）

資料來源：大眾傳播概論（頁 15），蔡念中等，1998，台北：五南圖書出版有限公司。

至於「溝通恐懼」（communication apprehension，CA）則為 McCroskey（1970）所提出；McCroskey 將溝通恐懼定義為個人在與他人或群體溝通時，所產生的害怕和焦慮。另外，McCroskey 在 1982 年曾進一步對溝通恐懼加以闡述說明，認為溝通恐懼與認知、情緒以及伴隨害怕社會互動的行為混亂有關，可說是害羞涵義的擴大。而其所恐懼的對象有可能是個人，也有可能是團體，其所恐懼的情境可能是真實的，也有可能是預先假設的，且所表現出來的情緒是害怕和焦慮。王政彥（2005）根據 McCroskey 的定

義，提出研究者對於溝通恐懼應該具備的幾點認識如下：

（一）溝通的對象包括一人及一人以上。這也就是說學習過程中兩人互動、團體討論及公眾演說等各種溝通型式，均在這個範疇之下。

（二）溝通的情境是立即的及預期的。綜合 McCroskey 的幾個研究可知溝通恐懼的產生，不但在發生中的溝通情境裡，也會出現在即將面臨的溝通情境中。像是在學習的過程中，正在和教導者溝通時會產生恐懼，就連即將去與教導者溝通前也會產生恐懼。

（三）溝通的情緒感受可能是害

怕、也可能是焦慮。而害怕和焦慮最大的差別是，焦慮通常無具體之對象或是對象模糊；害怕則有明確或具體的對象。

綜合上文可知，依據 McCroskey 的觀點，所有人都可能有過溝通恐懼的經驗，只是程度不同而已。以學習過程來說，對自己在明天上課時的表現感到焦慮不安、害怕參加測驗或考試、不敢向教導者提問、有意見不敢表達或羞於參加團體討論等都算是溝通恐懼。

二、溝通恐懼的類型

McCroskey (1984) 將溝通恐懼依照人格特質與情境因素之偏向分為五種類型，分別說明如下：

(一)近特質的溝通恐懼

大致而言，真正的特質是一個人短期內不會改變的特徵，像是眼睛的顏色和膚色等；而「近特質」的人格變項雖然較難以改變，但在成人期它卻可能並且常常會變化。近特質的溝通恐懼是指在各種不同的溝通情境中，個體都具有某種持久性的溝通恐懼的人格傾向。相對而言，近特質的溝通恐懼被視為是較持久的，在不同的情境中針對給定的溝通形式所呈現的人格類型偏好。

(二)類化情境的溝通恐懼

所謂類化 (generalization) 是心理學名詞，最初來自學習心理的領域，是指在交替學習的歷程中，某一刺激與某一反應間建立了聯結關係之後，類似的另一些刺激也將引起同樣的反應。而類化情境的溝通恐懼 (generalized-context CA)，是指在某些「類化」的情境中所產生的溝通恐懼，例如害怕公開演說 (public speaking) 就是典型的例子。此觀點認為人們可能對某一情境的溝通產生高度的恐懼，而在另一種情境中卻有較低程度、甚至完全沒有恐懼；也就是說，相對而言在某些特定的情境中溝通恐懼是較持久的人格類型偏向。

(三)個人——團體的溝通恐懼

個人——團體的溝通恐懼 (person-group CA)，是指對特定的某一個人或某個團體溝通時，所產生具有持久性的 (enduring) 傾向，而恐懼的對象是個人或團體。此類型不屬於人格屬性，主要是受情境中溝通對象的影響，例如對陌生人或權威人士溝通時的溝通恐懼。這裡所指的團體不一定是正式的組織，也包括沒有組織性質的一群人；至於「持久性」則是指不論在什麼時候，面對這些對象都會產生溝通恐懼 (引

自王政彥，2005）。

(四)情境的溝通恐懼

情境的溝通恐懼（situational CA）指對特定的某一個情境所產生「短暫的」（transitory）現象，恐懼產生的對象是針對某些情境脈絡。此類型亦不屬於人格傾向，例如在課堂上不專心突然被老師叫起來回答問題，可能一時產生高度的溝通恐懼，但其時間是短暫的，隨著情境或事件的結束而結束。綜合言之，情境恐懼最具有情境的特性，這種類型的溝通恐懼在日常生活中極為常見，我們一般人自己也會有多次類似的經驗。

(五)病態的溝通恐懼

病態的溝通恐懼（pathological CA）是指不正常現象的溝通恐懼。所謂不正常的現象是指一個人無法在各種情境中去適應、反應、和有效的表現。事實上，任何正常的人都會有上述四種不同類型的溝通恐懼，只是程度不同而已。如果未曾經驗過某種類型的溝通恐懼，則屬於反常現象；反之，如果在各種情

境中都感受到高度的溝通恐懼，也屬於不正常的現象。病態的溝通恐懼是指即使與親近的熟人溝通也會產生高度的溝通恐懼、高度的沉默或高度的害羞。

由上文可知，「近特質的溝通恐懼」主要是泛情境以及不拘對象的溝通恐懼，換句話說，當事人不論在什麼情境下，其溝通恐懼程度均具有一致的持久性。「個人——團體的溝通恐懼」的對象則是個人或團體，在面對某些特定的人或團體才會產生溝通恐懼，如面對權威人士等；至於「情境的溝通恐懼」則不具持久性，專指某些特殊的情境造成短暫的溝通恐懼。另外，「類化情境的溝通恐懼」則是指在面對某些特定情境具有持久性的溝通恐懼，如只要想到或真實地在台上說話，溝通恐懼就會升高，不同於「情境的溝通恐懼」所產生短暫的恐懼，也不同於「近特質溝通恐懼」持久性的在面對任何情境與對象均會產生恐懼。下表 1 乃是上述溝通恐懼概念的比較。

表 1 溝通恐懼類型之比較

溝通恐懼的概念	情 境	對 象	持久性	備 註
近特質	普遍的情境	普遍的對象	持久	溝通恐懼的程度不意隨著外在因素而改變
個人—團體	無特定的情境	特定的對象或團體	持久	溝通恐懼的程度依人數的多寡、熟識程度、彼此關係等而有影響
類化情境	針對特定的類似情境	無特定對象	持久	1.面對某些特定的類似情境時，溝通恐懼才會升高 2.不因情境消失而降低溝通恐懼
情境	突發的情境	無特定對象	短暫	溝通恐懼隨情境消失而降低
病態	普遍的情境	普遍的對象	持久	無法在各種溝通情境中適應、反應和有效的反應

資料來源：溝通恐懼（頁 61～69），王政彥，2005，台北：遠流出版公司。

整合前文高齡學習者學習特性與溝通恐懼意義與類型可知，高齡者在上課時可能因為擔心表現不佳而產生焦慮，也可能因為某位教導者或同儕而恐懼。當然，也有可能高齡學習者本身即遺傳了「恐懼」的個性，而無法順利與他人溝通影響學習。接著，本文將提出幾個可行作法的建議，以供高齡學習者克服溝通恐懼之參考。

肆、減緩高齡學習者溝通恐懼可行作法之建議

為了使高齡學習者能正確面對溝通恐懼的問題，並能順利度過甚至加以克服，本文在這一部分提出可行作法的建議，期能作為高齡者真實狀況之參考依據，讓高齡者能真正享受學習的樂趣，而不致因焦慮害怕反而成為沈重的負擔。歸納分析上文之相關論點，筆者從高齡學習者和教導者二個層面提出可行

作法的建議如下：

一、就高齡學習者而言

(一)增加和熟悉的同儕懇談的機會以習慣與人面對面的溝通

前文曾提及，通常高齡者較偏好團體討論式的學習方式，而在溝通恐懼的論述部分又指出，對於陌生人與陌生團體容易產生個人——團體的溝通恐懼。若高齡學習者能先以熟識的同儕為對象，從較輕鬆且令人愉悅的話題談起，那麼高齡者或可因而漸漸習慣與人面對面溝通的感覺。在逐漸進入狀況之後，即可將面對面溝通的對象擴及較不熟識者、甚至團體；且話題內容也可逐漸加入較嚴肅的內容，像是探討學習活動中的教材、分享學習方式及學習技巧等。藉此，從熟識的對象與內容逐漸轉至和學習有關但較不熟識者，或可減緩因突如其來之對象與內容而產生的溝通恐懼。

(二)利用作筆記的方式彌補記憶力之衰退

在學習的過程中學習者經常因為特殊情境而產生所謂情境式的溝通恐懼，像是被教師叫起來回答問題就是其中一個典型的例子，而當然高齡學習者在學習歷程中也可能會有被要求表達意見的機會。分析大多數造成高

齡學習者此種情境式溝通恐懼的原因可知，對學習討論議題不熟悉、或因記憶力減退而忘記相關內容是其中重要的因素所在。為了改善這樣的問題，建議高齡學習者或可使用小型紙卡隨時紀錄關鍵字詞或圖案，以簡單明瞭的方式幫助自己學習，以彌補記憶力減退之不利因素。若在學習中真能以此方式輔助學習，則即使被要求回答問題也能掌握其中回答內容的精髓，不致完全一無所知而手足無措。

(三)避開讓自己產生類化情境溝通恐懼的學習環境

某些特定情境對某些學習者會造成持久性的溝通恐懼，且每個個體可能產生溝通恐懼的情境也都不同。為此，高齡學習者或可在一開始選擇學習機構時，即多方收集資訊、以避開可能讓自己產生溝通恐懼的學習情境。概大多數的高齡學習者並非為了學業進步或成績的進展而參與學習，因此，不必強迫自己一定要參與何種學習活動；最重要的是，高齡學習者必須衡量哪一種學習活動才真能增加自己的滿意度，真正可以讓自己藉由學習而增增添生活之意義，達到「成功老化」(successful aging)的境界。

(四)多練習多嘗試溝通、並以平常心面對學習

最後，針對高齡學習者本身還有一項建議就是多練習、多嘗試。此處所謂的多練習多嘗試乃是就溝通而言。不可否認的，參與學習活動必然會帶來許多與人面對面溝通的機會，而若因此而誘發出潛藏在心中的溝通恐懼，那學習的意義與功能就會大打折扣。所以在此建議高齡學習者可以經由多練習、多嘗試的方式，並以平常心態面對學習而不要患得患失，相信高齡者將可在輕鬆無壓力的環境之下，經由學習獲得預期的成效。

二、就提供習服務的機構與教導者而言

(一)改善常使高齡學習者產生類化情境溝通恐懼的學習環境

前文提及高齡學習者可主動避開會使自己產生類化情境溝通恐懼的學習環境；而若從提供學習服務的機構探討此一問題，則可從改善學習環境著手。高齡學習機構必須深切體認其所服務的對象為身心機能日漸退化者，因此，傳統學習環境無可避免的可能會使高齡學習者產生懼怕的心情，甚而引發恐懼的感受，而這對高齡者的學習而言無異是重重障礙。故為了吸引更多高齡者參與、並能使高齡者適應該學

習環境，提供高齡學習服務的機構應針對高齡者的特性加以修正改善。

(二)各項教學器材必須符合高齡學習者之實際需求

高齡學習者在生理機能部分最明顯的變化就是視力和聽力的退化，而這對其學習必然產生相當程度的影響。建議提供學服務的機構應考量如是因素，以方便高齡者學習為最高準則；將教材的字體放大、並增加繪圖以輔助理解，同時在學習討論過程中使用能將聲音擴大的輔助設備。無可否認的，高齡學習者很可能因為聽不清楚或看不清楚而產生焦慮，進而恐懼與教導者或學習同儕溝通。所以，開發各項符合高齡學習者實際需求的教學器材絕對有其必要性。

(三)多關心個別學習者以減輕其溝通恐懼

從「近特質」的溝通恐懼面向來看，必然會有某些高齡學習者天生就懼怕與人面對面說話，而學習是每個公民的權利，不應「年齡」的增長而有所減損。是以高齡教導者必須考慮到這個層面的問題，多關心有此困擾的學習者；以關懷的方式接近個別高齡學習者，找出問題並、並了解其需求，以彌補因其

在課堂中無法克制的「溝通恐懼」而產生的學習障礙。

四、避免使用傳統權威教學方式

傳統教學方式偏好上對下「威權」式的教學方法，這很可能也是學習者產生溝通恐懼的因素之一。高齡學習者因本身過去的學習經驗及成長背景，很可能更無法接受威權式的學習模式。故高齡教導者必須體認此一事實，時時警惕自己面對的不是學齡兒童或青少年，而是經驗可能勝過自己的高齡學習者。也就是說，教導者在課堂中因多聽高齡者的想法，多尊重個別高齡者的意見，依此而逐漸摒除高齡學習者的恐懼感，讓高齡者能真正獲得樂趣，享受學習所帶來的滿足感。

伍、結語

本文探討分析了高齡學習者的學習特性，並就其在學習中可能產

生的溝通恐懼加以論述，進而提出減緩其溝通恐懼的諸多建議。從相關研究文獻資料可知，「溝通恐懼」雖然稱不上是一種「病態」，但其在學習歷程中隨時可能引爆出來的負面影響必須加以重視。大多數的高齡者參與學習活動不是為了成績的進步或技能的增長，因此，對整體學習的「感受」就顯得格外重要；若自始自終高齡學習者都因恐懼、焦慮而產生不舒服的感受，那這樣的學習對高齡者的生活並沒有任何的助益。所以，在當今高齡學習的發展越來越蓬勃，高齡學習者的需求與心理感受越來越受重視的背景之下，探討其在學習歷程中可能產生的心理障礙，並提出可行作法的建議實在刻不容緩。

（本文作者謝國榮現為慈惠醫專專任講師暨高雄師範大學成人教育研究所博士候選人）

參考文獻

- 王政彥（1988）溝通恐懼與學業成就、自我概念、自我坦露之研究，政治大學教育研究所碩士論文。
- 王政彥（2005）溝通恐懼，台北：遠流出版公司。
- 內政部社會司（2007）老人福利與政策，2007年7月12日，取自<http://sowf.moi.gov.tw/04/01.htm>
- 朱芬郁（2005）社區大學高齡學習型態的現況與省思，兩岸社區大學經營理

- 念與運作實務研討會會議手冊，台北：台北市社區大學。
- 李麗美（2002）松年大學學員自我導向學習傾向與學習滿意度關係之研究，國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文。
- 徐立忠（1989）高齡化社會與老人福利，台北：商務出版社。
- 梁肖華、游新傑（1995）香港老人教育概略及展望，成人教育（26），47～51。
- 張秀蓉（1998）口語傳播概論導論，張秀蓉編（1998），口語傳播概論，2～31，台北：正中書局。
- 黃國彥（1994）銀髮飛揚系列叢書(七)：銀髮族之心理與適應，教育部。
- 蔡培村（1998）活到老、學到老，高雄市：復文出版社。
- 蔡念中等（1998）大眾傳播概論，台北：五南圖書出版股份有限公司。
- McCroskey J. C. (1970) Measures of Communication and Anxiety, Speech Monographs, 37, 269-277.
- McCroskey J. C. (1982) Oral communication Apprehension: Reconceptualization and a New Look at Measurement. Communication Yearbook 6, Beverly Hills, Ca: Sage Publication Inc.
- McCroskey, J. C. (1984) The communication apprehension perspective, in J. A. Daly and J. C. McCroskey (Eds). Avoiding Communication, pp.13-38 (Beverly Hills, CA: Sage Publications).
- Peterson, D. A. (1983) Facilitating education for older learners. London: Jossey-Bass Publishers.
- Weinberger, M. (2001) Personal correspondence. UN.
- Weinstein-Shr, G. (1993) Growing old in America: Learning English literacy in the later years, ERIC Digest. Washington DC: National Clearinghouse for ESL Literacy Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED367197)
- World Health Organization. (2007) Definition of an older or elderly person. Health statistics and health information systems. Retrieved April 26, 2007, from <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>