

## 壹、緒論

老人從工作職場上退休之後，生活型態有了180度的轉變，逐漸轉向以個人、家庭、社區或志工團體為主的生活型態。老人在退出職場後會面臨老化的危機與適應，面對身體的老化、社會關係的縮小、失去工作生產力、經濟收入減少、親朋好友的去世等問題，高齡者需重新省視自己身、心、靈的課題及探尋個人的生命意義和統整。從生命發展歷程看待老人晚年的生活，老化是一個含糊的過程，帶著衰落和失落，然而老年期的本質並不在於喪失什麼，而是老人應如何理解和對待這些喪失，採取積極措施、正面迎接挑戰，並保持良好的生活型態（姜德珍，2000；Fry, 2000; Robinson, Kendrick, & Brown, 2003）。

「成功老化」一詞，係指個人能夠做到延緩老化的過程，避免次級老化的發生、以逃避慢性病的侵襲，在生命晚期仍然具有活力與積極主動的精神，直到生命極限（黃富順、陳如山、黃慈，2003）。然而，老化並不完全等同全面性的退化，愈來愈多的科學研究顯示，人的大腦認知功能不會因為年紀增大而退化（Cohen, 2005）。Rowe與Kahn（1997，1998）提出的成功老化理論，強調老年人必須保持身體健康、心智活躍與積極參與社會活動。林麗惠（2004，2006）研究臺灣地區55歲以上的高齡學習者，提出成功老化的老人應具備的六個條件為：健康的身體、足夠的經濟來源、愉快的家庭生活、社團交往的朋友、參與學習的意願及良好的適應變遷的能力。

Fisher（1995）指出，成功老化是指個體把過去的生活經驗與現在情境加以整合，為未來的發展及挑戰做好準備。Fisher提出成功老化的五個特徵，包括：能與他人互動、生活有目標、能自我接納、個人成長及有自主權。成功老化強調生活的目標和自主學習，高齡者唯有不斷學習，才能經營成功老化的晚年生活。

綜上所述，成功老化係指個人能夠做到延緩老化的過程，在晚年仍具有活力與積極主動的精神。就消極面而言，係指緩和身體功能的衰退和疾病的產生；就積極面來說，成功老化同等生產性老化、活躍老化，代表晚年積極參與社會活動。成功老化包括：身體健康、經濟獨立、正向的心理態度、人際網絡支持系統良好。

Rowe與Kahn（1997，1998）所提出的成功老化理論較重視個體身體、心智、

心理及社會層面，在靈性面向較少著墨。Crowther、Parker、Achenbaum、Larimore 與Koenig（2002）建議成功老化理論需再加上正向靈性的因素，如圖1。隨著年齡的增加，人們的向內性將會提高，傾向向內思考，並且對生命變得更加的深思熟慮（Neugarten, 1968）。從發展階段看老人的生命任務，強調老人應尋求自我統整。面對生命的有限性，老人是否有智慧統合過去的經驗，回顧自己對於社會的貢獻與傳承，並思考自己是否活出自己的生命價值與意義（Erikson, 1963; Gerwood, 1995），因此有必要進一步探討老人靈性健康的發展。

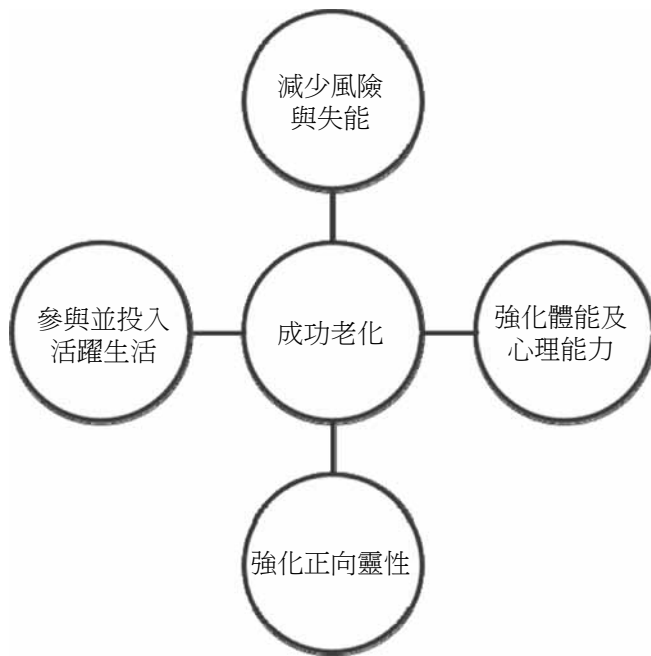


圖 1 成功老化的四個面向

本文奠基於成功老化的理論，增加靈性健康的觀點，探討高齡者的內心世界、生命意義的探索。靈性看不到、摸不到，卻是個體生命統整的核心力量。回顧文獻，靈性具有整合性、超越性及意義性，靈性的本質與個人內在的統整、生命意義的詮釋，以及超越更高的層次有關（洪櫻純，2009）。靈性跨越且串聯過去、現在和未來的「我」，整合我們過去的身心記憶，並且重新啟動新的意義，學習做自己生命的主