

## 主題報告

### 高齡者如何建立新的友誼

張恩瑜<sup>1</sup>、王雅麗<sup>1</sup>、謝奇伶<sup>1</sup>、吳倩明<sup>2</sup>、陳紀螢<sup>2</sup>

#### 壹、 文獻搜尋與整理

##### 一、 新友誼的重要性與好處

交朋友與社交活動對老年人而言為什麼重要？有哪些好處？在康健雜誌 2013 年的報導中指出「中年不做、老會後悔的 8 件事」，其中就包含不交新朋友。且美國密西根大學曾追蹤退休族的生活滿意度發現，平均有 16 名可依賴的朋友或熟人的退休族，對退休生活最感滿意；而不滿意退休生活的人，則少於 10 名朋友。當人年紀越來越大，便越來越難交新朋友，這樣一來，等到老了或退休後，人際關係便會出現斷層，進而影響生活滿意度。

2017 年曾有研究說明重視友誼的人健康狀況較好、較快樂、主觀幸福感也較佳(Chopik, 2017)。這是由密西根州立大學心理系助理教授喬比克(William Chopik)分析世界價值觀調查(The World Values Survey, WVS)中第二波到第五波數據。WVS 調查了 97 個國家，271,053 位受訪者，年齡範圍為 19-99 歲。受訪者需回覆家人和朋友在他們生命中的重要性程度、自評健康狀況、快樂與主觀幸福

---

<sup>1</sup> 國立成功大學 老年學研究所 研究生

<sup>2</sup> 國立成功大學 心理學系 學生

狀況(self-rated health, happiness and subjective well-being)。研究結果顯示，重視友誼的人有較好的健康狀況，其快樂程度與主觀幸福感也較佳。但對高齡者而言，只有對友誼的重視是健康與快樂的有力預測因子。

另外在 2013 年來自德國的老化研究中使用 2002 及 2008 年的數據調查了中年(40-64 歲，n=2830)與老年人(65 歲以上，n=2032)在非正式社交活動對主觀幸福感的影響，並調查該影響是否會隨著年齡變化(Huxhold, 2013)。研究中調查參與者的各種社交活動與親屬或朋友的參與頻率，包括邀請或探訪朋友、參觀文化活動、參觀體育賽事、課程或講座、散步、體育、藝術作品、棋盤遊戲，以及 (i) 與某一群人定期會面。並評估生活滿意度及情緒健康(Positive and Negative Affect)。結果顯示老年人的非正式社交活動少於中年人，這種年齡效應在朋友活動間更為明顯。對老年人而言，非正式社交活動平均來說與幸福感呈正相關，其中朋友造成的影響比家人更強。非正式社交活動中朋友活動對年長者的影響較中年組大，家人活動則對兩組的影響沒有差別。在中年組，與朋友和家人的活動增加了正向情緒和生活滿意度。在年齡較大的組別中，家庭活動增加了正向情緒和負向情緒，並且與生活滿意度的變化無關，但與朋友的活動增加了正向情緒和生活滿意度並且降低了負向情緒。

2009 年研究中搜集高雄及台南農村、漁村及都會型地區的老人，以半結構性的問卷調查成功老化的社區參與模式。研究中發現，可以成為成功老年人的條件有三大因素：「自我健康」、「經濟」及「生活滿意」。(曾淑芬，2009)，另外在

還有許多研究談到朋友或社交關係所帶來的益處。朋友間社交關係對於心理健康則更有幫助(Fiori et al., 2006)。社交關係與社交活動能夠改善高齡獨居者的社交隔離與孤獨感(Cattan et al., 2005)。社交活動維持高齡者的生理機能並協助降低罹患阿茲海默症的風險(Bennett et al., 2006)。進行社交互動對於降低死亡的風險與進行健身活動具有相同的效用(Glass et al., 1999)。與朋友的社交互動能夠讓高齡者獲得滿足感、愉悅感、親近感、適度的自我揭露、情感上的支援、和維持高齡者自我價值(Hartup & Stevens, 1977)

綜合上述研究結果，重視友誼的人在生理、心理及滿意度方面皆有較正向的結果，且雖然老年人的朋友數量比中年人更少，但朋友對老年人產生的影響較大，影響到正向情緒及生活滿意度。要追求成功老化需包含的三大因素中，健康及生活滿意度皆與朋友關係相關。除此之外朋友及社交關係還具有許多好處，因此在步入老年的過程中，應更加重視朋友關係的建立與維持。

## 二、 社交互動模型

以社交互動模型試著了解老人生活周遭所接觸的各個面向，並嘗試整理出老人交友的管道與影響因素。

在台灣的研究中，探訪北中南共 30 位獨居老人的生活型態，選出 6 位作為人物誌，觀察獨居老人的社交狀況。歸納出獨居老人社交狀況的問題點，並得出

社交互動模型 ( 曾誰我, 2016 )。模型中指出, 獨居老人在住家中, 雖提供居住功能, 但可看出會在家中進行休閒育樂及運動, 除與居家照護者及家屬外, 少與外人接觸。第二重要的場域則是社區中心, 因為除進行休閒運動及運動外, 還可與鄰居及義工產生一般社交活動, 對於認識外人進行社交活動而言是非常重要的場域。從模型也可讀出獨居老人不善與外人溝通, 如義工、照護者。並且獨居老人與場域 ( 即社區中心與運動場所 ) 之間的訊息溝通也存在障礙。

在 2009 年曾淑芬的研究中也指出, 老年人之社會參與需由親朋好友之支持及保持密切之互動才有助於社會參與之持續及活躍。在社會網絡活動中的夥伴關係也是相當重要的, 研究結果發現倘若是相當熟悉的社會活動則會自動前往參加; 在家庭的部份, 「配偶」是最主要的影響者及共同夥伴, 其次為「朋友(同事、鄰居)」( 曾淑芬, 2009 )。

上述資料顯示, 獨居老人較常認識外人的場所是社區中心, 但較難推論到非獨居的老人。此外老人參與社區活動的持續及活躍度也受到好友或配偶支持度的影響。

### 三、 新友誼發生的場域

本段內容中列出部分國內外的社交平台, 提供新友誼發生場域的資訊。

1. 英國社區互助圈: <https://www.seinsights.asia/article/3290/3324/3367>

這是英國的會員制計畫。50 歲以上的資深公民即可申請成為會員，入會需繳交年費一年 30 英鎊，由會員自營提供情感、家務方面的互助服務。

會員每個月會得到當月 Circle 舉辦的社交活動行事曆和一支免付費服務專線。有任何需求撥打電話後，即有管理團隊從上午九點到下午五點為會員處理需求。服務項目為分四類，第一類為日常生活的家事服務、第二類為社交類活動、第三類為學習類、第四類是健康促進類。並可利用“協助提供者”的角色誘使對社交沒興趣的高齡男性加入該計畫，藉以擴大生活圈。

2. 瑞士退休族交友 app：<https://ppt.cc/fet69x>

跟一個退休的人約會(date a Rentner)這個平台的目的其實不是真的要大家約會，更重要的是提供一個管道，讓有相似人生際遇的人可以藉由 app 的媒合找到社交的對象。

3. 單身互助會，美國「老孤兒」社團：

<https://50plus.cwgv.com.tw/articles/index/9494/6>

這是一個美國的 FB「老孤兒」社群平台。獨居的人們得以利用 FB 聯繫在現實生活中建立起生活的支援系統。像是幾個單身的鄰居可以一起分擔勞務、採買、交通工具共乘等，並可媒合有意願共同居住的對象。

4. 「揚升 60 館」長者活動據點：<https://www.gvm.com.tw/article.html?id=19516>

這是一個國內的社區老人活動據點，在據點中提供多項活動讓長輩有興趣參

高齡者如何建立新的友誼

與，進而成為社區間的互動中心。

5. 共享共居共餐，作夥打造幸福老後：

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=76094>

青銀共居近來在台灣被廣泛討論，不管是青銀共居、熟齡好友共居、社區共餐等執行方式，目的都是在建立人與人之間的連結，強連結是提供在地安心老化的因素。

6. 牽手 50 交友網：<https://ppt.cc/fCE3Px>

除了上述以社區為單位的活動據點之外，若是 50 歲以上的人有交友需求，還可以到牽手 50 交友網登錄，填上自己的基本資料後選取自行預設的交友要求，透過網站媒合雙方以建立友誼。

#### 四、 怎樣叫做新朋友

多數人對於如何定義「新朋友」，或是在何種契機下會將他人當作是「朋友」的定義其實很難具體列出，但康健雜誌曾訪問了幾位長者，回答有關於「伴」的問題，長者的回覆如下：

- 伴就是在你身邊甩不掉的，就像手機，隨時會想到它。
- 伴就是不會讓你感到孤單、寂寞，有個肩膀或溫暖的聲音可以傾吐，可以吵架又可以和好，可以有空間又可以相伴。

- 伴就是志同道合的朋友，相互鼓勵或是團體共同學習。
- 「伴」是謂心靈的依歸。彼此陪伴，就算不語也有默契！這個伴在人生中不可缺少，少了它，頓時覺得空虛寂寞。
- 伴就是「陪伴」吧！
- 我覺得伴是陪著我身心快樂的泉源；伴是在我遇到瓶頸時突破的救星；伴是我心心念念想依靠的對象。

另外在一篇 2016 年的研究中，對新朋友的定義為「你感到安心的人，可以談論私事，可以求助，且至少每兩週見過一次」(Menkin, 2016)。

## 五、 交友的動機

每個人做事的動機不同，對於交友的動機是否也有不同，以下研究為老人交友動機提供了部分說明。2012 年的研究中套用社會交換理論(Social Exchange Theory)在網路交友行為上，認為人際交往互動時具有酬賞與成本的交換，將網路交友行為視為一社會交換的過程，對於交換關係感到公平的人，才能在關係發展中，找到平衡點。該研究利用深度訪談方式，採取半結構性訪談，探討銀髮族網路交友動機。銀髮族初期參與網路交友動機分為三類型：終生學習、拓展生活圈、尋找伴侶。隨著時間的累積互動愈多產生緊密性愈深：大部份銀髮族從一開始的自我揭露與印象管理，逐漸建立其線上人際關係，更甚者積極舉辦現實生活

聚會 ( 陳志萍、周英寶，2012 )。

另外 2016 年一項美國的研究指出，對自己的老年生活預期分數較高的人，在 2 年後擁有新朋友的數量較多(Menkin, 2016)。這是針對美國馬里蘭州巴爾的摩市 60 歲以上的自願者 ( 黑人女性較多 )，隨機分派到控制組與介入組。介入組參與為國小學童提供的學業支持志工計畫維持一年；控制組加入社區老年機構，得到日常的志工機會資訊。比較兩組在期初，12 個月，24 個月的老年預期調查表的分數 ( Expectations Regarding Aging Survey，對生理健康、心理健康、認知能力的預期 )，另外調查認識多少新朋友 ( 你感到安心的人，可以談論私事，可以求助，且至少每兩週見過一次 )、參與志工認識多少人、有多少人在志工活動之外還有見面至少兩週一次。利用回歸模型分析期初時老年預期調查表的分數是否能預測 2 年後新朋友數量，並比較介入組與控制組的結果是否一樣。結果顯示，期初時預期較多正向分數的參與者，在 2 年後的新朋友數量較多。且在任何新的友誼形成模型中，社會整合和介入條件都沒有影響生活期望分數與新朋友數量之間的關聯。此外，對老齡化的更大負面預期可能導致社交焦慮。改善對衰老的期望並儘量減少負面年齡刻板印象可間接改善晚年的健康狀況。

上述兩篇文獻說明，銀髮族主動交友的動機包含終生學習、拓展生活圈、尋找伴侶，因而日漸累積人際關係，且對自我老年生活的預期較佳的人，容易認識更多新朋友。接下來進一步探討身邊的長輩對於認識新朋友的意見是什麼呢？



## 貳、 實作方法

### 一、訪談對象

以便利取樣方式由組員分別找 1 至 4 位不等的 65 歲以上老年人，結合以下結構進行訪談。

### 二、訪談方法

訪談內容分為兩階段：

1. 以結構式方式蒐集基本資料如下：

(1)性別

(2)教育程度

(3)自覺經濟程度

(4)職業

(5)是否已退休

(6)婚姻+居住狀況

(7)自覺健康情況

(8)是否有參加志工活動

(9)是否有參加社區課程

2. 欲了解長輩們交友管道與動機，以半結構方式訪問長者。訪談架構如下：

- (1)長者目前交友情況
- (2)新朋友的來源
- (3)成為朋友的決定因素
- (4)願意接受新朋友的動機
- (5)建立新友誼的目的與自覺需求

訪談長輩時新朋友定義有兩種，一為只在認識的管道、場所中見面的朋友，另外一種為除在認識的管道、場所中見面外，會自行相約見面或出遊。但認定是否為朋友則是以長輩自覺為主。

## 參、 訪談結果歸納

分為「基本資料」、「交友管道」、「交友動機」三個部分呈現訪談結果。

### 一、 基本資料

受訪人數共計 10 位。男性、女性各別為 5 位。年齡最小 66 歲，最大 84 歲。平均 72.6 歲。教育程度國小共 4 位為最多，不識字 1 位，國中至專科程度有 3 位(2 位未答)。在「自覺經濟程度」部分，覺得尚可者 6 位為最多，自覺寬裕、小康，以及領有政府津貼加私房錢各 1 位(1 位未答)。

「退休前職業」方面，回答務農 2 位，夜市擺攤、擔任公有停車場管理員、家管、經理者各 1 位(4 位未答)。詢問「是否已退休」，有 8 位長輩表示現已退休且無兼職，現已退休但有兼職在電動車者 1 位，目前仍在職中有 1 位。

「婚姻與居住狀況」部分，受訪 10 位長輩的現況不一。以婚姻現況做主要分類，已婚者共有 6 位，其中與配偶或家人同住者 5 位，另一位則是分居；喪偶者共 3 位，其中 2 位為獨居、1 位與家人同住；剩下 1 位則是未婚且獨居者。

「健康情況」自覺良好和普通者各 3 位，有 2 位表示健康情形差，1 位尚可(1 位未答)。

在「參與志工活動」部分，10 位長輩當中有 6 位表示現有擔任志工，服務的地方包括宮廟、慈濟、社區以及松柏育樂中心。接著表示目前有「參加社區課程」者有 4 位，課程型態包括互助會與慈濟主辦，以及教會的讀書小組和學習修圖技能。

我們也更進一步了解長輩們目前「嗜好與休閒活動」的情形，在訪談後發現相當多元化，依據結果可分為 4 種類型。「戶外型態」包括慢跑、散步、種菜、爬山、郊遊；「室內型態」則有泡茶、聊天、唱歌、藝文欣賞、手遊、泡溫泉；「運動類型」包含水中走路、游泳、撞球、打球；分做「其他類型」的休閒活動是手語舞。

## 二、 交友管道

依據訪談結果，交友管道可分為「目前交友情況」和「新朋友的來源」兩個部分。

「目前交友情況」。經常往來的朋友數量共 4 位回答 2 位以下者最多，其次回答 10 位以上者共有 3 位，其他的朋友數量有 3 至 6 位者不等；對於朋友數量自覺多、普通到少各有 2 位。再更進一步詢問如何認識經常往來的朋友，表示透過運動以及擔任同事認識的共 6 位為最多，其他則是身為同學和透過志工與宗教活動者所認識的。平時透過什麼方式聯繫呢？有 4 位回答以手機/電話方式，其他則是固定場合、到家拜訪與通訊軟體聯繫的，且經常一起外出。

「新朋友的來源」。有 7 位長輩表示半年內有認識 1 至 6 位的新朋友，且多是透過擔任志工與宗教活動和就醫，在現場面對面互動的狀態下所認識的。其他的管道也有提到在游泳池、社區課程，以及玩手機遊戲而認識新朋友。

綜合「目前交友情況」和「新朋友的來源」的訪談結果，發現有共通之處，目前經常往來的朋友多是透過志工與宗教活動所認識的；但訪談對象中有 6 位擔任志工，「交友管道」的結果是否受此影響？所以暫無法推論老年人多是透過志工活動「交新朋友」。

## 三、 交友動機

根據我們的訪談結果，我們把動機分成兩個部份。第一個，自我實現需求，

這來自於馬斯洛需求層次理論之最高層次。我們組的不少受訪者都有積極參與不同類型之社交活動，其中以參與服務類別之活動較多，可能來自於他們想要對社會作出回饋，從而顯出自身之社會價值來獲得肯定與滿足感。因此藉由這個契機，通過幫助別人與跟他人的活動來建立新友誼。簡單來說，不是為了結交朋友而參與社交活動。當中部分受訪長者是內向的，故結交新朋友來源於日常生活上，例如：平常運動的地點、工作地方等管道來認識別人。不過普遍上他們不使用社交平台與交友網站來結交朋友，因為感覺不安全，但會運用社交媒體與他人聯繫。

第二個動機是社交支持。其實老人是非常了解朋友的重要性。在訪談過程中，他們有提及到自己對於朋友的看法，當中有「有時候需要別人幫忙，所以朋友很重要」、「出門靠朋友」、「多一個朋友比多一個敵人好」等等。無可否認，朋友是人類生存的最基本條件，通過與人來往我們能夠達成某些的目標，也能定位自己，這個就是朋友的作用。

根據上述兩點，長者是透過生活習慣、生活模式等出現在某一場域上，因與他人接觸而判斷要否與對方建立關係，因此老人的新友誼是無意中發生。同時也發現長者不太主動亦不排斥去結交新朋友，反而傾向維持現在友誼狀況，即舊友誼。

什麼的人能成為新朋友呢？大部分長者是善緣的。他們認為相識就是一種緣

分，沒有願意與不願意。遇到覺得相投、聊得來就繼續來往。不過更深入的交談裡面，我們發現了多數老人對於新友誼是不會深交，不分享自己的內心想法，同時，舊友誼也一樣，很少提及感情事，多數聊健康問題、政治議題還有平常生活的瑣事。這有很多種原因，第一，各自生理上的不適，身體衰退。第二，世代交替、社會環境的變遷以及歷史文化下的影響。最後，個人心路歷程上的改變，隨著年齡增長，在價值觀、認知、行為有所變化。

#### 肆、 結論

根據訪談結果，積極社交的長者和內向害羞的長者大部分都不信任交友軟體或社交平台，交友軟體優點是可以結交不同類型、在世界各地的朋友，也有人與國外朋友利用 msn、e-mail 等，有人會與對方討論對同一件事而產生不同的觀點、理念，有人因現實太內向而在網路找到可談心的網友，但缺點在很難跟網友分享自己的私事或生活上點點滴滴，每天看螢幕也不好，長輩們較喜歡可以面對面聊天，大部分長輩交友管道都是透過志工活動或是宗教活動認識朋友，對當面的朋友會比較信任。

## 參考文獻

中年不做、老會後悔的 8 件事 ( 康健雜誌 2013 )

<https://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=67861>

伴出豐富人生！你對「伴」的定義是？：

<https://club.commonhealth.com.tw/article/711>

追求美好晚年生活？你的朋友可能比家人更重要！

<https://club.commonhealth.com.tw/article/841>

陳志萍、周英寶( 2012 )。銀髮族網路交友動機之研究。資訊社會研究，22，21-46。

<https://ir.nctu.edu.tw/bitstream/11536/123700/1/2012012146.pdf>

曾淑芬、龔玉齡 ( 2009 )。社區老人成功老化之社會參與模式與成功歷程研究—

新制多年期第 2 年。計畫編號: NSC97-2410-H041-006-SS2

曾誰我、馬永川、王彥儒 ( 2016 )。高齡獨居者生活社交需求之調查。福祉科技

與服務管理學刊，4(4)，505-520。

Bennett, D. A., Schneider, J. A., Tang, Y., Arnold, S. E., & Wilson, R. S. (2006). The effect of social networks on the relation between Alzheimer's disease pathology and level of cognitive function in old people: A longitudinal cohort study. *The Lancet Neurology*, 5(5), 406-412.

Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: A systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67.

Chopik, W. J. (2017). Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal relationships*, 24(2), 408-422.

Fiori, K. L., Antonucci, T. C., & Cortina, K. S. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *The Journals of Gerontology Series B:*

*Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(1), P25-P32.

Glass, T. A., De Leon, C. M., Marottoli, R. A., & Berkman, L. F. (1999). Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *BMJ*, 319(7208), 478-483.

Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological bulletin*, 121(3), 355.

Huxhold, O., Miche, M., & Schüz, B. (2013). Benefits of having friends in older ages: Differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(3), 366-375.

Menkin, J. A., Robles, T. F., Gruenewald, T. L., Tanner, E. K., & Seeman, T. E. (2016). Positive expectations regarding aging linked to more new friends in later life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(5), 771-781.