

活到老， 福氣好

——五福臨門

現代的老年生活並不是短暫的，
而是生命中另一個春天的開端。

活到老·福氣好



教育部 發行



教育部 編印

ISBN978-986-00-8251-7



9 789860 082517

GPN:1009504312

ISBN:978-986-00-8251-7

定價 新臺幣80元

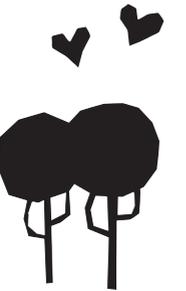


活到老， 福氣好

——五福臨門

現代的老年生活並不是短暫的，
而是生命中另一個春天的開端。

教育部 編印



活到老， 福氣好

——五福臨門

臺灣家庭生活教育專業人員協會 編撰



再版序文

受到社會的進步及國民教育水準的提昇，臺灣目前已呈現高齡少子女化的人口結構，預估民國106年，臺灣老年人口將占總人口數14%，正式邁入「高齡社會」，而民國114年，達到20.1%躍居「超高齡社會」，老化的速度比先進的歐美國家都要快。本部為落實老人的學習權益，在95年底公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，提出終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與四大願景，及相關執行策略，以建構無年齡歧視之親老社會為目標。

目前國內對於老人議題關注，仍較著重於醫療及福利方面。然而，人年老時，所面對的不只是健全的福利及完善的醫療設備，尚需面對家庭空巢期、兒女結婚、家庭新成員的誕生及老年婚姻的維持等，這些家庭的議題，都必須透過教育的管道來協助。97年國人平均壽命為78.7歲，96年退休年齡為56.2歲。依此推算，國人退休後必須面對20餘年的老年家庭生活，如未妥適安排，生活將會失去重心，造成家庭的困擾，亦會是國家社會潛在的問題。

本部於98年針對全國祖孫互動關係進行調查，約有73.8%的青少年，年幼時祖父母是主要的照顧者；另依據本部96年研究台閩地區成人教育調查報告指出，65歲以上高齡者僅

有12.5%參加過學習活動，顯然國人退休後仍以家庭為老年生活重心。因此，本部95年特別委託臺灣家庭生活教育專業人員協會研編本宣導手冊，以「五福臨門」為編輯概念，內容以現時最快活、重溫小倆口、兒女長大了、歡喜報金孫及結伴好姊妹為主軸，深刻描繪老年家庭生活的樣態且因排版活潑，出版後廣受好評，爰98年再次出版。

本部在老人教育方面，除編印有適合民眾閱讀之手冊，另為推動中老年人在地學習機制，並於97年起於全國各鄉鎮市區設置「樂齡學習資源中心」，及在大學設置「樂齡學堂」，提供老年人在地化的學習資源。「樂齡」之意義在於期待老年人可以快樂學習而忘齡，晚年生活更燦爛。期待藉由本手冊之再版，提供國人在適應老年家庭生活方面最佳之學習素材，讓國人在退休後都能妥善規劃自己精采的「黃金歲月」。



教育部

【序】

活到老，福氣好

——五福臨門



福氣人人都想要，但是不一定人人都感受到自己有什麼福氣，尤其對感嘆「時不我與」的老年人來說，總覺得福少氣多。

大約二十年前，我父親開始準備要退休了，服務公職四十多年，雖然工作繁重時也會嚮往退休後可以享清福，然而真正面臨退休這件終身大事時，他忽然變得有點不安，有時他會忽然說：「我退休以後，別想要我煮飯給你們吃！」其實我們根本無法想像下班回家，爸爸從廚房走出來說：「飯菜做好了，準備吃飯了。」那個畫面。

開始退休後，他還是天天出外，一個人待在家裡就不知所措，其實他是個顧家的男人，以前假日他如果不是帶我們外出，就是待在家裡陪我們，但是他很少自己一個人在家。幸好從年輕時就用心經營的家人關係在此時發揮的高度的支持力，終於讓他安然走入黃金老年。他還是沒變成主廚，因為隨後不久我媽媽也退休了，但是他替自己安了一個「指導」

的角色，他負責出點子，成為其他人的福氣。

當人類壽命延長後，如果還是像以前一樣，只想以休閒來安排老年生活，休閒可能就會變成折磨，因為「黃昏」可能長達三十年以上，每天生活鬆散而沒有重心，日子一定很漫長，也會讓兒女擔心。過去沒當成問題青少年的如今倒成了問題老年，那可真是麻煩了。

我們相信福氣也是需要經營的，如何珍惜現有的福氣並創造未來的福氣，都可以透過學習。因此本協會著手編寫此手冊，從個人、夫妻、親子、祖孫、手足五個方向，分別提供一些具體建議，期盼幫助這個社會的可愛老人越老越進步、越滿足。

臺灣家庭生活教育專業人員協會理事長
國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授

黃迺毓

【序】 杜正勝

【序】 活到老，福氣好——五福臨門 黃迺毓

第一福 p.7
現時最快活

第二福 p.21
重溫「小兩口」

第三福 p.31
兒女長大了

第四福 p.43
歡喜抱金孫

第五福 p.51
結伴好姊妹 / 兄弟



第一福

現時最快活



以前的人認為「人生七十古來稀」，但是隨著科技進步、醫藥發達，人類的平均壽命也一年年增加，如今卻是「人生七十才開始」。

根據內政部民國94年的統計，男人的平均壽命是73.7歲，女人79.8歲。即使年過七十而身體硬朗的也大有人在。

現代的老年生活越來越延長，必須積極預備，當作是生命中另一個樂章的開端。



尋找黃金偶像

大多數人都不喜歡變老或變醜，似乎老了就變得什麼也不會做，怕老的心態相當普遍。

老人楷模和宗教信仰，是晚年生活最好的安定力量與人生指引。



這時候該怎麼克服心裡的這些害怕，最直接的方法就是向別人學習了。

其實我們常常在年輕時，就從祖父母或長輩那裡觀察到老的時候怎麼過日子。有些人會學習父母的優點，還有一些人是觀察同輩，例如公眾人物、朋友或親戚。

這些人都是我們安排老年生活的警惕或榜樣，若是我們在這些人身上看見值得尊敬和羨慕的特質，就會希望自己也能活得和他們一樣好。至於有問題的例子則是提醒我們要盡量避免。

所以呀，跟其他人生階段一樣，老年生活也是需要學習才會過得好，與其擔心哀嘆，不如當成是學習機會，說不定比年輕時過得更快樂呢。



安心過晚年

人老了以後，感覺來日無多，像在倒數計時那樣緊張不安。爲了讓心靈安寧祥和，一般認為宗教信仰是獲得平安的重要方法。

國外研究明白指出，信仰、祈禱或加入宗教團體，可以大大幫助我們過好老年生活。有信仰的人身體比較健康，比較能應付心理壓力，免疫系統比較強，復原能力比較好，活

得也比較久。

原因在哪裡？很可能是因為：

宗教是一套有系統的信念，當人老了以後，從一生的經歷中多少體會一些學校老師沒教過的人生智慧，對「死亡」也會有一些自己的看法，透過宗教的教義可以整理並確認自己何去何從。

另外，年老時一定會回想自己一生的經歷，這個回憶過程很重要，重新整理過去的經歷，會看到曾經因為一些很難明白的事件而過不去。但是宗教幫助人們以不同的角度和眼光看事情，得以豁然開朗。重要的是學會寬恕和感恩，走過人生的高山低谷，留下的應該是風景，而非垃圾。

於是從宗教信仰裡，人們得到了一份安全感，不是其他知識或學問可以取代的。

實際上，一些正派的宗教場所也是老年人的社交中心。長期參加特定宗教單位的服務活動，不但可以維持宗教信仰，還能認識許多朋友、保持人際關係，讓我們的生活因此有了一個重心。



老年的必修課

研究人生發展階段的權威艾瑞克遜 (Erik Erikson)



接受過去的種種，不管是成功或遺憾，並且在其中找到繼續努力的方向。

說，老年人最重要的人生功課，就是「自我整合與失望」。我們必須反省自己的一生，好好想一想過去這一輩子有什麼意義和重要性。

年輕時我們對成功的定義和標準多半是受了別人的影響和限制，如今以成熟的眼光重新省察過去，就比較容易接受以前的失敗和做過的選擇，對過去的一生覺得滿意了，就有「統整」的感覺。

相反的，如果一直找不到生命的意義，想再爭一口氣卻無能為力，心裡懷有太多的悔恨和遺憾，就會陷在失望的情緒裡。

【念舊有理】

老年人不知不覺常常陷入回憶從前的狀態，雖然過去已經沒有改變的可能，但不代表「回憶」就是浪費時間。具體來說，回顧自己的一生大概有下列幾種功能：

- **傳授**：聊一聊自己一生的經驗、想法和信念，可以讓別人對人生多一些了解。
- **肯定自己**：回憶過去美好的經驗，可以幫助自己尋找生命的意義、看清生命的本質，並加強因逐漸老化而動搖的自信心，再次肯定自己。
- **統整**：可以平心靜氣的看自己的一生，如果因為這樣解決了過去留下來的衝突或困難，老年生活就可以適應得好，不然會更無法接受自己，適應上也更困難。
- **準備好接受死亡**：有幫助的回憶會讓自己覺得未來有希望，對「死」有心理準備。如果覺得自己的一生有意義，就可放鬆享受剩下的日子。



【「自我整合」的關鍵】

- 是不是可以接受自己
- 是不是可以接受過去的事和選擇
- 是不是覺得自己的一生有意義



人老了以後若常常想到死，對未來的看法容易偏向消極，例如許多我們這個年紀的人，就覺得現階段只能求「喘一口氣」了。

艾瑞克遜卻認為，老年人如果能把「未來」當作還可以享受人生的階段，那麼「未來」事實上可以給自己許多好的機會，包括做一些一直沒有做的事情、繼續享受從前培養的嗜好，以及彌補過去的誤會。

所以，我們這時候的人生功課不只是要「自我整合」，「積極參與」的態度也非常重要。也就是說，我們不但要尋找生命的意義、肯定生命的價值，還要不斷參加有意義的活動和團體，增加融入社會的勇氣和動力。

人到了晚年除了要接受「夕陽無限好，可貴近黃昏」的事實，更要計劃生活，好好打算自己在有限的歲月裡，還可以和還想做些什麼。



超越身體限制

雖然人一輩子都是在老化的過程，但是到了晚年，老化的範圍和對心理的影響，卻比人生中的其他階段還要大。

老化會造成明顯的生理機能衰退，包括聽覺、視覺、味覺變弱、身體器官退化、外貌改變、行動不靈活，以及記憶力變差等等。曾有位長者說，幸好老人的牙齒退化，所以無法像年輕時那般大快朵頤，否則老化的腸胃如何受得了！而且記憶力退化也使我们不記得一些不愉快的事，容易原諒別人，何嘗不是福氣呢！

雖然這些變化大多是長時間慢慢形成的，有人還是爲了這些變化而煩惱，甚至沒有自信。這時候可能就會開始懷疑自己，討厭自己的表現、樣子和動作，覺得自己沒面子。

太在意身體和外貌的改變，會使我們充滿負面的想法和感覺、對生活不滿意，甚至影響和人相處的能力。其實，

「白髮是榮耀的冠冕」皺紋是智慧的痕跡，就像一年有四季，秋冬固然蕭瑟，卻有成熟的風韻。

社會心理學者派克（Robert C. Peck）根據艾瑞克遜的理論，提出年老時應該要適應的三件事情，其中強調：



老人必須放棄太過重視力量、美貌、肌肉協調等會隨著時間流逝而衰退的身體屬性，轉而培養能夠與日俱增的人生智慧。

我們必須運用自己的人生智慧來彌補身體上的衰退，認識並接受時間對身體和心理的改變，有了這種體認，自己才會學著謙虛，才能安安心心的面對現況，也才能時時調整自己以適應新環境。



活出尊嚴

身體健康狀況也會影響到自主性。當身體機能衰退，手腳比較不好使喚。大多數人都曾經體驗過真正的健康，一旦身體突然變差，再也不能完全復原，甚至必須依賴別人時，可能很難接受。

這時候就算生活上的確越來越需要幫忙，一般人通常還是會先抗拒一下，想要抓住原來活動自如的能力。

有些人以爲仗著不服輸的精神，生活就可以自理了；有些人覺得，承認身體已經使不上力、必須讓人幫忙或用助聽器、輪椅之類的輔助用具過日子等於是一種侮辱，即使拒絕協助可能招惹更多不必要的困難和麻煩也要全力維護自己的尊嚴。

不過值得注意的是，研究發現，那些能夠接受事實和外來幫助的老年人，因為借重外來的幫助反而可以自主。

有些老人還會貢獻自己的能力幫助其他人，這樣的老人其實心裡是年輕的。

每個人在年老後受到生理限制的程度不同，關鍵常常就在於自己的人生歷練和心志了。



重塑黃金老人形象

長期以來，社會上對於「老化」、「老人」有許多似是而非的刻板印象，例如：老人是固執的，體弱多病不中用的，喜歡依賴家裡搞孤僻的，對性沒有興趣的，腦筋退化學不了新東西的，工作效率低或吃閒飯的。

雖然就某種程度上來說，這些印象說中了老化後的狀況，然而實際情形卻不一定有那麼糟。何況這些狀況是可以積極預防或拿出對策來的。

這些負面標籤不但影響一般人用什麼眼光和態度對待老年人，還會深深影響我們自己的行為，和對自己的看法。

不只這樣，我們自己從年紀輕輕開始，就生活在充滿負面印象的社會環境裡，這些說法早就在我們心底生根發芽！所以當我們年紀大了，跨過一般所謂的老年門檻，或發現自

己有了類似的老化現象，可能就會立刻聯想到那些刻板印象，認定自己老了，而且一定開始像「老人」。

可是這樣的聯想很危險，因為它可能會造成自我應驗的後果，很像自己詛咒自己。比如說，當我們相信會被別人認定是健忘的，這種「預測」就會影響自己的行為，真的也就變健忘了。仔細想想，很多年輕人也會健忘呀，而且適度的健忘也是有益無害的。

事實上，研究結果也發現，社會對老人的偏見和年齡歧視，真的會因此產生差別待遇、貼標籤，以及造成老人自我形象差等不好的現象。

開心過晚年的法寶：接受日漸老化的身體和樣貌，踢開所謂「老人」的刻板印象！



另一方面，不少研究也顯示，對自己的身體比較有信心且想法比較積極樂觀的老年人，身體比較健康，生活適應得比較順利，老年生活品質也比較好。

換句話說，積極的態度對我們的身體和心理，確實會有正面影響。



把握退休生活

大部分的人在退休以後才開始過老年生活，雖然工作可以有收入，卻因為沒有時間或礙於責任，不能自由的追求夢想，因此「退休」讓許多沒有實現的夢，增加了無限的可能。退休對生活的影響並不只是時間與財務上的改變，退休代表離開工作場所。

我們主要的生活舞台改變，接觸的對象與頻率也會不同，因此能否順利接受這些變化的適應過程，就是能否「享清福」的重要關鍵。

如果一直被動的等著變化發生，常常會錯過大好機會；如果認為適應得好不好只能靠運氣，不願意學習去改變，整個家庭都會受害。

退休需要心理準備與適應，不只是自己要適應，身邊的家人、朋友通常也都要跟著一起配合。



肯定自己，造福他人

雖然從工作的舞台上告退，我們還是身兼許多不同的身份，例如父母、祖父母、老朋友、顧問等。

透過這些身份，帶著隨歲月時間累積的智慧與閱歷，我們可以重新開始發揮自己，滿足心裡被需要和覺得自己有用處的慾望，並肯定自己、增加自己的價值感。

被需要的感覺可以讓我們保持活力，因為被需要所帶來的活動量，可以幫助我們延緩老化的速度，為好心情加分。人愈不動，老得也愈快。



發揮個人專長幫助身邊的人，滿足心中被需要的期望，增加自我的價值感。



有些事不見得必須親手做，才能證明自己有用。俗話說：「家有一老，如有一寶」，執行的角色換人做做看，不要剝奪年輕人學習的權力和機會。但傳授武功秘笈、指引晚輩避開人生路上的危險與障礙，幫助他們順利的走到目的地，這樣的角色，是老人的特權，也會使年輕人感激。

幫自己重新找到一個位置，想一想在家裡、在社會上，自己可以在哪個地方盡心？可以做些什麼讓世界更美好？這個世界非常大，永遠都有足夠的空間來展現老年的黃金力量。

人的一生中有不同的階段、不同的任務，感受不同時期、不同任務所帶來不同的成就感，是年老時特有的新鮮經驗。



第二福

重溫「小倆口」





少年夫妻老來伴

從我們一生的發展過程來看，「老年」代表一生的使命大部分都完成了，孩子一個個長大離家，和老伴於是又有機會重新互相認識，再度享受兩個人的世界。

研究發現，白頭到老的夫妻在兒女成家後，婚姻滿意度提高。這是因為少了孩子在身邊，夫妻相處時間增加，過去養育孩子產生的困難與問題，如今也已減少，或者消失了，所以爭執和批評減少，兩個人可以重新發現或培養共同的嗜好。由於擁有比



晚年婚姻中，夫妻相互支持、依靠，成為彼此重要的支柱。

較多的自由時間、可以嚐試新活動，夫妻倆都會感到快樂。

因此，老伴與夫妻生活對這時候的我們來說，是很重要的，大多數人也會從另一半得到很大的支持，所謂「老來伴」正是這時夫妻關係的最佳寫照。



老公變溫柔，老婆變快樂

另外，原本「男主外、女主內」的刻板觀念，也會變得比較有彈性。

男人會變得比較感情豐富，比較不以工作為第一，會開始在意夫妻間的親密關係，甚至比較願意做家事、進廚房。

女人則會變得比較重視成就感，可能也對個人成長和發揮自己的潛能產生興趣，不論是參加社團活動、志工服務，或上課學東西，都會有不錯的表現，而且比年輕時快樂。

最重要的是，夫妻倆一同做決定的機會增加，讓雙方都感覺比較自由、不綁手綁腳，關係也更緊緊相連。



重新學做小倆口

不管結婚多久，到了晚年，我們和老伴都會遇到一連串的改变或挑戰。例如小孩結婚有了自己的家庭，原來的家變

小，夫妻倆就要學習不再以孩子為重心，而是以另一半為關心焦點，原來的溝通與相處方式，可能就需要改變了。

但是對於像我們這樣年紀的夫妻來說，這不是一件容易的事。大部份的夫妻關係都是長期相處下來形成的，過去的生活經驗會對現在的關係產生好的或不好的影響。

換句話說，因為家裡只剩下夫妻兩個人，原本不滿意的婚姻生活，如果不試著協調彼此的關係，會變得更不滿意，原本滿意的婚姻則可能變得更滿意。

雖然孩子成家，是否介入兒女的生活、替他們分擔責任，例如照顧孫子、資助他們或料理家事等，還是會左右晚年時夫妻間的生活。

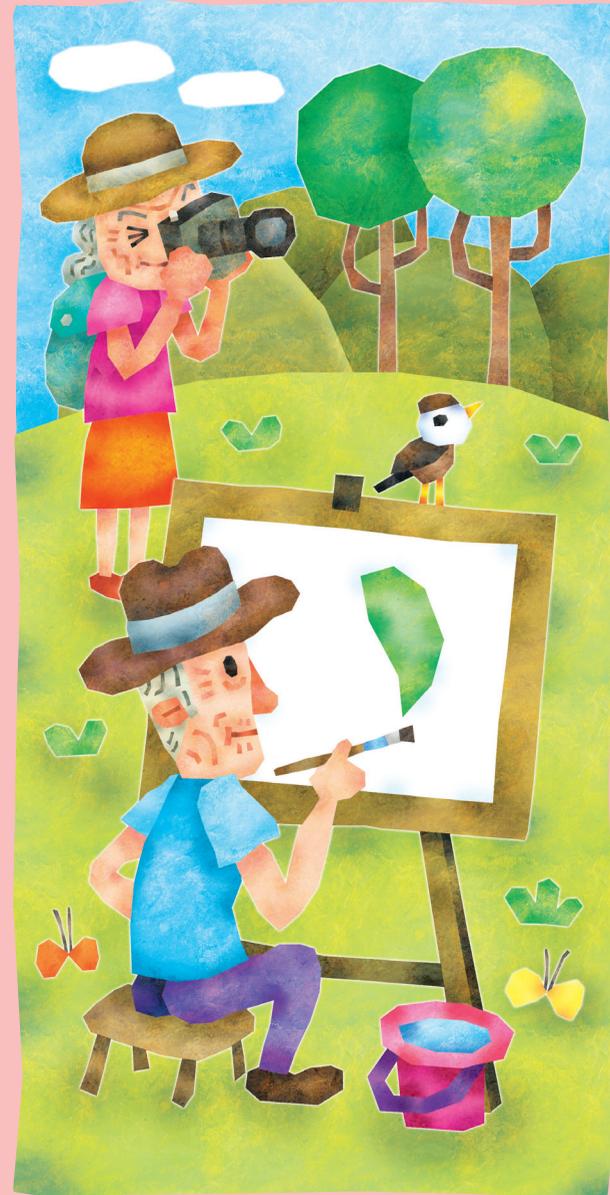


好好安排退休生活

退休對婚姻有一定程度的影響，因為它會大大突顯夫妻生活中原本就已經存在的優點或問題。

例如丈夫在退休前比較少做家事，太太雖然心裡不高興，但因為丈夫忙著工作就忍了下來，等到丈夫退休，就不願意再忍耐了，如果丈夫還是覺得家務是女人家的事，那麼夫妻不和的可能就會提高。

雖然有學者認為，退休前的生活方式和觀念會延續到退



夫妻一起討論退休生活中，個人想做的事與兩人可以一起做的事。

休後，所以退休並不會帶來多大的改變，不過有研究發現，家庭主婦在先生退休後，婚姻滿意度會降低。

家庭主婦覺得，丈夫退休有利有弊：好處是她們覺得被需要，也因此士氣很高；壞處是失去了個人自由，「在一起」的時間超過自己希望的程度。

如果夫妻都有工作，那麼先生先退休的情況似乎使婚姻滿意度降低，太太在適應上會比較困難。所以怎麼安排退休後的時間，就非常重要了。

一般來說，退休的男人比沒退休的滿意婚姻生活，可能這是因為夫妻少了吵架和批評，或是兩個人有時間培養共同的興趣。

總之夫妻倆的時間多了，不妨考慮好好安排，做一些兩人都有興趣的事，例如畫畫、旅遊，或是學點東西，例如上電腦班、英文班，來充實退休後的生活，其他像參加社區活動、找老朋友聚聚，都對我們的身體、心理健康有幫助，並讓夫妻感情更好。



老公老婆共做家务

退休的生活可以過得多采多姿，但家事該誰做可能會造成夫妻爭吵。

在現實生活中，大部分的夫妻看起來是繼續過著退休前的生活，也就是太太做大部份的家務事，不過太太仍然希望先生多幫一點忙，只是先生的表現並不符合太太期望。

在中年時就開始分擔家事的先生，比較可能在退休後繼續幫忙；比較少接觸家事的先生，可能就會因為觀念改不過來或不太會做而躲得遠遠的。

其實結婚這麼多年，一下子轉變太大實在不容易，例如先生開始下廚做菜，做一頓飯會比從前花費更多的時間，卻不見得幫到什麼忙。因此太太需要多鼓勵丈夫，多多訓練他的技巧，才能讓先生勝任愉快，而且願意繼續做下去。



夫妻一起協調退休後的家務分擔，讓先生嘗試學習「家務第一課」。

當然在重新分配家事的過渡期間，太太必須堅持並有耐心，等家事分工有了合理的安排，往後的婚姻生活就會更順暢了。



滿足另一半的性需要

一項研究長期婚姻的報告說，結婚許多年的夫妻通常都對婚姻覺得滿意。不過這不代表不需要滿足另一半的感覺了，例如尊重、了解、性與愛情。甚至有學者說，「付出與

接受」、「互相依賴」、「調整自己」與「寬容」，會左右晚年時的婚姻幸福。



夫妻互相尊重，瞭解並關心兩人的性需求，試著表達並滿足彼此的需要。

現代人即使年紀大了，身體還是很健康，有能力也有條件讓自己做各種親密的性事，雖然普遍上性慾會降低，不過還是需要的。

有研究者指出，已婚的人表現出對性的興趣，多於實際性行為的次數，甚至有些人沒有性生活。

一般人認為，「性行為」就是指做愛，但是長一輩的看法通常不會那麼狹窄，像撫摸、按摩、牽手都算是一種性行為，從很多方面都可以用來表達自己的需要。

晚年時仍然享有性生活的樂趣是很重要的，中年時有性生活的人比較可能在晚年也有。性行為減少似乎與丈夫的性慾和健康狀況有關係，很多人健康情況改善後，性生活就可以重新開始。

性是一種自然的終生經驗，不管男人或女人，到老都可以繼續享受性生活，這是沒有問題的。



牽手相扶持

年老時的夫妻關係特性就是互相扶持、彼此依靠。當自己或另一半面對生活上的改變，尤其是健康情形轉差時，另一人多半會願意額外的照顧對方，即使覺得負擔很重，還是心甘情願、沒有怨言，對婚姻很滿意，因為老公或老婆活著



就代表夫妻的關係還在，夫妻之間的恩情在這裡就顯現出來。

但是也可能讓原本還不錯的關係變差，或不好的關係變得更壞。特別是不易照顧的慢性病病人，因為不能有很好的溝通、總是單方面的付出，照顧的那一方對婚姻就不那麼滿意了，心裡也會埋怨或覺得命不好，所以特別需要社會上的幫助，例如：各縣市家庭教育中心等機構，有些專業人員會指導照顧者把另一半照顧得更好，自己也能得到照顧，對婚姻也會覺得比較滿意。

總而言之，雖然晚年時夫妻關係的狀況有很多種——感情一直都不錯、普普通通、始終不和、愈來愈差、愈來愈好、或時好時壞，要讓婚姻美滿持久，仍然少不了承諾、接納、忍耐、尊敬、了解、感情、愛、不批評等重要的相處之道。

規劃好退休生活、商量如何分配家事、調整夫妻的相處模式，加上互相支持、彼此照顧，就能在學習中享受到婚姻的幸福。

第三福

兒女長大了





彼此的強力後盾

一般人以為，老了以後多半體弱多病，無法再幫家裡的忙，到時候需要晚輩許多的照顧，造成孩子們的負擔。

然而現代人不但壽命比以前長，即使上了年紀，身體也十分健康。

許多調查、研究結果都發現，現代的老年人在孩子成家立業後，反而是兒女很重要的後盾，

例如出錢買房屋、照顧小孫子、幫忙料理家事……等。

更重要的是，長輩們擁有豐富的經驗、人脈，見地也成熟老練得多，不僅可以提供許多寶貴意見、運用人際資源幫忙解決問題，更是孩子們重要的精神支柱。



在孩子成長後，和孩子建立互助互惠的親子關係。

許多孩子長大了也會照顧父母的健康、幫忙處理家事、奉養雙親、給予精神支持，讓父母可以安享晚年。

所以這時候我們和孩子間的關係，並不是只有單方面的付出，而是互助互惠的。這時我們會更密切往來，親情也聯結得更緊密。



關鍵的四大溝通問題

不過也有許多因素會造成衝突與關係緊張。大致上看來，我們和孩子之間造成彼此溝通不良可能是因為：

- 身體狀況不同、想法不同
- 上對下的關係
- 你我分不清楚
- 溝通婉轉不直接

我們的思想、體力、興趣、步調、價值觀、經驗都與下一代差別很大，若不去瞭解並接受其中的差別，很容易誤解對方，然後產生衝突。

所謂上對下的關係，是中國人固有的文化傳統，以前的人認為做子女的必須完全服從父母的意見，不能頂撞或自作主張，才算是孝順。



當孩子長大成人，父母還是容易把孩子的事當作自己的事，常常替他們做主，忽略了子女自己的意見，沒有考慮到他們也有獨立思考、解決問題的能力。當子女沒有照著父母的意思做時，有的父母就會覺得沒有受到重視而失望難過，而子女也覺得很有壓力，又因為自己不能做主而讓父母傷心，覺得沮喪。

用暗示的方法表達也是中國人的習慣，我們不好意思講明，卻希望別人能夠自己發現背後真正的意思，如果對方不明白，就會造成不愉快。



用智慧避免衝突

爲了避免類似的障礙導致親子間的衝突，雙方需要學習一些溝通技巧，一同努力，才能讓家庭和諧。

首先，要了解上一代與下一代之間的差別，在討論或做安排時應該互相協調好。例如，我們這一輩過過苦日子，生性比較節儉，而吃飽穿暖的孩子們沒有受過類似的經濟壓力，對於三餐的花費自然標準不同，這時候就要試著體諒對方，不要勉強。

我們做長輩的自己可以去發展生活，不要太依賴孩子，平常和孩子們多接觸，充份享受相處的時間。像是多聽聽他

們的看法和生活經驗，並提供自己的經驗；接受孩子們的好意和關心，也關心他們。

孩子已經是獨立的大人，要尊重他們有自己的優缺點、喜怒哀樂、生活方式，與獨立思考與處理事情的能力，千萬不要拿別人家的孩子做比較。和孩子說話的時候，試著不用教訓的口氣罵人，可以多多使用討論或建議的技巧和孩子溝通。

如果我們能夠試著了解年輕一代的想法，體諒他們和我們的不一樣，調整講話的態度和用語，對我們和孩子的關係都會有幫助。



多為自己想一想

以前的人會把財產全部分給子女，然後希望或要求子女奉養以度晚年，但是社會變遷，現代的老年人靠孩子奉養的比例愈來愈少，所以好好安排自己的晚年生活，是很重要的一件事。

研究顯示，經濟上愈能靠自己、不依賴孩子的，老年生活滿意度比較高。

然而有些人卻熱心的幫兒女創業、買房



子，或是把財產全部分給小孩，沒有考慮自己的需要。萬一孩子沒有能力奉養或發生了什麼變故，晚年生活就很難安排了。子女自己的人生道路，沒有必要跟父母牽扯如此多。

所以，對金錢做長遠規劃是有必要的。例如為自己存養老金、適度的理財投資、買保險等，都是不錯的辦法。

盡量將自己的晚年生活安排妥當，就是對子女最大的幫忙了。

財產的分配應該先考慮到自己，而且預先處理分家產的時候可能會發生的糾紛，再分給子女才比較妥當。現代人不一定將財產全部留給子女，以免子女坐享其成，反而不之上進，有人將財產捐給慈善機構或教育單位，造福更多人，也是很有智慧的作法。



怎麼住，先商量

雖然奉養父母是應該的，不過以現代的社會來說，是不是住在一起就和「盡孝道」沒有那麼大的關係了。

所以老年時該怎麼住，就有很多種選擇。大概可以分成與子女同住、住在附近、不同住也不住附近等三種類型。

和子女住在一起，彼此可以互相照顧、分擔家事，而且每天見面可以聯絡感情。但是因為人口多，所以需要比較大



在自己和子女之間，拿捏金錢給予的分寸，確保自己晚年生活能有所保障。



的居住空間，兩代生活的干擾性也比較大，常常因為生活習慣不同而起衝突，或者可能造成其中一方負荷過重。

子女住在附近，雙方住得近又不在同一個屋簷下，生活比較可以照著自己的意思安排，而且因為距離近，彼此也能互相照應。不過前提是需要有足夠的經濟能力，才能各自擁有自己的房子。

分開住且不住附近的話，雙方各過各的，最不受干擾，

但是無法就近照料或幫忙，必須打電話或特地安排家庭活動來聯絡感情。

不同的居住安排各有優缺點，然而因為關係到彼此的生活滿意度，因此有必要考慮雙方的「意願」與「能力」。

例如是不是需要幫忙帶小孩、經濟狀況、身體健康情形、彼此感情如何維繫等，尤其未來養病的問題更要坦誠的討論。

選擇自己喜歡的養老方式，如家裡、安養院或老人社區等，事先商量好就不致於生病後要讓孩子來決定，否則到了那時會感覺不受尊重，只能無奈的接受安排而不開心。

考慮自己和孩子的「意願」和「能力」，選擇適當的居住方式。





不論選擇哪一種，兩代之間保持適度距離、相互尊重、常常聯絡感情，才是關係和諧與否的重要關鍵。

如果大家都住得舒服而沒有過度壓力，關係才有好的發展空間。常常聯絡感情，如聊天或一起出遊，可以讓關係更緊密、感情更好，自己也比較不覺得孤單，生活會過得更愉快，享受到不同於以往的親子關係。



畫下完美句點

除此以外，後事安排也是左右老年晚期生活品質與滿意度的重要因素。

事先按照自己的想法安排後事，才有機會與兒女溝通，為自己的人生畫下完美句點。



祝福孩子的婚姻

藉著婚姻而成為一家人的媳婦/女婿，來自不同的家庭，有不同的生活習慣，以及想法和價值觀，在適應新家庭

的階段，很容易與我們發生衝突，自己的孩子夾在中間左右為難，家裡因此顯得緊張不安，影響了原本的和諧。

這時候就必須換個角度想了。女婿/媳婦是孩子選擇攜手過一輩子的人，他們夫妻感情和睦是婚姻幸福的主要關鍵，如果我們與女婿、媳婦相處融洽，兒女的婚姻幸福當然就更有勝算。

許多人對待自己的孩子與女婿/媳婦的標準不同，因為他們的角色基本上就不一樣，對他們的要求難免有差別，所以要把女婿/媳婦當成自己的小孩那樣相處，實際上會有困難。

不過只要試著調整自己，還是有辦法改善的。



以子女的幸福為前提，和女婿、媳婦互相尊重、好好相處。

當問題發生時，可以試著從晚輩的角度想一想，問題究竟出在哪裡，並且用主動積極的態度解決彼此的不和。

如果是自己的子女抱怨公婆/岳父母，就試著站在親家的立場想一想，再問問自己：孩子需要哪方面的幫助或學習？然後用技巧好好溝通，像朋友那樣循循善誘，不要太過嚴厲的教訓，才能化解孩子心中的不滿，改善婆媳/翁婿的關係。

如果能夠互相寬容、調整，以尊重為基礎，以子女幸福為前提，運用適當的溝通方法，把握溝通的機會，就能減少磨擦、培養感情，使家人的關係變得美好。



第四福

歡喜抱金孫



在台灣的家庭文化中，祖父母與父母都有照顧下一代的責任，尤其現代社會雙薪家庭比較多，做長輩的常常需要幫忙照顧孫子，所以祖孫間的關係就顯得格外重要。



怎麼做祖父母？

「祖父母」這個角色代表的意義，有許多不同的看法。一般人怎麼當祖父母，會參考許多過去的經驗，例如自己小時候和祖父母相處的經驗、父母成為祖父母時的作法、社會大眾對「祖父母」約定俗成的觀念，以及自己對「祖父母」這個角色的看法，都會加總成為自己的想法和態度。

美國心理學家紐加頓 (Bernice Levin Neugarten) 與溫斯坦 (Claire Ellen Weinstein) 最早開始研究當祖父母的意義，她們認為，所謂的意義包括了：「傳遞香火」、「表達心意」、「傳授經驗」和「實踐願望」。

傳遞香火：許多人年紀大了以後，都希望看到自己的血統往下傳，而從孫子身上，還能看到自己和自己小孩的影子，感受到生命複製、再複製的感覺，重溫在孩子童年時代所擁有的回憶。

表達心意：祖父母帶小孫子大多希望彌補以前對孩子照顧不夠的愧疚感，所以態度比較慈祥、比較寵愛，讓

自己的心意有實現的機會。

傳授經驗：想要傳授經驗也是年紀大時感覺到生命重要的原因之一。我們長年累積的經驗與智慧傳給下一代，對孫子、甚至整個家族都是非常重要的：一方面我們會覺得被需要，不因為老了就被家族忽略；另一方面也能讓家族精神延續下去，讓自己完成上一代交付我們的使命。

實踐願望：孫子的成就通常會讓我們感到無比的光榮，常常會把他們的好表現掛在嘴邊，如果孫子實現了自己沒有完成的心願，就更覺得光榮與驕傲。

為人祖父母的意義與價值，包括：傳承香火與人生經驗，以及情感滿足。





孫子眼中的阿公阿嬤

在孫子的眼裡，他們可能會把我們當成學習的對象。

通常我們會告訴孫子自己的人生故事和做人處事的智慧，也傳遞家族的精神。許多研究發現，祖父母常常代表了「老師」、「楷模」、「歷史家」等。

常常與孫子一起玩或做些什麼事的人，在孫子的心目中則是溫暖、值得信賴的，也是精神上的支持。另外，平時有在照顧孫子的祖父母，在孫子心中也是個養育者。

一般來說，孫子會喜歡我們，大概是受到幾個地方的吸引：

- 我們的個性和人格特質
- 和孩子一起活動、聊天講心事
- 稱讚、注意和關心孩子
- 站在孩子這一邊
- 作為他們學習的榜樣

和孫子互動培養情感，維持血濃於水的祖孫關係。



【和誰比較好】

和孫子親不親，可能會受到三個因素的影響：

- 祖父母的健康狀況
- 祖父母和孫子女的個人特質
- 管教小孩的方法

也就是說，小孩認為祖父母對他們影響最大的就是「情感的支持」。年齡比較小的孩子描述祖父母時，大多講感覺；青少年或更大的孩子就比較著重個性上的影響。



怎樣配最麻吉

我們的年齡通常會影響自己陪伴孫子的時間和頻繁度。年紀越大，時間與頻繁度也隨著減少，而且遊戲的類型也會不同，例如年紀較大時，選擇和孫子一起進行較不耗費體力的活動。

性別也會影響和孫子的關係。一般男人和女人帶孫子的重點不同：男人多半重視教導、講故事，或是作孫子的「裁

祖父母與孫子女的個人特質，會影響祖孫關係。



判」；女人多半會照料孫子的生活起居，因此和孫子的關係通常比較親密。

另外有研究發現，孫女比較喜歡和祖父母在一起，像一起聊天、做家事、逛街、散步、下廚等，也比較願意花多一點時間陪伴我們，衝突相對比孫子少，我們也比較有機會幫助她們，她們和我們比較親，也比較貼心懂事。

由於傳統華人社會是以男性為主，孫輩比較常和爺爺奶奶接觸，而且大多是由奶奶帶孫子，因此對孫子最有影響力的是奶奶，其次是外婆、爺爺、外公。



重視與成年子女的關係

成年子女可以協助增強祖孫關係，例如幫忙調停僵局、教導小孩明理、幫忙解釋溝通，或增加我們與孫子接觸的機會，這些都會影響小孩子的觀念、感覺和行爲。

孫子對我們的感覺除了受到和我們相處的經驗所影響，他們的父母與我們的關係也很重要，尤其是他們的媽媽和我們的關係。通常我們與孩子父母的關係愈好，小孩就會覺得我們喜歡他。

如果媽媽和祖母的關係好，而且不只是表面上的和諧，我們和孫子的關係會對他的成長有幫助。換句話說，婆媳關係好，祖孫關係就好；婆媳關係緊張，祖孫之間就不容易親近。



成年子女在祖孫關係中，扮演著「促進者」的重要角色。



台灣有一項研究發現，管教小孩的態度是影響祖孫關係的重要指標之一。

我們帶孫子要多給他回應，小孩遇到困難時要鼓勵他，功課進步了要獎勵，表現好的時候要稱讚……等。試著了解小孩對我們的管教能不能接受，對於祖孫關係會有加分效果。記得嘴巴甜一點、多讚美一下。



我們的輩份與孫子之間有很大的差距，所以有必要去進一步學習如何互相了解。

身為祖父母的我們可以參加一些活動，例如聽演講，以了解和小孩溝通的方式，以及減少代溝的方法，甚至可以從孫子的反應，發現他們真正的想法，也可以和其他人交流和孫子相處的經驗。



第五福

結伴好姊妹/兄弟





隨著時間過去，兄弟姊妹會離開家、結婚、生子，婚後，另一半可能就取而代之，成為自己依賴的人，兄弟姊妹間的往來也就因而減少。但是年紀大了以後，手足的重要性又回來了。



手足之情，愈陳愈香

沒有結婚或小孩的人，兄弟姊妹是照顧生活起居與分擔心事的重要對象。如果彼此感情好，雖然一段時間疏於聯絡，但是那份重要性還是存在著。



兄弟姊妹關係是最長久的家人關係，手足情感在年老時是重要的支持。

【上天送的特別禮物】

與兄弟姊妹的關係，是年老時重要的支持力量，它和其他的家人關係不同，具有獨特的特色。

- 它可能是緣份最長的家人關係，從出生一直持續到死亡，比親子關係或夫妻關係更長久。
- 兄弟姊妹因為在同一個環境下長大，有共同的遺傳基因，相似的價值觀、傳統和生活經驗，對自己的要求和期望也類似，許多共同的生活經歷或特殊回憶，連枕邊人都不一定知道。
- 兄弟姊妹之間是同輩，沒有明顯的上下關係。
- 手足關係是與生俱來的，到老也不能改變。



其實在兄弟姊妹中，誰跟誰關係比較好，和性別有關係。

研究顯示，姊妹的感情比兄弟好；長大後，兄弟比姊妹容易彼此競爭。



所以到了晚年，姊妹的影響通常比兄弟大。她們是兄弟的重要精神支柱，姊妹間的感情也會更加親密。

然而大部份的家人關係是靠長期建立起來的，我們從彼此的互動中得到尊重、支持與歸屬感，而小時候建立的相處模式，通常到老也不會改變。



老了也要交朋友

從一生來看，朋友的角色是多樣的。年輕時一起工作玩樂，上了年紀以後，就同聲出氣，一起抱怨生活上的種種不方便，包括戴老花眼鏡、拄拐杖、鑲假牙、用助聽器。

不論是常常見面的街坊鄰居，或者互通電話的知己朋友，這些人際關係都是我們年老時需要的支持力量。

【什麼是「社會網絡」？】

大致上，「社會網絡」就是一群人互相往來的意思。透過這些接觸，一個人就不會被社會淘汰，而且可以得到精神上的支持、物質上的幫助，獲得一些有用的資訊，維持與社會的聯結。



和朋友閒話家常或交換生活心得，不但可以打發時間，還可以從別人的遭遇吸收經驗，避免重蹈覆轍。這種社會學習，對上了年紀的我們而言，是相當必要的。

靠著這些朋友形成的「社會網絡」，可以支撐自己在老了以後，也不覺得孤單害怕。網絡中的朋友多寡，並不等於支持作用的強弱，對個人「重要」而「親近」的人，是最重要的支持來源。



朋友是老年生活的精神支柱，可以透過參與社區活動，結交不同年齡的朋友。



敞開心胸交朋友

退休等於退出了正式的團體和一些相關活動，同時也少了一個建立人際關係的管道。

這時候，參加一些小團體的活動可以彌補損失，不論是某個單位或一小群同好舉辦的活動，都會增加我們的歸屬感，對生活滿意度或士氣都有好處。

一般年紀大的人參加活動，除了會考慮健康狀況，還會顧慮婚姻狀態、年齡等外在條件。根據統計，七十歲以上的單身老人比較少參加活動，因為人數較少，往往會擔心自己孤單一人，容易觸景傷情，所以意願就打了很大的折扣，少了許多交朋友的機會。

台灣老年人參加的社會活動，以老人團體、宗教團體或政治性團體居多，不過如果想要拓展生活圈、認識新朋友，上課學習也是一個值得推薦的管道。

從小到大，學校一直是交朋友的主要地方，畢業後則以工作場所為主，但退休以後就受到了限制，因此重返校園除了可以學習新知，另一方面也可以尋找志同道合的朋友，尤其是不同年齡層的朋友。

接觸年輕人可以感染到青春活力，我們豐富的人生閱歷也可以讓年輕人有另一種啟發。

社會上歧視老人有一部分是因為習慣用年齡去把人區分開來，然後區分出不同年齡層適合的活動或特性。所以老年人似乎都「應該」是彎腰駝背、拄著柺杖、必須對他大聲說話的樣子。

這種錯誤印象無形中嚴重限制了我們拓展人際關係的空間，我們必須靠著身體力行來打破限制，放開心胸去熟悉不同年齡層的人，以及學習如何與他們相處的藝術。





參考資料

周怡利（譯）（2000）。艾瑞克·艾瑞克森、瓊·艾瑞克森、海倫·克夫尼克著。**Erikson老年研究報告：人生八大階段**。台北：張老師文化。

林松齡（2000）。**台灣社會的婚姻與家庭——社會學的實證研究**。台北：五南。

曾文星、徐靜（1992）。**成人與老人的心理衛生**。台北：水牛。

周嘉玲（2003）。**老人居家服務使用者之夫妻關係探討**。國立台灣大學社會工作學研究所碩士論文，未出版，台北市

潘美英（譯）（1999）。索爾遜著。**老人與社會**。台北：五南。

陳肇男（1999）。**老年三寶：老本，老伴與老友——台灣老人生活狀況探討**。中央研究院經濟研究所。

沈健（譯）（1988）。德克爾著。**老年社會學**。台北：五洲。

劉秀娟（譯）（1997）。布魯貝克著。**老年家庭**。台北：揚智文化。

陳貞妃（2002）。**祖父母對親職教育需求與參與意願之研究**。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

郭俊豪（1998）。**祖孫家庭相關因素之探討**。國立政治大學教育

系碩士論文，未出版，台北市。

王以仁編（2001）。**婚姻與家庭生活的適應**。台北：心理。

邱天助（1993）。**教育老年學**。台北：心理。

黃慧真（譯）（1995）。黛安娜·巴巴利亞、莎莉·歐茨著。**發展心理學——人類發展**。台北：桂冠。

千代文教基金會（1995）。**愛家手冊**。台北：千代文教基金會。

黃國彥主編（1994）。**銀髮族之心理與適應**。嘉義：國立嘉義師範學院。

賴念華（譯）（2002）。萊布曼著。**藝術治療團體：實務工作手冊**。台北：心理。

王鍾和、郭俊豪（1998）。**祖孫家庭與親職教育。學生輔導**，59，50-61。

Aging and Health Programme World Health Organization(1999). *Aging-Exploding the Myths*. Geneva: World Health Organization

Hooyman, N.R. & Kiyak, H.A. (1995). *Social Gerontology – A*

Multidisciplinary Perspective. Bostorn: Allyn & Bacon.

Liat Kulik (1999). Continuity and discontinuity in marital life after Retirement: Life orientations, gender role ideology, intimacy, and satisfaction. *Family in Society*, 3(8), 286-294.

Welshaus, S. & Field, D. (1988). A half century of marriage: continuity or change? *Journal of Marriage and the Family*, 50, 763-774.

Woolf, L. M. (2004). *Aging Quiz*. Retrieved November 7,2004, from [http:// www.webster.edu/~woolfm/myth.html](http://www.webster.edu/~woolfm/myth.html)







活到老，福氣好

—— 老人家庭教育手冊

總編輯 黃迺毓

編者 林如萍、林亞寧、趙慧如

出版機關 教育部

地址 臺北市中正區中山南路5號

網址 <http://www.edu.tw>

電話 02-77366051 (轉社教司二科)

編撰單位 台灣家庭生活教育專業人員協會

出版年月 民國95年12月

版次 95年12月初版一刷、98年12月初版二刷

其他類型版品說明：本書同時登載於教育部網站/<http://www.edu.tw/>
社會教育司/文宣刊物/社會教育類及教育部老人教育學習網站/<http://moe.senioredu.moe.gov.tw/>
服務專區/研究出版/老人教育出版品

定價 新台幣80元

展售處：

1.五南文化廣場

地址：臺中市中山路6號，電話：04-22260330轉20，21

2.國立教育資料館

地址：臺北市和平東路一段181號1樓，電話：02-23519090轉114

3.教育部工消費合作社

地址：臺北市中山南路5號，電話：02-77366054

4.國家書店松江門市

地址：臺北市松江路209號1樓，電話：02-25180207轉12

5.三民書局

地址：臺北市重慶南路一段61號，電話：02-23617511轉140

GPN 1009504312

ISBN 978-986-00-8251-7

著作財產權人：教育部

◎ 本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，需徵求著作財產權人同意或書面授權，請洽教育部社會教育司。