

活躍老化：台灣長青志工之探討

黃松林・洪碧卿・蔡麗華

摘要

人口的高齡化早為世界先進國家所面的課題，台灣 65 歲以上人口至 2008 年也超過 10%，為世界老化最快速的國家之一。然而，在此同時更值得注意的是，所謂戰後嬰兒潮（1946-1964 出生者）正由中高齡邁入老齡化，面對此一老化的巨浪，許多的先進國家都懷著戒慎恐懼的心理做準備(Bridgeland et al., 2008; Stolworth, Shrestha & Parel, 2006)。戰後嬰兒潮進入所謂老齡期或熟齡期是何種景象？極多人有不同的想像，但綜合來說，戰後嬰兒潮的老人的特徵是比過去的老人有較多的所得者，有較健康的身體，有較高的教育程度者，也可能或必然是熱忱的參與社會者(Bradley, 2007)。這樣的事實，即使在台灣也不例外，都說明了未來長青志工的發展的可能性與必要性。另外，近數十年來，研究對於正常老化(usual aging or normal aging)及病態老化(pathological aging)和成功老化(successful aging)(Rowe & Kahn, 1987, 1997, 1998; Phelan & Larson, 2002)，甚至是健壯老化(robust aging)及世界衛生組織所倡導的活躍老化(active aging，或稱積極老化)有極多的倡導，這些名詞本在定義上有相當多重疊之處，而事實上，也各有其特殊的重點，本研究針對成功老化(successful aging)、健壯老化(robust aging)及活躍老化(active aging)三個名詞先做探討後，並運用最近(94 年)一年內政部對台灣當前老人或熟齡人口的調查資料，對曾擔任志工者—包括 55 歲至 64 歲之中年人口群(嬰兒潮人口)及 65 歲以上之高齡人口群(合稱為中高齡人口群或熟齡人口群)做一分析，不僅要了解 65 歲以上之高齡受訪者其有無從事志工與其憂鬱情緒差異的情形，也比較中(嬰兒潮人口)、高齡兩組受訪者與不同性別者其參與志願服務差異情形，最後就其研究結果提出對政府與個人之具體建議。

壹、緒論

人口的高齡化早為世界先進國家所面的課題，台灣 65 歲以上人口至 2008 年也超過 10%，為世界老化最快速的國家之一。然而，在此同時更值得注意的是，所謂戰後嬰兒潮（1946-1964 出生者）正由中高齡邁入老齡化，面對此一老化的巨浪，許多的先進國家都懷著戒慎恐懼的心理做準備(Bridgeland et al., 2008; Stolworth, Shrestha & Parel, 2006)。戰後嬰兒潮進入所謂老齡期或熟齡期是何種景象？極多人有不同的想像，但綜合來說，戰後嬰兒潮的老人的特徵是比過去的老人有較多的所得者，有較健康的身體，有較高的教育程度者，也可能或必然是熱忱的參與社會者(Bradley, 2007)。這樣的事實，即使在台灣也不例外，都說明了未來長青志工的發展的可能性與必要性。

依據內政部(2005, 2006, 2007, 2008, 2009)統計，台灣各縣市的長青志工隊成員，可分為 55 歲至 64 歲者與 65 歲以上之長青志工兩種。其中 55 歲至 64 歲之長青志工作者，由 2004 年的 1,866 人增至 2008 年 5,015 人，再減至 2009 年 3,711 人；至於 65 歲以上之長青志工作者，則由 2004 年的 1,798 人增至 2008 年 3,374 人，再減至 2009 年 2,322 人。大致來說，長青志工大多以社區相關協會或社區照顧據點之志工人數為最多，此一人數之多寡，又因社區與社區照顧關懷據點之政策激勵與否有密切的關係，特別是 97 年為社區照顧據點進入常態補助的第一年，長青志工正因 96

年大力的推展下，進入顛峰期。其後由於政策改為一般常態補助，98 年是邁入常態的第二年，志工便大幅減少。整體而言，似乎說明長青志工在不同的政策下會有相當不同的影響。

近數十年來，研究對於正常老化(usual aging or normal aging)及病態老化(pathological aging)和成功老化(successful aging)(Rowe & Kahn, 1987, 1997, 1998; Phelan & Larson, 2002)，甚至是健壯老化(robust aging)及世界衛生組織所倡導的活躍老化(active aging，或稱積極老化)有相當多的倡導，這些名詞本在定義上有相當多重疊之處，而事實上，也各有其特殊的重點，其中正常老化及病態老化二者最為人們所了解，但對其餘三者則相當模糊，本研究針對成功老化(successful aging)、健壯老化(robust aging)及活躍老化(active aging)三個名詞先予釐清，以探討三者與長青志工之關聯性，並運用最近(94 年)一年內政部對台灣當前老人或熟齡人口的調查資料，對曾擔任志工作者—包括 55 歲至 64 歲之中年人口群及 65 歲以上之高齡人口群(合稱為中高齡人口群或熟齡人口群)做一分析，不僅要了解當前 65 歲以上之老人從事志工及其情緒生活相關的情形，也期待了解即將邁入老齡的嬰兒潮之中年人口群(55 歲至 64 歲)與 65 歲以上之高齡受訪者，二者參與志願服務差異情形，最後就其研究結果提出對政府與個人之具體建議。

因此，本研究探討目的如下：

一、採文獻探討方法，探討成功老化、

健壯老化、活躍老化與長青志工的相關性。

二、探討 65 歲以上之高齡受訪者其有無從事志工與其憂鬱情緒差異的情形。

三、比較中(嬰兒潮人口)、高齡兩組受訪者與不同性別者其參與志願服務差異情形。

貳、文獻探討

一、「成功老化」與「健壯老化」

一般來說，由於「成功老化」與「健壯老化」有極多相似之處，學者會將二者放在一起討論(徐慧娟，2003；Clulow & Bartlett, 2009)。茲就二者說明如下：

(一)「成功老化」(Successful aging)

「成功老化」的定義與內涵十分廣泛，其定義包括：擁有生活滿意度(life satisfaction)；長壽(longevity)；免於失能(freedom from disability)與維持認知和身體功能；掌握擅長與成長(mastery/growth)；對生命的積極承諾與委身(active engagement with life)；維持高及獨立自主的功能(high/independent functioning)；正向適應(positive adaptation)及持續社會參與，特別是能有「快樂的活動」，在成功老化的過程中是不可或缺的(Rowe & Kalin, 1998; Phelan & Larson, 2002; 徐慧娟，2003；Clulow & Bartlett, 2009)。整體而言，與他人保持親密的關係，及持續投入有意義和有目的的活動，是成

功老化的重點(Rowe & Kalin, 1998; Phelan & Larson, 2002)。換言之，成功老化的意義除生理上的健康外，即在於與他人建立親密關係並從事有意義的活動。

(二)「健壯老化」(Robust aging)

Garfein & Herzog (1995)認為「健壯老化」(robust aging)的定義，意即熟齡人口群能擁有生產力、有良好感情狀態、高生理功能狀態和良好認知情形。所謂健壯老化(Robust aging)應有極佳的社會接觸、良好的健康與視覺，另外是三年內發生重大事件較少的資深長者。因此，健壯老化是傾向於較以生理健康取向為主而以社會心理為輔的老化。與成功老化之綜合性功能之強調有部分之區隔。但一般而言，部分學者會將健壯老化會與健康老化(healthy aging)與成功老化(successful aging)視同相似詞，如 Hedden and Gabrieli, (2004)及 Clulow and Bartlett (2009)便將四者整合為四個面向：定期心血管活動或降低壓力；社會接觸與生產性的連結；高認知功能與智能刺激；飲食中多含單不飽和脂肪酸、維他命 E、多酚與抗氧化等。四者均可促成健壯老化、成功老化與健康老化(如圖 2.1)。

因此，如何促使熟齡人口群可以獲得最佳的老化，不僅是有健康的身體，也要有較高的認知功能，有良好情緒心理，更要社會的接觸與社會參與，而此正是「活躍老化」的必要條件。

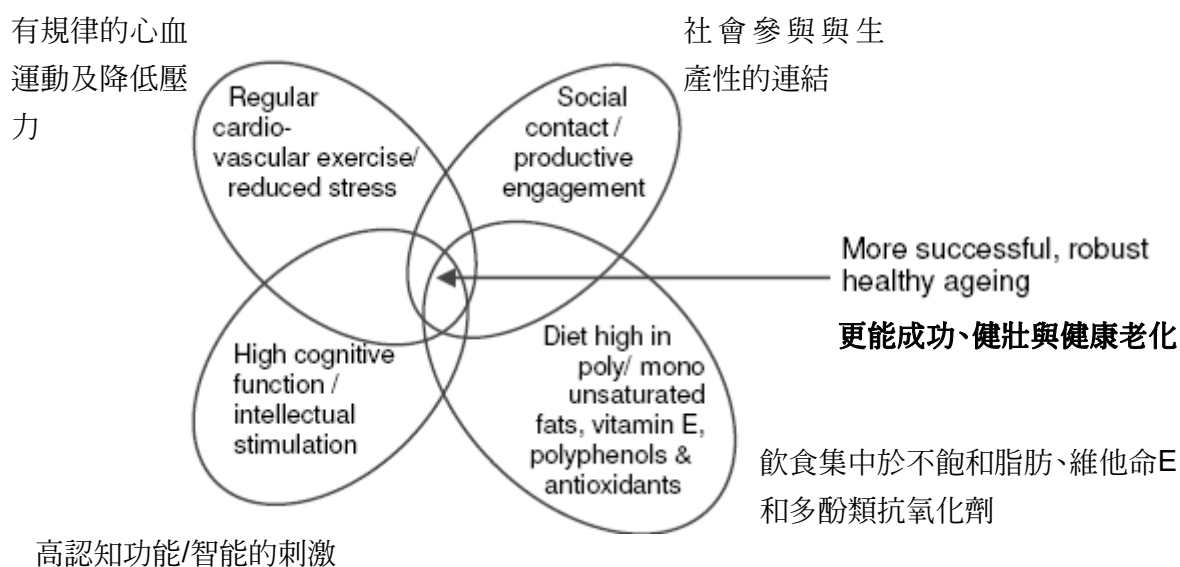


圖 2.1 促成健壯老化、成功老化與健康老化的四要素

二、「活躍老化」及其關鍵因素

世界衛生組織這些年來大幅倡導「活躍老化」，並做為當前世界各國追求解決高齡化人口議題的策略，活躍老化」及其關鍵因素說明如下：

(一)「活躍老化」(Active aging)

所謂「活躍老化」，是使老年期或熟齡期人口群能促進身體健康、參與、安全等面向之生活品質有最適機會的過程。」(WHO, 2002)，活躍老化於個人與整體人口群均可應用，其重點在促進老年期或熟齡期人口了解自生命階段之生理、社會與心理的幸福潛能，並能依其需求、期望與能力來參與社會，同時應在其需要協助時，能提供其足夠的保護、保障與照顧。

有關「活躍或積極」之意，不僅是

使其能有生理的活躍或成為參與勞動就業人口，更是使其能持續參與社會、經濟、文化、靈性與公民事務等(WHO, 2002)。我們期待熟齡退休人口及有疾病或障礙人口，亦可能維持活躍積極的型態來貢獻其家庭、同儕、社區與國家。活躍老化的目標乃在促成所有人口包括失能、身心障礙及需照顧者，均在老化後能延長老人之健康生存餘命及高品質的生活。至於「生理健康」之意，乃是指生理、心理與社會幸福感，因此在活躍老化的架構下，促進心理與社會連結之政策及方案乃是與生理健康狀態同等重要。其重點在於人們於生命週期的老齡階段時期，能增加個人功能範圍(Range of function in individual)，維持獨立與避免身心障礙(如圖 2.2)。

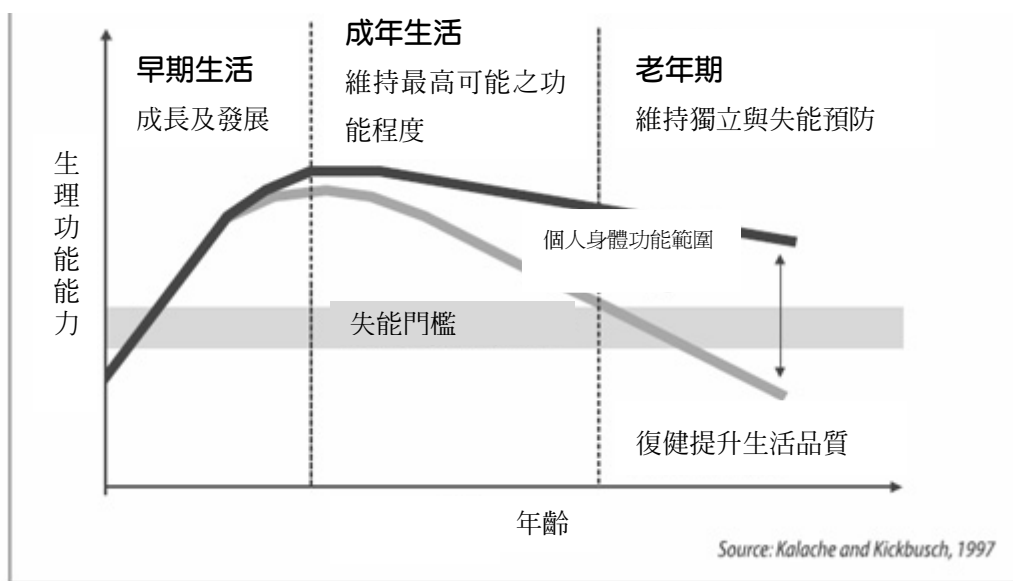


圖 2.2 中高齡者不同生命階段功能的維持

(二) 活躍老化的關鍵因素

今日熟齡成人能否「活躍老化」，其性別與文化是極重要的影響因素，健康與社會服務亦是重點，如高品質之健康促進與長期照顧服務；但行為型態或生活型態亦更是極為重要的因素之一，如在生命各週期中，對健康的生活型態、積極參與、自我照顧、飲食、用藥、疾病預防，維持個人有品質的生活等亦有極大的影響；當然，個人生活生物因素亦可能是重點，儘管基因可能與疾病的發生有關，但許多疾病，個人生活的環境與外部影響顯然大於基因與

內部的因素。另外，除了經濟因素如所得、社會安全等外，社會環境相關因素是其能有活躍老化的因素之一，社會環境相關因素包括了是否有好的社會支持、接受教育機會終身學習、平安與免於暴力與受虐，及在老化後之健康促進、參與社會(如圖 2.3)。

因此，整而言，除了性別與遺傳是無可改變的生理生物因素外，行為型態或生活型態、掌握個人生活的環境與外部影響，取得更多的社會支持，獲得更多的學習機會，積極參與社會服務是極其重要的工作。

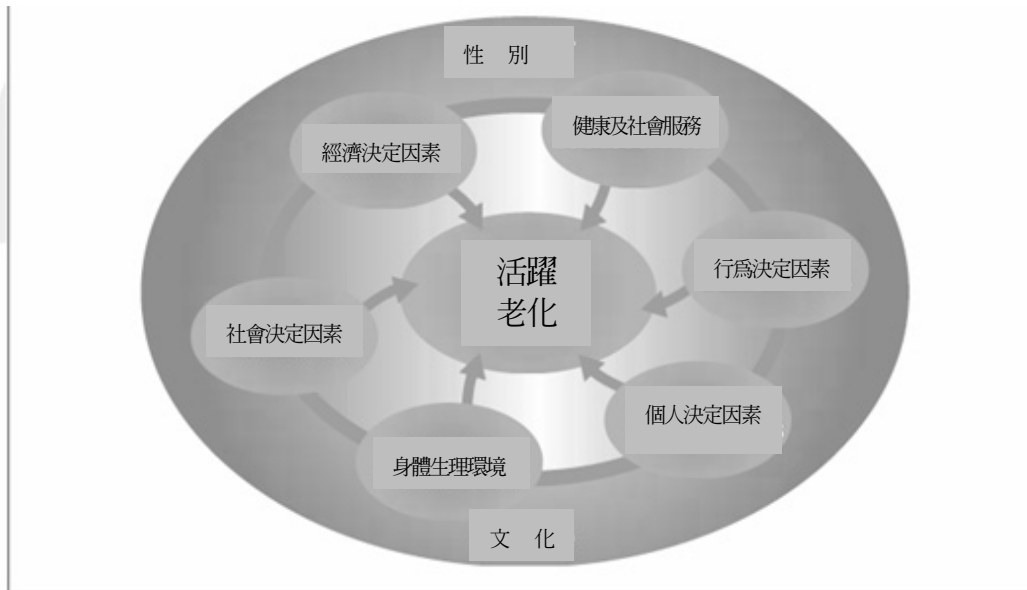


圖 2.3 活躍老化的關鍵因素

三、長青志工與活躍老化

由於活躍老化以社會參與等為重要關鍵因素，長青志工服務便是極重要活躍老化的方式之一。學者們對於投入志工服務相關因素也進行相關研究，例如對資深者志工的投入研究便是，Clary et al.'s (1998) 採用功能論(Katz, 1960; Smith, Bruner & White, 1956)觀點，討論資深志工投入志願服務的因素，他認為資深志工即或有相同的信念、態度與行動，但仍可能來自不同的個人之不同心理因素，因此他發展了志願功能盤點量表(The Voluntary Functions Inventory (VFI) scale)，經學者之發展與運用(Clary et al., 1998; Yoshioka et al., 2007)後，認為有六個不同影響因素促成個人投入不同興趣程度的志願服務，包括了(a)價值因素：即容許表達利他與人道的價值

觀；(b)認知因素：即提供學習經驗可能性；(c)社會因素：即提供社會互動及認同的機會；(d)生涯因素：即增加生涯職能之益處；(e)保健因素：即發展一種免於自我負向的感受；(f)激勵因素：即發展一種自我正向感受。另外，Yoshioka et al. (2007) 指出中高齡者是極有價值的志願服務人口群，但是當然有其障礙，其一是志工逐漸每老化一年，其參與志工比例便有少許的降低(Choi, 2003)，其一則是老化後仍有可能時間的缺乏、交通的不便、失能、經濟來源的不足。這些都會使高齡志工逐漸離開志工的生涯。如何避免不利的影響，建立一個長青志工參與服務無障礙的環境是當前極其重要的工作。

從此類的相關研究中，我們看到推動長青志工服務不僅是有益於老人個人，亦在積極面中，對社會發展有極具正面的意

義。

四、國內外長青或資深者志工服務

先進國家極早即有中高齡志工的投入志願服務，以美國為例，資深者服務團是極佳的典範：在我們國內亦有中高齡長青志工的推動，茲說明如下：

(一) 美國資深者志工

在美國，有所謂的資深者服務團(Senior Corps)，是一國家與社區服務(Corporation for National and Community Service)的志工合作組織，係以五十五歲以上的熟齡人口群為服務對象，連結志願服務組織，以促使熟齡人口群提供志願服務，如擔任社區弱勢者的輔導者、教練與陪伴，或者在社區和組織中，貢獻其工作技能和專門技術。資深軍團當前連結超過 500,000 個美國人提供服務。其技能、知識和經驗的貢獻，影響所及，對社區組織影響遍及全美國。透過以下三種方式，資深者服務團促使熟齡人口群貢獻其才能、興趣與服務(Senior Corps, 2010)：

1、寄養祖父母方案：

針對兒童少年和有額外需要的青年人，邀請 55 歲以上志願者，提供志願輔導、支持，並且幫助解決其弱勢問題。

2、資深友伴方案：

促使 55 歲以上志願者協助日常生活困難的社區的成人，擔任其友伴，協助其購物或相關家務差事，與

醫師互動或做友好訪問。

3、退休資深志工方案(RSVP)：

所謂的退休資深志工方案(RSVP)，乃是美國最大志願工作者網絡系統之一，此一組織係為 55 以上的資深國民所建構的網絡，全國幾近有 50 萬個資深志工在社區中服務。退休資深志工方案(RSVP)提供一個全方位的志工服務機會，志工可以選擇如何及在何處服務，亦可以運用自己本身原有的才能，但亦可發展新的技能以在新領域中提供服務。在退休資深志工方案(RSVP)中，參與者不僅要在組織中接受基礎訓練，在服務期間並應參加補充性的保險，該方案強調(Senior Corps, 2010)，成為志工不僅僅是幫助他人，亦可以有新的開展與新社會聯誼，更可促使自己長壽及獲得正向的人生觀。

(二) 台灣的長青志工服務

當前內政部(2010)對於老人休閒育樂活動部分，不僅在推廣屆齡退休研習活動方面，有對於即將退休者提供研習活動，以增強民眾規劃銀髮生涯的能力，及對於相關法令、福利的了解，協助心理、生理及社會的適應。也就老人參與社會服務活動部分，力求鼓勵老人參與社團或社會服務活動，以獲得服務社區和社會的機會，增進與社會互動關係及精神生活；在辦理各項老人福利活動部分，也期建立老人人力銀行，滿足老人休閒、康樂、文藝、技藝、進修及

聯誼等需求，以增添老人生活情趣，達到健身、防老的雙重效能。

部分縣市政府也對中高齡志工有相當多的鼓勵措施，包括早期的高雄市設立「長青志願服務團」「薪傳大使」；台北市早期有「長青榮譽服務團實施方案」『銀髮貴人心傳活動』等。其餘如高雄縣及屏東縣等，亦針對老人志工設有所謂的健康促進輔導員等。特別在 94 年推動社區照顧關懷據點之設立後，各縣市志工有大幅增加的趨勢。以 2004 年來說（內政部統計處，2004，2005，

2006，2007，2008，2009），55 歲至 64 歲之長青志工作者，由 2004 年的 1,866 人增至 2008 年 5,015 人，再減至 2009 年 3,711 人；至於 65 歲以上之長青志工作者，則由 2004 年的 1,798 人增至 2008 年 3,374 人，再減至 2009 年 2,322 人(如表 2.1)各縣市消長的情形如下圖 2.4，2.5，2.6。由於社區照顧關懷據點正是由 94 年至 96 間，於 97 年進入一般補助項目，特別是新據點不再補助開辦費等，是否為其原因，值得討論。

表 2.1 台灣長青志工人數之消長

年度	長青志工國隊數	合計	55 歲至 64 歲之長青志工	65 歲以上之長青志工數
2004	167	3,664	1,866	1,798
2005	118	4,789	2,344	2,445
2006	104	4,336	2,066	2,270
2007	123	5,512	2,858	2,654
2008	179	8,389	5,015	3,374
2009	139	6,033	3,711	2,322

資料來源：內政部統計處，2009。

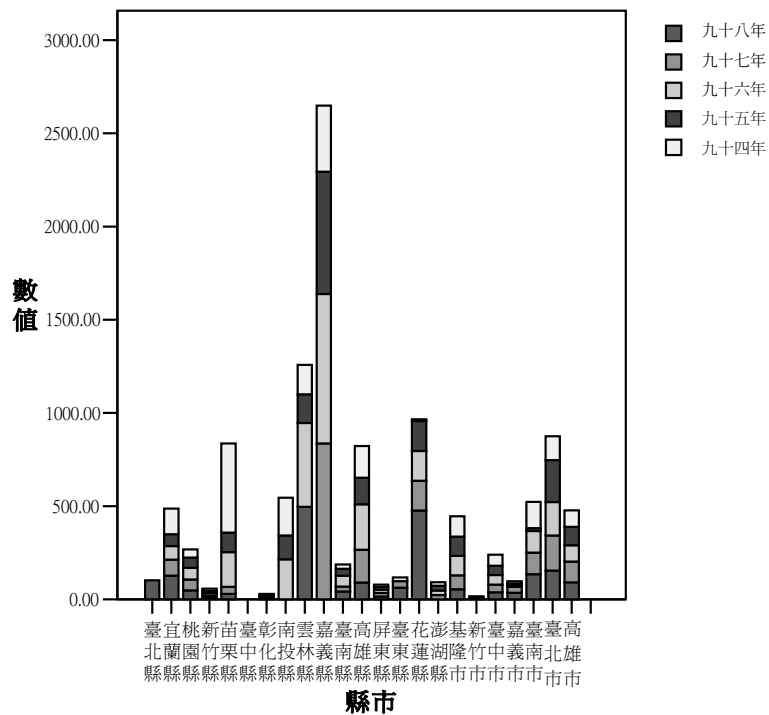


圖 2.4 各縣市94-98年55至64歲長青志工人數圖

資料來源:內政部統計處, 2009.

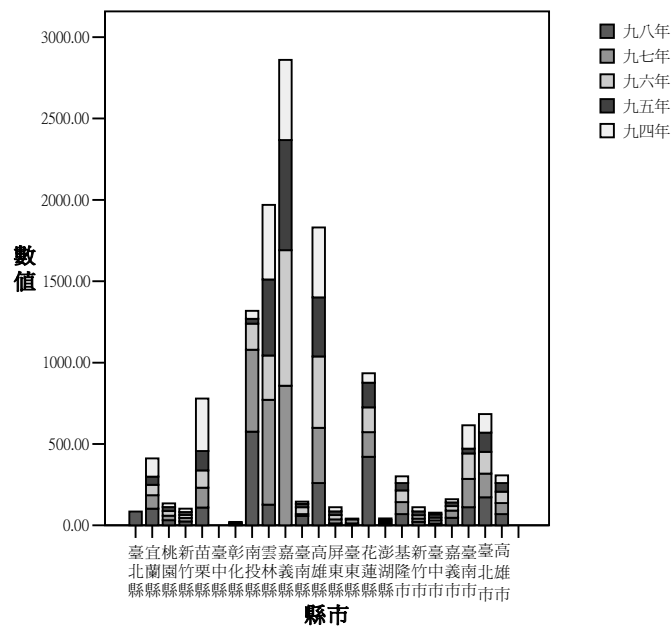


圖 2.5 各縣市94-98年六十五歲以上長青志工人數圖

資料來源:內政部統計處, 2009.

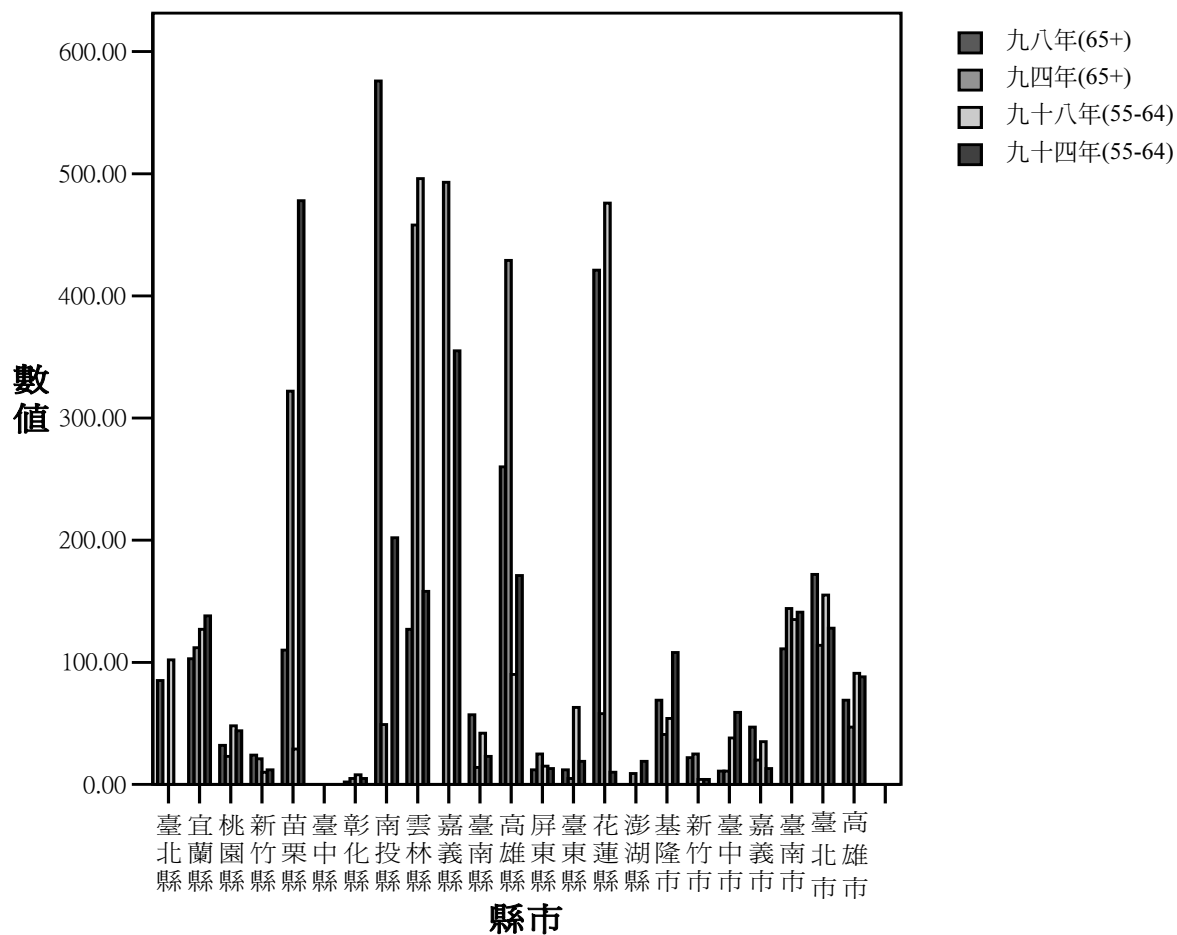


圖 2.6 94-98年各縣市55以上長青志工改變情形長條圖

資料來源：內政部統計處. 2009

參、研究方法

一、研究架構

根據研究動機與目的、以及研究理論依據，本研究提出以下研究架構圖：（如圖 3.1）

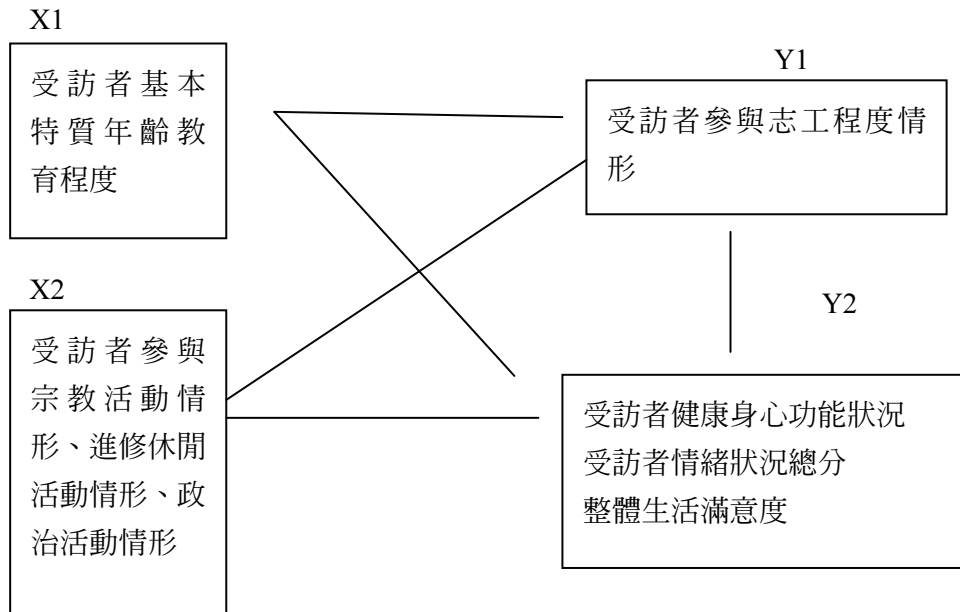


圖 3.1 研究架構圖

二、研究對象與次級資料來源

本研究係次級資料之分析，其研究對象是根據 2005 年內政部為明瞭政府老人生活狀況調查之次級資料做基礎所進行之分析。該調查係針對台灣省、台北市、高雄市及金馬地區 55 歲以上的中高齡者為對象，總計全體受訪者有效樣本計有 5,815 人，55 歲至 64 歲一群組，計有 3,044 人，占全體受訪者 52.3%，另 65 歲以上為另一群組，計有 2,771 人，占總受訪者之 47.7%。

依據受訪者基本資料，生活起居狀況與志願服務情形等項目做為本研究探討之內容。此係源自內政部為蒐集臺閩地區 50

歲以上人口生活現況、社會支持、健康狀況、經濟概況及各項老人福利措施之需求等資料，以提供內政部及政府相關機關制訂老人福利政策及相關福利措施之參考，委託故鄉市場調查公司辦理「臺閩地區老人狀況調查」，針對居住於調查區域內之普通住戶及共同事業戶內年滿 50 歲以上之本國籍人口為對象，採分層隨機抽樣法，在調查信賴度為 99% 以上，抽樣誤差不超過 2% 下，預定總樣本數為 5,815 人，調查方法一般住戶採用電腦輔助電話調查系統 (Computer Assisted Telephone Interview,

CATI)訪問調查，共同事業戶採派員實地訪查，本調查之訪問工作於民國 94 年 8 月 31 日至 9 月 30 日辦理。

三、資料分析方法

本研究除就相關研究文獻之外，在統計部分採用 SPSS17.0 套裝軟體進行統計分析，針對此一調查次級資料的分析方法有三部分，茲說明如下：

(一)單變項分析部分：

在受訪者之基本資料、受訪者參與宗教活動情形、進修休閒活動情形、政治活動情形、與受訪者參與志工程度情形，受訪者健康身心功能狀況，受訪者憂鬱總分，受訪者醫院診所看病情形與整體生活滿意度，採次數分配、百分比與描述性統計量進行分析。

(二)雙變項分析及綜合因果分析：

受訪者之基本資料部分採卡方分析，受訪者之基本資料參與宗教活動

情形、進修休閒活動情形、政治活動情形、與受訪者參與志工程度情形，受訪者健康身心功能狀況，受訪者憂鬱總分，受訪者醫院診所看病情形與整體生活滿意度採相關分析、t 檢定及 F 檢定分析、及相關分析與迴歸模型分析。

肆、研究結果與分析

一、受訪者基本特質

研究發現，受訪者之性別差異不大，兩組受訪 50~64 歲者與 65 歲及以上之人口群分別占 52.3%及 47.7%。對目前的整體生活感到滿意比例是以 65 歲及以上老人為訪視對象，有 38.7%感到滿意；另外，覺得目前的健康與身心功能狀況普通者 76.6%，相當高的比例。顯示受訪者對內外在的情形有相當差異，儘管身心功能佳，但對自我的生活滿意度不高。(如表 4.1)。

表 4.1 受訪者基本資料 (n=5815)

變項	次數	百分比
性別	男	2905
	女	2910
二組年齡	50~64歲	3044
	65歲及以上	2771
年齡	50~54歲	1203
	55~59歲	989
	60~64歲	852
	65~69歲	661

	70~74歲	724	12.5
	75~79歲	624	10.7
	80歲以上	762	13.1
對目前的整體生活是不是感到滿意	很滿意	687	11.8
	還算滿意	1562	26.9
	不太滿意	260	4.5
	很不滿意	81	1.4
	無意見/很難說/拒答	181	3.1
	總和	2771	47.7
遺漏值	系統界定的遺漏	3044	52.3
目前的健康與身心功能狀況	很不好	298	5.1
	不太好	1065	18.3
	普通	1967	33.8
	還算好	1621	27.9
	很好	864	14.9

二、受訪者健康與活動情形

本調查結果之受訪者健康與活動情形，大致來說，健康情形良好者超過四成，但參與各種宗教、學習、休閒團體與政治活動之受訪者比例不高，除了 55 歲至 64 歲者大多未退休，正值壯年工作期可能導致參與此類休閒性工作降低外，65 歲以上之老人人口群參與比例亦非極高。依比例來看，中高齡人口群參與此類活動之比例

最高者是宗教活動，占 33.1%；其次為參加如登山、健行、旅遊、看電影、聽演唱會、觀賞表演等團體活動，占 29.6%；至於自陳偶有或固定參與志願服務者，占 16.6%，與參加如練外丹功、韻律操、慢跑等養生團體活動比例相似，而較參加老人大學、或學習插花、書法、民俗技藝等各項活動或政治活動為高。(如表 4.2)。

表 4.2 受訪者健康與活動情形

(n=5815)

變項		次數	百分比
有到醫院或診所看過病	沒有	2424	41.7
	有	3391	58.3
宗教活動的參與情形	沒有參加	3891	66.9
	偶而參加	1339	23.0
	固定(經常)參加(每月至少2次)	585	10.1
參加老人大學、或學習插花、書法、民俗技藝等各項活動	沒有參加	5400	92.9
	偶而參加	203	3.5
	固定(經常)參加(每月至少2次)	212	3.6
參加如練外丹功、韻律操、慢跑等養生團體活動	沒有參加	4773	82.1
	偶而參加	373	6.4
	固定(經常)參加(每月至少2次)	669	11.5
參加如登山、健行、旅遊、看電影、聽演唱會、觀賞表演等團體活動	沒有參加	4092	70.4
	偶而參加	1225	21.1
	固定(經常)參加(每月至少2次)	498	8.6
政治性團體活動的參與情形	沒有參加	5330	91.7
	偶而參加	433	7.4
	固定(經常)參加(每月至少2次)	52	.9
會使用電腦	不會	4691	80.7
	會	1124	19.3
志願服務的參與情形	固定(經常)參加(每月至少2次)	397	6.8
	偶而參加	568	9.8
	沒有參加	4850	83.4

三、近一星期裡情緒差異與志願服務情形

過去這一星期裡情緒情形，是針對 65 歲以上的長者進行分析，結果發現，受訪者過去這一星期裡情緒情形，在 4 分量表中，除覺得很快樂與覺得日子過得很好同意分數最高外，負向的感受以睡不好覺最高，為 1.78；其次為覺得心情很不好者有 1.56 分，再次才是提不起勁(精神)來做事，為 1.44；覺得很孤單、寂寞為 1.43；至於整體平均分數則有 1.43 分(去除快樂與否與過得好否二個正向題後)，標準差為 .538，顯示前四者分數較整體平均分數有較高的情形，特別是睡不好覺與覺得心

情很不好者是受訪者極重要的議題。(如表 4.3)。

如果我們以志願服務參與者來看其情緒差異情形，我們發現有參與志願服務者與無參與者有極顯著的差異，如不想吃東西、胃口不好，覺得心情很不好，覺得很孤單、寂寞，提不起勁(精神)來做事等六項，無參與者均有顯著較低的現象，而且均達極顯著的水準。另外，相反的是，受訪者覺得很快樂與否與覺得日子過得很好部分，有志願服務者則表示有較高正向的同意程度，二者亦達顯著性的水準。似乎真說明快樂的長青志工的確存在於受訪者中。(如表 4.4)。

表 4.3 過去這一星期裡情緒情形

(n=2771)

題項	個數	平均數	標準差
不想吃東西、胃口不好？	2,771	1.38	.803
覺得心情很不好？	2,771	1.56	.931
覺得做事情很不順利？	2,771	1.31	.740
睡不好覺？	2,771	1.78	1.077
覺得很快樂？	2,771	2.86	1.269
覺得很孤單、寂寞？	2,771	1.43	.878
覺得人人都不友善(對您不好)？	2,771	1.12	.495
覺得日子過得很好？	2,771	2.95	1.260
覺得很悲哀(傷心)？	2,771	1.41	.814
提不起勁(精神)來做事？	2,771	1.44	.860
情緒憂鬱情形總分平均	2,771	1.43	.538

表 4.4 受訪情緒水準之差異情形

(n=2593)

受訪者情緒水準	有無參與志願服務	個數	平均數	標準差	t 值
不想吃東西胃口不好	無參與志願服務者	2,480	1.40	.817	7.345***
	參與志願服務者	113	1.12	.357	
覺得心情很不好	無參與志願服務者	2,480	1.58	.940	2.608**
	參與志願服務者	113	1.37	.804	
覺得做事情很不順利	無參與志願服務者	2,480	1.31	.750	1.233
	參與志願服務者	113	1.23	.682	
睡不好覺	無參與志願服務者	2,480	1.79	1.087	.731
	參與志願服務者	113	1.72	1.048	
覺得很快樂	無參與志願服務者	2,480	2.83	1.271	-3.702***
	參與志願服務者	113	3.27	1.218	
覺得很孤單、寂寞	無參與志願服務者	2,480	1.45	.888	5.123***
	參與志願服務者	113	1.15	.586	
覺得人人都不友善	無參與志願服務者	2,480	1.12	.498	.487
	參與志願服務者	113	1.10	.442	
覺得日子過得很好	無參與志願服務者	2,480	2.93	1.263	-2.734**
	參與志願服務者	113	3.27	1.203	
覺得很悲哀傷心)	無參與志願服務者	2,480	1.42	.815	.910
	參與志願服務者	113	1.35	.821	
提不起勁來做事	無參與志願服務者	2,480	1.46	.875	3.471**
	參與志願服務者	113	1.25	.620	

註：* P<.05, ** P<.01, *** P<.001; 志願服務係沒有參加為 0；偶有參加或固定參加為 1。

四、中高齡兩組與性別不同參與志願服務情形

本研究另外針對中高齡兩組與性別不同參與志願服務情形做比較，發現 50~64 歲受訪者比 65 歲以上之長青志工提供之志願服務有較高的情形，並達顯著性之水準，而如以性別來看其提供之志願服務情

形，則未發現有任何顯著的差異情形。研究也都同意，未退休前有擔任志工的習慣，未來，在退後應更有參與志工的可能性，似乎宣告了新的嬰兒潮中高齡志工投入的時代已經來臨了。未來，值得政府大力改變政策，發展更多志工服務的領域，充分運用此一新風潮。(如表 4.5)

表 4.5 年齡兩組與性別投入志願服務程度之差異情形 (n=5815)

年齡兩組	個數	平均數	標準差	t 值
50~64歲者	3044	1.3147	.63435	11.752***
65歲及以上	2771	1.1458	.45406	
性別				
男	2905	1.2220	.54159	-1.653
女	2910	1.2464	.58170	

註：* P<.05, ** P<.01, *** P<.001; 志願服務係沒有參加為0；偶有參加或固定參加為1。

伍、結論與建議

一、結論

本研究探討重點在於探討成功老化、健壯老化、活躍老化與長青志工的相關性，相關的文獻探討與資料分析說明了成功老化、健壯老化、活躍老化的重要性，而從事長青志工，增加社會參與是達成以上三種正向老化的最重要途徑。

另外，我們探討 65 歲以上擔任志工之高齡人口群從事志工及其生活情緒相關的情形。其結果是大多數的負向情緒，都因是否參與志願服務而有顯著性的差異，如不想吃東西、胃口不好，覺得心情很不好，覺得很孤單、寂寞，提不起勁(精神)來做事等六項，無參與者均有顯著較低的現象，而且均達極顯著的水準。相反的是，受訪者覺得很快樂與否與覺得日子過得很好部分，有志願服務者則表示有較高正向的同意程度，二者亦達顯著性的水準。

另外，針對中高齡兩組與性別不同參與志願服務情形做比較，發現 50~64 歲受

訪者比 65 歲以上之長青志工提供之志願服務有較高的情形，並達顯著性之水準，似乎宣告了新的嬰兒潮中高齡志工投入的時代已經來臨了。

二、建議

(一) 欲期成功與活躍老化，應加強社會參與

研究確認了成功老化、健壯老化、活躍老化與長青志工的相關性，從事長青志工，增加社會參與是達成此一目標的最重要途徑。

(二) 鼓勵中高齡人口群投入志工，降低老人憂鬱症

研究發現，大多數的負向情緒與參與志願服務之不同而有顯著性的差異，此類負向情緒與憂鬱症有相同的傾向，未來，宜鼓勵中高齡人口群投入志工，降低老人憂鬱症發生的可能性。

(三) 政府宜改變老人照顧政策為引導老人服務訓練，開發老人志工服務領域

研究發現 50~64 歲受訪者比 65 歲以上之長青志工提供之志願服務有較高的情形，似乎宣告了新的嬰兒潮中高齡志工投入的時代已經來臨了。未來，值得政府大力改變老人服務政策，改照顧為引導訓練，開發更多志工服務的領域，充分運用此一新風潮。

(四) 規劃修法放寬保險的可能性，對 70 歲以上的志工辦理保險

當然部分使用志工單位可能因保險系統不對 70 歲以上的志工辦理保險，造成運用 70 歲以上的志工的問題，未來，政府應對此一部分，進一步規劃修法放寬保險的可能性。

(五) 針對志服務組，建議發展公民通路平台

為建立公私伙伴關係，政府應提

供發展基金給最佳的諮詢組織，以建立一個中高齡公民通路(Civic Highway for older Americans)網路平台，此應包括嬰兒潮中高齡者，以增加公民的投入第二生涯的志願服務機會，社會網絡及社區服務連結。

(六) 辦理公民營組織的高峰會議

非營利組織基金會在長青志工服務中扮演極重要的角色，其亦可能有創新發展的業務以因應大眾的需求，未來可辦理高峰會議，以尋求長青志工服務的訓練、內容與項目，增強非營利組織與公民營組織連結長青志工之角色。(本文作者為黃松林，朝陽科技大學社會工作系副教授；洪碧卿，朝陽科技大學社會工作系兼任講師；蔡麗華，內政部社會司專員)

參考文獻

中文部分

- 內政部統計處(2005)。內政部統計年報。台北：內政部。
- 內政部統計處(2006)。內政部統計年報。台北：內政部。
- 內政部統計處(2007)。內政部統計年報。台北：內政部。
- 內政部統計處(2008)。內政部統計年報。台北：內政部。
- 內政部統計處(2009)。內政部統計年報。台北：內政部。
- 徐慧娟(2003)。成功老化：老年健康的正向觀點。社區發展 103，252-260。

英文部分

- Bradley,, D. B. (2007). Working with older adults in the community. Bowling Green, KY: Western Kentucky University.

- Bridgeland, J. M., Robert.D..Putnam & Harris.L..Wofford (2008). More To Give:Tapping the Talents of the Baby Boomer, Silent and Greatest Generations. A Report by Civic Enterprises in association.
- Chou, K.L., Chi, I. (2002). Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old Chinese. *Int J Aging Hum Dev*, 54, 1-14.
- Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, L., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1516-1530.
- Clulow, V. and Bartlett, H. (2009). Healthy Ageing and Lifelong Learning: perceptions of Australian baby boomers to inform public policy. Retrived 2010/08/08 from Monash University, val.clulow@buseco.monash.edu.au<http://www.duplication.net.au/ANZMAC09/papers/ANZMAC2009-356.pdf>.
- Hedden, T., and Gabrieli, J.D.E., (2004). Insights into the ageing mind: a view from cognitive neuroscience. *Nature Reviews Neuroscience*, 5 (February), 87-96.
- Garfein A J & Herzog A R (1995). Robust aging among the young-old, old-old, and oldest-old, *Journal Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, Mar;50(2):S77-87.
- Katz, D. (1960). The functional approach to the study of attitudes. *Public Opinion Quarterly*, 24, 163-204.
- MFAAA (1995). White house conference on aging: history, Retrieved September 2. 2005. from [http :/www.mfaaa.org/events.whcoa' history.html](http://www.mfaaa.org/events.whcoa/history.html)
- Peter. A. B. & Dorlv. D. (2005). Social engagement and health outcomes among older people: introduction to a special section. *European Journal of Ageing*, (1): 24-30.
- Phelan, E.A., Larson, E.B. (2002). Successful aging - where next? *Journal of American Geriatric Society*, 50,1306-1308.
- Rowe, J.W. , Kahn, R.L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237, 143-149.
- Rowe, J.W. , Kahn, R.L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37, 433-440.
- Rowe, J.W., Kahn, R.L. (1998). The structure of successful aging. In: Rowe, J.W. & Kahn, R.L., (eds) *Successful Aging*. NY: Dell Publishing: 36-52.
- Senior Corps (2010) What Is Senior Corps? Retrived 08/07/2010 from <http://www.seniorcorps.gov/about/programs/rsvp.asp>
- Stolworth, D., Shrestha, B. Parel, M. (2006). *Paving the Way: Volunteer Centers and Ba-*

by Boomer Volunteering. Southeastern Pennsylvania: The Points of Light Foundation & Volunteer Center National Network.

World Health Organization (2002). Active Ageing: A Policy Framework. Noncommunicable Disease Prevention and Health Promotion Department, Ageing and Life Course A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing, Madrid, Spain, April 2002.

Yoshioka, C. F., Brown, W. A. & Ashcraft, R. F. (2007). A functional approach to senior volunteer and non-volunteer motivations, *The International Journal of Volunteer Administration*, Volume XXIV, Number 5, 31-43.