

南華大學人文學院生死學系碩士班

碩士論文

Department of Life-and-Death Studies

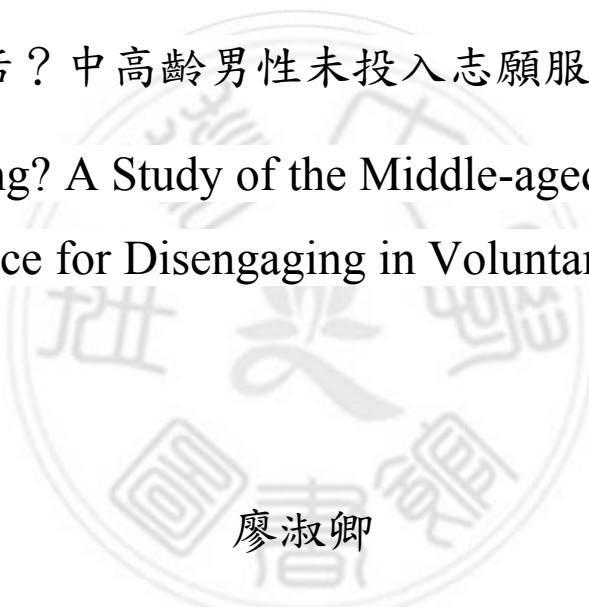
College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

活躍老年生活？中高齡男性未投入志願服務經驗之探討

Active Aging? A Study of the Middle-aged Men on the
Experience for Disengaging in Voluntary Service



廖淑卿

Shu-Ching Liao

指導教授：孫智辰 博士

Advisor: Jr-Chen Suen, Ph.D.

中華民國 110 年 11 月

November 2021

南 華 大 學

生 死 學 系 碩 士 班

碩 士 學 位 論 文

活躍老年生活？

中高齡男性未投入志願服務經驗之探討

Active Aging? A Study of the Middle-aged Men on the
experience for Disengaging in Voluntary Service

研究生：廖源卿

經考試合格特此證明

口試委員：孫習辰

黃柏源

吳敏欣

指導教授：孫習辰

系主任(所長)：楊國柱

口試日期：中華民國110年6月23日

致謝詞

此時，不只是完成論文的開心，而是慶賀撐過這段每天想休學念頭的不容易。

猶記得去年年底（109年10月20日），在我與教授討論完12月確定要初審後的當天傍晚，我在高速公路上發生了一場追撞車禍，車頭車尾全毀面臨生命威脅，當下第一個念頭"我的論文完了"，隨即就被送至醫院。當時不確定碩士生涯會如何繼續，非常感恩老天的助祐真是不幸中的大幸，讓我雖然經歷了一個劫難，卻沒有阻擋完成論文的決心。因車禍的休息時間，好好靜下來一字一句地完成初審；又很幸運在完成論文的過程中，遇上一段台灣新冠疫情的高峰期，當時全國進入緊戒狀態，也隨之碰上了百年難得一見的線上口考，加上不為人知自己本身經歷的事件，所以此段論文之旅可說是刻苦銘心。

想到正值半百的年紀來讀研究所期間，每天揹著沉重書包，心裏後悔著為何來讀研究所；因為趕作業苦苦撐著不能出去逛街出遊的煩悶；也減少了對外朋友的社交圈互動；心中懷著沒當好媽媽及好老婆的愧疚，很慶幸撐過了這三年的時間，開心的不是達到目的，而是那種一直以為無法完成，最後憑著堅持的意志力讓我到達終點的快感。

而能完成論文最該感謝孫智辰教授對這位總在落後學生的悉心指導，教授對於學術的嚴謹度，讓淑卿佩服且不敢馬虎，總是把指導學生論文擺在第一優先的態度讓學生感動，耐心且嚴謹的督促讓淑卿產出一篇像樣的論文，能完成論文讓淑卿對自己感到驕傲；也由衷感謝黃柏源教授及吳敏欣教授兩位口試委員在論文上的建議及指正，讓自己的碩士論文更加完整。

豐富的旅程中包括結交一群研究所的好同學，春華、金聖、美芳、靜亨、良芷、阿碰、及可愛的蓓宇...，總在自己遇上困難時伸出大大的協助；論文的完稿馮元更是功不可沒；當然還有受我冷落的好朋友麗芳及端儀在背後默默的關心及支持；及體恤關心我的雲林學習站的志工好朋友們，謝謝你們對我的照顧，為以上支持我的師長、家人、同

學及朋友們深深一鞠躬，真的感謝有您們。

最後，特別要感謝家人的支持及鼓勵，細心呵護的先生，必須獨力撐起家庭的經濟，還要安撫及忍受自己陰晴不定的心情；也感謝兩位可愛的寶貝孩子宸語及耕樺，總是好好完成份內的工作，不讓媽媽操心，也必須協助三餐的料理及準備，很感謝您們這段時間以來的協助。

不管是在讀研究所或完成論文階段，我知道這過程不只是完成論文或碩士畢業的目標，而是在經歷一段未完成或未經歷過的未竟事宜，重新體驗中間的歷程及細細品味當中的感受，不帶評價地經驗過程中的喜怒哀樂，也藉由這過程讓自己更加了解自己，所以完成研究所課業對自己來說可真是一段豐富精采的旅程。

淑卿于彰化北斗 2021/7



摘要

本研究旨在探討中高齡男性未投入志願服務之經驗，為了達此目的，本研究採質性研究方法，針對台中市目前未從事志願服務工作的 6 位中高齡男性，以進行資料蒐集及分析，研究者透過訪談蒐集受訪者曾經參與過的志工經驗及找出如何增加未來參與志願服務的可能性，以期探討受訪者如何增進老年生活及增加他們生命的價值。

依此，本研究的研究結果如下：(1)投入志願服務工作是透過認識朋友的邀請；(2)曾經參與過的志願服務經驗，會影響未來是否願意參與志願服務；(3)未投入志願服務工作的因素與個人時間安排優先順序選擇有關；(4)關於活躍老年生活之健康、安全及社會參與三部分均有預先規劃及構想；(5)個人以往的生命經驗會影響生命價值的選擇；(6)未來會投入志願服務的選擇項目，跟過去從事過的志工經歷有關。

最後提出關於活躍老年生活對政府相關單位之建議：(1)需要為高齡者研擬一套多元的社會參與方案；(2)加強退休年紀準備的必要研習課程；及對於志願服務機構之建議：(1)可提供多元服務項目，不設限志工服務時間，讓志工可以更自主地去規劃服務時間；(2)提供非正式志工之認證及福利，以鼓勵更多的志工投入；(3)提供津貼補助之工作機會，優先給有需求的志工，以補貼其經濟收入；(4)建議志願服務機構在初期志工訓練時調查其專長及背景，可增加男性文化類型的服務內容。

關鍵字：活躍老年生活、中高齡男性、志願服務

Abstract

This study is to explore the of middle-aged experience men disengaging in voluntary service. To achieve this goal, this study adopts purposive sample and uses qualitative research methods for data collection and analysis of 6 middle-aged men who are currently disengaging in voluntary service in Taichung City. The researcher collects the data through interviewing the interviewees' voluntary experiences they have engaged in and to find out how to increase the possibility of engaging in voluntary service in the future, expecting to explore how to improve the life of old age and increase their value of life.

Based on this, the results of this study are as follows: (a) the volunteer work is through the invitation to friends; (b) The experience of volunteer service that he has engaged in will affect whether he is willing to engage in volunteer service in the future; (c) The factors of disengaging in volunteer work are related to the priority of personal time arrangement; (d) The three parts of health, safety and social participation of the active elderly life have preplanned and conceived; (e) The personal past life experience will affect the choice of life value; (f) In the future, The choice of volunteering projects will be related to your past volunteer experience.

Finally, the paper puts forward the following suggestions to relevant government units about active elderly life: (a) It is necessary to develop a set of diversified social participation plans for the elderly; (b) Strengthen the necessary study courses for retirement age preparation; And suggestions for voluntary service agencies: (a) We can provide multiple service items and unlimited volunteer service time, so that volunteers can plan their service time more independently; (b) Provide certification and welfare for informal volunteers to encourage more volunteers to participate; (c) Provide subsidized job opportunities and give priority to the volunteers in need to subsidize their economic income; (d) It is recommended

that voluntary service organizations investigate their expertise and background during the initial volunteer training, so as to increase the service content of male cultural types.

Keywords: The Active Elderly Life, Middle-Aged Men, Voluntary Service



目錄

致謝詞.....	I
摘要.....	III
Abstract.....	IV
目錄.....	VI
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	IX
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	5
第三節 研究目的與問題.....	9
第四節 名詞界定.....	10
第二章 文獻分析.....	11
第一節 活躍老化相關理論與研究.....	11
第二節 高齡者參與志願服務現況研究.....	22
第三節 有關志願服務的性別研究.....	29
第三章 研究方法.....	32
第一節 研究方法之選取.....	32
第二節 研究流程.....	35
第三節 研究對象與場域.....	36
第四節 研究者的角色.....	42
第五節 研究資料蒐集與分析.....	43
第六節 研究倫理與嚴謹度.....	48

第四章 研究分析與討論.....	50
第一節 志願服務經驗受到個人或周遭經驗的影響.....	50
第二節 未能參與志願服務之因素.....	59
第三節 退休後希望從事的志願服務類別及緣由.....	70
第五章 研究結論與建議.....	78
第一節 研究結論.....	78
第二節 研究建議.....	83
第三節 研究限制.....	86
參考文獻.....	87
附件一 研究訪談邀請函.....	98
附件二 研究訪談同意書.....	99
附件三 研究訪談大綱.....	100
附件四 志願服務相關研究一覽表.....	102

圖目錄

圖 3-1 研究流程圖.....35



表目錄

表 1-1 各國人口老化所需時間比較.....	2
表 1-2 地方政府社會處（局）所轄志工按年齡別分.....	7
表 2-1 55~64 歲及 65 歲以上過去一年社團或活動參與情形(按地區、性別).....	15
表 2-2 55~64 歲及 65 歲以上休閒活動情形-按地區及性別分.....	16
表 3-1 前導受訪者資料.....	37
表 3-2 受訪者基本資料.....	41
表 3-3 資料統整圖例.....	45
表 3-4 訪談歸納圖例.....	47



第一章 緒論

本研究旨在探討中高齡男性未投入志願服務與活躍老化經驗之探討。本章共分為四個小節：第一節研究背景、第二節研究動機、第三節研究目的與問題、第四節名詞界定。

第一節 研究背景

依據聯合國世界衛生組織(World Health Organization, WHO)的定義，65 歲以上老年人口佔總人數比例超過 7%即稱為「高齡化社會」(aging society)，老年人口比例佔總人口數比例 14%即稱為「高齡社會」(aging society)，老年人口比例佔總人口數 20%即稱為「超高齡社會」(super-aged society)。在這樣的定義下，臺灣於 1993 年進入了高齡化社會，老年人口數達 149 萬人；2018 年 3 月已達高齡社會標準，老年人口數達 331 萬多佔總人口數 14%；並預估台灣將於 2025 年老年人口達 20%，成為超高齡社會（內政部統計處，2018）。依以上數據臺灣社會所擔憂的原因在於人口老化速度太快且生育率偏低，臺灣只花 7 年的時間即將進入超高齡社會，政府單位必須加快擬訂相關照顧政策的速度，以因應人口老化所帶來的影響。

人口快速老化是世界普遍性問題，但高齡化的情況及速度也不盡相同，如 Kinstella 與 He(2009)指出，每個國家老化的情況及速度受各國文化結構而產生不同的變化趨勢。歐洲許多國家因為少子化的現象提早發生，高齡化社會提早來臨，如表 1-1 所示法國於 1864 年、挪威於 1885 年、瑞典於 1887 年、丹麥於 1925 年及義大利於 1927 年進入「高齡化社會」，故歐盟及早已開始相關的政策及預防措施。另外，最早邁入「高齡社會」的國家依序為奧地利(1970 年)、德國(1972 年)、瑞典(1972 年)、比利時(1975 年)及英國(1975 年)。目前，全球已有多個國家成為「超高齡社會」，即日本(2005 年)、德國(2008 年)、義大利(2008 年)、芬蘭及希臘(2015 年)、保加利亞及瑞典(2016 年)將成為「超高齡社會」(經建會人力規劃處，2013)。從以上人口分析數據顯示，歐洲由高齡化社會至高齡社會，及高齡化社會至超高齡社會平均所需的時間都

要 40-90 年及 20-30 年，相對於台灣的進展速度分別為 25 年及 7 年的情況，台灣進入超高齡社會的速度實在是快太多，這將是台灣政府、社會及個人生命都必須認真面對的問題。

表 1-1
各國人口老化所需時間比較

國別	到達 65 歲以上人口比率之年次					倍化期間（年數）		
	7%	10%	14%	20%	30%	7%→14%	14%→20%	20%→30%
台灣	1993	2005	2018	2025	2040	25	7	15
新加坡	2000	2010	2016	2023	2034	16	7	11
南韓	2000	2007	2017	2026	2040	17	9	14
日本	1970	1985	1994	2005	2024	24	11	19
中國	2001	2016	2026	2036	-	25	10	-
美國	1942	1972	2015	2034	-	73	19	-
德國	1932	1952	1972	2008	2036	40	36	27
英國	1929	1946	1975	2026	-	46	51	-
義大利	1927	1966	1988	2008	2036	61	19	29
瑞典	1887	1948	1972	2016	-	85	44	-
法國	1864	1943	1979	2020	-	115	41	-

資料來源：行政院經濟建設委員會（2013）

高齡人口是全球化普遍性的議題，WHO 於 2002 年提出「活躍老化」(Active Ageing) 的概念，由健康、參與及安全三大要素所構成，期望透過健康政策介入以及營造高齡友善環境，達到促進長者健康及延緩失能之目標。換言之，高齡者除了需要促進身體健康外，透過社會參與活動以增加人際關係及社會連結的支持系統，在經濟上的足夠且維持生活及活動的安全，皆是促進活躍老化的相關項目(WHO, 2002)。因此，健康、參與及安全是活躍老化的重要因素，有關「活躍」之意，不僅是使其能有生理健康或

成為有經濟力的勞動就業人口，更是使其能持續參與社會、經濟、文化、靈性與公民事務等活動(WHO, 2002)。對於中高齡者來說，除了在健康與經濟安全的基礎下，社會參與是不容忽視的課題，可增進老年人生命之自我價值，提高生活品質與豐富生命意義價值。社會參與大致可包含政治性團體活動、宗教性團體活動以及志願服務等（衛生福利部，2017），尤其是志願服務的部分比其他社會參與有足夠的教育訓練，及與人持續互動的例行性機會，除了能落實社會參與豐富個人的生活，更可促進自我實現的滿足感。

台灣在 1980 年開始推動志願服務，參與志願服務的人數由 100 年 162,457 人至 108 年 315,031 人，這段時間參與人數增加將近一倍的人數，男及女比例也將近是 1：2 的比例。再者，發現 50 歲以上參與志願服務工作者佔總參與志願服務人數比例，由 100 年近 5 成到 108 年的 6.5 成，參與人數明顯增加；而 65 歲以上擔任志工人數比例，從 2007 年的 10.84% 成長到 2017 年的 24.4%（衛生福利部，2017）。衛生福利部（2017）於 2013 年所進行的老人狀況調查結果顯示，65 歲以上的高齡者過去一年有 35.7% 參與「社團活動」；其中以「宗教性活動」比率 21.2%；「志願服務」比率為 9.3%。而 55-64 歲及 65 歲以上高齡者，社會活動參與（包括定期及偶爾）分別佔 40.18% 及 33.66%，完全沒有參與者則分別為 59.72% 及 66.34%；相反地，仍有約 5 成至 7 成的高齡者完全無參與過社會活動，從數字上看起來，確實還是有不少未社會參與的比例，所以高齡者在社會參與部分仍是需要被鼓勵的。

從許多研究中顯示參與志願服務對活躍老化有許多的好處：高齡志工參與志願服務可獲得個人、社會、及心靈成長上的收穫；透過終身學習也發展出安身立命、活在當下、邁向自我實現的老化目標（楊麗雲，2018）；高齡者參與志願服務，透過社會互動及連結，增加人際關係，獲得學習及成長的機會，有利於提升晚年的意義及價值（林燕玉、陳欣蘭，2020）。

近年來有許多研究針對中、高齡者參與志願服務帶來的價值及意義，也有許多文獻

以女性參與志願服務的研究，相對於男性志願服務的研究不多，而統計數字顯示男性志願服務參與的人數是女性的一半，且對於未投入志願服務工作的男性確是沒人做過研究，且為何參與志願服務的男性人數如此少呢？未投入志願服務的男性是否在活躍老化上出現問題？還是他們有自己活躍老化的經驗？以上這些引起研究者的好奇，讓研究者省思，如何可以增加投入志願服務的可能呢？於是開始了本論文的研究。



第二節 研究動機

一、本身從事志願服務工作之經驗

由於研究者是護理人員出身，從事護理工作多年，看盡人生的生老病死，曾經對於生命受限於軀殼的使用年限感到無奈，也曾為了生命的有限，開始對人生所為而來感到迷惑。因此研究者除了對身體健康方面的重視外，也對於生命價值有一番不同的體會。生與死的時限是無法決定及選擇的，但病及老所產生的影響卻是可以預防及提早做些規劃，如何讓老年生活過得無虞及有尊嚴，可以貢獻自己所學及能力，使生命可以更有價值及意義，讓人生的最後一段旅程，畫下完美的句點，這是對自己的期望；推己及人，也希望老年人可以活出生命的價值及心靈滿足。研究者剛好在屆臨半百歲月中，逐漸邁入高齡階段，選擇了活躍老年生活的論文主題，期許此篇論文可以對社會有所貢獻，也藉由對此研究的收穫，可以帶給研究者更多新觀念，也為自己的活躍老年生活提前做預備。

除了本身之前的護理工作背景，對於活躍老化中健康方面特別重視以外，此次會選擇社會參與中的志願服務經驗，是來自於研究者在大學年代即開始加入志願服務性社團，畢業後一直持續在許多社團從事志願服務的工作，如消費者文教基金會、讀經推廣志工、學校志工媽媽、生命線志工、讀書會帶領志工等等。所以研究者擔任志願服務志工有 20 多年經驗，接觸過的志工年齡層遍佈 20-70 歲，他們曾分享志工生活非常的充實及快樂，透過學習他們可以接受新的觀念及想法。但實務上確實參與志願服務的族群只有一定的比例。目前研究者在非營利單位任職，工作上需要帶領志工，志工團中男性志工人數是個位數或者是零，男性志工所佔的比例相當少；另外在我身邊的親朋好友中，也是有一群身強體壯、經濟、教育水平很好的男性朋友，他們在中年退休階段曾表示並不願意投入志願服務工作引起我的疑問，既然知道志願服務的好處，也明瞭提早為老年做準備的重要性，但為何仍是沒有意願投入志願服務呢？

研究者閱讀許多文獻，包括影響參與志願服務的因素、參與志願服務者的活躍老化

經驗、女性志願服務者之正向經驗文章，均顯示參與志願服務是社會參與中很重要的一環，那為何對於男性未能參與志願服務的族群研究，卻是缺乏的呢？使研究者想深入探討這一群未投入志願服務的男性，理解未能參與的原因為何？可以提供給相關服務單位一些參考，期待研究結果可以提供相關單位調整方針，以增加志願服務參與的人數，這是此篇研究的動機之一。

二、目前國內志願服務之概況

行政院主計處於民國 92 年度之「社會發展趨勢」調查中，發現「過去一年參與志願性服務工作」的性別比例，分別男性佔 14.25%、女性約佔 14.75%；「經常與持續」參與志願服務工作的男性、女性分別為 9.57%與 10.0%，二者參與比例差異不大（行政院主計處，2003）。由於行政院主計處所做的社會趨勢調查只有民國 88 年及民國 92 年，無法找到近幾年的統計資料實在可惜；於是研究者以另一份衛生福利部所做全國性的統計做比較，地方政府社會處（表 1-2）的志願服務工作者 100 年至 109 年的志工人數統計資料中發現，100 年男性志工人數為 54,339 人，而女性志工人數為 108,118 人，女性與男性比例是 1.99：1。到了 109 年 6 月底的統計男性志工人數 99,269 人，而女性志工人數為 215,762，女性與男性的比例是 2.17：1（衛生福利部，2020）。由民國 92 年資料上顯示志願服務推廣初期，男性與女性參與志願服務的人數是差不多的，但為何到了民國 100 年之後的資料顯示女性與男性人數比例差異達 2：1 或更多，到底是甚麼因素影響男性參與志願服務的意願呢？亦是本研究動機之二。

表 1- 2

地方政府社會處（局）所轄志工按年齡別分

單位：隊；人 Unit : Teams, Persons

年底別及地區別	總隊數 No. of Team	隊員總人數 No. of Team Member			隊員具 原住民身分 Team Members with Indigenous Identity	
		計	男	女	男	女
		Total	Male	Female	Male	Female
100 年 2011	3,008	162,457	54,339	108,118	1,075	2,350
101 年 2012	3,366	182,954	60,245	122,709	1,912	4,094
102 年 2013	3,770	202,853	66,926	135,927	2,131	4,252
103 年 2014	4,299	240,150	76,883	163,267	2,432	5,082
104 年 2015	4,395	244,145	76,576	167,569	2,090	4,498
105 年 2016	4,726	264,699	81,828	182,871	3,137	7,179
106 年 2017	4,899	288,591	91,762	196,829	4,908	9,744
107 年 2018	5,152	302,398	94,889	207,509	1,920	4,192
108 年 2019	5,718	321,743	102,559	219,184	1,801	3,908
109 年 6 月底, End of June 2020	5,893	315,031	99,269	215,762	1,779	3,906

資料來源：衛生福利部統計處（2020）

三、活躍老化之推動情況

人口老化已是世界性的議題，第 45 屆聯合國大會通過 1999 年訂為國際老人年，當時聯合國提出「活躍老化」的口號；2002 年世界衛生組織延續此一概念，此概念成為世界各國研擬相關政策的重點參考之一。世界衛生組織於 2002 年提出活躍老化的政策建議，所謂「活躍」是指持續參與社會工作，不只是身體功能健康或參與具有生產力的工作，也應該包括公民事務、文化、經濟、政治、社會及靈性等等的事務（WHO, 2002），社會參與包括政治性社團活動、宗教活動及志願服務工作。而透過志願服務工作，可以學習充權展能、肯定自我以獲得心靈上的滿足；透過服務增進人際互動可轉化正向老化態度，也透過學習努力往人生使命發展，以實踐自我及超越生命新意義，可轉化正面積極的人生觀（蔡慧芬，2014）。而在參與服務的過程中，志工間的交流，

可以結交到好朋友，透過服務可增加社會關係及人際互動的頻率，豐富志工的生活及對服務機構的向心力（許建民、范良誌，2011），此種互動會增加人與人之間的關係，及增進親密感及幸福感。

既然參與志願服務可以活躍老年生活，為何參與志願服務人數如此少呢？根據內政部戶政司於 108 年的人口統計，65 歲以上人口約 3600,000 人，同年各直轄市政府統計出 65 歲以上志工人數為 85,733 人，約佔老年總人口數的 2.4%，顯示高齡者參與志願服務工作仍是少數，而參與的男性志工的比例又是女性志工的一半，可見除了積極鼓勵參與志願工作外，更需瞭解男性未投入志願服務的因素，希望研究結果可提供給相關單位建議，以增進男性參與志願服務的可能。



第三節 研究目的與問題

一、研究目的

研究者從預防概念開始思索，希望透過研究找出是否有些潛藏的相關性，以提高中高齡者男性參與志願服務的工作。以下是研究的目的：

- (一) 瞭解中高齡男性參與志願服務之經驗。
- (二) 影響中高齡男性中斷參與志願服務的原因。
- (三) 了解中高齡男性對活躍老化的認知與準備。
- (四) 提高中高齡男性參與志願服務的動機。

二、研究問題

- (一) 分析中高齡男性對於參與志願服務之經驗為何？
- (二) 探討影響中高齡男性未持續參與志願服務的原因？
- (三) 探討中高齡男性對於活躍老化的看法？
- (四) 如何增加中高齡男性參與志願服務的動機？

第四節 名詞界定

一、活躍老化(Active Aging)

世界衛生組織於 2002 年提出活躍老化的政策建議，活躍老化是由健康、參與及安全三大要素所構成。換言之，活躍老化是指除了需要促進身體健康外，透過社會參與活動以增加人際關係及社會連結的支持系統外，在經濟上的足夠以維持生活及活動的安全 (WHO, 2002)。本研究是以活躍老化三大要素中的社會參與為主題，而社會參與大致可包含政治性團體活動、宗教性團體活動以及志願服務等（衛生福利部，2017），本研究只以志願服務的項目來做探討。

二、志願服務(Volunteering Service)

我國的「志願服務法」第三條對於「志願服務」一詞之定義為「民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉持誠心以知識、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」。本研究定義志願服務者係指符合衛生福利部所公布的志願服務法規定，志工須完成基礎訓練及特殊教育訓練課程，且領有志願服務運用單位發給志願服務證及服務紀錄冊，目的事業主管機關有監督輔導之責任（衛生福利部，2011）。正式志願服務(formal volunteering)，是指經由非營利機構或經由公共機關的志願服務者，為其所屬單位或機關的對象而服務之工作者（林勝義，2006）。本研究參考志願服務之統計表，係參考各地方政府所統計之志願服務概況，來自於通過完整訓練及領有志願服務手冊的紀錄。

三、中高齡(Middle-age)

根據我國中高齡者及高齡者就業促進法第三條定義：中高齡者指年滿 45 歲到 65 歲之人，而由於許多資料會針對 50-65 歲之間做統計。本研究定義中高齡為 50-65 歲之間。

第二章 文獻分析

本章針對研究主題之相關文獻做探討與分析，藉由文獻的整理與反思來釐清研究的方向及做周詳的計畫。研究主要試圖探討男性未投入志願服務的因素，此章節共分三節來探討：第一節活躍老化相關的理論與研究、第二節高齡者參與志願服務對活躍老化的意義、第三節有關志願服務的性別研究。

第一節 活躍老化相關理論與研究

一、活躍老化相關理論

(一) 活躍老化的意義

隨著平均餘命的增加及慢性疾病的發生，使得老年人的健康受到重視，如何使老化成為正向影響的經驗，讓老年人可以活得健康及有意義。WHO 於 2002 年提出活躍老化的觀念，並定義為「提升民眾老年期生活品質，並達到最適宜的健康、社會參與及安全的過程。」(WHO, 2002)。活躍是指要有身體活動力及勞動性地參與社會、經濟、文化、靈性等公民事務，即便是退休或失能的老人仍可能維持生命的活躍(徐慧娟, 2015)。因此活躍老化是提升老年時的生活品質，使健康、參與和安全達到老年最佳及最適合生活的狀態。

活躍老化是指老年時擁有健康的身體、無憂鬱情況、擁有健康的社會互動及支持系統、且踴躍參與生產性的活動，活躍老化是進階的健康指標(徐慧娟、張明正, 2004)。WHO 根據老年人的認知及權利使用的角度，從八個面向提出協助活躍老化的策略，如下說明：

1. 文化的價值與傳統：需留意不同族群間的文化脈絡對老化過程的影響。
2. 性別：政策制定者可以從社會、生活方式或教育程度及不同性別在工作及照護的角色上，規劃顧及兩性觀點的福利政策。

3. 健康及社會福利面向：可以從健康促進及預防疾病方向進行，依醫療服務、長期照護服務及心理健康方向來判別老化程度。
4. 日常行為面向：規律的生活作息、適當的運動、均衡的飲食、不抽菸喝酒、不濫用藥物，這些規律生活可預防疾病的發生及身體功能的退化，並且可使壽命延長及提升生活品質。
5. 個人因素：指的是生理基因、智能及認知功能的影響。
6. 生活環境面向：自然的環境、包括居家安全、乾淨的水、清淨的空氣、健康的食物及老人安全的預防等問題。
7. 社會環境面向：包括社會支持系統、暴力問題、教育與識字能力。
8. 經濟因素：關心老人的經濟收入、適宜的工作環境及條件。

透過上述八個面向，在擬定活躍老化必須從老年人的角度出發，留意於個別的文化與性別的差異，從日常生活行為、健康促進與預防疾病方向進行，並關切個人因素、生活環境、社會環境與經濟能力。

歐盟組織（2012）更具體提出活躍老化指標來因應人口老化問題，其對活躍老化的定義為：老年人口可持續參與就業勞動力，及參與無薪的活動（包括照顧年幼或年長及失能的家人以及參與志願服務），能過著健康獨立及安全的生活。而在徐慧娟的研究中對於歐盟提出的指標中，也對台灣提出一些適合台灣民俗文化的社會參與建議指標，指標如下（徐慧娟，2015），其目標族群都設定為 55 歲以上之人口：

1. 志工活動：包括社會、教育、文化、體育及其他相關之社會活動，或社區及機構所辦理之無薪志工服務。
2. 照顧子女或孫子女：不論是否同住每周照顧兒孫至少一次。
3. 照顧老人或失能家人：不論是否同住每周照顧老人或失能家屬至少一次。

4. 政治參與：只參與政黨或政治組織等的活動之比例。

徐慧娟等五人（2018）在衛生福利部國民健康署活躍老化成果論壇中指出，為建構本土性活躍老化的指標，除了以上四點外，為台灣本土新增其他社會團體（例如：宗教團體）參與指標，以適合台灣之社會文化。此外，林東龍等人（2010）在研究中指出退休者的規劃可分為「且戰且走型」、「空想型」，以及「全面預備型」三種類型，也指出退休型態應放棄標準化和簡單化的退休規劃模式，仍要在遭遇問題後重新調整自己的退休生活方式，對於退休族群的協助也須針對不同退休人口，提供多元且終身的職涯規劃協助（林東龍等人，2010）。由此可見活躍老化不只是一句口號，政策本質上強調身體健康及心理上的關懷及支持，更重視高齡者與社會環境的關係及所屬文化之差異，同時希望高齡者展現其存在的價值，使高齡者不再被認定只是被照顧的一群，藉由與社會環境中的互動及交流，可充分發揮高齡者的能力，以達活躍老化之初衷。

（二）我國運用活躍老化之概況

各國依循世界衛生組織所提活躍老化三大方向，以促進高齡者最佳的老化過程，須由各國家、中央政府、及地方機構間共同研擬相關因應政策及相互合作模式。過去各國的人口政策多關注在老人健康、疾病照顧及保護安全，近年來已相繼採取較積極及活化老年方向的策略，但各國由於文化不同，自然需要規劃出符合各國需要的政策。依此方向，我國政府也積極利用高齡人力資源，使其發揮年輕時的技能，繼續延續傳承；鼓勵長者參與家庭生活、社會活動及社區互動；或增加退休年限或調整退休後彈性工時，以增加工作年限，使其維持社會功能，也增加老年人口經濟及自給自足的能力（施昇輝，2020）。

因此我國政策及實際面向上，也朝逐漸消弭老年人口的依賴或負擔的刻板印象，我國衛生署也秉持 WHO 的三大面向之政策綱要以健康、社會參與及安全三方面，來規劃出本土性政策，以下將此三項做一些說明：

1. 健康(Health)

隨著台灣社會型態的改變，人們對於健康不再只是要求不要生病，也包括了社會、心理或心靈上的健康，健康是影響高齡者生活滿意度的重要因素。台灣有九成老人有慢性病、六成老人不參與社會、五成不運動，顯示疾病的預防及參與運動未受到重視（林芝安，2013）；健康除了影響個人身體疾病的發生，對高齡者家庭而言，重大疾病及慢性病的發生，除了經濟上的負擔，家人照顧成本的心力更是一大負荷；而健康影響心理層面部分，疾病者身體健康問題常常是造成了高齡者情緒低落的重要原因，所以身體健康問題不只影響高齡者本人也影響家庭氣氛。

持續老化是台灣社會的進行式，我國長照福利制度發展重點在於身心機能退化或衰退需長期照顧的老人身上，但其實身心機能健康且獨立自主的高齡者比例上佔多數，他們同樣需要受到關注，卻經常受到忽略（莊秀美、賴明俊，2010）；反觀芬蘭與我國同為人口老化嚴重之國家，芬蘭政府提出運動作為高齡者促進活躍老化的主要活動，此舉被譽為世界上最成功的老化公共政策之一，藉由運動參與強化健康知識並延長身體機能增加身心健康年限，也增加生活品質同時縮短了高齡者失能臥病的年限（張少熙、周學雯，2011；張少熙，2016）。國內學者對於身體活動與老化關係進行探討指出，適當運動介入有益於身體健康、預防疾病及延緩老化，進而提高老年人的生活品質，身體活動效益已獲得許多證實（黃獻樑等人，2007）。

因此，對於健康的高齡者而言，提供身心健康的概念及疾病預防的知識以維持身體機能很重要，藉由活動運動也可提供人際關係上的連結，以達到身體、社會及心理的健康；若疾病發生時，如何利用社會福利及醫療措施來降低身體功能的衰退及維持較高的生活品質，以提高生命尊嚴，使生病的高齡者也能享受良好的老年生活品質。對於疾病的預防，健康的促進及維持生活的品質，以達高齡者生命的尊嚴在健康層面上實在非常重要。

2. 社會參與(Participation)

老年人身體及精神的活力由於退休之後，跟人際的連結及互動變少，而其子女也各

自成家立業有其家庭及社會任務，無法持續與家中長者建立親密關係(翁崇堯，2019)；長者會自行規劃社團活動或休閒活動，根據衛生福利部於 106 年所做老人狀況調查報告中過去一年社團或活動參與情形(表 2-1)，55-64 歲中高齡者大約 40.18%過去一年有參與社團及活動參與，包括志願服務、政治性團體活動、宗教性團體活動及其他社團活動；當中有 13.52%的人口過去一年有參與志願服務的活動(衛生福利部，2017)。另一個統計也指出 55-64 歲休閒活動情形的統計如下(表 2-2)，99.4%的人口會安排休閒活動，前三項排行較高的的休閒活動為看電視佔 77.74%比例最高；55.82%人口參與戶外健身、運動；46.72%人口安排聊天、泡茶及唱歌。由以上兩個統計顯示 55-64 歲中高齡者及 65 歲以上高齡者對生活規劃是多樣化的(衛生福利部，2017)。

表 2-1

55~64 歲及 65 歲以上過去一年社團或活動參與情形(按地區、性別)

項目別	總計		有參與						
	人數	百分比	沒有參與	志願服務	政治團體活動	宗教團體活動	其他社會團體活動	最近一周有參與	
55-64 歲	3359,873	100.00	59.82	40.18	13.52	1.90	22.49	21.43	18.14
65 歲以上	3218,881	100.00	64.34	35.66	9.33	1.79	21.23	18.79	5.24
地區別									
北部地區	1395,201	100.00	63.22	36.78	9.14	2.04	21.13	20.08	5.02
中部	789,078	100.00	69.08	30.92	8.65	1.31	17.85	15.20	3.25
南部	933,170	100.00	63.00	37.00	9.73	1.29	23.19	19.67	6.50
東部	83,611	100.00	55.73	44.27	16.33	8.07	31.32	19.36	1.64
金馬地區	17,821	100.00	53.15	46.85	1.24	-	29.82	27.93	4.92
性別									
男	1480,556	100.00	63.85	36.15	9.29	2.38	20.81	19.94	15.22
女	1738,325	100.00	64.76	35.24	9.38	1.28	21.59	17.81	5.26

資料來源：衛生福利部(2017)

附註：社團活動可複選

表 2-2

55~64 歲及 65 歲以上休閒活動情形-按地區及性別分

項目別	55-64 歲	65 歲 以上	地區別					性別	
			北部	中部	南部	東部	金馬	男	女
			地區	地區	地區	地區	地區		
有休閒活動	99.40	97.30	97.62	96.23	97.68	97.39	98.97	97.56	97.08
看電視	77.74	80.73	78.94	82.14	81.90	83.07	85.94	78.43	82.68
戶外健身運 動	55.82	52.89	55.89	53.11	49.11	46.91	34.96	55.70	50.51
聊天泡茶唱 歌	46.72	46.91	40.14	52.81	50.73	61.16	47.76	48.97	45.15
園藝	15.91	15.55	16.89	14.56	12.99	30.19	19.88	15.70	15.42
踏青旅遊或 進香團	23.01	14.71	18.85	11.55	11.83	8.43	9.79	15.57	13.97
聽廣播或聽 音樂	9.24	11.84	8.08	12.75	17.18	8.88	1.09	12.04	11.67
閱讀書報雜 誌	13.13	9.84	9.40	9.93	9.98	12.95	18.88	14.57	5.81
逛街購物團	11.22	8.63	12.39	6.45	4.39	14.77	4.75	6.00	10.87
團體運(活) 動	9.00	8.25	9.68	7.84	6.20	12.18	3.59	6.68	9.59
室內運動健 身	5.71	7.79	6.08	12.13	6.24	13.17	5.98	6.78	8.65
上網聊天找 資料	20.77	7.29	9.72	5.66	5.15	6.12	6.03	9.37	5.51
玩線上或手 機遊戲	5.35	2.03	3.16	1.08	0.88	5.50	0.00	2.41	1.71
朋友下棋或 打牌	3.91	2.99	3.70	1.76	2.81	2.26	13.98	4.19	1.96
其他	5.83	5.50	5.70	5.39	5.48	2.11	11.03	5.35	5.63
無休閒活動	0.60	2.70	2.38	3.77	2.32	2.61	1.03	2.44	2.92

資料來源：衛生福利部（2017）

附註：休閒活動可複選

以上數據顯示中高齡以上人口約 22.85%比例人口會參與志願服務的工作，許多研究指出透過志願服務可以有許多的好處，包括學習獲得自我成長，可以對自我老化的態度提升；志工學習動機有滿足自我、創造自我價值、拓展人際、同儕相互學習及透過服務來肯定自己的能力（劉瓊文，2016）；透過服務學習充權展能可肯定自我獲得心靈滿足，服務可增進人際互動轉化正向的老化態度，也透過學習努力往人生使命發展，實踐自我超越生命新意義，以轉化正面積極的人生觀（蔡慧芬，2014）。而在參與服務的過程中，藉由志工間的交流結交到好朋友以增加社會關係及人際互動的頻率、豐富志工的生活及可產生對服務機構的向心力（許建民、范良誌，2011）。以上諸多研究充份顯示，社會參與對晚年生活可產生積極正面及有尊嚴的老年生活。以下三點為我國鼓勵高齡者社會參與的思考方向（楊志良，2010）：（1）了解適合老年人可參與且有興趣參與的社會活動；（2）提倡終身學習的教育及機會；（3）鼓勵老年人積極參與家庭及社會生活。

另外，徐慧娟等人在（2018）所做關於社會參與部分的計畫研究中，也提出對台灣政策性的建議，包括以下幾項：

- （1）鼓勵志工措施：包括專長的延續、高齡者及失能者的服務項目等志工多元服務的選擇及終身學習課程
- （2）支持照顧者的措施：包括社區支持關懷、照顧者喘息計畫、照顧者的教育訓練、及穩定長期照護財源之政策
- （3）推動社會參與的交通配套：包括免付費巴士及悠遊卡、特約巴士等整體友善的城市交通，以協助長者社會參與時的交通便利
- （4）增進跨世代家庭互動的連結：親職照顧者保母證照之推動、鼓勵祖孫增進互動關係及彼此價值、辦理鄰里活動及促進高齡者與兒童之互動

3. 安全(Security)

由 WTO 所提的觀點，安全方面主要是強調社會、財務、以及身體及環境方面的安

全，始可保障老年生活所需，維持生命尊嚴（WTO，2002）。歐盟的 22 項活躍老化指標中有關安全部分包括：(1)獨立居住安排（75 歲以上）；(2)相對中位數的收入；(3)沒有貧困風險；(4)無嚴重物資缺乏（65 歲以上）；(5)免於暴力犯罪恐懼等（徐慧娟等人，2015）。這幾項除了經濟及環境也包括了人生安全指標。

國內大部份的老年人財務依賴子女提供或提領自身積蓄及公勞農保年金制度；立法院於 104 年修正通過老人福利法第 14 條第 2 項規定，「強調金融機構應鼓勵金融業者提供財產信託及不動產逆向抵押貸款服務」引導民間業者開辦商業型以防養老商品，以緩解老年人無穩定收入的困境，可以以年輕時候打拼買下的房子，以貸款方式來增加每月的收入，而且還擁有房子的所有權，讓老年住的方面更有品質及更有保障，以達到在地老化的方向。以上政府所施行的政策均往希望老年人口在地老化的方向進行。

老年社會政策提及安全方面包括居家房屋修繕改建補助、獨居老人緊急救援系統及運輸無障礙設施、老年人口安置保護等（陳肇男等人，2012），除此，也須健全友善老人環境包括友善交通運輸，無障礙空間降低老人行的障礙，提供友善活動空間及營造悅齡的親老社會（黃碧霞等人，2010）。除了經濟上的安全外，完善的長期照顧機構及社會住宅政策整合及打造適合老年生活的居住環境，也是政府及民間努力的方向，可使老年人各方面的安全上得以保障（楊志良，2010）。

因此，我國活躍老化的政策是依循著世界衛生組織的方向，不論是在健康、社會參與、及安全三個面向上都有一些積極的政策及做法，也落實在高齡者實際的生活中。在活躍老化的前提下，高齡者可以在社會中展現活力，貢獻一己之力；對於身體健康、知識及經濟能力許可的老年人，也逐漸成為志願服務的生力軍，志工運用單位也轉向高齡人力資源的運用（陳靜儀，2014），因此活躍老化三大面向是相互影響及相關連的。

活躍老化所提及的健康、社會參與及安全三項，除了著重在實際生活外，也要過得快樂有價值及有尊嚴。因此，有些老年學家(Crowther et al., 2002)認為活躍老化應該要加入第四個元素正面靈性，生命才更完整圓融，護理人員林以諾（2003）提出的「靈性

陪伴經驗」中也指出透過宗教的引導，去思考人生所為何來，為生命的實像創造價值，為未來做準備，思考生命的議題及把握人生下半場的日子，創造更有價值的生命（林以諾，2003）。心理學者 Lazarus(2006)認為有宗教信仰者的好處如下：良好的人際關係及與社會支持，可以降低風險行為與不良生活方式（抽菸、酗酒或吸毒）；透過宗教儀式產生如希望感、寬恕等正向情緒經驗及權能(empowerment)淨化(catharsis)的正面經驗；協助建立積極健康的人生態度，促進身心的幸福感(Lazarus, 2006)。因此活躍老化應包括健康、安全、社會參與及正面靈性等四項，老年時可以擁有健康的身體、社會互動及支持系統、經濟能力能讓生活無虞以及對於自己老年生活有正向的價值觀。

二、高齡者參與志願服務對活躍老化的意義

（一）高齡者透過志願服務提高自我價值及生命意義

參與志願服務可增加社會互動及學習新知的機會，有助於引發學習興趣的延伸，以達終身學習的目標（王莉雯，2018）；也增進個人生活滿意度及幸福感，增加自我價值及自尊，更延長生命的價值及意義，故老人的志願服務是值得探究及推廣的。依據衛生福利部 2017 年志願服務調查研究顯示，針對領有志願服務手冊的 65 歲高齡志工表示，參與志願服務的好處有「增加人際互動社會脈絡」、「結交更多的朋友」、「增進身心健康」、「生活過得充實有意義」等等（衛生福利部，2017）；許多研究也指出參與志願服務對生活的影響可增進生命價值感的意義（楊秀琳，2015）；透過專業能力的提升肯定自我，再創自我價值（翟峯豪，2019；林維貞，2020）。高齡者參與志願服務有助於晚年生活的意義及價值（黃雅蘋，2017）；做個有價值的人，邁向更高層次的自我實現（楊麗雲，2018）；高齡者藉由擔任志工有助於彰顯晚年的意義及價值，可以讓高齡者活躍老年生活，達到成功老化的意義（林麗惠，2006）。

因此參與志願服務的高齡者在服務的過程中，獲得許多社會參與及學習新知的機會，也拓展了對事物的不同視野及觀感，有助於高齡者調整原本的生命價值，重建自我正向的生命價值觀，以利晚年生命意義的發展。

(二) 增加高齡志工持續參與志願服務以利活躍老化

人口老化在政策制度面上，造成負擔及負荷情況需要調整及設計可稱為「被動取向」，另一方面不可否認人口老化帶給社會的壓力及負荷，此取向偏向預防及保護性的政策及設計，期待可延緩老年化生活所帶來的衝擊，產生降低負擔所推行的政策，就像活躍老化、成功老化為前提所規畫之政策性制度，此取向稱為「主動取向」(呂朝賢、蔡長穎，2018)，包括維繫社會人際關係、增加內在幸福感、與肯定自我價值、加上受服務者的感謝及回饋與服務方式、安排高齡者彈性服務的時間、也藉由服務過程對家庭關係有不同的省思，以上都是支持高齡志工持續參與的原因(陳怡如，2013)，這些正面影響讓高齡者願意主動參與服務。而影響高齡志工持續服務的因素歸納起來是多重原因，其中夥伴因素是最主要的因素，環境及距離也是影響因素(楊玉萍，2017)；另一篇研究中也指出，對服務工作的正面價值觀會影響持續參與服務的可能，建議服務機構可辦理相關訓練課程，來增加志願服務者對志願工作的正面價值(黃湘婷，2017)；持續參與服務學習的外在原因多於內在原因，而外在原因包括他人的鼓勵及環境的影響(丁居倫，2018)；高齡者也由於志願服務獲得了成就感及自我價值的內在滿足，他們願意持續當志工，為了要持續從事志願服務的工作，對於作息時間安排及身體健康都更加留意(楊麗雲，2018)。退休後在社區中重新找回定位並在志願服務中發揮先前職涯的專業技能，也藉由幫助別人的過程中得到成就感及滿足，因此持續參與志願服務帶來的正面影響，完全符合了活躍老化的初衷。

(三) 提早在中高齡做好準備以利活躍老化

為順利銜接中高齡者以邁入老年生活，有些政策措施及活躍老化的觀念需要提前在中高齡階段做調整及教育，這也是研究者將研究族群設定在中高齡者這個年段的原因。服務機構可針對有意願服務的人員，事先安排服務前的訓練課程，讓有意願者事先知道服務內容及退休後的生活，可以以「情境模仿的方式」，讓中高齡者提前思考，並對未來的退休生活有一些願景及規劃(丁居倫，2018)；服務機構在研究中建議政府

及相關機構可以開辦給高齡者及家屬相關老化的課程，除了讓高齡者及家屬可以理解年紀增長所帶來身心變化，以協助高齡者在老化的過程中，家人及機構單位可以協助幫忙老化所帶來的不便及照顧，提供家人間有更多的互動及支持，高齡者的學習不應該只增加對服務的專業，也應該增加對自己身體健康的認識，以達安全活躍老化發展。而透過相關學習過程，家人彼此的了解及互動，增加了對高齡者情感的支持與實質的接觸，以及家屬間的相互重視感，可提升高齡者的自我價值感，對活躍老化很有幫助（莊子瑩、陳若琳，2017）。所以高齡者要邁向活躍老化，除了本身的心理、身體健康外，也需要服務機構、社會各部門及相關單位的配合，可考量個別差異而調整學習的課程及服務的內涵，以利高齡者成功老化（陳妙絹等人，2016）。

老化是大部分人會經歷的歷程，將活躍老化的觀念帶入中高齡社會是一種新的思維，一個有品質的老年生活，需要身心健康、生活足夠、安全友善的環境、積極的社會參與，這些都是相互關聯的，而實質面上社會參與當中的志願服務確實能增加及延續生活的幸福感的及生活價值，也創造更高的生命意義，可見志願服務為活躍老化創造出無限的可能。

第二節 高齡者參與志願服務現況研究

活躍老化包括健康、安全及社會參與三大政策，這三項當中又以社會參與最值得政府關注，因為社會參與包括家庭、社區及社會中的連結，社會參與大致可包含社團活動、宗教活動及志願服務等（衛生福利部，2017）。當中志願服務的部分比其他社會參與有足夠的教育訓練，及與人持續互動的例行性機會，會讓參與者產生與人的連結，歸屬感、高度幸福感及提高自我價值，增進身心靈的健康。既然志願服務有許多的好處，那如何增進高齡者參與志願服務動機呢？可以從了解志願服務的意義及功能開始，以下針對志願服務的意義及功能作一些討論。

一、志願服務的意義及功能

（一）志願服務的意義

志願服務是為整合社會人力資源，以服務他人為前題來增進社會大眾的利益，而在志願服務的美德下，秉持以熱心及愛心的熱忱，服務他人不求金錢及物質的回報，以增進他人福祉為前提；志願服務機構單位，也尊重志願服務者的自由意願，提供志願服務者因應個人健康、時間、環境的條件下所能做出的服務；服務單位及社會機構也提供相對應的教育訓練，以增加志願服務學習成長的機會。志願服務是指在非責任或被迫的情況下去幫助別人，也沒獲得金錢或其他相對應的實質報酬的服務(Harootyan, 1996)。而我國的「志願服務法」第三條對於「志願服務」一詞之定義則為「民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉持誠心以知識、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」。林勝義（2006）將志願服務區分為廣義的定義及狹義的定義；廣義志願服務也稱非正式志願服務(informal volunteering)，是指個人因自由意願，主動助人且不計任何報酬，這類志願服務像是在鄉里間的敦親睦鄰的行為；另一類是狹義的志願服務，也稱為正式志願服務(formal volunteering)，是指經由非營利機構或經由公共機關的志願服務者，為其所屬單位或機關的對象而服務工作者。

（二）志願服務的功能

由於教育普及，現代社會民眾知識程度提高，人們除了在生活之餘，也會追求心靈成長，或貢獻自己的時間及能力，為有需要的人或單位付出。而且在政府極力推廣之下，志願服務人數與日俱增，幾乎像是全民運動，所有年齡層都有服務的機會，像目前中等教育的升學，也著重中學生在志願服務這方面的呈現。而近年來老年人口增加，更是成為志願服務單位使用的人力資源主力，志願服務的功能（陳金貴，2003）如：彌補專業人力不足、提供社會民眾多元的服務、增加非營利組織的服務功能、增進志願服務者心理和知識技能的學習、提供民眾多樣化的社會參與機會、增強社會資本，促進社會整合的附加價值、學習及深化公民意識及民主觀念。因此，志願服務所帶來的功能及意義，不僅影響的是高齡志工，而且也深深地影響每個年齡層的發展。

二、志工相關研究

根據衛生福利部所做的統計，65 歲以上高齡者擔任志願服務人數比例，從 2007 年的 10.84% 成長到 2017 年的 24.4%（衛生福利部 2017）。高齡者參與志願服務人數的比例有逐年增加的現象，增加的原因可能包括政府及地方相關機構的積極宣傳鼓勵有關、民眾觀念想法開明及知識水平逐漸增加、高齡者越來越能認同志願服務所帶來的好處，甚至發現對活躍老化有許多的助益，均顯示高齡者對參與志願服務工作的重視。雖說高齡服務的人口數增加，但由統計數字顯示高齡志願服務者佔高齡人數比例仍是偏少，因此，本研究希望促成增加高齡者參與志願服務的可能，更希望相關單位可以針對影響志工參與的動機及因素著手，提前在中高齡時期及退休前階段，給予一些銜接教育及觀念傳達，一定可以有效地增加志願服務參與的人數。

近年來由於老年化社會的來臨，帶給國家及社會人民許多的省思，不管在老人年金政策、長期照護機構及許多社會發展中都被重視，當然許多學者也在高齡志工服務方面有諸多研究。研究者從國家圖書館博碩士論文知識加值系統中，蒐集有關高齡志工相關研究共 59 篇，此研究取 100 年之後的研究共 35 篇（附件四），在 35 篇研究中，有 15

篇研究提及高齡志工參與志願服務的動機；有 6 篇談及影響持續服務的因素跟夥伴關係情誼有關、及感受到增加自我的價值、體會生命意義有關；有 5 篇顯示因為服務需要健康，所以志工會更重視養生及生活作息及節奏；有 5 篇研究發現一開始參與志工受到親友及夥伴的邀約有關；當中有 14 篇研究發現參與志工帶給自己的回饋是良好的，包括增加本身的生命價值、幸福感、社會參與感、自我肯定、終身學習、心理健康、改善家人關係、作為子女的身教、增加社會及情緒支持及生活滿意度等等回饋。

三、高齡志工參與志願服務的動機及影響志願服務因素

(一) 高齡志工參與志願服務的動機

高齡志工參與志願服務的動機非常多元，有些為了增加與人群的接觸；可增加學習的機會；可藉由自己的能力貢獻他人等等。不管是為了自己或為了他人，學者將參與動機分為內在動機及外在動機(Raman & Pashupati, 2002)，志願服務者不求回報或獎勵，以幫助他人或改善社會為目標，稱之為內在動機，通常是較高層次的動機；而參與志願服務者會以是否有外部利益為考慮者，則稱為外在動機導向，屬於較低層次需要的動機(Meier & Stutzer, 2004)；若志願服務者會先考量是否有利益為導向，表示是基於利益因素才去參與志願服務(Meyer & Gagné, 2008)。Phillips & Phillips (2011) 彙整了志願服務者動機的相關研究，包括利己主義(Egoistic motivations)及利他主義(Altruistic motivations)分述如下：

1. 利己動機(Egoistic motivations)

高齡志工願意參與志願服務，主要是透過志願服務過程獲得滿足及快樂(黃雅蘋，2017；楊麗雲，2019)；參與志願服務可增加使命及生活內涵、成就感及獲得正面的情緒(詹文菁，2018)；中高齡志工服務後增加幸福感及創造成功老化(鄭凱鶴，2019)；參與志工服務增加許多學習機會，包括看見自己高齡後的樣子，提早做準備(翁崇堯，2019)；參與動機以社會需求動機層面最強，自我成長動機最弱(陳香凝，2019)；參與服務學習動機包括：滿足自我、拓展人際、學習專業知識、同儕間相互學習及藉由服務

來肯定自己的能力（劉瓊文，2016）；志工學習動機透過服務學習為人生使命，實踐自我、超越生命新意義，透過服務學習充權展能，肯定自我價值以獲得心靈滿足（蔡慧芬，2014）；尋找生活多樣化，希望幫助弱勢的善念（陳怡如，2013）；高齡志願服務的內在動機為助人不求回報（王莉雯，2019）；參與社會服務以回饋社會者居多（林維貞，2019）。影響高齡者參與志願服務動機因素包括「利己」及「利他」觀點，多數志願服務者多以「利他」為出發點也是最基本的功能，而其真正影響滿意度跟個人內在需求有關，這內在需求卻因人而異，希望透過志願服務可獲得一些個人成長的學習，服務的機構有專人督導協助志工在服務過程給予支持及輔導（石決，2017）；可見高齡者除了本身參與志願服務所帶來的好處外，因服務學習到人際關係的互動經驗可以運用在家庭生活中，也有利於家庭情感上的支持，對高齡者來說更是生命的靈魂（洪櫻純，2012）。

2. 利他動機(Altruistic motivations)

研究中指出，參與志願服務的過程，可以幫助他人及回饋社會（詹文菁，2018；呂建蒼，2015；唐蓓玲，2015；蔡慧芬 2014；陳怡如，2013）；中高齡參與長照機構服務學習後能持續服務的動機，主要是獲得良好的回饋，及看見服務機構高齡者的需要（翁崇堯，2019）；服務動機中利他的精神所表現的積極樂觀的態度，從服務別人的經驗當中所體會到的感恩知足，是有助於靈性的發展。有鑑於正向靈性發展，許多志願服務的研究也會從宗教信仰的方面來談，研究顯示有宗教信仰者參與志願服務的比例較高（方和明等人，2017）。而在心靈提升上可對應 Crowther 等學者（2002）研究提出正向靈性(positive spirituality)之觀點。參與宗教信仰者也有較高的利他基礎，有較高願意為別人付出的動機，也增加志願服務的意願（呂朝賢、鄭清霞，2005）。老人一般因年紀增長，身體功能及能力退化，以至於在自我價值認可上低落，甚至不願意參與團體活動，但在宗教信仰團體中，志願服務不受年齡的限制，在心靈上也容易得到平安及生活的慰藉，甚至可以為生活困境找到答案，可說是老人精神上的寄託，因此在團體教義的薰陶及影響下，老人願意在身體及金錢上付出，也願意以「利他」的出發點參與志願服務（方和明等人，2017）。

以上研究發現高齡志工參與志願服務的動機是多元的，而且服務動機在實踐的過程中會是交互相關及影響的，但在內在及外在動機出發心上如何去取捨呢？似乎有些內在機制在運作。在另一篇研究中顯示，不管參與志願服務的內在或外在動機為何，均會透過社會交換理論的觀點才來做決定，內在動機經過了社會交換的計算，參與者會先評估自己本身的能力是否足夠，及是否會造成機構的負擔才決定是否參與志工；而外在動機的社會交換觀點，包括資源提供及交換的可能、機構提供的學習機會、獎勵制度及服務理念、及對志工的關懷以及是否有志同道合的好朋友，先經過社會交換的計算，若是內、外在動機均能合意時，高齡者就會參與志願服務工作（劉家勇，2016）。可見參與志願服務的因素及動機需求是因人而異的，每個參與者均由其一套內在運作的方式，本研究認為這也是相關社會服務機構必須了解及重視的。

（二）影響志願服務參與的因素

參與志願服務有許多的好處，為何仍有大部分的高齡者未參與志願服務呢？在多篇研究中歸納整理出影響中高齡參與志願服務的因素是多重且相互影響，包括時間因素、健康因素及家庭因素及其他個人因素（石泐等人，2019；楊麗雲，2018；黃久秦，2017；陳怡如，2012；林維貞，2020；王莉雯，2018），以下說明之：

1. 時間因素

中高齡退休者，少了工作時間的付出，會有比較多的時間可以加入社會參與活動；中高齡家庭主婦，也因孩子長大，多了時間可以參與社會及從事志願服務的工作，所以時間是參與志願服務的首要關鍵，但是否將時間使用在志願服務是自己的選擇；高齡志工參與的過程，需要「天時地利人和的機緣」始可促成，一開始經過熟識的人邀約後，若時間允許就會促成此服務的可能（黃久秦，2017）。有部分的人參與志願服務是為了打發時間，時間雖然是志願服務的關鍵，但有可能也會是阻力，中高齡志工若能找到服務的價值及意義，則時間因素造成的困難是可以被克服的（石泐，2019）。

2. 健康因素

人類的身體機能從 40 歲之後開始走下坡，退休屆齡也將近是 50 歲以上的年紀，若在年輕時沒有注重身體的健康，是容易會有一些慢性疾病的發生；而身體的健康與否關係到心情及對自我的認可，甚至影響生活，更不用談到參與社會或志願服務的工作，陳月華在研究中發現當志工痼疾發作，身體備感不適，當下感到不舒服及不快活，會影響服務的意願（陳月華，2018）；且退休後的生活，缺乏結構形式，也很容易造成生活不規律，引起身體不適；即使退休後有時間，但身體不健康，似乎也無法參與更多的活動，高齡者會受到身體健康的考量而決定是否退出志工服務（陳怡如，2012）；通常較高齡老人因身心狀況隨著年紀變差而降低參與志願服務的意願（方和明等人，2017）；翁國泰在研究中也發現高齡志工的健康狀況良好者較有高度的參與度（翁國泰，2012）。所以個人健康是影響是否加入志願服務的根本因素（石泐等人，2019），但健康狀況需在年輕階段就要開始注重，到了高齡階段再來重視為時已晚。

3. 家庭因素

有些中高齡退休者，將家庭放在第一位，為幫助兒女家事或協助照顧孫輩的孩子，也會影響或中斷社會參與活動；但楊麗雲在研究指出高齡者參與志願服務受朋友邀約最多，但家人鼓勵是次之，可見家庭因素或家人的態度是影響參加或不參加的因素（楊麗雲，2018；陳怡如，2013）。想像一個退休或兒女均長大的中高齡者，暫時沒有這種義務性工作的人，如何會想要去貢獻自己的時間及心力去服務別人呢？我想首先這些人需要有時間、生活不虞匱乏（經濟足夠）、身體健康、但這些原因是否是真正影響服務的原因呢？似乎是或似乎也可能成為不服務的理由呢？所以是否將服務擺在選項之一，高齡者需要經過各個層面思考而做出決定；不然家庭因素也可能成為不從事服務的藉口（石泐等人，2019）。

4. 其他因素

雖然知道參與志願服務的好處有許多，除了以上因素外或許還有一些因素，包括銀髮老人本身的性別、個人特質及個人生命經驗等等，也會直接或間接影響是否參與

志願服務（劉家勇，2016）。比如有些較內向不習慣與人群接觸者，或不習慣接受新的事物者…，導致不會主動找尋志願服務相關訊息，對於志願服務內容認識缺乏，停留在想像階段；此時服務單位可以對於有服務意願的退休人員，安排服務前的認識及訓練課程可增加其專業能力及素養（丁居倫，2018）；有些會考慮自身能力是否勝任，才決定是否參與，以免造成服務單位的負擔及困擾，而在服務前的訓練及指導，是影響銀髮族從事志願服務的重要因素（劉家勇，2016）。

在一篇中高齡人口不從事志願服務的研究中顯示，影響參與的因素包括個人健康、家庭影響及時間因素，健康為持續服務的關鍵，家庭會成為不服務的理由，而時間因素可能會促使願意加入志願服務的行列；部分人會以打發時間成為願意服務的因素，但若未能引發內在動機（包括服務的價值及理念、獎勵制度、志同道合的好朋友、興趣因素），則容易形成中斷服務的情況，如何透過經驗或認知學習，讓參與者認知參與志願服務與活化健康的相關性，甚至引發參與者深層內在服務的動機是很重要的。如能引發服務的內在動機；透過服務的時間安排及節奏性，讓參與者有規律的生活來維持健康以增加持續服務的可能；再透過機構的獎勵制度，增加公開表演滿足其成就感及內在自我價值提升（莊子瑩、陳若琳，2017；石泐等人，2019），會是相輔相成的結果。

有關高齡志工參與志願服務的相關研究共有 35 篇，許多研究顯示參與志願服務的動機及好處是「利己」與「利他」，雖然大部分參與志願服務者，大多數都有抱持為眾人服務的出發心，但對於已參與志願服務者，在動機上卻有不同的發現，針對已參與及未參與志願服務者，影響因素則為獎勵（外在動機）因素及興趣（內在動機）因素（石泐等人，2019）。由以上得知不管影響參與志願服務的內外動機為何？或影響持續服務的因素為何？其實這些是交互及交錯發生的，沒有完全絕對性。在服務過程產生的挫折也會影響參與服務的因素，端看服務單位或志願服務者是否有覺察到，及適時輔導志願服務者可以做好心理上的調適及轉換。

第三節 有關志願服務的性別研究

從志願服務相關學者 Verba 等人強調志願服務受個人意願、能力及機會的影響，個人意願受到行善助人服務社會的形象、宗教信仰的關係、性別的不同；能力方面跟時間的安排，身體健康狀態及個人技能(包括認知程度、公民知識及跟得上時代的科技有關)；機會部分又跟個人參與社會組織緊密度有關，透過朋友間的互相介紹及影響，則參與志願服務的機會越大(Verba, Sidney, Kay Scholzman, & Henry Brody, 1995)。那我國又是如何開始這項志願服務的演進呢？以下將說明：

一、志願服務的演進

回顧我國志願服務的發展，始自 1952 年農業推廣體系的「義務指導員」制度，輔導農村中青少年熟悉農務工作，是最早的志願服務組織；而政府相關部門最早志願服務始於警政部門的「義務指導員」義勇團，光復後編制改組成立「義勇消防隊」及「義勇警察」，這些志工大多數是男性組成。2009 年台北縣消防局，成立的義勇消防隊成員也都來自家世清白的青壯男性，到 1998 年內政部台灣省民眾擔任志願服務工作及捐款意向調查報告（內政部，1998），顯示男性參加社區、急難救助與交通服務方面，比例高於女性，這些資料顯示在志願服務工作初期，主要是以男性服務志願工作者為主，也顯示初期的志願服務多以保護安全及專業技能方面相關。

以政府單位為先例，各地方政府也先後制訂相關辦法以推行志願服務工作，例如 1984 年台北市政府社會局訂立「台北市政府社會局推展志願服務實施原則」；同年訂立「高雄市政府政府社會局志願服務人員管理要點」；行政院也於 1996 年訂立「行政院暨所屬各機關實施志願服務要點」。除政府部門志願服務工作熱烈推展，在民間單位，也陸續開始發跡，1982 年「台北市志願服務協會」是我國第一個以志願服務為名稱的協會。聯合國於 2001 年訂為「國際志工年」，我國隨之於 2001 年公布施行志願服務法，也揭開了志願服務的興盛期，志願服務的工作也由初期以男性為主的性質有所改變，後來增加許多醫院、學校單位及社福單位組織的工作，增加了許多女性參與志願服務的機

會。

二、我國志願服務參與者性別現況

行政院主計處民國 92 年度「社會發展趨勢」調查顯示，「過去一年參與志願性服務工作」的性別比例，分別為男性有 14.25%、女性約有 14.75%，女男比例約為 1:1；「經常與持續」參與志願服務工作的男性、女性分別為 9.57%與 10.0%，女男比例約為 1:1。由於以上主計處所做的社會趨勢調查只做民國 88 年及民國 92 年，無法找到近幾年的統計資料，於是研究者以另一份行政院衛生福利部所做全國性的統計，以地方政府社會處（表 1-2）的志願服務工作者的資料來做比較，志工人數統計資料中發現：民國 100 年男性志工人數為 54,339 人，而女性志工人數為 108,118 人，女比男比例是 1.99:1；而到了民國 109 年 6 月底的統計男性志工人數 99,269 人，而女性志工人數為 215,762，女比男的比例是 2.17:1（衛生福利部，2020）。由民國 92 年資料上顯示志願服務推廣初期，男性與女性參與志願服務的人數是差不多的，但為何到了民國 100 年之後的資料顯示男與女人數比例差異達 1:2 或更多，是否志願服務的種類或參與服務的機會，影響了男性志工的選擇呢？實在是值得探討。

有研究發現志願服務與性別的影響，提到女性通常在文化上扮演家中主要照顧者的角色，屬於保護孩子，形象上是溫柔的、同理的、情感的、設身處地為人著想的、有母性的光輝，女性可以服務的時間是彈性及自由的。研究也指出從事的志願服務工作性質是個性的延伸，女性多擔任情感性質的社會服務、諮商輔導或愛心媽媽等等的工作；而男性在家庭文化上，背負家庭經濟的重責大任，個性是陽剛且捍衛家庭的，在職場上多擔任專業技能，在志願服務工作的選擇多屬於體力承擔、專業技術也較追求高成就感的服務（呂寶靜，2015）。另一研究中發現男性志工多集中於體力，應變力強及保衛安全之工作；女性志工集中在情感支持及交流、家務服務及溝通協調等性質之工作相對單純（蕭郁蓁，2015）。女性志工有較高比例的人數參與機構的櫃台服務、家庭訪視、協助病患及家屬支持；另外學校志工也因應學校校務的需求來幫忙，包括

交通導護、圖書館圖書整理及借閱工作、學生課後輔導等等的工作；而男性志工在某些方面有較高比例參與性質，包括行政組織活動安排、安全及次序的維護、導覽解說的工作，可見性別對於志願服務的種類選擇是有差異的（劉弘煌，2008）。

但也有學者從不同的方向思考，以社會交換理論的觀點來探討，表示參與志願服務的動機較受到社會交換的計算，較不受性別影響（劉家勇，2016）。性別上在文獻中有一些不同的探討及結果，但實務上針對志願服務性別的研究確實有限，所以這些性別研究發現相當可貴，或許可提供相關單位的參考，這也是研究者當初在選定題目時所特別留意到的。



第三章 研究方法

本研究主要探討中高齡男性未投入志願服務的因素，並依據研究主題、研究目的及相關文獻探討，採取質性研究法進行資料蒐集及分析。本章節分為六節討論，第一節為研究方法的選取、第二節為研究流程、第三節研究對象及場域、第四節為研究者的角色、第五節為研究資料蒐集及分析、第六節研究倫理與嚴謹度。

第一節 研究方法之選取

一、方法論：敘事研究

本研究旨在探討影響中高齡男性對志願服務之生命經驗，進而分析其退休後參與志願服務的影響因素及如何為老年生活的準備，而形塑其老後生活的抉擇。質性研究在處理參與者外在的世界（相對於如實驗室這種特定的環境之不同），並且以各種不同的方式，從內在來了解、描述且解釋社會及生活現象：（1）藉由分析個別或群體之經驗：經驗可能是關於日常之實踐；（2）藉由分析成形中的互動及溝通：藉由觀察或互動紀錄及溝通為分析的基礎，進而分析資料；（3）藉由分析文獻（文件、圖像、影片、音樂）或其他類似的經驗及互動紀錄。這些共通點均為人們所揭露自身經驗及如何建構所身處的世界，呈現的現象富含意義及提供豐富的觀點（陳育含譯，2016）。所以質性研究是以研究參與者的觀點出發來看世界，參與者透過認知及感受的自我敘說來理解社會脈絡下的個別生命故事。

敘事是質性研究方法之一，主要是以參與者敘說對生活和所經驗過的現實生活（包括人、事、物）為核心，交雜著個人及文化的經驗，透過口語化描述和故事敘說，以建構出故事，允許個人以其自由度及創造性對於這些「回憶的經驗」做出選擇且強調意義的詮釋；而這些內容中也傳遞著與某些「歲月的真實」緊密連結，部分相似，或大相逕庭，研究者藉由訪談參與者敘說的内容，得以理解參與者個人身分認定及其意義系統，亦可窺見敘說者所處的文化和社會世界之奧義（吳芝儀譯，2008）。

敘事研究在受訪者的訪談中，讓受訪者回想在什麼情境下出現了那些人及發生了什麼事？藉由受訪者敘述過去及參與過去事件中的自己，這當中存在一個可對話的空間，不僅只是靜止的文字故事，在受訪談過程中，受訪者重新連結過去與現在事件的關係，找出及產生出對未來另一個層面的方向及意義，顯示受訪者可以與生命重新對話。在六位不同的受訪故事中，可以看見每位受訪者，由於生命的原始條件不同，在事件當下產生不同的認知及視角，也看見生命的不同，讓研究者更謙卑地看待受訪者的生命經驗，也尊重每個生命事件發生的緣由（余德慧，2001）；在述說的過程代表受訪者一方面認同及接受故事的內容，一方面藉由述說過程中的聲音、語言、情緒及表達，與過往的自己合而為一(Lemelin, 2006)；因此敘述故事與自我認同密不可分，藉由整理及組織自己過往的經驗，進而產生轉化，透過故事敘說對自己更加了解，也向別人展現自己，進而找到自我及產生自我認同；因此，故事是形成認同的基石，和自我密不可分，藉由整理及組織過往的經驗，才有機會省思「為什麼」（吳芝儀譯，2008）。

敘事研究可以呈現個人的主觀意念，並顯示個人與所處環境的互動歷程，包含環境裡的人、事、物。在敘事研究的歷程中，為了能夠對研究參與者的經驗產生脈絡性的理解及完整充分的意義，研究者必須在個人與社會、情境及時間三個層面中，與研究參與者接觸與互動，才能交織出豐富且專屬個人社會文化脈絡的故事。三個層面包含：(1) 個人與社會：指的是以個人為出發點，從內自身探索與向外與社會方向兩種面向的探究，從內是朝向個人內在狀態的探究，而向外則是社會環境的探究；(2) 情境：就是地點及環境，指的是情境中的具體空間及發生的事件；(3) 從時間脈絡：由過去、現在、未來的時間點相互串連及探問述說者在各個時間點所發生的故事。

Lieblich, Tuval-Mashiach 與 Tamar Zilber(1998)針對敘事分析方法，提出了一個用以系統分類及組織故事分析的模式。系統有兩個獨立向度，一為整體(Holistic)與類別(Categorical)取向，另一為內容(Content)與形式(Form)取向。二個向度交錯成敘事的四種模式，分別為：整體—內容、整體—形式、類別—內容、類別—形式等。本研究採

取「整體－內容」方式來分析，所謂「整體」是指一個人的生命故事被視為一個整體，文本的段落必須從過去到現在去探索整個發展歷程，在整個敘事的情境中加以詮釋；「內容」是指故事的內容，從敘說者的觀點出發，可包括外顯內容及內隱內容，以敘說者為主角，所使用特定意象所隱含的象徵意義。外顯內容包括發生了什麼？或是為什麼發生？有些什麼人參與？內隱內容指故事背後的意義，代表參與者的特質與動機，通常在一些受訪者不想回答，或欲言又止的情況下，或許存在一些特別的意義。整體－內容的敘事分析是以整體內容為取向的敘事分析，看的是以一個人完整的生命故事所呈現內容為焦點，即使擷取故事中的部分，也是將部分的意義放在整個故事的脈絡來看，用來分析這個部分的意義，此種閱讀方式，類似於臨床的「個案研究」（吳芝儀譯，2008）。

故此，本研究主題為中高齡男性未投入志願服務經驗之探討，未選擇量化研究主要是因為許多人的生命經驗，無法只以數據或具體選項呈現，關係到其生命歷程、個別因素的差異，甚至潛藏在心中的緣由，故採取質性敘事研究取向；同時，生命經驗即故事，由中高齡男性未投入志願服務者之生命故事表露，其主觀感受對應他們的生活世界中，進而分析其生命經驗如何影響研究參與者，研究者藉對話過程及敘說的過程可解構其以往的生命經驗，端視個人是否重新建構新的生活經驗，創造新的可能，當然這是需要透過研究者與研究參與者一同合作的過程。因此研究者的角色就顯得相當重要，在以下章節中會特別說明研究者的角色。因此，本研究採取質性研究，旨在探討六位不同職業類別之中高齡男性參與或未參與志工的生命經驗，以了解在其老年退休後如何提早規劃其老年生活，進而延緩老化，以達到活躍老化，希望研究結果可提供給政府及相關志願服務機構做參考，推出更適合目前正值中高齡階段男性之老年規劃，以達到延緩老化的訴求，進而有機會減少未來社會的負擔。

第二節 研究流程

本研究以中高齡男性為研究對象，以半結構深度訪談法，進行質性研究資料的蒐集及分析。擬定之研究基本概念及架構如以下研究流程圖所示：

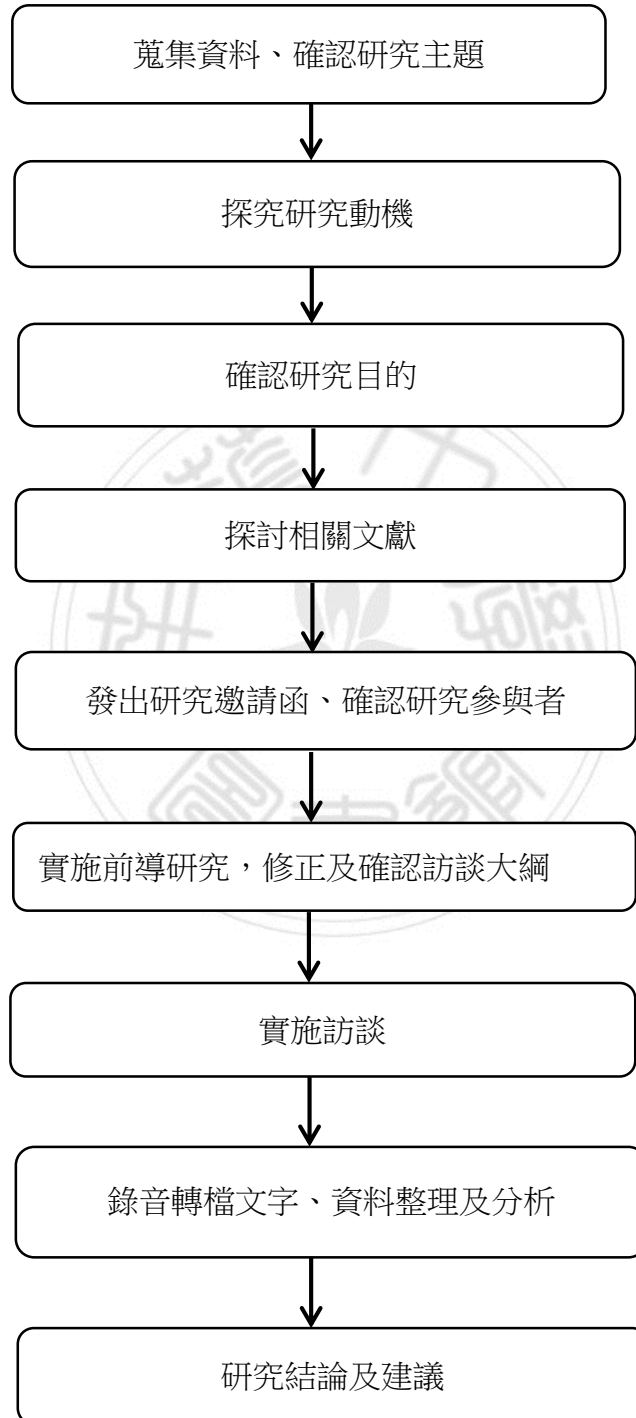


圖 3-1 研究流程圖

第三節 研究對象與場域

一、研究對象與場域

本研究將以中高齡男性未投入志願服務者為研究對象，深入了解影響未投入志願服務之因素，及探討影響原因及其生命歷程的故事。根據我國中高齡者及高齡者就業促進法第三條定義：中高齡指年滿 45 歲到 65 歲之人，由於許多資料會針對 50-65 歲之間做統計，為維持資料的可信度，本研究定義中高齡對象為 50-65 歲之間。以上志願服務者係指符合衛生福利部所公布的志願服務法規定，志工須完成基礎訓練及特殊教育訓練者，且領有志願服務運用單位發給志願服務證及服務紀錄冊，由於擔心研究對象會因此受限，所以參考徐慧娟（2015）的研究中指出志工活動是指 50 歲以上，透過組織擔任無薪志工（包括社區和社會服務、教育、文化、體育或專業協會的社會運動、其他志工組織等）；也鑑於許多台灣參與志工者並未領有志願服務紀錄冊，與指導教授討論過後，決定廣義定義志工為為某團體或機構服務擔任無薪志工者，及持續參與至少一個月一次服務。

研究參與者的選取以立意取樣，研究者設計一份研究邀請函（附件一），說明研究目的及邀請參與研究，願意參與研究者留下願意者的聯絡方式，以邀請適合本研究及有意願參與研究之研究對象。本研究參與者取樣標準如下：

- （一）年齡 50 歲以上至 65 歲間之男性，未持續參與至少一個月一次服務的無薪志工（包括宗教、廟會、或政治參與）
- （二）對於研究主題有興趣，且願意參與研究並分享自身生命經驗者

本研究對象的選取，來自於研究者對於自己及朋友身邊符合 50 歲以上未滿 65 歲之男性，廣發邀請函，回函確認符合資格者 20 人次後，且主動與之說明研究主題及目的，經過與受訪者洽談論文計畫及訪談時間且確認地點的安排後，由於一些受訪者的工作時間安排與研究者無法配合，及考慮不同職業類別選取，最後僅挑選出 6 位受訪

者，而此 6 位受訪者雖然訪談地點不全是在台中，卻都居住在台中。依台中市戶政資訊網 110 年 2 月中高齡總人口數為 600,701 人，男性共 288,391 人，女性為 319,310 人，又根據內政部（110）中華民國統計資訊網數據所示，台中市參與志願服務者總人數為 15,786 人，男性志工人數為 4,690，女性志工為 11,096 人。

二、受訪者資料分析

（一）前導訪談

1. 前導受訪者資料：

為達到正式研究訪談問題之順暢及研究過程順利，本研究在正式訪談前，選取一名居住在台中 51 歲之男性，當作前導研究對象編碼為 Z，Z 男性之前從事銷售之工作，工作時間彈性，其個性樂於助人，但多年前因孩子讀書舉家遷移至鄉下，陪伴孩子求學達九年之久，期間工作上較無固定職業的收入但有一些其他收入（包括房屋租賃所得、之前存款等等），年輕時因孩子學校的需要參與許多志願服務工作，此階段孩子漸長大，故將重心移回自己的身上。受訪者目前邁入中年及職業轉換階段，意識到需要好好加強財務準備，故暫時把重心轉移至工作經濟，期許為老年時期經濟做準備，暫時不參與志願服務的工作，但未來會將志願服務放入老年生活規劃中。也將訪談過程及省思在下段中說明，受訪者基本資料如下做說明（表 3-1）：

表 3-1

前導受訪者資料

前導受訪者	性別	年齡	婚姻狀況	家庭成員	學歷	工作	訪談地點	訪談時間
Z	男	51	已婚	1 女 1 兒	大學	自由	受訪者住處	35 分鐘

資料來源：研究者自行整理

2. 前導資料反思

研究者第一次進行論文訪談，訪談結束與指導教授討論及提出反思問題如下：

- (1) 為求受訪者對於研究內容之了解及思考，於訪談前將訪談問題及大綱交給訪談者。由於本身對於問題的文字陳述不夠完整，造成受訪者糾結在文字的敘述上，問題表達不夠口語及流暢，感覺受訪者無法理解問題的內容。
- (2) 研究者在訪談中有些議題並無法針對受訪者的回應加以深入的探討，導致有些問題停留在表面的回應，且對答過於簡短。
- (3) 關於志願服務可以增加生命的意義及價值部分，由於題目太深奧不易理解，受訪者回答此問題是困難的，於是在基本資料上增加對人生的看法，研究者於訪談過程需多做一些舉例及說明，讓受訪者比較易於理解問題的本質。
- (4) 由於擔心訪談過程過於生硬，在訪談過程中有加入日常對話，導致回答問題容易較分散及不明確，研究者需在對話中將受訪者內容多加整理，以探詢受訪者的回應是否正確，使回答聚焦及回到問題本質，可確定整理內容是否為受訪者的真意。

(二) 受訪對象資料

正式開始本研究時，依研究主題及研究目的選取出六名受訪者做為訪談對象，受訪者的基本資料如下表（表 3-2），以下針對受訪者的年齡、婚姻狀況、家庭成員、學歷、工作等資料來做分析。

1. 受訪 A

51 歲未婚單身男性大學畢，去年剛照顧完生病多年之離世母親，期間無從事其他工作，目前休息待業中，平常會安排太極拳、唱歌、練書法及爬山等休閒活動。預計六月份會回學校從事研究助理的工作。A 曾經參與多種志願服務的工作，個性善良但較安靜，自述年輕求學期間及剛出社會階段，因自己個性易容忍以至於受到許多欺負，當時也不知該如何是好？這個經驗也影響自己對志工服務的需求，預計 65 歲退休，退休生活的規劃是多元的，包括發展興趣及志願服務的參與，選擇是多樣的但需有興趣，與志工間相處融洽是最大的要求。建議社區志工及活動需要先做調查以符合需求，強調志工

學習可以加入各方面（包括防詐騙、身體健康…）的知識及離世前的準備；也表示目前單身更要好好照顧自己的健康及規劃財務及運用，對於生命方面希望透過生活體悟，可以增長知識，才能有修為。

2. 受訪 B

64 歲離婚單身男性高中畢，育有一女已成年，目前獨居伴有一隻土狗一起生活，從事法拍屋代標的工作，工作時間不分平日或假日，需到外地接洽客戶及張貼法拍案件的廣告，習慣把工作當娛樂。平常以遛狗、走路、做伏地挺身以及看 NBA 球賽及電視新聞當作休閒。工作完成後就到當地品嚐美食，算對自己的犒賞；因熱愛自己的工作，且多位親人已逝，表示凡事靠自己及把自己照顧好，覺得 70 多歲仍可繼續工作；有一套生活哲學，即是越挫越勇越努力。接觸的人事物多，也發現金錢名利都是身外之物，如何舒服做自己及快樂過日子最重要，自喻是小老百姓把自己照顧好最重要。夢想退休生活可以開著露營車四處旅遊遊山玩水、吃吃喝喝，自由自在地想到哪就到哪，從未有擔任志願服務的打算。

3. 受訪 C

53 歲男性已婚高職畢，為一自耕農夫，經濟上有一些租屋收入補貼。平日時間很自由，會以打牌跟朋友聊天及玩電腦遊戲為休閒生活，跟家人互動多，凡事安排會以家人需求為要，但農忙時會以工作為重。曾經為家廟幫忙一段時間，但自述不是虔誠的信徒，故無法花太多時間奉獻，若偶爾幫忙可接受，願意以專長來協助他人或團體，重視人際關係，表示要看跟服務的團體磁場合不合，說話投不投機為前提。表達身體許可的情況下，70 多歲再退休，退休後可發揮自我價值為要，包括專長服務及幫忙帶孫子，參加社團活動增加學習及人際互動，在意磁場是否合得來。若老年後無法自我照顧時，可接受入住養老院。

4. 受訪 D

54 歲男性已婚研究所畢，從事套房管理及銷售益生菌的工作，時間自主及自由，對於台灣環境的不安，使得自己需要在經濟上有萬全準備，以追求事業的成就為要，無設定特別的退休年紀，休閒安排以去健身房及安排旅行為主。退休後希望可以找一些朋友住一起，白天耕作晚上一起念佛。對於參與志願服務曾有動機，但從身旁的朋友及自身經驗得到許多負面訊息，故不將志願服務納入生涯規劃，除非自己感興趣及不會被時間綁住的情況才有機會服務；有機緣接觸宗教探尋生命意義，也接下靈性的任務，此任務不為一般人所能理解，希望透過修持佛法可以換得生命末期能夠安寧離世。

5. 受訪 E

50 歲男性已婚專科畢，從事房屋仲介的工作，因工作關係接觸的人多及聽聞各式各樣的社會事件有許多體悟。平常休閒活動以安排爬山參與宗教活動及去圖書館看書看雜誌為主，加上 18 歲開始接觸宗教，宗教的行善初心及設身處地為人著想的理念深植他心，凡事盡人事聽天命為生命體悟，也以此當作處世道理，將志願服務精神落實在與人接觸中，當可以透過工作為客戶謀福利，客戶也感激在心。目前因工作為要希望可以把照顧孩子的本分做好，所以無法從事志工工作，無特別設定何時退休視身體狀況而定，退休後以健康為要，打算學習太極拳、常爬山及參與宗教活動，可接受多種志工性質的服務，嚮往一群志同道合的人一起生活，未來希望自己在宗教領域更加精進可以協助陷入迷途之人。

6. 受訪 F

52 歲男性已婚大學畢，為一鄉下診所醫師，個性內向休假常宅在家，平常休閒生活大致是安排去健身房及宅在家看電視，滑滑手機資訊及接送孩子補習上下課為主。經歷 20 多年醫師光環及協助患者身體改善之重責大任而備感壓力，對於鄉下長者長期依賴吃藥打針及對長者生活的無望感而感到無奈，也失去工作的熱情。這些日常體會提醒 F 對於健康及金錢須提早預備，想要孩子都上大學（再 2 年）就退休。退休後除了可以卸下醫生光環及壓力，也是一個重新開始的可能，想過著淡泊名利且自由自在的生活，

未來可以四處旅遊，找尋永久居住地，想要體驗新的事物及活動（包括徒步環島、參與大甲媽祖繞境活動），對於個性內向的他，不排斥志工服務的機會，知道可以強迫自己接觸人群，未來不願意從事醫療專長志工服務，希望是以簡單受訓不花腦筋的服務為主，可接受勞力性質的志工服務。表示未來的生活不一定要很精采，只求可以平平順順過生活就好。

表 3-2
受訪者基本資料

受訪談者	性別	年齡	婚姻狀況	家庭成員	學歷	工作/志工經驗	訪談地點/時間
A 阿友	男	51	未婚	單身	大學	待業/寺廟、義警、守望相助隊	受訪者住處 7-11 /110.02.27 約 65 分鐘
B 阿木	男	64	離婚	1 女	高中	法拍業老闆/無	受訪者辦公室 /110.03.06 約 70 分鐘
C 阿火	男	53	已婚	2 女 1 兒	高職	農夫/寺廟，專長類志工	受訪者住處咖啡廳 /110.02.28 約 100 分鐘
D 阿育	男	54	已婚	1 兒	研究所	套房管理、銷售/無	受訪者住處咖啡廳 /110.03.05 約 60 分鐘
E 阿山	男	50	已婚	4 女	專科	房仲業/學校，社區，守望相助隊，日常行善	受訪者住處咖啡廳 /110.03.06 約 80 分鐘
F 阿古	男	52	已婚	1 女 1 兒	大學	醫師/課輔志工	受訪者的診所 /110.03.17 約 90 分鐘

資料來源：研究者自行整理

第四節 研究者的角色

研究者與研究參與者在研究中的關係密不可分，可說是相互影響及共同合作的，必須透過與充分的對談及理解訪談過程，研究者在當中的口語及非口語表達都將影響此過程的流暢度及深入度，所以說研究者在研究過程很重要，研究者算是一個研究工具；除此以外，研究者除了是訪談者也是訪談過後資料分析者的角色，可見研究者在研究中扮演相當重要的角色，以下將說明研究者本身所具備的先備能力。

研究者本身目前就讀南華大學生死學系碩士班諮商組三年級，修習完成諮商理論、諮商技術、質性研究及詮釋現象學等課程；也完成了諮商課程實習，正在進行諮商全職實習的課程，所以具備良好的學理背景；而研究者本身從 19 歲大學期間就開始參與服務性社團，畢業後參與過消基會電話諮詢志工、擔任一貫道佛堂兒童讀經帶領志工、擔任生命線電話接線諮詢志工有 15 年經驗及擔任教育基金會帶領讀書會志工 9 年經驗、自學團體創校志工，因參與過各種不同性質的志工團體，擔任志工的經驗豐富，特別在訪談對話有許多經驗，同時擅於整理對談內容及給出回饋，且有讀出訪談者隱喻之對話能力。研究者之前在雲林縣非營利機構擔任主任一職，帶領教育類服務志工有 4 年的經歷；因此，不管是在從事志工的經驗或經營非營利機構的現場經驗都有深入的體會，這些經驗也印證了文獻探討中的志願服務參與的動機、影響成因及參與志願服務的價值。非常感謝這次研究的過程，可以將以往的經驗重新整理再加上文獻的佐證後得出研究的呈現，對於現實生活中關於男性活躍老化的主題，期待提出一些相關建議，以利參考。

第五節 研究資料蒐集與分析

本研究採敘事研究法，事先擬定的半結構訪談大綱，由研究者簡短的基本資料的問句開始後展開，之後就按照訪談大綱的架構與六位受訪者進行訪談，採彈性的方式進行，配合受訪者習慣的對話方式（包括語言或口吻），呈現受訪者在認知想法及情緒感受較真實的樣貌（潘淑滿，2003）。

一、敘事分析法

本研究以敘事分析法中之「整體－內容」為分析方法，來分析中高齡男性的參與志工及未參與志工的生命經驗或身邊朋友參與志工的經驗，來呈現及回溯生命故事，Lieblich 對整體－內容進行閱讀的過程提出以下分析步驟：

（一）訪談逐字稿重複閱讀

本研究在訪談後即寫下逐字文稿，經過不斷地反覆聆聽錄音檔以及閱讀逐字稿，以獲得內容的整體性了解。經過反覆地聆聽及數次閱讀後，以彈性及開放的態度去理解中高齡男性的生命歷程及成長轉折。

（二）訪談後之反思日誌

研究訪談後，就在個人的反思日誌上，寫下本次的訪談對受訪者的初始及整體印象，並記下受訪者在訪談過程欲言又止、說法前後不一致的說法，以及不願在正式受訪時間談論的議題。

（三）訪談內容獨特意義

從訪談內容及反思日誌後，尋找出有意義的敘述詞句所代表的意義，並編碼相關內容的特殊焦點或主題來進行分析。Lieblich 等人（吳芝儀譯，2008）認為整體－內容分析的關鍵在於找出生命經驗中，一再重複出現的經驗或主題，因為這些主題將是影響個體未來的方向及決定的關鍵。

二、研究訪談大綱問題之確認

由於以上前導研究之受訪經驗，提出前導反思與指導教授討論過後，將訪談問題修改如下：

- (一) 包括基本資料年齡、工作、休閒生活、何時退休及退休後的安排及對人生的看法。
- (二) 分析中高齡男性是否有/無參與志願服務之經驗為何？（若有，是何種志願服務？何時參與？經驗為何？若無參與過又是為何？）
- (三) 探討影響中高齡男性未參與志願服務的原因？
- (四) 如何增加中高齡男性參與志願服務的動機？

本研究包括基本資料共定四大主題，以開放性問題作為問題大綱，詳細訪談問題列於附表中，但訪談時依受訪者之思考模式及表達方式敘說，依受訪者表達內容中，延伸或加入訪談問題，以尊重受訪者之思路。在訪談前將訪談大綱提供給受訪者，以使受訪者有效快速進入主題內容；訪談前先說明訪談目的及研究方法，取得同意後，才進行首次訪談及錄音，若遇受訪者對逐字稿有疑義之處，會進行澄清。研究者在訪談過程中隨時注意受訪者之表情感受，並在訪談結束後將受訪者之非語言行為觀察記錄下來，以作為研究者本身訪談後之省思。

三、文本資料之編碼方式

本研究所使用的編碼方式及意義說明如下：在前導研究受訪者部分，以英文字母 Z 來代替受訪者，而六位受訪者依序為 A、B、C、D、E、F，T 代表問題，而 1 代表第 1 題，若第 1 小題則 T1-1，依此類推，接著將逐字稿予以編碼處理，如 A-T1-1，L 則代表研究者即訪談者。

四、閱讀文本資料並找尋意義

閱讀原始資料達到熟悉，並在歸類問題主題中重複閱讀，以保持內容的真實性，並

能從中尋找出意義，研究者需拋棄自己的價值觀與感受，讓原始資料能展現真實的樣貌，

以下表 3-3 為資料統整圖例：

表 3-3

資料統整圖例

訪談提綱	訪談內容摘要	意義單元	主題
T3-1 目前雖然未參與志願服務工作，未來有什麼可能您會願意參與哪種志願服務的工作呢？（比如社福類、教育類、環保類、社區服務、宗教、保衛類、跟自己工作興趣延伸…）	<p>L：所以以後退休後您會從事哪一方面的志願服務呢？</p> <p>A：會做義警那個阿兵哥打仗不是很帥嗎？不是有很多英雄？救國救民的英雄。（AT3-1）</p> <p>L：所以義警比較像保衛類志工，會是因為您覺得跟性別有關係嗎？（AT3-1）</p> <p>L：喔…所以你這個保衛的部分，你覺得是跟家庭有關係嗎？還是…？</p> <p>A：跟自我責任感有關，我是比較有責任感的人比較想要保護別人。（AT3-1）</p> <p>L：你覺得男生要做這一類的服務？</p> <p>A：非必要，但是有興趣才行。（AT3-1）</p> <p>B：沒有想過這個問題餒，對阿…我都為自己打算了，為自己安排。（BT3-1）</p> <p>C：水電的專長甚至說當作賺錢，可以呀…可以呀…專長的志工也可以，磁場是跟我是覺得。</p>	<p>理解受訪者未來擔任志願服務的類別，也介紹相關志工的可能的</p>	<p>增加中高齡未來參與志願服務的動機</p>

會合…，其實無償我也很 OK。（CT3-1）

E：就像你剛，我們還沒訪談的時候，你說可以連結嘛，就是串連起來的話，可以運用資源嘛，把它…中年活化，活化…因為每個人有每個人的專長，對啊…。（ET3-1）

資料來源：研究者自行整理

五、資料歸納分析發現共同主題

將表 3-3 中各問題單元之內容，以表列式整理出個別受訪者間之相同或相異性，以利歸納及分析。如下表 3-4 訪談歸納圖例所示：



表 3-4

訪談歸納圖例

訪談對象	A	B	C	D	E	F	意義單元	主題
訪談問題	T2. 未能參與志願服務的因素？							
T2-1 未能參與志願服務的因素	<ul style="list-style-type: none"> ●媽媽身體狀況不好才中斷的 		<ul style="list-style-type: none"> ●時間排不出來 ●如果那時候有孫子可以帶，搞不好也沒時間 		<ul style="list-style-type: none"> ●要小朋友都長大了啊，我經濟也無虞啊 	<ul style="list-style-type: none"> ●工作時間太長 	<ul style="list-style-type: none"> ●家人照顧 A、C、E ●工作：D、E、F ●時間：C 	了解未能參與的因素
		<ul style="list-style-type: none"> ●過自己想要的 		<ul style="list-style-type: none"> ●我的定位，…並不是我目前的需要 			<ul style="list-style-type: none"> ●過自己想要的 ●並非目前需要：D 	了解未能參與的因素

資料來源：研究者自行整理

第六節 研究倫理與嚴謹度

一、研究倫理

研究中研究參與者在訪談過程中，會牽涉到個人隱私問題，為考量研究之倫理及資料的嚴謹度，經研究者說明研究目的及訪談過程後，同意接受研究訪談之參與者，須簽完訪談同意書後，始進行訪談過程；基於保護受訪者的隱私，訪談內容採匿名方式，個人資料會受到良好的保密，文章中的引用皆不揭露受訪者的身份，在研究過程不需任何理由可退出研究。研究者在研究過程中遵循嚴謹的研究倫理原則，及研究時必須遵守的行為規範，本研究針對幾點研究倫理原則做些說明：

(一) 尊重意願

訪談過程，參與者有權力決定訪談內容的公開與否，參與者對於訪談問題牽涉到個人敏感話題，參與者可拒絕回答，訪談過程中研究對象可提出隨時退出的要求，遵循參與者個人意願及不受傷害為最高原則。

(二) 簽署訪談同意

同意參與研究訪談之參與者，在訪談前會介紹研究者的身分，研究目的及訪談大綱、訪談問題及過程，經過參與者同意後且簽署同意書之後始進行訪談，訪談內容之逐字稿也會經由參與者的確認後才算完成。

(三) 保密原則、重視個人隱私

從研究開始階段，牽涉到研究參與者之個人隱私，因此所有資料均以保密原則，研究發表完成後，銷毀訪談內容，論文內文提及相關稱呼均以化名方式呈現，為確保保護研究參與者的身份，在文章中盡可能避免足以辨識參與者身份的描述及形容。

二、研究嚴謹度

研究嚴謹度主要跟信度及效度有關，質性研究不同於量化研究對於直接數據的實證

現象，信度與效度是研究品質的指標。以下提出四個標準以檢視質性研究的信度與效度，包括：(1) 確實性 (credibility)，即內在效度 (internal validity)；(2) 可轉換性 (transferability)，即外在效度 (external validity)；(3) 可靠性 (dependability)，即信度 (reliability)；(4) 可確認性 (confirmability)，即客觀性 (objectivity) (胡幼慧、姚美華，1996) 如以下說明：

(一) 確實性

確實性就是內在效度，指的是訪談資料真實的程度。在訪談過程中，研究者如何以開放的態度，讓受訪者能以輕鬆自然的談話方式，暢談其經驗及故事，訪談者需要站在受訪者的立場去看受訪者的感覺，儘量蒐集現場資訊，使資料可以更完整地蒐集以符合受訪者的真實的樣貌。

(二) 可轉換性

可轉換性就是外在效度，是評估此研究的結果是否可以適用於其他情境中；故研究者會將觀察到及蒐集到的所有錄音記錄轉換成逐字稿，提供更詳細的資訊給讀者判斷是否適用於自身的情境。

(三) 可靠性

可靠性就是信度。研究者本身在學校受過完整諮商理論的訓練，也經過諮商實習 200 小時的晤談經驗，在訪談前已事先閱讀相關文獻及研究，可確保受訪者訪談過程的資料蒐集的完整及真實性。

(四) 可確認性

可確認性是指研究發現的「中立性」及「客觀性」。研究者的主觀會影響對受訪者判斷，必須克服研究者的偏見，研究者如何克服偏見，必須在訪談過程中不斷的自我反思，在訪談後需寫下反思日記，聆聽錄音檔時也需要誠實面對自己的情緒及狀況，不斷的反思資料是否客觀，以確認研究的客觀性。

第四章 研究分析與討論

本研究以台中市六位中高齡男性未投入志願服務工作者為研究對象，進行質性訪談，來分析中高齡男性在老年退休後的規劃及安排為何？及對經歷半百的人生經驗看法，如何影響選擇老年的規劃及提前做安排，進而如何讓高齡退休後的生活，達到可以維持生命尊嚴及發揮人生意義，以達活躍老化的終極目標，是必須且重要的。

因此本章以參與研究的六位對象，進行訪談內容分析，整理是否有參與及接觸志願服務的經驗，因而影響退休後對志願服務的看法；及是否有意願從事哪個類別的志願服務；以及除了志願服務以外，是否有其認定的生命價值及意義？更進一步描繪出理想的志願服務工作的圖像。關於上述內容，以下依序說明。

第一節 志願服務經驗受到個人或周遭經驗的影響

每個人的生命過程中或多或少都有幫助別人或被幫助的經驗，這些親身的經驗都有可能影響自己對志願服務的看法，有些人聽聞朋友的經驗，有些人則是自己從事過的經驗，而目前基於某些因素未能持續參與。不管這些服務經驗帶來的是積極或消極影響，雖然這些已經是過去式了，卻也深深地影響未來是否從事志願服務的決定。以下就來理解他們的故事。

一、中高齡男性未必都有參與志願服務的經驗

從六位受訪者訪談經驗發現，未參與過志願服務者有 2 位，其餘 4 位的參與志願服務工作都是透過朋友或介紹人推薦，比如參加社團活動、孩子學校的關係、或鄰里社區介紹，讓自己與志工單位連上線，可見影響參與志願服務之因素都跟夥伴人際關係有關（楊玉萍，2017）。以下經驗說明如下：

（一）參與志工服務的工作，都是透過人際間介紹而接觸到的

1. 到寺廟去服務

受訪者中有二位參與過寺廟服務，A是在大學時期參加社團活動而跟寺廟接觸上，通常是過年過節活動期間忙，會聽從師父的安排去工作；C 則是因為家廟的關係認識了住持，住持需要幫忙時會通知，有時也會用自己的專長來服務。

早期 20 幾歲參加社團時接觸的那時候，一年會去一兩次，寺廟比較需要幫忙的是大型活動，過年…類似過年就會去幫忙，那幫忙平常是掃地啦，阿節慶的時候，裡面的師父叫你做什麼就做什麼。(A-T1-1)

我們家的家廟就是在那邊我們初一去，那個用光明燈吧？結果後來就是在聊天就認識，因為他知道我是誰，宗親會在那邊辦，每年都會在那邊辦辦案子，他也會聊天。阿知道，我的專長是我是水電的專長，就派上用場啊，但是就是說怎麼壞了？什麼壞了？就叫我說要啊我就去幫忙。(C-T1-1)

就是比如說去廟裡幫忙，說過年過節就是大節日才上去拜啦就是比如說去廟裡幫忙，他直接叫我初四，早上八點去幫忙搬桌子。(C-T1-1)

2. 守望相助隊

A 及 E 都做過社區守望相助的志工，守望相助隊是在平常生活的社區中容易去參與及服務的項目，都透過鄰里間住戶邀請而參加的。

參與里長辦的活動，然後在朋友的介紹下，就是從鄰里的守望相助隊開始。

(A-T1-1)

除了孩子學校的志工以外，以前也去當什麼社區的守望相助隊啊。(E-T1-1)

3. 學校愛心志工

學校有著教育孩子的重責大任，為了讓孩子有更安全及舒適的環境，基於老師人力有限的情況下，學校會成立家長志工隊，讓有時間有心力的家長一起來協助讓孩子的學習更順暢。E 因此也曾參加過孩子學校愛心志工的服務，包括交通及圖書館的工作，這

些服務受訪者表示自己若有時間會很樂意幫忙的。

我做過很多啊，那時候孩子讀書，有時間就做過什麼…學校的志工啊，愛心媽媽、愛心交通志工啊、什麼圖書館志工啊。(E-T1-1)

4. 課輔類志工

大學生通常會參與社團活動，服務性社團算是其中一種，醫學系學生在成績上有一些程度，可以輔導一些弱勢家庭子女的功課，也算是一種社會服務。F 在大學階段參與過課業輔導的工作，表示之前會從事這項服務是因為自己比較可以 handle。

大學時有去…去社團…志工隊的時候幫小孩課輔。(F-T1-1)

5. 義警類志工

A 從小就對警察工作有一些憧憬，覺得很像英雄很帥氣，雖然未能從事警察工作，但仍對於軍警方面有興趣，由於參加里長辦的活動，經里民間接介紹去擔任義警類的志工，也完成兒時的夢想。

對軍警這方面我原本就有興趣，想多了解，里長辦…老人關懷的活動，經由他們的介紹帶到那邊去，然後就正式成為義警。(A-T1-1)

(二) 志工服務未在人生安排中

1. 時間擺在工作上，沒能閒情逸致

受訪 B 擔任業務工作，收入跟業績有關，表示沒有家人的後靠，致力於把自己照顧好，經濟是照顧自己最大的關鍵，業務工作需要努力工作才有相對的收入，把所有的時間都花在工作上，就沒空檔了。

沒有啦！我工作運作齣，就沒有時間了，沒有閒情逸致啦，沒空檔，唉啊~我只是個小人物，可以顧好自己就已經阿彌陀佛了。(B-T1-1)

進入中年時期，在體力上、健康上及工作衝刺都有一定程度的減弱，所以在退休前若沒有足夠養老的退休規劃，確實是生活上很大的挑戰。學者施昇輝表示若 50 歲之後的經濟收入無法支撐老年的生活，儘早學習第二專長，可延後退休的年紀，使退休金的預備更加無虞，可以讓老年生活更加充沛。(施昇輝，2020)。

2. 志工不在人生的規劃中

受訪 D 對於台海局勢的不穩定狀況是否會造成未來經濟不穩固的狀況感到不安，想找到更保險的經濟三角鼎立狀態，所以把大部分心思放在創事業的成就上。也由於聽過太多關於志工間的負面訊息，也了解志工服務項目後都沒找到有興趣的志工服務項目，所以暫時不放在人生規劃中。

目前是完全沒有，對阿也不是我…有興趣的，所以說實在的，有在找，但是呢，我還沒有覺得哪一個合我胃口。因為我從來沒有把這件事情，當成人生的其中之一，二來就是我的定位，我並不是…所謂階段式的我自己事業的部分，我還會希望有所發展。(D-T1-1)

二、從事過志願服務後的經驗及對志願服務的看法

(一) 服務的收穫

1. 志願服務透過服務學習，獲得自我成長學習的機會

A 表示參與志願服務在幫助別人之餘還可以讓自己視野變廣，也透過服務學習來改變自己；而 C 則表示隨著社會變遷快速，志願服務可以學習新知及增加技能，讓自己可以活到老學到老跟得上時代，所以自己很願意投入的。

視野變得比較廣，是了解什麼叫做服務性質，然後服務是服務對方還是自己嘛，改變自己嘛。(A-T1-2)

我會去投入啊，因為活到老，學到老啊。我是覺得說志願服務志工，因為我們

隨著社會變遷，慢慢地…有的人想要…希望學習性的…的志工，有的是技術性的。(E-T1-2)

受訪者指出利用一些自己可以的時間服務他人，即便只是舉手之勞，但當對方有需要時，那種收到感謝時的片刻，充分體會到自己的價值，會更肯定自己的存在，有時候在互動過程中，也多了一些人際關係的體悟及學習，這些經驗也是相當寶貴的。許多研究也指出參與志工服務可以增加許多學習機會，為未來提早做準備（翁崇堯，2019）；參與服務學習動機包括滿足自我、拓展人際關係、學習專業知識、同儕相互學習（劉瓊文，2016）。

2. 服務的過程感到施比受更有福

A 表示幫助別人其實是在幫助自己；而 E 表示施比受更有福，投入志工可以得到無形的資產及快樂，是用錢買不到的。

尤其是你到寺廟做義工，講到宗教就講到付出嘛就是我們常講天助人助，幫助別人其實是在幫助自己。(A-T1-2)

所以說投入志工阿，志願服務啊，是一種…人家說施比受更有福，所以說我會去付出。我覺得當志工可以得到無形的資產，快樂…是不錯的，是有錢買不到的。(E-T1-2)

從訪談中有過志願服務的經驗者，或多或少都有得到一些助人的快樂，相對應到文獻所提到透過志願服務過程獲得滿足及快樂（黃雅蘋，2017；楊麗雲，2019）；及參與志願服務可增加使命及生活內涵、成就感及獲得正面的情緒（詹文菁，2018），這也是參與過的人會想繼續參與服務的動力來源之一。

3. 服務過程會碰上不同的人、事、物，讓生活過得精彩

E 平常從事業務的工作，工作上會碰上形形色色的人，對於待人接物本著善的初發心去廣結善緣，並且把所碰上的事都當作學習，可以學習到新的事物，就可以更接近社

會的脈動，本著此種心到老年階段，人生才會精彩也才會跟上時代的進步。

一方面又可以廣結善緣，一方面又可以學到不同的東西，所以老年人生才會精采…跟得上時代。(E-T1-2)

對於受訪者將志工精神放在日常生活的說法是研究者第一次聽說，當然所得到的收穫也正如志願服務工作所說，像在一些研究也指出參與志願服務尋找生活多樣化，希望幫助弱勢的善念（陳怡如，2013）；參與服務學習動機包括：滿足自我、拓展人際（劉瓊文；2016）。

4. 幫助別人中，自己有需求時學習懂得開口求助

A 個性屬於比較隱忍，自己中學時身體受傷過有背脊疼痛問題，有次服務時出現身體不適，被一位師兄提醒及幫助，那次經驗學習到幫助別人時自己也會疲憊，所以也要適時提出請求，學習接受別人的幫助。

自己也有疲憊需要人家幫助的時候，所以接受別人的服務，以現在的心得來看，是有必要的，而且自己要懂得求助。(A-T1-2)

所以志願服務者本著助人的心，但有時為了服務別人時碰上的限制，也會需要別人的幫忙，這內在需求卻因人而異，也算是一種個人的學習，石泐在 2017 年的研究中指出希望透過志願服務可獲得一些個人成長的學習（石泐，2017）。

(二) 遇上志願服務的消極經驗

1. 服務單位施加的外部壓力

(1) 單位施加的人情壓力

A 表示慈善團體要辦公益活動時很需要人的參與，因佛寺師父的請託，讓參與的師兄姐感到壓力；助念團體也常是臨時發生接到電話就要去的情況，會變成一種壓力。

譬如說以佛寺來講，因為那個很缺人，啊那個很需要人，因為大家都在辦慈善

辦熱心公益，到最後有時候變成壓力…有的師兄姐就覺得不去不行（搖頭）。

（A-T1-2）

再來像我爸爸去參加那個助念…，一接到電話就怎麼樣…就立刻衝過去，所以

那個可能也不是我要的…。（D-T1-2）

（2）團體施加捐款壓力

D 遇過宗教團體需要人及善款，當進去就要你捐獻時，會讓人很不舒服。

我…曾經就是會想說我去參加某宗教團體，曾經這樣想，結果遇到兩個…一個是…一個是幼稚園老師的媽媽…長輩，我就跟她聊，那她是跟我講很不舒服的經驗，被要求好像是…要達成預計標，要再拉幾個人，要多少捐獻（很莫名的表情）。（D-T1-2）

另外一個是我爸爸…他說另一宗教那邊也是一樣，就有業績壓力，我的天哪然後…某某禪寺，我去參加他們法會，第一次有嚇到，（瞪大眼睛）哇…這個進去就要你捐獻，我念經還沒開始念呢他就要我捐出…。（D-T1-2）

（3）使用宗教恐嚇的方法勉強信徒來服務

宗教團體遇上大型活動時會需要許多人力及物力的協助，但一般信徒會有一些限制，團體為急著鼓勵信徒來參與，有時候使用宗教恐嚇會讓信徒無法拒絕，A 及 E 表示宗教團體會用因果福報或宗教恐嚇希望你來參與，而無法尊重對方的意願。

他們會希望你來有很多服務，可是我不知道該不該說…他們會用因果福報來作為商量的藉口。（A-T1-2）

對啊，用宗教恐嚇根本不對，然後最重要的是你要尊重對方的意願，然後不要是勉強，不要有勉強的感覺。（E-T1-2）

2. 團體或個人間內在衝突

(1) 人聚集在一起成為團體，團體不免有些人際間的勾心鬥角

D 聽過一些周遭接觸過志工經驗的人表示，群體有人互動就會出現紛爭，產生一些勾心鬥角的狀況，會讓人不想參與這團體。

我對志願服務，其實曾經有想說我也曾經想說要去做什麼…做什麼，說實在現在我還沒找到我想要的，那當然有幾個幾個原因啦，其實我周圍有一些參加志願服務的…好幾個，我發現阿有的就有紛爭，他們變成在裏頭就是勾心鬥角，然後就是這個…就是不舒服。(D-T1-2)

(2) 志工服務內容跟生活表裡不一

志願服務機構有時會到一些孤兒院、弱勢單位或養老院參與社會公益活動，參與服務的志工平時若對於家庭疏於照顧，容易被人質疑流於表面或形式。E 表示做志工如果無法服務家中長者日常，而去餵不認識的人吃飯、或幫助洗澡…，會讓人質疑當志工是在做表面的。

做志工也是要很正向、正面，不要像某個團體啊（語帶保留），他志工…就是當什麼…就去安養院啊照護中心啊，去餵不認識的長者吃飯、洗澡，但是他家裡面的公公婆婆臥病在床，他從來不去跟他洗澡，真的不好啦都是做表面的。(E-T1-2)

(3) 對志願服務工作不感興趣

D 表示一些慈善團體的工作性質，比如去食物銀行當志工，要去拜訪一些弱勢單位或家庭，去了解過後也不是自己感興趣的。

慈善團體，類似食物銀行，他們每個禮拜都去拜訪那個…拜訪那個就是低收入戶，我就聽到做什麼事…聽之後覺得好像也不感興趣。(D-T1-2)

(4) 有目的性的擔任志工

E 曾經碰上一些來當志工的人，來加入志工團體是有目的的，想在群體間透過認識人來做業績，如果抱持這樣的心態，即使做志工也不會達到該有的品質。

有些做業務的人做志工是想做業績的話…他的心態不健全，他如果這樣在做志工的話，那個品質也不會達到一定的 Level。(E-T1-2)

上述受訪者對於未來有機會參與的志願服務工作，跟本身年輕時所從事過的服務經驗或是接觸過的經驗有關，比如曾經當過義警的及在廟宇服務的及做過課輔等志工，未來也會從事相關的服務工作；而此服務的精神及初衷，跟受訪者的生命價值觀也有很高度相關性，比如受宗教薰陶者會以善為出發點，未來仍希望以此做為服務的本質；而自認為自己是小老百姓，把自己照顧好就不錯了的受訪者，忙著為生活打拼，因此從未有當志工的打算，可見生命經驗會讓人產生一些對未來的決定。

雖然有些參與過或接觸過的消極經驗會影響參與志願服務的意願，如果服務的單位或機構有專人督導及協助志工在服務的過程給予支持及輔導，可以有助於持續或願意參與（石泐，2017）；而這種機構的輔導支持及協助也有助於情感之間的連結，情感的支持對高齡者是生命的靈魂（洪櫻純，2012）。

第二節 未能參與志願服務之因素

全球許多國家已步入老年化的時代，所以活躍老化是近年來全世界一直在提倡的口號，而活躍老化所關注的健康、安全、及社會參與三項，有多項研究顯示社會參與會提高自我價值及學習成長的，讓長者生活可以過得更有尊嚴，而各國也針對不同的文化習俗提出相關的政策及措施，近幾年靈性成長也被加上去。

社會參與常被提到的是參與志願服務工作，而未參與志願服務的工作是會受一些相關因素的影響，歸納大概有時間、家庭、工作、及個人因素四項（石泐等人，2019）所影響，而在六位受訪者中也得到一些相同的軌跡。在本節中也依循著六位中高齡男性的訪談內容，從實際例子中來了解中高齡男性對活躍老化的準備，同時與其探討個人的生命價值觀。

一、影響未能參與志願服務的因素

（一）時間因素

通常寺廟會在過節時比較忙，會需要人力支援，A 表示若碰上自己有工作或其他事時，會抽不出時間，抽不出時間又要婉拒別人時會有壓力，所以希望服務的工作有彈性較好。

去幫忙是沒有關係，說我我也很累，結果時間排不出來不 Ok 又不是說不願意，

我不是很虔誠的人，時間…就想彈性不被綁住。(C-T-2-1)

時間是參與志願服務的首要關鍵，是否將時間使用在志願服務是自己的選擇，若參與志願服務是為了打發時間，而沒找到服務的價值及意義，時間可能也會是阻力（石泐等人，2019）。

（二）家庭因素

家庭是生活的中心，一定的階段可能會有碰上長者身體不健康，或新生一代的誕生，

或許會將家人擺在最重要的位置，A 為了照顧生病的媽媽，而未能繼續服務；C 則表示若有孫子帶，也沒時間服務；E 表示目前孩子還在就學需要照顧，也需要拚經濟，是無法服務的。

很重要後來是媽媽身體狀況不好才中斷的。(A-T2-1)

當然如果那時候有孫子可以帶，搞不好也沒時間。(C-T2-1)

我現在還不行的原因就是小孩，小朋友若都長大了就是能夠自己……(E-T2-1)

以上受訪者在生活經驗中，參與志願服務之前會先考量家庭因素，以家中長者或年幼子孫的照顧為考量，或家人是否支持也會影響參與的意願，符合石泐等人在 2019 年所做研究指出，家庭是影響參與志願服務的重要因素（石泐等人，2019）。

（三）工作因素

C 表示可以去幫忙，但若自己的工作要忙就沒辦法；D 希望在自己的事業上花更多的時間；E 表示目前受工作的影響，未能繼續從事志願服務的工作。

去幫忙是沒有關係，但是我有田裡工作，有時候田裡面的工作要放那個水啊？

那怎麼辦……(C-T2-1)

我自己事業的部分，我還會希望花更多時間。(D-T2-1)

若小朋友都長大了啊，我經濟也無慮啊……就是能夠自己想做什麼就做什麼，要

做志工也行啊！現在就是要工作賺錢沒辦法啦。(E-T2-1)

（四）個人因素

B 表示自己是小人物，要先把自己照顧好，過自己想過的生活就好；C 表示如果不是自己有喜歡也不會去參與；而 D 則表示志工不是目前自己的規劃，且自己吃素志工若去聚餐顯得跟別人格格不入。

應該是…應該是不會去當志工，我覺得還是做自己夠過自己想要的生活，你可以…你沒有聽人家說以前念書的時候說…要獨善其身，然後阿…獨善其身是ok的啦，最基本…最基本的。理念是很好啦，不過我覺得小人物夠…自己管好就阿彌陀佛了。(B-T2-1)

對那個沒興趣，不是說你介紹我就…我是說我自己會去做篩選，我不是每個人都…你跟我報什麼，我就要做什麼就是覺得喜歡的才會去理念是很好啦。

(C-T2-1)

一來那個也不是我想做，二來就是我的定位，…不是我目前的需要。(D-T2-1)

我不參與志工還有一個原因是啊，我吃素…一起聚餐不方便，你說只有你一個人吃素，是不是也造成別人或自己不方便呢？(D-T2-1)

中高齡男性大部分還是身兼家庭經濟的大任，孩子也還在需要費心的階段，導致在時間上安排受到限制，當然也受到其它個人因素影響，而選擇不參與志願服務的工作。以上受訪者提供的內容與劉志勇在研究中提到，影響參與志願服務的個人因素有很多，跟本身的性別、個人特質、個人生命經驗等等都會直接或間接影響是否參與志願服務(劉家勇，2016)。

二、對於活躍老化的預備

世界衛生組織於2002年提出活躍老化三大指標，希望老年人的生活可以擁有健康的身體，在經濟及生活環境中維持安全狀態，在社會互動上可增加社會參與，讓老年生活達到最適合的生活型態(徐慧娟、張明正，2004)。以下就六位訪談內容說明之：

(一) 健康方面

生命藉由身體的軀殼使用運作及有所作為，也藉由吃進去的營養提供身體所需，維持生命的運作，但軀殼的使用會跟使用的方式及維護是否良好有關係，在人體作用上包括是否注意飲食營養及健康運動有關係。因此在訪談中特別跟受訪者詢問或訪談內容中

得知是否平常會注重這些問題。六位受訪者在平日生活及休閒活動中就發現都有注意到健康運動及飲食營養問題，可見健康的知識是普遍被接受了。

身體健康很重要我會注意飲食以外，營養以外，可以研究到氣場、太極拳及易筋經。(A-T2-2)

健康上…身體健康上都獨立就 ok 了啦。(B-T2-2)

有啊！現在開始注意飲食這件事，你就會節制…不要吃太多，然後或者是注意到運動，或者是勞動。(C-T2-2)

平常活動我每天第一個主要是我去健身房。(D-T2-2)

我覺得齣，健康第一，我就會想要去…學學什麼太極拳啊，還是什麼達摩。把身體健康拉上來之後，可以人家分享啊，還是爬山啊什麼，對啊，類似這些東西啊，身體健康才是唯一的啊，身體沒有健康，什麼都是假的，所以說把身體健康拉上來，經濟也不愁。(E-T2-2)

所以像我們…我跟我老婆其實已經連續運動好多年了，我們就是也開始從事這一個部份的規劃，持續學習得到了快樂及健康，不然你退休了，沒有身體是沒有用的。(F-T2-2)

(二) 安全方面

世界衛生組織所提安全的觀點，指的是社會、財務、身體及環境方面的安全，才可以確保老年生活所需，政府也積極推動相關的政策及措施，以協助台灣高齡社會來臨所要面對的社會負擔。而在中高齡訪談中發現這些問題，也提早使其了解及預防，以下針對訪談內容歸納出經濟上的安全及環境上的安全二類。

1. 經濟上的安全可以透過年金、保險及理財等等的預先規劃

訪談 A、C、D、E、F 均提到經濟及財務區塊，A 之後會出去上班，表示有沒有理

財差很多，現在學理財可以為老年生活存一些養老金；而 C 則表示自己有一棟房子，準備未來運用政府以房養老的政策，一個月領一些出來花；D 對於財物的不安，使其做很多萬全準備才會安心，包括房租收入及銷售益生菌的收入；受訪 E 則是有老人年金的規劃，不想造成孩子的負擔，及拿錢看人家臉色。而 F 則是在鄉下看見老年的生活百態，知道人口老化程度，提早開始做健康及財務的規劃，想要退休了。

最近在學理財，為之後老年生活打算啊。(A-T2-2)

我現在考慮說，那天，我在問說政府的防老政策，如果把它拿去做那個的話，至少有每個月給你多少錢，以房養老、六十五歲才可以做這個事情，是不是…不知那個房子有多少錢可以領。(C-T2-2)

就是一個經濟上面的，那如果說並不是非要這個錢不可，只是它是一個安全的模式，就是說我不能只靠房租收入，因為我可能要是一隻腳，我必須還要有另外一隻腳，甚至有三隻腳，整個財務間才能夠…。(D-T2-2)

老人年金嘛，老年的生活啊都要規劃，以後就不用看人家臉色，對阿，不然以後要看人家臉色就麻煩了，啊現在小朋友有他們小朋友的生活，至少不要造成她們負擔。(E-T2-2)

其實我打算退了…，基金及長照險這兩個部分一直我都有投入啦，啊就是都有一些那個長照險的話就是買了差不多十年左右。對，至於那種基金啊，或是說那一些定期定額那個，其實那也都很久。(F-T2-2)

政府所施行的政策，均往希望老年人口在地老化的方向進行，除了經濟上的安全外，完善的長期照顧機構及社會住宅政策整合，也是政府及民間努力的方向，可使老年人各方面的安全得以保障（楊志良，2010）。

2. 老年人行動不便的狀況，需要透過環境上的改善以方便行動及照顧

C 受到之前照顧父親經驗的影響，曾經因為要帶父親看醫生，從二樓背下來，受訪

者因此差點閃到腰，所以對於無障礙空間相當重視，也希望未來自己居住的社區能改善有無障礙空間設施。

以前我爸爸是沒享受到什麼啦，但是就是他中風之後，他就是只是你沒地方讓他住，也是很多問題。他就他是住在二樓，你要下樓要去看個醫生，你要把它背下來，真的，這背上去，是不是誰有那個體力？真是我算還有體力的，我像我這樣子比較背他的話，就一次差點就閃到腰。(C-T2-2)

是因為像我現在目前住的這個大樓的話，無障礙空間沒那麼好，老人也沒辦法走動，沒辦法下樓，我是下一次會議就要推啦。(C-T2-2)

(三) 社會參與

在此六位訪談中發現在社會參與上的多樣性，表示會跟舊識互動或透過社團活動結交新朋友的社團活動、照顧下一代的親人、參與宗教性的活動、或投入志願服務工作、延續之前工作的人際互動等等，訪談內容顯示受訪六位中高齡男性社會參與活動的多樣性。

1. 社團活動（包括朋友聚會）

A 表示可以參加社團增加互動；B 會跟之前的同學透過群組互動聯繫，以增加與人的連結。

參加社團，可以參加社團增加人的接觸吧。(A-T2-2)

我們同學感情很好對阿…就是大甲那一些同學，大家都還有聯絡，現在又有群組，我國小、國中、高中都有群組聯絡感情。(B-T2-2)

2. 照顧年幼子孫

下一代是自己生命的延續，通常會受到長輩的照顧及愛護，年輕一代的子女大多需要工作，有些長輩基於體恤子女及愛護子孫的前提，會幫忙照顧年幼子孫。C 表示對於

照顧孫子是有責任的，要自己帶孫子；F 已經跟老婆達成共識會肯幫忙帶孫子的。

畢竟這是自己的孫子，你不帶…給別人帶，也是說不過來嘿啦…也是說不太過來。(C-T2-2)

以後小朋友之後，如果說孩子有小孩了，嘿…其實我跟老婆都有討論過，我們是肯幫他們帶小孩的。(F-T2-2)

3. 宗教活動

C 及 E 因之前機緣認識宗教，會在未來安排上將宗教性活動放在退休規劃中，可以一起共修及幫助需要幫忙的人。

看弄個五間、十間，找幾個好朋友一人一間，啊晚上來一起念佛。(C-T2-2)

在宗教上讓自己更精進，還是會幫忙一些…就是走不出去困惑的人啊。

(E-T2-2)

4. 志願服務

A 表示之前參與義警的服務經驗不錯，未來會再繼續；F 則表示老婆是國小老師，未來可以跟老婆一起到偏鄉擔任教育類志工。

還有之前中斷義警的服務，若依之前的經驗未來是會繼續的，因為他的制度福利，還有相處的融洽度都還蠻不錯的。(A-T2-2)

想過就是另外一個就是…教育志工啊，因為老婆畢竟有這方面的專長，啊還有就是我們…畢竟…可以讀到醫學系的…課業上面也不至於會太差，所以就是有嘗試一下，有想過這個區塊，也是想說就是…因為之前我們有去過那個台東，布農部落那邊做志工。(F-T2-2)

5. 繼續工作，延長退休年限

B 從事法拍屋代標的工作，E 從事房屋仲介業，都屬於不動產相關工作，因為無固定雇主，靠的是與人接觸的說明能力及工作累積的的經驗，較無特別工作退休的年限，B 表示這個工作必須跟很多人接觸；E 也說明從事房仲業形形色色的人都會遇上，也增加與人之間的互動。

還有這個工作你必須要跟很多人接觸。(B-T2-2)

因為我們做房仲的形形色色的都會遇到，什麼人都會看過。(E-T2-2)

以上受訪者所提供之內容，與衛福部在 106 年所提老人狀況調查中老年退休生活規劃相似，會參與政治宗教及志願服務等社團活動；有九成以上會規畫包括看電視、網路資訊參加旅遊活動、運動、泡茶聊天、或報章雜誌的閱讀等等休閒活動（衛生福利部，2017）。由以上調查及許多研究顯示，中高齡長者在退休生活的多樣性。

三、個人的生命經驗影響著生命的意義及價值

（一）從人際關係中的互動找到自己

A 表示人際關係是影響自己快樂與否的主因，藉由退休後的生活找到自己生命的熱情，才可顯得人生有意義。

回想起來…讓自己覺得值得的事很多沒辦法兼顧，所以找自己是最必需的，發展能力…那些都是我記得高中做心理測驗的時候有很多選項可以選，我選的是人際關係，人際關係是影響自己快樂與否的主因，要工作或賺錢都要找自己有熱情的，那背後的價值也就是人生意義。(A-T2-3)

（二）未來想要過自在的旅遊生活

B 表示平常忙於工作，工作佔生活的大半時間，嚮往開著露營車去玩，過著自由自在自己想要的旅行生活。

我是想說電視介紹那也要有休閒的旅行車你知道嗎？我會有那個衝動說欸，如

果開部車，啊如果說…有閒有錢餉，然後車子開出去餉，阿處處都是生活，我覺得這樣也不錯，啊溪邊啊海邊啊…公園比較好的地方，啊在野外有一點露營的味道，我覺得這樣…如果說退休生活，還是把他當作日常生活的一部分，我覺得也很好。(B-T2-3)

(三) 自己有被需要的價值

C 表示帶孫子的過程，讓公孫情感的交流連結，孫子喜歡自己的回應，可以有被需要的存在價值。

對啊…阿孫子喜歡我的時候，我也…我怎麼可以放棄他啦，對不對？我總是需要有被需要的時候，我才會有我的價值存在，所以我就跟你說…如果被需要的時候，我的價值才會存在啊。(C-T2-3)

(四) 靈界的任務

D 表示自己累世已接到靈性任務，這世來完成未完成的任務，但這些事並非人人可以理解，在敘述時有些欲言又止，經研究者的認同後才說出。

我對人生的意義比較不一樣，這個東西應該也…(有些欲言又止)，因為是看不見的東西，我有接到一些很重要的任務，這些任務是我一直在做的，今年五月已經滿十一年，所以，我在做這些靈界的…這些任務，那這個其實是非常非常巨大的，但是我在…很難講…講這些應該是我來這個世界的主要目的，前輩子就為了這個事情而來，那失敗了那失敗當然這個很多故事，…太多故事了，所以這輩子再來，把這件事情再繼續做。(D-T2-3)

(五) 靈性真實提升

D 表示往佛學方向學習會在靈性有真實提升，比較不會像過眼雲煙，過了就過了，什麼都沒留下來。

只有往佛學的方向，好像才是靈性的一個真實提升，你在努力的過程中，你的靈性在提升的，對啊其他…都只是世俗的過眼雲煙，過了就過了。(D-T2-3)

(六) 將志願服務精神落實在日常與人的相處

E 表示自己的工作性質會接觸到各式各樣的人，表示受宗教的洗禮，在生命的養成中，總以善為初發心，處處為客戶著想，客戶因自己推薦而買的房子，之後獲利不少，因而得到親友的重視，客戶的感謝回饋過程，讓自己感到快樂，也讓自己發現做有益於別人的事，是可以落實在日常人與人的接觸中。

他說你是我生命中的貴人，他從被人家看不起，租房子的人，變成有一個金店面，整個親戚朋友都另眼對他，我是覺得說…我們跟人家分享，就得到快樂啊，這有什麼不好？又可以賺到錢。是要對眾生有利，而不是個人的利益為出發點，我們不一定要投入什麼志願服務的工作，我們平常就可以做了。(E-T2-3)

(七) 平平順順過日子，不喜歡掌聲及喝采

F 表示不喜歡很多掌聲及喝采的生活，只希望平平順順過完這輩子。

不一定要到很精采，啊最主要希望平平順順地，順順利利地就過完這輩子，我可以接受這種方式啦，啊至於說，要有很多的掌聲和喝采，那一種我不會很喜歡，對…反而會有點排斥。(F-T2-3)

(八) 透過志工接觸人群，獲得成就感及快樂

F 表示自己不擅長與人互動，大部分有空的時間就是宅在家，希望透過參與志工的機會，強迫自己去接觸人群，而且可以得到成就感及快樂。

幫助別人最主要的原因喔…我覺得…有一點點成就感，另外一個就是會覺得心裏也會滿愉快的，嘿…對!至少是去做一些事情的時候，你會覺得回來的時候，雖然不管你時間上的付出，或是說那個體力上的付出，你會覺得至少我有做一

些事情，不至於說渾渾噩噩這樣，過一天…這樣子。還有就是可能也會有一點點想要半強迫自己接觸一下人群。可以的話…其實志工也是一個接觸人群跟人家互動，還滿不錯的一種機會。(F-T2-3)

中高齡階段的受訪者，從前半段人生經歷的生命故事得到了體悟，在這些即將完成階段性任務的時刻，也對未來的生活有了些期許，這些期許蘊含著對於前半段人生未完成的事件、關係與夢想，如果在未來的歲月中可以實踐，那中高齡階段似乎可成為另一個可以實踐或整合人生的機會。黃向吟在中高齡靈性長歷程之研究中指出，中高齡正值人生中場，有追求生命意義的強烈需求，生命意義將有助於其靈性成長及提升內在幸福感，以化解中年所面臨的危機（黃向吟，2008）。當然參與志願服務的過程，有機會符合中高齡達到追求意義的可能，陳怡如在 2012 中的研究指出，參與志願服務可維繫社會人際關係、增加內在幸福感與肯定自我價值等等，這些都是高齡志工持續參與的可能原因（陳怡如，2012）；參與志願服務可增加使命及生活內涵、成就感及獲得正面的情緒（詹文菁，2018）。但由此訪談過程發現，參與志願服務並不是唯一追求生命意義及價值的方式，會因人而異且跟個人的生命經驗有關。

第三節 退休後希望從事的志願服務類別及緣由

一、未來希望投入的志願服務的工作類別

六位受訪者中，有幾位表示未來有機會參與志願服務，參與服務的性質可分為保衛志工類、社區不分類志工、專長延伸類別志工、教育志工類及宗教志工類共五種，分述如下：

(一) 保衛志工類

A 曾經經鄰里守望相助隊的里民介紹，進入台中市義警行列，後來因媽媽重病需要花更多的時間照顧的關係，所以暫時中斷了服務，其表示未來有機會願意再回去服務，會有此服務機緣是因為從小就覺得阿兵哥穿軍服打仗很帥，很像英雄。

會做義警是因為那個阿兵哥打仗不是很帥嗎？不是有很多英雄？救國救民的英雄。(A-T3-1)

從事志願服務工作類別是個性的延伸，男性在家庭文化上，背負家庭經濟的重責大任，個性是陽剛且捍衛家庭的（呂寶靜，2015）；另一研究中發現男性志工多集中於體力、應變力強及保衛安全之工作（蕭郁蓁，2015）。

(二) 專長延伸類別志工

1. 專長技術延伸

C 表示專長付出可以賺錢，但若廟裡需要捐款，他願意把用專長為廟方工作所賺的錢捐回去，就當作像志工付出；E 嚮往一群志趣相投的人可以一起生活，若要蓋養老村，涉及到土地變更，就可以運用自己的專長或找資源來幫忙。

水電的專長甚至說當作賺錢，可以呀…可以呀…專長的志工也可以，磁場是跟我是覺得…會合，其實無償我也很 OK。(C-T3-1)

就像你剛剛，我們還沒訪談的時候，若說可以串聯嘛，就是串連起來的話，可以運用資源嘛，把它…中年活化，…因為每個人有每個人的專長，對阿…，若要蓋養老村我的土地相關專長…我可去找有哪些法哪些人可以幫忙。(E-T3-1)

受訪者年輕時在工作的經驗累積，會願意在未來付出自己的專長，說到可利用專長付出時，受訪者顯得得意。文獻研究有提及志願服務工作的選擇，利用專業技術的專才，對高齡者來說有高成就感的經驗（呂寶靜，2015）。

2. 專長技術服務之例外

雖然六位受訪者中有二位直接表示願意以專長來付出，但其他受訪者可能也會願意，只是訪談時未談及此區塊。但比較特別的是 F，他的職業是診所醫生，他堅決地表示不願意以自己的專長運用在志工的服務，原因是自己以往已經在工作上承攬了過多的責任及壓力，不希望這些責任及壓力繼續延伸到退休之後。

沒有啦…其實是說你當醫生本來就是…社會上本來就會給你一個光環在，所以那種光環…也有可能就是說你擁有久了，啊你會覺得說…不需要再很大的光環套在你的身上，因為畢竟這個光環都是壓力，或是你的責任，所賜予給你的，啊退休的時候就不希望再有那麼大的壓力，所以我也不會說想要嘿…。

(F-T3-1)

(三) 社區，不分類志工

C 本來就在自己生活範圍，只要有人（家廟）需要幫忙，總是義不容辭的，但前提必須是需要磁場適合的；E 平常從事房屋仲介業者，每天接觸許多形形色色的客戶，他主張凡事以善為出發點，將志工精神落實在每天與人的互動過程當中，當作做志工，所以認為平常就像是在做志願服務了；而 F 則表示服務性質不受限制，即使出勞力不須用腦的簡單工作，他也都願意。

因為我們的住持是在那裡，啊我們經常就是會去那邊拜拜，到那邊就是比較熟

悉，啊然後…其實我那時候想法就是說…他有找我去幫忙做什麼事情，本來要發工資給我，後來是說我不要，我乾脆不要，你發給我的工資把他變成是說捐款。可以呀…專長的志工也可以。磁場是跟我是覺得…會合，其實無償我也很OK。(C-T3-1)

我們不一定要投入什麼志願服務的工作，我們平常就可以做了，啊如果社會、政府、機關能夠更健全…更多的管道讓老人生活可以更精彩，讓社會更活化及多元，那這是一個相輔相成的工作，對啊，善用人力啊。有些朋友在社區做長照，長照這個區塊，他們都是付出耐心和愛心，也是在幫忙一些…比較身體微恙的人嘛。啊退休的話，如果可以去這個區塊也不錯啊。(E-T3-1)

我不反對從事那方面的，因為那方面的會讓你覺得說…你可以把你腦袋放空。你只要體力活做一做這樣子，對啊對啊，其實滿嚮往去鄉村，還是過一些農村的生活這樣子，從事一些社區服務勞力的志工，其實也不反對。(F-T3-1)

從受訪者訪談中發現其實一般民眾並不拘泥於志工形式，儘管是在社區或日常接觸得到的人事物，都樂意協助需要幫助的人，也將可以協助他人視為志工工作，與林勝義（2006）志願服務之廣義的定義相似；廣義志願服務也稱非正式志願服務(informal volunteering)，是指個人因自由意願，主動助人且不計任何報酬，這類志願服務像鄉里間的敦親睦鄰的行為，也算是志願服務（林勝義，2006）。在研究中也發現男性志工多集中於體力，應變力強及保衛安全之工作（蕭郁蓁，2015）。

（四）教育志工類

F 的老婆是國小老師，他表示自己不願意退休後，還繼續從事相關醫療類志工，但對於參與與老婆相關的教育類志工是感興趣的，想一起去偏鄉服務，原因是自己從醫學系畢業，課業程度有一定的水平，感覺比較容易勝任及上手，且壓力比較不會那麼大。

…之前也有想過，就是另外一個就是教育志工啊，因為老婆有這方面的專長，

啊還有就是我們畢業…可以讀到醫學系…課業上面也不至於會太差，所以就是想嘗試一下，有想過這個區塊，也是想說就是…因為之前我們有去過那個台東，有想去布農部落那邊服務。(F-T3-1)

(五) 宗教 (靈性) 志工類

D 表示生命中一連串的經驗，引導自己從宗教及生死觀點開始學習，也得到很多來自上天的訊息靈感，甚至有些靈性的任務，並非一般人能夠理解及相信的；E 則是從 18 歲就開始接觸宗教，所以已經有一套個人的生命哲學，他堅信自己會繼續走這條路，期望將自己在宗教領域所學幫助些受困的人。

我說的事…，可能不在你的範圍內容中吧…我有接到一些很重要的任務，所以這些任務是我一直在做的，今年五月已經滿十一年，所以我在做這些靈界的任務…。(D-T3-1)

因為我人生十八歲就接觸道場，到現在嘛…，啊再來就是宗教領域方面，去看…成全及幫忙別人嘛，也幫忙自己。(E-T3-1)

而在一些研究中，也曾提出志願服務與宗教信仰有關係的結論，參與宗教信仰者有較高的利他基礎，有較高願意為別人付出的動機，也增加志願服務的意願 (呂朝賢、鄭清霞，2005)；志願服務的研究也從有宗教信仰的方面來談，研究顯示有宗教信仰者，參與志願服務的比例較高 (方和明等人，2017)。

經過六位受訪者的訪談內容得知，中高齡或老年時期志願服務的種類，會跟曾經參與過的志工類別或回到熟悉的領域有關，比如 A 還是會投入義警的服務；而 C 則不排斥繼續去家廟服務；E 從年輕就在宗教道場學習，所以未來也會以宗教的學習來服務週遭的人；F 則是大學時代曾經去幫弱勢孩子課輔，未來希望去偏鄉做教育類的志工。

二、未來從事志願服務的緣由

(一) 有責任想要保護別人

A 表示從事志願服務的種類，非必要與性別屬性有關，但一定要有興趣，會選擇義警類志工是發現跟自我責任感有關係，比較有責任感的人比較想要保護別人。

自己…比較有責任感的人比較想要保護別人。(A-T3-2)

從事的志願服務工作性質是個性的延伸，男性在家庭文化上，背負家庭經濟的重責大任，個性是陽剛且捍衛家庭的（呂寶靜，2015）；另一研究中發現男性志工多集中於體力，應變力強及保衛安全之工作（蕭郁綦，2015）。

（二）人際關係的和諧度

A 表示因自己背景經驗中，屬於很容易被占便宜的那一類，所以參與團體時很重視志工間相處的和諧度及是否融洽。

要看跟那個團體等於是是不是融洽度都還滿不錯的，我很重視人際的和諧度。

(A-T3-2)

（三）對志願服務內容有興趣

D 不把志工當作人生規劃，也聽聞太多對志工服務消極的經驗，影響其參與的意願度，再詢問何種情況下願意從事服務，其指出除非符合自己有興趣的服務內容。

除非符合自己有興趣的。(D-T3-2)

受訪者本身屬於邏輯清楚且有對事物分析及評估的能力，對志願服務的工作也曾經去跟親朋好友探聽及自行去了解過，得出的結論是除非服務內容符合本身興趣，才有意願參與，與文獻結果表示參與志願服務可引發學習興趣有所不同，文獻指出參與志願服務可增加社會互動，及學習新知的機會，有助於引發學習興趣衍生終身學習（王莉雯，2018）。

（四）服務需要衡量時間效益

D 則表示考慮時間效益，並不是所有想做的都做，最後找到一個平衡點就是若這件

事在靈性上是會有累計的才會去做。比如靈性的任務是會累計的，自己會願意接受這屬性的工作，雖然不像正式的志工種類，卻也做了許多年。

我必須衡量我的時間效益的問題，就是說我做這個東西，我做這個東西…時間效益啊，時間效益就是說，我比較傾向說我做這個東西，如果我帶不走，那就代表那只是一個娛樂，對…帶不走…就是說跟著我的去走，帶不走…大部分是帶不走的，那我花…這些力氣，可是我走了以後又帶不走，因為我下輩子我整個洗掉以後，我還是歸零…。(D-T3-2)

(五) 宗教領域

E 從年輕時就進入道場也持續接受宗教的養成，希望在宗教領域能更精進，可以幫助別人，幫助自己。

因為我人生十八歲就接觸道場，到現在嘛宗教領域方面，去看…成全幫忙別人嘛，也幫忙自己。(E-T3-2)

宗教大部分是以善為出發點，受訪者在日常都帶著幫助別人的善念，志願服務的研究也會從宗教信仰的方面來談，研究顯示有宗教信仰者參與志願服務的比例較高（方和明等人，2017）。

(六) 使用專長發揮價值

受訪 C 則表示使用自己水電專長來當志工，會有被需要的感覺，感覺到自己存在的價值。

嘿被需要…使用水電的專長，要存在…發揮存在的價值這也是要證明你自己啊。
。(C-T3-2)

受訪者的內容與文獻研究結果相近，表示志願服務工作的選擇，以專業技術服務者也較追求高成就感的服務（呂寶靜，2015）。

（七）能力比較有辦法勝任

F 則表示教育類志工是可以勝任的，另外勞力類的志工是不太需要花腦筋，只需要簡單的學習及照指令來做就好了。

可能會覺得這個部分比較有辦法 Handle，有辦法去掌控，至少是說，你所要從事的志工是…不會說完全陌生，啊那個就是 By order 啊，一個口令，啊我扛過去這樣就好了，啊或是說只要是一個簡單的受訓過的，課後就可以…對對對，至少我學習能力應該還可以啦。(F-T3-2)

受訪者 F 的職業是醫生，訪談中發現因就職的環境帶來的無力感及本身帶給自己的壓力，讓受訪者失去工作的熱情，想要退休了，但退休後想要卸下身上的負擔，表示不排斥志工工作，但不想再讓自己太費力，只願意從事簡單的志工工作。與一篇研究中顯示有部分類似的說法，指出不管參與志願服務的內在或外在動機為何，均會透過社會交換理論的觀點才來做決定，內在動機經過了社會交換的計算，參與者會先評估自己本身的能力是否足夠，及是否會造成機構的負擔，才決定是否參與志工（劉家勇，2016）。

上述受訪者對於未來若有機會參與志願服務工作的性質，跟本身年輕時所從事過的服務經驗是有相關的，比如曾經當過義警的及在廟宇服務過或參與課輔志工的…，未來也會從事相關的志願服務工作，而此服務的精神及初衷，跟受訪者的生命價值觀也有很高度相關性，比如受宗教薰陶，以善為出發點的受訪者，未來仍希望以宗教做為服務的本質；而自認為自己是小老百姓，把自己照顧好就不錯的受訪者，忙著為生活打拼，因此從未有當志工的打算…。雖然這些訪談都是未屆齡退休者目前的想法與規劃，無法保證這些訪談內容是否完全符合受訪者未來的生活，至少能提供給受訪者對未來老年生活規劃的重要參考。

綜合以上，受訪者對活躍老年生活有一定程度的準備及規劃，除健康及經濟安全外，在社會參與部分則不只參與志願服務一種選擇，還包括了休閒活動及照顧年幼子孫，或參與社團學習新東西及旅遊的安排，呈現出一種自由及自主安排的人生，另外有多位受

訪者也表示不會如此快退休，可以一直工作到 70 多歲。以上與衛生福利部於 106 年所做老人狀況調查報告相近，指出 55-65 歲未來老年規劃的安排是多樣化及自由的（衛生福利部，2017）。



第五章 研究結論與建議

本研究經由 6 位中高齡男性未參與志願服務者進行訪談，目的希望藉由中高齡男性參與志願服務經驗，來了解未參與志願服務的因素，及探討未來願意參與志願服務的種類及緣由，期待此結果及建議可提供相關單位做參考，增進對於中高齡或高齡男性未來參與志願服務的機會及可能，以增進活躍老化的準備。

第一節 研究結論

本節由研究問題從三個面向依序說明：一、分析中高齡男性對於參與志願服務的經驗為何；二、探討中高齡男性未參與志願服務的原因；三、探討中高齡男性對於活躍老化的看法；四、如何增進中高齡男性參與志願服務的動機。

一、中高齡男性參與志願服務的經驗

(一) 中高齡男性參與志願服務是透過熟識朋友的邀請，且大部分是非正式志工的服務

不論受訪者是參與過的社團課輔志工、參與寺廟活動的服務、社區中的鄰里活動參與守望相助隊、家中家廟的事務幫忙及小孩就讀學校的愛心志工隊，以上受訪者之所以會參與志工均透過熟識朋友的邀請，這與楊玉萍所做的研究指出，影響參與志願服務之重要因素之一為夥伴關係相關（楊玉萍，2017）。而參與服務的工作都屬於當時階段性的服務，且大部份服務工作多屬於沒受過志工訓練及未領取志願服務手冊之非正式志工，僅有一位受訪者曾參與義警類志工算是編制內，且有規則的服務時間及受過正式志工訓練。由以上得知若大多數人參與志工的種類屬於非正式志工性質，那實際上真正參與志工的人數，會超乎政府單位所做的志工相關調查。

(二) 中高齡男性對於志願服務的印象跟個人經驗息息相關

多數參與過志願服務者均表示，參與志願服務帶給自己一些積極經驗，包括獲得成長及學習、施比受更有福、讓生活過得精采、學習到懂得求助等等的好處，與多位研究

論文之研究結果相似，像陳怡如在研究中指出尋找生活多樣化，希望幫助弱勢的善念(陳怡如，2013)；林維貞在研究中指出參與社會服務以回饋社會者居多(林維貞，2019)、翁崇堯在研究中指出參與志工服務會看見未來自己高齡後的樣子也增加許多學習機會(翁崇堯，2019)；當然訪談中有提到一些消極經驗，包括機構施加需要幫忙的人情壓力、團體給參與夥伴的捐款壓力、人際間的勾心鬥角、為服務他人而服務卻忽略了自己家人的照顧、甚至在宗教團體出現使用宗教恐嚇的方式，使人屈服於服務或捐款、或者假借服務之名行商業利益手法之實、及對服務內容不感興趣等現象，都將影響繼續參與志願服務，有受訪者因聽聞這些朋友間的負面分享，而影響參與志願服務的意願其實是可惜的。所以此點可以給志願服務機構一些提醒，可加強機構內部專業訓練，以減少外人對單位的負面印象，可增加對單位的認同及投入。

二、中高齡男性未參與志願服務之因素

(一) 未參與志願服務之因素跟本身優先順序的選擇有關係

在六位受訪者訪談過程表示，未參與志願服務的因素包括時間因素、家庭因素、需要工作的因素，而無法參與志願服務，或不是自己目前的規劃及自己吃素等個人因素，就這幾個因素看起來，似乎參與志願服務工作在生活中的條件上，都跟時間安排有關係，那安排的優先順序就是自己的決定。

三、中高齡男性對於活躍老化的看法

(一) 中高齡男性已為活躍老化做預備

多數受訪者受到資訊媒體的發達及跟友人交流的訊息，或有照顧年長親人的親身經驗所影響，為老年生活不管是在健康或安全上，均有一定程度的提前準備，此點與丁居倫在研究中指出可以以「情境模仿的方式」，讓中高齡者可以提前思考，並對未來的退休生活有一些願景及規劃(丁居倫，2018)；中高齡因退休未真正到來對於未來社會參與規劃部分是停留在思考，但大部分的人對於老年生活均有一定程度的構想，包括參與

興趣學習、友人聚會、旅遊等社團活動、照顧年幼子孫、延續年輕時的宗教活動、參與志願服務及延長工作年限等等，這些都是受訪者為活躍老年生活的初步規劃。

除了以上研究者在研究訪談的發現外，研究者也針對第二章文獻提出一些不同的發現，關於活躍老化可透過志願服務的過程事先做準備此項，在訪談結果發現志願服務的學習及經驗只是其中一種，對於活躍老化的準備，也會跟個人的生命經驗比如朋友間的交流、照顧年長家人的經驗、醫療工作人員照顧病人的工作經驗有關。

(二) 個人以往的生命經驗將影響生命價值

個人的生命經驗影響其生命價值及對未來生活的規劃，比如曾經發生過人際困難經驗者，會希望在人際關係上達到和諧；平常把工作充滿生活者，期待未來可以過自由自在的生活；願意幫忙照顧孫子，希望未來有被需要的價值者；經驗到靈界力量者，希望帶著靈界給的任務繼續為眾生服務及增進靈性成長；帶著宗教的教義薰陶，希望可以將志願服務落實在生活上去服務所接觸到的人，利用志願服務讓自己快樂及有成就感；知道自己個性內向，想利用志願服務來增加接觸人群的機會；當然也有前半段人生帶著光環及工作壓力者，希望未來過平平順順的生活。因此，個人前半段的人生經歷，將影響個人對生命做一些價值及判斷，得出一個對未來生命的期待。

除了以上研究者在研究訪談的發現外，也發現活躍老化不只透過志願服務提高自我價值及生命意義此項，研究結果發現，關於生命意義也跟個人生命經驗的詮釋有關，比如平常忙於工作者的個人生活經驗，會期待未來可以過自由自在的生活；會願意幫忙照顧孫子來滿足被需要的價值等等，其意義及價值是深受個人生命經驗的影響，而志願服務的經驗也是其中一環。

四、如何增進志願服務的機會

(一) 未來希望投入的志願服務種類與過去的經歷有關

有受訪者希望可以是專長繼續的延伸，可增進自己被需要的價值；有受訪者表示服

務不受形式，抱著服務的心態可落實在人與人平常之間的接觸；有受訪者表示服務不受限制，可以是在社區，只要時間允許、不須花腦筋的勞力工作也可以服務；有受訪者因衡量自己能力可以勝任願意投入教育類志工；有受訪者表示年輕時接觸過的宗教類志工，希望繼續精進及成長，可以幫助更多的人，由訪談發現受訪者未來希望投入的志願服務種類與過去參與的經歷有關。

（二）投入的志願服務工作類型與性別的關聯

六位受訪者中，有四位有實際服務他人的經驗，雖然受訪者表示未來服務的類別未必與性別有關，但受訪資料顯示兩人次曾做過守望相助隊或義警類工作，有兩人次可以使用專長類型志工，有一位表示可接受勞力型工作，此結果與呂寶靜(2015)研究指出，男性在家庭文化上角色是陽剛及捍衛家庭的，志願服務工作的選擇多屬於體力承擔、專業技術；另一研究中也指出，男性志工多集中於體力，應變力強及保衛安全之工作（蕭郁蓁，2015），可見男性志願服務類別仍有其性別的相關性。

（三）未來希望投入志願服務的緣由跟個人經驗有關

受訪者以目前的狀況去設想未來是否會參與志願服務的工作，當然不確定未來是否會如願，僅就受訪者目前的想法，去思考未來有機會去參與志願服務的工作，而可能服務原因包括：本身比較有責任想要保護別人、服務團體中的人際關係和諧度、需要對志願服務工作有興趣、服務需衡量時間效益、可延續年輕時的宗教上的學習幫助人生陷入迷失的人、希望使用本身具有的專長可以發揮自身的價值、及會衡量本身能力比較有辦法勝任的服務工作，以上與劉家勇於研究中指出不管參與志願服務的內在或外在動機為何，均會透過社會交換理論的觀點才來做決定，參與者會先評估自己本身的能力專長是否足夠…，資源提供及是否有志同道合的夥伴等等，如果各項考量均能合意時，高齡者就會參與志願服務工作（劉家勇，2016）。

從受訪過程發現，大部分未來會願意從事的志願服務工作，會跟以往從事的志願服務工作類似或相關；而願意投入的緣由跟之前從事的經驗相關，可見生命經驗影響認知

及行為，爾後會影響自身的規劃及安排。



第二節 研究建議

一、關於活躍老年生活之建議

(一) 期盼相關單位研擬高齡者多元的社會參與方案

有關活躍老化理論及研究，均顯示社會參與和活躍老化有高度相關，但訪談結果發現受訪者的社會參與項目包括照顧年幼的子孫、參與社團活動、加入宗教活動及延續工作等等項目，與徐慧娟在 2015 年所做的研究呈現相似。所以社會參與的項目中，不只是志願服務此項可以增進社會參與，只要可以加強人與人之間的連結，甚至貢獻自己的生命價值，以達活躍老化之意義，是有其個人認定的價值及意義；此研究中受訪者依其生命經驗表示，除了志願服務以外，即使自由自在過生活、追求人際關係的和諧、照顧家中幼小子孫、四處旅遊、靈性成長、平平順順過生活都可以是個人生命的價值，站在可以提升生命價值的前提，鼓勵社會參與以達活躍老化的目的，建議相關單位研擬一套多元的社會參與方案，以鼓勵社會參與度及符合多數人的需要。

(二) 加強退休年紀準備前的必要研習課程，建議研擬一套中高齡退休終身職涯規劃

幾位受訪者表示，長者需要不斷的學習成長及獲得新知才跟得上社會脈動，最近也獲知高齡者（滿 65 歲）可領取地方政府每月發放至少 3000 元之老年津貼，建議政府單位研擬措施，針對屆齡 65 歲退休年紀者，在領取老年津貼前須參與相關研習，包括活躍老化的觀念、如何參與志願服務的好處、推廣可利用之政府相關措施（包括以房養老、長照服務、社區關懷據點及 C 據點及其他）等等，參與研習後始享有 65 歲老年津貼之發放，可將之列入老年津貼必備課程之一，間接可增進長者獲得新知的動力，林東龍等人在研究中也指出退休型態應放棄標準化和簡單化的退休規劃模式，仍要在遭遇問題後重新調整自己的退休生活方式，對於退休族群的協助也須針對不同退休人口，提供多元且終身的職涯規劃協助（林東龍等人，2010），所以不只在退休前有必備課程的學習，建議研擬一套中高齡退休職涯規劃，套用終身學習的概念，讓活躍老化這件事可以延

續。

二、對於志願服務機構之建議

(一) 建議志願服務單位提供多元服務可能，不限制志工服務的時間，讓志工可以更自主地去規劃服務的時間

幾位受訪者均有提及，退休後想要自由自在過生活，但大部分志願服務的單位，會要求固定的服務時間及每年有多少服務時數的規定，對於服務者本身時間會受到限制及產生心裡壓力，也影響了服務意願。因此建議志願服務單位提供非固定時間的服務工作內容，增加多元服務的機會，藉以吸引更多志工的加入，以增進服務的參與度及服務的動機，進而增加社會參與中志願服務的機會。

(二) 建議志願服務機構提供非正式志工之認證及福利，以增加更多願意服務的人群

由志願服務相關研究指出，參與志願服務可增進人與人之間的連結；藉由參與服務及志工進修學習，可增進個人切身的經驗及接受新知；透過對機構或有需要的人的服務，肯定自我價值及增進生命的意義，提升長者之生命尊嚴，所以志願服務的好處是備受肯定的。但實際上正式志願服務是需要受過訓練，才可領取志願服務手冊，而大部分志願服務機構對志工也有服務時數的規定，因此對某些不想受到限制的民眾來不想進入正式志工的門檻，也降低其服務的動力。而由受訪者真實的志願服務經驗發現，大多數人參與志工的經驗是屬於廣義志願服務之非正式志工，而相對於政府相關單位所做的統計及研究，均採用正式志願服務的數據，可能未能真正顯示服務的狀態。建議政府相關單位可以研擬非正式志工的認證及福利，以期待更多人參與志願服務的工作，除了可增加中高齡以上的民眾參與志願服務的機會，也可提高政府所做志願服務數據之真實性，當然更可以彰顯志願服務經驗對活躍老化的幫助。

(三) 建議志願服務機構提供津貼補助之工作機會，優先給有需求的志工，以補貼其經濟之收入，也可增進服務的品質

許多文獻及研究顯示，高齡者除了本身生理機能退化外，退休後降低持續性經濟收入的外在因素，更增加心中的不安及恐懼；也由於退休生活減少與人之間的連結，容易降低對自我的價值感；訪談中發現有些受訪者表示自己沒親人可依靠，需要不斷的工作才比較有安全感，所以從未有當志工的經驗及打算；有些受訪者也表示沒有辦法照顧好自己的三餐，會想利用志願服務的機會來創造商業利益。使得研究者思考如何讓志工服務有很好的品質呢？因此建議志願服務機構若有經濟補貼的工作機會，可優先提供給有專長或有需求的志工，以期待可以更安定志工不安的心情，也可提升志工服務的品質。

(四) 建議志願服務機構在初期志工訓練時調查其專長及背景，可增加男性文化類型的服務內容

在受訪內容中男性確實在服務類別上有其特殊性，包括專長延伸服務，義警或守望相助工作及勞力工作，建議可在志工訓練時調查志工專長背景，及利用其保衛及勞力付出之特質，使其有機會增進對單位的投入及參與感，也增加服務的動機。

第三節 研究限制

一、建議未來在不同鄉鎮做類似研究，可以做一些區域比對

此次研究的受訪者對於活躍老化及志願服務的觀念，受到朋友間訊息流通、資訊媒體的吸收及個人照顧年長親人的經驗影響，獲得資訊充足及作法上顯得較開放及多元，不確定是否跟受訪者均居住在台中市有關，因此建議未來在不同鄉鎮可以做類似研究，以利一些區域比對。

二、建議未來的研究對象可以針對退休者或高齡者以符合實際狀況

此次研究題目為中高齡男性未投入志願服務經驗探討，研究對象均為未退休者，目前訪談對於退休後的規劃及預備均屬於假設性問題，未來是否會實踐都屬於未知數，建議未來的研究可以針對退休者或高齡者，以實際經歷的狀況來做研究，結果應該可以更符合實際狀況。

三、建議未來可以將社經條件納入研究內容

此次研究個別受訪者職業有些差異，有擔任醫生工作者、無業者、農夫及業務工作者，這是當初希望訪談結果的多樣性，在選取受訪者時有特別挑選不同職業類別的受訪者，訪談結果也顯示在老化準備上有些落差，比如從事醫生工作的受訪者，目前年紀是 52 歲已規劃好養老及活躍老化的準備，表示可以退休了；相較於需要自給自足的 64 歲法拍工作者完全以工作為主，希望把自己照顧好為前提，無法有參與志願服務的可能。因此，研究者推想志願服務及活躍老化的規劃可能與本身的社會經濟能力有高度相關，但此次研究未能深入這區塊作探討，建議未來可以將此社經條件納入研究內容。

參考文獻

中文部分

內政部統計處（2018）。內政統計通報第 15 週。臺北：內政部統計處。

<https://www.dgbas.gov.tw/np.asp?ctNode=6278>

內政部戶政司（2019）。人口統計資料。臺北：內政部戶政司。

<https://www.ris.gov.tw/app/portal/346>

丁居倫（2018）。中高齡退休者的服務學習經驗之探究。《福祉科技與服務管理學刊》，6（1），55-74。

方和明、陳俐璉、陶文祺、陳敦禮（2017）。社區老人志願服務參與行為之影響因素探討。《弘光人文社會學報》，（20），127-156。

王莉雯（2018）。《高齡者參與志願服務之個案研究》。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。

田亞若（2018）。《高雄市立美術館高齡志工參與動機調查研究》。國立臺南藝術大學博物館學與古物維護研究所碩士論文。

石泐（2017）。中高齡志工服務滿意度影響因素之研究。《民生論叢》，（13），1-34。

石泐、林寶珠、郭玟玟（2019）。中高齡人口不從事志願服務之研究。《福祉科技與服務管理學刊》，7（3），204-224。

行政院衛生福利部（2015）。老人福利法（民 104 年 12 月 9 日）。

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D005013>

行政院勞動部（2019）。中高齡者及高齡者就業促進法（民 108 年 12 月 04 日）。

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D005013>

行政院衛生福利部 (2001)。志願服務證及服務管理冊管理辦法 (民國 90 年 4 月 20 日)。<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D005013>

行政院衛生福利部 (2001)。志願服務法 (民國 90 年 01 月 20 日)。

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D005013>

吳麗香 (2011)。高齡志工在非營利組織中角色與功能之研究—以弘道老人福利基金會大林站為例。南華大學非營利事業管理學系碩士論文。

吳芝儀 (譯) (2008)。敘事研究閱讀、分析與詮釋 (原作者: Amia Lieblich, Tuval-Mashiach & Tamar Zilber, 1998)。濤石文化事業有限公司。

呂建蒼 (2014)。中高齡志工參與社區照顧動機與學習需求之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。

呂朝賢、鄭清霞 (2005)。中老年人參與志願服務的影響因素分析。台大社工學刊(12), 1-50。

呂朝賢、蔡長穎 (2018)。人口老化與老年志工。社區發展季刊, 163, 67-85。

呂寶靜 (2015)。性別、老年與志願服務參與。社會發展季刊, 149, 230-241。

余德慧 (2001)。詮釋現象學。心靈工坊。

李怡萱 (2016)。南投市中高齡志工學習動機與生活滿意度關係之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。

李翠玲 (2019)。高齡志工參與動機、社區照顧關懷據點領導型態與成功老化之相關性研究-以臺北市為例。國立臺北護理健康大學長期照護研究所碩士論文。

林以諾 (2003)。我的靈性陪伴經驗。緩和安寧教育研討會。

- 林芝安 (2013)。面臨銀髮時代來臨。康健，175，12-18。
- 林勝義 (2006)。志願服務與志工管理：做快樂的志工及管理者(2)。五南。
- 林維貞 (2020)。樂齡族參與志願服務之歷程研究。國立台灣師範大學運動休閒與餐旅管理學系碩士論文。
- 林麗惠 (2006)。高齡者參與志願服務與成功老化之研究。生死學研究，(4)，1-36。
- 林燕玉、陳欣蘭 (2020)。中高齡志工人格特質與幸福感相關性之研究-以南投縣為例。南開學報，(9-2)，242-255。
- 林延蓁 (2015)。高齡志工老化態度與幸福感關係之研究-以佛教團體為例。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩博士論文。
- 林東龍、余嬪、陳武宗 (2010)。退休規劃之退休生活適應之間-退休人員之退休生活經驗初探。社會發展季刊，132，278-293。
- 邱佐宇 (2012)。南投縣高齡志工社會支持與幸福感關係之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 洪惠美 (2015)。從高齡志工教師的教學故事敘說中探究高齡者的教與學的圖像。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文。
- 洪櫻純 (2012)。老人靈性健康的阻力與助力分析：成功老化觀點。生命教育研究，(4-1)，83-108。
- 施昇輝 (2020)。不窮不病不無聊：施昇輝的第三人生樂活提案。今周刊。
- 胡幼慧、姚美華 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。巨流出版社。
- 唐蓓玲 (2015)。和氣大愛中高齡志工服務學習經驗之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。

徐瑋勵 (2016)。獨居老人成功老化經驗之探討—以女性高齡志工為例。國立臺灣師範大學社會工作學研究所碩士論文。

徐慧娟，張明正 (2004)。台灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析。臺灣社會福利學刊，3：2，1-36。

徐慧娟 (2015)。活躍老化指標初探。長期照護雜誌，19 (2)，109-115。

徐慧娟、梁浙西、陸玆玲、陳正芬、董和銳 (2018)。活躍老化成果論壇。國民健康署。

莊秀美、賴明俊 (2010)。活躍老化日本推動生涯現役社會營造相關課題之探討。社區發展季刊，132，252-263。

莊子瑩，陳若琳 (2017)。高齡者家庭支持、自我價值和活躍老化之關聯研究。輔仁民生學誌，(23-2)，65-82。

翁國泰 (2012)。高齡志工參與動機與老人士氣關係。國立高雄師範大學人力與知識管理研究所碩士論文。

翁崇堯 (2019)。中高齡志工參與長照機構服務學習成效之研究 -以高雄市腳丫家族老人關懷慈善會為例。國立中正大學成人及繼續教育系高齡者教育研究所碩士論文。

張少熙 (2016)。建構高齡者在地老化運動促進策略及評估指標之研究。人文與社會科學簡訊。173，5-12。

張少熙、周學雯 (2011)。高齡者運動創新服務模式之個案研究-以芬蘭佑斯克拉 (Jyväskylä) 為例。行政院體育委員會發展基金補助運動產業專題。

張正浩 (2016)。中高齡志工參與服務學習經驗之研究-以嘉義市東區樂齡學習中心志工為例。國立中正大學成人及繼續教育學系碩士在職專班碩士論文。

- 張淑惠（2019）。醫療領域志工督導帶領高齡志工的衝突經驗。靜宜大學社會工作與兒童少年福利學系碩士論文。
- 許建民，范良誌（2011）。以自我決定理論探討體育志工參與動機過程模式之研究。
體育學報，44（4），549-570。
- 許凱傑（2017）。中高齡志工的健康學習經驗與自我照顧能力及其影響因素之研究。
國立中正大學成人及繼續教育系高齡者教育研究所碩士論文。
- 郭佩璇（2016）。影響中高齡志工參與社區外展服務與持續服務意願行為意向之探討。
實踐大學家庭研究與兒童發展學系高齡家庭服務事業碩士在職專班碩士論文。
- 陳育含（譯）（2016）。訪談研究法（原作者：Steinar Kvale）。韋伯文化國際出版有限公司。
- 陳金貴（2003）。志願服務的內涵。*人事月刊*，36（5），6-14。
- 陳月華（2018）。（中）高齡志工的幸福感和心理狀態的分析研究。佛光大學未來與樂活產業學系碩士論文。
- 陳妙絹、張淑紅、簡乃卉（2016）。影響社區長者參與志願服務之因素探討。*領導護理*，17（3），30-44。
- 陳宜屏（2019）。南投縣家庭教育中心中高齡志工參與動機、學習滿意度及工作投入之相關研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 陳怡如（2013）。高齡志工持續參與居家服務經驗之探討-以財團法人華山社會福利慈善事業基金會為例。長榮大學社會工作學系（所）碩士論文。
- 陳思叡（2016）。高齡志工延續服務的因應歷程-以醫院志工為例。國立成功大學老年學研究所碩士論文。

- 陳香凝（2019）。探討中高齡志工參與志願服務經驗及晚年接受人工智慧照顧之關聯研究。弘光科技大學老人福利與長期照顧事業研究所碩士論文。
- 陳家昵（2016）。中高齡志工之主觀幸福感探究～以臺中市高級中等以下學校志工為例。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 陳靜儀（2014）。高齡者參與志願服務影響之敘事研究。國立高雄師範大學成人教育學系碩士論文。
- 陳藝娟（2011）。醫院高齡志工老化態度與幸福感關係之研究。國立政治大學行政管理碩士論文。
- 陳肇男、徐慧娟、葉玲玲、朱僑麗、謝媽娉（2012）。活躍老化：法規、政策與實務變革之台灣經驗。雙葉書局。
- 黃久秦（2017）。新編老人學概論（2版）。華格納出版社。
- 黃湘婷（2017）。高齡志工工作價值觀與持續參與關係之研究—以高雄醫學大學附設中和紀念醫院為例。國立高雄師範大學事業經營學系碩士論文。
- 黃雅蘋（2017）。高齡志工參與志願服務學習成功老化之探究-以桃園慈濟志工為例。健行科技大學企業管理系碩士班。
- 黃向吟（2008）。中高齡靈性成長歷程之研究。國立中正大學成人及繼續教育所碩士論文。
- 黃碧霞、莊金珠、楊雅嵐（2010）。高齡化社會新對策-「從友善關懷老人服務方案」談起。社區發展季刊，132，3-14。
- 黃獻樑、陳晶瑩、陳慶餘（2007）。老人運動處方之實務探討。台灣家庭醫學研究，132，252-263。
- 經建會人力規劃處（2013）。人口老化之現況與趨勢。台灣經濟論衡，11（10），27-34。

楊志良（2010）。由活躍老化觀點建構國民健康新願景。社區發展季刊，132，26-40。

楊玉萍（2017）。志工生涯對高齡志工的影響—以新竹縣某非營利組織高齡志工為例。

明新科技大學服務事業管理研究所碩士班碩士論文。

楊秀琳（2015）。高齡者參與志願服務的研究：以臺北市「銀髮貴人薪傳服務」方案為例。

國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士論文。

楊麗雲（2018）。社區照顧關懷據點高齡志工參與志願服務之成功老化觀點分析。朝陽科技大學社會工作系碩士論文。

朝陽科技大學社會工作系碩士論文。

詹文菁（2018）。探索高齡志工的使命內涵與休閒職涯。國立嘉義大學行銷與觀光管理學系研究所碩士論文。

國立嘉義大學行銷與觀光管理學系研究所碩士論文。

廖芸娜（2015）。博物館高齡志工參與志願服務及其活躍老化之研究-以臺北市立美術館為例。

國立臺灣師範大學社會教育學系碩士論文。

翟峯豪（2019）。參與志願服務退休者成功老化經驗之研究。玄奘大學社會工作學系

碩士論文。

劉弘煌（2008）。志願服務者之參與特質~以北部五縣市參與志願服務基礎訓練之學員

為例，社區發展季刊，(122)，112-135。

劉家勇（2016）。社區銀髮志工從事志願服務活動之動機與機會研究：以長庚養生文化

村為例。臺灣社會工作學刊，(16)，41+43-86。

劉瓊文（2016）。中高齡志工參與服務學習經驗之探究-以嘉義市樂齡學習中心為例。

國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。

潘淑滿（2003）。質性研究：理論與應用。心理。

蔡佩淇（2017）。高齡志工導覽與操作互動展品：以「同安潮—新媒體藝術展」為例。

國立臺北藝術大學博物館研究所碩士論文。

蔡惠芬（2014）。*高齡者參與服務學習及其生命意義之研究－以某樂齡學習示範中心高齡志工為例*。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。

蕭郁蓁（2015）。*高齡志工傳統性別角色的再製：以台南市志工為例*。國立政治大學社會及行為科學學門學術論文。

行政院主計處（2003）。《社會發展趨勢》。臺北：行政院主計處。

<https://win.dgbas.gov.tw/dgbas03/ca/society/index.html>

衛生福利部統計處（1998）。《志願服務工作》。臺北：衛生福利部。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/mp-113.html>

衛生福利部統計處（2014）。《老人狀況調查報告》。臺北：衛生福利部。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/mp-113.html>

衛生福利部統計處（2017）。《老年人口調查》。臺北：衛生福利部統計處。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/mp-113.html>

衛生福利部統計處（2017）。《老人狀況調查》。臺北：衛生福利部統計處。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/mp-113.html>

衛生福利部統計處（2018）。《老年人口調查》。臺北：衛生福利部統計處。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/mp-113.html>

衛生福利部統計處（2018）。《老年人口調查》。臺北：衛生福利部統計處。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/mp-113.html>

衛生福利部統計處（2020）。《志願服務人數》。臺北：衛生福利部統計處。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/mp-113.html>

鄭凱鶴（2019）。中高齡志工參與社區活動對生活品質及幸福感影響之探討－以臺中市尾張仔文化發展協會為例。亞洲大學經營管理學系碩士在職專班碩士論文。

賴怡伶（2015）。高齡志工榮譽退休制度可行性評估－以戴德森醫療財團法人嘉義基督教醫院為例。國立中正大學社會福利研究所碩士論文。



英文部分

Amia Lieblich, Tuval-Masiach & Tamar Zilber (1998). *Narrative Research* (1ed). SAGE

Publications, Inc. New York.

Crowther MR, Parker MW, Achenbaum WA, Larimore WL, Koenig HG. (2002). Rowe and Kahn's

Model of successful aging revisited: positive spirituality-the forgotten factor.

Gerontologist. 42(5) 613-620

Harooty, R. A. (1996). Volunteer Activity by Older Adults. In J. E. Birren (Ed.), *Encyclopedia of Gerontology: Age, Aging, and Aged* (Vol. 2, pp. 613-620). San Diego, CA: Academic Press.

Kinsella, Kevin & Wan He (2009). U. S. Census Bureau International Population Reports,

P95/09-1, *An Aging World: 2008*, U. S. Government Printing Office, Washington, DC

Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (2006). *Coping with Aging*. New York : Oxford University.

Lemelin, R. H. (2006). Running to stand still: The story of a victim, a survivor, a wounded healer-a narrative of male sexual abuse from the inside. *Journal of Loss and Trauma*, 11(4), 337-350.

Meier S, & Stutzer A (2004). Is volunteering rewarding in itself? *Economica*, 75(297), 39-59.

98 Okun, M. A. , Barr, A. & Herzog, A. R. (1998). Motivation to volunteer by older adults: A test of competing measurement models. *Psychology and Aging*, 13, 608-621.

Meyer, Gagné, M. (2008) *Employee Engagement from a Self-Determination Perspective*.

Industrial and Organizational Psychology, 1, 60-62.

Phillips. L. & Phillips. M. (2011). *Altruism, Egoism, or Something Else: Rewarding*

Volunteers Effectively and Affordably. *Southern Business Review*. 36(1). 23.

Raman P, Pashupati K. (2002). Turning good citizens into even better ones: the impact of program characteristics and motivations on service learning outcomes. *Journal of Nonprofit & Public Sector Marketing*, 10 (2), 187-206.

Verba, Sidney, Kay Scholzman & Henry Brody (1995). *Voice and Equity: Civic Voluntarism in American Politics*. Cambridge, M. A: Harvard University Press.

World Health Organization (2002). *Ageing and Life Course. Active Ageing: a policy framework*. WHO.



附件一 研究訪談邀請函

您好：本人為南華大學生死系諮商組研究所碩士班學生廖淑卿，研究論文主題為「活躍老年生活？中高齡男性未投入志願服務經驗之探討」，指導教授為南華大學生死學系研究所孫智辰博士。研究目的主要是，活躍老化中的重要關鍵為社會參與，而參與志願服務是當中備受關注的，所以本研究主要探討中高齡男性未投入志願服務的相關因素、以增進中高齡男性參與志願服務的機率。所以如果您符合以下項目，歡迎參與研究並接受訪談，將另外安排時間進行訪談。研究者也會在論文的最後部分歸納各位受訪者的經驗和想法讓相關單位參考。

本研究受訪者需符合以下的條件：

- (一) 您的年紀介於 55-65 歲，性別男性。
- (二) 您本身目前未持續參與至少一個月一次服務的無薪志工（包括宗教、廟會、或政治參與）。
- (三) 以下為訪談需知
 - 每次訪談時間約一至兩小時，訪談次數約一至兩次，訪談過程中需要錄音，並轉檔為文字檔案，關於訪談內容，研究者會謹守保密原則，在資料分析與研究結果呈現時，均以匿名或代號表示。
 - 倘若您符合本研究受訪者的條件，並且有興趣參與本研究，我將為您做更進一步的說明及與您討論訪談的細節。
 - 您願意參與研究，及接受訪談 您不願意接受訪談
 - 若您願意接受訪談

請您留下方便的聯絡方式姓名：

電話：

感謝您的參與

附件二 研究訪談同意書

本人_____同意參與南華大學生死系諮商組研究所碩士生廖淑卿「活躍老年生活？中高齡男性未投入志願服務因素之探討」之研究，此研究接受至少 1-2 次訪談，訪談次數需視訪談內容而定，每次訪談時間約 1-2 小時，訪談過程中。本人願意分享自己的經驗與想法，以供研究參考。

在此研究中，本人了解以下事項：

- (一) 此研究為學術性研究，受訪者的權利受到保障，我有權決定回答問題的內容與開放的程度。
- (二) 為研究需要，訪談過程中將進行錄音，事後研究者轉檔為逐字稿，受訪者確認資料無誤後，再做資料分析，待研究結束後，錄音資料立即銷毀。
- (三) 研究結果呈現時，資料不得出現任何可辨識本人身分之內容，會以化名方式呈現，研究者必須秉持專業倫理，確保本人之隱私權。
- (四) 本人對研究有任何疑問時，有權利要求研究者做詳細的說明；若本人想中途結束訪談，亦有權利終止訪談關係。

受訪者簽名：_____

研究者簽名：_____

中華民國 年 月 日

附件三 研究訪談大綱

一、 基本資料：

1、姓名 2、性別 3、學歷 4、婚姻狀況 5、職業 6、子女人數 7、居住地

二、 訪談內容：

基本資料蒐集

1. 請問您目前的年齡？從事何種職業？通常下班後的休閒活動為何？
2. 您預計何時退休？退休後的生活安排為何？（參與社團活動、照顧家人或親友，參與志願服務…）
3. 目前已經過了一段半百的歲月，對於人生的看法為何？

三、訪談大綱及題目

研究問題一、分析中高齡男性參與志願服務之經驗為何？

1. 人生經驗中是否有參與過志願服務工作？（若有是何時參與？參與何種志願服務？經驗為何？若無又是為何？）
2. 您對志願服務的印象及看法為何？（生命過程中對於服務別人的經驗及看法為何？可以敘述一下當時的情境及感受嗎？）
3. 身邊是否有親朋好友參與志願服務？他們是如何敘述這個經驗的？
4. 他們曾經邀請你去參與志願服務工作嗎？

研究問題二、探討影響中高齡男性未參與志願服務的原因？

1. 他們是否曾邀請你去參與呢？為何沒去？是什麼原因影響你未參與志願服務（未參與志願服務的因素：比如時間？健康？家人？社會？情境？個人？）您知道目

前台灣已進入高齡社會嗎？

2. 您有聽過活躍老化的觀念嗎？（健康、安全、社會參與）尤以社會參與為要
3. 志願服務可以增進生活價值及生命意義嗎，您在未參與志願服務前，您覺得您的生活如何增進生活價值及生命意義呢？（比如照顧家人、發展興趣及參與政治）

研究問題三、如何增加中高齡參與志願服務的動機？

1. 目前雖然未參與志願服務工作，未來有什麼可能您會願意參與志願服務的工作呢？如果有機會您會願意參與哪種志願服務的工作呢？（社福類、教育類、環保類、社區服務、宗教、保衛類、跟自己工作興趣延伸…）
2. 什麼原因會讓你想選擇這類志願服務的工作呢？
3. 您希望志願服務機構或政府相關單位做何種改變及調整您會願意參與？（比如包括透過單位多多宣傳，或對於服務機構及服務內容的多了解以便進入服務，或服務機構制度…）

附件四：志願服務相關研究一覽表

作者（年份）	研究對象	研究方法	研究發現
楊玉萍（106）	9 位 67-78 歲 在新竹 縣非營 利機構 擔任志 工者	質性半結 構訪談法	<p>1.志工要符合參與天時地利人和，剛開始先是朋友邀約，也是讓生命更有意義是第一步。</p> <p>2.持續服務的多重因素：夥伴、利他動機、環境距離、服務單位的感謝及表揚、生活有意義、關係的拓展。</p> <p>3.因服務須健康，所以也會好好養生。</p>
張淑惠（108）	6 位台中 市醫療 志工督 導服務 滿6年	質性半結 構深度訪 談法	<p>1.高齡志工之前工作經驗豐富；向心力及凝聚力強；高齡志工限制：家庭作息、使用科技壓力、專注力、反應及體力限制。</p> <p>2.帶領志工的衝突：任務分配、年輕與高齡風格不同、帶領策略差異、觀點衝突、人際衝突…。</p> <p>3.督導對於輔導及退場規範很重要。</p>
陳宜屏（108）	78 位南 投縣家 庭教育 中心高	量化研究	<p>1.志工多為女性，教育程度越高，學習滿意度越高。</p> <p>2.參與動機及工作投入不受年齡及教育程度影響。</p>

	齡志工		<p>3.參與動機越高，滿意度及工作投入越高。</p> <p>4.學習滿意度高，工作越投入。</p> <p>5.提高參與動機將有助於工作投入及學習滿意度。</p>
李翠玲（108）	台北市社區關懷據點高齡志工、志工主管或負責人	橫斷式問卷調查，實證量化	<p>1.高齡志工成功老化情況會因為參與動機而異，且有正面顯著影響，高齡志工參與動機以價值、提升動機為主要取向。</p> <p>2.建議機構可以針對社交保護該動機取向，更瞭解高齡志工需求，已締造高齡志工之社會價值，有助益成功老化。</p>
鄭凱鶴（108）	台中市某社區關懷據點之中高齡志工	量化	中高齡志工後增加幸福感，創造成功老化。
詹文菁（107）	23位從事志工的高齡者	紮根理論萃取訪談	<p>1.利他：回饋社會。</p> <p>2.利己：充實、成就感、使命、內涵、獲得正面情緒。</p> <p>3.內在動機：使命內涵為追求個人成長及實踐個人夢想。</p>

陳香凝 (108)	台中市 中高齡 志工	量化	<p>中高齡志工參與動機：社會需求動機層面最強，自我成長動機層面最弱。</p> <p>不同年齡、經濟狀況與晚年接受人工智慧照顧接受度有關。</p>
楊麗雲 (107)	11 位社 區關懷 據點高 齡志工	半結構深 度訪談	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進入據點受朋友邀約及家人鼓勵最多。 2. 參與動機著重在個人及家庭的影響。 3. 老化帶給高齡者生理及心理的影響。 4. 高齡者遇上的困難來自志工及服務對象間的關係。 5. 作息調整及維持健康的身體是從事志願服務改變。 6. 老化目標：照顧自我安享健康老年、尋求心靈滋養、終身學習、自我實現。
翁崇堯(108年)	高雄某 關懷慈 善會6為 中高齡 志工	質性訪談 法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與服務學習動機：利己、利他、及社會型態動機，（志工間學習、看見需要、看見自己高齡化的樣子。 2. 中高齡學習包括專業及志工經驗的學習。 3. 服務過程中困難的調適。 4. 學習獲得自我成長、對自我老化態度的提升。

			5.持續服務動機：良性回饋、利他及對年輕人的身教。
陳月華(107年)	台北市 志願服務5年 志工	生活品質 評鑑量表	1.身體不適會影響繼續當志工意願當志工當下是快樂的，但回家後又不快樂了。 2.中高齡把家裡不快樂的情緒及習性延續到志工領域。
黃雅蘋(106年)	3位高齡 志工	質性研究 與半結構 訪談	獲得社會支持與正向之生命意義已達成功 老化。
田亞若(107年)	高美館 高齡志 工	量化問卷	價值觀動機最高、參與動機受家庭、婚姻、 年齡、健康、及服務距離、年資影響、職涯 動機最低。
黃湘婷(106年)	高雄某 醫學中 心高齡 志工	量化研究	參與機構機構及工作價值觀與持續參與有 顯著差異。
許凱傑(106年)	中高齡 志工	問卷調查 法	中高齡志工健康學習以親友及專業人士最 多，自我照顧以自我價值最高， 宗教志工對健康學習及自我照顧最弱。
蔡佩淇(106年)	松山奉		志工學習及自我奉獻多基於宗教興趣而來。

	天宮高齡志工		
李怡萱(105年)	南投高齡志工	問卷調查法	自我學習成長最強，生活滿意度以日常生活樂趣最高，學習動機與生活滿意度正相關。
張正浩(105年)	嘉義某樂齡中心18位志工	深度訪談	1.學習動機以助人為樂其次是能力開展，持續服務與學習動機呈正向積極態度，積極學習，克服困難。 2.藉服務來身體健康及改善家人關係。
廖芸娜(104年)	6位台北市立美術館高齡志工	質性研究	服務動機多元，服務歷程帶來成就感，身心健康，家庭社交良好互動，積極正面，終身學習及良好生活適應。
徐瑋勵(104)	台北市6位75歲以上參與志願服務之女性獨居老人	深度訪談	調適生活已達成功老化四大層面之經驗。社會關係（參與服務）、心理健康與正面靈性（最佳化補償及信仰）、生理健康、經濟生活。
郭佩璇(105年)	台北市某區	問卷調查法	志工持續服務的態度、主觀規範、知覺行為控制有高度相關，建議給予高度自由度可持

			續服務。
劉瓊文(105年)	嘉義某兩區樂齡學習中心6位志工	半結構訪談法	1.學習動機多元：滿足自我、創造價值、拓展人際及同儕相互學習、團體歸屬感、減少挫折。 2.專業知識、個人調整度過難關、付出價值感、身教影響家人、藉由服務肯定自己的能力、落實終身學習。
陳思叡(105年)	南部某教學醫院12位65歲以上服務超過10年志工	訪談	1.高齡志願服務受到多重動態影響（身體可負擔，工作及時間可調整，認知單純、心理負擔小） 2.夥伴關係及服務關係是影響服務的關鍵因子。 3.身心負擔是高齡者留離底線。
蕭郁蓁(104年)	台南醫院志工與社區巡守隊志工	深度訪談	傳統性別秩序，男性多集中體力、保衛意義工作；女性多集中情感關懷、家務勞動性質、溝通聯繫等關鍵相對單純，隊長多為男性。
林延蓁(104年)	台中市佛教團體高	問卷	佛教高齡志工老化態度與幸福感呈正相關；高齡志工老化態度在老化態度在性別變項；幸福感在居住方式未達顯著差異。

陳家呢(105年)	台中市 高級中學以下 45歲以上高齡 志工	問卷	長時間持續參與志工服務及參與度，與主觀幸福感（生活滿意度、正向情感、負面情感程度），有正面意義；對其經營老化樂齡人生有積極正向作用。
賴怡伶(104年)	嘉義基督教醫院高齡 志工	問卷調查為主，質化訪談為輔	高齡工榮譽退休：75歲退休。
洪惠美(104年)	樂齡中心五為年滿65歲，志工教師達三年以上至高齡者	深度訪談	動機與社會理想密切相關，學習夥伴關係影響學習行為明顯；學習以心理因素引起較多；學習收穫以促進成功老化為顯著；增加自信增加人生智慧；收穫回饋成為服務的動力。
呂建蒼(103年)	南投縣長期投入社區照顧中心的6位	訪談，運用焦點團體法	1.參與動機違背領袖邀請及閒暇時間多參與；服務內容以健康促進及文康服務為主；提供餐飲及問安及轉介服務次之；成就感來源：案主肯定、回饋社會，少數自我成長。 2.困境來自地方派系、社區資金缺乏、人際

			<p>關係衝突。</p> <p>3.加強人際關係及了解社會問題趨勢有助提升社區服務。</p> <p>4.對單位期待：加強政府橫向整合、進行系統課程、活化課程。</p>
唐蓓玲(104年)	和氣大 愛中高 齡志工	深度訪談	<p>1.學習動機是幫助別人，其次自我成長，助人方法始可持續服務，參與單位之課程，利用團隊學習及新科技增加交流，服務過程被拒絕得調整心態，須被持續關懷。</p> <p>2.服務學習的改變為身體健康、個人技能提升、高齡規劃、家人關係改變、慣性化解、了悟自己、愛己愛人愛世界等七類別。</p> <p>3.中高齡發展任務：身體健康、更加自我接納、照顧別人、重建家人關係)</p>
蔡慧芬(103年)	某樂齡 學習示 範中心		<p>1.服務學習動機多元，親友鼓勵、奉獻社會。</p> <p>2.高齡者透過音樂利己利他，透過服務學習充權展能，肯定自我獲得心靈滿足服務學習增進人際互動轉化正向老化態度。</p> <p>3.透過服務學習為人生使命，實踐自我實現、及超越或生命新意義，以及轉化正面積極人生觀。</p> <p>4.服務學習之歷練，珍惜生命把握當下，坦</p>

			然面對接納死亡。
陳怡如(102年)	華山基金會7位高齡志工	質性深度訪談	<p>1.服務的動機為尋找生活多樣化、希望幫助弱勢的善念、也受友人邀約、服務機構氣氛、投入服務的便利性而影響。</p> <p>2.持續參與原因：社交關係、增加幸福感、肯定自我價值、服務對象回饋、服務自由度高、幫助家庭關係及親子教育省思。</p> <p>3.阻礙高齡志工：包括機構、特殊需求個案、案家屬、志工本身困難。</p> <p>4.面臨挫折：樂觀正面、肯定自我服務價值、求助、調整服務方式、參加培訓課程。</p> <p>5.結束服務原因：身體健康、機構因素、家人態度。</p>
翁國泰(101年)	高雄市高齡志工	問卷調查法	<p>1.參與動機以內在動機最高，士氣以激勵構面最高，健康狀況很好有較高參與動機，經濟狀況佳者在自我成長和求知技能有較高需求。</p> <p>2.健康狀況影響士氣，經濟中上士氣低於經濟中下程度。</p> <p>3.參與動機對士氣有相關性及顯著預測力。</p>
邱佐宇(101年)	南投縣	問卷	社會支持情況良好；情緒支持感受程度最

	高齡志 工		高，其次是訊息支持、工具支持、幸福感；各層面得分高低順序為生活樂趣、人際互動、目標成就。
陳藝娟(100年)	某醫學 中心 60 歲以上 高齡志 工	問卷調查 法	老化認知的對老化態度得分最高，志工幸福感極佳；以社會參與得分最高；健康狀態及婚姻會影響老化態度；年齡、經濟及健康狀態會影響志工幸福感；老化態度與幸福感之間有顯著正相關。
吳麗香(100年)	弘道老 人基金 會大林 站高齡 志工	半開放式 訪談方式	志工參與是多重的；參與志願服務提升生活滿意度及心靈寄託；服務過程收穫最多是自己；高齡志工在單位上貢獻頗多。

資料來源：研究者自行整理