

# 嬰兒潮世代老人如何實踐 成功老化的路徑芻議

余紅柑

## 壹、前言

全球在二次大戰後出現的嬰兒潮世代 (baby boom)，於未來十數年內將逐漸步入老年，並進入退休階段，世界各國因應老人人口爆炸的現象，積極檢視現行老人福利、醫療保健政策、服務輸送體系是否能滿足老人老化的需要。2002 年聯合國「世界人口老化」報告書指出，已發展國家 60 歲以上人口至 2050 年將達總人口的 33.5%，日本更高達 42.3%。2000 年至 2050 年間，全世界的 65 歲以上的老人，在總人口中的比例增長超過一倍，80 歲以上的老人成長比例快速，2020 年世界上只有 35% 的老人居住在工業化國家，65% 的老人居住在發展中的國家（周翠主編，2004）。

台灣地區 65 歲的老人人口，於民國 82 年占總人 7.09%，93 年達到 9.33%，依據行政院推估，台灣老人人口到 110 年將占總人口的 16.8%，116 年將達 20.69%，130 年估計會占總人口 30.25%（2004，行政院主計處）；而中國大陸 2002 年 60 歲以

上的老人人口超過總人口的 10%，每年以 3.2% 的速度成長，2025 年占總人口的 18.5%。美國預計在 2030 之前 65 歲的老人人口將占總人口的 20%，日本預估也將達總人口 32% 上下，在人口老化伴隨少子化雙負向交互影響下，世界各國面對此一現象，無論在老人經濟安全、健康、醫療保健及就業服務等政策上，都必須有所調整與修正方能因應。

台灣為因應快速高齡化與少子女化社會型態，老人福利政策朝向基礎性與發展性並進，建制年金制度保障老人基本生活保障，透過老人基本生存權益完整的保障下，方能得以建構發展性與投資性的老人福利政策；而日本則在既有的老人福利政策框架下，於 1980 年後期廣續推動高齡化黃金計畫、新黃金計畫、黃金計畫 21 及公共介護保護制度（莊秀美，2005）；美國老人福利的政策思維，從以第三者的慈善、關懷、照顧可憐老年人的心態，轉變成認同老化是生活的一部分，美國老人福利政策新趨勢著重老年生命品質，強調有生產

價值的老年生涯，其主要政策如重新定義老人退休、設置老人和殘疾人士資源中心、餐食、交通、設置多元的老人活動中心、重新平衡長期照顧系統、健康照顧系統等。

預估臺灣 2015 年老年人口比，將僅次於日本，排居世界第二（江亮寅、應福國，2005），臺灣老人福利政策規劃者及實務工作者做好準備了嗎？臺灣現行老人福利政策是否能適切的滿足嬰兒潮世代老人人口的需要？嬰兒潮世代的老人人口如何融入成功老化的理念，即早規劃老人生涯等面向，為本文主要探討的議題。

## 貳、現行老人福利制度政策

老人福利法自 69 年訂定以來累經修正，老人福利政策的理念，從宏揚敬老美德、維護老人健康等宣示、理想化的福利思維，發展到以維護老人尊嚴與健康，安定老人生活，保障老人權益等重老人人權為主軸的福利策略，老人福利政策以經濟安全、健康維護、生活照顧三大規劃面向為主軸。為周全對老人的身心照顧，並就老人保護、心理及社會適應、教育及休閒亦分別推動相關措施（內政部，2010）。

表 1：我國現行老人福利政策主軸項目彙總表

主軸項目	子項目	服務內容
經濟安全	1.中低收入老人生活津貼	
	2.中低收入老人特別照顧津貼	
	3.敬老福利生活津貼	
生活照顧	1.居家及社區式照顧	日間照顧
		營養餐飲
		輔具購買租借與居家無障礙環境改善
		家庭托顧
		交通接送
	2.機構式照顧	補助民間參與老人福利機構之經營
		辦理機構評鑑促進機構業務健全發展
		辦理老人福利機構聯繫會報
		未立案機構輔導
		補助民間機構團體辦理各項訓練研習及休閒、育樂活動
		公共安全管理白皮書」執行各項策略措施

		責成各縣市政府主管機關加強查核機構 防火避難設施安全作業
		養護（長期照護）定型化契約範本
	3.建立社區照顧關懷據點	
	4.失智症老人多元服務方案	
	5.老人保護（含獨居老人關懷 照顧）	設置相關資訊及資源「單一窗口」
		強化獨居老人之關懷服務
		提供緊急救援服務
		成立「失蹤老人協尋中心」
	6.心理及社會適應	設置北、中、南三區設立諮詢服務中心
	7.休閒、教育及社會參與	長青學苑
老人福利服務（文康活動）中心		
行動式老人文康休閒巡迴服務		
休閒育樂活動		
健康維護	1.老人預防保健服務	
	2.中低收入老人裝置假牙補助	
	3.中低收入老人重病住院看護 補助	

資料來源：整理自內政部社會司網站（2010）

分析我國老人福利政策約略可分為經濟安全、生活照顧、健康維護三大面向，其中生活照顧分為以照顧為主軸的居家及社區式、機構式（安養、養護含失智），及以安老服務為主軸的社區照顧關懷據點、老人保護、心理及社會適應、休閒、教育及社會參與等，服務內容偏重於老年已產生的問題處遇，較少關注老人老化預防性服務的提供。

面對即將成為老人人口的嬰兒潮世代，任何一項老人福利政策都將成為國家

龐大的福利支出，OECD 國家的經驗提出「在地老化（aging in place）」的觀點，降低照顧成本（蘇麗瓊、黃雅玲，2005）；另吳淑瓊、莊坤祥（2001）研究指出世界主要國家對老人照顧政策原則，認為老人應該在其生活的社區中自然老化，以維持老人自主、自尊、穩私的生活品質。林清鯁（2003）的研究指出支持老人留在社區中生活的資源仍有不足，未來應以強化居家支持系統，結合社區中長期照顧服務與醫療資源。諸多的研究明確的指出，照顧服

務是老人福利政策重要的策略，也是未來老人福利經費重要支出項目，如何降低老人照顧成本，除了在地老化的策略外，成功老化的概念自 1970 年代後，漸漸受到學界及實務界的關注，從預防性的概念，實踐老化壓縮理念，達到急速老化的理想，延長老人自我照顧的年限，壓縮他人照顧的需求與成本，被視為 21 世紀老人福利政策的理想模式。

## 參、老化的相關文獻討論

從生命歷程觀點探討個體老化，充滿了多層次 (multilayered) 的時間概念，老化不僅解構了生物學意義上的年齡概念，同時也涵蓋了社會、歷史的觀點的多元化的整合與分化，(1) 生物時間是指實際年齡 (age)，即個體自出生後生理及心理的發展，代表著個體在生命週期中所處的位置。(2) 社會時間指的是個體扮演特定角色的時間，強調社會規範、期待影響了個體進入生命歷程特定階段的時間點、時間長短、角色期望等。如以「家庭生命歷程」為例，社會時間通常是指個體離家、結婚、生育等年齡。社會時間的概念充分地反映了社會文化因素對個體生命歷程發展的實際約束力效果，甚至於透過社會制度的建立，形成一種集體的生命歷程模式。(3) 歷史時間是指個體之出生年份於歷史脈絡下的位置，指涉的是具共同社會經歷的同齡群體或世代。此一概念將個體置於特定的歷史情境中，關注歷史事件和大環境對人的影響。

生命歷程觀點的重點在於「去分化」，將人的生命歷程視為整體作為政策思考的起點，以「時間」概念為其核心要素，透過多層次時間概念、多面向生活場域之分析架構，有系統地整合與其交織盤纏之制所產生的互動過程。從生命歷程的觀點思考個體老化的理論，消極性老化的觀點認為個體老化死亡是自然的現象、積極性老化的觀點則強調個體具有自主抑制老化的能力，而成功老化理論強調積極性老化的必然性外，也認同自然老化的思維。

### 一、消極性老化理論

「老化」被視為「人」的生物有機體發展的過程而非疾病，隨著成熟發展因而喪失某些生理機能如生育能力，進而邁向死亡的一種過程。隨著年歲的增長，生理與心理大多會有所變化趨近退化，個體因老化常會帶來許多病痛和不適，導致生活上的不便，雖然有時候身體不適與生活的不便，不一定因生理機能退化所引起，但是老化確實是影響生心理變化的重要因素之一。

人類老化的過程因人而異，老化速率也不盡相同，因此，老化過程的差異有著許多層面的影響，可能是基因上的、社會學上、心理學上、經濟學上的因素不同所導致老化程度及老化速度的不同。老化的理論常透過生命發展週期觀點及社會性觀點加以說明：

**(一)生命發展週期觀點：**強調老化過程只是人類生命中的一個階段而已，它是一個在正常不過的生命階段，就如同青少年時期與壯年時期般一樣，每個

階段都只是一個必經的過程罷了，老化只是在走完生命的一個階段所顯現出來的生理機能變化。

## (二)社會性觀點：Cumming&Henry(1961)

提出的社會撤退理論，可視早期解釋老人社會性老化最完整之學說，該理論視老年為一個時間點，老人本身與社會雙方都能同時感受到將面臨互相分離之樣態。例如從工作崗位退休，這種撤退過程是可被理解的一種自然的與正常的趨勢，反映了一個基本之生命旋律。個體從社會性關係中撤退過程被假設為正常的社會功能，對社會與個人的服務是正面有益的，雖是如此，當個體從社會關係中撤離的過程，同時也意味著某些社會性功能已進入退化的現象。

## 二、積極性老化理論

從消極性老化理論的觀點，自然性的生命週期、維護社會性功能平衡的社會性撤退，對老人而言都是不可抗拒的現象，應該順應其自然發展。另有從積極性的觀點，倡議如何有效的抑制老化的速率，延長正向功能，降低照顧機率。

### (一)社會活動理論(Social Activity Theory)

社會活動理論從社會功能面思維，認為老人們如能積極地參與社會活動生活過得更滿意，將延緩機能性的退化現象，該理論假設社會如何界定老人?是根據老人所從事之活動而定，老人們如何想像自己，則依據老人社會角色或所從事之活動

的社會參與程度而定。社會活動理論認為多數人在老年時期，繼續他們在中年期就已建立之社會職務與角色，從事生活與社會活動，因為他們在實際生活上有同樣之需要與價值，透過被需要的持續而讓老人的功能延緩喪失。

### (二)社會繼續理論 (Social Continuity Theory)

社會繼續理論聚焦於社會與心理之適應觀點，認為當一個人在年邁時趨向於繼續維持一種一致的行為模式，為了代替失去的社會角色會去尋找相似的角色，以因應社會環境的變化與維持適應能力，同時承認個體在他老邁時不會產生戲劇化之改變，他的人格特徵照樣維持跟成年生活時相類似，一個人生活之滿意度與人生價值的一致性跟他一生之生活方式與經驗息息相關，晚年之生活特徵與我們在年青時期相類似(Atchey, 1972; Neugarten et al.,1968)。

社會活動理論與社會繼續理論，共同的觀點是注意到人們在老邁時，照樣傾向於維持他們原先之生活方式，要盡可能，盡量的保持相同習慣、人格特徵、生活方式，這些都是他們在早年就已養成的(Costa & McCrae,1980)，依據活動理論與繼續理論，在老年期之任何社會互動減少，可能由於失去健康或身心殘障所引起，而非老化。有許多研究工作支持這些觀點，例如：老人之繼續健身運動、社會交際活動、經濟之生產角色，這些都是對老人之心理健康與生活滿足有正面之貢獻，研究文獻也指出社會他人的的態度與期望、非正式之社會活動，或僅僅在心理

上領悟到正式之參與的社會整合，都可能促進老人主觀性的福祉(李宗派，2003)。

### 三、成功老化理論

嬰兒潮世代的老人，除了長壽外，受到較高的教育，有比較充足的經濟資源、這些條件的累積將成為重要的社會資本，比較有可能實踐成功老化的理念。在探討成功老化之前，首先應釐清正常與非正常老化過程，就老年學而言，把正常衰老變化與疾病區分開來是重要的，疾病是不正常的，任何年齡的人都會有得到疾病的可能，任何年齡層的人得到疾病都應該積極接受治療，將老人疾病視同正常老化的過程，將嚴重影響生活品質，老人得到疾病是異常的，應及早治療，而且不應該認為疾病是老化的一部分。正常的衰老過程如老花眼、行動緩慢等，都屬正常生理變化，且不受疾病和環境因素的影響。

既然老化誠屬正常，如何讓高齡者活得久又能活得好，雖然 1960 年代 R.J.Havighurst 等人首先提出成功老化的概念，且有不同的學者提出不同的觀點，如 K. Lawton、L. George 提出士氣、幸福感 (well-being)，B.L.Neugarten 等人則將其視為生活滿意度 (life satisfaction) (Griffith,2001)。在 1960 到 1970 年間，對於此一概念之探究，多屬活動理論和撤退理論之論辯，而較少論及成功老化的積極功能 (林麗惠，2002)。1986 年美國老年學會的年會首次以「成功老化」為探討主題，1984 年麥克阿瑟基金會針對成功老化的概念進行基礎性的研究，強調老化的正面意義，並藉此發展美國成功老化概念

性的基礎架構，以改善美國老人的身心健康狀態，進而提升其心理及認知能力 (張嘉倩，1999) 1990 年後成功老化的概念、理論越趨成熟。

黃富順 (1995) 將成功老化界定為係指個體對老化的適應良好，生理保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。能夠做到成功老化的人通常經歷數十年的初級老化 (primary aging) 過程之後，繼之為相當短暫的三級老化 (tertiary aging) 過程，最後在平靜的狀態中 (通常在睡夢中) 走完人生全程。亦即，得以避免及壓縮次級老化的產生。

葉宏明等人 (2001) 指出，成功老化係指老當益壯，在結構、功能上變化最小，且沒有環境、疾病、生活型態的不良影響：更進一步地說，成功老化是指基因和正面的環境因素互相作用，老化的過程是個體各種功能緩和的降低，少有疾病及殘障的影響。

另根據麥克阿瑟基金會，將成功老化定義為 1.罹患疾病或因疾病導致失能的機率很低，2.良好的心智與體能狀況，3.積極生活等三項基本行為或特徵的能力，其中最優先的條件是沒有病痛與失能。事實上，成功老化指的不只是活動的潛力，還有實際參與活動 (也就是積極生活)，成功老化最為關注人際關係以及具有生產力的行為 (張嘉倩譯，1999)。

Rowe&Kaha (1998) 強調成功老化取決於個體的選擇和行為，重視個體的自主性，個體只要有成功老化的意願，即可藉由自身的選擇如生活型態的改變及努力而

達成。

而 Demery (1987) 提出積極參與、延續生命熱忱、對老化過程正向看法、對於高齡社會的正向圖像、強調老化的正向特徵以及強調退休生活的重要性等可行途徑，如何及早協助嬰兒潮世代的年輕老人邁向成功老化的途徑，應列為老人福利政策的重要方案之一，透過高齡者教育學習方案的倡議與行銷，提升高齡學習的意願，協助高齡者邁向成功老化。

## 肆、延緩老化的相關論述

### 一、社會參與的觀點

依據李宗派(2004)老化理論與老人保健身心障礙研究，提供老人參與的活動，端賴我們如何看待，並非只單獨的外在行為而已。從現象觀點而言，如果老人退休或年齡限制使老人在事實上之參與變為不可能，因此活動理論的思維聚焦於老人如何尋找發現代替品來補充以前的社會角色與活動(Atchler,1985)。透過許多為老人設計之活動如：老人活動中心、老人服務中心、長青協會、或老人大學等機構，都鼓勵老人長輩參與，建構延緩老化機制，這些活動服務項目都假設老人是健康的、活動的、願意參與的，一般而言活動機能好的老人對社會活動參與意願較高，在許多方面係為中年期生活之延長，而非老年期的老人。就實務而言，社會活動理論運用在老化之過程上仍有許多阻礙，例如老人再婚對於女性老人是較為困難，勞動市場也有年齡歧視，超過40歲的工作者

已經被視為老工人了，老人們如果能更貼近現實地認識這些存在的事實，就可以激發他們對晚年有較為妥善的規劃(李宗派，2004)。

從社會學的觀點無論社會活動或持續理論，均強調應從社會參與過程與人際網絡的連結，建立社會的角色，尋找社會位階，延緩社會撤離。另在心理學老化理論的面向，晚近 Baltes & Baltes, (1990) 提出「選擇、完美與補償」(Baltes,1997)觀點，認為在每個生命階段都有心裡上之收穫(gains)與損失(losses)，但在老年時期之損失大大超過所收穫的。巴爾特氏(Baltes)主張「演化發展尚有不完全的地方，尤其在人生之最後時期，在這一時期之社會支持，不足以補償個人在生理結構之衰退與行為功能上之損失(Baltes & Smith, 1999)」。

許多老人學家都在討論成功老年之策略概念，他們設法要排除一種刻板化以「年齡基礎之老年」錯誤概念，認為老年並不代表快速的衰退、脆弱與老邁。成功老年之概念，不應該建立在否定老年晚期身心功能之真正損失。其重要觀念係為鼓勵老人盡量樂觀地發揮其本身能力，來補償日漸失去的身分地位或身體之活動能力(李宗派，2003;曾野綾子，2007)。

### 二、自我概念與社會關係的觀點

Kunkel & Morgan(1999)指出要如何衡量一個人是否達到其成功老年？從觀察其生活滿意度與身心福祉感，尤其在其身心退化與衰老過程中從事測量都是必要的方式。涉及的老化心理學面向包括：(一)自

我概念(Self Concept)包括自我認知、人格特點、以及兩者對個人行為之影響。(二)社會關係(Social Relationship) 包括人際關係、以及別人對自己之知覺與看法。(三)思考過程(Thinking Process) 包括了個人記憶、解決問題之能力、以及其他認知功能。

自我概念與社會關係 ( Self-Concept and Social Relation)的形成與互動，從生命週期的經驗事件，可窺視釐清。例如一個人之外向性格，喜歡跟別人互動似乎是由兒童時期一直延伸到老年時期，一個人有懷疑個性的，或是容易被騙的，似乎都一生保持那種類型之人格特徵，但在自我概念之其他部份可能產生變化，隨著身體形象 ( Body Image ) 的轉變而調整，嬰幼兒其大小便被照顧是理所當然，老年期則因功能喪失而需要被照顧，對自我自立效能產生懷疑與恐懼，自尊心隨著時間之變遷也會改變，跟著個人事業之成敗、個人關係、職業的、智力的或其他社會關係，自尊心可提昇或下降。

心理學家楊格(Carl Jung)認為老年期之「自我概念」才是真正之「自我」，當「角色失落」或「角色中斷」(role losses role discontinuity)無法獲得，如退休或失去配偶時，其社會角色再也沒有機會代替或補充，其自我概念就產生適應問題。另社會學與心理學的討論認為，老年之意義係為個人主觀體驗的，並非外在之社會角色所決定的，因此，無論面對什麼狀況，晚年都是最好的，因為即使遇到不幸的事，臨屆晚年期，也不需要面對太久 ( 曾野綾

子, 2007 ) 老年或可詮釋為人生晚期之自由(late freedom)。

### 三、認知理論與功能(Cognitive Theory and Functioning)

認知理論認為一個人之認知變遷，要比確實之客觀變遷，對於個人行為具有更重要之影響，同樣的人生事件，例如退休對一個人的認知察覺，認為是一種「損失」而變為悶悶不樂；但對另一個人卻認為是一種「自由」，可由工作之壓迫環境中釋放出來。認知的、情緒的、以及動機的因素，體現我們如何去察覺領悟人生之任何事件。而老年人對於察覺領悟與適應之主宰控制有很多個人差異，可由檢閱個人一生成敗榮辱、跟其他人保持正面關係、自治自律與自決、對環境之主宰力量、個人信仰、生命之目的、個人之成長與一生之發展來瞭解老人的意義。

在尋找晚年之意義往往低估老年認知功能之重要性，其實老年之認知功能是一個嚴重問題。在心理功能方面最受老化影響的就是認知功能之衰退，在檢視個人能力去完成日常生活之活動時，認知功能與其他心理功能受到老化之影響最大，雖然跟著正常老化過程，老人之記憶、反應、基本資訊處理與解決問題的能力出現衰弱，但是其它的認知功能依然是平穩的，有的能力甚至於改進了。

老人雖然在認知功能損失一部分，但仍然可以學習適應技巧來因應日常生活，例如學習「互動新智(interactive)」或是「合併認知(Collaborative Cognion)」(李宗派，2004)。例如手足間的互補，一個記憶故

事之某一部份，另一個可回憶起領一部份，加以併合就變成較完整之故事。另一種認知適應稱為「選擇完善之補償(Selel Optimizat Compensation)」老人要逐漸縮小他們適應能力之範圍，選擇日常生活最有用之適應技巧來因應老年人之生活，且認知功能之損失程度與速度，將影響老人之晚年生活，是否有意義具有尊嚴。

## 伍、實踐成功老化的路徑

晚年美學的作者曾野綾子於自序中說：「人並非突然變成老年或晚年的，在經歷漫長的歲月後，人才抵達老境，如果如此，在老境之前，人必須先播種再談收穫，臨死之前，很自然地，由自己決定自己要何處生活，以及活在何種風景當中」道盡生命晚期的自由與自在，晚年或許是自我生命週期中最能自我控管的歲月，如何能不珍惜。老年的姿態，實際上取決於年青時代不同的生活方式，因應老人的生活，必須從年輕時代即常常謹記於心，反覆練習。

成功老化的概念，亦可詮釋為晚年美學，透視生命的有限性，年輕時，有許多時間，但因為不知今後的命運將如何變化，無需太早規劃，當晚年和老年的時間所剩無幾，深知自己能做的即為有限，到了晚年，才會讓許多人想念，自己也認清該採取種行動。如何實踐晚年美學的觀點，社會學家提出，「年輕型老人」的概念，強調退休後的生活，若能「悠然自得」，則必須靠自己獨力完成，以及必須擁有獨自

一人也能安居的能力，其先決條件必須在年輕時就開始至並持續訓練。常律法師曾說：人的一生 25 歲之前是接受教育學習的階段，25-50 歲是事業耕耘的時期，心智與潛力都必須全然的投入，累積並豐富自己的人生，50 歲之後應進入回饋社會的修行階段，日常生活所需以自己能用的為取捨，訓練自己清心寡慾，這些功課都必須平日練習。老年生活的準備，應從中年開始，如何成功老化的策略與作為略述如下：

### 一、透過保健與養生，減緩機能老化

老化引起生理上的症狀有老花、視力模糊、淚管閉塞、淚水減少、聽覺減弱而引發嚴重的重聽、觸覺減弱、冷熱感覺衰退、容易感冒、運動時較以前容易氣喘、較容易便秘、夜尿較以前頻密、記憶力和學習能力減弱等症狀。而隨老化而來的疾病有皮膚老化、老人癡呆症、中風、心臟疾病、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、關節炎、白內障、失聰、癌症、小大便失禁等。

防止老化的秘訣 1.減少日曬時間及頻率 2.少吃甜食飲食當中，多補充鈣質，3.避免經常暴露在化學物品的環境下，4.避免因工作上和家庭的負擔的所造成精神壓力，5.避免煙、酒、藥物的使用增加膠原蛋白的攝取，6.飲食方面要均衡、避免食用動物脂肪及精製糖，多吃纖維性食品，如水果和蔬菜，以及服用抗氧化劑維他命 A、C、E 等，7.每天喝 1200cc-2000cc 潔淨的開水。綜合而言，預防老化、促進身體健康必須從年輕就得開始做起，回歸自然的生活、多食用蔬菜水果、多補充抗氧化物質，才能延長老化，活出年輕與健康。

## 二、強化自我照顧，培養獨處能力

自立的生活態度，以不依賴他人生活為原則，若以「依老賣老」的生活態度，則會覺得別人為自己做事是應該的，甚至認為受平等待遇是一種人權，因此，即使沒有錢，和有錢一樣享有相同的待遇平等、正義的。事實上，人權僅止於基本人權而已，「自立」的思維始於經濟的獨立，自己必須認同一個原則，單獨依人無法做到的事，就必須花錢請別人代勞，若無錢可用時就必須死心，並且安然自處。自立對老人而言就是「擁有自己照顧自己的能力」。

美好晚年生活從退休後開始，退休調適的具體途徑為：1.心理調適，對退休具有正確觀念，對老化具備正向態度。2.生理調適：在生活上做良好的規劃和安排。3.經濟調適：宜開源節流，維持生活的穩定與自主。4.社會調適：參與進修研習活動，從事再就業或志願服務及休閒活動等。

## 三、透過認知學習，形塑「健康終老」運動

「生命形成朝向終老」是生物體自然循環鐵律，優雅老化的目標是達到健康終老，或許從未思考生命的起點與終點竟在咫尺之間，然而老年人必然需面對終老之路，如此健康終老，透過心理認知過程調整，作為策略：

**1.體悟孤寂學會獨處：**每個人都必須學習失去生活伴侶後，生活自處能力，深刻體驗無論家裡的電燈是否亮著，都必須忍耐，屋內只有自己一個人的那種孤寂，一個人度過晚年的寂寞，老人必須

練習過這種生活，預備好享受獨處的晚年。

**2.體悟死亡的終極藝術：**針對死亡的情境，描寫的最簡潔的則是舊約「聖經」中的約伯記：「我赤身出於母胎，也必然赤身歸回。」老年人是否能健康終老決定在於在是否能坦然「面對死亡」，孔子說「未知生，焉知死」的觀點，強化東方哲理以實踐生命為主，而死亡卻是人生不可避免的自然現象，許多研究指出，缺乏對死亡的了解以及心理準備，會產生極度憤怒錯愕的感覺而難以適應，因此，對老年人而言，學習死亡的生命教育是有靈性生命自主必備的要件。

**3.為生命終點尋找意義：**創世紀的名言「生命的盡頭是生命樹，死亡的盡頭是知識樹」，體悟到生命的過程更重於存有，活在世間是為了完成任務而來，死亡只是肉體的休息。從安寧照顧的觀點，如果，臨終病人本身以及其家屬能有機會了解臨終過程，以及思考如何因應死亡，並找出適當的調適之道，對於臨終階段的身心適應，將會有很大的幫助。

## 四、活化社會參與，建構社區照顧的網路

如果說，20世紀隨著高齡化社會的到來，使得老年人參與社會活動成為保證老年人生活質量提高和享受社會福利程度的重要手段，低齡老人參與社會活動越來越得到社會的認可和支持，高齡老人將越來越多從「分離」轉向「活動」狀態。人類壽命的延長，使得人類受教育的歲月延

長，工作的歲月延長，而衰弱的歲月越來越短。高齡老人參與一定的社會活動是老年人口高齡化的必然選擇，透過各種社會參與的媒介，讓老年人達成活在社區、終老於社區。如 1.宣傳高齡化社會中高齡老人參加社會活動的意義。2.發展無障礙居住環境，建立良好的生活機能及人文素養豐富的環境。3.規劃適切吸引人的活動，讓高齡老人透過媒體提供參與率 4.透過鄰里互動建立在地支持及人際互動網絡，陪伴、傾聽、語言互動等都視高齡老人所需要的關懷。

高齡老人的增加趨勢還在延續發展中，鼓勵越來越多的高齡老人參與社會活動，使得他們從虛弱而需照顧的狀況向自立且能助人的狀況轉變，確實提高高齡老人的生活質量，構成 21 世紀健康老齡化的重要環節。若能以 2005 全面推動的「社區關懷據點」為成功老化實踐的據點，除了基礎的健康照顧服務項目外，透過多元在地化的活動，建立自我照顧學習網，延長成功老化第二級任務，再以 50 歲年輕老人為社會參與老人照顧的主軸人力，建立社區老人連結互助支持網絡，落實在地老化的理念，壓縮第三級老化照顧時間，得以降低老人長期照顧的人力與成本。

## 五、形塑「活就要動」的行動文化

李瑞金、盧弈婷（2005）的研究指出，大多數嬰兒潮世代的女性老人對老年的經濟安全存在著不安全感，老年生活的規劃朝向獨立、自給自足的生活、不願意自己成為子女的負擔，是大部分女性老人的期待圖像，雖然或多或少都有一些儲蓄準備

但仍感不足，需要退休金來補充。

經濟學者指出老人人口因醫療技術的進步，壽命的過長超出原先的預期時，其保留用以供退休後使用之資產耗盡，生活陷入無以為繼的現象，稱之為長壽風險 (Longevity risk)。未來面對長壽風險，除要增加儲蓄已以因應退休後的生活所需外，重要的是整各社會可能必須考慮將法定退休年齡延後，Siegel 教授推估 2050 年時，美國人的平均退休年齡將必須為 76 歲，必須延長工作以補生產力及退休金的不足，僅依賴社會安全網的支付是不夠的 (Siegel, 2007)。

李翊駿、齊鈺（1999）的研究指出香港老人認維持健康是老人最要的事，而麥克阿瑟研究中，許多被研究者的老人指出「繼續幹活」、積極享受生活和保持良好的人際關係，對於老人生活幸福最為重要 (周翠主編，2004)。

綜上所論，修正嬰兒潮世代老人對於「退休」的認知，重新定義退休的意義都是極為重要的課題，退休只是生命歷程中不同活動場域的轉換，從工作 25 年的職場退離，並不代表不再從事有薪工作，有可能是另一職場的轉換，可能是全職，或是非全職的時薪工作，投入生產性的活動也有可能是補充人力不足必然的現象，也有可能是補充退休準備金的不足。或許，也有可能選擇參與非生產性的活動，以建構自己的人際活動網。此外呼籲老人政府政策規劃者，應積極擬定教育方案，協助嬰兒潮世代的年輕老年人口，如何將「活就要動」的概念，納入日常生活規律的活動

系統中，藉以實踐成功老化的理念，降低未來照顧成本。

## 陸、結論

李瑞金、盧弈婷（2005）針對嬰兒潮世代婦女老年生活準備之因應研究指出在經濟安全方面著重投資理財與財產信託等方是固守老本外、高齡人力的再運用、強化社區照顧功能、健全社會安全體系尤其是醫療保險的支出，及老人福利政策的行銷與包裝等都是老人極為需要的福利政策。

而社會福利國家對老年福利政策的規劃，必然依其國家經濟發展而有所差異，世界各國養老制度的實行清楚劃定了個人進入及退出勞動市場的年齡界線，並得以在退休階段領取年金。透過這樣的年齡設定，福利國家將現代個人的生命歷程大略劃分為三個階段：童年至青少年的就學受訓期、青壯年的就業期以及老年的退休養老期。而整個生命歷程的時間表序，環繞著經濟體系的勞動市場而設定，在經濟充滿不確定的情況下，從效率與社會正義的觀點，需考量如何因應老年給付支出的負擔；倘若採取確定給付的隨收隨付制，主

要支付老人退休經費的承擔者將為現階段年輕世代工作者，如此，提高工作所得稅是必要的策略，也因此可能加重年青人及低技術工作者的經濟負擔；若我們採取固定提撥制，則退休金給付支出，必然得由老人自己自行承擔。因此，面對政策不確定性，而即將步入老人階段的嬰兒潮世代者，對老化後的經濟風險，應及早評估規劃。

不可諱言，嬰兒潮世代的老人人口，即將面臨退休養老制度的改變，將是世界性的潮流趨勢，而福利國家針對特定風險的社會安全網設計，也僅是配合生命歷程年齡規範的配套措施，無法滿足個別的、特定群體的需求。為能降低老年生活風險，啟動成功老化的教育概念應有其必然。或許，對您而言，什麼時候「認老」並不重要，曾野綾子（2007）：「如果晚年意含隨著年齡的增長，生命愈加有味，也會有更多的發現，那麼，相信樂趣也會隨之增加」。也就是說，當個體認識體悟「老之將至」，將會越能認真的思考，規劃老年生活，尋找自己最優雅的老化歷程。（本文作者現為內政部兒童局專員）

## 註釋

註 1：1951 年紐約時報專欄作家 Sylvia F. Porterg. 首先將二次大戰後於歐洲、亞洲、北美及澳洲等地區在 1946 年至 1964 年間出現大量嬰兒出生的現象稱之為「嬰兒潮」的人。

註 2：常律法師「正德社會福利慈善基金會」創辦人。

## 參考文獻

### 中文部分

- 內政部 (2007)。我國長期照顧制度總結規劃報告。網址：[http://e-care.moi.gov.tw/MOI\\_HMP1/upload/information/PTc002B1.htm](http://e-care.moi.gov.tw/MOI_HMP1/upload/information/PTc002B1.htm)。
- 內政部 (2008)。內政部統計資料庫。網址：<http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp>。
- 江亮演、應福國 (2005)。美國老人福利政策新趨勢。社區發展季刊第 110 期。
- 李宗派 (2003)。老化理論與老人保健，中華民國社區發展協會年會與學術研討會專題演講發表。台北市：實踐大學。
- 李瑞金、盧弈婷 (2005)。嬰兒潮世代婦女老年生活準備之初探與因應。社區發展季刊第 110 期。
- 李翊駿、齊鈺 (1999)。香港老年人生活滿足感之決定性因素。香港老年學報，第四卷，第一期。
- 吳永志 (2008)。不一樣的自然養生法。台北：原水文化。
- 吳淑瓊、莊坤祥 (2001)。在地老化：臺灣二十一世紀長期照顧的政策方向。台灣雜誌。
- 余德慧、石世明、夏淑怡、王英偉 (2006)。病床陪伴的心理機制：一個二元復合模式的提出。應用心理研究，29，71-100。
- 余紅柑 (1996)。淺解安寧照顧。監護工訓練手冊。彰化：內政部老人養護中心。
- 呂惠芬 (2008)。日本社區整體照顧制度之研究。社區發展季刊 121 期，台北：內政部。
- 周翠主編 (2004)。老年學與老人工作面面觀。香港大學秀莆老人研究中心。
- 林麗惠 (2002)。成功老化條件及策略之探討。臺北市終身學習網通訊 38 期。
- 莊榮彬 (2005)。安寧共同照顧簡介。安寧療護，10(1)，39-43。
- 莊秀美 (2005)。少子高齡化社會福利政策建構：日本因應對策之分析。社區發展季刊第 110 期。
- 曾野綾子 (2007)。晚年的美學。台北：天下雜誌股份有限公司。
- 陳瑞明 (譯) (2002)。營養考量。李玲玲等(合譯)，老人護理學：概念與實務 (pp.975-1000)。台北：五南。
- 陳崇仁 (1995)。臨終與關顧。講義-未出版。

- 黃富順、陳如山、黃慈編著(2003)。成人發展與適應。台北：國立空中大學。
- 黃富順(1995)。成功的老化。載於成人教育辭典，118。臺北：中華民國成人教育學會。
- 財團法人愚人之友社會福利慈善事業基金會(主編)(2006)。社區照顧關懷據點實務操作手冊(pp.29-67&DVD)。台北：內政部社會司。
- 葉宏明、吳重慶、顏裕庭(2001)。成功的老化。臺灣醫界，44(5)，10-11。
- 傅偉勳(1993)。死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學。台北：中正書籍。
- 蔡啓源(2008)。建構「老人長期照顧制度」之我見-日本「公共介護制度」經驗之參酌。社區發展季刊 121 期，台北：內政部。
- 蔡友月(2004)。臺灣癌症患者的身體經驗：病痛、死亡與醫療專業權力。台灣社會學刊，33，51-108。
- 張明志(2008)。在生命暗處點燈-安寧的藝術。台北：天下雜誌股份有限公司。
- 張嘉倩譯(1999)。活力久久。台北：天下雜誌。
- 趙可式(1998)。臨終病人的靈性需要及照顧。安寧療護 6(1)，2-5。
- 黎筱圓(2006)。幽谷伴行中的生死兩無憾—談臨終關懷與安寧療護。安寧療護，11(2)，175-182。
- 鐘國文(1998)。老人退休調適之研究，中原學報(人文及社會科學系列)26卷4期。
- 蘇麗瓊、黃雅玲(2005)。老人福利政策再出發—推動在地老化政策。社區發展季刊第110期。
- 謝美娥(1993)。老人長期照顧相關理論。台北：桂冠圖書股份有限公司。
- 蕭宏恩(2007)。存在於人之自然本性內的臨終關懷。台灣醫學人文學刊，8(1)，49-61。

#### 英文部分

- Baltes M.M.(1996) The Many Faces of Faces of Dependency in Old Age. Cambridge University Press, New Work.
- Baltes P.B., & Baltes M.M.(1990) Successful Aging : Perspectives from the Behavioral Sciences. Cambridge University press, New York.
- Baltes P.B. & Smith J.(1999) Multilevel and systemic analyses of old age; theoretical and empirical evidence for a fourth age. In : Bengtson V.L., Schaie K.W.(eds.) Handbook of Theories for Aging, 153-73. Springer, New York. Bengtson V.L.
- Demery, M. (1987). Some solutions for successful aging. (ERIC Document Reproduction

Service No.ED283995)

- Griffith,T.D.(2001).The relationship between death awareness and successful aging among older adults. Unpublished doctoral dissertation,The Florida State University.
- Mader S.( 1985 )Inquiry into Life, 4thEdition, 258. In : Wm C. Brown, &Dubuque I.A.
- Siegel M.T( 2007 )The new mixed economy of welfare: Public and private. Social Work °
- Riley M.W.,Foner A. & Riley J.W.(1999)The aging and society paradigm.In : BengtsonV.L. & Schaie K.W.(eds.)Handbook of Theories of Aging,327-43 Springer,New York.
- Rowe,J.W.&Kahn,R.L.(1997).Successful aging. The Gerontologist,37(4),433-440.
- Rowe,J.W.&Kahn,R.L.(1998).Successful aging.New York : Dell publishing.