

成功老化觀點：

新加坡樂齡學習發展對臺灣高齡照護政策的省思

姚卿騰

南華大學 通識教育中心講師兼學生輔導中心主任
國立中正大學成人及繼續教育研究所博士生

◆壹、前言

由於戰後嬰兒潮逐漸邁入高齡，人口老化成為世界的趨勢，臺灣在1993年老年人口超過7%，進入高齡化社會，台灣高齡人口逐漸增加，依照內政部的統計資料，65歲以上人口至2013年已增至268萬人，佔總人口百分之11.49%(內政部，2013)。依人口推估資料顯示，我國65歲以上的人口在2017年將成長至14%，進入高齡社會，2025年將至20.3%，邁入所謂的超高齡社會(super-aged society)。估計由高齡化社會(ageing society)轉變為高齡社會約需24年，而由高齡社會轉變為超高齡社會所需時間縮短為8年，顯示臺灣地區人口高齡化之歷程將愈來愈快(行政院經濟建設委員會，2011)。面對這波銀髮海嘯，臺灣的準備度如何?高齡族群是否能轉化成為社會資產，有賴政府建立完善的高齡政策與制度，以維持國家競爭力。

新加坡與其它已發展國家都共同面對著人口快速老齡化的議題，自1970年代開始，至今短短30餘年，新加坡從一個年輕、生育力強、死亡率高的國家，轉變成人口老化、生育率低、死亡率低的國家，根據新加坡統計局人口普查報告顯示預計至2030年，新加坡高齡人口將升至為18.7%(凌展輝，2012)。另根據內政部統計處(2012)主要國家老化指數資料中發現，至2010年止，新加坡老化指數已高達51.7%，並在全球人口老化情況嚴重的前十名國家中，僅次於義大利與日本，位居第三。由此顯示出，新加坡正面臨嚴重社會高齡化的挑戰。為因應高齡化趨勢，新加坡政府早於1999年在跨部會委員會(Inter-Ministerial Committee)中，以「成功老化」(Successful Ageing)為願景，為高齡化議題制定公共政策，目前高齡化四大政策主軸為：提高就業與經濟安全、促進在地老化、提供全方位及可負擔的醫療照顧、提倡活躍樂齡(蕭玉芬，2012)。其中，新加坡政府為保持國家的經濟發展與競爭力，在高齡化的社會趨勢下意識到「學習」對高齡期發展之重要。

本文主要內容是探究新加坡如何透過成功老化政策展開樂齡教育行動，以及其特色與課題為何。研究方法主要透過相關文獻進行成功老化之理論概念探討，並運用實地前往新加坡樂齡組織訪問之資料相互驗證論述(註1)，分析新加坡樂齡教育形成歷程以及推動機制，最後根據上述探討對於臺灣高齡照護政策進行省思探究。期待透過探討新加坡推動樂齡教育政策之經驗，提供我國相關政策推動之參考，乃為探討之目的。

◆貳、成功老化之理論概念探討

生老病死為人生必經過程，如何讓高齡者接受老化的過程，正向地展開成功老化的積極生命，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對老年階段的瞭解。

目前與成功老化定義相關之理論有四，首先，Rowe及Kahn(1987, 1997, 1998)兩位醫學領域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)，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。之後，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。

第三為Baltes & Baltes(1990)以心理學的觀點，運用變異與彈性的概念，提出選擇、補償、與最適化理論(The model of selective optimization with compensation，簡稱SOC模式)，將成功老化視為一種心理適應良好的過程，強調透過三種策略促使成功老化，包括(1)選擇—即預防或因應退化而對生活目標所做出的選擇；(2)最佳化—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—利用環境及工具的調整或改變而使目標達成。為如何達成成功老化的具體作法。將成功老化視為一種心理適應良好的過程，展示了如何達成成功老化的具體作法。

除上述三個理論外，第四個極重要的成功老化理論，則是Torres(1999)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、人與人之間的關係、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。

◆參、新加坡成功老化政策探討

新加坡公共政策乃自1999年以「成功老化」為遠景，期望能培養健康、活躍、財務穩固及生活獨立的高齡國民，並融入家族及社區成員，相互支持與依賴，藉由代間密切的關係，最終目標能創造一個具包容性、凝聚力，以及經濟充滿活力的社會，以下說明其成功老化政策之發展。

社區發展、青年及體育部（簡稱社青體部，2012年組織改組，成為社會和家庭發展部）是主要負責管理新加坡有關人口老化課題的政府部門，該部門成立工作小組，如「三方樂齡工作就業組」及「部長級老化工作組」，並結合其他社會福利機構，共同推動代間融合的政策與活動，從「保障」、「參與」和「健康」三大面向，實現新加坡「成功老化」的遠景。其成功老化策略架構如下列四點(王維妮，2011；凌展輝，2011；Ministry of Social and Family Development, 2009)：

一、老有所為：

增加高齡者就業機會和財務保障，使高齡者保持就業狀態，經濟上能獨立，此乃成功老化的重要環節之一。高齡者可以繼續為國家經濟做出貢獻，一方面填補生產隊伍空缺，一方面維持其經濟獨立，減少對家庭及政府的依賴。另一方面，政府以中央公積金制度來確保高齡者經濟來源無虞，如1987年開始規定公積金最低存款計畫，確保有一筆錢留在退休戶頭，2013年推出公積金終身生息計畫，協助新加坡國民在退休時有基本的收入。

二、老有所醫：

提供完整且收費合理的醫療保健與老人照護制度，確保老人需要照顧時，能繼續獲得醫療和老人安養服務，滿足他們不同的需求和手段。新加坡醫療費用昂貴，政府規定一部份的公積金需納入保健儲蓄中，並提供全面的、承擔得起的醫療保健和樂齡護理。

三、老有所養：

推展在地老化，提供完善社區措施，包括無障礙生活環境及交通系統，讓老人家與子女一起居住，結合政府、社區、家庭及個人力量，就地養老。

四、老有所樂：

推廣活力老化，確保高齡者能維持身心健康，持續效力社會，乃是成功老化的重要指標之一。1978年成立第一間樂齡俱樂部，辦理各項活動，鼓勵高齡者參與及終身學習。社青體部也成立活躍樂齡理事會，推廣「活躍樂齡」的概念。此外，新加坡的樂齡據點主要包括鄰里服務中心、樂齡活動中心、民眾聯絡所、康樂中心和樂齡學院，目前新加坡政府共增設了6間日間護理中心及22間樂齡活動中心。

新加坡政府重視人口老化的問題，由於人口老化議題呈現多種樣貌及變動的狀態，處理此項廣泛及跨領域的議題，需要各部門之間通力合作與協調，因此，新加坡政府的態度乃是以跨部會的方式來處理高齡化議題。同時，強調家庭為主要照顧者，社區、家庭及高齡者本身必須成為伙伴關係，才能確保老年幸福(Goh, 2006)。最後，培養高齡者獨立自主的力量，保持活躍生活，維持身心健康是成功老化的另一項重要指標，鼓勵樂齡人士持續積極參與各項活動、志願服務工作和終身學習，有助於維護高齡者的自尊，也讓高齡者持續與社會保持接觸，積極體驗生命的價值。

◆肆、新加坡樂齡學習機構探討

新加坡以「樂齡」尊稱高齡者，為的是除掉人們對年長的刻版印象，具有更積極正面的意義，以「樂」取代「老」，意謂呈現老年人樂而忘齡的圖像，顯示出新加坡高齡教育的最佳標誌。新加坡於建構成功老化的具體策略之後，在實務推動面方面，開始挹注經費，輔導設立民間機構，陸續推動各項新政策與活動方案。包括活躍樂齡理事會、飛躍樂齡服務、快樂學堂等樂齡學習推動機構，有關新加坡樂齡學習機構發展現況，茲就筆者親自訪問的樂齡學習機構新加坡快樂學堂(YAH!Community College)舉例說明。

新加坡的「快樂學堂」是由馬林百列家庭服務中心於2005年創辦的一個非營利的社區服務計畫，主要針對50歲以上的居民，提供樂齡課程。YAH代表「Young-at-Heart!」，即「心不老」的意思，企圖創造一個學習的氛圍，積極推動高齡者再學習的機會，讓年輕時期錯過受教育的高齡者，在晚年的時候也能享受學習的過程，實現兒時讀書的夢想，最終為自己的成就喝彩，驕傲的戴上方帽，參加畢業典禮。其目標有三：(1)藉終身學習來促使年長者成功達到活躍樂齡之目的；(2)協助年長者發展潛能，成為領袖，引導同儕或未來的年長者成為有尊嚴、活躍與快樂的族群；(3)以公眾教育、社區參與、倡導活動等方式，改變社會對老化的刻板印象。

新加坡快樂學堂課程規劃基礎是以教育老年學之父McClusky理論作為設計學習活動的準則，規劃目標以協助樂齡學習者經歷思想改變的過程，帶來樂齡認知、情意和社會的心靈活躍的轉化，進而帶來充權與自我全面提升，成為對社會有貢獻和具有影響力與活躍樂齡群體為目的。課程學習內容包含基礎課程—終身學習證書課程及延續課程二大類，基礎課程內容包含「個人心理：應用樂齡學課程」、「團體生活：興趣及技能課程」及「社會連結：社區參與計畫與小組服務項目課程」三類；延續課程內容則包含「分享式學習課程」、「服務行動課程」及「樂齡領袖培訓課程」三類。教學方式則採用體驗式學習法進行樂齡教學，以營造動態的樂齡學習過程，並使用團體教學方式，進行小組之間的互動交流學習；再者，以結構化主題式教學方法，以多元活動引導出課程主題(YAH! Community College, 2013)。

◆伍、新加坡樂齡學習發展對臺灣高齡照護政策的省思

世界各國皆面臨人口快速高齡化的挑戰，如何將「延緩長者失能，提高生活品質」的理想具體實踐與努力。成功老化的觀點是指高齡者能減少疾病及因疾病而帶來的身體障礙，擁有高度的身心功能，能積極的投入生活，並擁有正向的精神生活；同時，能夠透過積極參與高齡學習活動，拓展其社會支持網路和促進身心健康，從中學習技能和發展興趣，使生活過得更加充實快樂，經由人際互動以抒發情緒，並擁有獨立、參與、尊嚴、適當的照顧與自我實現(WHO, 2005)。

新加坡政府在面對高齡社會的來臨，所提出的願景是成功老化，新加坡積極推動樂齡學習，藉由推動樂齡學習制度幫助高齡者於老年生活中自我實現與創造生命意義，並藉由樂齡學習行動策略正向面對高齡社會的問題。臺灣老年人口成長的速度愈來愈快，高齡化速度與新加坡不相上下，長期以來我國政策偏重高齡者醫療照護問題，政府的政策目前以規劃長期照顧保險及照顧服務法為主要施政重點，較為忽略高齡者健康促進、社會參與、高齡學習等議題，惟需要長期照護者，預估占老年人口的13%左右，內政部(2006)的統計資料顯示，有87.33%的老人起居活動自理「沒有困難」，因此，面對我國高齡人口快速增加和平均壽命增長，除了重視高齡者長期照護議題外，更應以新的思維探究臺灣高齡照護相關政策之規劃方向，本文藉由成功老化理論觀點、新加坡樂齡教育發展脈絡的探討，最後針對台灣高齡照護政策提出以下三點的省思探討。

一、重視高齡者健康促進方案，減少長期照護醫療支出

成功老化理論認為具有能力維持低風險的疾病或失能、高功能的心智與身體、以及積極投入老年生活，三者交集全部達成時即為最成功的老化狀況，研究發現，預防心智功能減退或促進功能的策略包括基因因素、教育、維持好的身體功能與體適能，自我效能信念，環境因素、訓練、社會支持等。規律的運動與健康促進教育活動，不但能提高自我肯定和抒解負面情緒並可增強體適能、減緩身體機能衰退的速率、增進生活品質繼而減少醫療支出。

在臺灣高齡族群健康情形方面，根據國民健康局民國90至96年四波調查結果發現，就整體而言民國94年中高齡者自覺目前健康狀況好的比率相較於民國90、91年高，但到了民國96年高齡者自覺健康好的比率開始降低，這個數據似乎告訴我們近十年來，臺灣高齡者自覺健康變差了。另外，根據內政部2002、2005年老人狀況調查報告中也顯示老人自覺健康情形不良者有逐年上升的趨勢，從2000年的21.91%上升至2005年的29.52%，顯示近年來自覺健康不良的老人比例有愈來愈多的趨勢。

回顧臺灣高齡人口健康照護政策，近年來政府雖持續推動疾病防治、照護與失能照顧，但高齡者自覺生理與心理健康狀況好的比率卻未呈現逐年增加的現象。令人更憂心的是民國96年度近兩成高齡者有憂鬱傾向，比91年增加兩倍多。從國民健康局數波的調查資料顯示，我國推動高齡者強化身體活動功能的策略與措施相對不足，若要台灣高齡人口能成功老化，需要有策略地推動高齡人口活化機能的活動與健康認知的教育宣導，以延緩高齡者因身心功能的退化或降低因疾病所帶來之醫療花費，以及減少因為失能引起之長期照顧的需求，控制節節攀升的醫療與照顧費用。

二、推動高齡者活躍社會參與，建構樂齡終身學習體系

隨著人口高齡化的發展趨勢，高齡者參與學習不但是學習權的展現，聯合國教科文組織在2000年指出，針對日益增多的高齡人口，高齡教育應扮演重要的角色，並強調高齡教育推動必須強化及創新，不再以福利服務的角度來看待老年問題，而應將學習視為高齡生活的一部分，幫助高齡者繼續發展與實現。

根據內政部老人狀況調查報告(2009)，目前臺灣老人主要之休閒活動，日常生活最重要的活動項目以與朋友聚會聊天最多占22.75%；其次為從事養生保健活動占22.30%；再次為從事休閒育樂占19.75%，而都

沒有主要活動者高達28.75%，而值得注意的是歷年的老人生活狀況調查都顯示，沒有任何主要活動的老人所佔的比例偏高，2002年為33.08%、2005年為26.46%，2009年為28.75%，顯示仍有不少比例老人沒有社會參與活動的安排，上述資料顯示，政府應增進高齡者社會活動類型之多樣性，並鼓勵高齡者積極參與教育學習活動及志願服務。利用長者的智慧、經驗與能力，透過學習新的知識技能，持續貢獻社會，並加強志願服務的觀念，讓新一代高齡者因奉獻社會而能持續讓生命發光發熱。

至於高齡者在參與接受教育等成長活動方面，亦有其成長空間，可能為資訊宣導不足，導致高齡者無法完整接收學習參與之訊息，再加上社會大眾對高齡者仍存有社會排除的心態，以致老人在學習參與的程度與機會均相對較低。目前社會上普遍對老人存在著活動力較弱、參與意願較低的刻板印象，因而對許多社會事務的參與常被排除或忽視，但過去諸多研究均顯示老人其實是可以很積極的參加社會上各項活動，他們亦能夠由參與學習的過程中發現自己存在的價值。新加坡透過政府政策的支援推動樂齡教育，持續開發適合高齡者的教育課程，建構高齡人口終身學習體系，值得我國仿效與學習，我國教育資源之分配，一向重視各級學校體制內的教育需要，而社會教育相對不足，有必要利用少子化所釋出的教育資源轉移到中老年族群，以利建構完善的終身學習體系。當前相關單位所辦理之老人教育活動，其實施方式相當類似，課程皆以保健養生、休閒娛樂為主，難以完整充分地符合新一代高齡者之學習需求，亦對於高齡者持續終身學習效益不大，如能提供高齡者多元且具發展性的教育型態課程，當更能協助高齡者完成人生的自我實現目標。

三、善用高齡志工人力資源，發展高齡人力再運用

為實踐成功老化政策，新加坡樂齡學習組織推出種各類型方案，來促進不同社經背景、專業領域、興趣嗜好及學習需求的志願服務方案，採用媒合方式運用樂齡志工，輔以相對的志工培訓，提升志工素質來滿足社會參與的需要且保有高齡者的尊嚴與自主。新加坡於2012年制定要求企業必須重新雇用以達到退休年齡但仍適任員工的法令，此法令讓企業可以繼續利用年長員工的專業技能與經驗，幫助企業保持競爭力，也為年長者提供就業機會，讓年長者繼續有薪雇用，賺取定期收入，同時年長員工亦需要不斷地自我提升，保持具生產即可受雇的狀況，新加坡政府提出繼續教育訓練方案，針對高齡者和企業補貼9成以上的課程費用與缺勤補貼。

根據內政部87年至98年統計年報資料顯示，歷年65歲以上的高齡者參與志願服務的比例，一直維持在0.17%至0.35%之間，顯示臺灣高齡者參與志工服務的情況並不普遍。行政院主計處(2007)受雇員工動向調查資料顯示民國95年工業及服務業受雇員工的平均退休年齡為55.2歲，若按領取勞工保險老年給付平均年齡觀察，民國95年領取平均年齡為57.2歲，已較民國90年之59.1歲為低，皆顯示臺灣高齡人力資源並未妥善開發與再運用。

高齡人力資源素質不同於一般青壯年人力，其經驗豐富，涵蓋多元，隨著高齡社會的到來，高齡人力資源的使用逐漸受到重視，未來臺灣少子化的社會現象，將造成社會人力不足，老年人成為不容忽視的資源，學習可以讓老年的人力再運用與開發，鼓勵年長者重回工作職場，增加社會的參與，減少高齡者的孤寂感及無用感，高齡者感受個人的社會貢獻與成就感，且適時補充社會勞力缺口，有助社會的發展與提升。若能善用高齡者深厚專業技能與生活經驗，則能發揮經驗傳承的效果，一方面避免知識斷層；另一方面更彰顯高齡者的社會價值，對於這類人力資源的重新塑造有正面的意義。

註1：筆者於2013年獲龍應台思想地圖獎學金前往新加坡進行「活躍老化：新加坡樂齡組織學習」計畫，此行拜訪了4個重要的新加坡樂齡組織，分別是：活躍樂齡理事會(C3A)、飛躍樂齡服務中心、快樂學堂及樂齡輔導中心，除了實地參訪外，並進行個別訪談，分別訪問了機構負責人、樂齡教學教師、樂齡學習者，蒐集了許多第一手資料，相當深入地了解新加坡樂齡組織及政策的現況。



作者於新加坡樂齡機構快樂學堂與黃明德校長、教師和樂齡學員合影

◆參考文獻

- 中華民國成人及終身教育學報(主編)(2013)。終身學習行動策略。臺北市：師大書苑。
- 王維妮(2011)。樂齡學習的領航旗艦——活躍樂齡理事會。載於胡夢鯨(主編)，新加坡樂齡學習組織與實務(49-78頁)。高雄市：麗文文化。
- 內政部統計處(2000)。中華民國八十九年老人狀況調查報告。臺北市：內政部。
- 內政部統計處(2005)。中華民國九十一年老人狀況調查報告。臺北市：內政部。
- 內政部統計處(2006)。中華民國九十四年老人狀況調查報告。臺北市：內政部。
- 內政部統計處(2009)。中華民國九十九年老人狀況調查報告。臺北市：內政部。
- 內政部統計處(2013)。人口結構分析。檢索日期：2014年5月21日，取自：
http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=8057。
- 行政院主計處(2007)。中華民國95受雇員工動向調查。臺北市：行政院主計處。
- 行政院經濟建設委員會(2011)。我國人口統計推估。檢索日期：2014年5月23日，
取自：<http://www.cepd.gov.tw/ml.aspx?sNo=0012631>。
- 快樂學堂(2013)。新加坡快樂學堂學習模式簡介。新加坡快樂學堂提供參考。
- 快樂學堂(2013)。快樂學堂樂齡學習102年度成果冊。新加坡快樂學堂提供參考。
- 林麗惠(2006)。臺灣高齡學習者成功老化之研究。人口學刊，33，133-170。
- 林麗嬋、吳肖琪、黃文鴻(2010)。長期照護服務網計畫。臺北市：行政院衛生署委託計畫。
- 吳肖琪、林麗嬋、蔡閻閻、張淑卿(2009)。長期照護保險法制服務輸送及照顧管理之評估。臺北市：行政院經濟建設委員會委託計畫。
- 徐慧娟(2003)。成功老化：老年健康的正向觀點。社區發展季刊，103，252-260。
- 凌展輝(2011)。新加坡的成功老化政策。載於胡夢鯨(主編)，新加坡樂齡學習組織與實務(23-48頁)。高雄市：麗文文化。
- 胡夢鯨(主編)(2011)。新加坡樂齡學習組織與實務。高雄市：麗文文化。
- 黃富順(主編)(2007)。各國高齡教育。臺北市：五南。
- 魏惠娟(2012)。臺灣樂齡學習。臺北市：五南。
- 蕭玉芬(2012)。活躍樂齡理念的應用：新加坡快樂學堂的啟發。活躍樂齡系列論壇(三)：學習活躍老化、創造在地成功研討會。新北市：國家教育研究院。
- Andrews, G., Clark, M., & Luszc, 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.
- 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.
- Goh, O. (2006). Successful ageing—A Review of Singapore's policy approaches. *Ethos*, 1, 16-22.
- Golden Age College (2012). Golden Age College: Creating active agers. Retrieved October 16, 2012, <http://www.goldenagecollege.webs.com>.
- Ministry of Social and Family Development, Youth and Sports (2009). Adding life to years! Happy, healthy, active seniors. Retrieved March 16, 2014, from <http://app.msf.gov.sg/Portals/0/Summary/research/AddingLifetoYears.pdf>.
- 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. (1998). The structure of successful aging. In J. W. Rowe & R. L. Kahn (Eds.), *Successful Aging* (pp. 36-58). 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. (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.

World Health Organization(2005). *Strengthening and health aging*. Retrieved March, 24, 2014, from://www.who.int/nmh/a5819/en/index.html.

Yah! Community College (2014). *About Yah!* Retrieved March 16, 2014, from http://www.yah.org.sg/index.php?option=com_content&task=view&id=27&Itemid=117.