



老人與社區活動

本社

老年是人生過程較為脆弱的一個階段，收入減少，開支增加，不但物質生活成問題，在精神生活方面亦多問題。因此，晚景淒涼，老病潦倒現象不少。在工業化前的原始農業社會，由於科學、醫藥未發達，平均壽命甚短，我國俗諺有云：「人生七十古來稀」。由於當時老年人數甚少，又是在靜態的農業社會，社會變遷遲緩，尚傳統、重經驗，通常對老年人非常敬重，可是，到了二十世紀的今天，由於高度工業化，帶來了都市化及社會的快速變遷。在此一變遷過程中，傳統的敬老與孝親的倫理道德，亦日趨淡薄，加上老年人口愈來愈多，乃形成一個社會問題。析而言之，老年問題的主要原因為：

1. 生產由家庭轉移到工廠。
2. 生活方式由鄉村的轉變為都市的。
3. 大家庭為小家庭所取代。
4. 社會各種大型組織普遍興起。
5. 生產自動化及閒暇增多。
6. 平均壽命延長。

而老年人本身有下列四方面的變遷：

1. 經濟來源與所得方面的變遷。
2. 社會角色與人際關係方面的變遷。
3. 心理與精神狀態方面的變遷。
4. 身體健康方面的變遷。

尤其老人在心理方面，更有許多問題：

1. 老年人體弱多病，耳目失聰，使得情緒與興趣受到了很大的影響，老年人常會為自己身體的種種疾病煩惱，造成心理上的不平

衡。

2. 老年人一方面失去社會地位，另一方面又失去家庭地位，在生活上，一時難以適應，從前的光輝，都成為過眼雲煙，挫折感與悲觀無望，焦慮便不時地圍繞。喜歡回憶過去，沈緬於熟悉的環境。

3. 由於人際關係之日趨淡泊，再加上老年人的親友們日復一日的減少，很難維持正常的社交與人際關係，孤獨空虛感，形成老人的心理問題。

4. 從工作崗位退下來，覺得前途無望，不再為社會所接受，覺得被遺忘，與社會隔離、脫節。

5. 老年是人生最後階段，不得不面對死亡，但對死亡能處之泰然者不多，因恐懼死亡，導致心理上的不協調。

6. 因教育訓練的背景不同，形成老年人與年輕人間思想觀念態度與生活習慣上的差距，而產生所謂代溝的問題。

值此之故，生病老死既然是人生不可避免的循環現象，應以什麼態度來面對老年？

1. 撤退理論：老年人從各種不同工作崗位退出，離開其原有的社會角色，於是他的生活領域縮小，加以個人精力衰退，不得不過著知足常樂的老年生活。通常隨著環境的變遷，大部分的人都隨遇而安自得其樂。

2. 活動理論：謂老年人仍需保持中年時期的生活態度與活動，使其精神煥發，確保生命活力。以緩和衰老的過程，故退休之後，須尋求一些代替性的活動，增進其蓬勃朝氣，來美化老年的人生。因此，強調老年人的積極社會參與，才有良好的生活調適，渾然忘老，松柏

常青，發展其潛能，繼續將其經驗與智慧貢獻給社會，永遠生活樂觀積極，保持身心健康，可益壽延年。

兩種理論各有所長，必須兼顧，即積極的服務與消極的照顧，應兼施並行。近年來，咸以依據活動理論來辦理各種活動，提供老年人參與社會活動機會，較適切實用。蓋勤事勞動，鍛鍊筋骨，舒暢身心，樂以忘憂，常能登壽域。

因此，對於社區老人的需求，我們應有的努力是：

1. 老人於退休前要先有心理準備：

很多人一旦退休下來後，生活彷彿失去依靠，無所適從。有些人還經常擠公車到原來工作場所，固然工作場所一草一木皆值懷念，但其空閒太多，不知如何安排，無所適從。退休後生活是否過得好，與退休前是否準備關係非常密切。在美國許多公司已把老人的退休講習，視為一種員工福利。希望各公私立有關單位，舉辦不定期的退休前研討會，研討會中可請該機構已退休的老年人傳授他們如何安排退休後的生活經驗，以助老年人了解退休後的生活適應問題，使他們早做準備。

2. 老人應多參與社會服務：

在工業社會中，對老年人的尊敬已不如往昔，而自尊心的維持，有賴於個人事業成就，工作表現及對國家社會的貢獻。老年人過去的光榮事蹟都已成過去，一個人在進入老年人之後，失去工作、地位、經濟來源等，造成自信心、自尊心的喪失，也就是所謂「退休震盪」。若能以深具意義的社會參與，彌補過去的工作地位，將可使他們再度燃起對生命、工作的熱愛與信心，退而不休，老當益壯，貢獻出正值顛峯狀態的人生經驗，以事實證明老年人不是社會的負擔，而是社會的一項重要資源。

每一個人都希望有機會表現，並且因有所表現而受到讚賞，顯示自己能有所作為，有用的、有價值的。像我們工作或求學成績良好，

能得到他人的讚賞誇獎，同時，透過工作或學習而有人際交往，互相切磋，樂趣無窮。但當一個人步入老年，離開工作崗位，再沒有機會去表現，無機會得到他人讚賞。同時，也缺乏因工作或學習而得到的人際交往及相互切磋的樂趣，易陷於孤單寂寞，與社會脫節。

因此「老年人需要第二度的事業」，成為各國努力的目標，大家來協助老年人及退休人員為第二度事業而設計。他們需要積極地參與社區服務，或其他志願性服務工作，作為過去之工作角色的一種心理上的代替物，使他們覺得仍有價值。老年人透過服務他人，造福人羣，不但可使退休後仍過得有意義而充實，且心理上覺得無比快慰，滿足與自信。他們不需要「有所安養」，更需要「有所作為」，因此，我們成立了榮譽服務團、才藝老人巡迴服務及人力銀行。

3. 老人應多參與社會活動：

社交、文化、體育、旅遊、宗教活動等，均適合老年人參與。近年各級政府提供了很多的系列活動，均為老年人而提供，像每天在老人活動中心舉行的各種文康育樂活動，老人家們熱烈參與，精神生活充實而愉快，又像長青運動會、老人歌唱比賽等，老人的表現着實令人感動。老人不但熱烈參加，重視榮譽，認真與賽，且有始有終。在歌唱比賽過程中，更是感人，他們認真學習、練唱，有些老年人不懂國語，但却能從錄音帶、唱片學會唱國語歌曲，個個打扮得像參加盛會一樣，在親朋的祝福與鼓勵下，勇敢地走上舞臺獻唱，他們是那樣的滿足、安祥、快樂，充滿著生命力與成就感。此正是老人家最需要的精神食糧。

總之，我們必須讓更多的阿公阿婆能偷閒來進修，不斷學習，充實、有成就，老年人與年輕人間的所謂「代溝」，將從而緩和或消除。對提高老年人的社會地位、恢復或重建老年人的自尊心、自信心，均將有所助益。