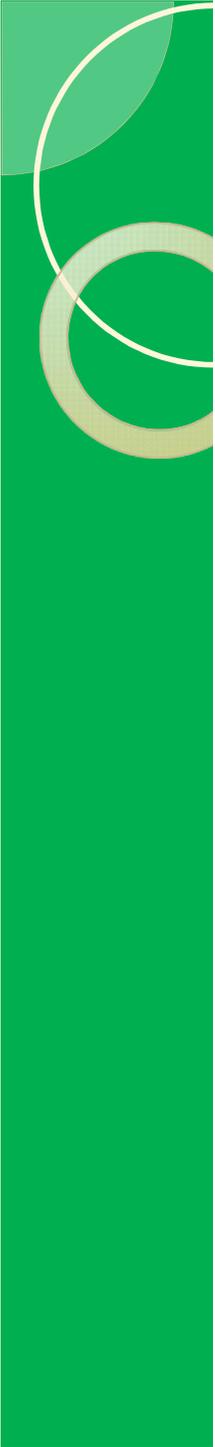


# 老人议题

分享者：陈荣春



# 人口结构的高龄化

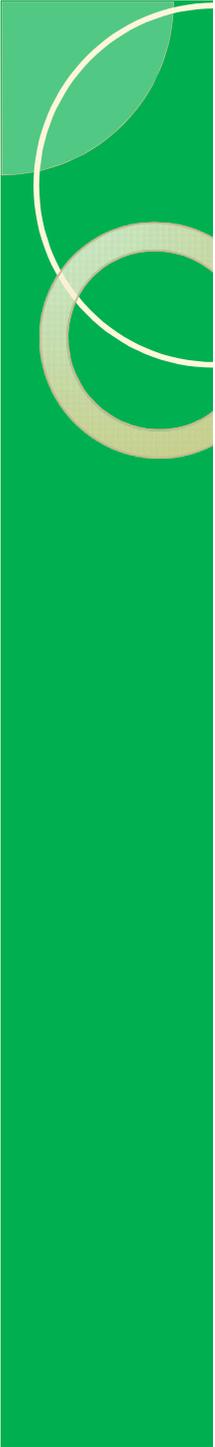
- ❖ 人口结构的高龄化是人类在二十一世纪面临最大的挑战之一。世界人口之成长与老化，引发了人口结构之变异。
- ❖ 联合国调查显示，全球老年人口每年以2%增长，超过整体人口增长速度。
- ❖ 2000年有近五分之一的人口在60岁或以上，预期到2050年这一比例将达到三分之一。

# 老年人的定义

- ❖ 根据联合国人口统计年鉴的标准界定，年满65岁即为老年人，在研究高龄者的相关文献中，也有将60岁以上之人口定义为老年人。
- ❖ 联合国教科文组织 ( United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) 以年满65岁以上的人为高龄化社会的老人人口指标 ( 引自钟国文，1998 ) 。

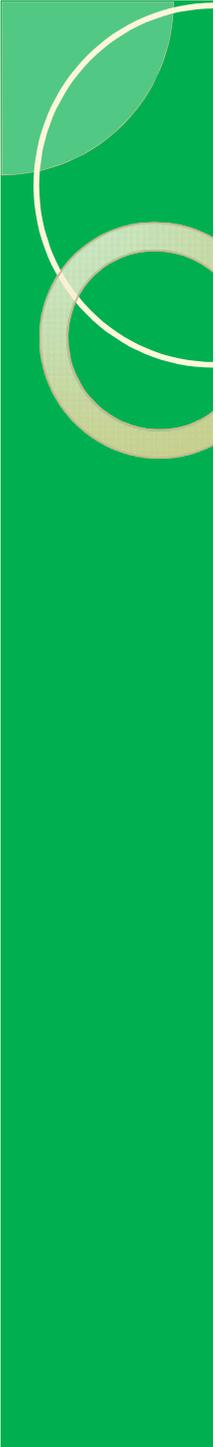
# 婴儿潮与老人潮

- ❖ 隨著人口出生高峰期的一代人 (1946 -1963年期間出生的人) 逐渐进入老年期，老年人的生活适应问题隨著老人潮接踵而至。
- ❖ 新加坡统计局(Singapore Department of Statistics)有关老人年龄的分类，凡65歲以上即可称为老年人，而其中又把他们分为三个组别：
  - 65岁至74岁列为少老年人
  - 75岁至84岁列为中老年人
  - 85岁以上列为高龄老人



# 人口老化快速增长

- ❖ 目前新加坡65岁以上的老人，占总人口的9.3%。
- ❖ 预计到了2030年，人数将增加，占总人口的20%。
- ❖ 即每5个新加坡人中，就有一个是年长者。



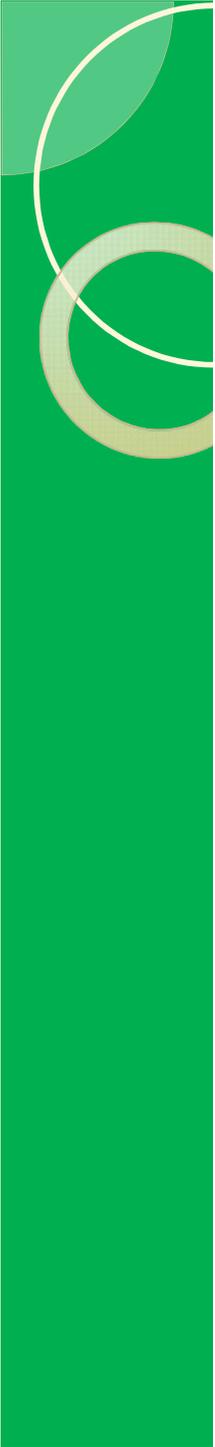
# 新加坡老人现况

- ❖ 由于现今医药与科技的发达，人的寿命一般可以延长至80—90岁。世界卫生组织的报告，人类平均生命存活时间每年增长。
- ❖ 根据新加坡统计局（2012）的资料显示，新加坡人平均生命存活时间從2003年的79.1岁增至2011年的81.95岁。

# 新加坡人平均生命存活时间延长

年份	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2011
男性	76.6	77.1	77.6	77.8	78.2	78.4	79.6
女性	81.6	82.0	82.5	82.6	82.9	83.2	84.3
平均年龄	79.1	79.6	80.1	80.3	80.6	80.9	81.95

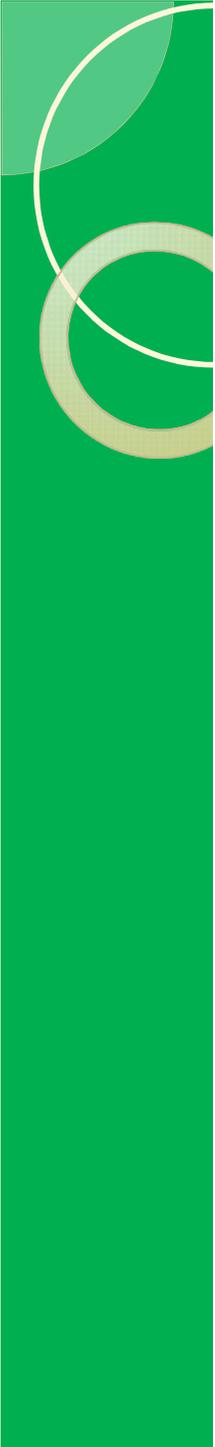
引自Singapore Dept. of Statistics 2012



# 政府政策

## 人口老化跨部门委员会提出：

- ❖ 人口老化课题报告书 ( Ministry of Community Development, Youth and Sports , 2006 ) 就四个方面提出八项建议来解决老年人的问题：从住屋、建立无障碍环境、医疗服务及活跃退休生活等四大方向提出解决方案；同时，也提出帮助乐龄人士充实晚年生活的具体措施。



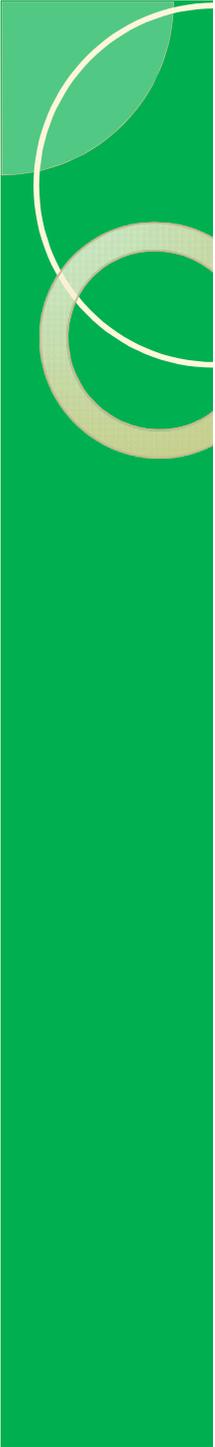
# 政府政策

## 解决老年人问题的八项建议如下：

1. 提供不同住屋选择，如老人公寓、退休村等。
2. 帮助老人利用现有房地产，以反向抵押贷款的方式套取现金收入，使他们无需搬迁就可取得适当收入。
3. 在所有组屋设置方便轮椅出入的无障碍环境。
4. 公共巴士应有方便老人上下的低台阶。
5. 政府在处理财政预算盈余时，应将部分资金注入不富裕老人的保健户头，使他们能够应付晚年的医药开销。
6. 建议由家庭医生为老人提供全面的照顾。
7. 建议政府拨款1000万新元设立黄金时机基金，鼓励年长者自己著手主办活动，并让其他志同道合的年长者一起参加。
8. 巩固家庭关系，以确保家庭仍是老年人快乐的主要源泉。

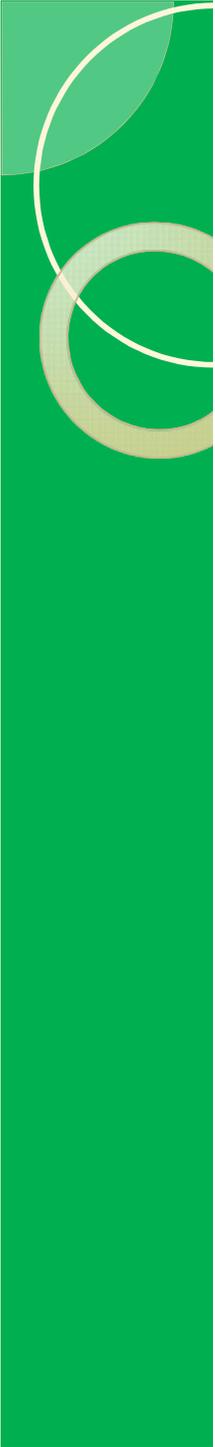
# 老年人经常面对的問題

- 老年人往往很少有机会為解决个人冲突而获得发言权
  - 讲话有困难的老年人从认知，言語心理治疗的过程，往往无法知道并获得一定的援助
- ❖ 各种失去或损失
  - ❖ 对过去重新评估的清单
  - ❖ 健康问题与疾病
  - ❖ 瀕死与死亡
  - ❖ 老年性失智症
  - ❖ 缺乏推动力
  - ❖ 年龄歧视
  - ❖ 社交脱节,退缩
  - ❖ 体力限制
  - ❖ 独立性的减退
  - ❖ 在生活环境中遇到的障碍
  - ❖ 殘疾，行动困难
  - ❖ 語言—文化障碍
  - ❖ 神志混乱
  - ❖ 虐待和自杀倾向
  - ❖ 对老年人的反移情作用
  - ❖ 对死亡的焦虑
  - ❖ 貧困无依
  - ❖ 孤独,依賴别人
  - ❖ 与社会脱节状态
  - ❖ 身体疾病
  - ❖ 其他



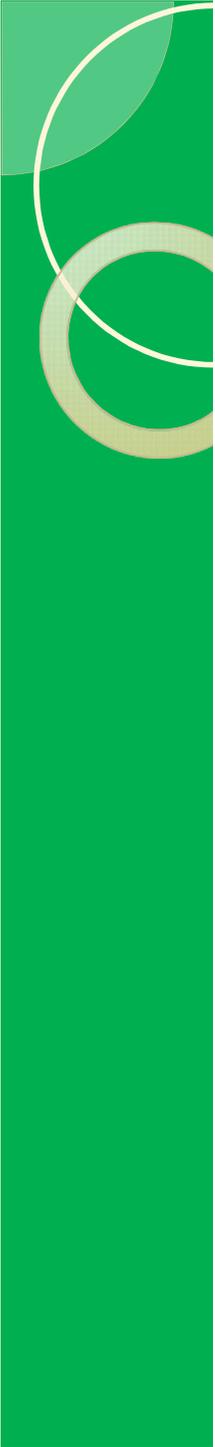
## 社会变迁 (工业化、都市化、电脑化、家庭结构)

- ❖ 成功地适应老年生活的关键在于能够达到生理、心理、社会和精神层面的安宁。
- ❖ 在这社会快速变迁的压力下，威胁著人们的心理健康与精神上的幸福感。
- ❖ 在工业化、都市化的社会里，大部分的人都是以薪资所得来衡量一个人的社会地位，由于社会角色丧失，老年人逐渐不被重视。



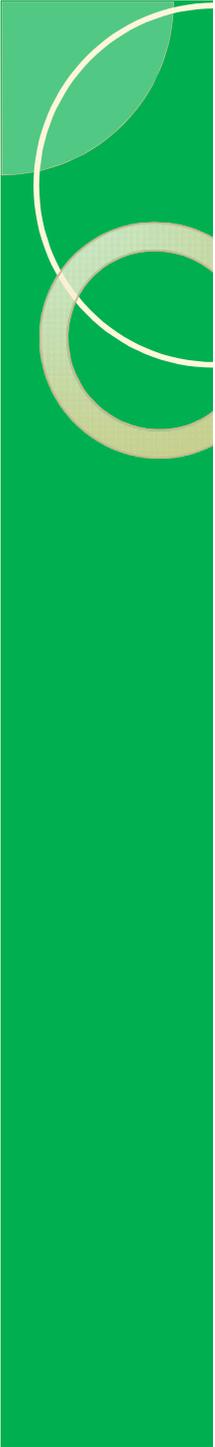
## 社会变迁 (工业化、都市化、电脑化、家庭结构)

- ❖ 家庭结构和功能也随著社会变迁正逐渐转变中，家庭照顾老人的功能也**逐渐减弱**。
- ❖ 在这种社会变迁与家庭功能减弱的双重影响下，老年相关议题已不再是个人或家庭所能面对。
- ❖ 政府必须透过公共政策的执行与推动，方能减轻照顾老年人口的负担，并达到**提升老年生活品质**的可能性目标。



## 社会变迁

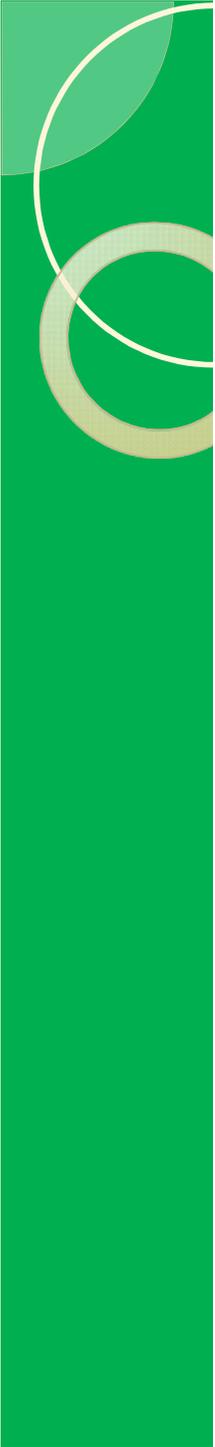
- ❖ 老年人面对未来，须每隔 2 至 3 年考量短期计划，才能顺应社会的变迁，及适应自己身心的状况，因为老年期是人在他的一生中，面临各项变化最大，而又最快速的时期。



# 老年人面对的挑战

## 失去健康与面对死亡

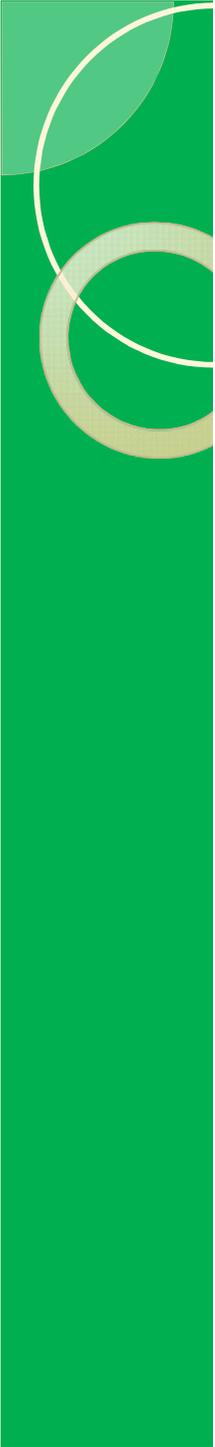
- ❖ 老年人的健康每况愈下，一天不如一天，时刻要面对病痛的折磨与死亡的威胁。
- ❖ 对于每一个活著的人来说死亡是一种未知，因此难免产生恐惧，在这方面，往往让老人觉得自己无法控制。



# 老年人面对的挑战

## 丧偶 / 丧友之慟

- ❖ 喪失配偶和亲友，也是老人要面对的挑战之一。配偶與摯友的离去，使老人的心理更觉得空虚。
- ❖ 失去家人或朋友，会隨著年龄愈老愈无法避免。
- ❖ 孤单与社会隔离事件，常在喪失配偶与亲友的情况下，在他们的生活中出现。



# 老年人面对的挑战

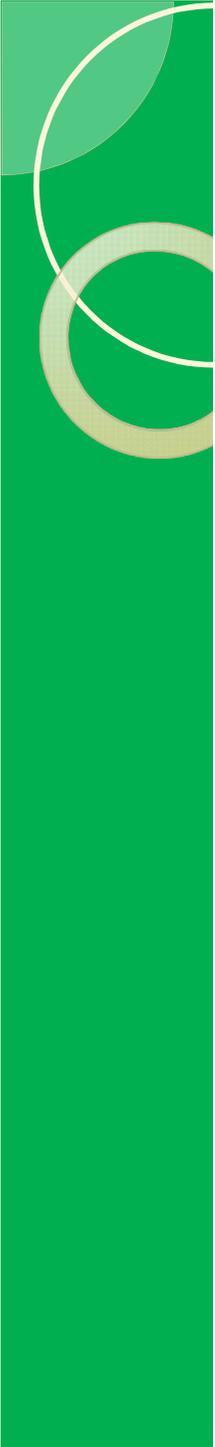
## 空巢期的孤寂

- ❖ 兒女长大，成家立业，各自独立发展，留下老年父母，面對空巢的寂寞与孤独。
- ❖ 有时候更年期与空巢期出现重叠时，在生理与心理两方面，都需要做更大的调整，才能适应。

# 老年人面临的挑战

## 獨居

- ❖ 在新加坡独居老人占老年人口的13.1% ( Ministry of Community Development, Youth and Sports , 2006 )。他們所面临的挑战是：生病或在家中跌倒時，沒有人幫助他們，当发现时已经太晚了。因此，**独居的重要条件是必须与外界保持联系。**
- ❖ 调查 ( 2009 ) 发现 26% 的独居老人显示**忧郁**状况。非独居者只有9%。



# 老年人面对的挑战

## 经济的困境

- ❖ 目前的新加坡老年人大部分在**二战前出生**。在那个年代，教育并不普及。有74.4%的老人只受过小学或以下的教育，属于低收入者。
- ❖ 有些老人则没有妥善的规划，如没有公积金、保险金、养老金等。到了晚年，将面对经济的困境；儿女因为有了自己的家庭和负担，也爱莫能助。

# 老年人面临的挑战

## 角色的转换

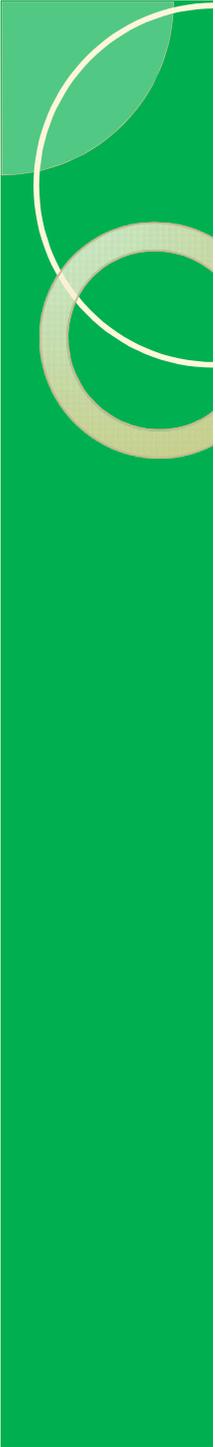
- ❖ 從职场退下來以后，因社會地位与角色的改变，使他們觉得**時間更多**，**生活空間更小**，不知如何打发，使退休老人感到有压力（方雅莉，2003）。



# 老年人所面临的挑战

## 老人無用論

- ❖ 老人无用论认为老人是多病、退化、固执、依赖、无生产力等。
- ❖ 在资本主义的社会里，经济是衡量一个人是否有价值的指标。年长者有没有用，衡量的指标就只局限在他们能工作到几岁，能够為经济做出多少贡献。
- ❖ 在亞洲老人病學研討會（2009）上，有学者和社会服务从业员提出：新加坡人對年长者的价值，偏重于经济，忽略了老人作為**价值观的传承者與家庭关系的维系者**的非经济角色。



# 老年人面对的挑战

## 年龄歧视

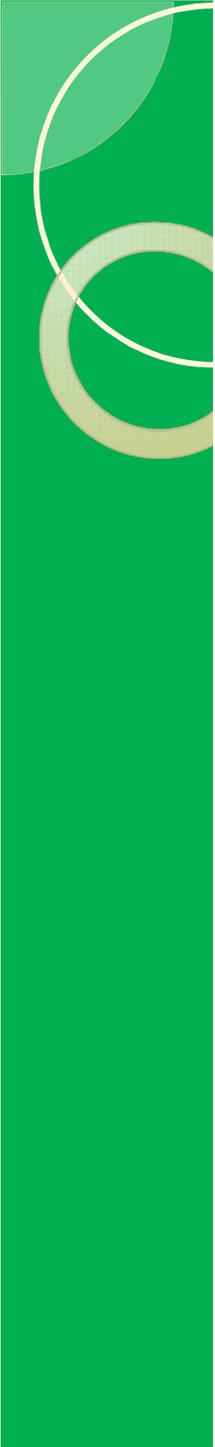
- ❖ 年龄歧视 ( Ageism ) 是指仅仅基于年龄，而对老人的**刻板印象**通常是负面的，对老年人的**自尊**是不利的冲击；会令老人产生自我憎恶、沮丧、消极的自我放弃，或积极的自我抹黑 ( Self-denigration ) ，就像较年轻的人看他们一样 ( 巴特勒 Butler,1991)。
- ❖ 对老年人的年龄歧视的结果，它有可能变成一种老年人**自我应验的预言**。

# 找回自我价值感

- 退休或角色的丧失，可能使个人**失去價值感**，觉得生活缺乏意义。
- 老年人离开原来的工作之后，应该去发掘自我存在的真正价值，努力经营退休后的人际网络，并享受晚年生活。
- 找回老年人的**自尊**，对他们来说是重要的。他们不只要生存，也要生活，更要**活得有尊严**。

# 自尊

- ❖ 自尊的定义为：个人对自己的感觉或个人觉察自己的**价值或重要性**的程度，它属于自我概念的情绪层面；同时是基于个人所感受到**他人对自己的看法**。
- ❖ 一个划时代的研究认为：「自尊」是老年生活品质**的关键**。(Schwartz,1975)
- ❖ 自尊是一个与**忧郁及快乐**两者最有关联的特质之一。
- ❖ **漠然**——是老年人维护自尊的最后一道防线。

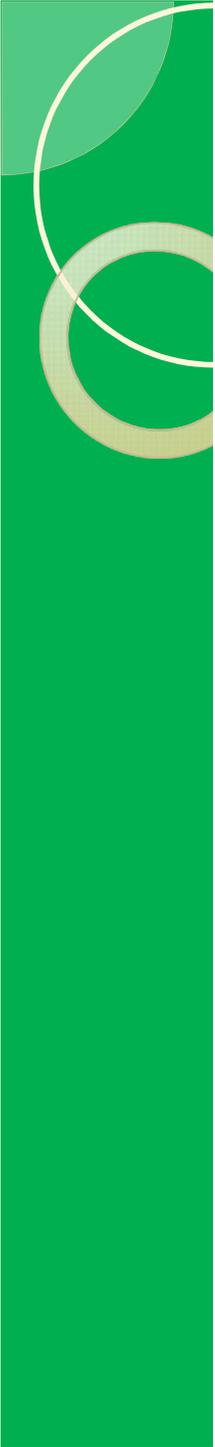


# 老人心理失调

人生在步入老龄阶段后，可能面临「失」多「得」少的现象。包括：

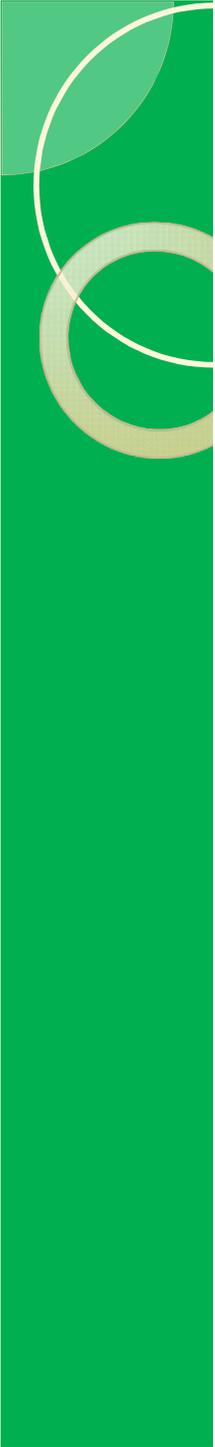
- ❖ 健康衰退
- ❖ 工作失去
- ❖ 收入减少
- ❖ 社会地位丧失
- ❖ 角色不再
- ❖ 亲友凋零
- ❖ 人际活动减少

因此，老年人容易有失落感、显现出悲伤、愤怒、沮丧、痛苦的情绪等现象。



# 老人的心理失调

- ❖ 疏离感
- ❖ 寂寞与孤独
- ❖ 焦虑、忧郁
- ❖ 恐惧感



# 老年的生命咏叹

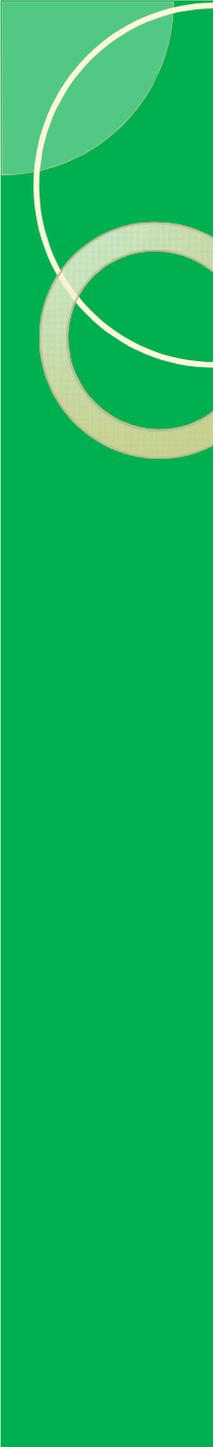
- ❖ 老年渴望沟通和被尊重，他们需要亲情的陪伴，也少不了友谊，或是爱情的滋润。
- ❖ 甲子园和夕阳无限的舞台故事，集体咏叹老年人的生活和追求。
- ❖ 孤独、寂寞、漂泊、遗弃、病痛、离散。
- ❖ 回不去的青春、刻苦的回忆、黯哑的海誓山盟。那种诗意和沧桑，每每让人低徊。

早报缤纷



聖誕老人是老年人最完美的楷模。他具有老年人的一切美德，但他在精神上仍非常年輕；事實上，他是不朽的。

圣诞老人是老年人最完美的楷模。他具有老年人的一切美德。但他在精神上仍非常年轻；事实上，他是不朽的。取自发展心理学



# 老年人退休后的心理适应

美国著名社会学家艾契礼 ( Atchley ) 指出，老年人从退休到生命终结，其心态与心理适应情形，可分为五个阶段：

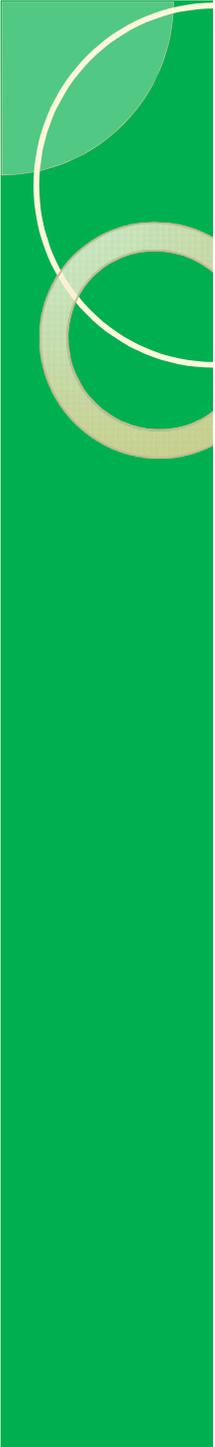
第一阶段 - - 蜜月期，感到无事一身轻，逍遥无羁。

第二阶段 - - 彷徨期，感到此生无从寄，四处茫茫。

第三阶段 - - 重组期，走过情绪幽谷，力图东山再起。

第四阶段 - - 稳定期，走入可安歇水边，享受余晖。

第五阶段 - - 终极期，人生谢幕。

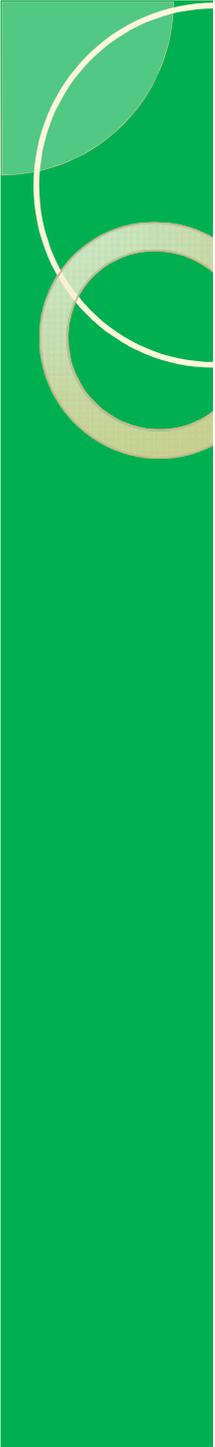


# 老年人退休后的心理适应

美国著名社会学家艾契礼 ( Atchley ) 指出，老年人从退休到生命终结，其心态与心理适应情形，可分为五个阶段：

## **第一阶段——蜜月期，感到无事一身轻，逍遥无羁。**

- ❖ 本阶段是指刚退休的时候，感到**无事一身轻**，退休者预期以后空闲的日子增加，而可以不必看上司脸色，以及赶著上下班的日子。
- ❖ 這種蜜月期時間長短，是依退休者在退休前的准备工作是否妥当，如果是**被迫退休**，而不愿退休者，則不會有蜜月期。

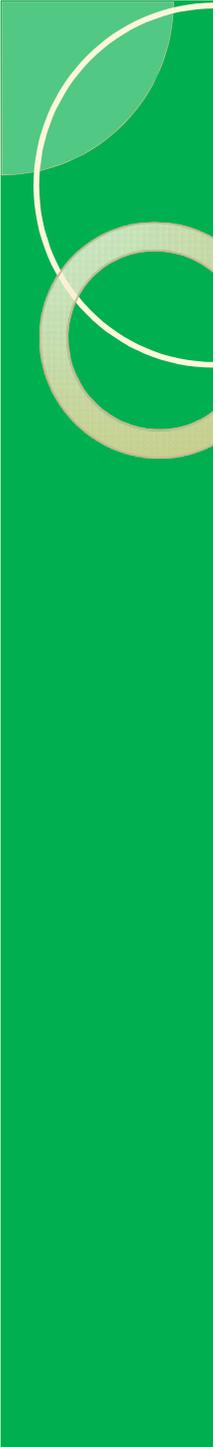


# 老年人退休后的心理适应

美国著名社会学家艾契礼指出，老年人从退休到生命终结，其心态与心理适应情形，可分为五个阶段：

**第二阶段 - - 彷徨期，感到此生无从寄，四处茫茫。**

- ❖ 退休生活习惯的改变与经济来源的缩减，影响老人对退休后的生活观感，特别是老人会感到未来无从寄托。
- ❖ 如果无法适应生活，又受到社会对老人刻板印象的影响，认为老人无用。个人对退休的生活就容易产生抑郁，那么退休生活也容易陷入彷徨。



# 老年人退休后的心理适应

美国著名社会学家艾契礼指出，老年人从退休到生命终结，其心态与心理适应情形，可分为五个阶段：

**第三阶段 - - 重组期，走过情绪幽谷，力图东山再起。**

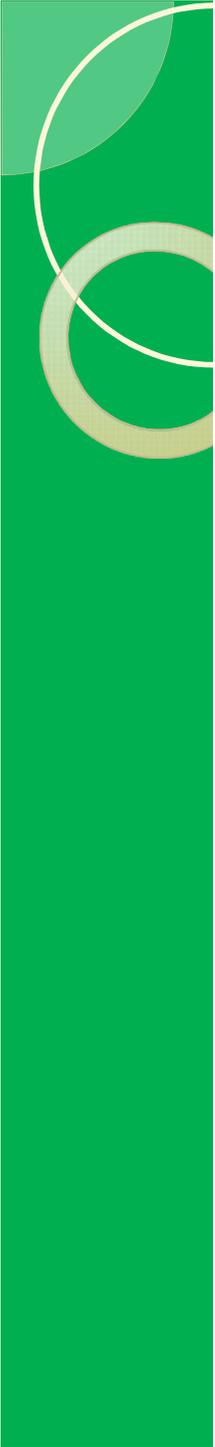
- ❖ 重组期是指调适过来的老年人，会从孤独中解脱出来，**重组新的社交圈**和安排退休以后的生活，力图东山再起。

# 老年人退休后的心理适应

美国著名社会学家艾契礼指出，老年人从退休到生命终结，其心态与心理适应情形，可分为五个阶段：

**第四阶段 - - 稳定期，走入可安歇水边，享受余晖。**

- ❖ 当个人把未来生活重新安排后，会开始稳定的过日子，并把重点转移到培养新的嗜好上面，享受夕阳的余晖，这阶段即为稳定期。

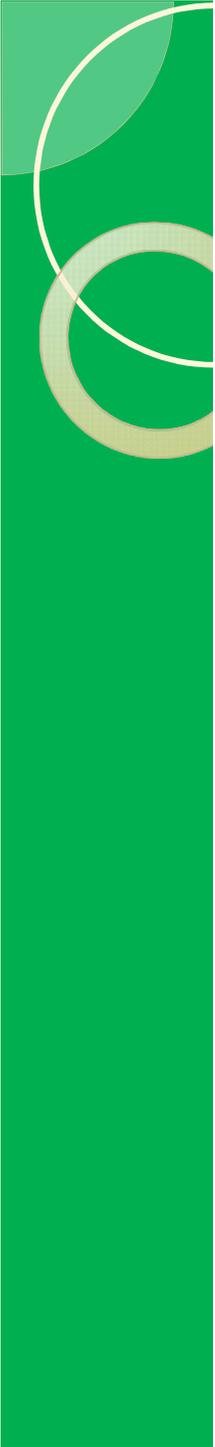


# 老年人退休后的心理适应

美国著名社会学家艾契礼指出，老年人从退休到生命终结，其心态与心理适应情形，可分为五个阶段：

## 第五阶段 - - 终极期，人生谢幕。

- ❖ 在此一阶段，疾病开始袭击老年人，导致行动不便或面临人生谢幕，退休者为死亡的阴影的来临产生更多的恐惧。



# 宗教信仰对老年人的重要性

- ❖ 根据研究发现:有百分之七十五的老人**认为宗教对他很重要**，有百分之五十的老人每周至少参加宗教活动一次、有百分之五十的老人喜欢观看与宗教有关的节目（方雅莉等译，2003）。
- ❖ 宗教可以**强化和给老人精神上的寄托**，老年人常以宗教作为**因应生活困难事件**的首要方法，是一种宝贵的心理资源，帮助老人处理伴随生活事件而来的痛苦情绪。

# 老年人与宗教信仰

- ❖ 研究調查显示，有宗教信仰的人比较**健康快乐**，因為有信仰宗教的人會有一種**归属感**，觉得生活有意义。宗教也可以改善某些精神疾病的症状（卓良珍，1991）。
- ❖ 宗教在大多数人的生活扮演著相当重要的角色，宗教是人类不可缺少的心理需求，William James 都曾经提到宗教是每个人所需要的，**宗教可以整合人生**，是人类追求完美的表现。

# 老年人与宗教信仰

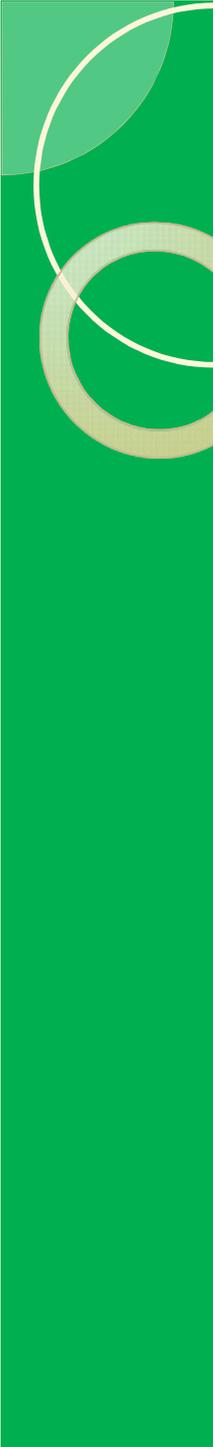
- ❖ 国大医院心理医生高级顾问柯以煜教授曾对数百名年届八旬的高龄人士做调查，发现他们尽管经历过人生波折，例如二战，但这群老人却能克服困难，并保持**正面和积极的心态**，具有坚韧的生命力，他们皆**寄情于宗教信仰**，以帮助人们将**负面情绪加以积极的导向**，变得更乐观（叶红玉，2009）。

# 老年期的自我统整

## 艾瑞克森 ( E . Erikson ) 心理社会发展阶段论： 人生八大阶段

阶段	年龄	发展任务
第一阶段	出生至1.5岁	基本信赖与不信赖
第二阶段	1岁至3岁	自主性与羞愧、怀疑
第三阶段	3岁至6岁	主动性与内疚
第四阶段	6岁至青春期	勤勉与自卑
第五阶段	12岁至20岁	自我认同与认定混淆
第六阶段	20岁至40岁	亲密与孤立
第七阶段	40岁至65岁	创造生产与停滞
<b>第八阶段</b>	<b>老年期65岁以上</b>	<b>自我统整与绝望</b>

资料来源：艾瑞克森 ( 1963 )



# 老年期的特定任务

- ❖ 适应地位及工作角色的下降。
- ❖ 接受退休的事实。
- ❖ 学习改变生活型态。
- ❖ 适应与外界减少接触。
- ❖ 适应生活水准下降及处理新的经济问题。
- ❖ 学习以经验、判断、圆通的方法来补偿体力的衰退。
- ❖ 做死亡的准备事宜，如立遗嘱及安排葬礼细节。
- ❖ 完全接纳自己与别人——达到一种统整境界，没有失望。
- ❖ 平静的离开人世间。

(Schein 1978)

# 生命的统整

## 老年期：统整 vs 绝望

Integrity vs Despair

艾瑞克森认为：老年阶段的人生任务为自我统整与绝望。

老年人若无法整合经验，肯定自我价值，以及因应生理与社会方面的改变，随之而来的失落、忧郁与悲伤，将使其心理功能无法适应环境的改变，而陷入低潮。

- **绝望**：回顾生命，对于错过的机会和充满悔恨的错误不能原谅，伴随着挫折、生气的感觉，而感到绝望、厌恶自己、鄙视他人。
- **智慧**：表示老年人能够反省和接受所经历的事件和选择，活出自己真正的生命，从而**不畏惧死亡**，是人生最后阶段的一股力量。



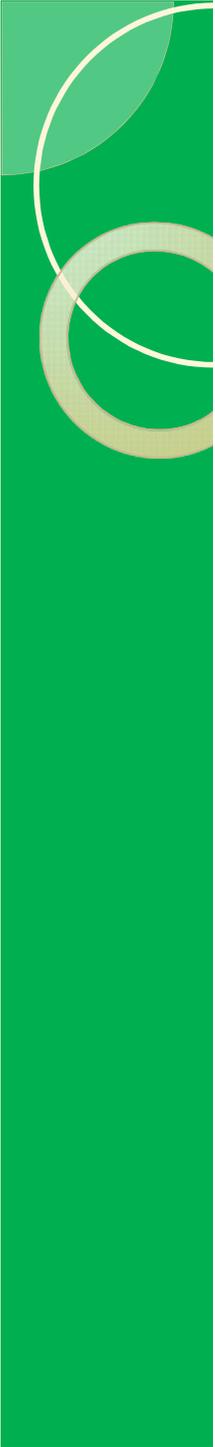
# 老年与社会理论

- 角色理论
- 活动理论
- 脱离理论
- 延续理论
- 社会建构理论
- 社会学习理论
- 社会交换理论

# 老人辅导的理论与实务

## 辅导与治疗理论

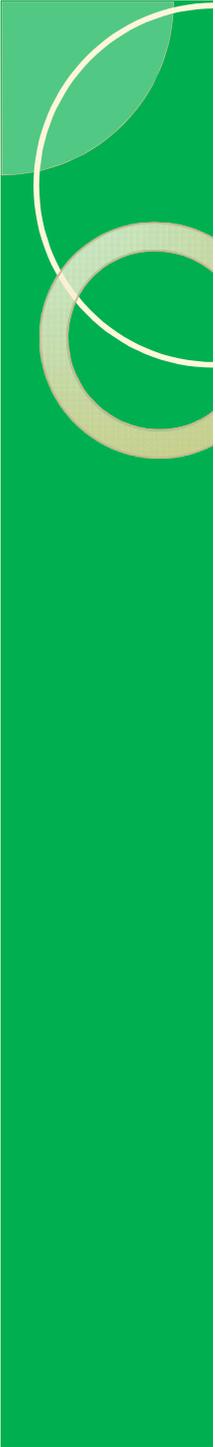
- 艺术治疗
- 怀旧治疗
- 人生回顾论
- 心理动力
- 人本主义
- 认知行为
- 家庭系统
- 意义治疗
- 灵性与宗教



# 老人心理辅导之关系建立

## 发展性的影响

- 认知迟缓
- 记忆减低
- 主客观因素
- 自尊低落
- 心情沮丧



# 老人心理辅导之关系建立

## 世代的影响

- ✦ 历史事件
- ✦ 世代价值观
- ✦ 流行什么
- ✦ 共同记忆
- ✦ 建立世代桥梁





虎豹別墅



HAW PAR VILLA

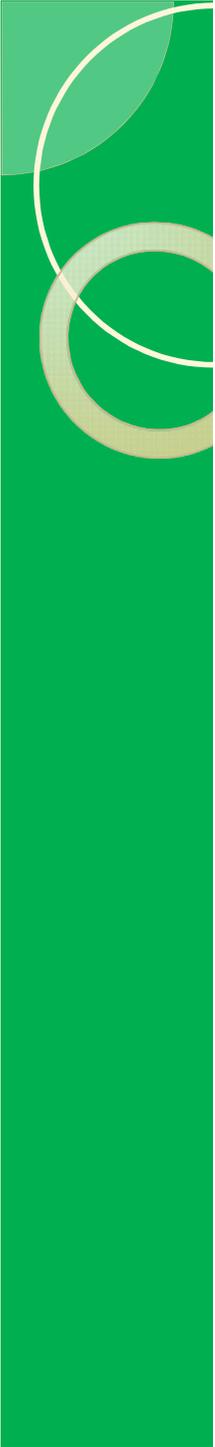
金標共賞前山翠  
虎標威風

萬水通歸海  
保濟收眼疾

# 老人心理辅导之关系建立

## 社会情境的影响

- 缺乏关注
- 他人代言
- 社区环境
- 法律保障
- 刻板印象
- 自我概念



# 生命回顾 (Life Review)

- ❖ 运用有指导性的人生回顾，以解决未了事件与内心冲突 ( Butler 1963) 。
- ❖ 了解自己的一生，并从中获得领悟。
- ❖ 按时间顺序，看生命历程。
- ❖ 统整和总结。

# 怀旧治疗

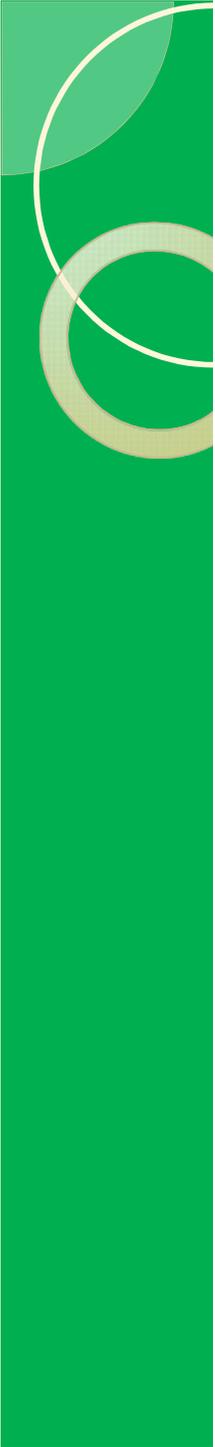
## 怀旧治疗 (Reminiscence Therapy)

- ❖ 英国著名失智症怀旧治疗专家爱洛琳布鲁丝 (Errollyn Bruce)
- ❖ 认为怀旧是回想与分享个人人生经历的过程。
- ❖ 鼓励并促进老人的人际互动。
- ❖ 藉由对过去事物及经验的回忆与怀旧而达到缓解病情的一种治疗模式。

## 怀旧治疗的目标

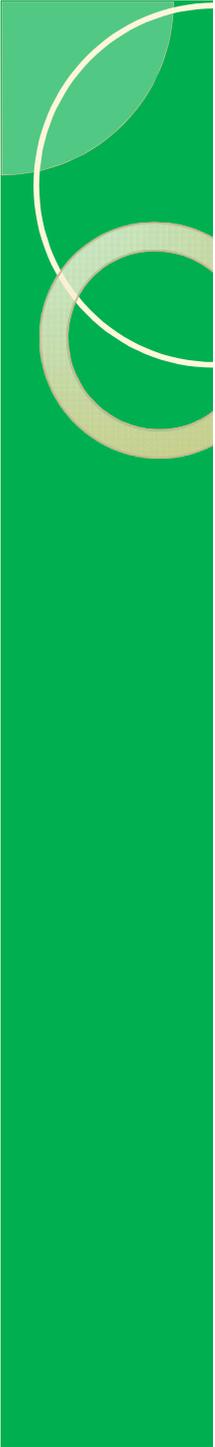
- ❖ 增进社会化
- ❖ 舒适感
- ❖ 愉悦感
- ❖ 促进沟通技巧
- ❖ 促进自信心
- ❖ 改善人际关系
- ❖ 得到资料





# 意义治疗 ( Logotherapy, Viktor Frankl )

- ❖ Neugarten (1977) 曾做过一份晚年人格发展的重要研究，他的结论是晚年人格的向内性将提高。
- ❖ 向内性指的是在内在心理上倾向变得更加的内省及关心生命的意义。
- ❖ 灵性与宗教
- ❖ 回归内在
- ❖ 矛盾意向



# 贝克 ( Beck ) 认知治疗

- ✦ 忧郁与焦虑

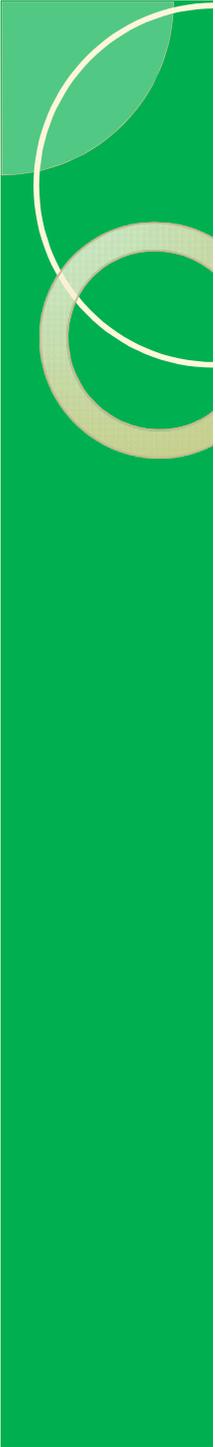
- ✦ 扭曲的思维

- ✦ 苏格拉底对话 ( Socrates Dialogue)

澄清语意

了解规则

找出证据



# 老人辅导特点

- ❖ 时间较长
- ❖ 过程较慢
- ❖ 说话简短
- ❖ 内容浅白
- ❖ 重复澄清
- ❖ 足够关怀
- ❖ 取得信任
- ❖ 关系稳固

# 辅导的过程

## 初步介入

- ❖ 建立关系
- ❖ 取得信任
- ❖ 个案评估
- ❖ 个案概念化
- ❖ 找出问题
- ❖ 了解期望

## 干预计划

- ❖ 设立目标
- ❖ 制定策略
- ❖ 辅导模式
- ❖ 使用技巧
- ❖ 结束
- ❖ 辅导记录
- ❖ 接受督导

# 老人社会工作的挑战

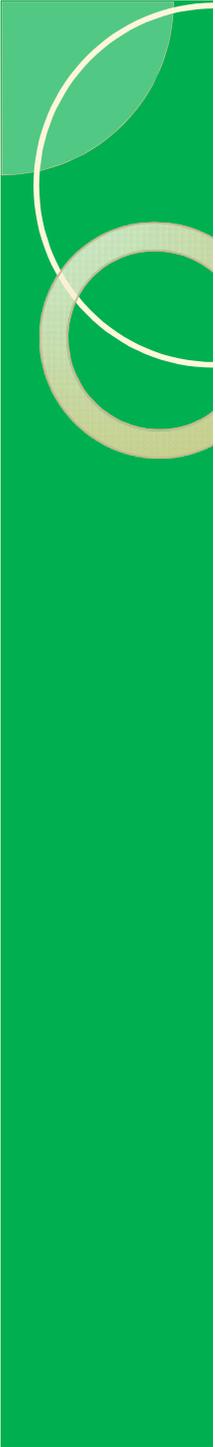
- ✦ 专业，通才
- ✦ 涉及多方技巧的干预手法
- ✦ 广博的知识基础
- ✦ 家庭的工作技巧
  - 例如：保留老人的自决权，又让家人参与决策
- ✦ 整合不同的干预能力（社区）
- ✦ 老人工作者的个人问题
  - 如年龄歧视内化的反移情。
  - 斯普朗 ( Sprung 1989) - 弥赛亚情结 ( Messiah Complex)
- ✦ 老人工作的伦理议题



# 容易篇

可易易之，  
常则容之，  
知所易容，  
天下大智。  
能容能易，  
何容易哉！

~ 梅锦荣老师



# 参考书目

- ❖ 老年研究报告-艾瑞克森著-周怜利译-台北张老师
- ❖ 高龄学-沙依仁著-台北五南出版社
- ❖ 老人护理理论与实务-方雅莉等译-台北五南出版社
- ❖ 老人心理治疗-耐特著 ( Kinght ) -心理出版社
- ❖ 老人学-彭驾骅-台北杨智
- ❖ 老年社会工作-隋玉杰译-北京：中国人民大学