

社會連通性：樂活老化的基石

陳惠姿

摘要

絕大多數的現代人在退休後多可以擁有 15~25 年的老年生活，國際間紛紛致力於健康老化、活躍老化，期望能延長健康餘命，讓老年人享有身、心、社會及靈性安適的老年生活，進可能延遲失能至人生的最後階段。本文論述社會連通性(social connectedness)的概念，老年次文化的質變、進而基於社會連通性，就個人、家庭及社區(社會)三個層次提出建構年齡友善樂活環境之策略，期望作為老人照顧之參考。

壹、前言

全球性人口高齡化的現象是 20 世紀人類在社會經濟、醫藥科技努力的碩果，人類生命歷程中可能死亡機會大幅降低，絕大多數的現代人不僅多能進入老年期，如何在退休後約有 15~25 年的老年生活中「能有所為，保有健康、快樂享受人生」成為 21 世紀的議題。

國內公共電視台曾報導(周傳久，2008)在芬蘭中部佑華斯克城擁有世界最多健康老人的，許多 80 餘歲老老人們持續不斷鍛鍊體能，追求「人生最後兩星期才躺到床上去」的目標，這項報導讓許多國人嘖嘖稱奇。佑華斯克大學城的實例回應了活躍老化國際委員會(International council of active aging, ICAA)的倡導「…改變年老的

方式……保有活力…盡情投入生活……」(ICAA, 2021)。無獨有偶，紐西蘭奧克蘭大學(Auckland University of Technology, AUT)也推動的「永不嫌老方案(never2old program)」(AUT, 2006)，這兩項都是由當地政府結合大學校園資源，專業教師專長與學生學習活動，以及該城市志工服務共同推動健康老化、活躍老化的實例，老年人們參與他們所需要的體能方案、學習方案等，這些方案也正是教師專業探索、創新、精進以及學生學習的機會，彼此的投入(mutual engagement)形成的社會網絡(social network)，老年市民、大學校園師生及志工在互動中產生社會連通性(social connectedness)，在互動中建構了供高齡者享有『健康、參與、安全』的年齡友善的樂活環境(World Health Organization, WHO, 2002 & 2007)。

本文將論述社會連通性(social connectedness)的概念，老年次文化的質變、進而基於社會連通性，提出建構年齡友善樂活環境之策略。

貳、社會連通性(social connectedness)

一、社會連通性的意涵

人類具有其社會性，需要與他人互動，在人際互動過程中獲取社會支持，包括情緒性、實質性或是資訊性的支持，這些支持可能來自家人、朋友或是其他社會團體及其成員。社會連通性是指在人際互動中透過感知、評判的連結性，這種連結的產生具有一些特質，包括介入、互動與分享的過程具有持續、陪伴，以及更新性的特質(Romero, Herrera, Markopoulos, Van Baren, De Ruyter, IJsselsteijn & Farshchian, 2007)。對老年人而言，它具有活化老年生活甚至可激發健康行為模式的潛力；特別是對失能的老年人，這種例行性的社會互動可引發其正向的自我概念。社會連通性可透過正式性活動(例如參加宗教儀式、會議或是志願工作等)及非正式性活動(電話聯絡或是一般的社交互動)來建構。

社會連通性包括三個面向：社會投入(social engagement)、社會網絡(social network)以及社會資本(social capital)等，將分述如下。

(一) 社會投入：社會投入並不僅是加入

或是參加一個活動，而是一種投身式的參與、有所投入或是貢獻；例如參加宗教活動、志工服務、代間活動等。在個人層次，這種投入可以讓老年人有所歸屬，具有某種特定「有意義的社會角色」；在集體層次，透過參與，讓社會核心價值及其文化得以傳承、延續甚至發展。

(二) 社會網絡：是指在社會參與過程中，彼此的互動所形成的人際關係，通常可以由網絡的幅度、網絡中成員人數、互動頻度、緊密性以及網絡的易受傷害性來了解其社會網絡的特質。在老化過程中，可能會受限於身體功能、經濟能力，老年人通常會濃縮其社會網絡，也有可能為要了要維護網絡的緊密性或維護網絡不要受傷害而有所選擇；老年人的社會網絡甚至可能濃縮演變成照顧網絡，意即僅保有與其照顧者或是受照顧者的互動，一旦照顧網絡形成，往往就限制了受照顧者與照顧者的互動或是聯結，通常不易保有其原有的社會網絡。

(三) 社會資本：社會資本是指在社會互動中、社會網絡裡所產生的資源，這種資源，是可觸知、可感受到的；它可由個人與社區兩個層次來看(Cagney, 2007)，個人社會資本包括個人的正式的社會網絡的緊密度、社會支持程度，以及非正式照顧可用性、可近性；社區層次社會資本則包括公共或集體的參與度、社會網絡緊密度，社區組織或是

志願服務的活絡性，社會資本甚至可以防範暴力、犯罪，社區層次的社會資本對健康的影響力大於個人層次。常用為社會資本的指標包括公民對公共事務、志願服務的參與度、社區成員間的互助的行為或是信任。它對老年人而言十分重要，尤其是對社會參與受限或是獨居的老年人更是重要。

文獻中，社會連通性、社會資本、社會網絡以及社會投入經常混雜使用，也有學者以社區參與統稱為宜。雖然這幾個名詞並不相同，但是它們共同之處都是聚焦在社會網絡成員互動中所呈現的信任、互惠或是凝聚力。

二、社會連通性相關研究

社會連通性與老年人健康、幸福感間的關係是近代才受到重視，實證的研究也較有限。

Frankish, Milligan, & Reid (1998)探討社會支持與健康之關係，發現老年人在從事志工服務、傳承、參與公眾事物或宗教活動時，在與朋友、鄰人或是夥伴的互動中，可以獲得高程度情緒性的支持，是快樂的，對健康具有正向效果。

Cornwell, Laumann, & Schumm (2008)使用「美國社會生活健康及老化調查」資料庫，分析 3,005 位 57-85 歲老年人的資料後指出，隨著年齡增加，社會網絡幅度逐漸縮小、緊密度逐漸變小、在次要團體中有互動的成員人數也逐漸減少，但是隨著年齡的增加，與鄰居互動、參加教會及從

事志工等頻度可能相對增加；整體而言，隨著年齡增加，傾向於選擇保留對個人「有意義的社會參與」，但受限於體能，逐漸淡出屬於外圍或是表淺關係的網絡。

資通訊科技產品的優勢在於其不受時間與空間的限制，在虛擬的網絡中，藉著臉書(facebook)、SKYPE 或電子郵件(e-mail)等非傳統性的互動方式，期望增加使用者之社會連通性。Oeldorf-Hirsch & Sundar (2009)探討 440 位平均 69 歲的老年人，透過臉書的線上照片分享(online photo sharing)、線上社會網絡(online social networking)及線上新聞把關(online news gatekeeping)，分析研究樣本表達出分享(sharing)、生存(surviving)或是社會化(socializing)等與社會連通性相關的感受，前兩項在社會網絡上，研究樣本們增加了與家人或是原有的朋友間的緊密度，但是與其互動的成員數並未因此增加、或擴大其網絡幅度，至於線上新聞把關則沒有引發對公共議題的關切。隨著資通訊產品的普遍性，藉由適合老年人使用產品的研發與設計，在虛擬的網路中所形成的社會網絡、社會流通性需要更多的探討。

參、老年次文化的意涵的轉變

人生不同階段各有其不同的重大生命事件，不同於青年期或是中年期的重大生命事件，老年期所必經歷的重大事件伴隨著多重失落，包括退休後失去工作者的角色，家人或朋友的死亡，失去健康、功能，

這些失落彼此間具有骨牌效應，若是入住照護機構後更易快速失去原有人際互動、社會網絡，容易造成社會隔離或是孤寂感。根據次文化理論，老年人在其生命過程中經歷相似之環境、社會事件，在身、心、社會經歷近似之角色變化，加上退休制度改變了社會參與的方式與頻度，因而使老年人傾向於與其同輩的互動，並在互動的過程中產生相互依賴、認同與支持，進而形成獨特的群體(Rose & Peterson, 1964)。

老年次文化的形成，多是基於個人的健康狀況和行動能力，以便能與其他具有類似背景、經驗、態度、價值觀、信仰和生活方式的人交流。通常不是可以有所選擇的，而是基於年齡的因素，整體而言，是從衝突的觀點來看待老齡化，老年次文化隱喻著無助、等待被幫忙等負向的意涵。這個理論強化了年齡的因素，容易加深社會大眾老年歧視的意識。

隨著平均餘命延長至 70-84 歲，絕大多數現代人不僅有機會步入老年期，在退休離開職場後，平均仍將有 15-25 年不等的第三齡生活，推估 2050 年 90 億的世界總人口數中，約有 20 億是老年人 (WHO, 2009)；隨著老年人數的累增，老年群體將不再是少數群體。此外隨著不同世代老年人在教育程度上的提高，老年人在經濟活動與社會參與的影響力也隨之增加。

經濟合作發展組織 (Organization of Economic Cooperation and Development, OECD) (2006) 為因應高齡化社會的來臨，

於 2006 年提出積極的 3Ps 因應策略，3Ps 指的(一)人口(Population)策略，(二)生產力(Productivity)策略，以及(三)參與活動(Participation of activity)策略。人口策略是要提高經濟活動人口 (15-64 歲) 的比例，例如鼓勵生育或藉由移民政策等措施，藉以減緩高齡人口占總人口數的比例；生產力策略，例如延後退休、鼓勵初老者再就業或是彈性就業，亦即重返職場或在企業中提供其工作知識與經驗等方式，以提高生產力並促進經濟的發展；至於活動的參與是要鼓勵高齡者積極參與活動，以延緩依賴期的來臨，長期而言，對於社會與經濟的發展應有實質的幫助。

擁有 700 萬會員的美國退休人協會 (American Association of Retired People, AARP)，倡導「服務他人而不是要來被服務(to serve others not be served)」鼓勵會員貢獻所長；約占 4% 法國人口的第三齡俱樂部，提供退休人員學習活動，幫助高齡者與當地居民、外界環境保持好的關係，以促使高齡者與社會的互動 (李雅惠, 2007)。隨著老年人口數的增加、老年人以不同角色再就業、積極參與社會，呈現慢工、細活、傳承等正面的意涵，顯現出老年次文化的質變，前述兩個致力於準備老年人積極參與社會的組織，提供了典範實例。

肆、以「社會連通性」為基石建構年齡友善樂活環境的策略

以下將基於前述對社會連通性及老年

次文化的論述就個人、家庭、社區(社會)層次分別提出建構「友善環境樂活老化」之相關策略。

一、個人層次：擁抱五老吾寶：包括老健、老本、老趣、老友以及老伴。

(一)老健：是指保有健康的身體，依照生命歷程理論，生理功能在 30 歲左右達到巔峰，然後開始出現下滑的現象，進入老年期，下滑的速度更為明顯，在日常生活活動中日趨明顯；保有老健不僅僅是控制疾病，也要透過具體措施鍛鍊、定期監測、維持體能(physical fitness)。

(二)老本：是指經濟能力，多數文獻將退休視為個人經濟活動宣告停止、收入減少的轉折點，因此在退休前個人就要對個人在老年期的經濟需求與財務來源進行盤點、規畫，傳統文化中養兒防老的可能性在當今社會、經濟、家庭、住屋…各方面已逐漸式微；退休養老金、敬老津貼、國民年金及個人儲蓄讓老年人有機會保有老本。

(三)老趣：是指個人興趣、嗜好等，在年輕時期就培養、擁有的個人專長、嗜好或是興趣，到了老年期有更多的時間享受其樂趣；過去曾經築夢，希望擁有的才藝或是嗜好，這時候正是圓夢的時期。老趣也括從事個人喜愛的活動包括志工服務、宗教活動等利他的活動，擁抱老趣可以增添老年生活的色彩、豐富老年生活，在精神、情

緒等層面的需求獲得滋養。

(四)老友：是指個人的人際網絡，不限定是單獨的朋友，更包括朋友群、社團或其他正式與非正式的人際網絡。文獻上指出老年人可能因為體能(包括行動能力、視聽能力…)、經濟能力、在維持社會網絡上受到限制，但是對個人具有意義的社會網絡中反而更為頻繁。

運用個人參與活絡、保有社會網絡外，以資通訊設施如電話、電子文件(e-mail)、SKYPE 或臉書(facebook)，在社會連通性方面可以跨越時間、空間，甚至是個人體能等限制。

(五)老伴：是指親密友伴，這是社會網絡中最為核心的一環，夫妻是其中一種，但常是可遇不可求，知心好友、親密友伴，在老年生活中讓信任感老年生活中持續發揮穩定人際關係的效用。

二、家庭層次：珍視融入父母、祖父母角色的家庭生活

在生命歷程理論中，家庭「社會化」的功能讓親子、手足、夫妻角色得以發展，做為個人進入學校、職場或社會其他團體尋求角色定位的基礎。資訊時代中交通便捷、資通訊科技產品之普及，地球村的經濟概念，家人可能分散在各地、在不同時段上班，免於時空之限制、家庭型態小型化，讓許多的祖父母沒有機會在家庭生活

中感受、享有祖孫情。老年生活中父母以及祖父母角色的扮演，不論東西方社會，在世代交替、傳承、靈性生活上都具有其重要意義。

家庭層次具體的措施是透過多元的溝通方式、安排定期的家庭團聚；

(一)與老年父母同住者，在生活模式上尋找最大共識，包括作息、飲食、進餐時間、娛樂.....等，讓彼此有共處也保有獨處的時間與空間；

(二)未與老年父母同住者，可以透過定期之團聚、電話、SKYPE，移除空間距離的限制，電子郵件、臉書等近一步排除時間落差的障礙。

(三)定期家庭相聚

1、團聚的頻度可以是每週、每月、每季、每年或是在特定節日，家庭成員在團聚中讓家庭的社會化功能持續發展。

2、團聚時可以刻意安排有段時間與老年父母憶往事、展現絕活，欣賞過去家族成員照片、.....。

3、留下照片作為日後分享之訊息資料

三、社區(社會)層次：形塑親老的社區(社會)文化

社區層次包括群體、社會甚至是國家，高齡化是人類歷史中未曾出現的現象，需要有創新的思維，才有機會與能力發展適合的政策與措施。相關建議如下：

(一)銀髮產業的創新先鋒人才的培育：

高等教育中融入老年學，讓各種專長學生探索未來銀髮產業之契機，

包括適合老年人使用的字體大、低音頻的 ICT 產品、電腦遊戲、電視節目、易穿脫的服裝設計、健康蔬食、交通設施.....。

(二)親老公共政策的推動：高齡化是人類社會努力的碩果，老年的經驗無法在進入老年期前瞭解，藉由親近長者，才有機會認識、了解需求、決定高齡社會中議題的優先順序。

(三)友善環境的建構，包括物理環境與人文環境

1、符合通用設計標準、安全、可近且易獲得的物理環境，例如

(1)平穩、安全之步道

(2)交通的設施：容易上下車的公車、長秒數的紅綠燈標示...

(3)購物設施：商品標示字體夠大、顏色對比易辨、物品陳列高度合適、

(4)住屋建築：台階、採光、出入口符合通用設計

(5)多元式訊息傳播：讓視、聽功能受限者

2、共享的人文環境：設計推動各類社區服務方案

(1)終身學習方案：運用社區校園資源提供老年人學習課程，與高齡者共享學習資源，包括中高齡者退休規畫、老年志工學習方案、電腦使用等。

(2)代間共融方案：學童課後安置服務的志工爺奶、定期探訪認養爺奶。

伍、結論

高齡化是一項無法逆轉的社會現象，日益累增的老年人口數，不應該只是被視為社會的負擔，而要成為社會精進發展的

挑戰，以共享社會資源的態度，創新的思維，塑造一個供其與社會互動到終老的友善環境。(本文作者現為輔仁大學護理學系副教授)

參考文獻

中文部分

- 內政部統計處 (2010)，內政統計年報。2010 年 8 月 10 日，取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/>
- 行政院研究發展考核委員會 (2009)。九十八年個人/家戶數位落差調查報告。2010 年 8 月 30 日，取自 http://www.digitaldivide.nat.gov.tw/statistics_more.asp?id=34
- 行政院經濟建設委員會人力規劃處 (2006)。中華民國台灣民國 95 年至民國 140 年人口推計。2010 年 8 月 15 日，取自 http://www.cepd.gov.tw/business/business_sec3.jsp?businessID=54&parentLinkID=8&linkid=91
- 李雅慧(2007)・新型態的退休後活動 -- 法國第三年齡俱樂部，邁向高齡社會，落實老人教育政策白皮書：2007 高齡教育整合與創新研討會 會議論文集。
- 吳坤良(1999)・老人的社區參與動機、參與程度與生活適應之相關研究。北縣成人教育輔導季刊，5：38-46。
- 周傳久(2008)・活躍老化：貼心芬蘭系列報導之一・公共電視台獨立特派員・資料取自 2010 年 8 月 15 日 <http://www.peopo.org/innews/post/14900>
- 陳肇男、林惠生 (1995)。台灣老人之社團參與和生活滿意。台灣地區人口、家庭及生命品質研討會，345-367。
- 傅嘉瑜(2005)・高齡者社團參與、參與程度與生活滿意度相關研究。未發表碩士論文・台北：國立政治大學。<http://nccur.lib.nccu.edu.tw/handle/140.119/34670>
- 台灣網路資訊公司 (2010a)・九十四年度台灣無線上網使用狀況調查摘要分析 資料取自 2010 年 8 月 15 日 <http://www.twnic.net.tw/download/200307/1007c.pdf>
- 台灣網路資訊公司 (2010 b)・九十九年度台灣無線上網使用狀況調查摘要分析 資料取自 2010 年 8 月 15 日 <http://www.twnic.net.tw/download/200307/1007c.pdf>

英文部分

- Ajrouch K. J., Blandon A. Y., Antonucci T. C. (2005). Social networks among men and women: The effects of age and socioeconomic status. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*. 2005;60:S311–S317
- American Association of retirement people (AARP) (2010). Philosophy, Mission ofAARP. Retrieved from <http://www.aarp.org/about-aarp/>
- Cornwell, B., Laumann, E.O.,& Schumm, L.P. (2008). The social connectedness of older adults: A nationalprofile. *American Society Review*, 73(2,) 185-203.
- Cagney, K.A. and Wen, M. (2007). Social Capital and Aging Related Outcomes. In Kawachi, I. Subramanian, S.V. and Kim, D.(eds). *Social Capital and Health*. New York, NY: Springer.
- Frankish, C.J., Milligan, C.D., and Reid, C. (1998). A review of relationships between active living and determinants of health. *Social Science and Medicine*, 47 (3), 287-301.
- Greaves, C.J. and Farbus, L. (2006). Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: Outcomes from a multi-method observational study. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126 (3), 134-142.
- International council of active aging(ICAA , 2001). Active aging philosophy
Retrived Aug. 15th 2010 from http://www.icaa.cc/about_us/historyofactiveaging.htm
- McPherson J. M., Smith-Lovin L., & Brashears M. E.(2006). Social Isolation in America: Changes in Core Discussion Networks over Two Decades. *American Sociological Review*. 71:353–75.
- OECD(2006). *Live longer, work longer*. Paris: OECD.
Retrived Aug. 15th 2010 from <Http://oecd.org/els/employment/olderworkers>.
- Oeldorf-Hirsch, A. & Sundar, S. S. (2009). Social Connectedness via Social Media: Sharing, Surviving. *Journal of Computer-Mediated Communication* 12, 1.
- Robertson, R. D. (1988). Recreation and the institutionalized elderly: Conceptualization of the free choice and intervention continuums. *Activities, Adaptation and Aging*, 11(1), 61-73.
- Romero, Herrera, Markopoulos, Van Baren, De Ruyter, IJsselsteijn & Farshchian, (2007). The concept of social connectedness.
Retrived Aug. 15th 2010 from <http://www.astra-project.net/node/127>

- Rose, A M., Arnold, M. Peterson, W. A., & Davis, F. A. (1965). The Subculture Theory of Aging: A Framework for Research in Social, Gerontology in Older People and their Social Worlds, pp. 28-49, 1965.
- Shaw B. A, Krause N., Liang J.,& Bennett .(2007). Tracking Changes in Social Relations Throughout Late Life. *Journal of Gerontology: Social Sciences.*; 62B:S90–S99.
- Seeman, T.E. Lusignolo, T.M. Albert, M. Berkman, L. (2001). Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high functioning older adults: MacArthur studies of successful aging. *Health Psychology*, 20 (4), 243–55.
- Stone, W. (2003). Inquiry into long-term strategies to address the ageing of the Australian population over the next 40 years. Australian Institute of Family Studies. Retrieved from <http://www.aifs.gov.au/institute/research/>
- WHO (2002) . Active aging a policy framework. Retrieved March 30,2007 from http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf