





## 序

「本學理開拓研究境域，以經驗致力服務改進」是本中心懸以追求的目標。是以多年以來，本此信念宣導社區發展理念，探討研究方法，介紹措施項目，無不皆環繞著「吸收潮流與反映國情互為表裏，研究訓練與社政措施交互為用，訓練成果與服務績效凝成一體」為工作方向，並經常配合社區發展的實際需要，舉行各類專題座談、研討會，用求研究成果落實於實際，期使我國社區發展工作能與時俱進，日新又新。

無疑的，號召參與是社區發展工作主要內蘊之一，不僅要號召學者專家參與；更要號召社區民衆參與，但參與的關鍵要在了解中凝成共識，知得深才能行得力，是以對促進參與之各項媒介，諸如文字、聲音、圖畫、影片；等等均予重視，復鑒於本中心於民國六十二年曾編印「社區發展訓練叢書」二十冊，印行以來，頗獲好評，中心教育委員乃有再接再厲之提示，是以再選新題，用補前者之不足，而為求內容之通俗與趣味兼有，乃於本次叢書出版，採文字為主，插圖為輔，融二者於一爐，期收實際具體、簡明可讀、保存容易、費用經濟等多重效益，總期集學者之心智、弘專家之經驗，供工作同仁在實務上作援引，社區民衆在瞭解中產生動力，同本服務最榮，助人最樂的心情，來提升社區民衆之生活品質。

茲值書成，既敬仰各學者專家辛勤撰寫，亦感謝同仁盡心編務工作，惟以社區發展境域範疇至大，編印內容自難周全，至祈學界先進，不吝指教，是所企盼。

中華民國社區發展  
研究訓練中心 執行長 白秀雄 謹誌

八十二年六月

# 如何愉悅度過老年獨居生活

丁碧雲

## 壹、前言

人活著就是要動，無論是身心和腦力，「活動」是人人需要的基本條件，如果不動就不算是一個健康的人。研究人類行為發展的學者，把人類發展的過程，以年齡分別定出人類年齡的界限，從嬰兒期、幼兒期、兒童期、少年前期、少年後期、青年期、壯年期、老年期，分得很清楚。社會學家和人口學家，研究人力資源和人口統計，從世界人口中，統稱六十五歲以前為社會經濟發展參與時期。六十五歲以後定為退休年齡時期，界定為老年人。研究社會福利的學者，費盡了腦汁，要研究出一套如何幫助人類生長與發展的項目，現今已擴及至老年人，交由政府作施政參考。從人類生長到老年人的食、衣、住、行、育樂，希望能做到「不虞匱乏」，使人類度過快樂的一生。

以目前的社會，資深長者，若是身健體壯，只要他們有興趣願意工作，就應該給他們工作機

會，使他們將參與社會活動的熱忱、經驗、智慧，奉獻給社會。因為他們曾經也是國家的棟樑、社會的中堅，在各行業中曾留下了他們的成績。雖然研究老人福利的學者，一再強調老人福利的重要，如：加強老人年金制度，設立老人安養機構，推廣老人醫療服務，設計老人住宅，修訂老人福利法，將老人年齡延長至六十五歲。其實健康的老人所需要的，並不是社會福利，而是他們願意做一個健康有用而自食其力的人。

本文所談的是獨居老人的心理，自然是超過六十五歲的人，他們的老伴已離去了。回憶在年輕的時代，互相愛慕追求，進而成家立業、服務國家、社會、奉獻心力智慧。生兒育女、教養兒女長大成人、幫助他們成家立業、看到他們生兒育女、服務國家社會、已經是大功告成。這時做父母的已是屆齡退休的老人，帶著養老金或退休金，想過著獨立自由自在的日子，不願打擾兒女，選擇獨居的生活。

獨居老人的生活，不完全與兒女隔離，因為獨居老人的理智與情感是綜合的，血脈是相通的，親情是相連的，所以父母與子女的互相關懷，牽掛是永恆的。若是父親或者母親與子女都是同住一城，那麼每天早晚應通電話，互相告訴一天的生活和行程。如果不住在同一城市，每週也要以電話聯絡二、三次，使彼此瞭解生活情形。若是兒女都在國外，在週末應定時互相通電話，以釋遠念。

如果大家都住在一城，週末應相約聚餐，事先商量好聚餐的時間地點，目前市面小吃不貴，

可省去採購，燒飯、做菜、洗滌的麻煩。兒女已長大成人，應該是回饋父親或母親的時候，不要老是讓父親或是母親請客。

假若獨居老人，終身都是單身貴族，或是婚後未曾養育兒女，可以在星期假日，相約同輩的好友相聚談古說今。或組成同輩聯誼會、相約每週日或每月舉行聚餐會，也是人生一樂事，且有事時可以相互的照顧。

## 貳、老年人的飲食

老年人良好的營養與良好的健康是不可分開的，由於公共衛生常識的普遍，醫藥的發達與營養的講求，延長了人類的壽命。人類年齡的增加，並非是增加無用的歲月，而是加長延年有用的時間，此種壽命的延長，使六十五歲以上的人得以維持健康與精力，仍可發揮他們對社會的貢獻。

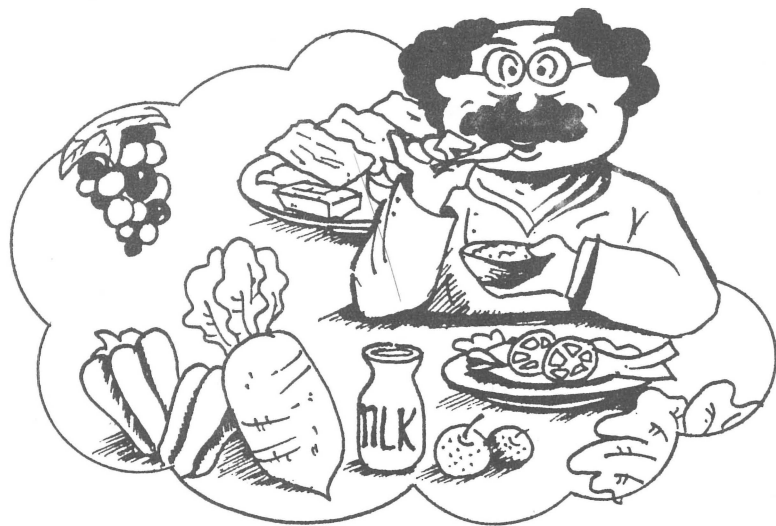
食物的功能主在維持老人的健康，飲食得當可預防慢性退化病症——心臟病、血管硬化症與高血壓等症的發生。

年青時代養成良好的飲食習慣，有助奠定老年時期的健康，由於老年時期生理的變化，尤以消化系統方面影響食物的消化與吸收，應將食物加以調整，適應老人生理的改變，使老人獲得較適合與豐富的營養，使健康，更富有精力。（註一）

## 一、保健飲食的原則與方法

老年的飲食，不比一般人的飲食。雖然現代人都講求吃得營養、保持健康，但老年對於吃要有方法，要有選擇，節制、衛生、營養、容易消化、確保健康、長壽。然而還有一部分老人，確實忘了自己的年齡，年齡已步入衰老或是義齒，不懂得去選擇食物品質和食物份量，吃的原則和方法也未注意調配，以致長久下去而損傷了胃，影響了身體健康。下面幾種飲食品質，提供老人參考：

1. 不要吃得過飽，主食中的五穀、米飯、麵食，每餐都不宜吃得過飽。
2. 肉類中的魚、瘦肉、雞、蛋、豆腐，每天都要攝取，但不宜過量。
3. 蔬菜：綠葉青菜、胡蘿蔔、白蘿蔔、芹菜、豆類、青椒等，都是上等的蔬菜。蔥、薑、



老年人的飲食需均衡、適量 四

蒜是上好的作料，可加少許。但忌用辣椒，避免刺激胃。

4. 海產：海菜、紫菜、海藻類食物，應多吃。

5. 避免吃脂肪類食物，會影響血液循環及消化系統。

6. 每天早晚各吃牛奶一杯，以補充鈣質。

7. 飲食時要細嚼慢嚥，保持心情愉快。

8. 不可偏食，要營養均衡，忌吃過量的甜食，以防患糖尿病。

每日飲食的份量

1. 奶類：每天二杯，最少一杯。

2. 肉類：魚二兩，瘦肉或家禽各二兩，豆腐一塊。

3. 蔬菜類：綠色或白色蔬菜二至三份，最好採用有顏色的青菜。

4. 水果類：每日二至三份，多採用柳丁、桔柑、葡萄柚、蕃石榴。

5. 五穀類：米飯或麵條、稀飯，每天三至四小碗，或麵包、饅頭。

6. 油鹽類：炒菜時用油二至三湯匙，選用植物油或沙拉油。菜內的鹽只要略加調味，不宜

鹹。

早餐：可採中式或西式中之一種。

1. 中式早餐：稀飯一碗，炒蛋，或滷蛋一個，肉鬆兩湯匙，水果一個，或果汁一杯。

2. 西式早餐：土司麵包二片（主食），牛奶一杯，荷包蛋一個，洋火腿一片，果汁一杯。

六

午餐

中午乾飯或爛飯一碗、肉絲炒菜或蒸魚二兩、綠葉青菜或蔬菜一份、無油排骨湯、或雞湯一份、水果一份。

晚餐

麵條或爛麵一碗、肉絲炒菜或肉沫燒豆腐一份、綠葉青菜或蔬菜一份、炒胡蘿蔔絲或黃瓜絲一份、素湯乙份、水果一份。

點心

上午點心：牛奶一杯，蘇打餅干兩片。

下午點心：素蛋糕一片，果汁半杯。

晚上點心：牛奶或豆漿一杯。

## 二、老年人飲食品質的選擇

飲食各人都有嗜好，以現代的老年人，若是剛過六十五歲至七十五歲之間，對飲食的嗜好和享受，仍像六十五歲以前，能吃、能睡、能走、能慢跑、和一般人相似。稀爛的飯菜只是為身體欠佳——牙齒不好的老人食用。獨居的老人，他們都是身體健康，精神爽朗，自己能照顧自己的人。平時要注意飲食，三餐不過量，睡眠充足就可以。

老人的飲食和其他年齡人一樣（註一），需要均衡的飲食，包括有保護性的飲食與熱能性的食物。為老人計劃飲食，應注意老人現有的情況；例如，老人有義齒，胃有疾病，食欲不振，不容易消化等現象。同時要注意食物的營養和品質。

### （一）蛋白質食物

蛋白質食物包括奶類、蛋類、肉類、（家禽）魚類及海產，豆類及製品，此類食物所含蛋白質品質優良，而且豐富，為人類生長與修補組織所必需之食物。

1. 奶類：是一種營養豐富的食物，含有生理價值高的，完善的蛋白質、鈣質、核黃素與其他營養素，適合身體的需要，牛奶中的鈣質為各種食物之冠，容易消化，被吸收與利用。老人雖無生長現象，們需要鈣質維持骨骼的健壯。

2. 蛋類：蛋類幾乎與牛奶相等，可互相食用，據研究顯示，所不同者，蛋類所含的鈣質，只有牛奶的半量，但蛋黃中的質，是牛奶所缺少的礦物質；蛋類所含的蛋白質，是最適合人體組織建造與修補，對人類的貢獻，功能為食物之冠。蛋黃所含的營養種類與份量皆高於蛋白。蛋黃除含有質優的完善蛋白質外，尚含有豐富的礦物質、鐵質、維生素A與維生素D及葉紅素，正常的老人每日可食用一個，可減低膽固醇，患有心臟病與高血壓老人，每星期可食用三—四個。

3. 肉類：據研究報告，家畜與家禽的瘦肉、魚、海產動物、內臟類。在食物中其功能為供給質優的完善蛋白質，且含有豐富的維生素B群，尤以硫安（維生素B1）、核黃素與菸鹼素為最

多，礦物質則以鐵質量較多。（註二）

家畜肉類：由於含有肉汁，具有刺激食欲的功能，故人類對於肉類普遍喜愛。家禽類所含脂肪與筋膠較家畜類少，容易消化，適宜老人食用。魚類較其他肉類含脂肪量低，筋膠少、蛋白質生理價值高、鈣與磷含量高於其他肉類一倍有餘，海魚可供給較高的碘質。蝦與蟹，味道鮮美，有消化液分泌的功能，所含的蛋白質、品質優良，容易消化；但蝦膏、蟹黃中之膽固醇含量高，應少吃。蚌與蛤富含礦物質鈣、鐵、銅、碘與各種維生素，含量豐富，為海產之冠。內臟中之肝臟，含有豐富的蛋白質、肝糖、礦物質與維生素。腎臟（俗稱腰子），所含的營養成分與肝臟相同，只是量較少。心與胃由於組織緊密，較難消化，腦髓質軟，容易吸收、消化，但膽固醇含量高，應少吃。肉類食品，每日可食用二至三兩。

4. 豆類與豆類製品：豆類中以黃豆中蛋白質含量高達百分之四十，黃豆含有豐富的維生素B群、硫胺、核黃素、（維生素B<sub>2</sub>）、菸鹼素與礦物質中的鐵、鈣與磷質。黃豆製品包括豆漿、豆腐、豆乾、豆腐乳、豆腐皮、豆豉、豆醬、豆粉等。由於黃豆脂肪含量高，故可榨油，稱為沙拉油，含有豐富的不飽和脂肪酸，有降低血中膽固醇的功能。豆類食品每日可食用豆腐一塊、或乾豆類二十公克。

## （二）五穀類

五穀類其主要含有百分之七十五至八十的醣類，它是熱能主要的來源，亦含有適量的蛋白

質。如與蛋類、肉類和奶類一起食用，可增進五穀類蛋白質的生理價值，選擇用粗糙穀米類，可獲較多的鐵質與維生素B群。

### (三) 蔬菜類

蔬菜類包括植物的各部分；如根、莖、葉、花、果食與種子。葉類蔬菜較其他部位含有營養、綠、黃、紅等有色蔬菜較白色者多含營養素。

葉類蔬菜富含礦物質中之鐵質、鈣質、維生素之葉紅素與維生素C，黃核素及適量的維生素B群、葉類蔬菜中綠色者，營養量優豐。黃色、紅色蔬菜含多量葉紅素，亦有礦物質與其他種類的維生素。醣類含量少，僅含百分之二至五。紅薯含醣類達百分之三十，蔬菜中所含醣類有澱粉、蔗糖、果糖與葡萄糖，容易消化、吸收。雖然含有不能消化的纖維，但能促進人類正常排泄的功能，每日可食用二至三份，每份含量一百公克。

### (四) 水果類

水果類其主要功能是供給豐富的維生素C、糖、鐵質、鈣、葉紅素與維生素B群，其顏色及質地與其他食物不同，有促進食慾與分泌消化液的功能，一般老人都喜好。每日可食用二至三份，尤其選擇一種維生素的柳丁、橘柑、柚、文旦、葡萄柚、蕃茄、蕃石榴等。

### (五) 油脂類

油脂類其功能有三：(1)供給濃縮的熱能來源，增進飲食的美味，油可以抑制胃液。(2)耐飽不

餓，可溶解脂溶性維生素A、D、E、K。(3)油脂可分為動物與植物兩種，植物油含不飽和脂肪酸量多，有降低血膽固醇含量的功效、與動物脂肪不同者為不含膽固醇，且具有降低膽固醇功能之不飽和脂肪酸——亞麻油酸、含量最多者為紅花子油，次為沙拉油、（即黃豆油）、麻油、花生油。（註三）

## 叁、老年人保持身心健康

### 一、安排自己的生活

退休後的老年人，首先要計劃安排自己的生活，如果是繼續工作、在精神上會有個寄托，每天仍照常上班，比每天無事閒在家中悶看無所事事要快樂得多。諺語：「活到老學到老」，老年人就要「活到老，做到老」；一個身心健康的老



老年人應多安排自己的  
休閒活動，如歌唱、寫  
作等

人，要是成天閒著無事，反而覺得日子難過，總要找點事來打發日子，免得太閒著生病，同時沒有寂寞的時間。

一個退休後的獨立老人，每日生活自理、自己做三餐、每週可以請人打掃一次房屋、可以找一份輕鬆的工作，或是做義工，也是有益於身心健康。千萬不要把以前權貴顯要，達官貴人的事記在心上，要把以前的事統統忘諸於腦後。一切從現在開始，做自己體力能負擔而樂意做的事，衡量自己的能力，健康情形，自己專業的興趣，無論有無酬勞，只要自己喜歡做的事都可以做。

在現在的社會裡，老人生活並不成問題，經濟問題並不難。問題是在老人能做些什麼？重要的是如何利用遐齡做些對國家有意義，對社會有價值的事，如何使身心愉快，下列各項事業都可依興趣、體力、能力、專長等選擇參與活動：

(一)寫作協會：如果對寫作有興趣，可以寫作、不妨寫寫散文、小說、詩詞、戲劇和回憶錄，或者是曾經計劃未完成的論著和書籍。

(二)音樂、舞蹈班：台北市、台中市、高雄市，都舉辦有長青學苑，專為老人舉辦各項活動，如音樂合唱團，舞蹈班。退休後如果有興趣的話，每週選擇參加一至二次，既可強身，同時對心理健康活動有補益。

(三)早覺會：在都市社區內的公園，已有早覺會，每天早晨，公園內會集男女老少，有義務氣功老師和拳術老師在傳授氣功和外丹功及太極拳。退休後每天早晨也可以參與活動。

(四)登山活動：和社區鄰居組合，每週登山一至二次，既強身又可結交一些朋友。

(五)老人社教活動：目前台北市、台中市、高雄市市政府都已設置老人大學和長青學苑，內設有各項活動項目，如琴、棋、書、畫及陶、泥、工藝、刺繡和編織等手工藝活動。若退休老人有上列專長者，可參與作義工，去教授一些有興趣參與學習的老人，此所謂教學兩得，各盡所能，各得其所。此行不但可以紓展長才、還可以學習一技之長，皆大歡喜。

(六)老人大學：該校在台北市、台中市、高雄市已開設，專為退休老人所開設之課程，課程內容，是比照一般大學的通識課程，如中、英、日及其他外國語、中外歷史、地理及商業會計等。剛退休的人，每天挾著書本上學，倒也樂在其中，說不定有一天還會用得上所學的。

(七)顧問協會：退休的老人，各行各業的人才都有，他們曾經都是飽學之士，滿腹經綸、他們曾經對國家、社會貢獻過的崗位上退休下來，他們的智慧、經驗是永遠遺留在他們的腦海，用之不盡，取之不缺。退休老人可以自組顧問協會。如果公司、洋行、民間團體、私人機構需要指導，資深的長者就可按自己專長興趣出任顧問指導工作，無論計酬與不計酬都是一樣有意思。

(八)醫務義工：目前台灣各大醫院，都設有醫院社會服務處，招攬本院退休醫護人員做義工。如果退休醫師、護士有興趣的話，可參與醫院教學計劃工作或其他義務工作，既可排遣時間，又可將資深者的經驗及智慧回饋醫院，何樂而不為。

(九)宗教活動：退休人如果是基督教徒或天主教徒，除週日上教堂作禮拜，平時教會有家庭禮

拜、主禱會、生日會及義工，訪問病人等項工作，有專長的退休教友，可作專業義務諮詢或顧問工作。

上述各項工作，對一個退休健康的老人，無論是獨居老人或是一般老人，若是選擇上述項目參與活動，倒是充滿了老人生活內涵，而且也稱得上是「老當益壯」，「退而不休」的健康老人生活。

## 二、老年人的心理保健

在工業社會的，無論是人類的身體或心理而言，都已與農業社會裡的人不同。僅以生活形態來說，農業社會是日出而作、日落而息，雖然在體力上有相當的負荷，但在心理上則是吃飽了飯就休息或是睡覺、心理上是輕鬆的。在工業社會則完全相反，勞動的工作雖然在科學迅速的發展之下，逐漸被機械所取代，但在研究工作、機器，無法取代腦力，反而加重了研究發展的趨勢。加上日益發展的生活步調，更使心理上承受了無比的競爭壓力。

根據董大成教授的研究報告：「一個人能活到六十五歲仍舊是健康的人，就可以再加十七年的壽命」，意思是說就可活到八十二歲。

最近美國醫學研究（一九九三）報導：「一個人能活到六十五歲仍舊是健康的人，就可再加十九年的壽命」。意思是說就可活到八十四歲。根據上述，凡過六十五歲的退休資深長者，應該要快快乐樂的生活，活到應該得到的壽命，因此退休的老人，就要仔細的為自己選齡之年，好好

的安排計劃，不可輕易浪費有用之年。

### 三、老年人的身體保健

上帝造物之妙，大多數的動物結構，都是取決於其對生理的需要，人類當然也不例外。我們人體中的肌肉，骨骼，體內重要的器官，心肝五臟及呼吸系統，更是隨著人體的運動需要，而增加減體積大小的功能。

人的神經系統組織是最繁密，也是爲了身體活動需要才如此發達的。神經系統主要的是接受一些內在或外在感覺性的刺激立即反應，然後迅速發生命令，指揮肌肉產生動作。因此老人的肌肉要不斷的運動、操作，才能協調腦神經，身體肌肉神經同時運動，才能防止老化、退化。換句話說，人類的身體是爲了活動而生存，並不是爲了休息而生活。因此人類要正常的攝取食物，正常的勞動工作，即使是老年人，也需要四肢運動



一四  
慢跑、靜坐、作體操是適合老年人的運動

及腦力的運動，才能保持健康。

經常運動的老人，只要運動的方式適合自己身體的狀況，生理的情形、運動的份量適當，往往可以減少體內的脂肪含量，對於可能發生心臟、血管疾病的老年人，尤其需要適量的運動，可幫助降低體內血脂的濃度，並減少「心室外搏」疾病的發生。（註四）

1. 靜坐：又稱「打坐」，這個名詞相傳甚久，在長生術裡最普遍，又簡單，對身體氣脈運作相當有功效。

靜坐的姿勢分雙腿盤、單盤，如意盤和方便盤坐四種，無論那一種方式，效果都是一樣。但必需不偏不倚的坐著，閉目垂簾，不顫微收，舌抵上顎，並須拋開一切雜念，達到「無人無物」的境界，使萬緣放下，物我皆忘。當身心靜止之後，可用鼻子慢慢的呼吸，呼吸時要深、長、細、勻、每一吸送入丹田，即臍下一寸三分，須特別注意這一點，久而久之，精氣自生，神與氣自然充沛，同時也能達到補腦健心，增加智慧的功效。（註五）

2. 氣功：人活著靠氣而生，氣絕而亡。

氣，可以越練越旺，古人有云：「氣是添年藥，心為使氣神，若知行氣術，便是得仙人」。所謂練氣，它就是深呼吸。「呼吸法」、也叫「吐納法」，因為呼即是「吐」、「吸」即是「納」，只要把握住吐納的要訣，就對身體健康有助。

練氣功，可以利用清晨空氣清新時，在室內對窗，室外或門前，公園選擇一處，兩腳分開平

立，寬與肩同，冥心靜氣而立，吸氣時要以意導氣，使氣至小腹，仍後再從小腹將吸入的氣慢慢的吐出。方法簡單，呼與吸的時候，一定要保持深、長、細、勻的四個原則。吸氣時，可用意將氣經由小腹送至兩足，所謂：「真人呼吸以踵」，效果會更佳。

氣功，可以治高血壓、低血壓、心、肺、肝、胃、腸等內臟病，因為它可以打通氣脈，將體內的污穢，餘氣全部排出之後，再吸入新解空氣，體內氧氣多，對身體自然有幫助。因為氣功綜合了伸展運動，神經運動，內分泌運動及腹式呼吸等的多項運動的功效，它確實對身體有益。

3. 簡便運動：可以取各家所長，自創一套簡便運動：(1) 頭至頸部的運動，將頭左右，前後轉動，可防頸部骨刺生長，同時左顧右盼不頭暈。(2) 兩手交叉撓頭部扭腰部的運動，可助腹部收縮，有減低腹部脂肪的功效。(3) 兩腳分開手立，膝蓋稍彎，兩手平舉，先向右繞圓轉二十，再向左繞圓轉二十，可助腰部，膝蓋酸痛之功效。(4) 外丹功甩手運動：兩手平隨甩動二百下，全身都跟隨搖動，可助全身氣脈貫通之功效，對內臟疾病有預防之功能。(5) 踢腳運動：雙腳分開平立稍彎，左右交換向前使勁踢出左右各三十，有助足力之功效。(6) 轉手運動：雙手交換左右轉身打擊背後左右臀部各三十，有助轉身及手勁之功效。

#### 四、老年人的休閒活動

人的一生中，在年青的時候，一天的工作時間都在十小時以上，所以休閒的時間很短。而休息的效用只是爲了恢復疲勞，而補充下一次的工作效力。

退休的老人，已經變換了自己在社會上的角色，爲了潤滑在心理上的調適，千萬不要怕退休後寂寞，精神無所寄托，不知爲何消耗時間。因此在退休之前心理有所準備，準備再出發工作，成天仍舊是忙碌不休。或是挑撰自己喜歡的一、三項休閒活動，好打發退休後漫長的歲月。

休閒活動可分靜態與動態兩種：有人利用退休後旅行觀光，環遊世界，欣賞異地山河、景色、風俗、人情、文物、古蹟，充實生活和美化人生，可謂是人生一大樂趣。也有人利用休閒時去釣魚，做家庭菜園、花圃、木工等。有人種花，插花、繪畫、寫作、聽音樂、聽國劇、看電視及美化家庭，有人上學校選讀一、二門課充實人生。有人參加演講或研討會，增加一些生活知識。

在大都會生活的人，每到星期假日、早晨、學校的校園、公園，隨時可以見到男女老幼，分別性別，成群組隊的人，穿著運動服、慢跑、跳舞、練功、打球等。

有人利用休閒時間，從事各種社會福利活動，回饋社會，也有人從事各種宗教活動，或是退休後享受天倫之樂。上述各項休閒活動，都會對老人健康有益。

## 五、老年人對社會的貢獻

一九八三年諾貝爾獎的得獎名單公佈之後，結果是令人驚訝的，因爲五名主要得獎人的平均年齡是七十·八歲，他們包括生物獎的得主巴巴拉·麥克琳多克（八十二歲），化學獎的得主吉諾·迪布魯（六十八歲）、經濟獎的得主亨利·多貝（六十三歲）、物理獎的得主威廉·法拉

(七十三歲)、和辛斯卡(七十三歲)。(註六)

一八

上述說明了人類的心智臻於成熟，必須要長期的培養，長期時間的努力，歷練，方可創造出最偉大的成就。

西德論壇報載，西柏林麥克普蘭喀教育研究所所長保羅，巴茨研究報告，他認為心智年齡不會隨年齡退化。巴茨將智力分為不固定的智力與固定智力兩種，前者是由沒有文化寓意的創新問題速度，與成功程度來測定；後者則指文化印象和智力有關的生活體驗。

美國西雅圖的一位研究員夏伊，曾就五百人進行研究觀察，發現智能衰退因人而異，有人四十歲就開始衰退，有人到九十歲才有退化的跡象。而七十歲的人之中，有三分之二的智能在年青人的智能平均數之上。

由於巴茨對夏伊的研究，產生濃厚的興趣，於是展開一項研究工作，結果發現經過簡單練習增進的智能，在六十歲至八十的老人身上，尤其顯著，而大部份都有儲備能力，刺激智能增長。

根據上述研究的顯示，智能的衰退和年齡並不發生太大的關係，也推翻了我國諺語：「人生七十古來稀」的說法。而老年人正因為資深，閱歷廣泛，經驗豐富，在做人、做事、做學問方面，成年累月的堆積增長，經過思考刺激過後智能尤其成熟，這又證明了「人生七十才開始」的說法。

民國八十一年四月，聯合報報導，內政部指出，目前台灣地區人口老化，引起政府關切。內

政部戶政司的人口統計資料顯示，民國三十五年，六十五歲以上的老年人口只有十五萬人，佔總人口百分之二點五。民國六十九年，老年人口增加為七十六萬人，佔總人口百分之四點三。民國七十九年，老年人口增為一百二十六萬人，佔總人口百分之六點二，十年之間幾乎成長一倍。行政院經建會推估，民國八十五年時，六十五歲以上的老年人口，將佔總人口百分之七點五，正式進入高齡化社會。

民國八十二年三月聯合報報導，行政院主計處表示，我國老年人口（六十五歲），比率將在明年超過百分之七，邁入聯合國定義的高齡化社會。行政院經建會指出，為因為高齡化社會來臨，國內安養機構、老人休閒、老人住宅、及老人醫療都應該再加強。（註七）

社會結構改變，既然將步入高齡化社會，老

老年人的生活過程就是一部生活歷史



年人的體力雖然趕不上青年人，可是老年人不是要勞力，而是要做勞心而智慧的工作。

社會發展，是要靠人類的智慧推進。老年人的生活過程，就是一部生活歷史，他們經過成長，茁壯、挫折、失敗、成功。他們曾經與人與事相處，洞悉社會發展中的利弊。他們經過長時間的觀察，檢視過去，觀瞻未來，老年人正是年青人的顧問，怎麼可以輕言「退休」，要做到「退而不休」。

社會的安祥、和諧、是要靠老年人幫助年青人發展，孔子曰：「老吾老以及人之老」，「幼吾幼以及人之幼」，的意思說年青人要關愛老人，老年人要照顧兒童及青年人。

## 肆、老年人的社會參與

老年就一個人的年齡來說，可分為三類：一是「歲月年齡」，二是「生理年齡」，三是「心理年齡」。這三者不一定有完全的相關，有些人歲月的年齡很大了，但仍然健步如飛。有的老人雖然小病不斷，但思考仍舊十分敏銳。假如一個過了七十歲的老人，依然身手靈活，腦子清晰，對生活前景充滿了希望，對世界滿懷熱誠與愛心，心理狀態良好，則他可以說仍然是一個「年輕健康」的「老年」人。（註八）

以現代醫學發達，人的壽命延長，大部份人從六十五歲退休後，才開始自己的「第二度事業」，把以前種種忘諸腦後，一切從頭開始，衡量自己的健康狀況，在自己能力範圍之內，以自

己的專長、興趣、做自己喜歡做的事。

現代的老人，從公家機關退休下來，都帶有退休金、或月退休俸，又有公家的疾病保險、因此老人要養活自己並不成問題，主要的是要把一天的時間作有效的利用，而且要利用得有價值。

### 一、老年人的興趣活動

一個獨居的老人，除了身心健康之外，應該具備參與社會活動的興趣。現在政府也已注意替老年人在休閒娛樂方面加強設施，使老年人盡情的享受。否則獨居生活，實在太寂寞。

(一)老人活動中心：各縣市社區中心，應替老年人安排休閒活動場所，提供圖書閱覽，品茶、聊天、繪畫、琴、棋、及氣功和外丹功等活動，調適老人身心，老人享受閒暇。據說台灣地區有此類大小組織三千家以上。

有時社區中心，舉辦老人各項育樂活動及文康節目至各社區巡迴演出，以擴大老人參加活動機會，充實老人精神糧食及增進老人生活情趣。

(二)長青俱樂部：台灣省政府，為發揚敬老，助老的方式，由地方政府的區長，協助老人自己籌組長青俱樂部，老人以自發、自動、自助、自治的方式，為社區展開各項老人康樂活動。(註九)

### 二、老年人的晚景晴輝

獨居的老人，要有退而不休的心情，善用晚年，慶長壽，好好的安排生活。要有效的利用寶

貴生命的一分一秒鐘，有許多人嘆息生命短促。老人應該慶幸自己的長壽，感謝大老爺的恩寵，讓老年人積極的走完人生的歷程，因此才沒有白活。

孔子曰：「發憤忘食、樂而忘憂、不知老之將至」。就是說心胸要開朗，不要尋煩惱，不鑽牛角尖，要坦然面對「老」的問題，「老」的本身並不是煩惱，煩惱的是出自人的「心理」。

人到老年，已經是歷盡風霜，遇事都要看得開，退一步海闊天空。只要站在自己的崗位上，扮演自己的角色，生活得比什麼都有意義。

張群等軍（張岳公），曾寫了一首養身之道的不老歌：「起得早、睡得好、七分飽、常跑跑、多笑笑、莫煩惱、天天忙、永不老」。

此外，張岳公，認為處世為人的成功，都必須靠智慧，所以養慧是很重要的，而真正的智慧

休  
真  
年  
而  
不  
忘  
晚  
而  
用  
退  
樂  
善



要具備三個因素：其一是學識經驗，這是智慧的根基；其二，是思辨，這是智慧形成的過程；其三，是實踐，這是智慧的成果。三者缺一不可，也就是有了豐富的學識經驗，再經過精密的思辨能力，然後貫以實踐，那麼做什麼事情都會成功，不至踰規。張岳公強調，養慧必先去蔽，也就是孔子所說：「毋意、毋必、毋固、毋我」，毋意即摒除成見；毋必即不武斷、毋固，即不可有於一隅，固執己見；毋我，即不可有私心。去蔽則心明，心明則慧生，這樣智慧才是真智慧，而老年人大多懂這個道理，如果能夠貢獻這種智慧，對社會，對國家，將是一筆多麼大的財富。

（註十）

張岳公談人生修養時，特別強調的是：

養量，他認為，度量的寬宏與否，往往決定一個人最後的成功與失敗，許多學識豐富的人，因為度量狹窄，不接受別人的建議，不能容忍別人的批評，最後流於剛愎自用，功虧一簣。尤其老年人更忘驕恃，越要建立長者的風範，謙抑忍耐的功夫，對人對事要有寬恕、和諧的雅量，胸襟豁達，待人有容；才能獲得別人的尊敬，作為年輕人的好榜樣。（註十一）

養望，張岳公認為養望是老年人修養的重要課題，它不是教人沽名釣譽，而是勸人以誠信待人，為事以取信待人，勿爭勿鬥，在有用之年建樹社會，服務社會。他又說，養望並非養一時之物望；而是要養萬世之望。（註十二）

張岳公壽齡一〇二歲，生前對人生積極態度絲毫不遜年輕人。以他作人作事的風範，可作為

一般老年人借鏡。

二四

下面提出數名獨居的老人，可供一般老人自勉和參考：

1. 毛彥文女士（九十七歲），曾經是第一屆國大代表。老伴熊希齡先生去世半個世紀，她一直獨居，生活自理，前些年除出席國民大會外，還在兩所大學兼課，頭腦清楚，目前一切正常。

2. 高梓女士（九十三歲），老伴郝更生先生去世後，一直獨居，目前仍在文化大學兼課，仍是風度翩翩，精神爽朗，真是難得。

3. 劉脩如先生（八十三歲），老伴去世後獨居，他每天忙於社團活動及寫作，目前正在寫傳記。

4. 趙文藝女士（七十四歲），曾經是第一屆立法委員，老伴去世後獨居，目前正忙於主持社團活動及寫作。

5. 孫沛德女士（七十二歲），曾經是台北女師專校長，老伴去世後獨居，她退休後主持兒童福利工作及社團活動，每天忙碌不休，精神不亞於年輕人。

6. 任佩玉女士（七十一歲），曾經是中興大學教授，老伴去世後獨居，她從學校退休後仍在兼課，並主持一所醫院的社會服務工作，同時她也參加數種社團活動，整天忙碌不休。

上述各位老年人，他們個個思想敏銳，智慧超群，目前有些學術團體仍有見到他們，發言侃侃有道，神采奕奕，真是老當益壯。

## 伍、老年人常見的疾病

獨居的老人，最怕的是患病，許成仁教授說，老年因為老化而衰退，身體各部門都隨著年齡而增加，身體的構造發生變化，生理的功能也退化。因此老化的現象就開始，每一個器官都會因年齡之影響而變化，但其開始的年齡及程度，則依器官而不同，也因人而異，因此有了個別差異的現象。

老化的現象，一般而言是慢慢進行的，不會直接引起死亡，也是因人健康的狀況好壞的關係，和內在或外在的因素侵害，或因抵抗力低，容易受到傷害，其結果就較嚴重，所以受到輕微的刺激，也可以引起厲害的傷害。

人的一生從幼年到老年，在生長過程中，會受到種種的傷害。有的傷害會完全恢復，但有的傷害會留下身心的障礙，雖然是輕微的，但其累積的結果，卻是會影響到老年人的健康，而導致對老年人的傷害。（註十三）

下列老年人常見的疾病

### 一、心血管病（循環器疾病）

(一)動脈硬化症：可以說所有的老人都患有此症，不過循環障礙時才會發生症狀。腦及心臟是最

容易常患的器官，在腦部會引起腦血管障礙，特別是腦血栓症及痲呆症。在心臟則會引起狹心症，心肌梗塞及心衰竭。其他如腎動脈之硬化，就是壞疽或間歇跛行，此症要請醫生診斷治療和控制飲食。

(二) **高血壓症**：在台灣六十五歲以上的人約三分之一有高血壓，如果控制不好，高血壓會引起血管障礙，特別是腦出血，心臟病及腎臟病。目前腦血管障礙，佔台灣地區死亡第二位，心臟病第四位，需要請醫生診治，控制高脂肪飲食。（註十四）

## 二、新陳代謝及內分泌疾病

(一) **糖尿病**：在新陳代謝及內分泌疾病中最常見的是糖尿病。在台灣四十歲以上的人約有百分之五有糖尿病，民國七十二年糖尿病佔台灣地區死亡原因之第八。糖尿病控制得不好，可能會引起



老年人常見的疾病：  
痛風、高血壓等

動脈硬化症，眼網膜症，腎臟病及神經症等併發症。糖尿病最主要的防治是控制糖類，澱粉食物及運動。

(二) 痛風：痛風在台灣有增加的傾向，除了關節病以外，與動脈硬化症及腎臟病也有關係。

(三) 肥胖症：在台灣地區，近年來有漸增的趨勢。肥胖症與高血壓症、動脈硬化症、糖尿病等疾病有關係。(註十五)

### 三、惡性腫瘤

惡性腫瘤，特別是癌症，是隨著年齡升高之傾向，雖然癌症之罹患率尚不清楚，但從癌症現佔死亡率之第一位看起來，癌症病人實在是不少。男性中老年人因癌症死亡的種類順位，依序為肝癌、胃癌、肺癌、食道癌、腸癌、口腔癌、膀胱癌及鼻咽癌。(鍾宏昌一一二) 女性中老年人常見癌症的種類順位，依次序是子宮癌、肝



骨關節疾病也是老年人常見的病痛

癌、肺癌、腸癌、乳癌等。談到肺癌，和抽菸有關。據統計，癌症發生的年齡多在五十至六十之間，男性與女性的比例是四比一。致於子宮癌，在醫學上，應該稱爲子宮頸癌，它是我國婦女常見的癌症。一千個女人大約有七個人罹患此癌。不過，只要發現得早、零期的治癒率幾近百分之百。（註十六）

#### 四、骨關節疾病

(一)骨質疏鬆症：骨質疏鬆症在老年人，特別是女性是常見的，有骨質疏鬆症的老人，很容易發生骨折。此症需要多吃鈣質，如牛奶每天兩杯會有幫助。

(二)骨關節炎：骨關節炎是常見的，所有的關節都會發生此病，多以膝、髖、頸、頸、腰部爲最多，骨關節疾病，因很少直接引起死亡，而常常不被重視，但是患此病的人多，對老年人的影響也很大。如果發現有病，需要趁早求醫，治癒效果多。

### 陸、如何保持老年人的健康

很多老年人的健康問題或疾病，不是到老年時才會忽然發生，而是由年輕時就要開始注意保持健康，才會延遲衰老之來臨。

#### 一、預防或延遲老化

老化的原因或其發生的原因還不太明瞭，也不知道如何預防或延遲老化，但下列事項是很有幫助的：(1)良好的平衡營養。(2)適合的工作。(3)輕度，繼續的運動。(4)有興趣的娛樂。(5)充分的休息與睡眠。(6)大小便保持暢通。(7)適量的嗜好品（茶、咖啡、少量的酒，但不要抽煙）。(8)注意心理衛生。

## 二、避免生活中的傷害

老年人的健康，都是從年輕時就發生過，如事故的發生等。若是老年人生病或發生事故，應及時治療，不要留下殘餘的後遺症或併發症，而影響老年時的健康。

老年人常因視力、聽覺、心血管、肌骨、神經及精神的異常，容易發生事故，特別是摔倒，其結果較嚴重，所以老年人要特別小心注意。



### 三、老年人常見疾病之預防

老年人疾病的預防，應該是早發現，早治療。

(一)老年人常見疾病的原因多，複雜而又不明確，所以要長期注意所有的因素，即時予以改善，以預防疾病之發生及進展。

(二)老年人常見的疾病潛伏期長，患者初期沒有明顯的症狀，病人不知道已患了疾病，所以老年人要定期作健康檢查。

(三)老年人常見的疾病不會給予老年人免疫，反而老年人患上一種疾病容易得其他的疾病，因此老年人常常有幾種疾病同時存在。醫生診老年人病時也特別小心，如果是發現有其他的疾病時，也要同時治療。

(四)老年人常見的疾病是進行性，不會自然地停止，患病時間長，不容易徹底治療，但能控制。因此老年人要了解自己的疾病，而要長期接受治療及追蹤求診。

(五)老年人常見的疾病有個別差異，相同的疾病，每個人都有不同的疾狀。因此病發時，需要請醫師診斷下藥，絕不可亂用成藥。

(六)老年人常見的疾病會嚴重危害組織器官，容易引起殘廢，所以病人除需要治療外，也需要生理、心理及社會三方面的復健。

## 柒、展望

在二十一世紀即將來臨的今天，人生七十古來稀這句話，已經不合時宜。在美國，活到八十歲的老人，已經不再是少見的事，同時他們認為更「老當益壯」，充滿著活力享受人生，來渡過他們「金色」的歲月。

現今美國有許多傑出的老人，在美國人口中，每十人當中即有一人超過六十五歲。且現今的「老一代」，較諸過去的「老一代」，更為富裕、健康、學歷高及參與政治與社會活動。

在美國各階層，我們可以發現傑出的老人，諸如美國前任總統雷根（在任持七十四歲退），最高法院大法官貝納（在任七十九歲退），諾貝爾獎科學家麥肯托克（八十二歲）、醫師迪貝基（七十五歲），馬拉松長跑運動員凱里（七十六歲）。他們雖然已經年邁，但仍然退而不休，繼續在努力工作。

今天美國人的平均壽命已達增至七十九歲，（聯合報載民國八十三年三月）比一九〇〇年時的四十七歲平均壽命增進很多，預計在未來的五十年，美國的老人人口將會增加至百分之二百四十。六十五歲以上的老人，將佔美國總人口百分之二十一。（註十八）

今天在我國同樣有許多傑出的老人，例如當代的政治家、科學家、企業家、藝術家等，年逾七十者大有人在。諸如：當代的總統李登輝先生（七十歲）、副總統李元簇先生（七十四歲）、

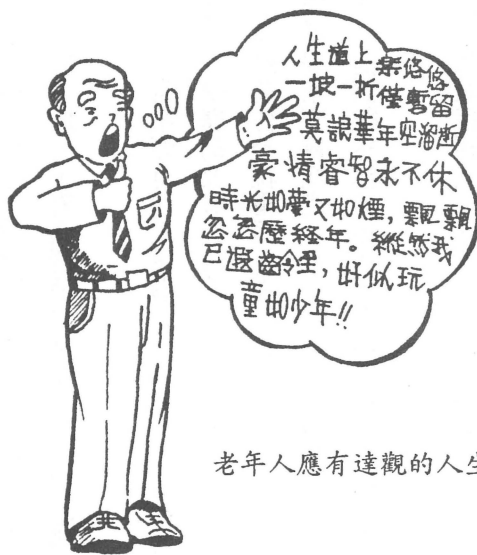
資政謝東閔先生（八十五歲）、資政李國鼎先生（八十三歲）、前行政院長郝柏村先生（七十四歲）、中央常務委員兼企業家辜振甫先生（七十五歲）、中央研究院院吳大猷博士（八十八歲）、大企業家王永慶先生（七十八歲）、藝術家郎靜山先生（九十五歲）。他們都是健康睿智的老年人，日理萬機、貢獻智慧經驗、盡忠報國、謀求國家發展進步，值得一般老人欽佩。附結尾詩共勉。

### 銀髮吟一

人生道上樂悠悠，一坡一折僅暫留，  
莫讓華年空溜逝，豪情睿智永不休。

### 二

時光如夢又如煙，飄飄忽忽歷經年。  
縱然我已遐齡至，好似玩童如少年。



老年人應有達觀的人生態度

## 參考書目

- 一、許成仁等，老人病之認識與防治。中華日報，台灣省社會處合編，民國七十三年。
- 二、莊宏達等，老人養生之道。中華日報，台灣省社會處合編，民國七十三年。
- 三、周建卿，老人對社會家庭應如何適應。中華日報，台灣省社會處合編，民國七十四年。
- 四、張國立，老人休閒活動。中華日報，台灣省社會處合編，民國七十五年。
- 五、劉青蓉，老人應如何使老有所用。中華日報，台灣省社會處合編，民國七十五年。
- 六、邱青華等，老人的飲食。中華日報，台灣省社會處合編，民國七十七年。
- 七、江亮演，老人福利與服務。五南出版公司，民國七十七年。
- 八、沙依仁，台灣地區老人身心狀況及需要之研究。台北隆旺印刷公司印，民國七十六年。
- 九、徐立忠，高齡社會與老人福利。台北商務印書館，民國七十二年。
- 十、白秀雄，我國老年福利之研究與設計，中華民國社區發展訓練中心，民國六十六年。
- 十一、張秀卿，老人安養機構專業化的實際做法。中華民國社區發展訓練中心，民國七十五年。
- 十二、陸光，我國老人問題的現況與展望。實踐叢書，民國七十九年。
- 十三、白秀雄等，老人福利需求與策略。中華民國社會服務志願工作人員協會印，民國八十一年。

## 註釋

三四

註一：宋申蕃，老人的飲食，中華日報、台灣省社會處合編，民國七十七年，第十四頁。

註二：同註一，第十五頁。

註三：同註二，第十六、十七、十八頁。

註四：莊宏達等，老人養生之道，中華日報、台灣省社會處合編，民國七十三年，第一九三頁。

註五：同註四，第八頁。

註六：張立國，老人休閒活動，中華日報、台灣省社會處合編，民國七十五年，第一七四、一七五、一七六頁。

註七：聯合報，民國八十一年四月，民國八十二年三月。

註八：同註四，第一六六頁。

註九：陸光，我國老人問題的現況與展望，實踐叢書，民國七十九年，第十五頁。

註十：劉青蓉，老人應如何使老有所用，中華日報、台灣省社會處合編，民國七十五年，第八一、八二頁。

註十一：同註十。

註三：同註十一。

註四：許成仁撰，老人的健康載於老人病之認識與防治，中華日報、台灣省社會處合編，民國七十三年，第十三頁。

註五：同註十三，第十五頁。

註六：同註十四，第十六頁。

註七：鍾宏昌撰，男性、女性中老年人常見的癌症，載於老人病之認識與防治，中華日報、台灣省社會處合編，民國七十三年，第一〇六、一一二頁。

註八：許成仁撰，老年人的健康載於老人病之認識與防治，中華日報、台灣省社會處合編，民國七十三年，第十八、十九、二十一頁。

註九：王昭麟譯，老當益壯，載於老人病之認識與防治，中華日報、台灣省社會處合編，民國七十三年，第一九〇頁。



# 本中心已出版之「社區發展實務叢書」目錄

1. 托兒所的空間設計與環境佈置 (鄭淑燕)
2. 都市托兒所應如何在社區中發展 (孫梅芳)
3. 如何辦理社區青少年群育活動 (林振春)
4. 老人安養機構專業化的實際做法 (張秀卿)
5. 自費安養中心如何營運、管理 (熊亞民)
6. 社區如何推動媽媽教室 (林平洋)
7. 如何加強社區理事會組織功能 (林平洋)
8. 如何將傳統民俗童玩在社區中推廣 (周步坤)
9. 容易在社區中推廣的團康遊戲 (張學真)
10. 善用社區資源推動社區發展工作 (金天倫)
11. 組織社區合作社推動社區發展 (李玉梅)
12. 韓國鄉村社區發展之概況 (蔡美華)
13. 訂定貧窮之方式與標準的探討 (陳琇惠)
14. 如何辦理社區家政推廣教育 (高淑貴)
15. 社會福利機構如何委託民間辦理 (張雅麗)
16. 如何發展智障者的社區生活安置 (張培士)
17. 鄉村社區發展推展模式 (高淑貴)
18. 自己動手塗裝 (周明發)
19. 都市社區的守望相助 (黃清高)
20. 提昇臺灣寺廟參與社會福利服務之路 (黃維憲)
21. 推行統一勸募改革社區發展 (陸光)
22. 如何辦理社區評鑑 (傅正綱)
23. 如何發掘與運用社區(會)資源 (翁毓秀)

24. 影戲開鑼 (陳秀美)

25. 社區童子軍 (宇軒)

26. 溫情四播社工愛 (孫麗珠等)

27. 運用學校資源參與社區發展工作 (林振春)

28. 老人日托中心的類型與功能 (徐麗君)

29. 老人日托中心活動項目的設計 (徐麗君)

30. 如何籌募社區發展經費 (翁毓秀)

31. 社區工作人員的任務與職掌 (翁毓秀)

32. 如何在社區中推展福利措施 (李瑞金)

33. 老人安養與醫療社會工作 (翁毓秀)

34. 學童課後安排與服務機構營運之道 (鄭望崢)

35. 自助團體 (許釗涓編譯)

36. 建立社會工作專業制度 (蔡漢賢)

37. 推展老人在宅服務 (蘇麗瓊)

38. 老人中心的規劃與運作 (樓毓梅)

39. 痴呆症老人的理解與養護 (鄭淑華)

40. 慎終追遠——墓政功能與民俗改革 (蕭玉煌)

41. 如何辦理殘障福利工場 (林嘉湧)

42. 貢獻有方向 服務要技巧 (章金鳳編)

43. 如何發展社區內家庭日間托育設施 (郭耀東)

44. 英國社會教育的現況及發展趨勢 (楊瑩)

45. 安危相扶持 近鄰勝遠親 (蔡紹華等)

46. 開創社會福利新紀元 (蔡漢賢等)

47. 析介新修訂的「社區發展工作」綱要 (蔡紹明等)

48. 自發與互助兼有傳承與創新併存 (蔡紹華)

49. 人間有情義 處處溢溫馨 (張煜輝)

50. 認識社會保險真象 (陳琬惠)

51. 以關懷服務殘障讓愛心廣被四處 (陳美杏)

52. 因應高齡社會 再創安養新境 (陳素春)

53. 如何愉悅度過老年獨居生活 (丁碧雲)



### 「社會福利標誌」圖意說明：

兩手交握，象徵全民同心，政府與民間協力共同致力於社會福利，四瓣心形酢漿草置於右手掌中象徵秉持愛心、信心、恆心、耐心，可產生源源不絕的動力與無窮的希望，而左邊三個圓圈則為社會工作個案、團體、社區三大工作方法，綜合而言，社會福利工作，應本信念與方法，並匯成愛心，溫馨社會。

