

老年伴侶計畫之探討——彩霞滿天愛晚晴

徐立忠

——老人家庭社會工作之重點課題

一、序

在公園、在山坡、在街頭、在劇院、在若干行人滯留（徒步）區；在晨間、在傍晚，你會常常看到一堆堆的銀髮族。他們彼此並不甚交談，只是你望着我，我望着你，沒有笑容，也不似憂傷，落寞、徘徊、無奈，亦似有所期待。這一幕幕老人的畫景，顯示出今日社會的老年問題，已隨着日益進步的社會發展與人口結構變遷趨勢，而漸形激化，多樣化、複雜化。身為社會中之一份子，我們似乎有義務也是責任為他們盡些心力，因為他們就是我們日後（老時）的榜樣。尤其悉為社會工作者更是責無旁貸的應以心力、物力、勞力、財力的付出，去幫助他們，以期建立一個正如孔子所期盼的「老者安之」的和諧社會。

和諧的老人社會之基礎在家庭，老人家庭安定之關鍵在老伴，倆老雙全，白頭偕老，子孝孫賢，含飴弄孫，福祿壽全，好一幅金色年代的圖畫，不正是「大同之世」的寫照嗎？

可是在許多情節變遷下，前幅美景已有若干瑕疵，最是傷心處，就是老伴不能雙全，白首到頭只是想像中意念，理想與事實脫了節，老人的幸福難以週

全。是以本文即以探討有關老年生活中之重要部份——老年之第二春為中心課題，以開啓老年生活快樂之門扉。

二、晚景之可愛

唐王勃的滕王閣序中有「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色」之句，形容晚景之可愛，維妙維肖，彌足珍貴；誠然，在一日之中，晨曦（日出）與晚霞（日落）是最美的兩個時刻中的景色，亦象徵着人生的童年與老年生活互為比美。什麼東西襯托出晚霞（老年）的可愛：（一）事業成就而光華，創新文化和文明；（二）承先啓後，傳遞民族文化香火；（三）以精神物質回饋社會，繼往而開來；（四）閒情逸緻享受快樂美景亦兼實現未竟願望；（五）兒孫滿堂，滿懷成就的喜悅，含飴弄孫，自感生命得以延續。

三、老年生活幸福的鎖匙——老伴

老伴相隨，老情常在，細水長流。

伴——伴侶。伴，从人从半，說明夫妻實為一體，侶，从人从二口，指夫妻一體之二口共同生活，俗話說得好「少年夫妻，老來伴」。在結婚禮堂上，

通常掛着一個金色「囍」字，倘把「囍」字分開，左右各爲吉古、吉古，上下則爲吉吉古古，意味着夫妻間談話「喃喃咕咕」，有人妙喻，夫妻間的好處就在彼此間的「喃喃咕咕」，房中之樂，枕邊細語不休、情投意合之時，你濃我濃（周建卿七十四年）。古時女性的社會地位雖不若男性之尊貴，但女性却也是維繫一家和諧的鎖匙；因此，特別重視女性的品德修養，所謂三從四德，三從者「在家從父，出嫁從夫，夫死從子」，四德者「婦德、婦言、婦容、婦功」（如今也有男子的三從四得，即三從——跟從、服從、盲從，四得——忍得、等得、捨得、挨得）。中庸說「君子之道，造端乎夫婦」，禮記婚義篇指出夫妻的關係是「合體同尊卑」，說文「妻、婦與己齊也」，皆強調夫妻之平等關係，所以尊重對方，平等相待，是維繫家庭幸福的鎖匙。俗話說：家有一老，猶如一寶，若家有一老，便是二寶。兩老健在，子孫滿堂，百世其世昌，更是家族興旺的象徵。到底老年夫妻有什麼好處？第一長相厮守，俗語雖有「家花不如野花香」，但亦有「野花不如家花長」，所以有人以爲想來想去還是自己的老婆好，歪一句粗鄙也是實話，她是「價廉物美，經久耐用」之妙；第二相依爲命，夫妻同甘共苦，凝結深厚情愛，當鬢髮已白，時日無多，而「他生緣會更難期」，此時相與扶持者老伴也，故有人把老妻比爲「第二個母親」；第三功德圓滿，留爲子孫典範與美談。故人可以放棄名位與財富，却不能放棄「前世有緣，今生將休，來生再聚」的老伴，老伴之存，唯有德者居之。

四、性愛與健康

研究「性愛」的心理學家認爲，有強烈「性慾感」的人，都會覺得精力特別旺盛，且具有相當高的企圖心和征服力，如清代的乾隆帝、法國的拿破崙、以及現代楊森將軍，他們都是男人中的男人，有強烈的性慾需求和輝煌功業膾炙人口，許多專業醫師和心理學家的研究，認爲適度而有意義的性活動具有以下的一些好處（劉亮七十八年）：

(一) 性愛可以減輕緊張和焦慮：

一個人在日常生活中所造成的緊張大部分是從心理開始，然後在身體內找

到了它的出路，激動的性活動，使骨盤及全身肌肉變得緊張，尤其性前的愛撫和接吻，使心跳加快，血液沸騰，皮膚敏感，毛細管充血狀態；但性高潮紓解了這種緊張，使全身變得輕鬆愉快。

對女性而言，適當的性生活，對於患經前或經後疼痛的婦女有良好的效果，也會使月經的週期變得更正常，並可預防其他身心方面的病變。

(二) 預防心臟病變：

一項調查研究顯示，離婚或單身的孤獨者有害於冠狀動脈，他們心臟病的發作率比結婚的人高出兩倍。許多醫生認爲，做愛對心臟有益，就像有氧運動似的，可使你的心跳率升高，呼吸急促，血液循環增快；另一徵候顯示，性愛時候，皮膚溫度升高，湧現表皮，且身體發汗，使皮膚接受一種內部潔淨作用。臨床心理學家和營養專家相信這種淨化過程可以預防老化。他們表示，沒有來自興奮和高潮的刺激，清潔皮膚內部的功能就會減少，性運動亦可減低身體內的血脂肪。

(三) 減低癌症的發生

醫學專家研究發現，修女、尼姑和其他拒絕性往來者，患子宮、卵巢和乳癌的機會比結婚的婦女多；尤其排卵率高的婦女，得卵巢癌的比率高，有子女的婦女比無子女的婦女得卵巢癌及子宮頸癌的機率少。

(四) 控制身體重量：

許多健康專家同意，在通常情形下，人們在性慾滿足後發現體重減輕，身心更爲愉快；因爲食物和性慾是滿足生理需要的兩個急切需求與最佳選擇；當溫柔離開我們的生活時，就會轉向以食物爲滿足的代替品，而性愛可以燃燒身體中的卡路里，一次性愛活動，等於上下爬六層樓梯的功效。

(五) 有益身心健康：

經由接觸的溝通比什麼會談都有效，伴侶間接觸遊戲，是使彼此被接納、

互信和肯定的保證。實際上人類身體接觸的需要，從嬰兒時期即開始，當嬰兒啼哭時，懷抱是治療啼哭的妙方，幼童和少年不受管教是因為缺少父母的撫愛，父母親若常以身體接觸撫抱子女，會使親情彌篤，親子關係更爲良好；因此，接觸是矯正兒童不良習慣的良藥。對於成年人而言，當他被愛人肯定時，自我形象立即改變，對未來充滿信心，而且魅力十足的猶如生龍活虎般馳騁於宇宙之間，何等的喜悅，何等的滿足，何等的自豪！從中年到老年，曾都有過以上經驗和心得，無可諱言，老人對性愛的喜悅，更是入木三分，只是隨着歲月的消失，英雄自難比當年！

五、老年生活的遺憾

老年失去老伴，其原因有二：一爲女性壽命長；由於出生率從一九二〇年的千分之四〇·四，降低至目前千分之十六，促使老年人口增多；死亡率自一九二〇年的千分之三八·八，降低至目前的千分之五，導致平均壽命延長，而其中女性又較男性多活五、六年，因而造成這個社會寡婦多於鰥夫的情況；二爲離婚率高；據統計：民國四十年結婚對數爲七三、六七六對，結婚率爲千分之九點五五；離婚對數三、八五八對，離婚率千分之零點五〇；至七十八年結婚對數一五八、〇一五對，結婚率千分之七點九〇；離婚對數二五、〇九七對，離婚率千分之一點二五。現在每天有七十對夫妻離婚，每小時約近三對夫妻離婚，這還不包括分居、離家出走、出國等原因在內，所以到了老年時夫妻雙全者只有百分之五十一。結婚時親友致賀喜幛「百年偕老」者，只有一半，其餘盡是老年曠男怨女，成爲社會孤單的一羣。

六、老年生活的障礙——生殖器官的疾病

有人認爲四十五歲以後的即開始有老化的傾向，正如韓愈所說的「而視茫茫，而髮蒼蒼，而齒牙已動搖」，正是一種「天命之年」的老化寫照。作者研究老化之時程可區分爲五個階段，即：四十五——五十四歲爲向老期，五十五——六十四歲爲初老期，六十五——七十四歲爲老年期，七十五——八十四歲

爲衰老期，八十五歲以後爲殘老期。當一個人進入初老期時刻，生理上有許多顯著的變化，以生殖器官爲尤然，而造成老年婚姻的若干障礙，不可不察。但此種疾病如能預防及早，保養得宜，不僅有益於陰陽調和，促進新陳代謝，可保持美滿幸福的家庭生活，而且有助於延年益壽。有關老年生殖器官的症狀，其顯著者如下：

(一)攝護腺肥大：

男性五十歲後約有三分之一的人發生攝護腺腫大，七十歲後有一半的人發生此病，八十歲後約有三分之二的人發生此病，但患者中僅五分之一的人有症狀，其餘的無感覺。造成此病的原因，一般認爲可能是內分泌不平衡的結果，病情急劇時，會壓迫尿道，小便頻仍，甚至不能解便，影響腎臟功能，最後可能死於尿毒症。早期治療可每日按摩腹部下方五分鐘，或隔日電療一次，或注射男性荷爾蒙每日二十五至五十mg，如發生尿液滯留則非外科手術不爲功。攝護腺腫大也可能變成攝護腺癌，尤應特別注意。

(二)性能力減退：

五十歲以後的人，性能逐漸減退，但並無顯著症狀，檢驗尿液仍發現有大量荷爾蒙存在；不過六十歲以後，大部分的人對性的渴望有減退現象；但亦有若干老人的性慾反而旺盛起來，實例發現常有七十老翁可使女性懷孕的例子，這可能是由於攝護腺肥大所產生的局部刺激和反射作用。保持男性的性功能的活躍有益身心健康。許多醫生不主張使用男性荷爾蒙，使生殖器官強烈活動後影響心臟，實例中亦發現老夫少妻由於性生活的勉強做爲而死於心臟病變者亦時有所聞（張博容五十三年）。

(三)閉經與更年期：

女子至五十歲約有百分之十二的人停經，間或有人早些或遲些，但閉經是女性一生中健康的轉變點。按女性生理現象可分爲五個時期，即：幼兒期、青春期、成熟期、更年期和老年期。青春期來潮，開始排卵，約至十八歲進入成

熱期一直到四十八歲或五十歲，結婚、懷孕、生子、撫育兒女，為女性機能完全發揮時期。此後月經週期有紊亂現象而至停經止，荷爾蒙分泌減弱，卵巢萎縮，不再排卵，此為更年期，約持續三、四年即進入老年期。一般而言，女性在停經前一、二年即進入更年期，通常會發生暈眩、懼冷症、頭痛、肩酸、腰痛、頻尿、便秘、盜汗、耳鳴、失眠。在心理方面，有焦慮、惶恐、疑心、精神異常、不安全感、傾向獨立，亦兼有性情暴躁及老年性官能症等心因性症狀傾向。主要原因，是卵巢功能僵化，分泌失調，影響間腦視床下部的性中樞運作，亦波及其自律神經系統，導致身心方面若干病變，使整個生殖器官都發生萎縮現象，陰道內乾燥易磨擦疼痛；兼以高齡男性做愛時間長，多次磨擦易使陰道壁受傷，這是使高齡婦女性興趣較低的原因，甚至視為畏途。此時，丈夫的同情、溫柔、體貼是救治的良方；再使用女性荷爾蒙（激情素），可預防並改善病變的進行，但應在醫生指導下使用（師正五十三年）。

七、老年伴侶的需求

有一位女同學在課堂中問我一個問題，說她六十歲守寡多年的母親，最近變得活躍起來，精神爽朗，不時還唱幾句小調，原來她交了一個異性的老先生，她問我這是否正常的事？我回答她當然是很正常的現象，她反而吃了一驚。很不幸的事，在我們社會裏，不僅忽略了老人的存在而且剝奪了老人結交異性朋友的權利，有人視老人結交異性伴侶為可恥，稱之為老不修，甚至不把老人當作男人或女人看，而視為「中性人」，漠視老年人的性需求與性生活。性生活從生理與生育的功能來看，固是傳宗接代的媒體；老年人尤其是女人，當她停經以後，失去了生育能力；但這並不表示她沒有「性」的需要和夫妻的生活。依據筆者所作的問卷調查，六十歲以上老年人有性能力而且持續着性生活佔所調查資料的九十五%；而社會却假想而誤解了他們失去了性慾和性趣，而認定或批評老人從事有關性的活動是不正常或不道德的，而予淡化之，甚至譏笑之。因此使得老人昧於社會輿論與風氣壓力之下，對自己性能力產生懷疑，甚至處於焦慮不安的迷惑心理而顧前忖後，猶豫徬徨，甚至抑制自己去尋求第二春。有些醫生及性學專家曾肯定表示，人老了仍擁有性能力和性趣味，只是

功能上，老人做愛的時間較長，射精時間短促；即使失去了另一半而空守閨房時仍於午夜夢迴中，恒有性慾望的表現與思念情人的到臨。因此，家屬尤其身為子女者不應以老人尋找第二春的活動視之為可恥之事，且應於從旁尋求專家或醫生的建議，以建立老人及其家庭對老年生活的正確觀念與行為。以下四點的正視有助於建立老年性觀念正確的認知：

(一) 摒棄個人原有錯誤的想法，重新評估老年的性能力，肯定其性生活的需求與幸福的價值觀，否定老人為「中性人」，而是有陽性與陰性差異的正常人。

(二) 建立正確的有關老年生活需求的知識，性的渴望與需求，也正是老年生活的一環，社會應改變壓抑老人性活動的障礙，不能視之為「中性人」而以老不修等侮辱性的名詞對待之。

(三) 建立一個開放且有安全感的適應環境，面對現實的問題來討論老人性生活的需求，以建立社會的共識。關於此點，專業醫師及社會學家或心理學家均是適當的人選。如此，可澄清老人的性焦慮與疏解社會批評的壓力。

(四) 評估老年人真實的生理狀況以尋求自我實現的策略。因為老年人實在需要有人客觀的幫助他們來自我評估有無性能力與性生活的需求，適當的表達自己對異性愛慕與歸屬感的方式，鼓勵他們多多參與各種社交活動，如登山健行、社交舞、土風舞、交誼茶會、晚會等與他人身心接觸與交流的途徑，以開放的懷抱，落落大方的姿態走進人羣，尋找快樂的第二春（盧筱吟七十八年）

八、重塑老年第二春

(一) 第二春的涵義

所謂老年的第二春，就是老年人的第二次戀愛，一個新生活的再出發。當一個人退休之後，是最有時間，也最有心情來體貼、照顧老伴的時候。也許以往由於工作繁忙，虧欠了你的老伴，此時正好是彌補虧欠的時刻；也許由於離寡等多方面原因，使你處於單身貴族之羣，此時你也有權利尋覓理想的對象。

不過老年的第二春如能遵循法律的規定舉行正式結婚固佳；但若鑒於家庭或經濟因素，不便舉行公開婚禮，彼此作一對情投意合知己的忘年之交，不失為有利之途，對對方不構成傷害，亦不致造成本身的困擾，所以本文稱為「老年伴侶計畫」而不稱老年婚姻計畫，其原因即在此。

(一)老年伴侶的兩種模式

第一種模式：白首偕老——守着陽光看彩霞，少年夫妻老來伴。

隨着歲月消逝，一向含辛茹苦的老伴，無怨無悔的相隨到天明，雖然有幾分倦意和憔悴，但却有幾分愛憐，而其形影相隨，舉手投足之間，莫不瞭如指掌；尤其是生活上互為照顧，疾病間互為扶持，益顯得對方的重要性，正所謂「焦不離孟，孟不離焦」缺了一個便湊不成軍。到底人總是有個性的，情緒化的事兒，在開門七件事——油鹽柴米醬醋茶等生活資料的調配上，多少會出現些摩擦。矛盾之處，已不再如年少時節「床頭吵、床尾和」那樣你儂我儂的情調；甚至愈吵愈厲，似有水火不容之勢，引為家人隱憂，亦留為親友間的笑柄。這種「老來吵」也須要一些勸和和中介人物，予以疏解，以免導致婚姻的破裂，在處理方法上尤須留意以下各點：

1. 視吵的程度以觀，如果只是小吵，間發性的，或規律性鬭嘴（類似打情罵俏）並不妨事；因為老人的吵猶如嬰兒哭，是一種生理機能的運動，且有子女夾其間作潤滑劑，吵不垮的；況吵與「炒」同音，意味着愈炒愈香，真情流露，永念不忘。

2. 慎防擴大吵的範圍，變化吵的本質，以避免由「量變到質變」的惡性變化。如果吵的次數多了，由愛生怨，怨而恨，恨而仇。夫妻若反目成仇，則只有離異一途，勞燕分飛了。如何避免不幸的悲劇發生，在方法上

(1) 保持距離，以策安全；從「仁」字的定義可探知其中真諦，仁者从人

从二，說明兩個人相處的關係，孔子說「仁者愛人」，就本質說，仁就是愛；就程序說，親親、仁民、愛物，先親其親、推己以及人乃至萬物，這是中國人才有的博愛胸懷；仁還有另一種意義，就是宋儒的

解釋，說「仁者莫仁也」，蓋莫仁之為物，其核內必有一些空間，此一形狀說明了兩種意義，其一是指生命的泉源（仁是生命的種子）；其二說明人與人（或物與物）之間的關係，要保持一定的距離（空間），距離就是一種安全規則，保持一定的空間，彼此才有良好的適應。

(2) 少呆在家裡，多作戶外活動；老人處靜時間可以養心，處動時可以養身，身體的健康，宜多做戶外活動，同時也可避免室內衝突，化干戈為玉帛。

(3) 多說些客氣話，以示尊重，有人說夫妻朝夕相處太客氣了反而見外，這是不懂心理學的說法。蓋人之為人，有其專屬的人格權，彼此尊重，平等相待，是充實人格權的表現，必能獲致對方的欣慰與激賞。如多說：「謝謝」、「對不起」、「那裡、那裡」。同時在適當時機，表達讚美的態度和動作（切忌把讚美當肉麻），說一些富有幽默趣味的輕鬆話題，更能增添對方的好感，增進許多情意。

(4) 作些關懷的舉動；關懷是治療「心病」的特效藥，怎樣關懷？語言上的虛寒問暖，動作上的扶持照顧，身體上的牽手擁抱，行動上的買些對方平時喜歡的東西，如吃的、穿的、用的、欣賞的無一不可，花小錢可使對方稱心如意。

(5) 重視紀念性的節日；中國人傳統同性慶賀的節日，如端午節、中秋節、春節，務必隆重，以遵從民情風俗，肯定家庭存在的社會意義；尤須注意者，切莫忘記對方的生日，以及其父母的生日；他如媽媽節、爸爸節、結婚紀念日等，都須要共同慶賀一番。慶賀的方式，要多彩多姿，如共同聚餐，送些禮物，外出旅行，只要博得對方歡喜的均無一不可。

(6) 定時安排全家聚會；在忙碌的工商社會裡，夫妻子女或上班或上課或旅行，早出晚歸各忙各的，「家」形同住宿的「賓館」，別說聚首就連談話的機會都很少，如此，益顯親情淡薄。調適之道，莫如每週定時舉行一次或二次小型家庭聚會，最好安排在週末或週日晚上，共同

吃一餐團圓飯，自行烹調或外出吃小館皆可，同時藉聚餐亦等於開一次小型家庭會報，交換一週來學習或工作的經驗和心得，亦可作些指導性的家庭教育和輔導。看到兒女的努力和成就夫妻之間（做父母）同樣可獲致如馬思洛（Maslow）所說「需要層次」中的「尊榮感」和「成就感」，填補夫妻心中的空白。

(7) 安排夫妻渡假旅遊：老年人切莫把「退休」當成無事可做，退休只是人事法規中的一個名詞，退休並不等於退而休息。故退休人員應有其退休計畫，把退休以後的時間作個合理的分配；也就是說，退休以後，還有許多事等待你去完成，你仍然是一個忙碌的人（有些人退休後更形忙碌）。如是，你須要特別安排一些假日偕同夫妻或子女共同旅遊，其方式，或郊外遠足，或名勝旅遊，或國外觀光，或訪問親友，無論到那裡，夫妻二人同行，有我就有妳，有妳必有我，何其濃蜜！

(8) 共同參與社會公益活動與服務：把你的智慧、金錢、物質、時間、精神投入社會，回饋社會，是人人應盡的社會義務。參與此種公益性的社會服務，套一句宗教人士說法，是「積德」的表現，化解過去的錯誤，補償你的過失，你會覺得心安理得，而益顯自己的重要性與尊榮感，也更會受到對方以及兒女親友的尊敬與效法。

(9) 關心並照顧對方的健康和疾病：依據調查所知，老人最關心的就是自己的健康和疾病，的確人在困惑中尤其是患病時，如能獲得對方的照顧和支持，內心感謝之情必蘊於內心而形於言表；夫妻間彼此扮演一個優秀的家庭護理人員，必然節省金錢、服務週到、治療有效、健康有益。

(10) 莫忘對方的需要：食色性也，人雖老了，不等於失去性能力，魚水之歡切莫刻意壓抑。醫師們強調，老人的性機能也許不如年輕人，但並不表示連「性」的喜悅也沒有，就像老年人因為沒有牙齒咬不下蘋果，並不表示他不願吃蘋果，如喝蘋果汁一樣可享受蘋果的滋味；尤其對五十歲以上的婦女，由於傳統保守觀念認為停經以後的性生活是一件「羞事」，以致她們的性需求被壓抑；另一方面老年男性却可藉口在

外尋歡作樂，那是很不公平的。因此，男女兩性雖邁入老年期，其適當的性生活仍有其需要，而且是正常的。當對方有興趣時，切莫拒絕以掃他人之興，而要力求配合，盡量使其達到滿意程度，這是互益互助的事，合作最為重要。

第二種模式：老人單身貴族羣——守着陽光盼紅娘，老人寶刀未老，其老猶健，何妨再譜一段「愛之曲」：

由於社會的變遷與流動，年齡結構的改變，白首偕老的情況並不普遍，時下曠男怨女所謂單身貴族流為時尚，其實他（她）們內心是空虛的、寂寞的、渴求伴侶、心戚戚、情切切，如久旱之望甘霖。此時，若有人從旁協助撮合，開啓狹窄的門扉，頓時撥開雲霧見青天，又是何等的爽朗。

1. 老年伴侶的社會意義及困難：老人尋求伴侶是表現生命的成熟與持續，同時也可分擔社會責任，而提昇彼此的社會地位。惟時下社會傳統的保守觀念，認為老人結交異性就是一種反常的行為，視為一種有失體統，甚至不道德的行為，並譏之為「老不修」；記得十餘年前，筆者服務於廣慈博愛院時，就有一位王姓老先生與一位張姓女士戀愛被院方發覺視為不正常行為，同輩老人間亦以之為不齒，議論紛紛，反使這對黃昏之戀的愛侶，情難以堪，悲憤以終（徐立忠，七十八年二月）。反對老人再婚的另一種聲音就是自己的子女，覺得父母再婚就是對自己失面子，而破壞了家庭的和諧；兼亦有人擔心父母的財產被瓜分，煮熟的鴨子飛了，不願放棄眼前即將獲得的利益。所以老人若能循法定途徑再婚固為上策，如若礙於上述因素，不妨找個知心的伴侶，彼此有些關懷和照顧，亦不失為中策，亦可減輕兒女壓力的困擾。

2. 尋求伴侶應考慮的因素及其方法：

(1) 新社會應有新的價值觀念：社會應以同情的觀念及平等的知覺對待老者，須知老人求偶與再婚乃是實現其基本人權，在今日民主社會的觀念，新的價值體系是社會進步的前車，故社會應以正確的視野來衡量社會成員的利益，以維護老人的尊嚴與人權。

(2) 評估自我能力：所謂自我能力，包括：①身體健康情形，②經濟負擔

能力（能否養家活口），③子女贊成與否的意願，④社會客觀的評價（即親友的意見），這些都是決定新婚美滿的主要因素。

(3) 尋找適合的對象：要性向、興趣相差不過，年齡差距不大，學識見解相仿，如此的搭配，才能水乳交融；否則人財兩空，導致終身遺憾。例如，某單位有位五十八歲的周姓老人，因急於成婚，被介紹一位年方三十的寡婦，歡喜若狂，同居三個月後，女方捲款而逃，男方苦尋不獲，終於得了「身心病」，不能言語，失去記憶。

(4) 透過正當的中介團體：社會有許多中介團體，如婚姻介紹所、第二春俱樂部，以及中老年人聯誼會等，大多以營利為目的而非公益的，甚至帶有些色情誘惑，易於上當。若公益的組織如臺北市社會局各老人文康中心所舉辦的老人聯誼活動，老人應多多參與，既可促進身心健康，亦可結交異性友誼。

(5) 溝通家人意見：子女中若有反對的聲音，應作適當的溝通，以避免一些尷尬的場面，並進而取得他們的諒解，尋找其支持與合作。

(6) 注重本身的儀容：交朋友須要誠意，固應表現內在的美德，然外在形式亦甚重要。老人的風度，在於其整潔清新的服飾，舉止大方的姿態；女性老人淡抹脂粉，是美容也是一種社交禮貌。

(7) 維護身心平衡與健康：身心平衡與健康是老年婚姻幸福的基礎，平時注意保養，包括：適當的飲食營養，適時而持久有恆的運動，維持心緒的平衡，正如清末二五〇歲高齡長壽老人李青雲所說：「山林曠野是長生之地，麥芬芝蕙是長生之藥，清靜無慮是長生之訣」。此外，定期作健康檢查，了解自己身體狀況，發現疾病徵候，及早期預防治療，遵照醫生的囑咐，避免疾病感染，這些皆是維生必要的條件，尤值得珍重。

九、結 論

家庭是老年生活的據點，而家庭生活的喜悅趣味，當繫於老伴相陪並有含飴弄孫之樂，此為老年生活安定之基礎。而老年婚姻（伴侶）生活之幸福，依

前各節所述分析，吾人可歸納為以下十大原則：(一)枕邊細語：夫妻間常常聊天，可促進情份交感，聊天可在客廳，可在餐桌，最好是闔房，尤其枕邊，聊的範圍不拘，形式不拘，上至天文地理，下至鷄毛蒜皮小事，無所不談，談得愈多，心領神會，情意綿綿，亦互增見聞。(二)身體接觸：不要以為老了就捨棄身體接觸，常相擁抱、牽手扶持、相與提携，益增感情醇厚。(三)與我同行：夫妻外出或參加親友聚會，有你就有我，有我便有你，形影相隨，人見人羨。(四)保持距離：保留對方的一點隱私和生活習慣，不必與己強求一致，留一點空間會有更多伸縮彈性，彼此才有安全感。(五)相互尊重：包括尊重對方的人格、意見及彼此的祖先和親友，多說客氣話，切戒污穢語句和粗鄙動作，免傷和氣。(六)投其所好：生活所需，無論吃的、穿的、用的以及生理上的需求，相互配合，儘量使對方滿足其慾望。(七)常相紀念：在有紀念性的日子裡，如銀婚、金婚、鑽石婚，喜慶壽誕（也有老人不主張祝壽者謂之忘年），互贈禮物或餐敘旅遊，顯示對方的重要性。(八)家庭小聚：夫妻小酌，或與子女家人，或邀親朋好友，相與餐敘，交換意見，聯繫感情，何其愉快。(九)休閒活動：欣賞藝文、歌劇、影視展覽演出，增添文化氣質，他如近郊、遠足、名山、勝水，國內國外，自強旅遊，何其壯也。(十)回饋社會：從一個人和一個家庭的成長過程來看，所獲社會利益甚多，教育、就業和婚姻，無一不是社會互助功能的發揮，是以「飲水思源」之餘，尤應有所回饋，智慧貢獻，精神支持，金錢支助，物質支援，人力協助，方式甚多，心誠則一；行動夫妻共同參與，有始有終。以上十則，為夫妻幸福之門，門裡門外，各有天地，作適當之取捨，為周延之調適，可適用於老年，亦可適用於成年，老少咸宜，理念則一，善用者倡。

本文作者現任中華民國高齡學學會秘書長

參考資料

- 周建卿 老人對社會家庭如何適應，中華日報出版部，七十四年九月
徐立忠 高齡化社會與老人福利，商務印書館，七十八年四月二版
徐立忠 老人問題與對策，桂冠圖書公司，七十八年二月，臺灣衛生月刊，
革新二五〇、二五五、二八一、二八二、二八三，各期