

高齡者參與老人自助團體之活躍老化展現 -以耕莘醫院永和分院松齡會為例

鄧世雄・許瓊文・蔡宗學・李育婷・林雯惠・盧彥文

摘要

『活躍老化』的概念帶出人口高齡化一個新的思維，一個有品質的老年生活不但要擁有身心靈的健康，也要積極參與社會、營造友善敬老的環境，這些正向的觀點賦予傳統社區中老人團體及組織運作的功能強化及資源投入。而永和耕莘醫院自 1992 年成立的老人自助團體『松齡健康服務聯誼會』，秉持著鼓勵老人參與社區活動、交流分享及關懷照顧的理念，透過醫院及社區資源的連結與協助，讓這個運作 18 年的老人自助團體展現尊嚴、自主、活躍的風貌。此研究透過深度訪談 5 位松齡會長輩及參與長輩活動的社工師觀察，呈現出以下活躍老化的面貌，包括：一、生活自理、要活就要「動」；二、認老，但「心」不能老；三、藉由心靈信仰調適心境；四、安排規律活動，讓生活有重心；五、鼓吹家人支持及陪同參與；六、連結人脈關係，彼此相互關心；七、加入志願服務，投身關懷弱勢；八、鼓勵注入新血及經驗傳承；九、與醫院團隊建立長期關係；十、鼓勵世代共融、宣揚孝道文化。

壹、前言

2009 年內政部統計主要國家老化指數中顯示，台灣的老化指數達 65.1%，已超越南韓成為僅次於日本的高齡化國家，且根據行政院經建會所做的人口推估，台灣高齡人口占總人口比率將由 2010 年的 10.8%，至 2019 年增加為 15.4%，達到國際慣例及聯合國等國際機構所稱的高齡社會（Aged society），依數據顯示臺灣地區人口高齡化之歷程將愈來愈快，最快 2056

年，高齡人口將占總人口比例將超過三分之一，約 37.5%（行政院經建會，2010）。高齡人口的快速增加，使得高齡化社會已成為國際趨勢，高齡者的需求及問題已成為各國重視的議題，各國為了因應高齡化社會的來臨，相繼提出相關政策來討論如何讓高齡者以正向積極的態度面對「老化」，且保有尊嚴及自主性地生活，聯合國世界衛生組織在 2002 年所發表的報告書中，即提到以「活躍老化」（Active Aging）

為主的政策架構，其中強調將「健康、參與和安全」視為營造正向健康生活的三大支柱，讓高齡者的老化的過程中，也能享有最佳的生活品質。

如何讓高齡者展現健康及活力而渡過老年生活是受到重視的，從聯合國世界衛生組織希望能營造一個健康積極的社會參與環境，將關注的焦點從高齡者個人的身心健康和獨立層面，擴展到社會參與和社會安全的層面，使高齡者能持續參與社會、經濟、文化、宗教和公民事務，而非侷限於身體活動的能力、體力或參與勞動市場的能力或勞動力(WHO, 2002; 舒昌榮, 2008)，許多學者如林麗美(2005)、何穎芬(2008)也提出高齡者對於自己在日常生活各方面的表現及態度是十分正向且有獨立的，雖然高齡者也同意自己身體功能不同於過往，但是他們會以積極的行動來避免老化的發生(支敬德, 2008)，如持續進修學習或參與志願服務等，除此之外，也有許多的高齡者組成團體，積極地參與社會活動。

台灣傳統社會重視的鄰里組織連結，讓社區中存在許多老人團體及組織，例如老人會等，提供許多社區老人交流分享的空間，但如何透過資源連結及投入以強化組織運作及功能發揮，並展現老人活躍及積極參與社會的面貌，是進階提升老年生活品質的關鍵，耕莘醫院永和分院感受到社區長者聚會交友及參與活動的需要，自 1992 年起發起成立老人團體『松齡健康服務聯誼會』（以下簡稱松齡會），並朝向自助團體發展，強調以社區老人自主規劃

定期聚會活動及彼此關懷支持為主軸，搭配醫院資源，例如場地及醫療照護訊息提供等，期望透過長期互動關係支持社區長者活動參與的意願與頻率，至今 18 年的過程讓我們感受到高齡者在面對「老化」所帶來的改變，並不如一般社會大眾所認知的是消極且負面的，有許多高齡者對於自己的生活是十分有規劃且積極的。

因此為了解這些參與自助性團體之高齡者在「活躍老化」的理念下，對自我及其生活的看法，我們將以耕莘醫院永和分院設立之松齡會之高齡者為主，採用深度訪談的方式，了解高齡者對於「老化的看法」，及自覺身心理健康的感受與參與團體及活動的表現，展現「活躍老化」的風貌。

貳、老化與活躍老化

一、老化

美國社會學家 Erickson(1963)提出的心理社會發展階段理論，將人生分為八大時期，每個階段都有它的心理形成、社會角色、發展任務和危機，也與前一個階段的影響環環相扣，老年期的發展任務為自我統合相對於絕望，統合的表徵在於對現實有所認清和準備，對生活抱持正向又進取的樂觀哲學，而未知或不確定的未來，能夠以平常心和積極的態度面對；絕望常讓高齡者產生無力感，對眼前即將到來的死亡感到恐懼，生命只是無意義、寂寞的寫照。在最後這個時期如何面對和因應，對生命有所整合和回顧，建立支持網絡，調適過程中的失落和悲傷，成為最重要的

目標任務。Hooyman & Kiyak(2002)指出老化有四個不同卻又相互影響的過程，包括年齡的老化，從一出生開始累積的歲月年數；生理的老化，是隨年齡增長而經驗身體的變化，例如器官的退化、皺紋、白頭髮等；心理的老化，則是經驗心理層面的變化，例如智力、知覺、記憶、壓力調適、應變能力等；社會的老化，指的是角色和人際關係的變化，例如家庭、親友、鄰里、同事等(梅陳玉蟬、楊培珊，2005)。以上四個過程，在我們的生命中不斷的牽連著，正常的作息、積極的人生觀、豐裕的經濟、健全的支持網絡能夠緩衝生理老化帶來的影響，健康的身體、穩定的思緒可以實現人生的夢想，心有餘、力也足的維持，更能投入公益服務的行列。

結束成家立業、養兒育女的長期性任務後，老年期擁有穩定的經濟和維持生活品質的能力，對應現今社會因醫療照護科技發達，健康促進產業備受重視，年滿 65 歲甚至是 70 歲以上的人相對增加，越來越多的人從勞動市場退休後，身體健康仍保持良好狀態，認知能力和人際互動的需求未隨著年齡的增長而消失，對於自己有興趣的社交及娛樂活動充滿積極參與的活力，更有繼續第二生涯的動力，藉由生理健康的維持、心理認知狀態的良好、社會參與的自主和生活自我照顧的獨立，參與社會活動或從事公益性質的工作。

二、活躍老化

「活躍老化」此概念是最早可追溯到成功老化 (Successful Aging) 的概念，此概念一直以來就是國內外學者相繼界定的

概念，而其中以 Rowe & Kahn 提出的成功老化模式為主，將成功老化界定為具有能力維持以下三個關鍵的行為或特性：疾病或失能的低風險、心智與身體的高功能、以及對老年生活的積極承諾，三者交集俱皆達成時即為最成功的老化狀況 (林麗惠，2006)。

到了 1999 年的國際老人年 (Year of Older People)，出現了活躍老化的概念，此概念一推出，即受到聯合國世界衛生組織的重視，聯合國世界衛生組織也於 2002 年出版了「活躍老化：政策架構」報告書，並大力的推展「活躍老化」此觀念。報告書中，將個人健康、社會參與和社會安全視為活躍老化政策架構的三大支柱 (WHO, 2002)，並分別從這三大面向，提出高齡社會的具體回應策略(舒昌榮，2008)。其中「活躍」(active)一詞所指的是不受身體功能及勞動力所限，而持續參與社會、經濟、文化、宗教及公眾事務(WHO, 2002)，強調不只有重視高齡者健康層面，更應拓展至高齡者其社會權的參與，將消極的以對象為主的「需求導向」(needs-based approach)調整成以積極的主體為主的「權利導向」(rights-based approach) (周玟琪、林萬億，2008)。而周玟琪、林萬億(2008)則以「活力老化」解釋：個人在生命歷程中發揮身體、社會、心理的潛能，並依照個人的需求、期待與能力參與社會；並在需要協助時，能獲得適當的保障、安全與照顧，其中並強調鼓勵與平衡個人責任（自我照顧）、年齡友善環境、代間團結之間的重要性。

而國內學者徐慧娟、張明正（2004）的臺灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析的研究中，修正 Rowe & Kahn 的成功老化模式，定義成功老化指標；並據以提出進階的活躍老化指標，研究指出老年人的健康均應同時涵蓋生理、心理、社會三個面向，再依「活躍老化」其原則，定義出其指標：(1)生活功能正常(2)工具性日常生活活動正常(3)認知功能正常(4)無憂鬱症狀(5)良好社會支持(6)投入老年生產力活動者。

依聯合國世界衛生組織及學者對「活躍老化」的定義，可歸納出「活躍老化」是一種「獨立自主」及「積極參與」的老年生活，不只侷限於身心理健康，更強調正向、積極及獨立的生活，進一步達到持續參與公民社會活動，行使社會參與權利，讓高齡者從適應老化生活到積極、活躍地參與社會活動。而高齡化社會的來臨，我們所要面對的不再是如何解決高齡化社會的問題，而是轉變成如何讓高齡者可以正向積極的面對「老化」，並保有尊嚴及自主持續參與社會活動。

參、一個活躍的老人自助團體-松齡健康服務聯誼會

松齡健康服務聯誼會於 1992 年 11 月由耕莘醫院永和分院院長指示，由社服室主責籌辦，目的為提升高齡者生活品質、豐富高齡者精神生活、拓展高齡者人際關係、切磋高齡者養生知識、自助助人促進祥和。參與對象以台北縣中、永和地區 55

歲以上的身體健康、願意投入社會服務工作之高齡者為主，招募方式以透過會員介紹為主，屬於半開放式的團體，目前會員約有 77 位，男性占 22%、女性占 78%，其中最年輕的會員為 57 歲，而最年長的會員年紀為 87 歲，47%的會員年齡集中分布於 76 歲至 85 歲，教育程度為國中者 31%、大專者 25%。

藉著醫院專業介入和空間、軟硬體的支持，建構一個健康照顧、公益服務與休閒娛樂並重的場域，讓這群高齡者在老化的過程中可以互相參與合作，有效地運用彼此間內外資源，延續個人專長及特質，建立起一個自助互助的組織團體，相互協助彼此渡過老年生活。

一、老人自助團體

放眼國內諸多老人日托中心、老人文康中心、社區照顧關懷據點、長青學苑、老人會等社區型老人福利服務資源，投身參與其中之高齡者日益增加，且有些老人自助團體對於高齡者的吸引力，足以讓高齡者願意投注大量的時間和精神，並且主動為了團體的永續經營而奉獻己力。LeBrayde(1984)認為高齡者在自助團體中感受尊重、能力、權力和自決，同時相互輔導和諮詢，溝通較無年齡的代溝，和較易獲得情感支持，且因具有相同的問題或困難，較易產生團體凝聚力。特別是老人自助團體的運作機制，尚有其他特性如形成自我規範，提供成員理念信仰和行為信條，要求成員對團體忠心並負擔應盡責任，以及建立社會支持網絡，進行面對面或電話聯絡，擁有較多經驗者負有指導其

他成員的義務，並對遭遇困難的成員提供特別的幫助，和相互提供同理與關懷，尋求因應老年問題或困難的對策。Powell(1990)更指出自助團體的運作機制之特色，在於透過定期團體聚會活動，達成共識和形成集體意識或信念，和實踐「助人者原則」，由助人過程及結果，以相互回饋和成長(施教裕、王秀珍，2001)。

(一) 積極獨立的運作

成員享有自主自決的權益，可以決定自己參與的方式，並且籌組幹部組織，聯結成員關係和人際網絡，其經費財務制度獨立，訂有組織章程、相關團體規範和辦法、年度計劃和執行策略，集思廣益的設計團體內的定期活動如每月茶敘聚會、慶生會、節慶活動、春秋季旅遊、才藝課程、健康講座、公益服務、跨團體聯誼交流等；平日成員間主動聯絡感情，對較年長及生病的會員會利用空閒時間至家中關懷，發揮互助的精神，除此之外，更有一些會員身兼醫院志工身分，貢獻一己之力來服務他人，與醫院建立深厚的情感。

二、醫院團隊協助

(一) 教會醫院的支持

本著天主教醫院四全照護理念，提供社區健康照顧、急性醫療供給、慢性疾病照護等連續性服務之立基點，更有鑑於高齡者團體組織部分出現功能不健全、會員結構鬆散、成員凝聚力及向心力低、甚至團體決策與組織權力過度集中於特定成員之考量，以社區醫院為

號召，更有別於一般在醫療背景下成立以疾病導向的治療或支持性團體為導向，希望能透過醫療專業人員的協助，配合國家政策和社區資源的利用，讓高齡者能發揮自身的能力持續經營團體。

(二) 專業人員的協助

松齡會為耕莘醫院永和分院社會服務室所負責協助的團體之一，社會工作師扮演行政事務協助的角色，提供人力資源支援會務工作和活動，發掘長者獨立自主、社會支持的潛在能力；醫師及護理人員則為專家和諮詢教育者，透過健康議題及醫療照護為媒介，定期舉辦保健衛教課程和健檢活動，強化高齡者對預防醫學和慢性病控制的概念，增加服務提供的可近性。

三、擁有活躍的潛力

有許多高齡者，在松齡會的影響下，開始正視自己的健康狀態與疾病控制，因著獲得醫療服務的便利，提升重視個人健康的理念；團體中的成員雖然來自不同的背景，對於團體具高度認同，擔任團體幹部者承襲新舊交替、相互支援的文化，將義務無償之服務視為一己之責，亦從其他成員回饋中，獲得社會參與的成就感；團體活動進行目標明確、內容豐富，且符合高齡者身心狀態，更鼓勵家庭及鄰里成員(夫妻、妯娌、姐妹、鄰居好友)一同參與，結合醫院、擴及社區、配合政策，塑造友善的老年環境，滿足高齡者社會安全的需求。

肆、參與松齡會的長輩詮釋活躍老化的面貌

本研究主要是以活躍老化的觀點來呈現高齡者參與老人自助團體的面貌，從高齡者本身的角度及高齡者參與團體的感受中，了解參與松齡會的高齡者對老化之看法，並從高齡者參與松齡會的狀況，及長期陪伴松齡會長輩參與活動的社工師從觀察的角度，呈現高齡者的「活躍老化」表現，此研究以質性研究深度訪談的方式，訪談參與松齡會的 5 位會友。

自 1992 年由耕莘醫院永和分院創立了松齡會迄今已有 18 年的歲月，主責這些來自雙和地區的長輩們每月固定的「永耕聚會」從未間斷，在這個屬於他們的舞台，他們彼此鼓勵、談心及分享，並藉由活動的參與，增加與社會的互動，將原本退居幕後的寶貴專長，重新賦予新生面貌。看著這群松齡會長輩們能夠以如此充滿活力、自信及助人的信念所展現出來的生命力，誰說老人無用？以下就 WHO 所提出的活躍老化觀點，呈現松齡會長輩們活躍老化的面貌。

一、生活自理、要活就要「動」

提及「老化」，一般人很容易的就聯想到身體機能的衰退，以及工具性日常生活功能的減弱，如：體力變差、看醫生的次數增加、記性不好、認知能力退化、無法處理財務等等，在面對與處理這段角色與地位的轉變期，如果無法適應，則容易連帶影響情緒，產生如憂鬱、悲觀、無望、消極、孤獨的感受，而將自我封閉，影響身心健康。受訪的長輩們表示，雖然某些

不可避免的身體機能退化，使得日常生活造成了某些不方便，但卻不會影響他們對外在儀容的重視以及參與活動的意願和頻率，反而認為這些生理性退化是人生中必會面臨的歷程。至於「老、不老」，則是要從自己的心態開始，只要把握能夠活動的機會、尋找適合自己的活動方式、維持生活功能自理、經濟無負擔，「老、不老」就能操之在己。

『我不喜歡別人把「老」掛在嘴巴上，而且我自己並沒有感覺到老，我自己覺得我的活力並不輸給年輕人！』(A)

『就算是老人，也要有尊嚴，不要去要求別人給我們什麼，要有經濟基礎，自己的外表也要重視，不要因為年紀大了，就失去自己的風格，要給人家一個好印象。』(E)

『很多老人都不動，會有很多不想動的藉口，一不動就不會動了！』(C)

二、認老，但「心」不能老

過去對於老人的認知多停留在退縮的、封閉的、無生產力的刻板印象。然而對受訪的長輩們來說，生理功能的退化並不是真正的「老」，心態自覺生命的絕望才是「老」。所以若有人整天愁眉苦臉、無病呻吟或是封閉自己、遠離人群，那麼他就會被「老」的框架給限制住，影響到身體或心理的健康，生活功能也會因此而退化。但若能因為人生階段任務的圓滿結束，卸下長久的壓力重擔，讓心境變得更輕鬆，以樂觀輕鬆的態度去規劃現階段的生活，那麼就如往常一般，沒有任何「老」的感覺，生活也不會受到「老」的影響，即是所謂的「身老、心不老」了。

『心情好，就不會老了，有快樂的心情就不會有老的感覺了，也不會覺身體病痛很多。』(C)

『老也要肯定自己，去看待自己好的部分。』(B)

『心境上不覺得老，如果覺得自己老了，那才是真正的老了！』(E)

三、藉由心靈信仰調適心境

面對身體功能衰退的現實調適及轉換面對老化的心境，說的比做似乎容易得多，有時心靈信仰的寄託反而是穩定及適應的關鍵，藉由信仰達到心靈層次的安適與滿足，提供個人雜亂情緒的出口，亦或發揮穩定的力量，協助個人達到某種程度的安全感及滿足感，讓身、心、靈之間相互作用及維持平衡，甚至是肯定生命的價值。

『我是基督徒，信仰對我來說是精神上很重要的支持。我覺得老人要有信仰，可以在遇到困難的時候幫助自己，例如說家人之間的相處常常會有磨擦，靠著信仰在思考及心態上的幫忙才能有所調適，比較不會鑽牛角尖，會往好處想，就可以改變衝突。』(B)

『我算是信仰佛教，但不是那種很迷的。我覺得有信仰可以幫助我心情平靜。每當遇到不順利的時候，只要聽一聽佛經或佛教音樂，就會很奇妙的有一種心安定下來的感覺。』(D)

四、安排規律活動，讓生活有重心

規劃自己的生活，展現團體活動參與的熱忱，主動找尋自我肯定的機會，因而衍生對團體的歸屬感及責任感，讓平凡的老年生活饒富趣味，隨時保有積極的熱

情；自助團體的場域，讓退休後的生涯呈現多元化的選擇，時間安排更規律，也因為團體活動目標明確，成員工作職掌分工清楚，讓長輩重拾被需要感，且有持續在做事的感受，獲得努力而來的無比成就感。

『不要跟社會脫節，要保持學習的心，就會有成就感。要擴大自己的生活圈！』(B)

『年紀大了，更要走出家門，參加活動。有一個興趣，持之以恆，也會讓自己比較積極的過生活。』(D)

『我覺得我的生活更規律，因為有固定的活動，生活比較有重心。以前會比較懶散，不想參加活動，但現在不會，而且參加松齡會讓我自己更快樂，也感覺有持續的在做事的感覺，為自己喜歡做的事而努力的感覺很好。』(E)

五、鼓吹家人支持及陪同參與

家人對於長輩參加松齡會抱持正向支持的態度是影響長輩投入的關鍵，松齡會提倡世代融合的理念，如懷舊衣裳走秀、老照片回顧、兒時故事分享等，讓家人從另一個平台分享長輩熟悉的生活及累積的感動，還有兒孫表演、親子同樂等鼓勵家庭共融的創意表演。此外，家人之間關係良好，對自己參加松齡會的活動會以行動支持，如「協助照料家事」、「不會把孫子丟給自己照顧」等，讓受訪者能有充足的自我時間去規劃自己的生活。

『孩子都大了，都有自己的家庭，沒什麼事會讓我擔心，他們也很關心我的活動，給予我很多自己的時間去規畫我的生活，也不會給我照顧孫子的壓力；先生是我很大的支柱，對

於我的活動都很支持，會幫我整理家裡，讓我有時間去畫畫，先生也都認識我的朋友。』(E)

『我兒子常覺得因為松齡會，讓媽媽的生活很快樂、身體很健康，所以一直很支持我，有空的時候也會陪我一起參加活動。』(A)

『家人都很支持我參加松齡會，而且我也喜歡和先生一起參加，而且先生也藉此認識了一群朋友，讓我們家很熱鬧。我們都很好客、愛朋友一起來家中聚會，也因為松齡會的關係，讓我們又擴展了人際關係。』(B)

六、連結人脈關係，彼此相互關心

許多社區老人組織，如社區老人會、退休人員聯誼會等，常因團體凝聚力不足、歸屬感低、活動內容較為單調以及人數太多等讓長輩萌生退意，導致長輩有習得的失落或無力感。而長輩喜歡交朋友及參加活動，當然跟他們在團體中獲得足夠的支持及認同有關，建構穩定的人際網絡、互動頻繁、出席率高、互補性高的團體關係及讓生活更加豐富的目標共識，加深成員間對團體向心力的緊密程度。除了認識朋友、與他人互動、擴充自己的人際關係之外，更重視社會服務及情感關懷的輸出。

『有朋友就不會有失落感。加入松齡會之後認識了很多朋友，活動也增加了很多，而且朋友之間都從事很正向的活動，我覺得很好，就持續參加到現在。』(C)

『松齡會的活動比較多元，有服務也有休閒，但是活動需要彼此的支持才能辦得起來，也需要主動去與其他人互動，所以能夠讓自己認識很多的朋友，有的品德很好、有的能力很好，可以互相學習，也可以藉此去關心別人。』

(B)

七、加入志願服務，投身關懷弱勢

松齡會為永和耕莘醫院協助成立，秉持天主教服務弱勢的公益精神，醫院對於這個團體的重視及資源投注，更誘發了長輩們回饋的意願及作為，包括加入醫院志工隊，服務就醫民眾，推己及人地延伸至醫院外展單位，包括身障重殘機構及老人養護中心等，贊助表演活動及實際參與，藉著參與服務開拓視野，實踐活力長者的目標，從別人的認同和回饋，肯定關懷弱勢的行動，增強自我價值。

『當志工可以與他人分享自己的經驗，也可以學習別人的長處，讓我覺得很快樂！』(B)

『我的興趣是畫畫，也有在醫院開畫展，因為可以轉換病人的心情，幫助他們渡過痛苦，我覺得很有意義。』(E)

『我很喜歡去參加關懷弱勢的活動，因為做這些事會讓我覺得有意義，看見年紀大的人身體不好，我去關心他們也比較能接受自己以後退化的事實。因為松齡會的關係，讓我開始去關心別人，也比較有同情心和耐心，現在比較會考量別人的想法，不會只顧自己想做什么。』(A)

八、鼓勵注入新血及經驗傳承

松齡會重視世代交替及培植新血，積極創造自助團體運作的獨特性，透過成員的親身經驗和口耳相傳，企圖招募更多的社區長輩加入；幹部組織之間，藉著主要領導者的個人特質和能力，塑造偶像崇拜的氣氛，資深幹部輔助新手幹部的經驗，相互學習和傳承；對於新進成員則由幹部

給予情感支持，消弭初入團體的不安和焦慮感；希望松齡會能永續經營的目標，是成員們維持松齡會傳統有所堅持的理由。

『因為現在有些資深的會友年紀都大了，身體病痛和行動不方便會影響他們參與活動的次數，所以未來希望能有世代交替，有新血加入。』(D)

『有擔任幹部，比較有歸屬感、責任感和向心力，而且彼此之間的感情會更好。我覺得職位並不重要，但是會讓我更想把工作做好，而且我也喜歡工作的感覺。』(B)

九、與醫院團隊建立長期關係

受訪的長輩們表示，對於耕莘醫院永和分院累積的信任感，足以在有醫療需求時，直接求助醫院的團隊，加上熟悉且友善的就醫環境，降低看病時不確定的擔心，對於病情的疑惑和討論，能直接透過醫師獲得解答，遇到突發事件時更不至於手足無措。此外，醫療講座與社區健康促進活動，能夠提高相關資訊獲得的可近性，還有擔任國家福利照顧服務政策推展的最佳代言人，更是松齡會長輩感到與有榮焉的部份。營造促進活躍老化的場域並不容易，醫院更提供了交通便利及安全舒適的活動空間，讓長輩在舉辦活動的同時不需擔心風吹日曬。

『碰到像新流感這種新的傳染病時，醫院會告訴我們要如何預防及保護自己，也會提供一些醫療資料給我們，讓我們知道如何照顧身體，也讓我更重視自己的健康。而且在松齡會這麼久了，對於醫院的醫師很熟悉，來看病的時候很安心，也比較不會害怕和醫生討論。』(E)

『醫院提供給我們一個很好的場地，讓我們可以安心的辦活動。這樣的場地很重要，因為不需要額外的去找地方，讓我們有一個固定的地方可以聚會。』(D)

『醫院的高層也很重視我們，工作人員的協助以及對松齡會的支持會讓我們覺得自己很重要。』(B)

十、鼓勵世代共融、宣揚孝道文化

長輩們期望將他們歲月累積的豐富經驗與想法與年輕人分享之外，也期望增加與年輕人互動的機會，讓松齡會的活動注入更多新穎的元素及活力，所以他們除積極推舉會友參與各大公私部門舉辦之敬老尊賢、慈悲楷模、模範父母親及全國好人好事代表等選拔外，每年重陽節亦會與醫院合辦敬老活動，鼓勵家庭成員一同參與，另外也會連結大專院校服務性社團，與長輩們交換學習經驗及關懷感動的共鳴，將他們活潑自主的一面呈獻給大家，提高能見度。部分長輩們有感於社會變遷下中華民族固有的敬老尊賢及孝道文化逐漸式微，認為更加努力於敬老關懷宣導及環境營造，從個人及家庭做起，讓他們享受安全與友善的氣氛。

『政府應該要多重視老年人的活動，鼓勵老年人走出家庭，走入戶外。』(D)

『我覺得政府要多增加一些年輕人與老人互動的機會，因為我們多與年輕人接觸就會更有活力，年輕的一輩也會比較了解我們的想法。』(B)

『我覺得政府在推展老人的福利上最重要，就是要有一個給老年人去的專屬活動空間，也要有豐富的活動規畫讓老人家去參與。』

(E)

伍、結語

『老化』是一個大多數人需經歷的過程，此歷程充滿著許多無限的可能，端看你是否儲存足夠的資源及應變的能力，從研究結果中發現除了維持自主生活的功能外，心理層面的樂觀態度、靈性層面的安適與滿足、家人支持與陪同、交友網絡的擴展與經營、活動規劃與安排，以及尋求長期合作的資源等都是很重要的。

此外，若能投身公益志工服務及傳承經驗，並與不同世代交流分享，透過碰撞及融合型塑出不同的面貌。因此，如何讓一個老化的過程能夠『活躍』，其中牽涉到個人、家庭及社會的投入與連動，及老人表達自主意見及參與的程度，綜合來說，包括一、宣導預防老化的活動設計與安排；二、推廣銀髮族體適能檢測及訓練課程；三、鼓勵透過信仰獲得心靈寄託；四、提供老人心理支持管道及關懷服務；五、

鼓勵家庭成員陪同老人參與活動；六、增加老人團體及社區據點間交流聯繫的機會；七、強化民間團體及醫療單位與據點連結及投入資源；八、補助聘用專任人事費用協助老人團體運作及管理；九、鼓勵年輕人提出友善老人環境的構想及活動；十、增加年輕人與老年人對話與共事的機會。現今許多政策已經著手規劃及準備營造追求安全、自尊與幸福的老化社會，包括『友善老人』、『社區關懷』及『世代共融』等，企圖透過不同層面的介入讓大家正視老人需求及老人參與，並期望老年生活能朝向『活躍老化』之目標而努力。(本文作者：鄧世雄現任天主教耕莘醫院院長；許瓊文為耕莘醫院永和分院社服室主任；蔡宗學為耕莘醫院永和分院院長室高專；李育婷為耕莘醫院永和分院社服室組長；林雯惠為東吳大學社工所研究生；盧彥文為耕莘醫院永和分院社服室社工師)

人生體驗

松齡會副會長柯志崑 現年 88 歲

人生就像一場戲，朋友有緣才相聚；數十年來在一起，友愛情誼要珍惜
身心保健靠自己，有病看醫莫遲疑；凡事不能盡人意，不為小事發脾氣
富貴貧賤不要比，兒孫瑣事由他去；老伴好友在一起，安享晚年笑嘻嘻

參考文獻

- 行政院經建會(2008)。中華民國台灣 97 年至 145 年人口推計。2009 年 8 月 25 日，取自行政院經濟委員會網址：<http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0000455>
- 內政部統計處（2008）。主要國家老化指數。2008 年 6 月 15 日，取自內政部統計處網址：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/national/list.htm>
- 支敬德（2009）。高齡者活躍老化傾向之研究-以台灣地區老人會為例。社會政策與社會工作學系，暨南國際大學。
- 何穎芬(2008)。高齡者生活型態、老化態度與成功老化相關之研究－以雲林縣為例。成人及繼續教育學系，國立中正大學。
- 林麗惠(2005)。高齡者參與志願服務與成功老化之研究。生死學研究，4:1-36。
- 林麗惠(2006)。台灣高齡學習者成功老化之研究。人口學刊，33:133-170。
- 周玟琪、林萬億(2008)。從成功、活力與生產的老化觀點初探我國志願服務社會參與現況與影響因素，2008 年行政院國科會高齡社會研究成果學術研討會。
- 施教裕、王秀珍(2001)。老人互助團體的結果評估。中華心理衛生學刊 14(2):1-38。
- 徐慧娟、張明正（2004）。台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):1-36。
- 梅陳玉蟬、楊培珊(2005)。台灣老人社會工作。台北:雙葉書廊。
- 舒昌榮(2008)。由積極老化觀點論我國因應高齡社會的主要策略～從「人口政策白皮書」談起。社區發展季刊，122:215-235。
- WHO (2002)。Active ageing: a policy framework. September, 18, 2006, retrieved from http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf。
- John, Sai-Hung Tang, Chu-Ping Wang, Chiung-Wen Hsu (2003)。「A Preliminary Report on a Study of a Hospital-Based Middle Aged and Elderly Self-Support Group」, Second Asian ISSAM Meeting on the Aging Male, Taipei。