

優雅老化的意涵及其在高齡教育的啟示

陳黛芬

東海大學教育研究所助理教授

白恆旭

東海大學國際學院不分系英語學士班助理教授

王國明

東海大學工業工程系榮譽教授

楊琇媚

東海大學教育研究所碩士

一、前言

近代對於老年生活正向表述的各種老化理論，包括成功老化、活躍老化、生產老化、超越老化、健康老化等。在眾多老化理論中，成功老化最被廣泛研究及討論的議題。而優雅的老後生活開始被重視後，本文試圖以上述老化論述為基礎，探討對優雅老化的定義、相關理論基礎，再提出對高齡教育的啟示。

二、優雅老化的意義

優雅（Grace）一詞，從字面上的解釋為品質精良、優雅、恩惠、恩典、有魅力的。以優雅的行動舉止，以禮待人，其涵意亦代表一種憐憫、慈悲之心。基於此，陳鴻基、王熙哲、紀偉民（2014）則認為這與儒家欲傳達的仁、禮思想相呼應。

Wang、Chen 及 Shie（2013）提出一個全面性成功老化的模型，稱之為優雅老化模型（Graceful Ageing Model, GAM），認為優雅老化為成功老化主觀及客觀上的實現。此模型整合了指標性成功老化、流程性成功老化及前瞻性應對策略之成功老化三大模式，並納入生命週期的概念稱之。圖 1 為優雅老化的概念圖，顯示出 GAM 以生命週期為開展基礎，個體原則是生理沒有失能、具備良好的心理健康及客觀的社會支持，並在良好的飲食、適當運動、良好習慣與健康心理素質下達到優雅老化。而個體積極因應的策略，可從檢視個體、社會層面、家庭層面的資源開始，同時也評估自己的壓力源，此時再檢視是否具有達到優雅老化的條件嗎？若尚有條件沒有達成，則將評估後的資訊回饋階段 1 跟階段 2，以選擇最能達到優雅的選項，循環檢視積極因應策略至達到優雅老化為止。

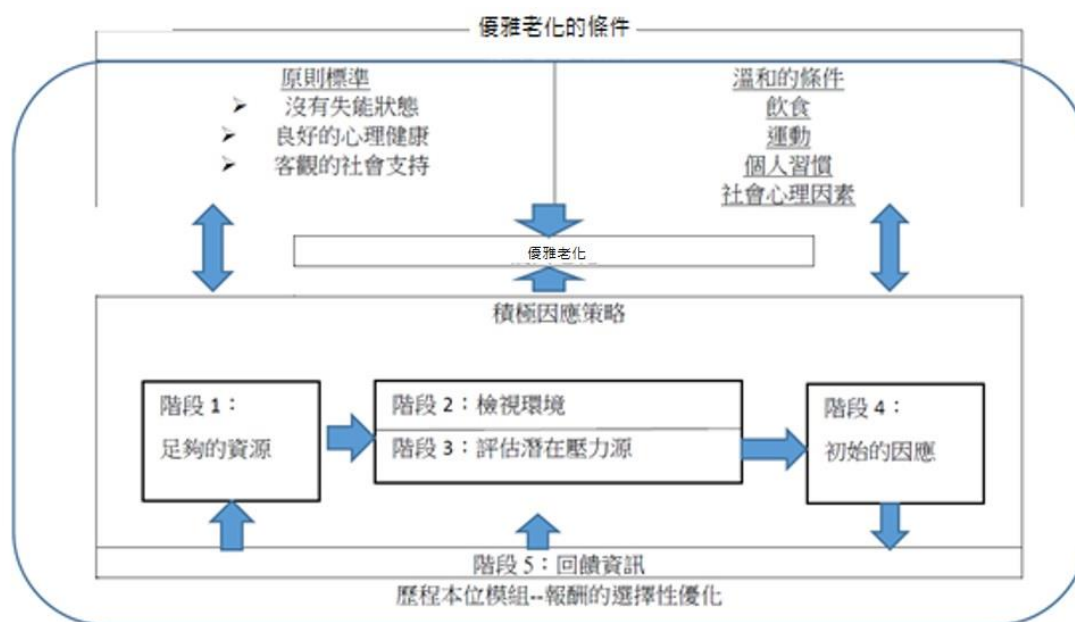


圖 1 優雅老化的概念圖

資料來源：GAM: A comprehensive successful ageing model. by Wang, K. M., Chen, C. K., & Shie, A. J., 2013.

之後，許聰鑫（2015）進行「體驗式優雅老化內涵與架構」之研究，經由老化理論文獻分析的方法，發現當前研究探討老化過程，先是聚焦在生理健康、心理健康、社會參與、安全、貢獻等面向，亦即成功老化、活躍老化及生產老化等三個理論的觀點，進而注意到老化過程中的心靈與智慧之增長，亦如超越老化的理論的觀點。其研究認為狹義上的優雅老化類似超越老化理論著重於心靈智慧關注的論點；廣義上的優雅老化則是全面關注生理、心理、社會與心靈的老化過程，與西方發展理論相呼應。

綜合上述，有關優雅老化的意涵為：優雅老化意指個體以文化、歷史、及個體生理、心理、社會與心靈的立基點，全方位的面對老化；並以積極態度、調整自我，達到理想的老化過程。由此可見，優雅老化的指標也進一步從文化、歷史及個體層面等進行全方位之考量，成為更適用於東、西方不同文化觀點下，達成優雅老化目標的執行模式。

三、優雅老化的理論依據

本文試從 Erikson 生命週期的理論、Maslow 的需求層次理論、McClusky 的高齡學習需求等理論，探討個體在心理、社會與心靈的觀點，抽絲剝繭其優雅老化理論的脈絡；此外，基於優雅老化模型的論點提及到的文化的論述，將加入東方孔子哲理的探討，試圖呼應優雅老化的論點。

（一）Erikson 生命週期的理論

Erikson(1950,1986,1998)將人生週期的發展從出生到老年期分為八大階段，尤其在第八階段的老年期，強調的是「統整與絕望」，意旨高齡者在此時期最重要的任務就是對自己的人生進行自我統整，檢視這一生中的事件，並反思事件中對自己的意義為何？倘若統整失敗，則會產生悲觀絕望。Erikson 在 1998 年，更提出「老年超驗」為第九個階段的重要任務，認為高齡者的此時對生命有一種後設觀點的提升，從理性和物質的角度，轉為一個更為宇宙和超驗的角度，也就是重視老年靈性的觀點，就越能造就生活上的滿足。

（二）Maslow 的需求層次理論

Maslow(1943)提出人類需求層次理論，指出基本的需求依序為「生理需求」、「安全需求」、「社會需求」、「尊重需求」到「自我實現」等五個層次。他認為人類的發展無論在生理或心理上，皆從基本需求逐步地往上發展。但 Maslow(1970)晚年時期接觸東方文明，體認到個體面臨無法解決之時，會激發出敬畏之情，並試著找到生命的歸屬。因而再增加了「超越自我實現」的需求維度，屬更高層次。不只照顧到人性需求或自我實現，更能進一步發展為「無私的實現」，表示在自我實現中能夠超越自我的人類發展。

（三）Mc Clusky 的高齡學習需求理論

McClusky(1971)在美國白宮老化會議中提出高齡者在參與學習時的五項需求，依需求層次低至高包括(1)應付需求：指高齡者為了在變動的社會中求生存，必須學習適當的謀生技能，以便適應環境；(2)表達需求：指藉由活動或參與本身，高齡者從活動中獲得滿足，獲得內在回饋；(3)貢獻需求：指高齡者尋找服務的機會，希望對社會有所貢獻，並由貢獻中自我實現，感受到自己是有用的和有被需要的；(4)影響需求：高齡者想以其力量影響社會，對社會做有意義的事，積極參與政治活動、社區團體、服務組織等活動，來滿足其影響他人及社會的需求；(5)超越需求：指高齡者希望更深入了解生命的意義，檢討過去人生，將自己統合於更超然的人生目的中，並超越生理外在的限制，提升自我生命價值至更高層次。

（四）儒家孔子的哲學理念

孔子在中國學術發展上有相當的影響力，我們看到孔子對人生見解，從 15 歲起到 70 餘歲，每個階段皆有其任務與責任所在，更奠定學習方法、自我省察，以及自我醒悟等關鍵的生命透析。孔子將「所學」轉化成「所用」，更在「所用」實踐歷程中體悟「事理」之所在。筆者依孔子《論語》一書所提到的生命歷程觀

點，逐一探討孔子生命哲學中的優雅老化理念。

孔子「十五志於學」時期，是開展其終身學習的意志與動力。他將「學習」作為生命發展的基石，並且以此為一生的「志向」，並透過自身的實踐，體證生命的真理，進而「樂在其中」；孔子在「三十而立」時，力求自我認同與社群關係的建構。此時人格逐漸獨立，自身之儲備與涵養即將納入社群之中以待檢視，孔子在「三十人生」作為發揮所學並能與群體有所互動之場域。「四十不惑」的孔子，秉持智性之圓照與信念之堅守。孔子此時確認「價值的確立」，正是將「知識」轉化為「智慧」，再將「智慧」昇華為一種「智性」。「五十知天命」為「命之所限」到「超越命運」的階段。在他的心中存有對「價值的守護」與「智慧的傳承」的信念，野喚起孔子領悟了生命的「受限」，但又能從中突破而開展出「新局」。孔子在「六十耳順」時，讓「傾聽」成為活化自我的養分，這是「自我統整」的開始。將以往所學的知識、人生的經歷、智慧的積累，以及與現今此刻所面對的實際身心狀態，作一次統合；「七十從心所欲」的孔子，則表現出「聖之時者」的境界。此時期在孔子的生命歷程中，顯現出「自我圓成」與「性命逍遙」的態度。

過去以西方理論為主所探討的老化多注重於個體的成功，而現今所適用的老化觀點應為追求優雅的社會、優雅的服務以及優雅的系統。綜合上面三個西方發展理論與東方孔子的哲理，正可呼應優雅老化所重視生命歷程，強調在不同人生的階段的發展與建構的能力，堆砌為積極因應優雅老化的重要能力。

四、優雅老化理念對高齡教育的啟示

根據上述的論述，提出優雅老化的理念對高齡教育的啟示。

（一）從東方哲理深入探討優雅老化的需要

基於東方哲學多以儒釋道為軸，而儒家以入世作為實踐理想的手段，並以實現修身、齊家、治國、平天下的終極目標；道家則以隱世與避世為目的，主張無為而無不為的人生；佛家則認為要擺脫塵世，以達到人生的永恆等觀念，皆能貼切呼應本文所探討的優雅老化知本質。本文從西方老化概念的探討，梳理出優雅老化的內涵層面，再探究東方孔子的哲學理念，從其經典著作下領受到孔子在不同年齡下的頓悟與命題，皆能呼應到各階段的任務發展與智慧，建構出孔子優雅老化的脈絡，更發現到孔子終身學習的理念中，涵蓋著諸多對生命的智慧與啟迪。因此，探究優雅老化的相關議題下，宜應從東方哲理與文化所闡釋的意義出發，以利優雅老化的延展與深度之探討。

（二）高齡教育應重視生命歷程發展

無論從 GAM 模型、西方 Erickson、Maslow，到東方的孔子，我們從這些生命發展的理論中得知，個體從生命初期到終老的生命階段，皆在孕育著走向優雅老化的生活。發展歷程強調個體會因不同階段的任務，培育出不同階段的能力，當階段的能力養成後，我們就可以順利的建構發展的能力，順利到下一個階段接受挑戰。而這終其一生所進行的學習，如同終身學習的概念，個體在任何一個階段，皆能為自己的生命進行統整，建構全人學習的主要理念。基於此，高齡教育應該是重視生命重大事件與發展歷程，以全人教育為重要手段，亟需擴展自年輕族群就開始接受高齡教育的課程。高齡教育應以多面向內容為重

由優雅老化的意涵，個體透過文化、歷史、個體生理、心理、社會與心靈等優雅老化條件為立基點，以積極態度、調整自我，達到理想的老化過程。另外 Erickson 的階段發展論提到，個體自出生到晚年，皆面臨不同階段的學習任務，包括對自己心理的認同(自信、自主、積極與勤勉)、對外的關係(自我統合、親密、傳承)，最後回到自身的超我(自我統整)發展；Maslow 重視從個體的生理與安全，到社會互動與尊重，最後回到自我實現與靈性的需求面向；McClusky 則比較重視社會性的發展需求面向；孔子則強調從安身立命的個體到社會，再回到自我的圓融等態度。歸納上述的論述，建議高齡教育應提供多面向的內容，包括心理、社會、文化、靈性等，來提供高齡者充實全方面的優雅老化知能。

（三）高齡教育應強化生命教育的靈性健康之推廣

優雅老化的意涵，強調個體從心靈、精神、意志的層面達到理想的老化過程。如同符應 Erikson 認為高齡者對生命的後設觀點，從理性和物質的角度，轉為一個更為宇宙和超驗的角度；McClusky 提出的「超越需求」；Maslow 的「超越自我實現」，及孔子「聖之時者」的境界，足見東西方哲理，皆重視高齡期靈性面向的論點。就像超越老化的觀點，提出高齡者隨著年齡增長而長智慧，具有一種與宇宙精神相互交流的感覺，以及擁有對時間、空間、生死，皆能重新定義的智慧。據此，高齡教育的推廣，則亟需納入靈性議題，以提供高齡者面對生命老化各種生命層面時，能以圓融智慧來面對，達到身心靈的優雅老化。

五、結語與建議

本文所探討的優雅老化，定義在全面性的態度、知能與行為，涵蓋生理、心理、社會、文化、歷史與靈性的優雅老化等概念，並透過 Erikson、Maslow、McClusky 等發展理論的論點，重視生命脈絡發展的每個階段，清晰引導優雅老化的建構；進而在孔子思想下梳理出東方哲理對於生命態度的養成及生命經驗下

所建構的智慧，鋪陳出安身立命、超越自我的優雅老化意識。再者，筆者深感在當前高齡社會的發展下，如何透過高齡教育實踐優雅老化，以貼近高齡者的需求外，應可從東方哲理深入探討優雅老化意涵，以多面向教育內容為重，重視其生命歷程發展，並推廣靈性教育，以協助高齡者在面對社會諸多變化下，具備優雅老化的態度、知能，具體實踐於老年的生活。依據本文所得到的啟示，建議如下：

（一）輔以老子、莊子的東方哲學來探究優雅老化論述

由於本文僅以儒家孔子哲理為探討依據，但老、莊思想對華人文化的影響重大。筆者建議可再深入探討老子與莊子之哲理。例如老子的「道法自然」，反映出老子親近「自然」，向天地萬物學習的態度；「反璞歸真」則彰顯個體需常保一顆赤子之心，並具有天真而活絡的心智，用以欣賞此生的不完美；「大患若身」等思想，則認為個體應該懂得放下「身軀」，成為此生最為重要的功課等意涵。而莊子的「乘物遊心」，適時反映出莊子認為個體應該在人世間及其生活中理解生命之道；「心齋坐忘」表達出個體應以「不求」的方式來面對生命，並藉由「無用之用」的理念，傳達人生的課題不只是「價值」的探尋，而是「意義」的省思等理念。在在顯示出老子、莊子看待生命所蘊含的智慧。是以，值得深入縷析老莊思想與優雅老化相呼應之意涵，並延伸到高齡領域的研究，將有助建構更圓融及合適東方高齡者的優雅老化論點。

（二）高齡教育提供心理、社會、文化等優雅老化知能

基於本文梳理出優雅老化義和是涵蓋著個體在心裡、社會、歷史、社會、心靈等面向，以達到理想的老化過程。據此，筆者建議針對高齡教育的內容，不容忽視對於高齡個體的心理層面的強化，以提供老年人了解自己，促進身心、社會的健全發展；高齡社會學層面則是在高齡生活在食衣住行育樂、醫藥衛生保健照護等各民生的重要議題。另外，了解高齡社會學理論的社會交換理論、符號互動及人力資本論等相關理論，則有助解釋高齡者在社會文化的脈絡下，所形塑的角色與地位及建構過程，以理解處於社會的角色地位轉變和所帶來的影響，找到個體最安適的優雅老化方式。

（三）透過生命教育推廣以強化靈性健康的推廣途徑

根據本文梳理出優雅老化對高齡教育的啟示後，認為高齡者在面對衰老的身體及生死的議題，亟需具備對生命的正向態度。而安身立命中所產生智慧，則能夠引領高齡者處之泰然、超越自我，看待生命。據此，高齡者的靈性在老年期更顯重要下；生命教育中靈性健康的推展，則能讓高齡者在具有心理準備下，面對生死議題之時。因此，建議宜在各大樂齡大學、樂齡學習中心、關懷據點、托老

中心、長期照顧中心等機構，定期安排生命教育之工作坊或演講；文化局也應重視並提供有關生命、靈性等策展內容，以利高齡者能藉由參訪藝文活動，提供對於生命議題內省與反思的機會，以能更優雅的運用圓融的智慧及身心靈的面對老化生活。

(四) 各級學校應可透過代間學習策略將高齡教育內容融入課程

筆者建議各級學校應可透過代間學習策略將高齡教育內容融入課程，讓高齡者進入校園，展開跨世代的學習之旅。藉由青銀共學，年長者分享自己生命不同階段所發展任務及面臨的挑戰，透過代間學習的策略，將優雅老化強調在不同人生的階段的發展與建構的能力，堆砌為積極因應優雅老化的重要能力，以建立終身學習的實踐能力。建議各級學校可善用校本課程的發展，大學端則可融入大學社會責任計畫的推展，藉由課程的引導與帶領，讓學生能從小就接觸高齡者，了解高齡者的生活，進而能透過有系統的反思，深化優雅老化的重要素養與能力。

致謝

本文感謝喻夷波女士中華高齡社會關懷與研究協會提供研究上的支持。

參考文獻

- 許聰鑫（2015）。**體驗式優雅老化內涵與架構之探討（I）**。行政院國家科技委員會專題研究計畫書。
- 陳鴻基、王熙哲、紀偉民（2014）。**優雅老化服務需求內涵與動因模式之研究**。行政院國家科學委員會專題研究成果報告（編號：103-2221-E-002-190-MY3），未出版。
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W W Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1998). *The life cycle completed: A review*. W W Norton & Company.
- Erikson, E. H., Erikson, J. M. & Kivnick, H. Q. (1986). *Vital involvement in old age*. W W Norton & Company.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- McClusky, H. Y. (1971). *Education: Background issues*. White House Conference

on aging. Washington, D.C.

- Open Education Sociology Dictionary (2022). *Gerotranscendence*. Retrieved from <https://sociologydictionary.org/gerotranscendence/>
- Wang, K. M., Chen, C. K., & Shie, A. J. (2013). GAM: A comprehensive successful ageing model. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 14(3), 213-226.

