

高齡者特質

高齡者的生涯願景——成功老化

蕭仔伶 Hsiao, Yu-Ling

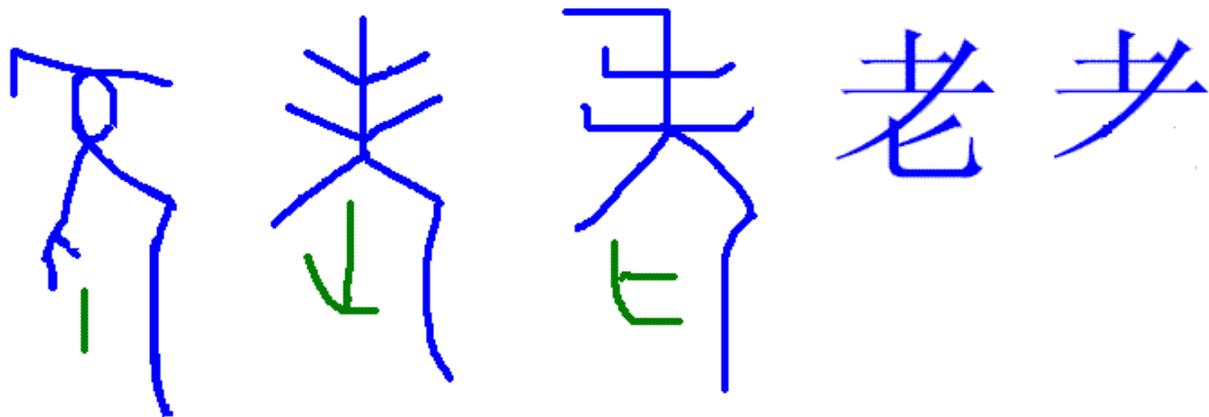
e-mail : yuling@tmu.edu.tw

台北醫學大學醫學綜合大樓14樓1420室 02-27361661 #6329

老人與不老的人
有啥不同???



老



- ▶ 象形
- ▶ 指事
- ▶ 會意

- ▶ 形聲
- ▶ 轉注
- ▶ 假借

幾歲才算老？

七十歲古來稀



祭十二郎文- 韓愈

「吾年未四十，而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙動搖。念諸父與諸兄，皆康彊而早世，如吾之衰者，其能久存乎？吾不可去，汝不肯來，恐旦暮死，而汝抱無涯之戚也！」孰謂少者歿而長者存，彊者夭而病者全乎？未可以為信也。

十二郎是韓愈次兄韓介之子，韓愈長兄韓會之繼子，在韓氏家族中排行**12**。

韓愈 **768年**—**824年**，

唐代宗大曆三年至穆宗長慶四年，年**57**

《論語·為政第二》

子曰：吾，

十有五，而志于學，

▶ 耆[耂一]：60歲以上

三十而立，

▶ 耋[耂彡]：70歲以上

四十而不惑，

▶ 耄[耂幺]：齡：80歲以上

五十而知天命，

▶ 期頤[口]：之年：百歲

六十而耳順，

七十而從心所欲，不踰矩。

人們對「老」的迷思-負向態度

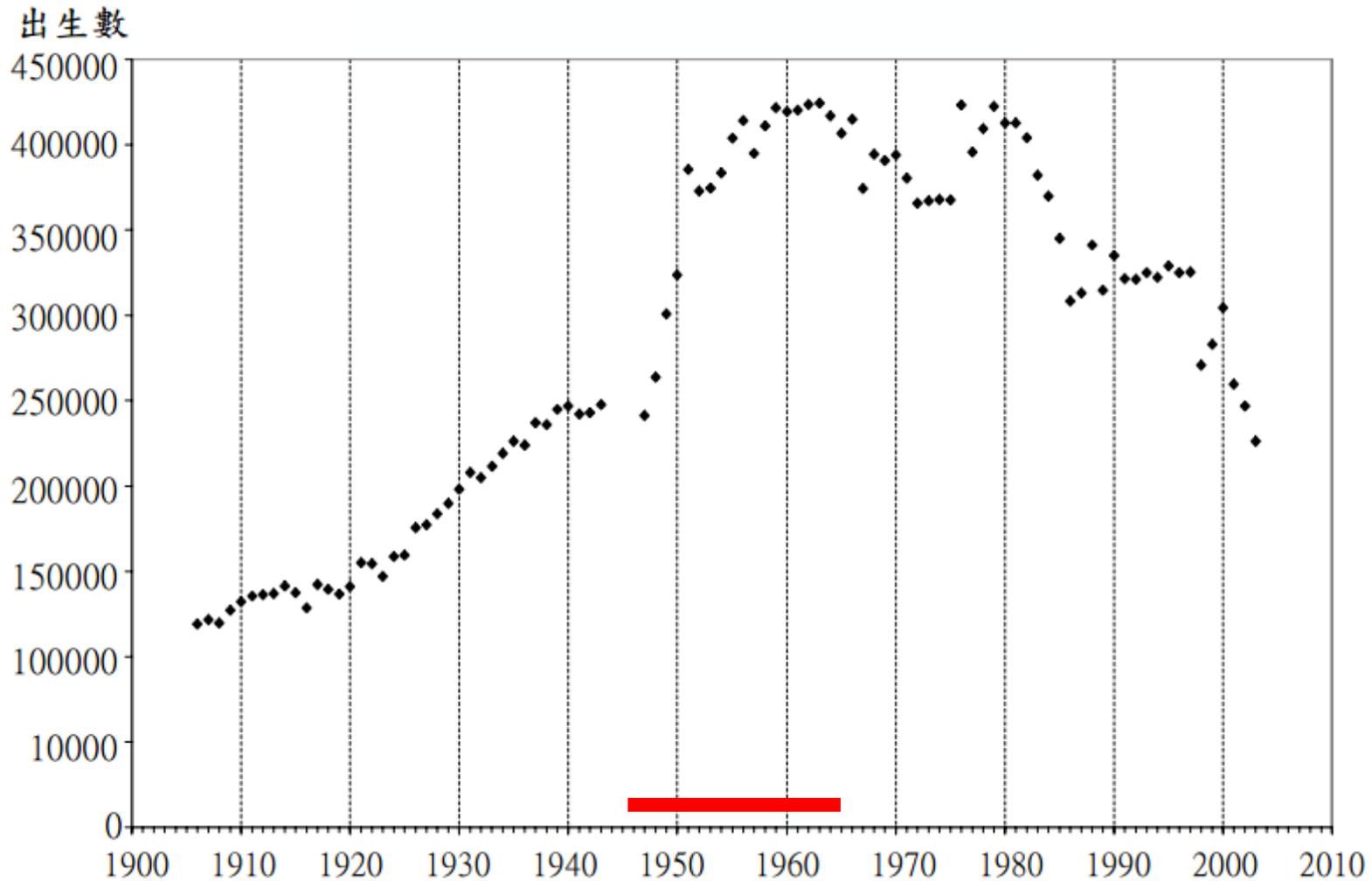
- ▶ 「老就會生病」
 - ▶ 「老狗學不會新把戲」
 - ▶ 「木已成舟，沒得改了」
 - ▶ 「雖然活著，但氣力不足」
 - ▶ 「老人沒辦法支撐起自己的生活」
- 老而不死是為賊

2011

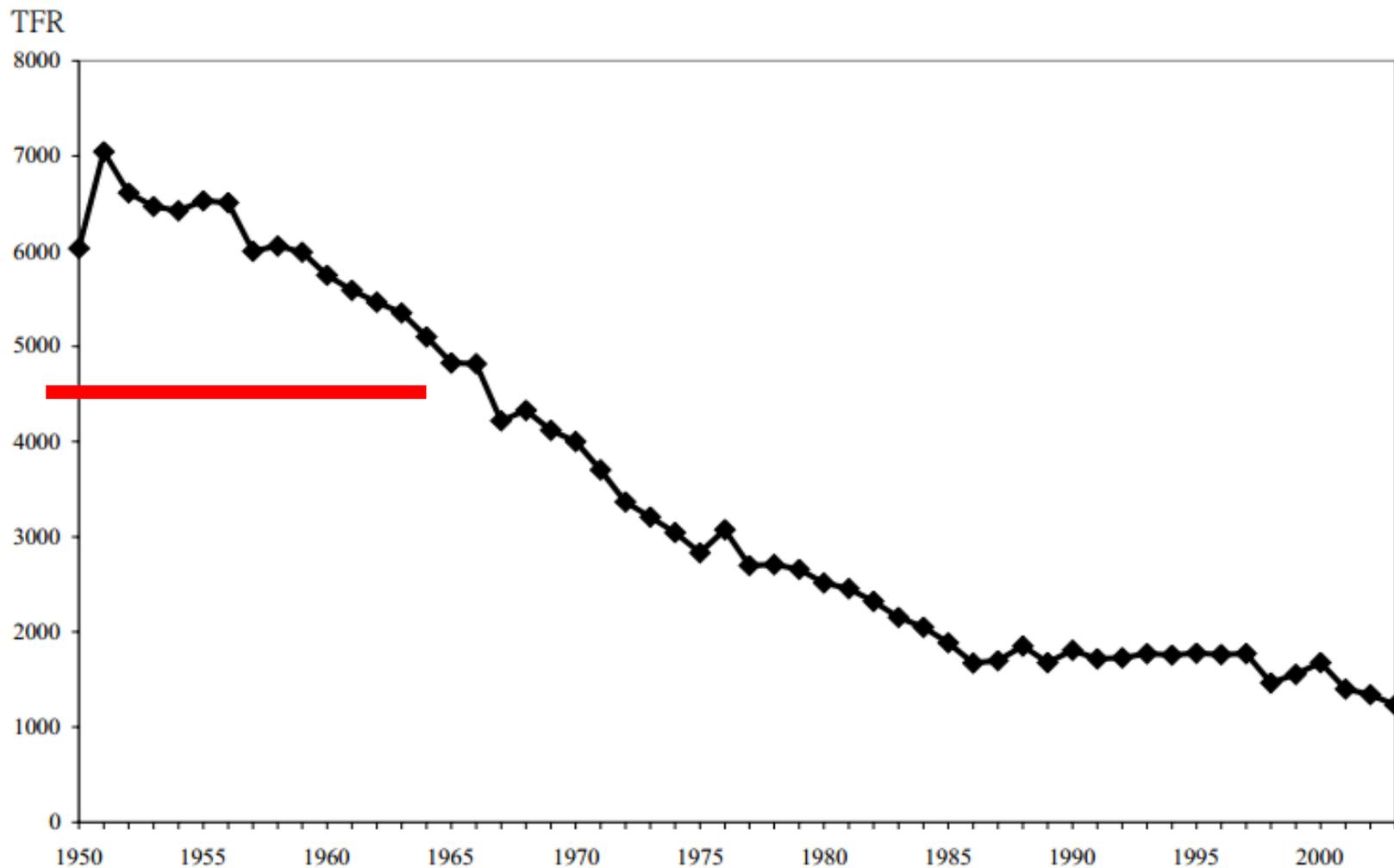
Baby boom



台灣 1906~2003 出生數



台灣1950~2003總生育率



The third age

University of the third age

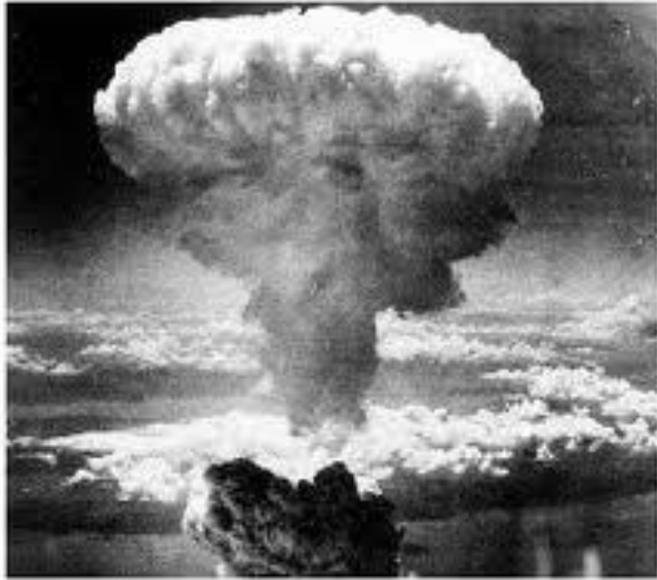
U3A

Population dividend

人口紅利

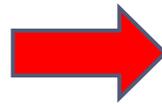


Baby Boom



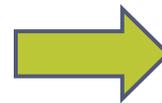
1945廣島

Birthday 1946-1964
2011



Aging Boom

老人潮



New-Aged
新高齡者

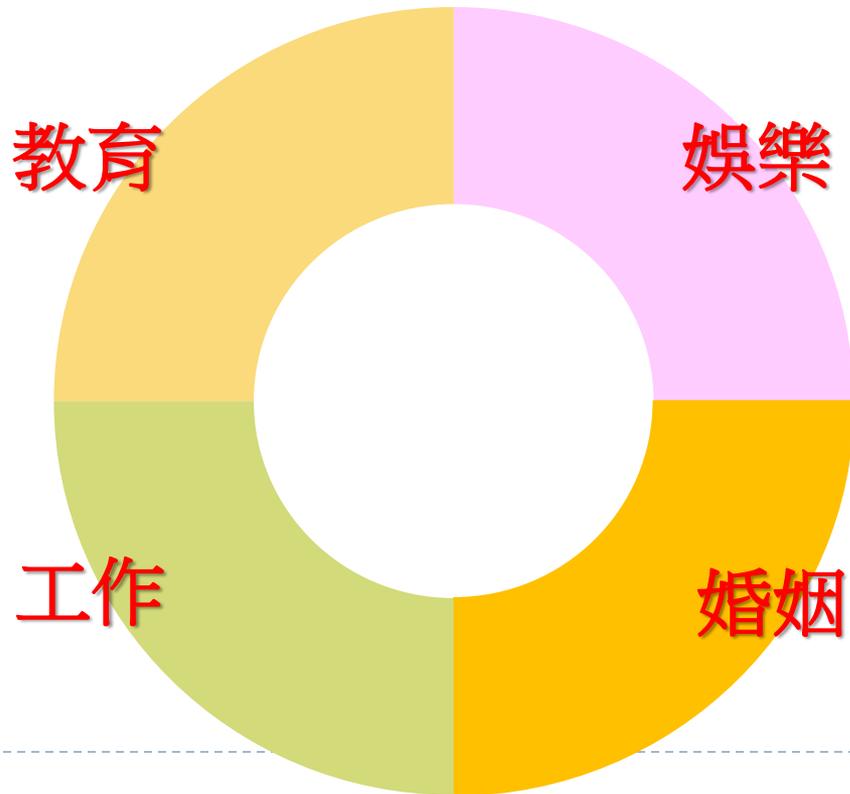
Profile of New-Aged

- ▶ 擁有自由時間 講究休閒
- ▶ 有錢 會花錢 捨得花錢
- ▶ 凍齡 抗衰 不老 追求年輕化
- ▶ 勇於築夢和圓夢 活力充沛 老當益壯
- ▶ 退而不休 積極汲取知識 興趣廣泛

C型人生

Cycle Life

Cyclic life plan



新高齡者的特徵

- ▶ 壽命長
- ▶ 性樂觀
- ▶ 講理性 講理想
- ▶ 不服從
- ▶ 程度高
- ▶ 消費強
- ▶ 人數多
- ▶ 經濟佳
- ▶ 重自我
- ▶ 富勤奮

退休生涯(Career)發展是
終身的過程

舒柏(D.E. Super)

§ Career 定義

▶ 舒伯(Super)：

生涯是生活裡各種事件的方向，它統合了人的一一生中各種職業和生活的**角色**；包括：兒女、學生、休閒者、公民、工作者、配偶、家管人員、父母、退休者等九項。

Development Tasks (Super, 1990)

- ▶ 44~64歲 維持期
- ▶ **65歲~**
- ▶ 發展非職業角色
- ▶ 做想做的事
- ▶ 淡泊名利

Planning

- ▶ 計劃
- ▶ 規劃
- ▶ 籌劃
- ▶ 安排
- ▶ 謀劃
- ▶ 組織
- ▶ 治理
- ▶ 管理
- ▶ 經營
 - ▶ Management
 - ▶ Conduct
 - ▶ Operation
 - ▶ running

-
- ▶ 退休生涯(Career)發展是終身的過程
 - ▶ 退休生涯規劃(career planning)是終身的規劃過程



生涯規劃 = 知己 + 知彼 + 抉擇



退休生涯經營的內涵

- ▶ 生理~心理
- ▶ 食
- ▶ 衣
- ▶ 住
- ▶ 行
- ▶ 育
- ▶ 樂
- ▶ 醫
- ▶ 保
- ▶ 養生保健
- ▶ 感情生活
- ▶ 學習求知
- ▶ 適度工作
- ▶ 精神信仰
- ▶ 社交活動
- ▶ 老本
- ▶ 老伴
- ▶ 老友
- ▶ 老傻
- ▶ 健康
- ▶ 家庭
- ▶ 經濟
- ▶ 學習
- ▶ 休閒娛樂
- ▶ 臨終

退休生涯規劃

四大目標

- ▶ 終身學習
- ▶ 健康快樂
- ▶ 自主尊嚴
- ▶ 社會參與

- ▶ 內涵
- ▶ 理財
- ▶ 休閒
- ▶ 婚姻
- ▶ 人際
- ▶ 居住
- ▶ 生命
- ▶ 養生

退休生涯經營的原則

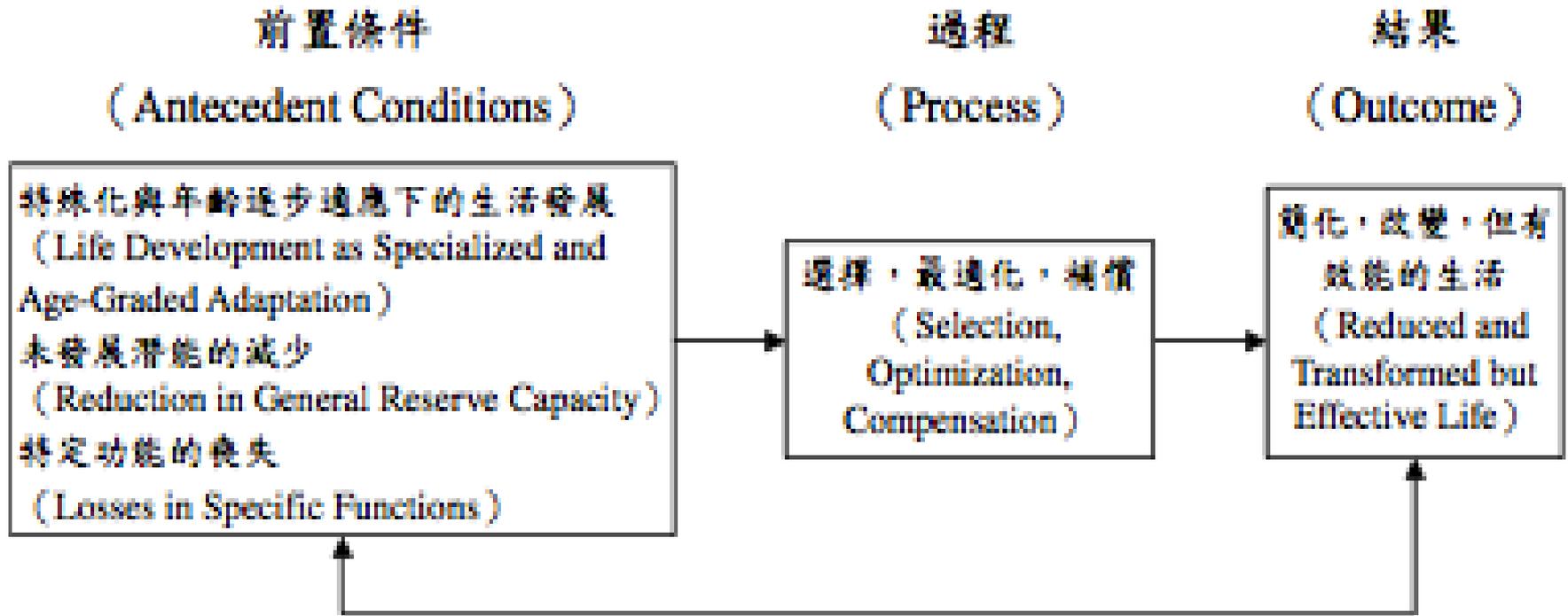
- ▶ 及早規劃
- ▶ 個別性
- ▶ 短期規劃
- ▶ 彈性化
- ▶ 總合性

成功老化理論基礎

- ▶ Disengagement Theory
- ▶ Activity Theory
- ▶ Continuity Theory
- ▶ Role Theory
- ▶ Subculture Theory of Aging
- ▶ Psychological Social Theory of Development
- ▶ Development Theory of Aging

Successful Aging

選擇、最適化與補償模式

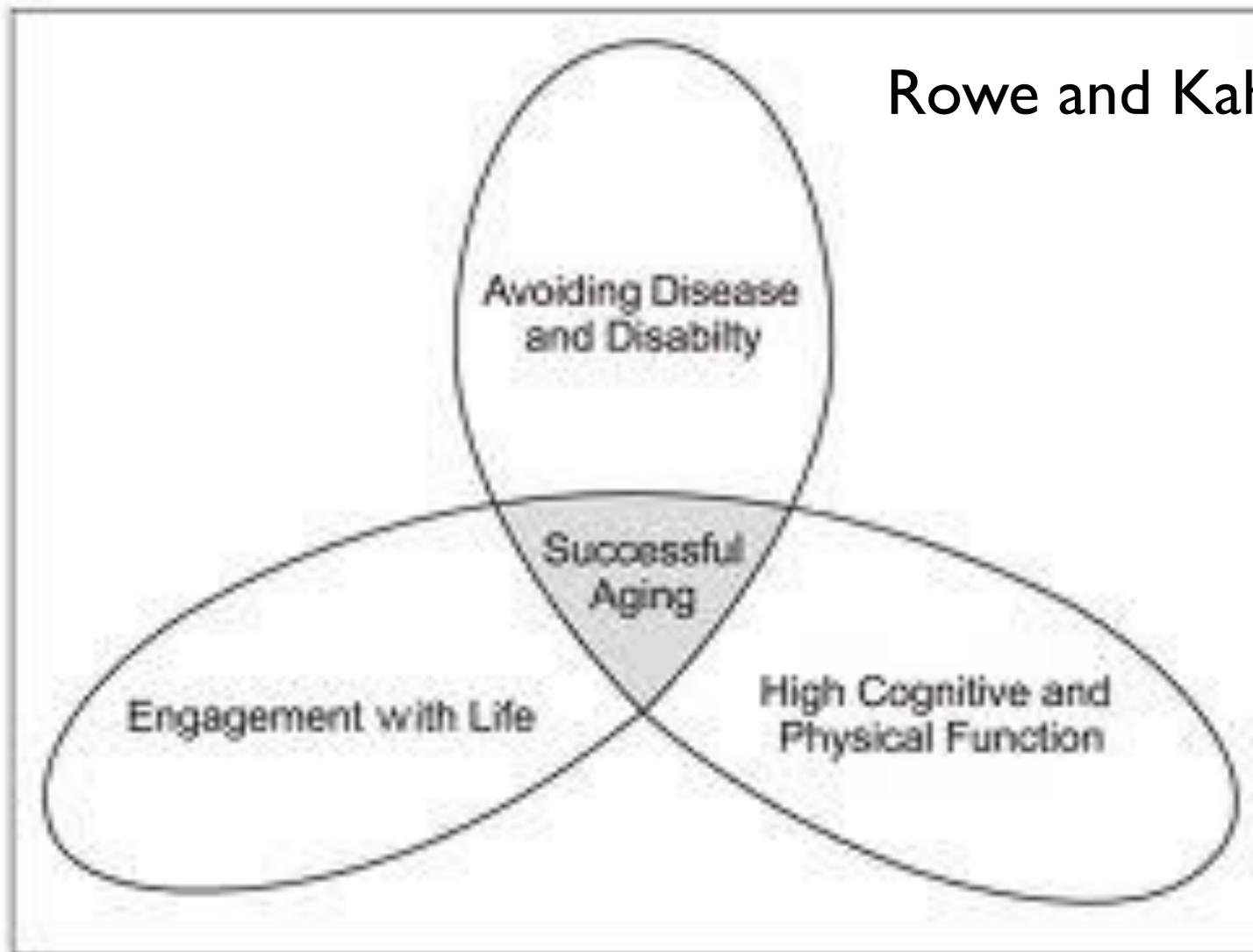


圖一 選擇、最適化與補償模式

資料來源：Baltes & Baltes, 1990

成功老化三因素模型

Rowe and Kahn, 1998



Crowther等(2002)成功老化第四因素

positive spirituality



Culturally-relevant theoretical framework

文化相關成功老化架構

Torres (2001,2001,2003,2006)



Successful Aging

意涵 研究 要素

快樂方程式

$$\begin{aligned} & \mathbf{P}(\text{個人特質}) \\ & \quad + \\ & \mathbf{5E}(\text{生存需求}) \\ & \quad + \\ & \mathbf{3H}(\text{高層次需求}) \end{aligned}$$