

# 人生意義對香港華人 長者生活質素的影響

## The Influence of Meaning in Life on the Quality of Life of Community-Dwelling Hong Kong Chinese Elders

香港社會科學學報  
第五十一期 2018 年春/夏季  
Hong Kong Journal  
of Social Sciences  
No. 51 Spring/Summer 2018

崔志暉 \*

Raymond Chi-Fai Chui

### 摘要

人生意義是其中一項能夠保障個人健康的因應資源。然而，現時只有甚少的研究是探討人生意義對香港華人長者生活質素的影響。本研究的目的是檢視香港華人長者活動功能能力、人生意義、社會支援及生活質素之間的關係。本研究以問卷調查的方式一次性收集了 673 份社區長者所回答的資料，並採用了老年人的生活質素量表、羅頓工具性日常生活功能力量表、陸斌社會網絡量表及人生意義問卷等指標來反映各種情況。樣本包含 45% 的男性及 55% 的女性，被訪者的平均年齡為 72.24 歲。層序式迴歸分析 (Hierarchical Regression Analysis) 的結果證實了生活質素與活動能力缺失 ( $t=-3.374$ ,

---

\* 崔志暉 香港樹仁大學社會工作研究及發展中心總監

收稿日期：2017 年 11 月 20 日；接納日期：2018 年 4 月 4 日。

$p=.001$ )、擁有人生意義 ( $t=7.762, p<.001$ )、家庭支援 ( $t=4.336, p<.001$ )、朋輩支援 ( $t=5.560, p<.001$ ) 及其他人的支援 ( $t=4.946, p<.001$ ) 有顯著關係。但是，生活質素與尋找人生意義無關 ( $t=1.243, p=.215$ )。擁有人生意義及來自家庭、朋輩及其他人士的支援能夠減輕由於活動功能下降所帶來的負面影響，以上的資源可說是擔當一個重要的角色。出現健康問題及活動功能能力衰退的華人長者，可以學習如何有目的及有意義地生活，發展新的人生意義，並積極地尋求正式和非正式的社區支援來強化他們的生活質素。

## 關鍵詞

人生意義、生活質素、社區長者、社會支援、活動功能能力

## Abstract

Meaning in life is one of the coping resources and a predictor of well-being. However, few studies have focused on the effect of meaning in life on the quality of life (QOL) of Hong Kong Chinese elders. This study aims to test the relationship among functional ability, meaning in life, social support and QOL among community-dwelling Chinese elders in Hong Kong. A survey was conducted to collect cross-sectional data via street interviews from 673 community-dwelling Chinese elders. QOL was measured by the Older People's QOL Questionnaire, whereas other variables were measured by the Lawton Instrumental Activities of Daily Living Scale, Lubben Social Network Scale and Meaning in Life Questionnaire. The sample comprised 45% males and 55% females, and the average age of participants was 72.24. Results of the hierarchical regression analysis confirmed the hypotheses that QOL was related with functional disabilities ( $t = -3.374, p = 0.001$ ), presence of meaning ( $t = 7.762, p < 0.001$ ), family support ( $t = 4.336, p < 0.001$ ), peer support ( $t =$

5.560,  $p < 0.001$ ) and support from significant others ( $t = 4.946$ ,  $p < 0.001$ ). However, QOL was not related with search for meaning ( $t = 1.243$ ,  $p = 0.215$ ). The presence of meaning in life and support from family, peers and significant others play an important role in mitigating the negative impact from declining functional abilities. Chinese elders facing deterioration in health and activity levels can learn to live intentionally and purposefully to enhance QOL, consequently developing new sources of meaning and proactively seeking formal and informal support in the community.

## Keywords

Community-dwelling elders, Functional ability, Meaning in life, Quality of life, Social support

## 一 引言

擁有人生目標及意義是維繫生活質素的重要一環 (Sarvimaki & Stenbock-Hult, 2000)。人生意義主要由尋找人生意義及擁有人生意義兩個方面所組成 (Thomas, Burton, Griffin, & Fitzpatrick, 2010)。前者意指個人投入尋找人生意義的程度，而後者意指個人感到自己的人生重要及有意義的程度。一般而言，當個人感到人生有意義並訂立了人生目標，及計劃傾向擁有更佳的健康 (Shek, 1992) 時，便感到人生有意義。擁有豐富人生意義的人，有時能夠看到自己在面對逆境時有所成長，心理更為健康 (Krause, 2007)。因此，人生意義是其中一項因應資源。那麼，人生意義在香港華人社會是否有相同的作用呢？

受集體主義文化影響的亞洲社會強調和諧，或許會使人生意義對個人健康產生不同的影響。有研究發現在日本尋找人生意義與擁有人生意義有正面的關係，而在美國尋找人生意

義則與擁有人生意義有負面的關係 (Thomas, Burton, Griffin, & Fitzpatrick, 2010)。強調集體主義的文化重視個人投入自我改進，因而認可個人積極尋找人生意義。在這種文化的教化之下，對個人來說，期望擁有及尋找人生意義或會並存。因此，在強調集體主義文化的社會，尋找人生意義與擁有人生意義對個人的心理健康都會同樣帶來正面影響。在韓國，人生意義對提升社區長者 (community-dwelling elders) 的心理健康扮演一個重要的角色 (Ju, Shin, Kim, Hyun, & Park, 2013)；人生意義對於樂觀感與主觀心理健康之間的關係有半調解作用。而一項關於香港華人中學生的研究指出，人生意義與焦慮、抑鬱及心理障礙等心理健康元素有關 (Shek, 1992)。在華人文化當中，豐富的人生意義與針對自我的責任感及針對他人不為報酬地去服務社會以及他人的責任心有關 (Zhang, Shan, & Jiang, 2014)。人生意義對於個人有正面的影響，然而，活動功能障礙往往侵蝕了長者的人生意義，因為能力的衰退會使他們認為自己並不能跟往昔一樣履行自己的職責。香港的華人社區亦同樣受着集體主義文化所影響，本研究將討論人生意義對於香港社區華人長者是否有着相同正面的影響。

人生意義是一項保障居住在療養院的長者身心健康的重要的因應資源 (Haugan, 2014)，尋找及重新建立人生意義對於長者在人生最後階段強調達致圓滿人生甚為重要。帶着重大遺憾及不能夠達到圓滿人生的長者傾向絕望，而有意義的生活可以幫助在生命最後階段的長者應對充滿壓力的生活經歷、面對疾病及減低對死亡的焦慮 (Thomas, Burton, Griffin, & Fitzpatrick, 2010)。感到強烈的人生意義能夠彌補由於例如失去伴侶所引起的終生傷害，從而降低長者誘發抑鬱的機會 (Krause, 2007)；同時人生意義可以增強長者對未來的樂觀感 (Ju, Shin, Kim, Hyun, & Park, 2013)。以上都顯示出人生意義對強化長者

的心理健康很重要。

人生意義似乎對華人長者同樣地有着正面的作用。傳統華人價值強調知足常樂及順其自然的理念，與以正面的意義來理解生老病死的觀念一致 (Zhang, Shan, & Jiang, 2004)。有香港的研究發現，感到生活有價值可以預示華人晚期癌症病人的生活質素 (Lau, Mok, Lai, & Chung, 2013)。保持人生意義對於來自終生傷害所造成的壓力及身體功能缺失對個人健康所產生的負面影響有着緩衝作用。可是，以往的研究只針對個別背景的華人長者，例如年長的病人、中風康復者及療養院居民。因此，本研究旨在探討人生意義對於香港一般社區華人長者在面對活動功能能力下降時的正面影響。

## 二 生活活動功能與生活質素

生活活動功能衰退是普遍在老年時期出現的狀況，於社區居住的 60 歲以上的香港華人長者當中，約有 6.9% 出現生活活動功能障礙的問題 (政府統計處, 2009)，日常活動功能能力是其中一項可預測長者的生活質素及生活滿足感的因素 (Koren & Lowenstein, 2008)。活動能力及身體機能下降與長者的生活質素降低有關 (Brovold, Skelton, Sylliaas, Mowe, & Bergland, 2014)，活動能力下降會減低關於運動方面的自我效能感及對身體狀況相關的自我價值，從而阻礙生活滿足感的發展 (Phillips, Wójcicki, & McAuley, 2013)。與西方的研究一致，本地華人長者的活動功能能力與生活質素及生活滿足感有關 (Chou & Chi, 1999; Lau, Mok, Lai, & Chung, 2013)。華人長者與西方社會居民一樣，他們對生活質素有同樣的理解；擁有良好的健康及有能力在家以外與別人交往及參與社區活動，是構成生活質素的一項重要因素 (Lau, Chi, & McKenna, 1998)。以

上這些因素都與長者的活動能力有關。因此，本研究預計擁有較多活動功能障礙的香港華人長者傾向生活質素較低。

### 三 生活活動功能與人生意義

活動功能及社會網絡可預測個人對人生意義及目標的感覺（Sarvimaki & Stenbock-Hult, 2000），日常生活活動的自主程度與人生意義有正面的關係（Koren & Lowenstein, 2008）。維持生理功能及持續參與社會活動是成功面對老齡化的重要元素（Dwyer, Nordenfelt, Ternstedt, 2008），個人感到苦難是減低人生意義的主要決定因素（Koren & Lowenstein, 2008）。相反，當個人責任可以維持或在生命中達成一些目標時，人生意義才會實現（Jafary, Farahbakhsh, Shafiabadi, & Delavar, 2011）。而個人不能執行或遵照重要的社會角色期望，會侵蝕人生意義的感覺（Krause, 2007）。當執行角色出現問題時，長者會感到自己的行動不能夠配合社會秩序，從而迫使他們認為自己難以達成生活目標。在華人文化當中，活動功能缺失與個人尊嚴有關（Lau, Mok, Lai, & Chung, 2013），華人文化價值強調個人對家庭的貢獻，而強烈的職業道德使華人不願意依賴家庭，變成他人負擔（Kim, Warren, Madill, & Hadley, 1999）。但是，一旦缺乏自主的活動能力便阻礙了長者參與有意義的活動，進一步導致他們懷疑自己的價值，從而感到苦難。本研究預期人生意義可以調解生活活動功能能力對生活質素的影響。

### 四 社會支援、人生意義與生活質素

社會支援對於長者很重要，尤其是那些面對長期病患的長者；而心理支援及社會支援的質量對中風康復者也有益處（Ahlsio, Britton, Murray, & Theorell, 1984; Kim, Warren, Madill,

& Hadley, 1999)。與其他西方的研究一致，社會網絡、家人支援、社會支援的質量與香港華人長者的生活滿足感有關（Chou & Chi, 1999），感受到來自子女的支援是決定香港獨居華人長者生活質素的一個因素（Lee, 2005）。另外，社會支援可減輕孤獨感，從而改善華人長者的生活質素（Liu & Guo, 2007）。

社會支援亦與人生意義有關。有研究發現，人生意義是一項能預測華人中風康復者主觀健康的因子，亦是一項能調解生理功能與主觀健康之間的關係的中介因子（Shao, Zhang, Lin, Shen, & Li, 2014）。維持社會關係可形成人生意義，並且是生活力量的來源（Koren & Lowenstein, 2008）。社會支援是病人人生意義感受的來源，感受到被愛及關心，能強化病人對人生意義的感覺。與家人、朋友及其他重要人士保持聯繫，能強化病人的生存意願及促進他們的人生目標（Sarvimaki & Stenbock-Hult, 2000）。社會支援對人生意義的功能，亦適用於長者；而情緒支援可幫助長者重塑生活的意義（Krause, 2007）。要成功地恢復執行社會角色，長者往往依賴其他人的幫助。家人及親密朋友可以提醒長者以往的成就，及重建他們對個人身份的感知。這些重要他人可以透過協助長者把活動能力衰退看成為人生必須經歷的一個部分，以及把老年遇到的困難當成是個人成長的必經階段來幫助長者尋找新的人生目標（Krause, 2007）。以上的研究結果預示人生意義是社會支援與生活質素之間的中介因子。

## 五 香港華人長者的生活質素

長者生活質素一直都是本地學者所關注的議題。最近，一份本地研究指出，香港長者的生活質素於全球 97 個國家及地區中排行 19，而在收入保障及個人能力等兩個領域，則分

別排第 61 位及第 40 位 (CUHK Jockey Club Institute of Ageing, 2017)。至於在貧窮率及心理健康兩項指標上，香港長者的狀況只分別排 94 位及 79 位。由此可見，本地長者的生活質素處於一個較低的水平。一些本地研究旨在建立有關量度特定長者群組生活質素的指標 (香港盲人輔導會、嶺南大學亞太老年學研究中心, 2009)。此外，亦有研究發現活動功能能力、人際關係與物質生活，是反映生活質素的重要因子 (Cheng, Chan, & Phillips, 2004)。另一些香港研究所探討的範圍，主要是環繞影響長者生活質素的原因。與以往的西方研究結果一致，年齡、經濟壓力、教育程度、身體機能狀況及社會支援等因素，可以預測長者的生活滿足感 (Chou & Chi, 1999)。較近期的研究指出，住院日子、年齡、生活滿足感、自尊感及心理健康狀況是影響長者生活質素的重要因素 (Lee, 2005)。其他的學者亦提出參與持續學習 (Tam, 2011)、保持優質的睡眠質素 (Lo & Lee, 2012)、使用社區中心及家居照顧服務 (Cheung et al., 2005)，及在良好的居住環境及設施中生活等 (Zhao & Chung, 2017)，可促進本地長者的生活質素。以上的研究指出，一些外在環境因素及個人或家庭背景，對本地長者的生活質素有正面影響，然而，他們未能以正向心理的角度出發，針對個人內在的性格及感受對生活質素的影響作出深入的探討。本文希望闡釋人生意義與生活質素的關係，從而提出如何從個人的層面，利用正向心理的觀點協助香港華人長者提升主觀的生活質素。

根據以上關於長者活動功能能力、人生意義及生活質素的研究結果，本研究制定了以下兩項假設：

1. 長者的活動功能能力、人生意義及社會支援與生活質素有關。
2. 活動功能能力透過人生意義及社會支援間接影響長者生活質素。

## 六 方法論

### 1 研究參與者的狀況

長者的定義並沒有一致的準則，據香港政府最近的資料顯示，他們將長者界定為 65 歲或以上的人士。本研究則採納聯合國的定義，以 60 歲或以上的長者為調查對象（World Health Organization, 2015）。研究採用問卷調查形式，於 2014 年 11 月至 2015 年 2 月期間，由學生研究助理在全港數個區域，例如深水埗、黃大仙、屯門、觀塘、柴灣及葵涌等居民經常往來的街道，以偶遇的方式邀請經過的當地居民接受街頭訪問。問卷分為四個部分，加上個人背景資料，訪問為時約 20 分鐘。是次調查總共訪問了 673 位 60 歲或以上、非居於院舍的本地居民的狀況。被訪者當中 44.5% 是男性，而 55.5% 是女性。被訪者平均年齡為 74.2 歲，60 至 69 歲的佔 30.6%，70 至 79 歲的佔 38.6%，而 80 歲或以上的佔 30.8%。被訪者中 64.3% 已婚，喪偶的佔 25.4%，而單身的只有約 5%。另外，獨居的被訪者則超過四分之一，佔 27.4%。被訪者當中，43.9% 只有小學或以下的教育程度，初中教育程度的佔 31.8%，而達高中教育程度的佔 15.6%，大專或以上的佔 8.8%。

### 2 量度工具

研究員採用了羅頓工具性日常生活功能量表（Lawton Instrumental Activities of Daily Living Scale）、陸斌社會網絡量表（Lubben Social Network Scale）、人生意義問卷、老年人的生活質量量表等指標來搜集相關的資料。

## 2.1 生活活動功能缺失

被訪者的生活功能缺失以八個項目的羅頓工具性日常生活功能量表來反映 (IADL, Lawton & Brody, 1969)。當其中一項日常生活活動，例如準備食物及處理家務，不能獨自進行時，便視為一種缺失。量表所得的總分介乎 0 至 8，分數越高代表功能缺失越大。指標的內部一致性 (Internal consistency) 達到非常高的水平，所計算的克龍巴赫系數 (Cronbach's Alpha,  $\alpha$ ) 為 0.824。

## 2.2 社會支援

本研究以陸斌社會網絡量表 (LSNS) 來反映被訪者的社會支援狀況 (Lubben & Girona, 2004)。此量表總共由三個次量表所組成，而每個次量表包含三個項目。三個次量表及其包含的項目的例子分別是：家庭支援 (例子：「你有多少個不同住，但至少一個月見面或溝通一次的家人/親戚」、朋輩支援 (例子：「你有多少個至少一個月見面或溝通一次的朋友」、及其他人支援 (例子：「當需要作出一些重要的決定時，你是否有人可以傾訴」)。每個次量表的分數越高代表該項支援越多。各次量表的內部一致性達到一般高的水平，所計算的克龍巴赫系數介乎 0.704 至 0.797 之間。

## 2.3 人生意義

本研究以人生意義問卷來反映被訪者的人生意義 (MLQ, Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)。此量表總共由兩個次量表所組成，而每個次量表包含五個項目，分數介乎 5 至 35。兩個次量表及其包含的項目的例子分別是：擁有人生意義 (例

子：「我明白我生命的意義」)及尋找人生意義(例子：「我正在尋找生命的意義」)。兩個人生意義問卷的次量表的內部一致性達到高的水平，尋找人生意義次量表所計算的克龍巴赫系數為 0.905，而擁有人生意義的克龍巴赫系數為 0.853。

## 2.4 生活質素

被訪者的生活質素是由老年人的生活質素量表所量度 (OPQOL, Bowling, 2009)。原版的量表由八個方面所組成，合共 35 個項目。本研究採用了當中生活滿意程度、人際關係及心理和情感等三個方面的 13 個項目，分數介乎 13 至 65。各項目的例子包括：「我經常感到快樂」、「我喜歡與人交流和聯繫」及「我認為生命不是必然的，我會盡力活到最好」等句子。指標的內部一致性達到極高的水平，所計算的克龍巴赫系數為 0.904。

## 3 資料分析策略

上述四個指標中，生活質素是本研究的依變項 (dependent variable)，而其餘三個指標 (生活活動功能缺失、社會支援及人生意義) 為預測變項。研究員首先進行描述性分析，然後以皮爾遜相關 (Pearson's  $r$ ) 分析各預測變項 (predictor variable) 與依變項之間的關係。另外，層序式的迴歸分析會用來測試各預測變項對生活質素的影響。最後，會使用 Sobel 檢定來檢驗生活活動功能缺失透過社會支援及人生意義對生活質素的間接影響是否顯著。

## 七 結果

表 1 顯示各變項之間的相關系數。結果證實與預測的一樣，生活質素與生活活動功能缺失 ( $r=-.27, p<.001$ ) 有負面的顯著關係，而與家庭支援 ( $r=.457, p<.01$ )、朋輩支援 ( $r=.418, p<.001$ )、其他人支援 ( $r=.557, p<.001$ )、擁有人生意義 ( $r=.596, p<.001$ ) 及尋找人生意義 ( $r=.491, p<.001$ ) 等有正面的顯著關係。其次，生活活動功能缺失與家庭支援 ( $r=-.081, p=.032$ )、朋輩支援 ( $r=-.185, p<.001$ )、其他人支援 ( $r=-.232, p<.001$ )、擁有人生意義 ( $r=-.172, p<.001$ ) 及尋找人生意義 ( $r=-.174, p<.001$ ) 等都有負面的顯著關係。

表 1：各變項之間的相關系數

變項	1	2	3	4	5	6	7	平均值	標準偏差
1. 生活質素	-							48.55	7.85
2. 功能缺失	-.27***	-						0.77	1.70
3. 擁有人生意義	.60***	-.17***	-					22.67	5.78
4. 尋找人生意義	.49***	-.17***	.70***	-				20.66	5.78
5. 家庭支援	.46***	-.08*	.35***	.34***	-			6.46	3.63
6. 朋友支援	.42***	-.19***	.26***	.22***	.27***	-		6.60	3.95
7. 其他人士支援	.56***	-.23***	.47***	.42***	.52***	.36***	-	6.05	3.43

註：\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

本研究採用 Baron and Kenny's (1986) 所提出的三個步驟來檢視活動功能能力缺失，透過社會支援及人生意義對生活質素的間接影響。於第一步，層序式的迴歸分析結果顯示，在未加入其他變項之前，生活活動功能缺失作為主要的預測變項與生活質素有顯著關係，生活活動功能缺失越大生活質素越低

( $\beta = -.268, p < .001, R^2 = .072$ )。於第二步，皮爾遜相關的結果顯示，家庭支援、朋輩支援、其他人支援、擁有人生意義及尋找人生意義等各中介變項 (intervening variable) 與生活質素有顯著關係。於第三步，層序式的迴歸分析在加入家庭支援、朋輩支援、其他人支援、擁有人生意義及尋找人生意義等各中介變項後，生活活動功能缺失對生活質素的影響下降 ( $\beta = -.107, p = .001, R^2 = .520$ )；但  $R^2$  增加了 0.448 ( $p < .001$ )。其次，結果顯示，除了尋找人生意義與生活質素並沒有顯著關係之外 ( $\beta = -.054, p = .215$ )，家庭支援越高生活質素越高 ( $\beta = .158, p < .001$ )；朋輩支援越高生活質素越高 ( $\beta = .184, p < .001$ )；其他人支援越高生活質素越高 ( $\beta = .197, p < .001$ )；以及擁有人生意義越高生活質素越高 ( $\beta = .345, p < .001$ )。當中以擁有人生意義對生活質素的影響最大。

表 2：複迴歸分析：從功能缺失、人生意義、社會支援推測生活質素 (n=526)

自變項	標準化的迴歸係數	標準誤差
功能缺失	-.268***	.194
R <sup>2</sup>	.072***	
功能缺失	-.107**	.146
擁有人生意義	.345***	.060
尋找人生意義	.054	.059
家庭支援	.158***	.079
朋友支援	.184***	.066
其他人士支援	.197***	.091
R <sup>2</sup>	.520***	
R <sup>2</sup> 轉變	.448***	

註：\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Sobel 檢驗的結果證明，生活活動功能缺失對生活質素有間接影響：生活活動功能缺失透過降低長者擁有人生意義 ( $t=-3.671, p<.001$ )、減少家庭支援 ( $t=-2.145, p=.032$ )、減少朋輩支援 ( $t=-3.447, p<.001$ ) 及減少其他人支援 ( $t=-3.863, p<.001$ ) 等四項中介因素來影響生活質素。然而，生活活動功能缺失並沒有透過影響尋找人生意義來對生活質素有間接影響 ( $t=-1.183, p=.237$ )。

## 八 總結及討論

本研究證明生活質素與日常活動功能能力、社會支援及人生意義有關。這結果與以往的研究結果一致，日常活動功能能力是能預測社區華人長者的生活質素變項的其中一項 (Chou & Chi, 1999)。而活動能力會影響長者的心理健康，是反映長者健康狀況的重要指標。本研究結果與政府的調查結果相近 (政府統計處, 2009)，約一成的被訪者自我照顧活動能力缺失 (以下簡稱失能)。隨着長者的比率增加，這些失能的長者數目將大大增加，整體社會對於長者服務的需求將會持續上升。有研究指出，即使失能的長者於日後身體狀況有所改善，亦不能保證他們的心理狀況會跟着提升 (Ahlsio, Britton, Murray, & Theorell, 1984)。因此，主觀的感受較客觀的生理狀況對個人的生活質素有更重要的影響 (Kim, Warren, Madill, & Hadley, 1999)，而提升長者的人生意義正好有利於維持及促進他們的生活質素。

本研究補充了香港的研究結果，發現生活活動能力缺失與家庭支援、朋輩支援、其他人支援及擁有人生意義有負面關係，而這些變項則與生活質素有正面的關係。換言之，生活活動能力的下降會導致各種支援及人生意義減少，從而減低長者

的生活質素。因此，協助生活活動能力下降的長者維繫他們的社會支援及人生意義對於其心理健康甚為重要。本研究的結果證實了以往的研究結果所指，社會支援網絡及生命意義對長者的心理健康有正面幫助 (Shao, Zhang, Lin, Shen, & Li, 2014)。人生意義在本地華人社會似乎與在日本及韓國社會一樣，對長者的健康能製造出相同的正面效果 (Ju, Shin, Kim, Hyun, & Park, 2013; Thomas, Burton, Griffin, & Fitzpatrick, 2010)。對於生活活動功能能力的下降，能以正面的意義去感受與華人傳統的價值觀一致。發展出對自己的健康負責的心態及建立服務社會及他人的責任感是其中一些可豐富長者的人生意義的途徑 (Zhang, Shan, & Jiang, 2014)。人生意義是其中一項有重要價值的正向心理特徵，擁有人生意義與提升主觀的心理健康及減少心理症狀有顯著關係 (Shek, 1992; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)。但是，與之前的研究結果不一致的是，本研究發現尋找生命意義與長者的生活質素並無關係。因此，單純協助華人長者尋求人生意義並不能改善他們的生活質素。要更全面地改善身體機能及活動能力逐漸下降所引起的心理健康問題，長者可以學習有意向及有目的地生活；同時，重新檢視在生活中重要的事情，都可以幫助他們發展可用來建立人生意義的新來源 (Park, Malone, Suresh, Bliss, & Rosen, 2008)。要幫助長者面對老齡化的情況，可以教導他們去學習生活得更有意義及有目的地積極參與改善自己健康的活動，而避免把活動功能衰退視為嚴重的缺憾。

作為一項外在因素，社會支援對長者的福祉有很大的幫助。本研究亦發現，社會支援對長者的生活質素有正面的幫助。正式的支援例如家居照顧服務，可以改善華人長者的生活質素 (Cheung et al., 2005)。可是不少華人長者都受到傳統觀念所影響，強調要靠自己，不依賴他人，所以會表示不需要使

用社會服務及尋求服務提供者的幫助。由於長者並不主動提出服務的需求，所以政府對宣傳社區照顧的支援甚為重要。而且，應該在社區中加強促進長者的朋輩及鄰居之間的互助互惠精神。然而，隨着年紀漸大，長者的社會網絡受到不同的因素影響而日益收窄；退休後的生活使不少長者的日常生活圈子變得狹窄，加上身體的活動能力下降，他們只會在居所附近活動，如非必要亦不會離開居所或附近的活動範圍。狹窄的生活圈子及活動範圍直接影響到他們的社會網路。為擴大長者的社會網絡，長者中心在社區中可以作為樞紐，促進長者之間的聯繫，亦可幫助他們面對老齡化維持正向意義（Lum et al., 2016）。透過提供一些服務，例如廉價膳食，長者中心可以藉此吸引不同長者到中心參與活動，聯繫他們，加深他們互相的認識，從而促進長者之間的互相支援。當長者感到中心、職員及其他參與者給他們帶來一種家的感覺時，便願意與他人分享所遇到的困難及擔憂。同時間亦可以幫助其他有需要的同伴，互相扶持。

總括而言，本研究有數項限制。用以量度生活質素的指標只包含了三個方面，而並未能深入地探討生活質素。因此，一個包含更多方面更全面的量表會較能了解華人長的生活質素。本研究只採用街頭訪問、以偶遇的方式收集社區長者的狀況而造成樣本的偏誤，日後的研究可以考慮採用較具代表性的隨機抽樣搜集資料。最後，要檢視生活活動功能、人生意義及社會支援的轉變，對華人長者的心理健康的影響，必須使用一項縱貫性的研究。儘管有以上的限制，本研究亦豐富了現時影響居住於社區的華人長者生活質素的因素的有關知識。結果證明了人生意義及社會支援，在華人社區可作為個人心理及集體資源的角色，去舒緩長者因活動功能衰退對生活質素造成的負面影響。本研究補充了本地研究在探討個人生活感受與生

活質素的關係上的不足，引證了正向心理學提出人生意義有利於促進長者的生活質素的論點。

## 參考文獻

- 政府統計處 (2009) :《主題性住戶統計調查第四十號報告書：長者的社會與人口狀況、健康狀況及自我照顧能力》，香港：政府統計處。
- 香港盲人輔導會、嶺南大學亞太老年學研究中心 (2009) :《香港視障長者生活質素調查：應用用手冊》，香港：香港盲人輔導會、嶺南大學亞太老年學研究中心。
- Ahlsio, B., Britton, M., Murray, V., & Theorell, T. (1984), "Disablement and quality of life satisfaction after stroke," *Stroke*, Vol. 15, pp. 886-890.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986), "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51, No. 6, pp. 1173-1182.
- Bowling, A. (2009), "The psychometric properties of the older people's quality of life questionnaire, compared with the CASP-19 and the WHOQOL-OLD," *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2009, p. 12.
- Brovold, T., Skelton, D. A., Sylliaas, H., Mowe, M., & Bergland, A. (2014), "Association between health-related quality of life, physical fitness, and physical activity in older adults recently discharged from hospital," *Journal of Aging & Physical Activity*, Vol. 22, No. 3, pp.405-413.
- Cheng, S.-T., Chan, A. C. M., & Phillips, D. R. (2004), "Quality of life in old age: An investigation of well older persons in Hong Kong," *Journal of Community Psychology*, Vol. 32, No. 3, pp. 309-326.
- Cheung, J. C. K., Kwan, A. Y. H., Chan, S. S. C., Ngan, R. M. H., Ng, S. H., Leung, E. M. F., & Lau, A. (2005), "Quality of life in older adults: benefits from caring services in Hong Kong," In D. T. L. Shek, Y. K. Chan, & P. S. N. Lee (Eds.), *Quality-of-Life Research in Chinese, Western and Global Contexts*, Vol. 25, pp. 291-334: Springer Netherlands.

- Chou, K. L., & Chi, I. (1999), "Determinants of life satisfaction in Hong Kong Chinese elderly: a longitudinal study," *Aging & Mental Health*, Vol. 3, No. 4, pp. 328-335. doi: 10.1080/13607869956109.
- CUHK Jockey Club Institute of Ageing. (2017), "Report on AgeWatch Index for Hong Kong 2015," Hong Kong: CUHK Jockey Club Institute of Ageing.
- Dwyer, L., Nordenfelt, L., & Ternstedt, B. M. (2008), "Three nursing home residents speak about meaning at the end of life," *Nursing Ethics*, Vol. 15, pp. 97-100.
- Haugan, G. (2014), "Meaning-in-life in nursing-home patients: a correlate with physical and emotional symptoms," *Journal of Clinical Nursing*, Vol. 23, No. 7/8, pp. 1030-1043. doi: 10.1111/jocn.12282.
- Jafary, F., Farahbakhsh, K., Shafiabadi, A., & Delavar, A. (2011), "Quality of life and menopause: Developing a theoretical model based on meaning in life, self-efficacy beliefs, and body image," *Aging & Mental Health*, Vol. 15, No. 5, pp. 630-637. doi: 10.1080/13607863.2010.548056.
- Ju, H., Shin, J. W., Kim, C.-w., Hyun, M.-h., & Park, J.-w. (2013), "Mediational effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly," *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Vol. 56, pp. 309-313.
- Kim, P., Warren, S., Madill, H., & Hadley, M. (1999), "Quality of life of stroke survivors," *Quality of Life Research*, Vol. 8, pp. 293-301.
- Koren, C., & Lowenstein, A. (2008), "Late-life widowhood and meaning in life," *Ageing International*, Vol. 32, No. 2, pp. 140-155. doi: 10.1007/s12126-008-9008-1.
- Krause, N. (2007), "Evaluating the stress-buffering function of meaning in life among older people," *Journal Of Aging And Health*, Vol. 19, No. 5, pp. 792-812.
- Lau, A., Chi, I., & McKenna, K. (1998), "Self-perceived quality of life of Chinese elderly people in Hong Kong," *Occupational Therapy International*, Vol. 5, No. 2, pp. 118-139.
- Lau, L. K. P., Mok, E., Lai, T., & Chung, B. (2013), "Quality-of-life concerns of Chinese patients with advanced cancer," *Social Work in Health Care*, Vol. 52, No. 1, pp. 59-77. doi: 10.1080/00981389.2012.728560.

- Lawton, M. P., & Brody, E. M. (1969), "Assessment of older people: Self-maintaining and instrumental activities of daily living," *Gerontologist*, Vol. 9, No. 3, pp. 179-186.
- Lee, J. J. (2005), "An exploratory study on the quality of life of older Chinese people living alone in Hong Kong," *Social Indicators Research*, Vol. 71, No. 1-3, pp. 335-361. doi: 10.1007/s11205-004-8027-x.
- Liu, L.-J., & Guo, Q. (2007), "Loneliness and health-related quality of life for the empty nest elderly in the rural area of a mountainous county in China," *Quality of Life Research*, Vol. 16, No. 8, pp. 1275-1280. doi: 10.1007/s11136-007-9250-0.
- Lo, C. M. H., & Lee, P. H. (2012), "Prevalence and impacts of poor sleep on quality of life and associated factors of good sleepers in a sample of older Chinese adults," *Health & Quality of Life Outcomes*, Vol. 10, No. 1, pp. 72-78. doi: 10.1186/1477-7525-10-72.
- Lubben, J., & Gironde, M. (2004), "Measuring social networks and assessing their benefits," In C. Phillipson, G. Allan, & D. Morgan (Eds.), *Social Networks and Social Exclusion: Sociological and Policy Perspectives*. Aldershot: Ashgate Publishing Ltd, pp. 20-34.
- Lum, T. Y. S., Lou, V. W. Q., Chen, Y., Wong, G. H. Y., Luo, H., & Tong, T. L. W. (2016), "Neighborhood Support and Aging-in-Place Preference Among Low-Income Elderly Chinese City-Dwellers," *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, Vol. 71, No. 1, pp. 98-105. doi: 10.1093/geronb/gbu154.
- Park, C. L., Malone, M. R., Suresh, D. P., Bliss, D., & Rosen, R. I. (2008), "Coping, meaning in life, and quality of life in congestive heart failure patients," *Quality Of Life Research: An International Journal Of Quality Of Life Aspects Of Treatment, Care And Rehabilitation*, Vol. 17, No. 1, pp. 21-26.
- Phillips, S., Wójcicki, T., & McAuley, E. (2013), "Physical activity and quality of life in older adults: an 18-month panel analysis," *Quality of Life Research*, Vol. 22, No. 7, pp. 1647-1654. doi: 10.1007/s11136-012-0319-z.
- Sarvimäki, A., & Stenbock-Hult, B. (2000), "Quality of life in old age described as a sense of well-being, meaning and value," *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 32, No. 4, pp. 1025-1033.

- Shao, J., Zhang, Q., Lin, T., Shen, J., & Li, D. (2014), "Well-being of elderly stroke survivors in Chinese communities: mediating effects of meaning in life," *Aging & Mental Health*, Vol. 18, No. 4, pp. 435-443. doi: 10.1080/13607863.2013.848836.
- Shek, D. T. L. (1992), "Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the," *Journal of Genetic Psychology*, Vol. 153, No. 2, p. 185.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006), "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life," *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 53, pp. 80-93.
- Tam, M. (2011), "Active Ageing, Active Learning: Policy and Provision in Hong Kong," *Studies in Continuing Education*, Vol. 33, No. 3, pp. 289-299.
- Thomas, J. C., Burton, M., Griffin, M. T., & Fitzpatrick, J. J. (2010), "Self-transcendence, spiritual well-being, and spiritual practices of women with breast cancer," *Journal of Holistic Nursing*, Vol. 28, pp. 115-122.
- World Health Organization. (2015), "Definition of An Older or Elderly Person," Retrieved 24 April, 2015, from <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefolder/en/>.
- Zhang, H., Shan, W., & Jiang, A. (2014), "The meaning of life and health experience for the Chinese elderly with chronic illness: A qualitative study from positive health philosophy," *International Journal of Nursing Practice*, Vol. 20, No. 5, pp. 530-539. doi: 10.1111/ijn.12198.
- Zhao, Y., & Chung, P.-K. (2017), "Neighborhood environment walkability and health-related quality of life among older adults in Hong Kong," *Aging & Mental Health*, Vol. 3, No. 4, pp. 328-335.