

# 老年人的心理變化與因應之道

/ 任宜蓀

人類活在現代醫學科技進步中延長了壽命，而在生理上，部份的腦神經傳導物質，由於其前驅物質之合成酶活動量減少致逐漸喪失，進而影響到老人腦神經功能及其心情。

老年人在退休前如果沒做好生涯規劃，退休以後也沒事可做反而會是個壓力，不但自己覺得似乎剝奪了老年人的快樂與幸福感，既無事可做也沒有目標可以盼望，更沒有對象可以去關愛，因此退休以後也似乎是將老年人的價值感及成就感完全給埋沒了。

許多老年人的退休並不代表他工作能力喪失，而是工作環境、生存競爭等新陳代謝壓力所帶來的人生過程，因此在心不甘情不願下退休了，目前政府單位65歲就必須退休，技術人員則在60歲

退休。

「退休」好像讓那些在長期工作中的老年人，可以有一個永久性休假，看起來是美意，但是退休後卻減少了經濟收入、人際關係間斷、權利地位的突然喪失、孤單、無聊、看天花板、喝茶、自我認同的迷惘與茫然。

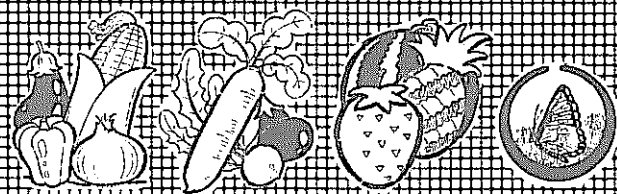
面對死亡的日子愈來愈逼近的衰老心理壓力、老年人會變得喜歡蒐集或保留瑣碎的東西，包括過去用過而且目前已不再用得上的物品，或是還能用但年輕一代認為早就該汰舊換新的東西。喜歡話說從前的輝煌戰史、豐功偉業、聽老歌、吃家鄉菜、欣賞老照片、參觀名勝古蹟、欣賞古董及紀念品等懷舊心情和行爲。這些都是潛意識裡的心理防衛機轉，來解決內心深處面對無用、死亡

## 安夏牌 網室專用網

生產工廠

農、漁、牧、養殖業專用

· 木瓜網室防蟲專用網 · 蔬菜網室覆蓋網 · 養殖業保溫網  
· 果樹防鳥防蠅網 · 溫室網 · 針織遮光網 · 高級紗窗網 · 建築用安全護網



吉田塑膠織網股份有限公司

住址：彰化縣鹿港鎮彰頂路22巷137號  
TEL: (04)7711621 FAX: (04)7716328