

台灣高齡學習者成功老化之研究

林麗惠*

* 玄奘大學教育人力資源與發展學系助理教授

收稿日期：94/8/23，接受刊登：95/11/01

中文摘要

本研究旨在探討高齡學習者對於成功老化之看法，採問卷調查法，以成功老化量表蒐集資料。研究樣本共計 451 位，包括居住在北、中、南、東各地區年滿 55 歲的高齡學習者。經統計分析獲致三項結論：第一、成功老化包括六個層面，高齡學習者對於各層面之看法，認為健康自主層面最重要，家庭層面次之。第二、年齡、教育程度、自覺健康狀況、主要經濟來源，以及居住狀況等社會人口變項，會影響高齡學習者對於成功老化各層面重要程度之看法。第三、高齡學習者認為成功老化應具備的條件，以健康自主層面所占比率最高，其次為經濟保障層面。

根據研究結論，提出四項建議：第一、體認健康自主、經濟保障層面的重要性，提早進行妥善規劃。第二、在心理上對老化的適應過程抱持正向看法。第三、積極參與學習活動並主動從事社會活動。第四、強化敬老尊賢的家庭倫理與社會風氣。

關鍵字：成功老化、高齡學習者、高齡化社會

A Study of Successful Aging of the Elder Learners in Institutions in Taiwan

Li-Hui LIN*

Abstract

The purpose of this study is to explore the successful aging perspective of elder learners. The sample of the study consisted of 451 older adult learners. The instrument is a “successful aging questionnaire”. Statistical analysis yielded the following results. First, successful aging, is composed of six dimensions: elder learners regard the health dimension as the most important, and the family dimension the second. Second, the importance of the successful aging dimension is affected by age, education, health, economic status and residence of elder learners. Third, among the determinants of successful aging, the health dimension is foremost; the next is economic.

Based on the results, this research proposes the following suggestions: one should first recognize the importance of health and economics and engage in advanced planning; second, possess a positive attitude toward the aging process; third, participate positively in social and learning activities; fourth, promote a value of respecting older adults and family ethics.

Key words: Successful aging, Elder learner, Aging society

* Assistant Professor, Department of Education and Human Resource Development, Hsuan Chuang University

二十一世紀的來臨，同時也預示了高齡化社會的到來；而高齡化社會的到來，將導致世界性的人口老化現象。所謂「人口老化」，就學術的觀點而言，係指總人口數中 65 歲以上的人，達到 7% 以上的社會，也就是所謂的高齡化社會。台灣地區已在民國 82 年底達到高齡化社會之標準，因為在 82 年底時，65 歲以上的總人口數約為一百四十九萬多人，占總人口數的 7.83%，且呈現逐年增加的趨勢，依聯合國世界衛生組織之定義，我國已正式步入高齡化之社會結構。

根據內政部（2006）公佈的資料顯示，台灣地區 65 歲以上總人口數，至 2006 年 6 月已達二百二十四萬八千多人，占總人口數的 9.86%；預估到 2021 年，老年人口的比例將大於 14 歲以下的幼年人口，到了 2027 年，老年人口將達四百九十萬人左右，占總人口數的 20.69%，即每五個人當中就有一位高齡者。由於人類壽命的延長已是必然的發展趨勢，如何讓高齡者活得久又能活得好，乃是各界極需關切之議題。

壹、問題背景與重要性

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 月召開的第四十七屆聯合國大會中，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」。

隨著國際老人年的訂定，除了有助於因應高齡化社會的來臨之外，也促使成功老化的問題受到重視。人口快速高齡化的主因是生命期限的延長與出生率的下降，人口高齡化將導致勞動人口下降、依賴人口上升，健康照護與社會保險及福利的支出增加，進而增加家庭經濟、國家醫療及福利

資源的負擔 (Lamdin and Fugate, 1997)。當一個國家的高齡人口逐日增加時，有關成功老化及其相關因素之探究，以協助高齡者順應發展任務之挑戰，進而使其體會晚年生活的意義與價值，乃是高齡化社會的當務之急 (Griffith, 2001)。

1987年美國《科學》(Science)期刊首開先例，打破疾病架構，重新定義成功老化，之後有將近一百份的科學出版品相繼出現，而且成功老化也成為幾次大型全國及國際會議的討論主題，包括全球規模最大的老年學團體—美國老年學會 (Gerontological Society of America) 的年會。再者，世界衛生組織的全球老化計畫 (Global Program on Aging) 也在七個國家展開廣泛的成功老化研究 (張嘉倩譯, 1999; Rowe and Kahn, 1998)。

由此可知，近二十年來，成功老化已迅速躍升為各國在老年學領域中的主要研究議題 (Charbonneau-Lyons, 2002; Holstein and Minkler, 2003)，其重要性可見一斑。另一方面，高齡教育學的發展，乃希望透過教育的制度與教育的歷程，以整合有關人類老化的知識與高齡者的需求，使高齡者扮演有意義的角色、從事社會參與、增進心靈及知識的成長、鼓勵其參與學習以利自我實現等，從而使高齡者能經歷成功的老化，進而擁有更好的晚年生活品質。

然而，國內有關高齡者的相關研究，卻未能隨著高齡人口的增加而有長足的進展。事實上，國內在面臨高齡社會的挑戰之際，不但不能忽視此一議題之重要性，更應致力於成功老化之探究，以期協助國內的高齡者能夠活得久、活得好、活得有尊嚴；本研究即秉持此一理念，期能對於成功老化進行深入之探討。

貳、研究目的與待答問題

由於生活品質長期以來一直是老年學的核心概念，而此一概念體現於

外的指標即為成功老化，藉由成功老化的衡量將有助於瞭解老年人是否能順應晚年生活 (Henry, 1989; Meeks and Murrell, 2001); 再者，根據 Griffith (2001) 指出，對於成功老化及其決定因素的通盤瞭解，有助於老年學研究者從各方面來協助高齡者適應老年生活，並從不同層面提出成功老化的因應之道。

近數十年來，老年學一直在探討正常老化 (usual aging or normal aging)、劣於正常值的病態老化 (pathological aging)，以及優於正常值的成功老化 (successful aging) 之界定 (Rowe and Kahn, 1987)。在徐慧娟、張明正 (2004) 的研究中，將成功老化的概念套用在既有的資料庫變項來測量與分析，而非發展一套量表同時涵蓋身體、心理、社會健康三面向指標，因此無法分析其內在一致性。

有鑑於此，本研究即以高齡學習者對於成功老化之觀點為主題，藉由相關模式與研究之回顧，作為調查研究之基礎，並發展一份包括身體、心理和社會的成功老化量表，以探討高齡學習者對於成功老化各層面重要性之看法，期能將研究結果提供給高齡學習者本身及政府相關單位之參考。具體而言，本研究目的有三：

- 一、探討成功老化所應涵蓋的層面。
- 二、探討成功老化及其與社會人口變項間的關係。
- 三、探討成功老化應具備的條件。

根據上述研究目的，本研究的待答問題如下：

- 一、成功老化應涵蓋哪些層面？
- 二、成功老化各層面的重要程度為何？
- 三、成功老化與社會人口變項間的關係為何？
- 四、邁向成功老化應具備的條件為何？

參、文獻探討

老年學雖然整合多種學科的概念，但卻仍未整合理論與實際的差距，使得「老」、「老人」、「老化」等名詞，從不同的觀點都可以發展出特殊的見解，有的凸顯生物性的特質，有的提出心理的現象，有的則強調文化的觀點。由於老年期是人生的必然過程與發展階段，隨著人類壽命的延長，晚年期生命也隨之延長，各種不同觀點的論述也隨之推陳出新，以期對現代社會的老化現象進行更周延的探索與詮釋。茲從國內外的相關文獻中，論述成功老化的定義，成功老化的模式，以及成功老化應具備的條件。

一、成功老化的定義

從半世紀之前就有學者開始界定成功老化的概念，至今仍未獲得共識，究其原因包括四個缺失 (Rowe and Kahn, 1998)：第一、把成功老化定義得太狹隘，只專注於某個研究者的想法，而非提出一個人類發展的整合理論；第二、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；第三、忽略了老化的正面意義與潛在的好處；第四、沒有定義出什麼是好、什麼是壞、什麼是成功、什麼是不成功。誠如 Baltes 和 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。

本研究在進行成功老化之界定時，尤應注意此四項缺失所造成的侷限性。國內外文獻中，對於成功老化的定義相當多元。國內有關成功老化的定義，歸納出黃富順 (1995) 與葉宏明等 (2001) 較傾向以生物老化的觀點，強調老化的過程是各種功能緩慢而溫和的降低，而且能夠成功老化的人，得以避免次級老化的產生；而徐立忠 (1996)、徐慧娟、張明正 (2004) 以及葉宏明等 (2001) 均強調生理、心理與社會三個層面的重要性，高齡者在身體健康 (沒有疾病和失能) 的情形下，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。

國外學者對於成功老化的定義，可歸納出 Wolfe (1990) 強調成功老化應由身體健康和心理健康予以衡量，著重於生理和心理二個層面，且並未提及社會層面；相反地，Griffith (2001) 所提成功老化的內涵，則偏重於社會層面，強調個體參與活動的程度，而並未提及生理和心理層面。另外，在 Chou 和 Chi (2002) 以及 Rowe 和 Kahn (1998) 的研究中，均強調生理、心理與社會三個層面的重要性，而且 Rowe 和 Kahn (1998) 更強調這三者缺一不可。

綜觀國內外文獻對於成功老化定義之分析後，本文引伸 Rowe 和 Kahn (1998) 對於成功老化之觀點，強調生理、心理和社會三者缺一不可，進而將成功老化定義為：個體成功適應老化過程之程度，強調在老化的過程中，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活，在心理方面適應良好，在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。

二、成功老化的模式

有關成功老化的模式，最主要且被廣泛討論的觀點有二：其一是 Baltes 和 Baltes (1990) 的模式，另一則是 Rowe 和 Kahn (1998) 的模式。Baltes 和 Baltes (1990) 使用變異與彈性的概念，將成功老化與否定義為一個心理適應良好的過程，其中包含三個元素：選擇(selection)、最適化(optimization) 以及補償(compensation)，簡稱 SOC 模式；選擇與補償乃是此一模式之關鍵，個體若擁有較多的資源，將較能因應老化過程中所造成的損失，亦即，希望個體在邁向老化的過程中，能以最小的損失，得到最大的收穫。

Rowe 和 Kahn (1998) 定義成功老化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。由於 Rowe 和 Kahn (1998) 模式代表一種可以客觀測量的老化狀態，

而 Baltes 和 Baltes (1990) 模式代表一種連續適應的過程，儘管此一模式有益於瞭解生命過程中的個人行為，但卻無法明確指出什麼目標是重要的，以及誰是有適應能力的 (徐慧娟、張明正，2004)，因此，本研究即以 Rowe 和 Kahn (1998) 的成功老化模式做為論述之依據。

成功老化取決於個體的選擇和行為，相當強調個體的自主性，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：在生理上降低疾病產生的風險，在心理上維持認知和身體功能，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 1 所示)，三者缺一不可。

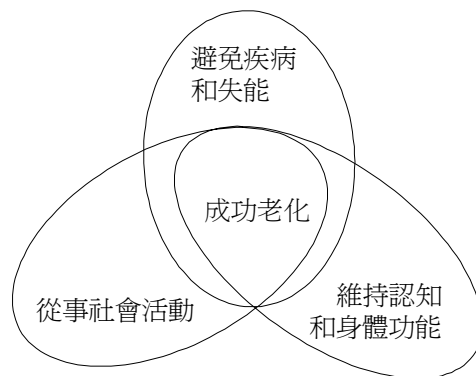


圖 1 成功老化的組成要素

資料來源：出自 Rowe and Kahn (1998:39)

從圖 1 可知，由避免疾病、維持認知和身體功能，以及從事社會活動，三者交會組合之處，即為成功老化的展現，亦為 Rowe 和 Kahn (1998) 所稱之成功老化模式，此一模式係以麥克阿瑟 (MacArthur) 的研究為基礎。麥克阿瑟的研究著重於老化的正向觀點，希望能超越生物年齡的限制，並從基因、生物醫學、行為科學，以及社會因素等方面，來提昇高齡者在晚年生活所需的功能。

更進一步地說，避免疾病和失能，不僅強調目前沒有疾病，也強調沒有疾病的危險因子；維持良好的整體功能，則需要身體和心理二者均健全，因為不好的身體功能會影響到認知功能的發揮，反之亦然；而從事社會活動對於成功老化更具有潛在的助力，在諸多的社會活動中，成功老化最關切二項：與他人的關係，以及有生產力的行為。所謂生產性，應以更廣泛地觀點予以界定，不論是有酬或無酬的工作，只要高齡者認為有價值，均可視為具有生產性。

茲就成功老化模式的三項組成要素逐一說明如下（Rowe and Kahn, 1997, 1998）：

（一）避免疾病和失能

伴隨著年歲的增長，身體會有一些警訊出現，例如：血壓升高、腹部肥胖、血管硬化，肺部、腎臟功能的衰退，以及免疫功能的喪失等；然而，由於這些警訊並不明顯，使得我們經常忽略或不重視它。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，以預防膽固醇、血糖和體重的增加，進而降低慢性病的危險因子。

（二）維持認知和身體功能

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，包括：洗衣服、料理家務、上街購物和準備餐食；高齡者維持高度的心理和身體功能，將有利於他們過獨立的生活。根據麥克阿瑟的研究提供三項訊息，以供個體確認其功能的發揮程度：第一、功能喪失無須過度緊張；第二、許多功能的喪失是可以事先預防的；第三、許多功能的喪失可再復得。

（三）持續從事社會參與

麥克阿瑟的研究明確地指出「快樂的活動」在成功老化的過程中是不

可或缺的。事實上，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；更確切地說，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。

根據上述，避免疾病和失能、維持認知和身體功能，以及持續從事社會參與乃是成功老化模式的組成要素。當我們論及成功老化的秘訣究竟為何？許多在麥克阿瑟研究中，被視為「成功老化者」共同表示：順其自然（just keep on going）是最重要的，凡事向前看，並且積極從事社會活動，與他人建立良好的關係，均為成功老化的關鍵。

能夠成功老化的人，會主動結交新朋友，藉由自願服務的投入，慢慢取代有薪的工作，繼續保持運動的習慣，且能享受日漸增加的休閒時光。然而，並非所有的高齡者都能這樣做，也並非所有的高齡者都能體會成功老化的意境。成功老化模式的提出，就是希望能將此一概念廣為宣導，進而協助更多的高齡者邁向成功老化。本文即在此一思考脈絡下，以 Rowe 和 Kahn（1998）的成功老化模式為基礎，進行調查研究。

三、成功老化應具備的條件

在兼顧生理、心理和社會三個層面的考量下，成功老化應具備哪些條件，亦為本研究關切之焦點。茲就國內外的相關文獻，歸納分析成功老化應具備的條件如下：

（一）國內學者對於成功老化應具備條件之看法

根據黃富順（1995）指出，有許多實驗性的研究雖然都指出隨著年齡的增長，生理與認知功能有逐漸衰退的現象；但也發現有些老年人心理與認知功能的表現水準與年輕人相當。想進行成功的老化，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、不吸煙、不酗酒；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；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。

此外，徐立忠（1996）提出有關成功老化的四個基本要素，包括：認知、自律、自助、持續；簡言之，認知就是認清自己、瞭解別人；自律就是管制自己、顧及他人；自助就是幫助自己、幫助他人；持續就是計畫退休、滿意過去、安於現實、開創未來。

（二）國外學者對於成功老化應具備條件之看法

在 Wacks（1990）的研究中，針對 12 個個案進行研究，這 12 個個案分別來自二種截然不同的社經背景，一為退休教師，另一為低收入戶的高齡者。研究中歸納出四個影響成功老化的因素，包括：順應變遷、安於現狀、持續投入、生活滿意，而其中持續投入被視為最重要的層面，因為藉由持續不斷的投入，有助於高齡者尋求個人的意義觀點及自我認同，進而提高其生活滿意度。

根據 Elliott（1997）所做的研究，係以生命史研究法，針對一名 102 歲居住在南加州退休住宅的高齡者，進行為期二個月的深度訪談。研究結果指出，成功老化的三個影響因素，包括：對上帝的信仰、追求獨立自主的驅動力、喜歡與他人互動等。這三項因素，有助於高齡者獲得生命的意義，進而邁向成功老化的生活。

在 Fallon（1997）所進行的研究中，係以滾雪球的抽樣方法，以 8 位男性和 8 位女性，年齡在 85 歲以上的高齡者為研究樣本，請其描述成功老化的經驗，以瞭解與成功老化有關的決定因素。Fallon（1997）以非結構性的訪談，並在訪談過程中進行錄影，請研究樣本回答以下二個問題：第一、請問在您的生命中有何重要的事件，讓您的生命具有意義？第二、如果讓您的生命再重新活過一次，您會有何不同的作法？研究結果指出，有助於提昇成功老化的主要因素，包括：家庭、與朋友的關係、工作的意義性、宗教／信仰、保持心智上和生理上的活躍；其他像獨自居住、能否

適應生活情境和是否擁有好的基因等因素，也將對成功老化有所影響。

根據 Nutt (2001) 之研究，旨在探究獨自居住在老人社區 (senior residential community) 的高齡者，對於老化經驗之描述，試圖瞭解社會網絡和參與學習與老化經驗之關係，進而瞭解其對成功老化和整體幸福感之影響。為達此一研究目的，Nutt (2001) 兼採質性與量化的研究方法，除了針對十位立意抽樣的高齡者進行深度訪談，也採用士氣量表以蒐集主觀幸福感的量化資料。研究結果指出，成功老化取決於個體擁有足夠的物質和非物質資源，以支持個體營造有意義的生活型態，而且成功老化與主觀幸福感有關。

根據 Charbonneau-Lyons (2002) 所做的研究中，以 226 位大學生、44 位研究生，和 59 位獨自居住的高齡者為研究對象，以探討不同年齡對於成功老化的見解是否有所差異。該研究所使用的工具是一個含有 29 個題項的問卷，問卷中含括七大類別，包括：社會和家庭關係、內在價值觀、經濟狀況、成就感、認知功能、獨立感和外在相貌等。研究結果指出，社會和家庭關係、內在價值觀、經濟狀況、成就感、認知功能等五項對於成功老化的影響最大，獨立感具有部分的影響力，而外在相貌的影響力最小；此外，不同年齡對於成功老化的見解，在經濟狀況和外在相貌二方面有差異存在，亦即，高齡者比學生更重視經濟狀況和外在相貌。

(三) 綜合分析

歸納上述學者對於成功老化應具備條件之看法，可將成功老化應具備的條件歸納為健康、經濟、家庭、社交、學習和適應等六項，茲綜合分析如下：

1. 健康自主層面

黃富順 (1995)、Elliott (1997) 和 Fallon (1997) 均指出健康因素的重要性，強調高齡者想進行成功的老化，進而過獨立自主的生活，則應注

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。

2. 經濟保障層面

Charbonneau-Lyons (2002)、Fallon (1997) 以及 Nutt (2001) 均指出經濟因素的重要性，強調成功老化取決於個體擁有足夠的物質和非物質資源，而且 Charbonneau-Lyons (2002) 更直指經濟狀況對於成功老化的重要影響。

3. 家庭層面

Charbonneau-Lyons (2002) 和 Fallon (1997) 均指出家庭因素的重要性，強調家庭關係也是影響成功老化的重要因素。

4. 社會及親友關係層面

黃富順 (1995)、Charbonneau-Lyons (2002)、Elliott (1997)、Fallon (1997) 和 Wacks (1990) 均指出社交因素的重要性，強調參加社交活動、喜歡與他人互動、與朋友的關係，都是成功老化的重要決定因素。

5. 學習層面

Charbonneau-Lyons (2002)、Fallon (1997) 和 Wacks (1990) 均指出學習因素的重要性，強調持續投入學習或社會活動，保持心智和生理上的活躍，並持續發揮認知功能，有助於高齡者尋求個人的意義觀點及自我認同，進而邁向成功老化。

6. 生活適應層面

徐立忠 (1996)、黃富順 (1995)、Fallon (1997) 和 Wacks (1990) 均指出適應因素的重要性，強調樂天知命、順應變遷、安於現狀，以及適應生活情境，將對成功老化有所影響。

肆、研究方法

本研究採問卷調查法，以 Rowe 和 Kahn (1998) 所提的成功老化模式為依據，並參考相關研究工具 (Charbonneau-Lyons, 2002)，以編製研究問卷。初擬之問卷，洽請專家學者審核並修正，以建立專家效度。為瞭解本研究工具之適切性乃進行預試，並採項目分析與因素分析進行預試結果之分析。

本研究使用之調查工具為成功老化量表，內容為調查高齡者在成功老化各個層面的得分情形，如表 1 所示。

表 1 成功老化量表

成功老化層面	指標	平均數	標準差
生活適應	1. 滿意自己的生活目標	3.28	0.59
	2. 能接受自己的現況	3.35	0.63
	3. 已完成許多重要的人生大事	3.10	0.64
	4. 能樂觀看待未來	3.41	0.59
	5. 生活大致都能符合自己的願望	3.15	0.60
	6. 有積極正向的生活態度	3.29	0.63
	7. 覺得生活很愉快	3.37	0.60
	8. 覺得生活上有所依靠	3.24	0.65
	9. 有追求自我成長的想法	3.20	0.62
	10. 能坦然面對人生中發生的重大事件	3.30	0.56
	11. 覺得這輩子已經沒有什麼遺憾了	3.09	0.70
社會及親友關係	1. 和親戚有良好的關係	3.29	0.64
	2. 常參加社會/宗教活動	2.98	0.71
	3. 志同道合的朋友	3.31	0.64
	4. 受到別人的尊重	3.21	0.64
	5. 常與他人來往	3.15	0.62
	6. 有可以提供忠告的親朋好友	3.17	0.61
	7. 有一些可以說心事的好朋友	3.31	0.63
	8. 常參加志願服務，如擔任志工	2.94	0.74
	9. 能融入社區的生活	3.14	0.61

表 1 成功老化量表(續)

健康自主	1. 有適度的運動	3.51	0.56
	2. 注重營養和養生	3.54	0.59
	3. 定期做健康檢查	3.39	0.63
	4. 瞭解健康資訊	3.37	0.57
	5. 和同年齡的人比較起來，覺得自己的健康狀況還不錯	3.20	0.61
	6. 能照顧自己的生活起居	3.59	0.59
	7. 能安排自己的生活	3.47	0.60
	8. 能獨立從事日常活動	3.44	0.63
	9. 有能力處理生活中固定或突發的事件	3.30	0.55
	10. 能自己獨立去看醫生	3.32	0.61
經濟保障	1. 經濟有保障	3.52	0.57
	2. 不需要為錢而工作	3.11	0.76
	3. 不需要為錢煩惱	3.28	0.70
	4. 能負擔自己的生活費用	3.42	0.58
	5. 不用向子女伸手要錢	3.22	0.74
	6. 有理財規劃	3.17	0.62
	7. 能負擔緊急的醫療費用	3.36	0.58
	8. 不用擔心額外的生活開支	3.17	0.68
	9. 可以負擔自己的休閒旅遊費用	3.22	0.64
學習層面	1. 有好的思考能力	3.31	0.64
	2. 活到老學到老	3.44	0.64
	3. 能隨著社會變遷而改變自我	3.21	0.65
	4. 樂於參加學習活動	3.29	0.62
	5. 有好的記憶力	3.25	0.65
	6. 有好的問題解決能力	3.20	0.61
	7. 認為參加學習活動很重要	3.21	0.66
	8. 當外在環境無法改變時，能夠學習去適應它	3.23	0.59
	9. 能將所學運用在老年的生活適應	3.22	0.61
家庭層面	1. 和子女有良好的關係	3.52	0.58
	2. 滿意子女對待自己的態度	3.22	0.67
	3. 和家人相處融洽	3.56	0.59
	4. 不需要為子女的事情煩惱	3.20	0.65
	5. 滿意子女的生活狀況	3.19	0.61

註：量表選項為 1~4，分別代表：非常不重要(1)、不重要(2)、重要(3)、非常重要(4)。

茲就預試樣本、預試分析、信效度分析、研究樣本，以及資料分析方法等項說明如下。

一、預試樣本

預試對象包括了台北市老人社會大學、台中縣太平長青學苑、高雄市長青學苑、台東縣老人社會大學的高齡學習者，施測時間在 2004 年 10 月 6 日至 10 月 12 日，由研究者一一打電話向承辦人員說明本研究的目的，並徵得同意協助之後，將問卷郵寄到各個學習機構，洽請其協助將問卷發放給高齡學習者填寫，並於問卷回收後寄還給研究者。共計發出 200 份預試問卷，回收 127 份（回收率為 63.5%），剔除填答不完整 11 份，有效問卷共計 116 份，如表 2 所示。

表 2 預試樣本人數統計表

地 區	高 齡 學 習 機 構	發 出 份 數	回 收 份 數	有 效 份 數
北	台北市老人社會大學	50	39	36
中	台中縣太平長青學苑	50	36	30
南	高雄市長青學苑	50	27	25
東	台東縣老人社會大學	50	25	25
合 計		200	127	116

二、預試分析

以下分別說明成功老化量表的項目分析與因素分析。

（一）項目分析

首先選取成功老化量表得分前 1/4 者為高分組、後 1/4 者為低分組，進行各題的項目分析，目的在瞭解各題的 t 值（又稱決斷值）。t 值越大代表該題高、低分組的差異越大，亦即越具有鑑別度，選題的依據為 t 值須達 .01 的顯著水準。將成功老化量表的 60 題進行項目分析後發現，第 1、27、49、53、59 題的 t 值未達 .01 的顯著水準，顯示該題的高、低分組未

達顯著差異，故應刪除之。

接著再做相關分析，以瞭解每一個題項得分與總分之相關，在相關分析法中，選擇題項的標準是項目與量表總分的相關須達 .30 以上，且達 .01 的顯著水準。將成功老化量表的 60 題進行相關分析，經由相關分析法的結果亦發現，第 1、27、49、53、59 題與量表總分之相關未高於 .30，且未達 .01 的顯著水準，顯示這五題與量表總分的相關值不高，故應予以刪除。

此外，再針對成功老化量表進行信度分析。若校正試題與總分的相關係數越高，表示該題與成功老化量表總分之相關越高。結果發現第 1、27、49、53、59 題的校正試題與總分的相關係數均低於 0.3，表示這五題應予刪除。而且，第 4 題與總分的相關係數亦低於 0.3，若刪除第 4 題，總信度係數可望由 0.9402 提高為 0.9403；再者，第 50 題與總分的相關係數雖略高於 0.3，但若刪除第 50 題，總信度係數可望由 0.9402 提高為 0.9404。綜合上述，成功老化量表共刪除第 1、4、27、49、50、53、59 等七題，並將剩餘的 53 題進行因素分析。

(二) 因素分析

為瞭解成功老化量表中各題目的適切性，研究者依項目分析刪題之後的 53 題進行因素分析，採主成分分析 (PC) 來抽取因素，並在因素分析中，以因素負荷量大於 .30 且特徵值大於 1 為選題標準，結果發現所有成功老化量表中的題目均符合選題標準，因此量表中的 53 題均予以保留。

根據資料分析結果，共計抽取出六個因素，並根據文獻探討進行因素命名，將因素一命名為「生活適應」層面（共包括 11 個題項），將因素二命名為「社會及親友關係」層面（共包括 9 個題項），將因素三命名為「健康自主」層面（共包括 10 個題項），將因素四命名為「經濟保障」層面（共包括 9 個題項），將因素五命名為「學習」層面（共包括 9 個題項），將因

素六命名為「家庭」層面（共包括 5 個題項）。

三、信度及效度分析

研究工具經預試分析後，可作為篩選問卷題項之依據。為求研究工具的嚴謹性，乃進一步進行信度及效度分析，以建立本量表之信、效度。茲就各量表的信度及效度分析說明如下。

（一）信度分析

有關成功老化量表的信度分析，研究者根據因素分析所得結果進行各分量表之信度分析，結果發現各分量表的信度係數在 .72 至 .85 之間，如表 3 所示。在成功老化量表中，生活適應分量表的 Cronbach α 係數是 .8503；社會及親友關係分量表的 Cronbach α 係數是 .7960；健康自主分量表的 Cronbach α 係數是 .7150；經濟保障分量表的 Cronbach α 係數是 .8398；學習層面分量表的 Cronbach α 係數是 .8329；家庭層面分量表的 Cronbach α 係數是 .7420；整個總量的 Cronbach α 係數是 .9404。一般而言，問卷的 Cronbach α 係數達 .6 時，即表示問卷設計良好，量表的信度高，可見本量表具有良好的內部一致性信度。

表 3 成功老化問卷各層面信度係數一覽表

成功老化層面	信度係數
生活適應	0.8503
社會及親友關係	0.7960
健康自主	0.7150
經濟保障	0.8398
學習層面	0.8329
家庭層面	0.7420
整體	0.9404

（二）效度分析

關於本量表的效度，研究者兼採內容效度及建構效度予以考驗。首

先，在編制量表初稿時，敦請 10 位成人教育教育學者審查初稿中每一個題項的適切性，並請其修正文句，以建立本量表的內容效度。其次，採用因素分析法，就預試樣本在量表中的反應進行因素分析，以建立本量表的建構效度，成功老化量表中六項因素可解釋的總變異量為 70.631%。

四、研究樣本

本研究樣本的選擇採立意抽樣的方式，分別在北、中、南、東四區選取二個願意提供協助的學習機構，並以其參與學員為研究樣本。由於這些學習機構均規定年滿 55 歲的長者，方能報名參加，因此，本研究的高齡學習者即界定為年滿 55 歲，且參與學習活動的長者。

本研究問卷自 2004 年 11 月 3 日以限時專送寄發，函請各機構的相關人員提供協助，將問卷發給高齡學習者填寫，再以回郵信封擲回。問卷發出一週後，研究者開始陸續以電話催覆，截至 11 月 20 日止，北中南東四區各發出 200 份，共計發出 800 份問卷，回收 516 份，回收率為 64.5%，剔除填答不完整的問卷後，總計有效問卷為 451 份，如表 4 所示。

表 4 研究樣本來源一覽表

地 區	高 齡 學 習 機 構	發 出 份 數	回 收 份 數	有 效 份 數
北	龍山長青大學	100	53	45
	新竹市長青學苑	100	74	67
中	台中市長青學苑	100	66	56
	大里長青學苑	100	46	44
南	嘉義市長青學苑	100	72	67
	台南市松柏學苑	100	92	75
東	花蓮縣老人社會大學	100	50	46
	松年大學台東分校	100	63	51
合 計		800	516	451

五、資料分析方法

本研究採 SPSS10.1 版統計套裝軟體，依據研究問題，以適當的統計方法進行分析，包括：

1. 以平均數、標準差進行成功老化各層面之分析（研究問題一）。
2. 以單因子多變項變異數分析（one-way MANOVA）及薛費（Scheffe）事後比較，分析社會人口變項與成功老化各層面之關係（研究問題二）。

另一方面，採用內容分析（content analysis），以作為問卷中開放性問題（您認為成功老化應該具備什麼條件？）之分析方法。由於內容分析法具有概念分析之功能，有助於描述概念的精義，進而確認概念的不同意義，適用於針對結構開放式問題進行編碼；再者，內容分析源於「資料化簡過程」的概念，將文件上的許多單字，歸入少數幾個內容類別，再利用編碼的過程將文字轉換成數字，進而將結果以含有次數或百分比的方式呈現，有助於本研究瞭解邁向成功老化應具備的條件（研究問題三）。

伍、結果分析與討論

本研究旨在探討高齡學習者對於成功老化各層面重要程度之看法，並分析邁向成功老化應具備的條件，以問卷調查（含開放性問題）為研究工具，將調查所得資料進行統計分析及內容分析。根據待答問題的順序，將研究結果分為四部分加以分析與討論，依次敘述如下：

一、受試者基本資料分析

根據調查所得的 451 份問卷，茲就研究樣本的社會人口變項，包括：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、經濟來源及居住狀況，依次說明如下：

（一）就性別而言

在 451 份問卷中，計有 242 位男性，占 53.7%；206 位女性，占 45.7%；未填答者計有 3 位，占 0.6%。

（二）就年齡而言

在 451 份問卷中，年齡在 55~59 歲者，計有 154 位，占 34.1%；年齡在 60~64 歲者，計有 157 位，占 34.8%；年齡在 65~69 歲者，計有 103 位，占 22.8%；年齡在 70 歲（含）以上者，計有 27 位，占 6.0%；未填答者計有 10 位，占 2.3%。

（三）就教育程度而言

在 451 份問卷中，教育程度為自修識字者，計有 6 位，占 1.3%；教育程度為小學者，計有 77 位，占 17.1%；教育程度為初中者，計有 104 位，占 23.1%；教育程度為高中（職）者，計有 149 位，占 33.0%；教育程度為大專以上者，計有 112 位，占 24.8%；未填答者計有 3 位，占 0.7%。

（四）就婚姻狀況而言

在 451 份問卷中，婚姻狀況為已婚配偶健在者，計有 371 位，占 82.3%；婚姻狀況為喪偶者，計有 60 位，占 13.3%；婚姻狀況為離婚者，計有 7 位，占 1.6%；婚姻狀況為分居者，計有 2 位，占 0.4%；婚姻狀況為未婚者，計有 8 位，占 1.7%；未填答者計有 3 位，占 0.7%。

（五）就自覺健康狀況而言

在 451 份問卷中，自覺健康狀況很好者，計有 156 位，占 34.6%；健康狀況好者，計有 150 位，占 33.3%；健康狀況尚可者，計有 124 位，占 27.5%；健康狀況多病痛者，計有 19 位，占 4.2%；未填答者計有 2 位，占 0.4%。

（六）就主要經濟來源而言

在 451 份問卷中，主要經濟來源為子女按月提供者，計有 204 位，占 45.2%；經濟來源為退休金者，計有 158 位，占 35.0%；經濟來源為儲蓄或房租收入者，計有 28 位，占 6.2%；經濟來源為政府補助者，計有 11 位，占 2.5%，經濟來源為自己或配偶工作所得者，計有 38 位，占 8.4%；未填答者計有 12 位，占 2.7%。

（七）就居住狀況而言

在 451 份問卷中，居住狀況為單獨居住者，計有 30 位，占 6.7%；居住狀況為僅夫妻二人同住者，計有 131 位，占 29.1%；居住狀況為固定與某些（孫）子女同住者，計有 242 位，占 53.7%；居住狀況為到子女家中輪住者，計有 43 位，占 9.5%；居住狀況為公私立安養機構者，計有 2 位，占 0.4%；未填答者計有 3 位，占 0.6%。

根據上述，451 位受試者中，性別以男性多於女性；年齡層以 60~64 歲者居多，其次為 55~59 歲；教育程度以高中（職）者居多，其次為大專以上；婚姻狀況以已婚配偶健在者為最多；在健康方面，以自覺健康狀況很好居多，其次為自覺健康狀況好者；在主要經濟來源方面，以子女按月提供者為最多，其次為退休金；在居住狀況方面，以固定與某些（孫）子女同住者居多，其次為僅夫妻二人同住。

二、成功老化各層面重要程度之分析

有關高齡學習者的成功老化分析，根據調查所得的 451 份有效問卷，在成功老化量表中採四點量表，依受試者的反應結果給分，在成功老化方面有六個層面，基於各層面的題數不一，乃以各層面各題的平均數作為分析的依據；亦即，就各層面而言，將各層面之得分除以各層面之題數，即為各層面之平均得分。茲將成功老化各層面與整體的平均數及標準差，整理如表 5 所示。

表 5 成功老化各層面與整體的平均數及標準差彙整表

成功老化層面	平均數	標準差
生活適應	3.26	0.45
社會及親友關係	3.17	0.49
健康自主	3.42	0.53
經濟保障	3.29	0.47
學習層面	3.24	0.51
家庭層面	3.36	0.62
整體層面	3.29	0.42

由表 5 可知，成功老化各層面平均數介於 3.17~3.42 之間，表示受試者所反應成功老化各層面的重要性，介於重要至非常重要的程度。亦即，本研究所探討的成功老化各層面，高齡者皆認為相當重要。而在各層面中，以健康自主、家庭層面，以及經濟保障三個層面的得分較高，其平均數依次為 3.42、3.36 與 3.29；另有三個層面的得分在整體平均數以下，分別是生活適應、學習層面，以及社會及親友關係，其平均數分別為 3.26、3.24 與 3.17。

此一研究結果與 Charbonneau-Lyons (2002) 所做的研究大致符合，均強調經濟負擔在成功老化各層面中的重要性。在 Charbonneau-Lyons (2002) 之研究中，將成功老化歸納出七大類別，包括：社會和家庭關係、內在價值觀、經濟考量、成就感、認知功能、獨立感和外在相貌等。研究結果指出，在五點量表中，社會和家庭關係（平均數 4.75）是受試者認為最重要的層面，其次為內在價值觀（平均數 4.56），第三則為經濟考量（平均數 4.43）。

由此可知，在國內外的研究中均指出經濟層面之考量，是成功老化的重要面向，由於高齡者的經濟能力較有限，且其累積財富的時間與機會，也將伴隨著年歲的增長而降低 (Charbonneau-Lyons, 2002)，因此，高齡學習者均一致認為經濟有保障，無需為日常生活所需而擔憂，在成功老化各層面中是相當重要的。

三、成功老化各層面與社會人口變項之分析

為瞭解高齡學習者成功老化是否因社會人口變項之不同而有差異，乃利用單因子多變項變異數分析，分別針對不同社會人口變項的受試者進行考驗，以探討社會人口變項與成功老化各層面之關係。茲將各項統計分析結果彙整於表 6，並依序說明如下：

(一) 性別

就成功老化整體而言，不同性別的受試者對成功老化各層面的重視程度沒有顯著差異存在 ($\Lambda = 0.975, p = .136$)。而就成功老化各層面而言，不同性別的受試者在健康自主層面 ($F = 5.313, p = .022$) 與家庭層面 ($F = 3.913, p = .049$) 達顯著差異，經 Scheffe 法事後比較分析，並未進一步發現各組間的顯著差異，若就平均數而言，男性在健康自主層面的平均數 (3.53) 略高於女性 (3.49)，女性在家庭層面的平均數 (3.40) 則略高於男性 (3.28)；至於生活適應、社會及親友關係、經濟保障和學習等四層面，並無顯著差異存在。

(二) 年齡

本研究將受試者的年齡分為：55~59 歲、60~64 歲、65~69 歲，以及 70 歲以上等四組。就成功老化整體而言，不同年齡的受試者對成功老化各層面的重視程度有顯著差異存在 ($\Lambda = 0.933, p = .018$)。而就成功老化各層面而言，不同年齡的受試者在學習層面達顯著差異，至於生活適應、社會及親友關係、經濟保障、健康自主和家庭等五層面，並無顯著差異存在。進一步就學習層面而言，不同年齡的受試者有顯著差異 ($F = 3.126, p = .026$)。經 Scheffe 法事後比較分析，發現 55~59 歲高齡者對學習層面的重視程度，顯著高於 70 歲以上的高齡者。

(三) 教育程度

本研究將受試者的教育程度分為自修識字、小學、國(初)中、高中

(職)，以及大專以上等五組。就成功老化整體而言，不同教育程度的受試者對成功老化各層面的重視程度有顯著差異存在 ($\Lambda = 0.914, p = .041$)。而就成功老化各層面而言，不同教育程度的受試者在社會及親友關係層面 ($F = 2.819, p = .025$)、經濟保障層面 ($F = 3.612, p = .007$) 達顯著差異，至於生活適應、學習、健康自主和家庭等四層面，並無顯著差異存在。在經濟保障層面，進一步經 Scheffe 法事後比較分析，發現教育程度為大專以上的高齡者，對經濟保障層面的重視程度，顯著高於國(初)中的高齡者。

(四) 婚姻狀況

本研究將受試者的婚姻狀況分為已婚配偶健在、喪偶、離婚、分居，以及未婚等五組。就成功老化整體而言，不同婚姻狀況的受試者對成功老化各層面的重視程度沒有顯著差異存在 ($\Lambda = 0.964, p = 0.960$)。進一步就成功老化各層面而言，不同婚姻狀況的受試者在成功老化的六個層面上，亦無顯著差異存在。由此可知，高齡者對於成功老化各層面的重視程度，並不因婚姻狀況的不同而有顯著差異，不論是已婚配偶健在或是喪偶的高齡者，對於成功老化各層面重要性的看法並無顯著差異存在。

(五) 自覺健康狀況

本研究將受試者的自覺健康狀況分為很好、好、尚可，以及多病痛等四組。就成功老化整體而言，不同健康狀況的受試者對成功老化各層面的重視程度有顯著差異存在 ($\Lambda = 0.943, p = 0.004$)。而就成功老化各層面而言，不同健康狀況的受試者在生活適應 ($F = 5.703, p = .001$)、社會及親友關係 ($F = 3.607, p = .013$)、經濟保障 ($F = 2.7832, p = .041$)、學習 ($F = 4.250, p = .006$)，以及健康自主 ($F = 4.459, p = .004$) 等五層面均達顯著差異，至於家庭層面則無顯著差異存在。

進一步經 Scheffe 法事後比較分析，發現：

1. 在健康自主層面，自覺健康狀況很好的高齡者，對健康自主層面的重視程度，顯著高於自覺健康狀況好、尚可的高齡者。
2. 在社會及親友關係層面，自覺健康狀況很好的高齡者，對社會及親友關係層面的重視程度，顯著高於自覺健康狀況好、尚可的高齡者。
3. 在學習層面，自覺健康狀況很好的高齡者，對學習層面的重視程度，顯著高於自覺健康狀況尚可的高齡者。
4. 在生活適應層面，自覺健康狀況很好的高齡者，對生活適應層面的重視程度，顯著高於自覺健康狀況好、尚可的高齡者。

(六) 主要經濟來源

本研究將受試者的經濟來源分為子女按月提供、退休金、儲蓄或房租收入、政府補助，以及自己或配偶工作所得等五組。就成功老化整體而言，不同經濟來源的受試者對成功老化各層面的重視程度有顯著差異存在 ($\Lambda = 0.901, p = 0.023$)。而就成功老化各層面而言，不同經濟來源的受試者在家庭層面 ($F = 2.048, p = .025$) 達顯著差異，經 Scheffe 法事後比較分析，並未進一步發現各組間的顯著差異，若就平均數而言，主要經濟來源為子女按月提供者 (3.55)，對於家庭層面的重視程度，高於退休金 (3.34)、儲蓄或房租收入 (3.22)、政府補助 (3.38)、自己或配偶工作所得 (3.36)；至於生活適應、社會及親友關係、經濟保障、學習和健康自主等五層面，並無顯著差異存在。

(七) 居住狀況

本研究將受試者的居住狀況分為獨居、僅夫妻二人同住、與(孫)子女同住、到子女家中輪住，以及公私立安養機構等五組。就成功老化整體而言，不同居住狀況的受試者對成功老化各層面的重視程度有顯著差異存在 ($\Lambda = 0.721, p = 0.000$)。而就成功老化各層面而言，不同居住狀況的受試者在生活適應 ($F = 11.041, p = .000$)、社會及親友關係 ($F = 3.015, p = .018$)、學習 ($F = 2.870, p = .023$)，以及家庭 ($F = 2.461, p = .045$) 等四

層面均達顯著差異，至於經濟保障及健康自主二層面則無顯著差異存在。

進一步經 Scheffe 法事後比較分析，發現：

1. 在生活適應層面，居住狀況為獨居、僅夫妻二人同住、與（孫）子女同住，以及到子女家中輪住的高齡者，對生活適應層面的重視程度，顯著高於居住狀況為公私立安養機構的高齡者。
2. 在社會及親友關係層面，居住狀況為與（孫）子女同住的高齡者，對社會及親友關係層面的重視程度，顯著高於居住狀況為獨居的高齡者。
3. 在家庭層面，居住狀況為與（孫）子女同住的高齡者，對家庭層面的重視程度，顯著高於居住狀況為獨居的高齡者。

表 6 社會人口變項與成功老化各層面的變異數分析彙整表

單變項 F 值	健康 自主	經濟 保障	家庭 層面	社會及 親友關係	學習 層面	生活 適應	Wilks' Λ
性 別	5.313*	2.448	3.913*	0.650	2.112	0.405	0.975
年 齡	0.825	2.404	0.670	1.974	3.126* (1>4)	1.769	0.933*
教育程度	0.631	3.612* (5>3)	0.729	2.819*	0.678	1.787	0.914*
婚姻狀況	0.425	0.530	0.340	0.320	0.292	0.343	0.964
自覺健康 狀況	4.459** (1>2,3)	2.783*	1.362	3.607* (1>2,3)	4.250** (1>3)	5.703** (1>2,3)	0.943**
主要經濟 來源	0.434	1.345	2.048*	0.347	0.878	1.106	0.901*
居住狀況	1.933	0.854	2.461* (3>1)	3.015* (3>1)	2.870*	11.041*** (1,2,3,4>5)	0.721***

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

(八) 綜合討論

從表 6 得知，年齡、教育程度、自覺健康狀況、主要經濟來源，以及居住狀況等社會人口變項，會影響高齡學習者對於成功老化各層面重要程度之看法。此一研究結果與徐慧娟、張明正（2004）、Charbonneau-Lyons（2002）、Chou 和 Chi（2002）之研究結果大致相符。

徐慧娟、張明正（2004）之研究，係以身體、心理、社會健康面向指標，分析台灣老人成功老化與活躍老化情形，並探討個人因素和地區特性之影響。研究結果指出：大多數的人口特質在老化與活躍老化指標表現上均有顯著差異，年齡較輕、男性、教育程度較高、個人與配偶年收入較高者，其成功老化與活躍老化的比率較高。

另外，在 Charbonneau-Lyons（2002）所做的研究中，以 226 位大學生、44 位研究生，和 59 位獨自居住的高齡者為研究對象，以探討不同年齡對於成功老化的見解是否有所差異。研究結果指出：不同年齡對於成功老化的見解，在經濟狀況和外在相貌二方面有差異存在，亦即，高齡者比年輕學生更重視經濟狀況和外在相貌。

再者，根據 Chou 和 Chi（2002）所做的研究中，以 1106 位 60 歲以上的香港高齡者為研究對象，進行橫斷性的研究，並將研究對象分為初老、中老、老老等三個族群。研究結果將成功老化界定為四個層面，包括：功能、情感、認知和投入等，這四個層面彼此相互獨立。研究中進一步運用多元迴歸模式進行分析，指出年齡、性別、教育程度、親屬人數、與朋友的聯繫頻率、經濟壓力、慢性病的數量、自評健康狀況、聽力損傷和生活滿意度等，均可作為成功老化的預測因子。

四、邁向成功老化應具備條件之分析

在 451 份有效問卷中，有 226 份問卷針對開放性問題提出看法，本研究採內容分析法，針對開放性問題所蒐集到的資料進行分析。首先，將開放性問題中的許多字詞，歸入成功老化的六個層面（包括健康自主、經濟保障、家庭、社會及親友關係、學習、生活適應），接著，利用編碼的過程將文字轉換成數字，最後，再將結果以含有次數或百分比的方式呈現，如表 7 所示。

表 7 高齡者對於成功老化所需具備條件的內容分析表

內容類別	被提及的次數	百分比
健康自主層面	137	31.5
經濟保障層面	112	25.7
家庭層面	73	16.8
社會及親友關係層面	35	8.1
學習層面	31	7.1
生活適應層面	47	10.8

根據上述，從 226 位填答者的內容分析中得知，高齡者對於邁向成功老化應具備條件，可歸納為健康自主、經濟保障、家庭、社會及親友關係、學習、生活適應等六個層面。就各層面而言，健康自主層面所佔的比率最高，佔 31.5%，其次為經濟保障層面，佔 25.7%，第三則為家庭層面，佔 16.8%。茲分析如下：

(一) 健康自主層面

在健康自主層面上，強調一個成功老化的高齡者應具備健康的身體，才能對於生活有自主感；納入此一層面的字詞，包括：有健康的身體、健康快樂、要具備健康身心、心理要健康、過獨立自主的生活、具有良好的健康狀況、有健康的身體去參與活動，以及健康的心理與良好的生理狀況等。

此一研究結果與黃富順（1995）、Elliott（1997）和 Fallon（1997）之研究大致相符，均指出健康因素的重要性，強調高齡者想進行成功的老化，進而過獨立自主的生活，則應注意飲食、營養均衡、攝取有益健康的食物、避免肥胖，並經常運動。

(二) 經濟保障層面

在經濟保障層面上，強調應該有足夠的經濟來源，無需為生活感到憂慮；納入此一層面的字詞，包括：有經濟能力、老本、金錢無憂、有錢、

有穩定的經濟基礎、經濟有保障、充裕的物質生活、生活沒有負擔、能自給自足、有點儲蓄，以及良好的生活環境、優渥的經濟等。

此一研究結果與 Charbonneau-Lyons (2002)、Fallon (1997) 以及 Nutt (2001) 之研究大致相符，均指出經濟因素的重要性，強調成功老化取決於個體擁有足夠的物質和非物質資源，而且 Charbonneau-Lyons (2002) 更直指經濟況對於成功老化的重要影響。

(三) 家庭層面

在家庭層面上，強調應擁有愉快的家庭，和子女保持良好的互動；納入此一層面的字詞，包括：愉快的家庭、老伴、和子女的關係和諧、家庭和諧、適當的二性生活、家人的關愛與支持、有親人同住、有成就的子女，以及有配偶相伴等。

此一研究結果與 Charbonneau-Lyons (2002) 和 Fallon (1997) 之研究大致相符，均指出家庭因素的重要性，強調家庭關係也是影響成功老化的重要因素。

(四) 社會及親友關係層面

在社會及親友關係層面上，強調應多參加社團活動，結交志同道合的朋友；納入此一層面的字詞，包括：老友、有朋友為伴、知心的朋友、多接觸朋友、具有良好的人際關係、有同年齡的友誼、正向地與人互動、結交新朋友的機會要高、有社團或社交活動，以及有傾訴的知心對象等。

此一研究結果與黃富順 (1995)、Charbonneau-Lyons (2002)、Elliott (1997)、Fallon (1997) 和 Wacks (1990) 之研究大致相符，均指出社交因素的重要性，強調參加社交活動、喜歡與他人互動、與朋友的關係，都是成功老化的重要決定因素。

(五) 學習層面

在學習層面上，強調應有參與學習的意願，活到老學到老；納入此一層面的字詞，包括：願意參與學習、終身學習的意願、有學習的心態、多學習、多閱讀、活到老學到老、增廣見聞、可以自由學習上老人大學求進步、經常接受新資訊，以及老人仍應不斷充實自己等。此一研究結果與 Charbonneau-Lyons (2002)、Fallon (1997) 和 Wacks (1990) 之研究大致相符。

(六) 生活適應層面

在生活適應層面上，強調在面對變遷時應有良好的適應能力；納入此一層面的字詞，包括：能適應環境、具有良好的適應能力、內在的態度需做調適以便讓自己呈現愉快的狀態、能適應大自然生活環境、能隨時代而改變自己、適應周遭的環境成爲現代人等。此一研究結果與徐立忠 (1996)、黃富順 (1995)、Fallon (1997) 和 Wacks (1990) 之研究大致相符。

陸、結論與建議

本研究係以北、中、南、東四區參與學習的高齡者爲研究樣本，進行成功老化之研究，旨在探討高齡學習者對於成功老化各層面重要程度之看法，及其所需具備之條件。爲達研究目的，採問卷調查法(含開放性問題)，以自編的成功老化量表蒐集資料。調查所得資料經統計分析及內容分析後，進一步提出本研究的結論與建議如下。

一、結論

綜合本研究的結果與討論，提出以下的結論：

(一) 成功老化包括六個層面，高齡學習者對於各層面之看法，認爲健康

自主層面最重要，家庭層面次之。

本研究將成功老化歸納為六個層面，包括：生活適應、社會及親友關係、健康自主、經濟保障、學習，以及家庭等層面。在四點量表中，成功老化各層面平均數介於 3.17~3.42 之間，介於重要至非常重要的程度，表示高齡學習者對於這六個層面都認為相當重要。而在各層面中，以健康自主最重要（平均數 3.42），其餘依次為家庭（平均數 3.36）、經濟保障（平均數 3.29）、生活適應（平均數 3.26）、學習（平均數 3.24）、社會及親友關係層面（平均數 3.17）。

（二）年齡、教育程度、自覺健康狀況、主要經濟來源，以及居住狀況等社會人口變項，會影響高齡學習者對於成功老化各層面重要程度之看法。

在成功老化各層面中，就生活適應層面而言，會因自覺健康狀況和居住狀況之不同而有顯著差異；就社會及親友關係層面而言，會因教育程度、自覺健康狀況和居住狀況之不同而有顯著差異；就經濟保障層面而言，會因教育程度和自覺健康狀況之不同而有顯著差異；就學習層面而言，會因年齡、自覺健康狀況和居住狀況之不同而有顯著差異；就健康自主層面而言，會因性別和自覺健康狀況之不同而有顯著差異；就家庭層面而言，會因性別、主要經濟來源和居住狀況之不同而有顯著差異。

（三）高齡學習者認為成功老化應具備的條件，以健康自主層面所占比率最高，其次為經濟保障層面。

從 226 份開放性問題蒐集的資料中，經由內容分析結果發現，高齡學習者對於成功老化應具備的條件，可歸納為健康自主、經濟保障、家庭、社會及親友關係、學習和生活適應等六個層面。在健康自主層面上，強調一個成功老化的高齡學習者應具備健康的身體；在經濟保障層面上，應該有足夠的經濟來源，無需為生活感到憂慮；在家庭層面上，應擁有愉快的家庭，和子女保持良好的互動；在社會及親友關係層面上，應多參加社團

活動，結交志同道合的朋友；在學習層面上，應有參與學習的意願，活到老學到老；在生活適應層面上，應有良好的適應變遷能力。就各層面而言，健康自主層面所占的比率最高，占 31.5%，其次為經濟保障層面，占 25.7%，第三則為家庭層面，占 16.8%。

二、建議

本研究係以 Rowe 和 Kahn (1998) 的成功老化模式為論述之依據，因此，擬根據此一模式及上述研究結論，考量高齡者生理、心理和社會三方面之特性，提出建議如下：

(一) 體認健康自主、經濟保障層面的重要性，提早進行妥善規劃。

根據研究結論一得知：高齡者對於成功老化各層面之看法，認為健康自主層面最重要；再者，研究結論三也提及，高齡者認為成功老化應具備的條件，以健康自主層面所佔比率最高，其次為經濟保障層面。因此，高齡者應體認此一事實，提早進行妥善的規劃，其具體的作法包括：

1. 在健康層面上，注重養生保健與健康維護，保有適度運動以及定期健檢的習慣。
2. 在經濟層面上，提早進行理財規劃並妥善運用退休金，讓自己擁有老健與老本，期能在無後顧之憂的情形下，享受晚年生活。

(二) 在心理上對老化的適應過程抱持正向看法。

根據 Rowe 和 Kahn (1998) 之見解，高齡者想要維持良好的整體功能，則需要身體和心理二者均健全，因此，本研究建議高齡者應有正向的心理準備，其具體的作法包括：

1. 體認個體老化的速率，可藉由現代醫療的進步、養生保健的提倡，以及自我心理上的調適而延緩。

2. 由於老化是無可避免的歷程，高齡者宜以平常心面對，而無須過度反應或擔憂。藉由宗教信仰之協助、人生目標之實現，都有助於培養高齡者對老化適應過程抱持正向的看法。

(三) 積極參與學習活動並主動從事社會活動。

根據成功老化各層面與社會人口變項之分析得知，55~59 歲高齡者對於學習層面的重視程度，顯著高於 70 歲以上的高齡者，因此，本研究建議高齡者宜主動參與學習活動並從事社會活動，以彰顯晚年生活的意義與價值。其具體作法如下：

1. 給自己參與社會活動的機會，從中結交志同道合的朋友，以滿足社交層面的需求，同時也藉由此一參與過程，回饋社會、自我實現。
2. 廣泛蒐集學習活動之相關訊息，依自己的興趣規劃學習活動之安排，並主動邀約好友、鄰居一起參與，以利學習活動的持續進行。
3. 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) 強化敬老尊賢的家庭倫理與社會風氣。

根據研究結論一得知：高齡者對於成功老化各層面之看法，認為家庭層面的重要性位居第二，僅次於健康自主層面；再者，根據成功老化各層面與社會人口變項之分析得知，居住狀況為與（孫）子女同住的高齡者，對社會及親友關係層面、家庭層面的重視程度，顯著高於居住狀況為獨居的高齡者，因此，本研究建議，實有必要強化敬老尊賢的家庭倫理與社會風氣，而其具體的作法如下：

1. 強調老化的正向特徵，以匡正社會大眾對於老化的迷思，且積極地提倡敬老尊賢之社會風氣，期能在高齡化社會中充滿健康的老人、有經濟安全之保障，且願意積極主動地參與家庭生活。

2. 宣導三代同堂或三代同鄰之理念，讓高齡者能老有所養、老有所終；並體認“家有一老，如有一寶”之真諦，尊重並善待家中的高齡者，進而發揚家庭倫理，彰顯中國傳統孝道之美德，讓高齡者有尊嚴地安享晚年。

參考文獻

中文部份

- 中華民國內政部統計資訊網，近年我國老年人口數一覽表，
http://sowf.moi.gov.tw/04/07/95_老人人口數一覽表.xls。
- 徐立忠（1996）中老年生涯計畫，台北：中華高齡學學會。
- 徐慧娟、張明正（2004）台灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析，
台灣社會福利學刊，3(2): 1-36。
- 黃富順（1995）成功的老化，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。
- 張嘉倩（譯）（1999）J. W. Rowe and R. L. Kahn 著，活力久久，台北：天下文化。
- 葉宏明、吳重慶、顏裕庭（2001）成功的老化，*台灣醫界*，44(5): 10-11。

英文部份

- Baltes, P. B. and Baltes, M. M. 1990. "Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation." Pp1-34 in *Successful aging: perspectives from the behavioral science*, edited by P. B. Baltes, and M. M. Baltes. New York: Cambridge University Press.
- Charbonneau-Lyons, D. L. 2002. "Opinions of colleges students and independent-living adults regarding successful aging." *Educational Gerontology* 28: 823-833.
- Chou, K. L. and Chi, I. 2002. "Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old Chinese." *International Journal of Aging and Human Development*

54(1): 1-14.

- Elliott, E. C. 1997. *Lessons from a life: an analysis of successful aging*. Unpublished doctoral dissertation, California State University, Fullerton.
- Fallon, P. E. 1997. *An ethnographic study: personal meaning and successful aging of individuals 85 years and older*. Unpublished doctoral dissertation, Texas Woman's University.
- Griffith, T. D. 2001. *The relationship between death awareness and successful aging among older adults*. Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University.
- Henry, N. J. 1989. *A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults*. Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University.
- Holstein, M. B. and Minkler, M. 2003. "Self, Society and the New Gerontology." *The Gerontologist* 43(6): 787-796.
- Lamdin, L. and Fugate, M. 1997. *Elder learning: new frontier in an aging society*. AZ: The Orxy Press.
- Meeks, S. and Murrell, A. 2001. "Contribution of education to health and life satisfaction in older adults mediated by negative affect." *Journal of Aging and Health* 13(1): 92-199.
- Nutt, T. E. 2001. *Bridging healthy pathways: successful aging and psychological well-being through social networks and learning*. Unpublished doctoral dissertation, Texas A & M University.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. 1987. "Human aging: usual and successful." *Science* 237: 143-149.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. 1997. "Successful aging." *The Gerontologist* 37(4): 433-440.
- Rowe, J. W. and Kahn, R. L. 1998. *Successful aging*. New York: Dell publishing.
- Wacks, V. Q. 1990. *Successful aging, coping and learning: a case study of two diverse groups of older adults*. Unpublished doctoral dissertation, Virginia

Polytechnic Institute and State University.

Wolfe, N. S. 1990. *The relationship between successful aging and older adult's participation in higher education programs*. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Log Angeles.