

人口老化與老年志工

呂朝賢 · 蔡長穎

壹、前言

人口老化是指在特定地區某段時間中，總人口裡老年人口所占比率增加的現象（經建會人力規劃處，2013），由於生育率快速下跌及平均餘命延長，臺灣總人口中老年人口比例於1993年達7.1%（國家發展委員會，2016），邁入高齡化社會，2018年3月底為14.1%已達高齡社會的門檻（內政部統計處，2018），預計至2026年我國老年人口占全總人口的比率將達到20.6%（國家發展委員會，2016），成為超高齡社會。此一人口老化現象是先出現於已開發國家，然而全世界人口老化速度，平均約需花39年及43年，總人口中的老年人口比率才會由「7%至14%」和「14%至20%」。相對而言，臺灣只用24年及8年就由高齡化社會進展至超高齡社會，人口老化速度實在太快了，而這也造成了臺灣社會不僅僅須面對人口老化所產生的新需求衝擊，還須面對滿足新需求的社會制度，如：老年年金制度、老年照

顧制度、老年日常生活措施等供給面調整與變革問題的挑戰。

如上相關制度面改變及措施設計因應方式，基本上著重於人口老化所引致的不足 (deficit) 或負荷 (loading)，可稱之為被動取向 (reactive approach)；即未積極干預人口老化的自然變化，而是透過制度及措施的創立、調整與配置，面對已發生／將發生的社會變遷事實，此取向亦是當前各國對人口老化現象最普遍的反應類型。另一種取向則為主動取向 (proactive approach)，此取向並不否認人口老化將帶來社會極大的負荷或壓力，但此取向著重於設計預防或保護性制度或措施，期待可減緩或延遲或縮短人口老化所帶來的社會衝擊（需要）的量、時間與嚴重程度，以利制度及措施的創立、調整與配置。以活躍老化 (active ageing)、健康老化 (healthy ageing)、成功老化 (successful ageing) 為政策理念基礎的相關措施皆屬於此一取向。這二個取向間並無替代性關係，國家在施行時亦無僅能擇一的限制，

其實在各國現況中，更是同時存在，差別僅在於到底制度、政策與措施的施行焦點於那個取徑而已。

雖然在以活躍老化／健康老化／成功老化為政策理念基礎的措施與政策中，較著重或較常被提及志願服務對人口老化的正面效果（例如：Gonzales et al., 2015）。但事實上在被動取向的相關措施中，亦採用 ADLs、IADLs 等評估自主生活能力的量表，來做為服務受益者的門檻。由於志願服務是種兼具認知／社會／身體的活動，具有增進認知／社會心理／身體功能的作用（Anderson et al, 2014），因此志願服務與被動取向亦存在密切相關。簡言之，志願服務與二種人口老化因應取向皆有密切相關，在這篇短文中，我們的探討焦點將是志願服務—這個可展現人類能动性（agency）（註 1）的行為、「門檻低、實踐條件少的社會參與活動」—對於人口老化下的老年人助益為何？有何阻礙？如何促進。透過對前述三個問題的檢析，將有助於我們更務實地解讀「讓老後的人，能過著一個有價值、自主與品質生活」—這個規劃人口老化策略的根本願景／目的；並且能更實際的設計相關措施，以因應或適應人口老化所帶來的衝擊。

貳、老人志願服務的收獲與貢獻

大多數研究皆視老人志願服務不僅有益於老人本身，對社會亦有相當的貢獻（O' Neill et al, 2011）；前者大致為生理／心理效益（benefits），後者則是家庭／社會／經濟效益。但若細究各個研究，仍

舊有或大或小的差異存在，例如：各經驗研究中所採用的效益指標不限一項，所採用的論點及概念測量方式亦不盡相同。而即便採用相似的理論或觀點，經驗分析所賴之概念模型與分析方法亦不盡相同，當然研究所得結果或解釋亦會有所差異，甚至存在詮釋上之矛盾。以下本文將針對老人志願服務的效益、解釋與質疑做簡要說明，並依文列舉經驗研究結果輔助說明，然後再綜合論析。

一、生理與心理效益

由老人志願服務與效益的系統性文獻回顧（systematic literature review）或匯整式研究結果顯示：參與志願服務可以提升老人的生理健康（physical health）、心理／心理社會健康（psychological/ psychosocial）、心智健康（mental health），並有比較好的功能表現（Wu, 2011; Anderson et al, 2014; O' Neill et al, 2011; Cook et al., 2013; Morrow-Howell, 2010; Zedlewski & Butrica, 2007）。而各經驗研究中反映上揭各項志願服務效益的「健康指標」包括：生活滿意（life satisfaction）、自覺健康（perceived health）、較低憂鬱（depression）、幸福感（happiness）、自尊（self-esteem）、生活控制感（sense of control over life）、罹病率（morbidity）、死亡率（mortality）、社會支持（social support）、認知能力（cognitive ability）、生活品質（quality of life）……等等。

二、社會與經濟效益

老人從事志願服務，除了如上的生

理與心理效益外，亦是一種生產性／社會性活動 (productive/social activity)，是可讓人持續學習、成長與社會參與的場域，個人能透過既有能力和新學習的技術來助人，這不僅擴大社會支持網絡，亦可讓生活型態更主動與正向 (Cook et al,2013:30-31,Narushima, 2005)。這意謂志願服務是一種轉型機制 (transformative mechanism) (Narushima, 2005)，或者說是一個轉銜平台，參與其中的人可以在歷程中重新整理再出發。在評論式文獻回顧研究中所論及社會效益大致有 (Cook et al,2013:30-31; Komp,2012; Morrow-Howell et al,2009; Narushima,2005 ; O' Neill et al, 2011; Theodore,2013;Wu,2011 ;Zedlewski & Butrica,2007)：職涯重新定向 (career redirection) (註 2)、增加社會經濟產值、有益家庭與社區、輸送公共財貨與服務 (delivering public goods and services)、增強公民參與 (enhancing civic engagement)、建立強壯／安全／凝聚的社區 (building strong, safe, cohesive community)、強化社會連結 (strengthening social connections)、增加社會支持 (social support) 與社會融入 (social inclusion)……等等。

三、解釋與質疑

志願服務對參與者之效益，可由不同理論及經驗研究來解釋之，由社會整合理論 (social integration theory) 來說，可歸納成三項說法 (Li & Ferraro,2005)：(一) 志願服務提供參與者 (更) 新的生活意義與目的，透過活動而得到有意義的

社會角色，取代或彌補角色的失去或變化。(二) 志願服務活絡或新建參與者的社會支持與社會互動，可保護個人免於陷入失序混亂狀態。(三) 志願服務可提供自我證驗或實踐的機會，於歷程中增加個人對生活的控制感及提高自尊。上述說法亦與以角色理論 (role theory)、活動理論 (activity theory) 為基礎的相關經驗結果及其解釋相仿 (Cook et al, 2013;O' Neill et al, 2011; Principi et al,2012; van Willigen, 2000)。除此之外，因為參與志願服務可增加接觸社會／心理／物資資源的機會，甚至學到新的知識與技巧，而能提高自我意象與明白自我身心狀況，因而對身心健康有正面的效益 (Mowday,1982; Wilson, 2000;Zedlewski & Butrica,2007)。此一以資本累積與條件為基礎的假說，亦可說明老人志願參與的效益。

上揭提及的老人志願服務效益，仍存在若干質疑，其中：參與與效益間關係、解釋模型的組成、效益類型是最常被提及的議題。舉例來說：雖然透過志願服務可讓參與志工的老人學習到新知識或技能 (Cook,2011)，但學習效益與類型會因機構而異，且對機構及老年志工本身皆是挑戰，非全然無障礙 (Findsen,2016)。van Willigen(2000) 的研究發現參與志願服務、投入志願服務的時數、參與的組織數，對生活滿意 (life satisfaction) 及自覺健康 (perceived health) 皆有正向提升作用，且此作用皆比同樣是志工的年輕世代更高。但在志願服務時數與自覺健康狀況並非線性關係。Morrow-Howell et al.(2003) 的研究雖顯示參與志願服務老人，其日常生

活活動功能依賴程度較低、主觀自評健康程度較佳、較低憂鬱 (depression)；而投入志願服務的時數雖對上述三項個人福祉 (well-being) 有正向影響，但並非線性關性，且投入組織的數量對如上 3 個福祉指標並沒有影響力 (註 3)。

志願服務對參與者效益間關係，另一個更根本的爭論為：究竟志願服務所帶來的個人生理、心理與社會正面效益，是社會因果效應 (social causation effects)：因參與志願服務能獲得受益，而更加投入志願服務活動。抑或是社會選擇效應 (social selection effects)：志願服務參與者原本在相關資源、個人條件已有既存優勢，因此較非志願服務者有更多的福祉 (well-being)。這二個論點原是在解釋「多元角色與身體健康」的性別差異 (Verbrugge, 1983)，之後被志願服務相關研究運用 (Li & Ferraro, 2005; Morrow-Howell et al., 2003; Thoits & Hewitt, 2001)。Li & Ferraro (2005) 的研究還將選擇效應分成志工精英偏誤 (volunteer elite bias) 與補償 (compensation)，將社會因果效應區分為效益 (benefits) 與壓力 (strain) 等二種。

Anderson et al. (2014) 對相關文獻檢閱後，亦大致定調此二項效果皆有作用，二種效果同時存在、相互作用。Thoits & Hewitt (2001) 的研究結果顯示，個人的社會經濟條件 (資源)、身體與心理資源愈佳者，越傾向參與志願服務，且參與志願服務所帶來的健康效益，亦會促使參與者更願意投入更多時間來從事志願服務。而 Li & Ferraro (2005) 的研究雖然都支持選擇

與因果效應皆存在，但他們認為社會整合論者宜更重視社會選擇過程，畢竟沒有參與就無法得益，且身體健康是造成參與障礙的最主要因素。

以上暫時性結論雖釐清了些許爭議，但仍舊有些待解的疑問存在，例如：選擇效果是自我選擇 (self selection)，抑或社會選擇 (social selection) (Thoits & Hewitt, 2001)？兩種效果是同時作用或者是循環作用？二種效果同樣重要嗎？有無共伴效應存在？是不是所有得自於志願服務的獲得皆有相似的效果？……諸多問題仍待解之中。

參、老年人志願參與的障礙及因應

老年志願服務雖可得到身體與心理健康、提供社會公共財等等的正面近似效果 (proximate outcomes)，但一如稍前所提及的對老年人來說，參與志願服務仍舊須面臨如下的障礙或挑戰：健康程度不佳 (Li & Ferraro, 2005)、缺乏輔助支持 (Cook et al, 2013)、志願服務工作機會缺乏或訊息不足 (Cook et al, 2013; Howgate, 2008)；從事的機會成本過大、「接觸困難、缺乏交通工具」、「工作內容、時間要求、工作彈性安排」與老年人不搭配 (Cook et al, 2013; Howgate, 2008; Irvine, 2009)；語言與文化限制、過往不好的經驗、認為老人不適合做志願服務 (Cook et al, 2013; Irvine, 2009; 呂朝賢與鄭清霞, 2005a)……等等。若我們能因應這些挑戰，方能促進與實現老人志願服務的正面貢獻價值。

如上列舉的數項障礙，說明了志願服務這項具有生產性質的社會活動，不論是參與或欲持續投入，皆須符合一定條件並擁有資源。此一說法，不僅適合解釋老年人志願服務參與與持續投入（呂朝賢與鄭清霞，2005b），亦適用於一般年齡人口（呂朝賢與鄭清霞，2005a）。而其理論根據有二：一是社會整合理論，該理論假定個人資源（社會／文化／人力資本）越佳，越容易參與志願與持續投入於志願服務（Wilson & Musick, 1997）；另一個論點則是公民參與觀點，該觀點假設民眾所具有的資源、心理意願、接觸管道或工作機會等三類要素將會影響人們的公民參與類型與程度（Verba et al. 1995）。

那麼如何因應上述老年人參與志願服務的障礙呢？最基本的原則就適性設計志願服務工作，以便利老年人可以參與志願服務。在此我們提出三類最常見的老年志願服務工作設計來說明此一適性原則的運用：

一、提供職涯延續與分享的志願工作

由於老年人受身體機能因素而限制其參與志願服務，因此可以設計適性的志願工作來符合其既有的身體機能限制。這個策略還可以細分成：延續工作生涯能力／專業技能的志願工作機會，例如：目前臺灣各級政府推動各局處的退休專業人員（如藥師／醫師／教師／公務人員），從事工作職相關的工作，不僅接軌退休生活，亦可將知識與技術貢獻社會（註4）。

二、在地化志願服務工作的創造

為克服老年人移動工具與移動機會成本的限制，設計在地化的志願服務工作亦是著想的策略，例如政府歷年來推動的社區關懷據點，就是具有老人自助助人、志願工作在地化特色的可近性志工機會（呂寶靜，2015）。

三、設計彈性志工工時、工作項目與方式

一般會認為老年人的自由時間多、彈性高，因此可以在志工投入上不受限制。但事實上老年人因為身體及角色的關係，日常的約束時間並不會較一般人少，自由時間也沒有想像中那麼多。因此志願服務工作應契合老年人的時間與身心特性，如：短期／季節性工作（Cook et al, 2013）、虛擬志工（virtual volunteering）（Baruch et al, 2016; Mukherjee, 2011）。特別是後者，對於因身體健康、地理或其它因素限制而僅能在線上或在家提供志願服務者，更是一大良機。此項志願工作型態隨著現代科技發展，已漸漸多元，例如：目前的線上群眾外包平台（online crowdsourcing platform），即可打破既有的組織框架限制創造可能，讓有志一同的老年人自己揪團，服務社會自我實踐。

肆、結語

面對臺灣人口老化這個不可逆的人口變遷，如何盡最大可能，讓老年人能健康、方便、安全地參與社會，提升生活品質，繼續保有社會生活意義，已成為政府與社會不可迴避，且須面對的課題。志願

服務雖然無法完全回應人口老化所帶來的問題與需要，但由相關研究結果顯示，老年人參與志願服務的確對個人身體／心理健康、社會適應與支持等等個人福祉，及對整體社會的公共財貨增值，具有相當程度的影響。因此，為促進此正向的社會參與行為，政府與社會宜儘可能排除老年人參與志願服務的障礙，透過多樣、彈性、在地化等等適性策略，促進老年人口參與

志願服務，以達活躍／健康／有社會意義的老化。

（本文作者：呂朝賢為東海大學社會工作系教授；蔡長穎為南華大學生死系社工組專技助理教授）

關鍵詞：人口老化 (population ageing)、老年志工 (elderly volunteer)、志願服務效益 (the benefits of volunteering)


註釋

註 1：『「能動性」是指擁有主體的人們具備獨立與思考的能力，卻又受到制度和社會結構權力所決定。』（劉婉珍，2010）。

註 2：所謂職涯重新定位，是指讓參與志願服務的老人得到新的、有意義的職業 (meaning occupation)，或視志願服務是種深度休閒 (serious leisure)。即將志願服務視為一項事業或職業來對待，投入時間、精力、學習與安排，將志願服務事務做好，做為積極主動地回饋社會的方式 (Cook et al, 2013: 30-31; Cook, 2015)。而公民投入，則是透過志願服務而能深度地了解社區及其需求，成為主動且承諾度高公民，更願意投入社區發展 (Narushima, 2005) 及其它公民參與行為。

註 3：還有許多類似的經驗研究結果，例如：Thoits & Hewitt (2001) 採用追蹤資料 (panel data)，分析社區志願服務對 6 種個人福祉面向—幸福感 (happiness)、生活滿意、自尊 (self-esteem)、生活控制感 (sense of control over life)、身體健康 (physical health) 和憂鬱—的影響。Thoits & Hewitt (2001) 的研究結果亦與前述 2 項研究相倣。而 Anderson et al. (2014) 歸納檢整 73 篇老年志願服務對個人福祉的影響相關文獻，分析結果亦顯示志願服務的確有助於降低憂鬱症狀、促使自評健康更好、減少功能性限制及降低死亡風險。由 Anderson et al. (2014)，O' Neill et al. (2011)，Zedlewski & Butrica (2007) 等文獻評論研究中亦可看出各經驗研究在解釋模型、效益變項選擇與測量、資料與分析方法等等內容上，仍舊有一定差異存在。

註 4：相關志工類型多元，例如醫院退休醫護人員擔任志工（詳見：<http://bit.ly/2tBxkCW>）、退休校長及教師課輔計畫、退休文化工作人員擔任導覽解說志工、退休農業工作人員擔任農事或生態保育志工等等（詳見：<https://www.nownews.com/news/20110920/481744>）。

 參考文獻

- 內政部統計處 (2018)。內政統計通報 (第 15 週) ,
https://www.moi.gov.tw/files/site_node_file/7635/week10715.pdf
- 呂朝賢與鄭清霞 (2005a)。中老年人參與志願服務的影響因素分析。《臺大社會工作學刊》, 12: 1-49。
- 呂朝賢與鄭清霞 (2005b)。民眾參與志願服務及其投入時間的影響因素。《東吳社會工作學報》, 13: 121-164。
- 呂寶靜 (2015)。性別、老年與志願服務參與。《社區發展季刊》, 149: 230-241。
- 國家發展委員會 (2016)。中華民國人口推估 (105 至 150 年)。臺北市: 國家發展委員會。
- 經建會人力規劃處 (2013)。全球人口老化之現況與趨勢。《台灣經濟論衡》, 11 (10): 27-34。
- 劉婉珍 (2010)。反制宰制 -- 博物館人的能動性與政治行動。《博物館學季刊》, 24(3): 5-19。
- Anderson, N. D., Damianakis, T., Krüger, E., Wagner, L. M., Dawson, D. R., Binns, M. A., ... The BRAVO Team. (2014). The benefits associated with volunteering among seniors: A critical review and recommendations for future research. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1505-1533.
- Baruch, A., May, A., & Yu, D. (2016). The motivations, enablers and barriers for voluntary participation in an online crowdsourcing platform. *Computers in Human Behavior*, 64, 923-931.
- Cook, S. L. (2011). An exploration of learning through volunteering during retirement. *International Journal of Volunteer Administration*, 28, 9-19.
- Cook, S., & Speevak Sladowski, P. (2013). *Volunteering and older adults*. Ottawa: Volunteer Canada. URL: <http://volunteer.ca/content/volunteering-and-older-adults-final-report> [June 28, 2018].
- Findsen, B. (2016). Learning in later life: Benefits and challenges for volunteers and agencies. *Current Aging Science*, 9(3), 203-209.
- Gonzales, E., Matz-Costa, C., & Morrow-Howell, N. (2015). Increasing opportunities for the productive engagement of older adults: A response to population aging. *The Gerontologist*, 55(2), 252-261.
- Howgate, D. (2008). *Increasing volunteerism among older adults: benefits and strategies for states*. NGA Center for Best Practices.
- Irvine, Christine (2009). Older People Volunteering *Literature Review*. Volunteer Development

- Agency.
- Komp, K., van Tilburg, T., & van Groenou, M. B. (2012). Age, retirement, and health as factors in volunteering in later life. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 41, 280-299.
- Li, Y., & Ferraro, K. F. (2005). Volunteering and depression in later life: Social benefit or selection processes?. *Journal of Health and Social Behavior*, 46(1), 68-84.
- Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., & Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(3), S137-S145.
- Morrow-Howell, N., Hong, S. I., & Tang, F. (2009). Who benefits from volunteering? Variations in perceived benefits. *The Gerontologist*, 49(1), 91-102.
- Morrow-Howell, N.(2010). Volunteering in Later Life: Research Frontiers, *The Journals of Gerontology: Series B*, 65B, 4(1),461-469. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq024>
- Mukherjee, D. (2011). Participation of older adults in virtual volunteering: A qualitative analysis. *Ageing International*, 36(2), 253-266.
- Mowday, R.T., L.W.Porter, & R.M.Steers (1982). *Employee-Organization Linkages-The Psychology of Commitment, Absenteeism, and Turnover*. New York. Academic Press.
- Narushima, M. (2005). 'Payback time' : community volunteering among older adults as a transformative mechanism. *Ageing & Society*, 25(4), 567-584.
- O' Neill, G., Morrow-Howell, N., Wilson, S.F. (2011) Volunteering in Later Life: From Disengagement to Civic Engagement. In Settersten R., Angel J. (eds) *Handbook of Sociology of Aging. Handbooks of Sociology and Social Research*.(pp.333-350). Springer, New York, NY
- Principi, A., Lindley, R., Perek-Biaslas, J., & Turek, K. (2012). Volunteering in older age: An organizational perspective. *International Journal of Manpower*, 33, 685-703.
- Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of health and social behavior*;42(2), 115-131.
- Theodore W. McDonald , Erica L. Chown.(2013). The Impact of Volunteering on Seniors' Health and Quality of Life: An Assessment of the Retired and Senior Volunteer Program. *Psychology* ,4, No.3A, 283-290.
- van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(5), S308-S318.
- Verba, Sidney, Kay Scholzman, and Henry Brody(1995). *Voice and Equity: Civic Voluntarism in American Politics*. Cambridge, MA.: Harvard University Press.

- Verbrugge, L. M. (1983). Multiple roles and physical health of women and men. *Journal of Health & Social Behavior*, 24(1), 16-30.
- Warburton, J., & Peel, N. M. (2008). Volunteering as a productive ageing activity: the association with fall-related hip fracture in later life. *European Journal of Ageing*, 5(2), 129. <http://doi.org/10.1007/s10433-008-0081-9>
- Wilson, John. 2000. Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26, 215-40.
- Wilson, John and Marc Musick(1997). Who Cares? Toward an Integrated Theory of Volunteer Work. *American Sociological Review*, 62(5) : 694-713.
- Wu, Huiting(2011). Social Impact of Volunteerism. Points of Light Institute.
- Zedlewski, Sheila R. and Barbara A. Butrica(2007). *Are We Taking Full Advantage of Older Adults' Potential?* Washington, D.C.: The Urban Institute.