



從年輕時做起

究竟子女該如何對待年老父母，而老年人又要如何自處，以安度晚年呢？

由於公共衛生的進步，國民平均壽命增加，老人的人口數也漸增。而“孝道”在中國一直是被重視的，但在工商業社會，子女們往往忽略了年老的父母，老年人們也覺得不受重視，因而產生了一些問題。究竟子女該如何對待年老父母，而老年人又要如何自處，以安度晚年呢？

了解老人的困擾

首先，我們來看看，一個人在面臨老年時，他會遇到什麼樣的困擾：

1. 健康情形的衰退：生病對老年人來講，是一種生理和心理的大威脅。年輕時，生病總會好的，但一旦年紀大時，一生病就常聯想到死亡，因此恐懼感和消沈心理隨之而生。此外，視覺和聽覺的衰退，也會使老年人的活動範圍大為減少，而導致他們心理消沈。

2. 退休後所帶來的問題：老年人的退休多多少少代表著社會對這個人的價值需求降低，也象徵著這個人從社會正常活動裡的退出。如何適應退休後的生活方

式，如何克服孤獨心理的感覺，如何提昇對自我的評價，這些都是老年人在退休後所必須面對的問題。

3. 行為模式已定，易與外界社會隔離：年輕人對於變化中的社會，有求新求變的精神。然而，一個人年紀越大，態度觀念越不易改變，以致老年人會覺得與社會脫了節，甚至被社會遺棄了。於是，對外界興趣漸漸減少，最後變成過度關心自己。甚至會有慮病的現象，成天懷疑自己有病，希望藉由病痛來引起子女們的注意。或者變得囉嗦或嘮叨。

4. 大家庭制度的解體使老年人失去安全感的憑依：過去大家庭制度中，數代同堂，老年人有其地位與權威，對老年人而言，有很大的安全感。而現在工業化的社會中，每個人流動性大，因為工作的關係，子女不見得能與父母同住。留下來的老年人常會感到孤單和寂寞。

5. 缺乏適當休閒活動的機會，因而與社會較少發生接觸：老年人退休之後，可能會與過去的同事失去聯絡。若沒有參與休閒活動，則其生活圈會更窄。若能在老年時，結交三五個好友，常常往來，對老年人會有較大的幫助。

6. 配偶的去世：對老年人來講，配偶的死亡是一個很嚴重的心理打擊。一對夫妻無論在年輕時如何爭吵，經過長期的共同生活，到老年時夫妻雙方皆有依賴的型態。死亡不僅斷絕了夫婦兩人長期的婚姻關係，而且也給本人一種死亡也將臨到我身的恐懼感。

維護其心理健康

接下來談的是，如何維護老年人的心理健康：

1. 儘可能地與子女和其他年輕人保持良好的關係：當老年人與年輕子女關係不好時，常會有很多抱怨。做子女的要能耐心傾聽，並耐心地向父母解釋之所以會有這些現象的原因，並且和他一起討論如何改善這種情況。當老年人慢慢明白之後，就會減少許多的痛苦，並且也可做些改變來適應情況的發展。

2. 老年人應該有一種內心的生命圈 (inner life cycle) 的觀念：所謂的“內心的生命圈”即是：雖然實際年齡已達80歲，但他的心態時時保持年輕，也就是有不服老的精神。我們常會看到有些老人老當益壯，有著年輕人的心態，而能保持活躍的老年。

3. 注意外表的打扮：年紀大