

主題論文

運用焦點團體探討機構老年住民之 超越老化觀感

林沅萱¹、胡嘉容²、王靜枝³

摘要

人口老化與社會變遷衍生許多老人相關議題，尤其老人面對入住機構的調適過程常導致負向的自我觀感。西方學者 Tornstam 所提出的超越老化理論，能引導老人以較正向的觀點看待老化過程，成為老人照護臨床實務之重要概念。然考量本土文化特性，運用此概念之前，宜先行了解台灣老人本身超越老化觀感。本研究運用焦點團體研究法，採半結構式訪談及錄音，分二個團體進行16位機構老人之訪談，經轉譯及以內容分析法分析訪談資料。結果發現機構老人超越老化觀感可概括為下列三主題：不畏懼老與死亡、察覺自我並尊重他人、重新看待生活，且發現台灣老人與西方老人對超越老化之觀感雖意境與表達方式不盡完全相同，但頗為相似。本研究結果可作為未來設計照護措施之參考，且對未來臨床照護實務訓練有重要參考價值。

Abstract

Gerotranscendence theory is an important concept in caring older people by introducing positive perspective on aging process. In Taiwan, it is essential to

¹ 經國管理學院護理系講師、國立成功大學醫學院護理系碩士

² 國立成功大學醫學院護理系碩士暨專任研究助理

³ 國立成功大學醫學院老年所、護理系 副教授

understand the perspective of gerotranscendence in local elderly people. This study utilized two focus groups and semi-structured interviewing technique to collect data from 16 institutionalized elders. Three themes emerged in relation to the perspective of gerotranscendence, namely: Fearlessness of aging and death, awareness of self and respect others, and new life view. These results were similar to western view of gerotranscendence but not necessarily so. The findings of this study might serve as valuable guidelines for health care workers in clinical areas.

壹、前言

我國65歲以上老年人口於2007年12月底已佔總人口數的10.2%（內政部統計處，2008），而行政院經濟建設委員會（2004）推估台灣地區65歲以上人口至2051年時將高達35.5%，充分顯示人口老化速度。與老化相關的議題儼然成爲必須重視的議題。加上，子女移居外地的情形日益增多，使得一向扮演主要社會支持系統的家庭已漸無法擔任此角色，以致有越來越多的老人必須選擇接受機構式照顧（林、李，2005）。截至2007年12月底，國內老人長期照護、安養及養護機構共有1,034所，實際進住人數爲46,699人，占老年人口的1.99%；可供進住人數爲62,881人，使用率爲74.3%，其使用率較2005年增加1.2%（內政部統計處，2008）；顯見老人入住機構的情形有日益增加之趨勢。然而，子女及親友亦因忙碌而無法常至機構探視老人，使得老人與外界的聯繫減少，加上非自願進住機構者有被迫入住的無奈，故多數機構中的老人有落寞、孤寂及調適困難之情形（黃、張，2006；彭，1999）。老人隨著生理、心理及社會等功能上的衰退而必須面對多重的失落，如健康狀態、認知功能、自我照顧能力、喪偶、獨居等，這些失落加上社會對老人的刻板印象，都會造成老人心理上的衝擊。倘若老人的壓力缺乏適當的紓解，或者在調適過程中遭遇挫折，都將造成老人對老化的負向自我看法，而此觀感將影響老人本身之健康、情緒、生活滿意度、甚或社交活動意願（林、余、張，2004；李、廖、吳，2000；Ho et al., 2003）。因此，引導老人以較正向的觀點來看老化過程爲可運用於老人照護之重要策略。

近年來國外學者Tornstam提出超越老化理論（theory of gerotranscendence），其打破傳統老化負向觀感，以正向且廣闊的觀點來看老化的過程，並強調進入超越老化階段的老人之發展及改變（Tornstam, 1994, 1997）。且根據Tornstam(1994, 2003)的研究結果顯示，超越老化的程度越高則生活滿意度也越高。因此若能提昇老人自身超越老化之觀感，不僅可協助

老人重新體認週遭的人、事、物，重新審視自我，發現生命的意義，提昇其生活滿意度，實為提供老人照護時之一另類選擇。但超越老化理論源於西方，故應用此理論之初，須將本土老人文化特性一併納入考量，也因此本研究作一先趨性探討台灣老人的自我超越老化觀感狀況。本研究結果可作為未來設計照護措施之參考，以促進老人邁向超越老化的階段及提昇生活滿意度，且對醫護人員的教育訓練或臨床照護實務，富有重要的參考價值。

貳、文獻查證

因超越老化理論源於自我超越理論，因此文獻查證將含蓋二者使讀者能深入了解超越老化的根源，再敘述老人自我超越老化觀感相關研究與中國人的超越觀。

一、Reed 的自我超越理論

Reed 認為人到了老年時期，雖然身體功能逐漸退化，但是在心態上，會將外在形體的改變轉換成因應環境的資源，對自己的生命階段進行統整，重建自我的價值，而對自己的人生感到滿意，而在此時幫助個體朝向成熟發展階段的動力即是自我超越的能力 (Reed, 1983, 1991; Upchurch, 1999)。自我超越是一個動態的過程，亦是老化過程中的一個自然現象，其反映個人靈性的成長與成熟，且擴大個人的觀點，在生命的過程中不斷地去尋求生命的意義，而個人是宇宙整體中的一部份，故個人與環境、過去與現在、身體與靈魂等都是無法分割的 (Levenson, Jennings, Aldwin, & Shiraishi, 2005; Reed, 1991)。自我超越亦與晚年生活的心理安適狀態有關，而晚年生活會傾向於朝向超越目前所處狀況的侷限、身體的限制及自我與生活之狹隘的觀點，且當面臨生命終點時更易使人趨向於自我超越 (Reed, 1991)。因此，自我超越是將個人視為宇宙中的一份子，能跳脫身體與心靈、時間與空間的限制，是一種老化過程的自然現象，而使人趨向於更成熟且更具智慧，最終能創造生命的意義。

二、Tornstam 的超越老化理論

超越老化理論是由社會學家 Lars Tornstam 所發展，其強調老人進入超越老化階段的改變及發展 (Tornstam, 1997)。超越老化之定義為：老人對事件的看法從唯物現實面昇華為宇宙廣闊面的一種整體的觀感，並伴隨著生活滿意度的提昇 (Tornstam, 1997)。老化現象是一自然過程，當老人能揮別以往，重新去體會生活中的一切，而能以更廣闊的觀點重新來看待老化的過程，此即

進入超越老化的階段，此階段的老人會變得更加成熟且充滿智慧 (Tornstam, 1994, 1996a)，正因如此，Tornstam (1994) 更認為老人不需太拘泥於外界對於老人的看法，如認為老人應從社會中脫離或者該努力維持社交活動等。

超越老化理論分為宇宙、自我及社交互動三面向 (Tornstam, 1996a, 1996b)。在宇宙面上，認為老人對生活中的一切有全新的體認，能跳脫現實的框架，在過去與現在的時空背景裡來回，重新喚起對大自然美好的感覺，對生活中的任何事情都能享受其中，即使是微不足道的事物，當心態轉換了，也可從中獲得樂趣，且與前人之間的距離縮短了，能感覺到與過世的祖先有心靈上的連結，並了解生與死是自然現象，因而能夠坦然的面對死亡 (Tornstam, 1996a, 1996b, 1997, 2003; Verbraak, 2000)。在自我面上，認為老人不在意身體外觀及功能的改變，因而能達到身體的超越，且從自我中心轉變為利他行為，能設身處地為他人著想，因而達到自我的超越，並意識到自己是宇宙整體中的一部分，故無法與其分離，同時亦降低對外物質的需求，而能將其轉換為精神及靈性層面的需求，最終能進行人生經歷的自我統整，重建自我的價值並且創造生命的意義 (Suzanne, 2005; Tornstam, 1996a, 1996b, 1997, 2003; Verbraak, 2000)。而在社交互動面上，則認為在人際互動上會減少表淺的人際互動而轉為重視少數知己好友，故其在乎的是朋友之間的交情而非朋友的多寡，且增加了沉思、冥想的時間，進而享受自我內在心靈層面的世界，以無拘無束的態度過生活，不在意他人的眼光，能夠超越對與錯，不再事事替他人做決定或者給予他人忠告，因而變得更加成熟 (Suzanne, 2005; Tornstam, 1996a, 1996b, 1997, 2000, 2003; Verbraak, 2000)。總之，超越老化是一個全新的概念，老人隨著時間的流逝而捨棄過去對於自身老化負向的看法，跳脫現實的框架，而能以更開闊的視野重新看待人生的一切，並對現實有新的體悟，同時也是一種自然地朝向於成熟及睿智的過程，最終能無懼死亡，而能重建自我的價值，創造生命的意義。然而，因每位老人都是不同的個體，其過去生活背景經歷與所處環境的迥異，老人們對於老化的觀感亦有所不同，並非所有老人皆能到達此境界，因此也影響到老人達到超越老化的程度。

三、老人自我超越老化觀感相關研究

截至目前為止，探討超越老化的文獻皆為國外研究，且多侷限於探討影響老人自我超越老化觀感之相關因素，對超越老化觀感之實證文獻亦相當有限，僅二篇。其一為 Tornstam (1997) 採質性半結構訪談方式訪問了 50 位年在 52-97 歲之間的瑞典居民，藉以了解他們對於自我超越老化的觀感。訪談結果歸納老人超越老化觀感為下列三個面向：宇宙、自我、及社交互動。在宇

宙面，老人感覺到他們可以回到童年，在過去與現在之間來去自如，且縮短與前人之間的距離，與祖先有心靈連結；在自我面，老人開始明白自己原來是怎樣的人，而多數的人都談到關於自我的改變及發展；在社交互動面，老人變得與少數人有深交，而與多數人僅止於點頭之交，不在意他人的眼光，且勇於嘗試自己想做的事，在幫助他人做決定時也變得更為謹慎。第二篇為 Wadensten (2005) 選取 6 位年齡在 68-80 歲之間的瑞典婦女組成的討論團體研究，於團體中介紹超越老化理論並請每位婦女分享自身老化的經驗。Wadensten (2005) 仍以宇宙、自我及社交互動三個面向對其研究結果作解釋。在宇宙面，發現多數參與者感覺到能與祖先連結，不再害怕死亡，且能在過去與現在之間來去自如，並體悟宇宙中的奧妙；在自我面，發現參與者能統整人生經歷，減少以自我為中心，且變得更勇於面對自我，但也有人認為她們變得更關心自己，而所有人皆無法超越身體外在的狀況，因她們擔心身體及疾病的變化，然認為這是正常老化的現象；在社交互動面，發現參與者減少人際間的互動，而獨處的需求增加，且不在乎外在物質的需求，但也有人因經濟狀況變差，仍重視本身的財務狀況。雖僅限於二篇研究探討，但從中仍顯示西方老人之超越老化自我觀感頗能以宇宙超越、自我超越及人際超越來解釋。

四、中國人的超越觀

國內並無探討老人的超越老化觀感之相關文獻。因此，本研究查證中國人的超越觀，藉以提供本研究討論基礎。在儒家思想中，超越的過程具有心的覺察及哲學上的思維體認，且必須從生命的經驗中發現意義，對人、宇宙和生命的本質才能產生體認與自我充裕感，而達到超越（張，2000）。儒家思想強調超越是由內而外，順序為先「超越自我」、再到「率性」階段、最後到「宇宙面」（黎，2005）。在「超越自我」部分，能有話直說，道出事物的本質，可以直接表達意見，但卻必須態度謹慎、克己守禮，拋棄主觀意見、接受不同觀點，成爲一個可以接納他人意見的人，達到內在超越。而此種內在超越正是衍生爲外在超越的橋樑，此橋樑即所謂的「率性」。中國的四書中，《中庸》敘述「率性」爲天命之謂性，率性之謂道（曾參，2007）。「性」就是人身的理性，至善至存不離開人心，是一種人的本性，是一切智仁勇的總源，是一種天道（徐，2001）。「性」除了人性，也有意指物性、天性的意思，是大自然的法則（黎，2005）。率性的率字，依鄭康成注，是依順的意思，所以「率性」是指依順本性，不違背人性、物性、天性，不傷天害理，能調節情感，達到中和之意，便能達到率性（徐，2001；張，2000）。最後在「宇宙面」部份，可以知天命，了解人和宇宙間並非天人永隔，是可以將「以人爲中心」轉化成「以宇宙爲中心」的，藉由生活於宇宙中，生命能配合自然的律動與發展，了解宇宙的規律及程序，產生理性

的思考，而達到外在的超越（黎，2005）。而《論語》中子曰：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩。」，亦充分表現出儒家思想中超越的觀念，最終能以知天命自任，聞他人之言而知他人之意，順心而為，不踰越法度（查，2007）。

儒家超越意義最終指的是人必需要有內在主體的休養，進而內在主體的超越，再進而達到外在的超越，更進一步內外超越合一，而達到宇宙超越。如此人才能夠脫離時空與人性的限制，才能夠獲得自由，感受到生命的意義與價值（黎，2005）。因此，中國人的超越思想，意指人或許無法脫離肉體、時間、和空間的限制，但人可以在精神上有所超越，和宇宙合而為一（張，2000）。

參、材料與方法

一、研究設計

本研究採質性焦點團體研究法（focus group approach）。焦點團體意指針對某特定問題或特定族群組成團體進行資料收集，並且系統化的分析資料形成結果。常被用於所關注但了解不多的現象之探索，探索人們的經驗、意見、期望及關心之事。焦點團體著重於「互動」和「討論」，藉由「主持人」(moderator)之引導下，鼓勵參與者間公開及自由地討論及互動，激盪彼此的想法，從團體討論互動中取得資料（Krueger, 1994）。小團體人數以6-8人為原則，訪談時間原則上以一小時為主（林，2002；莊，2003）。

二、研究對象及場域

以立意取樣選取南部二所政府立案之老人照護機構中之年滿65歲以上老人共16位，各機構分別進行一個團體，共進行二次焦點團體。研究對象篩選的標準為：（一）年齡在65歲及以上、（二）意識清楚、（三）可靜坐一小時、（四）無失智之臨床診斷、（五）聽力良好，可聽說國、台語、（六）最少須入住機構滿三個月或以上。研究者向符合收案條件之老人說明研究目的及其重要性、會談時間、地點、會談大綱，並說明在團體進行時會以錄音方式收集資料，且強調保密，經個案同意並簽署同意書後進行團體訪談。

三、研究步驟

研究人員於研究前一週至研究結束期間亦參與機構之活動，藉此增進與老人之關係。本研究焦點團體由二位具老人與精神護理背景之研究人員擔任

主持人及觀察員，觀察員主要為記錄及觀察團體中成員發言順序及團體進行過程中的團體動力。當研究對象到達會談地點後，由研究成員先協助個案如廁，之後由主持人協助安排座位，並說明研究目的及焦點團體進行的程序，並形成共識，之後依討論大綱進行討論，並由觀察員進行錄音及記錄。每次團體進行時間約為60分鐘。團體開始時由主持人請團體中較健談的老人先發言，再依序請每位老人表達其看法及感受，結束前由主持人總結當日訪談結果，並再次詢問成員是否已充分表達意見。活動結束後研究成員立即進行會後會討論，針對每一位老人從開始至結束的對話情境以及團體互動的過程一一進行討論，作為資料分析之參考資料。研究者以超越老化理論各層面之概念及其相關研究文獻作為擬定團體討論大綱之依據，討論大綱擬定後由研究人員先進行討論及演練，以確定討論大綱內容之適切性。訪談大綱內容如下：您認為老是什麼？您如何解釋老？您對自己步入老年或越來越老的想法如何？您有沒有聽過「超越老化」這個名詞？（由主持人口頭解釋何謂超越老化）請您解釋何為「超越老化」？您如何經歷超越老化的種種狀況或情形？若欲達到超越老化的境界，您覺得自己可以作些什麼或調整什麼？

四、資料分析

所有團體訪談的錄音資料皆由研究者撰寫成逐字稿，以內容分析（content analysis）進行資料分析。根據胡（1996）提出的焦點團體訪談資料之分析策略，事先詳細檢視三個團體的轉錄資料，據此發展出分類架構（coding），之後再從轉錄資料中根據分類架構分類後，選取合適的引用句（quotations）來表達內容。

五、質性研究的嚴謹度

焦點團體的優點之一為表面效度高，主要乃針對某一特定主題，以與其相關的開放式題目來進行團體討論（Krueger, 1994）。因此本研究的效度檢定採專家效度，請一位具博士學位之老人護理領域的專家協助檢測訪談大綱之適切性。研究者在資料收集過程中，遵循質性研究的規範，留下所有文字記錄，以便於研究的考察。且訪談過程並配合錄音以確保資料的真實性，將所獲得的資料反覆分析、解釋，並不斷的與研究成員進行討論，避免研究者偏誤的產生，以求所得資料能真實的反映出研究對象的感受。

肆、結果

一、個案基本人口學資料

本研究共有16位機構老人參與此研究。老人的年齡從69至92歲，平均79.38歲（SD = 1.75）；男性6位（37.5%），女性10位（62.5%）；教育程度以不識字居多（37.5%），其次為小學畢業（25%）；宗教信仰以傳統信仰居多（31.25%）；婚姻狀況以喪偶居多（56.25%）；罹患慢性疾病數平均為2.56項（SD = 1.55）；入住機構年限從0.3至19.9年不等，平均為5.77年（SD = 6.09）。見表一

表1 個案基本人口學資料（N = 16）

變項	人數	%
年齡		
65-74	5	31.25
75-84	6	37.5
≥85	5	31.25
性別		
男	6	37.5
女	10	62.5
教育程度		
不識字	6	37.5
小學肄業	2	12.5
小學畢業	4	25
國中畢業	0	0
高中畢業	2	12.5
大專以上	2	12.5
宗教信仰		
傳統信仰	5	31.25
佛教	4	25
基督教	1	6.25
天主教	4	25
其他	2	12.5
婚姻狀況		
已婚配偶仍在世	2	12.5
已婚配偶已過逝	9	56.25
未曾結過婚	5	31.25

二、老人自我超越老化觀感

以下就團體訪談的內容，經內容分析所歸納出的三個主題及其下的次主題與例子：

(一) 不畏懼老與死亡

1、人老當看開—知足常樂：意指老年人能以開闊的心面對現實，轉變自己的想法，達到知足常樂。許多老人提到當生活中有不如意時，過去年輕時多出現悲觀想法，因此常陷於煩惱痛苦之中。然而隨著歲數增加，普遍認為與其煩惱生活瑣事，倒不如看開一點，即使生活不順遂，也能正向面對，不去想不愉快的事情，而轉換看待事物的觀點，以更豁達的態度面對生活，如此一來生活變得更加快樂。舉例如下：

“過去就過去了，現在就好起來了，現在就想說把它想的開一點比較快活。”

“…我可以來住這裡，吃自在，睡也自在，每一項都有人照顧你，這樣我們就很滿足的意思啦，…我們可以住在這裡，人家照顧…這樣就很樂觀啦…。”

“就有人可以準備給我們吃，就在這裡睡，在這裡吃方便。”

“吃老就大家看開一點，…不要看別人有就要有，看別人好命就要好命，兒孫大家也要賺錢，富有的有的也送來這（指老人被兒女送來），要看破啦。”

2、生死有命—毋須害怕：意指老人能了解生死乃自然現象，是人生必經之路，能坦然面對死亡，甚至可以不忘諱的與家人或朋友談論死亡，不會感到擔心害怕。許多老人認為以往對死亡感到畏懼，極避諱與人談論死亡話題，但隨著年齡的增長，體會到生命必有終點，了解死亡是不可避免的，因此能以平常心來看待死亡，不再感到害怕，然從言談中仍可見老人期望好死，意即死亡過程不因病纏身而痛苦。舉例如下：

“生死都有啦，生死這條路大家都要走的，沒需要煩擾，要死的時候別太辛苦就好。”

“對死亡的看法，我說過棺材是裝死人的不是裝老人的，我是最年輕的，但也可能是最早死的，我不害怕死，該來的會來，我已經把遺書放在袋子準備給家人了，所以我不怕死。”

“這是（死）很正常的，因為人生免不了死，所以我覺得討論死亡也是應該的，因為我精神上有寄託，有一天天主招手要我去，我一定會去的。”

(二) 察覺自我並尊重他人

1、了解自我一省思己身：意指老人能了解自己真實的想法、真實的個性，不以自我為中心，能先省思自我，在乎別人的感受。老人提到自己過去年輕時較不會顧慮到他人的感受，也不懂得自我省思，但隨著年齡增長，能更了解自己，去掉私心，而能多為他人著想，顧慮他人的感受。

“…去掉私心、自我，多為別人著想，把別人放在前頭，自己在後面…”

“我覺得在從前小時候我是家人很保護我，所以我是性情很暴躁，後來一直作事也信了天主教…將心比心，…凡事能夠待人寬厚，不要太自私太把自己放在前頭，什麼事情把自己放在後面…”

“我覺得一個人想超越自己是很不容易的，第一我們要常常反省，反省自己哪些做的不對，就應該改過，應該改正，雖然說這樣是很不容易的事情，可是我們有這種想法對我們還是有幫助的，所以常常有時候自己受一點委屈我是可以忍受的，每一個人都是很自私的，所以盡可能的把自私的念頭壓下去，這樣也算是超越自己吧…”

“我覺得不管年輕或老了，都要律己，不能無視他人。”

2、接受所有人—相互尊重：是指老人能接受所有的人，無論對方好壞，都可以互相尊重，與他人和平相處，不計較。老人認為平日人際關係中，人們常計較金錢、意見或者其他生活瑣事，但隨著年齡的增長，老人慢慢地轉換人生態度，揮別以往愛計較的心態，以更寬廣的心胸重新面對人生，因此與人相處就更為圓融，懂得進退之道，且能尊重、接納所有的人。舉例如下：

“…你如果想說他攻擊他，他攻擊他，他罵他，他罵他，心情怎麼會好，不可能啦，不好，對人不好啦，所以我們人，年輕人、老人也好，大家要進一步退一步，大家互相尊重，大家互相尊敬，這樣才會快樂。”

“…我不會去跟人怎樣，人家如果在說我怎樣難聽的話，我有聽到聽，沒聽到我不會去和人打攪…”

“有個人很兇，會罵我、常發脾氣，我都忍耐，被佔便宜也沒關係，那個人常常跟人吵架，我自己可以忍受一步。”

（三）重新看待生活

1、朋友不在多—知己為貴：意指老人能轉變對人際關係的看法，不再只重視表淺的人際互動，而轉為重視少數知己好友。老人以往較喜歡一群人聚在一起談天說笑或飲酒作樂，但隨著年齡的增長，老人不再只熱衷於熱鬧的場合或酒肉朋友，而較重視與少數好友之間的聚會，即使朋友只有一位也

沒有關係，意即重質不重量。舉例如下：

“以前的朋友很多，喝酒啦、唱歌的啦，一大推，酒肉朋友、卡拉ok也有，很多…朋友有兩三個就好。”

“有知心只要有，不要太多，這樣就夠了。”

“朋友有兩三個就好。”

2、無憂無慮過生活—拋開愁煩：意指老人在生活當中能將憂愁與煩惱拋開，盡情享受人生。以往常會煩惱許多事情，但隨著年紀的增長，老人能拋開憂愁與煩惱的枷鎖，以無憂無慮的態度生活，即使入住機構，與家人分離，雖偶會感嘆，但能自己想開。舉例如下：

“少想就是少煩惱，不要想太多，就是這樣嘛！人生不如意十之八九，如果你去想難道不會煩惱嗎？所以我想少想少煩惱，多往快樂和喜歡的地方去想，也許是幻想，但是快樂幸福的也無所謂。”

“我都不會想那麼多，想是會想，想一下煩惱一下，馬上忘記，沒什麼好煩擾的。”

“煩惱五分鐘、開心也五分鐘，有人有喜事也高興，就像老人孩子，這樣就很好了。”

伍、討論

本研究結果之「不畏懼老與死亡」與國外研究結果之「宇宙面」有些類似但表達出來的意境不盡相同。在本研究中，僅少部分老人有超越時間與空間及回到童年或過去時光之感覺之經驗感受，且少主動提及體會到並經驗大自然的美好及了解宇宙間的奧妙，而甚至有許多老人對於往事有不堪回首之感，偶而會掉落過去悲苦的經驗中。然有此想法的老人卻又能適時跳離負向思考，就如同中國人「率性」的超越觀點與孔子所述「五十知天命、六十耳順、七十從心所欲不踰矩」一般，能順從本性及順天命。此外，本研究亦發現，能表現出超越宇宙的老人多為虔誠的天主或基督教徒，可能因其常閱讀聖經及與修女互動，靈性生命較活絡，使得其宇宙超越觀感較明顯。而多數參與對象多於室內活動，少接觸到大自然的景物，且少有人與其討論或分享宇宙之奧妙。Tornstam (1997) 及 Wadensten (2005) 的研究發現，在老化的過程中，老人能體悟到宇宙中的奧妙，且能超越年齡與地域的限制，在過去與現在之間來去自如、藉懷舊時光回到童年、能與祖先有心靈上的連結及享受大自然的美好。因此，無論國、內外老人，均表示最終能以更開闊的心坦然地面對老化的過程。在次主題「生死有命—毋須害怕」上，本研究發現老人不畏懼死亡，將死亡視為人生中的一部分。從國外學者 Tornstam (1997) 及 Wadensten (2005) 的研究發現，老人普遍上亦不害怕死亡並認為死亡是自然的現象。而本研究發現老人較擔心的是身體的退化、疾病纏身及無法超越身體上的限制。此部分頗能以中國人的超越觀來解釋，其認為人雖無法跳脫肉體、時間、及空間上的限制，但可轉為心靈上的超越，藉由中國人「率性」的特色，進而和宇宙融合（張，2000）。在次主題「人老當看開—知足常樂」上，本研究發現與國外不同之本土文化特色為台灣老人對「吃」、「住」相當看重，尤其是吃，例如老人常以“吃飽了沒？”來作為最真誠的問候語，且多表示有的吃、有的住就該感到滿足了，而在吃方面不一定要吃很好，只要吃的飽就頗能滿足他們。在物質面的滿足過程，老人會聯想到祖先的庇祐、兒孫的孝順，並對機構的照護感到滿意，覺心理幸福感。例如老人表示「小孩賺錢讓我們來這裡住」、「天主爺保佑讓我可以來這裡」、「政府的補助讓我可以來這裡，有人照顧我們，有得吃有得住，這樣就很感恩滿意了」。可見在吃、住的部份，老人們也是很「率性知天命」，容易知足惜福。

在「察覺自我並尊重他人」這個主題上與國外研究結果之「自我面」

不完全相同。本研究發現老人能了解自我、去除私心、多站在他人的立場為他人著想，而不再事事都只想到自己，或以自我為中心，較能尊重他人，但卻很少以統整的言詞或行為觸及其一生過程甚至會不願提及其過去某些事績。例如，多數老人表示：「過去的事就別提了，過去就過去，沒什麼好講的」、「每次想到小時候說多辛苦就有多辛苦，能不想就不想，很可憐，想到都會哭」。而 Tornstam (1997) 及 Wadensten (2005) 的研究卻發現，西方老人能重新審視自我，在乎他人的感受且能進行人生經歷的自我統整。推測可能因本研究對象多經歷台灣光復初期社會動亂與復甦等童年困苦生活及日據時期，老人表示當回想過往時，容易掉入悲傷情緒，因此對於往事，老人大多表示較不願意去回想。本研究在「了解自我一省思己身」這個次主題上發現，老人頗了解自己的個性，且多表示為人處事不能太自私，因而能多為他人著想。此與國外學者 Tornstam (1997) 及 Wadensten (2005) 的研究發現，老人能重新審視自我、不以自我為中心類似。而在次主題「接受所有人一相互尊重」上，本研究發現老人在與人相處上能懂得進退之道，學會尊重與接納他人，例如：多數的老人表示：「被人佔便宜都沒關係，我們不要佔別人便宜，也不要害人就好」、有幾位老人也自述心態也有隨著年齡增長有所轉變，如：「以前脾氣說多不好就多不好，但是現在不一樣了，知道自己的個性，不會亂發脾氣，大家都老了，要互相尊重」、「看看別人，也要想想自己，好的就學、不好也不要人去害人」、「有的老人脾氣不好，我們知道他有问题，就不跟他計較，被罵…，就忍下來」。此與國外學者 Tornstam (1997) 及 Wadensten (2005) 的研究發現，老人能接受所有的人，不與之計較類似。另又與中國人超越觀之「內在超越」及「率性」相似，意即能調節自身情感，接納他人意見（徐，2001；張，2000）。從老人們的言談中可以發現，隨著年齡的增長，週遭友人一一去世，以及家人離開身邊，多數老人獨自在機構中生活，也因此特別珍惜及尊重其他人，對照顧者抱持感恩之心，當機構中發生一些衝突時，特別是有精神情緒問題的老人，這些老人多能以同理心去體諒及幫助他人。在團體討論中，老人們都覺察到自己個性上有所改變。

最後一主題：「重新看待生活」與國外研究結果之社交互動面在人際互動及生活態度上頗為相似。本研究亦發現多數老人在人際交往上的態度有所轉變，多表示朋友只要有就足夠了，且能以無憂無慮的態度過生活，不杞人憂天。Tornstam (1997) 及 Wadensten (2005) 的研究亦發現，老人不像年輕時熱衷於人際間的交往，僅與少數知己好友有所互動，且能不受社會或個人規範的限制，能以快樂的心情過生活。在次主題「朋友不在多—知己為貴」上，本研究發現老人對於人際互動的看法有所轉變，不再只熱衷於熱鬧的場合，較重視與少數好友之間的聚會，就像老人所述：「以前都是酒肉朋友，知心沒幾個，老了就散了，現在留下來的都是好朋友」、「現在我的知心朋友，

還是偶而會來看看我，很感動」、「我的幾位老朋友知道我住進這裡，還特地從很遠的地方一起來看我」、「我有我的好朋友就夠了，也不期待交什麼新朋友」。與國外老人表示能減少表淺的人際互動，轉為重視少數知己好友相似 (Tornstam, 1997; Wadensten, 2005)。另在次主題「無憂無慮過生活—拋開愁煩」上，本研究亦發現老人可以容易的拋開煩惱的枷鎖，感嘆之餘，可以用超越的心態看待人生。而國外學者 Tornstam (1997) 及 Wadensten (2005) 的研究發現，老人表示能拋開煩惱，以全新的態度盡情享受生活。就像本研究多數老人說的：「過去就過去，想那麼多有什麼用，想現在過的很好就很開心滿足了」、「住在這裡很好，有吃有穿有活動，什麼都不用煩惱，有喜歡的活動就去參加，不喜歡就在房間也沒關係」、「什麼傷心難過，一下子就過去了」。推測本研究對象幾乎無經濟壓力，有政府補助或家人撫養，無須擔憂經濟，兒女也幾乎都成家立業。而中國人最重視的就是家人，當家庭穩定，老人們就無後顧之憂，加上在機構中有許多照護者，也有老人們喜愛的休閒活動，自然而然可以藉由活動轉移注意力，且老人們多會告訴自己不要煩惱，且大多老人是非常感謝機構的照護，可以放心過生活。

陸、建議

以下針對臨床實務、研究及教育方面提出幾點建議：

一、臨床實務：以超越老化的徵象為指引，設計符合老人個案的措施，於提供照護時，不全然以照護者本身的觀點來提供照護活動，應尊重老人自己的選擇。例如，有些老人不喜好結交新朋友，偏好一至二位知心好友，則照護者不宜強迫其投入團體活動。除此之外，可設計較符合本土的超越老化討論團體措施方案與相關性活動，例如，宇宙面的體驗。不宜以西方方式進行，但可利用多數老人的習性談論老人「吃」、「住」的需求與看法。

二、研究：國外陸續有少許學者應用超越老化理論的觀點進行臨床研究，然而因東、西方文化的不同，是否適用於本土文化，則需進一步探討。建議未來研究方向可朝更深入比較台灣本土老人及照護人員二方面對超越老化觀感的差異；以質性訪談的方式探討照護人員是否察覺到老人超越老化的徵象；以及老人與照護人員對超越老化的看法。在量性研究方面則可探討影響超越老化的相關因素及對生活品質、生活滿意度、社交活動滿意度、自尊及憂鬱等之影響；及設計以超越老化為主軸的老人團體及照護者團體。

三、教育：不論在學或在職護理人員教育上，勿將老人的照護重點著重於生

理層面，應以多元的角度引導學習者看老化，以能於臨床上顧及老人心靈層面的需求。例如，在課程編排上可將超越老化及文化與社會變遷等主題納入課程內；而在臨床在職教育上，則可教導臨床照護人員區辨超越老化徵象及如何協助老人邁向超越老化的能力。而本研究為前趨性研究，以質性焦點團體僅進行南部二所老人照護機構的十六位老人，因此對本研究結果的代表性與推論性有所限制。

柒、結論

本研究旨在探討台灣老人的自我超越老化觀感。本研究發現老人雖無法脫離身體的限制，但能以正向的態度來看待老化，且不畏懼死亡，並能經由自我省思更加了解自我，能接納他人不與之計較，而以無憂無慮的態度過生活。經由對老人自我超越老化觀感的了解，可作為未來在老人臨床照護實務之參考。

參考資料

- 內政部統計處（2008，3月6日）·九十七年第十週內政統計通報（96年底老人長期照護、養護及安養機構概況）·2008年4月14日，取自 <http://www.moi.gov.tw/stat>
- 王靜枝、謝秀芳（2000）·敬重老人：護理之家老人不自覺精神虐待之道德倫議題·*長期照護*，14，106-111。
- 行政院經濟建設委員會（2004，8月6日）·人口老化相關問題及因應對策研討會·2007年3月11日，取自：<http://find.cepd.gov.tw/manpower/PopuSeminar/index.htm>
- 李明濱、廖士程、吳佳璇（2000，無日期）·台灣憂鬱症防治運動·2007年3月12日，取自：<http://www.mc.ntu.edu.tw/department/cmrg/921paper/13-05paper.htm>
- 林萬憶（2002）·*團體工作：理論與技巧*·台北：五南。
- 林怡君、余豎文、張宏哲（2004）·新店地區機構和非機構老人憂鬱情形及相關因素之調查·*台灣家醫誌*，14（2），81-93。
- 林淑敏、李宗派（2005）·台中縣社區榮民老人社會支持與生活滿意度之探討·*台灣老人保健學刊*，1（1），72-87。
- 胡幼慧（1996）·*質性研究：理論、方法及本土女性研究實例*·台北：巨流。
- 查正賢（2007）·*論語講讀*·台北：五南。
- 徐醒民（2001）·*儒學簡說*·台中：青蓮出版社。
- 莊秀美（2003）·*老人團體工作實務*·台北：學富。
- 黃秀梨、張媚（2006）·機構安置決策過程研究枝剖析及應用—以家庭為中心的預防·*護理雜誌*，53（4），58-64。
- 黃璉華（1992）·老人生活滿意度相關因素之因徑分析研究·*護理雜誌*，39（4），37-47。
- 張學智（2000）·儒家文化的精神與價值觀·*哲學與文化*，27（9），852-861。
- 彭駕騁（1999）·*老人學*·台北：揚智。
- 曾參（2007）·*大學中庸*·台北：維多利亞。
- 黎建球（2005）·從儒家哲學中的超越觀看羅光主教的天人合一·*哲學文化*，32（2），3-19。
- Coward, D. D. (2003). Facilitation of self-transcendence in a breast cancer support group: II. *Oncology Nursing Forum*, 30(2), 291-300.

- Ho, K. H., Matsubayashi, K., Wada, T., Kimura, M., Yano, S., Otsuka, K., Fujisawa, M., Kita, T., & Saijoh, K. (2003). What determines the life satisfaction of the elderly? Comparative study of residential care home and community in Japan. *Geriatrics and Gerontology International*, 3, 79-85.
- Hooymann, N., & Kiyak, A. (1996). *Social gerontology: A multidisciplinary perspective*. MA: Allyn & Bacon.
- Krueger, R. A. (1994). *Focus group-A practical guide for applied research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: Conceptualization and measurement. *INT'L. J. Aging and Human Development*, 60(2), 127-143.
- Reed, P. G. (1983). Implications of the life-span developmental framework for well-being in adulthood and aging. *Advances in Nursing Science*, 6(1), 18-25.
- Reed, P. G. (1991). Toward a nursing theory of self-transcendence: Deductive reformation using developmental theories. *Advances in Nursing Science*, 13(4), 64-77.
- Suzanne, D. W. (2005). Understanding gerotranscendence in older adults: A new perspective for counselors. *Adultspan Journal*, 4(1), 36-48.
- Tornstam, L. (1994). *Gero-transcendence: A theoretical and empirical exploration*. Westport, CT: Greenwood Publishing Group.
- Tornstam, L. (1996a). Caring for the elderly. Introducing the theory of gerotranscendence as a supplementary fram of reference for care of elderly. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 10,144-150.
- Tornstam, L. (1996b). Gerotranscendence: A theory about maturing into old age. *Journal of Aging and Identity*, 1, 37-50.
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 11(2), 143-154.
- Tornstam, L. (2000). Transcendence in later life. *Generations*, 13(4), 10-14.
- Tornstam, L. (2003). *Gerotranscendence from young old age to old old age*. Online publication from The Social Gerontology Group, Uppsala. URL: <http://www.soc.uu.se/publications/fulltext/gtransoldold.pdf>
- Upchurch, S. (1999). Self-transcendence and activities of daily living: The woman with the pink slippers. *Journal of Holistic Nursing*, 17(3), 251-266.

Verbraak, A. (2000). *Gerotranscendence: An examination of a proposed extension to Erik Erikson's theory identity development*. Unpublished master dissertation, University of Canterbury, New Zealand.

Wadensten, B. (2005). Introducing older people to the theory of gerotranscendence. *Journal of Advanced Nursing*, 52(4), 381-388.