

高齡者參與志願服務與成功老化之研究

林麗惠*

摘要

志願服務在現代民主社會中，是一種極其普遍的社會服務活動。1997年11月聯合國大會決議，正式宣布西元2001年為國際志工年，以鼓勵更多全球性的民眾從事志願服務工作；我國亦在2001年1月4日通過「志願服務法」，讓有心參與志願服務工作的人士得以在最大的保障及鼓勵下為社會付出。

本研究採用質性研究法中的深度訪談法，訪談對象採滾雪球抽樣方式進行，將高齡者界定為年滿65歲，且有參與志願服務之長者。研究中以半結構式的深度訪談來蒐集資料，旨在探討高齡者參與志願服務的情形、對於如何達到成功老化之看法，以及參與志願服務與成功老化之關係。

訪談資料經分析之後，獲致以下四項結論：

- 一、高齡者參與志願服務的類別相當多元。
- 二、高齡者參與志願服務的收穫，強調獲得心靈滿足與精神快樂。

* 玄奘大學教育人力資源與發展學系助理教授。

三、高齡者對於如何達到成功老化的看法，特別強調健康層面之重要性。

四、高齡者藉由志願服務的參與，有助於彰顯晚年生活的意義與價值，進而協助其邁向成功老化。

根據研究結論，提出四項建議：

一、與宗教團體共同宣導，鼓勵高齡者投入志願服務行列。

二、體認健康層面的重要性，積極參與各類社會活動。

三、善加運用退休人力，籌組多元化的志工組織。

四、提倡年輕老人服務年老老人之觀念。

The study of participating volunteer service and successful aging of older adult

Lin, Li-Hui*

Abstract

The volunteer service is becoming very prevalent over the world. The International Year of Volunteer was announced by the United Nations in 2001 to encourage volunteerism over the world. Our government has announced the Law of Volunteer Service also in 2001.

The purpose of this study is to explore the relationship between participating volunteer service and successful aging of older adult. The sample is selected by snowball sample, consisted of 8 older adult who participate volunteer service. Data is collected by semi-structure in-depth interview, after coding and analysis, yielded the following results:

1. Older adult participate various kinds of volunteer service.
2. The gain of participating volunteer service focus on mind and spiritual.
3. Among the determinants of successful aging, health dimension is foremost.
4. To participate volunteer service can foster the successful aging of older adult.

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

According to results, this research proposed following suggestions:

1. To cooperating with religious organization, and encourage older adult to participate volunteer service.
2. To recognizing the importance of health and participating social activities actively.
3. To recruiting retired senior, and to form various kind of volunteer service organizations.
4. To promoting the concept of younger older service elder older adult.

高齡者參與志願服務與成功老化之研究

由於老年人口是整體人口結構中成長最快的部分，尤其是戰後嬰兒潮的人口正逐步邁向老年，使得超過65歲以上老年人口的成長速率相當迅速（MFAAA, 1995）。根據內政部（2005）公布的資料顯示，台灣地區65歲以上總人口數，至2005年6月已占總人口數的9.60%；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490萬人左右，占總人口數的20.69%，即每五個人當中就有一位高齡者。面臨高齡人口急速成長之挑戰，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。

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，而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 & Fugate, 1997）。值得注意的是，近年來公教人員有大量提早退休的趨勢，這些人大約在50幾歲左右，健康情況良好、教育程度良好，不但有專長，也領有終身退休俸，且願意參與志願服務者甚多，此一族群正是志願服務的新生力軍。有鑑於此一發展趨勢，本文即以高齡者參與志願服務與成功老化之研究為主題，採深度訪談法，以瞭解高齡者參與志願服務的情形，進而對參與志願服務與成功老化二者進行探討。

壹、研究背景與重要性

志願服務在現代民主社會中，是一種極其普遍的社會服務活動，許多男女老少貢獻自己的時間與才能，以不求報酬的心態發揮服務精神，以獲得心靈滿足與精神快樂。1997年11月，聯合國大會決議，正式宣布西元2001年為國際志工年，以推動全民共同關懷社會，並提供志工安全保障，進而增進志願服務的水準；同時也藉此提供機會彰顯全世界數百萬志願服務人員的成就，進而鼓勵更多全球性的民眾從事志願服務工作（李宗派，2003）。

世界先進國家推動志願服務已行之有年，以美國為例，早在1961年，甘迺迪總統即成立了隸屬聯邦政府的和平工作團，推動青年參與海外志願服務。而日本亦在1965年成立了日本海外協力隊，招募志工到開發中國家服務，成為亞洲從事海外青年志願服務的先鋒。我國亦在2001年1月4日通過「志願服務法」，以積極的態度處理志願服務工作，讓有心參與志願服務工作的人士得以在最大的保障及鼓勵下為社會付出（李宗派，2005）。

志願服務不論在社會福利領域或其他公共服務事務上都日益重要，其蘊含的資源與力量無窮。退休人員從事志願服務工作，除了對社會有所助益，對於個人的身心亦有正向的意義，因此受到社會各界大力提倡推廣；此外，退休人員所擁有的專長已成為各機構共同關切的焦點，例如：美國退休人員協會（American Association of Retired Persons, AARP）即成立了全國的「志願人才庫」，協助各機構善用其會員的才能以提供志願服務人力（Anne, 2004；張偉賢，2004）。

事實上，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（Carlos, 2005; Griffith, 2001; Peter, 2005）。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（Rowe & Kahn, 1998；張嘉倩，1999）。

由此可知，「成功老化」已迅速躍升為各國在老年學領域中的主要探討課題，再加上就保障高齡者精神生活、滿足其社會性與心理性需求的觀點來看，高齡者參與志願服務對其身心層面的發展是有正面影響的（Lesley, 2003；葉俊郎，1994）。因此，國內在面臨高齡社會的挑戰之際，不但不能忽視高齡者參與志願服務之重要性，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，期能對於高齡者參與志願服務與成功老化進行深入之探討。

貳、研究目的與待答問題

在台灣，志願服務工作隨著民主思潮而蓬勃發展，目前各縣市均有志願服務工作協會，也有志工服務之組織架構與體系，而且每年12月5日與世界同步舉行慶祝大會，以配合聯合國所制訂之國際志工日。此外，各相關機構所發行的「志工園地」或「通訊」，持續宣導志願服務理念，傳播優良志

工事蹟，使得參與志願服務在台灣日漸成爲一種風尚（李宗派，2003；張偉賢，2004）。

由於高齡者退休後面臨社會地位與工作角色的喪失，易產生被社會遺忘的感覺，進而使高齡者面臨生活適應的問題。然而，高齡者透過志願服務的參與，得以扮演有意義的社會角色，並在提供服務的過程中維持社會參與，建立新的人際關係，進而降低被社會遺忘的感覺（梁以君，2004；葉俊郎，1994）。因此，本研究將深入探討高齡者參與志願服務與成功老化的關係，以期研究結果能提供給高齡者以及相關單位推動志願服務之參考。具體而言，本研究目的如下：

- 一、探討高齡者參與志願服務的情形與收穫。
- 二、探討高齡者對於如何達到成功老化的看法。
- 三、探討高齡者參與志願服務與成功老化的關係。

根據上述研究目的，本研究的待答問題如下：

- 一、高齡者參與志願服務的情形與收穫爲何？
- 二、高齡者對於如何達到成功老化的看法爲何？
- 三、高齡者參與志願服務與成功老化的關係爲何？

參、文獻探討

我國自古以來即有助人利他的服務觀念與善行，唯近年來因經濟社會的快速發展與變遷，而造成人性的衝擊與考驗。若能落實志願服務，有助於增進人與人的互相關懷，藉以改善社會風氣，進而建立敬老尊賢的倫理道德，與公平正義的祥和社會。茲就志願服務的意涵與特性、高齡者參與志願服務的意義與概況，以及成功老化之模式等方面進行文獻探討，以作爲本文論述與分析之基礎。

一、志願服務的意涵與特性

論及志願服務的意涵，本文從國內的志願服務法、美國的實用主義與哲學理念等層面予以界定，並從中彙整其特性。根據內政部（2001）所頒訂「志願服務法」第一條第一款之界定，志願服務係指民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務；而所謂志願服務者即為對社會提出志願服務者。此一界定所強調的自由意志以及增進社會公義等特性，已凸顯志願服務之內涵。

根據國內學者曾華源、曾騰光（2003）從志願服務是一種助人的美德及福利活動、志願服務是組織性的利他行為，以及志願服務是基於社會公義責任的參與行為等三面向定義志願服務，強調志願服務是個人在自由意志下參與的社會活動；同時也指出志願服務具有以下七項特性：

- (一)志願服務是非謀求個人經濟利益為主的行為。
- (二)志願服務是非外力強迫性的利他行為。
- (三)志願服務含有濃厚的社會公益色彩。
- (四)志願服務不是個人義務性行為。
- (五)志願服務可以滿足個人心理需求。
- (六)志願服務是以組織型態提供服務。
- (七)志願服務是貢獻餘時餘力的活動過程。

另一方面，美國從1970年代中期開始，美國學者便已著手研究志願服務工作，但礙於實用主義之拘束，而很難界定志願服務工作之基本概念。儘管如此，聯合國有一群社會工作專家卻大膽地認為：凡有一定目的、一定組織、一定方法，去協助他人與調整個人對環境之適應工作或活動均稱為

社會服務，而社會服務之參與者因個人志趣所好或因人生信仰，而不計酬勞收入者均稱為志願工作人員。此一界定之特性有以下五點（李宗派，2003）：

- (一)服務人群驅動力起源於自己內心之自由意願。
- (二)志願工作之組織結構起源於志趣相同之自由結合。
- (三)貢獻服務不計勞力、智慧、金錢與物質，而心甘情願。
- (四)志工服務時間之花費，係為部分的貢獻，而非專業之投入。
- (五)志工服務付出不計物質報酬。

此一志願服務之界定，可概括從事人類服務之志願工作，但卻不能包括非社會服務或非人類服務之志願工作，因此有必要從哲學理念上進一步界定志願服務的意涵與特性。哲學理論上，志願服務工作係基於志願主義之理念，志願主義係指無需別人請求，不計物質報酬，自動參與公益活動與社會服務，為人類社會效勞之謂。這種哲學與我國「守望相助，患難相持」之傳統習慣互相切合，強調自願服務工作多為自動奉獻為主，例如：紅十字會、青年會、社會慈善機構等。在此一界定之下，志願服務具有以下四點之特性（李宗派，2003）：

- (一)基於人生信念與熱誠，出於自動自發與自由結合。
- (二)需要奉獻時間、精力、財力、物力與勞力，以求心所安、精神滿足、人格完善為職志。
- (三)志願服務為自我教育性，並非專業性，也非科層機關之日常行政性活動。
- (四)志願工作社團之服務組織和目標，經常與社會經濟的、政治的、教育文化的、醫療衛生保健服務的，或環境保護工作的發展息息相關。

二、高齡者參與志願服務的意義與概況

高齡者參與志願服務工作，不論是由人力資源觀點、社會服務層面或個人生涯發展而言，都有正向且積極的意義，因此受到社會各界大力提倡與推廣；美國退休人員協會即成立了全國的志願人才庫，協助各機構善用其會員的才能，以提供志願服務人力。茲就高齡者參與志願服務的意義與概況分別說明如下：

(一)高齡者參與志願服務的意義

本文從人力資源運用、老人福利服務、老年生涯規劃等觀點，說明高齡者參與志願服務之意義。

1. 從人力資源運用觀點來看：由人力資本理論角度而言，高齡者在其人生閱歷中，累積了豐富的經驗，在醫療及現代生活水準之下，許多屆臨退休的高齡者，生理依然健壯，因此社會不應將高齡者片面地視為一種負擔，甚或強迫高齡者退出工作職場，反而應善用此一資源，使老年人能善用其智慧、經驗及資歷，繼續為社會服務。近年來，國內因社會結構與經濟結構的變遷，使得現今及未來的高齡者，比以前的高齡者有較好的人力資本，如：身體狀況良好、經濟能力自足，而這些身心健康、生活無虞的高齡者，正是投入志願服務工作最佳的人力資源（張偉賢，2004；葉俊郎，1994）。另一方面，根據艾力克森（E. M. Erikson）的心理社會發展論得知，老年期雖是人類生命發展的最後階段，但是，如果個體的發展能順利而圓滿，將是整個人生階段中智慧與經驗的結晶期，且高齡者也將成為社會上珍貴的潛在資源（Dickerson, Seelbach & Dietz, 1990）。是以，從人力資源運用的觀點來看，若能善加運用高齡者獨具的穩定

性，再加上其圓融的智慧與豐富的工作經驗，將使這些高齡人力不再閒置，且能充實國家社會的志願服務人力資源。

2. 從老人福利服務觀點來看：由於志願服務可彌補政府社會福利服務人力上的不足，協助推行各項福利措施，因此受到各福利先進國家的重視。就精神生活層面的保障而言，老年志願服務工作，乃是近年來政府極力推廣的老人福利服務措施之一。事實上，老人福利服務制度的主要目的，乃在於協助解決老人面臨的問題、滿足老人需求、保障身心健康及生活的安全。因此，當我們瞭解老年人生活的基本需求後，便應提供適切的福利服務，使其需求獲得真正的滿足（張偉賢，2004；葉俊郎，1994）。所以，從老人生活基本需求的滿足來看，高齡者參與志願服務之作法，可促使參與志願服務的高齡者，在自尊與自我價值感、教育及文化娛樂需求上得到滿足。由此可知，藉由高齡志願服務之投入，使高齡者仍有機會將其智慧、經驗貢獻給社會，不但可使老年生活過得有意義且充實，而且在此一過程中，心理上也覺得自信與快樂，對高齡者心理調適與社會適應均能帶來正向的助益。
3. 從老年生涯規劃觀點來看：老年生涯規劃期望高齡者能有計畫性退休的觀念，在退休前做各種生活面向的準備，包括經濟生活安全、醫療保健、休閒與家庭生活、心理和社會適應、再就業或社會性活動之參與等，均為老年生涯規劃之重要議題；強調經由計畫過程，協助高齡者依自己興趣、能力和潛力，努力去達成目標，如此才能獲得生涯規劃的真正效應（張偉賢，2004；葉俊郎，1994）。

將生涯規劃理念用於銀髮族的退休生活上，主要意義有二：一為協助高齡者訂定晚年的個人生涯目標；二為協助高齡者確定並朝向生涯目標發展。換言之，希望藉由計畫之過程，展開退休生涯的準備，一方面瞭解可用的資源，另一方面瞭解自己。高齡者若能將參與志願服務工作，列為其老年生涯規劃的目標之一，將有助於提升自我價值感，並維持與社會的連結感，同時也藉此培養終身學習的理念，進而營造有尊嚴且自我實現的晚年生活。

(二)高齡者參與志願服務的概況

為激勵社會大眾發揮助人最樂、服務最榮之精神，以促進社會祥和，政府自1995年起積極推動之「廣結志工拓展社會福利工作——祥和計畫」漸收成效。根據行政院主計處（2002）國情統計通報得知，2001年底有59,000投入志工服務行列，比2000年底增加3.6%，全體志工2001年服務時數約為5,687,000個小時，相當於2,734位一般工作人員之全年工作量，其中以醫院社會服務時數最高（占35.5%），老人福利服務時數增幅最大（增23.2%）。從性別來看，女性約占七成；從年齡分布來看，18至49歲為志工主要年齡層，唯50歲以上志工亦占34%；以教育程度區分，高中職程度志工所占比例最高，國中及以下程度占27%；按職業別區分，則以工商界人士及家庭主婦為主。

另一方面，根據內政部（2002）「九十一年台閩地區國民生活狀況調查報告」得知，有12%的成年國民（約186萬人）在最近一年內曾參與志願服務工作，其中有56%僅是偶爾參與，女性比男性有較高參與率。就年齡而言，以40至64歲者為最多（陳泰元，2003）；其參與志願服務工作的類別，包括：環保及社區服務（占33%）、社會福利服務（占

32%)、教育服務(占16%)、醫療衛生保健(占12%)。國民在最近一年內沒有參與志願服務工作的主要原因,以沒時間最多(占59%),以無法獲得活動資訊次之(占21%),而其中有12%表示在未來一年內願意參與志願服務工作。

此外,根據中華民國統計資訊網(2003)得知,參與志願性服務工作之概況中,曾參與者(包括持續、非持續參與)占14.5%,在未曾參與者中,有18.17%的人表示有意願參與。進一步從地區來看,北中南東四區的參與率差異不大,分別為北部占14.70%,中部占14.59%,南部占14.35%,東部占12.29%。就參與年齡而言,以45至54歲的參與者最多(占20.79%),其次為55至64歲的參與者(占19.26%);就教育程度而言,以大專及以上者居多(占17.09%),其次為高中職教育程度者(占13.94%)。

再者,根據內政部(2004)全球志願服務資訊網資料顯示,就社會福利服務而言,其類別包括身心障礙福利服務、老人福利服務、婦女福利服務、青少年福利服務、兒童福利服務、諮商輔導服務、家庭福利服務、社區福利服務,以及綜合福利服務等項;總服務時數為5,528,318小時,其中以綜合福利服務最多(占28.25%),老人福利服務居次(占27.20%);就志工年齡及性別分配來看,女性志工(44,564人)多於男性(20,258人),其中以30至49歲人數最多(占39.49%),50至64歲次之(占28.43%);就志工學歷來看,高中職程度志工人數最多(25,686人),專科程度次之(20,272人);就職業來看,則以家庭主婦最多(19,437人)。

綜觀上述2002至2004年的資料得知,45至64歲是參與志願服務工作的主要來源,若就65歲及以上的高齡者進行分析,發現高齡者參與志願服務工作的比率,有逐年增加的趨

勢，從2002年的8.47%，增加到2003年的8.54%，再增加到2004年的8.76%。不論從人力資源運用、老人福利服務或老年生涯規劃觀點，均可瞭解高齡者參與志願服務之意義，因此，實有必要持續引導高齡者加入志願服務之行列。

三、成功老化之模式

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 & 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 & 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。

本研究爲了避免此四項缺失所造成的局限性，乃引用Rowe & Kahn（1998）對於成功老化之定義，並將成功老化的概念詮釋爲個體在老化過程中成功調適的程度。根據Rowe & Kahn（1998）指出，成功老化取決於個體的選擇和行爲，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，可將成功老化界定爲保有三項關鍵行爲或特徵的能力，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。此三項要素即爲成功老化模式的重要成分（如圖1所示），三者缺一不可。

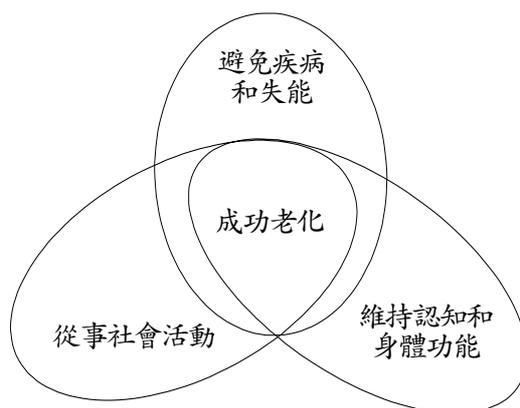


圖1 成功老化的組成要素

資料來源：出自 Rowe & 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 & 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，來提升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 & Kahn, 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、功能喪失無需過度緊張；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。茲就此三項訊息，進一步說明如下：

1. 功能喪失無需過度緊張：身體功能確實會隨著年歲的增長而下降，儘管在沒有疾病的情況下，體力也會呈現走下坡的景象。同樣地，認知功能也會隨著年歲的增長，而逐步衰退。不過仍有三項令人振奮的事實：第一、部分認知功能的衰退，並不會影響整體認知功能的表現；第二、大多數認知功能的喪失，要在晚期期才會發生；第三、輕微的認知功能喪失，並不會嚴重地影響高齡者的生活。因此，高齡者面臨晚期期無可避免的功能喪失

時，無需過度緊張。

2. 許多功能的喪失是可以事先預防的：在正常老化的過程中，有些身體和認知功能，將隨著年歲的增長而無可避免地喪失，但是，卻有更多功能的喪失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，以及認知功能的不用所引起的。因此，高齡者應體認此一事實，藉由生活型態的改善，而預防部分功能的喪失。
3. 許多功能的喪失可再復得：根據麥克阿瑟的研究指出，認知和身體功能無法失而復得，乃是一項錯誤的假設。事實上，高齡者（包括居住在安養中心者）藉由適當的體能訓練，仍可增強其肌肉的強度以及肺活量；而且，也可以藉由持續的運動計畫，讓高齡者保有活力，進而降低憂鬱症的癥兆。

(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。

肆、研究方法

本研究採用質性研究法中的深度訪談法，作為蒐集資料的主要方法，深度訪談對象採滾雪球抽樣方式進行。其程序是先蒐集目標母群體的少數成員，同時向這些成員詢問資訊，由最初的受訪者介紹後續的訪談對象，因此，滾雪球抽樣可謂是一種多階段的抽樣技術，始於少數的研究對象，其後再根據相關網絡的連結而擴展開來。茲就訪談對象、資料蒐集、資料分析等項說明如下：

一、訪談對象

根據國內對於高齡者之界定，係以65歲作為老年人口的統計標準，依據此一標準，本研究將高齡者界定為年滿65歲，且有參與志願服務之長者。本研究首先由研究者認識的一位高齡志工進行深度訪談，後續透過訪談對象的推介，以提供豐富資訊的個案，進而逐步將訪談對象擴大至其他受訪者，共計有八位研究對象，其基本資料歸納如表1所示。

表1 訪談對象基本資料彙整表

受訪者	性別	年齡	教育程度	參與志願服務頻率
A	男	66歲	大學	一星期半天
B	女	67歲	大學	一星期二天
C	女	66歲	高職	一星期2~3天
D	女	66歲	高職	只要有活動都儘量參與
E	男	80歲	小學	64歲腳不方便後，較少參與
F	女	70歲	初中	只要有活動都儘量參與
G	男	71歲	初中	只要有活動都儘量參與
H	男	65歲	大學	只要有活動都儘量參與

二、資料蒐集

本研究依據志願服務、成功老化等相關文獻之探討，擬定「高齡者參與志願服務與成功老化」訪談大綱。訪談大綱依據研究目的而設計，主要分為二個主軸，一為受訪者參與志願服務的情形與收穫，二為受訪者對於成功老化的看法，以及對於參與志願服務與成功老化之看法。研究者以半結構式的深度訪談來蒐集資料，請受訪者闡述參與志願服務的情形，並提出如何達到成功老化之看法，藉以進一步探討參與志願服務與成功老化之關係。

三、資料分析

本研究在徵得訪談對象的同意之後，採全程錄音方式，再將訪談內容轉謄為逐字稿，其後再進行資料分析。資料分析的步驟如下：

(一)開放性編碼：以發展出核心概念

閱讀逐字稿內容，並加以逐句分析、檢視、比較、概念化，進而找出與研究問題或文獻有關的關鍵字句，並將之稱為有意義的單元，以利發展出核心概念。

(二)主軸性編碼：以形成分項主題

根據研究的主要內涵，包括：志願服務、成功老化，尋找有關因果條件、情境脈絡、互動策略與過程的問題，進而找出具有群聚特性的類別或概念，並將各範疇聯繫起來，以形成分項主題。

(三)選擇性編碼：以進行分類與歸納

在形成分項主題之後，進一步有系統地將這些分項主題和其他主題予以聯繫，並探究其間之關係，以利藉由分析、比較資料內容，而將相同或相關的意義單元進行分類與歸納。

伍、研究結果與討論

本研究旨在瞭解高齡者參與志願服務與成功老化之關係，以半結構式的深度訪談來蒐集資料，將訪談所得的資料進行編碼與分析。根據待答問題的順序，將研究結果分為三部分加以分析與討論，茲依次敘述如下：

一、高齡者參與志願服務的情形與收穫

(一)高齡者參與志願服務的類別分析

A：我目前是在家庭教育中心擔任志工，而且我是元老了，中心75年成立，我是76年進來的，可能是

第二個（目前還在擔任志工的第二個）。

- B：我有在家庭教育中心跟監理站擔任志工，還有擔任大樓的主任委員，是義務性的。
- C：我是慈濟的志工，像救國團我也參加，我也會去社區照顧獨居老人，有些獨居老人的子女在國外，我有空就過去看看他們。
- D：像我是慈濟的志工，我也參與很多志願服務工作，像到醫院擔任志工，像社會課辦的一些獨居老人的訪視（為他們洗洗澡、送送飯那樣子），還有服務青少年，以及文化中心的導覽。
- E：我有參加社區發展協會的社區志工、青果敬神會，還有香山媽祖愛心會志工。像青果敬神會是一個宗教團體，廟裡有聖誕或是慶祝都會去幫忙；像愛心會，我也去當志工，幫忙急難求助。
- F：我由婦女會安排到醫院去當志工，婦女會安排有時間的人去做，有時也會去公園打掃環境撿撿垃圾等等。
- G：我到寺廟裡面幫忙工作已經做了好幾十年了（將近有四十年了），平常有空就到廟裡面去走走，看一看是不是有需要幫忙、服務的地方。
- H：我從小就很喜歡做幫助人家之事，長大後喜歡辦活動，喜歡做公益的社團和參加社區活動。

根據行政院主計處（2002）國情統計通報得知，社會大眾參與志願服務的類別包括：醫院社會服務、老人福利服務、社區福利服務、兒童福利服務，以及身心障礙福利服務等項。另外，根據內政部（2002）「九十一年台閩地區國民生活狀況調查報告」得知，成年國民參與志願服務工作的類

別，包括：環保及社區服務、社會福利服務、教育服務，以及醫療衛生保健。再者，根據內政部（2004）全球志願服務資訊網資料顯示，就社會福利服務而言，其類別包括身心障礙福利服務、老人福利服務、婦女福利服務、青少年福利服務、兒童福利服務、諮商輔導服務、家庭福利服務、社區福利服務，以及綜合福利服務等項。

從上述受訪資料得知，高齡者參與志願服務的種類相當多元，包括：醫院社會服務、老人福利服務、環保及社區服務、社會福利服務、青少年福利服務，以及諮商輔導服務等項，這些服務類別大致符合上述官方統計資料之範疇。唯本研究亦發現，高齡者將參與宗教團體、到寺廟幫忙視為參與志願服務的管道之一，且在八位受訪者之中，有四位不約而同提及宗教志工，此乃凸顯高齡者參與志願服務情形的獨特之處。

(二)高齡者參與志願服務的收穫分析

- A：可以知道目前社會的問題，瞭解各家庭發生的問題，大概是趨向哪方面，有的是婚姻問題，有的是孩子行為偏差問題，沒有辦法處理，大概是這樣。
- B：我是覺得看了這麼多的問題，當自己的小孩或親戚碰到問題的時候，就比較會去想、會去轉，然後自己的彈性也變的大一些。因我在監理站擔任志工是到服務台，平常大概都是一些諮詢啊，不然就是奉奉茶，我是覺得去端茶請民眾喝，有一個潤滑劑的效果，讓他們對監理站的印象有改變，也算是一個收穫啦！
- C：我並不會想到收穫。我只是想到牲犧奉獻，我就

奉獻出去，大家高興就好。我去幫助我需要幫助的人，我幫助一個人，我心裡就會很高興，我的心靈就得到我所需要的收獲。

D：我覺得自信心提高，然後也會認識很多的朋友，什麼樣的朋友都有，對現在、往後，還有目前在生活的時候都可能會有很大幫助，嗯，就這樣子。

E：其實也不算什麼收獲啦，只是自己做得到的事情去做這樣而已，去做一些行政上的幫忙，也幫助一些需要幫助的人，就只能說在自己的心理上有一個安慰。

F：給我很多學習的機會，讓我能夠成長，最大的收穫就是，可以表現在社會上傳授給其他的婦女同胞一些知識。

G：這是一種精神上的安慰、精神的寄託，常常到寺廟裡走動，可以感覺到看的世界比較開闊，人與人之間也比較能平等和睦相處。

H：擔任志工可以毫無底線的成長，可以改善自我難以克服的習性和心理障礙，可以培養愛心，可以更寬大的心境去接受社會或他人及自己，可以有更多的人生體會。

H：義工這樣的工作，有些一般人看會覺得義工是為人家服務，可是在我做義工這麼多年來，我發現到義工真正的受益者還是在解決自己的問題，基本上是從這裡面來找到自我。

H：在義工的領域裡，所有的事情都是自己的，所以自我實現的機會跟因緣會比較多一點。

根據中華民國統計資訊網（2003）得知，最近一年參與志願服務工作者之收穫，包括：肯定自我的價值（占37.96%）、獲得成就感（占19.14%）、發揮潛力與專長（占14.26%）、學習新技能（占15.71%）、擴展人生經驗（占46.65%）、結交志同道合的朋友（占34.41%），以及改善人際關係（占26.41%）。另一方面，張偉賢（2004）亦指出，退休人員參與志願服務對志工之助益，包括：發展服務精神、增進人際互動、促進自我成長，以及培養草根領袖等項。

從上述受訪資料得知，高齡者參與志願服務收穫，大致符合中華民國統計資訊網（2003）之調查，以及張偉賢（2004）之分析；舉凡肯定自我的價值、獲得成就感、學習新技能、擴展人生經驗、結交志同道合的朋友、增進人際互動、促進自我成長與自我實現等，均為高齡者在參與志願服務工作中所獲得的收穫。值得一提的是，在本研究中受訪者亦提及，在幫助別人的過程中可以得到心靈的收穫與精神上的安慰與寄託，此乃凸顯高齡者參與志願服務收穫，強調獲得心靈滿足與精神快樂。

二、高齡者對於如何達到成功老化的看法

(一)健康層面

- A：我覺得要先有健康的身體，再有愉快的心情，才能夠有能力去想往後的一些計畫，身體還是最重要的。
- B：我想有健康、快樂的身心是一定要有的，健康是最重要的。
- D：基本上我就說，現在就是說不管各方面嗎，自己一定要健康一點，思想健康，這種身心理都要健

康，應該是要這種健康，你才會很快樂的過完老年生活。

- D：我們到一個年齡了，都會該退休的也就退休了，然後你身心如果不健康，你根本也就沒有辦法在這個社會做其他的事，每天都為了身體的病痛而痛苦的話，基本上不可能會快樂的。那我想說，如果要很自在、很快樂的活著，應該健康是第一個要點啦。
- E：把自己的身體顧好，現在只有這樣想，不要讓晚輩擔心就好（笑）。
- F：生活要快樂，首先最重要的就是身體要健康，有健康的身體精神也會比較好也會比較快樂。健康第一就對了。別讓年輕人（自己的小孩）造成困擾，把自己的身體健康保持好，不要去麻煩人家，現在最重要的想法就是這樣。
- H：我個人覺得，應該是說保持身心的愉快，多做一些公益的事情、多行善。

(二) 社交層面

- B：自己要多培養興趣，能夠跟有相同經驗的人多聊聊。
- C：目前，我覺得我的人生就是彩色的（台語），我覺得繼續的維持下去就可以了，而且朋友又很多，到外面參加這些活動就認識很多朋友，來自各方、不同的家庭。

(三) 學習層面

- C：我想應該要活到老、就學到老。

G：平常有空就是看書、自修等等打發時間不要有太多雜事。

從上述受訪資料得知，高齡者對於如何達到成功老化的看法，特別強調健康層面之重要性，在八位受訪者之中，或多或少都提及身心健康的重要性，另外，也提及社交和學習層面。進一步分析高齡者之看法，得知有健康的身體實為參與志願服務之基礎，誠如受訪者所言，身心如果不健康，根本也就沒有辦法在這個社會做其他的事；至於社交和學習層面，對於參與志願服務而言，亦有其重要性，係因藉由志願服務之參與，除能擴展高齡者的社交圈之外，也能在參與的過程中，進行專業知能的學習與更新。

本研究從八位受訪者的訪談資料中，得知高齡者對於如何達到成功老化的看法，特別強調健康層面之重要性，此一分析結果與林麗惠（2004）之研究大致符合。根據林麗惠（2004）指出，成功老化所需具備的條件，包括：健康、經濟、家庭、社交、學習和適應六個層面，在這六個層面中也以健康層面最被重視，其所占的比率最高，占37.6%。

事實上，除了健康層面之外，本研究亦提及社交與學習層面，相較於林麗惠（2004）之研究，似乎少了經濟、家庭和適應等三個層面，進一步探究其可能的原因有二：其一為本研究對象係採滾雪球方式獲得，使得八位受訪者的同質性較高，訪談所得資料的層面較為一致；其二為林麗惠（2004）之研究的樣本較多，所獲資料歸納出來的層面亦較廣所致。

三、高齡者參與志願服務與成功老化的關係

(一)在生理上

D：我很健康的時候，我還是希望出來做這些有關志願服務的這些活動，如果我被中斷這些跟外在的什麼（志工），我可能也會一下子變老，因為我也曾看過中斷這些（志工），就突然不知目標？

F：如果我到了有年紀的老一輩，也可以幫忙年輕的，最大的希望就是能更健康，酸痛比較沒有，這樣可以做更多事情。

(二)在心理上

A：在晚年生活中，我應該還是參與志工的服務工作，畢竟擔任志工是一件服務別人，同時也讓自己心理很快樂的事情。

H：在參與志願服務工作的過程中，讓我自己身心靈修持與成長，在心理上體會喜悅的人生，也讓我的生命多一份體會和成長；進一步地說，可以分身、心、靈三方面來說明：身 要多動、願意做付出；心 要寬慈有愛、不壓抑、不衝動、能堅定信念；靈 要靜動有序、單純以對。

(三)在社會上

C：我想做志工，這也是可以當做是一種運動，也是一種（停頓一秒）愛心去奉獻，為社會服務。只要我的體力都有的話，我還會去幫助這些需要幫助的人，當志工呀。

E：若還有體力就去做一些志工，貢獻我們的愛心。

就自己做得到的範圍裡面，去幫助社會上需要幫助的人。

- F：鄰居如果有需要我幫忙的地方，我會去多加以幫忙，就是雞婆一點，哈哈！這樣日子過的會比較快樂，也會做的比較有成就，如果寺廟裡面在熱鬧，我也很願意去盡自己一分心力。
- F：我想去老人會幫助比我們更需要幫助的老人（例如：縫鈕扣、飲食方面等等），去幫助認識的老朋友，教導他們應該要怎麼做才能讓自己身體更健康，以後我們也會變老，也會需要比我們年輕的人來幫助我們。我會想說對社會更有貢獻，需要幫助的我們就去幫忙，「能做的就是福」，能工作就是代表你的思想、體力都很健康。
- G：作服務，一直服務到自己能力不行，做得到就去做，能做多少就是多少。

從上述受訪資料得知，高齡者參與志願服務與成功老化的關係，可分別從生理、心理和社會三面向予以論述，其中高齡者特別著重於社會面向的陳述，包括：為社會服務、貢獻愛心、去幫助社會上需要幫助的人、對社會有貢獻等核心概念。此一分析結果與Rowe & Kahn（1998）之見解大致符合。Rowe & Kahn（1998）強調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。

此外，張偉賢（2004）亦強調，退休人員從事志願服務工作，有助於終身學習、健康的生活，以及活躍的老年生

活。由此可知，高齡者藉由志願服務的參與，得以強化其與他人的社會關係，同時也能夠在提供服務的過程中，表現出具有生產力的行爲，特別是高齡者從事志願服務這類無償性的社會服務工作，更有助於彰顯晚年生活的意義與價值，進而協助其邁向成功老化。特別值得一提的是，受訪者中有人提及應從身、心、靈三方面來說明如何達到成功老化，此一見解提醒研究者進一步思考成功老化的層面，除了生理、心理、社會三個層面之外，應可考慮增加靈性的層面。

陸、結論與建議

本研究係以年滿65歲參與志願服務的高齡者爲研究樣本，進行成功老化之研究，旨在探討高齡者參與志願服務的情形、對於如何達到成功老化之看法，以及參與志願服務與成功老化之關係。爲達研究目的，採半結構式的深度訪談法，以自編的「高齡者參與志願服務與成功老化」訪談大綱蒐集資料。訪問所得資料經分析後，進一步提出本研究的結論與建議如下：

一、結論

綜合本研究的結果分析與討論，提出以下四項結論：

(一)高齡者參與志願服務的類別相當多元

從研究結果與討論得知，高齡者參與志願服務的種類包括：醫院社會服務、老人福利服務、環保及社區服務、社會福利服務、青少年福利服務，以及諮商輔導服務等項。此外，本研究亦發現，高齡者將參與宗教團體、到寺廟幫忙視爲參與志願服務的管道之一，由此可知，高齡者參與志願服

務的類別相當多元。

(二)高齡者參與志願服務的收穫，強調獲得心靈滿足與精神快樂

從研究結果與討論得知，高齡者參與志願服務的收穫包括：肯定自我的價值、獲得成就感、學習新知能、擴展人生經驗、結交志同道合的朋友、增進人際互動、促進自我成長與自我實現等。值得一提的是，在本研究中受訪者亦提及，在幫助別人的過程中可以得到心靈的收穫與精神上的安慰與寄託；由此可知，高齡者參與志願服務的收穫，強調獲得心靈滿足與精神快樂。

(三)高齡者對於如何達到成功老化的看法，特別強調健康層面之重要性

從研究結果與討論得知，高齡者對於如何達到成功老化的看法，受訪者雖也提及社交和學習層面，但最強調的是身心健康的重要。事實上，不論是健康、社交或學習層面，對於高齡者參與志願服務而言，均有其重要性；因為藉由志願服務之參與，除能擴展高齡者的社交圈之外，也能在參與的過程中，進行專業知能的學習與更新；更重要的是，健康的身體實為參與志願服務之基礎。由此可知，高齡者對於如何達到成功老化的看法，特別強調健康層面之重要性。

(四)高齡者藉由志願服務的參與，有助於彰顯晚年生活的意義與價值，進而協助其邁向成功老化

從研究結果與討論得知，高齡者參與志願服務與成功老化的關係，可分別從生理、心理和社會三面向予以論述，而高齡者特別著重於社會面向的陳述，強調高齡者藉由志願服務的參與，得以強化其與他人的社會關係，同時也能夠在提供服務的過程中，表現出具有生產力的行為。由此可知，高齡者藉由志願服務的參與，有助於彰顯晚年生活的意義與價

值，進而協助其邁向成功老化。

二、建議

根據上述研究結論，提出四項建議如下：

(一)與宗教團體共同宣導，鼓勵高齡者投入志願服務行列

根據研究結論一得知：高齡者將參與宗教團體、到寺廟幫忙視為參與志願服務的管道之一；另從研究結論二得知：高齡者參與志願服務的收穫，強調獲得心靈滿足與精神快樂；再加上Elliott（1997）、Fallon（1997）均強調藉由宗教信仰的力量，有助於高齡者成功地因應老化。因此，本研究建議政府單位可與宗教團體共同宣導，以鼓勵高齡者投入志願服務之行列。其具體作法如下：

1. 向各類宗教團體說明參與志願服務對於高齡者的助益，以鼓勵民眾參與。
2. 運用宗教團體內非正式組織的力量，共同宣導志願服務的理念與宗旨。

(二)體認健康層面的重要性，積極參與各類社會活動

根據研究結論三得知：高齡者對於如何達到成功老化的看法，特別強調健康層面之重要性。另從研究結論四得知：高齡者藉由志願服務的參與，得以強化其與他人的社會關係，同時也能夠在提供服務的過程中，表現出具有生產力的行為。因此，高齡者應積極參與各類社會活動，以彰顯晚年生活的意義與價值。其具體作法包括：

1. 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. 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

進行學習，進而回饋社會、自我實現。

(三)善加運用退休人力，籌組多元化的志工組織

根據研究結論四得知：高齡者藉由志願服務的參與，有助於彰顯晚年生活的意義與價值，進而協助其邁向成功老化。根據內政部（2004）全球志願服務資訊網資料得知，在從事社會福利志工的職業分布中，退休人員僅占9.26%，因此，應重視退休人力之運用，以協助其藉由志願服務之參與而邁向成功老化。其具體作法如下：

1. 針對屆齡退休者進行志願服務參與意願之調查，並向其說明參與志願服務對於晚年生活之意義與價值，以協助其規劃退休後的生活。
2. 根據退休人員的專長與興趣，籌組各類志願服務組織，包括：醫院社會服務、老人福利服務、環保及社區服務、社會福利服務、青少年福利服務，以及諮商輔導服務等。

(四)提倡年輕老人服務年老老人之觀念

從訪談資料得知：高齡者會想要幫助比自己更需要幫助的老人，因為自己以後也會變老，也會需要比較年輕的人來幫助；事實上，世界各國已紛紛進入高齡化社會，如何利用健康的老人從事志願服務，以服務更年長、更需要幫助的老人，乃是一項新的發展趨勢。因此，本研究建議應提倡年輕老人服務年老老人之觀念。其具體作法如下：

1. 訓練年輕的老人去幫助年老的老人，由老年人幫助老年人將更能感同身受，而且也比較沒有距離。
2. 推動高齡志工人力銀行服務時數儲蓄制，激勵健康的老人投入志工行列，同時也為自己的將來未雨綢繆。

◆ 參考文獻 ◆

- 中華民國統計資訊網 (2003)。 社會發展趨勢調查 。2005年8月28日, 取自<http://www.stat.gov.tw/public/attachment/4112912282571.xls>
- 內政部 (2001)。 志願服務法 。2005年8月28日, 取自<http://vol.moi.gov.tw/rule/law3.htm>
- 內政部 (2002)。 九十一年台閩地區國民生活狀況調查報告 。台北: 作者。
- 內政部 (2004)。 《全球志願服務資訊網》。2005年8月28日, 取自<http://vol.moi.gov.tw>
- 內政部 (2005)。 近年我國老年人口數一覽表 。2005年8月28日, 取自<http://sowf.moi.gov.tw/04/07/近年我國老年人口數一覽表.xls>
- 行政院主計處 (2002)。 《國情統計通報》。台北: 作者。
- 李宗派 (2003)。 志願工作之概念與內涵探討 。《社區發展季刊》, 101, 387-398。
- 李宗派 (2005)。 各國志願服務推展現況與趨勢 。2005年8月28日, 取自<http://www.cares.org.tw/Workshop/Voluntary%20Services/Treatise.doc>
- 林麗惠 (2004)。 高齡者對成功老化條件及策略之初探 。載於中華民國成人及終身教育學會 (主編), 《高齡社會與高齡教育》 (頁151-183)。台北: 師大書苑。
- 陳泰元 (2003)。 國人參與志願服務之決定性因素 。南華大學非營利事業管理研究所碩士論文, 未出版, 嘉義縣。
- 梁以君 (2004)。 國民中學退休教師參與志願服務現況與其生活適應關係之研究 。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文, 未出版, 高雄市。
- 曾華源、曾騰光 (2003)。 《志願服務概論》。台北: 揚智。
- 張偉賢 (2004)。 退休人員之志願服務 。《人事月刊》, 38 (5), 33-38。
- 張嘉倩 (譯) (1999)。 John W. Rowe & Robert L. Kahn著。《活力久久》。台北: 天下文化。
- 葉俊郎 (1994)。 老年人參與志願服務之探究 。《老人教育》,

5, 26-36。

- 蔡崇振 (1996)。 推展老人參與社會志願服務之策略。《社會發展研究學刊》，2，93-104。
- Anne, B. Y. (2004). The octagon model of volunteer motivation: results of a phenomenological analysis. *Voluntas: international journal of voluntary and nonprofit organizations*, 15(1): 21-46.
- 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*. (pp.1-34). New York: Cambridge University Press.
- Carlos, F. M. (2005). Social engagement and successful aging. *European journal of ageing*, 2(1): 64-66.
- 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 (Eds.), *Introduction to educational gerontology*. (pp297-331). New York: Hemisphere.
- 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.
- Lamdin, L & Fugate, M. (1997). *Elder learning: new frontier in an aging society*. AZ: The Oryx Press.
- Lesley, H. & Frans, L. (2003). Collective and reflexive styles of volunteering: a sociological modernization perspective, *Voluntas: international journal of voluntary and nonprofit organizations*, 14(2): 167-187.

MFAAA (1995). White house conference on aging: history. Retrieved September 2, 2005, from <http://www.mfaaa.org/events/whcoa/history.html>

Peter, A. B. & Dorly, D. (2005). Social engagement and health outcomes among older people: introduction to a special section. *European journal of ageing*, (1): 24-30.

Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Dell publishing.