

老年生活之調適

徐立忠

一、調適之意義

調適 (Adjustment) 一詞，含有調節、調整、修正、適當、適合、適應、配合、歸納、輔導諸義，舉例來說：

——身體的溫度，能適時「調節」，使適應氣候的變化。

——使用望遠鏡時，必須「調整」適合自己的視力，才能看清目標。

——射擊時，必須「修正」偏差，才能命中目標。

——薪資每年「配合」物價指數作「適當」之「調整」，個人收入應量入而出。

——選購服裝一定要「適合」個人的身材與愛好，才能舒適。

——役男入伍，應「適應」軍中生活，才符合戰鬥要求。

——貨物生產，要「配合」市場需要，供需得宜。

——討論終結，要把各種不同的意見，「歸納」成爲結論。

——(Adjustment teacher) 一詞，通常稱爲「輔導」老師。

蔡漢賢主編之社會工作辭典，指調適即有機體在此過程中與其環境所建立之一種和諧 (Harmony)

(與均衡 (Equilibrium) 的關係。一般學者爲便於研究起見，多將調適分爲個人和社會的兩類：(一) 個人調適 (Personal Adjustment) ——係指個人與某社會情景處於和諧狀況之中，或爲達成此種狀況之過程；(二) 社會調適 (Social Adjustment) ——係指有關人格、團體、文化要素和文化叢體之間的各種協調而互相滿意的關係，或爲產生這些關係的過程。事實上，此兩種調適無法劃分清楚……一般學者多作廣義或概括的解釋 (註一)。

社會學辭典 (Dictionary of Sociology) 解釋：調適是一種改善個人行爲的過程；社會調適，則謂有關人格、團體、文化諸要素和文化叢體之間各種協調而互相滿意的關係，或是產生這些關係的過程 (註二)。此即以調適爲個人調適與社會調適之分類，但下列學者，則採概括的解釋：

雲五社會科學大辭典——社會學解釋云：凡人與人之間，團體與團體之間，彼此互相和合，互相滿意，此種關係謂之社會調適 (註三)。

社會科學辭典 (A Dictionary of the Social Science) 解釋：調適是一種過程，經由此一過程，使個人整體與所處之環境所形成的一種和諧與平衡關係，以及達到此一關係之條件 (註四)。

人類行爲百科全書 (The Encyclopedia of Human Behavior) 解釋：調適是指個人對其所處環境與生活需要的一般適應 (註五)。

綜括以上所說，我們可以得到一個較爲完整而簡要的概念，即調適實乃人類參與社會生活與個人環境間適應的過程與方法；此其間，不僅要求關係的和合，而尤在於生活的真實。正如英國哲學家史賓塞 (Spencer) 所說：「生活是內在關係對外在關係之調適」。申言之，調適實含有以下諸要點：

——就關係言：調適是個人與個人，個人與團體，團體與社會之間的一種適應過程。其中包括兩種關係，即靜態關係與動態關係，前者意指個人需求在其所處環境中的狀態；後者指個人生活與社會環境互動的歷程。

——就內容言：調適是人格成長、文化背景、社會環境與個人生活需求的和合實態。包括個人內在需求，物質生活與精神生活的真實，及外在環境配合的相關因素與條件。

——就方法言：調適是個人思想與行爲的自律與持續，包括個人自我控制 (調節與修正) 的修養，以及與社會團體適應 (配合、歸納、輔導) 的一種藝術。

——就目的言：調適以獲得個人與團體之滿足、平衡與和諧之狀態，來增進人類共同之生活，創造宇宙繼起之生命爲主旨。

二、老年人生活之型態

所謂老年，通常的涵義是指年齡老化 (Aging) 的事實，其中包含了：年齡的增長，退休的情境，體力的衰退，工作的困難，經濟的拮据，精神的空虛，以及社會關係的式微等交互因素所表現的心

理與行為狀態；又因為個人的性格特質，早期的經驗，家庭背景，體能狀態，經濟情況，個人需求程度，社會態度，以及老年期前的退休計劃等條件之不同，而影響老年生活調適的差異。作者從福德敬老所五百個老人個案的診斷與治療的過程中，研究一些性質相近的問題並歸類起來，可以看出我國老年人的人格特質和生活表現方式，歸納為以下五種基本型態：

(一)承先啓後型：他們有高度的理智、道義與責任感，識大體、明大義、講是非、說公道。不管任何事，祇要道之所在，理之所成，義之所至，皆勇往直前；他們總覺得每個人對社會、國家、民族都負了一種責任，那就是承先啓後，繼往開來。因此，他們個人生活過得很充實，有高度的社會參與感，和多樣性的工作熱忱與興趣，和人保持幽默與和睦的氣氛。對年長的禮遇有加，對年輕的愛護備至，不僅與人無爭，亦且損己利人，若遇重要關鍵亦理直氣壯，當仁不讓。

(二)老當益壯型：這些老人雄心萬丈，不甘後人，認為工作是生活的主要部分，為工作而生活是他們的哲學理念。在退休時不願退休，退休後動於參與社會工作，無論是公益的或經濟的，只要有工作可做均在所不問。終其身在工作中肯定自己，在忙碌中尋找樂趣，若問他何以如此？也許他會幽默地回答你一聲：「沒辦法，勞碌命嘛！」

(三)家庭倫理型：在我國仍然保有農業社會的傳統習慣，四代、五代同堂的家庭隨處可見。在大家庭裏，感情是維繫家庭成長的基礎，倫理是維繫家

族運作的規範。在家族感情與民族倫理的雙重作用中，老人視為至寶，俗話說：「家有一老，猶如一寶」，正是這種老年家庭倫理型的寫照。於是，老人視為家庭中的權威，發號施令，無論不動產的買賣，子女的教育或婚嫁，莫不尊重老人家的意見，老人備受尊榮，享受著「含飴弄孫」的美滿生活。即使沒有子孫或子孫遠居異地的老人，老倆口亦相依為命，仍然享受著家庭的倫理生活，並接受鄰里親友的照顧。

(四)明哲保身型：有些老人，既不願參與社會活動，更不願「為五斗米而折腰」，除了他自己以外，盡量減少任何人際關係與社會活動。他們的哲學觀念，是「莫管閒事」，「多一事不如少一事」，以求「明哲保身」；即使是自己家中的事物，也不願多加過問，認為「兒孫自有兒孫福」。在生活享受上，自甘淡泊，寡慾清心，安貧樂道，與人無爭，但也不願別人管他的閒事，干擾他的清修。

(五)隱居遁世型：有些老人，認為既然從社會中撤退，就應該擺脫煩囂而現實的社會，單獨隱居起來，最好連姓名都不必讓別人知道，甚至有的乾脆改名換姓，讓社會來遺忘他。雖然，他們不一定要「寄跡山林」，「隱居桃源」，但也至少靜居一隅，或遷居異地，擺脫塵俗，隨著「陶淵明」式的生活，而以「孤獨」、「特異」自得其樂。這種人多少有點恃才傲物，有他個人自我界限的「思想王國」！

以上五種老年生活的型態，若從傳統文化的理念判斷，自然以「承先啓後」和「家庭倫理」型最

受推崇，而且生活調適情形良好，老年人不僅有長者之風——作之君、作之師、作之親；而且恒為後輩模倣跟進的典範，對青年人產生一種「典型在夙昔，古道照顏色」的精神教育。「老當益壯」型是一種多元化的老年生活型態，那種「鞠躬盡瘁」，「死而後已」的精神，不是人人能做到的；而「明哲保身」和「隱居遁世」型的老者，也並非調適不良，而是有個人處世哲學與方法，「自求多福」是他們的生活目標，表現了老人「自律」與「嚴謹」的生活型態。

三、成功的老化

所謂成功的老化 (Successful aging)，不是一種概念，而是一種情境，一個可以實現的目標；不是什麼創新，而是一種事實的瞭解。社會老年學家對於成功老化的界定，有多層次 (Multidimension) 的解釋，茲分別介紹於下：

(一)通常的說法就是「撤退」與「活動」理論。撤退者，謂老年人從各種不同的工作崗位退出，離開其原有的社會角色，於是，他的生活全距 (life span) 縮小，加以個人精力 (ego-energy) 衰退，不得不過著狹隘的老年生活。通常隨着環境的變遷，大部分的人却也隨遇而安的自得其樂；活動者，謂老年人仍需保持中年時期的生活，以緩和衰老的進程，故退休之後，須尋求一些代替性的活動，來美化老年的人生，因此，強調老人的積極社會參與，才有良好的生活調適 (註六)。

(二)人格適應學理：依據「柏克萊成長研究報告

1 (The Berkeley Growth study) 謂適應良好的老年人格有三種類型，即成熟型 (Mature)——對人生採取穩健性的步伐，不過於進取，也不過於防衛，安安穩穩地步入老年期；搖椅型 (Rocking chair)——對別人依賴，消極閒適，把老年看成解除責任安享成果的時代；裝甲型 (Armored)——對老年可能帶來的損害，早已作了防護性的安排，保持積極而活躍的生活，來消除體能衰退的恐懼 (註七)。

(三)生活滿足 (Life satisfaction) 學理：謂老年人若能對過去與現在生活感到愉快和滿意，則為調適良好。漢惠福斯特 (R. J. Havighurst) 指出：成功老化之測量，除了個人生活的滿足與快樂外，尚須考慮到，老年生活方式是社會所嘉許的，所以老年才能延續到中后期的活動，以及滿足目前之地位與活動。因此成功的老化，不僅是個人的努力，更是社會的支持 (註八)。

(四)個人行動系統 (Personal action system) 學理：由威廉和渥史 (R. H. Williams and C. Wirls) 所擬議，他們認為在社會成員彼此互賴的社會系統運作中，個人觀念與行為若能與他人溝通而共享，始具有意義。對老人來說，他們提出老人是否「自律」(autonomy) 和「持續」(persistence) 為成功老化的準則。前者指行動系統之「交換能力」(the exchange of energy)，若施多於受則為自律，反之受多於施則為依賴；後者指行為系統之「穩定性」(stability)，老年人的生活行動由自律而持續，是為成功的老化 (註九)。

(五)發展 (Development) 學理：此說着重在社會壓力對老年生活調適的影響，由克拉克和安德遜 (M. Clark and B. G. Anderson) 二人共同提出，謂成功的老化是受文化因素制約，因而提出老年期五項適應課題 (adaptive tasks) (註十)：

1. 接受老化的事實：老人應認清老人本身生理、心理及社會方面的變遷。
2. 重組老年生活的空間：因老年退休所形成的社會角色的改變，老人必須重組社會關係網絡。

3. 尋找可代替老年生活的新資源：如培養個人新的興趣和嗜好，並在可能範圍內追求新的目標，依「需要」而「滿足」來充實老年生活內容。

4. 對自我評價標準的再修正：老人應將自我概念加以斟酌而為適當的修正；但老人亦有其自尊，必須認同新的角色而保持個人的價值觀念 (Sense of worth)。

5. 個人價值和生活目標的重新整合：老年人的生活目標，應配合社會情況的變化與需求重新整合，使其生活和行動具有社會的意義和價值。

綜合以上各家見解，我們可以得到一個較為完整的觀念，所謂成功的老化，就是老人對老年人格表現和生活適應的總和，在老人團體與環境互動過程中，所形成的身心整合，達到平衡狀態的行為模式。換言之，老人遭致生理、心理、社會各方面衝擊所採取的反應態度與適應能力，足以排除障礙，整合生活目標，具有調適良好的情境。其基本要素，厥為老人本身的認知、自律、自助與持續四者，申述於下：

1. 就認知言：老化既然是一個事實自然改變的情境，這並不需要懷疑老人對個人生命和生存願望的需求，因此，當一個人進入老化的過程中，必須先有以下幾項基本的認知：

- (1) 衰老是共同性的：凡宇宙生物皆有衰老過程與症狀，上帝是很公平地安排了這個事實，非人類為然；並排除任何種族、地位、階級、身分、性別等差異，而一視同仁為所必須共同經歷的過程。

- (2) 死亡是衰老的必然結果：除了意外事件外，死亡乃是上帝公正的賜予，既有生便有死，不懼生何懼死，自然界的定律，啓導了人類幸福之門。

- (3) 衰老與疾病並非絕對因果關係：衰老是時間進程的現象，疾病是衛生保健的課題；衰老有其一定的年歲，疾病則可能發生在任何階段——小兒科、成人科、老年科。所以疾病的發生並不意味著衰老的降臨，衰老亦不等於疾病，所謂「無疾而終」，俗有所聞。

- (4) 衰老並無一定模式：雖然我們見過許多不同模式的老人，但誰也無法預測自己衰老時的模樣。也許有人未老先衰，也許老來彌健。若欲知老後健康狀況，可以從他早期的飲食營養、工作運動、性格情緒方面得到預知，即早期良好的保健，實為緩和衰老的靈丹。

- (5) 老年時光彌足珍貴：由於醫藥、衛生、營養、福利的進步，人類壽命不斷延長，人有福氣活得長久，老年歲月將佔整個人生旅途三分之一或四分之一的光陰。事實上，老年也可分成三個階段，就是早期的——年輕的老人；中期的——成熟的老人

；晚期的——衰老的老人。各時期的老人，都應有其階段計劃——近程、中程、遠程計劃，來適應各階段的老後生活狀況。

(6) 老人仍有學習及工作能力：現代老年醫學的研究，確定了老人的學習能力，也許他們學習的態度、願望、速度減低了，但學習本身仍有其價值，不管學習新的事物，或重溫舊的事物的能力，將更為充沛；在工作適應方面，老人的體力雖然衰退了，工作的經驗、技巧、智慧却與日俱增，老年人實適合於另一層次的工作。

(7) 老人希望自己管理自己：雖然許多人常把老人和小孩混為一談，視為同一特質的人格，所謂「老小、老小」是也；但二者仍有其差異，即老人喜歡自己管理自己，不喜他人干涉，也不願順從他人，他以為這樣才可以維護老人的自尊與人格。

(8) 生存——為老人的基本權利：生存的意義，在於生命的持續、延續和光輝，以及老人生活資料的充實。老人壽命的長久，後代子孫的繁衍，以及對社會的貢獻，皆是老人實現其基本權利的憑藉。

2. 就自律言：人格是個人生活事件的獨特反應方式，有內在的與外在的表現。前者為隱性的反應，指一個人怎樣看自己、看別人、看事物，包括他的思想、感情、理智、情緒、性格等綜合意識；後者為顯性的反應，這種反應通常會影響別人，如接近和趨避他人的態度和方式，友善、持續或惡劣，人際關係是積極抑或消極。老人的隱性反應較傾向於感情的、情緒的因素；而外在反應又多存有持續態度，其人際關係亦多為消極的。欲調和二者矛盾，功能在於老者的自律，以施與、順應、均衡來維護老年人格的完整，故自律是老年生活關係的

美化。

3. 就自助言：大凡面對老化情景所採取的態度與行為有三：

(1) 是面對現實：調整或修正個人生活、工作和活動的方式。

(2) 是拒絕現實：不相信老，繼續工作、生活玩和樂。

(3) 是超越現實：意味著衰老就像大禍臨頭般的，在憂慮和恐懼中過日子。

過度的憂傷固然不必，拒絕也是枉然，只有面對老化情景，接受事實，解決問題。自立自強，自助然後人助，古有明訓。老人尤須捨棄依賴，從自助中獲得健康，從健康中獲得生活的意志，自助乃為老人生命的能源。

4. 就持續言：自律與自助不是暫時的，而是持續的，此為成功老化的要件。持續本身即難以恆久，若得經常不變的持恆，必須遵循下列基本要領：

(1) 妥善的退休計劃：退休不是一種結束，是從一個歷程走向另一歷程的轉接站，一個嶄新而令人興奮旅程的開始，在愉快而無壓力的活動中找出路，來完成人生最充沛而完美的階段。但持久的老年生活，必須仰賴妥善的退休計劃，例如對財務的處理運用，老年時光及生活的安排，都要有適切的計劃，以確保老年生活無虞匱乏的自由。惟退休計劃的策訂，不是退休後才有的，也不是退休時決定的，而是未雨綢繆在退休之前的中年階段就要開始有所打算，才是成功的退休，有成功的退休才能確保老年生活的安全。

(2) 良好的保健與護理：健康是人類最可靠的資產，對老年人言更是切身而重要的問題，有健康的身體（包括生理和心理）才是老年歲月安全的通行證。故身體健康的維護與保養，為老年生活持續的第一要義，而維護健康又必須有良好的保健與護理，免於疾病和痛苦的威脅，才能使老年生活的持續

得以有效的控制。

(3) 適切的休閒活動：退休生活所困擾老人的就是退休後的老年歲月如何打發？不少的老人為自己的空閒而發愁，「坐享清福」已經不是「老人學家」所研究的主旨；相反的，如何運用老年時光，充實休閒活動，為現代老人學研究的主题。也唯有如此，才能保障老年生活的多彩多姿，充實而有意義。

(4) 正當的社會參與：老年人既不能從生活線退却，也不能從社會中撤退，不能捨棄老朋友，還要結交新朋友，尤其要多與年輕人保持接觸，告訴他們（青年）一些大時代的故事，把自己的智慧和經驗傳授給他們，多目標和多興趣的社會參與，不計代價，不吝犧牲，正如董仲舒所說：「正其誼不謀其利，明其道不計其功。」顯現老人的優越與氣度，美化金色的年代，老人何其高超！

成功老化的四個基本要素——認知、自律、自助、持續。簡言之，認知，就是認清自己，瞭解別人；自律，就是管制自己，顧及他人；自助，就是幫助自己，幫助他人；持續，就是計劃退休，滿意過去安於現實。此四者為成功老化的基礎，其中尤以持續為最重要，蓋持續乃能長久，長久則博大，博大則光輝。

由上可知，成功的老化，就是生活調適良好的老化，我們再依據事實的瞭解加以印證。社會學者對於居住在福德敬老所老人的老年生活調適研究（註十一），證明了成功老化的一些相關因素。設計者採取樣本調查方式，研究老人的老化態度與生活調適程度，包括對生理老化的自覺，社會待遇的反應，自我能力的評價，往事回顧與現實生活的滿足等四項，分別各以不同問項作成總結，來證明成功的老化是怎樣的一種形象，列表如次頁附表。

依據上表項目，將三〇〇個樣本老人的答案，區分為高、中、低三組，表示其反應程度與調適狀態之差異：

成功老化的樣本調查

問 卷	反 應 程 度						合 計	
	高		中		低		N	%
	N	%	N	%	N	%		
生理老化的自覺	165	55.0	99	33.0	36	12.0	300	100
社會待遇的反應	12	4.0	83	27.7	205	68.3	300	100
自我能力的評價	138	46.0	114	38.0	48	16.0	300	100
往事回顧與現實生活的滿足	153	51.0	115	38.3	32	10.7	300	100
小 計	468	39.0	411	34.3	321	26.7	1200	100

(1)所謂對生理老化的自覺：指老人對自身生理老化狀態有無積極的認識，認為衰老是事實自然的結果，人不能不服老。問項統計，老人對老化態度

反應有積極的認知者，列入高組佔五五%，表示調適良好；中組佔三三%次之；低組佔一二%表示調適欠佳。低組反應的老人有兩種現象，即過與不及，前者為不服老，自以為雄心不減當年，寶刀未老，逞強好勝，結果是損兵折將，功敗垂成；後者則把老年看成災害降臨，終日憂心忡忡，無病呻吟，徒然庸人自擾。

(2)所謂對社會待遇的反應：就是社會對待老人的態度和老人在社會中所處的地位如何？換言之，即老人的社會關係如何？問項答案顯示，老人自以為「老而無用」，「還有什麼社會地位」，因而意識到社會對待老人並不十分瞭解和關愛，甚至有些人敏感到老人是社會中被厭棄的一羣，反應程度低組者較多佔六八·三%；有的老人認為自己仍有社會地位而不以為「老而無用」之積極反應者，列入高組佔四%。這些老人認為欲調和社會人際關係，必須先求自重和自律，貢獻自己，服務社會，才會受到社會的尊重和關愛，這種用理智去衡量社會關係的老人，自然調適良好。

(3)所謂對自我能力的評價：指老人是否能獨立生活，自己處理個人份內的事而無須依賴他人，如自己照顧自己的生活，維護自己的健康，排除情緒上的苦惱等，達於自助的狀態。自我能力評價高的佔四六%，自屬調適良好；評價低的佔一六%，表示依賴性較重，調適欠佳。

(4)所謂對往事回顧與現實生活的滿足與否：謂老人能滿意過去生活而忘却其傷心往事，又能安於現實，對目前物質和精神生活均感滿足，於是他的生活能保持長久平衡與和諧狀態，反應程度高組者佔五一%，調適良好；中組者佔三八·三%次之；低組者佔一〇·七%，顯現調適欠佳。

有關老人人格特質所顯示的老化態度之反應，與老年生活之調適，總括說來：不過分憂傷生理的老化而對個人年齡有積極的認知者；對社會待遇有

積極的反應而又處於自律情節者；對自我能力評價高而能自助者；既滿意過去又安於現實生活者，均屬於調適良好之狀態，合計佔三九%，應屬於成功的老化；其次有三四·三%的老人也有較佳之調適程度；亦有二六·七%的老人處於調適欠佳之情況，需要心理輔導和社會工作者之協助，才能安全地度過其老年歲月！

註一：蔡漢賢主編「社會工作辭典」二九五頁。

註二：H.P. Fairchild (ed), "Dictionary of Sociology", 1940, p.p. 275-276.

註三：雲五社會科學大辭典——社會學（龍冠海主編）一一一頁，臺北商務書局。

註四：J. Gould and W.L. Kolb (ed), "A Dictionary of the Social Science", the free Press, 1964, p.p. 9-10.

註五：R.M. Goldson, "The Encyclopedia of Human Behavior." Garlency, N. Y. 1970, p.p. 18-19.

註六：Barry John R. and C.R. Wingrove (ed), "Let's Learn About aging", 1977, N. Y. John Wiley.

註七：周勳男著「老人心理學概要」十三章，老古出版社。

註八：Robert J. Havighurst, "Successful Aging" in Clyde B. Vedder (ed) OP. Cit., p.p. 70-75.

註九：R. H. Williams, and C. Wirths, "Lives Through The Years", Atherton, N.Y., 1968, p.p. 326-328.

註十：M. Clark and B. G. Anderson, "Culture and Aging." Charles C. Thomas, Springfield, Illinois, 1975; p.p. R. C. Atchler, OP. Cit., p.p. 329-334.

註十一：臺灣大學社會學研究所蘇耀燦碩士論文「福德敬老所老人社會調適之研究」，三十六—三十七及一六四頁，六十七年六月印。