

# 生涯計畫與成功的老人

徐立忠

## 一、生涯

**國** 以民爲本，民以食爲天，食，人民生活之總稱也。人之初，先民爭食以求存，不惜以打獵殺伐獵取食物，其後社會漸形進化，自採集、狩獵、漁牧、農耕以迄工商，活動的方式多彩多姿，其目的仍爲解決其生活而工作，且均有一定之範圍。初民之生態，似以工作爲其生活而生存之憑藉，是生活爲目的，而工作是方法。進化之定義，在改變人們生活的意識，有些人堅持生活的理想，秉持一定的原則，不爲物所奴，不爲利所誘，或持志以傲物，甚至犧牲小我以成就大我，捨生取義，殺生以成仁者，無他，堅持工作與志業的信念，以期求自我的實現與成就的獲得；於是，生活是爲了工作，工作與志業是目的（理想），而生活則爲方法（過程）了。

工作是一種職業，例如：我現在從事買賣工作，似將買賣（經商）當成職業；工作，是一種事業，例如：他從事旅遊事業搞了一輩子，似將旅遊服務當成事業；工作是一種生活的需要，例如：家庭主婦每天的工作就是燒飯洗衣；工作是社會適應，例如：老張退休之後，從事社會公益活動，忙得「

不亦樂乎」；工作是一種自我願望與期許的實現，例如：陳先生於公餘之暇，從事寫作生涯，已二十餘載。所以，一個人從事工作，除了想要物質生活之獲得滿足外，同時也是爲了精神生活的需要，更是人與人之間社會適應的一種活動。經由工作的活動，除了反映個人整體生活的過程、意義、目的與方法外，同時亦奠定社會秩序與社會進步發展的基石。由上可以了解工作的涵義及其功能是多元的，它至少包括以下各主要之點：

——生理方面的功能：工作的本質就是一種勞動，包括勞心與勞力，勞心可使腦力充沛，勞力可使體力充沛，但皆不能超越體能負荷程度；倘使一個人的工作太忙，忙者，心身交瘁而亡；倘使一個人工作太閒，終日無所是事，也必然心身腐朽，疾病叢生，終成廢人。大抵而言，勞動，可提振精神活力，強化新陳代謝功能，促進心身和諧，所謂「流水不腐，戶樞不蠹」是也。可見工作是增進生理健康的重要運動，老年人尤其需要它！

——經濟方面的功能：基於生物本能的需要，工作是爲了生活上物質與精神方面需要的滿足所提供的勞務交換；因此，工作的表現與活動是充分具有經濟性因素的。也就是說，工作是勞動包括體力和腦力勞動的代價，簡稱之爲工資，工資的高低是

工作者經濟利益的表現，而其決定是勞動者所提供之勞務需要與供給。勞務的需要與供給，就整體社會勞動過程來說，其與人口的增減勞動的素質與社會的變遷具有密切關係，且均受經濟供需法則的影響。人力市場供給量的價格，稱爲均衡價格，若供過於求或求過於供則引起工資變化，也就自然影響到勞動者經濟利益了！

——精神方面的功能：依據社會學家馬思魯（Maslow）的需要層次指出，當一個人的生物功能——物質生活獲得滿足後，便尋求安全的需要，以及愛與被愛、尊榮感、自我實現的成就感之獲得。因此，工作是爲了尋求一個心理安全的領域，保護自己的生命、財產、名譽和既得利益不受侵害；同時，工作是個人性向、興趣的結合，才能和智慧展現，成就與榮譽的獲得，使其更能肯定自己的生命價值與人格成熟發展！

——社會方面的功能：人是一個社會性的動物，合羣而居，互爲幫助，互爲依存。人在社會中，扮演著許多不同的角色，不管那一種角色，有沒有經濟性活動，其角色的分工與活動，似乎都有工作的性質與內涵。因此，工作是一種社會身分地位的界定，因工作能力、性質與收入之不同，而異其高低；通常的觀念，總以爲教育程度與收入較高的人

，其身分地位亦高，反之則低。工作同時也是一種生活方式。在社會適應方面，工作尤其顯現出人的社會價值與健康關係，人在工作中猶如生龍活虎般意氣盎然，沒有工作終日無所事事的人，未免意氣消沉，顯得悶悶不樂，精神煥散，甚至影響到自己的健康。常見到許多退休人口，不曉得安排自己的生活和工作，以致百病叢生而亡者恒有之！

因此，我們可將「工作」一詞，視之為「人」



圖一、生涯計畫與生涯教育、生涯輔導及其發展之關係。

## 前言

計畫，是個人行動方案的準據，有目標、有項目、有程序、有方法，也需要評估與考核，評估是決定計畫的可行性、周延性，考核是證明計畫的實

的一生之生涯 (Career) 活動之總表現。

關於「Career」一詞，通常的解釋有：工作、職業、事業、生計等涵義，如統稱之為生涯，似較更為涵括諸義。要而言之，「生涯」乃一個人終生發展歷程的生計打算。就個人發展歷程言，從兒童、少年、青年、中年以迄老年，皆為終生發展階段，各有其生計方式與內容。就實踐方法言，個人生涯，應擬訂生涯計畫為藍本，據以執行，以期建

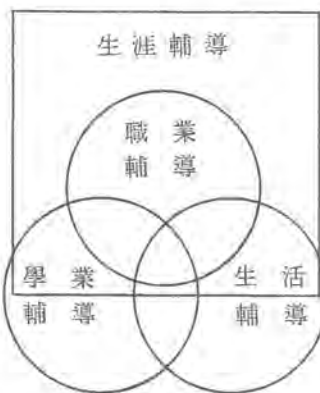


圖二、生計輔導、職業輔導與教育系統及工作世界間的關係。

註：參考楊朝祥：生計輔導 p. 47。

效性與延展性。我們立身行事，不可雜亂無章，不可臨事依違，不可人云亦云，必定心中有主宰，處事有原則，行動有方向，工作有方法，才能立足於天地之間無所惑、無所懼，唯計畫是賴也。計畫有大有小，有要式的有非要式的，有個別的也有整體的，個人的求學、婚姻與事業有計畫，家庭中一些

立個人之自我理念而自我認知，進而自我實踐，自我發展。蓋個人的生涯概念是盲目的，必須透過教育與輔導之形式與內涵，使之充實而具有意義，並隨著時間與空間之變遷而作調整。教育與輔導為個人生涯發展的兩顆基石，可依序進行，同時進行或交叉進行，如此個人的生涯計畫才不致落空。茲以圖例說明彼此之關係與定位。



圖三、生計輔導與學校輔導之關係。

註：同圖二，p. 42。

家務瑣事要有計畫，社會之活動與運動要有計畫，國家之政事與建設更要有計畫，可見計畫的重要性，它是處世立業成功的基礎。

## 生涯計畫應考慮因素

生涯計畫 (Career Planning) 就個人而言，是一個人終生生存發展過程的妥善安排與打算。就安排言是項目的選定，就打算言是方法與過程的進行。個人依據生涯計畫的要項，在短程、中程、長程目標上能充分發揮個人的性向、興趣及自我潛能並運用社會資源，以達各階段之生活目標，以期其美夢成真。故生涯計畫之設計應考量下列幾種因素：

——個人的性向、興趣及其價值觀。

——個人自我認知、自我接受與投入的能力與程度，是自我發展的基礎。

——生涯計畫之作爲應隨個人年齡、學歷、經歷變遷，而有階段性目標設計。

——生涯發展是一長期且連續性的歷程，並有時空因素的變化，故計畫似應採彈性原則，以求適應。

## 生涯計畫的原則

個人立身行事，求學就業，發展前途，擬訂一份終生發展的生涯計畫，是不可或缺的大事，擬訂生涯計畫應有其基本原則，列述如下：

1. 目標原則：計畫作爲首先要確定目標，目標，說明想什麼？要什麼？做什麼？要求的重點何在？奮鬥的方向在那裏？此爲目標原則的確定。目標有其階段性，如求學、考試、求職、結婚、立業、退休、養老等，均隨着年齡的變遷各有其階段目標。二十歲以前的生涯目標，當以求學爲主，專心讀書，奠定學能基礎；二十歲以後應以事業與婚姻爲

主，謀定而動，建立美滿家庭，投入工作羣行列發展個人事業，將自己的專長與潛能發揮到極致；退休之後則以養老爲目標，充實老年生活內容，並以其餘熱回饋社會，使老後生活更快樂、更幸福！目標有其點、線、面的起點與外延，也就是說，應由個人、家庭、擴張到社會、國家，乃至全人類，節節揚升，闡明人生在世的終極意義，不僅爲自己、爲家庭，也應爲國家社會、世界大同而謀；肯定人格尊嚴，實現真善美價值，維持社會正義，皆應有一個明確的信念。

2. 全程原則：生涯計畫乃個人終生生活與工作及活動之所繫，故其設計應有整體性之全程作爲；否則生命就像陀螺一樣，始終停留在原地打轉，既無統合可能，也無提升方向。因此，我們擬訂目標，應隨着年齡增長與經驗累積，不斷的開擴自己的心胸與視野並求爲之整合。例如兒童時期著重生涯之認知，少青時期著重生涯試探，成年時期以個人生活與經驗整合爲主，老年時期則重社會調適與社會收成，如此一連串的生涯要項之選定，即爲生涯全程目標之貫串。

3. 程序原則：全程目標依各階段之順序，不退縮、不超越，依序進行；而每一階段亦均有起點、階梯與終點，正所謂物有本末，事有始終，知所先及，則近道矣！

4. 具體原則：達成生涯目標的方法很多，在計畫作爲時首先要考慮自己的需要與能力、家庭、及社會環境、人際關係，蒐集各種人、事、時、地、物之各種可用資料，有條理的具體化呈現出來，可以量化的用數字表示，不能量化的用文字敘明其理

念。

5. 簡明原則：計畫欲期可行，不能太繁複，複雜則易入泥沼而無以自拔；因此，簡單明瞭乃爲計畫成功之先務，亦即處理事件不可以把簡單的事變成複雜的問題，要之，應將複雜的問題化爲簡單的事，即具計畫成功的基礎。

6. 評核原則：計畫擬訂完成便應依據程序以執行，因此蒐集資料，擬訂程序，化爲具體項目，均有其時間表與標準，但計畫能否完成，視其外在的客觀條件能否配合以及個人主觀的努力程度而定，倘使個人能隨時掌握狀況及執行進度，計畫效能成功機率大增，但仍須適時檢討其得失，此項得失可作下一階段修正與是否持續之準據，是修訂抑或重擬新計畫，依評核資料來決定。

## 生涯計畫之要項

1. 決定目標：目標是計畫的大前提，爲個人生涯活動成功的基礎，必須審慎選擇。常言道：「男怕選錯行，女怕嫁錯郎」，一旦選錯了，再回頭已百年身，造成無可彌補的遺憾。個人生涯目標之選擇與決定，有初期目標，有次級目標，有終極目標，因個人年齡之增長而有階段性需求上之差別。例如一個大學剛畢業的青年，正徘徊歧途，何去何從，不知所措，因此，必須先選擇主要前程目標，是繼續升學，還是就業，抑或創業。如選擇就業，應考慮何種職業最符合自己的性向、興趣，且具爾後發展潛力，是故目標選擇，應列爲生涯計畫的首要項目。

2. 蒐集資料：資料蒐集至為重要，資料蒐集愈多，對生涯計畫的擬訂愈有利，正如烹飪一樣，菜料和配料愈多必能烹出可口美味料理。蒐集什麼資料？要的是與計畫有關的各種資料，包括理論的、實務的，可參考別人成功或失敗的例子作為借鑒，也可實地參觀了解工作的內容，衡量自己的能力來作決定。何處可蒐集資料？圖書館，特別是生涯圖書館、就業輔導及職訓中心，考證及用人單位，皆有許多有關職業指導的參考資料。老年生涯計畫者，可至各地區社會行政及公私老人福利機構去尋找；還有從師長處，從親友處，都可獲得一些寶貴的信息。

3. 選擇有利途徑：所謂途徑即是達成目標的路線與方法，目標一旦確定就不能輕易變更，方法可適時調整，目標有階段性，途徑有多樣性，只要能順利達成目標，選擇一條路線或多條路線，一次進行、同時進行，或交叉進行、分段躍進，皆無不可。

4. 規劃生涯計畫內容：生涯目標決定後，就要規劃生涯計畫內容，內容是指要做那些事，其相關因素如何，需要多少錢？何時開始？何時完成？均應考慮它的實用性與可行性。依前例，一個大學畢業青年，有志於創業，發展抱負，一旦下定決心，即應開始規劃創業內容，首先要衡量自己主客觀條件，選擇創辦行業，包括市場評估與開發，資金籌措，原料及機器設備取得，地點選擇，期日的決定，技術（人力）取得，獲利能力，成功機率，皆須一一列出，詳為評估，此為計畫之具體內容。

5. 推動執行：生涯計畫攸關個人成敗，其關鍵

在於執行，執行要領，在於：

(1) 尋求協助：推動生涯計畫當然靠個人主導，但也需家人和親友的協助，例如資金籌措，人力運用，市場開發，皆須借助他力，故運用社會資源，使計畫較順易實施。

(2) 訂定執行時間表：為期計畫效益，應擬訂一份執行時間表，依照時間所定進度執行，亦可依分配方式，每一進度配當一定分數，符合進度或標準者區分，不足或超出者予以加減之，如此可知計畫執行之得失在那裏。

(3) 勉力以赴：對於一個事件的推動，取決於個人的精神力，掌握契機，發揮所長，全身投入，必能了解一切狀況，掌握成功的秘訣。為期工作推展順易，切不可將簡易的事弄得複雜，要把複雜的事變得簡易，易於執行且利己利人。

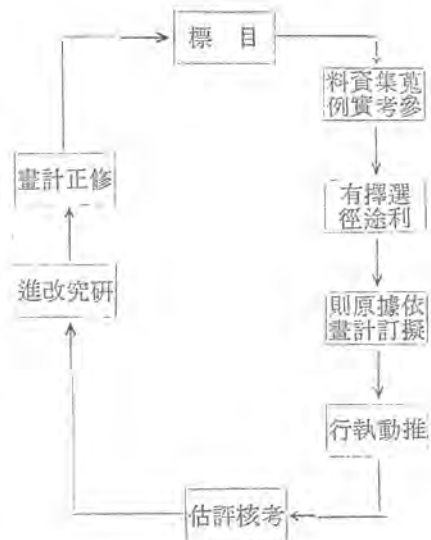
6. 評估修正：計畫之有效性與完整性有賴於考核評估，評估結論之正負需要修正。評估計畫時應考慮下列因素：

(1) 主觀因素：計畫執行者之資格及能力要件，是否符合計畫要求，即計畫是否達成預期效果，其主導能力為何？其時程的掌握如何？物質使用及控制為何？財力運用是否得當？精神力是否全程貫注，有無疏失？在在皆計畫成功關鍵，應予檢討評核。

(2) 客觀因素：現實客觀環境的配合與變遷，例如家人親友的配合，社會資源的運用，公共關係的建立，政府法令的變動，社會及政治的變革等，是否均如預期構想配合得宜，如否？其缺失在那裏，如何彌補，應有適當修正計畫以資因應。修正計畫

時應將新舊環境狀況作一周詳描述比較，依計畫原則提出修正意見，初步意見請相關權威人士（如師長、至親友好）予以評核，依其評核意見再參考過去執行中之經驗及預期目標重新排列修正，但修正幅度不宜過大，如過大即影響整個計畫之架構，此時，即應考慮重新訂立新計畫。（楊朝祥一九八〇）

明之：



## 生涯計畫與老年

老年生涯計畫為個人生涯之階段性計畫，概念上以老人退休年齡為起始，但實際上退休前的退休準備亦為老年生涯計畫之部分。設若以退休年齡之下限為準，公教人員自願退休為六十歲，一般勞工自願退休為五十五歲。蓋老年生涯規劃應於退休前



數年開始準備，如是，則規劃老年生涯計畫時機似以五十歲較為恰當。以老後需求與環境情況而言，老年生涯計畫可包含之事項至少有下列諸點：

——老年退休計畫。

——老年養生計畫。

——老年財務計畫。

——老年伴侶計畫。

——老年進修計畫。

——老年就業、創業計畫。

——老年休閒計畫。

——老年社會參與計畫。

以上各項計畫，以退休計畫、養生計畫和財務計畫應列為退休老人的基本計畫。其餘可依個人情況與實際需要作選擇性的撰擬；不過，做一個成功老化的老年人，似應對上述各項計畫作整體考量，以測定自己是否為成功的老化，成功的老年人是需要一些理論架構與事實為網絡，作為擬訂老年生涯計畫的參據，下一節我們繼續探討成功老年的一些理論與方法。

## 成功的老年

### (一)前言

老年 (Age)，本是時間累積的一種階段與狀態，大抵而言，人一出生就朝老化的旅程行進，經由時間的經過引發生物的變化。一個人從小到老有許多變化，有生理的、心理的和社會方面的變化，這些變化因每個人適應方法之不同而有很大的差

異，適應良好的人我們稱之為成功的老年；反之，則為失敗的老年。成功的老化有一個快樂的晚年，失敗的老化便是一個悲哀的晚年。

### (二)社會化

「人」本是生物的個體 (Individual)，受生物的支配，但人乃羣居動物是社會個體 (Person)，一出生便要學習生存，生存須要取得他人的認同，得到他人的幫助並依賴他人，進而互為幫助、互為依賴，此種幫助、依賴的規則可稱之為倫理，其表現的特徵稱之為人性 (Human Nature)，其過程稱之為「社會化 (Socialization)」。社會化功能，介於本我 (Id) 與超我 (Superego) 間相互衝突時壓抑本我，在二者間建立自我 (Ego)。人若充分社會化，其自我昇華為超我；反之，則自我傾向本我。所以，人若無社會化活動，人性便無從培養與發揮，其行為與動物無異，印度狼孩的故事便是一例。優良的社會化活動可培養高尚品質的人格，造就文明社會，不良的社會化活動造就低質品格，如社會上許多亂倫案件，破壞社會秩序。孟子說得好：「人之異於禽獸者，幾希」，即說明社會化是培養人性，發展人格的搖籃，透過社會化的過程，完成人的本性訓練，故社會化意義，即是培養個人社會角色和羣體價值觀過程活動之總體。(張曉春等，七十五年) 人接受最初社會化活動的是家庭，其次是學校、宗教團體和職業 (工作) 團體，灌輸個人社會化理念和習慣的人，有權威者的教導，如父母、師長、團體領袖和長官；有同輩者的

啟發和影響，如兄弟、鄰居朋友、同學、同事等；或者透過大眾傳播媒體，如報紙、雜誌、電視、錄放映機、電影、戲劇等的傳播，皆可使人們迅速完成社會化的程序。人就是透過以上方式，從模仿、學習、訓練中獲得語言、文字、技藝、文化和生活習慣等生存的條件，而充足於天地之間成為社會上的一份子。所以社會化是人生歷程中最重要活動，捨此便無法成為一個健全人格的個體。

### (三)老人的續社會與再社會化

人的社會化活動是遵循社會結構中的社會規則運作的，社會規則界定人們之社會角色的職務與功能，要求何者當為，何者不當為。不過，社會規則常因角色之不同而有所改變，角色亦因社會規則之改變而有所調整。社會規則為社會多數人的適應而存在，少數人適應這些規則常有不協和的感覺。在許多國家常把老人看成少數團體 (Minority Groups) 來研究，不僅因為老人人數少，且因其成員在社會中常被歧視、欺凌，遭受不公平的待遇，所以少數團體實在就是弱勢團體之別名。社會一般人士對待少數老人和多數成年人及青年人的要求與期許是有差別的，兼以老年人本身角色的轉變和社會規則的改變相互矛盾的影響下，常產生許多不協和的現象，老人面對許多不適應的社會規則，常常覺得處處尷尬而主動的撤離；而社會亦認老人為弱勢人羣採取消極的抗拒，老人便成為不受社會大眾歡迎的一羣，益使老年生活孤獨與落寞。由此可見老人社會化功能萎縮，社會化活動困難。

改變老年弱勢的命運，須要社會與個人共同攜手合作，在社會方面，應有一套完整而能適應於老年的社會規則——老人福利制度，來幫助弱勢的老年人羣，但制度通常是概括性、原則性僵硬的規定，對於個別的環境與需求，常無法周全，如是老人不得不自求多福而作自我整合以求適應。

處在社會規則體系限制下的老人，破繭而出以求新生活，我們稱之為老人再社會化活動，這需要調整一些自己的生活法則與習慣以資適應。

老人既是一個社會的個體，如何彌補社會價值體系中的漏洞，說明白點也就是如何使老人再社會化 (Resocialization) 或續社會化活動 (Continuing Socialization)，是成功老化的基礎。再社會化與續社會化在理論上是略有差別的，前者是因為老人已退休撤離社會，他需要重回社會，所以須再社會化，是以「社會撤退說」理論 (Social Disengagement Theory) 做基礎；後者是考慮「社會從事說」理論 (Social Engagement Theory) 的精神，認為老人雖然已退休，但並未離開世界，仍保有社會關係與活動，他需要繼續社會化。再社會化與續社會化，對於老人參與社會活動的意義並無實質上的差別，二者皆鼓勵老人持續社會參與，使老年生活滿意度提高。

老人正如其他成年人一樣有其生命持續之期望，這包括：身心健康與生活滿足的需求；安全與自決能力的需求；一個被關愛與受尊敬的社會秩序與風氣；同時老人也需要有挑戰性以發揮他們自我潛能。

老人們要獲得這些需求，需要一個強而有力的

社會支撐系統以及個人感官上與認知上的刺激以及行為的被贊許，才能使老年期生活滿意度獲得昇華，下列幾點至為重要：

——一套完整的老年醫療系統，保有老人的身心健康。

——一個充足的經濟資源系統，使老年生活無虞匱乏。

——一個完善的社會福利體系，所給予老年生活環境的支持。

——一個能適應社會生活，調適良好老人性情人格。

——一個人在晚年期的自許與自決能力。

前三者是老人的社會支持系統，後二者是老人的自覺意識。

## 成功的老年的基本要素

所謂成功的老年 (Successful Aged)，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，而是一種事實的了解。社會老年學家對於成功老年的界定，有多層次 (Multidimension) 的解釋，茲分別介紹於下：

1. 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，不得不過着狹隘的老年生活。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。(Borri & Wingrove 1977)

2. 人格適應學理：依據「柏克萊成長研究」(The Berkeley Growth Study)，指出適應良好的老年人格有三種類型，即成熟型——對人生採取穩健性的步伐，不過於進取，也不過於防衛，安穩穩地步入老年期；搖椅型——對別人依賴，消極閒適，把老年看成解除責任安享成果的時程；防衛型——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。(周勳男一九七九)

3. 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年期的活動，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。(Huvighurst 1963)

4. 個人行動系統 (Personal action system) 學理：由威廉和渥史 (R. H. Williams and C. Wirths) 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。對老年人來說，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。(Williams & Wirths 1968)

5. 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)

(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。(Clarke & Anderson 1975)

綜合以上各家見解，我們可以得到一個較為完整的觀念，所謂成功的老年，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、心理和社會各方面衝

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、自助與持續四者之連貫，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，這並不須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，非獨人類為然；並排除任何種族、地位、階級、身分、性別等的差異，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，不畏生何懼死，自然界的定律，啟導了人類生命之門。

(3) 衰老與疾病並無絕對因果關係：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、性格情緒等方面得到預知，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，老年人可適合於另一性質的工作。

(6) 老人希望自己能管理自己：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。

(7) 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。使老人生活資料的獲得與充實，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理念。

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、持疑或惡劣，人際關係是積極抑消極？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疑態度，其人際關係亦多為消極的。欲調和二者矛盾，功能在於老者自身的自律，以施與、順應和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，也不服老，繼續工作，堅持自己生活樂趣。

(3)是超越現實：意味着衰老就像大禍臨頭般的，在憂慮和恐懼中過日子；或者以為老是一種超脫，過着隱世而居，自我陶醉神仙似的生活，猶如蘇東坡所謂「移世獨立，羽化而登仙」的夢幻。

對於老化的來臨，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。老人尤應捨棄依賴，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憑藉。

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。持續本身即難以恒久，若得經常不變的持恒，必須遵循下列基本要領：

(1)妥善的退休計畫：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畫，例如對財務的處理運用，老年時光及生活的安排，都要有適切的計畫，以確保老年生活無虞匱乏的自由。惟退休計畫的策訂，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「老年學家」所研究倡導的主題；相反的，如何運用老年時光，充實休閒活動，乃為現代老人學研究的要務。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）一些大時代的小故事，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！

## 結語

成功老年的四個基本要素——認知、自律、自助、持續。簡言之，認知，就是認清自己，了解別人；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，就是計畫退休，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。

## 參考資料

- 1.楊朝祥 生計輔導——終生的輔導歷 行政院青輔會 七十九年五月。
- 2.徐立忠 高齡化社會與老人福利 商務印書館 七十二年四月。
- 3.周勳男 老人心理學概要 老古出版社 六十八年四月。
- 4.張曉春、章英華、林瑞穗、詹火生 社會學三民書局 七十五年九月出版。
- 5.John R. Berry and C. Ray Wingrove(ed), "Let's Learn About Aging". 1977, N. Y. John Wiley, 1977.
- 6.Robert J. Havighurst, "Successful Aging" in Clyde B. Vedder (ed) OP. Cit., P. P. 70-75.
- 7.R. H. Williams, and C. Wirths, "Lives Through The Years", Atherton, N. Y., 1968, 1964 R. C. Atchler, OP. Cit., P. P. 326-328.
- 8.M. Clark and B. G. Anderson, "Culture and Aging," Charles C. Thomas, Springfield, Illinois, 1975; 1964 R. C. Atchler, OP. Cit., P. P. 329-334.