



跨世代共好社會：優雅成功老化

因應超高齡社會的需求，倡導國人心理素質－自我覺察和自我揭露的能力提升，以優雅成功老化的策略，包括：採用選擇最佳化補償（SOC）模式、豐沛人生觀、感激的介入與激發，期增進個體的身心健康，達到世代間共好的社會。

程千芳（國立陽明交通大學人文科學中心教授暨健康心理中心主任）

壹、前言

自 2025 年起，本國正式邁入超高齡社會（super-aged society），意指 65 歲以上人口占總人口之比率達 20% 及以上。因應本國超高齡社會所需的具體措施和策略，除了企盼政府完善的老人福利政策、全民健保等醫療投入、退休養老金等實務規劃外，亦期積極滋養國人「健康餘命」的正向心理素質及健康習慣的養成，期

在有限的國家資源下，降低不同年齡組群間（幼童、青少年、成人、老年人）資源分配導致的現實衝突問題。

人一生的身心健康需求可從三類壽命：平均壽命、最佳壽命和最長壽命來分析（Hill, 2005）。Wilmoth（1998）曾估算人類最長的壽命約為 125 歲，此數字可能為人類生理基因物種能在地球上自然生存的最大年限。Harman（1998）則指出人類最佳壽

命約為 85 歲，活至這個年齡者最能免於遭受最長壽命後期之苦，又能享受幸福、健康的生活喜樂。依據現今人類的平均壽命（男性 78 歲，女性 83 歲）已直逼 Harman 所主張的最佳壽命。若能在優雅成功、健康老化的倡導下，人類的最佳壽命可能再往後延長 5 至 10 年。人類壽命的延長激勵我們更須確保高齡者的健康餘命，才能享受人生的幸福與圓滿。從生活型態醫學（Lifestyle

medicine) 的觀點，健康餘命的秘訣包括：適當的飲食控管、維持運動習慣、良好的睡眠、壓力因應和復原力、維持正向情緒、展現智慧的人生等（程千芳、余振興、朱信，2019； Hill, 2005； Hubert, et al., 2002； Peters, et al., 2017）。

貳、職場上心理健康因應的世代差異

若依據年齡並且考量成長的社會脈絡與變遷，約 14-15 年可歸為一個世代，現今社會即有六個世代：最資深的沈靜

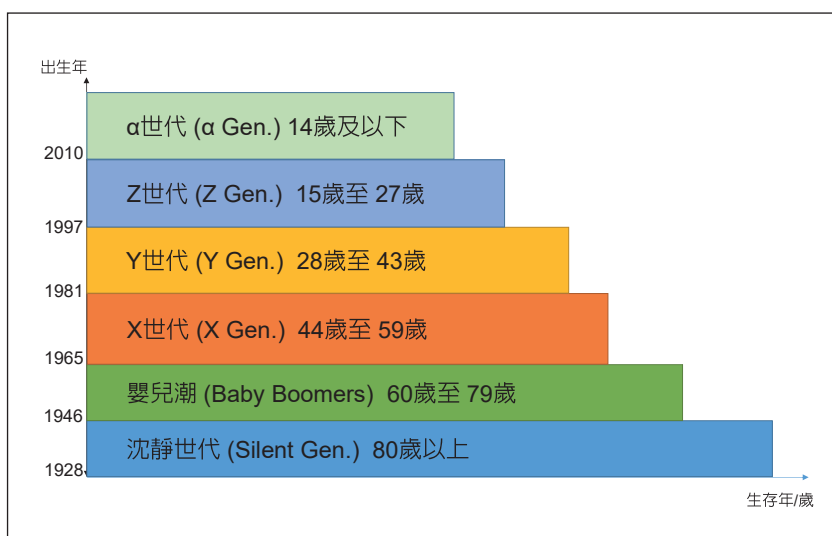
世代（silent generation）、1946 年至 1964 年出生的嬰兒潮（baby boomers）、1965 年至 1980 年出生的 X 世代、1981 年至 1996 年出生的 Y 世代、1997 年至 2009 年出生的 Z 世代、2010 年至今的 α 世代（圖 1）。世代間可能受到成長背景、社會文化、知識教育的傳遞和生活習慣的養成而造成認知觀念或身心健康上的差異。

目前工作職場上即由 Z 世代到逐漸退休的嬰兒潮所組成，面對工作與生活的身心健

康之平衡，可能因世代差異而有不同的需求，例如心理健康／心理安適的自我覺察與自我揭露的程度。Goleman（1995）認為自我覺察是個體情緒智商的一部分，是個體對自己與他人的情緒理解、表達與調節的過程，進而能善用情緒的功能，達到重新定焦、創新思考和鼓舞自己的結果。自我揭露則是讓自己被他人知道的過程。Kelly（2002）認為透過自我揭露，個體得以「重新整理思緒」，獲得「新頓悟」，有益問題解決，進而促進個體的健康。

一項執行中國家科學及技術委員會計畫（程千芳，2024）目前的數據顯示：在受訪的 661 名參與者中，性別和四個世代的成年人在自我覺察與自我揭露的程度均達到統計上的顯著差異水準（下頁圖 2）。男性的參與者在自我覺察與自我揭露的程度均較女性為高。而在年齡世代上，X 世代的自我覺察與自我揭露

圖 1 現今社會六個世代的年齡分布



資料來源：作者自行繪製。

論述》專論 · 評述



程度均為最高，而 Z 世代在自我揭露的程度最低；嬰兒潮則在自我覺察的程度最低，且在自我揭露的程度僅高過 Z 世代。這些結果建議我們應多協助女性、嬰兒潮和 Z 世代的心理健康之需求，提升他們自我覺察的能力，並且能適度、安全的自我揭露，積極尋求協助，以利個體的身心健康。

我國 2002 年訂定兩性工作平等法（2023 年再次更名為性別平等工作法）、2004 年訂定性別平等教育法、2011 年制定 CEDAW，性別平等的法

規與教育至今已有 23 年的歷史，然而在心理健康的實務上，例如比較自我覺察和自我揭露的程度，男性還是明顯高於女性。我們須持續地鼓勵多元性別的實質平等，以利個體能自我關注自身的需求而勇於表達與尋求協助。國內中山大學 2020 年底首先推動心理（調適）假，至今國內已有 43 所大學陸續實施，對於青少年增進自我覺察和自我揭露，以獲得諮商資源的協助有正向的效果。雖然目前職場尚未有心理假，但是公司的人事部門設有員工協助方案（Employee

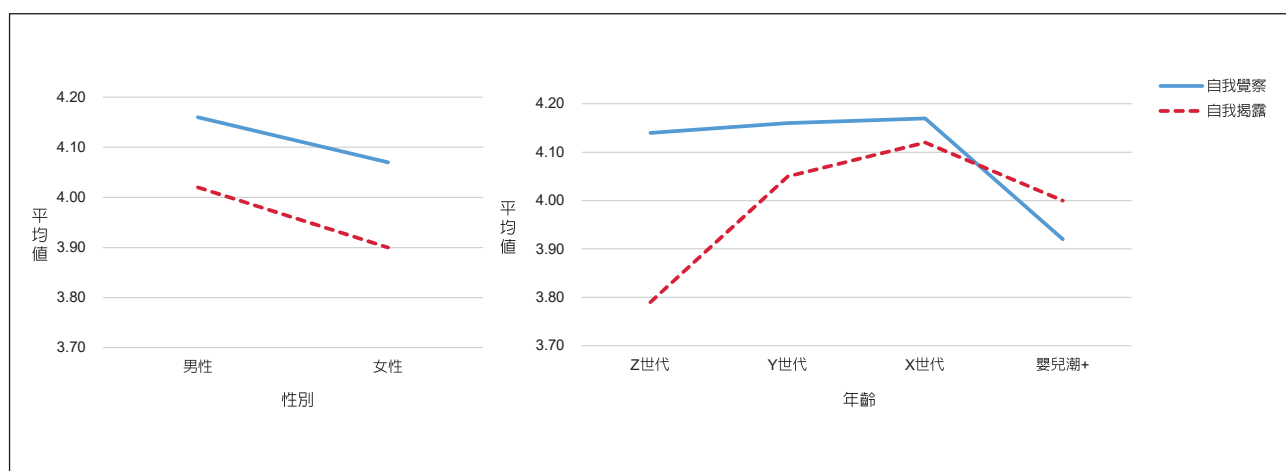
Assistance Programs, EAPs），提供人員所需的心理健康促進的諮商資源，值得鼓勵和肯定，企盼員工能依個人的需要，善用 EAPs，促進自身的心理健康。

參、優雅成功老化

一、選擇最佳化補償模式

採取生活型態醫學的觀點，程千芳和游一龍（2024）主張優雅成功老化符合超高齡社會之需。Baltes & Baltes（1990）選擇最佳化補償（selection, optimization, and compensation,

圖 2 性別和四個世代成年人在自我覺察與自我揭露程度的差異



資料來源：作者自行繪製。

SOC) 模式，正提供我們在人生各階段發展中，促發優雅成功老化的三大特性：

(一) 可選擇性

強調個體發展中具有各類可能性，包括新事項的選擇及真實或預期中的損失等選項。鼓勵個體能從現有的生活型態、生活資源中，選擇自己最在意的活動及生活模式來過活。

(二) 最佳結果

關注在生命發展中「得」的部份，包括取得、熟練、聯合資源而使個體達到最高功能的境界。端視個體的現

狀、時間許可、生活技能等，增進個體在特定工作事務上的功能和表現。

(三) 補償作用

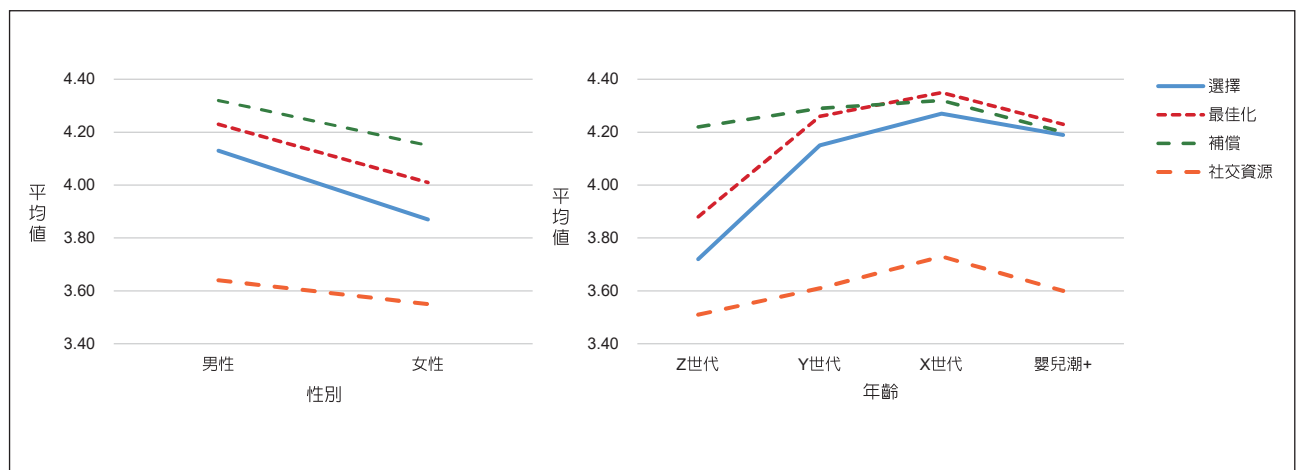
因應生命發展中「失」的部分。個體在老化的過程中，可能失去一些能力，或對於某些功能漸感力不從心，若能透過外在環境或生活型態的改變，或是資源的運用，彌補折損，幫助生活的運作。

前 述 程 千 芳 (2024) 執行中的計畫數據顯示：受訪的 661 名參與者中，相較於 SOC 三大特性，性別和

世代在社交資源的反應值均為最低 (圖 3)。此等結果除反映出應增進民衆社交資源的需求外，善用個體 SOC 策略之運用，特別是補償作用的創新教育與設施推廣，應能展現優雅成功老化的成果。

當一個人在面臨老化的過程中能達到正向的結果，就是智慧 (wisdom) 的展現。Sternberg (2003) 認為智慧是個體在面對既存環境調適時，能成功地運用智力和創造力作為調節因素，進而達到個體內、個體外、人際間

圖 3 性別和年齡世代在優雅成功老化 (SOC) 及社交資源上的差異



資料來源：作者自行繪製。



平衡的普遍好狀態。面對超高齡社會的需求，運用 SOC 模式，達到跨世代間社會共好的結果，就是普遍好的全民智慧展現。

二、好的生命旅程

何謂「好」的生命旅程 (good life)？Oishi 等人 (2020) 分析九個國家的資料顯示，最高比率的人認為是快樂的人生 (happy life)，占約 49.7-69.9% (各國數值不一，均為最高值)，其次是有意義的人生 (meaningful life)，也有 7-17% 的人認為是心理豐沛的人生 (psychologically enriched life)。當人思考如何將過去生命所錯失的事物而造成的遺憾予以消除時，有一部分人會突然察覺到經營一個心理豐沛人生的重要性，可能高於過去對快樂或意義的追求。擁有心理豐沛人生的人在態度上通常喜歡社會改變、變革的想法和做法，傾向政治上的自由主義、而不傾向過於簡單的

歸因，多傾向通盤思考、喜歡探索學習、喜歡冒險嘗試新奇的事物。

擁有快樂的人生往往意味著個體能享有對自己生活和生命歷程的滿足和滿意；坐擁有意義的人生則暗示了個體能持續覺得自己對他人的幸福感、對社會常模的穩定、對公共利益增加的正向投入有所貢獻。而擁有心理豐沛的人生，則強調能隨生命經驗產生圓融的決策、選擇和廣角的欣(鑑)賞能力。Oishi & Westgate (2021) 曾舉例，將過完這三種人生的人，在臨終前如果能說最後一句話，快樂的人會是 I had fun，重意義的人會說 I made a difference，而重視心理豐沛的人則會說 What a journey。無論哪一種的生命旅程，我們都能在這一生中，享受生命的價值與獨特性，但心理豐沛人生觀卻能讓我們不畏變化，勇於迎接超高齡社會的挑戰。

三、感激的介入與激發

感激 (gratitude) 是一種個體與真實他人或精神上的他人 (如神祇、上帝) 互動下，自我覺察到的正向自我和即時感受到的正向情感之總和。西方人的感激是一種比較容易滿足的個人性格傾向，是對生命中各種事物的欣賞和接受的態度；而華人的感激是一種對他人致謝 (或回禮) 的方式。因此，現代的歐美學術界傾向研究感激如何影響個人的身心狀態與身心健康；而東方的學界則偏好研究合法且適當的餽贈和關係的親近程度如何影響他人未來接受互動的意願。

若從西方的觀點，感激這種性格特質，也是一種身心狀態，可以經由練習感激的經驗，而提升感激的認知和情緒，進而促進身心健康。Bono & Sander (2018) 研究顯示：感激可以降低反社會行為的頻率、緩衝心理壓力、增加心理韌性、幫助個體與他人或團體和諧互動、並能發揮自己的社會角色與功能。他們運用「感

激介入」一連續數週每週主動去回想生命中或工作環境中值得感激的人與事，結果竟能使女大學生的平均血壓降低，使青少年糖尿病患者的血糖值控制的較好，使氣喘的患者自陳報告不讓氣喘發作的控制能力較佳、對無症狀心衰竭的心臟病患者的某些發炎相關的細胞激素在血中濃度降低、使打工大學生的因病缺席率降低。據此，感激似乎能影響個體的生理和身體的健康狀態。

Z 世代屬於普遍使用智慧手機與社群媒體的世代。過長的螢幕使用時間（手機、電腦、遊戲機等），造成 Z 世代的社會互動方式與資訊來源和年長的世代不同。Z 世代可能較缺乏社會互動、對實際社會接觸較為陌生、較缺乏親身參與活動、資訊的來源多屬網路平臺。由於社會參與與經驗的侷限，Z 世代成為現今教育和職場上關注的焦點。Twengy & Campbell（2018）發現：Z 世代和 α 世代的兒童和青少年

螢幕使用時間越長，越易做事分心、自我控制力差、交友困難等。同一研究指出，每天螢幕使用超過 7 小時以上者比起每天用不到 1 小時的青少年，高出兩倍多的憂鬱與焦慮疾病診斷的風險。運用感激練習的介入，結果顯示能有效的提升介入組的專注與參與、成就動機和情感調節、利社會行為、促進對生命意義的思考及學業表現。

另一以中國年長者進行感激情緒激發的研究，感激組回想並寫下過去生命中 5 項令其感到感謝、感動的事件，另兩組寫下 5 項快樂、不快樂、中性的回憶事件，或 5 項令其困擾或惱怒的事件。結果發現：感激組明顯的降低了對死亡的焦慮或害怕（Lau & Cheng, 2011）。短促激起的感激情緒可能透過觸發年長者對於過往生命所產生的幸福感，使年長者在面對死亡焦慮的議題時，顯得對過往生命滿意，並有較好的自我統整感，而顯得較不

害怕。

整體而言，感激的介入或激發，可作為簡要的社會情感學習方案，能減低罹患精神疾病的風險，提升個體的身心健康。感激常與主觀的滿意或幸福感並存，而生活滿意度和身心健康有正相關，感激正是經由提高自我滿意的快樂情感和正向自我覺察，進而促進身心的健康。

肆、結語

面對超高齡社會中各世代組群的身心健康之需求，建議善用心理資源的滋養與促發，倡導 SOC 優雅成功老化、心理豐沛人生觀的不畏改變、感激的介入與激發，應有助於提升國人的身心健康，發展共好的社會。

參考文獻

1. 程千芳（2024），周哈里窗在心理健康評量上的運用：年齡與性別的分析「強化性別友善高齡社會之公共支持（L05）」，國家科學及技術委員會：NSTC

論述 » 專論 · 評述



- 113-2629-H-A49-001-SSS。
- 程千芳、游一龍 (2024)，老年心理學：從心理科學看優雅成功老化 (第二版)，臺北：雙葉出版社。
 - 程千芳、余振興、朱信 (2019)，中高齡民航機師在睡眠／疲勞之成功老化因應的初步探討，航空醫學暨科學期刊，33，3-12 頁。
 - Oishi S. & Westgate E.C. (2021). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychol Rev* <http://doi.org/10.1037/rev0000317>.
 - Oishi, S. et al. (2020). Happiness, Meaning, and Psychological Richness. *Affect Sci* 1(2):107-15.
 - Bono, G. & Sander, J.T. (2018). How Gratitude Connects Humans to the Best in Themselves and in Others. *Research in Human Development*. 15(2):1-14.
 - Twengy, J.M. & Campbell, W.K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep* 12:271-83.
 - Peters, R., White, D., & Scholey, A. (2017). Nutrition, health and the ageing process. In L. Riby (Ed.), *Handbook of gerontology research methods: Understanding successful aging*, 43-59. NY: Routledge.
 - Lau, R.W.L., Cheng, S-T. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *Eur J Ageing* 8: 169.
 - Hill, R. D. (2005). *Positive aging: A guide for mental health professionals and consumers*. London: W. W. Norton & Company.
 - Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. Cambridge: Cambridge University Press.
 - Hubert, H. B., Bloch, D.A., Oehlert, J.W., & Fries, J.F. (2002). Lifestyle habits and compression of morbidity. *Journal of Gerontology: Biological and Medical Sciences*, 57 (6), 347-351.
 - Kelly, A.E. (2002). *The psychology of secrets*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
 - Harman, D. (1998). Extending functional life span. *Experimental Gerontology*, 33, 95-112.
 - Wilmoth, J. R. (1998). The future of human longevity: A demographer's perspective. *Science*, 280 (5362), 395-397.
 - Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
 - Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press. ❖