

從 99 年度內政部重陽節活動「金彩人生、活力滿分～金齡超級偶像選拔大賽」看我國老人活躍老化現況

鄧世雄・陳惠姿・蔡沛穎・劉冠宏・陳俊佑

壹、前言

自 1974 年，內政部爲了弘揚「敬老崇孝」的傳統，特別訂定農曆九月九日重陽節爲「敬老節」，每年的這一天，都在各地展開敬老活動，同時也喚醒民眾重視老人、尊敬老人。

內政部爰檢視相關方案執行成效，考量當前社會變遷與國際發展趨勢，配合社會福利政策綱領、老人福利法之宗旨與辦理原則，研擬「友善關懷老人服務方案」，以「活躍老化」、「友善老人」、「世代融合」爲方案主軸，期積極維護老人尊嚴與自主，形塑友善老人的生活環境，強化老人身體、心理、社會參與的整體照顧，使老人得以享有活力、尊嚴與獨立自主之老年生活，實現「公益社會，永續福利」之社會福利政策願景(內政部，2009)。

而根據天主教失智老人基金會 2009 年「活躍老化 YES, I Can！」宣導活動的實務經驗，透過活躍老人的生命經驗分享，如：80 歲的終身志工孫越先生、現年 83 歲自 60 歲開始學衝浪的郭長容先生、

85 歲還到幼稚園當志工的孟秀英女士、89 歲跳美式啦啦隊的邢莊女士、甚至是 93 歲跑遍全球且爲 101 大樓登高賽最年長選手的彭宏年先生...等人的現身說法，著實讓許多長者與中年族群有激勵與效法之作用，並改變社會大眾對「老」的觀念與看法。

故 2010 年內政部重陽節慶祝活動，由天主教失智老人基金會暨台北富邦銀行公益慈善基金會共同承辦，因此發想了「金齡超級偶像選拔大賽」，希望藉由該活動，將全國各地的金齡寶藏～活躍老化的典範老人發掘出來。該活動總計 158 位來自全國各地的民眾報名參加，排除 3 名參賽者未達 65 歲，故總計有 155 位合格之老人報名參賽。本文即是將參賽者的報名資料匯整統計與分析，藉此呈現出台灣老人活躍老化之實證現況。

貳、何謂活躍老化：

爲積極迎向高齡社會，聯合國 1991 年通過「聯合國老人綱領」，提出獨立、參與、照顧、自我實現、尊嚴等五要點，以

宣示老人基本權益保障之共同目標。世界衛生組織（WHO）於 2002 年提出「活躍老化」（active ageing）核心價值，認為愈使老化成為正面的經驗，必須讓健康、參與、和安全達到最適化的狀態，以提升老年人生活品質。同年聯合國在老化問題世界大會，亦關注如何將老人融入社會各層面、擴展老人角色，以及活力老化等政策議題；世界衛生組織並彙集全球性友善老人城市計畫（Age-Friendly Cities Project, AFCP）實驗成果，於 2007 年公布以住宅、交通、戶外空間與建築規劃、社會參與、溝通與訊息傳播、市民參與與就業、社會尊重、社區支持與醫療服務等八大發展指標，期冀排除環境中的障礙，積極增進老人的日常活動與社會參與機會（內政部，2009）。

依據活動理論（Activity Theory）：愈能維持高度的活動參與量，愈能有助於老人的角色認同，即保持活躍、活動將確保老人有較好的心理健康。該理論亦指出老年人的活動參與率，與老年的幸福感、自我概念及生活適應有密切關係（周家華，2002）。

林珠茹（2002）認為為求提升高齡者對學習活動之參與，則應秉持協助高齡者自我實現之目的，即強調高齡者仍保有許多潛能與創意，也保有追求知識的熱忱。而透過其對學習活動之參與，有助於高齡者之經驗、智慧等貢獻於社區，以扮演文化傳承的角色。故要成功的老化，並不單指身體的活躍，或是勞動的參與，而是持續的再教育、參與社會、經濟、文化、靈

性與市民事務（WHO，2002）。

所以「成功老化」定義為：老人同時符合日常生活功能正常、認知功能正常、無憂鬱症狀、與良好社會支持等四項指標者。而「活躍老化」則定義為：老人同時符合以上六項指標，即常生活功能正常、工具性日常生活活動正常、認知功能正常、無憂鬱症狀、良好社會支持、與投入老年生產力活動者（徐慧娟、張明正，2004）。

觀國內外文獻對於成功老化定義之分析後，林麗惠（2006）引伸 Rowe 和 Kahn（1998）對於成功老化之觀點，強調生理、心理和社會三者缺一不可，進而將成功老化定義為：個體成功適應老化過程之程度，強調在老化的過程中，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活，在心理方面適應良好，在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。成功老化取決於個體的選擇和行為，相當強調個體的自主性，只要個體想要進行成功老化，即可藉由自身的選擇（如：生活型態的改變）和努力（如：運動）而達成。

故本研究依健康狀況、公益服務、55 歲後的學習、興趣與才藝、未來人生展望，來看參賽老人活躍老化現況。

參、材料與方法

本研究之活動報名表設計成五部分，包括基本資料、身體健康、社會貢獻（包過從前與現在）、興趣與才藝、學習與展

望。

基本資料包含「姓名、性別、生日、婚姻狀況、宗教信仰、宗教活動、家庭型態、子女/孫子女人數、連絡方式、推薦人/單位、職業、最高教育程度」等；身體健康以兩年內「老人或成人預防保健健康檢查報告」為標準；從前社會貢獻又分成「家庭、工作或職業、公益或服務活動」等三項；現在社會貢獻分成「家庭傳承、工作或職業傳承、公益或服務活動傳承」等三項。

興趣與才藝分成「旅遊、體能、收藏、思考、創作、栽培飼養、娛樂」等七大項：其中旅遊又細分為國內旅遊、國外旅遊、戶外活動(如：露營、烤肉等)、其他等四項；體能細分為各式球類運動、登山健行、游泳、各式舞蹈、養生活動(如：太極拳、元極舞、瑜珈等)、其他等七項；收藏細分為郵票收集、古董收藏、錢幣收藏、剪報、其他等五項；思考細分為投資理財、棋奕、拼圖、撲克牌、打麻將、其他等六項；創作細分為藝術創作、繪畫、書法、插花、樂器演奏、拍照攝影、閱讀寫作、美食烹調、其他等九項；栽培飼養細分為園藝花卉、飼養寵物、其他等三項；娛樂細分為電影欣賞、音樂欣賞、語言學習、電腦網路、魔術表演、釣魚、唱歌、其他等八項。

學習與展望分成「55 歲之後到目前的學習狀況、未來人生展望、座右銘」等三項。除基本資料、興趣與才藝為封閉式問題，其餘皆為開放式問題。

本研究資料有效樣本共計 155 份，但因為為參賽報名表，未針對採受訪者自

填，每個分項仍有遺漏之處，將在分析討論中註明。

肆、結果

一、參賽者人口特質分析

本次活動符合報名資格者，除了宜蘭縣、南投縣與離島縣市未有參賽者報名，總計 15 個縣市，共 155 位參賽者。依報名分區為北區 57 位、中區 36 位、南區 54 位、東區 8 位。男性為多數，計有 99 位，占 63.9%。其中每區男性都占 6 成以上。年齡平均為 76.4 歲，最年長者為年滿 98 歲(民國元年出生)，青老(65-74 歲)者最多占 46.1%、中老(75-84 歲)者占 39%、老老(85 歲以上)者占 14.9%。

各項特質依比例最高者分別為，教育程度為大專院校者占 45.2%，婚姻狀況為已婚且配偶健在者占 65.1%，宗教信仰為一般民間信仰占 28.5%，55.2%平時會參加宗教活動，家庭型態為三代以上同堂占 33.6%，居住於台北地區者占 32.3%，有 102 位參賽者係由單位或親人推薦，占 65.8%，其餘為自我推薦。意指將近三分之二的參賽者有所歸屬的團體。

根據內政部 94 年老人狀況調查顯示，65 歲以上者教育程度以小學以下(含不識字)者占 73.85%居多，本研究僅有 15.8%；專科、大學院校以上占 8.13%，本研究為 45.2%，相較之下，本研究樣本教育程度明顯高於全國樣本。

而婚姻狀況本研究和全國樣本皆以有配偶或同居者占最多，全國樣本占

57.53%，本研究樣本已婚且配偶健在者占 65.1%。

金齡超級偶像參賽者特質

類別	n	%	
性別(n=155)			
男	99	63.9%	
女	56	36.1%	
年齡 (n=154)			Missing=1
65-69	33	21.4%	
70-74	38	24.7%	
75-79	34	22.1%	
80-84	26	16.9%	
85 ↑	23	14.9%	
教育程度(n=146)			missing=9
小學(含) ↓	23	15.8%	
初(國)中	15	10.3%	
高中	28	19.2%	
大專	66	45.2%	
研究所	12	8.2%	
其他	2	1.4%	
婚姻(n=152)			Missing=3
已婚(配偶健在)	99	65.1%	
未婚	3	2.0%	
鰥寡	44	28.9%	
離婚	4	2.6%	
其他	2	1.3%	
推薦單位(n=153)			Missing=2
有	102	66.7%	
無	51	33.3%	
現在是否還在工作 (n=140)			Missing=15
有 65-69	8	5.7%	
70-74	6	4.3%	
75-79	3	2.1%	
無	123	87.9%	
宗教信仰(n=151)			Missing=4
0 無,	20	13.2%	
1 一般民間信仰	43	28.5%	
2 佛教,	31	20.5%	
3 道教	10	6.6%	
4 天主教	13	8.6%	
5 基督教	28	18.5%	
6 伊斯蘭教,			
7 其他	6	4%	

宗教活動(n=145)			Missing=10
0 無,	41	28.3%	
1 進香	30	20.7%	
2 禪修	10	6.9%	
3 望彌撒	12	8.3%	
4 做禮拜,	28	19.3%	
5 其他	24	16.6%	
公益活動(n=149)			Missing=6
未曾參加,	9	6.7%	
曾經參加	140	93.3%	
500 小時 ↓	4	2.6%	
501-1000 小時	9	5.8%	
1000 ↑	27	17.4%	
未答	100	74.2%	
現在仍參加	122	79.2%	

Missing 包括僅有姓名, 但完全/部分無資料的報名人。

二、依健康狀況、公益服務、55 歲後的學習、興趣與才藝、未來人生展望與座右銘, 來看參賽老人活躍老化現況, 分述於下:

(一) 健康狀況

本研究依參賽者檢附的健康狀況調查表統計分析如下: BMI 在標準值者有 64.6%, 血漿白蛋白在 3.0 以上者占 99.2%。在慢性病數(本研究指高血壓、高血脂、高血糖、心臟病四種慢性病之加總數量)上, 參賽者中沒有任何慢性病有

49%, 有一種慢性疾病者為 43.8%, 相較於國健局全國資料約 87%至少有一種慢性疾病, 顯示本研究之參賽者較一般老人健康。

若將血壓、BMI、血漿白蛋白、總膽固醇、血糖等五項進行健康總評比, 積分計算方式如下: 血壓在 140/90↓得 1 分, BMI 在 18.5-24.9 得 1 分, 血漿白蛋白在 3.0↑得 1 分, 總膽固醇在 240↓得 1 分, 血糖在 126↓得 1 分, 滿分為 5 分。統計結果顯示 21.6%屬於健康滿分者。

	65-74歲	75歲↑	合計
慢性病數			
平均數	0.6	0.54	0.57
0	20(27.4%)	16(21.9%)	36(49.3%)
1	16(21.9%)	16(21.9%)	32(43.8%)
2	4(5.5%)	1(1.4%)	5(6.8%)

Missing=82			
BMI			
18.5↓	0	4(3.5%)	4(3.5%)
18.5-24.9	30(26.5%)	43(38.1%)	73(64.6%)
24.9↑	24(21.2%)	12(10.6%)	36(31.9%)
Missing=42			
血漿白蛋白			
3.0↓	0	1(0.9%)	1(0.9%)
3.0↑	54(48.6%)	56(50.5%)	110(99.1%)
Missing=44			
視力			
左眼	20(22.7%)	32(36.4%)	52(59.1%)
0.7(含)↑			
0.7(含)↓	19(21.6%)	17(19.3%)	36(40.9%)
Missing=67			
右眼	16(18%)	32(36%)	48(54%)
0.7(含)↑			
0.7(含)↓	24(27%)	17(19.1%)	41(46.1%)
Missing=66			
健康狀況			
平均數	3.15	3.44	3.31
5分	12(9%)	17(12.7%)	29(21.6%)
4分	14(10.4%)	22(16.4%)	36(26.9%)
3分	23(17.2%)	14(10.4%)	37(27.6%)
2分	7(5.2%)	10(7.5%)	17(12.7%)
1分	3(2.2%)	6(4.5%)	9(6.7%)
0分	5(3.7%)	1(0.7%)	6(4.5%)
Missing=21			

血壓在140/90 ↓1分 BMI 18.5-24.9 1分 albumin 在3.0↑ 1分 總膽固醇 240↓ 1分 血糖 126↓ 1分 5分爲滿分

72 歲的林先生，和妻子都有退休金，目前所有工作就是為了養身和為社會服務，認為「快樂的心，操之在我，健康的身，自己維護」，因為對身體健康的注重，每年參加全國常青田徑錦標賽暨國際邀請賽，在跳遠、跳高、鉛球等項目成績表現不俗，每每奪冠。

69 歲的方先生，本身開設藥局已有 45 年之久，在第一線為客人的用藥安全及健康做最嚴格的把關工作。至今保持每天持續的運動，曾獲得全國常青田徑賽暨國際邀請賽 5000 公尺、10000 公尺第一名，參加歌唱比賽也有耀眼的成績。

88 歲的林先生，雖然右眼被球友誤傷失明，但仍擔任羽毛球志工 40 年，走遍世界五大洲，參加台灣清晨盃父子組連續 30 年獲得冠軍贏得賓士轎車一輛。

74 歲的黃先生，在退休之際罹患膀胱癌，抗癌 12 年絕不放鬆，持續努力到現在，除在各地持續進修西班牙、合唱、胡琴、國樂等課程，還在樂齡學習資源中心擔任課程講師，對於參與預防失智症社區工作不遺餘力。

69 歲的黃女士，雖在民 80 年因罹患胃癌切除五分之四的胃和膽囊，仍對於志工工作樂此不疲，不僅為國小孩童進行課後輔導、幫助每位遠渡重洋的台灣媳婦生活適應，還在繼續進修瑜珈、外語等課程。

(二) 公益或服務活動分析

在 149 名有填答的參賽者中，過去曾參加公益或服務活動者占 93.3%，其中 79.2%現在持續有參加；有填具時數者占 25.8%；而累積在 500 小時以上時數者占 23.2%。

公益服務時數累積並不是那麼容易，因不是每位參賽者都有志願服務紀錄手冊；在公益服務上也不一定是參加單位辦理的，如自己維護社區環境；有的也無法用時間計算，如因身體不適合從事勞力工作，但捐款幫助弱勢也是公益。因此將公益服務活動的類型分為以下五種：

1. 擔任社團組織服務職務

有些長者基於服務理念，自行成立如

桌球協會、歌友協會、長青促進協會等公益團體；有些則是擔任理事長、理事、總幹事、顧問、委員、指導老師、隊長、里長、鄰長...等職位，來服務社會。

2. 技術服務或傳承

長者們或多或少因為過去職業習得的技術，或爾後進修學習到的才藝，可說是身懷絕技，在各種公益場合上，他們是最好的專家，如義剪、義診、茶文化推廣；或在各種單位舉辦的課程中，也是最棒的指導老師，如民俗技藝、手工藝、音樂、繪畫、樂器、書法、健身操；不論是有形的作品或無形的才能，在義賣場合、義演場合，都是他們展現公益熱心的地方。

3. 志工

退休後的生活，擁有最多的就是「時間」了，大部分長者都在當志工，從事公益服務的場所如警察局、鐵路局、協會、圖書館、博物館、長青學苑、宗教團體、社區...等；而服務內容有諮詢、導覽、環保清潔、探訪慰問...等。要當志工也得先受志工訓練課程，一邊學習一邊服務，對這些長者們而言也是具有成就感的事。

4.財物付出

錢財乃身外之物，在有限能力內，為社區發展捐地、為嘉惠學子設置獎學金、為賑災募款、捐贈物資、為宗教信仰捐款蓋寺廟建築...，這些都是長者們為社會貢

獻的方式。

5.其他

在參賽者自我表述資料中，看見有長者曾因血荒而開始捐血至今；有的攜家帶眷參加飢餓三十活動；也有人打算以捐贈大體志願卡，未來要大愛遺留人間，這些都是特殊響應社會公益的方式。

不論是以上何種公益服務形式，最重要的是可以從自身做起、帶動家人，進而帶動社會公益風氣，有些長者的孩子、孫子女也是耳濡目染下現今投入社會公益，這種代間傳承對於長者無疑是一種驕傲。

78 歲的施先生，幼年即跟隨父親學習民俗技藝，不希望這些傳統文化流於失傳，默默於南北各地推廣民俗技藝，義務傳授絕活，甚至無償提供器材，更將這些絕活傳承給兒子、媳婦們。現場生動活潑的數來寶說唱，急智口才與逗趣討喜的扮相，讓人感受到他的活力。

76 歲的劉先生，曾是體育教師兼體操教練，退休後參與社區照顧關懷據點生活輔導員訓練、志願服務教育訓練，並於老人公寓、關懷據點，帶領長輩進行銀髮族體適能運動、槌球、及大腦保健體操帶動老師。

76 歲的江女士，幼年成長靠毅力半工半讀，爾後抱持「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的信念，集親友、同事、家人等奉獻社會。因子孫旅居國外，獨居的她仍抱著活到老學到老的精神，繼續於長青中心「一面學習一面服務，歡樂其他的老人」這是她的職志。

(三)再學習狀況

在 148 名有填答者中，參賽者在 55 歲後有進修者占 99.3%，僅有少數幾位未填答或填寫「無師自通」。將進修管道分為以下 7 項，依照參與率依序為，「自行進修」有 72.8%、「長青學苑/老人大學/松年大學」有 51.7%、「其他單位」有 45.7%、「社區

大學」有 17.9%、「正規學制」有 17.2%、「樂齡學習資源中心/樂齡學堂」有 15.9%、「社區關懷據點」有 1.3%。

曾參與 1~2 項進修管道者占總樣本數 62.8%；參與 3~5 項進修管道者占 35%；參與 6~7 項進修管道者占 0.7%。

學習狀況上較為特殊的有兩點，一是

「修習碩士學分或取得學位」，少數幾位持續在各大學修習碩士學分班，還有一位最高齡的年滿 98 歲長者在去年取得碩士學位；二是「修習鄉土母語課程或取得證照」，如原住民語、閩南語、客語等鄉土語

言，這在文化傳承上別具有意義。

然而，不是每個進修管道各地方都有，有些參賽者表示當地鄉鎮無此資源，推敲在偏遠地區要參與學習不如都市方便。

70 歲的王女士，國小教職退休後，仍繼續教育工作—推動社區教育和老人教育工作，目前還擔任老人教育協會理事長。為了推動社區營造的品質與經營走向，仍繼續專業進修獲得「社區規劃師」證照。57 歲開始學電腦，現在已經會善用電腦資訊，舉凡上網查詢資料、社區對外申請案件、核銷等手續，都一手包辦，讓她覺得能善用現代科技產品是人生一大樂事。

98 歲的趙先生，民國元年出生，年屆百歲的他，87 年開始修習國立空中大學文化藝術至 91 年修滿學分，95 年進入嘉義大學進修班，96 年考入南華大學哲學系研究所，並於去年 98 年正式取得碩士學位。

67 歲的陳女士，早年經營成衣服飾事業，事業有成，家庭美滿，未料因丈夫驟逝，終日以淚洗面，直到朋友陪伴她看畫展，開啓興趣，從此栽入繪畫天地。雖然 51 歲才開始習畫，但現在國畫創作及彩繪是她每天的功課，也擔任國畫彩繪老師，甚至將作品義賣幫助獨居老人，可說是因習畫而展開第二生命。

72 歲的陳先生，91 年起在師大進修鄉土語言(閩南語)教學支援人員培訓，並取得國民中小學鄉土語言教學支援工作證書，便開始在多所學校擔任鄉土語言科任老師直到現在。

72 歲的廖女士，自覺對教育公務仍保有一份熱心，在國立自然科學博物館九二一地震教育園區服務台值班已快六年，期間更連續獲得 94~97 年行健獎(全勤獎)，因時時露出笑臉，更被義工同伴們取了個「笑長」的外號。96 年被台中縣霧峰鄉公所推薦為長青楷模表揚。

(四)興趣與才藝

在 153 份有效樣本中，興趣與才藝各分類比率最高者分別為，旅遊類為國內旅遊占 79.7%；體能類為登山健行占 51%；

收藏類為剪報占 43.1%；思考類為投資理財占 33.3%；創作類為閱讀寫作占 43.1%；栽培飼養類為園藝花卉占 60.8%；娛樂類為唱歌占 68%。

84 歲的張先生，秉持著「音樂」是性靈的補劑，是快樂的泉源，從年輕時就擅於吹口琴、彈風琴、拉手風琴，60 歲後又學鋼琴，如今每天唱歌彈琴自娛，心境輕快無比！

87 歲的邢女士，已有 4 個曾孫的她，在舞台上表演「青春啦啦隊」時的活潑熱情，以及那迷人自信的笑容，十足展現活躍老化的躍動感。

85 歲的賀先生，多才多藝，會唱歌、八段錦、雙節棍、劍舞、功夫扇...，更在各項才藝表演中屢次獲獎。

(五)未來人生展望

絕大多數的參賽者都填寫了他們對未來人生的展望，將其資料分述以下：

五項，在 149 名有填答者中，依照次出現比率依序為，關於「身體健康」有 63.8%、「人生」有 59.1%、「社會」有 45.6%、「家庭」有 38.9%、「工作」有 30.9%。可以看出參賽老人較為關心身體健康。符合 94 年老人狀況調查結果對老年生活之期望，前幾項期望依序為「身體健康」及「能與家人團圓和樂」相比。

除了常見的美好、正面性的文辭描述外，如「志工生涯之於我是家庭生活之外的依賴，生命價值再次被肯定，永遠是我樂此不疲的」、「原來老人不是社會的負擔，而是不同的利用價值」、「人生七十才開始，八十不算甚麼，九十比比皆是，一百不覺稀奇」、「80 歲年齡，50 歲體能，40 歲頭腦，30 歲幹勁」，更有不少長者為自己訂下實際的目標，歸類說明如下：

1.出版著作：「個人畫冊籌備」、「以各大文學獎為重新出發的目標」、「在工作方面仍然不斷進修，希望在不久的時日中，仍能寫做幾本供學生們參考的專書」、「出

版台語創作」、「出版書法字帖」等。

2.服務與傳承：「希望 85 歲時達到義務工作時數 1 萬小時」、「社會服務目標是到 93 歲，照自己體能有信心做快樂的十年」、「志願服務是本人一輩子的工作，希望家人身體健康，做為我最好的後盾與支持力量，讓我能無後之憂的積極參與社會公益」等。

3.興趣與學習：「只要眼睛還看的見就要一直一直刺繡下去，到 95 歲計畫辦湘繡個展」、「保持健康的身體繼續跑步」、「學習書法習字、健康管理、閩語研究」等。

僅有一位提到自己年紀已大，「目前已 90 多歲了一切參與都免談」透露出較負向的情緒。較為特別的是有兩位老人提到「希望過『快樂的每一天』，隨時都可無憾的蒙主召回」、「自己已經準備好隨時離開人世，如果上帝今天接他走，他也可以沒有遺憾地離開。對於死亡的豁達態度，讓○○爺爺能盡情地享受其銀髮生活」，即使是面對死亡議題，但都是正向樂觀的態度。

(六)座右銘

座右銘係指個人引以為自我警誡的短句，代表著其精神、意志、信念等，茲將

146 名有填答其座右銘的資料做以下統整分析，來窺探本研究活躍老化參賽者，在為人處事上的價值觀：

1.活到老，學到老

學習是條無止盡的路，不少參賽老人提到要「活到老，學到老」、「生命意義在於終身學習」、「學無止盡」、還引用經典「子曰：『學而時習之，不亦樂乎』」，我信服聖人的話，我樂在學習」，更有甚者還要「教學相長，無私傳薪」。透過學習活動可以讓老人融入社會，透過傳承活動更可讓老人找到生命的意義。

2.把握當下

歷經數十年的歲月，在生命餘年中「活在當下」是很重要的事，「要把握人生的價值，該做的事就要全力以赴，不要在事後才後悔」、「雖然不能期待明天，但是可以善用今天，盡心盡力，把握當下，快樂自己找」、「告訴失敗者，還有明天；告訴成功者，別忘昨天；常提醒自己，把握今天」，就是這樣珍惜時光的心態，才能創造出活躍的暮年生活。

3.健康就是福

如同在人生展望中「身體健康」是參賽者最重視的，「健康即是財富」、「有健康就有希望」、「能動就是福」，要健康，運動不可少，「一口氣在就要活動」、「滾石不生苔，運動最重要！」、「要活就要動，健康才是王道」、「做了多少養生保健的功法，就享受多少健康的成果」等，都是參賽老人常保健康的秘訣。

4.施比受更有福

回饋社會也是展現生命價值的方法，本研究參賽老人過去有 9 成即曾參與公益或服務活動，現階段也不少人仍在志工行列中，「志工，志工，志願上工」、「終身志工，快樂志工」、除了「活到老，學到老」，更要「服務到老」，「生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，生命的意義是為了服務，生命的價值是為了奉獻」、人生本以服務為目的，「服務他人就是充實自己」、「無生氣助人為快樂」、除了視「服務人 是人生最崇高的工作」、更表示「人要不斷地爭取服務的機會，否則便是落伍！」，無不顯現他們的「為善最樂」的處事風格。

5.反觀諸己

做為一個年高德劭的長者，秉持「己所不欲，勿施於人」、「嚴以律己，寬以待人」、身行「存好心，說好話，做好事」、「該做的事，沒人看見也要做；不該做的事，沒人看見也不要做」，進而達到「知足認份」、「知足常樂」。如此簡單反求諸己的信念，從自身做起，引起「和諧善美」的社會風氣。

伍、結果與討論

本研究將活躍老化的定義為「從前公益參與」、「現在公益參與」、「現在工作傳承」、「興趣與才藝」、「學習進修」、「人生展望」。試將各項因素經由卡方檢定分析如下：

一、不同健康狀況對活躍老化的差異

將「健康得分、聽力、慢性病數」與「從前/現在公益服務、興趣與才藝、學習進修、人生展望」等進行卡方檢定分析，均無統計上之顯著差異，指出這群參賽老人均不因為健康狀況、聽力、有慢性病而影響到活躍老化。

至於「眼睛裸視」分以下四組：小於 0.1、0.2-0.4、0.5-0.7、0.7 以上，在從事志工服務時數上沒有達到顯著差異。至於統計上有顯著差異(P 值小於 0.05)者，包括：「左眼裸視」和「國內旅遊、戶外活動、球類、棋奕」等四項興趣與才藝有差異；「右眼裸視」則是和「拍照攝影、美食烹調、戶外活動」有差異；「左右眼裸視」只有和「戶外活動」有差異，顯示出視力越好者參與度越高。

二、不同性別對活躍老化的差異

不同性別在「從前公益參與」無顯著差異，但在「現在持續公益上」女性比率高於男性，卻達顯著差異(P 值小於 0.05)。

在「興趣與才藝」方面，有顯著差異(P 值小於 0.05)者如下，「男性」在「球類、養生活動、棋奕、書法、拍照攝影、寫作等 6 項」高於「女性」；「女性」則是在「舞蹈、撲克牌、藝術、插花、烹飪」等 5 項高於「男性」。

在「學習進修」上達到統計顯著水準，「女性」在選擇「長青/老人/松年大學、樂齡學習資源中心/樂齡學堂」兩地方進修比率高於「男性」；「男性」唯獨在「自修學習」上高於「女性」；其餘皆無達到顯著差異。

三、不同年齡對活躍老化的差異

有顯著差異(P 值小於 0.05)者如下，在從前有參與公益服務方面，年齡越大者比率越高，推測是因為年紀較大，退休時間較長，擁有較多時間參與公益活動。

在興趣與才藝方面，80%的長者會進行「國內旅遊」，隨「年紀越大」遞減；然而在 75%會去「國外旅遊」的長者中，年齡則「無」顯著差異。「登山健行、樂器、花卉園藝」等三項，隨「年紀越大」遞減，80 歲以上老人參與度甚少。唯獨在「養生」方面，隨「年齡增加」而遞增，特別是 85 歲以上之老老人，可見年紀越大越注意養生，也或許是越注意養生才能越長壽。

四、不同婚姻狀況對活躍老化的差異

本研究婚姻狀況，針對「已婚配偶健在者」和「鰥寡者」進行比較，在「興趣」方面，「投資理財、拍照攝影、電腦網路、撲克牌」都是已婚者參與度高於鰥寡者，且達統計上顯著水準；「舞蹈、插花」二項，則是「鰥寡者」高於「已婚配偶健在者」，推論是否因為「鰥寡者」比起「已婚配偶健在者」較能參與「聯誼性活動」。

在「學習進修」方面統計上顯著水準，在「長青學苑/老人大學/松年大學」進修上，「鰥寡者」比率高於「已婚有配偶者」；而「已婚有配偶者」則是在「自修學習」上於「鰥寡者」；其餘無顯著差異。

對於「人生展望」方面，「已婚者」普遍在於「人生、社會、工作、家庭的期望」都高於「鰥寡者」，唯獨「身體健康」沒有顯著差異，很值得服務老人之專業人員與

相關單位思考。

五、其他

「宗教信仰」、「教育程度」都「沒有影響」活躍老化程度。有「推薦人/單位」和「現在從事公益或服務」有達顯著水準，有推薦者高。因為本來就是有參加公益服務才會有單位推薦。代表本研究樣本可能因為具有活躍老化特質而參與公益活動當志工，才會被推薦參加本次比賽。

陸、結論與建議

目前全台灣已經有超過 250 萬的 65 歲以上長者，本研究的 155 位參賽老人真可所謂萬中選一的活躍老化長者，對照徐慧娟、張明正（2004）提及香港 Chou & Chi(2002)以橫斷性資料，探討香港的年輕老人、老人、高齡老人的成功老化情形，該研究呈現成功老化的相關因素則有：年齡(越低)、性別(男性)、教育年數(久)、與朋友接觸頻率(較多)、財務困難(較少)、自評健康(較佳)、聽力障礙(較輕)、生活滿意度(較高)。本研究中之參賽老人，男性真的是多於女性，並擁有較高學歷之頂尖族群；但是，其中 85 歲以上之老老人加上 75-84 歲中老人達 83 人，比 74 歲以下之青老人 71 人，還多了 17%，實為活動辦理之初始料未及。能讓如此多的中老與老老人出來展現本土活躍老化的樣貌，可謂是本活動最為成功之處。

一、身體健康

從背景資料看得出來這群老人比一般

本土老人擁有較好的身體健康。本研究呈現出高血壓、高血糖、高血脂、糖尿病、心臟疾病與聽力障礙，對活躍老化影響較不明顯，反倒是視力對於興趣與才藝的影響甚為明顯。

在本文截稿前，研究者並從已完成之中區與南區複賽場次，實地見識到 60 多位參賽老人使出渾身解數，包括：歌唱、舞蹈、瑜珈、養生術...等才藝表演，不論是劈腿、下腰、舞刀、揮毫...的英姿，克服身體必然老化之限制。每每不令現場觀眾嘖嘖稱奇，驚呼連連。親眼所見本土也有如此為數不少活躍老化的典範，真的是令現場觀眾與評審都感動萬分。故藉此提醒一般民眾從中年開始除了重視血壓、血脂、血糖的檢測，對於視力保健也是非常重要。

二、心理健康

雖本研究因為是從活動報名表的資料分析，未針對的參賽老人進行認知功能與憂鬱狀況進行測驗。但從多數複賽的參賽老人是帶者孫子女與子女、朋友或社團一起到現場表演，讓我們看到許多「代間共融」與同儕支持的溫馨與歡樂畫面，卻同時也更顯現出現場鰥寡獨居長者獨自參賽的落寞。

同時，從本研究中亦可以清楚看到「鰥寡者」在於「人生、社會、工作、家庭的期望」都低於「已婚者」，且達統計上之顯著差異。這群身體依舊活躍，但是因為鰥寡而對人生無望的老人，是需要透過相關老人福利服務人員的關懷與支持，來重燃

長者對生命的盼望。

三、社會參與

只有 12.1%的參賽老人表示仍在工作，多數參賽老人都表示透過志工與捐款有作公益與志願服務，甚至擔任事長、理事、總幹事、顧問、委員、指導老師、隊長、里長、鄰長...等職位，但卻只有 25%的老人領有志願服務紀錄冊。足見國內老人參與志願服務的情況，比正式領有志願服務紀錄冊而統計的時數更多。同時，看到許多老人將志願服務時數累計當成人生重要目標，亦是見到志願服務時數激勵制度的另一面重要功效，故志願服務運用單位或地方政府應多加鼓勵有從事志願服務之老人申請志願服務時數紀錄冊，訂定自我志願服務時數累積目標，成為老人未來的人生目標之一。

四、再學習

除了自行進修，一半以上的參賽老人都有到「長青學院/老人大學/松年大學」或各種語言認證課程、進行再學習，至大學、研究學修習學分或學位的長者也達到 17.2%，甚至有 98 歲才拿到碩士學位的典範老人（表示在學 2 年從未缺課）。綜觀目前國內各級學校面對少子化，學生來源短少，除了提供樂齡學堂，或許開拓招收許多因為以往因故無法學習的老人（特別是女性長者興趣較高）再進入正式學校體系擔任學生，完成以往未完成的學業，並求

得自我發展，是教育主管機關值得推動的政策。

五、人生展望

先進國家都相當重視這些長者的生活經驗、知識與技能，認為如果受到重視與發揚，可以促進高齡者生命意義的追求。本研究絕大多數的參賽老人對於「身體健康」、「人生」、「社會」、「家庭」、「工作」多有展望。許多老人藉由：出版著作、服務與傳承、興趣與學習，當成人生展望的目標。即使是面對死亡議題，但都是正向樂觀的態度。所以老年並不是暮年，更呼應了北歐老人觀：是「還有前景的人生階段之一」（周傳久，2010）。

（本文作者：鄧世雄為天主教耕莘醫院院長暨天主教失智老人基金會執行長；陳惠姿為輔仁大學護理系副教授；陳俊佑為天主教失智老人基金會社工主任暨台北市萬華老人服務中心主任；蔡沛穎為中正大學高齡者教育碩士班研究生；劉冠宏為內政部社會司老人福利科約聘研究員，另特別向輔仁大學兒童與家庭學系陳若琳主任與社會工作學系張振成教授、內政部社會司黃碧霞司長、陳素春專門委員、莊金珠科長、賴建達研究員、天主教失智老人基金會陳麗華副執行長與曾家琳企畫專員在研究過程的指導、協助與參與致謝）。

參考文獻

中文部分

內政部（2009）友善關懷老人服務方案(核定本)，行政院 98 年 9 月 7 日院臺內字第 0980093938 號函核定。

林珠茹（2002）老人社區參與和生命意義相關之探討，國立台北護理學院護理研究所碩士論文。

林麗惠（2006）台灣高齡學習者成功老化之研究，人口學刊（33），頁 133-170。

周家華（2002）美國老人服務的理論基礎與實務經驗，社區發展季刊（98），頁 195-204。

周傳久（2010）北歐長照最新發展：從價值觀到執行面，高雄市衛生局簡報，未出版。

徐慧娟、張明正（2004）臺灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析，台灣社會福利學刊（3）（2），頁 1-36。

英文部分

WHO（2002）Active Ageing：A Policy Framework. 引自網路資料
http://www.crde-unati.uerj.br/doc_gov/destaque/Madri2.pdf