

樂齡學習系列教材 2

高齡心理

執行編輯單位
國立中正大學
高齡教育研究中心
成人及繼續教育學系



教育部 發行
中華民國103年10月

教育部序

因應國內高齡人口逐年攀升，教育部目前已於全國鄉鎮市區設有306所樂齡學習中心，並結合大學校院辦理101所樂齡大學，提供社區高齡者在地化的學習課程及活動。

為提供全國樂齡學習中心及相關單位系統化高齡教學教材及教案，教育部自95年起，陸續委託專業團體研編出版適性的高齡學習教材及教案，以協助相關單位人員具備推動高齡教育的專業知能。教育部編印之高齡教育叢書，係由最基礎的高齡心理到高齡人力運用及生命教育，以完整性協助教導高齡者基礎生活的知能。

另為精進全國樂齡學習中心營運之專業能力，歷年來教育部已編印「高齡學習方案企劃師訓練手冊」及樂齡學習中心創意教案、工作手冊等，並陸續出版樂齡運動休閒保健手冊、樂齡ing等故事集，總計編撰近25冊樂齡學習專業教材，均上傳教育部樂齡學習網，提供民衆閱覽。

本9冊系列教材為98年委請國立中正大學編撰之首套樂齡學習專業教材，此套教材問世後，因內容吻合社會發展脈動幅度，而獲得不少關注和擴充運用。隨著時間的遞移，本套樂齡學習專業教材已屬早期出版品，許多數據、法規及政府組織均有變動，今教育部係委請該校重新編修。

基於國人年老時，所需要的不只是健全的福利體系及完善的醫療設備，尚需考量因應家庭空巢期、兒女結婚、家庭新成員的誕生、老年婚姻及退休生活等衍生之議題，本次編修範圍含括「樂齡學習系列教材」第1冊至第9冊（健康老化、高齡心理、經濟安全、退休準備、家庭代間關係、社會參與、樂齡學習中心工作手冊、創意教案、志工手冊），企盼藉由本系列叢書重修及發行，協助全國樂齡學習推動單位運用及推廣，讓國內長者晚年的黃金歲月更燦爛豐富。

教育部103年10月

編者序

教育部於民國95年11月公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，強調終身學習、健康快樂、自主尊嚴，以及社會參與。白皮書宣示了政府對於人口高齡化趨勢的積極回應，並於民國97年起推動於全國368個鄉鎮市區設置樂齡學習資源中心（後改為樂齡學習中心），目前已於全臺設置306所樂齡學習中心。樂齡學習中心的設置，代表政府重視高齡教育與高齡者學習幸福的全球觀與執行力。

在過去的20餘年間，老人大學或長青學苑等相關機構，雖然提供了樂齡族群許多學習機會，但始終缺乏一套完整的有關樂齡族群的教材，可供教學者、推廣者和學習者共同使用。在老年人口增加快速的情況下，老人大學等相關機構的經營策略，勢須隨著時代變遷而有所調整，不論是課程的規劃與設計、講師的教學與安排，以及機構的行政管理與行銷策略，都亟需發展出新的方式，以吸引更多的老人一同加入。

國立中正大學受教育部委託研編「樂齡學習系列教材」，這套叢書的策劃、撰寫與出版，就是在前述的背景下，從學習需求的角度，希望提供高齡學習或高齡教學在教材選擇上的一種參考。叢書的內容，包括「社會參與」、「健康老化」、「高齡心理」、「經濟安全」、「退休準備」及「家庭代間關係」等六大議題，探討的主題相當新穎並實用，「社會參與」議題鼓勵樂齡族再次發揮自己的才能，如：「退休生活、活出自我」、「二度就業、寶刀未老」、「奉獻自己、文化傳承」；「健康老化」議題，有銀髮族最關切的健康保健，如：「如何讓自己維持記憶力」、「不怕老年病來磨」等，其內容的設計有理論基礎、實務操作表格、反思與提問，而在版面的編輯上，掌握簡單、實用、大字本的原則，希望強化其推廣之效。手冊的使用對象為銀髮族、長青學苑、社區大學為高齡者授課的老師及樂齡學習中心之實務工作者。



叢書使用範圍可作為高齡者個人自主學習運用，也可以作為高齡教學或小組討論的教材，當然一般社會人士如果想要在短時間內，瞭解高齡相關議題，本系列叢書亦是非常適合的參考書。

本叢書初版能順利編輯完成，首先要感謝教育部大力支持，其次，要感謝以黃錦山教授、陳毓璟副教授、李雅慧副教授為主之編輯撰稿群，及高齡教育研究所研究生助理葉俊廷、許亞文、陸冠全等同學，所組成的編輯團隊，針對書籍內容之定位、主題、風格、版式與文字，所花費的時間與智慧。其次，要感謝本系胡夢鯨教授、蔡秀美副教授，在每一次的編輯會議中，仔細審閱，並提供具體寶貴的建議，另外，總計畫第一屆專任助理陳冠良博士負責聯絡協調、會議記錄、進度控制、統整資料以及最後的美編排版之監督，讓本書第一版能順利發行。

初版發行後，廣受全國各樂齡學習中心經營團隊及相關機構的喜愛與運用，很快就售罄，面臨再版的需求，再版針對樂齡學習的性別意識之均衡性，從文字、圖片或活動設計上，略做修訂，修訂版本能順利完成，要感謝執行團隊的李雅慧副教授、陳毓璟副教授及成人及繼續教育學系博士班梁明皓、孫若馨，高齡者教育研究所盧婧宜與鄭喬瑋等同學，一同合力完成修編工作。雖然經由團隊精密的合作分工，疏漏仍是難免，期望讀者先進不吝指教，使後續的編輯出版，更臻完善。

魏惠娟

教育部樂齡教育總輔導團總召集人
國立中正大學成人及繼續教育學系教授
國立中正大學高齡教育研究中心主任
2014年10月謹誌於嘉義民雄

Contents



目 錄

教育部序.....	2
編者序.....	3
第一單元 「高齡心理」課程簡介.....	6
第二單元 老年的任務與挑戰.....	8
第三單元 人格與老年適應.....	11
第四單元 活到老快樂學到老.....	14
第五單元 陪伴老人走過生命的幽谷.....	18
第六單元 家有千千結.....	22
第七單元 少年夫妻老來伴.....	25
第八單元 一個人的老後.....	28
第九單元 老年時更需要朋友.....	31
第十單元 當走到生命的最後一站.....	33
第十一單元 給老人更多的愛與關懷.....	36
第十二單元 感恩接受歲月的禮物.....	40
第十三單元 高齡心理相關資源.....	44



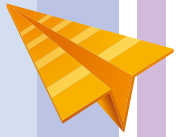
當你年紀逐漸增長時，對於日益增多的白髮，是否讓你對老年生活感到憂心與不安呢？在這個章節裡，我們將帶領你去探索內心層面的自己。發掘自己的智慧與潛力，有勇氣與信心來擁抱上天賜給我們的老年生活這個寶貴的禮物。

本手冊的使用對象為銀髮族、長青學苑或社區大學之高齡者教師、樂齡學習中心之實務工作者。內容分為老年發展任務與挑戰、認知行為、心理問題與精神疾病、家庭問題、親密關係與人際互動、臨終適應，以及心理健康促進等7大部分，從心理層面出發，了解當你老了之後，應該如何做好心理調適、如何面對壓力、如何處理人際關係、以及如何歡喜的面對老年生活與最後的臨終，讓您正確的看待老年生活，活得快樂而優雅！



高齡心理課程大綱

單元名稱	內容大綱
(一) 課程簡介 & 架構圖	
(二) 老年的任務與挑戰	<ol style="list-style-type: none"> (1) 老年期的發展任務 (2) 老年期為什麼有些人可以適應有些人卻不能 (3) 老年期如何接受挑戰與自我調適
(三) 人格與老年適應	<ol style="list-style-type: none"> (1) 老年期的人格特質 (2) 哪種人格特質容易適應老年的生活 (3) 如何擁有快樂的老年
(四) 活到老快樂學到老	<ol style="list-style-type: none"> (1) 老年認知功能的變化 (2) 老人智力與記憶力會受什麼因素的影響 (3) 如何增進老年的學習與記憶
(五) 陪伴老人走過生命的幽谷	<ol style="list-style-type: none"> (1) 老年期有那些常見的情緒問題與精神疾病 (2) 為何老人自殺率於各年齡層中最高 (3) 如何協助老人走過生命的低潮
(六) 家有千千結	<ol style="list-style-type: none"> (1) 認識老年家庭 (2) 為什麼家庭中會有老人的問題 (3) 如何協助老年家庭
(七) 少年夫妻老來伴	<ol style="list-style-type: none"> (1) 親密的老年伴侶 (2) 老年夫妻出現衝突的原因 (3) 如何促進老年夫妻的感情
(八) 一個人的老後	<ol style="list-style-type: none"> (1) 一個人的老後所面臨的生活適應 (2) 為什麼要為一個人的老後做準備 (3) 如何安排單身銀齡生活
(九) 老年時更需要朋友	<ol style="list-style-type: none"> (1) 老年的人際互動與社會支持 (2) 老年為何需要良好的人際互動 (3) 該如何建立與維持老年的人際關係
(十) 當走到生命的最後一站	<ol style="list-style-type: none"> (1) 何謂臨終的關懷 (2) 為何需要臨終關懷 (3) 如何為臨終做準備
(十一) 給老人更多的愛與關懷	<ol style="list-style-type: none"> (1) 老人接受家庭照顧的變化 (2) 老年關鍵時為何需要更多的愛與關懷 (3) 如何陪父母迎接老年
(十二) 感恩接受歲月的禮物	<ol style="list-style-type: none"> (1) 面對老年該有的態度 (2) 為何要培養正確的老年態度 (3) 如何活得老而優雅
(十三) 高齡心理相關資源	<ol style="list-style-type: none"> (1) 諮詢與輔導專線 (2) 民間組織的相關資源 (3) 網路相關資源



人生宛若四季，春夏秋冬，各有不同的景緻。春天是生命的新生，充滿希望與驚訝。忙著播種，忙著成長；到了炎熱的夏天，則忙著工作，忙著生活，生命的負重與行囊漸漸加重。此時，需要適時灑一絲清涼給燥熱的心，停下腳步看看遠山與白雲，好讓忙碌的心情趨於寧靜；秋天則是收穫的季節，但是如果沒有早春的播種，沒有盛夏的細心灌溉，秋天則不見豐碩的果實。此時的我們仍無法停止前行的腳步，需要繼續不斷的學習來提高生命花籃的豐盈；冬天則像百經滄桑的智者，在冷峻的天氣中，默默無語清醒的回想自己的生命歷程。無論是欣喜或悲傷，是成功或失落，是精采還是平庸，此時都必須勇敢坦然的來面對。好讓涓涓不止的人生細流，終能匯入生命的大海。



學習目標

本單元主要討論老年時期所面臨的人生挑戰與發展任務，適應與否的原因，以及迎接挑戰與調適的方法。



WHAT：老年期的發展任務

艾瑞克森的人生8大階段理論提到，人生的每個階段都有發展的任務與挑戰。老年時期的發展危機是統整與絕望，在整合與平衡的發展過程中，逐漸發展出人生的智慧。老年人的挑戰是必須去面對一個已經走過的大半人生週期，適當的處身於現在的世界，並且接受自己在無限進展歷史過程中的位置，統整過往人生的經驗與智慧，好在日後剩餘的人生中活出更美好的未來。

老年時期所面臨的挑戰，包括適應退休與收入的減少、健康與體力的衰退、配偶的死亡、與同年齡的朋友有更密切的互動與往來、回饋社會，以及接受死亡的必然性等。



WHY：老年期為什麼有些人可以適應有些人卻不能？

面對老年時期的喪失與挑戰，為何有些人可以成功的適應，坦然接受生命的現狀，有些人則選擇躲進自己的世界，哀悼自己無法改變的過去？

1. 無法補償失去的自我

有些老人，伴隨老化將要面對各種失去的經驗，活力也日漸衰退，迫使老人為其所失去的，尋找替代品或補償。例如老年人在配偶過世後，生命頓失依靠的重心，轉而苛責子女對自己的照顧與關懷不周，讓家人深感困擾。

2. 體認生命無法重來而感到懊悔

而有些老年人在回顧生命時覺得懊悔，覺得自己錯失許多重要的發展機會，或曾經傷害所愛的人。又體認到生命無法重新來過，因此出現絕望的心態，而鬱鬱寡歡以終。

3. 把握有限的生命

反觀有些人在中年左右，由於生活已經穩定，又體認到生命有限，因此積極開創與自己過去不同的生活，挖掘自己未知的人格與潛能，進而發展自己從未開發的能力與興趣。例如開始學習繪畫、園藝、寫作，或者與家人建立更親密的關係，因而能坦然面對自己的老年生活且能活得更加精采。



HOW：老年期如何接受挑戰與自我調適？

1. 坦然接受失去的事實

對於已經過去的事實，與其懊悔，不如放下，才能騰出生命的空間來迎接有限的生命未來。

2. 開發未發展的潛能

與其著重在「失去」，不如仔細聆聽心中的聲音，發覺未完成的願望。嘗試去做過去想做而沒有時間去做，甚至是給自己彈性與空間，嘗試去做過去從未做過的事。你會發現，即便在生命的秋天與冬天，依舊處處是美景，隨時都有驚喜的發現。

3. 加深與親人朋友的關係

老年以後更應該把握時間，主動關懷自己的子女或久未聯絡的老朋友，連結過去因生活的忙碌而被忽略的感情，以穩定家人與朋友的支持。

4. 參加不同年齡的團體

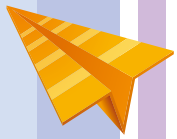
與其哀悼逐一逝去的老友，不如走出戶外，參加各種活動，結交新朋友，尤其是年輕的朋友。一方面分享自己生命的經驗，一方面也可獲得新知，或從年輕朋友身上感染青春的氣息。



延伸閱讀

1. 周怡利(譯) (民95)。Erikson, E.H., Erikson, J.M., Kivnick, H.Q. 著 (1989)。Erikson老年研究報告 (Vital Involvement in Old Age-The Experience of Old Age in Our Time)。臺北市：張老師文化出版社。
2. 王仁潔、李湘雄(譯) (民90)。Symer, M.A. & Qualls, S.H. 著，老化與心理健康 (Aging and Mental Health)。臺北市：弘智文化事業有限公司。
3. 彭駕辭 (民97)。老人心理學。新北市：威仕曼文化事業股份有限公司。





俗語說「老小，老小！」，似乎我們認為人只要邁入老年期，行為處事就會向孩童般純真不假思索。但是有時我們碰到3、40年不見的老朋友，雖然已經滿頭白髮，身材也有點走樣，但卻從他的細小行為舉止與言談中，卻說「你真的一點都沒變」。似乎我們一方面我們認為行為特徵會隨著年齡的增長而變化，一方面我們卻又相信某些人格特質可以持續相當長的時間。到底人格會不會隨著老化而有所改變？哪些的人格特質更容易適應老年的生活？



學習目標

本單元主要討論老年期人格特質的變化，心理健康的人所具備的人格特質，以及擁有快樂的老年的方法。



WHAT：老年期的人格特質

到底「人格」是什麼呢？從人格特質論的角度來看，相信人格是由穩定的特質所組成，所謂「江山易改，本性難移」就是這個理論的寫照。黃國彥(民83)認為「人格」是指個體在其生活歷程中對人、對事、對己以及對整個環境適應時，所顯示的獨特特性。此一獨特個性是受到遺傳、環境成熟以及學習等因素的交互作用下所形成，並且表現於需求、動機、能力、性向、態度、價值觀等多方面的特質。例如有些老人非常積極好學，興致勃勃的學習各種新知；有些老人則自怨自艾，整天抱怨家人都不關心他。

人格是比較穩定的心理特徵，它的形成可以追溯到兒童或青少年時期。人在早年如果具有寬容、豁達、樂觀、自信的人格內涵，到了老年日子會過得快活一些。但是如果老年的生活變化太大，則會對老年生活產生不良的影響。近代心理學家認為，老年的人格特質並非是年輕時的人格特質產生變化，而是過去人格不良特點的放大而已。當年潛抑的人格缺陷，到老年之時，在精神衰退的情況之下，表現得更清楚與突出。



WHY：哪種人格特質容易適應老年的生活？

Richard觀察老年期的適應情況，將老年人的人格特質分為五種類型。包括成熟型、搖椅型、憤怒型、防衛型與自怨自艾型。

1. 成熟型的老人：將老化視為常態，理解事實，並且以積極的態度面對生活。對家庭負責任感，與其他人的社交關係也很滿意，是個有智慧與人格統整的自在老人。
2. 搖椅型的老人：是一種隱居依賴，生活十分悠然與不拘小節。對於工作也不十分積極，不願負擔責任，常常將自己交給他人支配。滿足現狀，樂得輕鬆悠閒。
3. 憤怒型的老人：這類型的老人對於自己許多願望和目標都還沒有達成就已進入老年期感到憤怒，於是總懷著敵意面對他人，也常將過錯怪罪於他人。
4. 防衛型的老人：本身觀念十分固執，行為刻板中矩，內心對老年與死亡存在著恐懼，但卻不願意承認，反而表現高傲防衛的舉止。
5. 自怨自艾型的老人：這類的老人將其對於老年生活的不滿，歸咎於自己的錯誤，否定自己，整天自怨自艾、鬱鬱寡歡。

而在這5種人格當中，成熟型與搖椅型的老人，是屬於適應較好的老人特質，情緒平和穩定，與週遭環境的配合度也較高。



HOW：如何擁有快樂的老年生活

雖然老年生活面臨許多困難與挑戰，但是為了擁有快樂的老年生活，必須要保持樂觀的生活態度，接受自己以及自己的生活狀況。

1. 喜歡自己

最關鍵的是學習喜歡自己，尤其是盡量滿足自己喜歡的生活方式。避免嫉恨他人或是埋怨環境。

2. 學習從正面角度看待晚年生活

其實老年期是一個充滿發展潛力的時期。尤其是從剛退休到75歲這段時期，其實正是人生的黃金時期。因為身處這時期的老人大多是身體病痛還未纏身。兒女都已長大成人、成家立業，該是卸下養家活口的長期重擔、安享晚年的開始。

3. 保持不服老的心態

作為老年人，在行為、習慣和服飾上，要常保持不服老的精神狀態。自以為老了的人，比自以為不老的人更容易老化。

4. 儲存老年健康人格的條件

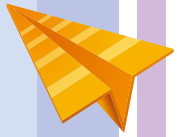
快樂的客觀條件必須從年輕時代開始儲存，包括注重身體健康，保持生活彈性，在人生舞臺上不拘泥於扮演單一的角色。培養樂觀的態度，以積極、正面的態度面對生命中的種種際遇。善加運用各種外來的資源。規劃與準備晚年所需的經濟條件，奠定晚年生活品質的基礎。在還沒步入老年期前，盡量培養興趣、擴展人際網絡、社會網絡、善用外界資源，幫助自己打破自我設限的生活方式。



延伸閱讀

1. 黃富順 (民101)：高齡心理學。臺北：師大書苑。
2. 江林月嬌 (民98)。快樂進入銀髮族。2009/3/7 檢索自http://www.julia4christ.org/Life/JLhappy_seniors.htm。





美國95歲的諾拉·歐克斯2007年大學畢業，主修歷史，創下世界上最高齡大學畢業的紀錄，21歲的孫女和她一塊畢業。自從丈夫1972年過世後，她就開始到一處社區學院修課，多年來累積了足夠拿大學畢業證書的時數。

後來她搬進海斯堡堪薩斯州立大學，修完最後30堂課。歐克斯白髮皚皚，書本裝在一只布袋裡，拎著步下走廊，學生們對她微笑打招呼。她對記者說：「別管我幾歲。只要我心智清楚，身體也行，我不就只是許多學生之一嗎？」【摘自民國96年4月27日，聯合新聞網】

「社區文史課玩遍臺南 老人家超愛」，以西門國小為中心的安平區樂齡學習中心，為老人家或退休居民規畫了文史課程，吸引爆滿的學員參加。鳳凰城文史協會歐理事長表示，最初開班時原認為娛樂性不高，參加的人有限，沒想到課程大受歡迎，因此持續開課。學員李爺爺與李奶奶過去常出國旅遊，但上了文史課程後，為了更深入了解臺灣的文史，搭火車走遍全國各車站，也重新發現了臺灣之美，也讓生活過得更充實，更愉快。【摘自：民國103年7月27日，聯合新聞網】



學習目標

本單元主要是探討老年智力與記憶等認知功能的變化，及促進學習功能的方法。



WHAT：老年認知功能的變化

雖然大多數的老人總是擔心年老後記憶力退化，但是不論古今中外，還是有許多老人，即便已經高齡90幾歲，仍舊耳聰目明，每天開心積極的學習。與老年認知功能有關的層面包括智力、記憶與學習。

1. 智力

一個人透過這種方式來獲得新的資訊、進行加工與演化成新的思想，並且把這些資訊用到日常生活中，分為晶體智力和流體智力。晶體智力是個人透過教育和生活經驗所獲得的知識和能力，包括語言、文字、觀念、邏輯思

考有關的智力。從資訊累積的角度看，老年人更聰明，因為他們比年輕人懂得更多；流體智力則是生理方面決定的技能，獨立於經驗與學習之外，影響到新資訊的學習，包括人們對圖形、物體、空間關係的認知、記憶等形象思維。老年人和年輕人在這方面被認為有差異。

2. 記憶

在沒有疾病的干擾下，人的大腦幾乎有無限大的記憶容量，而且其容量幾乎不受年齡所影響。記憶包括感覺記憶、短期記憶和長期記憶三部份。感覺記憶是人們所注意到，透過感覺烙下了印象。例如一首好聽的歌、好吃的食物的香味和落日餘暉的美麗景象等。雖然感官會隨著年齡的增長而受損，但是感覺記憶本身不受年齡變化所影響。短期記憶則是一個人的初始記憶，將資訊編碼並且儲存。經過不斷強化，就轉成長期記憶，需要透過回憶才能再提出來。由於老化感知速度的變慢，讓老人在提存資訊的過程變慢或損傷。對許多老人而言，太多太快的資訊不能有效的透過基礎記憶來被加工與處理，使得老年人無法記住這些資訊。

此外，如果長期不動腦，也會使老人記憶力快速退化。以研究失智症聞名的美國梅約診所團隊，近年在美國國衛院等單位支持下，研究中年時期與晚年的日常活動對記憶力喪失的影響，並在2009年4月的美國神經醫學會年會上發表最新成果。根據最新研究，每天看電視超過7小時的老人家，記憶力衰退的風險，是看7小時以下的2倍。同樣是面對電子螢幕，打電腦、玩電玩卻能減緩記憶力下降，專家認為，觀看過程是否動腦，是記憶流失快慢的關鍵。

3. 學習

學習是新的資訊或技能被編碼，或者儲存在記憶中的一個過程。老人的學習動機是以滿足特殊需要為基礎，因此學習的內容是否與生活相關，是影響老人學習的重要因素。此外記憶也會影響學習成果，老人的學習速率比年輕人慢很多，無法在短時間內消化太多資訊。





WHY：老人的智力與記憶力會受什麼因素的影響？

1. 健康

心血管疾病會使血液循環受到損傷，影響複雜問題的解答能力，影響大腦神經的傳輸效率。此外眼睛、耳朵等功能的衰退，也會影響資訊的傳入。

2. 營養

營養不良會導致智力下降，老人常飲水不足，或者熱量不夠或維生素缺乏，這些都會使老人沒有精力來從事認知的工作。

3. 環境因素

在熟悉的環境下，老人會透過補償性的努力，來保持個人的獨立性。例如透過紙條，來提醒自己是否已經吃藥或關瓦斯。但是如果一個陌生的環境下，例如護理之家或養老院，有些老人會迅速喪失認知能力。此外，社會的疏離，也會讓獨居的老人，記憶力衰退更加迅速。



HOW：如何增進老年的學習與記憶

1. 提高老人的注意力與學習動機

老年人在學習時，其注意力容易因自我成就、求知動機和好奇心而受影響，因此學習活動的設計要引起老人的興趣，了解其學習需求，並且學習過程安排成功的滿足，或給予實際參與的機會，都可以增強與維持老人的注意力。此外，老人在長時間工作之後會容易疲勞，而導致注意力渙散，所以也需要適時安排休息時間。

2. 進行腦力訓練

倫敦大學研究人員曾對倫敦計程車和公車司機的腦部進行掃描，發現所有計程車司機腦部掌管記憶的腦細胞都比較多。因為計程車司機要記住倫敦兩萬五千條街名和路線，而公車司機只需記住固定路線。所以老人只要多動腦，或接受短期腦力訓練，可以增進記憶與推理能力。

3. 放慢學習速度

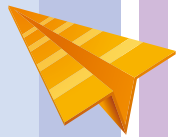
為了因應老人的學習速率慢很多，應該給予老人較多的時間來慢慢消化所學習的內容，必要時，還要以不同的方式，來解釋相同的資訊，好讓老人更加清楚了解與記憶複雜的資訊，也可減低老人在學習過程中的緊張與沮喪。



延伸閱讀

1. 梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲（民95）。老人學。臺北市：五南。
2. 彭駕辭（民97）。老人心理學。新北市：威仕曼文化事業股份有限公司。
3. 劉秀枝（民96）。聰明活到一百歲。臺北市：天下雜誌。





由於科技醫藥的發達，人類的壽命大幅延長，臺灣已邁向老人之國，因此老年人的問題也越來越受到重視。老年人面對自己身體健康逐漸亮起紅燈，心中產生憂慮。再加上又面臨種種精神壓力：退休、喪偶、親友凋零、子女的離家，生活中常面臨孤寂的感覺，以及死亡的威脅。如果這些問題無法疏解與調適，老年人就會有一些精神疾病產生。



學習目標

本單元主要討論老年人常見的情緒問題與精神疾病，以及老年人的高自殺率，和家人應該如何協助老人走過生命的低潮。



WHAT：老年期有哪些常見的情緒問題與精神疾病？

（一）老年常見的情緒問題

1. 害怕

老人會害怕很多事情，最害怕的是失去記憶。只要自己忘記了某些事情，就會擔心自己是不是患有失智症。其次是擔心會被家人送進養老院，從而失去獨立與自主。

2. 失落的感覺

「夕陽無限好，只是近黃昏」，失落是老年人常見的感情問題，面對晚年生活許多生理或關係的失落，迫使許多老人的體力和感情耗費在對付這些悲傷上。

3. 悲傷

老人晚年常要面對喪偶、喪友等喪親之痛，有人悲傷一段時間即可慢慢恢復。但是有人卻是持續好多年，依舊無法從極度的悲傷中走出來，甚至產生精神疾病或是影響健康。

4. 愧疚感和憤怒

老年可以擁有一段值得驕傲的回憶錄，但是也可以喚起過去的衝突與悔恨。面對無力改變的過去，或孤獨無依的現狀，愧疚、孤獨、無助和憤怒的情緒，如此複雜的交織而生。

5. 孤獨與無助

由於老年時期可能因身體功能日益衰退、獨居或喪偶等情形，又無人可以協助，夜深人靜時，孤獨與無助的感覺便不時浮現在心頭。

(二) 老年常見的精神疾病

1. 失智症

是腦部疾病的總稱，最常見的是阿茲海默症與血管性癡呆症。前者產生快速流失腦部組織，神經元纖維糾結的現象，後者則由於腦血管阻塞或是局部梗塞，導致神經組織受損而成。大部分不可逆，僅有10%有希望恢復，臨床表現的症狀為記憶力減退，嚴重的影響社交生活與工作能力，包括判斷能力、抽象思考、計算能力障礙、個性改變、定向感喪失、可能的妄想或幻覺、自我照顧能力變差、以及大小便失禁等。

2. 憂鬱症

國人平均壽命增加，老人人口增加，老人憂鬱症患者增加比率正相對提高。但老年人的憂鬱症卻容易被忽略，因為憂鬱症一些明顯的症狀，包括食慾不振、注意力不集中、活動量減少、睡眠失常等，這些都與一般人所認知的老化現象幾乎沒有差別，因此常讓人輕忽了老年憂鬱症的情緒狀態與自殺危險性。還有一些老年人常出現的小毛病，如頭痛、胸悶、心悸及皮膚搔癢等，也都有可能是由於長期累積的壓力所導致，且極可能是憂鬱症的前兆，卻因為被普遍認定為老化的症狀，而不受重視。

而憂鬱症的危險因子包含什麼呢？一般來說，女性較容易罹患憂鬱症，其他憂鬱症的危險因子包含未婚、同時患有多種慢性病、長期處在貧窮或經歷壓力中，家中的人如果有人罹患憂鬱症或缺乏社會支持等，而且，經歷過憂鬱症的老年人，再度出現憂鬱症的機會增加，因此面對老年人的憂鬱症更不容忽視。

3. 譫妄

是一種智能與行為的缺損，主要的症狀是患者的意識狀態混亂，產生幻視或幻聽的現象。是一種可以治療的疾病，造成的因素包括藥物的副作用、營養失調、罹患急性疾病等。

4. 妄想症

造成的病因有喪偶、失業、被迫提早退休、社交性隔離、嚴重疾病、失明、耳聾等。常見的症狀是容易疑心、警覺性高，尤其是被害的妄想。不切實際的猜疑他人，覺得被毒害、被跟蹤或是有人背後說他壞話等。



WHY：為何老人自殺率於各年齡層中最高？

1. 憂鬱症是主因

臺灣老人自殺死亡率為25%，遠高於一般人的5%。研究發現，老人自殺主要肇因於憂鬱症。環境變遷快速，年紀越大的人越不易適應新世代的變化速度、越難承受太大的壓力而發病。慢性疾病隨年紀與時代盛行劇增，由身體疾病引發之心理憂鬱人數隨之增加。過度使用藥物也是造成憂鬱症患者增加之主要原因，例如某些抗精神病藥及降血壓藥。

2. 其他生理與社會因素

由於家庭結構改變，老人不再如傳統社會中受到家人的尊重與照顧，反而感覺自己變成家庭的「累贅」。加上年老體衰、疾病纏身、窮困、寂寞，沒有自尊，更甚者被子女遺棄，或者一生積蓄被人騙走，更讓老人家覺得人生乏味，因而產生厭世的念頭。

3. 老人不知求助管道

多數老人資訊不足，不知道求助的管道，此外周邊的人給予的注意也不夠。加上，老人求死通常不是一時衝動，甚至還常常掛在嘴邊，減低了旁人的戒心。



HOW：如何協助老人走過生命的低潮？

1. 協助老人建立社會支持網絡

家人不妨多鼓勵老年人接觸宗教信仰，以建立精神上的寄託，或多參與社會團體的活動、培養出日常的興趣所在，因為只要有良好的社會支持存在，老年人就不再覺得生活無趣。

2. 陪伴老人度過生命的低潮

俗話說：「老小、老小」，老人的心情其實就如小兒心態；而子女照顧父母，應該如同長輩在自己兒時無微不至的照顧一般體貼入心。多關懷與傾聽，並且給予接納的態度與正面的回應。有家庭的陪伴，對老人的情緒穩定以及安全感都有極大的幫助。

3. 多關心老人的情緒改變

當你明顯發現，家中的老人家開始變得精神越來越不好，不常笑，嚴重健忘，或經常失眠，不要以為是「年紀的關係」或「痴呆的緣故」而置之不理，以免延誤就醫，因一時疏忽而造成不必要的遺憾。

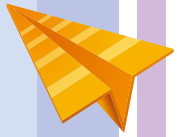
4. 尋求專業人員的協助

家人平時應多以電話關懷老人，注意其生活起居、鼓勵參加活動。提供張老師與生命專線，或是老朋友專線等諮商服務訊息，讓老人面臨心理困擾，不願意或無法求助家人時，有求助的管道。但是心理困擾程度需要醫療專業的協助時，則需要尋找專業醫師，提供醫藥與心理治療。



延伸閱讀

1. 梅陳玉嬋、齊鈺、徐玲（民95）。老人學。臺北市：五南。
2. 彭駕辭（民97）。老人心理學。新北市：威仕曼文化事業股份有限公司。
3. 陳珠璋（民94）。中年期與老年期之心理衛生。臺北市政府衛生局。
4. 董氏基金會憂鬱症專區：<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/>



自從第二次世界大戰以後，全球各國平均餘命不斷延長，三代同堂比比皆是，一家四代也到處可見。但是家中的曾祖父母，未必與曾孫、曾孫女住在一起。祖父母也常常要替忙碌的父母照顧自己的孫子，顧己都不暇，又如何兼顧堂上老母？因此，誰來照顧年已老邁的老老人的生活，就成了高齡化社會的一個難題。而未婚生子或是離婚率不斷增加，帶來阿公阿嬤照顧孫子的隔代教養問題，也是現代社會所要面臨的挑戰。



學習目標

本單元主要在探討老年家庭中所面臨的挑戰與難題，包括老老人的照顧與隔代教養的問題，以及協助的方法。



WHAT；認識老年家庭

現今世界各國不僅面臨人口老化的問題，80歲以上的老老人的人口比例更是快速增加。依據內政部統計，民國103年6月底，臺灣80~84歲的老人有37萬9千多人，85歲以上的老人有30萬8千多人。老老人意味著身體健康狀況日益衰退，需要家人照顧的比例增加。但是現代社會國民平均所得較高，家庭聯繫較鬆散，非婚生子女較高，女性勞動力參與率較高地區，子女同居照顧意願反而較低。近年來獨居老年人口增加，根據衛福部社會及家庭署102年的統計中得知，至民國101年12月底止，列冊需要關懷的獨居老人有48,053位。而社會新聞中，因無人照顧而在家孤獨過世的案件也常被報導。





WHY：為什麼家庭中會有老人的問題？

1. 家有老老人

老老人因為身體的衰老，疾病纏身，子孫又忙，親友也都自顧不暇，往往使他們逃避在無限的沉思默想的境界裡。如果老伴又走，只能自己獨自面對漫漫長夜。他們的生活、健康，以及孤單寂寞的情緒問題，都需要家人特別費心關懷。

2. 誰來照顧家中的老人？

早年老人由家庭子女照顧是理所當然的事，然而現今子女外出工作，老年人守著一手打拼的家園。但是如果有一天老人病倒了，或摔了一跤動彈不得，誰能長時間來照顧老人呢？即便家境小康以上者，子女孝順的安排外籍看護來照顧，或者好心的送到設備媲美五星級飯店的安養中心，但是思念子女的心，往往仍縈繞在老人心頭。

3. 隔代教養問題

依據行政院主計總處(民102)發布之「101年臺灣地區家庭收支調查報告」，隔代教養家庭已達103,665戶。隔代教養問題不僅在孩子的成長與發展上，而是阿公、阿嬤的難處與負擔。因為這些老年人也往往是貧窮、衰弱、老邁，甚至是百病交集。在應該可以頤養天年的時候，卻需要拖著老弱的身體來照顧孫子，其處境真是難堪。



HOW：如何協助老年家庭？

1. 家庭照顧者善用社會福利資源

家人可到衛生福利部社會及家庭署或至各縣市政府社會局網站，查詢老人福利相關資訊。善用居家服務、日間照護中心、喘息照護服務等社會福利資源，以減輕家庭照顧者的負擔。(衛生福利部社會及家庭署網址：<http://www.sfaa.gov.tw/>)



2. 老年人自我照顧與調適

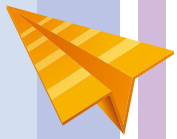
因為孩子無暇照顧老人，所以老年人更需要好好照顧自己，讓自己保持健康快樂。調整生活步調漸趨緩慢，學習照顧自己的身體、注重運動休息與飲食、坦然面對衰老與死亡、有效控制老年的財務狀況、學習與成年子女和孫子女相處，統整個人一生的經驗，完成未完成的夢想，讓自己的人生無所遺憾。



延伸閱讀

1. 柯瓊芳（民91）。誰來照顧老人？歐盟各國奉養態度的比較分析。人口學刊，24，1-32。
2. 陳淑華（民89）。誰來照顧老人。經典雜誌，18。
3. 彭駕辭（民97）。老人心理學。新北市：威仕曼文化事業股份有限公司。
4. 曾瓊（民94）。從老年的家庭照顧支持系統思考老年人口照顧問題。社區發展季刊，110，274-284。
5. 黃惠娟（民93）。阿祖的兒子。商業周刊，862。





有一對老年父母分別向子女訴苦，父親說母親現在愈來愈不像話，整天往外跑。每天不是到醫院擔任志工，就是參加各種社區學習活動，不然就是和朋友到KTV唱歌。每天三餐隨便湊合，也不太料理家務，放著家裡一團亂也不管。而且講話的態度很兇，一點都不像年輕時那樣溫柔。母親則抱怨父親只顧著自己的運動和讀書，明明沒事在家，也不幫忙做家事，有空也不願意幫她準備三餐，自己不愛熱鬧卻也不樂意母親與朋友出外旅遊。兩人之間時常爭吵，讓夾在中間的子女，不知該維護誰才好。



學習目標

本單元主要討論老年夫妻的關係與相處之道，發生衝突與摩擦的原因，以及促進老年夫妻的感情的方法。



WHAT：親密的老年伴侶

古人說「少年夫妻老來伴」，老年伴侶共同生活了幾十年的風風雨雨，歷經了許多磨難與坎坷，能與老伴長相廝守、互相扶持，可使晚年生活更加美好。夫妻關係如果是親密的，將可促進晚年生活的幸福感。但是老人隨著年齡的增大，夫妻雙方個性的差異性愈來愈明顯，退休後彼此相處的時間增加，反而增加摩擦的機會。

老年時，夫妻彼此間互相期待的主要有三方面，包括情感的滿足、家務的分擔及萬一生病時的互相照顧。夫妻們需要在年輕時就應該多學習傾聽對方的心聲，培養兩人間共同的嗜好。當繁華落盡，兒女不再圍繞身旁，只剩老夫老妻終日相對獨處時，反而可以在了卻所有俗世羈絆的怡然自得心境中，過著「執子之手，與子偕老」的神仙生活。



WHY：老年夫妻出現衝突的原因

1. 因為子女的事情產生衝突

由於老年夫妻彼此的教育程度、工作經驗與價值觀有很大差異，常會為成年子女的戀愛婚姻、就業安排或孫子女的教養問題產生爭執。

2. 老年夫妻的興趣與愛好不同

由於過去長年忙於工作或養育子女，夫妻兩人平時疏於培養共同的興趣。退休以後彼此共同生活的時間增加，但是因為缺少共同話題，及一致的休閒興趣，容易產生摩擦。

3. 老年人性格的變化

老年人因為生理心理與社會的變化，而影響性格的變化。如果不細心瞭解問題的原因，或缺少溝通的耐心，就容易產生彼此的誤解。

4. 雙方生理需求的差異性

因為老年人的生理功能退化程度不同，加上疾病的影響，每人的性需求也不同。加上性觀念的不同，以及不好意思溝通，影響夫妻關係的不和諧。



HOW：如何促進老年夫妻的感情

1. 營造生活情趣增進夫妻感情

中年以後孩子長大成人出外讀書工作以後，家庭中唯一朝夕相處的就是老伴。共同生活這麼多年，早失去對彼此的新鮮感。濃情密意的情感，已在生兒育女與養家活口的重責大任過程中磨損殆盡。男女熱戀約會時雙方總是絞盡腦汁，製造浪漫，但結為夫妻多年後，許多人總是務實到連情人節都不想過。因此老年夫妻雙方需要重新學習如何相處，營造氣氛，找回年輕時的甜蜜感覺。例如每天最好安排一定時間，走出家門，到花前去重溫青春浪漫，到月下回憶往昔與共話未來。或者邀老伴來趟「黃昏蜜月之旅」，一起出外旅行，都可重新找回生活的新鮮感。

2. 相互尊重與諒解

夫妻到了晚年發生婚變，其實是「冰凍三尺，非一日之寒」。老年夫妻情感的維繫，不僅要靠多年來建立深厚的恩、情、義，同時還要彼此培養共同的興趣，才能保持婚姻的穩定。當問題發生的時候，我們要找出真正的原因，不要一味的責怪某一方。此外，夫妻雙方應該多為自己保留一些生活的空間，也讓對方擁有一片天地。不要勉強對方接受你的興趣，一定要從事相同的活動或一起行動。各自可以從事各自的興趣活動，但是一起分享彼此的學習心得與樂趣。而且，老年夫妻間的關係也應該在退休後有所調整，夫妻應該協調來共同分擔家務，不僅可以培養一些夫婦共同的興趣，也可以多一些共同談話的題材。

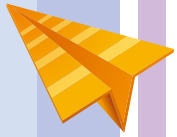
3. 做個性福的老人

魚水之歡可以有助於銀髮族的延年益壽，陳皇光醫師研究指出，針對民國78年至80年間、2500多位老人的問卷與體檢資料，追蹤至民國93年底的研究結果顯示，保有性生活者，不分男女，未來14年內死亡風險均較低，尤其是中風而死的風險。從醫學角度而言，老年人擁有性生活是非常自然的事，也十分必要。因為年長男性如果能規律射精，可以避免攝護腺結石，減少陽萎。年長女性透過性生活刺激陰道，也可以加強骨盆腔肌肉。只是女性中年停經以後，荷爾蒙分泌減少，陰道分泌物也減少，甚至於有尿失禁或器官脫垂的問題而會影響性功能與性慾。老人家不僅羞於啓齒，也擔心別人笑自己老不羞。這些困擾可以經醫師討論以後，以補充女性荷爾蒙、行房時適度使用潤滑液或者對症治療等方式來加以解決或減少困難。但是老年人的性生活，不僅表現在性交行為上，其實老年人更注重感情上的彼此依戀和需要。因為，他們害怕孤獨，需要相依為伴。此時，即使只是簡單的牽手、親吻、擁抱與愛撫，都可以讓老伴感受到自己對他的珍視與需要，促進婚姻的幸福感。



延伸閱讀

1. 王昶閱（民96）。性愛能量助老人延年益壽。自由時報電子報，民國96年7月15日。
2. 黃惠鈴（民94）。老夫老妻也能很「性」福。康健雜誌，79。
3. 彭駕辭（民97）。老人心理學。新北市：威仕曼文化事業股份有限公司。
4. 劉富強（民97）。老年心理健康枕邊書。天津：天津科學技術出版社。



目前在臺灣，1970年前後出生的人不婚或不育的情況增加，且因此創下全世界最低生育率，這個世代將會面臨孤獨變老的人生。推估未來的臺灣將會有四分之一的人因不婚而有很高的機率自己一人來面對老年生活。就算結婚有子女，也不一定能夠承歡膝下。配偶一旦去世，也常常是一個人自己生活。因此無論結婚與否或有無子女，都應該為一個人老後提早學習與準備。



單元目標

本單元主要討論老年時期面臨單身或喪偶等情況時，可能面臨的生活適應情形，以及探討無論男女都需要為一個人的老後做準備，以及如何安排快樂的單身老年生活。



WHAT：一個人的老後所面臨的生活適應

《一個人的老後》作者上野千鶴子這樣說道：「結婚也好，不結婚也罷，無論是誰，最後都是一個人。」在臺灣，離婚率逐漸攀升，或面臨中老年時喪偶，有時子女還得外出工作，或已組成家庭，沒有太多心力或時間照顧獨自在家中的父母，再加上未來壽命普遍延長，尤其是女性壽命還較男性長，老後獨自一人的生活機率增加。一個人的老後，所要面臨的生活適應是什麼呢？男女性各有差別嗎？

首先是面臨孤獨的壓力，無論單身的原因是來自不婚、離婚或是喪偶，都要適應孤獨，在年輕時夫妻雖然相互依靠，但男性多數將事業為重心，而女性多以家庭生活為重。即使有較多的互動與往來，也大都以家人或同事為限，較沒有機會維持或拓展人際關係，倘若喪偶而失去生命的依靠，一時沒有其他友伴，孤獨感將襲擊而來。

接著是經濟重擔，退休前若沒有計畫性儲蓄或預作準備者，除非開發人生第二春，否則收入多將大為減少，甚至損失收入來源。若再缺乏子女的協助，以及因應疾病就醫所增加的消費負擔，都會增加經濟的壓力。

還有健康照護的問題，進入老年後，因應身體功能退化，往往需要更多他人的照護，尤其是有慢性病的老年人。例如看診、慢性處方箋領藥、定期健康檢查、生病臥床，乃至失智失能等。「誰來照顧自己」將會是許多人老年時都要面臨的問題。

最後是居住與休閒生活安排的問題，或是應該與子女同住、年老時是否可以適應一個人居住，乃至是居住到機構等，例如：單身公寓、單人套房、老人住宅、養護中心等，或是與朋友同住，都是要考量的。



WHY：為什麼要為一個人的老後做準備？

無論是不婚、離婚或是喪偶，對於晚年單身的生活都需要一段時間適應，而且女性比男性更早有所自覺。部份男性平時忙碌於工作，日常生活常依賴妻子打理，一旦失去工作的角色，或當有一天少了妻子或其他子女照顧時，適應起來就較為困難。

無分男性女性都可能一個人面對老年生活，生活的各個面向都需要重新調整，例如經濟與健康照護的需求、居住與休閒生活的重新安排、人際網絡的重新建立等。



HOW：如何安排單身銀齡生活？

無論未來是否需要一個人過生活，從現在就該開始準備，為自己安排單身熟齡生活，可以從以下五點開始準備：

1. 為自己建立老伴群

一個人生活最需要解除孤獨的壓力，因此，平時可與朋友維持聯繫，或多參與活動，拓展自己的人際網絡，培養出可以吐露心事或是在緊急時刻可以隨時協助的知心朋友。此外，養些寵物也可以適時扮演陪伴的角色，提供溫暖的感覺。

2. 建立能自我適應的居住空間

享受人生的條件之一，就是能擁有屬於自己且可以自由生活的空間，不一定要與子女同住。尤其對獨居的女性能建立自在、安全與安心的住所更是



重要。如果生活可以自理，老人住宅也是個可以考慮的選擇。因為老人不僅能獨立擁有生活空間，又有年紀相仿的住戶陪伴，以及提供可與住戶連結的公共空間與使用設施。

3. 學習自我照顧

當身旁少了可以相互照顧的對象時，健康照護的責任便要由自己承擔。因此更要比平常更多愛自己，除了照顧自己日常生活起居，養成規律的運動習慣，為自己準備營養均衡的三餐，學習慢性病自我照顧的方法，還要保持開朗快樂的心情，必要時可以提前先為自己找尋可以接受入住的長期照護機構或是尋找合適的照護支援等。

4. 養成儲蓄與經濟獨立的習慣

退休後的人生還有好長一段路要走，因此在退休前就要持續有儲蓄的習慣，以及妥善的理財規劃，才能讓往後的生活，即使只有一個人，也可以平穩的走過。

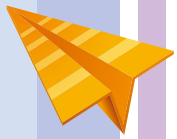
5. 提早培養休閒興趣

一個人的生活更是需要休閒與興趣來充實，但需要盡早培養。休閒興趣可以促使人際網絡的連結，即使一個人生活也不會感到空虛，更可增加生命的意義感。



延伸閱讀

1. 黃久秦、白惠文、陳毓璟、李昆樺、周鈺翔、黃玟娟、劉立凡、梁翠梅、張江清、劉慧俐（譯）（民101）。社會老人學I：生理與心理取向。臺北市：華騰文化。
2. 黃惠如（民101）。沒有子女的老後 一個人也能幸福終老？<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5032462>
3. 上野千鶴子（民98）。一個人的老後：隨心所欲，享受單身熟齡生活。臺北市：時報出版。
4. 上野千鶴子（民99）。一個人的老後【男人版】：自在快活，做個老後新鮮人。臺北市：時報出版。



中信金控董事長辜濂松曾經找了一家診所做了一個6天5夜的養生療程，他笑著說，人年紀大了，要有老伴、老友、老健、還有老本。他怕萬一活到120歲沒有伴，所以他把老伴和好朋友前經濟部長王志剛夫婦都找來一起進行養生療程，這樣就不怕自己長壽無伴了。律師沈士曉認為他的退休生活很簡單，根本不需要很多錢，他只要等女兒大學畢業就可以去花蓮過自己想過的日子。他和3個好友在花蓮買下1甲土地，準備蓋自己喜歡的房子，退休以後3個家庭將成為鄰居。「老伴、老友」是退休生活不可缺少的要素，擁有互相扶持的老伴，是人生最大的幸福。而擁有一群有共同興趣、合得來的朋友可以為自己退休的生活加分。（改編自改編自韓寧寧，民97）



WHAT：老年的人際互動與社會支持

良好的人際關係能延年益壽，社會支持是這些關係的重要核心。成功老化的條件之一，在於擁有多少可以提供支持的非常親密的人，以及這些人所提供的支持內容。配偶、成年子女與其他直系親屬，是老人吐露心事、獲得安慰、照顧、接受敬意或愛意、討論健康或其他問題的主要對象。如果配偶還在世，配偶可能是精神慰藉與社會支持的最大來源。而志同道合的好朋友，更常是分享老年生活與的長遠支持力量。

與成功老化最有關的社會支持的内容，包括情緒性與功能性的支持。情緒性的支持包括直接表達感情、喜歡、關愛、尊重或敬愛。功能性的支持則包括生病時的照護、幫忙料理家務、提供交通工具、給予經濟上的援助等。



WHY：老年為何需要良好的人際互動

1. 人際互動有助於老年健康

離群索居本來就不是人的天性，與人交談、接觸與互動，對於我們的身心健康都很重要。許多研究顯示，孤獨（缺乏親人或是朋友）是健康的一大殺手。孤獨寂寞的人容易生病，也容易早死。與他人聯繫密切的人，無論是藉由家庭、友誼或是社團，都會比較長壽。擁有社會支持，有助於減緩老化對健康的影響。



2. 友誼是活力與精力的來源

許多成功老化的老人都表示，由於有家人與朋友的扶持，他們才能活得更好。他們互相照顧，分享彼此的喜悅與憂慮，也互相作伴。



HOW：該如何建立與維持老年的人際關係

1. 老友の維繫

由於老年人的朋友，大多是同年紀與多年深交的志同道合的好朋友，彼此之間的了解與凝聚力遠勝於其他的人。但由於年齡增長，隨著生病死亡，老友逐漸凋零。為維繫這難得的緣分，退休之後要記得常常與老朋友聯繫與相聚，過年過節主動寄張卡片或打通電話，互相關懷與照料，以珍惜相聚的時光。

2. 成為孩子的好朋友

隨著社會的變遷，雙薪家庭的子女，常因過於忙碌自己的事業而無法晨昏定省，親子之情有待加強。除了子女應該更用心撥冗陪伴父母以外，建議年長的父母，如果身體健康允許，經濟狀況還可以維持自己的生活，也應該多到子女家中走動。必要時先伸出親情之手，協助子女或是孫子女，謀求更大的互動。

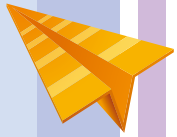
3. 結交新知或年輕的朋友

老朋友總有凋零的時候，但是與其訴苦「我好孤獨」、「我好寂寞」，不如多參加宗教聚會、社團活動，打開心房結交新的朋友。甚至多與年輕人互動，感染年輕人的活力與氣息，了解年輕人的世界，拓展人際的網絡。



延伸閱讀

1. 張嘉倩(譯) (民88)。活力九九(原著：Rowe, J. W. & Kahn, R. L)。臺北市：天下文化。
2. 彭駕辭(民97)。老人心理學。新北市：威仕曼文化事業股份有限公司。
3. 賴寧寧(民97)。五十歲快樂退休。民國103年7月30日檢索自<http://www.igotmail.com.tw/knowledge/17771>



黃老太太是一位高齡80幾歲的退休老師，平日喜歡運動爬山，從不抽菸酗酒，生活也很規律。偶然一個機會陪伴鄰居去做健康檢查，自己也順便做了全身性的健康檢查。當醫師看過檢查報告，委婉的告訴她罹患了肺癌，這個突然的訊息，宛如晴天霹靂，讓她無法招架。想到老伴在3年前才因為肺癌而過世，1年前唯一的獨生兒子也在車禍中過世，白髮人送黑髮人的悲傷未止，如今又要面對自己罹患的事實。想到僅剩的唯一女兒又遠嫁美國，她很擔心醫藥費，也憂慮沒有人可以照顧她。更不願意相信自己罹患肺癌的事實，心情低落到谷底，把自己封閉起來，終日哭泣，怨嘆老天爺的不公平。



學習目標

本單元的目標主要協助老人和其家人，了解臨終關懷的意義，學習為死亡先做準備，並且協助老人及其家屬學習如何安然度過這段人生必經的時刻。



WHAT：何謂臨終的關懷？

臨終關懷的意義，是對於臨終者及其家屬所做的心靈輔導。大多數臨終者在面對即將死亡的時刻，心裡必定是會慌張、害怕、緊張與不安，而臨終者的家屬也會因為面對自己的親人即將過往而憂傷與慌亂。雖然研究結果總是顯示老年人比年輕人更深刻的體會死亡的接近，恐懼感小一些。但是很多老人還是沒有為這人生必經之路做好準備。尤其突然面臨死亡，往往會出現否認、憤怒、討價還價、憂鬱沮喪的強烈情緒反應。



WHY：為何需要臨終關懷？

死亡是人生中很重要的時刻，臨終關懷就是要協助臨終者和家屬，讓臨終者身心靈感受到安撫，在臨死前維持平靜祥和的心境，讓家屬可以坦然面對親人要過世的事實。



HOW：如何為臨終做準備？

1. 預立遺囑

通常在病患危急時，往往讓家屬茫然不知所措，因此，建議在平時即應預立遺囑，交代好生死大事，讓家人屆時有依循的方向。而且預立遺囑可以協助老人及早面對「人終有一天會死亡」的事實，更重要的是在這樣的省思中，重新統整自己的人生，重新定位自己存在的價值。

2. 表達無條件的愛

臨終者最需要的是別人對他表達無條件的愛，越多越好。不要以為你必須是某方面的專家才辦得到。保持自然，保持你平常的樣子，想像躺在床上的人就是你，正在面臨死亡；想像你痛苦而孤獨地躺在那兒。然後，認真地問自己，你最需要的是什麼？最希望眼前的朋友給你什麼？讓臨終者覺得他被真正地愛、了解和接受。溫暖地鼓勵他盡可能自由地表達他對臨終和死亡的想法、恐懼和情緒。讓臨終者順利轉化心境，接受生命或好好地面對死亡。

3. 完成未了的夢

末期病人或臨終者正處於生命最脆弱的階段，你需要發揮你的技巧、敏感、溫暖和慈悲，讓他把心思完全透露出來。學習傾聽，學習靜靜地接受。了解臨終者有哪些未完成的心願及煩惱，使其在世間的心願得以滿足，放下對家人及世間的不捨與執著，安下心來面對自己的死亡。

4. 走向安詳的死亡

從許多瀕死經驗學到一個事實：昏迷者和臨終病人對於周遭事物的覺察，可能比我們所了解的來得敏銳。許多有瀕死經驗的人提到神識離開肉體的經驗，能夠詳細描述周遭的事物，甚至知道其他病房的情形。因此，當一個人已經很接近死亡時，建議家人要求醫院人員少去干擾他，同時不要再做檢驗，確定停止一切注射和侵犯性的治療，這些會引起憤怒、刺激和痛苦。在加護病房中，很難安詳地死去。不斷積極地對臨終者或昏迷者講話，表達明確、積極、溫馨的關懷，持續到他生命的最後時刻，甚至死後。如果臨終者是宗教的信徒，家人可以在房間內供奉聖像。並盡可能給予死者寧靜和安詳的環境，以便幫助他們開始死亡的旅程。

5. 撫慰親人

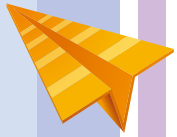
在死亡事件中，最痛苦的應該是親人。喪親的憂傷或伴隨沒有好好照顧亡者的自責，常要持續一段時間。撫慰的過程中，強調讓親人接受死亡是每一個人必經之路，以及人死無法復生的事實。多聽少說，陪伴他們度過這段漫長的心靈復原之路。



延伸閱讀

1. 索甲仁波切（民95）。西藏生死書。臺北市：張老師文化事業有限公司。
2. 陳家聲譯（民80）。佛羅倫斯·雪莉·珍·奧坦合著。當你父母年老時（When your parents grow old）。臺北市：桂冠圖書股份有限公司。
3. 彭駕辭（民97）。老人心理學。新北市：威仕曼文化事業股份有限公司。





給老人更多的愛與關懷

中國人認為「家有一老，如有一寶」，但是隨著父母的老化，如果變成「家有一擾」，照顧老人反而成爲家人的包袱。此時，如果年長者能多體恤子女的無奈，爲人子女者亦能善體父母心意，在言語、應對進退之間多盡一點孝心，可以讓家中有老人的家庭，更加和樂美滿。



WHAT：老人接受家庭照顧的變化

傳統的中國文化有養兒防老，以及子女應該照顧父母的觀念，但是由於工業化與都市化的結果，衝擊著家庭的結構與型態。雖然大多數的子女仍然認為奉養父母是他們應盡的職責，只是受限於許多因素，在觀念與行為上做了一些調整與改變。老人可能輪流到子女家中住，或子女分攤支付老人的生活費用。臺灣目前老人與子女同住者最多，希望與子女同住者也最多，但是隨著老年人口的增加，老人獨居的比例也日益增加。老人也逐漸能體諒子女的處境，降低與子女同住的意願，但不排斥經濟上依靠子女奉養。

隨著平均餘命的增加，照顧老人的時間可能長達十載、二十載。最後甚至要全家大小一起動員，完全打亂家中原有的平靜與規律的生活。



WHY：老年關鍵時刻為何需要更多的愛與關懷？

基於愛護子女的心情，父母常傾向不想麻煩子女，所以即便身體有所病變疼痛，也不願主動告訴子女。加上子女常將父母生理上的變化，視為老化的自然現象，忽略了老人真正需要關懷與照顧的關鍵時刻，造成老人的健康快速衰退。父母有下列徵兆時，子女需要多加以照顧與關懷：

1. 步態異常

雖然老化本身對步態會有所影響，例如彎腰駝背、雙腳移動不靈活、平衡感變差或速度變慢，但是有時可能是其他疾病的徵兆與後遺症。例如中風造成雙腳無力、關節炎造成跛腳、糖尿病周邊神經病變、姿勢性低血壓等。

2. 視力退化

如果發現老人家常湊到電視機前來看電視，或常揉眼睛抱怨看字吃力，常撞到門或桌角，或看書報的次數逐漸減少，最好帶老人家去眼科檢查，是否有黃斑部退化或白內障等視力的問題。

3. 聽不見家人說話

如果發現老人家聽不見聽筒中的聲音，或要大聲才聽得清楚你所講的話時，最好帶長輩到耳鼻喉科做個評估。以免因聽力的衰退而影響生活品質與心情。

4. 跌倒次數增加

骨質疏鬆、藥物的副作用或視力不良，都會增加老人跌倒的危險性，甚至危害生命。調整藥物、重配眼鏡、使用助行器、鼓勵運動、減少環境障礙，都是可行的預防方法。

5. 比較瘦弱

有些老人雖然沒有特別的慢性疾病，身體卻是愈來愈衰弱。睡眠時間愈來愈長，活動力下降、行動遲緩，甚至沒力氣做事，就需要多加注意。因為虛弱的狀態會導致老人跌倒、失能、住進養護之家的機率增加，也容易死亡。

6. 常忘東忘西

如果原本精明能幹的父母，突然變得忘東忘西、做菜放錯調味料，不是買菜找錯錢，就是出門忘記回家的路，就要懷疑是否是失智症的前兆。

7. 血壓、血糖好像有點升高

要多鼓勵老人家定時量血壓與血糖，以免糖尿病或高血壓等疾病在不知不覺中日益惡化，而衍生其他嚴重的併發症。

8. 個性改變很多

如果原本活潑的老人突然變得沉默寡言，不想理人，或是原本文靜的個性卻變得暴躁多言，有些變得猜疑。都要關懷老人是否正經歷重大壓力，或是罹患憂鬱症等精神疾病。



HOW：如何陪父母迎接老年？

1. 促進與父母之間的有效溝通

要進入父母的內心世界，幫助他們適應老年期的挑戰，有效的溝通是一件很重要的事。多站在父母親的立場與處境，去了解父母的感受。採取開放的態度，讓父母感受到他們被接受。不管認不認同他們的觀點，都不需要去苛責他，或為自己的觀點辯護，甚至進行人身攻擊。

2. 多對父母親說話

老人就像小孩，和他們最好的溝通方式就是鼓勵、肯定與讚美，可以邀請父母和全家一起運動，過年過節給父母紅包以表示感激的心意，或是常說「謝謝你的照顧與栽培，辛苦你了！」，常常給予老媽讚美「你孫女都說阿嬤做的菜，比老媽做的還好吃呢！」，或者多給予支持「慢慢來，別急，好好走，我們還有時間，你想去哪玩？我帶你去。」。

3. 鼓勵父母培養嗜好

剛剛退休到70幾歲這段時期的老人，正是人生的黃金時期，可以從事許多休閒嗜好。在這段時間，兒女可以是父母生涯規劃最好的軍師。依照父母的個性，蒐集相關學習資訊。幫助父母儘量培養興趣，拓展他們的生活網絡，幫助他們打破自我設限的生活方式。

4. 採取三代同鄰而居

老年人都希望持續他們原有的生活方式，因為比較容易讓他們有安全感和歸屬感。但是當父母年歲已高，身體日益衰老而需要家人照顧時，三代同鄰的居住方式，雖然未能與父同住，但是藉由一些安排，仍能與父母保持親密的互動。不僅可以就近照顧，同時擁有更多的自主空間，是最理想的老年家庭居住方式。

5. 多用一點心關懷父母

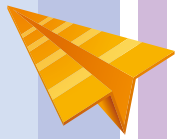
子女工作雖然忙碌，還是要多一點心關懷父母，才能給予父母適時的關懷與協助，陪伴老人調適老化所帶來的挑戰。



延伸閱讀

1. 王梅（民100）。神奇的4句話，哄老爸老媽開心。康健雜誌，112期。
2. 朱念文（民90）。8招照顧好你的老爸。康健雜誌，33期。
3. 許芳菊（民88）。如何陪伴父母迎接老年。康健雜誌，7期。
4. 張淑霞（民96）。老人與家庭關係。臺南市：光華女中。
5. 楊心怡（民101）。7大警訊，搶救爸媽的健康。康健雜誌，118期。





酒越陳越香，最好的威士忌酒必須在木桶裡待個十幾年，才值得入口。如果陳年二十幾年以上，這個酒就更具有獨特性的風味，人不也是如此。在美國、日本、韓國等地都廣受歡迎的童書插畫家—塔莎·杜朵，因為樂於嘗試，持續保持開朗的心境，即使已屆高齡92歲，仍能保持清晰的頭腦，靈活的體態，天使般的笑容。因此，懂得創造生活樂趣的塔莎老奶奶，擊敗眾多年輕女性，成為日本雜誌票選最受憧憬的女性之一。她說「老，不再是件讓人畏懼的事，反之，你有充足的時間可以浪費在更多美好的事物上」。身體雖然老化，但也帶來許多正面意義，在我們身上累積更多的經驗與優點。



單元目標

本單元主要在討論面對老化應有的態度，以及如何活得老而優雅，擁有快樂而積極的老年生活。



WHAT：如何迎接老年？

你的思想、情緒與態度決定「你怎麼老」。如果你抗拒老化，也就同時拒絕因為老化所得到的好處。老化可以為生命帶來更高的價值，加添生命的豐富度。改善生命的心靈層面，發展並且強化人格中的優點，消除個性中的稜角，讓生命更加圓融，更加老練與成熟。

老化是人生必然的現象，與其鎮日怨嘆年華老去，不如感恩接受這份歲月所帶來的禮物。沉思、靜觀自己的老化，觸發我們自我的覺醒，激發靈性的成長與發展。在和諧的追求生命的完整性與統整有限的生命困境和孤獨感之中，淬鍊出生命的智慧與白髮的尊榮。





WHY：為何要培養正確的老年態度？

在這個以青年人為中心的文化裡，老人家們常常相信人愈老生命愈沒有價值，這種負面態度常會影響老年生活的適應。目前人的平均餘命已達7、80歲，可享有十幾年，甚至三十幾年的退休生活。如果不能懷抱樂觀積極的態度，否認老化的存在與老化的過程，將會產生更多無謂的焦慮與恐懼，反而老化得更快，生活得更痛苦。



HOW：如何活得老而優雅？

中國古代坊間的不老歌：「起得早，睡得好，七分飽，常跑跑，多笑笑，莫煩惱，天天忙，永不老」，道盡樂觀積極的老年生活態度與方法。

1. 重拾智者尊嚴

一般年輕人對老人的印象就是體力衰退、囉唆、好批評與抱怨，因此看到老年人就避而遠之。但是長者真的是這種形象嗎？為何不讓自己梳理整齊，規律運動讓自己體力充沛，並且懷著感恩的心，珍重每一天活著的喜樂，珍惜每一個與家人相處的甜蜜時刻，去欣賞與享受所擁有的老身、老伴、老友與老本。讓你所講的每一句話，都能造就並影響他人，重塑一個有智慧有尊嚴的長者風範。

2. 先學好怎樣照顧自己

工業社會時代，小家庭中的年輕人都忙著工作賺錢，孩子又生的少。人老了，不一定都有子女照顧或撫養我們。老人如果不學會照顧自己，奢望或仰賴別人來照顧自己時，有時會很失望的。所以老年人應該要及早做好退休的財務規劃，讓自己的老年生活無虞；注重養生與運動，以保有健康的身體；建立優質的社交生活，擁有互相扶持與幫助的好朋友；居住於良好又方便的醫療環境之中，好方便生病時就醫，不需太增加家人的困擾。



3. 寬心看待每一天

因為人人都會老，與其日日哀嘆變老，不如寬心快樂的過每一天。樂觀的態度是可以學習的，如果你察覺你自己覺得「老了真沒用，連個紅綠燈都看不清楚，害我無法再享受開車的樂趣！」，就可以立即用別的想法來取代這種負面思考：「我應該立即去眼科醫師那裡檢查眼睛，或許藉由藥物或手術，可以改善視力功能退化的情形，不然改在住家附近散步或者改搭社區巴士逛街，也是另一種替代的選擇。」

4. 樂在生活且樂於分享

羅斯福總統說：「生命給予我們最好的禮物，就是讓我們有機會努力去做自己認為值得的事。」。有些人一生所從事的工作只是為了養家活口，在職怨職過著。退休後的生活就完全歸屬於自己，可以隨心所欲的去做夢想中想過的生活。人生的喜樂，就是過著能自助也能助他人，而自己也感覺快樂的生活。活得快樂，人生將不再是庸庸碌碌，索然無味。心情好，壓力自然少，那麼病痛也就不容易上門。而且，如果能將生活的喜樂分享給週遭的人，更能豐富有限生命的價值與意義。

5. 記錄自己的生命心得

不妨學習利用空閒的時間，不拘形式，以文字或圖像，不斷記錄自己所累積下來的智慧與價值信念。在人生的關鍵時刻，把這些紀錄拿出來反覆閱讀，有時增加、有時修改，並且與你所關心的人分享這些內容。將你畢生的信念與生命價值，傳承給你的孩子與年輕人，以豐富生命的意義。

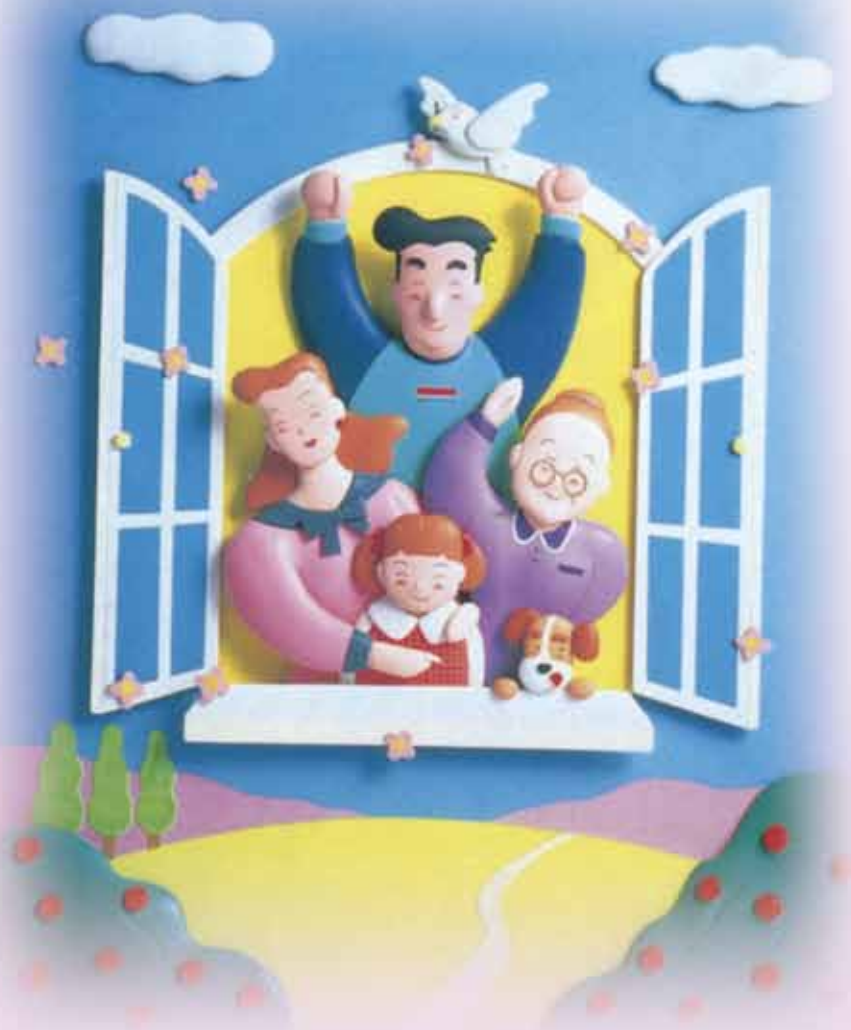
6. 尋求心靈的平安

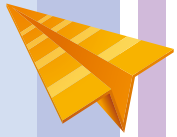
許多老人在面對死亡時常充滿恐懼，他們的恐懼常是由於對未來的無知，以及感到生命的無奈。從事宗教信仰活動，不僅可以降低心中的憂慮，讓人心中充滿平安，協助人安心的走完人生的最後一程。如果有時間，不妨就近尋找合適自己生命調性與想法的宗教團體。走出狹隘的家，接受陌生人的溫暖與善意。如果願意加入宗教團體的服務工作，那就更好。學習為別人服務、照顧他人，從宗教信仰與服務奉獻的精神，尋找心靈的寄託。藉由宗教信仰的力量與團體的安慰，讓自己的身心得到安頓。



延伸閱讀

1. 安德魯·威爾 (民96)。老得很健康 (Healthy Aging)。新北市：木馬文化事業股份有限公司。
2. 塔莎·杜朵 (民96)。魏采如，連雪雅翻譯。創造你的生活樂趣：塔莎老奶奶的美好生活2。臺北市：三采。
3. 黃勝雄等著 (民93)。年歲的冠冕。花蓮：財團法人臺灣基督教門諾醫院。
4. 楊聰財、魏兆玟 (民102)。老人不憂鬱「心理健康十守則」。民103年7月30日取自：熟年誌-要健康專題網址：<http://www.lifepus.com.tw/category/health/>





除了我們前面單元所教導大家的課程內容外，其實在的我們的日常生活周遭，也有許多的資源可以使用，當我們面臨心理方面的問題，而不知該如何的調適與應對時，下面這些的資源都可以作為我們的協助與參考。



諮詢與輔導專線

1. 張老師與生命線專線

當您有心情上的不開心不愉快，或是面臨到心理困擾時，都可以撥打張老師與生命線專線，來獲得心情諮詢與各項諮商輔導的服務。

* 各縣市生命線：當地電話直撥1995

* 各縣市張老師：當地電話直撥1980

2. 老朋友專線

鑒於在眾多老人服務項目中，老人心理輔導諮詢始終占很小的比重，因而常使老人找不到求助管道，或在社會資源間「疲於奔命」、「不得其門而入」，因此財團法人天主教曉明社會福利基金會85年12月16日接受內政部委託，籌辦老朋友專線，提供專屬於高齡者的心理諮詢、情緒支持、社會福利與救助查詢、醫療與長期照護諮詢等服務，只要直接拿起電話撥打0800-228585即可獲得服務。

3. 全國老人保護專線

如果您是受害老人，或是您身邊有急需幫助的老人，都可以撥打下列由各縣市政府所提供的老人保護專線，將有專業的工作人員協助處理。



縣市別	老人保護專線	縣市別	老人保護專線
臺北市	0800024995	屏東縣	0800009590
高雄市	0800095785	臺東縣	(089) 350731
新北市	02-29696161	花蓮縣	(03) 8345628
宜蘭縣	(03) 9352165	澎湖縣	(06) 9274167
桃園縣	(03) 3339090	基隆市	(02) 24270611
新竹縣	(03) 5531972	新竹市	(03) 5219515
苗栗縣	(037) 355047	臺中市	0800099995
彰化縣	(04) 7263135	嘉義市	(05) 2253850
南投縣	0800009885	臺南市	(06) 2979595
雲林縣	(05) 5352798	連江縣	0800060015
嘉義縣	(05) 3622914	金門縣	(0823) 24648



民間組織的相關資源

1. 臺灣失智症協會

出版失智症相關宣導單張、手冊，發行定期刊物及電子快報，同時建構失智專業網站，提供失智症疾病知識、照護方法、社會資源、照護資源等資訊。

地址：臺北市中山區中山北路三段29號3樓之2 電話：02-33652826

網站：<http://www.tada2002.org.tw/index.php>

2. 臺灣憂鬱症防治協會

推動臺灣憂鬱症和相關疾患之防治及心理衛生健康促進工作及研究發展，聯繫會員情感並與國內外鬱症防治相關團體聯繫及合作。

地址：臺北市中山區松江路22號9樓之3

電話：02-25817418

網站：<http://www.depression.org.tw/>



3. 臺灣自殺防治協會

推展自殺防治教育及研究工作，舉辦學術教育性訓練，並出版相關雜誌及刊物。

地址：臺北市中正區博愛路63號6樓 電話：02-23817995
網址：http://www.tsos.org.tw/xms/

4. 失蹤老人協尋中心

由中華民國老人福利推動聯盟所成立「失蹤老人協尋中心」，讓民衆有單一窗口協尋失蹤親人，並提供愛心手鍊的服務。讓家中的失智者可以透過愛心手鍊找到回家的路，而不用擔心走失的問題。只需要備妥1.申請書（可至老人福利聯盟網站下載）2.使用人身分證正反面影本3.聯絡人（三位）身分證正反面影本4.相關證明文件（身心障礙手冊、醫院診斷書或派出所走失記錄）即可申請。

地址：臺北市民權西路79號3樓之2 電話：02-25971700
網址：http://www.missingoldman.org.tw/。



「高齡心理諮詢服務相關組織」



網路相關資源

1. 全國愛心關懷服務網

為一個全國愛心、公益的入口網站，由衛生福利部所設置。整合政府的各項社會福利措施或情報，並提供全國各NPO一個實用且免費的網路交流平台，讓有需要的人可以在這裡迅速找到相關的資源與解答。在網頁中提供了包括好康報報、求助專區、關懷專區、知識交流平台等頁面，讓您可以從中找最您最需要的服務與訊息。

網址：<http://wecare.mohw.gov.tw/>

2. 董氏基金會心理衛生組

董氏基金會網站提供豐富的憂鬱症資訊，並提供網友互動的空間。憂鬱症介紹與新知、自我情緒篩檢、憂鬱情緒紓解方式、陪伴技巧、全國各地求助資源介紹、心理健康相關活動分享專區、憂鬱相關出版品、調查、動畫、影音短片下載，名人抒壓技巧分享。

網址：<http://www.jtf.org.tw/psyche/> 電話：02-27766133

3. 心靈園地

心靈園地網站是一個提供全方位心靈相關資訊服務的網站，其專業內容是由180多位精神科醫師、心理師、職能治療師、護理師、社工師、諮商師及輔導老師等熱忱的義工提供。網頁內容包括心靈診所之線上諮商服務、網路心靈健康篩檢、憂鬱症自我檢測、常見之同病相憐FAQ專欄、各種心理醫療資源及活動訊息查詢，每週發行近3萬份電子報，並推薦豐富心靈生活的相關書籍、電影，另設有心靈藝廊展示網友畫作及攝影作品。

網址：<http://www.psychpark.org/index.asp>



「高齡心理諮詢服務相關網路資訊」

國家圖書館出版品預行編目資料

樂齡學習系列教材2-高齡心理/魏惠娟等作：
國立中正大學成人及繼續教育學系·高齡教育研究中心編撰
——再版——臺北市：教育部，2014.10
48面；21×29.7公分
ISBN：9789860212921（平裝）
1. 高齡學習 2. 高齡心理

樂齡學習系列教材2-高齡心理

編輯團隊：魏惠娟、胡夢鯨、蔡秀美、陳毓璟、陸冠全、鄭喬瑋

主 編：魏惠娟

執行編輯：陳毓璟

出版機關：教育部

執行單位：終身教育司

地 址：10051臺北市中正區中山南路5號

網 址：<http://www.edu.tw>

電 話：02-77366666（轉終身教育司家庭及高齡教育科）

編撰單位：國立中正大學成人及繼續教育學系、高齡教育研究中心

出版年月：99年1月初版一刷、103年10月再版一刷

本書同時登載於教育部網站/<http://www.edu.tw>/終身教育司/出版品

教育部樂齡學習網/<http://moe.senioredu.moe.gov.tw>/研究報告與出版品

定 價：新臺幣80元

展 售 處：

1. 五南文化廣場 地址：400臺中市區中山路6號，電話：(04)22260330#820、821

2. 國家書店松江門市(秀威資訊科技公司) 地址：104臺北市中山區松江路209號，
電話：(02)25180207#17

3. 國家教育研究院教育資源及出版中心 地址：106臺北市大安區和平東路一段181號
電話：(02)33225558#173

4. 三民書局 地址：100臺北市中正區重慶南路1段61號 電話：(02)23617511#114

5. 教育部員工消費合作社 地址：100臺北市中正區中山南路5號 電話：(02)77366054

GPN：1009900109 ISBN：9789860212921

著作財產權人：教育部



本編著係採用創用CC「姓名標示—非商業性—禁止改作2.5
臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/tw/>