



■ 蔡纓勳

國立臺灣師範大學國文研究所博士
國立臺中科技大學老人服務事業管理系副教授

成功的老化

成功的老化（Successful Aging），這個名詞，是我們在面對老人化關懷文化中提出來的一個正向概念，一種文化，一種期待。用意是讓一個人在老化的過程中，仍然保有一顆赤誠積極、追求理想的心，是一種身心健康的發展過程，即使到老，依舊彰顯出一種積極而活躍的生命光彩與能量。

相同於這個概念內涵，如「正向老化」、「有生產力的老化」、「成功老化」、「健康老化」、「活躍老化」、「積極老化」、「超越老化」等，過去世界衛生組織在報告時則都使用「積極老化」、「健康老齡化」（Healthy Aging）的詞彙。這些不同詞彙，正反映了成功老化過程中的種種面向、條件與精神。

如果又進一步思考歸納，世界衛生組織幾次有關老齡問題的國際行動方向計畫與策略思考中，對「成功老化」的概念及文化，從較深廣的角度來思考，應該具有兩個大面向：一是生命全程的健康與進展，一是生命深廣度的整體提升。前者是就生命宗旨的建立與堅持來說，後者是就生命的智慧與圓滿來說。

就第一點「生命全程的健康與進展」，身體健康與經濟條件是必要的基礎，並非存在的目標；心靈精神的健康是生命發展與提升的根本。建立崇高的生命價值觀，讓生活有所依託遵循，這是一個人從小到大要努力的一個大方向。

老年在面對生理機能逐漸損壞的因緣下，也仍然堅持，這是不容易，卻是需要學習的，乃至在青少年時代即須確

立。《論語》中敘述孔子的抱負是使天下「老者安之，朋友信之，少者懷之」。所謂「之」的意涵，便是孔子一生自少至老，由生而死，待人律己的努力，皆安住於學習的宗旨所在。所謂「自我尊嚴」、「生命全程的提升」，可說指此面向而言。

就第二點是「生命深廣度的整體提升」，老化不僅是年齡與經驗的增長，而且也是生命本質上的正確認知，進而在生活上的多元開展，由淨除自身的煩惱，回歸不失赤子之心的童真，進而擴充利益他人的慈悲，圓滿種種的善行善願。

「老年人的潛力是未來發展的強大基礎，這使社會能夠越來越多地依賴老年人的技能、經驗和智慧，不僅是為了讓他們在改善自身福祉方面發揮主導作用，也是為了讓他們積極參與整個社會的改善。」（2002年馬德里老齡問題國際行動計畫）由自我實現透過多元的擴充到整個社會的改善。這是《論語》「聖與仁」的圓滿體現境界，這是老年人的責任與期待。

孔子一生在發憤忘食、樂以忘憂，從「十五而志於學」到「七十從心所欲不踰矩」的道德體證，在「不知老之將至」精神中度過了七十幾個年頭，便是成功地老化的一個典範。三國時代蜀將馬援的老當益壯，年老不減少壯時代的氣概，也同樣是一種生命典範。

我深信，我們社會上也存在著很多這樣成功老化的生命故事，如同一個人始終堅持一顆行善利益他人的心，那也是一種成功老化的生命典範，賣菜行善的陳樹菊便是一例。能有這樣的老化，才是真的樂齡。也體證了世界衛生組織所說：

「一種完全享有身心健康和社會福祉的狀態，而非僅僅是沒有病痛。」成功老化的典型。（2002年馬德里老齡問題國際行動計畫對「健康」的定義。）