



壹、前言

臺灣老年人口，女性比例高過於男性，源自於臺灣女性平均餘命高過男性，依據內政部「中華民國人口統計年刊」指出，國人平均餘命至 2009 年為 79 歲，較 1999 年的 75.9 歲增加了 3.1 歲，男性由 73.3 歲增加至 75.9 歲，女性則由 79.0 歲增加至 82.5 歲，男性延長 2.6 歲，女性則延長 3.5 歲，雙方差距擴大為 6.6 歲；相形之下，老年人口趨向女性化。同時，女性老人單身戶也增加中，根據行政院主計處（2006）資料，臺灣 65 歲以上老人獨居比例，自 1979 年以後，除了 2000 年下降低於 10% 以外，均在 11% 以上，但在 2009 年又下降至 9.16%，其間有老年榮民的效應。依據學者分析，1990 年獨居家戶 27% 為老人，其中男性多過於女性，主要就是大陸來臺退伍軍人因素；楊靜利、曾毅（2000）推估退伍軍人因素在 2010 年左右會消失殆盡，女性壽命又比男性長，女性獨居人數會逐漸超過男性（陳肇男，1999，54；蔡

文輝，2008；楊靜利，2010：49；黃松林、楊秋燕、鄭淑琪 2010）。

女性老人獨居人數增加的趨勢中，也看到女性老人未婚人口的增加，根據內政部統計，女性老人十多年來有偶率一直維持在四成八左右，喪偶則維持在四成七左右，未婚則在二成五左右，離婚則波動較大，近年來都在二成五左。其中未婚人口比例雖未明顯成長，但在數量上則由 1988 年的 25,937 人增加到 2010 年 31,411 人。人口數量雖是小眾，但多數國家仍偏向以結婚為社會常模，對未婚單身常有莫名的負面刻板化印象，被認為破壞傳統女性家庭生命歷程的常規，所以老年女性在最後一段的女性生命週期中是不被看見的（invisible in the female life cycle），換句話說，老年未婚女性最後一段生命經驗是被忽視的（Depaulo, 2006; Allen & Walker, 2006: 157; Macvarish, 2006; Cwikel, Gramotnev, & Lee, 2005），所以兼具「女性」、「老化」、「未婚」、「獨居」特質者缺乏因婚姻而牽動的社會網絡與社會支持，

也無法養兒防老，其如何處理老年準備，值得由其生命歷程探索研究。

貳、重要文獻探討

一、生命歷程觀點 (The Lifecourse Perspective)

社會學者運用生命歷程觀點 (The Lifecourse perspective) 可追溯到 1920 年代芝加哥大學的社會學家如 Ernest Burgess、Robert Park 以及 W. I. Thomas 等人的研究，但真正成功應用這個觀點從事經驗研究的學者是 Elder G. Jr.，他運用 Oakland Growth Study (1920-21) 出生世代的長期資料，研究 1930 年代美國經濟大蕭條所得大幅減少的特殊經驗，對該世代青少年及中年期家庭發展的影響，於 1974 年出版「經濟大恐慌時代的孩子」(Children of the Great Depression: Social Change in Life Experience) 一書，係由寬廣的歷史情境下去了解變化的軌跡與理由，樹立了生命歷程研究的典範。但相關研究直到 1990 年代才更成熟，在二十世紀末期已成爲行爲科學新興的典範，近二十多年來西歐及美國快速興起此種研究方式 (Marriage and family encyclopedia; 施世駿, 2002; 馬慧君、張世雄, 2006; 邱天助, 2007)。

依據婚姻與家庭百科全書 (Marriage and family encyclopedia) 對生命歷程觀點的定義，其先確認生命歷程理論，通常就被稱作生命歷程觀點，該觀點是研究人類生命、結構脈絡、和社會變遷的一種多元學科典範；這種研究取向包含由一整列學

科的整合，特別是歷史、社會學、人口學、發展心理學、生物學及經濟學所組成的科際整合。強調個人生命與其生命中的歷史脈絡及社會經濟脈絡之間的強力關係。生命歷程就被定義「歷經一段時間，個人接二連三所擔負或扮演社會界定的事件與角色的結果」(引自 Giele and Elder 1998)，包括：不同年齡階段所發生的事件、以及深植於社會結構與歷史改變所影響的社會角色；但這些事件與角色不必然在一定的順序中持續進行，卻相當構成一個人的實際經驗總和。

研究生命歷程有幾項重要原則需要掌握，社會學家 Glen Elder 建議以三個交叉關係模式來探究這個問題，該三個交互影響的關係模式包括：1. 生命或家庭歷史與社會歷史間；2. 家庭單位的生命歷程和家庭成員個人生命間；3. 在家庭中的事件歷程和其他制度部門間 (如經濟和政治體)；數年之後，Elder 加入「社會時間」面向 (social time)，意旨在特定社會中或社會脈絡中，生命的階段變遷是受到社會規範期待的影響，另「歷史時間」讓每個人與家庭都處在不同文化年代中，所以也特別強調世代影響，因此，Elder 的生命歷程觀點，特別強調個人和歷史的變化是交織在一起的，加入動態和過程面向 (dynamic and processual dimension) (Brettell, 2002)，已大致成就了生命歷程觀點的基本原則。

研究者綜合相關文獻整理出七項原則：

1. 生命幅度發展原則 (The Principle of

life-span Development)：強調人類發展與老化是一生的過程 (life-long processes)，而早期生命階段發展出的關係、事件和行為會影響其後續生命的關係、身分地位和福祉。

2. 人性動能原則 (The Principle of Agency)：強調個人的動能、計畫和努力的信念會影響生命結果，也就是說，個人是建構自己生命的主動者，在家庭背景、生命階段、結構性安排和歷史條件供給的機會和限制下，個人仍能做出選擇。

3. 時間與空間的原則 (The Principle of Time and Place)：強調社會和歷史脈絡對個人生命的重要性，一些歷史事件，戰爭、大蕭條或歷史動亂都會影響個人的心理、家庭互動和世界觀，創造出可供選擇的機會或無可選擇的限制。

4. 時機的原則 (The Principle of Timing)：強調階段變遷的重要以及社會脈絡下個人能夠選擇的時機如何，個人生命階段變遷 (life transitions)、生命事件和行為模式發展的前因和後果，會因個人生命的時機點而有所不同，有人可碰到一個符合其個人或家庭生命發展階段的適當時機點，而產生好的發展。

5. 連結關係的原則 (The Principle of Linked Lives)：強調生命的交互牽連 (interconnectedness)，個人生命一定會與他人的生命發生接觸與連結，特別是透過親屬連帶 (bonds of kinship) 代代相連，生命就是包覆在與他人的關係下並受到他們的影響。

6. 異質與變異原則 (The Principle of

Heterogeneity or Variability)：結構或過程的異質性或變異性也是生命歷程的重要原則，同代 (generations) 或世代 (cohorts) 並不是同質性的人群總合體，他們會因性別、社會階級、家庭結構、種族和宗教等面向之不同而有所差異。

7. 政府干預原則 (The Principle of governmental intervention)：強調福利國家制度的安排對個人的生命有決定性的引導效果，如福利國家制度對個人生命歷程有形塑的效果，影響老年經濟安全甚大。(Bengtson, Elder & Putney, 2005: 494-495; Marriage and Family Encyclopedia；施世駿，2002：118-141；蔡旻真，2011)

綜上，生命歷程觀點，強調社會結構、歷史文化脈絡、政府福利干預對人的影響，但也強調人的動能可以在鉅視層面的歷史與社會結構脈絡中做出選擇，而這些選擇也凸顯出相同世代中的同一群人仍有其異質性與變異性，也表示這些原則之間的交互影響。

二、老年準備

老年準備，顧名思義就是在進入老年前，預先對老年生活做準備，期待老年如何過生活，又如何適應老年人角色的一種準備，與「退休準備」的概念有些重疊；「退休準備」強調對工作角色轉變的先期規劃與安排，包含了心理、生理與社會等不同層面的準備，「老年準備」固然包括退休準備的概念，但更強調的是調適老年角色的準備，也就是說進入老年期，除須面對身體結構和生理機能的老化外，還須面對退

休所帶來的工作收入減少、心社會角色的適應，還有失落感等各種情緒問題，因此需要在進入老年期之前，便是老年期可能的問題定預作準備（呂寶靜，1997；沈志勳，2004）。

臺灣一項有關 20-64 歲民眾老年準備情形，發現僅 50.74% 有為老年生活做準（呂寶靜，1997）；美國全國在地老化委員會（National Aging in Place Council）也認為老年生活準備不夠：「所有年紀的美國人都十分珍惜獨立生活的能力，但對在地老化卻缺乏計畫」，老年準備不只是個人的事，也是整個社會的事，也是國家的事；換句話說，老年準備不僅是個人層次，尚包括社會層次；這兩個層次相互關聯，社會層次的準備會影響個人老年生活的資源取得，而個人準備也可以影響社會層面的調整，國家、社會對老年的準備會對個人的老年準備產生相輔相成的效果。

（一）社會層面的老年準備

世界衛生組織發起的年齡友善城市全球網絡（World Health Organization's Global Network of Age-friendly cities），紐約市是美國第一個加入的城市，由政府支持同意努力改善促進活躍、成功和健康老化的環境，結合不同領域的領導者，進行友善老人環境協助促進老人成功老化，所做的努力包括：

1. 交通服務方面：如對老人安全的街道，加寬人行道或加設避難區，以防老人無法一次走到對面馬路的需要，或增設倒數鐘及延長過馬路時間，增加老人過馬路

的安全。另如設置市場專車，運用學校校車空檔時間載送老人到超級市場。

2. 休閒服務方面：增設藝術空間，鼓勵藝術家志願到老人中心教學服務老人以換取展示其藝術的空間。

3. 老人走失服務：設銀色警示（silver alert, a public notification system），屬一種公共佈告系統，利用公共媒體、社區組織，紐約市政府網絡等尋求 60 歲以上走失老人。

4. 社會參與方面：設立時間銀行，老人可透過志願服務累積時數換取日後所需要的服務時數。

5. 財務服務方面：建立友善老人商家，由志工訪問商家徵詢對老人的優惠意願，鼓勵商家優待老人消費，節省老人開支也促進老人消費。

臺灣對老化社會，無論政府或民間都是有所回應的，以內政部發行的社區發展季刊第 125、132 期為例，125 期主題是「高齡化及少子化」，關切的議題包括老人經濟安全（含年金與財產信託）、健康照護、生產性活動、老年人角色、創意老化發展、高齡友善網絡使用等；132 期主題是「活躍老化」，關切議題包括，所以已有充分知覺社會對老年準備的課題。但實際執行如何？行政院 98 年 9 月 7 日院臺內字第 0980093938 號函核定友善關懷老人服務方案，大致參考世界衛生組織（WHO）2002 年所提「活躍老化」（active ageing）概念，訂出方案目標：（一）加強若是老人服務，提供關懷照顧保護；（二）推展老人健康促進，強化預防保健服務；（三）鼓勵老人社

會參與，維護老年生活安適；(四)健全友善老人環境，倡導世代融合社會。可見政府借鏡國際性老年準備的企圖，不過成果有待檢驗。

(二)個人層面的老年準備與影響因素

老年期所遇到的問題至少有下列六項：(一)身體器官和功能衰退，健康惡化問題，(二)退休後收入減少的經濟安全問題，(三)心社會角色的適應，(四)孤獨、空虛、失落等情緒問題，(五)自由時間增加的休閒安排問題，(六)面臨死亡來臨問題(呂寶靜, 1997)，所以沒有一個制度可以包覆個人所有問題的適應，個人仍應為自己期待的老年生活有所準備。Achen (2011) 引介溫哥華老年學者 Gail Haskett (2011) 的看法，認為老人潮來臨，老年準備應即刻著手進行 (<http://www.kansas.com/2011/07/26/1948268/prepare-now-for-the-challenges.html>)，他提出個人老年準備十大秘訣：

1.挑戰退休概念：不要以為 65 歲退休是最好的選擇，為退休前要考慮好你是否負擔得起退休，思考好還有什麼是決定要退休的因素，然後再做出決定。其中包括“心理準備好了嗎？”

2.做好退休預算：根據美國退休人員協會 (AARP) 統計，超過一半的嬰兒潮世代老人沒有計算好儲蓄額度，雖沒有一個絕對的數額可以適合所有的人。有專家認為至少需要等同於退休前的 70% 的收入，但如果你是低收入，就需要約 90%。當然金額的多寡也取決於設定的生活水

準，最好退休前先請教財務規劃師或線上試算器來確定所需金額。

3.開始儲蓄：當確定退休時間，要開始節省立即存錢。

4.排除所有債務：若有卡債者應洽詢信貸顧問，並開始處理債務削減計劃。

5.照顧自己的健康：每天運動一小時，多吃水果和蔬菜，有助現在和老年時的生活品質。

6.為衰弱與死亡提前規劃：提前計畫萬一生病或死亡的相關計畫，可以協助家人免除抉擇的困難。提前備妥照顧委託書，讓你的配偶或家人可在你無能力決定時替你做出適當的健康照顧決定。

7.召開一次“如果...怎麼辦？”的會議：和家人面對面分享你若失能或死亡時你希望如何處理。

8.準備無障礙的家：根據美國退休人員協會 (AARP) 的統計，約 90% 的嬰兒潮世代老人喜歡留在家裡，而不是去老年養護之家，因此需要提前做好住家修改，以便身體老化時仍能繼續待在原處，去除一些障礙設施，不要等到事情發生再做。

9.廣結善緣：多結交工作和家人之外的朋友，如果社交生活圍繞著工作及家庭，就設下了老年孤獨的境地。所以應盤點所認識的人有那些，退休後有什麼人可以填補所需的社會需求，並經常參加活動以擴展社會生活圈。

10.積極的生活態度：好的態度有助於調適老化的挑戰。

綜上要訣，其實環繞在五個重要概念，就是適當的經濟、健康的身體、積極

的社會參與、無障礙居住環境、好的生活態度，尤其希望留在原住處、原社區生活的老人，更應提前對自己的健康風險和財物處理進行評估與選擇（<http://www.seniorhomes.com/p/aging-at-home/Aging at Home: How to Prepare>）。

國內五老基金會，近年大力倡導「老身、老居、老伴、老友、老本」五老哲學，也是一種老年準備的基本原則，所謂「老身」，指的是要有健康的身體，年輕時就要開始建立健康生活，定時做運動，飲食均衡，適當作息，以保健康。「老本」則指經濟能力，年輕時就要能未雨綢繆，定期儲蓄、預備退休金或適當理財，老時才能有本錢生活，「老伴」偏指婚姻伴侶，要與伴侶建立良好關係，彼此互愛、互持，老時相伴。「老友」指的是結交一些志趣相投、可以互相交心的朋友，到老相伴扶持或一起參加社會活動。「老居」則是自己熟悉的居住環境，通常是長久居住的場所，會有熟悉的鄰居與生活環境。

綜觀前述國內外的老年準備，有十分接近的看法，但是否每個人都能夠如此預作準備？根據國內學者研究，發現僅 50.74%，有為未來老年生活做準備，無準備者占 49.26%，至準備項目按百分比高低排序如後：存錢（62.78%）、注重保健（45.32%）、參加人壽保險（43.80%）、培養休閒嗜好（32.28%）、養兒育女（28.61%）、買房子（25.70%）、學習過獨立生活（24.94%），以及爭取政府開辦老年年金保險（18.35%），（呂寶靜，1997）。所以準備項目以「金錢儲蓄」為多數人的選

項，「保健」次之，「培養休閒嗜好」與「學習過獨立生活」就相對較低，但未婚老人未必是如此，前依內政部有關老人生活狀況調查，指出未婚老人較已婚老人有較高的休閒旅遊生活的期待，所以未婚老人，尤其是女性老人的準備會是如何，值得進一步討論。

至於有那些因素影響老年準備，現有文獻討論的並不多，就國內研究，在個人特質方面，發現「性別」僅「存錢」一項達到差異顯著水準，年齡部分年齡愈大愈可能做老年準備，婚姻狀況則已婚者較可能進行老年準備、教育程度部分愈高者愈可能做老年準備。在經濟能力方面，收入愈高者愈可能進行老年準備，或擁有自有房屋所有權者、中老年人目前每月收支平衡，有存款互助會、有股票債券、未來可領取退休金者會為養老做準備（呂寶靜，1997；溫雅嬪，2007）。世代效果方面，1945年以前者之「成熟世代」最不重視退休休閒生活」與「退休休閒生活計畫」，也傾向「完全沒有」進行理財規劃；也較「X 世代」（出生於 1965-1981 年間）與「嬰兒潮世代」（出生於 1946-1964 年間）少經營家人與朋友的人際關係，國外學者 Ekerdt et al. (2001) 的研究證實，年齡在 55 歲、女性、已婚者、臨時工作者等則通常沒有退休生活事前準備（丘中岳，2004）。至國外研究認為女性擁有資源較男性少，而且平均教育程度與收入比男性低，老年準備情形比男性差（Behling & Merves, 1985；Behling, et al., 1983，引自呂寶靜，1997）。

參、研究方法與發現

本研究以生命歷程觀點深入訪談質性研究方式，於 2012 年間訪問 13 位年齡 57 歲到 84 歲的獨居且未婚女性，他們出生於西元 1928 年到 1954 年，其中有四位屬於前嬰兒潮二期世代（出生於 1927-1936），四位屬於為前嬰兒潮一期世代（出生於 1937-1946 年期間），這兩個世代同屬於日據時代，另外五位則出生於臺灣脫離日本

殖民、國民政府遷臺後的時間，所謂的嬰兒潮世代。其中年過 65 歲以上者見證臺灣政治體制由殖民到民主的轉變，也經歷臺灣經濟由窮困到逐漸豐裕的改變；65 歲以下者則未經戰亂，並隨年齡增長漸次嚐到臺灣經濟成長的果實，兩個不同世代的人經歷不盡相同的政治、經濟變動，並存在現在的臺灣社會，不同的生命歷程牽動了不一樣的生命面貌，對「老年準備」，也各有其論述。研究參與者基本資料如下表：

名字	年齡	教育程度	獨居時間	住屋情形	主要經濟來源
金枝	84	小學、美護理證照	23 年	自有	年金
玉葉	82	不識字	25-26 年	自有	中低收入
月春	79	日小學肆	7-8 年	租用	中低收入
月娥	75	小學肆	10 年	自有	中低收入
月桂	74	初中	20 年	自有	儲蓄
智真	69	碩士	40 年	自有/借用	年金、儲蓄
金玉	68	小學	2 年多	租用	中低收入
修心	68	小學	20 年以上	租用	低收入戶
夏敏	61	專科	5-6 年	自有	薪資、儲蓄、投資
美倫	61	碩士	30 年以上	自有	年金、儲蓄、投資
慧如	58	五專	15 年	自有	薪資、儲蓄
麗雅	58	高商	近 1 年	自有	儲蓄
冬梅	57	專科	10 年	自有	薪資、儲蓄、投資、房租

附註：1. 名字係假名，每一位研究參與的生活自理能力無虞。2. 年齡以民國 100（西元 2011）年受訪時為準計算。

一、準備「生」？準備「死」！

老年準備就學理定義，是爲了讓老年可以自在生活，所以關注「生」的事情，

但本研究年齡最高的一群，經濟狀況相對較差，在他們的世代都是應付生活爲主，有如俗語所說「生吃都不夠，那來曬乾」，每天惶惶渡日，忙於應付現實生活，經濟

力的不足，「準備」的概念是一種奢侈，75歲的月娥女士，小學肄業，從14歲開始工作，到65歲才退休，但都沒甚麼積蓄，賺的錢都給父母家用，直到50多歲，老人家都走了之後，才開始自己運用，就十幾年，也因工資低，賺不了多少錢，無法存錢養老。像他一樣經濟狀況不佳的研究參與者，把「老」當作歲月的自然變化，沒有甚麼是可以準備的，或說無心插柳的成果，說不上是有意識的準備。

「都在幫忙父母，要怎樣存錢，現在有這間厝（當初買給父母住），不用跟人家去租，不用跟人家租，比較不會被人趕，也是要繳稅。不是好厝，就是有所在住而已，不像人家住那麼好」（金枝女士）

相對於「死」的準備，則相對認真，依靠微薄年金生活的金枝女士生活不富裕，訪問過程中，一再強調錢很重要，他不遺憾未婚，但遺憾錢太少，「有錢就有朋友，有錢就有親戚」是受訪中，他一直強調的概念，所以他擔心他死的時候，沒有人會來，也擔心自己是否能「好走」，能否沒有病痛地自然往生。

「煩惱沒錢，（死的時候）就沒人會走腳到。…老都擔心死這件事而已，不曉得會怎樣。…沒人拜，不要緊，我不會擔心沒人拜，較好回去就好」（金枝女士）

「想那麼多要做什麼，時間到，熄掉（指死掉）就好了，捧出去就好。…沒什麼要顧慮的（未來），現在就吃飽穿暖就好，沒想那麼多。…年紀越大

我就是手拿高（雙手合十做拜拜狀），不要讓我不會走路就好。」（玉葉女士）
希望未來「好走」是很多受訪者的心意，他們藉由宗教力量，尋求未來「好走」，燒香拜佛或誦讀經書，都是方法；84歲的金枝女士（小學）熟知一些經書，並能朗朗上口頌唸，家中二樓供佛，經常燒香拜佛。差一個世代的低收入戶修心女士則更徹底地從宗教尋找往生後的去處，他相信有極樂世界，只有好好修佛及做公益，就有機會通往西方極樂世界。

「每天都會接近經書，我們要做功課，時間很少，七十歲了（虛歲），時間已經過命也減，所以有甚麼可以快樂的，要趕快修，西方極樂世界是有。有一些見證的（略）」（修心女士）

「死」的準備，還有更具體的「後事」問題，玉葉女士（82歲，不識字）靠低收入生活，不接受手足的金錢協助，自己仍省吃儉用存了棺材本，「我是想留一些，到時不用再讓人拿錢出來辦就好（指後事），這樣就好」。修心女士則更周延的準備了一切，他要一個自己想要的後事。

「後事我買好了，我擔心人家隨便給我做，我買好生前契約，我要樹葬，我有交代我妹妹，○○這個，是第○的妹妹，我妹妹有的在屏東、鳳山，這個較常來接觸，生前契約、遺書都要寫，我要穿甚麼，都準備了，照片也照好了，我外面要穿海青。最重要就是這一世要趕快修，以後會有蓮花果位接你回去。」（修心女士）

女士)

二、不用準備/已經準備好「後事」!

相較於偏高齡、低經濟能力或低教育程度的研究參與者對「死」的關切，擔心不能好好走，又擔心「後事」怎麼辦。其實就「老年準備」的定義，著重在老年生活的規劃，讓老年生活安定，本研究參與者將「死亡」當作老年生活的一部分，很自然認為是老年準備的重要選項，但是所採取的態度，仍有些世代出入，出生於前嬰兒潮一世代與嬰兒潮世代者，比出生於前嬰兒潮二世代者，相對地，更能灑脫面對「後事」，但反映出兩種截然不同的瀟灑。

(一)不用準備後事

嬰兒潮世代、高中畢業的麗雅女士與前嬰兒潮一世代、大學畢業的智真女士將走上「死亡」視為自然的事，只是眼睛一閉，就看不到，不用擔心會如何處理，相信到時候一定有人會處理。

「想那麼多，眼睛閉上，就不要管，政府也不會任你放著爛，不用想那麼多，厝邊就受不了，不要擔心。」(麗雅女士)

「那個不用擔心，因為我發現多少人都都沒有準備，自然就處理了，我相信我不會人緣差到沒有人要理睬我，若是沒人要理睬我，反正也不是我的事啦，不用擔心那麼多。…我不會像人家一定要怎樣，我若死了，我的骨灰就灑一灑就好，不然誰要來跟你掃墓？墓在朋友的心中最重要。」(智真

(二)已經準備好後事

相對於對「後事」採取不用掛心的態度，出生於嬰兒潮世代、專科畢業的夏敏女士與慧如女士，則很認真得處理妥當，屆時不用花錢，也不會勞駕朋友或親人處理。慧如女士，沒有任何親人，他認為凡事都要自己先處理好，夏敏女士則有弟弟與侄兒，但他也不想麻煩他們，兩人都簽署大體與器官捐贈，到時候就由受贈醫院處理其「後事」，可讓自己對社會盡最後一點心力，同時也免除家人朋友的喪葬費用與喪事的處理，他們兩個對自己未來的後事，都已預備在案。

「有些事我也都安排好了，像骨髓捐贈、大體捐贈，我都做好了，我也跟我弟弟說，也不要救我，切結書都寫好了，以不要麻煩他們，到時候不好，就去找慈濟，以後也不要祭拜，不要花你們的錢，不用花錢買靈骨塔，不要浪費他們的錢。慈濟會問你大體捐給哪一個醫院或就捐給慈濟醫院，骨灰要放在哪裡也會問，我說就寄放在花蓮慈濟就行了，花蓮很漂亮，我覺得很好。」(夏敏女士)

「我跟我朋友講，我簽了器官捐贈及大體捐贈。器官捐獻不一定能實現，我不知道會怎樣死，器官能不能用，若能用，就先救活人，若不能用，就捐大體給高醫做研究，因我都在高醫，所以我跟我朋友說，身後事，不用麻煩你們了，都由高醫解決，大家

都不用為我的後事煩惱。」(慧如女士)

三、未婚者可提用/無法提用的老年準備

有關婚姻狀況對老年準備的影響情形，國內外的研究結論不同，一說已婚者較未婚者更會進行老年準備，另一說，則完全相反，認為未婚者比較會進行老年準備。本研究前嬰兒潮一代與嬰兒潮世代的研究參與者中，都有人指出「未婚」身分讓他們意識到要自己做好老年準備，「存款」是他們最共通的準備事項，也是可以提用的準備，但有人以養兒防老概念投資在親情上，卻未必能夠得到相對照顧，形成無法提用的準備。

(一)可提用的老年準備

前嬰兒潮一代的月桂女士在三十幾歲就不想結婚的事，預料未來的生活要自己打算，開始存錢。

「我吃頭路就開始(準備)，我就想要自己存錢，…你看男人也沒多好，自己賺錢自己生活，省著就夠用。」(月桂女士)

嬰兒潮世代的冬梅女士對未婚老年的經濟安全準備，感受很強，他不只自己這樣做，對他未婚的外甥女也如此勸導。

「我很早就準備我不結婚，我可能不會結婚，因為碰不到人，可能沒也那個緣分，就算了，你就要存你的養老金。存錢，就是存錢，拼命賺，拼命賺，我覺得存錢一定要有，像健康保險、防癌險、醫療險、重大疾病險，

甚麼保險都保起來，都保起來，儲蓄保險也有，你預備要單身，該有的保險都要保起來，一個人，要不然誰要管你，你自己不管自己，誰管你。碰到了，就是要去處理，一般來講，要自己規劃，我就跟我姐姐的小孩說，你若決定不結婚，現在就要開始存錢，即便你現在只有三十幾歲，也要開始有這些動作，因為年輕的時候存錢總比老的時候要快。」(冬梅女士)

(二)無法提用的老年準備

相對於前述有準備的，目前必需依靠政府補助過活的受訪者，似乎沒做好準備，但由其生命歷程，發現他們曾經「很多錢」，如做過生意的月春女士與金玉女士(68歲，小學)，他們把積蓄花在「親人」，尤其是晚一輩的「侄甥」身上，最終卻無法「養侄(甥)養老」，走調的準備，讓他們陷入老年生活困窘。月春女士相信他疼愛的外甥若事業成功，會回來找他。金玉女士則不忍心加重從小養大的侄兒負擔，「他也不好過，他的錢我吃得下嗎？」，自己接納不豐裕的晚年生活。

「跑到○○也沒來往，我也虧了一些錢，買房我有公家出，他做甚麼，我也不知道。…要走也沒講，…我想隨便他了，他若成功他也不怕我知道，我相信他也會來找我。…我是大路的人，誰要靠我都好，(錢)花光光。」

(月春女士)

所以，本研究發現，「未婚」身分讓本研究參與者，理解需要為老年經濟生活做

準備，只是有人一路為家人努力賺錢，自己卻存不了錢，如金枝女士（84 歲，小學）、月娥女士（75 歲，小學肄），一生所賺的錢都花在家人生活、養病等方面，沒有多餘的錢，因經濟困難做不了老年準備；學歷不高的月春女士（79 歲，小學肄）與金玉女士（68 歲，小學），儲存的不是「金錢」，而是將金錢轉換「養老的親情」，只是無法提用，經濟能力較好的研究參與者，包括所有嬰兒潮世代及前嬰兒潮世代擁有存款或較優年金者，儲存可以提用的現金，較不用擔心老年經濟生活。

四、經濟安全準備工具的世代差異

老年經濟安全，是最多人想得到，也認為很重要的事情，就如 84 歲的金枝女士在受訪過程中一直強調「我只羨慕錢多一點比較好，我想有錢最好。…就沒嫁尪命，還是錢最好，有錢最好，有錢能使鬼推磨」。本研究參與者中只要經濟能力容許者，都將之列為最重要的準備，儲蓄是共通的選項，出生嬰兒潮世代的研究參與者相較擁有較多元的理財方法，如參加儲蓄保險、買房養老、投資股票基金等，冬梅女士（57 歲，研究所）是最典型代表。他認為預備要單身，健康保險、防癌險、醫療險、重大疾病險、儲蓄保險等都要保起來，他也擁有一間出租的房子，自己也穩健投資股票；反觀前嬰兒潮世代者的理財方式最還是以儲蓄為主，擁有自有住宅的，都不是理財角度，而是住者有其屋的想法。嬰兒潮世代者則用出租、增值轉換房子的方式增加收入。股票基金也是嬰兒

潮世代者主動投入，前嬰兒潮世代的月桂女士曾被遊說購買基金，但最後虧錢了結，還是回到儲蓄為本，夏敏女士還是定期投資基金。

「每次買基金都虧了十多萬，現在人家若在鼓勵基金，我怕死了，像國泰，我的同事拿去 30 多萬，不久遇到雷曼兄弟，國泰就賠到十多萬，我趕快贖回來，不敢做投資了，現在都沒有了」

（月桂女士）

「現在只有定期定額的基金，我在自己範圍內會分，比如說每個月要的生活費多少，我要旅行的錢一定要留下來、再存一點，再控一點，我會大概安排，但不會安排很仔細，到老，像我這種花法百分之百夠。錢大致規畫好了，我的原則是不欠朋友、不欠債，讓我自己不要有壓力就好了。」（夏敏女士）

理財工具的運用不只是存在於世代間的不同，同是嬰兒潮世代的人也不完全擅長於運用理財工具，只是他們所處的世代，擁有相對多的工具，有人主動運用，有人則被動使用。冬梅女士與夏敏女士相對積極主動，股票基金、房產、保險等都主動規劃投入，同一世代的慧如女士、麗雅女士相對保守，都是人情遊說參加保險，前嬰兒潮世代若有加入保險者，也跟他們相同，都是人情遊說下的結果，如金玉女士。

「都是朋友推銷，勉強買。我參加○十年防癌險，剛十年繳滿，全部繳完，一毛錢也沒少，人壽險是三十年

還本的那種，不多啦。兩個都是人情買的。」(慧如女士)

「我也不知道會參加保險，還好有這個保險，不然住院就慘了，住院有補貼，若喘起來就要住院，意外跌倒也要住院，都有補助。我大哥的兒子的太太的一個親戚來招，我五十五歲才保，要繳二十年，我還未加滿二十冬，還要四、五年才滿二十年，不要繳，這對老了有保障，至少剩點錢不用拖累小孩」(金玉女士)

五、迴避/面對體力變化的準備

生理老化，帶動運動、心血管、呼吸、泌尿性、消化及感覺功能等系統的改變，其中運動系統的改變，最明顯影響到體力的維護，同時影響外行走動的動力，能不走就會盡量不走，尤其現在大樓林立，整體環境的無障礙空間並不理想，讓行動不便的老人更不願外出，老人無力改變外在環境，就只好約制自己出外。但就個人居住空間能否符合日漸衰老的身體，則有人迴避，有人則面對並預作準備。

(一) 迴避

一般老舊房屋缺乏無障礙空間的設計，沒有電梯或門檻過高，行動緩慢的長者是十分不便的，但居於習慣，很多人不願意搬離，但也沒有預作老化的環境改善。82歲的玉葉女士，原本還常參加廟會活動，但因為走路較不靈活外，無法應付到處樓梯的空間環境，就不愛外出，朋友也漸不往來。所幸居住在平面老厝，宅內

活動沒有大問題，三合院中庭的盆栽以及屋後的一小塊花圃，讓他尚能以澆花當作運動，但若再老行動不便時，將如何面對，他從沒有想過。金枝女士(84歲，小學)與麗雅女士(57歲，高商)都住樓房，他們都慶幸還有平面樓層可以活動，「住一樓就好了」，他們也都唸經學佛，希望未來可以好走，不會因為生理老化的行動不便改變居住的地方。

「近年來都沒去拜，都斷了，今年腳路壞，不是平房，都是大樓，不是平平的，走起來會搖晃，不好看，會讓人笑。爬樓梯，難走，若不小心拐到，不就是讓人看骨董？…不然要住在哪？住到有人扳倒(死去)就去就好了，現在就想這樣而已。」(玉葉女士)

不會因為生理變化改變比較適合體能的环境，除了居住慣性以外，還有經濟能力問題，接受中低收入生活津貼補助的月春女士(79歲，小學肄)所租用的房子，室內空間以階梯連接高低差，他曾因跌倒做過手術，行動雖沒有問題，但移動要十分小心，他煩惱不平整的空間，但沒有能力解決。慧如女士住在沒有電梯的老公寓三樓，因經濟與熟悉因素，他也還不考慮搬遷。

「好像沒有錢，買房子要花很多錢，我如果把錢拿去買(有電梯的)房子，養老的錢就沒也了(笑起來)。…因為我父母親過世後，我就一個人還是住在那老房子，比較熟悉，鄰居都是熟人，覺得很安全，有些大樓，人不熟，搭電梯都會有些害怕。」(慧如女士)

(二) 面對

相對於迴避或無力面對的情況，也有人已做好準備，準備的方式看出世代的差異。早先年代，電梯大廈多見，前嬰兒潮世代者住處都沒有電梯，多數人一輩子只能買一間房子，當年老時房子舊了，脫手機率低，沒辦法以房換房，他們能夠因應老化需求的無障礙住宅，就必須尋求他路。相對地，出生嬰兒潮世代的人，購屋時間約在三十到四十歲之間，換算就是1980年代，當時房地產資訊較充分，也比較有購屋增值的概念，老年時有機會以房換房，找到適合居住的房子。

月桂女士，當初買房子只是爲了跟姐姐住近一點，他住二樓，姐姐住一樓，可相互照應，但隨著年紀增長，姐姐又常到兒子中部住處居住，先前姐妹守望相助的優勢條件已經不存在，月桂女士未雨綢繆地做好準備。他透過與親人關係的經營，若真的行動不便需要照顧時，可以到弟弟家住，若不習慣，他就會到天主教會所辦的安老院居住，也都打聽好那一家安老院。

「我身體若不好，我會優先去跟他們（指弟媳與其兒女，弟弟已往生）住，然後如果不習慣，才會去安老院住。我跟弟媳關係也很好，他也認為應該照顧我，他的孩子也少，都住在那，…這算是親情，我老了應該不用煩惱，我有在交陪（交際），我心裡很踏實。我最基本，也有教會，○○安老院我們也熟，我常常出去慈善訪問，我會特別注意安老院這一塊。」

(月桂女士)

出生於嬰兒潮世代的夏敏女士（61歲，專科），在三、四十歲的時候，買了地段很好的透天別墅，當初因在住家附近當志工，許多志工朋友也都買那一區，他覺得左鄰右舍都是志工，若有萬一，可以很快找到志工朋友協助，同時周遭環境又好，有山、有菜市場、有醫院等，近年附近大廈林立，生活機能更好，他房子增值許多，他考慮年紀再大行動較緩慢時要換到電梯大廈，方便出入。美倫女士則在2009年新買電梯大廈的樓層，提前爲老化做準備，舊房子給來高雄工作的親戚住。

「像我換大樓，就行動上和安全性上的考量，自己不準備，將來誰要替我們想，我爲什麼會買這個大樓，就是跟我的同事差不多在十年前，年齡跟我差不多；他們住透天的，覺得爬樓有些吃力，就換了大樓，我就想，喔，我也會走不動、沒人幫我提菜籃，公寓的安全性總是有些擔心，大樓有管理員有門禁電梯要感應才能上去比較安全有事情跟管理員講一聲。」(美倫女士)

六、何時開始進行老年準備

老年期所遇到的問題至少有下列六項：(一)身體器官和功能衰退，健康惡化問題，(二)退休後收入減少的經濟安全問題，(三)新社會角色的適應，(四)孤獨、空虛、失落等情緒問題，(五)自由時間增加的休閒安排問題，(六)面臨死亡來臨問題（呂寶靜，1997），換句話說，老年準備面

向至少應包括對健康、經濟、退休角色、自由時間安排及死亡處理等。但什麼時候開始進行老年準備，目前還沒有一個標準的答案。

若按國民年金制度規範是 20 歲開始繳納，那麼 20 歲是老年經濟安全準備的起點。按健康保險，健檢給付成人免費健檢，40 歲以上至未滿 65 歲，每三年給付乙次，65 歲以上，每年給付乙次，40 歲算是應該進行老年健康準備的年紀，其他如新角色適應、自由時間安排的準備，何時開始也沒有說得準的時間，參照國民年金與健保體檢給付規定，最慢 40 歲應該好好開始進行老年準備。

本研究參與者的老年準備，現金準備部份是比較清楚的概念，主要有兩種方式，一種是配合年金制度的提撥，另一種就是依靠儲蓄。配合年金制度的儲蓄是被動式的，其起始時間依制度推行時間與工作年齡而定，儲蓄出自種動意願，主動式的準備，比較能夠討論何時開始準備的問題。一般不用負擔家計的人，才有餘力進行儲蓄，依照本研究參與者的經驗，剛開始能夠儲蓄，主要是因為家人用不到他們的錢，自然的存下來，直到意識到自己不會結婚，大約三、四十歲的時候，才比較清楚為老年進行儲蓄準備。

至於其他項目的準備，則時間更模糊，高齡者對「死與後事」的準備較關心，有堅定信仰的修心女士（68 歲，小學）認為「修佛就在修怎麼回去」，在他比較通達佛理的四、五十歲開始了這項準備，天天唸經學習。高齡的金枝女士（84 歲，小

學）、玉葉女士（82 歲，不識字）及月娥女士（75 歲，小學肄）燒香拜佛期能累積為未來「好走」的準備，玉葉女士則近年來開始存棺材本。嬰兒潮世代的夏敏女士（61 歲，專科）與慧如女士（61 歲，專科）也是在五十歲左右完成大體捐贈程序，做好後事準備。

有關生活安排，年老前的嗜好培養，或虔誠宗教信仰，皆有助老年生活安排，何時開始準備，也沒有一致的時間點，如一心專心藝術創作的美倫女士（61 歲，研究所），在民國 87 年，他 38 歲的時候開始藝術創作，中間因讀書停過一陣子，退休前五、六年比較認真的拜師學藝，他現在終日以藝術創作為主，他還擔心時間不夠。年輕時培養的嗜好幫助他積極的老年生活，準備的時間起點很早。

有些準備不是個人能力問題，有些是需要社會提供機會，特別是退休角色與時間安排部分。這二十多年來，政府大力提倡志願服務，才能順勢參與，有利退休角色的轉換，由工作職場轉到志願服務場域，夏敏女士（61 歲，專科）、月桂女士（74 歲，初中）志工都當了十幾年，前者還在工作中，四十幾歲投入志工，以今日的參與為未來做準備，後者則是在退休後才因勢利導，得以從事志工，為退休生活找到新角色立足點。另就是政府推動長青學苑，讓本研究參與者能夠上課打發時間，沒有所謂個人時間安排的準備，就是順勢參與，沒有辦法說出真正的準備時間。

總之，何時開始，除了儲蓄較為清楚，約在意識到不會結婚的三、四十歲的時候

就開始進行準備，其他項目的老年準備，缺乏明確的時間點，有些還需要依靠社會提供的機會，才能因勢利導的進行準備，這多少說明了本研究參與者對「老年準備」的概念，還是相當陌生，若他們象徵著「一葉知秋」，那麼在臺灣要推展成功老化或活躍老化的政策還需要更多的作為。

七、退休時間的安排

一般來說，老年退休生活，自由時間會增加，如何運用時間，對時間多寡的感受如何？還沒退休的慧如女士（58歲，專科）希望退休後好好去玩，還沒有想到沒玩的時候做甚麼；夏敏女士本就在當志工，從中牽引出一串人際關係，由於他未婚，所以大家都認為他最閒，甚麼事都找他，所以社會活動相當多，他自己每年都有計畫出國自助旅行，他也很會找事情做，學了不少東西，擁有兩張技術證照，而且他早就選好適合退休居住的社區，可在步行範圍內就近爬山、散步，所以他對退休生活充滿信心，不過他還是認為應該做到65歲。

「我一直覺得我退休以後，會比現在忙，我自己會找事情，搞不好，退休以後就跟幾個朋友到國外去住幾個月…我要做到65歲再退休，因為我覺得上班，第一上班時間好打發，第二有個依靠的地方，上班時間還是同事比較多，志工只有假日，跟同事雖不是很親近，但是在辦公室還是會聊天，一起出去機會比較少。」（夏敏女士）

半退休狀態的麗雅女士（58歲、高商）生活在鄉村社區，每天早上規律運動，清理家務，社區服務、學習佛理，日子很好過。最擔心退休時間太多的是冬梅女士，但他也還沒有做好時間安排的準備。

「我不知道也，可能不會做到65歲，做那麼久，退下來是沒事，一輩子都在上班，可以休息了，總不要一輩子在做事，我大會做到差不多62、63歲。還沒有規畫要做甚麼，我就問我以前的同事，嘿嘿，趕快告訴我要做甚麼？他們有些在做志工，我就問他們志工怎麼做。他們說要做，現在就要開始做，不然退休就老了，人家不要，志工人家也要挑的，就看看哪裡有志工，先要把一些課上起來。…我一直想，但沒有行動，光是想，想了幾年，都還在想。現在還有事做嘛，沒有再說。」（冬梅女士）

至於已退休年的研究參與者，不論退休前有沒有做準備，時間也沒想像中那麼多，由於老人行動較慢，甚麼事都要花上多一些時間，經濟不容許或生活節約的人，跑一趟醫院都要至少半天，走一趟市場也要花上比別人多的時間，回到家能夠休息是一種幸福，所以時間流失得很快。75歲的月娥（小學肄）就說「有錄音帶（佛經）我沒時間聽，我就沒空聽，我很忙，我也不知道我在忙什麼」。而再多的規畫，若沒有相對的生理條件，也無從發揮，金枝女士因視力減退，能做的事情很有限，本來常看經書，現在也沒辦法看。

「現在眼睛不好，也沒看電視，看到

的都是霧霧的影子，比較沒在看電視。就躺啊，聽收音機，聽講故事，聽世界新聞、聽一些話，也聽賣藥。…我眼睛擔心有青光眼，每個月都要去看醫生，都有先掛號，這裡有一張三月要看的，有時候若不舒服就會一個月看兩次。」(金枝女士)

察覺愈老視力愈不好的美倫女士，一心要提升創作水準，急著在視力尚佳的時候多創作，他盡量排除不必要的遊樂，專心於藝術創作，生活很充實。

「生活很充實，吃喝玩樂我盡量不要。…我盡量減法，我忙著創作，盡量減少時間外出，我要創作，我希望看我的潛能開發多少，自我探索。」(美倫女士)

同樣忙碌於退休生活的是 69 歲的智真女士(大學)，花許多時間在閱讀上，他鎖定閱讀主題，自己閱讀，也說給朋友聽，確認自己讀通。月桂女士(74 歲，初中)則忙於教會活動、志工服務、長青學苑課程，還玩電腦遊戲。月春女士(79 歲，小學肄)住家門口擺上好幾張椅子常有老鄰居來聊天、玉葉女士(82 歲，不識字)則「都給電視迷住，看完就睡，都十點多了」。金玉女士(68 歲，小學)每兩個半天參加長青課程，其他時間都到佛堂幫忙。修心女士(68 歲，小學)虔心學佛，隨手做公益，天天以提升「身心靈健康」為目標的生活。

綜上，還沒有退休的研究參與者，有人已經規劃好未來時間運用，有人則還沒有頭緒，已退休者的時間安排，包括：志

工服務、長青學苑課程、教會或宗教活動、閱讀、藝術創作、聊天、看電視、聽收音機等，因個人的年齡、教育程度、宗教信仰、居住社區、人際關係等帶動不一樣的時間運用，年齡偏高或教育程度偏低、或居住鄉村型社區的研究參與者，傾向於聊天、看電視、聽收音機。有宗教信仰者則不因年齡、教育程度都積極參與宗教相關活動。教育相對較高或出生嬰兒潮世代的研究參與者，傾向志工服務或嗜好的追求。

八、健康準備

「健康」是本研究參與者一致認為老年最重要的事，但若進一步詢問他們做了甚麼準備？最普遍的答案是「散步」；「散步」是指閒散、從容地行走，是一種相對簡便易行的健身方法(維基百科)，適合各種年齡，高齡者也能夠配合個人體力量力而為，本研究參與者不論年齡，多數人都能散步保健，同時都維持一定的運動習慣並且都在住家附近走動。

「也是有在走，我厝邊都說沒看到我在運動，我那會走到給他們看到，他們看電視的時候，我自己走。」(金枝女士)

「每天下班都很努力去散步去運動，我很怕身體不好，沒人會來照顧我，一定要把身體顧好，在那時候，我吃东西非常小心，都自己做，也都有做運動，非常注重身體的保養。」(慧如女士)

除了「散步」保健，出生嬰兒潮世代的美倫女士最積極進行老年健康準備，包

括減重、營養均衡、運動等。同年紀的夏敏女士（專科）則每年做健康檢查，前嬰兒潮世代的修心女士（68 歲，小學）則注重營養攝取，服用保健食品。美倫女士的健康說法：

「老年人最重要的，當然是健康，沒有健康甚麼都沒有了，有做些努力，我第一去減體重，找專業減重，我減了五公斤，還有養成比較正確的飲食方式，每天盡量散步半小時，除非有聚餐等，我盡量每天做到，…逛街、逛市場，都是一個人，也把他當作運動、散心。」（美倫女士）

其實，本研究參與者能夠重視健康，有很大的一個理由，希望不要生病，到時候能夠「好走」，不要疾病拖磨，本研究多數人擔心照顧問題，月桂女士（74 歲，初中）、夏敏女士（61 歲，專科）有把握得到親人照顧，智真女士則認為政府照顧資源可以照顧，他在國外有房子，也常居留臺灣，朋友支持或政府服務都不錯，所以就任在何地終老，他不做選擇，屆時倒在那裡就在哪裡終老。

「他們都希望你居家養老，…我覺得臺灣也很好，比如說我在我家，以我的收入為主，不會很多，可以派人來掃地，價錢很低，你若需要人家做飯，就會派來來做飯都可以。若生病，醫生、護士也會到你家來，比如有比較特殊需要，像洗腎，家中有個東西，就可以到家裡來洗腎。行動若不方便，可以請人來幫忙（洗澡等）。…我從來不做這種選擇，看倒在哪裡就在

那裡，我永遠能接受不同的地方」（智真女士）

若依靠親屬協助，多數人認為親人最多協助聯繫工作，實質照顧工作是不能託付；經濟實力較充裕者，可以透過購買服務來解決，如冬梅說「請外勞」，但對經濟有困難者，其實掛心很多，雖然，他們理解最後政府會幫忙，但是若要去安老院或養護單位，他們不喜歡的。

依據內政部 98 年老人狀況調查報告，未來無法自理生活住進老人長期照顧機構或護理之家的意願統計，發現 55-64 歲女性中有 59.52%願意，23.85%不願意，16.63%很難說或拒答。65 歲以上的女性願意的比例下降，分別為 32.55%願意，45.24%不願意，22.21%很難說或拒答，未分性別的未婚統計資料，發現 55-64 歲及 65 歲以上未婚者中的願意比例分別為 59.53%，37.72%。仍然是很多人不願意住進機構，尤其是高齡組相對不願意進駐機構，照顧好自己的身體當然是可能預防之道。

所以本研究參與者不分年齡多數能維持散步健身的習慣，不然就是冀望宗教力量祈求健康。月春女士就一直擔心生病沒人照顧「比較擔心人生病沒人顧」，而且他也不喜歡到醫院看病，醫生常在找家屬的那種感覺。

「我去醫院常常聽在問家屬沒來，我沒也家屬可以讓人叫，我哥哥要顧我阿嫂，孩子吃頭路的吃頭路，常常沒人來推，常常在找家屬。」（月春女士）夏敏女士則最擔心躺在床上沒尊嚴，

他注重健康，並以參加自助旅行當作運動的動力。

「我本來就重視身體的，我會去散步甚麼的。你知道嗎？為什麼我去自助旅行，因為我朋友常笑我說，你知不知道你是自助旅行中最老的一個，我說我知道啊，因為你們常威脅我，身體不好就不帶我，所以我要把身體弄得最好，自助旅行也是在練身體。…每年固定都有健康檢查，就幾項，不是全身健康檢查，我不在乎身體怎樣，只希望要死的痛快，也不用躺在床上，就沒有尊嚴。」(夏敏女士)

「健康」是大家共同關切的問題，期望未來能夠沒病痛地走完人生道路，養成好的健康習慣，好的生活態度，都有益健康。智真女士認為好的生活態度，是每天的事情，也就是說健康的老年準備是每天的事情。

「每天的生活充實就是老年準備，不是特別項目的準備，現在的社會儲蓄多多少少都有，如果沒有，不用等到老，就發生問題了，到老才會發生的問題，應該是突然的問題，試突變的問題，你說怎麼防老？沒有特別的步驟，一、二、三的防老，而是每天的生活步驟，就是一種防老，所以你若每天生活很糟糕的人，也沒有甚麼防老可以講，年輕就完蛋了，還怎樣防老，生活步調很好的人，除非有突變，不然他一定是壽終正寢，對不對，所以我說防老是每天的事情。」(智真女士)

綜上，本研究參與者的老年準備，沒人說得準甚麼開始進行老年準備，尤其愈高齡者，缺乏準備的概念。嬰兒潮世代漸漸有準備概念，尤其是接受高教育者，對自己的經濟或親情有較多的投入，對健康也有較多的準備，如減重、健康檢查、營養均衡等。另外，社會經濟與社會制度的進展，輔助各項老年準備的進展，志工制度、年金制度、長青學苑等的推動，助長或弭補個人準備的不足，生命歷程的政府干預原則，明顯牽動生命歷程的發展，而生命幅度發展、時空、時機、連結關係、人性動能、異質與變異原則，也讓每位研究參與者在不同時空原則下，生命歷程不盡相同。就算是同世代者，有相似的生命經驗，卻也發展出個別性的生命歷程。總之，老年準備具有個別差異，政府因應個別差異，在政策上可以有更多不同的對策。

肆、政策建議

一、推動獨居女性老人安全住家方案

獨居未婚女性老人住宅方案至少應包括兩個議題，一是安全，二是合理租金與合適地點。安全對不分年齡的獨居女性都同樣重要，但對獨居女性老人相對重要，一者他們相對缺乏可以照應的人，二者隨同體力衰退需要較安全的居家安全設施，建議推動獨居女性老人安全住家方案，從社區環境安全性、住宅門禁安全與危險通報，建立相關機制與經費補助，由政府出面承租住屋，交由各社福中心兼管或達一定規模後委託社福團體辦理，優先出租沒

有親人的未婚女性老人居住，提供價格合理與安全的租屋。另外，改造安養機構，提升住屋品質，以平價老人公寓方式出租需要者。

二、推動個人層面的老年準備方案

老年準備方案包括個人層面與社會層面，就個人層面的老年準備方案，內涵涉及老化適應、退休角色適應與時間安排、經濟生活安全、社會網絡維護、生病的照顧問題、社會參與、後事安排等，由本研究參與者的生命經驗，老年準備概念不是人人可以理解，有偏重經濟安全面向，其他項目的準備因人而異，夠全面性準備者，高教育或嬰兒潮世代的年輕輩，比較有能力進行準備。因此老年準備概念尚須加強，建議政府應正視並統整推動，結合不同專業者研擬適合方案，針對不同年齡層設計不同課程，加強宣導。

三、全面推動社會層面的老年準備方案

本研究參與者，因政府的退休年金制度或老人福利的推動，經濟生活可以得到基本的保障，同時可以充實時間安排或增進社會關係的發展，政府政策推動可以補助個人老年準備之不足，建議政府加強社會層面的準備，除前面文獻討論中所提的交通、休閒、預防性健康照顧與健身、營養教育、社會參與、老人人力運用、房屋改良、財務諮詢、社區參與等方案，營造老人生心理都無障礙的老人生活空間外。建議政府選擇試辦社區，針對硬體環境改善，包括平整道路、放大道路標示字體、加長社區主要通道路交通號誌秒數、提供適合散步路線並附有休息座椅等。軟體環境營造方面，建議加強提供符合年齡的健身方案、公共人員安全救護訓練、住宅無障礙改善補助、老人人力運用與社區參與等。

（本文作者為現任高雄市政府副秘書長、前高雄市社會局長、前內政部社會司長）

關鍵詞：老年準備、生命歷程觀點、世代差異

📖 參考文獻

- 朱佩蘭（2001）。*安老與社會工作*。香港：中文大學出版社。
- 呂寶靜（1997）臺灣老人從事老年準備。*社會工作季刊*，4，27-35。
- 沈志勳（2004）。*中年男同志的老化態度與老年準備初探*。國立政治大學社會學研究所碩士論文。
- 楊靜利（2010）。人口問題。載於瞿海源、張荳雲主編*臺灣的社會問題*（第二版）（頁 34-64）。臺北：巨流圖書公司。
- 楊靜利、曾毅（2000）。臺灣的家戶推計 *Taiwaneness Journal of sociology 臺灣社會學刊*，77-105。

- 陳肇男 (1999)。《老年三寶：老本、老伴與老友 臺灣老人生活狀探討》。中央研究院經濟研究所。
- 蔡文輝 (2008)。《老年社會學》。臺北：五南圖書出版公司。
- 蔡旻真 (2011)。《永不止助！五位老人醫院志工之生命故事》。國立政治大學社會工作研究所碩士論文。
- 黃松林、楊秋燕、鄭淑琪 (2010)。《獨居老人關懷服務—以臺灣地區獨居與非獨居老人居家服務使用為例》。發表於 2010 年 6 月南京大學，兩岸學術研討會。
- 施世駿 (2002)。生命歷程研究對社會政策效果的探討。《社會政策與社會工作學刊》，6，1，101-157。
- 馬慧君、張世雄 (2006)。變遷社會中的女性——一個生命歷程的研究觀點。《國際文化研究》，2 (2)，59-97。
- 邱天助 (2007)。《社會老年學》。高雄市：基礎文化創意有限公司。
- 內政部「中華民國人口統計年刊」(2010)
- Achen, Paris. (2011). Prepare now for the challenges of aging.
<http://www.kansas.com/2011/07/26/1948268/prepare-now-for-the-challenges.html>
- Allen, Katherine R. & Walker, Alexis j. (2006). Aging and Gender in Families. A very Grand Opening. In Toni M. Calasanti and Kathleen F. Slevin (eds.). *Age Matters: Realigning Feminist thinking*. 155-173. New York: Routledge
- Brettell, Caroline B. (2002). Gendered Lives Transitions and Turning Points in Personal, Family, and Historical Time. *Current Anthropology* 43, s45-s61.
- Cwikel, Julie, Gramotnev, Helen, & Lee, Christina. (2006). Never-married childless women in Australia: Health and social circumstances in older age. *Social Science & Medicine* 62, 1991-2001.
- Depaulo, Bella (2006). *Singled Out: How Singles Are Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever After*, New York: St. Martine's Griffin.
- Macvarish, Jan. (2006). What is "the Problem" of Singleness? *Sociological Research Online*, 11(3). <http://www.socresonline.org.uk/11/3macvarish.html>.