

東海大學企業管理系  
高階企業經營碩士在職專班  
碩士學位論文

探討未來銀髮族的社會/區的參與活動與  
成功老化

The Relationship Between Level of Social  
Participation and Health Promotion Lifestyle for Senior Citizens

指導教授：周瑛琪 博士

鄧宗禹 博士

研究生：張和燊 撰

中華民國104年06月

# 東海大學企業管理學系 高階企業經營碩士在職專班

張和藥 君所撰碩士論文：

探討未來銀髮族的社區參與及健康老化之關聯性

業經本委員會審議通過

碩士論文口試委員會委員

孫嘉祈

(孫嘉祈)

王熙哲

(王熙哲)

胡次熙

(胡次熙)

指導教授

周瑛琪

(周瑛琪)

指導教授

鄧宗禹

(鄧宗禹)

系主任

許書銘

(許書銘)

中華民國一〇四年六月二十五日

論文名稱：探討未來銀髮族的社會/區的參與活動與成功老化

校所名稱：東海大學企業管理系高階企業經營碩士在職專班

畢業時間：2012年

研究生：張和燊

指導教授：周瑛琪 博士

：鄧宗禹 博士

#### 論文摘要：

本研究主要係以退休後會主動性去參與志工者為研究對象，目的在於了解退休後的主動性參與社會區活動與促進成功老化、健康快樂老化以至圓滿人生的關係，以提供未來退休人員研究參考。為達此一目的，以自製問卷表，親自訪談，內容包含有「個人基本資料」、「以前的經歷」、「參與服務動機」、「身心滿意度」、「未來的期許」等五部份。本次訪問的對象以機構裡服務的志工；有社團法人台中市惠來關懷服務協會（係屬基督教惠來里聚會處）、中華民國血液基金會台中捐血中心、臺中市豐原區豐原國民小學教育志工隊。

研究結論，受訪者對於能夠主動性地去參與社會區服務，而所帶給自己的生活滿意度相當高，在訪問過程中，也感受到他們的樂觀與積極態度，對未來期許自己能夠做的更久並期望有更多人能夠主動性來參與。

關鍵詞：志工、身心滿意度、成功老化、社會參與

Title of Thesis : The Relationship Between Level of Social Participation and Health  
Promotion Lifestyle for Senior Citizens.

Name of Institution : Tunghai University

Executive Master of Business Administration Program

Graduation Time : 06/2015

Student Name : Ho-Shen Chang      Advisor Name : Prof. Ying-Chyi Chou /  
Prof. Walter Den

**Abstract :**

The study mainly in the future after retirement will participate in the initiative to volunteer for the study were . The purpose is to understand the initiative after retirement to participate in social activities and promote successful aging area, as well as a successful relationship healthy and happy aging life, to provide future retirees research.

To achieve this purpose, do self-questionnaires and personal interviews, content contains "basic personal information", "previous experience", "participating motivation", "physical and mental satisfaction," "future expectations", five parts etc.

Research findings, respondents' initiative to be able to participate in community service area, and are to bring their own life satisfaction is very high, in the course of the visit, but also feel their optimism and a positive attitude about the future hopes he can do the longer and expect to have more people able to participate in the initiative..

Key words: volunteering, physical and mental satisfaction, successful aging, Social  
Participation

# 目錄

中文摘要	I
英文摘要	II
目錄	III
表目錄	IV
圖目錄	V
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 台灣人口老化趨勢	4
第三節 研究動機及目的	6
第貳章 文獻探討	20
第一節 志工與義工的定義	20
第二節 社區關懷據點	21
第三節 老人長期照顧	21
第四節 社會參與	22
第五節 成功老化	23
第六節 生活滿意度	25
第參章 機構介紹及個案訪談	27
第一節 機構介紹	27
第二節 研究流程及研究架構	29
第三節 個案訪談	31
第四節 小結	39
第肆章 結論與建議	42
第一節 結論	43
第二節 建議	44
第三節 研究限制	46
參考文獻	48
一、中文參考文獻	48
二、英文參考文獻	50

## 表目錄

表 3-1 個案 1 台中市惠來關懷服務協會.....	31
表 3-2 個案 2 中華民國血液基金會台中捐血中心.....	31
表 3-3 個案 3 豐原國小志工大隊.....	31



## 圖目錄

圖 3-1 研究流程圖.....	29
圖 3-2 研究架構.....	30



# 第壹章 緒論

## 第一節 研究背景

有鑑於台灣人口的老化人口數及老化的速度逐年增加，已經是被聯合國列屬於老人國度了。而這幾年來也發現，不管他們當時是退休是出於自願性的退休計劃，還是非自願性地被迫離開職場，其退休的年齡，有往下提早的趨勢。隨著社會的進步、經濟繁榮、再加上醫療科技的發達、及保健營養衛生保健日益受到重視，使得國人在健康、醫療上得到很大的改善，進而降低死亡率，讓人們的壽命得以延長；又併隨著國民生育率逐年下降，導致人口結構產生重大的變化，使得老年人口急速增加，高齡化社會遂成為世界各國共同發展的趨勢。

人口的快速老化，提醒著我們應該更加關注高齡者的生活品質，及如何使高齡者妥善因應老化及面對更長的人生，值得政府及民間各界持續地投入與關切，目前台灣地區對於老人的健康問題，已於民國 84 年開辦全民健康保險，可使得老人的醫療照顧得到解決，而經濟安全問題則可從中低收入戶老人生活津貼，以及國民年金制度中獲得抒解，但對於退休後的生活問題，乃肇於中國人對老人價值的看法；中國人的價值在於養老、尊老，當中強調「頤養天年」、「含飴弄孫」及「退隱山林」雖然是很好美德，卻隱含著有期待老人退出社會，自己也是如是想，開始依賴家人或家庭，如此不但會加速老人的生理老化，同時也浪費了老人以往寶貴的經驗及提供未來對社會的人力資源貢獻。

因此政府也了解問題所在，也積極地在規劃；於各地區，有提供了社區照顧關懷據點，以提供當地地區的退休人員得以有處所來活動；而在針對失能者及其家庭這方面，於 2015 年 6 月 4 日，通過行政院所規劃的「長期照顧保險法的草案」，能夠提供失能者的照護給付，得以減輕家庭的照顧壓力，目前最快在民國

一零七年即可上路，政府官員們也希望能快速三讀通過，以因應未來台灣的老年人口所帶來的問題與衝擊。

在這次的訪談中，也發現到許多人在退休前，並未能或及時地，真正做好退休後的生活規劃。而在台灣對於一般民眾的退休的生活，大都好像，無意識地就遵照著以前父輩的模式來進行；剛開始，會先在家裡看看報紙，看看電視，休息個大半月，然後慢慢再與朋友相約，在動態上就有，參加旅行團去旅遊，去打打球、爬爬山、拍拍照、游泳等等。在靜態上，就是看書，聽音樂，打牌，寫字，種種花、草，水果或幫忙照顧孫子等等之類。

其實真的能夠長期過這樣的日子，能夠輕鬆自在又悠閒地過著自己想要的退休人生—健康、快樂的老年生活，在現在的生活裡，也應該算是非常幸福了。

而對於未來計畫，也容易慣性地依照以往的經驗去做。認真地好像未來老年生活就如自己彩繪一樣，畫得一片夕陽無限好，又有彩霞映滿天的美麗黃昏歲月，計劃出完美的未來藍圖而微笑著。

但環顧我們自己身邊的親朋、好友們！他們真的都能如此快樂又健康地生活到終老結束嗎？從電視的報導，報章雜誌的刊出，我們不也常常看到周遭的一些不幸的現實遭遇嗎？難道沒有看到許多人當在面對自己或家人老化所產生的問題時，其內心及表情，常會因為無知與無奈而顯得很無助嗎？連帶家庭、醫院的往返裡，藥物的使用頻繁，也造成社會、國家很沉重的負擔及危機。

綜合以上的一些問題，我們仔細想想，會發現有一個嚴重的生命盲點，就是大都數人都不願意主動性地去談論「它」；就是面對「老化及死亡」的這議題。這或許對中國人來說，是一個很忌諱的問題，所以往往到最後就會選擇刻意地去迴避，也不想提早去探討它！

但倘若拋開，不重視、不坦然面對這問題，難道它就不會來嗎？它會不聲不

響的溜走嗎！那也只能說是一種駝鳥心態，不想面對。這或許也是自己在心裡上有以前種種工作所帶來的生活壓力，而對未來美好生活渴望的一種心理反差。

對未來的憧憬的祈求，自我希望感覺良好的理想。想像自己未來的生活，都是在健康、無病的理想狀態之下，過著幸福快樂的美麗新世界。

有人問南懷瑾大師人生的價值是甚麼，他半開玩笑的說：「人啊！都是莫名其妙的來，無可奈何的過，又不知所以然的死去。」，這樣做了一輩子的人。而我們每一個人的生命，終將會在人生的「老」與「病」這兩個階段稍稍地做不相等的停留啊！其產生的問題才是我們個人、家庭、社會、國家的棘手大問題！

倘若未來我們未能將「會老化」的這一個狀況，思考進去所做的退休生活規劃裡，在未來生活上，這將會是一件非常嚴重的問題，因為當一旦發生「身體生病了」，那先前自己所規劃的種種美好人生，不管是動態或靜態的活動，幾乎可以說已經去掉大半部分活動甚至停止了。所以我們不得不重視及正視這個問題！

我們是需要學習，試著從自己父、母親身上的種種發生，來看看自己的基因，未來是否也是在那一方面，會較容易出現那樣的問題！學習從繽紛網路上所獲得的一些資訊，綜觀整個社會大環境的變遷及污染，將來或已經給人類帶來了威脅與疾病！我們為了要能夠享受自己以前所打拼努力的成果，以及退休後，能夠真正享有成功老化，享受幸福、健康又快樂的生活，那我們就不能等閒坐視，要有所行動了！

從目前政府正積極地在籌劃長照的計劃中，就不難了解。這問題若放在家庭，會因為未做事前的準備，就容易造成其他家裡成員的生活困擾及壓力，甚至拖垮經濟。所以我們在未來的生活規劃裡，必須將「會老化」的這個重要因素放進去思考，也才能成功地達到自己想要的健康又快樂的後半人生。

我們要如何做才能讓未來退休的銀髮族都能夠真正的成功快樂健康的老化

呢？本論文就是想探討這個人生後半段的大哉問？

根據內政部最新統計顯示，台灣人口老化持續創新高。截至去年 103 年底，台灣 65 歲以上老人所占比率達 11.2%，老化指數更高達 76%，近十年來增加了 32 個百分點。與亞洲國家相較，台灣人口老化指數僅次日本，比南韓、中國大陸和新加坡都高。

行政院政務委員薛承泰受訪分析，戰後嬰兒潮進入 65 歲將在 2016 年湧現。台灣的戰後嬰兒潮始於 1949 至 1964 年之間，未來如果不能調整人口或移民政策，2016 年開始，台灣將加速高齡化，速度超過經濟合作發展組織（OECD）國家，甚至在 2018 年，死亡人口數首度超過出生人口數，呈現人口負成長。薛承泰表示，依人口發展趨勢，台灣的退休年金改革已經太晚，而且愈晚愈難改革；實施催生、催婚措施，或引入外國白領勞工等移民政策，可減緩老化速度。

按縣市別分析，老化指數最高的是嘉義縣，高達 127.68%、其次是澎湖縣的 113.61%、第三是雲林縣 110.1%。最年輕縣市，分別為桃園縣 51.11%、新竹市 51.9%、台中市 56.4%。以台灣各地區比較，金馬離島、東部地區是老化最嚴重的地區，老化指數分別為 94.45%、94.18%；北部、中部地區老化較低，分別為 69.14%及 75.28%，人口相對其他地方較顯年輕。

## 第二節 台灣人口老化趨勢

我國總人口於短期內仍呈正成長趨勢，依據低推計最早於 108 年達最高峰 2,352 萬人，高推計最晚於 115 年達最高峰 2,365 萬人，約 5 至 12 年間開始轉呈負成長趨勢，顯示未來十數年間人口總量差異並不大，然而，人口結構已明顯轉呈高齡化結構，對社會資源之分配及影響不容小覷。

- 一. 人口少子化：依據生育率高、中、低假設下之人口推計結果，若國人生育水準能及早達成穩定或甚至可逐漸回升達高推計 1.4 人之情況下，人口零成長將可較中推計 1.1 人晚 5 年發生，人口結構轉型的速度將愈能緩和，使我國能有更足夠時間逐步調整相關措施，因此，鼓勵生育相關措施仍應持續優先推動。
- 二. 人口高齡化：隨著國人平均壽命的延長，我國在 82 年 65 歲以上人口占總人口比率即超過 7% 成為高齡化 (ageing) 社會，由於戰後嬰兒潮世代陸續成為 65 歲以上人口，103 至 114 年將為我國高齡人口成長最快速期間，推估此比率在 107 年將超過 14% 成為高齡 (aged) 社會，於 114 年達 20% 成為超高齡 (super-aged) 社會；惟平均餘命的延長，並不代表健康餘命延長，高齡者生理機能退化及慢性疾病增加實難避免，未來不健康及失能人口以及所需健保醫療照護費用，預期亦將快速增加。因此，未來如何促進高齡者健康，並提升高齡者技能水準，使其能活躍老化 (Active Ageing)，甚至達到有生產力之老化 (Productive Ageing)，營造友善高齡環境，應為政策推動重點。
- 三. 工作年齡人口減少：隨著少子化及高齡化趨勢，15 至 64 歲工作年齡人口占總人口比率已於 101 年達最高峰 74.2% 開始下降，人數亦將於 105 年達 1,730 萬人開始遞減；再加上國人勞動參與情形呈晚入早出，及工作年齡人口亦呈高齡化之現象，勞動力供給亦將相對緊縮。因此，為因應勞動市場人力短缺及老化的問題，宜持續建構合宜勞動環境，並擴大勞動供給來源，提升勞動者專業技術能力。人口少子化、高齡化及工作年齡人口減少已是目前全球大部分國家所共同面

臨的問題。

為因應此一人口結構變遷趨勢，近年來政府除持續依最新人口發展情勢，滾動檢討修正「人口政策綱領」及「人口政策白皮書」外，並於 101 年將部會層級之「人口政策委員會」提升至行政院層級，顯示政府對人口議題的重視。此外，各部會亦已針對人口結構變遷可能衍生之政策挑戰，就產業政策、就業政策、外勞政策、移民政策、教育政策、留學政策、退休制度、老年經濟保障制度及醫療照護制度等等，進行更全面且前瞻之檢視，並預為規劃研提因應對策，未來應逐步落實推動，以提升國人生活品質，並維持國家經社穩健發展。「扶老比」節節升高，老人照顧需求增溫，社會學裡所謂的「扶老比」，指的是 15 歲到 64 歲之間具備生產力的人口，相對於 65 歲以上的退休人口的比率。根據行政院衛生署國民健康局資料，台灣扶老比在民國 100 年時為七比一，民國 110 年將降為四比一，民國 127 年更將急遽升至二比一，也就是說，屆時每兩個勞動人口，就要扶養一個老人。「扶老比」升高所衍生的問題，不僅在於經濟上，而是整個社會多個層面的挑戰。老吾老居家照顧的成立，則是希望能在人口老化這個既大且深的複雜議題上，略盡自己的棉薄之力，讓長輩享有專業的居家照顧服務，也為晚輩分擔一些照顧責任與心理壓力。

### 第三節 研究動機及目的

研究此論文，其動機背景，要開始於去年十、十一月份時，因父、母親生病，接連住院。而在照顧他們的那些日子裡，在醫院發現了一群身穿制式背心的志工，他們臉上總是掛著笑容穿梭在醫院的每一個樓層，協助須要幫助的人。

而這些志工同仁們，雖然頭髮大都有些斑白，身軀也佝僂微彎，但看到他們的行動力，個個都展現出精神奕奕，說話也鏗鏘有力，態度愉悅和順，認真地來協助解說或引導須要幫助的人。甚至你也會發現到，在他們下班時，手上也是擰著大包、小包的藥包離開醫院，但從他們的臉上笑容你必能感受他們，今天又是開心的一天，而分別道珍重再見。

反觀在醫院裡的一些病患，不管當年他們是如何或怎樣的退休、離開了他們的職場，一旦生病了，從他們的身體反應、面部表情上，容易感受到他們的身心是沮喪萎靡，懶得動，不想動，意興闌珊。倘若在往返醫院的次數若變多了或是久病未能好轉，或是又有其它毛病感染併發時，可以感受到他們的內心，充滿著沮喪、憂鬱、無助又祈望，整個身、心、靈方面，很快地呈現出衰老的狀態。這樣的情況，長期下來，除了病人本身的身心狀態就會處在於一個惡性的循環中，而另一方面，也會造成一些嚴重的狀況產生，即打亂了家人的原本生活作習及在照顧上的壓力。

觀察到這兩組族群，雖然同樣都是年齡相仿的退休銀髮一族，為何在行動力的意願表現上（主動性與被動性），竟然會有如此大的差異。人類的行動力的意願表現，所牽涉的層次及面向原本就複雜很多，有原本自己的個性一面，有對人生社會的不同價值觀，有對健康的認知深淺不同，有對未來生涯的不同規劃等等，多面向的複雜交叉相互影響於行動意願上的表現。

此事，讓我很好奇地想去探究，這樣有著相同年代的成長背景的人們（即對社會區參與的主動性的人與被動性的人），為何會在日後的生活行動力上，造成如此的大不同呢？而在這每個人的生命路途上，面對生老病死的相同問題時，我們如何能夠做些稍稍的改變而能夠讓人生的後段生活更具有意義，積極地成功老化呢？

探討對社會區參與主動性的人（如做志工），或許在過去的某一個階段裡，因一些人、事、物的重大發生，而有所感動。也因為對那些人、事、物的感動且又認為這些行為表現（對社會區參與的主動性）帶給自己有一種社會責任及義務，作了又能讓自己感到成就感及心滿意足。如此內心（願力）的思維，也就影響了自己日後能夠繼續持續下去的原動力。

從問題的背景中可以看出，主動參與社會區活動已是當前老人議題的趨勢。在九十四年的「加強老人安養服務方案」中，更具體明白地將「促進老人社會參與」當做方案的目標之一，由此可知，高齡者的社會參與已逐漸受到重視，需要學術研究對其進行更多、更深入的探討。

雖然每個人最後終將一死，但在人生死前的最後二個階段（老與病），都希望自己能夠成功老化，健康老化，快樂老化，減少病痛發生率，並提高退休後老年的生活滿意度，有尊嚴地老去。

基於上述的問題背景及研究動機，研究者提出「未來銀髮族的主動性參與社會區活動與成功老化、健康快樂老化關係之研究」，旨在對台灣未來退休的高齡者能因主動性地去參與社會區的活動，得以讓自己成功老化、健康快樂的老化有個深入的瞭解，並期能以研究結果對未來退休銀髮族能夠提升其生命的滿意度而有所貢獻。具體而言，本研究目的如下：

第一：瞭解提高退休者主動去參與社會區的活動與成功老化的情形。

第二：探討影響退休者參與社會區活動的因素。

第三：根據研究結果，提出具體可行的建議，供未來銀髮族、退休人員、相關機構及老人福利政策制定者作為參考。

根據研究的目的，研究者提出研究欲討論的問題，包括下列各項：

第一：甚麼樣的動力可以讓未來退休者提高主動性去參與社會區的活動？

研究中我們將分別由宗教的信仰、圓夢、回饋社會、初級的利己行為討論之。

第二：影響退休者參與社會區活動的因素為何？（參與服務及參與活動）

研究中我們分別由時間、健康等角度切入討論。

第三：如何讓未來銀髮族、退休人員能藉由主動參與社會區活動，而能夠成功老化達到健康又快樂的圓滿人生？（利己—利他—利己）

研究中我們將分別由在政府、台灣社區關懷的據點、在社會的團體需要志/義工的狀況等議題分析之。

一、甚麼樣的動力可以讓未來退休者提高主動性去參與社會區的活動？

研究中我們將分別由宗教的信仰、圓夢、回饋社會、初級的利己行為討論之。

（一）、宗教的信仰：

因宗教信仰對生理健康的影響為：日常生活的作息規律化；積極奉獻促進身體的活動量；改變飲食的習慣與加強對病痛的承受力。

心理調適的影響方面有：以宗教淨化心靈，轉化負面情緒，以信仰強化意志，激發潛能與精神力量，緩和生理的痛苦，滿足安全需求，勇於挑戰生活逆境與坦然面對死亡的恐懼。

在社會生活影響方面：宗教信仰與宗教團體提供退休老人一個人際互動的平臺，擴大其生活空間，促進交流與參與感，建立友誼，互相扶持，提供志願服務的管道，發展替代性角色，讓退休老人重新找到新的角色與生活重心，對退休後角色的轉換與喪失所帶來的不安與壓力，有正面的穩定作用，幫助其退休後的社會生活之適應。宗教信仰也給退休老人創造學

習的空間，讓他們有機會學習宗教的課程，並珍惜有限的時間，努力不懈的充實自己，以提高對該宗教教義的理解，從而豐富了退休的生活與生命的意義。在現今充滿功利主義詭譎社會裡，且又有天災人禍，不斷地在各國各地上演發生，經常讓人看了觸目驚心。而宗教的信仰，往往是能讓大部份人類的心靈獲得平靜安寧的一盞明燈及歸依。

台灣是一個很特殊的寶島，因宗教的信仰自由，能夠包容很多不同的宗教團體的存在，可以讓每個人各自信奉追隨。所以從小在一般的台灣家庭，所信奉的大都是佛教、道教融合在一起；坊間有寺廟、有宮堂；有雙手合十參拜、有拿香祭奠。在早期我們台灣民俗裡，人們所參與的社會區活動，大都是跟祭拜祭鬼神有關的群體活動，如迎轎、作醮、法會、進香等等，而這樣的團體活動，關係到許多台灣人民的習性及複雜的心理行為的活動。而會去主動參與活動的目的？大都是為家人、為自己祈福，求神明保佑，身體健康、事業順利賺大錢，偶而順便想到這社會、國家，能夠風調雨順、國泰民安。

這樣的行為比較偏向利己的主動性思維（因為能從神明那裡祈求到平安，又是延習於父輩的傳統禮教，也不可違背）。在現今台灣的內部，政黨的鬥爭，經濟的衰退，世界性的競爭，年輕世代的接手不易，再加一些的上天災人禍，造成台灣人民心裡的痛苦指數增高。所以人們習慣也就直接寄託於宗教的信仰，以求得內心的平順與心安。而這些年來，宗教團體他們也因應了人心，與時俱進，倡導入世的精神，所以可以看到整個台灣的宗教團體的大活絡。這現象，也使得國外人士感覺到宗教幾乎覆蓋了整個台灣，且還富可敵國，快要變成宗教來治國了，這是蠻有趣的宗教心理行為學。

幾個台灣及世界的重大事件發生裡，又不可否認的，宗教的行善活動卻也及時地有效率地迅速抵達現場來協助救災及救助，其行動力可說是遍及台灣各鄉、鎮，甚至到全世界。所以讓我們非常肯定宗教的信仰力量，它確實能夠促使我們主動性的去參與社會區的服務。也因服務為快樂之本，從別人所回報的感謝與笑容裡，又給予了自己更多的信心，存在的價值及被肯定、被須要的成就感。這些寶貴的資糧，就是讓自己能夠繼續參與社會區的服務活動的最佳原動力。

## (二)、圓夢—回饋社會

在非宗教信仰的參與社會區活動的主動性裡，這圓夢是一個屬於非常難得的心裡活動及崇高的行為。取之於社會，用之於社會，最後能夠感恩並回饋於社會。而會去做回饋社會的意願，大都來自於從小的教育，個人的主觀觀念及價值觀的認定。也因為這樣的行為，讓自己在退休後的生活依然有目標，可以將自己過去所學所得去貢獻去服務，使得身心感到愉快又有意義。

## (三)、初級的利己行為：

不管有、無宗教信仰，人類的最基本的行為目的論，大都是出於能夠利己的行為。諺語：「人不為己天誅地滅」。

而會有利他的精神，是經過教化、教育後，智慧開啟而昇華的另一種行為。目前我所探討的是會主動去參與社會區活動的情況，有些是有做功德福報的思維，有些是這樣的付出，可以認識更多人增加各種人脈以利自己或家人未來以應不時之需，有些是可以去找些人聊天來度時間的想法，有些去是可能去政府所提供的社區關懷據點那裡，因那裡有提供運動器材可以運動健身等等，不同形式的利己思維行動。

## 二、影響未來退休者參與社會區活動的因素為何？（參與服務及參與活動）

影響個人背景變項，包括：年齡、教育程度、婚姻狀況、自覺健康狀況、時間安排、經濟狀況及工作類型。本文就以時間上及健康的二大問題來探討。

（一）、時間問題：所聽到的說法，大都是沒有時間。為何沒時間，因為現在比退休前還忙。忙甚麼？忙著安排出國旅遊，忙著帶孫子，忙著安排健身體檢，忙著安排打球，忙著安排打牌、麻將，忙著種花草、水果，等等，真的安排豐富多到沒時間。

（二）、健康問題：因身體的健康問題，很容易直接衝擊到參與的行動意願，在心理上認為自己身體老化不行了，還須要他人的協助照顧服務！若會去參與服務與活動的，大都是朋友約了，不好意思拒絕，去看看。但真的沒時間嗎！發現大都是在退休前沒有好好規劃退休後的生活安排。才會感覺到似乎每天有很多事情要做但事實，並非如此。其實這些問題的重點，出在於沒有真正的目標。

因為退休前的目標相當明確，不管你是董事長或一般工作者，其職業都非常明顯，工作內容也因日積月累非常清楚；工作是為了養家活口，買房、買車、儲蓄，完成中國人所謂的「五子登科」。對於退休前所要領的金錢，或是事業的接班完成，也都有長期的、清晰的盤算與作為。感覺已經完成人生的責任與義務；而往往忽略人生的後半場，更需要去經營的。

前述所提的種種項目是目標，那試問，就如我們先前所提到的，能夠讓我們持續做這些事情的原動力是甚麼？從這些項目，看不到有非物質性的心靈真正長久的滿足！它們可以讓我們有被感動的東西嗎！有讓

我們感到被需要的存在價值嗎！有讓我們因助人而沒有報酬的心靈愉悅嗎！有因為我們的付出，而有被社會肯定認同嗎！

探討退休者，如何面對未來自己老化時的無知無奈無助的恐懼！老一輩的常說：老來要有三寶；老本、老伴、老友。而現代人，為了讓自己老化的速度減緩及減少病痛的發生，並期盼未來的生活，能夠真正的成功老化、健康老化，達到優質的生活滿意度而快樂終老。應該再加上主動性的社會區的參與，如志工或義工。因為這些的工作，並非因報酬所得而做。會去做的，會持續再做的，大都是在工作上的教學相長，可以免去無知；在工作上的被需要的存在價值與助人最樂的心態，可以免去無奈；在工作上的人際關係的增長，可以免去無助。其所獲得的滿足，不再像以前的金錢物質的多寡所帶來的喜憂無常。而有了主動性的社會區的參與，長期的服務下來，最後也會變成一種使命，照亮別人也光輝了自己，其實這樣反過來更能真正地保護了先前所提的老年三本。

### 三、如何讓未來銀髮族、退休人員能藉由主動參與社會區活動，而能夠成功老化達到健康又快樂的圓滿人生？（利己—利他—利己）

隨著老年依賴人口比率的增加，老人支持服務需求量也隨之增加，然而社會變遷，現今家庭結構與功能的轉變，大家庭、折衷家庭的居住模式已大為減少，使得原本的老年人口家庭支持系統受到衝擊，促使政府及社會需要重新思考老人社會支持服務的問題。老年人口的社會支持係指提供給老人的廣泛性支持，家庭支持系統屬於社會支持網絡的一部分，是非正式的社會支持系統，以親屬、朋友和鄰居為主，奠基在血緣、婚姻或友情的關係上；正式的社會支持系統包含政治和經濟制度、政府服務組織與民間團體，其運作

依循制度，強調以知識與技術來提供服務（曾瑾，2004）。

人口快速老化，提醒著我們應該更加關注高齡者的生活品質，如何使高齡者妥善因應老化及面對更長的人生，值得我們政府及民間團體及各界人士來持續地關切。為了高齡者的生活境況與生活品質，聯合國與 1991 年頒佈了『聯合國關懷老人原則』（United Nations Principles for Older Persons），並將 1999 年訂為「國際老人年」（International Year of Older Persons.IYOP）（吳明列，1999）。在「聯合國關懷老人原則」中共包含十八項原則，將其歸納可分成獨立、參與、照料、自我實現與尊嚴等五大層面。

從這些層面可明顯看出，要提升老人的生活品質，除了要去維持個人自立及獲得照料外，更應進一步增進其社會參與，促進自我實現，維持老年應有的尊嚴與公平對待（呂寶靜，1998）。

老化是整個人類社會的共同現象（Harris，1998），而臺灣人口老化問題，近年來也倍受重視，截至 2009 年底，我國老人人口已有 245 萬 7 千多人，佔總人口的 10.63%（內政部社會司，2009），而根據行政院經建會的推估，至民國 120 年（西元 2031），臺灣老年人口將達 24.62%，如何因應快速高齡化接踵而來的問題，正是臺灣現階段面臨的重要課題。

目前世界主要國家的老人照護政策，均以「在地老化」（aging in place）為最高指導原則，認為老人應在其生活的社區中自然老化，以維持老人自主、自尊、隱私的生活品質（吳淑瓊、莊坤洋，2001）。「在地老化」為我國長期照顧政策發展之目標，避免世界主要工業化國家大量發展機構服務所導致之過度機構化之缺點，降低照護成本，讓有照護需求的民眾能延長留在家庭與社區中的時間，保有尊嚴而獨立自主的生活（詹火生、林青璇，2002）。

依據內政部 2005 年針對 65 歲以上老人的「生活狀況調查」發現，約

70%的老人認為最理想的養老居住方式是與子女同住或隔鄰而居，由此可發現大部分老人還是希望可以不與家庭分離，待在自己熟悉的社區與生活環境接受照護。

其他相關研究也顯示，老年人大多數生活活動是在家中與社區裡；然而，隨著家庭功能的式微也促使公、私部門開始重視社區功能的重要性。台灣也參考了國外的社區照顧經驗，各縣市政府極力倡導推行社區照顧，期望能經由政府的推動而建立完整的體制，推行了許多相關的計畫案，例如：行政院於 2005 年通過的「六星計畫-社區照顧關懷據點計畫」、2007 年通過的「長期照顧十年計畫」，目的在於建構更完備的社區照顧制度，協助老人可以在熟悉的環境生活，並延緩進入照護機構的時間，有效運用與整合社區資源，針對社區工作提出整合性計畫，以落實老人福利法所訂定之全人照顧、在地老化之精神，也讓台灣在社區照顧史上展開新的一頁。

行政院 2005 年的健康社區六星計畫，針對社區工作提出一個整合性的計畫，以產業發展、社福醫療、社區治安、人文教育、環境景觀、環保生態等六大面向作為社區評量指標，同時為促進社區健全多元發展，依社區所提出之發展目標及配套需求，整合政府目前相關部會既有計畫資源，分期分階段予以輔導，協助社區發展，其中「社區照顧關懷據點」的設置便是該計畫的落實，以長期照顧社區營造之基本精神，由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。在這樣的概念下，政府所推行的社區照顧關懷據點計畫，是否能發揮永續經營、符合在地需求，有效提供社區老人所需服務，促使老人可以健康的在家庭、社區中生活，則需檢視社區對老人是否具備高度的關懷？社區領導幹部是否有行動力以及多元經營理念？是否能具有連結社區人力與物力或照護資

源？是否具有彈性且多元化的服務方案？以及是否具有完善與充足的財務規劃與管理制度等相關關鍵因素（內政部，2007；黃松林，2007）。

現在因為健康的資訊豐富及醫療的健全，使得具有身心機能健康仍能獨立自主生活的老年族群（即成功老化），越來越佔高齡人口比例的多數。所以本研究的目的，就是希望將社會原本對於老化所抱持舊的觀念與態度，能夠從新由正面來思考及如何實施，即是從「傳統消極的治療醫學理念」轉換到「現代積極的預防醫學」的思考模式，譬如從生理、心理、社會層面等廣義的角度切入「健康」的定義，從生物醫學研究、提升高齡者個人日常保健的觀念或持續參加社會活動等策略的推動，以達「健康促進」（health promotion）的目的，讓高齡者活得健康、活得快樂、確保生活品質等。

（一）、在政府方面：

台灣自 1960 年代開始推動的社區發展（community development）工作，其概念主要來自聯合國。考量當時的時空背景，社區發展工作並非僅是聯合國所倡導，它是二次世界大戰後的一股國際思潮，包括美國在 1950 年代為了防止共產主義漫延所推動的國際援助，例如和平工作團（Peace Corps）等計畫，透過國際發展署（AID）提供資金以及技術援助給 30 個國家，目的在於改善各地區的生活狀況與態度，以對抗共產主義的宣傳與影響（Rothman，1999：37）。

其次，則是歐洲列強對於殖民地的社會控制「大眾教育」（mass education），它常被視為是社區發展的開端，並影響美國及聯合國所推動的各項社區發展工作，後來因為名稱容易受到誤解，因而在 1948 年改為社區發展（此名詞至今仍受到英國與歐洲國家之大量運用，但意義已較為

不同)，依照當時英國官方文件整理可發現，此時社區發展的意義有些強調的是物質面的進步，有些則認為它是一種運動，或廣義地被當成是行政的一個層面（Colonial Office，1957：2-3），相關的工作內容與項目包括推行識字教育，以及透過地方自助方式，提升農業、健康與社會服務（Midgly，1986：17）。

（二）、目前在台灣社區關懷的據點現況：

衛福部表示，行政院早在民國 94 年 4 月 14 日核定「台灣健康社區六星計畫」，內政部又於民國 95 年 1 月 9 日，頒佈「建立社區照顧關懷據點實施計畫」。自民國 94 年開辦至民國 102 年 9 月，全台灣已設置 1,835 個據點，逾 20 萬餘長者受惠（衛生部，2013）。-而於民國 100 年至 102 年間，該部補助辦理社區照顧關懷據點經費計 7 億 899 萬餘元，各直轄市、縣市政府則配合編列相關獎補助費（如評鑑獎勵金、食材費等）。另有關長者受服務滿意程度調查，無論是關懷訪視、電話問安、餐飲服務或健康促進等方面，均高達 98% 以上。104 年 1 月 29 日在「社區照顧關懷據點現況與檢討」的報告裡，將「為老人找依靠」當作是行政院的施政主軸之一，面對高齡化社會，過去焦點偏重失能長者的照顧，這部分是優先中的優先，已建立許多照護措施，將繼續辦理。但針對超過 80% 的健康及亞健康具活動力狀況長者，也應該加強照顧，因此，政府鼓勵建立社區照顧關懷據點，目前已有 1,969 個據點，預計年底可以超過 2,000 個據點。

要瞭解關懷據點的運作模式，需要去結合社區的生態，由許多退休的鄰里長及志工共同成立，秉持「由幼老照顧老老」的精神，並透過自助及政府部分補助運作，讓人感受到臺灣人的活力。服務據點透過在地、樂學、活力、智慧及健康等方向發展，發揮照護長者功能，可降低長者失能情形，

對高齡化問題有所幫助。另外藉整合在地組織與企業，來提升據點的服務量能與品質，並落實政府「為老人找依靠」的施政主軸。

此外，將各據點訊息利用各種媒體管道廣為周知，尤其是有故事性的訊息，除讓有需要的人容易尋求服務，也讓社區中有能力、有意願、可投入這方面工作的民間社團，共同投入創意與活力，把關懷照顧老人的工作做得更好。

另外，依據內政部社會司「建立社區照顧關懷據點實施計畫」，未來三年將在全台灣設置兩千個社區關懷據點，提供老人照顧社區化之預防照顧，這些據點將提供關懷訪視、點化問安、諮詢及轉介服務、餐飲服務、健康促進等多元服務。台灣老人社區照顧現況，目前，地方政府的老人社區照顧屬於長期照顧的一環。各地方政府皆設有長期照護管理中心，65歲以上無自我照顧能力者是其重要服務對象。

### (三)、在社會的團體需要並可以參與志/義工的工作：

有財團法人的基金會；如各地的家扶中心，捐血中心，醫院；還有宗教團體：如教會、寺廟、宮堂；還有政府機關，學校等。其大部份的工作有：協助引導、諮詢、整理、清潔、心理輔導、伴讀、說故事、維持交通安全、秩序、接聽電話、幫忙量血糖、血壓、心跳、使用運動器材、送暖、送便當。

綜合以上政府與社會團體，每年的種種投入的人力、物力、財力與管理，其所費不貲。本研究，就是想提供正確的如何健康老化的認知與如何成功老化的積極態度，能夠讓未來退休的人員都能主動性地早早投入參與社會區的志/義工的活動；也期望藉由能提升自己生活滿意度的利己精神，

再主動去參與社會區服務從表面服務他人的利他的精神而其實是反饋自己，達到真正成功老化、健康老化的利己的快樂生活，達到最後圓滿人生，也能降低或減少各單位、地方政府、中央政府的人力、物力的龐大支出。



## 第貳章 文獻探討

### 第一節 志工與義工的定義

#### 一、志工

志工全稱為志願服務工作者。依據志願服務法第三條的定義，志願服務係指民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務。

由上列定義，可歸納出志願服務工作有四項特性：

- (一)．出於自由意志。
- (二)．不以獲取報酬為目的。
- (三)．服務範圍限於公共事務及社會公益事項。
- (四)．輔助性服務。

#### 二、義工

義工全稱為義務性服務工作者。

- (一)、自願性的，不是被強迫的。
- (二)、心甘情願的，不領薪水的。
- (三)、犧牲享受，享受犧牲。
- (四)、成長學習，不怕犯錯。
- (五)、不計金錢名利。
- (六)、分享犧牲，分享享受。
- (七)、組織眾人的力量再利用。

(八)、充分利用社會資源。

義工應具備的基本條件：笑容、愛心、健康的身體、不計名利、豐富的知識和學問、樂天知命的精神、肯學習的心。第一印象最重要，表現出親切、隨和，有良好的第一印象，才有溝通的機會。

## 第二節 社區關懷據點

由於人口結構高齡化，使得老人照顧需求相對增高，除公部門所提供之正式資源外，開發非正式的社會資源，更可強化社區照顧的能力。期望透過社區營造及社區自主參與之精神，鼓勵更多的民間團體設置社區照顧關懷據點，提供在地的初級預防照護服務。為了讓社區老人可以就近的獲得照顧服務，內政部規劃設置關懷據點，及建立一個普及化的照顧服務網絡及社區居民關懷互助的健康社區。透過社區照顧關懷據點可以讓老人從家裡走動到關懷據點參加精心設計安排的健康促進活動，還可以與其他老人或志工一塊用個午餐，話家常與生活點滴，另外還提供社區老人關懷訪視、電話問安、諮詢及轉介服務等。

## 第三節 老人長期照顧

老人長期照顧，在過去以前是指對身心功能有障礙的老人提供一套包括醫療、護理、生活照料與情緒支持的照顧服務。長期照顧若依照照顧服務的場所來區分，包括有三種：機構照顧(institutional care)、社區照顧(community care)、家庭照顧(in-home care)。

在此三種照顧模式中，大部分老人受家庭照顧，少數住到療(安)養院接受機構照顧。但機構照顧有其缺點與限制，乃發展出社區照顧來支援家庭照顧。

而對於老人社區照顧的理念：老人社區照顧是要發掘並聯結正式與非正式的照顧

資源，讓這些資源單位輸送照顧服務給有需要長期照顧的老人，使他們能和平常人一樣居住在家裡生活在社區中，而又能得到適切的照顧。從資料顯示伴隨高齡化社會而來的議題之一即是老人長期照顧問題。

#### 第四節 社會參與

關於社會參與，在早期所涵蓋的層面較為狹隘，主要定義為個體於家庭外的人際關係及社團活動的參與(林松齡，1983)，例如，江亮演(1988)指出可以透過對個體的社團參與、鄰居往來、親友關係及個人興趣等面向來加以測量社會參與；然而隨著年代的不同，學者對社會參與的內涵有某些程度上的差異存在，Lavson(1985)與 Hooyman(1992)則將社會參與分成五大類型，分別為休閒旅遊、宗教活動、志願服務、進修學習與政治參與；直至近期，社會參與涵蓋層面甚廣，曾中明(1993)更是把社會參與範圍定義在政治、經濟、文化、社會及教育等公共事務層面。

以高齡者為對象時，戴伸峰(1996)以需求理論為出發點，指出高齡者的社會參與是一種與社會保持互動的方式，繼續將自己貢獻於社會中，並藉由互動與投入的過程，滿足老人需求及紓解壓力的活動；因此，高齡者的社會參與乃指以有組織的行動投入社會活動，參與相關活動，維持與社會的接觸，並因活動類型而各有獨特的型式、內涵、目標(林珠茹，2002)，個體則因個人需求及欲達成的目標不同，產生不同的自我攸關程度，而顯現出對事物或活動有不同的關注、參與程度，關注程度愈高者，則進而產生一連串參與該事物或活動的後續行為，以滿足自身的需求。蘇琬玲(2007)則從供需的理論來看高齡者社會參與，她認為高齡者是藉由分享資源，供應豐碩的智慧與人生經驗來融入社會，並在主動參與的過程中，貢獻一己之力，進而影響人事物的進行，而社會提供高齡者均等的參與

機會，並肯定其價值與參與目的；因此，高齡者的社會參與的意涵包括「分享資源」與「貢獻己力」，並發揮「老人的社會機能」，使其享有成就感(徐立忠，1996)。

社區參與已經成為改造社區、活化社區的主要動力，社區居民基於共同生活經驗的分享與歷史文化傳承的責任，故自動自發地參與社區環境的改造活動；它的參與層面相當之廣，生活環境、社會福利、社會教育、衛生健康、地方產業、文化藝術、犯罪防治等皆可能出現。

社區參與應該是一種自發性、自主性的民主過程，政府的最大責任在於設法營造自發性參與機制的平等機會；故社區參與的層面不僅限定於社區生活事務的改造，而更須涉入公共政策制定過程，決定公共事務；社區參與的核心要素為社區居民的認同感；認同感是一種發自於社區居民內心深處休戚與共的集體意識，是一種出於「我們」意識的團體情感，同時更是一種生命共同體的感覺。

社區參與是個人在整個社會運作過程中，投入自己的意見、行為及其他資源，以便在產出方面發生效果，使自己的努力能對社會具有某種程度的影響，從而產生預期的效果(林振春，1998)。而本研究所指稱的社會參與係指未來退休者主動對外去參與社會上正式的組織、團體、活動，在當中投入自己的意見、行為，以保持與社會的互動，並維持社會的關係，使生活品質得以提升。

## 第五節 成功老化

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：

- 一、降低罹患疾病與因疾病而發生失能的危險。
- 二、維持高認知與身體功能。
- 三、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、與最適化、補償理論（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（一）選擇（selection）--即預防或因應退化而對生活目標所做出的選擇；（二）最適化（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；（三）補償（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。

## 第六節 生活滿意度

生活滿意是一種個人主觀的判斷，所以並沒有一套完全客觀的依據標準，因此，對於生活滿意的定義，國內外學者各有不同的說法。國外學者 Palmore and Luikart(1972) 認為生活滿意度是生存的能力、心理調適能力及扮演社會角色的社會能力等這些能力整體調適後所表現的結果。Henry(1989) 認為生活滿意度是指個人對目前生活的所有狀況，及其追求的期望目標，是否達成一致的整體評估過程，其所評估的是一種長期生活之下的結果。國內學者蔡長清(1998) 則認為生活滿意度是個人對自己整體生活體驗的主觀評估，其操作性定義通常採用士氣、快樂感或適應良好等作為指標。林麗惠(2001) 的生活滿意是指對目前生活的主觀評估過程，是多面向的概念，包括對整體生活感到滿足快樂的程度，及期望目標和實際成就間一致的程度。簡素枝(2004) 則認為生活滿意度是一個綜合的概念，包括對目前生活感到滿足及快樂的程度，透過內在的感受及主觀的評估，藉以了解個人期望目標和真實情況之間的差距程

度。尤逸歆（2004）對生活滿意的定義是一種心理上的幸福滿足感，也是個體主觀對自我生活的評價。它是一個整體全面性的主觀評價，也是個體對目前生活狀況的主觀認知感受。當一個人的生活滿意高時，其快樂幸福的感受也較為強烈。

綜合以上對於生活滿意度之界定顯示，國內外學者均極為強調主觀評估過程、內在感受、整體生活適應、期望目標和實際成就之間等要素。整體而言，生活滿意度是一個綜合的概念，是個人對自己的生活做整體的評估及判斷，包括個人對自己目前在物質生活與精神層面上，感到滿足及快樂的情形，並透過自己內在感受及主觀評估個人期望與實際成就之間的差距大小，作為決定自己對生活的滿意程度，當個人目標和實際成就間的差距越小，代表其生活滿意度越高。



## 第參章 機構介紹及個案訪談

目前因為個資法，所以在拜訪機構裡的人員會比較有些困難，必須透過私人的交情及信任才能接觸到機構裡的服務志工人員。想從自製表格裡的「個人基本資料」、「以前的經歷」、「參與服務動機」、「身心滿意度」、「未來的期許」等五個面向來瞭解這些志工的主動性參與社會區與身心滿意度的關係及再探討如何成功老化。而此次所選擇的機構有分宗教團體及非宗教團體。其意義也是希望藉此探討宗教信仰是否也影響未來退休者的社會區服務參與的主動性。

### 第一節 機構介紹

#### 一、社團法人台中市惠來關懷服務協會（係屬基督教惠來里聚會處）

因為在老樹救援協會認識了二中學長劉先生的這機緣下，才有機會被信任之下可以去拜訪其他的志工成員。

此單位服務類型：補助型據點

服務項目：健康促進、關懷訪視、電話問安

成立時間：2011-12-21

#### 二、中華民國血液基金會台中捐血中心

民國六十三年以前，台灣的醫療用血，幾乎全係有價供應，不僅有違文明，損害國家體面，更有傳染疾病之虞，致弊端叢生。於是一些熱心公益的機關、社團、學校、公司、工廠等，共同發起推動愛心人士捐獻熱血運動，提振關懷社會的公德心，救助需要使用血液的病患。中華民國捐血運動協會遂於六十三年四月十九日，在當時紅十字會台灣省分會會長蔡

培火先生倡導下成立，從此台灣逐步走入無償捐血時代。

捐血運動協會為有效執行捐血供血作業，從六十三年八月起相繼成立台北、台中、高雄、台南等四個捐血中心，在各地積極展開捐血供血工作。為配合醫療法的頒布施行，捐血事業定位為醫療保健機構，主管機關為行政院衛生署。因此，中華民國捐血運動協會第六屆第二次會員代表大會決議捐助設置「財團法人中華民國捐血事業基金會」，經報奉行政院衛生署七十九年一月三日衛署醫字第 850280 號函核定，並自七十九年一月一日成立。原捐血運動協會所屬台北、台中、台南、高雄四個捐血中心於同日起改隸基金會。八十年以後又相繼成立花蓮及新竹捐血中心。

台灣血液機構擴大與世界先進國家聯繫，提高血液科技研究水準，是一種必然趨勢。為了便於運作，奉行政院衛生署核定於八十一年七月一日起，更名為「財團法人中華血液基金會」。

中華血液基金會成立後，中華民國捐血運動協會繼續運作，並於八十六年三月第八屆第一次會員代表大會決議更名為「中華捐血運動協會」，目前擁有團體及個人會員千餘，和基金會的事業，相輔相成，對於支持捐血運動之推展，有正面而關鍵性影響。協會之運作，係在各捐血中心內成立聯絡中心，負責會員服務聯繫。所經辦的「熱血雜誌」，每個月出刊一次，為捐血文宣工作重要工具。

為因應國際交流及實際情況需要，「財團法人中華血液基金會」經第四屆第七次董事會議通過，更名為「財團法人台灣血液基金會」，奉行政院衛生署（現為衛生福利部）核復同意，於九十三年十月十八日完成法人登記。本會於九十七年四月二十八日修正法人名稱為「醫療財團法人台灣血液基金會」

### 三、豐原國小志工大隊

本志工隊全名為「臺中市豐原區豐原國民小學教育志工隊」。

本志工隊以協助學校、老師、學生校務工作為主。

## 第二節 研究流程及研究架構

本研究之研究流程乃依據研究背景與動機，確定研究目的與研究主題後，擬定研究架構，之後廣泛收集相關參考文獻進而決定使用個案研究方法，接著拜訪三個機構並進行深度訪談，之後將所得資料進行探討，並依研究結果提出本研究之結論與建議。如下圖 3-1 所示：

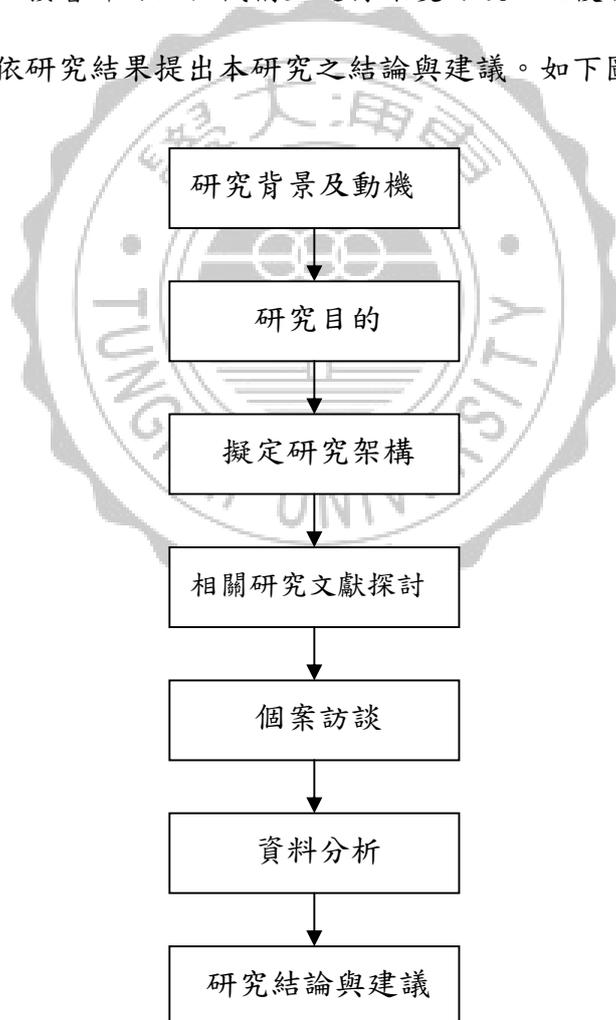


圖 3-1 研究流程圖  
(資料來源：本研究整理)

本論文探討重點並非著重在對機構的建議，而是從宗教信仰及非宗教信仰的各別機構裡的志工，因為主動性的參與社會區活動，而達到成功老化。

所以本研究架構有三個程序，如圖 1-2。

程序一：先作相關文獻探討。

程度二：為個案訪談，共訪談三個機構並深度訪談其內部一些志工人員。

程序三：最後能將所獲得資料提供給未來退休銀髮族的一些結論與建議。

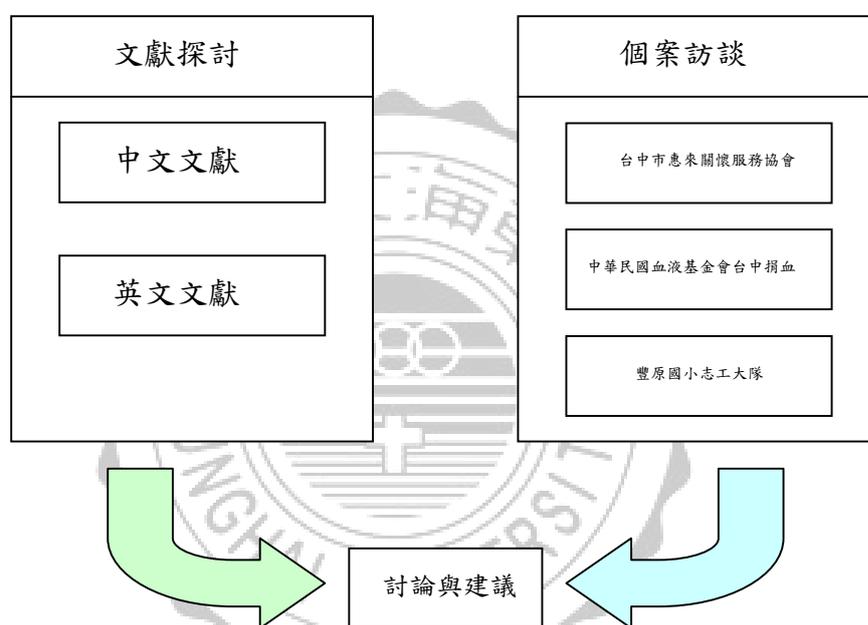


圖 3-2 研究架構

### 第三節 個案訪談

表 3-1 個案 1 台中市惠來關懷服務協會

基本資料： 性別 年紀 志工年資	服務動機	服務分享	身心滿意度	未來的期許
A 男/57/2	取之於社會用之於社會並回饋於社會	將基督的精神讓愛散播出	符合自己的期望，自己感到非常滿意快樂	從服務中讓自己瞭解未來所須努力的方向
B 女/48/9	於年輕時就已接觸世界女青年會	協助弱勢族群並改善其家庭情況	符合自己的期望，自己感到非常滿意快樂	期許政府給予方便申請及更多人可以投入
C 男/65/2	因傳教士的愛及佛教的國家都較貧困	只是幫忙，讓自己還能被需要	來此機構能與其同事共事而較以前快樂	期許自己還能繼續做到無法做為止
D 男/55/10	因朋友的帶領及對傳統家族信仰排斥	將基督的精神讓愛散播出	符合自己的期望，自己感到非常滿意快樂	從服務中讓自己瞭解未來所須努力的方向
E 女/42/2	朋友的感動及認為有意義	回饋社會且能幫助許多弱勢族群	符合自己的期望，自己感到非常滿意快樂	希望能夠幫助更多人

表 3-2 個案 2 中華民國血液基金會台中捐血中心

基本資料： 性別 年紀 志工年資	服務動機	服務分享	身心滿意度	未來的期許
A 女/54/9	回饋社會且認為有意義的工作	清楚捐血觀念及減少自己藥用量	每當做完後，身心經常感到愉悅	期許自己能夠越做越健康越長久來服務人群
B 男/59/7	時間上的排遣及做功德	能建立一些人際關係	感到非常滿意且精神上也都有所寄託	希望夫人也有時間來共同參與志工活動
C 女/20/6.5	因個性上比較難婆喜歡幫助別人	回饋社會且能幫助許多人	身心上經常感到非常滿意	將在校所學的都能應用在志工的工作上

表 3-3 個案 3 豐原國小志工大隊

基本資料： 性別 年紀 志工年資	服務動機	服務分享	身心滿意度	未來的期許
A 女/45/15	參與家扶協助國中小學課業輔導	協助當地孩童，非常有意義且愉快	感到非常滿意且精神上也都有所寄託	希望能繼續為孩子們付出與關懷
B 女/53/15	孩子就讀此校，參與班親會而接觸	藉志工團隊來輔導協助趕上同儕	把志工當生活所以感覺到內心充實愉快	希望學校能與老師搭配，多挪出時間來協助
C 男/65/5	有意義的無私奉獻	對此校有感情，希望能來回饋此校	一直都保持生活的活絡性	能有更多時間投入（倘若時間、體力還許可下）
D 男/67/3	因代班上課，因而認識此志工團體	認識了很多好朋友以增廣見聞	身心上經常感到非常滿意	每一學期能夠換一班，能夠分享給更多的同學
E 女 54/15	孩子就讀此校，參與班親會而接觸	能建立一些人際關係	因本身個性屬於積極樂觀	希望能夠接觸到更多的其他的志工團體

一、訪問單位：台中市惠來關懷服務協會（係屬基督教惠來里聚會處）

訪問日期：2014.03.20

A 劉君：男，57 歲，參加志工年資：2 年。

「我退休前是導演，導過多部電視節目，也獲得金鐘獎的肯定。從 2013 年 3 月搬遷至台中。2014 年 4 月，開始執行退休前的計畫，希望退休後能回饋社會以及過自主的生活。所以到台中市社會局詢問，如何參與志工服務。由於本身是基督徒，所以就來到此惠來里聚會處服務。

到此服務後，自己心理感到被需要的感覺，也獲得成就感，並從這些長輩身上的過往經歷及健康方面，可以讓自己學習到未來年老時應該做如何規劃與保養」。

B 黃君：女，48 歲，參加志工年資：9 年。

「起因於 19 年前，當時我是參加世界女青年會，而台中西屯區這裡因為外籍配偶多，家庭暴力事件頻頻發生多起，惠來里關懷協會跟社會局長青福利課來申請此據點。為了幫助一些低收入戶，改善其家庭狀況，由於跟政府來申請的門檻高，也繁瑣，所以必須藉助一些較有彈性的民間團體及大眾的愛心來協助完成階段性的任務。

我們係屬基督教體系，1919 年也成立了食物銀行來幫扶（幫助扶持）。我原本是協會的工作者，服務這些年來感到非常快樂，若遇有不如意之事，我們也會借助於對上帝的禱告，來讓自己度過一些生活上不愉快的事。

在政府方面，因為這社會上有太多人及家庭需要幫扶，政府也做的不錯了。只有期許對於申請方面能夠更簡便於一些弱勢族群。也希望更多的社會大眾能夠多多參與社會的服務，我也希望自己能夠服務更多需要幫助的人及

家庭。」

C 曾君：男，65 歲，參加志工年資：2 年。

透過同事推薦，以為我是政府的調查單位的訪問，直接拒絕訪問，後來說明後，也較願意接受訪問（看的出來是礙在同事主管的情面），但只給十分鐘。

自己是位公務人員退休者，20 年前已受洗，成為基督教徒一員。他說當初看到一位 90 幾歲的澳洲傳教士（已經往生），為了腦殘的弱勢族群接受了神的使命，選擇留在台灣付出及照顧。

另外，在工作這麼多年來，也留意到，看到佛教國家的人們，生活都過著比較清貧與困苦。而反觀，在基督教的國家及其人們的生活，就過的都比較富裕與快樂，所以他在宗教上，選擇背叛（原先家理是信奉佛教）（此時情緒有些激動）。

因為退休了，想找另一個生活的空間來服務，來貢獻。也因為參與了社區的活動，自己也感到在生活上，較少的抱怨（語氣顯得有些不滿）。

雖然他對政府家人感到失望，但又被傳教士的精神及行為感動（上帝的愛），所以他到這個社區裡，感到自己有被需要的使命工作—煮飯、打掃、整理，等等事務工作，（但在說時，表情未顯的愉悅滿足）。

D 梅君：男，55 歲，參加志工年資：10 年。

畢業於中國醫藥學院，畢業後在外商公司，從事藥劑師，工作了 26 年，至 54 歲退休。

從小因家庭屬於佛、到較，從小就看著父、母親，叔叔，伯伯們，長期受

著禮教的民俗生活，早期也因生活的困頓，多次看到很多親戚、朋友間的紛爭，那時內心直覺感受到，我們的宗教信仰，並未帶來正面安撫的效果。當高中時，內心渴望追求人生的真理是甚麼？又因緣聚會，在念二中時經同學的介紹，與基督教會有了第一次的接觸（二中團契—篤行長老教會）。高一信主，高二才敢與家人告白（當時母親非常驚訝與煩惱），至大學正式受洗成為基督徒。

早期的服務都只是照顧自己教會的學員，而後因教堂的建設，就留了下來服務，而且太太是教師，當年結婚時也要求我必須也是基督徒，觀念相近，這樣生活相處才容易。

而在做志工服務的這些年來，反而也可以讓自己從服務老人身上，看到並學習到未來如何能成功地健康老化及注意事項。

E 李君：女，42歲，參加志工年資：2年。

目前從事居家打掃的工作，於十年前，被朋友感動才開始接觸宗教。七年前受洗。老公（卡車司機）也非常支持志工的活動，也於去年受洗成為基督徒一員。

參與的動機是能夠回饋社會且並能幫助許多的弱勢族群。

而對於身心的滿意度方面，除了開始會注意到身體健康的重要性以外，在心靈上也會透過作禮拜禱告的方式讓自己及家人都能感受到神的祝福。

對於未來的期許，希望能夠幫助更多人，也感謝有此機構能讓我可以做自己想做的事。

## 二、訪問單位：中華民國血液基金會台中捐血中心

訪問日期：104 年 05 月 21 日

A 王君：女，54 歲，參加志工年資：9 年。

自營顧問公司。目前從事企業志工，為中高齡的二次就業，微型創業的諮商、輔導、與協助貸款。(協助新(住)移民、受暴婦孺)。

做志工起因於當時的身體不適吃了藥而發生了車禍，對方是捐血車。因為要和解，自願到捐血中心來做捐血回饋，但因 B 肝問題，不能捐血，所以就以做志工的時數來回饋。從此就開始於每週六、日投入志工行列，幫忙量體溫、血壓、維持秩序及照護捐血人員及提供資訊。

在身心滿意度方面，因志工工作而讓自己身心經常感到愉悅，藥也減少用量了。在未來期許方面，期許自己能夠越做越健康越長久來服務人群。

機構醫療體系非常完整與嚴謹，每季也有檢討會以交換彼此的工作心得。也希望捐血人員有清楚的捐血觀念以利護士及工作人員的安排(尤其當被拒絕或不能捐血時)。

B 王君：男，59 歲，參加志工年資：7 年。

公務人員退休。以前接觸家扶中心是為了申請教職的專業人員的認證。

而退休之後，其服務動機基於做時間上的排遣及做功德，而且也可以建立一些人際關係(如醫院、法院等等)。

目前的志工的時分工作分配，大部分於捐血中心，其次為佛光山的台中地區的分會惠中寺去整理書籍，以及到市政府當聯合志工。

身心滿意度方面，感到非常滿意且精神上也都有所寄託。

未來期許，也希望夫人也有時間來共同參與志工活動。

【王先生誠摯告知目前很多人不清楚，志工/義工的分別，他談到有關義工是一種責任。而志工方面他感觸蠻多的，一路來他看到很多機構申請很多志工來做原本正職人員的工作，一來利用志工人員的服務熱忱，給予很多工作以滿足。一來志工人員在不知也未被告知志工的工作範圍的情況下反而讓有異心的機構可以省下很多聘僱正職人員的工作機會，造成許多失業率】。

C 蘇君：女，20 歲，參加志工年資：6.5 年。

目前還在就讀中（亞洲社工系）。

以前接觸志工的工作於小學四年級開始，參加了慈濟親子班。

國中時，參加了接觸張老師機構的三年成長班。

而後因父親關係而加入了捐血中心當志工。

服務動機，因自己個性比較雞婆喜歡幫助別人。

在工作服務期間，內心是蠻開心的。

未來期許，希望自己能將在校所學的都能應用在志工的工作上。也希望自己更多的好朋友能夠多多參與志工的工作。更期待未來的伴侶，也有做志工的相同理念。

【先前會鼓勵同學朋友一起來參與志工的行列，但往往都工作一段後就都放棄了，原因是爲了高中、大學的推甄而工作的】

三、訪問單位：豐原國小志工大隊

訪問日期：104 年 06 月 08 日

A 蕭君：女，45 歲，參加志工年資：15 年。

本身目前是製造業者。

服務動機：於五年前，因朋友介紹參與了家扶中心，以協助國中小學的課業輔導，其孩童大都是單親家庭。

而參加豐原國小志工大隊起因於自己小孩是就讀此學校，而當時學校需要志工以協助孩童上下課的交通安全。

目前學校安排為晨光故事媽媽於一周一次性。

身心滿意度方面：協助當地孩童，內心感到非常有意義且愉快。在人際關係上也可以認識許多不同行業的朋友且也能教學鄉長。也因此志工工作，在減病方面也感覺到比較有活力且不易生病。

對於未來的期許：希望能繼續為孩子們付出與關懷。

也希望老公退休後也能來參與此志工團隊。

也希望自己有機會能投入其他的志工團隊（其弟弟目前就在醫療志工服務）。

B 賴君：女，53 歲，參加志工年資：15 年。

目前白天是從事會計工作，晚上於補習班管理。

服務動機：因孩子當初就讀此校，參與班親會而接觸，學校也安排我們志工媽媽於早自習時段來輔導學生。

而後，發現許多孩童因家庭因素，有的無法上學，有的課業嚴重落後，所以希望能藉此志工團隊來利用時間輔導他們並協助他們能趕上同儕。

身心滿意度方面：曾因輔導外配的小孩國語正音（因被舉發此孩童至十幾歲了還未入學）。

一直以來就是把志工當生活所以也都感覺到內心充實愉快。

未來期許：希望學校能與老師搭配，多挪出時間來協助一些生活上不便的孩童，讓他們在課業上不要落後太多（發現許多小五的只有小三的程度）。也希望自己能多參與極投入更多面向的志工團體。

C 陳君：男，65 歲，參加志工年資：5 年。

（因此時段他要去做志工工作，只有五分鐘訪談）。

目前剛剛從此學校校長一職退休。

以前經歷曾經是更生保護協會志工（毒販），輔導四、五十位。

服務動機：此志工團隊，在未退休時，就感謝他們對此校的無私奉獻。所以在退休後，當然是參加此團隊來盡一份心力。另外對於此校，還保有感情緣分，也希望能再回來回饋此校，目前是擔任學校的圖書館志工。

身心滿意度方面：本身從以前工作，一直都保持生活的活絡性。所以現今更能對社會來付出及貢獻感到非常愉快

未來期許：能有更多時間投入（倘若時間、體力還許可下）。

D 林君：男，67 歲，參加志工年資：3 年。

以前是作建築。目前只有做些投資。

本身是基督徒，過去是主日學老師。當兵時也是教育班長。

服務動機：因緣際會，因堂妹是此志工隊成員，有一日，因是無法來上課，所以請我來代班上課，因而認識此志工團體。

目前是屬於高年級的晨光輔導志工，為孩童們講些中、外歷史，如三國、韓德爾等，也說些寓言故事。（也學會從 Google 查詢資料）。

身心滿意度方面：因為參與此團隊，也認識了很多好朋友以增廣見聞。

未來期許：目前學校已經聽取我的建言，每一學期能夠換一班，這樣能讓自己所準備的故事資料，能夠分享給更多的同學。

E 林君：女，54 歲，參加志工年資：15 年。

目前工作是生物科技產品，也兼會計工作。

接觸此團體也是因自己小孩就讀此校，參與家長會而認識。目前在這志工團隊裡，擔任攝影、錄影組，屬於機動性質。

身心滿意度方面：因本身個性屬於積極樂觀，所以從事此志工團體時，也就駕輕就熟。而且來參與也能認識更多人，增加更多的人際關係。

未來期許：在時間允許下，都很願意參與。也希望自己能夠接觸到其他的志工團體，如市政府或國中等。

#### 第四節 小結

應從「提升志工的榮譽感、成就感、責任感、歸屬感」來留住志願服務者；參與志願服務可以增加人力資源並節省社會成本，對整個社會與退休人員都有直接的幫助，因此主管單位應積極並有效推動相關策略以鼓勵退休人員參與。

目前在台灣的退休銀髮族會去參與社會區的活動有分主動性與被動性。在主動性上又可分為宗教信仰的參與多與寡。發現在有宗教信仰上，會主動去參與多的人，對於退休後的志工參與意願比較高，持續力方面也比較長久，且在生活的態度上險的較積極，在生活滿意度上也比較容易獲得且滿意度較高。

但也發現台灣的宗教信仰與西方的宗教信仰的信眾，在於社會參與的面向上及參與度上，有很大的差別性。於台灣方面，會去參與社會區的活動，較多是屬於群體性的活動（迎轎，作醮，掛香），或許這樣的想法也是基於台灣人不喜歡

做個人性的行為（可避免失敗窘境出現時，難以面對）。在心理上也偏向於在作功德、有福報的心靈滿足，可以保佑自己與家人的健康及財富（利己成分較高）。而西方的宗教方面，可因溯及從小跟隨父母親的教會活動參與，所見所聞，及宗教教義—將愛散播出去的精神，對於退休後會去參與社會區的活動的面向及參與度就比較高（能利他的成分較多）。

在非宗教信仰上，退休後會去參與社會區的意願，則大都是因退休後所屬的人際已較少接觸，所以想，可以藉此來增加自己的人脈關係，也可以教學相長學習到以前所不知或想知的東西。但發現其持續力及參與度，又涉及自己的個性是否與此團體的成員之間的個性是否合適而決定之。除非是，其個人有很強意願想對此團體組織有所回饋報答或是責任心的驅使，才會使得參與度會提高。

對於不願參與的原因及問題，大都數是想讓自己在工作奮鬥那麼多年後，應該要給自己放鬆心緒，過自己想過的生活——就是無事一身輕的理想生活。所以答案大都是沒時間、身體不好、要帶孫子、或已有了規劃（想到處去旅遊走走看看、打球、打牌、掛香，植栽、種菜、種水果等等均屬私人的自我生活）。被動性方面：較多是被邀約與友人去參加一些活動。在參與的持續力與參與度的多寡，大都會取決於，這組織團體的屬性（如宗教團體否！），所要花費的時間及金錢的多寡，其活動與自己所想要的是否磨合，是否有意義！

而在訪問的資料裡，可以很明確地感受到，有主動性去參與社會區活動者，其對生活的滿意度，都顯現的比較高且容易獲得。或許這部分，不再是屬於外在的金錢物質上的滿足，其實這種擁有的欲望是很難被滿足的。而它是屬於內心的一種感受的滿足；或許是有「助人為快樂之本。」的觀念，或許是感受自己在社會上還有存在的價值，或許還有被需要的感覺，或許有感到成就感，都是屬於心靈上的富裕，不管它多與寡，只要有做即使做的不多，也都會感到內心的愉悅。

這是對退休後而會主動去參與社會區活動的人來說，更能讓我們在心靈方面更有所感覺、感動。在這些訪談當中，談到他們這樣主動性的參與志工工作，對自己的生活滿意度感覺如何呢？大都回答感到非常滿意且快樂。也增加了一些在平常的人際關係，也有改善了與家人的相處關係，也有發現自己比較有活力，不像以前，容易因為一些小毛病，就感到全身病厭厭、懶洋洋的動也不想動。所以從這裡讓我們發現到，對於退休後有主動去參與社會志義工者，在表面上看來好像都是在付出，幫助他人（利他的行為）；但細細想來，其實最大的好處及利益甚至人類的秘密，卻是在幫助自己如何面對人生最後的階段：能夠成功地老化及快樂地老化（利己的心靈滿足）。成功老化的高齡者對於目前生活的態度都是抱持著「心不老，人就不老」的主張。且與一般大眾對於老人的印象相左，這群受訪者認為老年生活仍可以活得「有價值、有尊嚴、有自主、有活力」。



## 第肆章 結論與建議

在 2009 年，諾貝爾生理學獎得主：伊麗莎白等，總結出的長壽之道是：人要活百歲，合理膳食佔 25%，其它佔 25%，而心理平衡的作用占到了 50%！

只有快樂愉悅的心情，才是人生終極的追求。

各國長壽地區的人種、氣候、食物、習俗各不相同，有的甚至與健康之道相反，如有的老人嗜菸酒，喜肥肉，抽煙等不良行為，但有一點卻是相同的，即長壽者都樂觀開朗、心地善良、為人隨和、願意幫助他人。

如果人是快樂的，大腦就會分泌多巴胺等“益性激素”。益性激素讓人心緒放鬆，產生快感，這種身心都很舒服的良好狀態，可使人體各機能互相協調、平衡，促進健康。心理學家也發現：一個人在大發雷霆時，身體產生的壓力激素，而壓力激素，它會損傷身體，足以讓小鼠致死。因此“壓力激素”，又稱“毒性激素”。

另外，“目標”，能激發生命活力。醫學早就發現，人退休後，因人生目標突然消失，身體健康和精神健康狀況均會急劇下降。為何會如此？原因是：如果你沒有目標，死亡便成了唯一的“目標”，那麼隱藏在你潛意識裡的自毀機制就會悄然啟動，讓你的身體每況愈下。

如果有目標呢？

在生活上，就會有積極的心態，努力去尋找實現目標的途徑，就會勤於用腦。科學家發現，勤於思考的人的腦血管經常處於舒展狀態，從而保養了腦細胞，使大腦不過早衰老。再則，“目標”可以激發生命活力，戰勝疾病。目標實現了，會讓人非常快樂。

諾貝爾獎得主們之所以長壽，有個原因就是：功成名就、獲得社會認可，帶來了身心的巨大愉悅。

再者也發現，助人為樂”有治療作用。助人，為何會產生醫療作用？

因為，與人為善，常做好事，心中常產生一種難以言喻的愉快感和自豪感，進而降低了“壓力激素”的水平，促進了“有益激素”的分泌。精神病流行病學專家甚至說：養成助人為樂的習慣，是預防和治療憂鬱症的良方。

“付出友善”會“收穫友善”，因為“付出友善”，哪怕是對別人付出一個微笑，傳遞一個幽默的表情，唾液中的免疫球蛋白濃度就會增加，這種抗體能增強人的免疫系統。美國有位生命倫理學教授通過研究，發現了“迴聲”的本質：

“付出與回報之間存在著神奇的能量轉換的秘密，即一個人在付出的同時，回報的能量正通過各種形式向此人返還，只不過在大多數情況下，自己渾然不知……”（2015-05-10 智慧教育文化）。

## 第一節 結論

退休是工作者必經的路程，也是人生的一個重要里程碑，年輕人嚮往退休後不用上班的生活，但高齡者對退休卻懷著莫名的焦慮與恐懼；其實退休只是職場生涯的句點，並不代表人生的結束，而退休人員更應被視為重要的人力資源與寶藏，所以如何積極開發與利用高齡者的潛能來取代過去消極的安養與照顧，協助高齡者妥善的安排退休生涯規劃，進而活躍老化，實為一重要課題。

藉以在醫學醫療的驗證及印證下，對一位未來退休的銀髮族而言，若要在人生的最後階段達到成功老化及快樂老化，惟有在未退休前多多參與社會區的活動，去找到或發現屬於自己喜歡的單位、協會或機構，先從參與活動開始，去學習如何當志工或義工，慢慢學習所須的專業知識與技能，才能做為一位成功又快樂的志工。主動地去服務而不是只是參與活動而已。（目前可以服務及參與的地方：有社區關懷據點，老人長期照顧機構，政府機構，財團法人機構，

宗教機構，私人企業機構)。因為我們的參與服務，讓退休後的人生又有了目標，完成每一件，內心就感到非常愉悅快樂，大腦就會分泌更多的多巴胺等益性激素，讓人們的心緒更放鬆，使得身心就會常常都處於很舒服的良好狀態，也可使人體各機能互相協調、平衡，達到成功老化及健康快樂老化。

也因如前所說，這樣的主動性參與服務，內心有了責任感、使命感，也讓自己在這社會上又感覺到存在的價值。雖然責任感與使命感會帶來一些壓力，但相對也是一種激力，其往後所回報的價值，更是不用言說了。

因為，這樣主動性的參與社會區，一方面確實可以激發出生命的活力，戰勝疾病，遠離死亡的恐懼；另一方面，也因愉悅的心情產生了良性的循環，使得身體的病痛較少或不易發生，如此不但可以減少了家人的照顧壓力，也能省下很多的醫療經費、減少社會國家使用藥物品資源的浪費及國庫的虧損。【予人一朵鮮花，我們卻可以留了滿手的芬芳】。付出與回報之間存在著神奇的能量轉換的秘密，如此利人又利己又利於社會國家，這樣才能達到本論文所要論述及探討的圓滿人生的終極目標。

## 第二節 建議

- 一、高齡化是台灣目前無可避免的發展趨勢，面對日益廣大的銀髮族群，如何促進晚年的生活滿足與尊嚴，更顯示此研究領域的重要性。根據活動理論的觀點，長者持續地參與活動有助於提升晚年的生活品質，同時亦透過活動維繫老人與社會的接觸拓展人際關係與社交網絡。
- 許多文獻資料證實，老年期重要的社會關係除了親密家人外、朋友是老人傾吐心聲的重要對象，也是提供老人心靈支持的重要來源。認為老人透過活動參與增進朋友的互動關係與支持進一步提升晚年生活滿意感受。

在這幾次的訪談中也發現，對於主動性去參與社會區服務的這個議題，還可能延伸了一些值得探討的問題；一是政府即將要推行的長照政策裡所擔心的照顧人員的不足，倘若有更多的退休人員能走出「為自己」及「為家人」的私自想法，多多參與，也就能幫忙社會國家這嚴重的未來問題。而且退休後的這些人員，因為年齡的相仿，以前的生活背景也有較多的重疊部分，能彼此分享、聆聽、協助，更能幫助一些在老人較容易封閉的心靈溝通；只是這些志/義工們，要注意其身體的健康負荷。

## 二、反效果

(一)、一些人對志工非常投入，但不顧自己的家庭與子女，因此許多志工及慈善團體非常強調要先顧好家庭子女再當志工。

(二)、在臺灣，志工經常是壓榨勞工的手段，簡單的市場機制原理就可以證明，失業率越高、志工的負面影響反而越大，因為志工會減少勞動力需求，勞動力供過於求會讓所有的勞動力價格下降，也就是平均薪資的下降，並提高失業率；況且許多志工是被用來取代雇員，因為他們獲得的補貼低於基本工資，因此本來可以得到基本工資的雇員會失業，這些雇員大多是難以承受失業衝擊的窮人；而後會因為減少工作機會、進而減少勞工向僱主議價的空間，就算沒有失業的勞工也更容易淪落至在職貧窮。例如臺灣有社工投訴應徵慈善團體被要求先做志工，也有政府單位招募志工來取代勞工，變相規避勞基法，醫療單位的志工使用也容易遭到詬病，而十二年國教的志工評比也造成志工供過於求的問題（而逼窮學生當志工更是壓榨窮人），甚至有營利企業在營利活動使用志工的亂象。因此台灣有人提倡「搶救青年失業，志工全面退場」，建議志工全面退出政府機關及醫院，以減少失業率；

也有文章內指出，有錢有閒的志工不但讓許多工作的工資降價到僅需提供一餐，而且潛在地稀釋與搶奪一般人的工作機會。非公益性質的工作應強制遵守勞基法；經費充裕的慈善及宗教團體也應該盡量避免使用志工，許多基本業務可以也應該雇用社會中低層人士來處理，不少專業服務也應該聘請社工及護士等專業人士來提供，而且給予的工資必須符合甚至超過營利事業的標準及勞動法規，才是真正的行善。

### 第三節 研究限制

本研究所面臨的研究限制說明如下：

由於研究時間和能力的關係，本研究所得到的結論可能不夠周密圓滿，在所有銀髮族的社會區的參與活動與成功老化的研究，這只是其中一小部分，這個領域從文獻所尋找的理論和案例可能不夠完整，難免遺漏的其他因素。本研究樣本只選取三家機構，由於每家機構的屬性和文化有所差異，所推出之服務亦不盡相同，本研究可能會缺乏一般機構屬性的代表性，是否足以涵蓋全台灣所有銀髮族的社會區的參與活動與成功老化的研究適用狀況，有待進一步驗證。

另外本研究主要分析係以三家機構為例，因個資法限制因素，有些機構業務機密不對外公佈，不易尋找到適合人員，且他們在回答時，有些持保留態度與主觀判斷，這些都是造成本研究上的困擾，在後續對個案詮釋過程中，難免會加入研究者本身工作經驗上的認定，研究結果可能無法十分令人滿意，此為研究限制之一。

由於研究時間的限制，本個案研究是探討工作生活上，將實務中過去及現在的狀況作蒐集及分析，再做整理及歸納，儘可能做出可行性建議，尚未能驗證實務上的可能的偏差，僅就所整理的部分，提供後續研究者及業界作為參考。

另外本個案研究主要是探討銀髮族的社會區的參與活動與成功老化的研究為重點，至於志工的善心投入而造成某些機構不願意聘請正職人員，因而影響到失業率的問題，未能納入本研究的深入探討，後續相關研究者可朝此課題繼續探討。



# 參考文獻

## 一、中文參考文獻

1. 尤逸歆 (2004), 國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文, 未出版, 雲林。
2. 江亮演 (1988), 台灣老人生活意識之研究。台北: 蘭亭。
3. 林松齡 (1983), 台中地區老年現象之研究, 圖書。
4. 林振春 (1998), 學習社會與社區教育。中華民國社區教育學會主編: 終生學習與教育改革。台北: 師大書苑。
5. 林麗惠 (2001), 高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文, 未出版, 嘉義縣。
6. 林珠茹 (2002), 老人社區參與和生命意義之相關因素探討。國立台北護理學院護理研究所碩士論文, 台北市。
7. 吳明烈 (1997), 邁向共同的願景: 學習型組織。成人教育, 38, 45-52。
8. 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, 192-200。
9. 徐立忠 (1996), 老人福利政策之探討與建構。社區發展季刊, 第 74 期, 頁. 68-78。
10. 黃松林 (2007), 如何建立社區照顧關懷據點-理念與實務。南投: 內政部社會福利工作人員研習中心。
11. 黃淑貞/林春 (2010), 國立屏東教育大學 銀髮族休閒活動參與對生活滿意度相關文獻之探討 2010 年第三屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集。
12. 曾 瑾 (2004), 由家庭結構與功能變遷之影響論老年社區照顧問題, 社區

發展季刊，106，150~158。

13. 曾中明(1993)，老年人的社會參與—志願服務。社區發展季刊，64，94-96。
14. 傅嘉瑜(2005)，高齡者社團參與類型，參與程度與生活滿意度關係之研究  
國家發展委員會 新聞稿 發布日期：103年8月18日。
15. 詹火生、林青璇(2002)，〈國政研究報告：老人長期照護政策：國家干預觀點之分析〉。財團法人國家政策研究基金會。
16. 蔡長清(1998)，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄。退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係。
17. 簡素枝(2004)，高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士論文，未出版，嘉義。
18. 戴伸峰(1996)，老人的生活壓力因應之道—積極社會參與。老人教育，6(9)，50-57。
19. 蘇景輝，台灣老人社區照顧：理念、現況與問題與對策。蘇景輝／輔大社工系副教授、社區營造學會會員。「從社區探索台灣」專欄。
20. 蘇琬玲(2007)，退休教師社會參與與老化態度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育所碩士論文，未出版，嘉義。

## 二、英文參考文獻

1. 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.
2. 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
3. Colonial Office (1957). *Community Development – A Handbook*. London:
4. 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.
5. Henry, N. J. (1989). A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults. Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University.
6. Harris, P. B., Long, S. O., and Fujii, M. (1998). Men and elder care in Japan: a ripple of change? *Journal of Cross-Cultural Gerontology*. 13(2), 177-198.
7. Hooyman, N., (Associate Ed.). (1992). *Columbia handbook on retirement*. New York: Columbia University Press.
8. Midgley, J. (1986). *Community Participation, Social Development and the State*.

London: Sage. Geoffrey E. M. (2007) .

9.Palmore, E. & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13(1), 68-82.

10.Rothman, J. (1999) . ‘Historical Context in Community Intervention’, in J.

11.Rothman (ed.) , *Reflections on Community Organization – Enduring Themes and Critical Issues*, pp.27-56. Itasca: F. E. Peacock.

12.Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*,37(4),433-440.

13.Torres, S. (1999). A culturally-relevant theoretical framework for the study of successful ageing.*Ageing and Society*, 19, 33-51.

