

DOI:10.29420/CFC.201812_(39).0014

從「成功老化」談影響因素及促進 健康生活型態的諮商工作 —生活風格與健康促進、自我管理效能

國立台北護理健康大學人類發展與健康學院院長 李玉嬋
國立台北護理健康大學生死與健康心理諮商系碩士生 宋亞芬

前言

我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的，不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。（詩九十10）

如何能順利年老？從「成功老化」談影響因素及促進健康生活型態的老年諮商工作，可作為老年生活風格建立的思考以預作準備。

緣起

醫療諮商專題課程，特別地吸引我的目光，回想這學期每堂課，學習與閱讀加上課堂中討論，意猶未盡地聽取來自老師及同學的經驗分享與對話的激盪，給了我很多從未在社會網絡中得到不同的關係變化，更是改變了我對醫療模式的眼光。如同老一輩人說沒知識也要有常識，要做個有智慧的老人，尤其在今天瑞高齡化社會，每

個老人至少有得學習跟一種慢性病和平共處，甚至得面對每四個老人當中就有一人罹患兩種或更多種慢性病的考驗。因此，「成功老化」須從預防疾病與促進健康生活型態的健康醫療諮商工作著手，讓預備老年的準備中，能了解身心社會全方位健康的重要，學習正視老化、關懷老人生活、提前準備養老，一同認真面對以擁有更健康的老年與未來。

成功老化對我們的重要性

若躺在床上，你等於已死了 (When you're in bed, you're dead.) 米奇•艾爾邦

從老人個人方面來說，應多注意自己的生活作息，加強鍛鍊，不斷增強自己的身體強壯，保持健康樂觀的心態；從家庭方面來說，家庭成

員因該學習孝敬老人，體貼老人，從社會層面來說；人們應當懂得尊重老人，關懷老人，幫助老人實現成功老化；就社會工作社區介入來說；要運用專業知識提高支援運用幫助老人解決無論是生理、心理、社會等面向保有正向勸勉或良好適應，進而提高生活滿意度，推動實現成功老化。

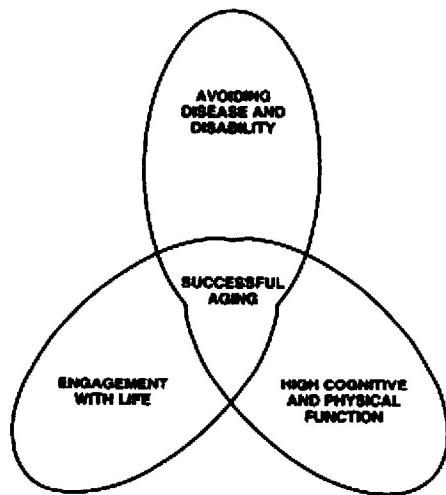
所謂成功老化包含生理、心理和社會三個層面，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活；在心理方面關係適應良好，認知功能正常無憂鬱症狀；在社會方面維持良好的家庭及社會互動平衡，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。簡單的說，就是身心健康，還能享受生活，再必須不能有疾病或失能的存在，才稱得上是「成功老化」。

隨著醫療技術日益進步，人們的平均壽命也不斷延長，高齡人口加速老化持續增加。根據內政部的公告指出，106年2月底我國戶籍登記人口為2,354萬4,189人；其中老年（65歲以上）人口313萬9,397人（占13.33%），首次較幼年（0-14歲）人口313萬3,699人（占13.31%）為多，15-64歲工作年齡人口為1,727萬1,093人（占73.36%）。到了2030年台灣老人的人數將增至559萬人。要預備這麼多老人能夠知道如何預備老年，成功老化提供了重要的依據。

如何成功因應老化

羅伯特·赫威斯特(Havighurst,1961)在第一期《老年學家》期刊(The gerontologist)發表「為歲月賦予生命」(adding life to years) (P.8)相關文章時，使用了「成功老化」(successful aging)這個詞語，隨後他便廣流傳，之後他的相關研究也引發了學者對於健康老化的研究興趣。羅伊和卡恩(Rowe & Kahn, 1998)總結麥克阿瑟成功老化的結果，提出成功老化包含三個要件：(1)降低疾病與失能(disability)之發生率；(2)維持心智的認知與身體功能；(3)積極參與日常活動。而後，Crowther等學者(2002)加入第四個要件-(4)正向靈性(positive spirituality)，其指宗教信仰與靈性力量等對於高齡者之正向影響性。

資料來源:John W. Rowe & Robert L. Kahn(1998)



1. 在生理方面，要能維持良好的健康及獨立執行日常生活(ADL)並保有基本條件，避免疾病或失能並且減低罹病的風險是很重要的。經由飲食與運動休閒來降低血壓、血糖、體重或膽固醇可以減少許多心血管疾病，其他像是戒煙，避免過量飲酒，以及施打疫苗等都是可以預防疾病的產生，而要有良好的健康，最困難的恐怕是在毅力，能夠持之以恆，另外就算是罹病之後，減少失能，努力復健，也是維持良好的健康及獨立自主的生活的重要課題。
2. 在心理方面，情緒要能適應良好，在記憶表達上認知功能正常且無憂鬱症狀，重要是自我管理效能調適，常常邁向老年時身體和心靈都較放鬆了，覺得年紀大可以放過自己過去較嚴謹的生活，但這一放鬆下來，腦筋慢慢遲鈍了些，生活也失序沒目標，老化的速度就更加快速，這部分家人需協助鼓勵盡做到自我照顧。
3. 在社會方面，要能維持良好的家庭及來自社會關注年長者正向情緒的重要訊息，積極發揮老年人的影響力，不管是分享自己的人生經驗，從事社會公益活動，擔任志工幫忙社區失能老人，協助社區文物歷史的保存，近年來電腦與網路的普及，加上社群網站的興起，高齡者也

開始透過社群網站和家人朋友保持聯繫及尋找從前的朋友們等，日後社群網站能否影響高齡者成功老化？生命時間有限能使老人保有活絡及存在價值感，讓退休後的生活更加充實。

- 4.正向的靈性方面，以宗教和靈性也影響老人對於個人的生命想法進而影響老人如何看待自己的關係、與他人的關係、與至高者的關係，自我人生意義的定位等正向的靈性來肯定老化過程，並增強面對老化力量。特別感受到(p.170-171)維持靈性精神面向健康的行為策略，佩克(Peck)為老年期的心理發展包含三個任務：

「自職場退休、身體功能減低、面臨死亡」，PECK延伸ERICKSON的理論，強調老人為了心理發展順利，都可以借重宗教力量或正向的人生哲學態度，使老人從生命回顧連結上內在的智慧和生命力重新掌握生命的方向和品質，進而更熱愛生命享受生命，看見在教會裡年長弟兄姊妹對真理的追求，一直是我學習的好榜樣。

「善終」生命最後一哩路，也是成功老化重要的一環，台灣生死觀將改變，患者可首度擁有「拒絕醫療權」，自主選擇「善終」方式。面對高齡化社會的善終權，因為生命是連續的過程，沒有人可以跳脫自然的循環，能準備好面對死亡，唯有大家積極的參與和規劃自己的老年生活，我們社會才是一個重視生命關懷的國家。

參考資料

1. 神經科、謝正芳 主治醫師 (98年12月) <http://www.kmu.org.tw/www/kmcj/data/9812/11.htm>
2. Shane J.Lopez · Jennifer Teramoto Pedrotti · C. R.Snyder
- 吳煒聲 譯 (2016) 正向心理學 - 人類優勢的科學與實務探索
台北：雙葉書廊。
3. 呂麗戎、周佩瑾、張怡秋、黃裕峰 (105) 社群網站涉入對高齡者成功老化之影響，醫療資訊雜誌第二十五卷第二期，9-24頁。
4. 李玉嬋 (2008)。醫療諮商概論，台北市：天馬

結語

當我們能夠掌握身-心-靈-社會面向的正向內涵，成功老化的樣態，或許最能展現在輕鬆面對年輕世代的傳承能力上，藉由放下自我，而有一顆寬宏的心奉獻於周邊的親朋好友；期盼透過人與人互動諮商與指導，感受到更高品質的關注、談話或傾聽而滋養彼此。當付出的支持和接受，自然讓情緒得到釋放使人感到安全舒服。對社會醫療支持有施有受有感恩，進而著眼於年老生活能觸及滋養靈魂之處，體驗老年生活美好可能性。

因此，我也認同研究人員有發現人們越來越能夠在老化過程中控制自己的生活品質，社群活動也是促進成功老化的心理因素之一。隨著年齡的增長，我們都會面臨日常困擾與逆境，期望經由這樣的學習能變得更加睿智與更具正向的適應力，推動在正向發展中建立更強健的社會圈，給予更多的生命美滿的友誼、仁慈及關愛的支持，在內在適應上以個人的能力，能獲得情緒與心理的幸福感中建立親密關係。

