

## 主題論文

# 成功老化的多元樣貌

陳麗光<sup>1</sup>、鄭鈺靜<sup>2</sup>、周昀臻<sup>3</sup>、林沛瑾<sup>3</sup>、陳麗幸<sup>3</sup>、陳洳軒<sup>3</sup>

根據美國普查局的資料顯示：自 1980 至 2050 年全球人口將幾乎呈雙倍成長（U.S. Census Bureau, 2004-2005），其中亞洲與太平洋地區在下一個二十年將成爲 65 歲及以上老人最大分佈的區域（United Nations, 2002）。因應人口快速老化的全球性議題與挑戰，關注老年期的生理、心理、社會相關議題的研究也快速的發展著，隨之而生的「正向老化」（Positive Aging）、「有生產力的老化」（Productive Aging）、「成功老化」（Successful Aging）、「健康老化」（Healthy Aging）、「活躍老化」（Active Aging）、「強健老化」（Robust Aging）、「超越老化」（Gerotranscendence）等名詞與相關研究，反映著國際社會與每個個人對老年階段的期待。在這些名詞中，「成功老化」最早被提出也最被廣泛引用，而於 Rowe 與 Kahn (1987) 首度發表〈成功老化〉一文，倡議「老」不等於「病」，並區隔「成功老化」、「一般老化」（Usual Aging）、「病態老化」（Pathological Aging）後，眾多相關研究與理論更如雨後春筍般被提出，重要地豐富與補充了我們對老年階段的瞭解。

成功老化的觀念被引入社會科學領域始自美國老年學學者們於 1940 年代針對生活滿意度的研究（Bowling, 1993），於 1960 年代變成學術名詞（Paul B. Baltes & Baltes, 1990; Phelan & Larson, 2002）後，1980 年代起因 Rowe 與 Kahn 及其團隊的努力下，「成功老化」成爲普遍流行的名詞。

---

<sup>1</sup> 成功大學老年所助理教授

<sup>2</sup> 成功大學老年所碩士畢業生

<sup>3</sup> 成功大學老年所碩士生

目前與成功老化定義相關之理論有四，其中，Rowe 及 Kahn (1987, 1997, 1998) 兩位醫師背景的學者指出成功老化必須包含三項要素：(1) 降低罹患疾病與因疾病而發生失能的危險、(2) 維持高認知與身體功能、(3) 主動參與社會（包括關係的建立與生產力的提供），他們並透過跨學科研究網絡的多項實證研究結果，提出基因不是決定人類如何老化的絕對性因子，並主張人人可藉生活形態的調整以中和老化的負向影響。數年後，Crowther 等學者 (2002) 提出在此理論內加入第四個因子：正向靈性 (positive spirituality)，以納入宗教與靈性對老人健康的正向影響。

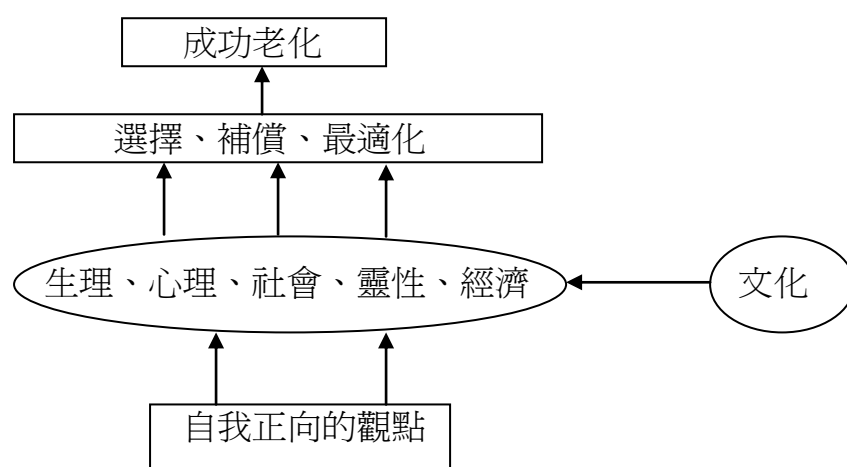
如果 Rowe 與 Kahn 的理論告訴我們何謂成功老化的話，選擇、補償、與最適化理論 (The model of selective optimization with compensation，以下簡稱 SOC 模式) 則展示了如何達成成功老化的具體作法。該理論由知名心理學家 Baltes 夫妻於 1990 年提出，強調透過三種策略促使成功老化，包括 (1) 選擇 (selection) --即預防或因應退化而對生活目標所做出的選擇；(2) 最佳化 (optimization) --即人調整或精鍊本身仍保有的能力與資源而使目標達成；(3) 代償 (compensation) --即人利用環境及工具的調整或改變而使目標達成。除上述三個理論外，最後一個極重要卻常被忽略的理論，則是 Torres (1999) 所提出的文化相關之成功老化理論架構 (culturally-relevant theoretical framework)，該理論主張每個文化中皆包含對人性、人與自然的關係、人與人間的關係、時間、活動共五個價值傾向，而這些價值態度所形成的文化對人們如何看待成功老化這件事有重要的影響，是以，在探討成功老化的定義時，不可不先瞭解老人所身處的文化環境。

儘管成功老化相關研究眾多，四個理論亦各有其優點與不足，但目前最常被引用的成功老化理論仍以 Rowe & Kahn 提出的三個元素為主要定義，而由於該理論最早被提出，是以，亦成為學術界引以為思考與研究的

基礎，產生許多支持該理論的研究成果之餘，也有不少批判與修正的觀點被提出，其中，除了採用「成功」一詞帶來極可能隨人而易的不同定義外，集中強調身體生理的功能與健康、忽略老人自評定義的標準等，亦已被實證研究證明有修正的必要。而該理論以必須同時達到生理、心智、社會三面向的標準方稱成功老化，亦窄化了真實生活中成功老化的發生。另外，「成功老化」的感知乃是社會建構的產物（Bowling, 1993; Torres, 1999, 2001, 2002, 2003, 2006），不管是同一個人在不同階段、或是在不同地域的人們，其對於達成其成功老化所需具備元素的看法，其實會隨其年齡、性別、文化等變動而不同（Andrews, et al., 2002; Chou & Chi, 2002; Chen, 2007; Hsu, 2005; Lamb & Myers, 1999; Ohsako, 1999; Strawbridge, et al., 1996），如此的流動性特質，亦不見於這個經典的理論中。

本文第一作者(陳麗光)自 2008 年開設「成功老化」課程，試圖透過多種教學設計促使修課者對「何謂成功老化」進行思考，由理論的比較與批判、年齡、性別、文化的觀點、家庭與社會的影響、老人本身與研究者的定義與不同定義下的測試結果比較等主題出發，期待引發激盪並顛覆修課者許多因未經深思或僅一味盲從，而將「以為」與「應該」誤以為是正確、全部、與事實的「知識」。本文經修課同學同意後，摘錄五位修課者期中作業部分內容，藉以在有限篇幅下簡要呈現「成功老化」的多元樣貌，即便其發想不盡然能旁徵博引，提供具有理論或證據之支持，但其經半學期的文獻閱讀與討論以及自我對話後的發想，相信可供讀者進一步對「成功老化」究竟為何有更多的思考。

周昀臻提出的「我的成功老化模式圖」與說明：



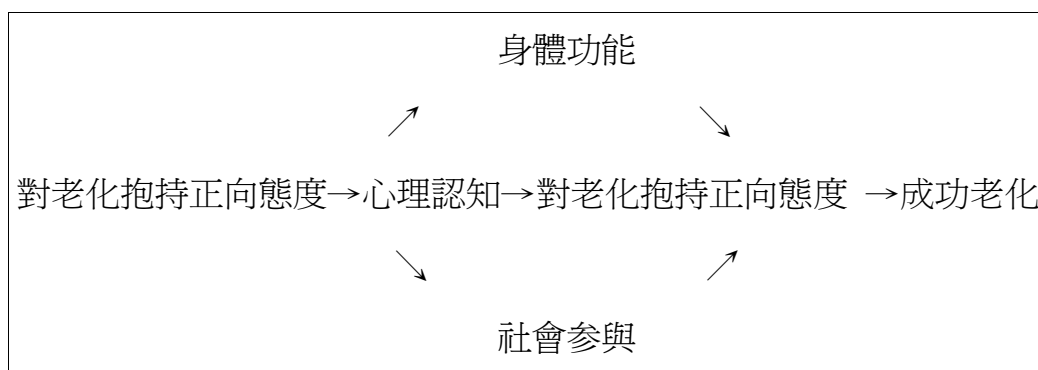
老化所需考慮的因素有太多層面，我認為最基本、也最重要的是自己本身對於自我的想法，當擁有了正向的想法時，才能踏出成功老化的第一步。再者，我認為成功老化應涵蓋生理、心理、社會、靈性、經濟五個層面，由於這五個層面的觀點皆會受到當事人所處不同文化的影響，因此在評估是否為成功老化前，必須先考量當事者的文化背景，了解該文化對於成功老化及老人的看法與價值規範後，再據以進行模型的調整。

在我的成功老化圖中，各層面的定義如下：**(1)生理層面**：成功老化的老人須擁有一個健康的身體，但此處所定義的健康標準較 Rowe 與 Kahn 的理論稍廣，凡因正常老化而造成身體器官退化者、罹病但透過行為改變而往健康目標努力者，兩類皆歸為健康。**(2)心理層面**：相較於 Rowe 與 Kahn 的理論，成功老化的老人除有良好的精神狀況可處理日常生活所需之功能外，我的成功老化定義在心理層面上更強調老人須對於其目前與未來的生活帶有正面思考模式。**(3)社會層面**：成功老化的老人必須從事社會活動，並可由家庭及社會得到良好的支持。**(4)靈性層面**：成功老化的老人最好有宗教活動參與，如果沒有宗教的信仰，可透過自我學習、反思等方式達到心靈上的成長及滿足。**(5)經濟層面**：目前並沒有任何理論直接提到

經濟安全對成功老化的重要性,我認為老人可透過退休金規劃、子女奉養、或二次就業等,維持基本日常生活的經濟所需。

不論是生理、心理、社會、靈性、經濟五個層面中的哪個層面,都可能在任何一個時間遇到不理想的狀況,此時,應該要設法改善、彌補它,套用 SOC 的理論,透過發現問題後找出目標,透過工具之輔助達到補償的作用,透過生活狀況與資源運用的改變以達最適化的情形,讓成功老化成爲一個連續性的適應狀況,再透過不斷的調整,朝向成功老化的最終目標。

### 鄭鈺靜提出的「我的成功老化模式圖」與說明：

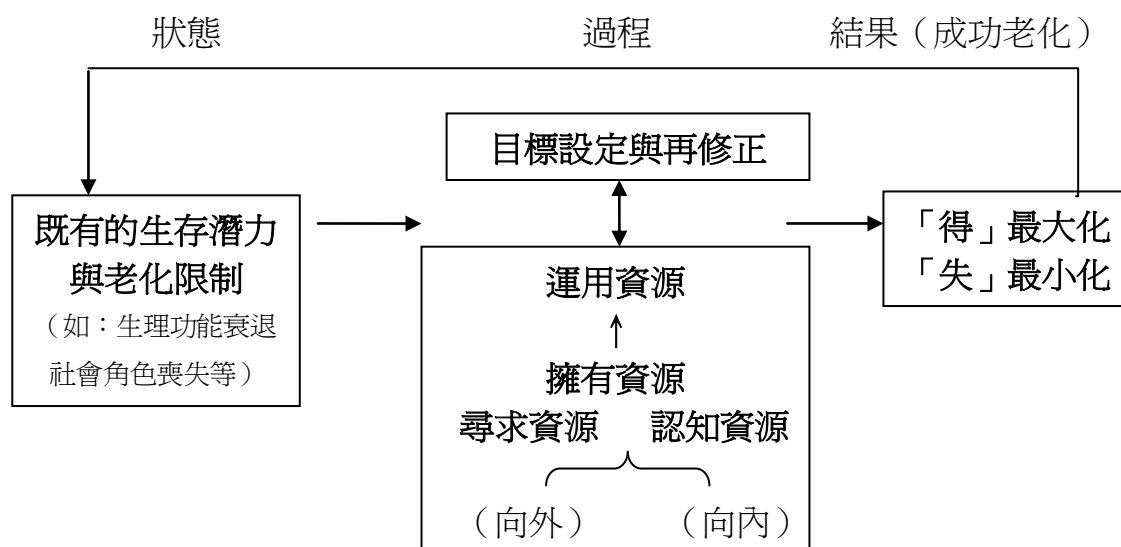


還記得第一堂課的活動與討論中,我提出「老化正向態度」爲成功老化的預測因素,經過半個學期,在學習完四個成功老化的理論後,我發現「對於老化的態度」似乎是各家理論都忽略的一個因子。我認為許多研究中提到運用 Rowe 與 Kahn 模式來測量成功老化,結果被歸爲成功老化者的比例遠低於以老人自評測量所得到的結果,其差距就出於未考慮到老人對老化的態度變項。就好像課程上我們經常討論的:是誰來定義成功老化?學者?大眾?自己?有鑑於此,我將該因子納入成功老化因素的一部分來繪製我自己的成功老化定義圖。

特別的是,我個人認為的老化態度並不只限於進入老年期後的老化態度,而是採終身 (life-span) 的觀點,認為個體早期對於老化有無正向態

度，將會影響其晚年能否成功老化。我認為若是對老化抱持著比較積極、樂觀的想法，個體會朝向一個自己認為是好的方向走，會去創造一個較美好的老年藍圖。而對於老化的態度與身體功能、心理認知、社會參與三個變項間會有彼此影響的關係，舉例來說：一個人從年輕時便對於老化有正向態度，這樣的態度會促使其去預防疾病的發生、提早規劃老年生活、閱讀相關老化知識...等，而到了老年，就算身體功能、心理認知、社會參與三者因老化而有所喪失，也因為早期已有認知及規劃，因此會比一般人以較正向態度去面對老化，因此達到個體自覺的成功老化。要注意的是，此處僅強調早期以正向態度面對老化將有助成功老化的預備，但並不適合以反推的方式去推論早期對老化具負向態度將導致無法成功老化的結果。

#### 林沛瑾提出的「我的成功老化模式圖」與說明：

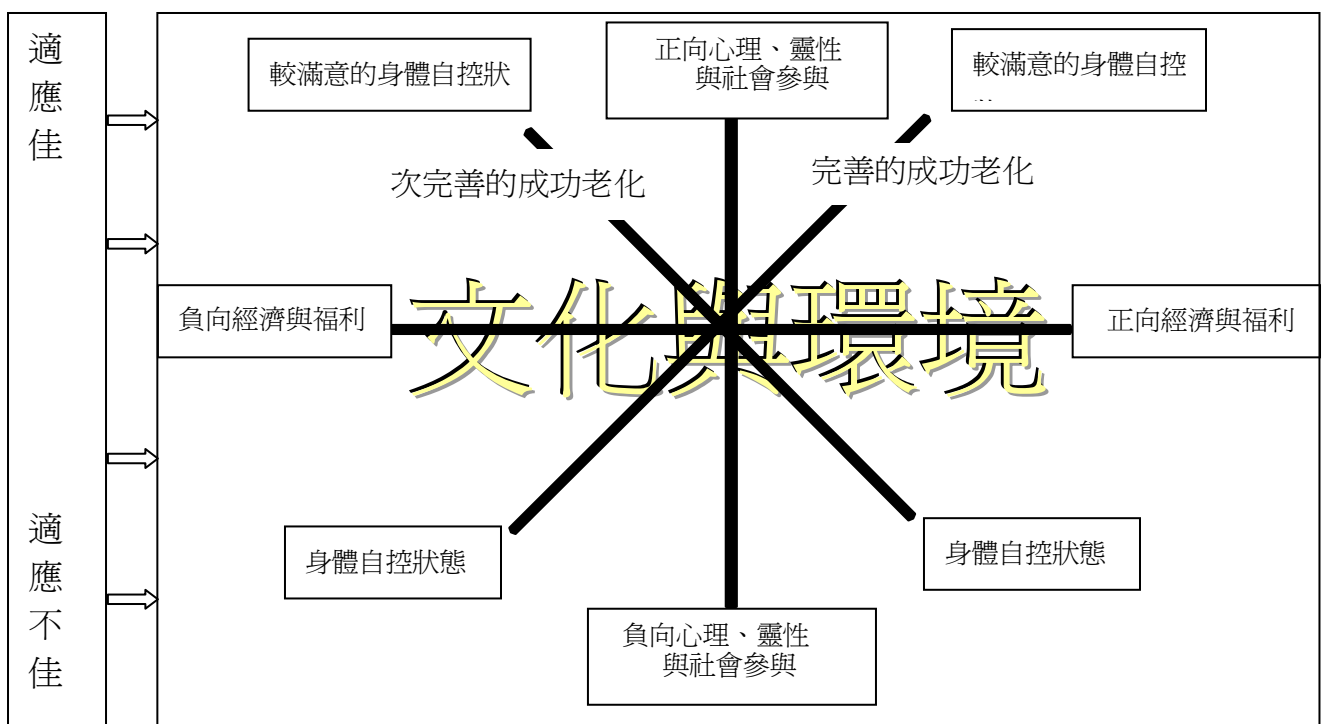


從成功老化的四個理論提出以來，生理、心理、社會、文化、靈性皆是各專業學者對於成功老化的測量指標，然而，究竟何謂成功老化？更甚者，誰來定義成功老化？有關成功老化的內涵、指標依舊眾說紛紜，如何測量成功老化著實受各研究者的喜好與專長左右，不過人們該關心的不應只是鑽研成功老化與否的判定標準為何或界定何謂「成功」，而應認知人

與人間存在著高度異質性，成功老化是一種個人對於功能喪失、老化限制的因應潛能與過程（von Faber et al., 2001）。

因此，筆者認為較適合的成功老化模式首先應秉持三個前提：**(1)**人人皆有成功老化的潛力；**(2)**成功老化是種因應老化限制的連續過程，而非靜止結果；**(3)**尊重個體間異質性，即尊重個人對訂定成功老化目標的想法與選擇意願；再者，個人在面臨既有的限制下，對資源的認知、尋找、運用、檢視、與修正，為能否成功老化的重點，除須向外尋求資源外，也須向內學習認知資源、擁有資源，進而運用資源。於資源運用的過程，需視運用結果檢視是否達到當初所設定之成功老化目標，若無，則須再審視資源與當初目標間是否具有因果性，針對不足之處再進行資源盤點，若因不可逆之因素造成無法取得資源的情形，則再回頭修正成功老化之目標。最後，經上述往返程序，運用既有的資源達到最佳的結果，也就是達到「得」最大化、「失」最小化的經濟型結果。

陳麗幸提出的「成功老化模式圖」與說明：



本模式以假設在同一個文化與環境為前提，中間橫軸(經濟與福利線)以上為理想與較理想的成功老化模式，若文化與環境差異甚大，例如環境屬非常時間或非常地點，戰亂、飢荒等，則本模式可能無法同等適用。除上述文化與經濟兩因子外，本模式沿用目前強調生理、心理、社會參與、靈性四個成功老化所關注的面向，但在生理部分則有鑑於 Rowe 與 Kahn 理論對於身體功能的過於強調而略做修正。筆者認為身體狀態與自控狀態的關係密切，但不一定呈正比。身體因老化而功能下降雖是不可否認的事實，但下降的狀況具有多樣性，如：身體功能下降之程度不同、罹患發生之時間不同、嚴重度與罹患期間長短亦不同等。雖身體功能維繫生活能動度有不同嚴重程度的區分，但藉輔具及自我效能管理的加強，個案本身之自評自控狀態會比原有失能的危害事實來得重要。最後，左側的適應變項，則有賴 SOC 適應模式中三種策略的學習與運用，做為老化損失的預防，以達最適化與安適的目標。

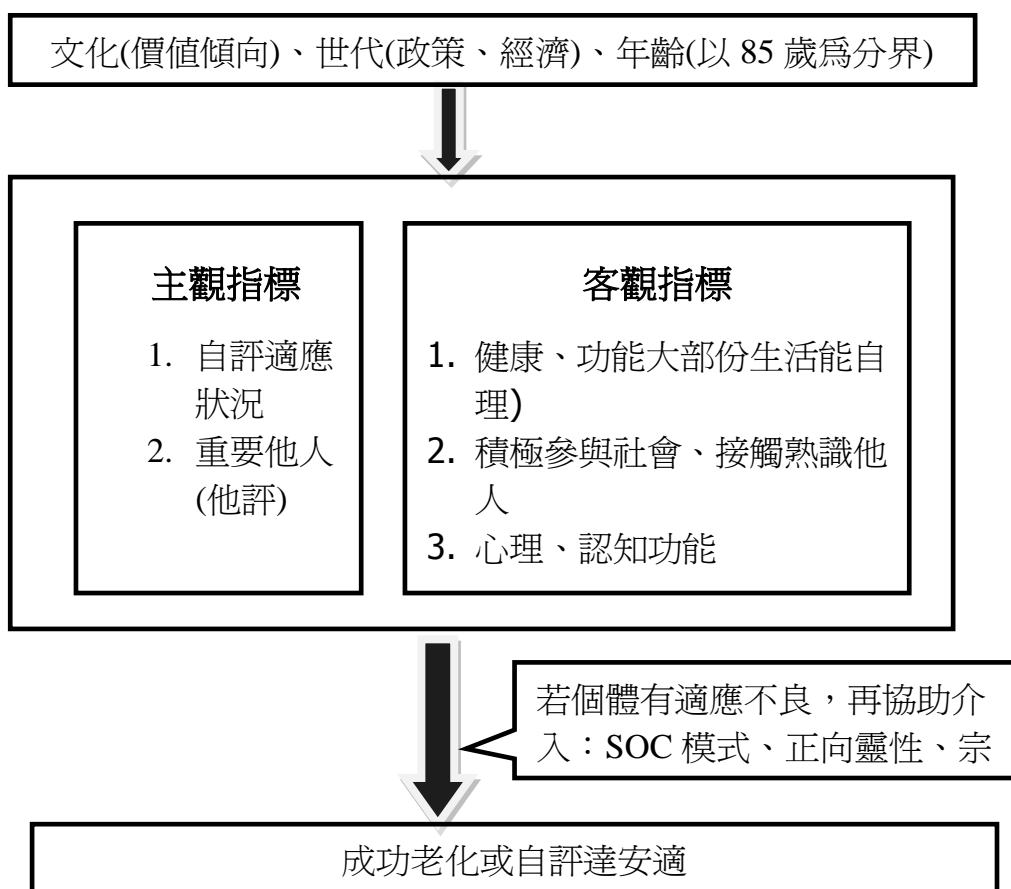
以本模式圖右上象限而言，若能對自我身體狀態之活動狀態滿意或能適應，加上在心理、心靈、與社會方面進行補償與尋求最佳化，相對的，其老年生活的生活品質與滿意度皆會有正向的提升與促進。以較主觀的方面而言，較理想的成功老化模式，唯個案(老人)是問，其自我的評價是成功老化則是。其次，以左上象限為例，當對自我的身體之活動狀態滿意或能適應，而於較差的經濟與福利狀態下，在心理、心靈、與社會方面若也能學習進行補償與尋求最佳化，同樣地，其老年生活的生活品質與滿意度也會有正向的提升與促進，因此，此二象限分別定位為完善的成功老化與次完善的成功老化。

以本模式圖右下象限而言，當對自我身體之活動狀態不滿意、不能適應、或無法自理，加上心理、心靈、與社會方面的學習參與較少或較負向，無法進行補償與尋求最佳化，此時即便有較佳的經濟與福利狀態，但自覺



的老年生活滿意度也會較差，較不具成功老化的特質。反之，以本模式左下象限而言，當對自我身體活動狀態不滿意、不能適應、無法自理，加上心理、心靈、與社會方面的學習參與較少或較負向，無法進行補償與尋求最佳化，同時在經濟與福利也處於缺乏的狀態下，其老年生活滿意度與品質差，亦不具成功老化的特質。

陳泓軒提出的「我的成功老化模式圖」與說明：



較貼近我個人觀點的成功老化模式包括三個階段的指標。首先，考量文化背景與價值傾向會影響一個人對成功老化的態度(Torres, 1999)，所以我覺得在評估個人狀況之前，需要先瞭解個體的文化脈絡與時代背景；另外，由於年齡會讓老年人在身體功能與心理等各方面之整體評估有所差異，而 85 歲進入所謂的第四年齡層，各方面功能會有較明顯的變化，所以我

的成功老化模式以 85 歲作為分界。經第一階段的年齡與文化的考量後，第二階段則進入同時包含主觀與客觀的評估。

我定義的客觀評估乃基於成功老化的三因子模型 (Rowe & Kahn, 1998)來做修正，雖然該模型因較強調健康功能而不盡理想，但不能否認一定程度的身體功能健康的確有助個體適應老年生活，所以在我設計的模型裡仍部分採用這個標準。其中，原三因子理論中的「避免疾病與疾病引起的失能危險因子」則略修為不影響日常生活自理之健康狀態；原三因子理論中的「積極參與社會」因子，則另特別納入「熟識他人」這個不見於現有文獻的因子，因為個體在中年階段除了工作之外可能並無其他積極參與的活動，若以此來評估老年階段的成功與否，在一開始的基準上就不公平了，所以我以接觸熟識他人也算是社會參與的一部分。另，由於心理與生理會互相影響，所以心理健康對個體的生活也占有重要因素，因此也納入本模型。

而在主觀部分，除了採用文獻常見的個體自我評估之外，還增加了重要他人的評估來當作參考。因為當個體在認知上有偏差時，可能會有自評上的偏誤，借助重要他人的評估，應可讓主觀評估的偏誤降低。當上述階段評估完畢，若遇任何適應與介入協助的必要，則再以 SOC 模式(P. Baltes & M. Baltes, 1990)或者正向靈性(Crowther, et. Al, 2002)與宗教(Nakashima, 2007)來協助老年人更趨向成功老化或其自我認定的安適感。

### 參考文獻

Andrews, G., Clark, M., & Luszcz, M. (2002). Successful aging in the Australian longitudinal study of aging: Applying the MacArthur model cross-nationally. *Journal of Social Issues, 58*(4), 749-765.

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from behavioral science* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Bowling, A. (1993). The concepts of successful and positive ageing. *Family Practice, 10*, 449-453.
- Chen, L. K. (2007). *Older Taiwanese women: Learning and successful aging through volunteering*. Unpublished Dissertation, University of Georgia, Athens.
- Chou, K. L., & Chi, I. (2002). Successful aging among the young-old, old-old, and oldest-old Chinese. *International Journal of Aging and Human Development, 54*(1), 1-14.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality, the forgotten factor. *The Gerontologist, 42*(5), 613-620.
- Hsu, Hui-Chuan. (2005). Gender Disparity of Successful Aging in Taiwan. *Journal of Women & Health, 42:1,1 — 21*
- Lamb, V. L., & Myers, G. C. (1999). A comparative study of successful aging in three Asian countries. *Population Research and Policy Review, 18*, 433-449.
- Nakashima, M. (2007). Positive dying in later life: Spiritual resiliency among sixteen hospice patients. *Journal of Religion, spirituality & Aging, 19*(2), 43-66.
- Ohsako, T. (1999). Learning and social participation by senior citizens in Japan: Analysis of major issues from an international perspectives, *How adults learn, Workshop III: Older Adults*.  
<http://www.ed.gov/pubs/HowAdultsLearn/Ohsako.pdf>
- Phelan, E. A., & Larson, E. B. (2002). "Successful aging"—Where next? *Journal of the American Geriatrics Society, 50*(7).
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: Usual and successful. *Science, 237*(4811), 143-149.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433-440.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998a). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 36-52). New York: Random House.

- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998b). Usual aging. Successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 53-58). New York: Random House.
- Strawbridge, W. J., Wallhagen, M. I., & Cohen, R. D. (2002). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *Gerontologist*, 42(6), 727-733.
- Torres, S. (1999). A culturally-relevant theoretical framework for the study of successful ageing. *Ageing and Society*, 19, 33-51.
18. Torres, S. (2001). Understandings of successful ageing in the context of migration: The case of Iranian immigrants in Sweden. *Ageing and Society*, 21, 333-355.
- Torres, S. (2002). Relational values and ideas regarding "successful aging". *Journal of Comparative Family Studies*, 33(3), 417-424.
- Torres, S. (2003). A preliminary empirical test of a culturally-relevant theoretical framework for the study of successful aging. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 18(1), 79-100.
- Torres, S. (2006). Different ways of understanding the construct of successful aging: Iranian immigrants speak about what aging well means to them. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 21, 1-23.
- United Nations. (2002). *Ageing in Asia and the Pacific: Emerging issues and successful practices/Economic and Social Commission for Asia and the Pacific*. New York: United Nations.
- U.S. Census Bureau. (2004-2005). *Statistical Abstract of the United States: 2004-2005*. Washington, D.C.
- von Faber, M., Bootsma-van der Wiel, A., van Exel, E., Gussekloo, J., Lagaay, A. M., van Dongen, E., et al. (2001). Successful aging in the oldest old: Who can be characterized as successfully aged? *Archives of Internal Medicine*, 161(22), 2694-2700.