

# 老了，就不中用了？台灣高齡者 最適老化之歷程探究<sup>(1)</sup>

陳佳雯 台灣大學商學研究所  
張妤玥 台灣大學商學研究所  
高旭繁 玄奘大學應用心理學系  
陸 洛\* 台灣大學工商管理學系

\*通訊作者：陸洛 (luolu@ntu.edu.tw)，台灣大學工商管理學系教授，10617 台北市  
羅斯福路四段 1 號

---

本文以「最適老化歷程」作為分析的理論基礎，檢視現代台灣高齡者對於老的知覺與態度，及其對於老年生活的具體規劃。並藉由深度訪談與結語式分析的方式蒐集與分析資料，共訪談十位身體無重大失能、對談流暢，且滿意其目前生活之成功老化者。結果發現：台灣高齡者對於「老」的正向態度是影響其最適老化歷程發展的關鍵因素。成功老化的高齡者對於目前生活的態度都是抱持著「心不老，人就不老」的主張。且與一般大眾對於老人的印象相左，這群受訪者認為老年生活仍可以活得「有價值、有尊嚴、有自主、有活力」。

**關鍵詞：**台灣高齡者，老的態度，最適老化

《本土心理學研究》，2013 年 12 月，第 40 期，第 87~140 頁  
DOI:10.6254/2013.40.87

## 一、緒論

「不願意把自己生命的最後幾十年就交代給家門口的小公園。外面的世界豐富多彩，我們以前的 60 年沒有機會去了解、去看看，現在有時間，有精力，為什麼不去看看呢……一定要對得起自己的一生，我們經歷了苦難，也要學會享受生活。……用自己的智慧和勇氣戰勝自己的缺陷，走出去看世界。」（摘自「花甲背包客」部落格，2010）

誰說「上了年紀的老人，就不能背起背包去環遊世界呢？」，「花甲背包客」的旅遊故事，是最近不論在書店或在網路上都廣為分傳或轉載的動人故事。一對年逾花甲的中國夫妻，一個只會簡單的英文，一個連 26 個英文字母都認不全，卻在退休後、在眾人的質疑聲中，毅然決然地背起 70 斤的背包，環遊世界去。舉凡申請簽證、規劃行程、如何搭乘各式交通，到尋找飯店都靠自己的力量完成。雖然，他們也曾為語言不通、簽證沒過、交通等問題擔心、緊張過，也曾因為國族的不同而受到歧視的對待；但在想看世界的熱情支撐下，一百八十天後，他們走遍南、北美洲及澳洲，另一個九十天，他們征服了歐洲。

根據 Erikson 的定義，65 歲以後的人生即進入所謂的老年期（Erikson, 1950）。但如再細分，55 歲至 64 歲的年紀，即所謂的「前老期」，係指處在人生之中年晚期，準備進入老年的前段時期。這時期的人，身心健康尚可維持正常運作，但已開始思考人生歷程的轉變，思考退休後的生活，為未來的人生做準備（李宗派，2004），前述花甲背包客的年紀正處在前老期。他們認為「頤養天年、含飴

弄孫」的傳統價值，在醫療、科技進步的現在已不適用。拜醫療進步之賜，現代人活到七、八十歲都已不成問題，所以不可再抱持著退休後即要待在家、靠子女為生的想法。反之，有感於自己前六十年生活的辛苦，退休後不願再為了照顧孩子、孫子而犧牲自己的花甲背包客，反而更積極的抓住每一次機會完成自己想看世界的夢想。「六十歲老人採取自助旅行方式，完成環遊世界一周」的故事，不僅可作為個人實現夢想的註解，也突破了大多數人對老人的負面印象，如「生病的、心智遲鈍的、健忘的、對新事物學習能力差的、退縮的」等等印象（陸洛、高旭繁，2009；McTavish, 1971）。

根據聯合國的定義：當一個國家或社會 65 歲以上人口占整個社會人口超過 7%就是「高齡化社會」。台灣 65 歲以上高齡者早在 1994 年 9 月便達到 148 萬人，占總人口數的 7.09%，正式步入高齡化社會。內政部（2008）更推估到 2041 年，高齡者占總人口比例將超過兩成，屆時每五人就有一位是高齡者。換言之，人口老化已是近數十年來全球的趨勢，有關老年健康、長期照護乃至就業與福利已成爲各國政府關注的焦點。除了「治療」之外，即持續對已生病或失能老人照護的關注，「如何預防」，即如何使一般老年人的生活更健康、更滿足而不致落入生病或失能，則是一個更值得討論與關注的議題。

在西方高齡社會中，研究已發現個體對老化的自我覺知會影響其福祉（Logan, Ward, & Spitze, 1992），正向的老化態度或老化覺知有利於身體健康和情緒幸福（Freund & Smith, 1999），甚至增加平均餘命（Levy, Slade, Kunkel, & Kasl, 2002）。除此之外，在分析個人就醫（或服務使用）行爲時，國內研究也發現若老人將「服務使用」與「依賴」、「老化」聯想在一起，或認定老人使用正式服務是因爲家人棄養或子女不孝，有此態度和想法後，老人則會猶

豫，不去使用醫療照護服務（呂寶靜，1999），也就是與「老化覺知」相關的心理因素成了老人服務使用的障礙。最近國內學者針對老人（化）態度的系列研究更清楚指出：台灣老人對老化的看法遠比其他年齡族群（從青少年、大學生，到工作成人、企業主管）來得正面，且含括生理外觀、心理認知、社會參與、經濟安全各面向（陸洛、高旭繁，2009，2010；Lu, Kao, & Hsieh, 2010）。更重要的是，老人的正向老化態度與其老年後持續就業的意願及幸福感有正向關連，而與其憂鬱症狀有負向關連（Lu, 2012; Lu et al., 2010）。

華人社會「尊老」的傳統價值雖讓大多數台灣民眾依然肯定老人在社會上能發揮重要的作用，並具有「傳承者」的正面價值（陳宜汝，2002；陸洛、高旭繁，2009），但一般人對老人的認知和期望與老人自身對老年生活的想像似存在著明顯的落差。例如：「含飴弄孫」是華人文化為老年生活設計的樣貌，但近來在大眾傳媒和學術研究，甚或是花甲背包客身上，我們都看到老人在抗拒這樣的社會要求（陸洛、陳欣宏，2002）。國外研究也發現：以老人為主要消費者的廣告訴求，若能傳遞正面的價值（老年是復甦、成長的時期），反映老人的渴望（自主但又能維繫社會連結），而非呈現身體老化的意象和體弱多病的生理狀態，則較能獲得老人消費者的正向回應（Bradley & Longino, 2001）。顯然，個體對老化的覺知與態度有實質的意涵，促進老人正向的自我覺知，會有助於調適老年的改變，且提升生活品質。

鑑於此，本研究擬以華人文化價值系統為現象脈絡，以台灣社會為生活世界，採質性深度訪談法讓老人自發地論述老化的內涵、老化的自我覺知，及對老人身分的接納與調適歷程，在本土現象場域中解析「老化」的意涵，建構出「最適老化」的歷程。

## 二、文獻探討

1998年，Seligman初任美國心理學會會長時，提出了一個新觀點，希望透過正向心理學（positive psychology）的發展，讓個體從正面的角度留心覺察日常生活、重塑自己的過去、展望未來（Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000）。吳治勳（2010）的研究也發現個人對於「老」的態度將會影響其日後老化歷程與健康的發展。換言之，若以正向心理學的觀點來看待老化議題，我們認為在了解個體老化歷程的內涵與發展前，更應該先了解個人如何看待「老」，及其對於老化的態度，才能進一步理解高齡者在後續老化歷程中的行動與目標。

### （一）高齡者對於「老」的態度

中、西方對老人態度的研究不少，然過去文獻多著墨於他人對於老化的看法與態度，如McTavish（1971）認為一般人對老人確實有很多負面的刻板印象，如：生病的、疲乏的、心智遲鈍的、健忘的、對新事物學習能力差的、易怒的、退縮的、孤獨的、不快樂的、無生產力的、自我防衛強等等。陳宜汝（2002）、洪淑媚（1997）與林美珍（1993）等人的研究則是調查大學生對老人的整體態度。綜合這幾項台灣早期對老人態度的研究，可發現：大學生對老人的整體態度是負向的，但其中卻也肯定老人在社會上仍具有「傳承者」的正面價值。如前所述，這在重視經驗傳承、文化保存，與尊敬長者的華人社會中是完全合理的現象。近期國內學者對老人態度的系列研究也證實：台灣各年齡層民眾依然普遍存在對老人的刻板印象，且此等負面態度確實影響其與老人的互動意向（陸洛、高旭繁，

2010)，也形成中高齡者續留職場及勞動參與的隱性障礙(Lu, 2010, 2012; Lu, Kao, & Hsieh, 2011)。唯，此一系列研究也發現：台灣老人自身對老化的態度並非全然負面(Lu et al., 2010)，且其老化態度會直接影響其老年生活品質及社會參與(Lu, 2012; Lu et al., 2010)。是故，在致力消除社會上老年歧視的同時，我們也應關注老人自身對「老」的看法，他們的積極心態才是破除老化迷思的最有利論述。

相較於他人對於老人或老化所抱持的負向態度，Laditka、Fischer、Laditka 及 Segal (2004) 研究結果顯示：一般來說，老年人比起年輕者，對老人有較正面的看法。Ahammer 與 Baltes (1972) 要求三個年齡層的受訪者(青少年、成人、老人)，分別從自己的觀點以及其他兩代的觀點，來評量各種行為的可欲性，結果發現在「養育行為」(nurturance)上，青少年和成人認為老人對此行為的重視程度，比老人自身實際的重視程度要高；在「自主行為」(autonomy)上則出現相反的結果。由此可見，一般人對老人的認知和期望與老人自身對老年生活的想像存在著明顯的落差。在華人文化中，「含飴弄孫」本是老人的生活樣貌，但近來在大眾傳媒和學術研究中，我們都看到老人正努力抗拒這樣的社會印象，老人不願再淪為照顧孫輩的保母，反而積極追求自主性的活動和成長(陸洛、陳欣宏，2002)。過去研究也發現：老年女性對身體老化意象的覺知會促使其使用美容品及美容手術等來改善或重塑身體意象(張瓊勻，2002)。另一項比較同一家庭中三代女性之價值差異的研究也發現：老人(祖母輩)對老年和老化的態度是最正向的，其次是年輕人(女兒輩)，最為負面的是中年人(母親輩)，這可能是「怕老」的焦慮在作祟(Kalish & Johnson, 1972)。綜上所述，老人自身對老化的態度似乎遠比社會大眾對老年的態度來得正

向，且老人相當重視自主性的價值與生活方式。

就老人自身而言，研究者發現：老人對於「老」之認定較少聚焦在外表或身體意象（body image）上，而較多受到健康狀況惡化和喪失自主權之影響（Logan et al., 1992）。影響老化知覺的其他因素還有：教育、經濟地位及健康狀況，經濟和社會地位較低、健康問題較多的老人，會有較為負面的老化覺知；而掌控感（sense of mastery）則有利於正向的老化覺知（Jang, Poon, Kim, & Shin, 2004），也會促進老人的健康行為（如不抽菸、運動）（Menec & Chipperfield, 1997）。不過，國內對老人自身老化知覺的研究仍付之闕如，亟待補強。再者，老人自身對老化的負面態度也可能衍生出不適應的行為，使老人不願意或無能力去尋找所需的健康與社會照顧服務，或其他的社會支持（Bennett & Eckman, 1973）。自認健康差（老化的後果）的老人常伴隨憂鬱等心理問題（Lu & Hsieh, 1997），而有心理痛苦的老人又往往缺乏社會支持（Lu & Chang, 1997），甚至讓周遭的人也對老人報以否定的態度，進而更陷入孤立無援的境地（陸洛、陳欣宏，2002）。要打破這樣的惡性循環，態度重建，尤其是改善老人自身對老化的否定和排拒，或許是可行之道。除了陸洛與陳欣宏（2002）、吳治勳（2010）的研究之外，國內對老人自身老化態度與知覺的研究仍付之闕如。為了彌補此一缺口，本研究主要目的即在於了解高齡者自身對於老的看法與態度。

此外，Erikson（1950）認為處於不同發展階段的個體，隨著社會所給予任務的不同而會採取不同的因應方式，進而獲得不同的結果。其中，65歲以上的高齡者，其生命的主要任務乃是在回顧自己一生的點點滴滴，盤點自己的人生是否多采多姿，抑或乏善可陳。若是前者，則其晚年生活將可達到統整（integrity）的人生，若是

後者，個體將抱持著失望（despair）度過餘生（Erikson, 1950）。換言之，從 Erikson 的理論，我們發現個體若想達到統整的人生，端視其前幾個階段的發展是否順利。如果，前幾階段都能順利發展，個體才能在晚年時達到最適老化。近數十年來在正向心理學的倡導下，「好的老化」已成為老年學中的重要議題，雖然學界對於「好的老化」的定義仍屬分歧，但其中較有系統且常被運用的觀點有二：分別是 Rowe 與 Kahn（1997, 1998）、Baltes 與 Baltes（1990）的理論模式，以下我們將詳述之。

## （二）正向老化的理論與模式

1980 年代，隨著有些國家陸續邁入高齡社會，對正向老化的研究才漸漸增加。最著名如美國的麥克阿瑟基金會（John D. & Catherine T. MacArthur Foundation）著眼於老化的正向觀點，希望能夠從基因、生物醫學、行為、社會因素等方面來探究老年生活的能力與功能（Rowe & Kahn, 1987, 1997, 1998）。Rowe 與 Kahn（1997, 1998）認為：從半世紀之前就有學者開始界定成功老化的概念，可是並未獲得共識，主要原因有四：(1)把成功老化定義得太狹隘，只專注於某個研究者的想法，而非提出一個整合理論；(2)把成功視為沒有明顯失敗，就像把健康視為沒有明顯的疾病一般；(3)忽略了老化的正面意義與潛在的好處；(4)沒有定義出什麼是好、什麼是壞，什麼是成功、什麼是不成功。Baltes 與 Baltes（1990）也認為「成功」的本質較為含糊，使得對於成功老化之界定較難獲得一致的共識。

因此，Rowe 與 Kahn（1997, 1998）以 1,189 位健康之 70~79 歲老人為對象，從 1988 年長期追蹤至 1996 年，調查結果發現對老化過程有正面影響的指標有三項，並據此提出成功老化之模式。他

們認為此三項指標缺一不可，同時擁有才能達到成功老化，分別如下：

### 1. 避免疾病與失能

隨著年齡的增長，身體功能難免會退化。為了避免疾病和失能的產生，個體應秉持預防勝於治療之觀點，採取定期檢查的預防措施，同時也重視均衡的飲食和適度的運動，進而降低慢性疾病的危險因子。

### 2. 維持心智與身體功能

高齡者和年輕人一樣，希望能過獨立的生活。獨立性係指能夠獨自居住、照顧自己、自理日常生活所需。高齡者若能維持高度的心理和身體功能，將有利於他們過獨立的生活。其中，又有三項需特別注意的事項，分別是功能喪失無需過度緊張、許多功能的喪失是可以事先預防的、許多功能的喪失可失而復得。

### 3. 持續參與生活

與他人保持親密的關係，以及持續投入有意義和有目的的活動，對於成功老化而言乃是相當重要的。換言之，成功老化的任務即在於，與他人建立親密的關係，以及從事有意義的活動。

另一個被廣泛用來解釋成功老化的理論由 Baltes 與 Baltes (1990) 所提出。他們考量整體系統面及生態環境面提出了「選擇 (selection)、最適化 (optimization) 與補償 (compensation)」模式，簡稱 SOC 模式。該模式認為老化的成功與否在於心理適應歷程的好壞。因為，隨著年齡的增長，個體的身體機能與社會功能也在慢慢的消失，高齡者必須學會面對能力之「失」大於「得」的現

實。而當個體的資源不足以達成所有的目標時，個人會從中「選擇」特定目標，並將現有資源針對這些目標作「最佳化」的利用。反之，對於失去的功能則尋求其他方式來獲得「補償」，如尋求他人的幫助或改變做事方式等。換言之，Baltes 與 Baltes（1990）認為老化歷程中個人行為的改變可以透過高齡者自我目標的調整與社會比較，再透過教育、動機、科技等策略或輔助，使其仍能擁有較佳的生活滿意度及自我觀點。該模式所蘊含的三要素如下：

### 1. 選擇

這個階段的重點在於「目標的設定」。隨著生活經驗的積累，不同的生命階段也會有不同的個人目標。其中，目標設定可以分為主要與次要的選擇兩種。前者，是指當個人的能力與資源較多時，個人可以依自己偏好選擇特定的目標；但當個人的能力與資源流失或不足時，個人也可以選擇其他替代的目標。如當個人身體功能尚未退化時，個體可以選擇爬山、跑步等方式，維持身體健康；但當個人膝蓋受傷後，個體僅能選擇唱歌等靜態方式，來保持心情的愉快，以彌補身體功能的退化。

### 2. 最適化

最適化則是指達成個人目標的方法。如上述例子「爬山」、「跑步」、「唱歌」等都是完成個人目標的方法。

### 3. 補償

補償是改變方式以完成個人目標。如個體想要完成知識更新的目標，但因為眼睛功能已經退化，無法看書時，個人可以藉由「聽」錄音帶的方式來取代書本閱讀。

相較於 Rowe 與 Kahn (1998) 對於成功老化提出三種靜態的指標，我們認為 Baltes 與 Baltes (1990) 提出的 SOC 模式更能反映出個體老化後的具體目標與行動方針。因為，當個體發現他們無法用既有的方式達成目標時，他們用尋找其他方式完成既定目標；但當個體發現自己已無法達成既有的目標時，他們則會退而求其次，藉由尋找其他替代的目標與資源，滿足不同面向的自我，如此循環不息。而此歷程正如 Schulz 與 Heckhausen (1996) 提出的「生活歷程的控制理論」(life-span theory of control)。該控制歷程可以分為「初級控制」(primary control) 與「次級控制」(secondary control) 兩種。前者，是指藉由改變外在環境條件的方式來達成控制；後者，則以改變自己來達成控制。一般情況下，個體通常會先採取初級控制的方式來達成其目標，但隨著生命歷程的演變，當個體發現自己的能力已無法完全改變外在環境(初級控制)時，會選擇「次級控制」的方式，如轉念、控制情緒等方式，來維持個人的自我統整 (Heckhausen & Schulz, 1995)。是此，我們將以 Baltes 與 Baltes (1990) 提出的 SOC 模式作為本研究的理論基礎，解釋高齡者對於老的知覺、態度與行為。

此外，自 1980 年代開始，探討老人學的理论觀點開始出現成功老化 (successful aging)、生產性老化 (productive aging)，以及健康老化 (healthy aging) (見 Jagger, 2006; Moody, 2001) 等概念。<sup>(2)</sup> 但不論是成功老化、活躍老化或健康老化，吳治勳 (2010) 認為這些概念都認為：好的老化是指高齡者在老化過程中因為擁有足夠的個人及社會資源，且能以健康的身體、心理，及認知功能來因應老化的歷程，故將該狀態稱為「最適老化」(optimal aging)，而本研究將以此作為「好的老化」的統稱。

### (三) 多元文化交融下家庭價值觀的轉變

由於本研究目的是希望能了解台灣華人對最適老化的知覺與行動策略，故在分析與理解受訪者的論述與行動時，也必須關注其所處的環境脈絡，特別是在歷經東西文化相互融合後，華人關係主義的社會脈絡與個人主義的社經體制共存的台灣文化帶給老人的特殊處境。家庭價值信念指稱的是家庭據以作為所有成員生活目標的最高指導原則 (King et al., 2006)。華人家庭中的主要價值特徵與華人的家族主義 (familism) 密切相關 (楊懋春, 1972)。楊國樞 (1985) 曾從文化生態學 (cultural ecology) 的觀點指出，由於傳統華人社會屬農耕經濟型態，而家族是農耕經濟生計的最基本運作單位。因為對家族的保護、和諧、團結及延續等信念特別重視，華人凡事以家為重的家族主義觀念也油然而生。然而，隨著社會的現代化，華人家庭的經濟生計方式，由傳統農業轉變成以工商業為主的生計方式，生活運作的基本單位也逐漸從家庭轉變為個體。個體為了適應現代社會的結構與意識型態，特別講求競爭與效率、理性與平權，並強調獨立自主，追求開放、進取。這些為因應工業化及現代化結構與意識型態改變所作的調適，在無形中已對華人家庭成員的價值觀造成衝擊。

不過，實徵研究結果卻指出，家庭價值觀仍是華人社會的核心價值 (黃曬莉、朱瑞玲, 2007; Yang, 1988)。葉光輝 (1997) 針對「台灣民眾之孝道觀念的變遷情形」的研究發現：現代人對家庭的看法，如「家庭和諧」、「男主外，女主內」等價值觀，以及對親屬的態度，如「尊親懇親」、「奉養祭念」等「核心孝道觀念」仍在民眾心中佔有重有的地位 (葉光輝, 1997)。陸洛與陳欣宏 (2002) 研究也發現，台灣高齡者對親子關係的維持與期待，仍可

見傳統孝道存在的影子。因此，在探究台灣高齡者對於老年生活的態度與規劃，也必須考量受訪者對家庭與子女孝道的想法與價值觀，進而能更精確地了解高齡者對「好」的老年生活的態度與策略。

### 三、研究方法

#### (一) 研究對象

本研究主要目的是想了解高齡者對於「老化」的知覺、態度及其最適老化歷程。但為避免行為意向不等於行為本身的情況，即假設未來面對老的情境不等於實際進入老的情境，受訪者的條件必須限定為 60 歲以上（即前老期以後的個體）。此處要說明「老人」的界定採 60 歲，而非 65 歲，因李良哲（1999）曾以比例抽樣法，在全台北、中、南訪談了 505 位社區民眾，發現國人多認為「60 歲就是老人」了，而非官方定義的 65 歲，故我們採此心理界定來尋找合適的受訪者。另，我們也參考 Rowe 與 Kahn（1997，1998）對於成功老化者的界定標準，尋找身體機能正常且持續參與生活的長輩，如此才能有意義地探討其個人老化的經驗。本研究尋求訪談者的方式為透過研究者熟識的朋友介紹願意接受訪談的朋友，在對彼此有基本的認識與信任下進行訪談。而因熟識並願意接受訪談的高齡者有限，本研究亦透過滾雪球的方式，由已接受訪談的受訪者再推薦其他受訪者。研究者總計進行 7 場訪談，共有 10 位受訪者參與本研究，其中 4 位單獨受訪，剩下的 6 位中有 2 對夫妻與 1 對朋友，他們是兩人同時受訪。完訪者中有 4 人接近但未滿 60 歲。我們以數字作為受訪者代號，並以 M 代表男性（Male），以 F 代表女性（Female），以 H 代表先生（Husband），以 W 代表太太

(Wife)。如 01F 代表女性受訪者，02H 與 02W 則指他們是夫妻。詳細的受訪者基本資料請參閱表 1。

## (二) 資料蒐集與分析

本研究旨在了解高齡者對於「老」的知覺與態度，意不在以精確的假設驗證哪些因素對高齡者的老化態度具有預測力。再者，由於高齡者對老的態度與知覺多半具隱約、非意識、私下的、脈絡的及非正式的特質（徐宗國譯，1997），唯有透過高齡者對自身經驗的描述與解釋，才能充分了解他們的主觀生活經驗以及內心的情感與情緒。因此，當我們想要了解高齡者如何看待老化、如何面對老的全貌，須站在特定的時空脈絡下，才得以看出個人的獨特經驗，且這樣的連續性歷程也可彌補橫斷性之量化研究的不足。更重要的是，SOC 的理論視角所強調的正是可變化的、因人而異的、個人對老的主觀知覺及獨特因應方式，最適當的研究方法莫過於敘說式的質性研究了。是此，有別於過往對老化態度的量化取向探討，本研究將採取質性的深度訪談法及質化結語式（qualitative summary）方法，進行資料的蒐集與分析。

深度訪談法以「個人」為訪談單位，是一種針對特定議題進一步深入探問的方式（胡幼慧、姚美華，1996）。所謂深度訪談即「有特定目的的會話——是研究者和資訊提供者間的會話，會話的焦點是在資訊提供者對自己、生活、經驗的感受，而用他/她自己的話表達」（王仕圖、吳慧敏，2003）。在質性研究的諸多方法中，此一方式能讓受訪者表達自己對老化的認知、看法、態度，及其作決策的情境與歷程，同時，研究者也能透過深度訪談，了解受訪者的主觀感受與其看待世界的方式，並掌握行動背後的意義與脈絡。

表 1 受訪者基本資料表

編號	性別	年齡	教育程度	婚姻狀況	工作狀況	職業	居住地	同住人數	同住者關係	招募管道	訪談地點
01F	女	85	無	寡	無全職工作	家管	北	3	孫子	親友介紹	台北
02H	男	59	碩士	已婚	全職工作	軟體研發	北	2	夫妻	親友介紹	台北
02W	女	59	大學	已婚	全職工作	軟體研發	北	2	夫妻	親友介紹	台北
03M	男	66	大學	已婚	全職工作	醫生	中	2	夫妻	訪員認識	台中
04M	男	74	大學	已婚	全職工作	醫生	中	3	母夫妻	訪員認識	台中
05M	男	68	博士	已婚	已退休 (63)	教授	北	2	夫妻	親友介紹	新竹
06F	女	76	高職	寡	已退休 (60)	校護	北	1	獨居	親友介紹	基隆
07H	男	59	高中	已婚	全職工作	自營小吃攤	北	2	妻	訪員認識	台北
07W	女	58	高中	已婚	全職工作	自營小吃攤	北	2	夫	訪員認識	台北
08F	女	71	大學	已婚	已退休 (60)	教師	北	6	夫兒媳孫	親友介紹	新竹

此外，為確保訪談結果能聚焦，又在訪談過程保有問答的彈性，我們採「半結構式訪談」。以研究者編撰提綱挈領的「訪談大綱」為訪談之依據，讓研究者在有限的時間內彈性地探索與詢問，對訪談的問題與歷程有一定的安排與規劃。訪談大綱可略分為三大問題：(1)關於老的意義（如：覺得自己老嗎？）；(2)關於老的優缺點（如：覺得老了好嗎？好處是什麼？）；(3)關於最適老化歷程（要怎樣才能達到最適老化？）。訪員以上述三類問題為基礎，在受訪者敘說時，適時地釐清與追問，以探究潛藏在生活經驗表象下，對老化的基本立場及其對生活型態選擇的影響。訪談的進行多半在受訪者家中或安靜的處所，在簡要說明研究目的後，請受訪者簽署「訪談同意書」與「基本資料表」，再開始訪談，並予以錄音記錄。訪談結束後，致贈小禮物，並感謝受訪者的參與。訪談時間控制在 1 至 2 個小時左右。

至於資料分析，待錄音謄稿完畢，研究者先請受訪者過目，以確保謄稿資料正確無誤。爾後，採用質化結語直接分析，即研究者在反覆檢視資料中，發展出「比較」的架構與「分類」的系統，參考先前的概念分析與理論建構，回應原有的問題意識與訪談大綱，將大量的資料剪裁、分類、拼裝，輔以參與者的個人脈絡與訪談的資料，來呈現複雜的概念、分類及內容，最後得出研究的結論。

#### 四、研究結果

老了一定不好嗎？老人總是悶悶不樂？Ahammer 與 Baltes（1972）的研究發現，老人對於老化抱持的態度明顯地與其他人不同，老人比其他人更強調「行為自主」，且渴望與他人保持社會關係，然目前這類的研究多以西方國家的樣本為主，台灣高齡者對自

身老的知覺與態度為何，仍待了解。鑑於此，本研究以「年齡達 60 歲以上，且尋找身體機能正常且持續參與生活的長輩」為受訪對象，目的是希望藉由質性訪談方法，深入了解華人文化脈絡下台灣高齡者對於老化的自我覺知，及其對老人身分的接納與調適歷程。是故在以下分析中，我們會先了解受訪者對老的定義與知覺。再者，會進一步剖析這群成功老化的受訪者如何規劃老年生活及其調適歷程。最後，藉由受訪者對於老的態度與生活歷程的描述及詮釋，捕捉「最適老化」的意涵與可能進程。以下研究結果將引述部分逐字稿，引文後的括弧用以說明逐字稿出處，如：(01F, 01:01) 意指引文出自 01F 逐字稿第一頁第一行。

#### (一) 對於「老」的定義與態度

何謂「老」？「老」的判準是什麼？根據 Erikson (1950) 的定義，65 歲以後的人生即進入所謂的老年期。後續研究則將老年期細分為前老期 (55~64 歲)、初老期 (65~74 歲)、中老期 (75~84 歲)、老老期 (85~94 歲) 及太老期 (95~104 歲) (李宗派，2004)。但不論是 Erikson、李宗派，甚或是政府組織，都是以「年齡」作為個體是否「老」的客觀判準。然，在訪談中，我們發現「年齡」並不是受訪者們用來判別自身老了與否的標準，「身體機能正常與否」及「心理的認知」才是他們真正覺得自己是否老了的判準。以下我們將進一步詳述之：

「我老了嗎？」所有訪談過程中，僅 01F 及 06F 坦言「覺得自己真的老了」，其他受訪者皆不認為自己老了。從李宗派 (2004) 對老年生活的分類架構來看，本次十位受訪者中，02H、02W、07H 及 07W 處於前老期；03M、04M、05M 及 08F 處於初老期，06F 與 01F 則分別進入中老期與老老期。隨著社會、醫療技術與衛生環境

的改善，綜合比較內政部統計處 2000 年至 2010 年間調查零歲平均餘命的概況，發現台灣人之平均壽命已從 76.45 歲提升至 79.16 歲（內政部，2012）。或許因為近年來多數國家之平均壽命不斷的在增加，相對的也延後了人們對於「老」的知覺，「沒有啦，我們這樣（59 歲）應該不算老啦，以現在的年齡來說應該不算老啦」（02H，01:12），若要受訪者依年齡作為判準，02H 與 02W 則認為「我覺得老應該 80 歲叫老吧，我對老的定義是 80」（02W，01:10）。顯然「年齡」並不是受訪者用來判別自己是否真的老了的標準。

#### 1. 生理：身體機能正常與否

即便受訪者們對「妳／你覺得自己老了嗎？」的答案並不一致，但「身體機能正常與否」則是多數受訪者用於判定自己是否真的老了的首要標準。受到膝關節與骨骼退化的影響，01F 深刻的覺得「嗯，對啊！我們老啊……現在比較沒辦法啦，像現在向前跟向後彎腰也比較沒辦法。像我少年的時候，家裡的東西都會仔細擦過，但現在彎下去腰就比較沒辦法可以承受得住」（01F，04:20）。除了身體機能的退化之外，06F 因為受到高齡 94 歲母親作息與自己眼睛不舒服的影響，加深了自己「我老了」的感覺，「可能是被我媽傳染的，每次去看她，跟她講話，她都回答很慢、打瞌睡，害我現在也很常打瞌睡，真的老了！剛好眼睛又乾眼症，點完藥閉眼休息，就打盹了，就覺得自己老了」（06F，15:22）。相較於 01F 及 06F 因為感受到身體器官功能的退化與不便而萌生「老了」的感覺，05M 與 07H 則更進一步的從「身體機能良劣與否」面向來定義「老」。他們雖然認為自己的體力大不如前，但「我覺得真正說要界定是說需要依賴別人或者不需要依賴別人，現在這個階段大概還不需要依賴別人」（05W，10:04）、「老人就是行動上已經不太方

便，無法自己行動，很多事情可能都要別人幫你處理了。有時候說半百老翁，我是覺得還好，也有人說人生七十才開始，還是看自己的身體狀況.....只要我還能動，事情還可以自己處理，就覺得還好」（06F，15:20）。換言之，對於 05M 與 07H 而言，當有一天他們必須「依賴他人」生活時，那才是真的老了。

## 2. 心理：心不老，人就不老

生理機能雖然是作為老化與否的重要判準，卻不是唯一的指標。03M 與 04M 認為老化可以分為「生理」與「心理」兩種，只要心理上不覺得自己老，自己就不老。「我覺得我老不修（休）咧，我不覺得我自己老耶.....每天都是很踏實的過日子，自己不知道老.....生理的生老病死這是沒辦法控制的，但是心理上自己不覺得老」（03M，04:32）。除了 03M 與 04M 之外，02H、02W、07W 與 08F 也皆認為「老了與否」是取決於個人「心境」。比如「還沒進佛堂前，我覺得老很可憐，頭髮也白了，可是去了佛堂之後，其實外在都是其次，重要是內心。內心只要健康、有活力，我看有些人皺紋很多、頭髮白了，可是給人的感覺還是很健康，都不會老的樣子」（07W，15:14）、「有一種就是客觀上是年齡，還有一些就是自己覺得啦！像有一些人就會覺得說喔，我好像老了.....自己覺得嘛」（02W&H，01:25）。

此外，Depp 與 Jeste（2006）的研究也發現，參與其研究的高齡者自評為成功老化者高達 92%，其中不乏多位身體罹患疾病或不良於行者。可見，對高齡者而言，能擁有健康的身體或良好的體態當然很好，然若是免不了有些老化的體態及身體功能的退化，甚至是疾病，個體「心理的主觀知覺」也會影響自身對於「老」的定義與態度。雖然前文提到 01F 與 06F 因為感受到身體器官功能的退化

而覺得自己老了，但她們兩位「內心」並不是真的「認老」。年近九旬的 01F，雖然膝關節已退化讓她無法做家事，但她仍如常的參與老人會的唱歌與打球活動，「嗯，對啊！我們老啊就是沒辦法做那些家裡的瑣碎工作，但是如果唱歌就沒問題。如果那些少年唱一首，我就唱一首，就是不會覺得自己老（笑），就是不認老啦，他們在唱歌，我就跟著唱；他們在打球，我就跟他們打，我就不會想說老了」（01F，04:20）、「我不覺得我輸年輕人耶！像我孫子說阿嬤我每天跟妳去運動，我說好啊，不過（孫子）哪天起來過了！所以我覺得我的心態上比年輕人好」（06F，15:26）。

從過往的研究，我們知道社會對於老人的普遍印象多是負面的，如 McTavish（1971）發現一般人對老人多抱有「健忘」、「孤獨」、「無生產力」、「不快樂」等負面印象，但高齡者在面臨自身體能漸衰與社會上老年歧視的負面壓力時，他們究竟以什麼心情看待「老」？又如何調適自己生活與角色上的轉變？吳治勳（2010）與陸洛等人（Lu et al., 2010）的研究都發現：高齡者對於老的「心態」會決定其老年的健康與生活。對於「老」抱持正向態度的人，其老年生活品質與健康也會較好。反之，對於「老」抱持不好印象與負向態度者，其老年時健康狀況亦會較差。由於本研究 10 位受訪者多是處在身體無重大失能、對談流暢，且滿意其目前生活之成功老化者，因此，我們發現他們雖在訪談中透露自己體力不如以往的事實，但多數人不約而同地認為自己是「人老心不老」，而這種「不認老」的態度，讓他們對於自己的老年生活有不一樣的規劃與行動呢？我們底下將深入了解他們對自己的老年生活有何期待與規劃。

## (二) 最適老化的歷程

誰說老了就沒朋友？老人就只能在家當廳長？老了就是要被服務？從訪談中，我們發現只要事先規劃，老年生活也可以是很精彩、很充實的。例如 08F 就常以其個人經驗跟大家分享：「我常常告訴很多人喔，沒關係，你要退休喔，規劃好了你就可以過很快樂」（08F，03:05）。從前述 10 位受訪者對老化的態度可約略看出，他們對晚年生活多有所期盼，雖然這些願望並不相同，但在釐清自己心中所追求與想望的目標後（選擇），一心一意地逐步完成（最適化）或採取其他替代方案完成（補償）是共同特色。唯，隨著受訪者對於老年生活態度與規劃的不同，仍會有不同的目標與完成策略及方法。以下我們將以目標為主軸，說明達成該目標的相關策略或替代方案。

### 1. 目標一：老得「有價值」

我國有句諺語：「家有一老，如有一寶」，簡潔而有力的傳達了老人之於家庭的價值。陸洛與陳欣宏（2002）從訪談中發現：台灣老人認為過去自己所累積的生活經驗、對傳統文化與習俗的了解，讓他們仍能在家中扮演「價值傳承」的重要角色。然而，台灣人口比例與家庭結構（出生率低、雙薪家庭）的改變也無形中改變了我們對未來生活的規劃與期待。02W 與 02H 認為現今老人「寶」的價值應該可以向外擴充，不再侷限於家。「以前認為老人是寶是為什麼，是因為大家都一起生活，所以他能夠傳遞給那些住在周圍的五代同堂那一堆人，可是現在老人是寶是一個人關在家裡面，他根本沒辦法傳承.....我們參加這個基金會我們會想一些東西讓一些人做嘛，所以我們不是對孩子喔，因為我們孩子大家都很忙啊，

我們沒辦法直接傳承到孩子去，可是最起碼傳承到其他周遭的社會去」（02W，23:06）。但要怎樣做才能充分發揮「老寶」的價值呢？

(1)策略一：走入社會，深化個人所「長」

02H 與 02W 近耳順之年，二十年前兩人與朋友一起創立軟體設計公司，02W 因為個性較為活潑，主要負責與客戶接洽與聯繫；02H 則負責公司內部人員與工作進度的管理。兩人在同輩中屬高學歷，分別具有大學及碩士學歷，加上多年工作累積下的企業管理經驗及近來對社會服務活動的投入，讓他們益加確定自己老年後的生活重心與角色選擇。「就有的人是幫忙遞遞什麼！就比較屬於身體上的勞力，像我們有些朋友就比如到醫院幫忙當志工啊！我們希望我們做的不是勞力型的，我們希望貢獻更多的創意、更多的 know how、我們的知識、我們的經驗，讓更多人去做事，而不是親自做那個服務的人.....等於是策略規劃，規劃方向。因為，服務其實最難的是前面那一塊，就是背後你怎麼整合，讓它的服務有效率」（02W，14:41）。

工作之餘、走入社會貢獻已長的還有 03M 及 04M。03M 與 04M 兩位是醫生，平常皆在自己開立的診所上班。早期雖會定時參加小額捐款的活動，但隨著年齡與人生經驗的轉變，他們慢慢認為捐款對社會的幫助有限，還應該要有實際的行動。「一個人的因緣都不一定一樣.....我以為一開始的話都是拿錢來幫，就是藉慈濟的手來幫忙救濟貧困這樣子開始.....由小而大，由門外進入門內」（04M，01:41）、「我們有這個我們有這個專業嘛，就是幫，就加入醫療志工這樣，加入他們。後來才開始這樣慢慢的進來」（03M，01:40）。兩人先後加入慈濟醫療組後，慢慢將生活的重心移轉到社會公益活動上。對於醫療志工的工作，兩人有志一同的認為：社會服務沒有

退休的一天，直至臨終。因為，醫療志工的活動不僅能讓他們發揮所長、忘記自己老了的事實，也能讓他們內心獲得滿足。「做下來自己都不會感覺老。我們有很多事情要做啊，今天明天也有很多事要做啊.....如果我們沒有慈濟，可能現在我應該退休了嘛.....但我來慈濟，我一定要做到最後一分鐘退休.....因為人生活不只是為了吃飯、吃東西、睡覺而已。在我們的心靈上也要充實，對人生也要感到怎麼做才有意義」（04M，05:18）。

(2)策略二：投身公益，奉獻一己之「力」

除了專業知識分享的志工外，08F 也藉由到鄉公所、圖書館、衛生所等不同單位當志工的機會，發揮個人力量幫助弱勢對象。她說：「做善事我覺得很好，每天我都去做一點善事，你會覺得生活過得很踏實、覺得很快樂，你能做到的盡量做，你能幫助人的你就盡量幫助人，比如說他是他很貧窮啊，他需要錢啊，我們就去慰問他一下，這樣幫助人」（08F，12:28）。

2. 目標二：老得「有尊嚴」

(1)策略一：趁早退場，不戀棧權力

除了期望自己能發揮個人價值，高齡者也認為老人可以活得「有尊嚴」。05M 是某公立大學的退休教授，長期擔任行政職務，卻認為如果沒有揮灑的舞台，就要選擇最適當的時機退下來，「因為我發現有些年紀大的人呢他一直很想要貢獻些什麼東西，最後會被看成是一種負擔唷，所以呢還是趁早還沒有被人家嫌的時候就退下來」（05M，14:03），是此他提早兩年退休。同時，整間研究室的專業書籍也全部留下，因為深知自己不可能再回到研究顛峰，「研究者」這個角色就放手讓它去吧。他表示：「行政工作卸任了，在

教書呢，我也了解我自己的研究工作不可能很好了。作為一個教授呢，如果說不做研究工作還不如退下來比較好。那趁著這個沒有被人家罵之前，就提前一點點時間退」（05M，03:22）。此外，他雖然願意協助學校，擔任特別顧問，但看見過去學校顧問被其他職員批評的例子，如「組織規程裡頭的文字啦，還有各方不同意見的整合；你還要到校務會議去列席，還有一些人不同意見還要去defense，甚至有些不理智的人還會罵，也許說這個老賊怎麼還不退呢？還在這邊幹嘛。有些人會有不同意見，當然也有人不會啦。有些人不喜歡這個意見，他就會說這個退休的人還在這邊幹嘛」（05M，05:29），他在學校高層運作步入軌道後，也慢慢減少顧問職務，現今已是完全退休的狀態。

#### (2)策略二：保持健康，不求他人

對於個人尊嚴維護的強調在 06F 身上也表露無遺。不願意「求」子女照顧自己的 06F，早些年買房時便預想到將來可能行動不便，因此，特意買在一樓。她全然負擔起照顧自己的責任，每日行程與 01F、08F 相似，同樣早起運動、買菜、為自己料理三餐、拜訪朋友、出遊踏青、做志工、定期健康檢查、按時服藥。同樣是維繫身體健康，但 06F 有著不同於 01F 與 08F 的想法，因為她認為：「我要去哪裡都我自己去，大不了叫小黃（按：計程車）啊！很簡單，我知道他們上班都很忙……我不會去求他們……不是捨不得，我不想！我自己能做到的事情，我自己去辦。真的做不到，我再去求」（06F，15:02）。此外，護士工作的經驗讓 06F 不怕生老病死，但害怕拖拖拉拉，連累大小一家人，畢竟久病無孝子。因此要求子女不可以急救、不要氣切，希望自己的臨終路可以走得有尊嚴。05M 也有相似的看法。對 05M 來說，不依賴他人意味著不要成為他人的負擔，

他已簽署「放棄急救同意書」，倘若將來得重病時可以好走，不要靠機器維持生命。更進一步，他主張樹葬，讓一切回歸塵土，後輩也不需要祭祀。由此觀之，呼應前述 05M 對尊嚴的捍衛，從目前的老年生活到將來死亡，都不希望成爲他人負擔，深究其因，乃是希望這一生都活得有尊嚴。

### (3)策略三：裝扮自己，不以老為藉口

除了不戀棧職權、不求他人之外，「不因老而放縱自己」也是一種維持自己尊嚴的方法。01F 覺得「老人曬得黑黑不好看。像我要出門之前我也會自己擦一下粉，才去唱歌。這是我從小的習慣，出門就是穿著打扮要整齊，然後要擦個口紅、化個妝……像有些老人，也會覺得老了不用妝了，我的個性是出門還是一樣要打扮一下，自己先照顧好自己，人家才會尊重妳」（01F，07:35）。是此，01F 認爲在獲得別人尊重前，自己要先懂得「自重」，而整齊的穿著與得宜的打扮都是尊重自己的方法之一。高齡者對於自我儀態的要求，在國外研究中也有相同發現。Charbonneau-Lyons、Mosher-Ashley 及 Stanford-Pollock（2002）以 226 位大學生、44 位研究生，和 59 位獨自居住的高齡者爲研究對象，探討不同年齡者對正向老化的見解是否有所差異，結果發現高齡者比學生更重視外在相貌。我國成語裡也素有「老當益壯」、「老而彌堅」等對高齡者體能上的正向表述；也有如「老態龍鍾」、「視茫茫、髮蒼蒼、齒牙動搖」等負面的表述。換言之，對自我體態的要求也是高齡者捍衛自己尊嚴的方式之一。

### 3. 目標三：老得「有自主」

受到傳統文化的影響，過去對於老人的意象總是停留在垂垂老

矣、子孫隨伺在側、需要被「他人奉養」的畫面，但這樣「依賴他人維生」的需求卻不見得是現在高齡者對自己老年生活的期望。相較於過去對「被他人奉養」的強調，本研究多數的受訪者皆強調「獨立自主」之於其老年生活的重要性。

(1)策略一：經濟無虞，才不用看人臉色

本研究尚未退休的受訪者都有穩定的收入，而已退休的四位受訪者（01F、05M、06F、08F），除了 01F 為家管之外，其餘受訪者都有退休金，他們未將「經濟收入」視作老年生活的重要目標，但也都坦言金錢不虞匱乏是正向老化的重要前提。01F 每月領取津貼、晚輩給予零用金，讓她覺得生活無憂無慮，只要顧好自己的健康即可。05M、06F、08F 都有退休金，經濟獨立讓他們衣食無虞，有能力做自己想做的事情。堪稱是退休生活模範生的 08F 強調經濟的重要性，因為「不需要看人家的臉色，你不需要跟人家拿錢，你自己就有很多的錢，用不完還可以給那個很窮、需要的人」（08M，10:22）。除了退休金與老年津貼之外，這群正向老化的受訪者從年輕時便有儲蓄規劃，讓他們晚年不用擔心經濟問題，更不用伸手向子女拿錢。顯見，經濟穩定是重要且必須被滿足的需求，但他們也同時強調「經濟無虞」只是老年快樂生活的一項基礎，而不是他們老年生活中的重要目標。因為他們認為「經濟我覺得過得去就 ok 啦，不要說三餐不繼，整天擔憂下個月的沒有錢。那這個一般我們這種從學校退休的老師應該還 ok 啦」（05M，11:19），06F 更進一步說明現在經濟無虞的生活「只是無憂無慮，不愁吃不愁穿，這樣而已，妳說我有什麼享受？我覺得享受是，我沒有付出，但人家送來給我吃，那叫享受。現在生活也是我辛苦來的，所以不叫享受」（06F，11:19）。換言之，經濟無虞僅是滿足了人的生理與安全需

求而已，但要讓老年後的生活過得開心、有意義，還須仰賴其他方法。

(2)策略二：活動自如，才會「快活」

01F 就十分強調「自主」的重要性。她認為唯有自由自在，才是她理想中的快樂老年生活。她深知「我的個性就是如果開了（刀）、不能走，那我就不要做人了。我若是坐著被人推，我不要。自己可以活動，自己才比較快活」（01F，10：28）。為了保持獨立自主的生活，她做了許多努力，除了定期健康檢查，她每天早起做運動、買菜和唱歌。雖然不識字，但努力學習，透過練唱、記歌詞，來訓練記憶力與肺活量，並選擇體力能負荷的桌球作為運動的項目。飲食方面也很節制，盡量不外食，避免高油高鹽；多吃魚肉蔬菜，且嚴格控制自己的體重，免得像自己的兩位姊姊一樣，平常疏於運動、好吃肉，進而導致中風、不良於行，必須以輪椅代步。由此，01F 深深覺得「說正經的，妳看懶惰的人最後都會害了自己。我自己的姊姊就是這樣，兩個都是懶惰，最後兩個都坐輪椅，然後被人推來推去，這樣生活就很難過了。這樣生活會不自由」（01F，10:18）。此外，01F 的女兒曾提議申請外籍看護來照顧她，以免她一個人太孤單，或者是請司機接她出門、回家；兒子也多次表達想接她同住。這些建議都被 01F 拒絕，她認為「請菲傭我反而生活更辛苦。因為，像現在有些東西比如項鍊、金子啊，我都隨便丟，如果請菲傭，我就都要收好，又要一間房間給她睡、多花錢，這樣不好」（01F，09:28）、「我在這邊一切都已經習慣了。雖然基隆的兒子跟孫子都會說『阿嬤妳就來這邊住』，我就會說『免啦，阿嬤待在這裡比較自由啦』。我就習慣了，那邊我去看看就好了」（01F，09:11）。

08F 也與 01F 有相同的看法，認為身體健康、活動自如是影響老年生活是否快樂的重要因素，她以朋友的經驗為例，「他身體不好，每天在那邊喔也是很痛苦啊，要去化療啊，然後請外勞，他現在已經不會走路了，每次我打電話給他去看他，哎呦，還是真的很想回去，他真的是太痛苦了，身體又不好，化療又很難過，又不曾走路，就請那個外勞照顧他，他們就會覺得很不快樂，像我們自己能夠跑得很快啊，會做啊什麼都會，就沒有感覺自己在老」（08F，13:16）。

### (3)策略三：放下牽掛，為自己而活

爲了家庭，辛苦工作近四十年的 06F，在老公的鼓勵下也期望退休後的老年生活能爲自己而活，而不再只是繞著小孩、工作而生活。她說：「我 60 歲退，提早退休，因為我那時候我先生說：『妳其實也可退了，我們三個孩子都大了。』我想也對啊，他說：『我們退了以後，我們就去遊山玩水。』我就想，不錯啊，遊山玩水不錯啊，（一直以來都）做牛做馬嘛，所以好，我就退……」（06F，03:30）。雖然，06F 的先生在他們退休後不久就去世，但 06F 仍積極規劃個人的生活，如參加烹飪班、社會服務、與朋友出遊的活動。

05M 與 08F 也認同理想的老年生活應該是「能完全掌握、安排自己的生活」。05M 年輕時常做一種夢，考試時間快到了卻發現考卷還沒寫完，或是直到教職退休前都還夢到一早學生要考試，試卷卻還沒出好。05M 發現原來自己這麼厭惡時間的束縛，渴望全然掌握自己的時間，提早退休解除了此種時間壓力。他珍惜得來不易的自由，培養自己一人即可從事的休閒，如園藝修砌不需要他人配合，即使獨處也怡然自得。「以前上班的時候，有會有一種工作壓力，啊每天上班啊下班，就趕趕趕著喔，那我們退休以後呢就沒有

那個工作壓力，就放鬆很自由自在」（08F，07:25），免除了工作壓力之後，08F 可以自由的安排自己的時間，如週一至週五到不同社會單位擔任志工，週末則享受家人團聚的溫暖片刻。

#### 4. 目標四：老得「有活力」

##### (1) 策略一：走出家門，活動去！

Rowe 與 Kahn (1998) 指出：在正常老化的過程中，有些身體功能，將隨著年歲的增長而無可避免地喪失，但是，更多功能的喪失卻是肇因於不良的生活型態，例如：暴飲暴食、營養不均衡、吸菸、酗酒、缺乏運動等。因此，高齡者可藉由生活型態的改善與妥善安排，預防身體與心智功能的快速喪失。01F、06F 及 08F 爲了避免自己退休後的生活跟其他老年人一樣，待在家當「廳長」、坐輪椅，然後不久就被人家抬出去，她們都十分強調走出家門運動或與人互動對老年生活的重要性。01F 每天參加老人會唱歌與打桌球的活動，「老人家去這種老人會才會比較有精神。因為，妳每天都在唱歌啦，記憶就在運轉，就比較不會忘記什麼。老人家最好就比較不要待在家，一直待在家會比較容易有老人痴呆」(01F，06:26)。06F 則是參與志工活動、與朋友聊天，讓頭腦保持在「需要思考」的開機狀態。「我想應該不會老人痴呆啦。我去做志工那裡也是很熱鬧，創世發票太多啦，要一直弄一直弄，還有電子發票，更難看！所以應該不會痴呆啦。還有跟同事聊聊天，晚上才回來。有時候一日遊二日遊，都不在家。腦袋都有在動啊」(06F，11:25)。爲什麼受訪者們這麼強調要走出家門呢？08F 自己彙整醫生與朋友的意見認爲：「醫生講說走路就是我們老年人最好的運動……他說走路會預防老年痴呆，現在很怕這個（笑），老年痴呆症啊（笑），看到很多人都看得很怕，所以說啊要常常去看外面，最重要就是不要

不要躲在家裡.....整天躲在家裡就會把自己範圍縮小，生活圈子小了很快就會老化，就會枯萎下去，所以還是要出去走動走動最重要的」（08F，07:36）。換言之，「走出家門」不僅可以讓高齡者藉由活動維持體能，也可以藉由與外人接觸，讓自己保持思考、拓展生活圈。

#### (2)策略二：參與團體，保持心理富足

林美玲、翁註重、李昀儒及邱文科（2009）的研究發現：對成功老化有較高自我滿意度者，較樂於分享生命經驗；且可透過志願服務活動達到自我實現，獲致晚年的成就感。因為藉由社會活動的參與，不僅可以填充高齡者的日常生活時間，也會讓他們心理產生歸屬與富足感。03M 與 04M 參加慈濟功德會，並以「慈濟人」自稱，每次志工活動後的心靈分享，讓他們收穫豐碩。03M 與 04M 表示投身慈濟讓他們找到人生的方向，發揮所長幫助更多的人。兩人共同的願望是持續付出，充實心靈，讓人生有意義。雖然忙碌，但 03M 認為做好事是修行，04M 也提到「付出.....覺得我來這個世間就沒有白走.....你認為人生有意義你就會活得感覺很好了，你如果.....為了家庭那個很小的利益.....你會嘮叨，又沒地方發洩.....你在家裡沒做，老了沒做很痛苦的」（04M，17:2）。此外，07 夫妻近年加入一貫道也讓他們找到另一個歸屬。這對夫妻在歷經開店、休店的多次循環後，隨著子女長大，竟覺頓失重心。信教為他們的生活賦予了新的意義，一方面向內修行，改掉自己不好的習慣與信念，一方面向外行善，賣素食是替諸佛服務，心中感到無比豐足。

除了宗教團體的參與之外，老人會、社區大學、土風舞社等一般社會團體也能讓高齡者找到生活的重心與活力。如，01F 參加老

人會，堪稱是其生活重心；02 夫妻參加社區大學也結交新朋友；08F 不僅與先生參加相同的志工活動，也與同齡者組成「同年會」，定期聚會，交流彼此生活經驗；或是參加公教退休人員旅遊活動。這些社交活動看似在維繫自己與他人的關係，但 08F 實則透過這些活動來讓自己更懂得知福與惜福，如「可以從人家那邊你知道很多的事情啊，比如說想想人家，我們真的很幸福啊，人家那麼可憐那麼痛苦，有的子女不孝順的啊，子女不給他錢的啊，打來打去的都有，去看就覺得說我們真的很幸福」（08F，14:22）。由此可知，對 08F 而言，生理健康與心理健康均備，才是真正的健康。

Charbonneau-Lyons 等人（2002）的研究也顯示：朋友關係及家庭關係是高齡者認為最重要的社會整合層面。Rowe 與 Kahn（1997，1998）發現人際孤立對健康是一個危險因子，人際關係的維持及社會支持（情感性的、工具性的）皆有助於高齡者正向老化。張素紅與楊美賞（1999）的研究也發現：與家人相處的滿意度、參與社團活動和社會支持的滿意度都對老人寂寞具顯著的預測力，其中又以社會支持滿意度為寂寞最有力的預測因子。由此可知，擁有良好的關係品質，獲得較多的社會支持，如與家人、朋友多聊天，或親朋好友間的相互支持都是幫助高齡者達到最適老化的重要方式之一。陸洛（Lu, 2011）最近分析台灣全國性大樣本調查的資料也發現：老人所獲得的社會支持可有效減少其憂鬱症狀，從休閒參與中得到的心理社會需求的滿足，也能進一步降低老人憂鬱的風險。

行文至此，我們發現這些受訪者對於老年生活目標的設定，不論是要老得有價值、有尊嚴、有自主或有活力等，都再再顯示出他們對自我的了解。因為對自我有清楚的了解，他們知道自己要的是什麼、此刻自己追尋的是什麼。除此之外，這群成功老化的高齡者

身上，我們也可以看見他們如何讓自己處在「自在我」的境界。他們認為老人不再只是扮演「被照顧者」的角色而已，老人也可以主動追求自己的個人興趣、自主，傳遞個人價值。是此，在邁入人生階段的晚期，他們希望自己不僅僅是收割人生前期的耕耘，更盼望自己能持續付出，讓自己的力量、智慧延伸到更多社會上灰暗的角落。活得自在、有價值雖然是自我實現的一種，但實際行動的背後不也同時映照出無我、大愛的深層意涵。

## 五、討論：認老與抗老的辯證

本研究以華人文化價值系統為現象脈絡，以台灣社會為生活世界，藉由深度訪談法讓老人自發地論述老化的自我覺知，及其對老人身分的接納與調適之歷程，從中解析華人社會中，高齡者之「最適老化」的歷程。從前述的結果中，我們發現「心態」是影響一個人成功老化與否的重要因素，因為「心不老，人就不老」。Reichstadt、Depp、Palinkas、Folsom 及 Jeste (2007) 以焦點團體法研究了 72 位居住於美國加州老人社區的 60~99 歲高齡者，結果顯示身體因素並非他們認定正向老化的首要因素，最重要的還是心理因素，如適應環境變化、抱持正向態度及有目的的生活等。王永慈 (2008) 以台灣樣本進行分析後發現：相較於中高齡者，65 歲以上的高齡者憂鬱程度開始明顯上升，這突顯了高齡者心理健康的議題值得關注。因此，許多學者均強調高齡者宜採樂天知命、順應變遷、安於現狀等適應生活情境的方式 (黃富順, 1995)，方能達到「人老心不老」之最適老化狀態。換言之，不論是過去或本研究都發現：健康的心理是高齡者達到成功老化的重要因素之一。

此外，這群成功老化之受訪者普遍認為老年生活是可以過得

「有價值、有尊嚴、有自主、有活力」。但要怎樣做才能老得有價值、有尊嚴、有自主及有活力呢？參考 Baltes 與 Baltes (1990) 提出的 SOC 模式，我們將受訪者達成最適老化之歷程整理成表 2。

表 2 正向老化之最適化歷程

目標選擇	最適化方式
老得「有價值」	1. 走入社會，深化個人所「長」 2. 投身公益，奉獻一己之「力」
老得「有尊嚴」	1. 趁早退場，不戀棧權力 2. 保持健康，不求他人 3. 裝扮自己，不以老為藉口
老得「有自主」	1. 經濟無虞，才不用看人臉色 2. 活動自如，才會「快活」 3. 放下牽掛，為自己而活
老得「有活力」	1. 走出家門，活動去！ 2. 參與團體，保持心理富足

從表 2 我們可以發現達成最適老化的方式與 Rowe 與 Kahn (1987) 提出成功老化三要素概念相似。Rowe 與 Kahn 認為成功老化包含「避免疾病與失能」、「維持心智與身體功能」，以及「持續參與生活」等三項要素。此外，黃富順 (1995) 認為要達到最適老化，需注意下列三個層面的重點：第一，在生理上要注意飲食、營養均衡、攝取有益健康的食物、避免肥胖，並經常運動、不吸菸、不酗酒。第二，在心理上要樂天知命、參與社交活動、培養對事物的好奇心、常思考、多使用腦力，並能保有對環境的控制與自主感。最後，在情緒上要樂觀開朗、保持平靜溫和、不隨便動怒、具有平

心靜氣的修養功夫。黃氏對最適老化涵蓋面向的討論主要聚焦於生理、心理及情緒三個層面，也呼應了本研究的發現。在身體健康部分，所有受訪者皆會定期進行健康檢查。除了維持定期的健康檢查之外，01F、06F 及 08F 也十分強調飲食均衡與飲食控制。如 01F 與 08F 怕胖了會有「血壓、血糖、血脂肪三高」的疾病，她們努力控制自己每日飲食的「質」與「量」，盡量吃得清淡、吃七分飽就好。受到宗教的影響，03M 與 04M、07H 和 07W 除了飲食清淡之外，更強調「茹素」的重要性與健康價值。飲食固然重要，「運動」也是保持個人健康的重要方法。01F、05M、06F 及 08F 維持每天運動的習慣，保持自己的體能，如散步、跳舞、參與社會公益與休閒活動等。在情緒與心理健康方面，03M、04M、01F、08F 認為人就是要快快樂樂，煩惱的人反而容易有毛病。就算是老了，也要活得開心。且 01F 與 08F 的心態十分樂觀，她們積極參與社交活動，並鼓勵周遭朋友要經常踏出家門、與人互動。02 夫妻、07 夫妻、08F、03M 及 04M 皆藉由參加公益活動、宗教活動或社區大學而結交新朋友、建立歸屬感。

總體而言，過去關於最適老化的研究與發現多著重在「行為」端的參考指標，而較少去理解成功老化高齡者行為背後的態度與想法。從本研究的結果中，我們不但可以發現高齡者採取了哪些策略與方法〔即 Baltes 與 Baltes (1990) 提到最適化歷程中的「O」〕，幫助自己老得健康、老得快樂。在談論最適老化行為方式的同時，我們也可以同時看見高齡者對自己生活的期待〔即 Baltes 與 Baltes (1990) 提到最適化歷程中的「S」〕。從前述的分析與討論中，我們發現不論是避免疾病與失能、維持心智與身體功能，或持續參與生活等行為背後的動機都是：高齡者他們期望自己可以活得「有價值、有尊嚴、有自主、有活力」。雖不見得每個人都是可以按自

己所欲，過自己想過的生活。他們總會先試著追尋內心真正「所欲」，無法達到時，他們才會選其他方法來補償或替代。如 06F 本來很期盼家人情感的陪伴，但子女眼中的母親是充滿活力、行動力、獨立自主的，06F 即便希望子女多關心自己，也從未主動提出自己的心願，因為她認為關心應當發自內心，而不是自己去求子女關心。故她轉而將時間與精神投入志工團體、朋友出遊、奉養母親等活動，尋求其他類型的社會支持以滿足個人需要他人陪伴的需求。

從前文的分析中，我們已經可以看出高齡者對於老化的知覺、態度，及其如何達到最適老化的歷程。但從前述的討論中，我們也發現高齡者自身對老化的態度並非一成不變，會隨著人生經驗而有所轉變。如他們對老的知覺，同時包含「認老」與「抗老」兩種心態。表面上，他們承認身體機能會隨著年齡的增加而逐漸衰退，接受有些事情不再能做、體力或視力不如以往的限制。但另一方面，正因為知道身體機能會隨著年齡增加而衰退的事實，受訪者們反更積極努力的運動、控制飲食與規範生活作息，來維持或降低身體機能的衰退速度；或另闢蹊徑，藉由參加同年會或老年會等社團，重新發展自己的長才（如唱歌、畫畫、跳舞等活動），找到新的成就與歸屬感等，都顯示了他們努力抗老的意志。但不管是「認老」或「抗老」，都可視為「自我超越」的一種展現。因為，在「認老」及「抗老」的引導下，不僅有助於高齡者對自我的了解，也協助高齡者現實地看待現在的我，並藉由積極作為展望未來的我。是此，以下我們將進一步討論高齡者正向老化態度的內涵與轉變。

#### 1. 樂觀面對，積極生活

態度是個體對特定客體所持的認知評價、情感喜好與行為傾

向；而價值觀則是個體對生活中所有事物重要性的排序。即使是面對同一個體，具有不同價值觀的人其態度也會有所不同。因此，價值觀對個體的老化態度具有重要的影響力。如：高齡 85 歲的 01F 認為人就是要快快樂樂，煩惱的人反而容易有毛病。就算是老了，也要活得開心。雖然身體機能逐漸退化，但 01F 的心態卻十分樂觀，她積極參與社交活動，並教育周遭朋友肯定老年人「踏出家門的勇氣」。另一方面，02 夫妻，雖然年近六旬，但一點都沒有退休的打算，太太甚至表示要做到九十幾歲。他們置身的軟體產業需跟隨環境脈動而變化，工作內容極富挑戰且不枯燥，創新的思維也展現在他們對老化的態度上。02 夫妻認為老並不可怕，老是再自然不過的事了。或許是受到職業特性的影響，他們認為科技日新月異，身體機能的退化總有器材可以輔助。「如果，哪一天坐輪椅很好啊！有人幫你推很好啊；到某個時候需要人家照顧，就到某個地方去嘛！」再再顯示樂觀面對老年生活的態度，雖然前述情況尚未發生，但夫妻倆已有許多討論，想像可能的進展。散步經過醫院附屬的老年生活館，便笑稱：「幫你找到以後老了要住的地方」。

## 2. 「靠己防老」更勝「養兒防老」

這些受訪者對於「老」除了抱持樂觀與開放的態度之外，他們對於子女孝親的態度也與過往有所不同，大部分的受訪者不再抱持外求（「養兒防老」的想法），而是期望自己能「靠己防老」。以父子軸為特徵的家族主義是華人社會秩序與倫常的基礎，而以「敬老養老」為核心的「孝道」則是士人庶民安身立命的行為準則。本研究中受訪者的心聲也回應了陸洛與陳欣宏（2002）稍早的訪談發現，即台灣高齡者對傳統孝道仍是念茲在茲，也仍對維持親子關係抱持熱切的期待，唯有在「不可得」時才退而「不求」。簡單來

說，在家族主義下，華人文化中老人的位置仍是被安放在「家庭」中的，而孝道正是這種文化安排的說服基礎。但隨著文化與社會的蛻變，高齡者對「孝道」的堅持及對「家庭」的寄望仍強烈可感，反應了他們對老化態度與理想生活的論述。然而，細觀之，這份期望「孝道」的背後，卻也同時隱含著一份無奈的「不敢期望」，兩種心境或隱或顯，互相映對，其間的辯證關係正反映出以「孝道」為核心的親子關係在台灣老人的家庭適應上所造成的困境。如 06F 本來很期盼家人情感的陪伴，但子女眼中的母親是充滿活力、行動力、獨立自主的，06F 即便希望子女多關心自己，也從未主動提出自己的心願，因為她認為關心應當發自內心，而不是自己去求子女關心。

楊國樞（1985）從文化生態學的觀點出發，認為傳統中國所處的生態環境主要適合農業活動，而農業活動需要一個穩固且持久的團體來共同運作，因此以血統為基礎的家庭則成為中國傳統社會內最重要的運作單位，「孝道」倫理的功能即在於促進、維持家庭和諧、團結及延續，以有效適應務農的經濟生活。但在時代變遷中，當傳統社會中促進孝的傳承、同住、少遷徙乃至國家層級的「孝」的政治意識型態改變時，老年人只能坐困親子權力關係中弱勢的一方，對子女的回報「不敢期望」了。「期望孝道」與「不敢期望」中間的拉扯，反映的正是家庭內的「代間資源移轉」，也是親子間在權力關係上主客的異位。即便是被認為天經地義的理想文化設計——「三代同堂」，在現今的社會處境中也顯得尷尬。老人們在訪談中也不得不聲明「不一定要住在一起」，除非子女「真的關心」，或是「身體狀況不好」，即便到了此時，也還可以選擇「養老院」。可見老人對「同住」的戒慎恐懼。然而「期望」依舊，只是老人在既期待又怕受傷害的心境下，已能接受其他的居住安排，轉而追求

親子間以情感為基礎，而非義務為規範的真誠相待。葉光輝（1998）的研究也發現，親子關係的品質是影響已婚子女與年老父母未來是否同住的關鍵因素。「真的關心」應該才是老人們所關注的「新孝道」的本質吧。

### 3. 看破生死，放下「我執」

對於「自己過去生活或生死」看法的蛻變，亦會讓個體對生活的態度與規劃有所不同。03M、04M 及 07HW 因受到宗教的影響而對死亡與老有了新的看法。03M 與 04M 認為「職業」有退休的一天，但行善則是畢生的「志業」，修行之路永無止盡，這輩子鞠躬盡瘁，下輩子乘願再來。如 03M 認為健康的身體固然是行善的基礎，但死亡亦是種解脫，身體這個臭皮囊壞掉了，換一個好的身體（下輩子）再來，反而更有力量行善。而 04M 也提到原本容易執著於俗事萬物，放不下心中的要求與慾望，信仰讓他將焦點從自身移向外界，並抱持著更正向的心態生活。兩人投身慈濟已二十年光景，忙於助人讓 04M 忙到不知道要老；助人的滿足則讓 03M 高興到不知道要老。也因此，03M 與 04M 不怕老、更不怕死，在老年階段反而活得更樂觀、更積極。07 夫妻則是一貫道的道友，他們也談到信仰對其老化態度的影響。07W 在找到信仰前，認為老了很可憐，有了信仰後發覺外在都是其次，重要是內心，只要內心健康就不老，也因此轉向修行自己的功課。信仰讓 07W 從「要求別人」轉為「要求自己」，像是如果別人覺得沒那麼髒，自己認為髒那就自己弄，不會去要求別人。並學習放下焦慮、放下對他人的要求。07H 一向秉持著「船到橋頭自然直」的信念，對未來不感到惶恐，即使自家的小吃攤曾因健康因素三度歇業休息，也不會覺得緊張。跟著太太信教後，這樣的念頭更強烈，人就是要放下對生活、對感

情的執著，他認為「像一對夫妻常同進同出，感情很好。結果太太先走，過了一陣子先生又再婚，也是有這樣，所以也不是他走了你一定就要怎樣。活的人總是要活，死的人總是要走」(07H, 17:26)。換言之，03M 與 04M、07 夫妻雖有不同宗教信仰，但他們都展現出不關注自身老化，反而重視行善修行的氣度。由於不擔憂身體機能的衰退，讓他們對老化的態度不如一般人那樣負面，反而珍惜剩餘的時間，以求發揮更大的價值。

林麗惠(2007)認為正向老化為常保身體健康，心理適應良好及維持良好社會關係。她也發現藉由志願服務的參與，有助於彰顯晚年生活的意義與價值，進而協助其邁向正向老化(林麗惠，2006)。由此可見，在回顧一生時，能對生活各方面的滿意，對生命有正向的看法，即是正向的老化。反之，若因為許多的不滿、不如意、不稱心，導致懊惱與悔恨，自憐自艾的度過晚年，則與最適老化的歷程背道而馳。

#### 4. 參照他人經驗，砥礪自己

除了源自於個人內在的因素，高齡者對老化的態度也會受到外在事物的影響。誠如社會學習理論所提到的，觀察他人行為可帶來學習效果(Bandura, 1977)。個體周遭生活的人事物均是可觀察學習的對象，進而見賢思齊，見不賢而內自省。本身已具有創新彈性思維的 02 夫妻，工作之餘參與音樂性社團，他們從社團老師身上學到很多。這位老師是盲人卻可獨自生活，自己搭乘大眾運輸，自己背樂器抵達教室。而在一次出遊賞鳥的經驗中，他們看到這位視障的老師如何以耳朵聆聽現場的瞬息萬變、鳥兒展翅的聲音。02W 覺得即使失去某些東西，還是可以用既有的(能力)去享受情境。因此，他們更加認為老是自然的，對老化沒有特別的期待或想像。

倘若眼睛不行就用聽的，身體退化就以輪椅代步，住養老院、他人照顧都是可能的方案。

01F、05M 與 08F 都有家人、朋友在老年時期生病或失智的情形，但這些卻不會讓他們對老化有負面的態度，反而是一種「警惕」，化作最適老化的力量。08F 原是一名教師，聽聞不少前輩退休後都在家裡看電視，不出兩年，身體機能就退化到需坐輪椅，又過沒多久就去世了。因為自己先前沒有生涯規劃，即使符合「五五專案」，即任職滿 25 年、年滿 55 歲申請退休可加領 40 萬退休金的優惠，08F 也不敢貿然退休。她花了五年時間，直到 60 歲時，認為自己已做好萬全準備，才申請退休。因此，08F 對老化的態度主要視其自身能力或準備程度而定。

05M 同樣是為老年生活預做準備的例子，其祖母晚年時每日煩人，為家人帶來不少困擾，因此 05M 很早就規劃自己的退休生活，並認為老年生活該有自己的重心，畢竟老化是個人的事情。因此，他培養盆栽園藝、木雕的興趣，並避免下棋、打牌此等需他人配合的休閒嗜好，他自認自己能獨處得很好。隨著職務卸任，他亦辦理提前退休。雖曾聽聞過得不好的老年生活案例，但透過積極的事前規劃，05M 與 08F 歡喜邁入退休階段，並且十分滿意目前的生活。

## 六、結語：老有所安

本研究藉由高齡者自身對於老化的知覺，及其對老人身分的接納與調適之歷程，從中解析華人社會中，高齡者之「最適老化」的歷程。誠如 Montross 等人(2006)、吳治勳(2010)及陸洛(Lu, 2011)的研究發現，高齡者自身對於「老」的主觀態度會影響其老年生活的品質與健康。對於「老」抱持正向態度的人，其老年生活品質與

健康也會較好。反之，對於「老」抱持不好印象與負向態度者，其老年時健康狀況亦會較差。從這群成功老化的高齡者身上，我們也發現他們對於目前生活的態度都是抱持著「心不老，人就不老」的主張。且與一般大眾或老人對老年生活歷程印象相左，這群成功老化的受訪者認為老人可以是「有價值」的。藉由傳遞個人知識、貢獻個人能力，而開展自己存在的價值。除了貢獻個人價值之外，高齡者也強調生活要「老得有尊嚴」，他們認為老人家不該對現有權力過度戀棧，更也不能以老為由而依賴別人、放縱自己。他們認為在獲得別人尊重之前，自己應該先學會自敬與自重。其中，「老得有自主」與「老得有活力」則是他們對於自敬與自重的基礎來源。為了不想過著被人服侍、坐在輪椅上被人推來推去的生活，這群受訪者們積極規劃老年生活，如有計畫的存款，每週定時、定量的飲食與運動，藉由團體參與讓自己保持頭腦活化與他人互動的習慣。

總體而言，成功老化的高齡者對其老年生活的態度與適應歷程，皆受到個人內在與外在環境的多重影響，其對老化的態度與規劃多為積極正向，雖然最適老化歷程的展現樣貌十分多元，但細究其核心原則皆是「從心所欲而不逾矩」。「心」意指自己真正想要、賦予極高價值的事物，但絕不是恣意妄為。首先，他們會努力試著將內心真正「所欲」發揮到極致，但如果他們發現內心真正「所欲」無法達到時，他們會選「補償性次要選擇」。但藉由態度的轉換，成功老化的高齡者會讓自己從「退而求其次」提升到「轉失為得，愛我所擇」，即使這個「擇」已不同於先前，但此時它之於自己的意義，卻更充分地體現出「我這個人的價值」。換言之，正向的老化態度能讓高齡者對生活有積極作為；倘若能在老年時期，自在地做自己想做的事，完成自己的夢想，就會對老化、對目前的生活產生極高的評價。因此，對高齡者來說，老化態度是影響其最適老化

歷程發展的關鍵。雖然，正向的老化態度會受到個體先天個性及其過去生活經驗積累的影響，但重點是個體有無辦法清楚地了解自己。因為了解自己的能與不能、要或不要、劣勢或優勢，才能為自己設立恰當的生活目標與可行辦法，也才能在人生的黃昏再造輝煌，找到真正的「心安」之境。

## 七、理論與方法的反思

本研究力圖藉由 SOC 理論，剖析台灣高齡者對於老的態度及其如何妥當安排老年生活的策略與方法。雖然從訪談結果的分析中，我們清楚可見這群「老得好」的人對於老的「認」與「抗」，及其相關因應之道，但研究者仍應對本文所建構的論述與所呈現的初步實徵結果，做一些理論上與方法上的反思，一則實踐研究者自我省察的主體性，再則檢討研究的缺失與侷限，以開展更有系統與周延的後續研究。

首先，我們要檢討西方理論於華人場域的適用與侷限性。本研究主要以華人價值系統為現象脈絡，以台灣為生活世界，藉由深度訪談法讓老人自發地論述老化的自我覺知，及其對老人身分的接納與調適之歷程，從中解析華人社會中，高齡者之「最適老化」的歷程。但是本文援引的理論框架——SOC 理論，乃是建立於後現代化重視個人選擇與自主價值的西方社會，因此強調與重視個人的自主選擇。從前述研究結果分析中，我們也可發現受訪者對於自我價值、尊嚴與自主的強調。然，理論可幫助我們解釋生活百態，但也可能侷限我們對於日常生活的觀察。受到西方理論的侷限，本文未能完整的建構出成長於關係主義社會的老人如何在個人與關係主義的衝突中求取個人最適化的發展。例如：台灣生活世界中家庭結

構由父子軸轉換為夫妻軸或者混合型的歷程中，對於最適老化有何影響？華人價值中，重視家庭和諧團聚的價值觀念是否仍舊影響最適老化的結果？建議後續研究可以從華人特有之家庭價值觀與結構面向，探討關係主義社會中高齡者如何讓自己老得好。

再者，正向態度與最適老化之間的因果關係，也是一個值得再思考的問題。由於訪談對象集中在無重大失能、對談流暢，且滿意其現在生活的成功老化者，訪談結果雖發現高齡者對老的正向態度是影響其最適老化歷程的關鍵因素。但也有可能是因為這些受訪者先有了成功老化的實際經驗，因此對於老才有正向的態度。陸洛與陳欣宏（2002）的研究就發現，台灣高齡者對自己老了之後在其家庭的定位與正向看法，主要是來自日常生活中，他們因自己過去所累積的經驗而能夠幫助子代解決問題的成就感。是此，正向態度與最適老化之間的因果關係，仍有待釐清與討論。

在研究方法層次上，亦存在兩個問題值得深入思考。第一，訪談對象的單一性值得討論。本研究的對象是以身體無重大失能，言語流暢且滿意生活者為主。雖然僅以某一特定群體作為觀察樣本，可能因此對研究結果與分析產生限制，但麥克阿瑟基金會之所以提出「正向老化」觀點，即在於過去研究多聚焦於失能老人，而忽略了一般高齡者之生活態度與型態（Rowe & Kahn, 1997, 1998）。正因如此，本研究方才參考 Rowe 與 Kahn（1997, 1998）的建議以「尋找身體機能正常且持續參與生活之成功老化的長輩」作為研究對象。然為了研究的周延性，且參考 Steverink 與 Lindenberg（2006）之「順適老年社會生產功能理論」（social production function-successful aging theory, SPF-SA）之觀點，建議未來研究可納入失能或生活狀態較差之高齡者。因為，Steverink 與 Lindenberg（2006）認為老年人的需求會根據其能否得到社會行為驗證與肯定而繼續

追求介入社會，當資源不足時，會改爲追求親密關係的情感確認。本文的受訪者過去成功的經驗與資源的累積使他們得以繼續得到社會肯定與能夠介入社會，形成良性循環，因此專業能力、經濟與社會網絡資源的擁有等重要因素可能也會影響高齡者對於老的態度及其生活方式。高齡者對於老的正向態度可以看作資源與適應之間的中介變項，本次研究由於沒有納入低資源者，無法看到整體老年群體適應行爲的全貌，只能看到重視自主之良好適應者對於老的態度及其生活型態。第二，高齡者定義可再思量。一般法定年齡是以「實際年齡」或「歲月年齡」來計算，但由於研究議題與需求的差異，可按年代年齡、生理年齡、心理年齡等不同定義而有不同的畫分標準，如 55 歲、60 歲與 65 歲以上等不同年齡切點（阮芳賦，2009）。是此，對於「高齡者」並未有一致的界定方法。本研究爲能捕捉高齡者多元的生活寫照且符合研究焦點與問題，即高齡者自身對於老的態度及其是否認爲自身已老，故本研究採用最寬鬆界定標準（60 歲以上者爲衰老者），尋找受訪者。但誠如部分受訪者所言，他們並不覺得自己老，且訪談結果分析中也可窺見老人認老與否對其生活的影響。是此，建議未來可參考聯合國與台灣「老人福利」的界定標準，以年齡達 65 歲以上之人口爲觀察對象，以更貼近台灣地區之政情（陳麗光，2011）。

### 註 釋

- (1) 本研究由國科會及國立台灣大學共同資助，計畫編號爲 SC101-2410-H-364-006 及 NTU-CESRP-102R76181B，特此感謝。
- (2) 研究者認爲健康老化與成功老化是高齡者維持好的健康狀態（Berkman et al., 1993），而生產性老化則是著重高齡者仍參與

勞動市場 (Jagger, 2006)。Rowe 與 Kahn (1987) 在執行了美國麥克阿瑟基金會有關正向老化的大型研究案後，提出成功老化三要素概念，即成功老化包含「避免疾病與失能」、「維持心智與身體功能」，以及「持續參與生活」等三項要素。世界衛生組織 (WHO) 也在 2002 年提出活躍老化 (active aging) 的觀念，並將活躍老化定義為：在老化過程中能以最佳的健康狀態、積極的社會參與，及足夠的安全保障來提升生活品質 (WHO, 2002)。

### 參考文獻

- 內政部(2008):《中華民國人口統計年刊》。摘自內政部統計處, <http://www.moi.gov.tw/stat/index.aspx>
- 內政部 (2012) : 《簡易生命表及平均餘命查詢》。摘自內政部統計處, <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Life/List.html>
- 王仕圖、吳慧敏 (2003) : 〈深度訪談與案例演練〉。見齊力、林本炫 (主編) : 《質性研究方法與資料分析》。嘉義: 南華大學教育社會所。
- 王永慈 (2008) : 《高齡社會的來臨: 為 2025 年的臺灣社會規畫之整合研究——不同世代對於老年生活的需求、服務提供以及價值偏好的調查研究 (第 2 年)》。行政院國家科學委員會專題研究成果報告, 報告編號 NSC95-2420-H-003-002-KFS。台北: 行政院國家科學委員會。
- 吳治勳 (2010) : 《對老的刻板印象、老化自我覺知及最適老化》。台灣大學心理學研究所, 未出版之博士論文。
- 呂寶靜 (1999) : 〈家庭成員在正式社會服務體系角色之初探——從個案管理的觀點分析老人成年子女的角色〉。《國科會人文及社會科學研究彙刊》(台北), 9, 347-363。

- 李良哲 (1999)：〈成年人對中、老年人生活經驗、人格特質的知覺印象〉。  
《國立政治大學學報》(台北)，78，1-54。
- 李宗派 (2004)：〈老化理論與老人保健(二)〉。《身心障礙研究》(台北)，2，77-95。
- 阮芳賦 (2009)：《老年性生理學和老年性生活》。台北：五南圖書出版公司。
- 林美玲、翁註重、李昶儒、邱文科 (2009)：〈以健康成功老化為願景——探討高齡者參與產出型志願服務活動之實證研究〉。《台灣職能治療研究與實務雜誌》(桃園)，5，27-40。
- 林美珍 (1993)：〈大學生對老人態度之研究〉。《教育與心理研究》(台北)，16，349-384。
- 林麗惠 (2006)：〈高齡者參與志願服務與成功老化之研究〉。《生死學研究》(嘉義)，4，1-36。
- 林麗惠 (2007)：〈成功老化條件及策略之探討〉。《臺北市終身學習網通訊》(台北)，38，2-7。
- 花甲背包客 (2010)：〈我們的養老觀念——回答中央電視台法語頻道的採訪〉。摘自花甲背包客部落格，[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_59d5280b\\_0102duvc.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_59d5280b_0102duvc.html)
- 洪淑媚 (1997)：〈大學生對老人態度的研究〉。台灣師範大學家政教育研究所，碩士論文。
- 胡幼慧、姚美華 (1996)：〈一些質性方法上的思考：信度與效度？如何抽樣？如何收集資料、登錄與分析？〉。見胡幼慧 (主編)：《質性研究理論、方法及本土女性研究實例》。台北：巨流圖書公司。
- 徐宗國 (譯) (1997)，Strauss, A., & Corbin, J. (著) (1990)：《質性研究概論》(*The basics of qualitative research*)。台北：巨流圖書公司。

- 張素紅、楊美賞(1999)：〈老人寂寞與個人因素、自覺健康狀況、社會支持之相關研究〉。《高雄醫學科學雜誌》(高雄)，15，337-347。
- 張瓊勻(2002)：〈老人劇團女性身體意象之初探〉。台灣大學社會學研究所，碩士論文。
- 陳宜汝(2002)：〈大學生對老人態度及行為意向之研究——以某師範大學學生為例〉。台灣師範大學衛生教育研究所，碩士論文。
- 陳麗光(2011)：〈高齡女性參與志願服務之學習過程對其成功老化之促進角色〉。《台灣老年學論壇》(台南)，10，1-25。
- 陸 洛、高旭繁(2009)：〈臺灣民眾對老人的態度：量表發展與信效度初探〉。《教育與心理研究》(台北)，32，147-171。
- 陸 洛、高旭繁(2010)：〈臺灣大學生對老人態度與其從業意向之關連性〉。《教育與心理研究》(台北)，33，33-54。
- 陸 洛、陳欣宏(2002)：〈臺灣變遷社會中老人的家庭角色調適及代間關係之初探〉。《應用心理研究》(台北)，14，221-249。
- 黃富順(1995)：〈成功的老化〉。見中華民國成人教育學會(主編)：《成人教育辭典》。台北：成人教育學會。
- 黃曬莉、朱瑞玲(2007，12月)：〈是亂流還是潮起、潮落？——尋找台灣的「核心價值」及其變遷與方向〉。中央研究院社會學研究所主辦「台灣的社會變遷 1985~2005：台灣社會變遷調查計畫第十一次研討會」(台北)宣讀之論文。
- 楊國樞(1985)：〈現代社會的新孝道〉。見中華文化復興運動推行委員會(主編)：《現代生活態度研討會論文集》。台北：中華文化復興運動推行委員會。
- 楊懋春(1972)：〈中國的家族主義與國民性〉。見李亦園、楊國樞(主編)：《中國人的性格》。台北：中央研究院民族學研究所。
- 葉光輝(1997)：〈台灣民眾之孝道觀念的變遷情形〉。見張荳雲、呂玉

- 瑕、王甫昌（主編）：《九〇年代的台灣社會：社會變遷基本調查研究系列二（下）》。台北：中央研究院社會學研究所。
- 葉光輝（1998）：〈年老父母居住安排的心理學研究：孝道觀點的探討〉。《中央研究院民族學研究所集刊》（台北），83，121-168。
- Ahammer, I. M., & Baltes, P. B. (1972). Objective versus perceived age differences in personality: How do adolescents, adults and older people view themselves and each other? *Journal of Gerontology*, 27, 46-51.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bennett, R., & Eckman, J. (1973). Attitudes toward aging: A critical examination of recent literature and implications for future research. In C. Eisdorfer, & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Berkman, L. F., Seeman, T. S., Albert, M., Blazer, D., Kahn, R., Mohs, R., et al. (1993). High, usual and impaired functioning in community-dwelling older men and women: Findings from the MacArthur Foundation Research Network on successful aging. *Journal of Clinical Epidemiology*, 46(10), 1129-1140.
- Bradley, D. E., & Longino, C. F. (2001). How older people think about images of aging in advertising and the media. *Generations*, 25, 17-21.
- Charbonneau-Lyons, D. L., Mosher-Ashley, P. M., & Stanford-Pollock, M. (2002). Opinions of colleges students and independent living adults regarding successful aging. *Educational Gerontology*, 28(10), 823-833.
- Depp, C. A., & Jeste, D. V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of large quantitative studies. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(1), 6-20.

- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Freund, A. M., & Smith, J. (1999). Content and function of the self-definition in old and very old age. *The Journals of Gerontology*, *54B*, 55-67.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, *102*, 284-304.
- Jagger, C. (2006). Can we live longer, healthier lives. In Y. Zeng, E. M. Crimmins, Y. Carrière, & J. M. Robine (Eds.), *Longer life and healthy aging*. Dordrecht Netherlands: Springer.
- Jang, J., Poon, L. W., Kim, S. Y., & Shin, B. K. (2004). Self-perception of aging and health among older adults in Korea. *Journal of Aging Studies*, *18*, 485-496.
- Kalish, R. A., & Johnson, A. I. (1972). Value similarities and differences in three generations of women. *Journal of Marriage and the Family*, *34*, 49-54.
- King, G. A., Zwaigenbaum, L., King, S., Baxter, D., Rosenbaum, P., & Bates, A. (2006). A qualitative investigation of changes in the belief systems of families of children with autism or Down syndrome. *Child: Care, Health & Development*, *32*(3), 353-368.
- Laditka, S. B., Fischer, M., Laditka, J. K., & Segal, D. R. (2004). Attitudes about aging and gender among young, middle age, and older college-based students. *Educational Gerontology*, *30*, 403-421.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perception of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 261-270.
- Logan, J. R., Ward, W., & Spitze, G. (1992). As old as you feel: Identity in middle and later life. *Social Forces*, *71*, 451-467.
- Lu, L. (陸洛) (2010). Attitudes towards older people and coworkers' intention to work with older employees: A Taiwanese study. *International Journal of Ageing & Human Development*, *71*, 305-322.

- Lu, L. (陸洛) (2011). Leisure experiences and depressive symptoms among Chinese older people: A national survey in Taiwan. *Educational Gerontology, 37*, 753-771.
- Lu, L. (陸洛) (2012). Attitudes towards aging and older people's intentions to continue working: A Taiwanese study. *Career Development International, 17*, 83-98.
- Lu, L. (陸洛), & Chang, C. J. (1997). Support, health and satisfaction among the elderly with chronic conditions in Taiwan. *Journal of Health Psychology, 2*, 471-480.
- Lu, L. (陸洛), & Hsieh, Y. H. (1997). Demographic variables, control, stress, support and health among the elderly. *Journal of Health Psychology, 2*, 97-106.
- Lu, L. (陸洛), Kao, S. F. (高旭繁), & Hsieh, Y. H. (2010). Positive attitudes towards older people and well-being among Chinese community older adults. *Journal of Applied Gerontology, 29*, 622-639.
- Lu, L. (陸洛), Kao, S. F. (高旭繁), & Hsieh, Y. H. (2011). Attitudes towards older people and managers' intention to hire older workers: A Taiwanese study. *Educational Gerontology, 37*, 835-853.
- McTavish, D. G. (1971). *Retirement marriage*. Storrs, CT: University of Connecticut Press.
- Menec, V. H., & Chipperfield, J. D. (1997). Remaining active in later life: The role of locus of control in seniors' leisure activity participation, health, and life satisfaction. *Journal of Aging and Health, 9*, 105-125.
- Montross, L. P., Depp, C., Daly, J., Reichstadt, J., Golshan, S., Moore, D., Sitzer, D., & Jeste, D. V. (2006). Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry, 14*(1), 43-51.
- Moody, H. (2001). Productive aging and the ideology of old age. In N.

- Morrow-Howell, J. Hinterlong, & M. Sherraden (Eds.), *Productive aging: Concept and challenges*. Baltimore, MD: The John Hopkins University Press.
- Reichstadt, J., Depp, C. A., Palinkas, L. A., Folsom, D. P., & Jeste, D. V. (2007). Building blocks of successful aging: A focus group study of older adults' perceived contributors to successful aging. *American Journal of Geriatric Psychiatry, 15*(3), 194-201.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science, 237*, 143-149.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist, 37*, 433-440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell.
- Schulz, R., & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist, 51*, 702-714.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Steverink, N., & Lindenberg, S. (2006). Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychology and Aging, 21*, 281-290.
- World Health Organization (2002). *Ethical choices in long-term care: What does justice require?* Switzerland: WHO.
- Yang, C. F. (楊中芳) (1988). Familism and development: An examination of the role of family in contemporary China Mainland, Hong Kong, and Taiwan. In D. Sinha & S. R. Kao (Eds.), *Social values and development: Asian perspectives*. New Delhi: Sage.

稿件編號：102-05

原稿收件：2012 年 01 月 31 日

完成修訂：2012 年 05 月 27 日

正式接受：2012 年 05 月 27 日

### 作者簡介

陳佳雯：台灣大學商學研究所博士。研究議題主要有工作壓力、文化差異、和職場健康相關。d98741008@ntu.edu.tw。

張好玥：台灣大學商學研究所博士。現職為才庫人力資源管理顧問公司顧問師。研究興趣為人際互動、工作與家庭衝突、工作壓力等議題。期刊論文曾發表於《本土心理學研究》、《中華心理衛生學刊》、《中華管理學報》、《商略學報》等。d97741005@ntu.edu.tw。

高旭繁：台灣大學心理學研究所博士，主修人格與社會心理學，現職為玄奘大學應用心理學系副教授兼系主任。研究領域主要聚焦於正向心理學、幸福感、正向老化、工作壓力、健康心理學、職家衝突、個人傳統性與現代性，以及文化心理學等相關議題。現已發表相關期刊論文著作四十餘篇，專書著作十餘篇，研討會論文逾百篇。d89227002@ntu.edu.tw、mousekao@hcu.edu.tw。

陸 洛：英國牛津大學心理學博士。現職為台灣大學工商管理學系 / 商學研究所教授。研究興趣主要圍繞著壓力、主觀幸福感、「文化」、「自我」、和職場健康相關的議題展開。曾獲國科會傑出研究獎，已發表中英文期刊論文一百六十餘篇，國內外學術研討會論文一百六十餘篇。策劃、編、譯、著學術專書二十餘冊。luolu@ntu.edu.tw。

## **Getting Old is Terrible? The Optimal Aging Process among Older Taiwanese**

**Jia-Wun Chen**, *Doctor of Department of Business Administration,  
National Taiwan University*

**Yu-Yueh Chang**, *Post-doctoral Researcher, Department of Business  
Administration, National Taiwan University*

**Shu-Fang Kao**, *Associate Professor, Department of Applied Psychology,  
Hsuan Chuang University*

**Luo Lu**, *Professor, Department of Business Administration, National  
Taiwan University*

### **Abstract**

This study examined elderly Taiwanese people's perceptions and attitudes toward "getting old", and their concrete plans for later life. In-depth interviews were conducted with 10 successfully aging older adults who were satisfied with their current lives, not physically disabled, and who were able to communicate fluently. Narrative analysis of the interviews showed that a positive attitude towards getting old is the key to an optimal aging process. In contrast to the stereotype of a frail elderly person, our participants pointed out that later life could be valuable, respectable, independent, and vigorous.

**Keywords:** *attitude towards aging, elderly Taiwanese, optimal aging*