

成功老化條件及策略之探討

林麗惠

玄奘大學教育人力資源與發展學系助理教授兼系主任

當各先進國家普遍邁向高齡化社會的同時，老人的相關議題隨即受到重視。聯合國為關懷高齡者的老化問題與生活品質，於1982年制定了「國際老化行動計畫」，作為老人人權的重要內涵。1990年聯合國大會通過一項重要決議，將每年的10月1日定為「國際老人節」，以示對老人的尊敬與重視；接著在1992年10月召開的第47屆聯合國大會中，通過一項從1992年到2001年，關懷老人的十年行動策略，並將1999年訂為人類史上的第一個「國際老人年」。由於社會的進步、經濟的繁榮，以及醫學科技的發達，使得人們在健康、醫療上得到極大的改善，進而降低死亡率，讓人類的壽命得以延長，如何讓高齡者活得久又能活得好，乃是各界亟需關切之議題。有鑑於此，本文即以成功老化條件之策略探討為主題，首先說明成功老化概念之發展，接著闡述成功老化的定義與特徵，繼而提出促進成功老化的可行途徑，最後再綜以結語。

一、成功老化概念之發展

成功老化之概念，早在1960年代即由R. J. Havighurst等人提出，且曾經使用不同的名詞來界定此一概念，如：K. Lawton將其視為士氣（morale），L. George將其解釋為幸福感（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。

在1970到1980年間，由於美國高齡人口的激增，促進了老年學的發展與研究興趣，同時也帶動了社會、經濟、健康照護等機構對於此一議題之關注。由於1980年代中期，對於老年學議題之關切，隨即引發各界對於成功老化的重視，在1986年美國老年學會的年會中，即以“成功老化”為探討主題。在1990年代則致力於對此一概念之界定與內涵達成共識，進而探究其相關因素，以利瞭解個體處於變遷的環境中如何適應老化之挑戰。近幾年來，“成功老化”已成為高齡學研究者熟悉的術語，而且也有大量的研究投注此一領域中（Rowe & Kahn, 1997; Griffith, 2001）。

由此可知，從1970年代到80年代早期，美國社會意識到高齡人口大量增加對於社會、經濟與健康照護的影響，老年學（有關老化的研究）及老年病學（老人的健康照護）的研究因而蓬勃發展。可是，到了80年代中期，這股研究熱潮卻開始有了停滯不前的跡象，主要係因當時的老年學領域缺乏紮實的概念基礎，無法對老化的各個領域，如生理、心理與社會層面進行全盤的瞭解。

有鑑於此，麥克阿瑟研究基金會（John D. and Catherine T. MacArthur Foundation）乃在1984年召集一群研究老化相關問題的學者，一起致力於找出「新

老年學」(New Gerontology)的概念基礎。麥克阿瑟基金會的研究根基是對於成功老化的概念，強調老化的正面意義，目標是要跳出實際年齡的侷限，希望能藉由長期的研究，跨學科的研究方式，蒐集必要的資訊，並發展成功老化的概念性基礎架構，以改善美國老人的身心健康狀態，進而提升美國高齡者的心理和認知能力(Griffith, 2001；張嘉倩，1999)。

根據上述，歷經1960年代發展至今，有關成功老化的界定，已由早期的士氣、生活滿意度等概念，擴展為多面向的概念，希望此一成功老化之概念，能在老年學領域中獲得更進一步的探索與發展。誠如Baltes & Baltes (1990)所提，有關“成功”的本質較為含糊，使得對於成功之界定較難獲得一致的共識。因此，成功老化概念之建構，並非建基在某一個特定的理論基礎上便已足夠，事實上，對於此一概念之探究，應廣泛地結合生物、心理和社會科學的理論與實務，並以多元的層面及寬廣的角度進行探討。

二、成功老化的定義與特徵

黃富順(1995)提出成功的老化(或稱順利的老化)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(通常在睡眠中)走完人生全程；亦即，能夠成功老化的人，避免了次級老化的產生，而且能成功老化的人，其智慧仍可持續增長。

此外，徐立忠(1996)提出社會老年學家對於成功老化的界定，有多層次的解

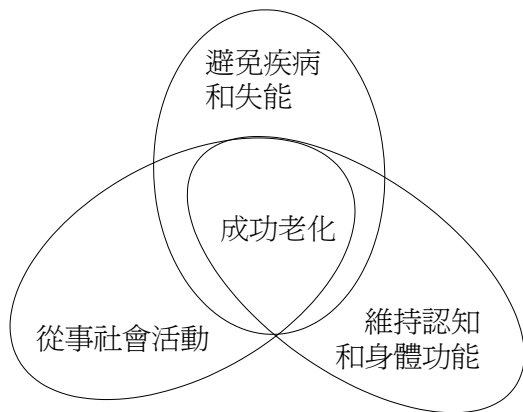
釋，包括老化過程之生理、心理及社會等，強調所謂成功的老年，就是老人對老年人格表現和生活適應的總和，在老人團體與環境互動過程中，所形成的身心整合，達到平衡狀態的行為模式。換言之，老人遭致生理、心理和社會各方面衝擊所採取的反應態度與適應能力。

再者，葉宏明等人(2001)指出，成功老化係指老當益壯，在結構、功能上變化最小的個體，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，老化的過程是各種功能緩和而溫和的降低，少有疾病和殘障的影響。成功的老化始於健康的生活，其關鍵在於：第一、面對變遷時能變通，適應力強；第二、與他人維繫親密的關係；第三、相信人生除了活著還有其他目的。對自己晚年的生活滿意，比較活躍、參與社會活動的老人，多屬於成功老化的老人，他們有良好的生活習慣、對壓力的處理態度良好、對工作的滿意度高、積極參與社會的活動，有良好的社會資源。亦即，在心理及社會層面要達到成功的老年，就應該維持心理功能的正常運作，且積極參與社會、維持良好的人際關係。

另一方面，根據麥克阿瑟研究基金會，將成功老化定義為維持三項基本行為或特徵的能力，包括：罹患疾病或因疾病導致失能的機率很低；良好的心智與體能狀況；積極的生活。這三大要素還是有先後順序，沒有病痛或失能，自然比較容易維持心智與身體機能，而保持良好的心智與體能狀況，才能有活躍的生活。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(也就是積極的生活)，積極的生活有很多方式，但成功老化最注重的有二件事—人際關係以及具有生產

力的行為（張嘉倩，1999）。麥克阿瑟研究中的許多「成功老人」，在被問到自己老當益壯的祕訣時，都不約而同提到「好好過日子」的人生哲學，這種積極的生活方式與人際相處之道，正是成功老化的關鍵。

綜合上述，本文引用Rowe和Kahn（1998）對於成功老化之定義，強調成功老化取決於個體的選擇和行為，相當重視個體的自主性，只要個體想要進行成功老化，即可藉由自身的選擇（如：生活型態的改變）和努力（如：運動）而達成。因此，可將成功老化界定為保有三項關鍵行為或特徵的能力，包括：在生理上降低疾病或失能的風險；在心理上維持心智與身體的高功能；在社會上積極參與社會活動。此三項要素即為成功老化的重要成分（如圖一所示），三者缺一不可。



圖一 成功老化的組成要素

資料來源：Rowe & Kahn, 1998:39

三、成功老化的可行途徑

面對高齡化社會的來臨，為了協助高齡者邁向成功老化，Demery（1987）提出六項可行途徑，包括：積極參與、延續對生命的熱情、對老化過程持正向看法、

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。

（一）積極參與

強調高齡期持續社會參與的重要性，藉由與他人（包括親友和鄰居）的互動，有助於高齡者持續發展自我，並與代間保持良好的關係；藉由持續的參與，也有助於建立積極正向的人生態度，以對抗晚期因面臨疾病和死亡所產生的焦慮。

（二）延續對生命的熱情

強調個體老化的速率，可藉由現代醫療的進步、養生保健的提倡，以及自我心理上對於生命的熱情而延緩，高齡者若能順應老化的現象而調整生活型態，將有助於邁向成功老化。

（三）對老化過程持正向看法

既然老化是人生旅程中無可避免的歷程，高齡者就應面對現實，並持以正向的看法，而無須過度反應或擔心。藉由宗教信仰之協助、人生目標之實現或成功老化之典範，都有助於培養高齡者對老化過程的正向看法。

（四）對於高齡社會的正向圖像

強調應對高齡化社會，描繪出一幅正向的圖像，例如：在高齡化社會中充滿了健康的老人，有經濟安全之保障，且願意積極主動地參與家庭生活、社區事務和政治活動。

（五）強調老化的正向特徵

為了去除社會大眾對於老化的迷思，應強調高齡者在心理、身體上，以及社會經濟方面的正向特徵，例如：強調「家有一老，如有一寶」、「老當益壯」、「薑是老的辣」等，以匡正社會大眾對於老化

的正確觀念。

（六）強調退休生活的重要性

在預期壽命延長的同時，也延長了高齡者退休後的歲月。高齡者應妥善規劃退休後的生活，讓自己處於退而不休的狀態，而非扮演無角色的角色。在退休生活中，終身學習活動的參與，除了有助於延緩老化現象之外，也開拓了高齡者參與社會的管道，進而邁向成功老化。

四、高齡學習有助於促進成功老化

如何促進高齡學習，一向是高齡教育學者關注的主題，是以，本文提出促進高齡者參與學習活動之建議，以供推展高齡者教育，訂定課程內容，辦理高齡者教育活動，及改進教學方法之參考。

（一）提供符合高齡者學習需求之課程，以促進學習活動之參與

為協助高齡者邁向成功老化，高齡者教育機構，實有必要提供質量均衡，且符合高齡者學習需求之課程，以延續其參與行為。其可行途徑為：1、藉由學習需求之調查，及學習者特性之瞭解，以提供滿足其需求的課程。2、藉由學習成效的誘因或成功經驗的引導，並配合高齡者的作息安排課程，以創造高齡者的學習需求。3、在提供學習活動或設計課程時，應注重質量之均衡，亦即，在提供多元化課程的同時，亦應注重課程內容的品質，宜將時代的脈動、老年期的發展任務和社會角色等一併考量，期能真正切合高齡者之學習需求。

（二）針對不同對象的高齡者，採取適切的行銷策略

高齡者教育機構，應參酌未參與者的社會人口特性，採取適當的行銷策略，且應將高齡者關切的學習成效納入考量。其可行途徑為：1、使用與高齡者生活經驗相近的語言進行宣導，宣導的內容應明白易懂，並強調課程的實用性。2、藉由高齡者經常接觸的傳播工具（如：社區巡迴宣傳車），或借重地方人士的力量進行推廣，以網羅不同特性的高齡者來參與學習活動。3、藉重高齡者本身將自己的學習經驗廣為宣傳，或藉由高齡者的親友、孫子女進行宣導，以增加宣導的可靠性和說服力。

（三）鼓勵教師採多元化的教學策略，以符合高齡者的學習特性

黃富順（1997）曾提出高齡學習者的身心特性，包括：自尊心強，學習的信心低；具自主與獨立的需求；具老年友誼的需求；人格的連續性—人格的類型及特質有其連續性；心理因素易對健康產生影響；反應時間及動作的緩慢；記憶能力的改變。由此可知，高齡學習者的異質性相當高，為能達到藉由學習活動之參與，以促進成功老化之理想，高齡者教育機構應鼓勵教師採多元化的教學策略，以符合高齡者異質化的學習特性。其可行途徑為：1、採用啟發式教學，並運用成人教學策略（如：放慢速度、尊重學習者），以降低老化現象對高齡者學習之影響。2、重視高齡者豐富的生命經驗，讓學習內容與生活產生連結；並強調問題取向的課程設計，以協助解決實際生活的問題，進而適應老年期生活角色的轉變。3、營造不具威脅性的學習氣氛，且多給予高齡學習者積極正向的回饋，從中培養學習信心與興趣。

（四）體認參與學習活動的重要，並以積極的態度主動參與

高齡者本身應體認參與學習活動的重要，並以積極的態度主動參與，藉以提高生活滿意度，進而邁向成功老化。其可行途徑為：1、加強學習活動的參與，從中體驗參與學習活動的好處及樂趣。2、主動邀約好友、鄰居一起參與學習，以持續參與的行為。3、以積極的心態、輕鬆的心情參與學習活動之進行。

（五）將參與學習活動視為老年生活規劃的一部分

由於促進高齡者成功老化乃是老年期生活的重要目標，而高齡者想要進行成功老化的不二法門，則需藉由學習活動之參與進而提高其生活滿意度。因此，高齡者本身應將參與學習活動視為老年生活規畫的一部分，其可行途徑為：1、在退休前就廣泛蒐集學習活動之相關訊息，並依自己的興趣規劃、安排學習活動。2、將參與學習活動所需的成本，納入退休金的規劃項目之一。3、以參與成效（如：參與學習活動有助於處理日常生活的問題）作為激發參與動力之觸媒。

參考文獻

- 徐立忠(1996)。中老年生涯計畫。臺北：中華高齡學學會。
- 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。
- 黃富順(1997)。高齡學習者的心理特性。老人的社區經營與教育參與。臺北：師大書苑。
- 張嘉倩(1999)譯。活力久久。臺北：天下文化。
- 葉宏明、吳重慶和顏裕庭(2001)。成功的老化。臺灣醫界，44(5)，10-11。
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes(Eds.), Successful aging: perspectives from the behavioral science, 1-34. New York: Cambridge University Press.

五、結語

綜合上述，促進高齡學習，提昇老年生活品質，進而邁向成功老化，乃是當前各國須一致努力的目標。儘管過去的教育資源都投注在25歲以下的人口，直到1986年，當65歲以上的高齡人口多於18歲以下的人口時，促使教育當局必須謹慎思量：如何滿足此一高齡族群的教育需求（Dickerson, Seelbach and Johnson-Dietz, 1990）。尤其是從相關的研究中得知，高齡者被列為難以碰觸的群體之一，但隨著終身學習理念的興起，透過持續性的參與學習過程來幫助高齡者適應社會變遷，進而邁向成功老化，隨即成為高齡者教育發展的重要議題之一。

有鑑於此，本文強調高齡學習乃是促進成功老化的途徑之一，進而提出促進高齡者參與學習活動之建議，包括：提供符合高齡者學習需求之課程，以促進學習活動之參與；針對不同對象的高齡者，採取適切的行銷策略；鼓勵教師採多元化的教學策略，以符合高齡者的學習特性；體認參與學習活動的重要，並以積極的態度主動參與；以及將參與學習活動視為老年生活規劃的一部分等。

- Demery, M. (1987). Some solutions for successful aging. (ERIC Document Reproduction Service No. ED283 995)
- Dickerson, B. E., Seelbach, W. C. and Dietz, S. J. (1990). A 21st century challenge to higher education: integrating the older person into academia. In R. H. Sherron and D. B. Lumsden(Ed.), Introduction to educational gerontology, 297-331. New York: Hemisphere.
- Griffith, T. D. (2001). The relationship between death awareness and successful aging among older adults. Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University.
- 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.

