

臺灣社會中的最適老化

文・圖／陸洛

誰說上了年紀的人，就不能背起背包環遊世界呢？「花甲背包客」是一則被廣為流傳的動人故事。中國一對年逾花甲的夫妻，一個會簡單的英文，另一個只認得幾個英文字母，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。從申請簽證到行程規劃、交通安排、住宿訂房都自己來。由於語言不通、簽證被拒等問題，他們有過忐忑不安，也曾因種族及文化差異被歧視。但是，他們不希望把晚年交給醫院和家門外的小公園，決定出走，他們以180天走遍南、北美洲及澳洲，另一個90天，他們征服了歐洲！

Erikson指出，65歲以後的人生即進入老年期（Erikson，1950）。如再細分，55歲至64歲的年紀為「前老期」，是指處在人生的中年晚期，準備進入老年。這時期身體健康，尚可維持正常運作，但已開始思考退休後生活（李宗派，2004）。前述花甲背包客的年紀即處在前老期，有感於60年來的生活辛苦，不想退休後還為了照顧兒孫犧牲自己，決定積極去完成看世界的夢想。他們的故事不僅是一個夢想實現，也突破了多數人對老人的刻板印象，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。

根據國發會推算，民國103年，臺灣65歲以上高齡者達281.2萬人，占總人口12%，符合聯合國定義下的「高齡化社會」，預估民國125年，將高達28.1%，進入超高齡社會。目前有關老年健康、長期照護，乃至就業與福利等已成為政府關注的焦點。但除了醫療提升外，如何使老年生活更健康、更滿足，不致落入生病或失能，則是更根本、更值得關注的議題。

國內相關研究指出：臺灣老人對老化的看法比其他年齡族群（青少年、大學生、成人、企業主管）來得正面，包括對生理外觀、心理認知、社會參與、經濟安全各面向。更重要的是，老人的正向老化態度與其老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。有鑑於此，我們以華人文化價值為現象脈絡，以臺灣社會為生活世界，經由深度訪談法，讓年長者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歷程，從中解析華人社會中，高齡者之「最適老化」的歷程。

描繪「最適老化」藍圖

何謂「最適老化」？從1980年代開始，以老人為主體的理論開始出現成功老化（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。不論用詞為何，吳治勳（2010）認為這些概念普遍認為：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、及認知功能來因應此一過程，而稱之為「最適老化」（optimal aging）。

在我們的研究中，共進行了7場訪談，10位受訪者，其中4位單獨受訪，另6位中有2對夫妻與1對是朋友，都是兩人同時受訪。其中有3人接近但未滿60歲。我們所得到的初步結論是：

1. 心不老，人就不老

我們發現，儘管生理機能被視為老化與否的重要判斷標準，然而，「心態」才是成功老化與否的重要因素，所謂「心不老，人就不老」，因此，高齡者宜有樂天知命、順應變遷、安於現狀等心境（黃富順，1995）。受訪者也承認老化對身體機能造成限制，但也肯定可以積極的態度展現自我。

2. 最適老化之策略

受訪者對晚年生活多有期盼，每個人對於老年生活態度與規劃不盡相同，但在釐清自己心中所追求與想望的目標後（選擇），都能一心一意地逐步完成（最適化），或者採取其他替代方案完成（補償）。

綜合受訪者經驗，他們普遍認為最適老年生活是「有價值、有尊嚴、有自在、有活力」。要如何做才能達到呢？進一步將受訪者達成最適老化之歷程整理如圖1所示策略圖。

第一，老得「有價值」。「家有一老、如有一寶」的諺語說明了老人之於家庭的價值。但隨著臺灣人口比例與家庭結構的改變，受訪者認為「老寶」的價值可以向外擴充，例如「走入社會，深化個人所長」，以及「投身公益，貢獻一己之力」。

第二，老得「有尊嚴」。受訪者認為，若個人在工作上已無揮灑空間時，優雅地離開舞台，轉向擔任顧問等能發揮個人專業的角色，仍能老得很有尊嚴。此外，「保持健康、不求他人」，以及「裝扮自己，不以老為藉口」，也是維持個人尊嚴的方式。

第三，老得「有自主」。臺灣受到傳統文化的影響，相較於過去強調子孫隨伺在側，

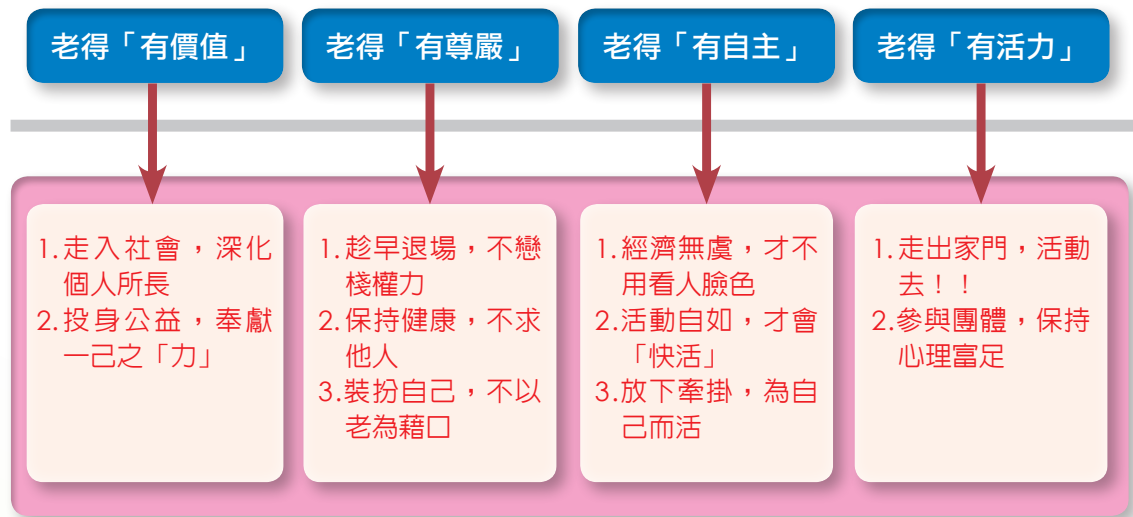


圖1：最適老化策略

需要被他人奉養之需求已逐漸改變。受訪者認為，個人經濟無虞是老年快樂生活的基礎；但是，要活得更開心、有意義，還需要「活動自如」，且能「放下牽掛、為自己而活」。

第四，老得「有活力」。走出家門，不僅可讓自己藉由活動維持體能，也能和他人接觸，讓自己保持思考，擴展生活圈。或者，持續參與社會及團體，活化個人身心。

從認老到抗老

透過上述最適老化歷程的描繪可以看出，在心理層面上，受訪者在「認老」與「抗老」



圖2：正向老化態度的內涵與轉變

的辯證張力中展現出「自我超越」的可能。一方面，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，正因深知此事實，他們更積極地透過運動、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，建立新的成就與歸屬感等，在在顯示了他們抗老的意志。當我們仔細探究這一個由「認老」到「抗老」的循環辯證歷程時，我們也在這些高齡者身上看見正向老化態度的內涵與轉變。

結語

最適老化的樣態多元，本研究並未一次窮盡。然而，從成功老化的高齡者深入訪談，我們發現他們體悟了老化與生命的必然歷程。他們在邁入人生階段的晚期，希望自己不僅僅是收割人生前期的耕耘，也盼望將自己的力量和智慧，從家庭擴散到社會國家。活得自在、有價值，雖然是自我實現的一種方式，惟在他們行動的背後，也同時映照出無我、利社會的深層意涵。👤（本期專題策畫／財金系陳明賢教授&中文系洪淑苓教授）

參考文獻：

※ 陳佳雯、張妤玥、高旭繁、陸洛（2013）。老了，就不中用了？臺灣高齡者最適老化之歷程探究。《本土心理學研究》40：87-140。



陸 洛小檔案

英國牛津大學實驗心理學系心理學博士，現為國立臺灣大學工商管理學系／商學研究所特聘教授，以及《應用心理研究》主編。曾任國立中央大學副教務長、特聘教授、人力資源管理研究所專任教授，以及任教於高雄醫學大學行為科學研究所、輔仁大學心理學系。研究興趣主要圍繞著壓力、主觀幸福感、「文化」、「自我」、職場健康及組織行為相關的議題展開。曾獲國科會傑出研究獎，已發表中英文期刊論文 180 餘篇。