

活力老化--銀髮族的社會參與

李瑞金

壹、前言

2002 年聯合國馬德里老人問題國際行動計畫中，明確指出本世紀人口結構正面臨顯著的轉型，世界人口將形成老人及年輕人各占一半的情況，2000 年至 2050 年之間，60 歲以上人口比例預計要增加 1 倍，由 10% 增加到 21%，兒童的比例預期將下降三分之一，即從 30% 下降至 21%，在部份已開發國家及發展中國家當中，老年人人數已超過兒童人數，而出生率已降到自然人口替代水平以下。截至 2010 年 6 月台灣 65 歲以上人口數已超過 245 萬人，占總人口數 10.63%，當嬰兒潮世代(baby boomers 1946-1964)於 2011 年陸續進入聯合國所謂之老年(the aged)，嬰兒潮世代是人數最多的一個世代，老年人口的絕對數與相對數成長將更為驚人。

面對人口高齡化的趨勢，人們可以有較長的時間享受人生，追求自我實現。惟

延長的生命，對老人而言，並非全是快樂時光。今日身處高度工業化、資訊化的發展，造成城鄉及社會的快速變遷，年輕世代尋求新的角色定位，年輕人對舊世代傳統敬老、孝親、承歡膝下、奉養的觀念及責任感日漸淡泊，加之老年人因退休社交減少，生理活動力及精神動力降低。許多現代老人退休後仍可擁有二十年的歲月，在這漫長而悠閒的日子，若不能調適或克服本身生理、精神的自然衰老、家庭與社會結構的變遷、經濟資源的減少、人際關係的疏離等困境，則在「長壽」的同時，亦需要忍受孤寂、貧病、社會隔離...等無奈，對老人、家庭或社會均是沉重的負擔。

提供老人參與社會活動的機會，如老人參與志工服務工作、終身學習教育、休閒活動...等，能協助老人建立自我認知社會角色及社會關係(Millar, 1965; Bull, 2005)。從功能論的觀點來看，提供老人參與社會角色的機會，正可以填補其空間

時間,協助老人培養一套比較健全的人生觀,減少或遏止老人問題的產生,使老人能有愉快的心理與生活(Bowling,2007;Fernandez*Ballesteros,2008;Knight and Ricciardelli, 2003)。老人生命品質,除了維持健康狀況,延遲許多生理疾病和心理障礙外,更重要的還包含獨立自由的持續社會參與及學習新事物機會、就業、志願服務、教育和休閒活動等,是成功老化最重要的組成要件,即便是重度失能老人。因此,有必要進一步探討與成功老化有關的概念。

貳、與活力老化相關理論探討

一、撤離理論(Disengagement Theory)

Cumming & Henry(1961)和 Strib(1972)等學者一致認為任何人在邁入老年之後,慢慢脫離社會關係和社會活動是正常的與必然的,老年人因身心之日漸衰竭,從現存的社會角色,人際關係及價值體系中的撤離,這對社會與老人都是有利的。對社會而言,因自己生命結束所帶給社會的影響小到最低限度的一種準備工作。對老人個人而言,可免除工作與競爭壓力,過悠閒生活以安享餘年。換言之,要成功地邁入老年角色,就必須接受「老年生活是一種逐漸撤離的過程」的事實,也就是說要尋求晚年生活的適應,就必須接受Burgees(1951)所提示的「無角色的角色」的規範與價值。這個理論受到許多的質疑,老年人的角色退出行為,乃是因為在這個生命週期中,失去了原先的角色卻沒

有發展可取代的新角色,導致老年人退出社會的現象。McGuire et al., (1999)等認為老年人社會退出現象是因為缺乏有意義的參與機會,而非自然的過程,這個學說忽略了老人存在的價值,「老年人力」亦是人力資源,老人即使退休了,事實上並沒有離開社會,有些老人退休後,開始二度人生,更積極從事社會參與工作,貢獻自己的經歷服務他人。如果過度強調「撤離»,會使社會失去有價值的人力資源,尤其是老年人口持續增加的未來。

二、活動理論(Activity Theory)

Lemon,Bengston and Peterson (1972)認為,個體要成功的老化必須維持某種程度的活動參與及角色的投入即活動理論(Activity Theory)。Hendricks and Hendricks (1981) 與 Nidhi Kotwal and Bharti Prabhakar (2009) 提出,具備高活動力的老年人,將享有較好的生活滿意度及較佳的問題因應能力。活動理論主要觀點源於社會學的角色理論(Role Theory),主張人類的自我認同大部分來自於生命中所扮演的角色(例如,父親、母親、兒女或員工),人們也透過活動/行動(action)來創造生命新的角色。隨著生命週期的推演,角色的內涵產生顯著的改變或者特定角色扮演的機會逐漸失去,例如空巢期及退休後,若角色失落沒有獲得改善,將導致不成功的老化。支持活動理論的學者試圖從社會活動角度來解釋老人晚年生活的調適,強調老人積極的社會參與才有良好的生活調適,偏重積極學習與服務,如老人大學、休閒文康中心的設置、老人職業輔導或介

紹、老人旅行服務的提供等，他們指出老年人和中年人一樣仍具有正常的心理和社會需求，大部份的老年人均不願喪失「社會角色」，同時標榜「行為決定年齡」。老年人有一種自然的活動傾向，樂於參與社團活動及他人交往的機會。活動理論主要強調老年人應延續中年期的活動或是尋找一些替代性的活動以代替失去的角色或變遷的角色，然而，老年人退休後不容易再找到新的工作，鰥夫、寡婦也不容易找到新伴侶，如果參與活動會使老人失去收入或者造成身體上的衰退，對老人而言是不利的。目前的研究在深入探究不同類型活動與老人生活滿足度的相關，使老年服務項目更有彈性，以滿足不同老年群的個別需求。

三、持續理論 (Continuity Theory)

該理論強調無論撤離理論或活動理論均不足以解釋老化過程，老人並非同質性團體，而是擁有不同人格特性的團體(江亮演等,2005)。Atchley (1989)認為，人們有一種追尋延續不變的傾向，在過去、現在與未來間保持一種延續性的的關係謂之延續理論，人們將以不同的模式發展個人特有的老年生活。Long (1987) 對英國退休男性的研究所做結論，「退休後適應最好的人就是那些需要做最少改變的人」。Iso-Ahola, Jackson and Dunn(1994) 對人們參與活動種類之變化所做的研究指出，隨著年紀的增加人們傾向維持相同的活動，研究結果支持了延續理論。延續理論主張，成功的老化既不是決定於社會角色的退出也不是個人的活動參與；而是取決於

個體在人生歷程中所發展出獨特的調適能力及老年期所可能遭遇的改變與機會。

四、角色存在理論(Role Exist Theory)

社會學家相信個人的生活是離不開團體的，即個人在日常生活中需與他人發生互動。美國社會學家 Parsons(1942)指出人與人之間的互動實際上就是社會角色與社會角色的互動，但是社會角色不是恒常不變的，它會隨著社會變遷而改變。同時一個人不可能只擔任扮演一個角色，通常他會同時擔任數個角色。老年社會角色已經變遷，或某些角色已消失-老夫妻核心家庭和職業組織之終止，另一方面老年人又必須面對數種新的角色或可能相互衝突角色的來臨。

功能論特別強調社會角色影響決定個人行為，角色理論側重老人晚年生活與社會團體個人互動關係。老人雖因離開工作崗位喪失許多重要的社會關係所付與的角色，但同時老年人也建立其他的新關係，特別是私人互動關係的增加。

Atchley(1976)所提的「退休老化的六個階段」可瞭解當老人經過退休前期、蜜月期、醒悟時期到再適應期，老人逐漸培養出一套比較合乎實際生活的角色規範，同時也尋求新的途徑以便繼續參與社會關係，因此在這個階段，社會可對老年人提供服務，特別是老年教育研習課程，或幫助老年人運用智慧、經驗再貢獻社會，即老人志願工作者角色，主要目的提供老年人一個參與社會角色的機會，使他們在步入晚年生活時其能有健全的人生觀及愉快的心理與生活。

五、發展理論(Development Theory)

Erikson(1968)強調人生發展由嬰兒時期、幼兒時期、遊戲時期、學校時期、青少年時期、青年時期、壯年時期到老年時期，有八個階段，每個階段都可能有積極或消極的發展，而且每個階段的適應均會經歷一個危機，產生生理與社會環境的變化、每個階段的反應都將影響到下一階段的情境，一旦危機渡過，自我更趨向成熟，而建立穩定的認同。因此，老年時期是人生的反射和評鑑時期，這時他們可能對於人生的善與惡，快樂與痛可統整合一，達到自我接受的最高境界，反之，他們可能會追悔過去喪失的機會，悔恨從前沒有好好的把握人生。因此老人教育的對象並非僅止於老人，應包括全體公民，使年輕人尊敬老人、了解老化現象，為老年做準備；老年人能夠對人生有透徹的認識，學習新知識、接受新事務、啓發自身潛能、追求自我實現，滿足早期生活中未能達成的期望，獲致精神上的滿足。

此學說著重在社會壓力對老年生活調適的影響，成功老化受文化因素的制約，因此老年人應接受老化的事實，重組老年生活空間，建立社會關係網絡，個人價值和生活目標的重新整合。

六、成功老化(Successful Aging)

Wolfe(1990)發現成功老化可由身體及心理兩個健康層面予以衡量，即個體能夠滿足自身需求的能力。Baltes & Baltes(1990)運用變異與彈性之概念，界定成功老化為一種心理適應良好的過程。Rowe & Kahn(1998)將成功老化定義為

保有三項關鍵的行為或特徵的能力，包含：生理上—降低疾病或失能的風險，秉持預防勝於治療之觀點，定期健檢配合均衡飲食及運動，降低慢性疾病的危險因子；心理上—維持心智與身體的高功能，維持好的身體功能與體適能、自我效能（self-efficacy）的信念，能夠獨自居住、自我照顧、自理日常生活所需，才能擁有自尊與滿足感；社會上—積極參與社會活動，「快樂的活動」，與他人保持親密的關係，藉由志願服務的投入，漸漸取代給薪的工作，保持運動習慣，享受日漸增加的休閒時光。成功老化取決於個體的選擇和行為，強調個體的自主性，當個體想要進行成功老化時，即可藉由自身的選擇(如：改變生活型態)和努力(如：運動)而達成。

社會參與存在眾多的形式，其中人際關係與具生產力的活動（productive activity）是 Rowe & Kahn 最關心的。人際關係包含與他人接觸往來、交換資訊、情緒支持及直接協助等。Rowe & Kahn (1997) 對積極參與的生活方式進一步闡述，認為維持與他人的親近關係及持續投入有意義的活動是積極參與的兩個重要面向（Brown, McGuire & Voelkl,2008）。

七、積極老化(Active Aging)

積極老化（active ageing）概念之提倡，源自於 1999 國際老人年（Year of Older People in 1999），希望透過各界合作，共同創造一個不分年齡，人人共用的社會。積極老化概念提出後受到聯合國世界衛生組織重視極力向全球提倡，強調積極老化涵蓋層面除了應維護高齡者的健康與獨立

外，還須拓展到社會參與和社會安全（WHO,2002）。亦即老化概念由個人層面的需求推展到社會參與及社會安全層面。

聯合國世界衛生組織所認為積極老化的整體策略，強調營造老年人參與社會活動的優質生活環境，包括社會參與、個人健康和社會安全，政策目標在於開發老年人力資源，增強老人資本存量，其中資本的內涵包括健康資本、知識資本、社會資本及經濟資本，並將其視為因應 21 世紀人口老化挑戰的積極作為，期能為高齡人口提供一個積極的扶持環境，使老年人能妥善適應高齡化社會的發展與變化。

從世界衛生組織出版的「積極老化：政策架構」報告書中，所揭示的社會參與、個人健康、社會安全稱為積極老化三個支柱，主要立基於尊重老人的人權，建構一個符合老化的正常化和社會整合的目標（舒昌榮，2008）。在每個支柱中各有其具體策略，以提供各國因應老化一個重要的政策架構之參考依據。在社會參與策略中，特別強調提供教育和學習機會給高齡者；鼓勵高齡者在老化的過程中，依個人的需求、興趣及能力，參與經濟發展活動、正式和非正式的工作，並從事志願服務；鼓勵高齡者在老化過程中，參與家庭和社區生活。

參、老人社會參與需求

一、老人教育

1971 年白宮老年會議指出老年人有四種需求可透過教育的方式來滿足。滿足

表現需求(Expressive Needs)，老人參與自己喜歡的活動表現自己的能力，老人會覺得生活有樂趣生活有意義；滿足貢獻的需求 (Contributive Needs)，老人將寶貴的生活經驗貢獻給社會，體會生命存在的價值；滿足歸屬的需求 (Belonging Needs)，老人參與團體活動有角色得認同；滿足發揮影響力的需求 (Influence Needs)，老人的智慧與專長發揮影響力獲得他人的肯定與尊重。老人教育與普通教育不同，不只是讀書識字而已，老人教育將以增進老年時的生活知能，教育必須多元化，以配合各階層老人的需求，應包含保健教育，吸收養生保健新知，活的長壽也要活的健康；藝文教育，藉琴、棋、書、畫、園藝、茶藝、陶藝等滿足老人精神上需求；語言教育，學習他種語言，增加社會溝通機會，研究教育…，為因應變遷快速的社會，新觀念的知識如電腦資訊、電子郵件、法律知識、安養信託理財…。老人教育係成人教育的延伸，它是專為老人設計的有組織的研習活動，發揮個人的潛能，滿足心理需求及增強社會調適的功能，以達到人生最充實的發展。老人教育的課程大致皆採非正式、無學分並融入文康、休閒的教育方式，其目標有四：

1. 增強適應現代生活的能力。協助老人瞭解現實社會環境，控制及避免無助的情況。
2. 追求自我實現的理想。使老人認識自我，接受自我、並追求個人自我進步與成長。
3. 重溫再學的價值。使老人重捨舊日興

趣，享受現有教育機會，培養新的喜好，增進新技能，增加生活樂趣。

4. 建立人際關係。促進社會參與，增進社會性融洽，發揮貢獻社會的功能，發展更有意義的生活。

二、老人志願服務

志願服務工作在歐美先進國家已有長久的傳統，尤其是歐美社會，擁有龐大的義工團體，在歐美人的心目中，義務工作已成為其公民文化（Civil Culture）的一部份。相較於西方國家，我國參與社會服務工作老人比例相對低，顯示我國老人人力及腦力均未充分發揮與使用。

（一）參與志願服務就個人而言有下列功能：

- (1) 提升個人自我價值感，對自己有更正面的評價
- (2) 增進個人之社會網絡
- (3) 擴展個人之人際互動機會
- (4) 增長個人社會認知
- (5) 增強個人休閒生活促進身心健康
- (6) 增加自我社會角色的肯定
- (8) 增進家庭的和諧與改善社會老人問題

（二）參與志願服務就社會而言有下列功能：

- (1) 減少個人孤獨所帶來的問題
- (2) 提升社會整合感和互助感
- (3) 加強人力資源保存、發展和充分運用，減少知識經驗及人力資源的浪費
- (4) 增進社會福利措施的落實
- (5) 實現民主社會“參與服務”的理念

肆、老人社會參與經驗分享

一、台灣

為落實福利服務在地化、社區化理念，各地方政府鼓勵長輩走出家庭，增進健康，肯定自我，充實長者精神生活品質，培養休閒娛樂，擴大知識層面，規劃銀髮生涯，推動學習動動腦、終身學習、使銀髮族充分享受健康快樂的生活，設置社區關懷據點、老人文康(活動)中心、老人福利服務中心、樂齡學習中心、樂齡發展中心、長青學苑、松年大學...等，提供動靜皆宜多元的活動與研習課程，使長輩可就近參加，彙整如下表。最後開設貢獻課程，讓長輩自己成為志工，或者成立社團，讓自己活得更有價值。

類別	課程名稱
語文類	日語(中階班、進階班、會話班、五十音基礎班、歌曲班、發音班、演歌班)
	英語(初階班、中級班、進階班、會話班)
	國語(進階班)
	台語(初階班、中級班)
資訊類	電腦(基礎班、進階班、入門班、網際網路班、數位影音剪輯班)
休閒活動類	氣功進階班、書法(進階班、高階班)、歌唱班(國台語、台日語、台語)、西洋歌曲聽唱班、浪漫倫巴班、探戈華爾滋花式初級班、二胡班、英式探戈班、動感森巴班、社交舞(初階班、高階班)、國畫(山水班、花鳥班)、國標舞(入門班、進級班)、排舞班(中級、國際娛樂排舞班)、手語進階班、太極拳法班、瑜珈班、元極舞、才藝編織班、外丹功班、韻律班、烹飪班、土風舞班、桌球班、佛舞班、卡拉 OK 班、流行歌曲歡唱班、心靈成長課程班、養生運動班、園藝班。
終身學習課程	瑜珈、陶笛、烘焙、裝飾蛋糕、有機飲食及自我保健、藝術蠟燭、純銀黏土項鍊。
共同科目	天下大小事、生活法律、養生保健、生活理財、美化人生、旅遊專家、心理衛生及縣政櫥窗等。

作者自行彙整各縣市樂齡學習中心、長青學苑、松年大學資料

對於偏遠地區長輩，各縣市亦備有多功能行動式老人文康休閒活動車提供走動式服務，定期在縣內各鄉鎮的社區活動中心、公園、廟口等據點辦理社區巡迴服務，除宣導政策外，有卡拉 OK 音響、DVD 播放機、平面大電視、全自動咖啡機、休閒桌椅、LED 字幕機、講台等設備，老人可享受車上的休閒文康育樂設備。

民間機構(弘道老人福利基金會)辦理高齡活動如「挑戰八十、超越千里-不老騎

士的環台活動」，提供專屬老人的不老舞台，帶動高齡健康不老活力。全國 5500 名老人及志工參加，90 歲以上有 120 位，80 歲以上有 1150 位。健康活力 show，除了有健康操、創意戲劇、有氧舞蹈，透過表演舞台，激發長輩走出來，並有追求的目標；長輩在練習中可以互相學習、互相扶持，讓老人家身心健康，減緩家庭與政府的照顧及醫療負擔。

除公私部門提供老人可參與學習的場

域，北、高兩市傳承大使、銀髮貴人，投入薪傳教學及薪傳服務，讓更多民眾習得高齡者之好手藝，把可貴的技藝得以傳承，就傳承大使或銀髮貴人本身，亦可從中尋回人生舞台，藉此得到自我認同，提升個人價值。

二、美國

美國銀髮老人關心社會的「社區志願服務隊」，其服務的方法與項目為只要社區有需要就展開工作，不分晝夜全天候服務。平時是二人為一組，在社區中與居民同生活、共甘苦。工作項目包括執行社區方案，主持日間托兒所、托老所，辦理家庭服務、推廣成人教育、實施醫療工作、提供法律指導、灌輸農業技術等，這些足以使銀髮族或社區居民了解生活意義與改善生活標準之有關項目。美國老人於退休之後有許多老人參與志願工作組織，工作範圍從居家的修理工作到醫療照顧及醫療保險的諮詢。參加的老人要經過特別的挑選並接受訓練後才分派工作。

三、日本

則於老人俱樂部會員中選用大量義工，在經過一定時間訓練後，從事居家服務工作如郵電服務、學童課業輔導、幼兒照顧、記帳、配膳等。也有為服務獨居或臥病老人以及老夫老妻的家庭，消除老人的寂寞，由健康的銀髮族老人組成「老人友愛訪問團」，每週定期訪問上述老人，如日本平田市的「老人友愛訪問團」及上越市的「老人友愛訪問團」等，每週訪問獨居老人、臥病老人或與寂寞老人一起吃飯

與老人交流，也就是由老人服務老人，促進銀髮老人的人際關係與友誼，效果相當大，不但可使老人利用空閒時間去訪問那些寂寞的老人，增進友誼，得到快樂的生活，而且可幫助社會解決不少老人問題，使社會更和睦安樂。

四、英國

老年關懷(Age Concern England)組織，設立於1961年。於2009年合併協助老人(Help the Aged)組織擴展為Age UK，認為老人需要尊重、關懷、有時需要協助。Age UK提供老人晚年生活資訊，包括旅遊、住宅型態、學習、居家照顧...藉由提供老年生活服務及生命支持以改進晚年生活品質，其目的是使老年人生活的更好，志工中有許多是領有退休金的老人，服務方式因地區的不同而異，包括家庭、醫院的訪視，病人、房舍、花園的維修與整理，代填複雜的表格、交通接送、協助購物、一日旅遊或看醫生、到午餐俱樂部，並出版老人刊物，書籍、手冊。該組織，其主旨是改進老人生活品質，它主要角色是籌募基金、支持地方社團的計劃。在英國它提共經費給日間照顧中心、午餐俱樂部、日間照顧醫院、安寧病房、復健單位及安養中心。該機構花費約募款的四分之一在海外開發中國家，協助老人健康維護、都市救濟、難民及災害救助，同時訓練老人照顧工作者，目前全國有超過500家慈善商店(charity shop)提供在地老人各項服務。

五、瑞典

老人團體組織劇團，並作業餘演出，借重老人經驗與才華為老人或其他觀眾表演。老人以娛樂活動方式拜訪學校與學童分享經驗，自娛娛人。目前這類劇團陸續成立並相互交換心得。

伍、結論

退休，是個人角色的轉變、是人生的第二個階段、也是一段嶄新生活的開始，而樂活退休是每個人所期盼的，如何讓老人在老化過程可以活力、尊嚴、自主的安享晚年是當今注重的議題。老人要如何過著活躍的生活，除了政府推動相關福利措施法令，也要仰賴社會的互助，老人在退休後遠離工作社群後，應繼續保有參與社會網絡，培養社會網絡之中的人際關係。除此之外，老人也要有正面積極的生活態度、行為及意識、健康的心理、活到老、

學到老的積極學習動機，在老化的過程中才能迎接受所遭遇的各項年老事實。

2004年美國老人月（Older Americans Month Theme-May 2004）主題，「老得好、活得好」（“Aging Well, Living Well”），它強調老年人不是只有把年齡加到他們的生命，也要改良他們的生命品質教育即生活，學習即成長（江亮演、應福國，2005）。老年不是人生的最後終點，而是第二個人生的出發點，退休並不是與老劃上等號，而是一個全新的開始，佛洛姆在其所著「高齡魅力」一書中指出：「退休後的生活秘訣是計畫生活、享受生活、愛生活。六十歲後的快樂生活，取決於一個人的態度...」。

社會福利滿足銀髮族的參與需求，銀髮族也可以對社會福利服務有積極的參與，高齡者不僅是受惠者也是貢獻者。（本文作者現為靜宜大學社工與兒少福利學系副教授）

參考文獻

中文部分

- 江亮演、余漢儀、葉肅科、黃慶鑽(2004)。老人與身心障礙福利。台北：空大。
- 江亮演、應福國(2005)。美國老人福利政策的新趨勢。社區發展季刊，110，369-378。
- 台北市老人福利手冊(2010)，台北市政府出版。
- 活力長青(2008)嘉義市政府出版。
- 舒昌榮（2008）。由積極老化觀點論我國因應高齡社會的主要策略～從「人口政策白皮書」談起。社區發展，122，215-235。
- 台北縣政府社會局 <http://www.sw.tpc.gov.tw/web/Home?command>。
- 台北市政府社會局 <http://www.bosa.tcg.gov.tw/>。
- 台南縣政府社會局 <http://soc.tainan.gov.tw/home/default.aspx>。

苗栗縣政府勞動及社會資源處 <http://soc.miaoli.gov.tw/web/newweb/main.php>
高雄市政府社會局 <http://w5.kcg.gov.tw/socbu/> ◦

英文部分

- Ferna'ndez-Ballesteros, L. F. Garcia, et al., (2009). The concept of 'ageing well' in ten Latin American and European countries. *Ageing & Society*, 30 , 41-56
- Nidhi Kotwal and Bharti Prabhakar. (2009). Physical Needs and Adjustments Made by the Elderly. *Stud Home Comm Sei* , 2009, 3(2): 115-121
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37, 433-440.
- United Nations Organisation (2002). *International Plan of Action on Ageing*. UNO, New York.
- Victor, Christina (2005). *Social Context of Ageing*. Routledge.
- Williams, A. P. Challis, D. et al., (2009). Balancing Institutional and Community-Based Care: Why Some Older Persons Can Age Successfully at Home While Others Require Residential Long-Term Care. *Healthcare Quarterly* , 12(2) : 95-105
- WHO (2002) ◦ Active ageing: a policy framework. September, 18, 2006, ◦