

南 華 大 學
應用社會學系社會學碩士班
碩士學位論文

亞健康高齡者在社區「在地老化」之質性研究
A Qualitative Research of “Aging in Place” for the
Sub-Health Elderly in the Community



研 究 生：曾華莉

指 導 教 授：游淑華

中華民國 104 年 12 月 25 日

南 華 大 學
應用社會學系社會學碩士班
碩 士 學 位 論 文

亞健康高齡者在社區「在地老化」之質性研究

研究生：曾華莉

經考試合格特此證明

口試委員：方星
游淑華
林昱瑄

指導教授：游淑華

系主任(所長)：蘇峰山

口試日期：中華民國 104 年 12 月 23 日

謝 誌

我想應該所有研究生能行文到這一篇都很開心，因為漫漫筆耕的暗黑時期終將撥雲見日。

重回學校當學生是偶然的機緣，兩年多全職生的日子，在同時下修社工學程的課程中，幾乎總在修課、看文獻、寫報告、考試、實習等充實知能、忙碌中度過，但因自己視這一段過程是多年長久工作後放鬆、充電的好日子，所以一直是開心學習且樂在其中。然而真正投入撰寫論文，從無到有的過程真的是「煎熬」，特別是當自己好不容易快完成卻必須面臨更換指導教授的波折，一度讓自己沮喪到萌生乾脆休學到此為止的念頭。但仍十分感謝第一位指導教授齊偉先老師，因為當初是他開啟了我對高齡者「在地老化」的興趣與鑽研，並且一路以來他非常有耐心地指導並提供建議，然而因自己的執意與老師向來慣用的研究方法「路數」不同而難過地戛然終止。之後感謝第二位指導教授游淑華老師，她是我重回學校唸書的貴人，在更換指導教授之際再度成為貴人而在百忙之際承接了我這固執又麻煩的學生。同時感謝兩位口試委員方昱老師及林昱瑄老師，在口試時給予寶貴的意見，讓我能將論文修正的更臻於完整。

在寫論文熬的過程中抽空看了「刺客聶隱娘」，電影 slogan 是「一個人，沒有同類」，我想研究生寫論文的的日子真的是「一個人，沒有同類」，但千萬且絕對不能讓自己變成一個人，否則很難走下去。感謝長久以來始終支持自己任性而為的父母與家人，特別是小妹子耘還幫我配置新的筆電與印表機；在校時，親愛的老師、同學們、學長姐、學弟妹的鼓勵與幫助，特別是淑君、力仁的協助；另外，李昀的一臂之力，還有在撰寫卡住時好友小華、瑞芬等適時提供意見，與其他朋友們一路以來的支持與相信；更感謝受訪參與者：曾爸爸、李媽媽、董爺爺、陳姐、呂爸爸、呂媽媽、阿珠姐、陳大哥與劉姐，謝謝您們願意分享退休後的日常生活經驗，我將帶著您們對生命的正向能量繼續與其他高齡者共同譜寫不同面貌「在地老化」的生命故事。謝謝大家在這段日子與自己相遇，好愛您們。

曾華莉 謹誌 2015. 12. 24

摘要

當我們還年輕時，總認為「老」離我們很遠，所以關於「老」，我們知道的太少。

當時光倏忽飛逝，父母漸被我們催老到銀光閃閃的那一端時，

關於「老」，我們還是知道的不多，準備的更是微乎其微。

然而，我們卻也正朝著那一端蹣跚前行。

本研究藉由質性研究訪談八位亞健康高齡者，其年齡層涵蓋著青老年(65~74歲)、中老年(75~84歲)和老老年(85歲以上)，透過他們從職場退休後的日常生活經驗與敘事，瞭解退休及其抉擇背後的個人與家庭因素、退休後所面臨的問題及其解決方式與退休後的生活意義建構等，進而描繪出他們在社區中共通性及差異性之「在地老化」的樣貌。從他們退休後在社區「在地老化」的日常生活經驗、敘事中的學習分兩方面，個人層面部份：一、重新詮釋生命中重大事件並賦予意義；二、主動並維持至少一項持之以恆喜歡做的事；三、以「規律」來自我管理；四、人際互動是老年生活的重心；五、善用科技 3C 產品。社會層面部份為高齡者對家庭、社會與經濟具有正向功能的貢獻。

研究建議有二，其一「給高齡者及其家人的建議」：一、高齡者自己決定要不要成為「老人」；二、高齡者要保持積極與主動性；三、高齡者要認識不同年齡層的朋友；四、高齡者要學習能適時接受別人的幫助；五、勿讓高齡者成為必要且唯一的家庭照顧者；六、家庭成員對高齡者要三多：多耐心、多關心與多陪伴。其二「給實務上的建議」：一、政府應走在前端的預防而不是後端的治療；二、政府應設置單一窗口服務平台；三、志工服務與時間銀行的結合；四、居家式支持照顧服務全面化。

當健康、亞健康的高齡者能將健康、亞健康的狀態時間維持愈久，而將來若不得不臥床時間就可以從目前的 8.9 年不斷地往下縮減。因此，我們應該做更多事前協助多數健康、亞健康的高齡者健康且自在地在社區「在地老化」。

關鍵詞：亞健康高齡者、老化、社區、在地老化

ABSTRACT

We always believe that “oldness” is still far away from us while we are young, therefore we know too little about “oldness”. As time flies, our parents are getting older gradually, we know still too little about “oldness” and our preparation is not enough. However we are moving forward to “oldness” alone.

This study interviewed eight the sub-healthy elderly that included the young-old (65 to 74 years), middle-old (75 to 84 years) and old-old (85 years old) by the qualitative research. By their experiences and narrative of everyday life after they retired from the work, to understand their decision of retire factors about the personal and family, to face the issues and solutions of post-retirement, to construct the meaning of life, and to show commonalities and differences of “aging in place” in the community. By their post-retirement experiences and narrative of everyday life, “aging in place” in the community and the conclusions of this study are the following: Part I , individual aspect: (1) Reinterpretation of life events and to give the meaning; (2) Active and maintain a sustained a thing you like at least; (3) By “regular” to manage our life; (4) Interpersonal interaction is the focus of life in old age; (5) Use consumer electronics devices. Part II , social aspect: The elderly have positive contributions to the family, society and the economy.

The recommendations are the following: Part I , recommendations to the elderly and their family members: (1) The elderly decide whether or not to become “oldness” ; (2) The elderly keep positive and active; (3) The elderly make friends of different ages; (4) The elderly must learn to accept the others’ help; (5) Do not let the elderly become only family caregivers; (6) Family members treat the elderly by “three more”: more patience, more care and more company. Part II , recommendations to the practice: (1) The governments should DO the prevention rather than the cure; (2) The government should set up the service platform of a single window; (3) The volunteer service and the time banks should be combined; (4) Home care services are in full.

While the health and sub-health elderly will maintain health or sub-health condition longer and longer, if the future had to stay in bed will reduced from the current 8.9 years down. Therefore, we should assist advance the majority health and sub-health elderly to be comfortable “aging in place” in the community.

Key words : the sub-health elderly, aging, community, aging in place

目 錄

第一章 緒論	01
第一節 研究背景	01
第二節 研究動機	02
第三節 研究目的	04
第四節 名詞釋義	05
第二章 文獻探討	07
第一節 社會老年學的理论發展	07
第二節 台灣的高齡化政策	10
第三節 社區照顧的「在地老化」	12
第三章 研究設計	17
第一節 研究方法	17
第二節 研究過程	21
第三節 資料整理與分析	26
第四節 信度與效度的檢測	26
第五節 研究倫理原則	27
第四章 高齡者退休後的日常生活敘事	29
第一節 曾爸爸退休後的生命主題：自主與學習	29
第二節 李媽媽退休後的生命主題：人際與情感	32
第三節 董爺爺退休後的生命主題：歡喜與感恩	34
第四節 陳姐志工生涯的生命主題：優雅與持續	37
第五節 呂爸爸退休後的生命主題：責任與樂天	39
第六節 阿珠姐退休後的生命主題：付出與獨行	41
第七節 陳大哥退休後的生命主題：接受與夢想	44
第八節 劉 姐退休後的生命主題：選擇與自在	47
小結	50
第五章 研究發現與討論	51
第一節 「退休」之於不同的高齡者有其不同的意涵	51
第二節 退休高齡者的生活意義建構	86
第三節 高齡者服務高齡者	128
第六章 研究結論與建議	135
第一節 研究結論	135

第二節 研究建議·····	139
第三節 研究限制·····	146
參考文獻·····	148
一、中文部份·····	148
二、英文部份·····	152
附錄	
附件一 訪談同意書·····	153
附件二 訪談大綱·····	155
圖目錄	
圖4-1 曾爸爸退休前後的生命線圖·····	31
圖4-2 李媽媽退休前後的生命線圖·····	33
圖4-3 董爺爺退休前後的生命線圖·····	36
圖4-4 陳姐志工生涯生命線圖·····	38
圖4-5 呂爸爸退休前後的生命線圖·····	41
圖4-6 阿珠姐退休前後的生命線圖·····	43
圖4-7 陳大哥退休前後的生命線圖·····	46
圖4-8 劉姐退休前後的生命線圖·····	48
圖5-1 長期照顧服務流程圖·····	124
表目錄	
表2-1 台灣的高齡化政策(2013)·····	11
表3-1 研究參與者一覽表·····	23
表5-1 65歲以上高齡者對政府各項老人福利措施認知情形·····	64
表5-2 我國長期照顧十年計畫服務項目及補助內容·····	122
表5-3 居家服務單位統計表·····	128

第一章 緒論

生、老、病、死是人生在世的過程，其中「生」、「病」、「死」應該是每個人必經的經歷，而「老」卻未必每個人都能經驗得到，因為人們必須活得很長、很久才有可能，也因為並非每一個人都能活到「老的時候」，所以理應是一種幸運或是應視為人生的禮物才對。然而，一般人卻對「老」普遍有著偏見、歧視與恐懼。究竟我們要如何正視「老」的過程？以下分為：研究背景、研究動機、研究目的和重要的名詞釋義，分述如下。

第一節 研究背景

依世界衛生組織（World Health Organization, WHO）報告，全世界 60 歲及以上的人口成長速度是比其他年齡組快。2025 年 60 歲以上的人口將有 12 億，到 2050 年時將達 20 億，其中發展中國家占 80%（WHO, 2002）。將 65 歲以上的長者定義為：當老年人口占總人口比率 7% 為「高齡化社會」（ageing society）；老年人口比率超過 14% 為「高齡社會」（aged society）；當老年人口比率超過 20%，則為「超高齡社會」（super aged society）（楊志良，2010）。根據行政院經濟建設委員會（2012）「2012 至 2060 年人口推估」，台灣已於 1993 年成為「高齡化社會」，到 2018 年時，台灣會更進一步進入「高齡社會」，亦即比率達到 14% 以上；而 2025 年時將突破 20% 以上而進入「超高齡社會」，屆時每 5 位台灣人就有一位為 65 歲以上老人。另依內政部（2013）「第十次國民生命表」提要分析，其統計資料為 2009 至 2011 年，資料顯示國人零歲平均餘命為 79.12 歲，其中男性為 75.96 歲、女性 82.47 歲，與第九次（1999 至 2001 年）的資料比較，男嬰增加了 2.17 歲，女嬰增加 2.84 歲，10 年間男嬰平均每年增加了近 0.2 歲，女嬰每年增加了近 0.3 歲，如果這個發展趨勢不變，國人的平均壽命還會繼續上升。由此可見，人口結構已日趨高齡化。雖然人的壽命延長，卻不代表老人可以活得更好、更健康。畢竟人老了，身體生理機能會因老化（aging）的不可逆性，逐漸

走向衰老、失能而到喪失、死亡。我們要如何自然、正常、健康地面對這樣的老年化過程？

第二節 研究動機

2011 後半年至 2012 年初研究者曾經三次跟著美髮老師去新竹某家老人養護中心幫老人義剪，深深覺得住在長照機構的老人們在面對自己「老化」過程中，只能無奈地任人擺佈或是聽天由命。像是有阿公阿嬤為求樣貌好看而要求頭髮不要剪太多、修一點就可以時，但機構的工作人員卻要我們剪短一點，因為這樣他們才方便整理。另外是研究者第二次去義剪時才知道：原來阿公阿嬤的洗頭、洗澡時間是以樓層及星期一、三、五或二、四、六來排班表，並非每天都能沐浴更衣。自己會為那些當天剪了頭髮卻沒能洗頭、洗澡的阿公阿嬤感到心疼與不捨而總會更加細心地幫他們多灑上一些爽身粉並把髮屑清理更為乾淨。在此並非指責養護中心的照顧不周，畢竟機構的人力有限且照顧這些行動不便的老人都需要花上很大的心力與力氣，像美髮老師幫臥病在床而無法坐立的阿公理髮時，總要三、四位學生幫忙撐扶及在旁快速清理才得以順利完成工作。可見，要照顧好這些需要照顧的高齡者真的很不容易。另一經驗是一位好友的年邁母親曾一度摔斷腿，還好不需要住院，只是家人有的未住在一起、有的工作外出而不放心母親白天獨自在家沒人照料，因而打算找臨時、短期性的日間照顧中心。過程中在其居所地附近遍尋不著，後來好不容易跨鄉鎮找到了一間日間照顧中心，但卻不提供短期性（如以日計、週計）的照顧服務，最後沒辦法只好家人共同商議以輪流請假在家照顧母親直到身體康復。

針對生活已無法自理且家人無法或不願照顧的高齡者而言，機構型的長期照顧中心有其存在的必要性。然而，若能拉長、延後住進長照機構的時間，甚至根本用不上長照機構的服務，相信對高齡者本身、及其家屬和社會都是最好的作為。另外，高齡者若一時因生病或意外在家休養而家人又忙於生活工作、無暇照顧時，若所在地的社區有資源能夠提供及時的日間、短期、臨時性的照顧服務，將使家

庭功能不中斷，並且有助於社會穩定與健全。1990年以來，英國、德國、瑞典、日本、美國、澳洲等國，均以改變過去興建機構的策略，而以「在地老化」(aging in place)為主要政策，目的就是希望能讓高齡者留在家庭或社區中愈長的時間愈好，藉以提昇高齡者的生活品質。Jamieson (1996) 提出高齡者應有安全的居住環境、獨立自主的生活、參與社會生活的活動，並且不必用遷移來換取所需的服務。因而建議將「在地老化」修訂為 aging in neighborhood 或 aging in community，強調讓高齡者留在社區裡老化的重要性 (吳淑瓊、莊坤洋，2001)。

有關台灣「在地老化」的推展，從文獻資料中是以 2005 年政府推動「台灣健康社區六星計畫」之「社區照顧關懷據點計畫」與行政院 2007 年 4 月核定的「我國長期照顧十年計畫」為探討重點。前者是以在地人提供在地服務，建立社區自主運作模式，以貼近居民生活需求，營造永續成長、健康的社區環境，並以長期照顧社區營造的基本精神，提供老人社區化之預防照護，其服務項目有：關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務、餐飲服務與健康促進四項 (建立社區照顧關懷據點輔導計畫，2013)。但據研究指出，因受限社區能量的不同，社區照顧關懷據點的服務規模也因此受限。例如「餐飲服務」，除了需要志工人力之外，亦需要食物費用、是否具備烹煮條件等因素配合，故並非每個社區都能提供餐飲服務 (王仕圖，2013)。後者計畫是以「全人照顧、在地老化、多元連續服務為長期照顧服務原則，加強照顧服務的發展與普及」為目標，強調在地老化的重要性。其服務項目為：(一)以協助日常生活活動服務為主，即所謂「照顧服務」，包括：居家服務、日間照顧、家庭托顧服務；(二)為維持或改善服務對象之身心功能，亦將居家護理、居家復健 (物理治療及職能治療) 納入；(三)為增進失能者在家中自主活動的能力，故提供輔具購買、租借及居家無障礙環境改善服務；(四)以喘息服務支持家庭照顧者 (我國長期照顧十年計畫摘要本核定本，2007)。由以上服務內容來看，是以日常生活功能受損而需要由他人提供長期照顧者為服務

對象。2014 年 (2014. 5. 11)¹政府檢討已邁入第七年的「十年長照計畫」，而指出此政策只能覆蓋三成失能老人。換言之，有七成失能老人還是必須由家人照料；此外，政府大傘目前也未完全庇蔭其他 200 多萬健康、亞健康老人。行政院政務委員馮燕更進一步強調：不是所有高齡者最後一定會失能。在台灣，老人臨終前平均臥床時間長達七年，但是在芬蘭，政策目標卻可以做到 14 天，這顯示政府目前做了太多「事後補網」的事情，例如等老人失能後才來照顧，而非事前協助更多老人可健康且自在地「在地老化」。前行政院長江宜樺於 2014 年 5 月端午節前夕，在臺北市中山老人日間照顧中心探視受照顧的長者，並宣布「臺灣 368 照顧服務計畫」，將自 2014 年 7 月起調升照顧服務費補助標準為每小時 200 元，而照顧服務員的薪資亦同步調漲，漲幅逾 10%；並同步訂定 2014 年至 2016 年的 368 鄉鎮建置多元日間照顧服務，以達成「一鄉鎮日照」的重大政策目標，預計三年內投入 100 億元，發展多元日照服務及調高全國照顧服務費用 (2014. 5. 29²)。而另一則新聞報導 (2014. 6. 18³)：一位新北市平溪區的百歲阿嬤，幾年前開始腹痛、食慾不振，家人心疼，不斷遊說她就醫檢查，但阿嬤卻百般不願意，只希望生命的最後時光在家中度過。於是平溪衛生所主任石健男為她展開了社區安寧照護，讓她一路好走。這種提供高齡者生命末期病患之在地服務的「社區安寧照護團隊」可謂是「在地老化」之最終關懷體現。

第三節 研究目的

綜觀上述，研究者欲探討在台灣多數健康、亞健康的高齡者如何在其社區裡

¹林安妮 (2014. 05. 11)：長照補破網 政院提「全照顧」計畫。【經濟日報】。取自 <http://geft.edn.udn.com/files/15-1000-3209,c119-1.php>

²陳亦真 (2014. 05. 29)：行政院推「台灣 368 照顧服務計畫」 三年投入 100 億元。【世界民報】。取自 <http://www.worldpeoplenews.com/news/1/2014-05/51796>

³陳雨鑫 (2014. 06. 18)：安寧照護進偏鄉 百歲嬤一路好走。【聯合新聞網】。取自 <https://tw.news.yahoo.com/%E5%AE%89%E5%AF%A7%E7%85%A7%E8%AD%B7%E9%80%B2%E5%81%8F%E9%84%89-%E7%99%BE%E6%AD%B2%E5%AC%A4-%E8%B7%AF%E5%A5%BD%E8%B5%B0-190900257.html>

自主性、自在地「在地老化」、在日常生活裡如何與社區互動及其與社區的連結等。研究者嘗試從高齡者的生活經驗切入，探討高齡者在面對退休後生命中角色、心態如何轉化的過程？且在老年生活這段還很長的生命過程中，如何做好規劃與安排？其生活層面上又如何與居住地之社區及其資源連結並加以運用？其老年生活究竟會有怎樣不同「在地老化」的樣貌？藉由質性方式中開放式、非結構性進行訪談、蒐集資料，以敘事、故事詮釋方式呈現高齡者生活紀錄中的主體性，進而分析、詮釋高齡者退休後的日常生活經驗與落實「在地老化」的意義，並觀察高齡者彼此間的共通性及差異性。

第四節 名詞釋義

壹、亞健康高齡者(the sub-health elderly)

目前「亞健康」為中醫傳統體質的概念，主要出現在大中華地區，係指介於健康與生病的一種低體質狀態，是人體介於健康和疾病間的臨界點，可往好的方向恢復健康，也可往壞的方向發展疾病，若長期忽視便可能衍生疾病而引發健康危機（吳靜麗、林志商、黃柏銘，2010）。可見，亞健康狀態是介於疾病與健康之間的一種健康低下狀態，身體雖無明確的疾病，但在生理和心理上出現種種不適，及對外界適應力降低的一種狀態，可分為生理性亞健康、心理性亞健康與人際交往性亞健康三種狀態。世界衛生組織一項全球性調查顯示，全世界真正健康的人佔 5%，經醫師診斷有疾病的人佔 20%，處於亞健康狀態的人佔 75%。越是大城市、經濟發達地區，亞健康狀態的人數越多（鍾蕙如，2010）。依我國老人福利法第二條規定，年滿六十五歲以上者稱為「老人」（old person）。但有鑑於一般人仍對「老人」有著負面的認知，故本研究將稱為「高齡者」。因此，「亞健康高齡者」意指有一點小病痛，但算健康，且可以自理生活的高齡者。

貳、老化(aging)

梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲（2006）指出「老化」實際上是從人一出生就開始，它貫穿了一個人生命中的各個階段。在兒童的成長過程中稱之「發育」，而在成年人的衰退過程中稱之「老化」，其實這兩個過程是同時發生的。當人們從出生開始，經歷了孩童時期、青春期、青壯年期、成年期、中年期和老年期，而老化就是整个人生中的一個持續過程。因此，老化本身並無所謂的好與壞。

參、社區 (community)

「社區」一詞來自西方，其是由 common 的概念而來，其字面上具備結合性的意涵，因此，以「固定的區域」或「特定的人群」等界定，便成為社區的原始概念（張峻豪，2012）。李易駿（2011）也指出徐震（1975）對社區的概念與界定應包括以地理的社區為基礎，以行動的社區為方法及以心理的社區為目標。

肆、在地老化(aging in place)

「在地老化」的主張源自二十世紀中葉，當時北歐國家因人們不滿於照顧機構中受到束縛且缺乏自主性、隱私的生活模式，因而產生回歸家庭與社區的思維，認為人們在老化的這個自然過程中，不要因為身體功能衰退就必須離開已生活數十年的居家環境而住進機構療養，而希望將服務輸送到老人的家中，讓人們仍然可以在社區中住在自己熟悉的居住環境裡繼續過著原來一般的日常生活。亦即隨著人口的更加老化並且覺察到機構照顧費用的負擔過於沉重，於是又轉向回歸到家庭與社區的思考，進而發展出「在地老化」的理念（劉宏鈺，2012），且經調查有近七成的高齡者的理想居住方式仍希望「與子女同住」（內政部，2011）。可見，大多數高齡者都希望能夠在原有居住地終老一生。因此，本研究認為「在地老化」既是回歸到家庭與社區的思維，理應是大多數高齡者，而不論是健康、亞健康、生病臥床，甚至是臨終的高齡者都希望能夠一直待在原有熟悉居住地直到人生的終點。張菀珍、蘇慧芬（2009）也認為高齡者應在其生活的社區裡自然老化，以維持其自主、自尊、隱私的生活品質。

第二章 文獻探討

社會學學者研究老年學有兩種取向，一是以「問題導向」(problem orientation)的實踐研究，強調老年或老化代表的是「需要解決的問題」，指出一些「老人問題」，然後提出解決之道；一是以純社會學取向(sociological approach)的理論，以解釋老化的社會過程或是年齡的社會建構，去揭露老年問題的根源，如此才是社會體系要解決的根本難題(邱天助，2011)。以下依蔡文輝、徐麗君(1985)、梅陳玉嬋等(2006)、林歐貴英譯(2007)、蔡文輝(2008)、張宏哲等譯(2013)、古允文(2013)和邱天助(2011)等提出的有關老年的理論觀點，以微觀、中觀到巨觀理論的發展脈絡整理、探討；另，以內政部(2013)的「人口政策白皮書」中之台灣高齡化政策的現狀與有關社區照顧的「在地老化」之相關文獻探討。

第一節 社會老年學的理論發展

依 Erikson 社會心理理論的八個階段之老年期(old age)，係指從 60 歲到死亡這段很長的時期，其發展任務為統整或絕望(integrity or despair)。他認為高齡者在生命回顧過程中若能體會到生命的豐富與價值感，並感到滿足及充滿意義，就能肯定、接納自己而有統整的體驗；而若感受有許多未竟之事或是心中充滿悔恨、遺憾則會心生絕望的感覺。可見，「差異」是老年期的最大特色。因此，微觀理論試圖描述老年期的變與不變而提出了「角色理論」(Role Theory)、「撤退理論」(Disengagement Theory)、「活動理論」(Activity Theory)、「持續理論」(Continuity Theory)。角色理論認為「角色」(Role)是一個人在社會中地位和行為的決定要素，高齡者對晚年的調適能力取決於青年和中年角色而朝向老年角色的轉換能力。當高齡者能從個人角色轉換到與他們年齡規範相稱的老年角色時，便表現出成功的老年；若高齡者不能完成這種角色轉換或不能以新的角色取代舊的角色，便會引發面對老化過程的問題。撤退理論強調「撤退」是個體從社會撤退與社會同時也期待個體減少涉入的交互過程，是以達成社會穩定、平衡發展的功能。因此，

高齡者為了給年輕人更多的發展空間，從主動的社會角色退出來而轉變為一個被動的角色，亦即為了適應社會變化，撤退是滿足了社會和個人的最大利益。活動理論認為高齡者如果能夠在許多社會角色繼續投入或維持活躍，其主觀的幸福感就會越強。為了要避免高齡者因放棄社會舊有角色所導致的失落與被排除感等負面感受，高齡者應扮演新的積極、主動、有社會價值的角色而繼續與他人互動。因此，進行旅行、兼職或參加廣泛的社會活動的高齡者發現老年是他們生活中有價值和令人滿意的階段。持續理論則強調人的特質是呈穩定狀態，而高齡者階段的特質是早期特質的延續，因而每個人面對老化的因應方式，通常會依過去熟悉和習慣的策略。所以當高齡者繼續保持與以前的活動模式一致、成熟且完整的生活時，高齡者的滿意感愈強，並且這對高齡者和社會都是最好的狀態。

微觀理論是以個體為研究對象，試圖用心理、社會和社會學因素去理解老年個體的差異，但因老年的差異性致使每個理論都無法涵蓋全部面向，例如活動理論沒有考慮到會限制高齡者積極參與社會活動的健康問題和社會經濟等因素或是持續理論忽略了在老化過程中高齡者改變自己、適應變化的潛能等。因而發展到中觀理論是以探討個體和社會的關係，包括了「次文化理論」(Subculture Theory)、「交換理論」(Exchange Theory)、「社會環境理論」(Socioenvironmental Theory)等。次文化理論認為老年次文化的形成是對老年地位喪失的回應，而且並非選擇的結果，而是社會分化、孤立和歧視，強化老年意識，所產生的社會結合。若老年次文化朝正向發展則有助於老年團體意識的成熟，建立老年良好的自我形象；當高齡者還是負面符號意義時，則加遽高齡者與社會的疏離感。交換理論認為老年與社會隔離並不是社會體系需求或個人選擇的結果，有可能是高齡者與社會其他成員進行「投資與回收」的不平等交易結果所致。老年問題之所以產生是高齡者缺乏可以用來交換的價值，他們無法跟社會討價還價，並且在社會上受到冷落正因為他們缺乏給付別人利益的價值。社會環境理論則強調社會環境因素對高齡者活動型態的影響，特別是居住環境的重要性。當社會環境有足夠的資

源提供給高齡者在健康、財力與社會支持而增加與社會互動時，則生活滿意度會提高。反之，當環境期待與活動資源不一致時，則會造成高齡者的士氣低落並降低生活滿意度。

雖然中觀理論已加入個體與社會關係的論述，但仍忽略社會結構、社會變遷對老化的影響，亦很少涉及在不同歷史文化之老化經驗的差異。因此，巨觀理論是從歷史過程、社會結構及社會變遷的角度，去探討對老化意義及經驗所造成的影響。其理論包括：「現代化理論」(Modernization Theory)、「年齡階層化理論」(Ages Stratification Theory)。現代化理論認為社會現代化與老年人的關係具有雙重性：一方面延長了平均壽命，造成了老年人數增加而加速了社會老化；另一方面則削弱老年人的社會地位，將老年人逐漸邊緣化。因而試圖解釋老年人如何經歷社會條件的改變所帶來的衝擊。年齡階層化理論是以社會組織的概念來描述不同「年齡層」的地位與關係，認為社會制度的組成部份是因為年齡而起，所以將年齡分成不同層次而形成不同的對待。隨著時間的變化，不同時代的出生群組透過人口各種年齡層不斷的流動，運用其能力來影響社會變遷。因此，社會階級等於年齡階層，而社會流動等於老化，試圖想用社會階層的概念來分析老年在社會裡的地位。新近的理论觀點有「女性主義理論」(Feminist Theory)、「結構依賴」(Structured Dependency)等運用權力和不平等的概念來探討的「批判理論」(Critical Theory)；「老人協商理論」(Negotiable Theory)和「老人卓越理論」(Gerotranscendence)等注重老化經驗的獨特性和差異性的分析，反對標準化、制度化的老年界定之「後現代化理論」(Postmodernization Theory)。其中日後值得被重視的為「老人協商理論」與「老人卓越理論」：前者認為老年/老人的界定不是那麼理所當然，自己要不要成為「老人」或一個人是否被歸類為「老人」是有協商的空間；後者則認為最佳的老化是由沈思和靈性的成分所組成，不再將老化視為一種沮喪和退化的軌跡，因為年老不一定會導致個體的無能和衰弱而致使老人變成社會的負荷。相反地，老化變得朝正向，更有質感的發展，邁向更深奧、

更滿足的心靈和存有的境界，強調的是老年魅力的再現。可見，在後現代主義多元與差異的思維下，強調高齡者的主體選擇，可依自己的意願和行動力來突破結構的限制而調整進入「老人」的時間表，致使在老年生活中展現不同的生活樣貌。

第二節 台灣的高齡化政策

內政部（2013）的「人口政策白皮書」有關高齡化政策提出面對當前高齡化社會所必須面對的重要課題而使高齡者生活更有尊嚴與健康、營造活力老化環境、延緩失能發生時間、強化老年經濟安全與照顧以及促進其人力資源運用。將人口老化衍生的相關議題歸納以下幾點：（一）照顧與扶養負擔趨於沉重；（二）健康與社會照顧議題愈趨重要；（三）家庭照顧功能漸趨式微，支持機制亟須介入；（四）人口及家庭結構變遷，影響老人經濟安全；（五）退休年齡偏低對生產力之衝擊；（六）友善高齡者居住與交通運輸仍需加強；（七）鼓勵高齡者社會參與及建立休閒活動制度；（八）強化宣導高齡者重視終身學習與普及國民老化知識。並且針對已推動或提供的各種因應措施而列出待改進之處：（一）疾病預防和健康促進措施有待加速推動；（二）長照服務資源及輸送體系有待積極拓展與布建；（三）相關社會安全網絡仍待整合；（四）友善高齡者的交通運輸環境亟須建構；（五）適合高齡者安居之住宅配套措施仍須加強；（六）促進高齡者參與休閒活動仍有待努力；（七）高齡教育終身學習體系尚未完善。因此，針對以上羅列出的議題與待改進之處而提出的對應政策為：（一）強化家庭與社區照顧及健康體系；（二）保障老年經濟安全與促進人力資源再運用；（三）提供高齡者友善之交通運輸與住宅環境；（四）推動高齡者社會參與及休閒活動；（五）完善高齡教育體系等五項對策。檢視並分析五項對策之具體措施內容，除了「積極推動長期照顧服務」與「規劃推動長期照護保險」仍以長期照顧的高齡者為服務對象外，其餘方案幾乎已是涵蓋所有高齡者所推行的措施內容，整理如下表 2-1。

表 2-1 台灣的高齡化政策 (2013)

項次	推動對策	具體措施內容
(一)	強化家庭與社區照顧及健康體系	1、加強社區老人健康促進活動 2、加強成人預防保健及篩檢服務 3、加強慢性病管理及防治 4、營造高齡友善的健康照護環境與服務 5、加強老人憂鬱症篩檢及自殺防治預防性措施 6、強化失智症老人照顧 7、積極推動長期照顧服務 8、規劃推動長期照護保險 9、依失能老人及家庭照顧者需求，提供多元照顧服務 10、辦理照顧者諮詢、教育訓練及支持團體 11、提供家庭照顧者經濟性服務方案 12、持續辦理特殊營養食品查驗登記
(二)	保障老年經濟安全與促進人力資源再運用	1、推動國民年金 2、合理保障弱勢民眾之基本生活 3、試辦不動產逆向抵押貸款制度（以房養老） 4、推動年金制度改革規劃 5、設計因應高齡化社會相關商業保險商品 6、積極宣導老人財產信託 7、強化中高齡者職業訓練體系，協助中高齡者學習就業技能 8、運用現有就業服務措施，協助老人就業
(三)	提供高齡者友善之交通運輸與住宅環境	1、強化高齡者人行道安全環境 2、強化高齡者搭乘大眾運輸之安全管理 3、強化高齡者駕駛機動車輛之安全管理 4、完成交通運輸通用設計之系列研究並加以落實 5、強化行動不便之高齡者交通接送服務 6、強化高齡者用路安全知識 7、落實推動建築物無障礙設施 8、研究推動無障礙的居住環境 9、鼓勵三代同堂，優先提供住宅補貼
(四)	推動高齡者社會參與及休閒活動	1、促進老人社會參與 2、強化老人休閒服務網絡，整合現有休閒資源，建設便利老人行動與友善老人休閒環境 3、針對輕度失能老人設計適宜之運動休閒活動 4、培訓輕度失能老人及其照顧者所需之運動休閒活動相關專業人才，建立高齡者運動休閒活動專業指導人員證照制度

項次	推動對策	具體措施內容
(五)	完善高齡教育體系	1、建置及強化高齡學習資訊平臺 2、研發適性的中高齡者學習教材 3、強化培訓社區專業人力 4、廣設高齡者多元學習管道 5、大專校院開設高齡者相關議題之課程 6、落實高齡教育獎勵及督導制度 7、擴大辦理祖父母節活動，以強化祖孫世代之間的互動

資料來源：內政部（2013）之人口政策白皮書：高齡化（研究者整理）

五項推動政策之具體措施方案計有 40 項，其下另制定欲達成的績效指標，期程起迄年限為 2013 至 2016 年，主辦機關有內政部、衛生福利部、交通部和教育部；另協辦機關有：直轄市縣（市）政府、教育部、法務部、文化部、農委會、原民會、退輔會、經建會、金管會等。然而，政府制定的政策究竟要如何落實在全國高齡者身上？抑是選擇性地仍以日常生活功能受損而需要由他人提供長期照顧的高齡者為服務對象？是否各城市、鄉鎮的健康、亞健康高齡者都能感受到政策的立意良善並實質享有方案的服務內容？而在高齡者的日常生活中產生什麼正面、負面的影響？是否有助於「在地老化」？等，以上問題都有待日後觀察與瞭解。

第三節 社區照顧的「在地老化」

英國是最早提出社區照顧政策的國家之一，在 1989 年的《照顧人民》(Caring for People) 白皮書中首次界定了社區照顧這個概念。社區照顧的目標為：一、讓人們在社區或接近家庭的環境中，儘可能過著正常的生活；二、提供適當的照護與支持，協助人們維持高度的獨立自主性，並透過基本生活技能的再獲得以發揮潛能；三、給予人們對自己的生活方式及所需服務有較大的決定權（李易駿，2011）。白皮書指出：「社區照顧意指提供適當層次的處遇與支持，促使人們達到最大的獨立及對自己生活的掌控。為使此一目標實現，有必要在多元的設施與機構中發展並提供廣大範圍的服務。這些服務包括照顧的範圍從針對在案主自己家中提供居家支持，至需要更密集性的喘息照顧與日間照顧、再到庇護性公寓、群

聚住宅、旅舍等增加照顧層級的可及性 (Accessibility)，然後再到住宿機構、護理之家及長期醫院照護或對案主提供其他形式照顧」(Department of Health, 1989:9) (黃松林, 2005)。王增勇 (2005) 指出台灣因民間倡導團體的努力，1998 年的老人福利法第九、十條、1997 年的身心障礙者保護法第四、四十一與六十條、以及社會救助法第十六條的修法條文都紛紛納入社區照顧或相關服務項目，使得社區照顧成為國家推動的政策項目。社區照顧正式納入國家科層體制中，因而被國家定義的特定服務項目有：居家服務、臨時照顧、日間照顧、送餐服務、電話問安、交通服務等，由國家制定統一規範，透過預算編列自行辦理或委託、補助民間團體辦理。根據老人福利法第十八條的規定，各縣市主管機關為提升老人在社區生活之自主性，應自行或結合民間資源提供如：保健服務、醫護服務、復健服務、輔具服務、心理諮商服務、日間照顧服務、餐飲服務、家庭托顧服務、教育服務、法律服務、交通服務、退休準備服務、休閒服務、資訊提供及轉介服務及其他相關之社區式服務。可見，社區照顧應落實「在地老化」的理念，而「在地老化」需以社區照顧來體現，兩者密不可分。茲以社區照顧有關「在地老化」的文獻資料說明如下。

辛榕芝 (2007) 指出社區照顧最先被倡導的主因，是要藉著「去機構化」，提供受照顧者所謂正常化之生活，避免全控式機構照顧的非人性化。希望以民間參與的方式，透過傳統的福利提供者—家庭、鄰里及社區中的正式或非正式部門來滿足民眾的福利需求，而「社區照顧」便在這股福利新趨勢中，成為先進各國規劃老年人口照顧服務輸送的主要模式。照顧支持系統的建立，除了加強正式照顧支持系統外，更應該透過民眾對高齡者的正確認知，由社區靈魂人物，例如里長等共同整合區域資源促使非正式照顧支持系統的建立走入社區，像是慢性病處方簽按時領藥，可由社區藥局定時為高齡者服務送達家中，結合各相關醫療照護機構並直接參與社區高齡者照顧，以實質達到照顧高齡者的目標(劉曉雲, 2012)。而張苑珍、蘇慧芬 (2009) 則強調以社區日間照顧中心做為「在地老化」的具體

實現之場域，其研究結果對老人日間照顧中心的建議包括：積極鼓勵高齡者參與老人日間照顧中心的活動，以調整心態並拓展生活圈；推動代間⁴學習課程和活動，將高齡者與家庭和社區的關係進行再連結；運用社區特色與文化資源，豐富老人日間照顧中心課程，並藉此提升高齡者的興趣和參與感而有助於高齡者對社區的瞭解與認同；及倡導使用者付費的正確觀念與態度，以保障老人日照中心品質及永續服務等。余金燕（2009）指出社區照顧關懷據點實施社區日間托老服務活動運用和服務項目中，以使用多寡情形依序項目為：健康促進活動、文康休閒活動、日常生活技巧訓練、藝術活動與音樂治療等。姜雅玲（2012）則認為社區的樂齡學習資源中心，可增加代間教育活動、增加學習型的教育課程及辦理培訓高齡志工之課程與活動，此三項是促進高齡者在地老化所適合辦理的活動建議。另外，針對農村高齡者提供老人福利服務而常被提及包括老人安養、照護、醫療保健、休閒、文康服務等，高淑貴、陳雅美、李育才（2003）則提出最佳策略是提供老人教育的機會，並且協助排除其學習障礙，如：資格門檻較高、收費較高、課程種類不多、課程不具吸引力、規定嚴苛、缺乏彈性、時間選擇有限等。由此可見，老人日間照顧中心、樂齡學習資源中心和社區照顧關懷據點等在課程與活動的規劃上，若能更貼近於高齡者的需求，則更能落實高齡者的「在地老化」。

高齡者在社區「在地老化」的樣貌可以是多元及創新的，例如：支持型住宅——銀髮家園，是屬於小單元的老人照護模式，服務內容包括：基本管理、保護性看視、協助餐飲服務、協助家務整理服務、協助引進支持性服務等。而長輩們不管在感官（sense）、情感（feel）、思考（think）、行動（act）與關聯（relate）五個服務體驗的面向都感到滿意（蘇子炘、蔡錦墩、吳紀萱、陳淑慧，2012）。而菩提長青村所創造的高齡者互助社區，則是透過退休人力資源的再活化，讓社區高齡者能一同參與產業開創，如在社區中種菜、種花、創作陶藝，甚至義賣感恩咖啡、果汁、感恩餐等，藉以補貼長青村的日常開銷，是將高齡者互助社區結合

⁴代間指老人和子女輩及老人和子孫輩（張苑珍、蘇慧芬，2009）。

於休閒創意產業的發展模式（江大樹、王子華、潘中道、梁鎧麟，2013）。另外，王增勇（2005）提到張紅雅於 2001 年底成立的陽光廚房，初步是以「老人送餐」、「生活料理師婦女成長培訓」、「健康料理研發推廣」等方式，逐步建立「社區生活互助就業系統」，而將社區婦女、青少年與老人的需求結合，建構彼此相互支持的生活圈；而 2002 年至善與謝英俊團隊在達觀部落合作興建「共同廚房」，則是以恢復原住民互助共食文化傳統，以一種以物易物、換工的經濟交換方式，經營出一個大家都可以來煮飯、吃飯的食堂，甚至可以送餐給無人照顧的獨居老人等，將部落居民的照顧需求加以「去產業化」。這些都使得高齡者在社區「在地老化」呈現出不同的特色與樣貌。甚至也可以參照日本「在地老化」的經驗，朱芬郁（2013）用在地老化的三大層面「個人層面--擁有獨立性」、「社會層面--持續社會參與」、「家庭層面--家的歸屬感」來探討東京巢鴨地藏通商店街，認為高齡友善城市是在地老化理念的落實，如巢鴨地藏通商店街為了照顧高齡者視力體能的衰退，其附近地鐵站的電扶梯運轉速度比較慢，讓行動不便的人安心行走；地鐵站內外的地圖也特別用大字顯示，讓視力不佳的人看得清楚；有貼心的車站、JR 山手線和巴士等具暢行的交通設備；店家安全環境的保障；居民樂於參與商店街的活動；大部份店員都年逾 60 歲以及如「對高齡者友善」、「高齡生活我做主」等系列設計活動：包括每一店舖都保留寬大走道、儘量不改裝、不變換貨品擺放位置、大字體物品標價、各處皆設有長椅以供休息或有些店備有放大鏡等，都是商店街服務長者的貼心巧思；另外，提供高齡者參與志工或有酬工作機會，使得商店街因高齡者生產力的投入而獲益；並推廣官網的建置，使高齡者可直接利用手機、平板、電腦連接網站，瞭解商店街的一切訊息並表達自己的意見而形成活絡的網路社群；且在短短的 800 公尺街道上專設「巢鴨郵局」及「巢鴨醫院」，有助於高齡者在社區獲得即時的健康服務等，以上都是商店街推動「在地老化」高齡友善的具體特色，非常值得我們借鏡與學習。

綜觀上述，高齡者之老化經驗的獨特性和差異性，再加上「人在情境中」(person in situation) 的交相互動之下，「在地老化」還會呈現出怎樣不同的樣貌與特色？在社區裡又如何為高齡者提供多元及滿足其需求的服務內容，使得他們能夠確實達成「在地老化」的目標？在在都是需要政府、社區、家庭及個人多方面的互動建構和共同參與才得以形成。



第三章 研究設計

過去有關高齡者與「在地老化」的研究，除了少數以高齡者的「幸福感」為指標的量化研究外，大都偏向以主題式的質性訪談，如社區照顧關懷據點、高齡友善城市或是居住空間等來探討高齡者在社區「在地老化」之現狀與建議，較少見到能以當事人的主觀經驗，進而瞭解高齡者在生命階段如退休後的角色、心態的轉換及其歷程與退休後生活上的安排對其個人所產生的意義等。「時間」對於人們的社會生活與文化建構等有許多重要的影響，其中之一就展現在與敘事有關的現象上（蕭阿勤，2012）。因此，本研究採用質性研究，並以敘事、故事詮釋方式，是以在社區「在地老化」的健康、亞健康高齡者為主體，藉由研究參與者本身述說其日常生活經驗、敘事，以深入理解研究參與者對於自身從職場退休後的角色轉變、面對「退休」、「老化」的心態調適及其如何規劃、安排老年生活及內心的感受與歷程。茲以研究方法、研究過程、資料整理與分析、信度與效度的檢測與研究倫理原則分述如下。

第一節 研究方法

本研究係採質性研究，並以敘事詮釋方式，以下分別就質性研究、敘事研究與敘說分析說明如下。

壹、質性研究

社會科學研究方法一般可分為「實證性」的量化研究與「非實證性」的質性研究。量化研究常有較統一、標準化的規則，特別是它高度依賴數量化的資料及分析方法；而質性研究是指關於社會現象的經驗研究，較不依賴數量化的資料與方法，而較依賴對於現象性質直接進行描述與分析方法（齊力，2006）。由於人們的日常生活，特別是關心個體的事件歷程與其對生活世界的主觀理解，以及研究者與受訪者之間互動的結果等，都是無法用量化的過程所操控的，故本研究是適合用質性研究來理解與詮釋。陳向明（2014）提出質性研究具有下列五項重要

特性：自然主義的探究傳統、重視個人經驗與意義建構、對於動態歷程的關注、使用歸納法與重視研究關係。另外，最常被介紹的質性研究方法可能包括：訪談法、觀察法、焦點團體(focus group)、文獻法、民族誌(ethnography)、歷史研究、紮根理論(ground theory)方法、敘事分析(narrative analysis)、行動研究、俗民方法學、多元方法等(齊力, 2006)。本研究除了將訪談社區的高齡者在退休後如何規劃其老年生活, 以及面對自身「老化」從過去-現在-未來各階段的內心轉化歷程; 另外也要探討高齡者如何在社區落實「在地老化」與如何連結社區資源。因此, 會進一步在社區裡與「在地老化」有關的場域進行觀察或訪談並與現有文獻做相關的討論等。

貳、敘事研究

所謂的「敘事」(narrative), 也有人稱之為「敘說」, 其實就是「說故事」。透過說出個人生命經驗或生命故事的一種方式, 它將個人的生命歷史以一種有意義的、具脈絡性的、能夠被瞭解的方式呈現出來。而所謂的「敘事研究」, 則專指以故事型態描述人類行為的質性研究設計, 它是一種特殊型態的論述, 是以故事型態的論述, 而非任何散文體的型態。在故事中, 藉情節(plot)將事件與行動串連起來, 再放入一個有組織性的整體中。故事性敘說是一種語言型式的論述, 保留了人類行動的複雜性, 它是以時間的發展進程、人類動機、偶發事件及人際與環境脈絡間的相互關係, 充分表現出生命的複雜性。由此可知, 敘說是一種意義性的架構, 而將事件和人類的行動放入一個整體的故事中。它能夠將人類許多單一的行動或事件, 根據其歷史性、社會性及個人意義性的脈絡串連起來形成一個故事整體, 使人能夠認同並確認自己, 並且對於個人過去的追憶、現在狀況的掌控以及未來的計劃更是扮演著最主要的角色(陳信英, 2001)。

人們都是天生的敘事者, 因為我們總是很習慣地敘說在日常生活的一切經驗, 時時刻刻都在說著自己的故事, 並在說故事中賦予了對生命經驗的意義。故事是敘說者傳遞一些訊息與他人分享, 說故事的時候, 敘說者將一些相關的事情

表達出來，而敘說者的說辭、表達的方式、意念及說給誰聽等「情境」，對敘說者而言都是有關係的。採用敘事研究來從事資料收集時，研究者是一個聽故事者，因而有責任邀請研究參與者來說他們的故事，並鼓勵說故事者對他所說的事件賦予意義。因此，研究者表現願意傾聽的態度及問問題的技巧就顯得很重要（林娟芬，2000），故敘事是將焦點放在每個人的日常生活經驗和詮釋當中。因此，藉由訪談在社區的高齡者如何「在地老化」之敘事過程，瞭解其老年生命經驗中的內在複雜性及如何讓這些敘事變得有意義。這樣的意義，不是在研究者面前先驗存在的，而是產生於說者的說、聽者的聽，以及說者和聽者之間的互動過程而來，這也是實驗研究和問卷調查所無法獲得的（林美珠，2000）。

參、敘說分析

「敘說分析」(narrative analysis) 是一種將「生活故事和對話」的表達，視為是一種研究問題並予以剖析的定性研究方法，它也是語言學者分析「故事或口述史」的重要方法。研究者不僅將所聽到的故事、說辭、對話視為「社會真相」(social reality)，而且也將它當作經驗的再呈現 (representation)。認為語言已不只是傳達或反應媒介，而是一種表達行動的方式 (Riessman, 1993)。

「敘說分析」強調經驗的呈現和解釋的過程，故本質上要從研究參與者的觀點 (perspective) 來呈現及解釋在其生活經驗中的事件和故事。研究者在處理受訪者的「經驗再呈現」時，依 Riessman (1993) 的五個研究階段 (王勇智、鄧明宇譯，2008)，將進行：

一、關注經驗 (attending to experience)：「經驗」的再呈現是回到意識層面的活動，包括對原始經驗所產生之意念或影像 (images) 之反射、回憶及重組。如本研究於研究動機所述，因在老人養護中心義剪所觀察的經驗反思與對現有關於「在地老化」文獻的閱讀而進一步好奇高齡者在社區的「在地老化」究竟會呈現什麼樣多元的樣貌。因此，研究者選擇以此為自己所關注的經驗並使該議題具有意義性。

二、訴說經驗 (telling about experience)：「訴說」是一個人言辭上如何表達？如何將事情原委、秩序等組織化？訴說過程有何意義上的新發展和變化轉折？在怎樣的對話情境中？並訴說給怎樣的人聽？因此，本研究進入社區、田野，透過高齡者的口述訪談來呈現其老年生活的樣貌及生活經驗等作為資料的蒐集。

三、轉錄經驗 (transcribing experience)：研究者不但參與在對話中，亦經由錄音、轉錄、選擇性節錄成研究資料。轉錄的過程是不完整的、部分的和具有選擇性的，這些選擇和安排，都會影響到讀者將會如何理解這個敘說。這個轉錄言說 (discourse) 的過程就像照片呈現的真實，是個解釋性的過程。決定要如何登錄，就像是決定要如何訴說與傾聽，這個過程是受到理論的導引，而且是修辭的，並且不同的轉錄規則，會引導出不同的解釋和意識型態的立場，最後會創造不同的世界。換言之，即使相同的談話內容，若用不同的轉錄方式，就構成迥異的意義。故本研究先將訪談資料謄打成逐字稿，然後再依時間軸以及主題加以分類轉錄。

四、分析經驗 (analyzing experience)：分析經驗的層次是研究者清楚分析轉錄的資料，並分析其中一些有代表性的內容。分析工作的挑戰需要辨別出資料的相似性，並形成總結與摘要。把一系列的談話加以裁剪，使它合於一個報告或書面的內容，並試圖理解其中意義而將個人生命經驗的故事以不同的方式重新拼貼及組合。因此，研究者如何取捨、切割、節錄、凸顯、安置標題，並以決定內容形式和資料呈現的風格。故本研究是以訪談資料的逐字稿及研究者的田野筆記等進行分析，並撰寫出研究分析者與研究參與者共同創造出互為主體性的文本。

五、閱讀經驗 (reading experience)：係指閱讀者的參與。往往讀者可能解讀出不同的經驗，這種經驗又與時空背景有關，也常是非研究者所能預見的。事實上研究者很難呈現所有的內容或完整的社會文化面貌。因此，留給讀者思考和解讀的空間，是研究者進行敘說分析所不能忽略的一環 (林娟芬，2000)。故研究者是以讀者對文字報告的閱讀與評述，將意見整合而完成最終本研究的文本。

第二節 研究過程

本研究的主要目的是藉由訪談社區的高齡者在面臨退休後，自己如何從大半輩子「忙」--忙生活、忙家庭、忙工作、忙子女的生活型態之後因「退休」而轉變成「不忙」或是「不一樣的忙」之後的心路歷程。因此，相當重視高齡者本身如何自我敘事關於退休後的生活安排、親身經歷以及其生命經驗等資料的蒐集。茲先就研究工具、訪談同意書、訪談大綱、田野筆記、研究參與者分述如下。

壹、研究工具

在質性研究中，研究者本身即為研究工具。雖然研究者之前的工作場域與社會服務機構及其領域的交集並不多，但因唸研究所期間同時下修社工學程的課業，其間修業完成並已考取社會工作師。再者，寒假期間前往南部某一居家服務中心實習，此居家服務中心的服務項目之一有老人服務，其轄區內設有三個服務一般老人、失能老人和失智症老人的老人日間照顧中心。因此，於實習期間就近觀察三個日間照顧中心的特色與運作模式，並且與同組成員設計團體活動直接帶領其中一日照中心長輩們進行身體保健之臉部按摩操與童玩懷舊活動等。此外，在學期間亦曾參與另一機構之老人日間照顧中心所辦理的老人一日遊活動，擔任一日志工而有機會與高齡者一對一近距離的服務與互動。上述難能可貴的學習、經驗與觀察都成了撰寫論文時的最佳養分。

貳、訪談同意書

為進入田野前的準備，先擬具「訪談同意書」(附件一)，以符合研究倫理的規範。

參、訪談大綱

訪談方式上分類為：(一)開放式、非結構性訪談(information conversation interview):如同日常的生活閒聊，在雙方互動的過程中，讓問題自然的顯現；(二)半結構性訪談(general interview guide approach):由訪談者提供一組提綱挈領的問題，以引發訪談情緒，使其自由地在有限時間內探索、調查與詢問；(三)結構

性訪談(standard open-ended interview)：訪談者在訪談前，將所有需要詢問的問題撰寫出來，並小心地考量每一問題的字組，再於訪談中適當的提出問題(黃文卿、林晏州，1998)。可見，訪談大綱具有提示的作用，避免遺漏重要的內容。因此，研究者擬定了「訪談大綱」(附件二)。本研究以採開放式、非結構性訪談為主，而以半結構性訪談大綱為輔來進行資料蒐集。主要是考量高齡者的口語表達、敘事能力不一，故輔以半結構性訪談大綱。其目的為：一是以高齡者在社區的「在地老化」之主題為訪談方向而不失焦；二是在有效及有方向的引導下，讓研究參與者在較開放的某一個主題內漸漸進入敘事的脈絡裡暢所欲言。此外，研究者亦可依據訪談過程與內容，延伸並探詢未陳列於大綱上的問題，但仍以研究者參與者有興趣或認為重要的問題。因此，研究者可適時追隨研究參與者的意向(王釗如，2009)，以便蒐集更多的資料。

肆、田野筆記

研究者從進入田野前的準備心情與感受及進入田野後都有記錄有關一切出現在訪談過程中所觀察的語言、非語言的訊息如眼神、表情、情緒、感受、肢體動作及與研究參與者的相處、互動等。換言之，發生在訪談過程中的事件與感受都一一加以記載以使資料更加完整。

伍、研究參與者

因本研究採質性研究，並以敘事、故事詮釋方式，故研究參與者本身需具備較佳的口語表達與敘事能力，如此才能更細緻地描述其退休後生活上的安排及如何在社區「在地老化」之間的連結關係。透過自己、朋友、學弟、學妹的介紹而與高齡者認識，進而他們願意填具訪談同意書而成為研究參與者。藉由訪談來探討他們在社區的「在地老化」呈現著什麼樣的生命樣貌。再者，探究此八位高齡者在退休後生活的安排上如何與社區資源連結，例如到社區裡的老人大學、健康服務中心上課、參加講座或是因需要而申請居家服務等，進一步探討研究參與者在社區的「在地老化」，對社區資源的使用情形及其觀點與感受為何？等做深度

的瞭解。茲將八位研究參與者的資料、訪談時間及內容整理並列表如表 3-1。

表 3-1 研究參與者一覽表

稱呼	曾爸爸	李媽媽	董爺爺	陳姐	呂爸爸	阿珠姐	陳大哥	劉姐
代號	MA	FA	MB	FB	MC	FC	MD	FD
年齡	84	71	96(虛歲)	71	73	73(虛歲)	69	65
居住地	桃園市	桃園市	嘉義市	台北市	台北市	新北市	台北市	台北市
退休前的工作	軍職 (上校)	國小 老師	廟裡 執事	家庭 主婦	自營工 業油業	成衣廠 工作	社團法 人/協 會	公司 (33年)
退休年齡	55	55	73	沒有	70	60	60/65	55
退休原因	職場規定	職場規定並願意配合五專案	廟方覺得MB年紀大	家庭主婦無法退休，(因家務勞動時間難以計算)	69歲近70歲時跌倒受傷而決定退休(將事業交給小兒子)	因工廠結束營業並且自己也想退休	前者：原規定退休年齡為65歲，但突然變成60歲致使MD不得不退休；後者：MD要照顧失智症母親而再度從職場退休	已符合職場規定而自願退休
已在地老化年數(工作退休~)	29	15	22	6 (以法定老人年齡起算)	3	12	4	10

稱呼	曾爸爸	李媽媽	董爺爺	陳姐	呂爸爸	阿珠姐	陳大哥	劉姐
至今)								
婚姻狀況		配偶歿	配偶歿			配偶歿		配偶歿
房屋自有/租	自有	自有	自有	自有	自有	自有	自有	自有
居住情形	與兒子(再婚)、媳婦及兩個繼孫子、孫女同住(註:其配偶因要照顧孫子,現居住於高雄)	與兒子、女兒、媳婦及兩個孫女同住	與四兒子、四媳婦及一個孫子同住	和配偶同住	和配偶、女兒(目前出外唸書、住校)、小兒子同住	獨居	獨居(註:其配偶因兩、三年前不願照顧婆婆,和小兒子搬離開家,目前住內湖)	獨居(註:因持有美國綠卡,每年會前往美國兩次並探望住養老院的父親,每次停留40天左右)
出門之行/交通	走路、巴士、火車、家人開車	走路、電動腳踏車、巴士、台灣好行、遊覽車、家人開車	走路、摩托車、朋友開車	走路、巴士、捷運	走路、開車、巴士、捷運、遊覽車	走路、巴士、火車、朋友開車、台灣好行	走路、開車、巴士、捷運	走路、巴士、捷運
目前生活與使用社區設	社區公園、國小(外丹功)、老	社區公園、老人文康活動中心(上	社區廟宇、公園、運動館、每星期	社區圖書館、美術館、醫院志工	植物園、社區公園、社區活動	社區廟宇、法鼓山大寮志工(數十	圖書館、國父紀念館、運動中心	古蹟導覽志工、人在美國時曾去

稱呼	曾爸爸	李媽媽	董爺爺	陳姐	呂爸爸	阿珠姐	陳大哥	劉姐
備/資源的情形	人文康活動中心(書報雜誌區)	自然課已超過十年)	一、三、五有申請居家服務	(超過二十五年)	中心(註:因配偶為前里長及現任社區發展協會理事長,要協助辦理活動)	年)	(游泳)、社會健康服務中心志工、醫院志工	美國女兒住家附近的老人中心參加活動
訪談地點	MA 家	FA 家	MB 家	所服務醫院之志工站	MC 家	FC 家	MD 家	
訪談時數	2.5	1.5	1.5	1.5	2.5	3	4	
聯絡方式	電話、SKYPE	電話	電話	電話、臉書	電話	電話、LINE	電話、E-MAIL	透過學長(MD)
輔助書面資料	田野筆記、MA自我整理之檔案資料	田野筆記	田野筆記、與媳婦、孫子的談話記錄	田野筆記、FB自我整理之剪貼資料、與志工同事的談話記錄	田野筆記、與其配偶的談話記錄	田野筆記、手機裡相片及錄影檔	田野筆記、帶領團體活動之影音檔、E-MAIL	田野筆記
備註					其配偶(64歲)同時接受訪談錄音並整理成逐字稿		MD與FD為大學的學長/學妹的關係,兩人認識超過40年,同時訪談錄音並整理成逐字稿	

資料來源：研究者自行整理。

第三節 資料整理與分析

壹、謄打逐字稿：將所有訪談錄音資料一一謄打成逐字稿轉成文字檔。

貳、反覆閱讀：將文本資料，包含訪談逐字稿、田野筆記及研究省思反覆閱讀。

參、資料編碼 (coding)

首先將研究參與者所回應部份尋找出意義編碼。書寫內容若出自研究參與者的逐字稿，會標示出處，例如 FA1-36，前兩碼英文字母代表研究參與者 (F 為女性，M 為男性)；第三碼代表第幾次訪談次數，之後為第幾句話，而若引用研究參與者的訪談內容，其部份都將以細明體字型呈現。

肆、初步次主題

研究者透過編碼，再次審視文本時，把內容之共通性、相關性的概念聚集起來，加以歸類，以形成初步的次主題。將個人生命經驗的故事以不同的方式重新拼貼及組合且經過多面向的資料蒐集、賦予意義，然後不斷地詮釋而讓新意義浮現。

伍、主題分析

研究者要清楚分析轉錄的資料，將內容具代表性的內容為主題分類，辨別出資料的相似性，並形成總結與摘要。把一系列的談話加以裁剪，使它合於一個報告或書面的內容，運用取捨、切割、節錄、凸顯、安置標題，來決定內容形式和資料呈現的風格。

第四節 信度與效度的檢測

質性研究法為了提升研究的信、效度，常用的方法為「三角檢定法」(triangulation)，係指以多重證據來探究同一現象，藉以提供不同立場的觀點，以方便研究者佐證資料，使其在研究發現或是結論上可以更為正確及具說服力。因此，為了提高本研究的信度與效度，研究者將研究參與者的敘事訪談內容，先謄寫成逐字稿之後，一方面反覆閱讀、沈浸其中而找出解釋力，一方面要對自我

觀點進行自我批判，以免陷於主觀而不自知。同時請指導老師閱讀加以核對，此外，亦請研究參與者或是其家人檢視其文字詞句意思是否能夠充分表達其原意，並加以修改或補充之，力求資料內容的嚴密性與精確性。

第五節 研究倫理原則

在探討研究倫理道德問題時，需注意有自願和不隱蔽原則、尊重個人隱私和保密原則、公正合理原則、公平回報原則(陳向明，2014)。因在研究的過程中，需與研究參與者互動以獲得真實資料。因此，必須充分尊重與保護研究參與者身分的倫理道德問題。以下為本研究遵循的研究倫理原則：

壹、匿名或化名

為了避免不必要的可能傷害，內容中提及的故事人物和場域或機構均以匿名或化名的方式處理。

貳、保密與隱私

研究者將可能傷害到研究參與者的情節、關係會做些許的修正及調整，並且將足以辨識出研究參與者的部份資料予以處理，目的是為了隱藏研究參與者的真實身份和背景，以保護研究參與者的個人隱私。另外，研究者也會將非關本研究目的和敘事主題的個人敘事全部刪除。

參、互為主體性

本研究藉由研究參與者的說、研究者的聽，以及研究參與者和研究者之間的互動過程而來。研究者透過描述研究參與者在社區體現「在地老化」的樣貌時，其人格特質、價值觀、主觀意志、情感層面等在晚年生活呈現出什麼樣的生命歷程，是視研究參與者為在社區落實「在地老化」的參與者與行動者。因此，本研究在研究過程中將呈現出高齡者、家庭及社區三者連結的意義建構。

肆、研究者的責任

研究者以真誠、開放的心和研究參與者建立關係，以誠實、感恩的態度來面對研究過程中探究高齡者晚年生活經驗之故事意義與脈絡，並且針對訪談資料進

行分析和意義詮釋時，儘可能保持中立的態度來撰寫報告，忠實呈現資料的真實性而避免過度主觀及臆測，並且承擔敘事的責任與後果。



第四章 高齡者退休後的日常生活敘事

藉由畫出生命線，將每個人生命軌跡中的重要事件（情節）標記出來，隨著時間與空間的推進與轉變，事件（情節）的交錯漸漸聚斂出不同的生命主題。生命線的畫法為：在一張白紙上，劃上一條線，左邊為過去，中間為現在，右邊為未來，依研究參與者退休以後的日常生活敘事，將其重要的事件（情節）或印象深刻的生命經驗，在線上做標記，正向情緒標記在上方，負向情緒標記在下方，然後給予每一故事情節一個標題（周怡伶，2007）。當重新檢視標題，將會發現原來的事件（情節）已重新被定義及詮釋。以下就八位研究參與者一一來描繪他們退休後在社區「在地老化」的日常生活敘事並繪製退休前後的生命線圖。

第一節 曾爸爸退休後的生命主題：自主與學習

壹、曾爸爸退休後在社區的「在地老化」描繪

曾爸爸原軍職退休年齡應為五十四歲，但因其專長及高階職位而被部隊多留了一年至五十五歲退休。退休時有機會可轉顧問行政職，但因當時在保險公司上班的太太不會開車，故退休後就成了沒薪水的司機兼志工，學習了保險相關知識及與銀行來往須知事項等。此外，被社區推選為社區大樓的主任委員，由於當時為新社區正在配合政府推行資源回收分類，常要與執行此項計劃的教授開會、討論並規劃如何做好資源回收的分類、回收桶的申請與擺設空間設計及應如何推動與落實等。此計劃推行了一年成果不錯，因而繼續當主委，前後當了四屆。因此，曾爸爸退休後十餘年之間，忙碌於保險公司業務和社區大樓事務之義務性質工作，約六十九歲時因著太太退休才開始過著自己的退休生活。

兩年前，曾爸爸的太太搬到南部照顧孫子，而他雖仍與兒子、媳婦住一起，但因生活作息差異大，曾爸爸其實像「類」獨居高齡者。就像曾爸爸說過若當年即使接部隊的顧問行政職，做了兩三年後也是要退休，而退休也沒什麼，就是過自己的退休生活。因軍人習性的養成，曾爸爸的生活十分規律，每天一大清早會

到住家附近的國小打外丹功，一打二十幾年。這個社團有二十幾個人，除了一同打外丹功，偶爾也會聚會唱歌。這個運動組織很具規模，每年有一次大型約五、六百人的教學示範演出活動，大家藉此觀摩交流與相互認識。養生除了運動，三餐飲食同樣重要。曾爸爸平日利用網路、電視、閱讀報章雜誌來吸收有關健康、養生的知識訊息，例如他會用麵包機自製麵包、烹煮味噌湯，因擔心農藥殘留而主張玉米要煮兩次才行等。為維持身體健康，除了定期健康檢查，他會到老人會館量血壓，只是最近覺得那裡量不準而改去衛生所量。他在家時善用電腦，用來研究股票、GOOGLE 知識類資訊、聽英國電台 BBC 和同學朋友通 SKYPE，最近則學習用 FACEBOOK，加了許多朋友。遠方朋友線上聯絡，而鄰里朋友則直接去老人會館，雖然曾爸爸並未參加老人大學的課程，但他每天都會去老人會館看報章雜誌並且和認識的人打招呼。

曾爸爸因考慮自己年紀大反應較不靈敏而於去年把車賣掉，之後就靠雙腳或搭公車出門。他覺得公車班次還算密集，並且搭習慣之後也就沒有什麼不方便。而說到不方便，他覺得社區大樓地下室的樓梯沒設扶手對老人家要去丟垃圾或是資源回收都造成障礙，所以他要建議主委增設扶手。因為他認為高齡者也是需要在家事的，若讓高齡者覺得沒扶手而怕摔倒就不去做，這樣並不好。此外，他還在意原先朋友每年的聚會，最近兩三年都沒辦了，因為原召集人已辭世。他覺得應該要由較年輕的來承接辦理，否則很可惜。相同的問題也出現在他參加的外丹功社團裡，像之前上課的一位教練也走了，應該就要由年輕的教練來接手傳承比較好。面對人的凋零，他覺得這是人生的最後一步，每個人都會到，是天命，一切就順其自然。

貳、曾爸爸退休前後生命線的轉化與亮點

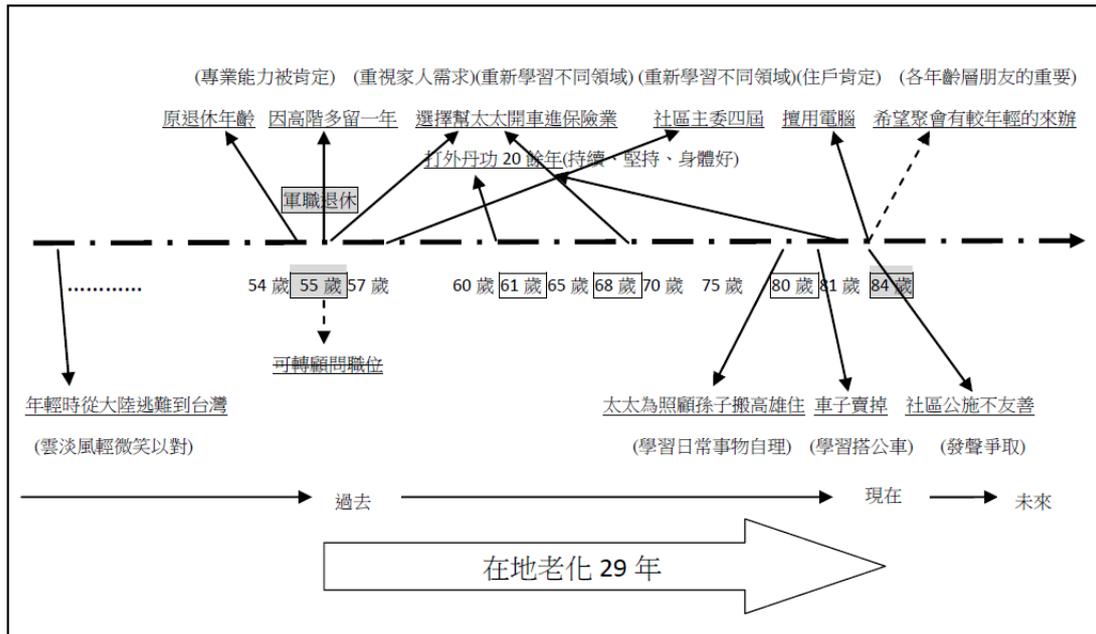


圖 4-1：曾爸爸退休前後的生命線圖（研究者繪製）

曾爸爸從軍職退休後有兩個選擇，後來是以家人的需求為重而選擇了幫太太開車做義務性的工作。一般退休後會重新與家庭、家人建立另一種互動模式，像曾爸爸變成了太太工作上的協助者。另外，也開始在所居住的社區大樓擔任主任委員為住戶服務而開啟了對社區事物的關心及敏感度。因此，會對社區大樓的設施不足或需改善之處提出建議，如地下室的樓梯應加裝扶手以利高齡者能安全上下樓。曾爸爸從軍中養成的紀律讓他退休後生活維持一貫的規律，不論三餐飲食、打了二十幾年的外丹功運動、睡眠等幾乎都定時、定量，有著自己的節奏。一直持續這樣的規律是對自己身體的自主照顧與自我管理。曾爸爸退休後的生命主題是「自主與學習」，如學習壽險相關知識、銀行開票事宜、社區事物管理，還有電腦使用，不論是研究股票、蒐尋訊息、軟體應用或社群網站等都用得很上手。這種非正式、自主性的學習除了能滿足自己的興趣與需求、吸收新的知識之外，能讓大腦保持活躍更是維持健康的重要因素。

第二節 李媽媽退休後的生命主題：人際與情感

壹、李媽媽退休後在社區的「在地老化」描繪

李媽媽聽從醫生的建議讓自己睡眠充足而睡到自然醒，九點起床前是躺在床上做做四肢伸展運動。在家時，除了看看股票行情及一、兩個電視節目，她喜歡將庭院的花草樹木修剪一番，像是結實纍纍的金桔樹，讓她覺得歡心滿意。李媽媽和兒子、媳婦、兩個孫女及女兒同住，白天沒出門一人在家時，早、午餐都吃得簡單，晚餐則和媳婦一起準備，通常是媳婦負責洗、切菜的前置作業，而她負責掌廚，也因為家中有小孩，總會多做幾樣菜。飯後偶爾會幫忙看一下目前唸國小孫女們的功課，李媽媽本身有三十幾年國小老師的經歷，並且因著自己走過、有過這樣的經驗與專業，退休後在家願意當協助者角色。

不喜歡一個人出門的李媽媽，除了和家人出門外，每星期二或騎電動腳踏車或搭公車到老人大學上自然課。這個班已上課十多年，當年參加這個課程，是因為當時剛退休沒事，而且又可以出去玩。之後同事也陸續退休一個拉一個帶進來。因此，一起上課的同學大概就有八、九位老同事。大家都和老師、司機大哥非常熟識，如今大家都一起變成老人。班上五十幾位同學在 LINE 上有個群組，平日彼此傳很多新鮮、有趣的影片、笑話、養生保健等資訊，李媽媽除了影片不看外，其他都會看看。這個自然班的課程有室內及戶外課程。室內課程從早上九點到十一點，上與大自然、植物等知識有關課程；戶外課程則是搭遊覽車到老師先行探勘過的兩至三個景點參觀探訪一整天。像曾經去宜蘭棲蘭神木生態之旅、龍潭十一份人文之旅等，之前還規劃過兩天一夜，甚至三天兩夜的行程，像是去過合歡山、澎湖等地。後來因考量現在班上同學們年紀漸長，則改去走比較不辛苦的路，如去苗栗或基隆等地方。

除了每週星期二固定上課，星期三李媽媽有一個特別且固定的行程是和老同事們有一個「十人知心小聚」，大家輪流主辦，例如會提議去哪裡吃飯或是坐台灣好行去哪裡玩等。像李媽媽就曾提議大家搭車去士林官邸及內湖大湖公園走走。

或者就附近的公園裡轉個幾圈後，再到大學附近去吃東西。總之，會安排結合散步或走路、吃東西、聊天的行程活動。李媽媽覺得能和同事這樣聚會聊聊天，彼此可以更投入而更能談心，並且過程中大家能聊聊快樂的事情就是保持心靈健康的好方法。

週休二日李媽媽則配合兒子他們的規劃或踏青、出遊。她以家庭為重，認為兒媳他們能夠生活正常、身體健康，會願意配合他們的作息。若無特別安排，一般星期日早上李媽媽會去教會。信仰基督，是因當年先生辭世時選擇較簡單、不累人的基督教儀式。李媽媽認為高齡者在晚年生活中若有一個宗教信仰是比較好的，因為教友會打電話關懷，畢竟當一個人連一個說話的對象都沒有時也未免太孤單。李媽媽雖信仰基督，平日亦會去教會，但對於教會所講太過神話的部份並不苟同。如同佛法有人說不做善事就會被咀咒一樣，這是太過相信，如此容易被利用，日後將會過得很辛酸。因此，李媽媽認為人要有宗教信仰，只要不要過於偏激就好。畢竟太迷信是自己約束了自己，是在自找痛苦。

貳、李媽媽退休前後生命線的轉化與亮點

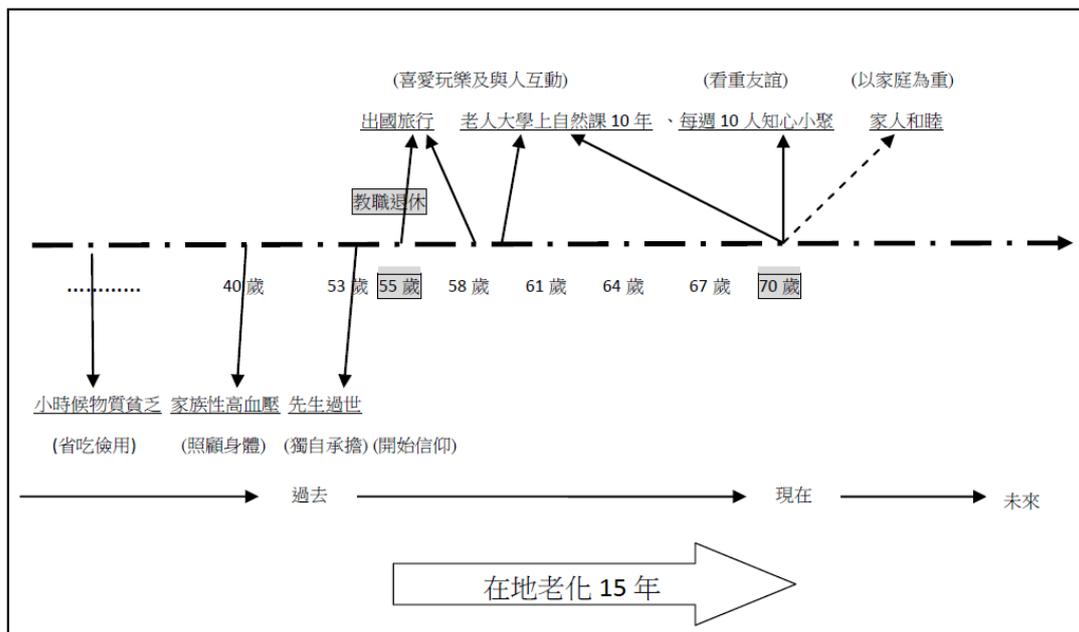


圖 4-2：李媽媽退休前後的生命線圖（研究者繪製）

李媽媽雖說自己沒有規劃退休後要做什麼，而是「走一步算一步」。但其實為退休早已做好了準備，如因父母早逝需仰賴哥哥姊姊幫助完成師專學業，而從

中養成了省吃儉用的習慣；之後教職工作從一而終；另與先生胼手胝足經營家庭買了房等，一切是因準備好，無後顧之憂才能走一步算一步。況且這個走一步算一步在李媽媽的退休生活實踐過程中，反而是活在當下的一種態度。從李媽媽退休後以後的生活重心有旅遊玩樂、人際互動與家人情感連繫，而其中與「人」關係的建立及情感的交流是她所重視的。因此，李媽媽退休後的生命主題是「人際與情感」，像是老人大學自然課程能持續上課十年，除了課程有知識面與休閒面外，真正維繫的力量是與人的互動，包括早已認識二、三十年的老同事、一起上課的同學們，甚至是上課的老師和遊覽車司機，因大家共同走了十年歲月，有著一起變老的濃厚情感存在。另一項很特別的生活安排是每星期的「十人知心小聚」。其特色是：一是每週例行性的活動；二是輪流主辦，讓每個人都具主動性，各自展現蒐集資訊、活動策畫的能力；三是藉由活動中有散步、走路、吃飯、聊天等多元安排，以達到身、心、靈的滿足。

第三節 董爺爺退休後的生命主題：歡喜與感恩

壹、董爺爺退休後在社區的「在地老化」描繪

每天早起的董爺爺利用早晨安靜時刻四點半到五點唸經，他唸地藏經、阿彌陀佛經、觀世音菩薩經等。約五點十分會外出到住家附近的球場、廣場走一走或小孩在家時會載他到體育館去，走路運動約到六點多，回到家吃他愛的牛奶配饅頭。他與四兒子、媳婦、孫子同住，三餐都是四媳婦準備，午餐通常事先準備好放在電鍋裡，以利白天一人在家的董爺爺食用，傍晚回來再煮晚餐，因晚上會有五、六位家人一起共進晚餐。

董爺爺目前所住的房子以前是木造的，後來跟著隔壁鄰居重建而改為五層樓房，他住在二樓。平日在家上、下樓總要走個四、五次以上，如一早出門散步一、二樓來回走；回到家則爬三樓、四樓到五樓把衣服洗一洗、晾一晾下樓，等衣服乾了再走到五樓把衣服收下樓；沒下雨，家裡的窗戶要打開讓它通風，而下雨了，窗子都要一一關上。因此，家中的「樓梯」對於董爺爺而言，是另類的活動空間。

除了爬樓梯，愛聊天的董爺爺有時候會再出門到附近的公園、廣場，因不時都有五、六位鄰居坐在那裡聊天、講古早的事情。他或者也會找朋友來家裡聊天，或者自己去朋友那裡聊天。「聊天」對於董爺爺來說，是日常重要事項。

以前常是朋友說要去哪董爺爺就會一起去，像他七、八十歲時都還騎著摩托車去奮起湖，別人都說他膽子大。八十四歲發生車禍，那時候左腳需裝人工鐵架，康復後有拿掉，但之後就較少騎摩托車了。董爺爺回憶那次車禍是騎到廟那邊，突然有車直接撞過來，撞到當下有感覺佛祖有過來「攬」（台語，意指抱住）一下，所以認為佛祖保佑自己很多。另外，也提到當年能在地藏王廟擲筊到第二高票而得到工作機會以及自己沒唸過書卻能學會寫字、唸經、讀懂佛經、唸四句聯，認為一切「攬是佛祖教我的」（台語），董爺爺如是說。車禍住院時，有一位朋友來探病並建議他：像是你洗澡背部都洗不到，頭啊、腳啊也都很難洗，可以請別人來幫忙，就一些錢給人賺也沒關係。之前曾申請外籍看護但不適任，後來則申請了居家服務員來家裡服務。

目前居家服務員每星期一、三、五會來家裡幫忙董爺爺洗澡、洗頭。洗一次五十元，一次一個鐘頭。但其實只需半小時，之後就會聊聊天。以前是下午兩點到三點，因這位居服員下個月還要去別的地方工作，所以配合她的時間而調整成兩點半至三點半。董爺爺滿意地表示這位約五十幾歲的居家服務員已來服務三、四年了，像是水熱水冷都能掌握，從頭先洗、洗背部，然後再四周都洗一洗，什麼事她都知道，並且都會把東西收得很整齊，接著兩人會講小時候怎麼樣或是問孫子幾歲、結婚了沒等話家常。偶爾這位居家服務員有事沒能來而請別人代班時，別人就比較不會或不知道，只是人來就是朋友，不能嫌人家不好，因為別人願意來幫忙就要很感恩了。在其他星期二、四、六、日沒居服員來幫忙洗澡的日子，董爺爺只能把腳「浸浸」（台語），就這樣洗一洗就好，否則也沒有體力來做。這樣請居家服務員來家裡幫忙，洗一次五十元，一個月差不多十二次左右，所以一個月最少是六百元。通常三個月會寄來單子或電話通知，算一算三個月是二仟元

或是最多二仟柒佰元，他都會事先把錢準備好。一般是媳婦先去郵局幫忙領錢出來，然後會有人來收錢。董爺爺表示自己已有錢可以負擔，因為每個月有三仟伍佰元政府給的津貼，這樣開銷就夠用了。

貳、董爺爺退休前後生命線的轉化與亮點

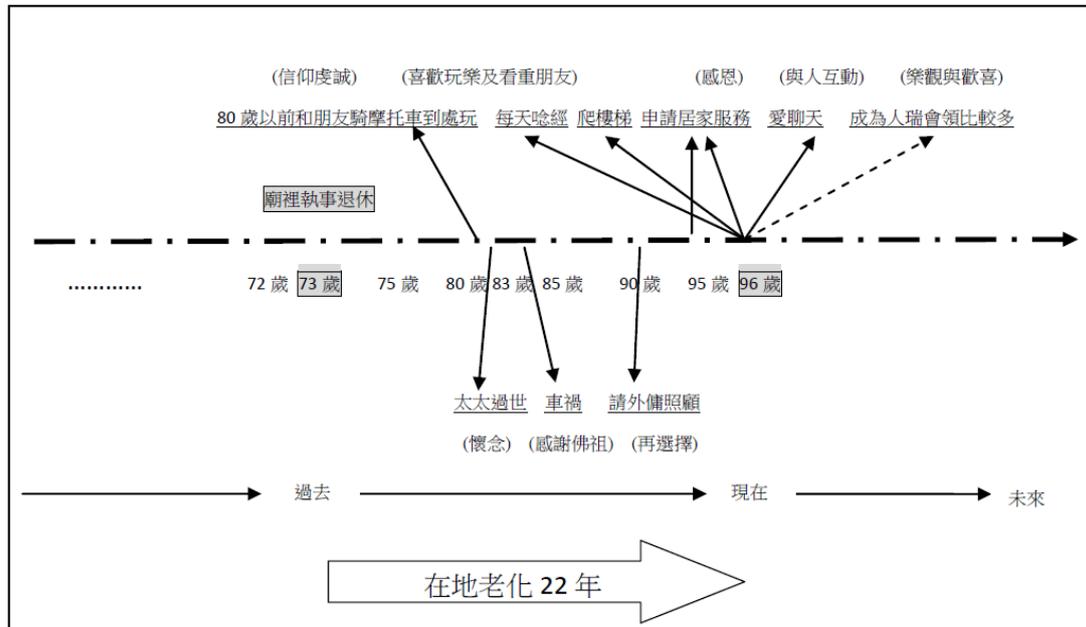


圖 4-3：董爺爺退休前後的生命線圖（研究者繪製）

在家時，董爺爺總會不斷地找事情做來保持自己的活動力，像是爬樓梯到五樓去洗衣、收衣或是到各樓層開窗、關窗，爬樓梯如同唸經一樣，彷彿變成了日常的一種修行。當年董爺爺順著自己的心意，因緣擲筊到地藏王廟服務，他認為自己沒唸過什麼書卻能在廟裡工作、學會寫字、讀經，還會唸四句聯等，這一切都是佛祖教的。也因為董爺爺一直以來對廟有興趣、有信心，家人有時候會帶他到山中廟宇走走，與諸神親近。當八十四歲出車禍能幸運躲過一劫，他堅信不疑是佛祖一路保佑著他。因此，他對於生命中的事件都是感恩佛祖。另外，愛聊天的董爺爺，喜歡和朋友、親戚、鄰居、到宅服務的居家服務員聊天，也都視來者為朋友，即使偶爾換別人來代班的居家服務員也是朋友，因為是朋友，而且是來幫助自己的，所以一定要心存感恩。由此可見，董爺爺退休後的生命主題是「歡喜與感恩」，對自己的延年益壽充滿歡喜，對自己周遭的人事物一切感恩。

第四節 陳姐志工生涯的生命主題：優雅與持續

壹、陳姐志工生涯在社區的「在地老化」描繪

一直說自己「很傳統」的陳姐，是因為她是全職的家庭主婦。「家庭主婦」除了半途捨棄這個角色身份或是直到生命的終點為止，否則是沒有退休時間表的。陳姐一路從全職媽媽帶大了三個孩子到五個孫子不假保母之手的全職奶奶，目前是星期一到星期五幫小兒子帶小孩。一早她會先出門到公園和老師、同學做瑜伽，因原場地調漲租金而不得不改在戶外，而戶外瑜伽只能做做柔軟動作，地板動作只能回家有空再做。她九點以前會回到家等住在對面的兒子將孫女送過來。因帶孫女的緣故會特別料理三餐，平日也會帶著孫女到公園、圖書館、親子館散步、借書或參與展覽及親子活動。她認為帶小孩不是犧牲而是受益，因為會讓自己變得較「嬰囡性」而能一直保有純真的一面。

早年陳姐是和先生在家經營打字機行的生意，但因為打字機漸漸被電腦淘汰，因而收掉了店。當時小孩也大了，陳姐動了念頭想轉換生活重心，某一天看到報紙上住家附近的醫院剛好在招募志工，於是就報名加入。一開始在病房組值晚班，常要幫病人辦理住院、整理東西、洗澡等，特別是要幫獨居老人擦澡。那時雖有職前訓練，但連社工也不會，所以一切都是做中學、學中做。之後因帶孫子改成假日班並轉調到急診室。兩處服務的感受很不同，她覺得急診室的病人是流動的且一般是以諮詢服務居多，不像病房組因常關心的是同一病人，病人痊癒出院會為他高興，但當病人最後走了，情緒會低落。心情的轉變都要靠自我調適，必須學習出走醫院後把這些情緒丟掉、歸零。也因此，當回家帶孫女時，看到小孩子天真地又跳又笑的一面，時空轉換下，會覺得自己所擁有的一切很美好。做志工讓陳姐覺得很快樂，並且透過在職訓練及服務歷練讓她在面對病人、家屬時有著優雅的自信與肯定。一路走來，不僅自己有所學習及成長，連帶家人也受到她的影響，像陳姐的先生一開始並不清楚她在忙什麼，之後藉由邀請眷屬參加醫院舉辦的講座、志工表揚活動、志工聯誼活動等，現在反而比陳姐更踴躍參加志工的

出遊活動；陳姐的女兒從小耳濡目染知道媽媽當醫院志工也曾跟著來醫院，在日後選填志願時就唸了護理學院；還有陳姐的妹妹本來並不喜歡醫院的味道，沒想到幾年後也進入了另一分院當志工。這一條醫院志工之路，陳姐自己也沒想到一走就已是二十五個年頭。醫院針對志工服務每滿五年設計一個燈的獎勵，去年陳姐領了服務二十五年「五個燈」的獎勵，她期許自己未來朝三十年邁進。

陳姐還有一個每月固定開一次的同學會。其實五位同學以前聚會更頻繁，相約去吃飯、唱歌等，現在是因陳姐要帶孫子才減為每月一次的聚會活動。也因五位同學感情要好，每年都還安排出國旅行。平日聚會同學中有人負責蒐集美食的好去處，約定時間後，大家就把自己打扮得美美的去用餐。看來陳姐自身散發出來的優雅氣質即是平日養成對生活及生命的一種從容態度。

貳、陳姐志工生涯生命線的轉化與亮點

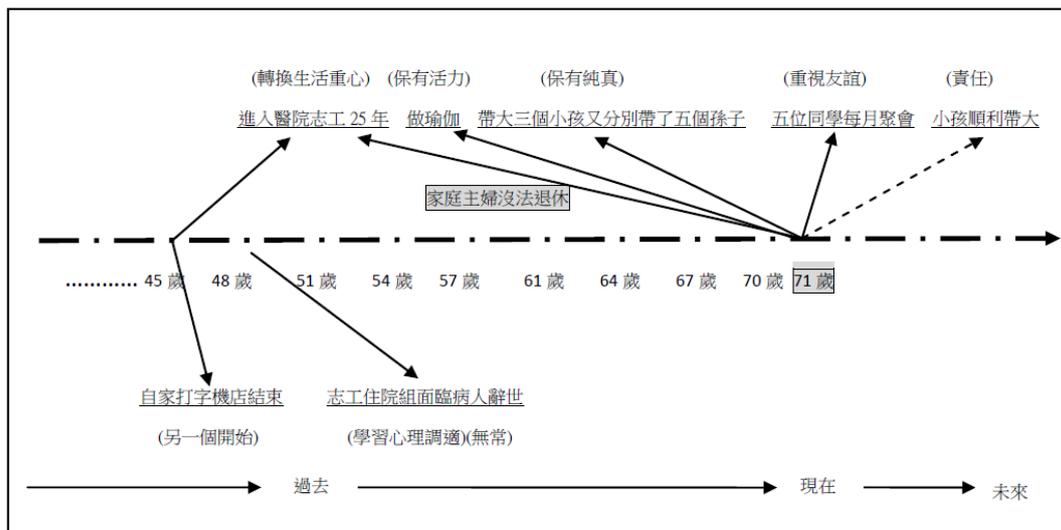


圖 4-4：陳姐志工生涯的生命線圖（研究者繪製）

陳姐因自家打字機行結束營業後，才有機會往外拓展自己的視野，如同陳姐說到「開始找自己的天空」，而她也的確找到了醫院志工的天空，並且不知不覺一待就是二十五年。醫院志工服務的對象是病人及其家屬，當面對病人因病痛的恐懼與無助、家屬的無奈與抱怨及死亡的瀕臨與衝擊，自己除了需具備溫暖、安慰別人的能力與應對技巧外，更需要懂得如何釋放自己的情緒與壓力。而陳姐家

庭面「全職奶奶」的角色，她體諒兒子帶小孩的辛苦而主動願意幫忙讓他有出門喘口氣的機會，自己卻一點都不覺得苦，反而很能享受帶小孩的樂趣。看來她帶大三個小孩及帶了五個孫子的經驗，「帶孩子」已然成為她的專業與自信。另外，五位同學每個月至少一次的同學會及每年一次的國外旅行，陳姐描述起來非常地活潑、生動、有活力，相信這也是她非常喜歡的一片天空。陳姐的生命主題是「優雅與持續」，相信她以優雅的身段與姿態持續在醫院當志工，未來也還是美麗天空下最動人的身影。

第五節 呂爸爸退休後的生命主題：責任與樂天

壹、呂爸爸退休後在社區的「在地老化」描繪

呂爸爸和兄長從父親的白手起家而繼承了家中油品事業，後來四兄弟分家，一路以來跟著太太一起為家庭、為經濟打拼，甚少有機會出門遊玩，幾乎全年無休，而真正休假也只有過年那兩三天而已。約七十歲時在倉庫跌倒頭撞到地，當時不以為意，兩三個月後，因太太發現其動作變慢且怪異而到醫院檢查，沒想到一經檢查醫生就強調開腦拿出血塊。呂爸爸當下很恐懼，試圖看有無其他替代方式，但在醫生的堅持下還是開了刀。病後休養了一陣子，聽從太太的建議而將油業交給了兒子和媳婦。之前呂爸爸在倉庫做洗刷油桶、分裝油的工作，而媳婦在家接電話，現在是兩人交換工作，換成呂爸爸在家裡接聽電話，於是他說他是「半退休」。

不論是退休或半退休，呂爸爸從六十五歲開始和太太、朋友或去國外或在國內旅行如去了濟州島、山東、花東等地。他和太太認為泡湯有助於血液循環而喜歡泡湯，常常或開車或搭公車、客運去北投、烏來或宜蘭等地泡溫泉。近幾年更是一個人到處玩，像他每月固定會去火車站或客運站蒐集旅行社或遊覽車、客運公司規劃一日遊或兩日遊的DM，拿了一疊資料回家後開始研究並挑選自己有興趣的行程。若太太有空則一起去，否則他自己一人也會報名參加。他覺得單獨報名這種活動價格不貴也很方便，並且能出門到處看看風景感覺很好，因這是他年

輕時一直想做的事。因此，即使一個人去也不會無聊，因為可以跟鄰座聊聊天。像是奇美博物館他都去了十趟了，之所以去了十次是因為他從 DM 挑選的行程規劃中，常常這個景點又被涵括進去，於是就變成一去再去。況且去這些旅遊景點，門票都有老人票的優待，他覺得非常划算。

去年是呂爸爸忙碌的一年，由於他是呂氏宗親會的監事，因宗親會改制而忙著開會。除了宗親會，因太太是社區發展協會的理事長，所以他要協助太太舉辦一些社區活動，如講座、社區參訪、減重運動等。所有活動前的送件申請、活動核准後的文宣製作、發放傳單、活動當天的場地佈置、活動執行、活動後的核銷及參加成果發表會等，呂爸爸都要協助辦理。因此，不論是宗親會或是社區活動上，他都是一位得力的好助手。舉凡偕同志工們一起去發文宣資料、活動當天要張羅足夠的桌椅、陪同居民到他處的特色社區進行參訪、或是社區星期一至星期五晚上的減重運動要將居民分成兩隊帶大家到公園、植物園進行健走等，呂爸爸一切都親力親為，並且樂在其中。

很重視婚喪喜慶出席的呂爸爸，會特別在掛於牆壁上的月曆上註記，然後每一大早先查看一下月曆以提醒自己。另外，他會參加自己高中的同學會，因高中同學比較熱絡，而且畢業後都有在辦同學會。他也陪同太太參加太太的同學會，像之前才辦理畢業五十年的國小同學會，一百多人同學及其眷屬與老師們共同參與，場面非常熱烈。看到一張張照片，由於同學們身形變了、頭髮白了，和老師們一起拍照，常常搞不清楚誰是老師或同學，因為大家看起來都差不多，呂爸爸笑呵呵地說。

貳、呂爸爸退休前後生命線的轉化與亮點

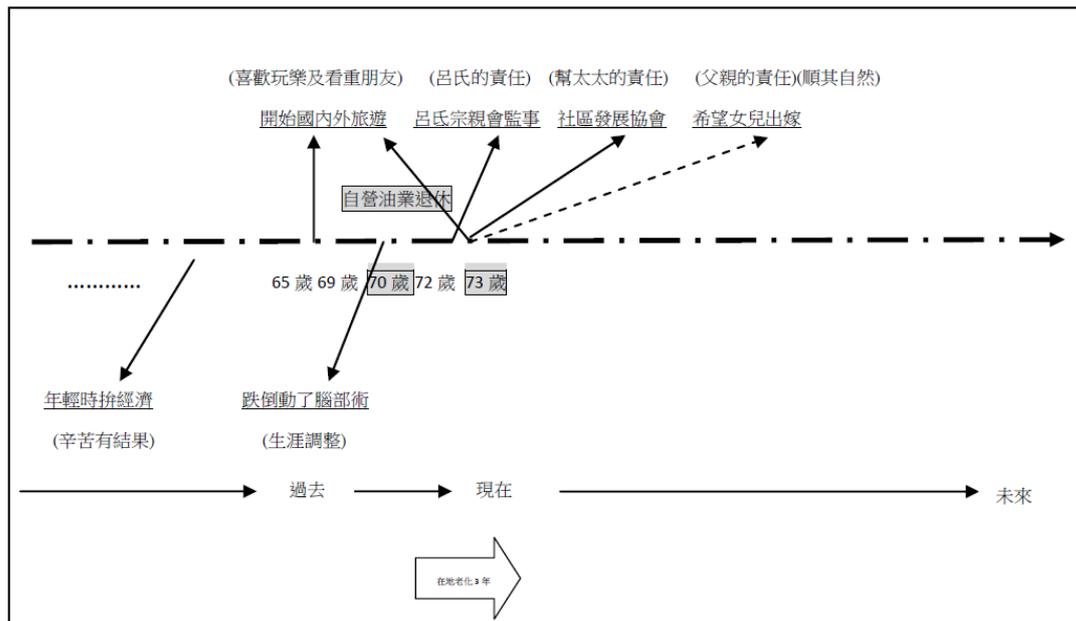


圖 4-5：呂爸爸退休前後的生命線圖（研究者繪製）

呂爸爸的退休是因為跌倒撞到頭而動了腦部手術，病癒後將人生重新調整與規劃的一個重大決定。從退休後到至今的「在地老化」年數來看，以呂爸爸的「三年」最為年輕。因此，呂爸爸如同李媽媽剛退休時那幾年一樣都以旅行、玩樂為生活的重點，因為這是他年輕時一直想做的事。此外，他忙宗親會的事、忙社區發展協會的事，是一位稱職、得力的好助手，他事必躬親協助的背後是對宗親會、對太太、對居民的責任，亦如他提到擔心女兒不出嫁，這是父親對女兒的責任。只是他樂天的性格馬上又會說：「人生就是這樣啊，不如意的也很多。...就順其自然。」可見，呂爸爸退休後的生命主題是「責任與樂天」，先盡心盡力地把該做的事情做到，至於結果是否真的能夠盡如人意，那也很難說，就順其自然而接受一切的發生。

第六節 阿珠姐退休後的生命主題：付出與獨行

壹、阿珠姐退休後在社區的「在地老化」描繪

接觸佛法二十六年的阿珠姐，緣起於他先生突然腦幹中風往生。她認為自己今天會走上這條路，都是她先生來渡她的。當年突如其來的喪夫之痛，讓她完全

沒法接受而到處求神、問卜、抽籤並且不斷地問為什麼。之後一次廟方人士說她的先生是一位會唸書、有修養的人，而且修得很好，一切都是佛祖引導而跟著她來的，所以兩人亦步亦趨而形影不離。而先生生前的確是在阿珠姐身旁跟前顧後，因為之前阿珠姐一出門走著走著就會跟著別人走，所以先生都會牽著她把她顧好。也因為這樣的保護及依賴讓她這一段喪偶之痛走了六年，其間一開始別人說皈依就皈依，說唸佛也跟著唸，說坐禪、朝山也都跟著一起去，只是一切皆不明就裡。後來她搬回娘家住，有了娘家、鄰里的照顧與支持，然後經過讀經書、師父開示、時間沈澱及自己的學習，才慢慢體會人生本無常，人既然來了就一定會走。她覺得以前的自己沒聽過什麼道理、智慧沒開，所以才連這麼簡單的道理卻都不明白。並且說著「時來時擔當」(台語)，當時間到了，自己就要獨立，況且人的最後也是獨來獨往的，要訓練及學習。因此，現在隨時走都沒有關係。

阿珠姐的退休是因為原任職的公司要遷移海外，她覺得要再找工作很累就順勢退休。退休後先幫兒子帶了兩年小孩直到媳婦離職回家自己帶為止。沒帶孫子後的一個月她去南非探訪小妹，在那裡深刻感受到去哪裡都要依賴別人，自己也哪裡都不敢去。反觀在台灣自己想唸佛就去唸佛，想去哪裡都可以並隨便自己走，於是心中想著回台灣後可以做志工。她因接觸佛法平日偶爾都會幫忙去助念，所以很早以前就在做志工。因此，她說回來後做志工其實是指全職志工，是要把志工當成工作來做。

阿珠姐之前一星期有六天都在做志工，寺廟與法鼓山兩邊跑，直到去年因腳痛才改成一星期有三天去禪寺，而法鼓山改成隔週去服務。另外，如果別的道場有缺人她也會去幫忙，正如她兒子曾跟她反應，常常都找不到她，因她總是忙著做志工，在家的時間真的不多。她去寺裡做志工三天，主要的工作是煮飯，由於一大清早四點就要開煮，所以她前一天要先上山。平日煮給法師、志工二十幾人吃，一旦有活動舉辦，煮個二、三百人要吃的飯量也是常有的事。這明明是件大工程的事，但阿珠姐講得輕鬆容易，實在是她熟能生巧早已掌握煮飯的要領。除

了煮飯，還要切水果、洗圍兜、抹布之類的打雜事，總之，整天在禪寺裡待命中。直到七點晚課後才是自己的時間，她或是和別人聊天、散步，或者自己唸經、做功課、睡覺去。

生活中除了志工，阿珠姐會一個人去三峽老街逛逛、拍照或和不同的朋友們搭公車、客運、火車或台灣好行出去玩，像是宜蘭礁溪、草嶺古道、擎天崗、苗栗南庄，甚至到台東三仙台等地，由於和朋友出門玩也不趕時間，不晚不歸，玩到想回家再回家，若想再去吃美食或泡湯就再轉搭交通工具，總是玩得非常自由與隨性。阿珠姐向來與人為善，再加上與法鼓山結緣甚久，曾任義工組長的她，堪稱是人力調度中心，在組織裡人緣極佳，她自己都覺得老了才吃香，因為朋友、志工、法師們都把她「顧條條」（台語），照顧得很好。

貳、阿珠姐退休前後生命線的轉化與亮點

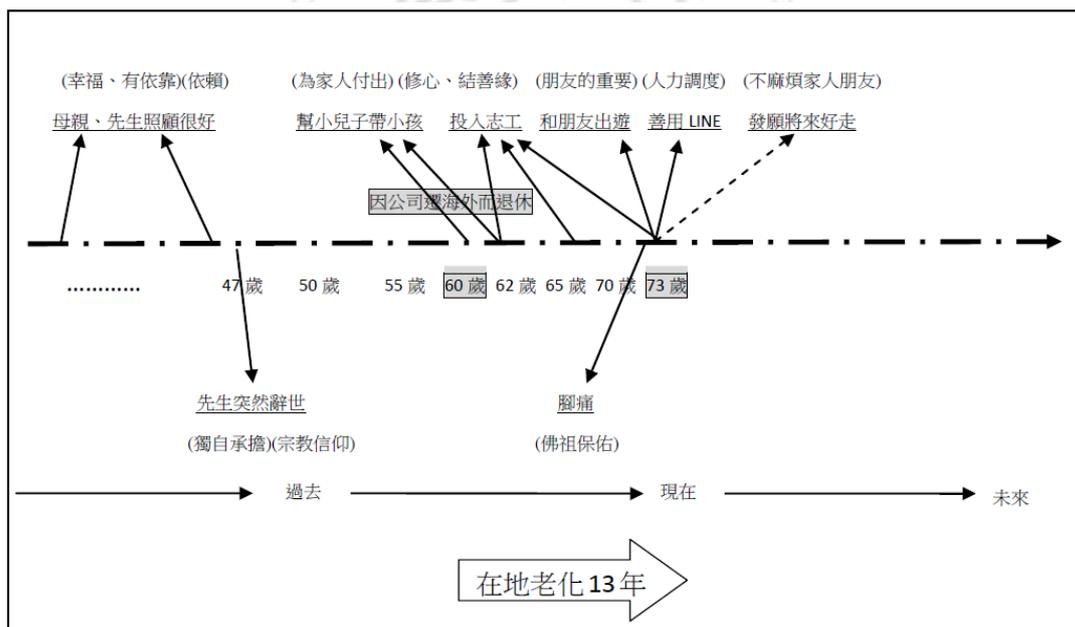


圖 4-6：阿珠姐退休前後的生命線圖（研究者繪製）

不論夫妻的感情如何，喪偶都是生命中的重大失落經驗。若夫妻感情一直如膠似漆，往往喪偶的悲傷反應更為加遽，如同阿珠姐一直沒法接受先生的辭世而到處求神問卜不斷地問著為什麼。當年的痛苦、難過與孤單、無力，幸賴娘家親人、鄰居的支持與照顧，並在佛法的學習、領悟之下，終於走出了那段既漫長又悲苦的喪偶歷程。也因阿珠姐長時期親近佛法及其組織，而成為全職志工，投入

志工服務帶給了阿珠姐很大的滿足感與成就感，除了藉著服務到處與人結緣，拓展自己的人際圈，也和志工們成為很好的朋友，彼此聊天、出遊與陪伴，使得情感上得以支持與交流，這是生命過程中很重大的轉化，是她重新建立自己與自己、自己與家人、自己與他人及自己與環境的關係。阿珠姐退休後的生命主題是「付出與獨行」，從以前的依賴走上獨立的道路，她從過程中因受到幫助得到啟發而更懂得為別人服務及付出，在良性循環之下而得到更多來自人與人之間的回饋與感動。即使未來阿珠姐將朝著獨來獨往的方向一路前行，但她似乎可以走得更瀟灑有風。

第七節 陳大哥退休後的生命主題：接受與夢想

壹、陳大哥退休後在社區的「在地老化」描繪

陳大哥從職場中退休兩次，第一次是六十歲。當時有點突然，是因工作的機構原退休年齡是六十五歲卻改成六十歲，使得陳大哥兩年後只好配合規定而「屆齡」退休。而他一退休就生病兩年，其間住院動手術還開過病危通知，所幸後來身體康復。他病癒後因某協會理事長的引薦而進入另一社福機構工作，服務三年後，因患有失智症的媽媽發生了車禍而再度從職場中退休並獨自承擔起照顧責任，陪伴至去年媽媽往生止。陳大哥說從那時開始他變成了「城市的獨居老人」。

照顧失智症的媽媽三年多的時間，陳大哥身心一直處在情緒緊繃之中而常睡不好覺，像那時三更半夜三點多，警察來敲門說：「這是不是你媽媽？她怎麼跑出去你都不知道，而且還光著腳……」。還有他媽媽會在屋後大聲喊叫「救人啊！」或是經常拿錢到外面分給別人等。他自責居然不知道媽媽的失智症已經這麼嚴重。也因為照顧責任、壓力大，後來太太和小孩都搬離了家，而他自己曾經三天沒闔眼睡覺也累垮，之後不得不拜託姊姊家裡的人過來幫忙照顧三小時，但也因心裡受到這種打擊，日後變成了跟這些最親的人都沒再往來，這些事情都變成了陳大哥心裡的一個洞。他常常整個腦筋都在想事情而睡不好覺，他會強迫自己不要吃藥，但偶爾忍不住時還是會吃一點，因為總要讓自己能睡個覺。

沒出門待在家裡時的陳大哥，會邊聽著音樂邊看 e-mail，一天中整會花上四、五個小時在收發、處理、回覆別人來的 e-mail。他會仔細地看著一封封的 e-mail 後，然後再認真地一封一封的回信，因為他習慣給對方答案。

白天不在家的日子，陳大哥會去游泳、爬山等，像是半年前他去國父紀念館做讚美操，做完會去市府附近吃早餐，後來因天冷而暫停沒去；或者去圖書館看書、參加一些講座活動。另外，因區裡的健康服務中心主動與陳大哥聯絡，請他去做身體檢查、檢驗。接著又邀約參加了研習課程，後來因陳大哥帶活動的專才被看重而受中心委託辦理研習的結業典禮。當時他找學妹劉姐一起討論活動設計與流程規劃，演出當天大受好評。爾後他也加入天使志工的行列，平日機動性的陪同個案坐捷運、搭公車去醫院看病、或是騎摩托車送便當或在中心打電話關懷等。一般陪同看病是一星期兩次或三次，畢竟看病是不固定的。但因健康服務中心曾安排給他一天跑三場，這樣來來回回、又接又送的，讓他覺得體力上難以負荷，故萌生轉換到醫院當志工，因為他覺得醫院應該比較有規模、有制度。他認為志工有就好，有服務就可以，並且醫院的固定值班時間可以讓他有更多的時間用在自己身上，像是可以多看看書、或到圖書館參加講座、或去爬山、泡溫泉、或是聽音樂、陪陪小孩子、更或者學烹飪，因為陳大哥覺得自己最大的缺點就是不會煮菜。

此外，陳大哥起心動念的是想做老人服務。目前的想像：每月或每星期固定一次辦理登山活動，如固定星期六或日。因為是每一次的活動，可安排一個負責人做總策畫，再以區來畫分，然後再去分配項目而把活動辦起來，也或者可以和登山協會、區公所或自然步道協會聯合辦理；第二是每月辦理一次或兩次的泡溫泉活動；及每月或每星期有固定的演講或是讀書會，此部份可與圖書館結合；再來是古蹟，如果覺得登山活動太多，那就一次登山，一次古蹟。如此有變化地安排，是讓每個人可以有機會參加不同的活動，並且要讓每個人可以負責一項工作，而不是只參加而什麼都沒做。換言之，除了參與也要負擔一些義務。另外，還可

以規劃寫書法、畫國畫等，或是結合社團裡帶團康的一些人等。一個未來「老人服務老人的夢想」正在陳大哥的心裡醞釀、孵化著。

貳、陳大哥退休前後生命線的轉化與亮點

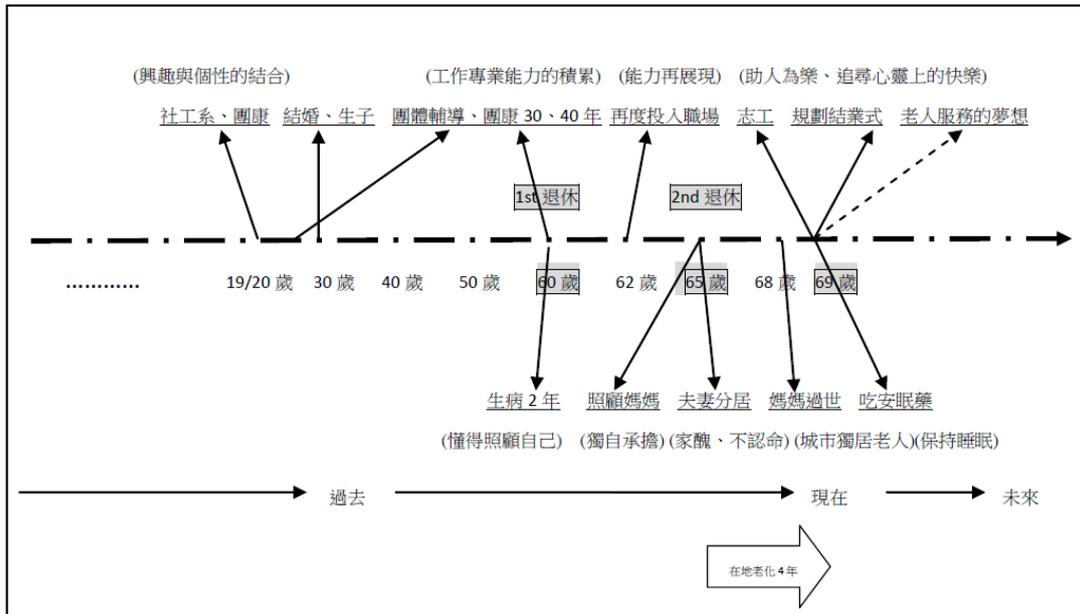


圖 4-7：陳大哥退休前後的生命線圖（研究者繪製）

兩次退休以後的生活，陳大哥都表示「不喜歡、不滿意、失望」。第一次退休後因自己生病、住院開刀及術後治療了兩年；第二次退休則是因為獨自照顧失智症的媽媽而承擔了身心極大的壓力並忍受太太帶小孩離家的痛苦，也因這一切都太痛了而選擇不想深談。這些發生都跟原先自己的規劃差很多，他原先想要的退休生活是：「我那時候想要去旅行，去各地方走啊。」因此，陳大哥目前正學習著與孤獨共處及不認命的生活態度。他的不認命是會朝著與家人的相處與關係做些改善及修補，只是還在等待著時機。陳大哥退休後的生命主題是「接受與夢想」，先接受自己是「城市獨居老人」的現狀，而選擇走另一條助人為樂的道路，例如在健康服務中心當天使志工，及將來轉換領域到醫院繼續著志工服務，甚至想以自身對團體輔導的專業能力及對團康活動帶領的熱情而開始築著一個老人服務老人的夢想。

第八節 劉姐退休後的生命主題：選擇與自在

壹、劉姐退休後在社區的「在地老化」描繪

劉姐和陳大哥是大學社工系的學妹、學長關係，求學時還一同參與校外帶活動性質的機構接受團體帶領專業訓練，一路以來彼此幫忙、支援對方辦理的活動，並且生活上也會彼此照顧，如劉姐於先生過世後狀況不佳，有一天跌倒打電話求助而由學長送至醫院就診、或者古蹟導覽需要先做功課而請學長騎車載她去古蹟現場探勘；或是陳大哥因不懂煮熟水餃而打電話問學妹如何煮及陳大哥找學妹一起策畫健康服務中心的研習成果發表活動等。兩人亦友、亦師、亦兄妹的四十年情誼很特別並彌足珍貴。

當年劉姐尚年輕就選擇退休是為了照顧身體欠佳的先生及陪伴年老的父母。其實她的父母、女兒都住在美國，與親人分隔兩地，所以她每年總要飛美國兩趟探視父母與女兒。退休後第四年她的先生還是不敵病魔辭世，對於她不能和先生白頭偕老曾問當時剛過結婚六十週年鑽石婚的媽媽：「為什麼妳結婚可以六十年，而我結婚只有三十三年？」當下她的媽媽只有拍拍她要她「認命」。她一輩子記住這兩個字且一路以來思念著先生，因直至今年的清明前夕她上山看先生後又哭了一天。生命中最悲慟的失落莫過於親密家人的往生，劉姐先後經歷了喪偶與喪母之痛。她當時接到女兒的緊急電話通知，即使訂了最快的班機，還是來不及見母親最後一面。這件事的遺憾讓她好一陣子很怕聽到電話鈴聲因擔心歷史重演。也因此，她重新考慮父親究竟要繼續住在美國養老院終老？還是要把他接回台灣養老？並且從父親的養老現狀延伸至將來自己的養老問題。例如她會擔心將來無力打掃房子的問題，也曾問學長：「台灣現在像我們這樣獨居的人愈來愈多，像同學也有先生走了，還有兩個離婚，五個人都是這樣子，所以我們就在想，要不要去找一家養老院，大家都住在一起？」因此，她曾找學長一起去看過北部幾處養老院，只是到目前為止還沒看到滿意的。

古蹟導覽志工是劉姐還在工作時就已接觸的領域，曾和先生得過最佳公益獎。

退休後投入更多的時間與心力，認為講古蹟並不單單只是講古蹟本身，而是要再擴大與社區結合，例如有做過社區尋寶圖，一星期內每天在社區裡走不一樣的路線而發掘社區不同的風景面貌。並且隨著古蹟景點的增加，也一直在自我充電並學習新的知識。劉姐不只自己要去上課，也要去幫別人上課，她在古蹟導覽上已累積了屬於她自己的專業長才。

劉姐每年去美國兩趟，每一次待四十天已是她最大的極限。因為她不會開車，要出遠門只能等女兒放假時。她曾步行到女兒住家附近的老人中心看過，那裡住有廣東人、台灣人、大陸人，還有新進的越南人、印度人等，由於文化差異過大而自己很難融入其中。況且在美國只能當個幫爸爸熬牛肉、煮牛肉麵或幫女兒煮三餐的煮飯婆，不像在台灣自己住得舒服、開心，更重要的是有古蹟導覽的志工可做。因此，即使劉姐的親人都在美國而只剩她一人在台灣獨居，但她還是喜歡在台灣如魚得水般的生活。

貳、劉姐退休前後生命線的轉化與亮點

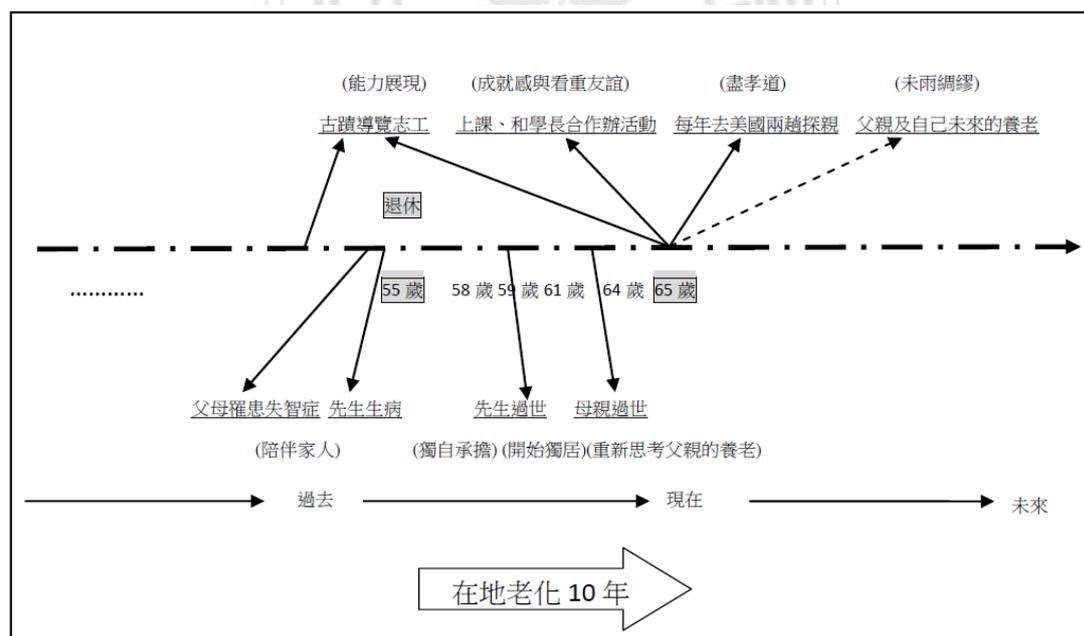


圖 4-8：劉姐退休前後的生命線圖（研究者繪製）

要走過失去親人的悲傷歷程，時間最短可能數個月，長者數年、數十年，甚至終老一生，是因為哀傷和無助的情緒會一再地反覆出現。但逝者已矣，生者如何繼續走下去才是重點。因此，往往這個歷程也成了轉化的契機。劉姐在先生過

世後進入了獨居狀態，之前因先生擅長烹飪自己不用煮，而獨居後開始學習自己下廚，她喜歡包水餃，平日在家會包很多的水餃並且發明很多創意水餃。之後母親過世，對於沒能來得及見上母親最後一面感到失落與遺憾，但也重新思考父親及未來自己的養老問題。雖然思念與哀傷一路相隨，但劉姐正視看待這個現況，再加上喜愛古蹟導覽的熱度與熱情不減反增，因而長出了勇敢並有著勇氣來面對父親與自己未來的老年。劉姐退休後的生命主題是「選擇與自在」，對於父親究竟在美國或在台灣養老的問題陷於兩難之中，但相信經過當事人的意願與現實評估後，終有一個結果出現；而自己將來的養老問題，雖然目前尚未找到適合的養老院，但或許還有更適合自己自由、自在生活的養老模式等著被發掘。



小結：

Erikson 認為老年期的發展任務是統整或絕望(integrity or despair)，從八位研究參與者退休後在社區的「在地老化」日常生活敘事來看，他們正處在回顧和反省自己的生命歷程中，即使還有不少生活問題、生命困境尚待解決與突破，甚至還有未竟之事尚待完成，但他們正朝著統整的方向努力著。由於一般人提及老人仍普遍認為是：身體日漸衰退、動作日益緩慢、心智日趨減弱、思想日形偏執等因年齡產生的偏見。也因此以微觀角度來看，一旦有察覺自己已往高齡靠近，通常會以每日規律的運動來維持身體機能與健康，或是以終身學習、投入志工服務等讓自己思考持續靈活並保持與社會連結，其目的都是不想造成家人、社會的負擔，並且想擺脫老而無用的負面觀感。換言之，即使年紀老了仍然想對社會有些貢獻或者至少不要帶給別人麻煩。這些在八位研究參與者的身上可以明顯看出其想法、態度及作為。尤其「退休」的生命轉折是從原先在社會上代表勞動力與經濟象徵的工作退下來，退休者本身因著身份、角色、地位的轉變致使原來生活樣貌及與家人的互動都將受到影響而需要重新規劃及定位，例如八位研究參與者回歸家庭並與家人重新建立關係，其角色定位變成了照顧者或協助者。另外，若選擇提早退休，退休者也將隨著進入青老年、中老年到老老年，必須視現狀與未來養老之間的需求增減而做適當的調整與安排。

第五章 研究發現與討論

第一節 「退休」之於不同的高齡者有其不同的意涵

退休是一個時間點，當一個人減少或中止領有薪資的工作而開始領取退休金，或者認為自己屬於退休一族的時間點時，稱為退休（引用 Atchley, 2000）。一個人在工作頗長的一個階段中，一旦進入退休這個時間點，當工作不再是生活的重心，其之後的生活勢必會發生很大的變化，這當中的「轉化過程」非常值得探討。林東龍、余嬪（2011）認為「退休」的意涵將隨社會變遷不斷地改變，也愈益複雜並且難以定義。最明顯的變化之一為退休與老年之間的等號漸漸模糊與消失。過去一般認為人工作辛苦一輩子，一旦人年紀漸老、身體機能漸趨老化而無力工作時就應該從工作場域、職場退休下來，開始含飴弄孫、安享老年生活，顯而易見，「退休」等同「老年」。只是現今社會上，「退休」常常並不單單僅是個人的選擇問題，有時卻建構在社會結構面上，例如依工作類型、性質、年齡、身體狀況等而制訂自願退休、屆齡退休及命令、強制退休等相關的法律規定，而使得「退休」之於不同的高齡者具有不同的意涵。以下依自願退休的「自願」？屆齡退休的「屆齡」？與退休抉擇背後伴隨個人、家庭因素及其所面臨的問題及解決方法來探討。

壹、自願退休的「自願」？屆齡退休的「屆齡」？

幾歲退休才是適合的年齡？究竟早退休好？還是晚退休好？而究竟是我們選擇了退休？還是被退休選擇了？本研究八位研究參與者的退休年齡，最年輕的退休年齡為 55 歲，分別為曾爸爸、李媽媽與劉姐。曾爸爸退休前的工作是軍職，原先上校官階的退休年齡為 54 歲，但因其職位上的專長而延長一年至 55 歲退休。

我退休的時候，是上校的官階，應該是 54 歲……54 歲是規定的，因為我們退役時的專長，高階的比較看重，那時候總部，陸軍總部把我報到國防部又延長了一年退役，所以換句話說，我真正退休是 55 歲的時候。（MA2-16、MA2-17）

李媽媽退休前的工作為國小老師，當 55 歲時正好有五五專案⁵的優退措施，故提出退休申請，但「自願」退休其背後尚有推波助瀾的其他因素存在，如：一、剛好配合制度推行；二、覺得學生愈來愈不好教；三、認為有些家長強勢，會干涉學校行政，恐危及未來退休金。

因為那時候有五五專案，所以我就退了……正好有五五專案，有五五專案這個制度，我們就配合……因為學生也愈來愈不好教……現在有些家長比老師還強勢，干涉太多……從前的家長完全、完全配合老師，現在的家長干涉學校行政，不是那麼……跟他們再弄下去，保險金都有問題啊。(FA1-68、FA1-83、FA1-80、FA1-81、FA1-82)

劉姐和陳大哥是大學時學妹和學長關係，兩人認識已超過四十年，此外，也曾共同參與、受訓某個專門帶營隊活動的社團，因而彼此會幫忙、支援其辦理的活動。劉姐在一般公司工作，工作 33 年，55 歲時自願申請退休，除了符合公司退休規定外，當時也希望能多陪陪已老年癡呆的父母及身體欠佳的先生。因此，「自願」退休的背後伴隨著家人的因素。

那我是 55 歲退休的嘛，因為那時我父母也老年癡呆了，還有我先生的身體，因此我希望多陪陪他們，那同時我也在做古蹟導覽……我是在 XX 上班 33 年，55 歲退下來，剛好跟學長同一年退，然後我們的生日又剛好是二月，我們是 XX 社團第一批退的。(FD1-36、FD1-110)

最高退休年齡為 73 歲，董爺爺當初擲筊第二名而得到地藏王廟當執事的工作，能如此高齡退休應為其工作具特殊性，歸為「屆齡退休」，只是這個「屆齡」並非制度規定，是廟方覺得董爺爺年紀大而應該退休的主觀上認定。

⁵所謂的「五五專案」是教師如果在五十五歲時提出退休申請，退休金可以加發五個基數，亦即可增加約三、四十萬的退休金，以達到鼓勵教師提早退休，加速教師新陳代謝，使教學能有活水源頭、永保清新的良法美意；但執行多年以來，優良的教師多選擇在五十五歲時退休去追求個人的第二生涯，反而有部分不適任需退休的教師卻選擇繼續留在校園中。當初想達成的目標無法達成，卻反變成一個劣幣驅逐良幣，老師擠退、搶退的藉口，真是當初始料未及。楊朝祥(2001)。公教分途建立教師退撫新制。國改評論。取自

<http://old.npf.org.tw/PUBLICATION/EC/090/EC-C-090-094.htm> (查閱日期：2015.05.20)

十個下去擲，中兩個.....十個下去擲，我中第二名.....十個人啦，像旁邊有一個人年紀比我大、學問也很好，像我是沒唸書的.....以前在廟裡，差不多都是要擲筊較多，不是說要飽讀詩書，像我就沒唸書.....差不多做到 72、73 才沒做，做那個.....太累了，年紀嘛大了..... (MB1-33、MB1-34、MB1-37、MB1-45)

陳大哥有兩次退休經驗。因大學時所學的是社工，畢業後一直在某社團法人機構工作，機構原先規定 65 歲為退休年齡，後來規定卻改成 60 歲，只好依照新規定 60 歲辦理退休。然而，一退休就生病兩年，身體康復後因緣際會經人引薦又再度投入職場而在某協會服務。工作三年約 65 歲時，因決定照顧已患失智症又車禍的母親而再次從職場上退休。第一次的「屆齡退休」為機構規定，但陳大哥對機構從 65 歲調降到 60 歲的「屆齡」退休之規定，顯得有點迫於無奈地接受；第二次則為「自願退休」，而「自願」背後的原因是為照顧失智症的母親。

是總團部的規定.....我們本來是 65 歲退休，然後在那前兩年突然間改變成 60 歲退休，那改變了以後，我們就依照規定作業，然後退休以後就生病了。...一看病的結果是差一點命都沒有了，那時候我大概有兩年的時間。我是 95 年退休，95、96 這兩年都在看病，然後在國泰醫院緊急治療，還開過病危通知，97 年我又去上班了，我去一個血癌的 XXXX 協會.....那是 XXXX 協會的理事長來找我，我跟她不認識，但她的老公認識我，那她也是要運用我在社團法人機構的這個社會資源，運用我在社團法人機構認識的一些朋友，然後去連結，就跟現在的這個（指健康服務中心）一樣。.....在那裡服務了三年，剛好那時媽媽失智、車禍，我就又退下來了，那是在 100 年，民國 100 年退下來以後，我就一直陪媽媽陪到去年媽媽往生，那就開始變成了城市的獨居老人。 (MD1-15、MD1-16、MD1-18)

從當兵後就接手工業用油家業的呂爸爸，約 70 歲左右時在倉庫不慎跌倒撞傷頭，當時不以為意卻在幾個月後動了腦部手術，之後聽從太太的建議而將家業交給兒子、媳婦承接。呂爸爸的「自願退休」之「自願」，其背後有身體健康考量的關鍵因素，但因目前仍在家店裡幫忙接聽電話而認為自己是「半退休」。

我們是 XX 油品有限公司，我們是做油、賣油的啊，賣工業用油。.....是我老爸做的，從日本時代做到現在啊，我當兵回來、結婚後就一直在做.....三個(兄弟)做家業.....現在他們都休息了，因為兒子都不接啊。.....我兒子接著

做，我是 70 歲交給我兒子做，現在就是我兒子在做……本來也一直想給他做啦，後來就剛好 70 歲時有一次在倉庫跌倒，頭有撞傷這樣子，然後我太太就說那不要做了啦……就是快 70 歲那次跌倒後，醫生有弄一個洞把血抽出來……久喔，因為那時沒法做事情，我太太就說乾脆就不要做了，給年輕人去做，原本是我媳婦在店裡，我在倉庫，後來就交換，我就在店裡接一些電話，那她就去倉庫點貨啊……半退休啦，就在家偶爾幫忙接個電話……

(MC1-12、MC1-145、MC1-147、MC1-148、MC1-161、MC1-200、MC1-203、MC1-149-1)

阿珠姐之前和先生去印尼工作，後來先生腦幹中風過世，她為了小孩、生活餬口仍在毛衣廠包裝衣服。直到快 60 歲時，因公司結束要移至泰國開工廠，同時自己也不想再找工作，之後幫兒子帶孫子。阿珠姐的「自願退休」之「自願」，是因公司結束要移至他國之不得不接受的結果。

我以前的工作就是幫人家做毛衣的，其實我也不會做，是跟人家包的，以前就請一些工人在做。做一做然後就收起來沒做了，之前是請人車啊，縫啊，那個我不會啦，我只是幫忙包衣服……(跟先生去做的，後來先生腦幹中風走了，那為了小孩還是要出來工作)……那個都是很久以前的事情了，20 幾年了，26 年了……我將近 60 歲就沒上班，我上班工作是在一家毛衣廠，包裝衣服。是公司結束，要去泰國開工廠，我自己也不想再找工作，覺得很累就這樣一直放長假了。……我是做到 60 歲就沒做了，接下來就帶孫子。

(FC1-53、FC1-54、FC2-01、FC1-52)

婚後家裡曾經開打字機行的陳姐，負責記帳直到因電腦取代打字機而結束。陳姐認為自己是「很傳統」的，從結婚、生子、照顧家庭，然後又幫小孩們帶孫子們，一直扮演「家庭主婦」的角色。「家庭主婦」在家做很多的「工作」，但卻不是一般認定的「工作」，因為沒有支薪。是因為如此，所以無法「退休」？如同陳姐說的「家庭主婦哪裡有退休，除非說さようなら(莎悠那拉)啦」(FB1-117)。

就是跟我先生那個打字機行啊……那後來就是中文打字機沒有了，淘汰了嘛，英文打字機可能也看不到了，都變成電腦了。……我嫁給我先生的時候開始的嘛，因為我唸 XX 商職的會計科，所以就負責記帳啊，反正公司也不是很大。……那時候很單純只想到嫁老公、生孩子、顧家裡就這樣子啊，哪有想到什麼退休，那時候三餐顧好就很好了，還退休！哈哈，然後家庭主婦哪裡有退休，除非說さようなら(莎悠那拉)啦！……那時候生活就比較單純，就是

把孩子顧到長大就是這樣子，不要讓小孩變壞就好，那主要就是父母要關心孩子啦。..... 我是很傳統的(笑)，我妹妹都說我是傳統的，我自己想一想，我的人生就是過得傳統的。(FB1-114、FB1-115、FB1-116、FB1-117、FB1-09、FB1-173)

綜觀上述，研究參與者的退休年齡，除了家庭主婦沒有客觀的退休概念外，有從最年輕時的 55 歲，之後 60 歲、65 歲、70 歲，甚至到 73 歲，前後最大差距十八年，這時間足以讓一個嬰兒長大、唸書至高中畢業。這代表什麼？試想若兩位同年紀的人，一人 55 歲退休，另一人 73 歲退休，後者可能仍持續過著十八年每天上、下班的工作生活樣貌，而前者若有規劃退休後自己喜歡、想做的事，那這十八年間可能就能展開並悠遊自己不同以往工作生活時的全新生活樣貌。倘若完全沒規劃那呈現的生活樣貌可能更是難以一言以蔽之。可見，高齡者在社區「在地老化」會因退休年齡的或早或晚而有截然不同的生活樣貌。每個人的規劃不同，個別的差異會很大，「差異」就成為這個階段的最佳寫照，而年齡也不再是分類這個時期的可靠指標（張宏哲等譯，2013）。選擇 55 歲從工作中退休者，因屆齡配合制度規定而自願辦理退休，進一步探究其背後因素有因職位上的專長被留任一年的曾爸爸、因工作環境與氣氛已不同以往而不戀棧的李媽媽或者想多陪伴父母與先生的劉姐；或因約 60 歲時公司結束移至海外而至此告別工作職場的阿珠姐；或者 60 歲第一次不得不退休，後經人拔擢又重返職場，而又在 65 歲時為照顧失智症的母親有了第二次退休經驗的陳大哥；或因 70 歲跌倒動了腦部手術而將家業交給兒子，但仍在家幫忙之「半退休」的呂爸爸；或做到當別人覺得 73 歲已年事高而退休的董爺爺。由此可見，退休不單只是個人退休的選擇，其背後往往建構在社會結構面上並且伴隨個人因素及家庭因素。

貳、退休抉擇背後伴隨個人、家庭因素

根據研究參與者的退休抉擇其背後伴隨個人因素與家庭因素，分述如下。

一、退休與個人因素

一般人會想提早自願退休，有可能想利用退休以後的時間做些自己喜歡或者

有興趣的事。因此，提前做好完善規劃好像顯得很重要，但也有人完全沒想過退休以後要做什麼，像李媽媽因配合五五專案的優退措施就辦理退休，沒有想要延後退休或是想再做些什麼。除了覺得教職環境已改變不戀棧外，因退休後有退休金、小額的股票投資，再加上自己省吃儉用的金錢觀而選擇自願退休。因此，李媽媽說「走一步算一步」，是因為已準備好，特別是經濟安全部份。

沒有想到退休以後想要做什麼.....沒有，就是走一步算一步。.....只要我們自己過得平平安安，也不要過於浪費.....沒有什麼第二事業什麼的，沒有。.....我這個股票不多，大概只有十來萬塊而已。買了，跌了不賣，漲了嘛就快點處理掉再來換點別的。.....不擔心！沒有什麼。沒有，你擔心也沒用，像我們每一個月也有一點錢，就夠用了嘛。想說很有錢也沒有，就四萬塊錢左右嘛，你自己吃飯就夠了嘛，家裡面吃飯也夠了，哪用到這麼多。.....從前養成的習慣就不會透支，不會找別人借錢。有，我就花；沒有，我就不花。（FA1-84、FA1-85、FA1-86、FA1-88、FA1-02、FA1-210、FA1-211）

董爺爺為研究參與者中年齡最高時退休，也是年齡最長的高齡者。他的廟裡執事工作到 72、73 歲，除廟方覺得他年紀大可以退休外，同時董爺爺也覺得自己年紀大再做執事會太累。

差不多做到 72、73 才沒做，做那個.....太累了，年紀嘛大了。（MB1-45）

而阿珠姐是近六十歲時，因工作的毛衣廠公司要結束移至海外，她也覺得很累不想再找工作而決定放自己長假了。

我將近 60 歲就沒上班，我上班工作是在一家毛衣廠，包裝衣服。是公司結束，要去泰國開工廠，我自己也不想再找工作，覺得很累就這樣一直放長假了。（FC2-01）

董爺爺和阿珠姐都同時提到了「累」。累的原因，一是年紀長，體力上繼續工作會力不從心；二是經年累月做著相同工作的倦怠；三是中高年齡再找工作的無力感。

呂爸爸近 70 歲時將自營油業交給兒子，其退休的關鍵是跌倒後並動了腦部手術的身體健康因素。跌倒當時一個人躺在倉庫裡，覺得自己「我完蛋了」，還

慶幸之前養的狗不在，否則可能會像新聞報導有主人被狗咬死，當下對「死亡」有深刻感受。之後可以起身活動而認為無大礙，卻在兩、三個月後開始感覺頭暈，又覺得自己「完蛋了」，後來太太發覺其用筷子夾東西很怪，催促至醫院就診，經醫生診斷需要開腦取出血塊。面對「開腦手術」，他心裡害怕而想藉由吃藥來治療，而醫生卻堅持一定要開刀。呂爸爸因經歷跌倒意外及一次危及生命的手術，因而決定從職場退休將家業交給兒子並重新調整生活作息。人往往在經歷了生命中一次重大變化後會改寫原來的生命腳本。

就是快 70 歲那次跌倒後，醫生有弄一個洞把血抽出來……很嚴重，我跌倒的時候，那時想的是：我完蛋了，我完蛋了。因為那時倉庫都沒有人，我跌倒就是一個人躺在那邊…我就想好在我狗已經沒有養了，不然可能會被狗給咬死了。因為之前看到新聞嘛，說有人被狗咬，主人被狗啃這樣子。…起來後動一動覺得好好的，就頭腦勺稍微腫起來……後來吃藥就好了。經過兩、三個月頭就開始暈了，我就想完蛋了。有一天晚上拿筷子夾東西時，她(老婆)看到說，咦，你動作怎麼這麼慢啊？不行，不行。吃飽後就叫我去台大…醫生就說要開刀。人就是這樣子，一聽到開刀就會覺得害怕啊。我說能不能不要開刀，想吃藥讓它好，就不行啊，因為照片子之後，腦袋裡面…有流血然後壓到神經，所以才會頭暈，暈眩，一定要開刀。……久喔，因為那時沒法做事情，我太太就說乾脆就不要做了，給年輕人去做，原本是我媳婦在店裡，我在倉庫，後來就交換，我就在店裡接一些電話，那她就去倉庫點貨啊，把油分裝啊或是要把桶子洗一洗啊。……半退休啦，就在家偶爾幫忙接個電話。(MC1-200、MC1-201、MC1-202、MC1-203、MC1-149-1)

劉姐自願退休後，除了陪伴年邁父母及先生外，投入古蹟導覽的志工服務更多時間與心力，例如為讓古蹟與社區做結合，需要自己去上課；為了做好特約導覽也需要幫導遊開課、訓練；因講解的對象不同而需要充實更多的知識等。因此。即使目前家人都在美國，但劉姐認為因為有志工可做，所以在台灣比較好。可見，提早規劃退休後要做什麼，而使得退休後的生活有了新的重心。

…那同時我也在做古蹟導覽，像那我們後來開的課不單單只講古蹟，也會跟社區結合，例如有社區尋寶圖，住社區裡你可以走不同的路，而不用一直走同一條路，像有老師要我們一個星期內每天到社區去拍不同的路…那我現在是導覽內湖、文山那邊的，那時候我也幫他(學長)辦過幾場導覽…所以我都

是做史蹟的導覽，那XXX的課也是有在上課……那在台灣就比較好，因為台灣有在做志工…一次三小時，一般導覽是特約，台北現在是規劃每個區都有，沒有人弄我就會去弄，會在國父紀念館那邊也弄個訓練導遊，因為訓練導遊他們就要講古蹟給旅客們聽……雖然是講台北古蹟而且是二十年了，但每次講的對象不一樣那就會不一樣，因為不能誤人子弟嘛。比如講孔廟，我的對象是國小十歲的小朋友我比較沒什麼壓力，但今天對象是教育學院或是中正紀念堂的志工，他們相對程度比較好，我就還要上網找更多的資料來講，所以要再充實自己的知識。(FD1-36、FD1-115、FD1-191)

綜觀上述，當個人從事某一工作時間長久易萌生想擁有更多的時間，好好休息、放鬆自己，像李媽媽在經濟無虞後，就覺得退休後不用上班，可以賴床，可以自己打理自己，不用依賴別人，是很棒的事；或可以全心投入自己感興趣、有熱情的事物，如劉姐一直對導覽志工有熱情，退休後投入更多時間悠遊其中；或者當個人年紀大而體力、精神已大不如前時，面對每天例行性的工作則易感到疲累、辛苦，並且中高齡要再找工作也困難，如董爺爺和阿珠姐，因原雇主的決定而自己也順勢告別了工作職場；更甚者，當個人面臨身體上的病痛、動了生命攸關的手術而對生命有了不同的頓悟與想法時，如呂爸爸因跌倒後動了腦部手術，康復後轉換成「半退休」的生活模式。因此，生命過程中可能因有上述情形往往就啟動了「退休」機制，或讓「屆齡」退休結合了自願退休，或者不得不強制及自願退休。依勞動基準法第53條有關勞工自願退休規定：「勞工有下列情形之一，得自請退休：一、工作十五年以上年滿五十五歲者。二、工作二十五年以上者。三、工作十年以上年滿六十歲者。」其中55歲依Erikson的發展階段是成年中期，認為對許多中年人而言，是孩子離家而開始專注在職涯發展的時機（張宏哲等譯，2013）。因此，可在此時期繼續發揮潛能、展現能力，持續整體性的活動量並且為將來的更年老時累積健康、金錢、人脈等資源，以確保晚年的生活品質。故自願退休為55歲是否定得太早？可再檢討延長退休年齡的可行性。至於強制退休年齡雖然已於2008年由60歲延長至65歲（勞動基準法第54條），但隨著時代的變遷與醫療的進步，人們愈活愈健康，愈活愈長壽，在國人平均約活80

歲的情形下，只因 65 歲年紀到了就要退休，而無視他的能力或健康或繼續工作的意願如何，社會也將喪失具生產力的勞動人口。因此，因應人口結構改變，並降低少子化對勞動力的衝擊而產生的人力缺口，或可再放寬強制退休的年齡。

二、退休與家庭因素

人們最初及最基本的非正式社會支持為「家庭支持」，它對於我們在生活適應上一直扮演重要的角色。在社會工作實務領域中，家庭支持不僅是問題預估的重要面向，更是資源連結的核心網絡（黃俐婷，2004）。退休者在退休後，因原上班時間不需再工作，比起家中其他勞動人口在時間上更為充裕與彈性，再加上其本身的人生歷練及能力、專長，極有可能被賦予並期待滿足家人的需求，其中「家庭照顧」往往就變成退休者責無旁貸的責任。現今已邁入高齡化社會，再加上人的壽命不斷地往後延長，以前的人活到 60 歲就是長壽，而現今人們活到 70、80 歲也平常，甚至活到 90、100 歲以上人瑞也大有人在，如衛生福利部社會及家庭署（2015.09.15）統計 2015 年重陽節敬老活動百歲人瑞總計 2,669 人，其中最高齡者，男性為 113 歲，女性為 112 歲。因此，有些學者認為從 60 歲到死亡還有好長的一段時間，建議將老年期再加以細分成：青老年（65~74 歲）、中老年（75~84 歲）和老老年（85 歲以上）（Hartford，1985）。此三時期各有各的特徵，其中青老年最有可能遇到的問題是必須負擔起照顧老老年的親屬、配偶或孫子女的責任，如研究參與者的曾爸爸在退休後當起太太工作上的司機並協助業務上的推展；而李媽媽、阿珠姐和陳姐則是在家庭裡為其子女們幫忙照顧孫子女們；另外，陳大哥的第二次自願退休是為照顧患失智症的母親；而劉姐退休後則是照顧當時生病的先生及有較多的時間可以陪伴年邁的雙親。

曾爸爸 55 歲退休時，有機會轉為聘雇部隊的技術顧問，但因不會開車的太太當時在保險公司工作，故選擇成為太太的司機並協助工作上的需求。同時也認為即使當初接了技術顧問一職，工作兩、三年後還是要退休的，畢竟要退休時就要退休也沒什麼，反正退休之後就是過自己的退休生活而已。

…本來部隊還想聘我當技術顧問，因為我們在美國學習修飛機、渦輪發動機，還有這個航空艦，都在美國學習相當長的時間，去美國學習三、四次，四次之多，所以那個時候部隊想聘任我們，在這方面再給他們協助，但是那時候家裡面嘛，在XX人壽做保險嘛，所以就幫忙太太開開車啊，就在XX人壽當義工、志工啊，這樣子啊。……本來待部隊當聘雇人員，可以當個至少待個兩三年沒有問題。……因為當時環境需要…要有人幫她(太太)開車啊，因為她沒有駕照嘛。……就在XX人壽當志工啊，他們有時候要開票啊……那個時候假設沒有XX人壽的需要，那我可能還是會接受總部的留我，會在那邊繼續工作幾年，因為到時要退休了還是要退休啊，退休以後就是要過自己的退休生活嘛，也沒有什麼…。(MA2-21、MA2-22、MA3-01、MA2-23、MA3-03)

李媽媽目前和兒子一家、女兒同住一起，因自己教職專業被看重而平日在家會幫忙看唸國小孫女們的功課，而孫女們也常會主動問奶奶課業上的問題。但李認為自己只是協助、支援的配角，因為小孩的教養責任還是應由其父母來負責。

…然後有時候會看看孫女們的功課，但小孩的功課呢，還是儘量是以她們的父母為主，我們只是做配角幫忙一下，要我支援我就配合支援。……像有一些功課她們(孫女)不會啊，奶奶，這個不會。我就會幫……對！對！解惑一下。……也正好我們曾經也是從這種經歷(教職)走過……不過還是讓她們的媽媽全權負責。(FA1-02、FA1-97、FA1-98、FA1-99、FA1-100)

阿珠姐工作到約 60 歲，接下來就幫小兒子帶孫子，但只照顧兩年而已，因為後來媳婦沒上班就自己帶小孩了。而大兒子因有請保母來帶，所以阿珠姐沒有幫大兒子帶小孩。當家中面臨托嬰育兒的問題，究竟是父母自己帶？請保母帶？抑是請奶奶爺爺、阿嬤阿公帶？是家庭中的重大事件。

我是做到 60 歲就沒做了，接下來就帶孫子。……只有照顧兩年而已啦，後來小孩的媽媽沒有上班，我就沒有再幫他們帶了。……帶小孩那兩年走不了，那已經是十幾年前了。那大兒子的我就沒幫他們，他們都請人幫忙帶，所以我就不用幫他們帶。……帶孫子那時，應該 60，91 年，應該是 59 歲，虛歲 60 歲，所以就是 60、61 歲時在幫忙帶孫子。(FC1-52、FC1-45、FC1-46、FC1-47)

強調自己是「傳統」的陳姐，她從帶大自己三個孩子的「全職媽媽」到後來成為繼續帶過五個孫子女的「全職奶奶」。陳姐認為在醫院當志日時看的到是病人，而平日在家帶孫女，看的是小孩子，兩邊對照，就會覺得在家裡格外地好，

並且帶小孩是「吸收而不是犧牲」，因為能讓自己保有「嬰仔性」的天真、單純與純真。可見，照顧家庭、帶好小孩等都是陳姐的專長並從中獲得成長、認同。

...我有五個孫子。.....都是我在帶啊，那大的兩個都是我在帶，那現在帶的是第二個的，他比較晚婚嘛，因為想說那個大的有帶，那女兒的那個也是有帶一陣子啦，.....因為大的有幫忙帶，小的不幫忙的話又說不過去，要公平嘛。女人啊，就是這樣子啊，這樣兒子才不會怨嘆。.....帶孫子自己也會變得較「嬰仔性」，比較沒有心眼，都是很純真。.....不過被綁也是蠻好玩的啊，因為跟著小孩子你就會變得也像小孩子一樣，天真、單純，這個都是用錢買不到的，而且從磁場中你吸收得更多，是吸收而不是犧牲喔。.....因為在醫院當志工，看到的是生病的人，那在家裡看到小孩子就會覺得待在家裡很好。（FB1-64、FB1-65、FB1-66、FB1-67、FB1-78、FB1-126、FB1-127）

陳大哥二度從職場退休是要照顧已患失智症且當時發生車禍的母親，他一直以為他一個人就可以照顧好媽媽。當其母親失智症愈來愈嚴重的症狀讓他緊張、身心俱疲，但他仍獨自承受照顧與陪伴的責任直至母親去年往生為止。陳大哥對三、四年來和母親相依為伴的退休生活並不滿意，而隨著母親的過世，卻也語帶感嘆地說自己開始變成了「城市的獨居老人」。當父母年老生病需要照顧時，由「誰」來照顧？子女？而子女手足同胞中由誰或輪流？媳婦？居家照顧服務員？還是請看護？外傭或本籍？或是送安養、護理之家等機構照顧？「家庭照顧」也是家庭中的重大事件。

...97年我又去上班了，我去一個血癌的XXXX協會，在那裡服務了三年，剛好那時媽媽失智、車禍，我就又退下來了，那是在100年，民國100年退下來以後，我就一直陪媽媽陪到去年媽媽往生，那就開始變成了城市的獨居老人。.....因為我以為我可以一個人照顧好媽媽...那時里長啊還帶人來我們這裡，說我們這裡大小聲啦，鄰居都沒辦法安寧。.....從照顧媽媽以後，因為很緊張，因為媽媽是失智症，她96歲的時候，她應該是90歲的時候就稍微有癥狀了，但是不嚴重，然後那時我就習慣了，而且媽媽都是自己照顧自己...只是後來像三更半夜三點多，警察來敲門說，這是不是你媽媽？她怎麼跑出去你都不知道，而且還光著腳...你看我媽媽三更半夜跑出去我都不知道啊！...都不知道她已經這麼嚴重了....所以你問我說我對於退休以後的生活滿不滿意，我說不滿意。（MD1-16、MD1-46、MD1-42）

劉姐提到她 55 歲決定退休當時為多陪伴已老年的父母及先生的健康，之後十年間先生和母親相繼去世。由於劉姐的父母、女兒長年居住美國，當劉姐的先生過世後只剩她一人住在台灣，但因持有美國綠卡之故，所以每年兩次前往美國探親，每次停留四十天左右。當她去美國探望、陪伴住在養老院的年邁父親，而考慮是否要將父親接回台灣的問題。人到底要在哪裡終老？應該在自己還能自主時先規劃、決定好，以免讓家人或他人傷腦筋。

…我爸爸、媽媽和我女兒住一起(美國)…其實我爸媽早就有(失智症)，只是我都沒注意到。我都沒有去照顧我爸爸，然後我媽走的時候我是措手不及啊，所以後來只好把我爸送到養老院，然後這在兄弟姊妹之中又會產生一些問題，有人就會說你退休了你來照顧，那現在我女兒在，離養老院也很近，有一陣子我真的很怕聽到電話，因為那時就是聽到電話，然後我媽就走了…… 因為我也有考慮將爸爸接回來台灣…美國的養老院是非常的棒，但很貴很貴很貴。……所以我爸雖然在美國，我都要去看他，因為不放心啊，像我過去啊，我就會用中藥燉牛肉…然後送去養老院…然後每次看到我爸爸，我都會覺得很難過，我要把他弄回台灣嗎？美國安養院很貴啊，每個月6000元，十八萬耶！然而我跟學長都去看過台灣的養老院，市政府辦的都不好。……我是拿綠卡20幾年了，所以半年就要過去…我是希望他們不要再給我了，因為很討厭。……美國有美國的特色，但我每次去住40天就已經是我的極限了，因為幾乎一步門都不能出門嘛。…每天就在家煮三餐啊。那在台灣就比較好，因為台灣有在做志工…（FD1-45、FD1-51、FD1-190、FD1-191）

綜觀上述，當退休抉擇伴隨家庭因素，特別是家中成員有照顧的需求時，退休者似乎就理所當然變成了家庭的資源者，基於此，「家庭照顧」將成為退休的青老年者可能必須面臨的問題。當成為祖父母而決定協助子女帶孫子女，因子女的责任在於父母而不是祖父母，一旦釐清責任歸屬而只是站在協助者角色時，家人之間對教養觀念的衝突將可降低。況且，高齡者可藉由帶孫子女的機會讓退休生活增添一些童趣及活力，如帶孫子女共同參與親子活動等，而讓此階段有了更正面及最活躍地參與、聯繫與活動的機會。因此，進階為祖父母，是父母親職的最高潮（周伶利譯，Erikson，2000）。若是有家庭成員生病而需要照顧時，像是退休者面臨了年老生病父母的照顧問題，往往牽扯層面多而變得複雜。如同劉姐

說：「…在兄弟姊妹之中又會產生一些問題，有人就會說你退休了你來照顧…」

(FD1-45)，常因退休者因退休不用再工作而時間變得較多，一旦家中有事，他就化身家中的救火隊員而成為責無旁貸的「必然照顧者」，其所背負的照顧責任卻很重大。畢竟「家庭照顧」是一件勞心、勞力、壓力極大的負擔，單靠退休者獨自負起照顧責任根本不足以應付，如同陳大哥感嘆地說：「…我以為我可以一個人照顧好媽媽…」(MD1-46)，「…後來知道有居家服務也都沒有用了…」

(MD1-48)，結果讓自己身心俱疲，而之後親友也沒往來。可見，若無家庭其他成員彼此互相支援、幫助或是運用社會服務輸送，反而易使退休者因照顧壓力而讓個人之身、心、靈出現問題或是與家人相處、溝通上也因而出現緊張、衝突、冷漠，甚至是疏離、不相往來等家庭難題。因此，要有效降低家庭照顧者的壓力與負荷，應提供多元服務內容，包括居家服務、日間照顧、個人與家庭諮商、個案管理、照顧技能訓練、環境改善、以及行為管理策略等多樣服務的組合模式，以讓家庭照顧者獲得完善的支持系統(黃志忠，2014)。然而，這些支持系統到底政府目前做了哪些卻常是不得而知，就像劉姐提的問題：「我們這裡有日照中心嗎？在哪裡啊？…殯儀館附近的那個老人服務中心，它是日照中心嗎？…我們都不知道在哪裡？」(FD1-196、FD1-197、FD1-197-1)。依 2013 年老人狀況調查報告，其中針對 65 歲以上高齡者對所列十五項福利措施的認知程度，如表 5-1

表 5-1 65 歲以上高齡者對政府各項老人福利措施認知情形

2013 年 6 月

NO	項目別(註：以下依知道排序)	知道	不知道
1	老人健康檢查	83.1%	16.9%
2	國民年金	78.8%	21.2%
3	中低收入老人補助裝置假牙	52.0%	48.0%
4	身心障礙者生活補助	49.3%	50.7%
5	專人到住家協助身體照顧或家務服務(居家服務)	48.9%	51.1%
6	中低收入老人生活津貼	40.1%	59.9%
7	提供老人各類進修教育或活動之設施(終身學習機會)	39.3%	60.7%
8	辦理老人休閒娛樂活動	36.8%	63.2%
9	提供失能老人交通接送服務	34.6%	65.4%
10	設置老人文康休閒活動中心	30.1%	69.9%
11	由專業護理師到住家提供護理服務(居家護理)	29.1%	70.9%
12	中低收入老人特別照顧津貼	28.7%	71.3%
13	提供失能老人輔具購買、租借與居家無障礙環境改善	21.3%	78.7%
14	設置社區照顧關懷據點	19.7%	80.3%
15	設置樂齡學習中心	18.0%	82.0%

資料來源：2013 年老人狀況調查報告 (研究者整理)

十五項福利措施，只有前三項：老人健康檢查、國民年金、中低收入老人補助裝置假牙，知道的比例超過 50%，其餘十二項都未超過 50%。這是宣導不力？資訊不透明？缺少單一窗口服務平台？當資訊取得管道出現鴻溝，即使政府機構做的再多、再好，因缺乏服務的可近性與可親性，民眾也無感。

參、退休後所面臨的問題及其解決方式

根據研究參與者退休後所面臨的問題及其調適、解決方式進一步的探討，分述如下。

一、退休後的「無聊」問題及其解決方式

研究參與者在退休生活訪談中會說出「無聊」兩個字，如董爺爺在訪談中曾多次提到「無聊」，像是：「沒啦，沒做什麼...想想都會無聊。」(MB-78)、「無聊時也沒做什麼，就看看...」(MB1-79)、「對啊，要不然就無聊。」(MB-82)、「我都會把它拍一拍，否則無聊...」(MB1-45)。阿珠姐也在訪談中說到：「對啊，不

去會很無聊啊(笑)…」(FC1-36)、「…我自己無聊去三峽逛街啦…」(FC1-141)、「…就無聊啊，就一個人坐車去拜拜啊。」(FC1-142)等。退休者會感到無聊，通常為獨自一人在家且無所事事的時候，畢竟個人在退休後，面臨的第一個問題：當每天不用再早起出門工作，那一天至少多了八、九個小時，甚至更多的時間，要做什麼？似乎不做些什麼事情，「無聊」就會上身？

李媽媽雖未提到「無聊」，但她對退休之後想做什麼，答案是：「沒有想到」、「就是走一步算一步……」(FA1-90)，再加上她不喜歡一個人出門而喜歡和朋友「起哄」、「吆喝」出門上課、出遊、聚餐、打牌等，或者「配合」家人出門或爬山等。

沒有想到……沒有，就是走一步算一步。……剛退休的時候，那時候大家會起哄要去哪裡、去哪裡，然後就會一起去啊，以前有很多玩伴，那時候大家都才 50 幾歲，還不是很老嘛。有精力可以玩。……對對對！那個時候玩得比較多。……現在我沒在跟外面的人出去玩，我會跟家裡，我們家裡我兒子會說到哪裡去輕鬆一下，爬爬山……就這樣子，像前天他帶我們到十分瀑布啊。我現在是以家庭為主、為重，就是我兒子、媳婦啊，他們能夠生活正常、健康一點就可以了……我配合他們啊！……隨緣，現在家庭的話，希望兒子能夠以他自己的家庭為重，他該盡的責任就盡，他就要負責，我們就在幕後配合他們。……我不喜歡一個人出去(笑)……對！對！有人吆喝我就去，我偶爾會跟別人去打個麻將。(FA1-90、FA1-91、FA1-92、FA1-96、FA1-110、FA1-111)

當年退休同事一人拉一人一起上老人大學上自然班課程，室內課程是固定星期二早上 9 點到 11 點，而戶外課程搭遊覽車去走訪二到三個景點，一般是一天行程，但也曾安排二至三天的行程，沒想到這課一上也超過十年了。

…固定，禮拜二早上 9 點到 11 點，上老人大學的自然班。自然班就是說，比如說這個禮拜二我們在室內上課，下個禮拜二我們老師就會跟我們說：下禮拜我們要到十一份喔！消費 600 塊錢，8 點集合，有固定的遊覽車載去，在老人大學那邊。……對！對！陸陸續續。我今年退休，他後年退休，或是他比我早一兩年，這一期大概有九個人吧，八、九個人，一個拖一個帶進來，帶進來以後，跟老師、跟司機大哥都混得很熟了，都老人了。……然後早上 8 點多去，他帶我們上午就是去走一些山坡路啊，呼吸一些新鮮的空氣啊，然後帶我們中午到固定的地方吃飯啊，然後下午就又到另一個其他的景點啊，

大概每次去都會去個兩三個景點，下午 5 點以前會回來。……上了十年了，每次都是那一班。(FA1-15、FA1-38、FA1-17、FA1-19)

李媽媽還有一個很特別的生活安排是每星期三退休老同事的十人小聚活動，大家輪流主辦邀約去哪裡走走、吃喝玩樂、談心。

我們星期三，差不多有 10 個人，例如今天輪到某人，他要講個地方，找個地方我們吃飯，每個星期三都是這樣。例如去石門、去坐台灣好行...然後這樣子的話，我們錢花不多，吃的也都儘量吃素的，不要吃得太豐盛，然後找個地方走一走。……是一起退休的朋友...像這樣早上九點多去，像到中央大學，就在大學走它幾圈，主要就是去走一走嘛。走回來以後就找個地方吃飯，有時候他們會帶些水果，我們就會在那裡邊吃邊聊...吃完中餐再聊一聊就各自坐車回家。……輪流主辦，錢就大家一起分，就幾佰塊……就是同事而更能投入、更能談心的。(FA1-65、FA1-66、FA1-67、FA1-70)

白天沒出門而獨自在家時，李媽媽會聽從醫師建議不早起賴在床上做做肢體伸展運動、起床後整理花園並修剪花草樹木、研究股市行情、看電視「國寶檔案」等。晚上家人團聚時，會先幫家人準備晚餐、看看孫女的功課及八點到十點看劇情生活化的單元劇等。當她在家時，會花較多的時間在整理花園及看電視上。

...不用上班...第二天不想起來就賴在床上。那個醫生，就是看病的那個醫生說早上不要起來太早啊，早上躺在床上...動動手指頭啊，動動腳甲丫...我有充裕的時間來睡覺，所以是最美好的。就是每天都做自己想做的事情.....把我花園裡院子掃一掃……金桔長得蠻多的，自己沒事的時候去剪剪它、看看它，這會對眼睛也有幫助嘛。……看看股票啊。...倒個垃圾，3點鐘以前看個「國寶檔案」.....然後3點左右就睡個午覺，睡到4點左右起來，起來嘛以後就幫忙做個晚餐。我媳婦弄、準備好，我就主廚...等我兒子、女兒回來吃。然後有時候會看看她們(孫女)的功課...吃完了晚餐弄一弄啊，洗個澡，整理一下啊，就開始看8點到10點的電視，...就是每天的單元劇啦。.....我覺得劇情蠻生活化，像在生活上、像是女兒嫁出去以後跟她家人的配合啊，蠻能讓人感受到要怎樣能夠與家人相處融洽。(FA1-217、FA1-01、FA1-49、FA1-50、FA1-51、FA1-04)

董爺爺因為喜歡聊天，所以會去找朋友聊天以填補時間上的無聊感；在家最常做的事除了整理照片，就是爬樓梯，在五層樓的住家裡爬上爬下忙碌做著洗衣、晾衣、收衣、開窗、關窗等行為。另外，像是他的孫子說：「阿公還會把已洗過

的碗又再拿出來洗一洗。」(田野筆記, 20150320)。

無聊時也沒做什麼, 就看看朋友來這裡開講, 或是我去朋友那裡開講, 就這樣子。……像是去校場(廣場)五、六個會坐在那裡開講, 都講以前做什麼、以前做什麼這樣子, 占時間。……我家以前是木造的, 後來隔壁重建, 我們也改建成為五樓, 一樓有廚房、客廳一間, 二樓有兩間房, 三樓也有兩間房, 上去都這樣。五樓現在有種一些花, 我衣服洗一洗, 洗衣機脫一脫, 我把衣服晾一晾, 晾乾後就會收下來。……(爬樓梯)要小心, 像沒下雨, 窗戶要打開, 讓空氣流通; 像下雨, 窗子要關一關。……妳上來才走一次, 我再上去都要走四、五次, 三樓、四樓、五樓這樣子。(MB1-79、MB1-55、MB1-75、MB1-18、MB1-116)

阿珠姐平日以去寺廟做志工為生活的重心, 除了固定的服務日外, 朋友發訊息要幫忙, 若她有空也一定義不容辭, 因為她覺得「待在家裡也不知道要做什麼啊, 就只能玩手機、看電視也沒做什麼, 這樣把時間浪費掉也不好」(FC1-20), 並且還能因此跟別人結個善緣。

…現在有人叫我, 我也是會去的。像有人會在 LINE 發訊息, 說 4/9 到 4/19 有水陸法會, XX 寺啊, 11 天, 剛有人在叫人去幫忙啊, 那我沒有辦法 11 天都幫忙啊, 因為我這邊也要去啊, 就空檔的時候去那邊, 所以我很少時間在家裡啊。……我是覺得跟人家結個緣也很不錯, 要不待在家裡也不知道要做什麼啊, 就只能玩手機、看電視也沒做什麼(笑), 這樣把時間浪費掉也不好啊。……對啊, 不去會很無聊啊(笑)。像別的道場也會找我去幫忙啊, 別的道場叫我去, 我有空就去啊。(FC1-19、FC1-20、FC1-36)

若真的待在家且覺得「無聊」時, 阿珠姐會獨自出門坐車上山去廟裡拜拜或到老街逛一逛、拍拍照或和不同的朋友出遊。

…這是三峽啦, 我自己無聊去三峽逛街啦。……嘿啊, 就去三峽老街那裡逛街啊, 邊走邊拍啊, 這樣拍也很美啊, 哈, 就自己一人跑去遛達啊。我嘛一個人去白雞(白雞山)啊, 就坐車去啊, …就無聊啊, 就一個人坐車去拜拜啊, 然後又去那個老街……很好玩, 我就"吃老不認老"(台語)啊。你看這石頭"嘛足水"(台語), 那一天是四個人去...這就是礁溪的林美步道...很多哦, 看不完...這些都是林美步道, 出門就是這樣, 無聊四處看看, 這些都是啦, 已經去很多次, 每次都不同人去, 都跟不同的人去的。(FC1-141、FC1-142、FC1-135)

綜觀上述, 究竟人為什麼會感到「無聊」? 如果人覺得生活沒有目標、沒有

重心、沒有感興趣的事物、反覆做著同一件枯燥的事或是當下無所事事時，都有可能覺得無聊。當「無聊」成為一種退休問題時，要如何面對與因應？從「找人」或「找事」兩個管道著手，如董爺爺喜歡找人聊天或在家找大大小小的事做；阿珠姐會接其他志工工作去幫忙或找人出遊或是一個人坐車上山拜拜、逛老街與拍拍照；而李媽媽因瞭解自己喜歡與人互動，因而有固定的活動安排如老人大學自然課程、與退休同事們的談心聚會或者與家人出遊等；在家時早上賴床做做伸展操、看股票、整理花園修剪草木、看喜歡的電視節目等。可見，不僅獨居的高齡者，與家人同住的高齡者白天時也常常是一人在家。因此，如何與「無聊」共處與個人的規劃安排及獨處的能力有關。做好規劃安排，可結合自己的興趣、嗜好、喜歡的事物，而讓生活作息規律並具有活力，如李媽媽和退休同事們一起上了十年多的老人大學自然課程及固定每星期三的十人好友談心聚會。而獨處可以促進學習與思考，並且是和自己內在的世界相處，是一種能力，更值得好好培養，像阿珠姐可以獨自一人坐車上山拜拜、去逛老街，並且愛拍照，很能享受悠遊自在的樂趣。如此，不僅填補時間的空虛，同時賦予所做的事有了意義。

二、對「吃」的問題及其解決方式

「民以食為天」、「吃飯皇帝大」代表著人們每天進食三餐，提供最基本熱量的重要性。研究參與者每天早上都吃早餐，其中「麥片」常成為必要的食物之一，意謂對此食物有「對身體好」、「健康」的認知與期待。午餐，若一個人在家通常吃得極為簡便，如煮個麵或水餃就是一餐；若有家人代為事先準備好的，也是放在電鍋加熱即可。晚餐，若與家人同住的高齡者，這餐是豐盛的一頓飯，特別是家中有小孩的，如李媽媽家、陳姐家和呂爸爸家。

我早餐吃得很好，早餐我吃麥片，做個三明治啊，再弄個什麼果醬，再弄個肉鬆、肉脯的，這樣混是吃。(MD1-99)

吃麥片啊，然後養生茶之類的，然後家裡有麵包就吃點麵包，沒有就吃些餅乾就好了。中餐就煮個水餃、麵條，然後就是隨便吃啦。……對，比較簡單，到了晚餐就比較…因為小孩他們都放學了，就多做了幾樣菜。還有禮拜一到

禮拜五，統統都在家吃，禮拜六及禮拜日就可以到外面吃。(FA1-10、FA1-11)

我早餐的都泡牛奶，配饅頭這樣子，這是我愛吃的東西。……午餐是她(四媳婦)早餐弄一弄，說爸您吃這樣，午餐就放在電鍋裡，您中午可以吃。到晚上她回來，她會煮給五、六個人吃這樣子。(MB1-69、MB1-72)

都有(煮)，因為孫子現在開始也要吃副食品。……反正他要吃，我們也要吃。(FB1-135、FB1-139)

XX 健康穀王。……像有拿來的喜餅啊，就拿回來放那邊，早上會拿來吃一下，當早餐吃。……有時有剩飯就會煮稀飯來吃這樣，那像我太太吃素，就會配點瓜子醬啊，還有自己手工做的泡菜，還有大頭菜，都是自己醃漬的這樣子。因為她吃素，所以都吃這個啊。……那吃三明治就會去外面買啦。……煮飯、煮麵、煮水餃啊……晚上是媳婦煮的……然後晚上也會吃得比較豐富...因為下午就我們兩個而已啊，所以就吃得比較簡單一點。……因為孫子有在補習啦，那通常就是兒子、媳婦、孫子他們全家都會過來一起吃晚餐。(MC1-14、MC1-16、MC1-17、MC1-17-1、MC1-22、MC1-24-1、MC1-26、MC1-27)

曾爸爸雖然與家人同住，但仍會自製黃豆漿或用麵包機做麵包，對於食物的烹調也因平日會觀看有關健康、養生的報章雜誌及電視節目而特別注意。如湯品喜歡發酵過的味噌、多吃綠色蔬菜，另擔心玉米有殘餘農藥，則特別煮兩次。

多數都吃黃豆漿。……都自己用那個自動豆漿機來做的，就昨天晚上用量杯量好浸泡，早上開電以後咧，大概 40 分鐘就完全就好了。...配點吐司，其他的麵包啊。……吐司有時候也買的啦，自己做的也有啦。……菜，湯，因為我吃飯咧都習慣有個湯，現在我都吃味噌湯。……味噌湯買了味噌原料回來，自己做很簡單，裡面加嫩豆腐、加洋蔥絲、加這個水煮滾之後咧，再加上味噌...煮湯放一包就好了。那個味噌發過酵的對身體也不錯。……再吃一點蔬菜啊，吃一點菠菜啊，芥藍菜啊，有時候買整條玉米啊，整條玉米買回來後，第一次煮時那個水不要，第二次再煮一煮，以後玉米就可以吃了。玉米的水最好不要吃它，因為玉米裡頭有一些殘餘的農藥。(MA1-14、MA1-15、MA1-16、MA1-61、MA1-62、MA1-63)

阿珠姐更為特別，她都是煮飯給別人吃。因十分投入志工行列，在家的時間很少，反而都在寺廟裡煮飯給法師、志工與信眾們吃，有時因活動辦理而需要煮兩、三百人吃的飯量。她偶爾去採買，在家煮簡易餐或是黑木耳汁。煮黑木耳汁非常費工，先洗淨，接著切細碎，然後慢慢熬煮，最後再過濾殘渣。即使費工還

是親手製作，因聽說黑木耳汁對身體好(田野筆記，20150403-2)。

我每天早上4點就會起床。.....煮飯啊。.....法師啊，義工啊，一早都有20幾個人啊，三餐都有人煮，但我只有煮早餐啦。我就幫忙煮個飯.....對啊，辦一個活動都兩、三百人，就是要煮這麼多啊。(FC1-08、FC1-09、FC1-11、FC1-12)

當獨居高齡者之前都由其他家人，如媽媽、太太、先生等打理三餐而使得自己很少或不懂料理食物時，一旦變為獨居，烹煮食物將成為一項考驗或成為另一個學習的開始。像不懂烹煮的陳大哥，學妹劉姐都會叨唸他：「東西壞掉還吃」(MD1-81)。因為他常吃了臭酸掉的菜都毫不自知，總要等到拉肚子才知道吃了壞食物，除了感慨之餘也想挪出時間去學烹飪以補自己的不足。

...所以她(學妹)來就會說東西壞掉還吃，真的是東西壞掉了都不知道。.....那我是自己有太太、孩子和孫女兒，那我是覺得這一段時間應該是含飴弄孫啦，然而現在卻是孤獨老人一人在這裡，然後又不曉得要幹什麼，常常都吃這些臭酸掉的菜，我自己都還不知道什麼叫做臭酸，因為我不懂啊。.....志工有就好了，有服務就好了，我自己的時間就多挪一點時間...或是我去學一些烹飪啊，因為我最大的缺點就是不會煮啊，因為我不會煮菜啊。.....我不知道量多量少。.....我就是在上班時，我們都會帶很多食物出去嘛，然後都是會有人去做啊，吃的部份我從來不會去煩惱過。是啊，所以現在要開始學了。(MD1-81、MD145-1、MD1-94、MD1-96、MD1-100)

而劉姐以前也不用做菜，因先生擅長烹飪。當先生過世開始獨居後也都三餐儘量自己煮，偶爾還去學長陳大哥家幫忙烹煮。她喜歡動手包水餃，並且發揮創意做很多不同口味的水餃。

都儘量自己煮。.....我以前也是不用做菜的，因為我先生很會煮，所以我以前從來不做的，那他走了，我才做的，我現在偶爾來幫他(學長)做，他還挑剔的話，我就不做了。我當然是比他強啦，他真是的亂煮，他還會打電話問我，然後那個菜都壞掉了也不知道。.....我是吃水餃吃很多啦，在家沒事都會包很多，而且會發明一些有的沒有的.....因為我很喜歡包水餃，然後發明很多。像去美國我也都包很多，我女兒就會跟我說：媽，您不要亂包一通。.....(FD1-117、FD1-95、FD1-140、FD1-141)

一天三餐為日常生活的重要大事，而研究參與者的早餐都會吃。而午餐通常吃簡單的麵食，晚餐若與家人用餐，特別是家中有小朋友時，會比較注重營養攝取並吃得較為豐盛。維持身體健康與吃進去的食物密切相關，除了高齡者自身要注意飲食及營養的均衡外，其子女、家人若能多陪高齡者用餐，則有助於瞭解他們平日三餐飲食情形並藉此機會讓他們能多攝取一些營養食物。若高齡者平日需要自理三餐，是否會烹煮食物就成為其退休後自我照顧很重要的能力之一。或許有人覺得既然不會烹煮就當個外食族，只是一天三餐都在外面解決固然方便，但需擔心：一、是否攝取了過多的油、鹽、添加物等而造成身體的負擔而不自知；二、有可能住家附近吃的選擇有限，易吃膩而有了不知要吃什麼的困擾。另外，自己動手做，除了能掌握自己吃下肚的食物是什麼以外，也能藉由料理食物活絡腦部與手部的機能。至於不會烹煮食物的高齡者也不用太過擔心，畢竟人是有解決問題的能力，除了自己可以慢慢從中摸索、學習外，就像劉姐喜歡包創意水餃一樣，或者可以請教別人，甚至出去上課找老師教，如同陳大哥欲規劃出時間去學烹飪。因此，高齡者可以選擇偶爾動手準備自己的三餐，或許可在其中發覺新的學習樂趣。當然也要考慮當高齡者日後無法自理重要的三餐時，應該如何使社會服務輸送到家裡？實務上在社區裡，部份社區照顧關懷據點有提供送餐或定點供餐的服務，但卻因受限經費、人力、物力等問題，甚少有社區可以做到每天三餐的餐食服務。未來或可與當地社區的餐飲業合作，或者以社會企業模式來做高齡者的餐飲服務，也或者可參考原住民部落或日本社區的「共同廚房」以推行社區居民互助共食的文化等，都可以列入考量再以社區的特性來做規劃。

三、對「經濟」的問題及其解決方式

研究參與者對退休後的經濟，由於有存款、退休金、或有租金、或做小部份的股票投資、或曾買房地價小賺一筆、或有生活津貼等，再加上認為日常花用並不大及一直以來有養成「有錢才花、沒錢就不花」、「不透支」的習慣。因此，幾乎不擔心退休以後的經濟問題。

現今因大環境政治、經濟波動以致薪資低或求職不易，而穩定、有保障的「公家機構」工作成了不少人趨之若鶩的目標。但在過往政治獨裁的時空下，軍公教其實是較為弱勢的一群，薪資是比其他產業工作來得低，於是有了補充其不足的福利措施，如 18%優惠存款利率補貼。曾爸爸和李媽媽分別是軍職和教職退休，一有退休金足以養老；二是研究股市，做小額的股票投資；三是從以前養成的省吃儉用、存款的習慣；四是物質欲望降低；五是達觀的態度。因此，對退休後的經濟不擔心，而李媽媽更是說：「…沒有（錢），你擔心也沒用」（FA1-210）。

退休以後第一天…辦理這些獎章算一算可以換多少錢來優惠存款。……沒有想，因為我們下來以後，政府給的薪俸可以維家嘛。……看看報紙，看看報紙大概九點鐘左右就開電腦啊…看看股市的行情啊，看看今天的美國、歐洲、大陸、台灣，看看股市漲多少。……有時候也買一兩張啊，有時候也賣一兩張啊。……有投資，投資很少，但多數都被套牢了。……被套牢就不用再動它了。……都是很小的金額啦。……午休一個多小時，然後起來，起來後再看看電腦啊，今天股票的收盤怎麼樣啊。把重要的資料登記下來，有時候也會看看各別的股票啦，看它的EPS（註：每股盈餘(Earnings Per Share)）有多少。（MA2-18、MA3-05、MA1-18、MA1-19、MA1-20、MA2-04、MA2-10）

我這個股票不多，大概只有十來萬塊而已。買了，跌了不賣，漲了嘛就快點處理掉再來換點別的。……我們現在都只是花些小錢…走在街上都不知道要買什麼，都覺得自己夠穿了，東西也不要吃得太豐盛了，覺得自己能夠差不多就很滿意自己了。……都不擔心（錢），因為為什麼？沒有（錢）的話，自己少花一點，不要太奢侈……沒有（錢），你擔心也沒用。像我們每一個月也有一點錢，就夠用了嘛。想說很有錢，也沒有，就四萬塊錢左右嘛，你自己吃飯就夠了嘛，家裡面吃飯也夠了，哪用到了這麼多，對不對？……不會透支。就是從前養成的習慣就不會透支，不會找別人借錢。有（錢），我就花，沒有（錢），我就不花。（FA1-02、FA1-152、FA1-209、FA1-210、FA1-211）

呂爸爸也有和太太一起做股票投資，還開玩笑說看股票行情為：「要稍微刺激一下啦，這樣心臟才會蹦蹦跳」（MC1-09）。由於他自營事業，退休金就是公司獲利存錢下來的。用錢名言為：「貨比三家不吃虧」（MC1-176）。

…然後幫老婆開平板電腦準備 9:00 看股票…早上 9:00 和老婆一起看股票，那操作是我老婆在弄，我就跟她一起看，當股票下的時候就下場買，像是昨天 100 塊，而今天 20 塊，那就下去買了，扣稅金之後，然後會賺一點點這樣子。

20 塊嘛，扣稅金後也有賺個十幾塊啊，就賺這個差價啊。.....範圍是 50 萬啦。.....好聽是投資理財啦，不好聽是投機啦。.....要稍微刺激一下啦，這樣心臟才會蹦蹦跳。還是要給它刺激一下，否則不行啦。.....會比價啦，貨比三家不吃虧啊，這個名言要記住啦。(MC1-01、MC1-02、MC1-03、MC1-09、MC1-176)

阿珠姐除了退休金外，而小孩也拿錢給她，只是她現在會把錢再還給孩子。另外，兒子為了方便聯絡，幫她買了手機並繳納電信費。她認為：「人要知足啦，知足就重要，因為知足才會常樂」(FC1-101)。其金錢觀為：一是不欠債；二是量入為出；三是實用不貴。

...人老了，規規矩矩的，不要去貪這樣子，該我們做的就去做，不要有貪的念頭，就會比較快樂，因為貪是永遠不會知足的，因為有100萬，就會想要有200萬...人要知足啦，知足就重要，因為知足才會常樂。...現在看開了，也沒什麼煩惱了，因為小孩就各自去奮鬥啊，有本事就做好，沒本事也是他們自己的事...因為我自己也老了，沒錢就沒飯吃，那最基本的就是錢要給我啊(笑)。.....以前我都會拿，但現在都沒在跟他們拿錢了，女兒拿的錢都還還她了。.....他(兒子)就是找不到我，才會寄這手機給我啊。.....他買的，他繳費啊。.....夠用啦，我自己都很節儉、節省啊，像我們出去玩也都沒有花很多錢，都坐火車、公車啊，那也花不了多少錢...我就說我是沒有錢的人說沒有錢人的話，第一是不欠人錢，不要負債，第二是花自己能力花得起的錢，第三若真是要買什麼東西可以用就好了，不會買太貴的，這樣就好了。
(FC1-101、FC1-102、FC1-121、FC1-122、FC1-103)

陳大哥除了退休金外，曾經投資過房地產並賺了錢，但覺得一次就夠了，因為「不好玩」(MD1-127)。

那時候大概看了四個多月以後才下手。我那個時候96年買了馬上賣，投資二百多萬，然後賺一百萬就夠了。.....後來就發覺不能再做了，因為不好玩。
(MD1-126、MD1-127)

劉姐目前住在父親的房屋裡，而把之前與先生住的自有房子出租。因此，除了退休金外，另有租金來源，只是租金幾乎有一半是要付給房屋仲介。

...像我現在租給別人房子就是一個空屋，租給外國人...我都是透過房屋公司幫我處理.....(合作)三四年了...我現在是住在我爸的家，自己的房子就空著租人，其實也划不來耶。租一個月抽半個月，我租兩萬五，要給一萬二啊。

後來我跟他說一萬好了，他就說：好吧。因為第三年了嘛。有一個好處就是什麼事情他都會幫我去處理，所以我就想想算了... (FD1-183-1、FD1-184)

董爺爺的三餐都由媳婦準備，而他自己也有一些錢，其固定花費是請居家服務員協助洗澡，此費用以所領的身心障礙輕度者每月的生活補助來支付已足夠。

洗一次50元，差不多12次，是600元(每月)。.....三個月收一次，我就把錢付給她。這樣也很好，三個月我都準備好把錢付給她。.....我自己有一些錢啦。.....我有津貼，一個月3500元，政府給的，一個月3500，這樣開銷就有了。.....它的單子或是電話會來通知，我錢就要準備好。人來，錢就要付給對方，三個月看是2000元，最多是2700元……(MB1-160、MB1-161、MB1-162、MB1-163、MB1-164)

綜觀上述，研究參與者對退休以後的經濟問題，首先，除了存款、退休金或其他小額投資或租金收入、生活補助、子女奉養外，已不像工作時每月有固定薪資存入帳戶裡的安定感，並且還需考量將來的醫療費用及喪葬費用等支出。因此，在日常生活花費及金錢的使用上會以量入為出、精打細算並養成不浪費的習慣。再者，因研究參與者剛好都擁有自用住宅。因此，居住不是問題，且若將來有大筆費用需要支出，屆時房屋可以借貸或出售取求現金以因應。可見，要能確保退休以後經濟無虞，保有自有房屋，也是保障經濟安全的管道之一。如同李媽媽訪談中提及兩位哥哥的退休生活：「他(三哥，住中和)的經濟能力是稍微差一點，他們就會比較不亂花錢嘛，不亂出去嘛，就吃三餐飯，然後他兒子會給他一點」(FA1-204)、「...現在孩子們，他們收入也不多，他們沒有能力負擔家裡很多，對不對？他們的收入頂多3、5萬，3、5萬算多的咧，有的只有3萬左右，他沒有辦法負擔其他家庭啊」(FA1-203)。從這段話中可以突顯現今社會的一個怪現象：現在年輕人每天上班工作而每月的薪資三萬左右，更甚者，剛出社會的社會新鮮人卻還一直被22K的緊箍咒困住，反觀軍公教人員退休後每天不用工作而每月可領四萬或者更多。這並非是曾任軍公教之退休者的問題，畢竟他們也是辛苦工作了一輩子，況且這是昔日時空背景下的政策。然而，時代已變遷，再加上少子化、高齡化的衝擊，從世代正義的角度來看，必須正視退休金所得替代率的

問題並做出合理的年金制度改革，否則現代的年輕人真的看不到未來。此外，李媽媽下了一個很中肯的結論，「老年，如果你經濟沒有來源的話，你就很痛苦」（FA1-205）。若退休者於退休後無足夠的經濟安全支撐其老年生活，易淪為貧窮人口而衍生其他生理、心理、社會各層面的問題。因此，政策上除了修改退休年齡延後、年金制度改革，也可研議有關「高齡者再就業」的推動，一、可以解決高齡者經濟上的困境；二、讓高齡者其豐富人生歷練與專業職能技術繼續展現及傳承；三、藉此減緩台灣勞動力不足的窘況。

四、對「身體」的擔憂問題及其解決方式

人隨著年齡漸增，會開始關心自己的身體狀況及健康情形，研究參與者本身多少有些身體生理上的問題，如鼻子過敏、視力不好、心跳快、血壓高或低、腳痛、關節痛、氣喘或有睡眠品質不好、失眠等，同時也擔心身體會有其他病痛。

看病嘛，我這一年來講也沒有常常看，除了健保有檢查也很少去醫院啦，就偶爾去診所看看去拿鼻子過敏的藥。……下午電視也很少看，因為視力不好嘛，視力不好就很少看，有時候就聽聽收音機。……現在來講，晚上心跳比較快，所以我就到台北榮總檢查……。 (MA1-51、MA1-52、MA2-104)

不可能說60、70歲的人了，健康到不可能連醫生都不看的，很少，多多少少都會有一點小毛病。……不過有些(老同事)年紀大了，常常要去做復健，做復健的比較多了。因為現在台灣空氣不好，這個飲食又不怎麼樣，所以好多膝蓋痛啊，肌肉痛啊，頭痛的都有。……我四十幾歲就有(高血壓)了，是家族遺傳嘛。(FA1-51、FA1-149、FA1-126、FA1-128)

(睡眠不好)因為整個腦筋都想事情，我是強迫自己不要吃藥，但忍不住的時候還是會吃一點，像是要吃一顆的，我都吃半顆，所以晚上都睡不著，因為腦袋都停不下來。(MD1-40)

表面看起來都不錯啦，哈哈，檢查出來就毛病多了啊。……像上個月也有去抽血檢查，就血壓比較高，糖份比較高一點。(MC1-210、MC1-211)

…想說我明天有事，要去做什麼，這樣就睡不著了。…愈想要睡著就愈睡不著，很多老人家都這樣子，好像老了都會這樣。……運動喔，現在很少，以前常去爬山，現在因為腳痛比較沒去。……(腳痛)沒開啊，因為我等一年四個月啊，等到要開的時候，結果跟我說是心律不整，後來我去慈濟看，四小時內照了超音波，還有照心電圖，然後都很正常啊，所以是佛祖保佑…去醫

院檢查又都很正常，就說我的心臟還不錯啊，還可以用啊。……有可能以前年輕工作的時候，胃食道逆流啊，都沒有看醫生啊，都沒在管啊，一直咳到”嘎龜”(台語)了才去看醫生。那個”嘎龜”(台語)晚上睡覺會呼吸不過來啊，就跟醫生說喉嚨這裡會痛啊，好像有什麼東西卡住，醫生就說是漲氣，胃食道逆流，說逆流會引起慢性咳嗽，那一直咳嗽都咳到支氣管也壞了，也咳了六、七年了，晚上睡覺一發作，呼吸也沒辦法呼吸，吐氣也沒辦法吐氣，說是痙攣，抽筋(台語)啦。(FC1-65、FC1-80、FC1-115、FC1-116)

更嚴重的像是董爺爺曾發生車禍，左腳裝過人工鐵架，而呂爸爸和陳大哥動過大手術，都曾在生死門前走過一遭。

那時候很吃力。車撞了之後，很大力，我是騎摩托車，那個車就這樣撞下去。……那時候左腳有裝人工的鐵架，後來才拿掉……(MB1-62、MB1-63)

…就是快 70 歲那次跌倒(撞到頭)後，醫生有弄一個洞把血抽出來。……像我那時醫生說要開刀，我也很怕啊，一直說不要不要，看是不是可以吃藥什麼的，醫生就說一定要開刀把血塊弄出來…假如有那種藥，可以把血塊融化掉那就好了，這是我的天真想法，哈哈，醫生就說不行，一定要開刀才可以，不然它流血會愈流愈多啊，傷害神經就慘了，他就說你再慢幾天就完蛋了。(MC1-200、MC1-206)

像那個時候，我肛門那邊開刀，從大腿那裡開一道那麼長(約 10 幾公分)，然後每天都要清創一次，然後清創都要打麻藥或吃止痛藥，我就跟護士講我不要打麻醉藥直接洗，因為打麻醉後我身體虛得很厲害，那個止痛藥也很傷身體啊，所以我就跟護士講，你直接弄。……我也不知道護士怎麼弄，反正我就一直禱告啊。就這樣連續九天。……那時候是在加護病房，誰都不能去啊。然後最後還病危啊。那個病算是痔瘡的一種，就說生活習慣沒弄好，排便不正常，就是在(工作)到處亂跑啊。(MD1-176、MD1-177、MD1-178)

平常的小病小痛，研究參與者會以禱告、調整作息習慣、自我保健，或是自己記錄身體的狀況以控制，或去醫院檢查或以服藥來抒解症狀及保持健康數值穩定。並且認為已和身體相處了一輩子，會很清楚自己的身體狀況及不舒服的前兆是什麼。

…我就到台北榮總檢查……要去看看我做了 24 小時的心電圖，我們一般在醫院做心電圖，都做個兩三分鐘吧，你躺在那邊幾個夾子夾在身上弄一弄…榮總給了一個帶回來的，戴在身上可以量 24 小時，它可以連續量五天，但是我量了兩天以後，那個機器告訴你可以了，因為它出了一個字，OFF 嘛，

那個機器已經不運作了，所以下次那個機器要還他了。……我現在吃的叫 INDER(藥名)，它講的是對心症、心臟方面的藥。……吃了那個藥後血壓變低，所以我現在先把它停掉了。……舒張壓也不能低於 60，我看了那報告，那我現在的舒張壓有時候 50、50 幾。高血壓來講不到 110 啊，應該 110 到 120 以上，才比較標準一點。……我拿藥來吃以後比較降低了，現在睡眠比較好。我現在吃一種像鎮定劑的藥，吃一粒。……醫生開的。……沒有不舒服，睡眠比較好，因為現在心臟跳的沒有這麼快。(MA2-105、MA2-107、MA2-108、MA2-109、MA2-112、MA2-113、MA2-115)

我四十幾歲就有(高血壓)了，是家族遺傳嘛。……對(要吃藥要控制)，不然血壓會飆到很高。……應該是要固定量血壓啦，但我沒有固定。…就是大概自己偷懶嘛。……自己會感覺到，像頭會暈啊，眼睛不舒服啊，自己都能會感受到。……如果真的有病，那你也沒有辦法了，對不對。人生嘛，就這個七、八十年嘛，你再好一點就九十年嘛，其實老了，活得如果沒病痛好啊，有病痛你就不舒服了。……擔心(病痛)，只是想到的時候會，就覺得：唉啊！擔心不可能完全說不擔心，還是會有點擔心的，是希望自己…我是基督徒啊，我就禱告啊，希望它不要有這個…就像有些人突然間就往生了，啊！最美好的了！……是啊，就是希望啊。(FA1-126、FA1-128、FA1-130、FA1-234、FA1-235、FA1-236、FA1-129)

…法師就說身體冷冷的，頭這邊也會冷冷的，所以我晚上睡覺，有時候會戴帽子睡啊…所以自己都知道自己的身體怎麼樣啊，就要注意啊。醫生說也不是氣管，是胃氣，那氣下不去，若講話講太多也有咳。…所以我這一條(圍巾)都會給它綁住，晚上睡覺也會綁。……後來醫生才說你這是痙攣啦，已經傷到食道和支氣管了。我就想說這會不會是季節性的，所以我就記錄啊，記錄了三年…後來就覺得是季節性的…然後就會特別注意什麼可以吃、什麼不可吃，後來這幾年就比較沒在睡覺時發作了，總之要預防重於治療啦，像太甜就不能吃啊，有時吃會噎到，然後就會咳，還有刺激性的東西也不能吃，冷的東西也不能吃，因為自己都知道啊，久病成良醫，什麼事情自己都要注意啊。像我這個腳啊，也是有抽筋……我這樣抓一抓，好很多ㄟ，我這腳開刀沒開啊，所以就自己這樣按啊，抓啊，就比較不會抽筋了，所以我都這裡(小腿、腳)抓一抓。(FC1-116、FC1-117)

當大病痊癒後，則重新檢視生活進而調整生活作息並注意身體狀況以維持健康，是將生命中看似負面的經驗轉化成正面、往前走的契機。

感謝主。所以到現在我都不再用衛生紙，都用水洗。(MD1-179)

久喔，因為那時沒法做事情，我太太就說乾脆就不要做了，給年輕人去做，

原本是我媳婦在店裡，我在倉庫，後來就交換，我就在店裡接一些電話...
(MC1-203)

若因傷病而使得生活自理能力受到影響，那就需要找到合適資源以協助並彌補身體功能上的障礙。如同董爺爺因車禍後的後遺症，除了現在出門若車子較多的路會比較不敢走或要由家人陪同載出門之外，因手腳變得比較沒力，聽了朋友的建議及家人的申請，目前每週三天有居家服務員到宅協助洗澡。

就朋友說，之前在醫院說：你洗澡背部都洗不到，頭啊，腳啊都很難，可以請別人幫忙這樣子，就一些錢給人賺沒關係。……星期一、三、五會來洗澡，因為我自己要洗較困難……請人來幫忙洗澡是因為洗腳、洗頭較沒辦法，因為車禍的關係，車禍過後較沒力，就比較沒辦法……那時候左腳有裝人工的鐵架，後來才拿掉。像現在早上我也會去運動，像車子較多比較不敢走……出去玩喔，現在是小孩回來載，會去大山寺、碧雲寺、阿里山……(MB1-111、MB1-109、MB1-112、MB1-63、MB1-85)

若高齡者為獨居如陳大哥擔心萬一在家跌倒了，特別是在家裡浴室滑倒該怎麼辦的問題。而劉姐提及先生過世時自己狀況不好而曾在家裡昏倒，慶幸當時外甥在家而能向隔壁鄰居求助，然後請學長送醫就診。

我有時候洗澡的時候，萬一我跌倒的話要怎麼辦？我也不知道怎麼辦，只能提醒自己要注意一下，該洗的時候是要先洗身體，還是先洗頭。因為這個很重要，因為怕滑倒啊。(MD1-53)

…像我先生走了半年內，我狀況不太好，有一次我到樓上拿個東西下樓時就昏倒了，還好那時我妹的小孩在我家，然後他就去按對面的門說他不不太會講中文而他的阿姨昏倒了，請您告訴我怎麼辦。還好我們對面的都還不錯，那還好我後來醒來了，我還很聰明的帶健保卡，然後打電話給學長請他帶我去看醫生。(FD1-59)

由此可見，研究參與者對自己身體、生理上的病痛會擔心，他們或以自我管理身體保健如注意飲食、養生、運動、睡眠品質等，或以禱告方式來減輕擔心的情緒。萬一真的發生意外或是有失眠、心跳快或血壓高低等問題則會向家人、朋友、醫院尋求協助，或藉由藥物來減緩症狀以維持身體的功能。更甚者，因傷病致使日常自理能力產生障礙且家人無法負荷時，則可能要向外尋找資源以提供協

助，如申請本籍、外籍看護或居家服務等。與家人同住高齡者當身體發生傷病時，可由家人協助、分擔而獲得妥善照顧。當獨居高齡者當身體受到意外或病痛時，如同陳大哥擔心在家中跌倒該如何求助的問題，之前有人建議獨居高齡者家中應安裝緊急求助鈴，只是若事出突然或當事人無力去按鈴時，則緊急求助鈴根本無法發揮作用。因此，獨居高齡者，平日除了格外要注重自己的身體狀況外，房子內外的空間及動線要確保安全，應多與家人、朋友、社團、鄰居等維持人際互動，並且要與社區鄰里保持密切的連繫。再者，政府應請專業人員利用高科技建置一套隨身佩帶的呼叫器與通報裝置連結的系統或是以智慧型手機內 APP 程式結合 GPS 衛星定位等，讓獨居高齡者與社區有著雙向、互動的關懷通報管道。

五、對「家人照顧」所造成個人影響及與家人互動的問題及其解決方式

研究參與者成了爺爺、奶奶、阿公、阿嬤而家中孫子、孫女需要照顧時，或者偶爾幫忙看顧，如李媽媽因教職退休有專業，會協助看孫女們的功課；或者一段期間、固定性地擔負起日常托嬰照顧，如阿珠姐曾幫兒子帶小孩兩年，而陳姐更是「公平」對待三個小孩，因為第三代的五個孫子孫女，她都帶過。

像有一些功課她們不會啊，『奶奶，這個不會』...我就會幫。……對！對！解惑一下。……也正好我們曾經也是從這種經歷走過。……當然，不過還是讓她們的媽媽全權負責。(FA1-97、FA1-98、FA1-99、FA1-100)

帶孫子那時，應該 60(歲)，91 年，應該是 59 歲，虛歲 60 歲，所以就是 60、61 歲時在幫忙帶孫子。……只有照顧兩年而已啦，後來小孩的媽媽沒有上班，我就沒有再幫他們帶了。……帶小孩那兩年走不了，那已經是十幾年前了。那大兒子的我就沒幫他們，他們都請人幫忙帶，所以我就不用幫他們帶。(FC1-47、FC1-45、FC1-46)

…我有五個孫子。……都是我在帶啊，那大的兩個都是我在帶，那現在帶的是第二個的，他比較晚婚嘛，因為想說那個大的有帶，那女兒的那個也是有帶一陣子啦，因為我兒子生一個女兒，那我女兒也生一個女兒啊，那兩個差九個月啊，所以那時候就一起帶……因為大的有幫忙帶，小的不幫忙的話又說不過去，要公平嘛。……女人啊，就是這樣子啊，這樣兒子才不會怨嘆。而有趣的是，他住在我對面。……因為現在有小傢伙在，我就不好出門了，這樣兒子他們還要請假，我也不好意思啊。因為出國至少四天、五天啊，那

總不能讓兒子他們請假吧，所以也是要考慮到孩子們的狀況。.....哪有想要做什麼，就把小孩照顧好啊，讓他長大。(FB1-64、FB1-65、FB1-66、FB1-67、FB1-63、FB1-148)

家庭中另有照顧需求的是「生病的家人」，而退休者有可能成為「必然照顧者」。之所以稱為「必然照顧者」是當初退休的原因就是為了照顧生病的家人。如陳大哥約 65 歲再度從職場退休就是為了照顧已患失智症又車禍的母親。而他一直認為單憑己力可以好好照顧媽媽，但因母親的失智症愈來愈嚴重，從記憶力衰退、思考障礙，到後來對時間及地方概念變差而有半夜走失等異常行為等，也造成鄰里的困擾，都讓陳大哥在三年多來直至母親去世的照顧過程中，一直倍感沉重壓力，時常睡不好覺且精神狀態始終處在緊張不安之中。

從照顧媽媽以後，因為很緊張，因為媽媽是失智症，她 96 歲的時候，她應該是 90 歲的時候就稍微有癥狀了，但是不嚴重，然後那時我就習慣了，而且媽媽都是自己照顧自己。只是後來像三更半夜三點多，警察來敲門說，這是不是你媽媽？她怎麼跑出去你都不知道，而且還光著腳...你看我媽媽三更半夜跑出去我都不知道啊，都不知道她已經這麼嚴重了。所以你問我說我對於退休以後的生活滿不滿意，我說不滿意。.....因為我以為我可以一個人照顧好媽媽。那時里長啊還帶人來我們這裡，說我們這裡大小聲啦，鄰居都沒辦法安寧。.....(持續)一季到一年半左右，就是有人會來抱怨這樣的事。那時候媽媽還沒有完全的倒，她就會在後面喊啊「救人啊」，然後經常會拿錢到外面拿給別人。不必跟鄰居講，他們都會知道她失智症啊，他們有時也會問：這老太太怎麼最近都沒看到啊，很厲害啊自己都還能夠往外走啊，90 幾歲了還能自己到教會啊、自己坐公車啊。(MD1-42、MD1-46、MD1-47)

失智症並不是單純的正常的老化或是記憶力減退而已。失智症是一種以廣泛大腦功能喪失來表現的疾病，它的症狀除了記憶力減退，還會影響到其他認知功能包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。當大腦功能退化會造成日常生活功能逐漸減退，漸漸地無法自我照顧自己獨立生活（王培寧，2013）。因此，對家人的照顧上都形成重大的挑戰與難題。陳大哥除了身陷照顧母親的挑戰，同時也面臨了和家人、

親戚關係處在不穩定、冷漠和疏離狀態下的難題。

...後來知道有居家服務也都沒有用了。那時候曾有 72 個小時沒睡覺，我自己也垮了，那時候有請我姊姊啊，他們家有幾個人沒有工作嘛，所以那時有請他們來這裡幫忙看三個小時嘛，可以讓我睡個覺...所以因為心裡受到這種打擊了以後，變成了現在跟這些最親的人都沒來往。.....男的只有我一個，姊姊有兩個。.....更難過的是太太也跑掉了，而且把我的錢都拿走了，所以那時候根本都沒錢了。.....所以這個就是我自己很難過的地方...啊！不要再講這些事了。.....所以後來我(帶隊社團)很多活動也都沒有參加。一是因為那時照顧媽媽，二是我怕別人會問。.....我沒有去提這件事啦，但我相信大部份的人都知道，因為都傳得好快，因為會傳來傳去嘛，然後有些人會當作笑話來看... (MD1-48、MD1-49、MD1-50、MD1-51、MD1-51-1、MD1-52)

劉姐 55 歲退休時是為了照顧先生的身體及多陪伴年老生病而在美國的父母親。當 59 歲時先生過世時，喪偶對劉姐是心裡的痛，因為過了六年了還是不想多談。

那我先生是 60 歲走的嘛，那時我 59 歲，後來兩個多月後我回去，因為我媽是結婚 60 週年嘛，我回去跟我媽講，為什麼妳結婚可以 60 年，而我結婚只有 33 年，我媽就拍拍我說認命啦。所以我就一輩子記住這句話，她就覺得我只好認命了，否則要怎麼辦。我從小不愁吃不愁穿，那我先生走的時候，我真的很糟糕...像我昨天(清明節)又哭了一天，所以今天不要惹我，因為我昨天上山去看他嘛，因為我先生走後，學長就問我要怎麼辦。(FD1-118)

之後母親的突然辭世，也因而對父親的養老及照顧問題，一直處在要選擇回台灣或是繼續待美國的兩難之中。

我媽是 24 小時就走掉了，因為我媽也是失智了嘛。我爸爸、媽媽和我女兒住一起(美國)，我們自己沒到那狀況會不知道，其實我爸媽早就有(失智症)，只是我都沒注意到，當我看到我媽把整個電鍋放在瓦斯爐上面，比如我們喝這個水，她覺得涼了就直接把它放在瓦斯爐上，然後整個不鏽鋼杯就變成黑的了，很恐怖啊。還有我爸吃那個像是 subway 的那個，然後就是菜啊直接吃啊，我是看到了眼淚就掉下來了，我真的是無能為力。而學長對他媽媽有多好，他跟媽媽在一起都會兩人手牽手，他對媽媽好好喔。幫他媽媽剪指甲，擦腳什麼的，我就跟他說，我都沒有去照顧我爸爸，然後我媽走的時候我是措手不及啊，所以後來只好把我爸送到養老院，然後這在兄弟姊妹之中又會產生一些問題，有人就會說你退休了你來照顧，那現在我女兒在，離養老院

也很近，有一陣子我真的很怕聽到電話，因為那時就是聽到電話，然後我媽就走了...我也有考慮將爸爸接回來台灣...(FD1-118、MD1-47、FD1-45、FD1-51)

綜觀上述，「家庭照顧」不是件容易的事，不論是照顧家中小孩或是生病的家人，都需要強大的心力與體力來做後盾。並且若只單靠退休者一人的照顧而無其他家人的互相支援、幫助時，照顧者極為可能因承受照顧責任的身心壓力而成為另一位「被照顧者」。其中又以照顧生病的家人更為辛苦，特別是失智症患者的照顧更是不能輕忽。台灣失智症協會⁶依據國家發展委員會於2014年8月公告之「中華民國人口推計（2014至2061年）」，再加上失智症五歲盛行率推估。2031年失智人口逾47萬人，屆時每100位台灣人有超過2位失智者；2041年失智人口逾68萬人，每100位台灣人有超過3位失智者；2051年失智人口逾86萬人，每100位台灣人有超過4位失智者；2061年失智人口逾93萬人，每100位台灣人有超過5位失智者。在未來的47年中台灣失智人口數以平均每天增加40人的速度在成長。照顧失智老人的社會成本，將成為下一個青壯年世代非常沉重的負擔。常聽的一句諺語「久病床前無孝子」，有時不明就裡地很容易對別人提出批評與指責，但照顧生病的家人真的是費盡心力又不討好的事。當照顧者的身、心、靈因承擔照顧責任而未好好觀照自己時，易使自己的身體與心理也會受到影響，甚至生病。若生病的家人日後身體康復，會覺得照顧的辛苦有了代價。但當生病的家人之後不幸辭世，照顧者除了原有照顧的辛苦與壓力外，還有悲傷的歷程需要走過，真的是件艱難、悲苦的生命課題。因此，高齡者退休後若必須面臨家人照顧的問題時，除了衡量自己的身、心狀況與照顧責任的分擔程度外，要與其他家人討論出較好的照顧對策與方式，若受限現今家庭結構的改變而無法在家庭人力上提供支援時，則應該從外尋找可運用的社會服務輸送到家中，像是申請喘息服務或是居家服務等社會服務，如董爺爺申請的居家服務員協助到宅沐浴，就是藉由專業人員的協

⁶失智人口知多少。台灣失智症協會。取自 http://www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html#01
(查閱日期：2015.11.10)

助以減輕家人在照顧時的身心壓力並得到喘息的機會，而且這也是高齡者在社區「在地老化」的一種因應作為，而不要像陳大哥說：「後來知道有居家服務也都沒有用了…」(MD1-48)的遺憾。當青老年變成了中老年，甚至到老老年時，若身體或是生活上無法自理而需要他人協助時，亦即當「照顧者」可能變成了「被照顧者」時，又該如何？這應該是每個人事先需要設想的重要問題。

六、獨居高齡者對「未來」的擔憂問題及其解決方式

與家人同住的退休高齡者與獨居的退休高齡者，兩者最大的差別是獨居者很多事都得自己來，所以易養成「獨來獨來」、「不想麻煩別人」的個性與習慣。除了擔心在家跌倒、發生意外，還有與家人之間的關係與問題，也擔心以後需要體力的家務自己將來可能做不來，還會特別想到對「更未來」的養老問題。研究參與者阿珠姐從以前的依賴性，到後來因先生的辭世走了一段很長的悲傷歷程，一路來接觸了佛法、投入志工行列而養成了凡事自己來而不要麻煩別人之獨來獨來的個性。

像看醫生，自己會找公車可以到的地方，我就不想麻煩別人啊，因為像現在年輕人都要工作啊，要上班啊，若今天要做什麼，而一直一直叫別人來，那別人都跟老人家"勾勾纏"(台語)，那他的工作不就不用做了，對不對，所以我們自己老了就自己要知道，所以我什麼事都自己來，就不要麻煩別人、麻煩兒子，我都自己來，獨來獨往啦。……對啊，自己獨來獨往啊，人的最後也是啊，否則有誰會陪我們去啊，所以都是獨來獨往，要訓練啦。像以前我先生過世了，想到就會難過，那現在自己都"慣習"(台語)了，人家不是說「時來時擔當」(台語)，古早說「時來時擔當」，這是對的，當時間來了，自己就要獨立啊。因為以前有依賴性啊。……以前沒先生我都不太會出門，因為不知要怎麼走啊，那時多可憐啊，我先生一不在，好多事都不知怎麼辦，那時一下班就是哭，哭好幾天，哭到現在自己都很獨立了...(FC1-67、FC1-68、FC1-69)

陳大哥在戶籍上不是「獨居老人」，而實際生活裡是「城市裡的獨居老人」。除了擔心洗澡跌倒的問題，心中更在意的是和太太、兒子、孫女們的關係與互動，但因認為這是「家醜」(MD1-76)而不想多談。

我有時候洗澡的時候，萬一我跌倒的話要怎麼辦？...因為這個很重要，因為怕滑倒啊。.....第一個我的戶口名簿上絕對不是一個獨居老人。.....有我、我太太及我兒子，都在戶籍裡面啊。.....他們兩個禮拜或是三個禮拜或是一個月會回來一次啊，回來一個小時就走了啊。.....結果我太太還為這件事而不諒解，我太太就覺得我三更半夜為了一個女人...我經常在做類似(照顧別人的)的事啊。.....我是覺得你信得過我，我做任何事你都要相信我，我是覺得這樣子啦。那假如是信不過的，那我再怎麼做什麼，你也都會不信的，對不對？夫妻之間本來就是要互信.....我打電話幹嘛，他們想回來就會回來啊。.....一個讀國小一年級，一個讀中班，還有一個再更小一點的....她們每天都八九點才回家我打電話幹嘛，平常都是外婆在帶。.....一個住在青年公園那邊，一個住在內湖，內湖住哪裡，我還不知道。.....因為不讓我知道。.....所以這才是我講的不快樂嘛。.....但是就覺得這個部份不好談嘛，因為是家醜嘛。(MD1-53、MD1-54、MD1-55、MD1-56、MD1-59-1、MD1-60、MD1-71、MD1-76)

劉姐為了家裡打掃清潔工作需要找臨時或鐘點服務，但過程幾經波折還是未找到，所以擔心以後當自己做不動時要如何是好？

...像剛剛還有提到居家服務，我在家打掃，有的東西都搬不開嘛，這樣可不可以申請啊？其實我是很想請清潔工，但是是別人不願意來做...問題是我不需要她們每天都來打掃啊。...我想我總有一天會做不動的，所以我還是在我們那棟樓努力地找。...然後學長就會說，妳老囉？妳拖不動囉？我就真的搬不動啊。...(FD1-204)

另外，也擔心將來養老問題而開始去參觀養老院，除了還沒找到滿意的機構之外，也很煩惱屆時自己的房子要如何處理？還有可能是自己的問題而無法與別人同住或是未來養老院的生活可能不如己意等問題。

...我跟學長都去看過台灣的養老院，市政府辦的都不好.....因為我先生走後，學長就問我要怎麼辦？台灣現在像我們這樣的人愈來愈多(指獨居)，像我同學也有先生走了，還有兩個是離婚的，五個人都是這樣子，所以我們就在想，要不要去找一家養老院，大家都住在一起，所以我就帶著學長到處看，只是看了都不合格，像是長庚那個，好貴喔。陽明山那個又太冷了...因為出身比較好，根本沒辦法跟別人住一起嘛，我不是說我們高人一等，而且長久下來的習慣沒辦法，還有像我看那養老院辦的團康，我就想這是什麼東西嘛，我想也有可能我們本身自己有問題。像我去看三芝的，那也不錯，可是有很實際的問題是，那我的房子要怎麼辦？像我現在自己會弄菜，要我去吃養老院

的菜應該會吃膩吧。(FD1-51、FD1-205、FD1-118)

阿珠姐在先生過世後搬回娘家，有了親人、鄰居的接納與支持，然後接觸佛法、靠自己一步步學習而慢慢走出喪偶之痛。

我到 81 年才搬回來，那搬回來在媽媽的身邊比較放心，然後鄰居大家也都認識熟悉，因為還未搬回來前，那時下班回家後，想到就是哭，因為沒人可以講啊，心裡想著想就哭了，那後來回來就可以跟左鄰右舍說一說，慢慢地那個悲傷才有斷掉，也才能爬起來，就這樣五六年才走出來。只是說一說也是會難過的。因為以前出門走著走著就會跟著別人走，沒有安全感啊，所以先生都會弄好好啊，那現在就要自己弄啊，都要靠自己啊，就一步一步慢慢學啊，否則要怎麼辦，也不能停留在那邊啊，不行啊。如果沒有走出來，應該癡呆了吧。沒走出來，要怎麼養小孩...以前小孩都很乖啦，所以艱苦也值得啦，現在就做義工啊，沒做義工就去別去做，要不就去哪裡玩啊，每天過得很充實啊。(FC1-70)

阿珠姐獨居慣了，平常和孩子用手機聯絡。現在最後的發願只求最後一口氣時間到了就瀟灑走人。

...我都自己住習慣了...想到就打(電話)啊，我也很忙啊，我都比他們還忙哦。.....就都各人住各人的，"慣習"(台語)啊啦。...我那個大兒子再晚也會打電話：媽，會冷耶，要穿暖一點。都會打電話啦，會問：您現在在哪裡？.....他就是找不到我，才會寄這手機給我啊。.....他買的，他繳費啊。...他說：媽媽，我都找不到您，這支手機給您。所以都靠手機聯絡啊.....人生嘛，過得快樂就好，年紀這麼大了，不求什麼了，求最後一口氣了而已，就是發願最後一口氣時間到了就走了，我就只求這樣...因為小孩也都大了，不用我來”操煩”(台語)，就自己過自己的日子，獨來獨往，反正終有一天一定是自己獨來獨往啊。(FC1-108、FC1-120、FC1-121、FC1-122、FC1-124、FC1-100)

陳大哥因個性使然及過往事情的心結都需要時間待解開，所以他「暫時」不想處理這個一直擱在心裡的一個與家人重建親密關係的黑洞。目前學習與「孤獨」共處並且想朝助人為樂的方向去找快樂。

欸！你問到了一個重點喔，會不會想解決這個問題？因為我在30年前啊，我一些好朋友，他是幫人命名的，他說我從60歲以後啊就孤獨了，那時我不曉得孤獨是什麼意思，後來我完全懂了，這是命中註定的啊，所以只能改善、改良一點啊，我不會說認命啦，但是呢，既然是這樣子的話，那我就朝著服

務的這方面，以助人為樂的這條路去走，就是去找快樂啦，這是我最大的目標啦，那你要快樂最好的方式就是去幫助人嘛，從心靈上的快樂，而不是物質上的快樂，那我是把我物質上的部份減至最低，我把我的東西都儘量送給人家，都一直外送，送到最後都不曉得還可以送什麼，人家到我家裡假如他有喜歡什麼，我就會送給他，就全部都拿走，過一個最簡單的生活，然後除了看mail這樣，就是出去走走。。(MD1-77)

可見，每位退休獨居者背後都有著自己的生命故事及其選擇，也有著等待解決的問題及擔心。有研究顯示獨居高齡者的憂鬱情緒可能進一步導致社交隔離、不良的生活品質、重複使用醫療資源形成浪費、日常活動功能減弱，甚而自殺等危機（徐淑貞、張蓓貞、戎瑾如，2008）。因此，除了社會福利層面的照顧管理外，心理情緒問題亦不可忽視，故應該要有更多的心理諮商師入駐社區而以高齡者諮商為主的服務。不論是自願或迫於現實而成為獨居者，隨著進入青老年、中老年到老老年，也可能要逐步考慮自己獨居現狀與實際養老是否有落差而需要調整或重新安排。如同劉姐對父親的養老生活與自己未來的養老問題都列入考慮，曾經去參觀台灣北部的一些養老機構，只是至目前為止還沒有找到滿意的機構。同時，劉姐也說出一個現象是：她周遭的獨居高齡者愈來愈多，並提出了一個構想是：五個獨居的朋友住進同一家養老院，彼此互相照顧。現今社會變遷之下，因「不婚」、「不生」、「不養」現象而成為家庭結構的多元面貌之一，當這群人成了高齡者，再加上離婚未再婚者、喪偶未再婚者及其他不與子女同住的單親者，將來都屬於高齡者獨居族群，對未來如何在社區落實「在地老化」，需要比與家人同住的高齡者更要事先做好規劃與安排。

第二節 退休高齡者的生活意義建構

每個人都有故事也需要故事，因為故事讓我們在時空脈絡中得以定位，並且故事本身賦予我們意義。而敘事探究強調敘事具有認知功能和轉化功能，藉以運用敘說故事的方式，來達到探究世界、理解個人生活意義的目的（曾肇文，2005）。如同 Frankl 指出生活的意義（the meaning of life）因人而異，因日而異，甚至因

時而異，即使同一人在不同時空中也會有所不同。因此，我們不要問生命的一般意義為何，而是要問一個人存在的某一時刻中，其具體的生活意義是什麼（趙可式、沈錦惠譯，1967）。本研究係以高齡者退休後的日常生活為敘事重點，探討高齡者因「退休」而進入不同的時空脈絡之下，其生活意義如何被重新建構。

Lauritzen & Jaeger (1997) 用比較寬廣的、偏向社會學的觀點來說明敘事或故事的功能：(1) 為了牢記：認為故事以一種後設認知方式，提供一種記憶的結構，而能當作法律、宗教、倫理和價值溝通的載具；(2) 為了對應生活：我們每一個人的生活都是故事，是我們存在的一種栩栩如生的敘事。我們彼此間尊重我們的故事並從故事中來學習，而這有助於我們解決生活問題；(3) 為了賦予意義：敘事是一種對現實和充滿我們生活的連結事件，賦予意義的方式；(4) 為了在一種有意義的脈絡中學習：一種敘事脈絡可引發探究和導致深度的研究，使得學習者可以開始了解知識在一種領域中是如何被使用的；(5) 為了順應個別的差異：故事有一種獨特的吸引力可擄獲所有的學習者；(6) 為了加入一種社群：故事提供一種社群感和它的共同參考點。換言之，以一種實踐的意義來說，使用故事以凝結社群是有力量的（引用曾肇文，2005）。可見，我們可以透過敘事的脈絡來理解個人在某個時空裡實踐在生活中的生活意義為何。Frankl (1985) 認為我們可由三個不同的方法來發現生活的意義：(1) 藉由創造工作 (by creating a work) 或做一件行為 (or doing a deed)；(2) 透過體驗某件事 (by experiencing something) 或遇到某人 (or encountering someone)；(3) 面對無可逃避的痛苦 (unavoidable suffering) 時的態度。第一種是透過創造行為得到成就感而覺得生活有意義；第二種是個人在生活中對事、對人的實際體驗與感受來發現生命的意義；第三種是當個人面臨人生中不可改變的苦難或命運所抱持的態度而決定了生命意義。因此，以下依研究參與者退休後的日常生活敘事的主要之人際關係網絡經營、社區活動與志工服務等對高齡者所產生的意義來探討。

壹、人際關係網絡經營對高齡者所產生的意義

退休者會因退休而身分地位、生活作息，進而人際互動發生轉變。Adams (1987) 認為人際關係網絡是一個複雜的 (complex)、多面向的過程 (multidimensional process)，並且不是每位高齡者退休後的人際網絡都是以相同的方式改變。他進一步提出高齡者若擁有親密、穩定的友誼，比較能適應生活的各種變化，如生理退化、退休、喪偶等。的確，朋友提供的支持因有著強烈的情感連繫，有時反而是家庭不可替代的。因此，良好的友伴關係會增進高齡者的幸福感 (李嵩義，2003)。研究參與者的人際關係除了家人、親戚外，還有唸書時同學、退休時同事、鄰居、教友、學伴、社團朋友、志工朋友、朋友的朋友等。透過日常面對面的方式如上課、上教會/廟宇/道場、志工服務值班、聚會、出遊等情感直接交流，或非面對面的方式如用電話、手機、E-MAIL、SKYPE、FACEBOOK、LINE 等網路通訊管道連繫，再加上社區裡有公園、學校、運動館、圖書館、老人會館、健康服務中心、社區活動中心、社區發展協會等機構可供運用並與高齡者日常生活密切連結，如此交織成高齡者複雜又多元的人際關係網絡圈，在其退休生活中占有重要的地位且有助於落實「在地老化」。以下依高齡者個人面向、網路/通訊面向及社區面向來探討高齡者的人際關係網絡經營與社區資源的關係。

一、高齡者個人面向

人有情感性的需求，透過彼此口語溝通、面目表情及肢體呈現上易使彼此的想法、情緒、情感等有所交流。高齡者因人生經驗較長，所接觸的人及認識的朋友很多，且不少如同學、同事、社團朋友等因相識甚久，再加上有共同生命歷程的交集使情感更為濃厚，而在退休後人際生活安排上更突顯出重要性。如研究參與者日常共同作為是參加老同學、老同事的聚會或一起出遊、健行等，藉由參與這些休閒活動使友誼得以維繫、情感有所連結，而參與活動具有關鍵因素，依本研究分析除情感因素、活動本身具吸引力外，高齡者本身的主動性與擁有具主動

性格的朋友更為重要。

李媽媽個性不喜歡一個人出去，所以會主動打電話邀約久未見面的朋友聚會，或是朋友來「吆喝」，她也會出門赴約。另外，她有個十人退休好友固定星期三的知心小聚，則是採取「輪流主辦」的方式。大家一起出去走走、吃喝聊天，心情開心，心靈得到滿足。

我不喜歡一個人出去。……偶爾也會打個電話，欸，怎麼好久沒見面了啦，三五人就到某個地方坐坐，喝個咖啡、聊聊天……有人吆喝我就去，我偶爾會跟別人去打個麻將。……我們星期三，XX(國小)差不多有 10 個人……是一起退休的朋友，然後就一起找個地方輪流…喝咖啡啊，一起去哪裡吃飯啊……輪流主辦啦…是同事而更能投入，更能談心的。……跟她們出去就覺得聊些芝麻綠豆的事，帶一些好吃的東西來，就是這些事啊，這樣就很開心。(FA1-65、FA1-117、FA1-66、FA1-67、FA1-70、FA1-148)

董爺爺 80 歲以前，若有朋友邀約就一起騎摩托車出遊，像一路騎去奮起湖。而現在若在家覺得無聊就會主動外出找親戚、朋友聊天或是找朋友來家裡聊天，保持與他人互動。

住社區，都是朋友有說要去哪裡就會一起去，我不會開車，騎摩托車我是會騎，年歲大了我也不敢騎了，80 歲以後我就不再騎了。否則以前 80 歲時騎去奮起湖…別人都會說我膽子也太大，我都這樣騎。……就會到這、到那，親戚那裡啦，朋友那裡聊天這樣子。……無聊時也沒做什麼，就看朋友來這裡聊天，或是我去朋友那裡聊天。(MB1-51、MB1-49、MB1-79)

陳姐有一個固定每月至少聚會一次有四、五位同學的聚會，因其中一位同學擅長找資訊，所以大家會相約去吃美食、唱歌等。還有一位朋友的先生其公司每年都會出國旅行因而跟著一起去。能夠每個月一次開個小型的同學會，可見同學的感情深厚，也因此可以延伸至國外旅行。

…我們其中有一人都會去看，她是公務人員已經退休的，那她比較知道哪裡有好吃的，然後大家就會穿得美美的去吃飯……同學裡的一個先生，他們公司每年都會出國一次，然後我們就會跟著一起去。……我們有一大堆，四、五個人這樣子，四、五個同學一起。……一個月一次，以前還更多，都還會去唱歌什麼的，因為我要帶孫子就比較不行去了。(FB1-164、FB1-152、FB1-153、

FB1-154)

呂爸爸和太太有自己的朋友圈，會和朋友出國玩或國內玩。喜歡參加國內坐遊覽車一日遊的活動。另外，也喜歡泡溫泉，或開車或搭公車去各溫泉區泡湯。

…就跟朋友一起去。……出國玩，國內玩都有，國內就一日遊，坐遊覽車或是自己開車也有，像是去烏來，去烏來泡湯啊。……我們也有到北投去啊，烏來啊，還有陽明山啊。有時候也會搭公車去啊，像車站前的那個公浴式的，我們也有去泡啊。因為泡溫泉對身體很好啊，血液循環很好啊。(MC1-51、MC1-52、MC1-55)

此外，呂爸爸因高中同學較熱絡而有參加高中同學會，而國小、初中是因為沒有人出來辦同學會。另外，會和太太一起去參加太太小學畢業 50 年的小學同學會，呂媽媽：「同學加眷屬大概有 107 位參加」(田野筆記-20150403-1)，能順利舉辦是因為小學班長精心規劃與積極邀約。

還有同學會啊，她的同學會，像我太太的同學會剛辦過，上個月才剛辦過。……高中同學，我高中的同學比較熱絡啦，那國小、初中都沒有辦啊，高中就比較熱絡，從畢業以後就開始有在辦。…像我太太上個月的同學會是 50 年才辦一次，他們也很熱絡啊。班長精心策畫……(MC1-72、MC1-73、MC1-74、MC1-75-1)

曾爸爸和朋友們之前也有定期的餐會，只是最近兩三年都沒有辦理，原因是原承辦人已辭世。可見，活動承辦人及活動本身的後續承接非常重要。為避免年齡斷層發生，若高齡者能結識各年齡層的朋友，除了拓展其人際圈、豐富生活外，其所參與的社團或活動就可以持續存在並辦理。

定期我們會有餐會，但是最近兩三年都沒有辦，為什麼沒有辦呢？因為辦的人呢，自己也走了，所以就沒有人辦了。……現在要接要找比較年輕的人，他有意願來辦，因為辦這種事總要花一點時間去聯絡吧，聯絡邀多少人會來才能做安排。(MA3-14、MA3-15)

許多研究都強調維持良好的人際關係可以增進高齡者的幸福感，所以高齡者自身要具主動性保持與同學、同事、朋友、鄰居等日常互動。若自己的個性屬於內向、慢熱型，當具主動性格的朋友積極、熱誠地辦理聚會或活動時，要不時地

鼓勵自己參與活動並掌握機會結交不同年齡層的朋友，藉此拓展自己的人際圈以維持與人互動的熱度。

二、網路/通訊面向

隨著電腦、通訊、網際網路的普及，電子郵件、即時通訊及社群網站也成為人際關係建立的另一條管道。一般普遍都認為高齡者不擅長使用電腦、通訊等 3C 產品，但其實研究參與者都使用手機，而多數也用電腦及上網，如用 GOOGLE 找資料、用 E-MAIL、SKYPE、FACEBOOK 與人溝通、聯絡等。在智慧型手機的引領風騷下，高齡者在使用通訊應用程式「LINE」上，不論是收發訊息或貼圖也都非常地得心應手。

曾爸爸因早上研究股票，所以會使用電腦上網研究股票行情，並收發電子郵件。另外，因他軍職工作時曾留美外派故英文佳，因此，會上國外網站，如英國 BBC，喜歡看知識方面的資訊。同時也使用社群網站 FACEBOOK、通信應用軟體 SKYPE，會在上面和同學聊天或留言。

…然後就上網看資料啊，像 BBC 英國的電台啦，還有上網。還有 GOOGLE 啊，還有知識方面的東西啊...有時候朋友傳來電子信也會打開來看一看，有時候呢也上 FACEBOOK。FACEBOOK 有很多朋友，但是我同他們都沒有交往，只是看一看，有少數認識的...FACEBOOK 上有留言嘛。……然後我也會打開 SKYPE，SKYPE 上面有幾個同學，會在上面聊聊天啊。(MA2-04、MA2-09)

呂爸爸一早開機平板電腦，一起和太太看股票行情並買賣投資。

…然後幫老婆開平板電腦準備 9:00 看股票，我是負責幫她開機啦，因為這台平板比較舊了，開機需要一點時間。然後就早上 9:00 和老婆一起看股票...賺這個差價啊。(MC1-01)

李媽媽之前也用電腦，後來電腦壞了而又剛好出了智慧型手機就沒在用了。她使用通訊應用程式 LINE 已很習慣，五十幾位同學有設定群組，平常彼此都傳養生、笑話、影片等。她覺得 LINE 傳起來很方便，簡單幾句話及貼圖就可以傳達自己要表達的意思。若在使用上有不懂的，問媳婦即可。

…以前有用，現在電腦壞掉後就沒用了。現在他們傳 LINE 也會有什養生保健啦。就看了一大堆，我們 50 幾個人常常在 LINE 裡面，故意傳很多新鮮的事情……就影片不看，就像什麼笑話、什麼養生啊，就給它看一看。……LINE 傳起來啊，圖啊、中文啊都比較快嘛，簡單的幾句話就能表達自己的意思了。……不會的話，我媳婦一問就會教了。(FA1-58、FA1-55、FA1-56、FA1-62、FA1-63)

阿珠姐之所以開始使用手機是因為兒子都找不到她，所以兒子幫媽媽買了手機並繳納電信費用。由於母子都忙，故平日大都用手機聯絡而讓彼此知道目前在哪裡。

他就是找不到我，才會寄這手機給我啊。……他買的，他繳費啊。……這支是去年的，我有三、四支耶。他說：媽媽，我都找不到您，這支手機給您。所以都靠手機聯絡啊，像他昨天去新加坡，他也會事先打電話跟我講他要去新加坡幾天這樣子，所以都知道啊。(FC1-121、FC1-122、FC1-124)

在訪談中，阿珠姐手機 LINE 訊息進來時的提示聲音時常響起，她後來打開看時笑著說：「我的 LINE 很多啦」(FC1-39)。因為她有志工、朋友的群組，如哪個道場、廟宇有活動需要志工支援，都會在 LINE 上發佈訊息。另外。也彼此轉寄笑話、故事或照片等。一天看 LINE 很多遍，在家沒事時花更多的時間在手機上，會把出遊幫朋友拍的照片上傳 LINE 或 FACEBOOK。

我的 LINE 很多啦。……通知一些活動，有傳一些好笑的。像我一天看很多遍耶，有時一下子就來了十幾通，你看現在就有好多通。……你看這邊會轉故事、笑話。……待在家裡也不知道要做什麼啊，就只能玩手機、看電視也沒做什麼。……開心的話就會 FACEBOOK 上一下……像有人會在 LINE 發訊息，說 4/9 到 4/19 有水陸法會…剛有人在叫人去幫忙。那我沒有辦法 11 天都幫忙啊，因為我這邊也要去。就空檔的時候去那邊啊，所以我很少時間在家裡。(FC1-39、FC1-40、FC1-20、FC1-130、FC1-19)

陳大哥有 FACEBOOK，但很少用，也不用 LINE，但他用電腦，特別是 E-MAIL。每天花四、五個小時在收發處理 E-MAIL，他習慣回覆每一封 E-MAIL，如同將訪談大綱寄給他後，他在每題後面都寫了一、兩行的回覆文一樣。

他們都用 LINE，我又不用，然後我也不玩 FACEBOOK。有時候他們是有傳

給我訊息嘛，那必須他要設定有我，我才會收到啊，但是有一個情況是我要進去時進不去…因為我信件太多了，每封信來我都要回信啊。…大概有五個小時、四個小時。…因為我對來信都一定會回的。因為我養成來信問問題的，我是一定都會回信的，而且我答案都會給你的。(MD1-84、MD1-85)

可見，因網路/通訊的普及性與便利性也使得高齡者學習接觸新媒介。高齡者會因著自己的興趣、能力、需求而選擇不同的網路/通訊方式。如曾爸爸和呂爸爸因投資股票而使用電腦上網看股票行情；另外，曾爸爸慣用 SKYPE，會上線和同學聊天並留言，目前再加入社群網站 FACEBOOK 的學習中；陳大哥雖然有 FACEBOOK，也有 LINE，但幾乎不用，反而喜歡用 E-MAIL，每天花四、五個小時仔細回覆 E-MAIL 與人聯絡、溝通；李媽媽和阿珠姐喜歡用 LINE，因為更為方便，且上面有不同的群組朋友，平日彼此會互傳養生資訊、故事、笑話、影片等，而阿珠姐更是從上面得知志工支援訊息或是直接召集志工，已經把 LINE 的功能變成了「即時人力調度指揮中心」。高齡者願意使用網路通訊是持續讓自己學習、接收新的知識與資訊、與人互動、保持與世界連結，並且使用的當下心情很好，就像阿珠姐在訪談中很開心地看 LINE，而且樂於分享她存在手機裡自己拍的照片與影音檔(田野筆記，20150403-2)。為了因應高齡社會，未來勢必有更多資訊科技產品導入其中與應用，為了讓高齡者學習使用資訊科技產品，除了產品上的設計要更貼近於高齡者的需求外，使用上要力求簡單、易學，並且高齡者本身要先建立正面、正確的學習心態，更重要的是教導者要有耐心，畢竟每位高齡者在面對資訊科技產品的需求程度與學習能力都不同。

三、社區面向

高齡者所居住的社區，若社區裡有公園、學校、廣場、運動場、圖書館、樂齡大學、老人會館、活動中心、健康服務中心、社區發展協會等場所或機構，可提升高齡者就近利用的頻率並維持人際互動。如研究參與者曾爸爸每天早晨去學校和二十幾位成員一起打外丹功或是董爺爺喜歡去廣場找鄰居聊天或是李媽媽、陳大哥等人參與老人會館、圖書館、社區發展協會等機構舉辦的研習課程、講座

等，都是藉著社區場所進行某項活動以保持與人互動。另外，如果機構或場所距離高齡者所居住的社區較遠但仍有完善的交通運輸工具時，仍能強化高齡者的社會網絡，如李媽媽和阿珠姐會善用「台灣好行旅遊服務」⁷的路線安排和朋友共同出遊等。以下以研究參與者日常會使用的運動場所及活動去處來說明。

(一) 運動場所

高齡者從事規律、適度的運動可增加其身體功能、增加骨質密度及減少體脂肪，並調整心血管疾病的危險因子以降低相關疾病的發生（王鐘賢，2004）。因此，若社區裡有適合運動的場所，有助於高齡者進行運動以維持身體機能。曾爸爸每天早上去社區裡的國小，和二十幾位會員一起打外丹功。因外丹功在地區上是一個大型的運動組織，每年會舉辦擴大的外丹功教學與展示，除了教學相長讓會員更加認同且有成就感外，彼此也能相互認識。由於有會員大家一起作伴運動，因此可持續二十多年。

…去 XX 國小，那邊我們有個外丹功，早上做運動。……二十多年了，我們到這個社區來就開始了。……我們這個隊有二十幾個人。……外丹功在 XX 來講是很大的運動組織，我們每一年還要到高中去做擴大的外丹功展示也好，教學也好，一次大概五、六百人。……一方面做觀摩，一方面也是一種交互的認識啊。（MA1-04、MA2-74、MA2-83、MA2-79、MA2-80）

陳大哥之前早上會到國父紀念館跟著大家一起做讚美操，但後來因為天冷或下雨天就沒再去。

…差不多是半年以前，我每天早上都會出去做讚美操。……國父紀念館，做完了我就會去吃早餐，去市政府吃早餐。……後來因為天氣冷、下雨天沒去。（MD1-213、MD1-214、MD1-215）

⁷「台灣好行（景點接駁）旅遊服務」是交通部觀光局專為旅遊規劃設計的公車服務，從臺灣各大景點所在地附近的各大臺鐵、高鐵站接送旅客前往臺灣主要觀光景點，不想長途駕車、參加旅行團出遊的旅客，搭乘「台灣好行（景點接駁）旅遊服務」是最適合自行規劃行程、輕鬆出遊的好方式，也正響應了節能減碳的旅遊新風潮。交通部觀光局。取自 <http://www.taiwantrip.com.tw/>。（查閱日期：2015.11.01）

陳姐是一星期兩次早上七點半會去上瑜珈。但老師原上課場地因租金調漲問題而不得不換場地，目前是跟著老師、同學們在公園做半小時的瑜珈，由於改在戶外做瑜珈，所以只能做做柔軟動作。

…有在學瑜珈，七點半的課，所以都習慣早起。……現在我們在流浪街頭咧。……因為我們跟那個老師很久了…只是現在房東要漲價，我們就想說那就算了，那我們就想說換到美術公園那邊去，因為那裡還蠻近的，那我們一般都做半個小時……一禮拜去個兩次，一三五自己選個兩天去這樣子。因為有時候天氣比較冷，而且又改成戶外的，所以我們就改成只做做柔軟動作，之前學的地板動作，就回家有時間再看看帶子做。(FB1-71、FB1-72、FB1-73、FB1-74)

研究參與者曾爸爸也提到當年要找打外丹功的場地幾經波折，「…當時是吳教練在帶，那時運動沒有場地，而我們在 XX 宮也運動過，在 XX 國小地下室停車場也運動過啊，那時候沒有地方嘛，所以現在我們選定有一個室內的空地，以後我們做習慣也就沒有人去占領啦，平常不下雨的時候就往外邊做…」(MA2-89)。一般社區裡能運動的場所不外乎是公園、學校或寺廟廣場，更好的才有體育館或運動中心。在公園、學校或寺廟廣場等開放式空間做運動，如常看到一早有不少高齡長輩們在公園裡打太極拳或是在空地、廣場上跳舞等，一旦遇到下雨天或天氣冷時，則幾乎所有運動都無法進行，而高齡者也少了和運動夥伴們互動的機會。可見，社區裡要有適合運動的場所非常重要，並且空間使用上要有規劃以避免不公或有爭議。

(二) 活動去處

李城忠、施麗玲(2012)具體建議因應少子化、高齡化社會的來臨，鼓勵高齡者應多涉入運動休閒活動將有助於增進身心健康，以提升生活滿意度並達成成功老化的晚年生活。研究參與者日常生活會與同學、朋友、同事去老人大學上課、老人會館交誼廳聯誼或到一些觀光景點出遊等。

社區裡若有高齡者適合去的場所或機構且有資源可供運用，相信他們會有意願出門去走走並和其他高齡者有所互動。像曾爸爸每天都會到住家附近的老人會

館的交誼廳去看書報雜誌並和認識的人打招呼。

就公園、老人會館走一走。……那裡的報紙有很多家，裡面有偏藍的偏綠的都有，還有有關健康的報紙啊，像這個副報(刊)都有談有關養生健康的方法啊，裡面的書報很多。……那邊有認識的人，走一走、打一打招呼就這樣。(MA1-25、MA1-42、MA1-43)

陳大哥之前喜歡去圖書館，因為圖書館本身會規劃很多活動可供選擇。

圖書館最近比較沒有時間去，以前我是把圖書館是放成重點，因為那邊有很多的節目，有圖書、讀書會、電影啊、講座啦，什麼都有啊。(MD1-122)

陳姐因星期一至星期五要帶孫女，所以早上會帶孫女到公園、親子館去走走或去參加活動，重點是都不用花錢。另外，她喜歡閱讀，發現可以去圖書館看書、借書而不用再買書，可以讓自己省下很多錢。陳姐因帶孫女的緣故，進而掌握到住家附近資源等使用資訊，讓自己活躍參與其中並使日常生活更為多元及豐富。

…會去走走的是美術公園，我偶爾會帶孫子去那裡走一走啊。……圓山花博那裡，因為那裡有一個中山親子館，因為可以帶孫子進行玩啊，不用錢。……走路過去就可以了，因為就一、兩站而已，很近。像之前有一個什麼母親與嬰兒書的展覽，我就帶孫子去，裡面那個小姐還問我今天怎麼會過來，我就跟她說，對啊，我是被太陽曬出來的啊。因為太陽出來了，就帶孫子去走一走啊。……對啦，我很喜歡去圖書館看書、借書。我以前書都是買的，後來知道可以借書，我都會去圖書館借書，哇，這樣可以省很多錢耶。(FB1-129、FB1-130、FB1-131、FB1-128)

又或者不用是場館，有時一個空間擺上幾張椅子就能讓高齡者齊聚一起，塑造成一個「聊天角落」。像是愛聊天的董爺爺喜歡去住家附近的廣場，因為那裡有擺放椅子，總會有四、五個人坐在那裡，大家就一起聊天、話家常。

廣場那邊，那裡有椅子就坐在那裡聊天，四、五人坐那裡，說過去做什麼、做什麼工作，都這樣子。(MB1-64)

若難以步行到達的地方，則需要依賴交通工具。李媽媽會自己騎電動腳踏車或是用老人票坐公車去老人大學上自然課。這課一上已十年，同學不少都是退休同事一個拉一個進來一起上課，後來跟老師、司機大哥也熟識，大家就一起變老。

我騎我的電動腳踏車。.....15 分鐘就到，有時候坐公車，公車有老人票。.....在 XX 大學那邊下車再走過去。.....我們退休人員都在那邊，都認識嘛。大家相處了 10 年。.....陸陸續續...這一期大概有九個人吧，八、九個人，一個拖一個帶進來。帶進來以後，跟老師、跟司機大哥都混得很熟了，都老人了。（FA1-39、FA1-40、FA1-41、FA1-20、FA1-38）

除了搭公車外，李媽媽會利用交通部觀光局所規劃設計觀光景點路線「台灣好行旅遊服務」和朋友出遊。若有搭車的問題，直接詢問總站人員總會問到要的答案。

我們星期三，差不多有 10 個人，例如今天輪到某人，他要講個地方...例如去石門，去坐台灣好行。然後這樣子的話，我們錢花不多，吃的也都儘量吃素的，不要吃得太豐盛，然後找個地方走一走。.....差不多都知道，搞不清楚就問問看啊，到那個總站去問，欸，你這個站有沒有什麼車子過去配合我們，他們都會告訴我們。（FA1-65、FA1-120）

而李媽媽一待三十幾年直至退休的國小，會在過年時為退休老師們舉辦聚餐聯誼。

...像有的人喜歡這個地方待一待再換，我們不是，我們就是一待就是老死終生。現在國小有活動，我們都有去參加。.....學校退休老師都有 100 多個了，像我們過年的時候會辦個聚餐啊，大家聯誼聯誼啊。（FA1-74、FA1-75）

阿珠姐出門都是步行或搭乘大眾交通工具，對於交通轉乘資訊十分清楚，即使不同的交通工具不停地轉換，但阿珠姐仍覺得很方便，因為總是可以到達目的地。並且和李媽媽一樣懂得運用「台灣好行旅遊服務」和朋友一起出遊。

我們都是自己坐車去，比如我們坐火車去，然後搭校車，那裡有佛光大學有校車啊，回來就換坐首都客運，然後再坐市政府的車，再換捷運回來，這樣很方便啊。.....我們都會換車、轉車。.....像是去南庄，我們也是這樣，先坐車到竹北，然後搭台灣好行，就坐到獅頭山獅尾那邊，再換往南庄那邊的台灣好行，然後再到南庄去，我們都是這樣一直換車到達目的地。（FC1-88、FC1-89、FC1-90）

呂爸爸的太太因曾任里長，而現在是社區發展協會的理事長，所以他們本身即為社區居民辦理活動的重要資源連結者。也藉由社區活動和居民拉近關係，共同建構其人際網絡圈。

社區發展協會，XXX社區發展協會。……要辦一些飲食、健康講座，運動這樣。……(5月到11月)比較密集，像XX基金會叫我們做的是整套的，是做減重的，針對吃的飲食、飲料的提醒和宣導健康、運動。有用講座或是推行行動，像是帶大家晚上去青年公園走路、快速走這樣子，我們會分兩隊，一隊去植物園，一隊去青年公園，就分兩隊去走，晚上去健走這樣子。……一隊有20個人左右啦，所以就帶他們去健走，走一圈大概半個小時左右。……晚上帶大家去運動，因為晚上比較會有人參加，白天人很少，因為早上爬不起來。(MC1-43、MC1-133、MC1-96、MC1-99、MC1-100)

綜觀上述，研究參與者有自己的同學、同事、朋友的人際關係網絡圈，平日以出遊、聚會的方式和朋友互動、相處。其本身要具主動性而活絡於朋友圈中，並利用電話、手機、網路/通訊的管道，維持與朋友的互動，建議要自我鼓勵多參加各類型或社區活動以認識不同年齡層的朋友，藉以擴大原有的朋友圈。再者，研究參與者能就近利用社區裡的公園、學校、廣場、運動場、圖書館、樂齡大學、老人會館、活動中心、健康服務中心、社區發展協會等場所、機構。即使距離遠但若有完善的交通運輸系統，就能提升高齡者在「行」上的便利性。當高齡者保持「行」的暢通，除了能走出家門和朋友聚會、出遊得到心情快樂、維持身體健康外，也能因消費而刺激當地的經濟。掌握的資訊愈多，代表著有更多的選擇，高齡者若能自主選擇並透過社區資源來建構人際關係時，都足以強化其社會網絡而真正落實了「在地老化」。可見，人際關係對於高齡者所產生的意義，在個人層面上：一、保持與人連結，情感得以交流並獲得情緒上的支持、安慰與鼓勵；二、降低寂寞感並促進身心靈健康並減緩老化速度；三、增加自我瞭解並為彼此帶來影響力；四、填補空閒時間，讓退休生活豐富；五、分享並獲得多元資訊。在社會層面上：高齡者持續與人互動、建立人際關係而保有自己的支持系統，不但不會成為社會負擔反而是為社會帶來正面能量。台灣的高齡化政策(2013)中第四項「推動高齡者社會參與及休閒活動」項目中之「強化老人休閒服務網絡，整合現有休閒資源，建設便利老人行動與友善老人休閒環境」，此項與高齡者人際關係網絡經營有著密切的關係，例如社區裡是否有適合高齡者步行的空間建置、

是否有活動中心或老人會館及交誼廳的設施與設備、鄰近的休閒去處是否有友善交通運輸系統的規劃與落實等，各縣市政府、鄉鎮、社區應全面性地來重新檢視。

貳、社區活動對高齡者所產生的意義

Rowe 與 Kahn (1998) 提出促進成功老化的三個因素為：一、維持認知能力和身體功能；二、避開疾病和失能；三、保持活躍的生活 (張宏哲等譯, 2013)。提供適當的環境使高齡者得以享有充分發展潛力的機會、獲得社會教育、文化、精神和休閒等資源之需求不僅是高齡者應有的權利，也是國家所應提供的社會福利，更是促進終身學習、促使國民成功老化的決定要素 (劉宏鈺, 2012)。研究參與者在社區裡所參加的社區活動有老人大學的課程、健康服務中心的研習活動及里長或社區發展協會辦理的講座、社區參訪活動等。茲以定期的社區活動與非定期的社區活動分析如下。

一、定期的社區活動

定期性的社區活動係指一段期間內，固定某個時段進行數次或系列式的課程、講座或活動等，如研究參與者李媽媽參加老人大學自然班的課程。

固定，禮拜二早上9點到11點，上老人大學的自然班。自然班就是說，比如說這個禮拜二我們在室內上課，下個禮拜二我們老師就會跟我們說：下禮拜我們要到十一份喔！消費600塊錢，8點集合，有固定的遊覽車載去，在老人大學那邊。(FA1-15)

李媽媽說的老人大學其實是「樂齡學習中心」，為教育部 2006 年公布的「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，並依據白皮書之行動方案積極規劃老人學習相關政策。於 2008 年 5 月 19 日公布「教育部設置各鄉鎮市區樂齡學習資源中心實施計畫」，其目標在於以整合教育資源，建立社區學習據點，鼓勵高齡者走出家庭到社區學習為目標。結合地方之公共圖書館、社教機構、社區活動中心、里民活動中心、立案之民間團體 (如社區照顧關懷據點、社福團體及基金會) 等場地，分三年規劃設置 368 個鄉鎮市區「樂齡學習資源中心」，以期建立一個終身學習的健康社區 (劉明超, 2012)。但依教育部樂齡學習網 (2013) 之「全國樂齡學

習中心服務品質效益分析報告」中：教育部在普設樂齡學習中心之後，樂齡中心從 2008 年的 104 所至 2013 年的 271 所，雖增加了 2.6 倍，但離原先三年設置 368 個的目標已明顯落後。

李媽媽上課的樂齡學習中心一年分上、下半年兩期的課程，每期上課期間約四個月。一般市民都可報名上課，但滿 55 歲以上及 65 歲以上學費有優惠。學費因課程不同而有不同的收費標準，以 2015 年度第 1 期區樂齡學習中心招生簡章為例，一般市民的學費從 1000 元至 2250 元之間不等；55 歲以上學費從 800 元至 1500 元之間不等。學費最便宜的是「拉丁窈窕熱舞」：1000/800 元；最貴的課程是「會聲會影 DVD 製作」：2250/1500 元（田野筆記-20150225）。

關於開班課程，李媽媽說：「老人大學招攬的老師很多，很多班，不只我們這一班啦。還有胡琴班、舞蹈班……還有打拳班，有學英文，簡單的英文、日語，還有烹飪的」（FA1-46、FA1-47）。另一位研究參與者曾爸爸也說：「…裡面還有乒乓球，還有其他的運動器材，二樓呢，還有很多所謂的老人大學……開很多像是健康的啦，有關學琴，胡琴的啦，也會學小提琴的啦，有很多老師來指導，還有人學日本歌的。但是我都沒有參與過啦。…也有人在教電腦的」（MA1-34、MA1-35）。雖然曾爸爸未上過老人大學的課，但他每天都會去看書報雜誌的老人會館，其實剛好和李媽媽上課的樂齡學習中心位於同一棟「南區老人文康活動中心」裡，是市政府社會局為提供市老人資訊、文教、健身等服務並辦理康樂、聯誼等活動的正當休憩場所。地下室有打桌球、打麻將的康樂室、兩間卡拉 OK 室和健身器材；一樓有服務台、辦公室、閱覽室、茶苑(交誼廳)、廚房；二樓有教室、交誼廳和日照中心；三樓有大禮堂。曾爸爸使用的是一樓的閱覽室，備有十幾份報紙和多種健康、休閒、政治等雜誌，最新一期的擺放在開放式架上，過期的雜誌則放置底層櫃內。而李媽媽已上十年的「自然觀察課」的室內課程是在二樓教室上課。由於教室有限，所以簡章上三十幾種課程是分別在八個地點上課，而在這裡進行的約有八種如手工皂、舞蹈、攝影等課程（田野筆記-20150225）。

可見，高齡者若想要報名「樂齡學習中心」的課程將會面臨興趣課程與地點的兩難。再者，會遇到的第二個問題是報不到名，像李媽媽就要事先交錢報名以確保名額。

好多人，所以今年上完了一學期，到了明年馬上趕快去交錢報名。……要把名額保護好。……54 個、55 個。名額就看老師啊，最好是一車的，最好是 45 人。多收的原因就是有時候有人請病假或是有事情啊，那他們就不去了，然後總歸有些人是不去的人，所以就正好會容納一車的人，43 人、45 人。(FA1-22、FA1-23、FA1-21、FA1-24)

因名額有限，很多學員會像李媽媽一樣事先報名搶名額，就像 2015 年度第一期區樂齡學習中心招生簡章課程表的最後備註「額滿班別」計有十一種課程，如行腳四方、自然觀察、文化導覽解說、輕鬆快樂趴趴走、人文生態、氣功、瑜珈提斯、國畫、西點烘焙、廚藝班和智慧型手機等課，因早已額滿而未列在課程表上。研究指出高齡者偏好的五大類學習內容有健康保健、人文藝術、休閒生活、語文與才藝技能。其中人文藝術之音樂、藝術、舞蹈課程排名第一，第二名為旅遊及相關課程(林麗惠，2010)。事先額滿代表受歡迎的課，從十一種課程看來是與研究結果符合的。因此，為鼓勵高齡者再學習，機構應該以高齡者的偏好與需求來開課，若高齡者對某一課程的需求量高時，可評估增加班數。至於上課地點，因少子化的來臨致使學校面臨減班、併校或廢校的可能而有閒置的教室空間或者重新盤點社區中未被充份運用的館舍空間與設施，都可重新規劃及再利用而轉換成高齡者的學習場所。

除了報名課程要搶名額，使用文康活動中心之康樂室也可能因人多，甚至會引起使用上的問題。

老人會館裡面有很多可以參與的，但是人很多。……有卡拉 OK，卡拉 OK 人很多，有的人後去的人還先唱。……變成讓還排在後面的人不愉快。……我們團體，外丹功成員有一次去包那邊整個給它包一個早上。……去那邊唱了以後，中間還有人硬開門要闖進去，闖進去就只能給他去，成員有人生氣了，但還是有兩個人就是硬要唱。(MA1-26、MA1-27、MA1-28、MA1-31、MA1-32、MA1-33)

使用人數眾多，是因市內的老人文康活動中心只有南區與北區兩處，其中南區老人文康活動中心所涵蓋的區有六區，聚居人口約 97 萬人，其中 65 歲以上的老人約 9 萬人⁸，「僧多粥少」是顯而易見的問題。雖然老人文康活動中心裡有張貼「內部設施使用規則」，如桌球：每次以 30 分鐘為原則，如無人等候可繼續使用；運動器材：每人每次以 15 分鐘為原則須輪流使用；卡拉 OK：凡年滿 55 歲民眾使用，專供老人使用並備相關證件向服務台登記。未滿五人不得申請，長輩在點完歌未輪到歌唱時，請勿離開等(田野筆記-20150225)，但只有申請使用的規定而未見違規使用事項的規範。因此，若發生使用上的問題，只能請服務台的服務人員來排解紛爭。因此，各縣市政府、鄉鎮、社區應重新檢視在地的高齡者活動空間及設備是否符合供需比率。

曾爸爸另有提到老人文康活動中心的一項定期活動是每天有提供高齡者量血壓的服務，卻有機器老舊、量不準的問題，有可能是沒有定期維護或是使用人數過多所致。

老人會館量血壓，我最近都沒有去啦，為什麼呢？因為那個機器老了，不標準了，也沒人管。……現在我自己到衛生所去量。(MA2-97、MA2-98)

關心高齡者健康情形，陳大哥則是接到健康服務中心主動邀約健康檢查的電話，但劉姐卻表示自己從未接過類似的電話與服務。

像去年健康服務中心，也不知道他們從哪裡得到了資料要來服務我，大概是說我年齡超過了65歲，然後要我每年固定的時間去做健康檢查，去他們提供的醫院診所去做檢查、檢驗，他們來找我，我就覺得surprise啊... (MD1-20)
...有護理師來訪問學長，怎麼沒有護理師來訪問我啊？我就覺得很奇怪，沒有人要來幫我驗大便、小便的。(FD1-202)

不論是曾爸爸提及老人會館提供為高齡者量血壓的服務或者陳大哥接到健

⁸ 桃園市政府民政局人口統計。取自於

file:///C:/Users/FCU_NB-01/Downloads/9%E6%95%99%E8%82%B2%E7%A8%8B%E5%BA%A6-%E5%B9%B4.pdf (查閱日期：2015.11.01)

康服務中心的邀約健康檢查的電話，此部份應屬於台灣高齡化政策（2013）中第一項之「加強社區老人健康促進活動」、「營造高齡友善的健康照護環境與服務」的具體措施內容，但落實在日常生活裡卻顯得行政及維護管理上有缺失，值得再探究。

呂爸爸的太太為現任區裡之社區發展協會的理事長。1991年5月內政部修訂「社區發展工作綱要」採人民團體型態運作，推動社區公共設施、生產福利及精神倫理等三大建設，社區組織成為人民團體（王仕圖，2006）。換言之，原社區理事會依法改組為立案的人民團體「社區發展協會」，辦理社區發展工作。截至2011年底，全台有6,650個「社區發展協會」（行政院主計總處，2012）。而呂爸爸他們的社區發展協會是所在區裡二十七個社區發展協會之一。社區發展協會其主要經費來源係以政府補助占絕大部分，少部份則自籌經費。因經費來源不同而舉辦不同類型的活動，如呂爸爸說：「我們一個是跟內政部申請，一個是跟市政府申請的」（MC1-104）。其中向市政府申請經費的是指由市政府委託某基金會辦理，然後再透過各社區發展協會共同執行的一個為期半年的健康減重計劃。

像XX基金會叫我們做的是整套的啦，是做減重的，針對吃的飲食、飲料的提醒和宣導健康、運動。有用講座或是推行行動，像是帶大家晚上去青年公園走路、快速走這樣子，我們會分兩隊，一隊去植物園，一隊去青年公園，就分兩隊去走，晚上去健走。……五月開始到十一月這樣子，然後星期一到星期五每天晚上八點到九點，星期六及日休息。這個是要算成績的。因為這個XX基金會要算成績的，我們要填報表給他們。（MC1-96、MC1-101）

這個定期性的社區活動，每星期一至星期五晚上八點到九點帶社區居民去公園、植物園健走，每天要簽到製作報表，因至十一月時將有三十幾個社區共同舉辦成果展。

每天都要簽到，11月還要辦成果展...每一社區都會去展覽，總共有三十幾個社區去XX活動中心成果發表會。11月結束的時候要辦一個成果發表會。……是XX基金會，那是由市政府委託XX基金會，然後再透過我們各個社區發展協會來辦理減重的活動，這個才要辦成果發表會。（MC1-102、MC1-103）

社區發展協會是基層推動社區發展工作的重要單位，雖然它的定位常因為和村里功能重疊而被討論，但因過去社區政策講求「從上而下」的經營社區模式，社區發展多由政府規劃，近來社區政策已逐漸轉向，主張「從下而上」而應由社區居民來主導。另外，社區發展協會編制的會員大會、理事長、理事、監事都由會員(社區居民)自動申請加入或選舉出來，對於居民的共同需求更能掌握，進而促進社區居民團結互助的情感交流。因此，建議社區發展協會必須能夠以更為積極的態度，展現社區本身的活力與服務績效，才能使社區持續的接受各類資源之投入(王仕圖，2006)。呂爸爸的社區發展協會可以辦理為期約半年，一星期有五天晚上和居民去健走一小時的活動，既能健身又能使居民有所互動與交流，這樣的活動若能不因期限結束而繼續下去，或者可以成為社區居民共同的活動參與而形成社區的特色。

二、非定期的社區活動

非定期性的社區活動係指不定期地舉辦單一次的課程、講座或活動等，如研究參與者呂爸爸和太太在社區舉辦的健康講座、社區參訪等活動。

要辦一些飲食、健康講座、運動這樣子。……講座差不多是三個小時。(MC1-133、MC1-139)

除了辦母親節、重陽節的講座活動，社區參訪也是一定要辦理的活動。理監事會事先開會決定去哪個社區、一台車或兩台車的參加人數等。呂媽媽：年輕人和老人都有。之前有活動有辦到兩車的人，這次只有先規劃一車」(田野筆記-20150403-1)。

那參訪就是一天。……參訪社區是一定要辦理的活動。……公館啦，還有一些DIY的活動，公館那邊的紅棗DIY。我們是先去參訪社區，然後再去那裡DIY，要自己做。……宜蘭，是去那裡做麻糬。……蠻有特色的，每一個地方都有它自己的特色。像還有石牆社區啊，有的就只是看看而已，那有的就有教你DIY。(MC1-140、MC1-120、MC1-124-1、MC1-125、MC1-126)

除了社區發展協會辦理社區活動，里長也會辦理非定期性的社區活動。李媽媽有提到里長會廣播報名一日遊或二日遊的活動，但因為她自己安排的活動很多了，所以從來沒參加過。

里長那邊有提供人家去一日遊、二日遊啊。.....他有廣播。像這個禮拜六要去哪裡一日遊、交多少錢，請踴躍參加。但我都沒跟他們去過。因為一個禮拜裡面有兩天(上課和朋友聚餐)，還有三天是自己在在家裡面，然後休假日兩天的時候配合家人，所以也很充實了。(FA1-114、FA1-116)

也有里長沒辦什麼社區活動。像董爺爺就不認為里長有辦活動，他比較有感受的是修路燈。

...里長沒有辦什麼。里長是這樣，路燈壞了會修、會整理這樣子。(MB186)

辦理社區活動需思考的面向有：活動預算、參加人員、活動內容、場地規劃、行銷宣傳與備案等。活動預算很重要，而目前仍以政府機關補助為主，若要社區擴展經費來源，則要從社區的特色與發展來探討是否有社區生產收益、辦理福利服務活動的收入或其他捐助收入等。而以研究參與者的資料分析，目前在社區辦理活動，會面臨「場地」和「人」的問題。由於村里和社區發展協會的功能重疊，所以社區資源的使用與分配上更需要協調。呂媽媽：「要看活動中心租借的時間是什麼時候，有時候是下午才借得到」(田野筆記-20150403-1)。至於「人」的部份則包括工作人員和參加人員。

活動中心，我們區裡有一個活動中心。.....差不多可以容納 100 多人。.....要發文宣啊...我文宣設計好後，我女兒回來會叫她打一打這樣子，哈哈，然後再去印好，再去發放，就會叫志工一起去發。.....辦活動一定要有志工嘛，自己發會划不來。.....志工也會幫忙，我通常要佈置會場，排桌排椅啊，椅子都要排好。(MC1-88、MC1-93、MC1-89、MC1-90、MC1-87-1)

協會的工作人員一般就是志工，就像呂爸爸說：「辦活動一定要有志工」(MC1-90)，他不只要動員社區志工幫忙發文宣及場地佈置，連女兒也成了志工人力。至於參加的人，呂媽媽說：「有時候四、五十人，有時候七、八十人，不一

定」(田野筆記-20150403-1)。而陳大哥答應參加健康服務中心的研習活動，一是接到中心的邀請電話，二是他覺得可能活動參加人數不多而捧場報了名。

它是健康服務中心，衛生局的，以前叫做衛生所...他們就打電話來家裡問要服務可以嗎？然後我就同意。那之後他們那邊有辦一個研習，問我要不要參加，我說可以啊，是一個運動的研習，參加了以後又有第二次的研習，又問我要不要參加，那我猜想大概是人數不夠，可能是要我去補足那個人數...(MD1-21)

一個社區擁有什麼社區資源與社區大小有關。呂爸爸認為自己的社區不大且人很多，沒什麼地方可以參觀。

我們這個社區很窄啊，人口多、很窄，也沒有什麼地方可以參觀...(MC1-128)

呂媽媽說：「頂多只有一個小公園而已，真的要說特色，只有冬粉和肉圓，就只有小吃而已，沒有什麼特色，因為這裡太小了...雖然有四千多人，但人沒住很多啊，因為很多都是寄戶口的，因為我們這裡的學區有三所明星學校，所以大多數都是寄戶口的。你看我們這裡有一棟 11、12 樓，結果才住 5、6 個人...我想少一千多人，更有可能住這邊的人才一千多人而已」(田野筆記-20150403-1)。當一個社區的規模太大或太小，都將考驗社區活動辦理的難度。另外，因高齡者學習社區活動的參與，除了可以吸收新知識，有助於促進高齡者晚年生活的適應，亦可讓高齡者的人力資源重新運用與開發，並豐富其社會支持與人際網絡(劉宏鈺，2012)。因此，如何讓高齡者走出家門參與社區活動也是非常重要的議題。

綜觀上述，不論社區活動是樂齡學習中心的課程、健康服務中心的研習活動及里長或社區發展協會辦理的講座、社區參訪活動等，當社區裡有多元、豐富的社區活動可讓高齡者選擇參加，除了可以維持其學習動力、多與人互動、豐富其退休後的生活外，並且可以提高他們對社區的凝聚力與歸屬感，進而樂意關心社區並積極參與社區事物。可見，社區活動對於高齡者所產生的意義，在個人層面上：一、持續學習，生活作息規律；二、吸收新知識，活化頭腦；三、與人互動，社交發展，建立人際關係；四、休閒娛樂保持愉快，促進健康，活躍老化。在社

會層面上：促進社區居民的情感交流，提升並凝聚社區意識而共同參與社區建設。而社區活動的辦理，除了公部門外，社區中的社區發展協會、社群組織及社區工作者能以積極的態度來推動符合高齡者需求的社區活動更為重要。

參、志工服務對高齡者所產生的意義

志工服務是現代民主社會中，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的熱誠，而獲得心靈上的滿足與精神上的快樂（林麗惠，2006）。Maslow（1943）分析心理動機所提出的需求觀點，將需求區分為生理、安全、愛、自尊與自我實現，是我們用來瞭解個人需求滿足程度的依據（黃源協、蕭文高，2013）。對高齡者而言，參與志願服務當志工，除了可以滿足其社會互動的需求，進而滿足高齡者愛與自尊、參與感與自我實現等高層次的需求（劉怡苓，2009）。志願服務工作的類別多元，如環保及社區服務、社會福利服務、教育服務、醫療衛生保健服務等，像研究參與者曾爸爸曾當了四屆社區的主任委員為住戶服務、陳姐是醫院志工提供醫療衛生保健服務、劉姐的古蹟導覽志工提供教育服務、阿珠姐的宗教志工和陳大哥的天使志工則是提供社會福利服務。高齡者在退休後的身心狀況好，藉由志工服務而貢獻一己之力，是對社會的回饋並證明自己的價值。當高齡者若日後體力漸衰或生活自理能力上有障礙時，則需要他人提供服務來協助，而接受服務的方式或者使用者付費或者藉由志工服務來達成任務。前者如研究參與者董爺爺因洗澡有困難而付費申請居家服務員到宅服務；後者如研究參與者陳大哥擔任天使志工陪同服務對象就醫或送餐至服務對象家裡。志工服務是雙向的互動，茲以高齡者提供服務面向與高齡者接受服務面向來說明。

一、高齡者提供服務面向

（一）志願服務的動機

高齡者願意投入志願服務而成為高齡者志工，劉怡苓（2009）指出綜合國內外有關高齡者參與志願服務動機相關研究，可歸納高齡者志工參與志願服務的動

機有利己動機、利他動機、社會性動機、及情境因素動機。茲以研究參與者參與志願服務的動機分析如下。

(1)利己動機

利己動機是藉由服務來獲得自我心理的滿足及樂趣。研究參與者曾爸爸入住新社區被推選成為主任委員，當年配合大學教授的一個計畫推行社區資源分類回收，從無到有推動一年終於有成。之後連續當了四屆主委。因參與過社區服務，所以對社區事物具有敏感度而能提出社區設施不足及改善之處。

當主任委員，以後就連續四屆。……就是規劃，那時候資源回收分類分得很細，光是塑膠類就可分為七、八種，那個時候XX大學那個翁博士，每個禮拜都要開兩次會，就檢討，因為我們地下室沒有會議場啊，就到其他有會議場所的大型社區。……像是我們社區到現在來講，安全設施不夠，像我們這個到地下室，那個台階沒有扶手，你看我們下去，要丟什麼資源、丟垃圾啊，要走那個下坡階梯都很危險啊，所以最近我就建議主委要裝，要扶手，這個安全規劃要做啊。(MA2-27、MA2-30、MA2-40)

曾爸爸藉由社區服務讓自己的生活充實豐富並獲得他人肯定而有成就感。研究參與者陳姐擔任醫院志工已超過二十五年，當初選擇到醫院當志工，一是孩子大了，想要追求家以外的天空；二是醫院離家近的因素，重點是要轉移生活重心。在醫院裡能幫助到緊張無措的病患，或這病患恰巧是熟識的人，即使當時只是陪伴而已，都能讓對方感到安心，而陳姐也覺得能幫助到對方感覺很好。

主要還是轉移生活重心，至少出來有一份工作做啦，否則一直待在家裡顧小孩也會很悶啊，當志工才有藉口出來啊。……是因為(醫院)比較近，因為走路就可以到啊。否則你叫我搭巴士去哪裡當志工，我可能也沒辦法這麼勤勞，那這邊至少很近。……像還有一次是我的房客，那時我是快要下班了，看他走進醫院比較沒什麼力氣的樣子，那我就趕緊過去幫忙，那他就真的很高興，因為他說他自己一個人來醫院也不曉得要怎麼辦，那我就一直陪著他直到晚上，這至少是我能做的啊，因為他是我的房客，又都認識，就至少能幫到他的忙。(FB1-107、FB1-28、FB1-20)

可見，陳姐藉由醫院志工的服務擴大了自己的生活圈，並且個人成長有滿足感。研究參與者劉姐的古蹟導覽志工是還在上班時就接觸的，退休後則有更多的

時間投入，如將古蹟與社區結合，做過社區尋寶圖、大安泛「粥」等。並且隨著投入的時間愈久興趣愈濃，並且創意一直被激發。

我的志工是在做臺北市的導覽。那我跟我先生在1999年，我們還得到過金石堂的最佳公益獎，然後我們也有入圍，那時候是做這一塊。那我現在是導覽內湖、文山那邊的，那時候我也幫他(學長)辦過幾場導覽。所以我都是做史蹟的導覽，那，也是有在上課。……像那我們後來開的課不單單只講古蹟，也會跟社區結合，例如有社區尋寶圖，住社區裡你可以走不同的路，而不用一直走同一條路，像有老師要我們一個星期內每天到社區去拍不同的路...後來我們還做了一個大安泛「粥」，那個粥是稀飯啦，因為復興南路那邊有很多清粥小菜，所以就在想這裡為什麼有這麼多的清粥小菜...。(FD1-115、FD1-36)

劉姐藉由古蹟導覽志工而學習了新知識，並且使其專業日益提升。綜觀上述，高齡者投入志願服務的利己動機部份會考慮是否可在服務中獲得知識、增加生活歷練、成就感、滿足感與自我價值感等。

(2)利他動機

利他動機是為社會盡力而從事有意義的服務、助人工作。研究參與者阿珠姐因接觸佛教平日偶爾參加助念活動，幫兒子帶小孩兩年後去了一趟南非探訪小妹，當時深刻感受兩地的不同，覺得在台灣真的很自由、方便，於是回來後開始了全職志工。因此，阿珠姐都說她很忙，很少在家。

…我本來只是助念而已，那偶爾幾次有拜念活動...我去南非感受到的，感受到在那裡要去哪都要別人開車，自己哪裡都不敢走，而台灣要走出門，就隨便你走啊，看你是要去東要去西，都隨便你走，要唸佛就去唸佛，而且看你要去哪唸就去哪，所以就想回來後可以去做做志工啊。……我之前做義工是五天，星期五、星期六、星期日、星期一，然後星期二回來，我回來就參加共修，星期三讀書啊，然後星期四去法鼓山，那星期五再去那裡(禪寺)，就這樣，一星期其實是做六天。(FC-171、FC1-42)

阿珠姐是基於宗教信仰而以服務為人為職志，所以願意全心投入成為全職志工，是把志工當成工作來做。研究參與者陳大哥開始做志工約半年時間，當初開始是健康服務中心打電話邀約健康檢查，之後再邀請參加研習課程，後來因社工

專業而幫中心規劃了一個十五分鐘的結業典禮活動，最後成了健康服務中心的天使志工，主要服務內容是電話關懷、送餐和陪同就醫等。

這是最近幾個月，半年來的事，所以說我做的時間很短，因此不敢說我知道得很多。……我有做一個叫做天使志工；一個是要去XX醫院當志工。……天使志工是要陪別人去看病啦、送便當啦、打電話啦。……一個禮拜有時候兩次，有時候三次，因為看病是不固定的。(MD-08、MD1-88、MD1-89)

由陳大哥的天使志工的服務內容來看，是以助人為目的。因此，高齡者投入志願服務的利他動機部份是以服務、助人為目的，是基於宗教的信仰或是助人的理念而從事有意義的服務工作，是以行動來表達對社區、對人的同情心(劉怡苓，2009)。

(3)社會性動機

社會性動機是以達到社會性參與、擴展人際關係與擴展生活層面為目的。研究參與者不論曾爸爸擔任社區主委為住戶服務、陳姐為醫院志工、劉姐的古蹟導覽志工、阿珠姐的宗教志工或是陳大哥的天使志工均是藉由服務的過程中而持續與人互動，進而達到社會參與並擴展其人際圈。

(4)情境因素動機

情境因素動機則是針對政策、社會或社區情境及意識型態或價值觀等特殊因素的目的而加入志願服務。例如：受機構吸引、重要他人的邀約、社會認同的需求等(劉怡苓，2009)。如研究參與者阿珠姐的宗教志工是因受機構吸引並認同機構的理念而願意投入志工服務。

...有一位法師，約我去法鼓山朝山，那時法鼓山還沒建嘛，就只是山而已，那時也不知道聖嚴法師是誰啊，只知道要去法鼓山朝山而已，其他什麼都不知道，那去朝山的時候，在拜的時候，有看到佛祖，很大尊，而且看得很清楚哦，就看到佛祖一直迎面而來，很大一尊，看得很清楚，所以我的因緣是在法鼓山，所以84年一進法鼓山就固定在那裡了，所以就是一路做義工這樣子。(FC1-99)

陳大哥的天使志工，起緣於健康服務中心打電話聯絡他去醫院診所做檢查為開始，接著與健康服務中心密切的互動，又因其社工專業被看見而後從接受服務者同時變成了提供服務者的志工。

去年健康服務中心，也不知道他們從哪裡得到了資料要來服務我，大概是說我年齡超過了65歲，然後要我每年固定的時間去做健康檢查，去他們提供的醫院診所去做檢查、檢驗.....他們就打電話來家裡問要服務可以嗎？然後我就同意啊，那之後他們那邊有辦一個研習，問我要不要參加，我說可以啊，是一個運動的研習，參加了以後又有第二次的研習，又問我要不要參加，那我猜想大概是人數不夠，可能是要我去補足那個人數，後來才發覺我是一個可以利用的人，可以利用的資源，然後用起來很順手.....我現在變成他們的志工了。(MD1-20、MD1-21、MD1-27)

綜觀上述，研究參與者願意以自己的時間、體力、知識、經驗、技術等投入志工服務行列，其動機有可能是為了滿足自我需求的利己動機，或是想要回饋社會的利他動機，或是持續社會參與的社會性動機，或者認同機構等特殊的情境因素動機，並且其動機有時並非單一而是多元、交織的。

(二) 志願服務的調適及持續

由於志願服務並不以獲取報酬為目的，而是以參與的動機來獲得滿足。因此，服務過程中若未回應到原先期待的目的或是產生失望、不滿的情緒，再加上沒有調適或抒解情緒，則志願服務將無法持續。針對影響高齡者志願服務調適及持續的因素，以生態系統觀點及研究參與者的敘事內容分成個人、人際、服務工作內容及服務機構等因素，說明如下。

(1)個人因素：高齡者志工參與志願服務若在服務過程與服務結果是和原先動機與需求相符時，則志願服務將可持續；反之，與原先動機與需求不符合並且調適未果，則可能中斷志願服務致使志工流失。

研究參與者陳姐的醫院志工，一開始在病房組，因常面對同一病患，所以情緒上難免會因病人病情的好轉與否受到影響。另外，也易感受到生命的無常及必須與病患家屬應對等，因壓力大而需學習走出醫院後把情緒歸零、丟掉或者向志

工管理者申請轉調其他組別。像是陳姐目前已轉到急診組，面對流動、不同的病患及家屬而提供諮詢服務，往往著急的病患及家屬一旦獲得幫助，其感謝及回饋也是立即性的。

在病房服務過程，印象深刻是有一位歐巴桑，那個可能也不是她的先生，而是她的同居人。她就身體很髒，我們要幫她清理一下，後來因為她身體很糟也就走了。之後再服務的人居然就是她的先生(同居人)，所以就會覺得很無當。……住院組的就是在做病房慰問的，那因為人數太多，然後剛好又開了一個急診組，所以我們就轉到急診組來，而且因為在急診室病人是流動的，那我們就不用一直關心同一個病人，否則一直關心同一個病人，這個禮拜人還好好的，結果下個禮拜就走了...那急診就比較不會有這樣的感覺。反正就自己調適自己啦，走出去這裡就把它丟掉，否則一直想那個病人會怎麼樣怎麼樣，心情也會受到影響。像有的病人是阿嬤之類的，她就會跟妳講她家裡的事，但是有些家屬他們聽了就會很不舒服。所以後來我就跟社工師講轉到急診組。……在急診組工作...因為我們都會很主動上前去幫忙，因為有些人在急診時會很急，那我們就會去幫他，讓他們覺得比較窩心。(FB1-05、FB1-08、FB1-93)

可見，陳姐從原先的病房組轉到急診組，使得原先服務及心情上的壓力有了調適而較符合自己喜歡的工作氛圍。此外，家人的態度也很重要。像陳姐的先生一開始對她到醫院當志工不習慣也難免有情緒，她藉由邀請先生參與醫院的活動讓他瞭解自己所做的事，現在先生反而比她更常參加醫院辦的聯誼活動。

…有一篇文章，上面有問我先生，我先生就說：我犧牲，她奉獻。我不曉得我先生會講這個話，他應該是跟我們社工講，然後社工就把它寫上去。……因為之前都習慣待在家裡面，忽然間不在家，而且剛開始時有活動、要上課，像什麼母親節活動什麼的，他有時候也被迫要參加，所以他可能覺得有點委屈吧。……我是認為我當志工也是正路，就讓他了解一下。...然後以後有一些活動或是演講、郊遊什麼的會讓他參加，結果後來他認識的人比我還要多。因為我會暈車所以很少跟他一起去參加，所以他都自己去參加啊。(FB1-32、FB1-33、FB1-34)

而陳姐的醫院志工一路以來不僅受到家人的支持，甚至家人還受到她的影響。像是女兒後來也唸了護理學院及妹妹之後也加入醫院志工的行列。

…當志工對小孩的影響也蠻大的，因為小孩就會因為媽媽怎麼樣而怎麼樣而不會變壞。像是他們就很乖，因為知道媽媽要去醫院當志工啊，曾經有小孩的同學家長受傷，他們就會問，媽媽可以幫忙嗎？還有我女兒啊，她後來唸國立護理學院。因為之前也有帶她來參加醫院的活動，而醫生說她很適合，因為她也喜歡跟人接觸。……像我妹一開始有來看過，她說她聞到那味道就不想啊。只是她後來也加入淡水(分院)那邊的志工，她也進來兩、三年了。(FB1-108、FB1-31)

由此可見，高齡者的志工服務，當其動機不論是想獲得知識、成就感、拓展自己的生活圈或是想幫助別人、為社會服務等，若藉此能達成目的並滿足其需求，都能使高齡者的志工服務繼續。再者，家人以支持與肯定的態度，甚至還受到正面的影響，則高齡者對志工服務會更投入與持久。

(2)人際因素：高齡者志工若在機構或組織中與工作人員、志工們相處融洽、互動和諧、情感得以交流，都能使志工服務持續，否則若機構或組織內的人際出現問題或人謀不和則易讓志工萌生去意。

陳姐的醫院志工，一開始和志工們一起上課感覺就很好，之後會跟一同值班的志工較有聯絡，而且醫院有針對志工推動了志工彼此關懷的「關懷族」。此外，和醫院工作人員相處融洽，也因本身資深而受到尊重。

那時剛好看到報紙，然後就走出來了，而且剛開始大家都都很好啊。……平常還是跟自己值同一班的較有聯絡……像我們有那個關懷族，義工的義工，那我也其中的一位。……像一開始時，我們有個社工師叫美麗的，他就會說你乾脆搬張椅子在美麗辦公桌旁邊坐好了……平常是比較少看見主任，今天就看到他啊，而他看到我，是喊我「姐仔」咧，因為我比較資深。(FB1-119、FB1-121、FB1-120、FB1-34、FB1-112)

高齡者志工因人生閱歷並隨著志工服務愈久而可能被拔擢成帶領志工的管理者，如何帶人、溝通及自我調適更形重要。阿珠姐的宗教志工，當年曾擔任志工組長，常要調度人力。只是服務現場什麼人都有，像有人不做事來摸魚或是只想親近法師或是想獲得一些好處等，她都以平常心看待，並且秉持佛法的修行、修心及做志工的初衷來調整自己的情緒與心態。

...我是義工組長，因為是區域的，所以都要調人...幫人家做事，就要有一個責任...不能把事件擺在那裡不做啊。.....做人就是要做啊...你在現場看就知道，什麼人都有，十方大德就十方人啊。.....有的人就摸魚啊，有的人也不是像我們這樣有責任感、認真在做事的，也是有啦，不是沒有，就少數啦。.....做義工就是做健康、做快樂的，只要快樂就會健康。健康是心理最重要，心理的病會帶到身體的病，所以心理很重要，所以我說做健康、做快樂的，我覺得做義工就是愈做愈有趣味，愈做愈有興趣。我們做這麼久了，心要顧好，心若顧好，就比較沒有事，心若沒顧好，就會「趴趴走」(台語)，心若趴趴走，人就會跟著趴趴走。我們修行是修心啊，修這個心啊，說很多經，說得多道理都是心啊，就是這個心啊。(FC1-93、FC1-94、FC1-95、FC1-97)

因此，在志願服務機構或組織中若能營造出人際關係良好的環境，高齡者志工會因環境的吸引及凝聚的氣氛而和工作人員及其他志工成為夥伴，並且因情感交流而願意繼續留在機構組織裡。由此可見，高齡者志工會因人際情感的連繫而繼續參與志願服務。

(3) **服務工作內容因素**：志願服務工作內容及工作量若超乎高齡者志工的負荷則會考量自己的體力、能力而選擇放棄不再繼續。

陳大哥的天使志工曾一天要陪同三位服務對象就醫，他來來回回又接又送的，對其體力是一大考驗。

曾有一次他給我排一天三場，我就體力弄不過來，因為我中午一定要睡個午覺，所以不要一天給我又接又送，又回去，又接又送的，真的跟他說我體力不行，所以我後來有拒絕。然後那個志工工作應該也快結束了...(MD1-90)

劉姐因著好奇曾跟著陳大哥去做陪同就醫的服務。看到陳大哥要推身形比他壯碩之服務對象的輪椅並且捷運刷卡還要刷自己的情形，當下質疑並勸學長不要再做。

像學長第一次從成功國宅送到萬芳醫院，他有女兒、女婿，然後他自己也會做飯做菜，只是他要看病，然後又重，那輪椅都快推不動了，學長就陪他去看病，結果捷運刷卡還要刷自己的。我覺得這有必要嗎？因為第一次我很好奇嘛，我就跟著去，我看到這情形，就跟他說，你不要再玩了啦。他這麼胖，你怎麼可能推得動？像捷運那個斜坡，根本很難推啊。像一個禮拜排個兩次，我就問他，你為什麼要這樣子？(FD1-91)

志願服務機構或組織在安排高齡者志工的工作內容時，應審慎評估高齡者志工其體力、精力、能力是否可以負荷服務工作內容，而服務工作內容的多寡是否會造成高齡者的負擔或是會引起其身心的不舒服或負面情緒等。再者，若能鼓勵、肯定高齡者志願服務的工作態度與能力，其志願服務較能持續。

(4) 服務機構因素：志願服務機構或組織其機構本身的因素包括機構制度或相關規定及志工管理者的經營管理等，是否和高齡者原先期待相符合，也將影響其志願服務之持續與否。

陳姐的醫院志工，醫院對志工設有獎勵、福利制度與規定，如在職訓練、服務時數滿三十個小時有五百元餐券、志工休閒旅遊活動及補助金、全勤獎之金幣獎勵及志工表揚等。這些在職訓練、獎勵、福利等措施會讓志工覺得有被肯定、被重視、被照顧的感覺。

登山或是郊遊，然後還有每一年的母親節都有一個獻花活動.....要看表揚是哪一個單位，然後要再看志工的年資、服務時數的。.....給我們志工的餐券。.....像服務三十個小時有500元，像在院內買東西、買麵包都有打九折。.....在職訓練，每年都要，要去上課。.....像有些人去上課，都在那裡打瞌睡，但他們是為了可以拿到全勤獎，因為全勤獎可以拿到一個金幣，薄薄的啦。.....郊遊一年辦一次，而且有補助一千元，一人只有一次機會，有一千元。(FB1-37、FB1-38、FB1-40、FB1-41、FB1-45、FB1-48、FB1-58)

劉姐的古蹟導覽志工因古蹟景點增多，遊客也變多，特別是小朋友的戶外教學需要導覽時，會因人力不足覺得導覽比較費力而感到累。另外，也提到服務時數及請假的問題，都需要事先清楚規定及規劃好。

...台北現在是規劃每個區都有，沒有人弄我就會去弄，會在國父紀念館那邊也弄個訓練導遊，因為訓練導遊他們就要講古蹟給旅客們聽...以前來台灣比較多是日本觀光客，那現在是戶外教學，像是美語班之類都會去講一講，只是都好累喔。因為有時講，這些小朋友也都還聽不懂啊。現在台北史蹟部份已經做的很好了，所以現在想往外推，做個導覽路線圖，只是真的很累，像四部車來，我們只有兩位導覽員...所以我講到後面也很累啊，所以想想這需要愛心與耐心才能完成。只是愛心與耐心也是有限制的，像我們志工都是無給制的，那像我去一趟美國比較久，因此回來後就會去補時數，要把那個基

本時數給弄到了，法定是三十六小時，但他們是要求我們要四十八小時。所以我都要算好時間是不是ok的... (FD1-191)

可見，因機構人力調度不足及服務機構對請假規定與實務執行面不一致，讓劉姐會覺得很累。而陳大哥的天使志工做的應該是關懷電話、陪同就醫及送餐服務，但卻因著社工背景而被指派做「社工」的工作。

因為我之前去送便當，一進那戶人家根本沒辦法呼吸，臭，都是大便的味道。其實他那裡社會資源都到了，老人福利中心也到了，居家服務也到了，然後健康服務中心也到了，那我就是健康服務中心的啊，但是我是覺得他現在很需要而找不到人，我去幫忙當然沒問題，但是你若設定我固定一定服務他的話，那我就覺得這是應該的嗎？覺得這不太好.....像我就跟督導講，追蹤是很專業的事，如果你丟給我，雖然我是唸社工而我也知道怎麼做，但丟給我是不對的喔。(MD1-90、MD1-90-1)

由於陳大哥志願服務的機構是健康服務中心⁹，其前身是衛生所，是全面以公共衛生護理服務、家戶個案管理、社區健康促進與營造為主要工作。其組織架構主任、秘書下有個案管理組、健康促進組、人事機構與會計室。其中個案管理組主要掌管家戶健康管理、弱勢族群服務、癌症防治、中老年防治及其他個案管理等事項。而健康促進組掌學校衛生、婦幼衛生、優生保健、生命統計、社區健康營造、急救技能訓練、衛生教育宣導及研考、文書管理、庶務、出納等事項。細看員額數的職稱有護理師、護士、技士、技工及辦事員，其中並未有「社工」的編制。因此，個案管理後續追蹤應由辦理個案管理之護理師或護士聯絡社會局的社工來執行。若將個案後續追蹤交由天使志工來做，一是超出天使志工所規定的服務工作內容；二是違反專業倫理。如同陳大哥的質疑：「追蹤是很專業的事...雖然我是唸社工而我也知道怎麼做，但丟給我是不對的」(MD1-90-1)。而劉姐也提出實務上的現象：「像健康服務中心配置的是護理師，說老實話她的專業是護理，她不會行銷、她不會團康，可是像現在老人相關的團康都要她來做，我就會覺得護理師很可憐。」當健康服務中心護理師請陳大哥策畫研習課程之成果發表，

⁹台北市大安區健康服務中心。取自 <http://www.dahc.gov.taipei/> (查閱日期：2015.11.05)

而陳大哥又偕同劉姐一起籌劃舉辦活動後而大獲好評。因此，護理有護理的專業，而社工有社工的專業，應該要讓不同的專業在其專業領域內落實。

高齡者志工投入志工服務，法源依據為志願服務法，應受法律規範與保障。只是當高齡者說自己是「志工」時，並不一定是志願服務法上的志工。依志願服務法規定志工招募時，應將志願服務計畫公告（第6條第1項）、應對志工辦理基礎訓練和特殊訓練（第9條第1項）、應發給志願服務證及服務紀錄冊（第12條第1項）應為志工辦理意外事故保險，必要時，並得補助交通、誤餐及特殊保險等經費（第16條）及其他有關志工的權利與義務。研究參與者參與志工服務真正為志願服務法的志工只有陳姐的醫院社工、劉姐的古蹟導覽志工和陳大哥的天使志工。但似乎也沒有依法行事，而是依機構規定，如劉姐提到陳大哥陪同個案就醫搭捷運是刷自己的卡，就沒有補助交通費。另外，像曾爸爸的社區主任委員，一是不支薪；二是服務住戶，本質上似乎與志工無異，所以曾爸爸會說自己是「志工」，但它的法源依據卻是公寓大廈管理條例，完全與志工無關。而阿珠姐的宗教志工，由於志願服務法第3條第3項有關「志願服務運用單位」，並未涵蓋地方教會或未立案寺廟或宗教團體（黃源協、蕭文高，2013）。故一般宗教志工因基於宗教信仰發起的志願性服務活動，根本無法予以規範，他們既沒有接受過基礎訓練和特殊訓練，也沒有服務紀錄冊。由此可見，「志願服務運用單位」應該予以重新定義。

陳大哥的天使志工，是臺北市政府衛生局因應人口結構快速老化的問題，於1999年成立「天使人力銀行」，2008年更名為「天使志工」，其基礎概念是引用國外的「Time Bank」精神。創辦人 Edgar S. Cahn 在一九八〇年提出了「Time Bank」（時間銀行）的概念，他把每個人的時間、服務當作一個有價的貨幣，透過每個人對別人付出所累積的「金額」，換成他自己想要的服務。例如¹⁰以每次3個小時

¹⁰彭蕙仙（2006.1.02）：天使人力銀行 志願服務可提存。【中國時報】。取自

http://www.ptcf.org.tw/ptcf2/modules/myproject/case.php?cat_id=146&page=9

累積時數，好比在銀行存入存款，將來當自己或者親友也有照護需要時，就可以提領使用而接受他人對自己的服務。換言之，這是一種「交換服務」，是台灣公務機關所設立的第一個志工時間銀行。而針對服務對象、服務內容、服務時間及申請方式皆有一定的規定及流程。就服務對象而言，是以居住台北市無攻擊行為的獨居且失能老人為主，或居住台北市老人居家乏人照護之失能者，需要(1)家事服務：換洗衣物、環境清潔、送餐服務等；(2)身體照顧服務：協助沐浴、進食、更衣、翻身等；(3)失能者陪伴：陪同就醫、取藥、讀報等；(4)社區關懷：到府訪問、電話問安、社區關懷活動等；(5)其他：配合臺北市衛生局、健康服務中心辦理相關活動臨時交辦或庶務性工作，皆可由天使人力志工協助之(廖倬滇，2013)。

時間銀行具有助人助己、互惠分享的精神，立意甚好。但實務上卻因提領率差¹¹已使得志工時數不再累積。究其原因，一是因照護系統已發展出喘息服務、居家服務等，民眾可以透過不同管道而獲得服務；二是因人力銀行制度並未全面推行，致使在臺北市服務的志工，其服務的時數並無法交換為在南部的年長父母尋求志工的服務(廖倬滇，2013)。然而，國外實施時間銀行已三十年以上，以志工結合時間銀行，當自己有能力服務他人時，先存入服務的時數，而日後當自己年老可能需要幫助提出需求時，就可以從中提領服務的時數，由志工時間銀行派遣志工來服務，以達到助人、助己，彼此互助的目的。像是研究參與者劉姐會擔心將來年老無力打掃家裡時要找誰來協助的問題。由於她的需求是不定期性或鐘點式的清掃較不符合坊間清潔公司的條件。因此，若能以她現在當古蹟導覽志工的服務時數，而預留到將來可以找其他志工來家中協助清掃，這或許也是解決問題的方法之一。有研究建議推動時間銀行需要宣導時間銀行的理念、要有良好的媒合服務平台，如藉由e化科技促進媒合資訊的流通與交易、結合社團、商

¹¹陳怡妏(2008.06.17):提領率差 志工銀行時數不再累積。【中國時報】。取自
http://www.ptcf.org.tw/ptcf2/modules/myproject/case.php?cat_id=98&page=23

家及企業，使兌換內容豐富化、審慎聘請專職媒合人員、善用周遭的資源，結合在地文化、創造提領的機會，達到存取活絡的目的、讓時間銀行從點、線、面擴散出去，串聯起來、改變志願服務的觀念及生活習慣，以適應時間銀行互助精神等（張亦孜，2009；陳權榮，2011）。隨著科技與日俱進，時間銀行與志工服務結合仍有發展的空間，並且因應高齡者未來照顧服務的需求，將時間銀行與高齡者志工服務時數結合，是「取之於人，用之於人」或「取之於己，用之於己」的資源循環與運用。因此，應該重新全面化推動志工時間銀行的政策。

依老人卓越理論是將老化從原先個體的衰老與無力感轉變成正向、有能量的發展，而高齡者參與志願服務，如陳姐當醫院志工得到二十五年五燈獎的榮譽；劉姐二十多年的古蹟導覽志工，讓她成為這個領域的專家，並且得到很大的成就感與滿足感；而阿珠姐投入宗教志工的領域十餘年，愈做愈歡喜，已決定終身奉獻做志工，在在都使得她們的生命風采魅力再現。因此，志願服務對於高齡者所產生的意義，在個人層面上：一、填補空閒時間，出家門有去處，有事可做；二、藉由志願服務讓身、心、靈保持活力與健康；三、與人互動，維持人際關係；四、可以獲得知識、技能、社交、心態、情緒等各方面的成長與改變；五、服務中使能力再現及潛能發揮，藉此提升自我價值感而降低老而無用的負面感覺。在社會層面上：高齡者因志願服務而保持社會參與，除了透過自身專業及經驗可以傳承外，而貢獻一己之力就是對社會的一種回饋及人力資源的展現。根據「老人狀況調查報告」之65歲以上定期參加的活動中，以養生保健團體活動、宗教活動與志願服務為最多。可見，投入志願服務也是高齡者的重要選項之一。衛生福利部2014年人口白皮書特別將推動高齡者參與志願服務列入重要措施，預定每年至少有十萬名的高齡者志工參與志願服務（游麗裡，2015）。因此，目前積極推動高齡者參與志願服務，認為除了能服務社會外，並且能夠活躍老年生活，因而請各部會及地方政府應建立並運用志願服務推廣單一窗口加強推動高齡者參與志願服務。故高齡者參與志願服務成為志工不僅對高齡者本身重要，對社區、社會、政府也

是重要的議題。

二、高齡者接受服務面向

每個人都有其限制，所以需要彼此互助合作、互相幫忙，這是社會得以運作的方式。服務是一個利他與利己的雙向過程，每個人同時是提供服務者，也是接受服務者。高齡者往往不想造成家人、他人的麻煩，認為凡事都要自己來，不要麻煩別人，獨立自主固然很好，只是有時的逞強反而造成更大的麻煩或者遺憾。因此，適時接受他人的幫助也是一種學習及態度。

研究參與者董爺爺84歲發生車禍後洗澡變得困難，當初因朋友的建議而申請居家服務已三、四年。目前每星期有三天居家服務員會到宅協助洗澡。

請人來幫忙洗澡是因為洗腳、洗頭較沒辦法，因為車禍的關係，車禍過後較沒力，就比較沒辦法……星期一、三、五會來洗澡，因為我自己要洗較困難，像頭較不方便，洗一次50元，洗一次是一個鐘頭，弄一弄其實半個小時就好了，之後就聊天一下，這樣子一個小時。……差不多三、四年。……就朋友之前在醫院說，你洗澡背部都洗不到，頭啊，腳啊都很難，可以請別人幫忙這樣子，就一些錢給人賺沒關係。(MB1-112、MB1-109、MB1-110、MB1-111)

董爺爺和這位50幾歲的居家服務員已相識、互動三、四年，他對她細心的服務很滿意，並且兩人就像朋友一樣聊天、話家常。偶爾這位居家服務員請假由別人代班時，即使對方比較不清楚冷熱水的掌握但仍要心存感恩，因為董爺爺都視居家服務員為朋友。

…洗半個小時就好，以後她裡面收一收，就會聊天。……她都會收到很整齊……沒換，還好。這位很好，什麼事都知道。水要熱的、冷的，她都知道。……都很熟了。……聊天就講做小孩子時候多久多久，現在都講你的孫子幾歲、結婚…我都這樣問，就大家無聊就會講那些故事這樣子。……她差不多有50多歲。……她洗比較好，有時候有人冷熱比較不知道。而她都比較知道，熱的要多熱，冷的要多冷，她都知道。別人來服務，她比較不會，人來就是朋友，不能嫌人家不好。……別人來幫忙洗就很好了。……很感恩了。

(MB1-122、MB1-123、MB1-124、MB1-125、MB1-126、MB1-127、MB1-153、MB1-154、MB1-155)

其實其間也曾請過外籍看護，董爺爺的孫子說：「以前有兩個外籍看護，一個顧得好，一個顧不好，而因為貴就考慮用別的方式取代」(田野筆記-20150320)。因外籍看護是全天型的照顧，其費用是比以時計費的居家服務貴。

洗一次50元，差不多12次，是600元(一個月)。.....三個月收一次.....我自己有一些錢啦。.....我有津貼，一個月3500元，政府給的，一個月3500，這樣開銷就有了。.....它的單子或是電話會來通知，我錢就要準備好。人來，錢就要付給對方，三個月看是2000元，最多是2700元。就是要算那個時間，對方若說多少，我們就要準備多少...有一個人來收這樣子。(MB1-160、MB1-161、MB1-162、MB1-163、MB1-164)

董爺爺所說的三千五百元是指身心障礙輕度者每月的生活補助，他用這筆生活補助來支付居家服務的費用。「居家服務」係指由受過專業訓練合格的照顧服務員到家中協助照顧失能的老人及身心障礙者日常生活照顧及身體照顧等服務，使得生活自理能力缺損的老人及身心障礙者能在家中得到適當、持續性照顧，以舒緩家庭照顧人力的困擾及壓力，以改善生活品質(胡月娟，2006)。居家服務的辦理方式是由直轄市、縣(市)政府委託民間單位辦理為原則，少數由縣政府自辦，如金門縣和連江縣。因此，服務對象、服務內容等會因縣市不同而有些微差異，但是仍以「長照十年計畫」為準則。以下針對服務對象、服務項目、補助內容、補準標準、服務流程等說明。

※服務對象：

- (一) 65歲以上老人。
- (二) 55至64歲的山地原住民。
- (三) 50至64歲的身心障礙者。
- (四) 僅IADLs失能且獨居之老人。

※服務項目與補助內容：如下表5-2。

表 5-2 我國長期照顧十年計畫服務項目及補助內容

服務項目	補助內容
(一)照顧服務 (包含居家服務、日間照顧、家庭托顧服務)	1. 依個案失能程度補助服務時數： 輕度：每月補助上限最高 25 小時；僅 IADLs 失能且獨居之老人，比照此標準辦理。 中度：每月補助上限最高 50 小時。 重度：每月補助上限最高 90 小時。 2. 補助經費：每小時以 180 元計(隨物價指數調整)。 3. 超過政府補助時數者，則由民眾全額自行負擔。
(二)居家護理	除現行全民健保每月給付 2 次居家護理外，經評定有需求者，每月最高再增加 2 次。補助居家護理師訪視費用，每次以新台幣 1,300 元計。
(三)社區及居家復健	針對無法透過交通接送使用健保復健資源者，提供本項服務。每次訪視費用以新台幣 1,000 元計，每人最多每星期 1 次。
(四)輔具購買、租借及住宅無障礙環境改善服務	每 10 年內以補助新台幣 10 萬元為限，但經評估有特殊需要者，得專案酌增補助額度。
(五)老人餐飲服務	服務對象為低收入戶、中低收入失能老人(含僅 IADLs 失能且獨居老人)；每人每日最高補助一餐，每餐以新台幣 50 元計。
(六)喘息服務	1. 輕度及中度失能者：每年最高補助 14 天。 2. 重度失能者：每年最高補助 21 天。 3. 補助受照顧者每日照顧費以新台幣 1,000 元計。 4. 可混合搭配使用機構及居家喘息服務。 5. 機構喘息服務另補助交通費每趟新台幣 1,000 元，一年至多 4 趟。
(七)交通接送服務	補助重度失能者使用類似復康巴士之交通接送服務，每月最高補助 4 次(來回 8 趟)，每趟以新台幣 190 元計。
(八)長期照顧機構服務	1. 家庭總收入按全家人口平均分配，每人每月未達社會救助法規定最低生活費 1.5 倍之重度失能老人：由政府全額補助。 2. 家庭總收入按全家人口平均分配，每人每月未達社會救助法規定最低生活費 1.5 倍之中度失能老人：經評估家庭支持情形如確有進住必要，亦得專案補助。 3. 每人每月最高以新台幣 18,600 元計。

資料來源：我國長期照顧十年計畫摘要本(衛生福利部護理及健康照護司，2007)

※服務原則中之依家庭經濟狀況提供不同補助標準：

(1) 家庭總收入未達社會救助法規定最低生活費用 1.5 倍者：由政府全額補助。

(2) 家庭總收入符合社會救助法規定最低生活費用 1.5 倍至 2.5 倍者：由政府補助 90%，民眾自行負擔 10%。

(3) 一般戶：由政府補助 60%，民眾自行負擔 40%。

我國的福利政策規劃一直都是以低收入戶及中低收入為優先，而居家服務的補助策略亦同。但此部份的補助標準卻也因直轄市、縣（市）政府不同而有所不同，例如嘉義市政府社會局的補助標準：

(一) 依個案失能程度補助服務時數：

1. 輕度失能：每月最高補助25小時，僅IADL失能之獨居老人，比照此標準辦理。

2. 中度失能：每月最高補助50小時。

3. 重度失能：每月最高補助90小時。

(二) 政府補助及民眾自付標準：(依政府年度預算調整)

1. 補助經費：每小時200元（註：原每小時以180元計）。

2. 家庭總收入未達社會救助法規定最低生活費用1.5倍者：全額補助。

3. 家庭總收入符社會救助法規定最低生活費用1.5倍至2倍者：政府補助90%，民眾自行負擔10%。

4. 一般戶：政府補助70%，民眾自行負擔30%。

5. 超過政府補助時數者，則由民眾全額自行負擔。

其中，如「家庭總收入符社會救助法規定最低生活費用倍數」與「一般戶之政府補助與民眾自行負擔的比例」的規定不同。因此，要依各直轄市、縣（市）政府的補助標準為準。

※服務流程：如下圖。

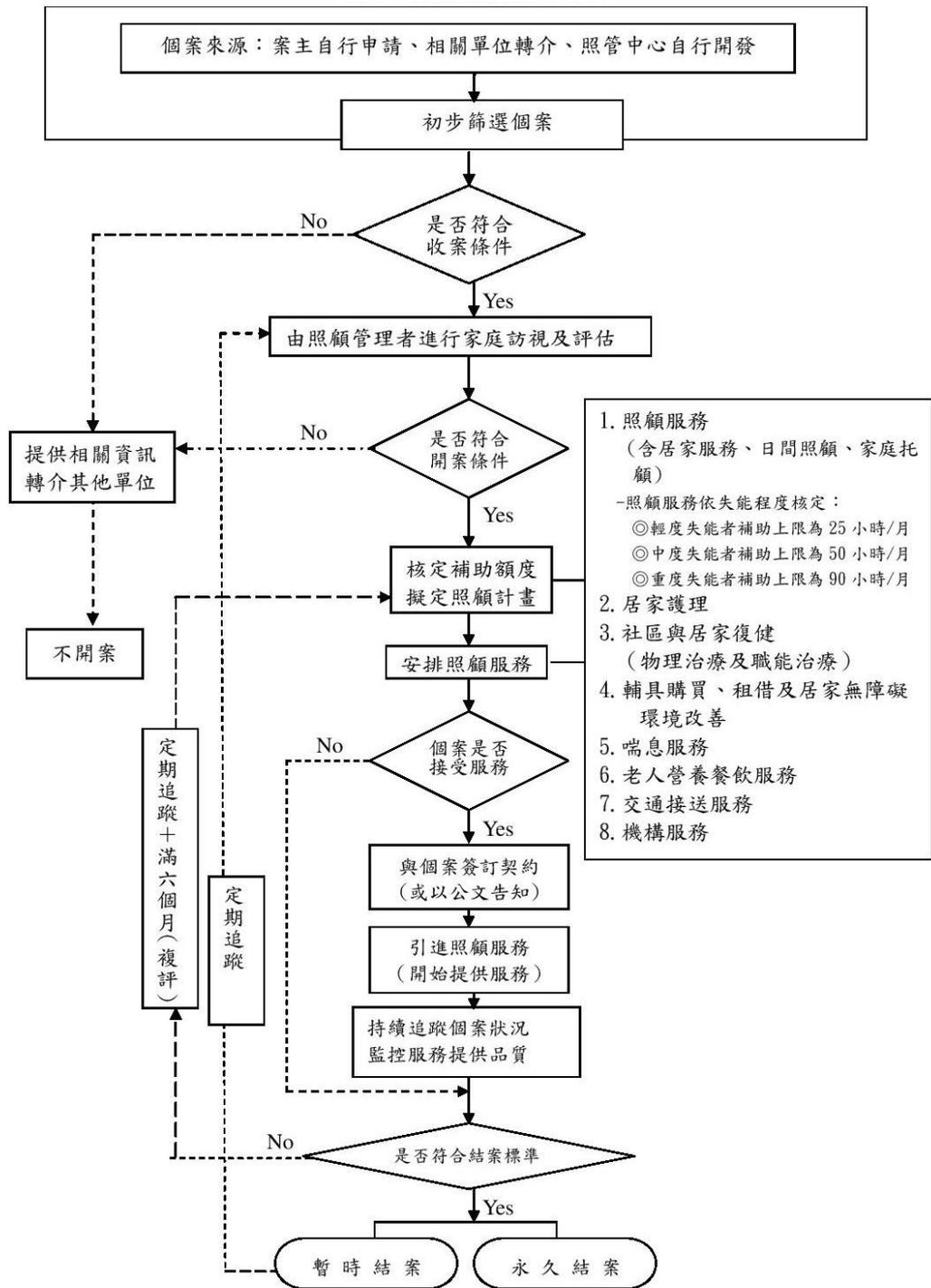


圖5-1 長期照顧服務流程圖（我國長期照顧十年計畫摘要本）

另外，居家服務的服務內容也會因直轄市、縣（市）政府及居家服務單位不同而有些許差異，以下以臺北市和嘉義市政府居家服務的服務內容為例。

◎臺北市政府社會局居家服務之服務內容¹²：

(一) 身體照顧服務：協助沐浴、穿換衣服、進食、服藥、口腔清潔、如廁、翻身、拍背、肢體關節活動、上下床、陪同散步、運動、協助使用日常生活輔助器具、其他服務。

(二) 家務及日常生活照顧服務：換洗衣物之洗濯與修補、案主生活起居空間之居家環境清潔、家務及文書服務、陪同或代購生活必需用品、陪同就醫或聯絡醫療機關（構）、其他相關之居家服務。

◎嘉義市政府社會局居家服務之服務內容¹³：

(一) 家務及日常生活照顧：換洗衣物之洗滌與修補、居家環境改善（限中低、低收入獨居人，一般戶獨居及有家屬同住不提供本項服務補助）、家務服務、餐飲服務、陪同或代購生活必需品、陪同就醫或聯絡醫療機構、其它相關居家服務。

(二) 身體照顧服務：協助沐浴、穿換衣服、進食、服藥、翻身、拍背、肢體關節活動、上下床、運動、協助使用日常生活輔具與其它服務。

各直轄市、縣（市）政府規定內容有些差異，是否會讓不同縣市的居家服務員因工作內容有不同而影響其工作負荷？而服務使用者也會受限無法接受其他縣市有提供的服務？但居家服務原則上仍是以「身體照顧服務」與「家務及日常生活照顧」兩大服務為主。居家服務因有服務對象資格、日常生活自理能力缺損情況、補助金額與時數上限額等相關事實需認定，所以申請後由照顧管理者進行家庭訪視及評估。像研究參與者董爺爺接受居家服務之協助沐浴，居家服務員每

¹²居家服務。台北市政府社會局。取自

<http://www.dosw.gov.taipei/ct.asp?xItem=86892600&ctNode=72373&mp=107001>（查閱日期：2015.11.5）

¹³老人居家服務。嘉義市政府社會處。取自

<http://www.chiayi.gov.tw/web/social/allpage.asp?sn=20061117160129>（查閱日期：2015.11.5）

星期一、三、五到宅服務，每洗一次五十元。金額是依補助額度換算的自付額，服務時間為機構安排，而需要服務天數則由接受服務者及其家屬依其補助上限時數（如輕度失能者上限為25小時/月）與經濟負擔能力來決定。為提升照顧服務員的勞動條件並吸引更多人才投入居家服務，衛生福利部社會及家庭署自2014年7月提昇居家服務員時薪每小時不得低於170元，並同步將服務費自180元調整為200元，故居家服務補助的金額為每小時200元。然而，臺北市的補助金額為每小時250元（其中社會局支付50元的差額）。可見，直轄市、縣（市）政府及民間服務提供單位對提供居家服務之價格始終未達共識，價格的設定一直是居家服務發展的重大議題（曾妙慧，2013）。

居家服務因服務性質的特殊性，居家服務員和服務使用者及其家庭互動密切，所以居家服務員的人格特質、工作態度、專業能力等與服務滿意度息息相關（李逸、邱啟潤，2013）。像研究參與者董爺爺對已服務三、四年的居家服務員很滿意，一是居家服務員工作態度佳，如對水溫掌握得宜，並且事後收納整理也做得好；二是居家服務員人格特質親切、樂於與人交談，如服務後都會與愛聊天的董爺爺聊天，投其所好而讓他身心靈都得到照顧；三是雙方長時間的互動與培養的默契，使能知其需求並提供適切的服務，這是臨時來代班服務的居家服務員沒法掌握的部份。可見，居家服務對高齡者所產生的意義：在個人層面上，一、身體得到照顧，以維持日常生活功能；二、人際互動，情感得以交流；三、分擔或緩解家人在照顧上的責任與壓力；四、家人之間的情感得以維繫。在社會層面上，除了家庭功能正常運作有助於社會穩定外，對居家服務員而言，是創造其就業機會，可獲得技能、經濟、人際、成就感等效益或價值。另外，服務使用者和居家服務員因著居家服務而形成的特殊人際關係，其關係的建立很重要的是信任。若居家服務員不善於人際溝通或是流動率大，都將影響服務使用者對居家服務不具信心或滿意度低；或是當服務使用者對居家服務員有不尊重或有超出、不合理的服務要求，亦會打擊信任而影響居家服務員的工作意願。因此，照顧服務員的勞

動條件及工作保障要持續關注之外，除職前接受專業的照顧訓練，學習照顧相關法規與資源、身體照顧相關知識與技能、健康照顧相關知識與技能等，更應加強在職訓練充實有關實務上心理及人際溝通的知識與技巧等。

研究參與者劉姐也提到：「像剛剛還有提到居家服務，我在家打掃，有的東西都搬不開嘛，這樣可不可以申請啊？其實我是想請清潔工，但是別人不願意來做...」(FD1-204)。由於她的需求是要找一個月清掃兩次而不是每天或是每星期固定的，她問過清潔公司也找過崔媽媽基金會但都被拒絕。針對劉姐有關高齡獨居者房屋清潔協助的需求，除了上述有關「志工時間銀行」擬用現在的志工服務時數來換取未來的服務外，或者居家服務也可以開放高齡者自費購買服務的部份。研究指出中年屆臨老年的熟年群，其經濟能力較佳，具自費購買居家服務的潛能，若能讓他們熟知居家服務的內容及申請方式，可預期其日後將比較有可能利用居家服務。此外，內政部針對台灣地區高齡者近年來生活費用來源之調查顯示，高齡者本人終身俸或退休金、工作收入、房租及利息收入逐年增加，子女供應則逐年降低。因此，高齡者自費購買居家服務的能力增加（胡月娟，2006）。再者，我國長期照顧十年計畫，其中居家服務預計完成的資源建置，推估2010年至多建置229個居家服務單位，至2020年有308個。而依「長期照顧十年計畫社政服務項目服務單位一覽表」統計資料，至2013年6月止，居家服務單位共計160家（如表5-3），離之前推估2010年建置229家已落後許多。另外，從表中可以看出居家服務單位數量在各縣市上分布極為不均，並且大多數縣市在居家服務上都還有很大的努力空間。

表5-3 居家服務單位統計表

居家服務單位 <small>統計至2013年6月30</small>					
縣市	單位數	縣市	單位數	縣市	單位數
臺北市	18	南投縣	11	台東縣	4
新北市	14	雲林縣	6	花蓮縣	2
桃園市	4	宜蘭縣	5	澎湖縣	1
台中市	14	台南市	12	基隆市	2
新竹縣	5	屏東縣	16	金門縣	1
新竹市	3	高雄市	24	連江縣	1
苗栗縣	4	嘉義縣	4	嘉義市	3
彰化縣	6	總計		160	

資料來源：長期照顧十年計畫社政服務項目服務單位一覽表（研究者整理）

綜觀上述，高齡者要落實在社區「在地老化」，居家服務會是其中重要的一環。若高齡者日後體力、健康漸衰使得生活自理能力發生障礙時，藉由居家服務輸送到家協助將障礙減低或排除而繼續維持生活的功能與自主性。目前居家服務仍屬政府針對社會少數弱勢族群所提供的殘補式福利服務，以成本分析為基礎的補助模式有其合理性。然而，當「營利化」成為政府發展長期照顧服務產業的方向，同時服務供給的對象從低收入戶擴大至一般家戶時，在成本分析之外，從消費者觀點出發，考量使用者的付費意願有高度的必要性（曾妙慧，2013），如服務內容的多元性、個人化或客製化的服務及二十四小時的居家服務等。在「需求」與「供給」之間要如何達到均衡，社會福利服務體系中各部門先要以居家服務在實際執行上的問題提出解決的對策，並對未來如何持續居家服務制度而走向更多元的服務內容等要有更具體的方向與建議。

第三節 高齡者服務高齡者

人口結構高齡者（65歲以上）比率逐年上升，幼年人口（0-14歲）比率因出生率下降而逐年降低，一升一降而使得扶養比歷年均呈逐年遞減趨勢，故高齡者的「養老」要靠自己。依內政部統計處（2013）「老人狀況調查報告」中，65

歲以上老人日常起居活動自理狀況調查，其中自理有困難者占 20.8%。另外，覺得自己目前健康與身心功能狀況良好占 47%，普通 25.5%。可見，有七成以上的高齡者其健康及身心功能在健康管理控制下都能保持良好狀況。再加上，高齡者有其豐富的人生歷練及其能力與專業。因此，高齡者絕對是人力，是社區裡的重要資源。

研究參與者呂爸爸因其太太是社區發展協會的理事長而要協助參與社區事務，平日要舉辦如講座、社區參訪、減重運動等社區活動。由於參加講座的高齡者不少，所以會規劃有關健康、法律、生活方面的講座，三小時的活動流程有講座、運動和聚餐。明年 65 歲即將退休的呂媽媽說：「會先跟老師討論看是法律問題還是生活講座。像重陽就辦理有關於老人家，也是都會辦。像假如想要了解法律問題，也會去請律師來講啊，因為法律問題也是要稍微了解一下啊，老人家怎麼樣啊，小孩子怎麼樣啊，財產怎麼規劃啊，租房子要怎麼租啊，房東及房客要怎麼處理啊，還有房子要怎麼處理啊，這樣他們有興趣就自然會來參加。然後最多講一個小時，否則老人家聽著聽就愛睡了，所以通常是講 40、45 分鐘後，就要他們起來運動一下，10 分鐘運動，這樣大家精神才會很好」（田野筆記-20150403-1）。可見，舉辦講座活動，若以高齡者為對象，其主題與內容要貼近其生活層面並且可能會面臨的問題或困擾，例如健康養生、法律諮詢等，是要以高齡者感興趣的主題為主。過程中要顧及高齡者身體、生理狀態而建議講座時間不宜過長，如活動進行約四十分鐘左右，然後搭配伸展運動來提振精神等。

為了吸引高齡者走出家門參加講座活動，呂媽媽的方式是：「我都是辦銀髮族的活動，去的時候就請老師來教他們運動，然後散會的時候又有紀念品可以拿。這樣老人家才會跑過來啊。...就設計一些遊戲啊，讓他們吹乒乓球、玩遊戲，還有煮一些東西給他們吃啊。玩那個遊戲有比賽性質，前三名都有獎，大家都玩得像神經病一樣要得獎品，那些老人家都很可愛啊。...要讓他們出來運動，然後有時候也要煮一些東西，像是炒米粉、油飯、菜頭湯或是紅豆湯、綠豆湯什麼的，

這樣老人家出來吃東西、聊聊天啊」(田野筆記-20150403-1)。因此，要提升高齡者參與社區活動的動機，活動設計不僅講座內容須具資訊、知識性，並且要藉由運動、趣味競賽遊戲、美食、送小禮物等不同活動流程及媒介來催化參與的高齡者及居民彼此互動並達到情感交流的目的。

陳大哥和劉姐具社工背景且受過團體帶領訓練。當健康服務中心主動與陳大哥接觸並邀約參加研習後，曾請他策劃十五分鐘的結業典禮活動。陳大哥邀陳姐一起共同規劃，並帶高齡者學員們一起排練，演出後好評不斷。只是在規劃時，陳大哥想要營造一個既感恩又感動而不同一般結業典禮方式的呈現，將部份活動設計需當天才能揭曉並帶入最高潮而必須事先保密。因此，過程中曾和護理師、上課老師有過誤會。

...因為他們認為他們是主導，那在那個結業典禮最後有一個 ending，像其他單位就跳什麼南海姑娘什麼的，那我們就要一個 surprise 啊，為什麼結業典禮要我們跳這樣的.....因為他認為這個結業典禮不是一個秀，而是應該要來感謝這些工作人員。我之前也參加過社大的課嘛，就是唱啊，跳啊，阿公阿嬤是很開心。那他是把這個再做一個變化...他就是要弄一個很棒的表演，但是又不能讓這些老師或是護理師事先知道，那他們就會覺得你都不讓我知道，所以彼此之間就會有誤會...(FD1-21、FD121-1)

經過溝通才讓陳大哥主導一切，十五分鐘的活動：節目從「三輪車跑得快要一毛給一塊的故事」引言、學員以簡單動作邊跳邊上台進場、陳大哥帶一個「身體鋼琴DO RE MI」的筋骨活動、「當我們同在一起」的帶動唱、感謝工作人員並致贈一元硬幣、唱「忘不了」以表達全體學員的感謝心意(田野筆記-20150405)。

...社會資源你要怎麼找，怎麼去應用它，這個才是重要的。第二個不是你在表現，而是你設計讓那些人、資源有機會來表現，然後也達到你的目的，這個才是重要的，而且它能達成目的的話，第一個就是，假如他是民意代表的話，如果他是政府單位的話，他如果是一個協會的話，他們都是要成績的耶，每一個都要有成績，那成績在哪裡，是舞台，你給他製造舞台，然後你再串連的是需要者與被需要者，有沒有被連結在一起，這個才是重要的。(MD1-25)

陳大哥：「本來他們是要找人來設計的，然後教。之後他們就把設計和教就丟給我，既然丟給我，我也答應了，也統統不讓他們知道」(MD1-28)。因為他不是中心行政人員，同時也要跳脫原學員的角色，立於第三者藉由活動設計而把雙方給串連起來而營造出他要的感恩又感動的氣氛。規劃過程中不斷地修改，當實際帶領學員練習時，也給予學員投票表決的權利。

…像裡面有個師大體育系的老師，有教他們上課的，他覺得他可以教…他就一直很擔心，私底下偷偷一直問我，所以我也不知道該怎麼講。因為學長會臨時又加上一個什麼，或是又換了一條歌…意思就是幕後我們做了很多工作的…像學長也很聰明，那就用表決的方式讓大家投票決定用哪個版本，因為學長的版本比較簡單，所以大家就選擇學長的，好有意思喔。像教那個忘不了，他們怕忘記了，還做小抄，然後回家都會練習…我們那時就只有上課後20分可以練，前後三個禮拜。(FD1-28、FD1-29)

有關讓學員「選擇」的部份，陳大哥補充說：「像我第一個是兔子舞，第二個是另一種，第三種就是影片看到的，然後就讓大家選。…反正他們選擇的，都是我設計的，所以我都可以。而且一定要有兩、三種以上…」(MD1-31、MD1-32)。可見，帶領者規劃高齡者的活動，若事先設計兩、三種以上選項，讓高齡者有自主選擇的機會，將使他們更加投入參與活動。

像他們就覺得每個橋段好像都沒有關係，但我是將橋段之間用語言串起來，串到最後就是一個完整的故事，一個美麗的故事。……以前辦一個霧社先鋒營的，我也是每一個橋段都不一樣，但是要把他們串連起來，最後就會變成一個營隊情感的升到最高的，然後又掉到谷底的，然後又升到最高，然後再掉到谷底的，就這樣一升一掉，然後到最後要離開時，你就會掉下眼淚的。第二個就是你今天參加完以後，下次你再來參加時內容又會不一樣，整個活動因內容不同…有人參加三、五次，甚至七次都有的…所以這個活動設計，一定要用心，然後你設計的時候不要只讓他參加一個活動，而是參加這個活動有深入性、有生命的，你參加一次之後會再想參加第二次的，這樣就會有生命延續了，但是假如我只參加一次，只有這樣一次的經歷，那這樣活動就比較沒有意義了。(MD1-32-1、MD1-33)

陳大哥因著社工的背景及三十幾年團體輔導、帶領的經驗及能力，不因退休而消失，只要有舞台，仍舊有展現長才的機會。並且他的團體輔導、帶領的專業

非常適合用在高齡者團體上，因為許多研究指出團體諮商與輔導是協助高齡者處理生活適應問題最適切的方式(引自周怡伶，2007)。目前有一做老人服務的機構正接洽他當顧問，「剛好有一個長官找我做一些事情，中華民國XXXXX長青委員會，他們現在正在做一個組織，到時候要專門做一些老年、老人的服務。.....他是叫我做顧問」(MD1-01、MD102)。而他對未來高齡者服務的工作有他自己的想法。

...像挪威(芬蘭)，人是到了生命的最後一個禮拜或是兩個禮拜，最後的那十幾天進了醫院然後就走了。.....所以今天我這個設計，把這個目標，從七年縮短到七個月、七個禮拜或是兩個禮拜、一個禮拜，這才是我們的目標。所以你就必須從他退休到他一直能動還沒有失智前、還沒有進入危險期的時候，怎麼樣讓他得到很多的資源...你的資源可能由學校、政府、或是由什麼單位去弄的。我今天要設計這些，只會增加國家一點點預算或是不要增加他的預算，這個才是重要，因為你增加預算，而他沒有錢就不能做了。第二個人員是現有的...朝向志工、義工嘛，朝這方面來走，甚至可以運用我們的老年人，退休以後他有很多的專長，你為什麼不讓他出來工作呢...；第三個場地也是現有的。...在各個國小、國中，甚至現在有很多健康運動中心都有，因為會扯到法律，那就要合法嘛。要合法使用那就是健康運動中心，老人使用不用錢。...最重要的就是場地、人員、經費，這三樣最重要。(MD1-35、MD1-36)

陳大哥認為經費不能太依賴國家的預算；場地以各國小、國中、健康運動中心等公共場地；人員則以志工為主，特別是要運用高齡者的人力資源。此外，初步的構想：可與登山協會、區公所、自然步道協會、圖書館等資源結合而固定辦理登山、演講、讀書會、古蹟、書法、國畫課等活動，更重要的是讓參與活動的高齡者每人都要負責一項工作，因為他們不僅是活動的參與者，同時也是執行者，這是一種充權(empowerment)的觀點。

我現在在思考的是想做老人服務那塊，像是每個月或是每個禮拜固定一次辦理登山活動，固定喔，每個禮拜都有，像是固定禮拜六或禮拜天，辦理一個的登山活動...反正就是北市與新北市嘛，然後每一次安排一個負責人，就是總策畫的意思，可以以區來畫分，然後再去分配項目，把活動辦起來，這是一個登山活動；第二個是每個月辦理一次或兩次的泡溫泉，然後每個月或每

個禮拜有固定的演講或是讀書會，那這個時候可以跟圖書館結合，或前面那個可與登山協會結合，或是跟區公所結合，或是自然步道協會結合，再來是古蹟，如果覺得登山太多的話，那就一次登山，一次古蹟..就這樣有變化的排，那可以讓每個人可以參加這個活動，而且讓每個人可以負責一項工作，而不是只是參加而什麼都沒做什麼工作，要負擔一些義務。...另外也可以寫書法、畫國畫...只是我現在還沒有什麼明確的腹案。(MD1-182)

雖然一切還只是想像中，但以高齡者來服務高齡者，將是可行且是必然的趨勢。如呂爸爸和呂媽媽以社區發展協會為社區高齡者舉辦健康、法律講座，並且能以同為高齡者的心態而對高齡者的需求更為瞭解，並且能將心比心而更具同理心。另外，李媽媽上自然班課程十年，授課老師即是學校退休老師，「...老師講解的蠻不錯的。他也很認真...都會先去勘察地形，怎麼走、走哪裡、會怎樣，他都勘察的很好，這老師從前也是學校的老師，學校老師退休的，上自然課的那類老師」(FA1-43)。學校自然科老師退休後到樂齡學習中心帶退休者上自然課，這是職場專業的繼續與延伸。「...跟老師、跟司機大哥都混得很熟了，都老人了」(FA1-38)。上課的學員和老師、司機都一起變成老人，這就是高齡者服務高齡者。而劉姐也提到退休教授的人力資源：「...我住台大宿舍那邊嘛，那邊有教授，他們沒出來就很可惜啊...像我們管理委員會就要請這些教授出來，因為他們有的都有專業能力，像是我們那個花，懂園藝的教授就可以教我們弄，但很可惜的是，他們都不跟我們接觸。有一位教授就跟我說，應該要親自去拜訪這些教授，因為他們不會主動去參與社區的活動，所以你們應該要有一個敲門計畫...那個安康計畫中就是有一部份要做老人，準備要把退休的教授拉出來做一些社區健康的計畫」(FD1-04)。從「智慧資本」角度來看，高齡者的人力是未充分整合運用的潛在資源，如高齡者可透過其工作經驗、專業知能、知識、智慧財產等智慧資本來參與志願服務工作，透過服務人群，將其智慧、經驗貢獻社會，實現「參與服務」的理念，減少老人人力資源的浪費(劉世南，2011)。集合高齡者人力來做高齡者的社會服務，如「友善關懷老人服務方案第二期計畫」自2014年1月1日起至2016年12月31日止，預計每年擴增社區照顧關懷據點100點，提供逾

20 萬人初級預防照顧服務，此部份即可動員退休高齡者直接入駐社區照顧關懷據點來提供老人關懷訪視、電話問安諮詢及轉介服務、餐飲服務或辦理健康促進活動等。以高齡者來服務高齡者，更能同理及瞭解需求，若再結合「志工時間銀行」，將發揮高齡者族群自助、人助、互助的精神。此外，更希望聚集來自不同專業領域的退休高齡者發揮智慧資本而集思廣益，跳脫現有實務上相關老人服務的內涵，以自身的專業及需求為出發點而發展出高齡者在社區裡更具創意、多元之「在地老化」的生活樣態。



第六章 研究結論與建議

健康平均餘命 (HALE) 係以原有平均餘命為基礎，扣除因不健康狀態損失之年數而調整的平均餘命。基於現行死亡率及疾病盛行率估算各種健康狀況下，預期可健康生活的年數。因此，將 (國人平均餘命) - (健康平均餘命) = (不健康時間)，而不健康時間包括年輕時受傷、中年生病及老年臥病失能等合計。依衛生福利部統計，2013 年國人平均餘命為 80 歲，健康平均餘命為 71.1 歲，而不健康壽命為 8.9 年。相對於 2003 年國人平均餘命為 76.1 歲，健康平均餘命為 69.7 歲，則不健康壽命為 6.4 年。雖然與 2003 年相較，10 年來的健康平均餘命提高了 1.4 歲，但不健康壽命卻從 6.4 年提高至 8.9 年 (行政院主計總處，2015)，不減反增是警訊，代表著在年老時臥病失能時間相對較長。因此，健康、亞健康的高齡者若能將健康、亞健康的狀態時間維持愈久，則將來若不得不臥床時間就可以從目前的 8.9 年不斷地往下縮減。故本研究的八位亞健康高齡者，他們的年齡層涵蓋著青老年 (65~74 歲)、中老年 (75~84 歲) 和老老年 (85 歲以上)，透過他們從職場退休後的日常生活經驗與敘事，瞭解退休及其抉擇背後的個人與家庭因素、退休後所面臨的問題及其解決方式與退休後的生活意義建構等，進而描繪出他們在社區裡共通性及差異性之「在地老化」的樣貌，並且從研究分析中和現階段實施相關友善關懷高齡者服務的政策和措施對照而提出看法。茲以研究結論、研究建議與研究限制分述如下。

第一節 研究結論

當我們還年輕時，總認為「老」離我們很遠，所以關於「老」，我們知道的太少。

當時光倏忽飛逝，父母漸被我們催老到銀光閃閃的那一端時，

關於「老」，我們還是知道的不多，準備的更是微乎其微。

然而，我們卻也正朝著那一端踽踽前行。

從八位研究參與者退休後在社區「在地老化」的日常生活經驗、敘事與退休前後之生命故事中重要事件其心理轉化歷程的學習與整理，以下分為個人層面與社會層面說明。

壹、個人層面

一、重新詮釋生命中重大事件並賦予意義

八位研究參與者年輕時打拚為家，一路辛苦到退休。但當決定退休時的真正原因卻往往影響著退休後的生活並且有時也未必如自己所願，如面臨自身的病痛、家人的照顧或是喪親之痛等。一旦面臨人生重大事件時，除了靠自我療癒能力，也需靠家人、親友的支持或是外界資源的介入等協助而走出人生低谷。事件本身從來都不是全然的好，也不是全然的壞，當高齡者回首再看看這些曾出現在人生低潮的事件時，即使有些復原之路走得非常地漫長並且辛苦，有的甚至還在復原路上繼續努力著，但他們會選擇對生命的重大事件重新詮釋並賦予意義，這應該就是繼續生存下去的契機與最大的動力所在，並且符合 Erikson 認為老年期發展任務之正向的統整體驗，是對生命的豐富與價值感到充滿意義。

二、主動並維持至少一項持之以恆喜歡做的事

由於退休時間變多了，「閒」和「無聊」會成為日常生活的常態。研究參與者會主動培養至少一項必做的興趣、嗜好或喜歡做的事並且持之以恆，數十年如一日。如每天清晨唸經、每天照顧花草樹木、每天一早去國小打外丹功二十餘年、上樂齡學習的課程十年、做宗教志工十餘年、古蹟導覽志工服務二十年或是醫院志工二十五年等。長期專注於一件事，如同日常修行一樣，心靈會得到平靜、支持與滿足的感覺，也可藉由這項活動，或是怡然獨處；或是維持身體健康；或是持續學習，汲取新知識；或是與人互動，持續社會參與；或是豐富其退休生活，均有助於身心靈的健康。因此，當我們年輕時應培養更多的興趣、嗜好或喜歡做的事，因為這些活動日後都將填滿退休後的時間，讓人既不「閒」，也不「無聊」，並能減緩老化，進而活躍老化。

三、以「規律」來自我管理

研究參與者為了不麻煩、不拖累家人，都很努力讓自己維持規律的生活。一般人都認為高齡者早睡早起，其實不然，他們或者聽了醫生的建議，睡到自然醒而覺得滿足；或者不固定的上床時間，只要睡足六小時即可。因此，「規律」是依著每個人自己不同的習慣與節奏來決定。例如三餐規律，他們每天一定都會吃早餐，雖然午餐都吃的較簡單，但都固定吃三餐。運動規律，選擇適合自己的外丹功、伸展操、散步、瑜珈、爬山、游泳等。其中兩性高齡者最大不同之處是女性高齡者會在固定時間和三五朋友、同學聚會的生活規律中極為重視人際情感層面的交流，像是每週定期性輪流主辦有走路、吃飯和聊天的聚會或是相約去坐大眾交通工具如台灣好行出遊及每個月一次的同學會等。陳明莉（2009）研究指出到了老年，兩性的生活都回歸到對自己身體的關注，但生命樣態卻有不同的展現。對女性高齡者的老年生活似乎是原有生命的延續，甚至是另一種生命的開展，而顯得較充實、豐富的生活樣貌；而男性高齡者的老年生活則比較單調、內斂，是一種生命的轉換，在「去責任」的過程中，形成角色和任務的改變或撤離。

四、人際互動是老年生活的重心

研究參與者在家會透過電話、手機、電腦上的 LINE、E-MAIL、SKYPE、FACEBOOK 等網路通訊管道與朋友、同學連絡或線上聊天；外出則透過聚會、同學會、上課、上教會、去寺廟、出遊、宗親會、社區活動、宗教活動、志工服務等與家人、親戚、同學、昔日同事、鄰居、教友、學伴、社團朋友、志工朋友、朋友的朋友等維持人際互動，使情感得以交流，這些在高齡者的日常生活中幾乎是每天例行性且必要的活動，占有非常重要的地位，可說是生活的重心。因人是社會性的，高齡者有著緊密的人際網絡並且維持與人互動及交流，將可以降低孤單、寂寞的感覺，除了讓身心靈健康，也能減緩老化速度。

五、善用科技 3C 產品

一般觀念大都認為高齡者不擅長使用電腦、通訊等 3C 產品，其實不然。研究參與者隨著科技產品的普及化，與時俱進也學習使用電腦、通訊用品及網際網路，甚至是樂在其中。如上 BBC 看新聞聽廣播、用 GOOGLE 找資料、用 E-MAIL、SKYPE、FACEBOOK、LINE 與人線上聯絡、溝通、傳遞訊息等。電腦、通訊用品及網際網路不僅是工具，更代表著高齡者不與時代脫節而願意學習新知識的求知慾。再者，透過科技的管道來獲取知識訊息並且與人分享資訊、聯絡溝通，保持自己與人、與社會、與世界的連結，是一種活到老，學到老的生活態度。

貳、社會層面

高齡者退休後會重新與家庭、家人建立不同於工作時期的關係與模式。當他們成為協助子女帶養、照顧孫子女時，他們分擔了家庭中的照顧責任，使子女在社會上更能投入工作並努力經濟生產，是讓子女無後顧之憂的家庭安定力量，同時也是社會中一股無形的生產力量。而當高齡者支撐起照顧老老年父母的照顧責任時，亦是共同分擔了社會照顧責任。除了家庭照顧外，高齡者也會選擇退休後投入宗教、社區活動或志工服務，除了持續與人互動，維持自己的體能、活力外，是透過自身的專業及經驗傳承而為社會貢獻一己之力，這些建構生活意義的社會參與，均是高齡者對社會的一種回饋及人力資源的展現。一般認為老年人口因老化及健康問題而造成社會成本增加的負面看法，其實是忽略了高齡者對社會與經濟的正向功能貢獻。Bourdieu (1986) 認為社會資本是實際或潛在的資源總和，這些資源透過或多或少制度化的相互熟悉與認可的關係，形成一種長期穩定的網絡而能夠給予個人或團體支持（引用林信廷、莊俐昕、劉素珍、黃源協，2012）。由此可見，高齡者的貢獻是重要的社會資本。

綜觀上述，以 2014 年全國簡易生命表，國人平均壽命為 79.84 歲，而男性是 76.72 歲，女性 83.19 歲。若以一位 65 歲的高齡者而言，男性高齡者其平均餘命有 17.91 年，而女性高齡者其平均餘命有 21.33 年，再加上家中有長壽基因，

則可以活得更久。推算每位高齡者未來可能都還有二、三十年以上的生活要過，所以一定要活得更更有尊嚴與價值。一般總覺得高齡者是被時代的浪潮推著走，甚至是被淹沒其中。然而，他們歷練了生命的磨難與洗禮，正好可以善用這些寶貴的經驗與智慧來面對、經營其老年生活，並且認真且精彩地活在時代的浪頭上。從研究參與者身上可以看見不同的生命風格與樣貌，以老人卓越理論來看，他們使老化變得正向、有質感，同時讓老年生活展現得更具活力與魅力。

第二節 研究建議

從研究參與者在社區「在地老化」日常生活經驗、敘事之退休問題與解決及生活意義建構之人際、社區活動與志工服務中，歸納的問題有：樂齡學習中心人很多，上課要搶名額、使用老人文康活動中心人很多如卡拉 OK 室會有搶麥克風的情形、提供量血壓服務卻量不準、不知道在地的日照中心在哪裡、天使志工服務負荷重、獨居高齡者擔心在家裡跌倒及打掃困難問題等。另外，還有如家庭照顧的壓力、喪親失落等會影響至心理層面的問題。因此，針對亞健康高齡者在社區欲落實「在地老化」可能會遇到的問題，提出給高齡者及其家人的建議與給實務上的建議供參考，茲說明如下。

壹、給高齡者及其家人的建議

一、高齡者自己決定要不要成為「老人」

以前認為 60 歲以上為老人，現在改成 65 歲以上為老年人口。但隨著人們愈活愈健康、愈久，甚至已有提議要上修成 70 歲，如日本欲研擬領取老人年金的起始年齡延遲至 70 歲，甚至 75 歲¹⁴。不論是 60 歲、65 歲、70 歲或是 75 歲都是社會年齡，而老化情形因人而異。若僅從年齡來判斷會失準，而應以高齡者的感覺來衡量，比較現在的自己與過去的不同，看看在生、心理上體力、反應力、行動力及其他狀態等是否退化。如芬蘭中部的佑華斯克拉 (Jyväskylä) 推動「高齡

¹⁴日本商討也可 75 歲開始領養老金 (2014.05.13)。【日經中文網】。取自

<http://zh.cn.nikkei.com/politicsaeconomy/politicsasociety/9239-20140513.html>

者運動健康促進方案」(「Strength in Old Age」)，被譽為活躍老化的最佳典範，其相應而生的老年生活目標是：臥床時間只有臨終前兩週--14天而已。當地的高齡者到運動健身俱樂部進行個人化且大量的體能活動，結果是七十五歲以上不論男性、女性高齡者個個都身手矯健地跳躍、倒立、翻筋斗、立吊環等(張少熙、周學雯，2011)，這些動作相信一般台灣中年人(包括研究者)都很難做得到，那到底誰才是老人？因此，依老人協商理論的論點，高齡者是否被歸類為「老人」具有協商空間，應由高齡者自己來決定要不要成為「老人」。

二、高齡者要保持積極與主動性

依活動理論認為高齡者的主觀幸福感與積極投入社會參與及維持活躍息息相關。因此，高齡者自身要在日常生活中，保持積極與主動性，不論是飲食均衡、運動健身、參與活動、終身學習等。如每天主動、積極地保持三餐飲食均衡，多攝取有助於身體健康的食物，並且選擇適合自己的運動養成習慣，身體一經鍛鍊自然能維持健康。另外，具主動性地保持和同學、同事、朋友、鄰居等日常互動或是參加各類型的活動、課程，都能讓生活豐富、獲取新知、維持良好的人際關係而增進晚年生活的幸福感。若自己的個性屬於被動、內向或較不擅長與人互動，當具主動性格的朋友積極、熱誠地辦理聚會或活動時，要鼓勵自己參與活動。相對地，具主動性格的高齡者也不妨對其他高齡者釋出善意與之互動，而讓高齡者族群自成一個又一個的互助、支持性團體。

三、高齡者要認識不同年齡層的朋友

高齡者固定參加某些社團或活動若成員年齡相仿，將來易因人的漸漸凋零而讓社團組織或活動受到影響。因此，高齡者參加的社團或活動若涵蓋的年齡層較廣，則有機會結交不同年齡層的朋友，除了能拓展自己的人際圈並維持與人互動外，社團也因有年輕人傳承而存續下來，並且活動也可以繼續辦理而不中斷。故高齡者應以開放、主動的熱情與態度來認識、結交不同年齡層的朋友。

四、高齡者要學習能適時接受別人的幫助

每位高齡者都希望活得有尊嚴，既不想麻煩別人，更不願拖累家人而成為家庭、社會的負擔。只是高齡者還是要有將來可能因身體日益衰老以致生活無法自理並且需要他人協助的心理準備。適時接受他人的幫助並不是一件丟臉的事，而是藉由他人幫助將障礙降低而使日常功能繼續維持並順利運作。除非身體機能完全衰敗而需要凡事仰賴他人照顧，否則在適時接受他人幫助之際，自己能做的事不假手他人一定要親自做，一是讓自己的身體保持活動；二是減緩其他功能的退化。千萬不要變成事事只會使喚別人而令人討厭的被照顧者。除了身體功能障礙可能需要他人協助外，若生活中發生了重大事件如生病、意外、喪親等而使心理、情緒受到影響，也要適時找人抒發或尋求專業的心理諮商以協助走出負面的情緒狀態。

五、勿讓高齡者成為必要且唯一的家庭照顧者

若家庭中有成員需要照顧，如小孩的托嬰照顧或是生病家人的照護，高齡者可以適時成為家庭照顧的協助者，因為可以強化家庭的功能，但絕對不是成為必要且唯一的家庭照顧者。畢竟家庭照顧不是件容易的事，照顧者必須承受身體、心理的負荷及壓力，單靠高齡者一人來支撐家庭的照顧責任是很危險的，一旦無法承擔，就像壓垮駱駝的最後一根稻草一樣，除了高齡照顧者身心靈受到負面影響，同時家人關係也會因而緊張、衝突或疏離。更甚者，高齡照顧者本身會成為另一位被照顧者而加重家庭照顧的負擔或是若生病的家人最終無法康復而辭世時，所有家庭成員必須面對喪親之痛的悲傷歷程。既然是家庭照顧，應由全體家庭成員必須負起的責任。然而，現今社會家庭結構已不同以往，在家庭人力不足的情形下，則必須適時運用社會服務輸送，如保母、托嬰中心、居家服務、日間照顧、家庭托顧服務、居家護理、社區及居家復健、輔具購買、租借及住宅無障礙環境改善服務、老人餐飲服務、喘息服務、交通接送服務，或是個人與家庭的心理諮商、照顧技能訓練等服務，以讓家庭照顧者獲得完善的支持系統。

六、家庭成員對高齡者要三多：多耐心、多關心與多陪伴

高齡者若平日一人在家用餐常吃得簡單、隨便，當與家人，特別是有小孩在時，才會吃得比較好。因此，家人可以多陪高齡者用餐並留意其飲食狀況。另外，因資訊科技產品有其便利性及必要性，為讓高齡者能善加利用，家人在幫忙選購時，應以高齡者的需求及使用上的易操作來考量，並且教導時要有耐心並多給予鼓勵及肯定。若家人平日各忙各的而較少見面時，就可以利用這些科技產品多和高齡者互動、溝通與表達關心。總之，家有高齡者要多耐心、多關心與多陪伴。

貳、給實務上的建議

一、政府應走在前端的預防而不是後端的治療

行政院於 2007 年 4 月核定「我國長期照顧十年計畫」，規劃於 10 年內挹注新台幣 817.36 億元經費，以建構一個符合多元化、社區化(普及化)、優質化、可負擔及兼顧性別、城鄉、族群、文化、職業、經濟、健康條件差異之長期照顧制度。至今已執行了八年，各界已有檢討及建議。依衛生福利部的「長期照護十年計畫成果」中顯示：民眾使用長照服務情形，服務量占失能老年人口數之比例快速成長，自 2008 年 2.3%，2009 年 5.7%，2010 年 16.3%，至 2011 年底則已達 21%，三年間增加 9 倍。曾使用長照服務之人數(包括結案及活動個案)依各縣市紙本登錄之服務使用人數：2008 年 45,547 人；2009 年 69,703 人，較 2008 年增加 24,156 人，成長 53.03%；2010 年 92,541 人，較 2009 年增加 22,838 人，成長 32.76%；2011 年 130,476 人，較 2010 年增加 37,935 人，成長 40.99%。分析自 2008 年至 2011 年總個案數共 102,597 人。在這裡看到「增加」及「成長」的字眼，並非好事，反而更憂心忡忡使用長照服務的高齡者愈來愈多。政府當然要重視目前需要長照服務的高齡者並滿足其需求，但換個角度來看，是否未重視前端的預防才讓更多的高齡者轉移到需要長期照顧的後端？如研究分析發現社區裡即使有樂齡學習中心或是老人文康活動中心，都有使用人數多而空間不夠的情形。人數多讓人覺得擁擠且易發生使用上的不便與磨擦，而空間不夠也使人降

低使用意願。城市型社區還有類似但不敷使用的老人活動中心，而鄉村型社區這類的資源則更是缺乏。高齡者要活躍老化，有符合其需求的無障礙活動空間是很重要的元素，如公園、綠地、老人文康活動中心、樂齡大學等。像芬蘭的佑華斯克拉是特別為高齡者打造銀髮族的運動健身俱樂部，裡面並配置了十三位運動教練、四十位物理治療師和七十位按小時領薪水的體育科系學生(張少熙、周學雯，2011)。雖說國情不同能否適用還要評估，但可以藉此瞭解別人做了什麼，而我們還有多大的努力空間。因此，建議社區應盤點社區內的閒置空間，如社區內公有之廢棄、閒置或甚少使用的館舍或因少子化衝擊而學校的校園教室等，都可以重新規劃轉換成高齡者活動、運動、學習的場所，使社區內的閒置空間得以再利用。活動能力較差或是失能、失智的高齡者，他們有可能需要的居家服務、日間托老、送餐服務、日間照顧等，則可以把社區內的閒置空間提供給社區照顧關懷據點、日間托老中心、日間照顧中心等提供關懷、健康醫療保健諮詢、送餐、到宅服務、日間照顧等服務。總之，預防重於治療，高齡化政策若能先落實前端預防之各項服務措施，則一定會降低後端治療或機構型長期照顧所需付昂貴的人力、經濟、社會成本等。

二、政府應設置單一窗口服務平台

由於執行高齡化政策是現在進行式的重大工作項目，首先，許多政策分屬不同的行政體系或不同單位來執行，並且都是邊做邊修正；再者，各項社會福利措施種類不少卻顯得雜亂無章；又因各縣市資源不同而執行步調也不一致，因而造成高齡者根本不清楚社區內的日照中心在哪裡，或是居家服務有提供什麼樣的服務項目、需要什麼資格條件或是要去哪裡申請等。如依 2013 年老人狀況調查報告，65 歲以上高齡者對所列十五項福利措施的認知程度，知道部份超過 50% 以上只有「老人健康檢查」占 83.1% 最高，其次為「國民年金」占 78.8%，再次為「中低收入老人補助裝置假牙」占 52.0%。其餘如專人到住家協助身體照顧或家務服務(居家服務)、提供老人各類進修教育或活動之設施(終身學習機會)、設置

老人文康休閒活動中心、設置社區照顧關懷據點、設置樂齡學習中心等福利措施，知道程度都不到五成(請參閱表 5-1)。又如，研究者上衛生福利部網站欲查詢位於臺北市的社區照顧關懷據點¹⁵，由於部內單位及所屬機關太多，一般人若要查詢根本找不到相關連結。像查詢社區照顧關懷據點，它是位於所屬機關的「社會及家庭署」下之「老人福利」中的「社區照顧關懷據點專區」。再點選查詢，上面顯示計 68 筆，但頁面卻始終停留在第一頁而無法往下查詢(查詢日期 2015.11.18)。可見，資訊取得管道嚴重出現問題。建議政府應設置單一窗口服務平台，並且衛生福利部與各縣市社會局的資訊系統能同步一致，將高齡者的福利措施彙整成一條龍的服務模式，如打一通專線電話就能獲得相關的訊息。此外，可列印成宣傳單張郵寄或是由村里長發放到高齡者及其家屬手上，以讓訊息透明、暢通。網頁建置也應力求便利查詢，而不是讓民眾如大海撈針又途勞無功。

三、志工服務與時間銀行的結合

高齡者參與志工服務也是日常定期的活動之一。當身強體健以自己的時間、體力、知識、經驗、技術等投入志工服務、回饋社會，並將服務時數先行存入，一旦將來需要他人來協助時，就可以提領之前存入的服務時數來獲得相對的服務回饋，這是一種互惠、互助的精神。之前因照護系統已發展有喘息服務、居家服務等不同管道可選擇及人力銀行制度因未全面推行而難以異地提領以致志工時數不再累積。因長期照顧十年計畫之照顧服務有服務時數上限規定，而超過政府補助時數者，目前是由民眾全額自行負擔。若能配合志工時間銀行，以提取所存入的志工服務時數來分擔超過時數，如此能減輕被照顧家庭的負荷。2013年「友善關懷老人服務方案第二期計畫」內之「推動志工人力銀行，善用志工服務人力」，其中工作項目之一是：培植一民間志工組織進行志工時間銀行試辦與推廣。可見，政府欲再次啟動志工時間銀行的措施，但因目前尚在試辦中而無從得知現狀如何。建議先從前次經驗的異地提領的問題及缺失尋求解決之道；另外，可參考有不少社區的非營利組織已進行時間銀行的制度。民間的志工時間銀行因欠缺整合故影

¹⁵衛生福利部社會及家庭署。 http://e-care.sfaa.gov.tw/MOI_HMP/HMPe001/browse.action

響力尚不足，所以應先要由政府建構志工時間銀行的制度，並規範在志願服務法裡。同時要宣導志工時間銀行的理念，加強民眾投入志工時間銀行的意願，並提供良好e化的媒合服務平台，將兌換內容、如何兌換等SOP的流程制定而創造提領的機會。目前政府正推動高齡者參與志願服務的措施，再加上未來高齡者服務高齡者已呈必然趨勢，所以將高齡者志工服務與時間銀行結合，是雙向互惠，利人利己的可行政策。

四、居家式支持照顧服務全面化

當高齡者隨著年齡體力漸衰，健康情況下滑或是日常自理能力有障礙而依舊要待在自己熟悉的家裡、社區「在地老化」時，居家式支持照顧服務是重要的核心工作。居家式支持照顧服務型態有：居家服務、日間照護中心、家庭托顧服務、居家護理、社區及居家復健、輔具購買、租借及住宅無障礙環境改善服務、老人餐飲服務、喘息服務和交通接送服務等。由於這些列於我國長期照顧十年計畫中的服務項目，65歲以上高齡者認知的程度都不及五成(請參閱表5-1)。因此，政府及相關單位有必需加強宣導。此外，各項服務都有補助服務時數上限的規定，如照顧服務，依個案失能程度輕度、中度及重度而每月補助上限時數各為25小時、50小時和90小時，超過補助時數者，由民眾全額自行負擔；而居家護理原則每月2次，最高再增加2次；又如喘息服務，輕度及中度失能者，每年最高補助14天，而重度失能者，每年最高補助21天；再如補助重度失能者使用類似復康巴士之交通接送服務，每月最高補助4次(來回8趟)。換言之，照顧服務每月最高補助上限為90小時，居家護理每月最高補助為4次，喘息服務每年最高補助21天，而交通接送服務每月最高補助4次，若超過補助規定則由民眾全額負擔或自行解決。其中例如政府提供家庭照顧者的喘息服務一年14至21天，平均一個月是9至14小時不等，其實時間並不多，並且實務上常因缺乏服務人力而申請不到，如此反而讓人覺得有服務不到位之感。另外，居家服務的服務時間一般是早上到傍晚時段，並未提供夜間服務，甚至更長至24小時的服務選擇，明顯未把獨居高齡者的需求納入考量。因此，若「營利化」成為政府發展長期照顧服務產業的方向時，則應

該更從服務供給面來考量而提供更多元性、個人化或客製化的居家服務內容。例如丹麥的居家服務¹⁶是提供二十四小時服務並且分工細緻，通常一位服務使用者會有三位的居家服務員在不同時段提供不一樣的服務內容。如此，居家服務員其個人的服務時間還可以更彈性安排。他山之石可以攻錯，居家服務應提供更多元、更細緻的服務內容而讓服務使用者有選擇的機會。而其他的居家式支持照顧服務也都還在建構、發展中，由於政府並非以全面整體性地來規劃長期照顧計畫，所以顯得各項服務呈多頭馬車般紊亂而讓民眾無所適從。看來我國的長期照顧計畫還有一段既長遠又艱難的路要走。

第三節 研究限制

有關本研究的限制，茲以樣本取樣上的限制性與研究內容呈現上的限制性說明如下。

壹、樣本取樣上的限制性

首先，研究者透過自己、朋友、學弟妹的介紹而認識高齡者，因彼此的身份、角色、家庭背景相近，而透過他們認識的八位研究參與者，其中之共通點為擁有自用住宅，並且是居住較屬於都市型社區內的高齡者，使得樣本取樣上有其限制性，而無法呈現其他面向如沒有房產需租屋的高齡者、經濟能力較不佳的高齡者或是鄉村型社區內的高齡者等在社區如何「在地老化」的日常生活經驗與敘事。再者，研究者原先有計畫邀請實習之老人日間照顧中心所接觸的高齡者為研究參與者，進而探討高齡者使用日間照顧中心的情形。但因研究者近距離服務的高齡長輩，或因失能（如中風）而影響了說話能力，或因失智症症狀也使得表達內容受限，故考量訪談時這些高齡者表達能力完整與否而終未能納入成為研究參與者，此亦成了樣本取樣的另一限制性。

¹⁶ 丹麥長照-居家服務。公共電視獨立特派員。取自
<https://www.youtube.com/watch?v=p3MVCdKZ1qg>

貳、研究內容呈現上的限制性

八位研究參與者，大部份高齡者回顧生命過程朝「統整」的體驗，並且對現狀均感滿意、知足，使得敘事內容較偏正向部份，而較無法完整呈現高齡者在社區「在地老化」的全貌。相對地，或者可進一步地思考：是否選擇居住在都市型社區內的高齡者其「在地老化」的生活經驗才是較符合「在地老化」的可能性與期待？而鄉村型社區的高齡者若要落實在社區「在地老化」，相較於都市型社區內的高齡者之「在地老化」是有較大的落差？執行上的困難之處？及尚待努力的空間又有多大？我國的高齡化政策目前還在發展進行中，有些議題如「一鄉日照」應該只是口號而已，因為在實務數量上根本明顯不足；另外，如高齡者人口再就業、高齡者之友善交通運輸與社區環境的檢視，還有社區諮商師、社區醫師及社區醫療、社區安寧照護等議題因未出現在訪談內容裡故未做討論。以上未竟之事就留待給後續對高齡者在社區「在地老化」有興趣的研究者繼續努力探討與耕耘。

參考文獻

一、中文部份

- 內政部 (2013)。「第十次(民國 98 年-100 年)國民生命表」提要分析。取自 sowf.moi.gov.tw/stat/Life/提要分析0825.doc
- 內政部 (2013)。「人口政策白皮書—少子女化、高齡化及移民」。取自 http://www.ris.gov.tw/zh_TW/252
- 內政部統計處 (2013)。「老人狀況調查報告」。取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/survey.aspx>
- 內政部統計處 (2014)。「全國簡易生命表」。取自 <http://www.moi.gov.tw/stat/life.aspx>
- 王仕圖 (2013)。「非營利組織在社區照顧服務的協調合作：以社區照顧關懷據點為例」。《臺大社工學刊》，27，185-228。
- 王勇智、鄧明宇 (譯) (2008)。「敘說分析 (原作者：Riessman, Catherine K.)」。台北：五南。
- 王培寧 (2013)。「失智症及認知障礙」。取自 [http://www.tma.tw/LongCare/files/2013/%E5%A4%B1%E6%99%BA%E7%97%87%E5%8F%8A%E8%AA%8D%E7%9F%A5%E9%9A%9C%E7%A4%99\(+BPSD\)%E7%8E%8B%E5%9F%B9%E5%AF%A7%E9%86%AB%E5%B8%AB\(%E5%8C%97%E6%A6%AE\).pdf](http://www.tma.tw/LongCare/files/2013/%E5%A4%B1%E6%99%BA%E7%97%87%E5%8F%8A%E8%AA%8D%E7%9F%A5%E9%9A%9C%E7%A4%99(+BPSD)%E7%8E%8B%E5%9F%B9%E5%AF%A7%E9%86%AB%E5%B8%AB(%E5%8C%97%E6%A6%AE).pdf)
- 王釗如 (2009)。「與羈絆的靈魂共舞—一位阿茲海默氏症患者之主要照顧者的生命經驗敘事研究」。南華大學生死學系碩士論文。
- 王增勇 (2005)。「社區照顧的再省思：小型化？規格化？產業化？」。《台灣社會研究季刊》，59，91-141。
- 王鐘賢 (2004)。「養生運動與藥物對老年人循環功能的影響」。《長期照護雜誌》，8(4)，398-407。
- 古允文總校閱 (2013)。「社會工作概論」。台中：華格那。
- 全國法規資料庫 (2014.06.18)。「志願服務法」。取自 <http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050131>
- 全國法規資料庫 (2014.10.10)。「老人福利法」。取自 <http://law.moj.gov.tw/Law/LawSearchResult.aspx?p=A&t=A1A2E1F1&k1=%E8%80%81%E4%BA%BA%E7%A6%8F%E5%88%A9%E6%B3%95>
- 全國法規資料庫 (2015.07.01)。「勞動基準法」。取自 <http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=N0030001>
- 行政院主計總處 (2012)。「100 年底社區發展協會數由 95 年 6,275 個增為 6,650 個」。取自 www.stat.gov.tw/public/Data/273016225271.pdf
- 行政院經濟建設委員會 (2012)。「中華民國 2012 年至 2060 年人口推計」。取自 <http://www.ndc.gov.tw/ml.aspx?sNo=0000455>

- 朱芬郁 (2013)。在地老化與高齡友善城市之研究：以東京集鴨地藏通商店街為例。**澳門護理雜誌**，12(2)，36-40。
- 江大樹、王子華、潘中道、梁鎧麟 (2013)。老有所用的理念與實踐：菩提長青村個案研究。**國家與社會**，14，55-118。
- 行政院主計總處 (2015.08.31)。國民幸福指數在地指標－健康平均餘命。取自 <https://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=38036&ctNode=5624>
- 余金燕、李俐瑩、石宛婷、蘇惠甘 (2009)。社區關懷據點推行老人日托服務現況初探－以高高屏三縣市為例。**安泰醫護雜誌**，15(2)，81-96。
- 吳淑瓊、莊坤洋 (2001)。在地老化：台灣二十一世紀長期照護的政策方向。**台灣衛誌**，20(3)，192-201。
- 吳靜麗、林志商、黃柏銘 (2010)。亞健康在中醫的評估。**中華推拿與現代康復科學雜誌**，7(1)，1-9。
- 李易駿 (2011)。當代社區工作：計畫與發展實務 (第三版)。臺北：雙葉書廊。
- 李城忠、施麗玲 (2012)。高齡者運動休閒涉入對身心健康與生活滿意度影響之研究。**休閒產業管理學刊**，5(1)，21-39。
- 李逸、邱啟潤 (2013)。服務使用者觀點之「好居家服務員」特質探討。**護理暨健康照護研究**，9(2)，148-156。
- 李嵩義 (2003)。主觀幸福感理論初探及其對高齡者之啟示。**成人教育**，74，42-51。
- 辛榕芝 (2007)。老人社區照顧支持網絡之探討－以台南縣佳里鎮嘉福村里關懷中心為例。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。
- 周伶利 (譯) (2000)。Erikson 老年研究報告 (原作者：Erik H. Erikson, Joan M. Erikson, Helen O. Kivnick)。台北市：張老師。
- 周怡伶 (2007)。敘事治療在老人團體的應用。**諮商與輔導**，258，24-28。
- 林東龍、余嬪 (2011) 退休經驗的社會脈絡分析。**臺灣社會福利學刊**，9(2)，39-90。
- 林信廷、莊俐昕、劉素珍、黃源協 (2012)。Making Community Work：社會資本與社區參與關聯性之研究。**臺灣社會福利學刊**，10(2)，161-210。
- 林美珠 (2000)。敘事研究：從生命故事出發。**輔導季刊**，36(4)，27-34。
- 林娟芬 (2000)。敘說分析與生命主題。取自 <http://www.ttcs.org.tw/~church/25.2/09.htm>
- 林歐貴英 (譯) (2007)。老年與家庭：理論與實務。台北：五南。
- 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**，4，1-36。
- 邱天助 (2007)。台灣老人集體生命史研究：老年生活紀事的敘事分析。**東亞研究**，38(2)，45-84。
- 邱天助 (2011)。老年學導論。高雄：巨流。
- 姜雅玲 (2012)。淺談社會資本與高齡者在地老化之關係。**家庭教育雙月刊**，37(5)，6-12。
- 胡月娟 (2006)。居家服務的行銷。**澄清醫護管理雜誌**，2(3)，12-18。

- 徐淑貞、張蓓貞、戎瑾如 (2008)。獨居老人習得智謀對憂鬱與生活品質影響之探討。 **醫護科技學刊**，10(2)，88-98。
- 高淑貴、陳雅美、李育才 (2003)。農村高齡者「在地老化」策略基層執行之研究。 **農業推廣學報**，20，1-24。
- 張少熙、周學雯 (2011)。高齡者運動創新服務模式之個案研究—以芬蘭佑華斯克拉 (Jyväskylä) 為例。 **行政院體育委員會運動發展基金補助運動產業專題研究計畫成果報告**，1-47。
- 張亦孜 (2009)。 **互惠與分享之關聯性研究—探討非營利組織之志工加入時間銀行的意願**。致理技術學院服務業經營管理研究所碩士論文。
- 張宏哲、林昱宏、劉懿慧、徐國強、鄭淑芬 (譯) (2013)。 **人類行為與社會環境 三版** (原作者: Ashford, J. B. & LeCroy, C. W.)。台北: 雙葉。
- 張峻豪 (2012)。台灣社區發展的脈絡與類型。 **經典的社會(學)詮釋國家與社會**，12，259-297。
- 張菀珍、蘇慧芬 (2009)。嘉義縣塗溝社區日間照顧中心對高齡者在地老化功能之研究。 **明新學報**，35(2)，155-173。
- 教育部樂齡學習網 (2013)。 **全國樂齡學習中心服務品質效益分析計畫**。取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/ptlist.phtml?Category=63>
- 梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲 (2006)。 **老人學**。台北: 五南。
- 陳向明 (2014)。 **社會科學質的研究**。台北: 五南。
- 陳明莉 (2009)。老年、性別與敘事: 老年生命脈絡的性別建構。 **應用心理研究**，44，147-188。
- 陳信英 (2001)。 **青少年單親經驗中的悲傷與復原生命故事敘說之研究**。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 陳權榮 (2011)。 **我國推動時間銀行現況與困境之研究-創新擴散觀點**。銘傳大學公共事務學系碩士在職專班學位論文。
- 曾妙慧 (2013)。台灣民眾對居家服務的貨幣價值評估: 假設市場評價法的應用。 **臺灣公共衛生雜誌**，32(3)，251-263。
- 曾肇文 (2005)。敘事探究對敘事教學的啟示-理念與實例。 **新竹教育大學學報**，21，75-109。
- 游麗裡 (2015)。台灣高齡志工的現況。 **2015年兩岸社會福利論壇**，229-240。
- 黃文卿、林晏州 (1998)。深度訪談之理論與技巧: 以陽明山國家公園遊園專車推動為例。 **國家公園學報**，8(2)，166-178。
- 黃志忠 (2014)。居家服務使用對老人家庭照顧者照顧負荷之緩衝性影響研究。 **社會政策與社會工作學刊**，18(1)，1-43。
- 黃松林 (2005)。如何建立社區照顧關懷據點—理念與實務。 **內政部社會福利工作人員研習中心**，1-63。
- 黃俐婷 (2004)。家庭支持的結構與功能分析。 **社區發展季刊**，105，367-380。

- 黃源協、蕭文高 (2013)。社會政策與社會立法二版。台北：雙葉。
- 楊志良 (2010)。由活躍老化觀點建構國民健康新願景。社區發展季刊，132，26-40。
- 廖倬滇 (2013)。重建銀色幸福—以「在地老化」展現木柵浸信會的老人服務。天主教輔仁大學非營利組織管理碩士學位學程在職專班碩士論文。
- 趙可式、沈錦惠 (譯) (1967)。活出意義來 (原作者：Frankl, V. E.)。台北市：光啟社。
- 齊力 (2006)。質性研究方法概論。載於齊力、林本炫編著，質性研究方法與資料分析(1-20 頁)。嘉義：南華大學教育社會所。
- 劉世南 (2011)。高齡者工作動機與工作生活：以社區為基礎的行動研究。國立成功大學新進教師學術研究成果報告，1-38。
- 劉宏鈺 (2012)。社區高齡者學習與健康關係之評析：以嘉義縣長青活力站為例。台灣社區工作與社區研究學刊，2(2)，123-162。
- 劉怡苓 (2009)。不同社區型態與高齡志工社區參與動機之探討—以高雄縣兩社區為例。朝陽人文社會學刊，7(2)，273-302。
- 劉明超 (2012)。新北市樂齡學習資源中心實施現況與評鑑指標權重之初探。學校行政，77，1-26。
- 劉曉雲 (2012)。社區老人長期照護之文獻探討。中華職業醫學雜誌，19(2)，83-92。
- 蔡文輝 (2008)。老年社會學。台北：五南。
- 蔡文輝、徐麗君 (1985)。老年社會學：理論與實務。台北：巨流。
- 衛生福利部 (2013)。友善關懷老人服務方案第二期計畫核定本。取自 <http://www.ey.gov.tw/Upload/RelFile/27/704777/a4ca6e69-4eb6-4f0a-967e-ea8ef114d029.pdf>
- 衛生福利部社會及家庭署 (2015.09.15)。104 年重陽節敬老活動百歲人瑞統計表。取自 http://www.sfaa.gov.tw/SFAA/File/Attach/4268/File_23942.pdf
- 衛生福利部護理及健康照護司 (2007)。我國長期照顧十年計畫摘要本核定本。取自 http://www.mohw.gov.tw/cht/DONAHC/DM1_P.aspx?f_list_no=581&fod_list_no=1403&doc_no=3412
- 衛生福利部護理及健康照護司 (2011)。長期照顧十年計畫成果。取自 [http://www.iwomenweb.org.tw/Upload/UserFiles/files/%E9%99%84%E4%BBB66_1010524%E9%95%B7%E7%85%A7%E5%8D81%E5%B9%B4%E8%A8%88%E7%95%AB%E6%88%90%E6%9E%9C\(%E8%A1%9B%E7%94%9F%E7%BD%B2%E7%85%A7%E8%AD%B7%E8%99%95\).doc](http://www.iwomenweb.org.tw/Upload/UserFiles/files/%E9%99%84%E4%BBB66_1010524%E9%95%B7%E7%85%A7%E5%8D81%E5%B9%B4%E8%A8%88%E7%95%AB%E6%88%90%E6%9E%9C(%E8%A1%9B%E7%94%9F%E7%BD%B2%E7%85%A7%E8%AD%B7%E8%99%95).doc)
- 蕭阿勤 (2012)。敘事分析。載於社會及行為科學研究法 (二)：質性研究法 (133-166 頁)。台北：東華。

鍾蕙如 (2010)。中醫護理在亞健康與治未病的優勢與調護實踐。中西醫結合護理雜誌，1(1)，16-25。

蘇子忻、蔡錦墩、吳紀萱、陳淑慧 (2012)。探討高齡者在地老化之服務體驗—以銀髮家園為例。台灣老人保健學刊，8(1)，51-71。

二、英文部份

Adams, R. G. (1987). *Patterns of network change :A longitudinal study of friendships of elderly women*. The Gerontologist , 27 , 222-227.

Frankl, Viktor E. (1985) .*Man's Search for Meaning*.New York : Washington Square.

WHO (2002) .*Active Ageing: A Policy Framework*. Retrieved from 。

http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf.



訪談同意書

您好！我是南華大學社會所研究生，目前正在進行一項學術研究《高齡者在社區「在地老化」的敘事研究》。主要目的是要瞭解65歲以上之高齡者在社區「在地老化」（意指高齡者在老年生活中仍然可以在社區裡住在自己熟悉的居住環境裡繼續過著原來一般的日常生活）的情形。您是我們邀請訪談的對象之一。訪談預計約四至五次，每次大約一個小時左右（會視情形予以調整）。訪談方式是以敘事（說故事）方式進行，訪談內容以高齡者的生命經驗切入，重點瞭解面對退休後生命中角色、心態如何轉化的過程？在老年生活這段生命過程中如何做好規劃與安排？在生活層面上如何與居住地的社區及其資源連結並加以運用等。

有關訪談權利說明如下：

- 一、您在訪談過程中有絕對的自主權，當您想中止訪談或退出研究，都可以隨時提出，並不會影響您的任何權利。
- 二、您在訪談過程中提供的任何資料都會受到完全的保密，除了我與指導教授與相關研究人員討論之外，不會洩漏任何資料，包括您的姓名或任何會讓人聯想到您名字的資料。
- 三、為了避免資料遺失及便於日後分析，訪談過程中會使用錄音筆、

手機以記錄您的談話內容。因此，事先會徵求您的同意以進行錄音。訪談中如果您的某些想法不想被錄音，您有權利要求停止錄音。

四、待訪談結束與訪談內容分析完成後，我會將分析結果送交您確認內容，而您保有刪除、修改訪談資料的權利。

最後，請您確認以上說明，如果您已充分了解，並且願意接受訪談，請在本同意書上簽上您的姓名與連絡電話。非常感謝您的參與和協助！敬請

鈞安



研究生

曾華莉 敬上

2014.12.09

受訪者：

日期： 年 月 日

連絡電話：

附件二

訪談大綱

- 一、當您真正退休後是在幾歲的時候？還記得退休後的第一天做了什麼？當時的感覺是什麼？而家人當時的反應是什麼？
- 二、退休後的生活是否如同您當初規劃的一樣？相同處？相異處？喜歡或滿意什麼？不喜歡或不滿意什麼？而家人的態度是什麼？
- 三、請描述您目前平常一天當中從早上起床到晚上上床睡覺的日常生活作息與樣貌。
- 四、除了一般的日常生活外，有沒有其他特殊、不一樣的，例如您有沒有參加社區或是里長、村里幹事舉辦的一些非例行性活動等。
- 五、針對上述兩項回答內容再深入追問有關社區軟體、硬體資源連結的情形，現階段如何與社區資源連結過著老年生活…
- 六、對於爾後老年生活的安排與規劃有無其他想法以及最擔心的問題是什麼？如何克服？家人的態度與想法？
- 七、還有其他想說的…