

高齡化社會與老年生活風格

葉肅科

壹、前言

隨著人口老化的發展，老年人口比率的增加勢將成為重要的社會事實。若仔細審視社會對待老人的態度，以及老人自己所展現的生活風格或他們所提供的社會支持實況，我們會發現：社會的確需要改變對待老人的態度與行為。其實，這樣的改變不僅有利於當前老年世代，也有利於未來老年世代。一般而言，老人看待老化過程是比年輕人更正面的，他們多半也是家庭與社區的積極或活躍成員。許多老人在過了 65 歲的傳統退休年齡後，依然還是家庭的照顧者、社區的志工，甚至是職場的員工。較佳的健康與收入可使許多老人持續享有運動、娛樂、旅遊與藝術等休閒活動。可預期的是：在這些領域裡，老人都將逐漸成為社會的重要消費者市場。

本文的問題意識是：高齡化社會與老年生活風格間有何關聯？透過人口老化新挑戰的審視與省思，我們可研擬出那些老年生活風格的新策略？因此，本文的主要研究目的在於：首先，瞭解人口老化的挑戰，強調應抱持平衡觀點看待高齡化社會的老人成本，並肯定老人持續的社會貢獻具有實質的價值。其次，我們論述高齡化社會所帶來的可能機會，使我們有再認識老年與老化的機會。第三，探討老年生活

風格的體現，主要反映在六個重要層面：住宅需求、交通運用、通訊科技、終身學習、休閒娛樂與老年消費。第四，藉由老人社區貢獻與社會支持的分析，強調社會對待老人的社區態度、老人社會資本建構、志願服務與家人照顧的重要。最後，我們提出三種重要行動策略，作為面對人口老化新挑戰的新策略。

貳、人口老化的挑戰

與其他許多工業國家一樣的，臺灣也正經歷人口老化的轉變趨勢。根據內政部人口統計資料顯示：民國 82 年 9 月，臺灣地區 65 歲以上老年人口有 147 萬人，占全國人口的 7%，正式邁入聯合國所訂的高齡化社會標準。至民國 92 年 7 月，老年人口已達 205 萬多人，占全國人口的 9.17%；至民國 94 年 3 月，老年人口已占全國人口的 9.54%。若進一步審視臺灣地區各縣市的老化差異，則可發現：臺北市的人口老化速度位居全國第一。根據臺北市主計處的統計資料顯示：臺北市老人占全市總人口的比率從民國 70 年底的 4.28%，成長到民國 92 年 11 月的 10.56%；青壯年扶養負擔也從民國 70 年底的平均每 15.55 人扶養一位老人，增加到每 6.74 人扶養一位老人，是全臺灣地區扶養負擔最重的都市。

根據行政院經濟建設委員會人力規劃

處的推估：由於國民平均壽命延長，未來臺灣人口年齡結構更趨於高齡化。65 歲以上的老年人口將從民國 91 年的 9%，增至 100 年的 10.4%，快速上升至 140 年的 29.8%。其中，75 歲以上屬老年人口將從民國 91 年的 76 萬人升至 100 年的 108 萬和 140 年的 343 萬人，65 歲以上的人口所占比例也將由民國 91 年的 37.8% 增加到 140 年的 52.7%。從依賴人口比例來看，民國 91 年，未滿 15 歲的幼齡依賴人口比例為 20.5%，至 100 年，減為 17.2%，140 年更減為 13%。民國 91 年，幼齡人口與老年人口的相對比為 1：0.4，至民國 140 年，變成 1：2.2。這顯示：臺灣地區未來人口結構將步先進工業國家人口轉變的結果，社會也將逐年面臨高齡化加深的情況。

人口老化是兩種對應人口模式的結果：壽命延長與生育下降。當人們壽命延長，而孩子的出生人數又減少時，老人必然變成較高比率的人口群。人口老化通常被描繪成一種問題，或較優雅的說法是一種「挑戰」(challenge)。人口老化所以被看作一種問題，主要有兩種理由 (de Vaus et al., 2003: 1-5)：

一、經濟考量

對於一般人而言，經濟影響可能是最普遍被認為人口老化的一種問題。這種預期人口老化需付出經濟成本的主要理由來自老人的更大財政依賴，以及政府（更精確的說是納稅人）必須擔負這些成本。老年人口依賴比例的增加是政府普遍考量的重點，因為它可能造成政府與納稅人支付醫療保健與收入支持費用的財政負擔增加。這些增加的支出必須透過課稅來滿足，但它們又會對相對較小的勞動力造成

衝擊。儘管老年人口依賴比例的增加有部分可藉由少子化或兒童依賴比例的下降來彌補，但總體依賴比例依然是增加的。

隨著人口老化與老年依賴比例的增加，兩種重要發展趨勢可能會加重人口老化的負擔。首先，是老人（尤其男性）勞動參與的下降。1980 年代以前，男性退休年齡平均在 60 歲左右，但到了 1990 年代，由於國際經濟不景氣與國內經濟調整的結果，老年男性退出勞動市場的年齡提早且比例增加。其次，是政府在未明顯增加課稅的情況下面臨維持平衡預算的壓力。這種維持平衡預算的壓力經常從世代公平的角度來探討，這也造成政府必須設法抑制經費支持，特別是醫療保健與收入維持領域的經費成長。

二、社會意涵

在人口老化帶來財政問題的脈絡下，有些老年社會理論家乃認為：人口老人將具有深遠的社會意涵 (Laslett and Fishkin, 1992; Preston, 1984)。這些理論家指出，可預期的是：因人口老化而來的財政緊張對於世代公平與跨世代連帶具有重要的意涵。他們認為：跨世代競爭與衝突將會出現，並且取代先前的跨世代連帶。過去，老一代的人認為：所謂「世代契約」(generational contract)，就是年輕世代普遍接受：年輕與活躍的世代將提供並滿足老人的需求。在社會理論家看來，人口老化即意味著：有限資源的無限競爭，而它也標誌著「世代契約」的終結 (Bengston & Achenbaum, 1993)。可預期的是：年齡極化的加深與年齡團體意識的增強，又回過頭來造成世代間的衝突，以及社會凝聚力根基的毀損。

在世代公平的政治議論氣氛下，老年世代常被看作罪過的一方。因為他們不公平的分享了政府支出，卻犧牲了年輕世代。老人被描繪成贏家，而年輕則被說成輸家。總之，人口老化的轉變大多從負面的角度來描繪，老年世代多半被看作一種成本或負擔。在政府資源有限的脈絡下，人口老化被視為日益的毀損世代公平，而世代間為政府資源所產生的競爭也被視為造成世代衝突的要因。對於未來世代而言，其結果不僅是不公平的，也是有害的。

然而，這種將老人描繪成一種成本、負擔或獲取者的說法，其實代表的是一種不平衡看待老人貢獻的觀點。雖然政府提供老人服務的直接成本是可計算的，但是，這種探究取向顯然忽略老人在生命歷程早期的貢獻，以及老人在晚年時的持續貢獻（Marshall & Mueller, 2002）。本文強調：我們應抱持較平衡的觀點來看待高齡化社會的老人成本，並且肯定老人持續的無給貢獻對社會（包括對其家庭與廣泛社區）具有實質的財政價值。其實，透過一系列的活動，包括志願服務與照顧供給等，老人持續的對社會做出重要貢獻；實質上，它們也降低老人對政府支出的要求（Healthy Ageing Taskforce, 2000: 13）。

參、高齡化社會的機會

透過仔細審視高齡化社會中的老人，我們可對其老化過程與實際生活風格意象有較清楚與精確的瞭解與描繪。這也有助於我們減輕對老化的過度恐懼、降低否認老化障礙所可能引起的限制會影響未來健康與積極老化的老年生活規劃，以及認知並掌握生命延長後的各種生活機會。其實，「老化」經驗本身也正在改變。較諸未

來 10 年後的老人，當前老人的需求與期望可能是不同的。對於提升社會經濟與社區福祉而言，人口老化等於提供了另一種機會。這種機會不僅讓我們重新認識與瞭解老人對社會的可能貢獻，也為老人開啓另一道門，讓他們更有彈性的利用其時間與資源投入照顧家人與服務社區的工作。

其實，高齡化社會的到來不純然是負面的、問題取向的，它也可能帶來正面的、積極的好處。在此，它至少顯現三種再認識老年與老化的機會（de Vaus et al., 2003: 19-21；Warburton & Bartlett, 2004: 3-6）：

一、重新肯定老人的社會貢獻

與大多數西方工業國家一樣的，臺灣也面臨一連串與人口老化有關的挑戰。然而，這些挑戰卻經常被看作一種社會與經濟危機，將造成未來世代的負擔。換言之，關注老年人口帶來健康成本增加與收入支持需要的增加會造成過度負面的、問題取向的人口老化看法，相對忽視老人對整個國家的社會與經濟福祉之貢獻。其實，這種負面的看法是把老人當做一種社會負擔而非社會資產。這種貶低老人的貢獻非常類似貶低婦女離開職場而撫養子女，或持續工作且撫養子女的無給工作之貢獻。

人口老化不僅提供老人各種機會，也提供社會許多機會。我們必須凸顯人口老化所帶來的某些好處，藉以平衡當前老化的經濟危機辯論。晚近的研究也發現：雖然老人貢獻社會的方式經常被忽視，但他們卻積極的貢獻社會。這些研究也質疑：勞動市場外的活動，尤其是老人所從事的活動，在經濟上是不重要的。反之，它反轉了老化的某些負面看法，也衝擊或影響人們對待老人和老人看待自己的態度與行

為。因此，對於老人生產力的任何辯論來說，這些活動都是重要的。

二、老人以各種方式貢獻社會

老人以作為有給工作者、家庭成員、志工和照顧者等各種方式來貢獻社會，並對社區與社會資本做出普遍貢獻。為了凸顯許多老人所扮演的重要角色，研究也開始關注老人有給工作之外的貢獻。前面提到，老人對國家經濟做出了實質的財政貢獻。同樣的，作為一種年齡科夥，老人是透過在其自己家中、對其他家庭的其他成員，以及廣泛社區的非家庭成員花費時間在無給照顧上而對社會做出實質的財政貢獻。除了這些無給照顧的貢獻外，老人的進一步貢獻是採取無給的志願服務工作，以及透過物質資本（例如住家、汽車與其他資源）的使用，而進行無給的貢獻。如果不是老人的無給工作，至少某些照顧供給的成本就必須由政府支出。倘若不是老人志工擔負這些功能，政府也必須以某種方式來承擔。

因此，重要的是：當我們考慮人口老化的直接財政成本時，老人的無給工作也應考慮進去。換言之，我們不僅關心老人的成本負擔，也需考慮老人無給工作所帶來的正面貢獻與節省成本。隨著老年人口規模的增加，他們貢獻的總值也將增加。譬如說，志願服務日益被認為是一種生產活動，而且可歸屬成一種經濟價值。根據澳洲統計局（the Australian Bureau of Statistics, 2000）的估計：全國志工活動總值在 240 億元至 310 億元之間。晚近的研究（de Vaus et al., 2003）也論證：老人對澳洲社會具有重要的經濟貢獻。根據學者估計：澳洲 65 歲以上老人每年貢獻的無給照

顧與志願服務工作約 390 億元，如果把 55～64 歲老人也算進去，那麼，這類貢獻將增加到每年 745 億元。

三、老人貢獻是重要社會資本

許多研究顯示：志願服務與照顧活動對經濟體制顯然是重要的，老人擔任有給工作之外的志工與照顧者做出實質的貢獻。志願服務與照顧活動的經濟利益不僅是實質的，也具有超越其立即成果的價值。如果我們把這些活動當作社會資本概念的一環，那麼，志願服務活動的經濟利益也凸顯出老人帶給社會的其他利益。志願服務的附加價值超出經濟層面，也比輸送服務的替代成本更有價值。志願服務所帶來的「過程」利益是難以量化的，但它們卻論證：就其所有形式來看，志願服務可說是一種價值附加的活動。

高度或強勢的社會資本是與社會凝聚力與穩定性有關，而低犯罪率、改善的健康與教育水準又與社會凝聚力相關。在形成社會資本與幫助建構和維持社區發展上，重要的是要考慮到老人所扮演的角色。研究證據顯示：老人以各種方式貢獻社區，他們可能貢獻其家人、朋友、鄰里與社區。老人經常活躍於其地方社區，而且根據的是一種長期的地方感情。他們彼此支持生活於社區中的人，也經常是伴侶、身心障礙家人，甚或父母或兄弟姐妹的照顧者。許多老人也成為非營利組織的志工，雖然他們的人數通常不及中年志工，但他們卻較可能是高度投入的志工；花更多時間從事志願服務，或有較長的時間待在組織裡。有關戰後嬰兒潮世代的研究顯示：這群科夥到了老年將有不同的需求、動機與期望。這將影響其擔任志工與

從事社區活動，也造成不同的選擇與行動模式。可能的情形是：更多的人會將其有給工作與志工和社區活動結合，在他們老年時，更彈性的選擇是需要的。因此，未來的老年人口研究不僅要考慮這些不同需求，也必須關注不同老年生活風格的體現。

肆、老年生活風格的體現

當前與未來老年世代享有的一個共同目標是：繼續的與社會關聯，並且肯定其過去與現在的社會貢獻與經濟功能。他們也想持續保有積極的與獨立的生活風格，如此，才可參與家庭和社區生活。隨著人類壽命的延長，以及成功的邁向健康老化，這使更多老人可以持續的參與社區，也是較早世代的人所無法想像的。老人參與家庭和社區生活，並繼續與社會關聯的能力是受到許多因素的影響。譬如說，適當的住宅需求、交通運用與通訊科技等可幫助老人參與社會生活。健康科技的使用可擴展老人健康生活與獨立的年數，而社會正面的看待老人與老化過程的態度也可能影響老人投入或參與社會的程度。老人與其家人、朋友和廣泛社區的連結關係不僅決定社區可提供給他們的支持，也影響他們對於社區與社會的貢獻。整體而言，老年生活風格的體現反映在底下的幾個層面：

一、住宅需求

住宅需求是每個人的基本需要，而安全與安心的住宅對老人來說是特別的重要。隨著人口老化，所有老人可取得的住宅優先考慮的是其可近性、可支付性與適當性。雖然取得可近性、可支付性與適當性的住宅之機會是影響老人生活品質與福

祉的主要因素，但另一個重要因素是：住宅是社區與鄰里網絡的一環，它可支持老人依然成為積極的社區居民。再者，不同的生命歷程普遍都有相當不同的居住安排方式，它們可能影響老人所需的住宅類型。譬如說，他們可能是較少小孩或無子女家庭、健康狀況下降，或開始身心障礙，或伴侶死亡、有更大需求想要更接近友人與家人，以及想獲得各種設施的需求增加。這些變遷可能使老人所找的住宅是較小型的、較安全的、較安心的，以及地理上更接近家人、交通、服務與休閒活動的地方。

當然，消費者、企業與政府都必須更關注住宅設計能符合老人的需要。無論是針對老人或住宅的特殊設計，均需滿足老人的變遷需求。老人若想繼續留在自己的家中或至少熟悉的環境裡，應有政府政策支持，這也可激勵社區與住家導向的照顧。為了支持不同程度的老人獨立性，老人住宅的設計與結構必須具有適應性或彈性。如果住宅結構與設計能適合老人不同程度的獨立性與流動性，那麼，就地老化就可能進一步獲得改善。這可提升居家與社區照顧服務的能力，藉以幫助老人繼續住在家中且維持其獨立性。隨著年歲變老、資源有限、健康或移動變差，居家維護與修理也變得日益困難。住宅條件可能因此惡化，這也可能助長健康與安全問題。未來的老人住宅需求應考慮老年科別的更多選擇，並盡可能讓他們繼續住在自己的家中與社區裡。地方政府對於住宅營造與土地使用具有責任，而社區團體、營建業界與政府的夥伴關係不僅可激勵與探究不同的創新住宅模型，也能滿足老人生命歷程所需的住宅需求。

二、交通運用

對於維持老人獨立與生活品質而言，交通是重要的關鍵。如果老人沒有能力取得交通，可能造成老人的社會孤立，以及身體健康與福祉的惡化。為使個人能取得服務、接近家庭與朋友，甚至支持更密切的社會互動，交通運用就顯得非常重要。當前的交通選擇包括政府、企業或社區組織所提供的汽車、公共交通與私人交通工具。交通工具的取得不同，這主要受到許多因素的影響。它們包括：駕駛能力、鄉村或都市地點、老人付費能力，以及使用交通工具的能力等。圍繞公共交通所建造的環境設施，可能因為標誌無法辨識、燈光與階梯設計不良，以及被認為不安全的地區都可能限制交通的使用。難以上下車的公共交通可能造成尊嚴的喪失，或不願意使用交通工具。較容易的交通使用，例如計程車，對許多老人來說，則過於昂貴。對於長途與都市交通，老人優惠票的措施有其實質的功用。

交通基礎建設的主要影響是：老年駕駛人數增加，或需要使用公共交通工具或特殊交通工具，好讓他們看醫生、休閒活動，以及取得其他服務。我們的交通體系必須加以規劃與管理，方可確保老人的不同需求能獲得滿足。雖然不是所有的老人都身心障礙，但仍需要某些特殊考量以迎合其不同需求。未來，可能有較多老人使用公共交通作為交通方式。因此，乘客票價、服務時間表，以及火車、捷運與汽車的設計等論題，將是服務老人適當性的重要考量。對於鄉村與偏遠地區的老人而言，無論公共或私人交通服務的使用都依然是一重要論題。對於這些老人來說，缺

乏適當的交通工具可能造成社區參與、休閒活動，甚至取得必要服務之機會的障礙。

三、通訊科技

在許多情況下，通訊與科技在本質上是相連結的。對於許多老人而言，它們經常因為不同理由（例如價錢與知識）而受到限制。通訊意味著：將不同的事物傳遞給不同的人。它的主要方式包括：(一)人際溝通：面對面、電話、傳真與電子郵件等；(二)媒體通訊：報紙、雜誌、電視、廣播、宣傳小冊子以及網際網路等。對於老人而言，各種通訊形式是他們獲得資訊、彼此溝通、消除距離障礙、帶來與人立即接觸的一種重要管道。再者，它們也是商業活動、維持社會關係的重要組成，以及老人娛樂、休閒活動的一種來源。

可預期的是：未來數十年，通訊與科技將有明顯的變遷。尤其來自家庭的線上科技，甚至許多無法想像的科技，都將成為主要的服務，並改善老人的生活品質。老人有取得資訊的機會、有取得與接受服務的能力（包括不必離開家裡就有的健康服務）、有能力與世界各地的人通訊，以及有教育學習的可能性等。在此情況下，新科技將可豐富老人的生活，並支持其持續的參與社會活動。在鼓勵利用新科技的同時，也要確保老人有取得新線上科技的機會。老人必須有使用新科技的技能與信心，因此，教育與訓練機會也是必要的。未來，老人將有時間與能力學習新科技，而準備學習的人數會變大。然而，我們必須確定：老人不會因為缺乏機會、不知如何使用新科技，或擔心使用新科技，而被排除在使用新科技的行列之外。新科技的設計與傳送，包括線上資訊與服務，必須

考慮許多老年使用者的機能與認知能力。企業界也要瞭解：如果它們想要在「銀髮族市場」上有成功的業績，就必須確保其新科技是老年消費者所能瞭解與使用的。對於老人而言，雖然科技是溝通與資訊非常有用的來源，但重要的是：他們應維持面對面的接觸，不要變成社會孤立的一群。

四、終身學習

「終身學習」(lifelong learning)的概念意味著：在正式與非正式學習環境中終身持續的學習。它開始於童年早期、奠定於學校教育，不僅成為日後學習知識、技能與理解的基礎，也形塑出終身持續學習的質素。終身學習的下個階段是隨著高等教育之後而來，這包括職業教育、訓練與大學教育，藉以支持並幫助個人從學校轉入職場。終身學習已成為一種社會態度和生活風格，據此，個人可持續的從事其工作與興趣所需的終身教育與訓練。現今，它逐漸地被視為有效達成個人與社會發展的一種基本條件，而且有助於其經濟與社會福祉。再者，它也是一種整合年輕人與老人、強化世代間連繫，以及提供年輕人獲得老人重要技能與經驗的方式。

持續的教育服務要求將變大，而且在正常情況下，未來數十年，已受過良好教育的、退休人口群勢將增加其教育需求。穩定的年輕人口數將造成該年齡團體的教育服務需求，而未來老年團體間的教育服務需求也可預期會增加。無疑的，年輕人口群的教育需求勢將持續的成為優先順位。然而，為了提升工作技能，社會必然更強調終身學習教育。因為這將改善整個國家的生產力，可以更好的符合老年人口的需求。終身學習的一個重要目標是：在

我們面對持續的科技與結構變遷時，能具有必要的技能與彈性。就健康老化而言，終身學習具有一種非常正面且不容忽視的影響。對於個人與社區來說，藉由參加成人教育班或自修方式而具有持續學習能力是非常重要的。一方面，這可擴大老人現有的學習機會，特別是透過新科技的使用，對所有老人都有正面的意義。另一方面，許多老人均有很好的經驗與豐富的知識，因此，可透過良好安排而讓他們薪火相傳的貢獻於各年齡層的教育。

五、休閒娛樂

碰面、社交與表現自我是各年齡層的普遍需求。有給工作後的時間被許多人看作是較少涉及財務責任或撫養子女的時間，也經常被老人視為有機會可從事先前沒時間完成之活動，例如旅遊、嗜好與休閒活動等的生命階段。對於老年健康欠佳與機能下降而言，被動的或慣坐的生活方式被認為是一種重要風險因素。對於從事日常活動與維持良好生活品質來說，老人機能的好壞是非常重要的關鍵。機能健康愈好，就愈可能免於生活情境的機能限制。根據世界衛生組織（WHO, 1998）的說法，生理活動是打破機能下降的最佳方式，也是轉向漸次改善的一種管道。根本上，這有助於老人調適與強化其獨立，以及提升其從事娛樂與休閒活動的能力。

與其他年齡團體一樣的，老人也有相同的休閒與娛樂需求。它們的主要差異在於：休閒活動的服務提供如何滿足這些團體需求，以及滿足這些團體需求的服務供給是什麼？對於老人而言，娛樂與休閒活動可能受到個人的不同生活經驗、教育、環境、技能、健康情形與特殊需求的影響。

對某位老人來說的休閒，卻可能是另一位老人的工作。因此，一個良好的娛樂與休閒活動計畫方案必須能提供各種不同活動，因為沒有一個計畫方案能普遍的滿足所有老人的需求、利益與能力。

在考慮促進老人生活品質的方法上，我們較少注意到：可給予他們參與藝術與文化活動。其實，老人不僅有參與這些活動的機會，也可能在這些藝術與相關文化活動領域上，例如圖書館、博物館、美術館、歷史古蹟地點，以及文史工作室等單位擔任志工。透過藝術、歷史與其他慈善活動，老人可貢獻社會。在傳遞社區文化知識與技能上，老人因具有豐富經驗與寶貴智慧而扮演重要角色。對於原住民社區，以及具有不同文化背景者而言，事實更是如此。對於企業界來說，未來，它們有機會以較符合某種目的與需要的產品來滿足這種日益擴展的市場需求。尤其在藝術與文化活動上，更存有這樣的一個落差。企業界與社區組織也有機會瞭解到：老人有時間與專門知識與技能以有給或志願服務的方式提供援助，以推動或增進老人的旅遊、娛樂與休閒活動。協調取向的休閒活動發展往往牽涉到許多不同部門，包括運動、休閒、娛樂與健康企業界，以及地方政府和健康與老人團體，它們為所有老人提供最佳機會，可以參與地方社區內的休閒活動。

六、老年消費

在高齡化社會裡，老人是一種潛在強勢的購買力。對於許多老年消費者而言，由於孩子已長大離開家庭，貸款大多已償還。因此，最明顯的事例之一是：老年消費者將成為全國最大的零售成長市場。當

前老年消費團體偏好購物的商店是他們知道的、在地的與高聲望的，而非價格較好的或特殊名牌的商店。隨著人口老化，老人將形成一個較大的團體，可能會有不同貨物類型與服務層次的需求。老人越來越意識到他們擁有經濟力，並逐漸要求他們的需求應該與其他年齡者一樣的被滿足。

未來 5~10 年，人口結構與家庭變遷將對特殊貨物與服務需要造成深遠的衝擊與影響。未來趨勢顯示：老年消費者將花費更多金錢於其孫子女身上，包括購買玩具與其他東西，也因為自己有更多時間而熱中於使用汽車、器具與休閒娛樂服務。未來，企業界應有機會瞭解到：老人消費者的價值與重要性，並且更適切的、有計畫的回應此一市場。尤其要強調的是：從貨物到服務的轉變。如果貨物與服務的供給者能更適切回應這種迅速成長的消費者團體，那麼，它們就有可能因此獲益。

伍、社區貢獻與社會支持

許多老人會花更多時間與家人相處，有更多時間從事休閒活動和參與志工服務。對於老人而言，生活品質的好壞往往取決於家人關係的力量、與廣泛社區連結的程度，以及他們覺得作為社會成員受到他人重視與尊重的情形。面對人口老化的趨勢，我們必須瞭解這些因素對老人福祉的重要性。我們也必須認知：持續的社會變遷會對老人所能利用的某些傳統支持網絡造成衝擊。譬如說，由於受到離婚率、維持單身與無子女者的增加，以及家庭成員更高的流動性與更多的地理擴展等社會因素影響，家人關係也在改變。工作生涯與現代生活的需要也意味著：較諸過去，人們與社區的關聯可能變得更薄弱。

許多生命歷程轉變的事件，例如退休、配偶死亡或擔負照顧他人的角色等，可能隨著年老而增加。如果老人與其家庭和廣泛社區連結的力量變弱，那麼，這些生命歷程轉變的事件可能會使他們變成孤立的，或需要更高層次的正式支持。隨著人口老化的發展，政府、社區與個人的重要公共議題是：確保老人獲得更多支持，不會變成社區邊緣人，或成為受虐或自殺的受害者。未來的挑戰之一是：我們必須有效制定社會政策或計畫方案以保障弱勢老人的處境，並避免他們因社會孤立而造成生活品質的下降（葉肅科，2002）。

一、社會資本

就形成與維持強勢或密切的家庭和社區關係來說，許多老人都有豐富的經驗。鄰里間的接觸、地方團體的參與，以及社區居民的交談等都是人們維繫目的感、認同感與關聯性的主要方式，也是促進個人健康與福祉的重要關鍵。作為一個社會公民，我們必須關注許多老人所累積的「社會資本」（social capital）之利用，以充實或豐富社區生活資源的可能性。這種參與社會活動的積極面與獲得，可稱為社會資本的建構。社會資本是一種「由下而上」（bottom-up）的現象，它指涉透過人們間的互動而建立的社會網絡、規範與信任，並且促進互惠性的協調與合作。其實，社會資本是一個用來描繪社會基礎或社會凝聚力舊概念的新名詞，它與社會成員如何參與社會活動以帶來信任和互惠性合作有關。再者，社會資本的概念是一種多面向的概念，用以描繪該概念的主要措詞是：互惠性、信任、助人、具有安全網、友情與家人、享有美好時光、夥伴關係且是一

位好公民。無論向誰請求幫忙，社會資本的最基本面向是互惠性。

作為社會成員，我們必須認知並重視老人的豐富生活經驗。對於想要持續參與或投入社區活動以幫助或支持他人的老人而言，給予適當的機會與支持是重要的。人們參與社區活動與團體的主要理由是互惠性與共同利益的考量，社會資本的最重要因素是信任與共同努力。對於想要幫助老人成長團體的其他社會成員，也應該受到鼓勵，並肯定他們對創造更好社會的努力與貢獻。在較小型的社區裡，如果人們投入的時間相互衝突且人數日益減少，可能會影響社區維繫社會資本的能力。若是某社區被認知到高犯罪、高歧視或覺得沒有安全感，社會資本即可能迅速的腐蝕。貧乏或低度社會資本可能造成社會孤立與社會排除感，而重要的生命歷程事件也可能影響個人成為社區居民成員的能力。

在人口老化的脈絡中，我們可進一步考量的工作是：如何增加並開啓社會資本的可能性。要更深入瞭解臺灣社會的社會資本運作方式，實有必要透過進一步的研究來達成。社會孤立可透過三種方式來克服：（一）以社區發展來增加社會機會；（二）以預防策略來降低社會風險因；以及（三）透過社會支持方式提供更徹底或密集的援助，將貧困或危難降至最低程度。關懷老人的心理健康，就應透過國家的相關策略來維持。就社會資本建構來說，預防老人憂鬱、自殺與維持心理健康是必須加以探討的。譬如說，公共衛生的探討是初級預防，強調社會資本建構。次級預防是對特定條件（例如憂鬱）採取早期介入方式，仍屬社區層次的預防。第三級預防關注的是個人，其介入被證明是值得做的預防。

二、家人照護

現今，大多數老人透過廣泛的社區工作或志願服務參與，包括照顧其孫子女，以及提供其成年子女實際援助支持，而有利於社會資本建構。對於大多數人來說，家庭是最親密與最直接的生活領域，它們依然是情感、財政與實際支持的最主要來源。在此脈絡下，老人不僅是照顧的接受者，也是照顧的提供者。有些老人並無家人或親屬，因此，無法提供必要的支持與照顧，這可能造成社會孤立與老人虐待。

在促進老人的獨立與參與上，社區支持是對家庭角色的重要補充。特別重要的是：政府、企業與社區可透過資訊、喘息服務與補助服務的提供來支持家庭角色。未來，我們的家庭政策應推動並促進家庭成為支持老人的寶貴來源，也成為一種重要的社會資本或社會網絡。同時，我們也應鼓勵因空間距離而被分開的家庭與老人有更多的接觸與互動。顯然的，為確保老人與照顧者能找到可利用的社會資源與支持，政府、企業與社區均扮演著重要角色。

三、志願服務

1994~1995 年，澳洲有 19% 的人從事志工活動。其中，65 歲以上從事志願工作者為 17%。各年齡層擔任志工者，工作時數隨著志工年齡的增加而增加。這可能與年老後，家庭與有給工作的事務減少有關。老人於福利與社區部門從事志工者是最普遍的單位，女性偏好準備與提供食物和募款工作，而男性則較可能從事管理與委員會的工作。然而，此一數據可能是被低估的數據，因為這些老年世代實際上並不認為自己在從事志願服務工作，而是在

「盡其本分」(doing their bit)。

根據 1997 年澳洲時間使用調查資料顯示：65 歲以上男女老人每年貢獻於無給工作的金額約 390 億元。如果將 55~64 歲年齡者的無給貢獻也包括進去，則此貢獻金額增加到每年 745 億元。就個人層次而言，老年婦女的無給工作價值在 2 萬至 2 萬 7 千澳元之間，老年男性則只有 1 萬 7 千至 1 萬 8 千澳元之間。這種無給工作的進行大多是在自己的家裡，但老年婦女在家庭之外進行的無給工作價值約在 1 千 6 百澳元至 3 千 3 百澳元之間，老年男性每年所從事的家庭外無給工作的價值在 8 百澳元至 2 千 4 百澳元之間，這要視老人的年齡是屬那一年齡層而定 (de Vaus et al., 2003: 19)。

雖然老人經常透過有組織的志願服務活動而成為熱心的志工，但這些並非老人從事志願服務工作的唯一方法。許多幫助的提供是基於家庭、朋友團體與鄰里內的非正式基礎。老人認為，他們從事志願服務的主要理由是：個人滿足、社會接觸、幫助他人或其社區，以及做自己認為值得做的事。事實顯示：老年志工有兩個主要團體，其一為終身從事志願服務者，另一個則是將志願服務當作個人專業工作退休後的一種新經驗。澳洲老人花費其時間於志願服務的領域本身，存有某些差異。運動、娛樂與嗜好部門；教育、訓練與青少年發展；以及緊急服務等，是 65 歲以上老人參與較低的領域。在許多志願服務部門上，老人均有豐富的經驗。未來，除了鼓勵老人肯定他們在這些領域上的價值與貢獻外，也應鼓勵社區組織與學校等單位認識並利用老人的知識、技能與智慧。

四、社區態度

許多老人積極的參與社區生活，並且挑戰傳統的老人與退休概念。然而，這種社區參與可能因為各種障礙而受到限制，例如老年歧視、負面看待老人的態度，以及難有取得或缺乏熟悉現代科技的機會。我們經常關注高齡化社會的可能財政負擔，並把老人描繪成體弱的、無助的與需要照顧和援助的。對於老人的回應來說，這種負面態度可能有很深的影響。其實，老人通常會維持良好健康、持續參與社區活動，並期望能對影響其政策制定或策略發展表達自己的看法。為確保老人需求與期望能獲得滿足，向老人諮詢意見或讓他們參與決策過程是必要的。一般而言，老人的期望是：政府政策應盡可能支持他們住在自己的家中；當他們需要高品質醫療保健時，能夠加以使用；政府政策可幫助他們維持獨立與尊嚴；以及他們有機會參與社區活動，並受到社區的重視。

對於整體社會而言，負面態度看待老人與老化的結果將限制老人參與社區的機會。就其期望、利益與能力來看，老人是一個多樣的團體。換言之，老人並不是一個同質性團體，而是具有不同選擇、需求、生活風格與家庭情況的個人。無論增進其成就或鼓勵其貢獻社區，均將有助於匡正社區看待老人的負面態度。在形塑老年認知上，大眾媒體與廣告扮演了重要角色，而避免造成負面看待老化態度的刻板印象或許有助此一過程的改善。重要的是：老人要有機會參與社區活動，包括有給職的工作，這不但可顯示其社會與經濟力量，也可貢獻他們的技能與經驗。

陸、結語：新挑戰，新策略

本文認為：人口老化的各種不同論題會影響老人生活風格的體現、參與社區活動的情形，以及與社區居民互動的方式。其實，許多老人是其家庭與社區的積極成員，他們是照顧者與志工，甚至在過了退休年齡後依然從事有給工作。整體而言，他們比先前的老年世代享有較佳的健康，他們的收入也使許多老人可享有運動、藝術、旅遊等休閒活動。高齡化社會必須面對的主要挑戰是：克服老年或人口老化的刻板印象之難題，並且進一步鼓勵老人更積極的貢獻社會。面對高齡化社會的發展，社會對於老人應有正面或積極的老年意象。我們不僅要瞭解他們的多樣性，也要認知到他們可持續的扮演許多角色，並對社區與整體經濟做出貢獻。

若支持老年生活風格的體現與老人社會參與的實踐，那麼，國家與公民社會的合作或政府、企業與社區的夥伴關係之建立可能是必要的。為了達成這些目標，我們需要採取三種重要的行動或策略：

一、服務供給機會策略：藉由社會與經濟條件的輸送，使老人終身有完善其生理、社會與心理福祉之機會。提供社區與消費者參與更多地方層次的行動，藉以支持和促進健康老化。鼓勵人口健康策略的發展，是融入老人的健康策略。建構一種結構健全的與分配的醫療保健體系，使其具有支持健康老化的能力與技能。

二、強化疾病預防策略：持續重視疾病預防、早期偵查，以及人口不健康和身心障礙的要因管理，並強化醫療保健體系的預防角色。對於疾病與身心障礙預防和管理，能夠發展出較協調、策略與終身的取向。提升老人及其正式與非正式照顧者均能注意到：健康促進行為對健康與機能

的好處。

三、提供健康資訊策略：奠定穩固的研究基礎，便於告知並推動健康老化。提供健康資訊使老人能判斷被告知的資訊，

也鼓勵個人將採取行動來維持或改善其健康。

（本文作者現任東吳大學社會學系助理教授）

📖 參考文獻

- 葉肅科（2002）身心障礙者福利與人權保障，社區發展季刊，99，363—377。
- 葉肅科（2004）外籍配偶家庭：社會資本與社會凝聚力初探，社區發展季刊，105，133—149。
- Australian Bureau of Statistics (2000) Unpaid Work and the Australian Economy, 1997. Cat. No. 4441.0. Canberra: Australian Bureau of Statistics.
- Bengston, V. and Achenbaum, A. (eds.), (1993) The Changing Contract Across Generations. New York: de Gruyter.
- de Vaus, D., Gray, M. and Stanton, D. (2003) Measuring the Value of Unpaid Household, Caring and Voluntary Work of Older Australians. Research Paper No. 34, Australian Institute of Family Studies.
- Healthy Ageing Taskforce, (2000) Commonwealth, State and Territory Strategy on Healthy Ageing. Canberra: Commonwealth Department of Health and Aged Care.
- Laslett, P. and Fishkin, J. (eds.), (1992) Justice Between Age Groups and Generations. New Haven: Yale University Press.
- Marshall, V. and Mueller, M. (2002) “Rethinking Social Policy for an Aging Workforce and Society: Insights from the Life Course Perspective”, Discussion Paper No. 18, Canadian Policy Research Networks.
- Preston, S. H. (1984) “Children and Elderly: Divergent Paths for America’s Dependents”, Demography, 21(4): 435-457.
- Warburton, J. and Bartlett, H. (2004) Economic Implications of an Ageing Australia: The Productivity Commission. Brisbane: University of Queensland.
- World Health Organization (1998) Growing Older-Staying Well: Aging and Physical Activity in Everyday Life. Copenhagen: WHO.