

臺北老人感受到的問題

·張隆順·

心理需求及心理調適

前言

一九八四年八月，筆者前往加拿大蒙特婁（MONTREAL）參加二十二屆國際社會福利會議，會中，筆者參加老人問題小組，其中討論最熱烈的話題便是「照顧老人的責任」問題，我們那一小組共有十二個國家的代表，每個人從自己的經驗來談「照顧老人是誰的責任？」，我自己很榮幸被推為主席，就因為如此，本人就很專心地聽每個人的高見。經過討論後，我的感覺是，西方人較認為照顧老人是「政府」的責任，而東方人則認為照顧老人是「家庭」的責任。西方人體驗到政府辦的老人機構服務相當好，可是缺乏親情，以致於當老人被送至老人院時即會流淚痛哭，因為他們覺得他們的子女再也不會來探望他們了。而中國人比較不願意送老人去機構，然而又無時間照顧，因而機構及社區照顧都需要。最後大家同意，照顧老人是家庭的責任，如家人有困難，才請政府幫助，可是子女也應去探望住在機構的老人。當我去加拿大訪問一所猶太人所辦的七層樓老人醫院時，我看了他們的設備相當完善，服務項目是從一般科到精神科，社會

工作人員相當熱心服務具有奉獻犧牲的精神，因此我看到此種設備及服務，便高興地告訴在該院之老人說：「你們很幸福能住在這樣的醫院。」但老人們却說：「這醫院是很幸福，但是我本人不幸福。」我問他們「為什麼？」，他們說：「我們的子女們都不來看我們，因此感覺非常孤單寂寞，有些內心的事情又不易向其他人講，因此不能很快樂地談心聊天。」，聽到這些話以後，我覺得西方老人很渴望有親情之溫暖及關懷，而且由這些話使我想到瞭解老人的心理之重要，因此，我不斷地反省我國老人服務的事情，有時我們的教授或社會工作人員因為忙於許多行政、教書或研究之工作，因而少與老人接觸，以致所設計出來的服務項目可能不是他們老人所希望的。因此，筆者決定翻譯一本老人心理學，並於今年元月由桂冠書局出版，希望引起學者專家對老人心理感受之瞭解，並盼望社會大眾能更深入地瞭解老人。去年九月，筆者在輔仁大學應用心理系開一門「老人心理問題研究」，來選修的同學相當多，共有五十六位，這實在是出乎我意料之外，可見我們的年輕人也開始關懷老年人。為了增加學生對老人心理之瞭解，特別在課程安排上，指定

每個學生個別訪問老人以便瞭解老人心理的需要及問題，當他們個別訪問回來後，即分成小組設計問卷，以便更完整地得知老人所感受的問題。我們一共訪問一百位老人。茲將本文分成三部分：壹、臺北老人感受到的問題。貳、老人的心理需求。參、老人的心理調適。

壹、台北老人感受到的問題

一、老人心理問題

(一)問題事實：失眠、憂慮生病及死亡，斤斤計較，固執、冷漠、社交範圍小，缺乏求知慾，無用及無助感。

(二)分析原因：老人的生理機能衰退，心理不平衡，社會價值的改變，以小家庭為中心，老人不受重視，青年人偏重實用及功利主義而不重血統長輩關係。

(三)解決的方法：

- ①對老人給予心理建設。
- ②讓老人正常參與社會活動（比如參加老人第一文康中心之活動或松柏長青園地）。

③提倡老人福利制度（定期健康檢查、免費乘車等）。

④建立老人電話服務專線。

⑤老人有緊急的心理疾病時應送醫。

⑥宣揚敬老美德（學校、家庭及社會皆重視）。

⑦重視家庭倫理道德。

⑧鼓勵老人發揮美術、文學、藝術創作的能力。

⑨鼓勵尋求宗教信仰。

二、老人經濟問題

(一)問題事實：

①體力有限，沒有工作，收入減少。

②退休金沒有作妥善安排。

③零用錢不夠。

④醫療費用過多。

(二)分析原因：

①退休後，沒有工作機會。

②不良嗜好，需要大量金錢。

③子女不孝。

(三)解決方法：

①家人及政府扶助。

②定期給零用金。

③設立醫療貸款。

④幫助改善不良嗜好。

⑤退休金制度的建立（隨物價指數調高，而

每月發薪）。

三、老人休閒問題

(一)問題事實：

①退休後沒事做。

②不知要做什么休閒活動（看電視？郊遊？）。

③有休閒的需要，但沒有場所，比如有青年公園，卻沒有老人公園。

④子女忙而沒有時間陪伴老人。

(二)分析原因：

①年齡漸高，生理機能衰退，心理上之老化。

②體力的限制不能做激烈的活動。

③休閒需要金錢，但錢不夠。

④親友忙而抽不出時間來陪伴。

(三)解決方法：

①設立托老所。

②參加同鄉會。

③參加長壽或松柏俱樂部。

④建立興趣團體。

⑤提供老人工作之機會。

四、老人教育問題

(一)問題事實：

①沒有普遍給老人們再受教育的機會（比如老人不能到大學去旁聽）。

②老人們不知道該學什麼。

③沒有專業的老人教育人才。

④沒有一些字體大之老人書籍。

(二)分析原因：

①社會一般大眾對老人教育的忽視。

②老人們本身的學習能力減退。

③健康情況不佳。

④教育的時間及場所不能符合老人的需要。

(三)解決方法：

①訓練專業人才教育老人（請教授至社區所辦之訓練班演講）。

②設立老人學校。（在美國有「社區學院」Community College，供老人進修）

③針對需要編訂教材。

④鼓勵老人再學。

⑤電視教學之重視。

⑥老人月刊。

⑦設立專門學業的考核，提高成就感。

⑧大專院校開設老人社會工作、老人社會學、老人心理學、老人營養與醫療、老人休閒、老人經濟與退休制度、老人教育、老人福利、老人住宅、老人轉業、老人志願服務等課程，以便使老人服務更是專業化。

五、老人醫療問題

(一)問題事實：

① 身體差。

② 醫療費用龐大。(有些老人沒有參加勞保、公保及軍保，醫藥費由子女借錢償還，負擔頗大。)

③ 醫療制度不健全。(醫院中的老人科門診很少，而且尚沒有老人醫院，在香港，他們按人口數而設立老人醫院。)

(二) 分析原因：

① 退休金沒有妥善支配運用。

② 一般醫院無老人科門診，特別照顧老人。

③ 老人對疾病的常識不夠。

④ 社會人士對老人的照顧不夠，使老人情緒不佳。

⑤ 現階段的福利制度，臺北市雖有八十幾家住宅服務，而給予健康檢查及醫療服務，但尚不普遍，而且民間醫院之參與服務相當少。

(三) 解決方法：

① 建立老人科門診及老人醫院。

② 建立老人保險、醫療制度。

③ 設家護員給老人服務。

④ 鼓勵老人多參加晨間活動。

⑤ 建立寄養家庭制度，以便有較好的家庭氣氛。

⑥ 愛心是解決老人問題的根源。

⑦ 利用在校學生組織敬老服務隊。

⑧ 發揚中國的倫理傳統，使老人有好的醫療

照顧及老有所終。

⑨ 注意老人之飲食習慣、營養保健之事宜。

六、老人住宅問題

(一) 問題事實：

① 老人孤獨，只有一個人住。

② 老人和家人不和。

③ 老人自己沒有住宅。

④ 老人住宅的安全問題。

⑤ 老人住宅的設備不適合老人居住。

(二) 分析原因：

① 老人沒有培養興趣，產生孤獨。

② 老人的思想、行爲、態度與子女不和，無法與子女同住。

③ 老人住宅，養老院設施不夠，而且金額過高。

④ 住宅附近的交通不方便。

(三) 解決方法：

① 建立老人宿舍、老人社區。

② 以廉價的住宅賣或租給老人。

③ 老人住宅整修、清潔費用，需要政府或民間團體之補助。

④ 有專門的機構隨時照顧及詢問老人的健康情形。

⑤ 協助解決老人住宅問題，應該要有系統有計畫的整體方案解決之。如調查老人人

口、健康狀況以及生活狀況。

⑥ 可請臺大或清華、交大土木工程研究所學生研究老人住宅設計，以適合老年人居住。

七、老人轉業問題

(一) 問題事實：

① 退休後，沒有工作，很孤獨。

② 退休後身體仍健康，希望再貢獻社會。

③ 沒有倡導義務工作讓老人來做。

(二) 分析原因：

① 轉業的動機在經濟方面即是增加收入。

② 在消磨時間。

③ 爲鍛鍊身體。

④ 跟室友不和，願外出工作。

⑤ 跟子女意見不和，願外出工作。

⑥ 由於心理需要，爲獲得滿足、充實及成就感。

⑦ 社會忽視老人之能力，可讓他們做諮詢、學術、或零工之工作。

⑧ 有些老人對工作的意願很強。

⑨ 社會給老人就業機會不足。

⑩ 老人的健康、家庭、興趣、能力、環境，工作意願、工作時數、工作性質等都影響了轉業問題。

(三) 解決方法：

① 提供諮詢、學術、怡情養性、社區志願服務的工作。

② 延長退休年齡。

③ 設立老人工作室。

④ 設立老人人力銀行。

⑤ 設立免費職業介紹所。

⑥ 推行就業措施（清潔、看護、售貨、守望相助員、警衛等工作）。

⑦ 推行志願服務工作。

⑧ 推行寄養方案。

⑨ 應用退休金投資而從事某一職務。

⑩ 聘老人為顧問（比如在政府機構、學校、社會、工程方面）。

⑪ 成立支援庫（請老人去演講、指導有關他個人寶貴之經驗及體驗出的智慧）。

貳、老人的心理需求

一、一般人的心理需求：按照心理學家馬士婁

(MASLOW) 之看法，可分生理、安全

、歸屬、自尊、自我實現等五種需要。

二、老人的特殊心理需要：

(一) 經濟的安定。

(二) 健康的維持及增進。

(三) 社會互動的機會。

(四) 確保教育機會。

(五) 文化與育樂的機會。

(六) 宗教信仰的需求。

三、老人的期望：

(一) 留下遺物。

(二) 扮演長者的角色。

(三) 依戀熟悉的事物，比如紀念品、信件、相簿、寵物等。

(四) 對哲學、宗教、藝術、文學特別有興趣。

(五) 喜好創作。

(六) 成就感及滿足感。

四、老人的心理問題：

(一) 不安：經濟及健康上的問題。

(二) 沉思：常陷入回憶狀態。

(三) 興趣範圍縮小。

(四) 適應力減退（比如參與社交活動不能適應）。

(五) 消極的罪惡感（覺得過去該完成的事尚未完成）。

(六) 容易忘記最近發生的事情。

(七) 純以自我為中心。

(八) 喋喋不休（有時不考慮對方是否有時間傾聽）。

(九) 對機械、電器不感興趣。

(十) 儘量避免新的刺激（譬如爬山或激烈運動）。

(十一) 感情與心情變化莫測。

(十二) 無法控制情緒。

(十三) 依賴心重，自己不願做決定。

(十四) 缺乏求知的慾望。

(十五) 固執。

(十六) 貪小便宜。

(十七) 孤獨（因朋友遠離、老伴離去、兒女成家而覺孤單）。

(十八) 怕死亡的來臨。

(十九) 悲傷親友離去。

(二十) 常有失眠、倦怠、抱怨……等狀況。

(二十一) 憂慮病及死亡。

(二十二) 無能及無助感：想做又缺乏人幫助。

(二十三) 盛怒或發怒：常覺得社會不注意老人、不關心老人，自認為已經年老無用而感到氣憤而厭世。

(二十四) 否認自己年老。

(二十五) 投射：將自己的錯歸咎於別人。

(二十六) 回歸：行為兒童化。

(二十七) 反畏懼：強迫自己做害怕的事。

(二十八) 坐著即睡，躺著即睡不着。

(二十九) 高興時哭，痛苦時反而哭不出來。

(三十) 記得過去的事，但對於現在的事反而記不住。

(三十一) 理想化：將過去之理想化。

(三十二) 嚴正不屈，不肯讓步。

(三十三) 選擇記憶：特別喜歡自己過去快樂之事，而不願想過去悲傷之事。

(三十四) 使自己終日忙碌，來掩飾自己的情緒。

(甲)用洞察力做爲適應的技巧。
(乙)意志消沉。

叁、老人的心理調適

一、理論

(一)生活目標與自我實現理論：

- ①幸福的看法：是指那些對生活滿意者，因爲自己覺得生對了時候及地點。
- ②潛能的發揮：是指那些對生活滿意者，因爲自己覺得一生做了很多事，使自己的潛能完全發揮。
- ③道德的評價：是指那些對生活滿意者，因爲自己覺得按照宗教、道德原則去生活。
- ④成就感：是指那些對生活滿意者，因爲自己覺得已做了一些有貢獻及有價值的事情。

(二)晚年個性理論：

- ①青年與老年比較：老年之進取心差，依賴心重，比較偏重愛心及理想方面，而不重權力。
- ②男性與女性比較：女性較富進取心，且較不富感情，在心理取向上更有支配的力量。

(三)人生回顧理論：老人喜歡追憶往事，其中包括對鏡凝視，懷念家鄉。

(四)人格調適理論：

- ①良好型：
(1)成熟型：覺得一生過得很和樂及整合。

(2)搖椅型：自己會調適，但較依賴。
(3)防衛型：對自己不好之處，調適得很好。

②不良型：

- (1)憤怒型：抱怨別人不好。
- (2)自怨自艾型：埋怨自己、沮喪悲傷

(五)死亡理論：分五階段

- ①否認。
- ②憤怒。
- ③討價還價。
- ④沮喪。
- ⑤領受。

(六)退休後的心理過程理論：分六階段

- ①退休前期：態度傾向消極。
- ②蜜月時期：剛退休後，覺得有空閒時間，可以儘量做自己愛做之事。
- ③醒悟時期：退休前後的角色不一致，成爲無角色的角色。
- ④再適應時期：想辦法再找出新的途徑參與社會。
- ⑤穩定時期：已習慣退休後的價值及行爲。

二、實際適應狀況：由調查中得知

(一)老年人認爲青年人無法瞭解老年人的需要及想法：佔受訪老人之百分之五十七。

(二)老人覺得機能衰退、反應遲緩：佔百分之五十六。

(三)老人覺得退休後體力衰退的情形要比退休前快：佔百分之六十一。

(四)老人覺得滿意於目前的生活狀況：佔百分之五十七。

(五)老人保有原來的社會關係：佔百分之五十二。

(六)老人覺得長江後浪推前浪，應由年輕人接棒：佔百分之七十二。

(七)老人主動參與各種社團活動或公益活動：佔百分之五十六。

(八)老人覺得凡事要靠自己，不可依賴別人：佔百分之七十六。

(九)老人認爲彈性退休要比限齡退休合理：佔百分之六十六。

(十)老人認爲養兒防老的想法已經不合時代潮流了：佔百分之五十九。

【作者任教於輔仁大學社會工作系】