



4.萬一淋巴細胞產生抗體IgE—這種可以發生過敏反應的抗體。那下一次再要吃到同一類的奇珍異物，便將發生一連串的免疫過敏反應，不是皮膚蕁麻疹，就是哮喘性休克症的引發。

這是很嚴重的致命性發作，不是開玩笑的病。常常聽到人說吃海鮮過敏，很少聽說吃豬肉過敏。主要原因就是，因為國人主食為豬肉，從小便常常吃到，身體已經發展出充分消化分解豬肉蛋白的消化酵素系統了。因此豬肉的蛋白質分子根本沒辦法進到血液中，又如何能夠產生過敏反應？但是如果是將豬肉的蛋白質分子直接以針筒打入血管，那就會是另一種狀況。

流行性感疫苗，是用雞胚胎所培養出來的病毒所製造出來的。所以如果以前曾有對雞蛋或雞肉過敏病史的患者，最好不要以身試針，否則可能發生大量IgE抗體連鎖反應。

總之，旅行在異鄉，不要看到了奇珍異物，便忍不住想

要一試口味。你的免疫系統，可能會產生致命反應。況且萬一誤食了保育動植物，便可是以身試法，抓到要破財消災呢。

老年人施打流行性感疫苗有無直接危險性？

老年人的免疫系統已經退化了，IgE抗體連鎖反應也不行了，發生過敏休克的機會便大大減少。既然免疫系統已經退化，老人施打流行性感疫苗是否能夠產生足夠抗體，實在尚待商榷。不過只要是免費的，國人莫不一窩蜂排隊去打上一針。

到底老人打完針以後，有沒有產生足夠強度的抗體濃度，衛生署跟廠商根本不去費心了解。反正納稅人的銀子已經進了正確的口袋，又可以平衡國際開支，又可以列入年度功績，自行敘獎計功。老百姓愛打針，都覺得免錢賺到了。三方皆大歡喜，明年看要進口流行性感疫苗二百萬支才夠打了。

老年人口持續增加，是一個全球化的現象，以台灣地區為例，65歲以上人口佔總人口比率由民國60年3%，升至民國90年8.68%，65歲以上人口數由同一時期44萬9千餘人增至197萬2千餘人，預估民國1/10年老年人口將達342萬人。

老年人的心理壓力

目前我國已邁入聯合國世界衛生組織所訂之高齡化指標（65歲以上人口佔總人口7%以上），老年人的心理壓力與調適良好與否，影響老年人的身心健康及晚年生活品質。銀髮族因身體機能老化及退休造成老人的心理壓力有4種：

1.對「身體健康」的壓力：老年人對身體健康顯現較高的焦慮，表示老人對未來身體失能的恐慌，擔心行動或思考上力不從心的狀況發生，個人尊嚴不保，面對身體的退化感到不滿不安。有些老人無法接受衰老的事實時，不願承認年老而產生的容貌及體型的改變。

55年老店 值得您的信賴 專業研發新品種 順隆種苗園藝/青草藥中藥傳授教學/桃園造園公司/連秀房地產服務中心

◎應時農林種子種苗、採種育苗改良、果菜花木、庭園草子
◎白色楊梅(樹梅，大陸品種交配)等等 ◎健康芽菜種子器材
◎香辛草類◎極早生改良茭白筍、無患子(麻昧子、肥皂果)

趣味性高價位作物新品種總匯

世界大西瓜^{百斤以上}、巨大金黃色南瓜^{百斤以上}

發財金鼎三腳南瓜、樹蕃茄、樹葡萄、辣木、
神秘果、黃水茄、明日葉、奇蹟果、黃皮白肉
仙蜜果 / 仙姬果、菊苣、紅(青)紫蘇

巨大改良楊梅(樹梅)
常綠樹，傘型，最佳庭園樹、行道樹、公共造產好樹種，壽命百年
本農場十餘年生每株結果二百至三百斤，時價四百元無價搖錢樹，每年結果累累，也可作盆栽，歡迎組團參觀

資料備索 台北市信義區松山路 249-1 號

郵政劃撥：11408612 江嵩邇(斌)

日電：(02) 2762-0945

夜電：(02) 2763-1891

行動：0933-726631

傳真：(02) 2766-3727

事先提早做好退休生涯規畫與老年心理調適建設是十分重要的，老年可以成為第二個人生的出發點，老年生涯也會成為豐富充實的人生旅程。

老年的心理壓力與調適

2.「退休」的壓力：每日固定作息的生活重心因為退休而突然改變，除了收入驟減之外，以往的工作職務已被新人取代，原先掌握的權力地位也跟著撤除。也有些人是在被迫的情況下提早退休，適應退休生活更加困難。



■ 成熟型的老人，持續維持退休前的休閒活動與人際互動。

3.「孤單寂寞」的心理壓力：老年期的父母卸下家長責任面臨空巢期的孤獨寂寞，子女們陸續成家立業離家獨立生活，因工作繁忙、家務吃緊，子女探望父母次數時間減少，老年期的父母常感孤單寂寞被子女忽略因此而沮喪憂鬱。

當退休或者老伴去世後，生活的空閒時間一時增加許多，如果又不知該如何安排空閒時間，這時特別強烈感受到孤單寂寞。

4.對「死亡」的恐懼：老年期對死亡的恐懼，尤其是害怕配偶離去的無依無靠；另外就是對於死亡未知的害怕。尤其是當老人面對身體生癯衰老時，這種心理上的恐懼及擔心反而造成身心更多的壓力及痛苦。

老年人的心理適應

銀髮族面臨到生理上的自然衰退老化，同時又需處理社會角色撤除像是從工作崗位退休、卸下工作職務，兒女的成家立業、卸下家長的義務責任，配偶及親友的去世產生的悲傷失落；不僅需要面對經濟收入大為減少問題，焦慮未來居住生活的變動，擔心自主性；個人尊嚴和在家庭的重要地位隨著退休老化而逐漸下降，使得銀髮族面對退休老年生活深感缺乏安全感、常處在焦慮恐懼中，擔心當自己逐漸失去健康；財富後會被子女狠心遺棄或送到安養機構置之不理，面對未來生活的安排產生無力感。

這些負向情緒的糾結，在抗拒面對老化的過程中，自然會產生焦慮、不安、憂鬱。若是缺乏適當的調節疏導，逐步累積會引起老人心理適應不良的症狀，而表現出猜疑不信任、緊張焦慮、沮喪憂鬱、嘮叨囉唆、吹毛求疵、退化幼稚，無理取鬧要求的行為，從和藹可親的長輩變成一位脾氣陰晴不定難以相處的長輩。

面

面對老化的心理適應模式

一般而言，銀髮族面對老化的認知態度會影響著身心健康、生活滿意度、社會適應，可以決定個人晚年快樂或不快樂，是否成功老化。

東西方實證研究結果，以下歸納為5種解釋面對老年的心理適應的模式：

1.成熟型：內在情緒和諧、踏實誠懇、包容雅量。這類銀髮族對社會、家庭都有責任感，平日喜歡與人群往來，



擁有良好的社會支持網絡，持續維持退休前的休閒活動與人際互動，非常期盼及正向看待退休所帶來的悠哉空閒，珍惜所有自由閒暇；並能充分妥善規劃安排時間，對於社會公益事務也會擔任義工熱心參與，對於後生晚輩也能多所關愛提攜，通常他們會十分感恩回顧這一輩子的生活，感謝週遭的人、事、務，認為自己生活得有意義有價值，雖然夕陽無限好，只是近黃昏，大都能坦然接受老化，順其自然，面對死亡也不畏懼來日無多，反而十分珍惜每一天生活的日子。這類年長者屬於成功適應老年生活的代表。

2.搖椅型：這類銀髮族生平胸無大志，好不容易期盼到退休的清閒日子，對於不需再像年輕時那麼辛苦，又可以享受社會對老人的福利優待，依賴及享受能幹的家人對其關愛照顧的老年生活，面對退休大都十分歡喜接受，他們較不愛參與社會事務、社交生活圈較為狹窄。通常秉持著自掃門前雪把自己照顧好，樂享清福晚年的信念。這類年長者屬於面對年老自我調適良好的類型。

3.盔甲型：這類長者主觀固執、自尊心強，透過努力工作、為家人付出來得到自我肯定及存在的價值，不願別人認為他老了沒有用處，自己也不服老也不承認自己老了，不相信他人只相信自己，什麼事都自己親手去做不信任別人做事

的品質，所以他們總是忙碌不已，不讓自己有空閒時間，透過不斷的工作活動和保持生活的獨立來對抗退休老年生活所產生焦慮擔憂的不舒服情緒，從別人需要自己的不停忙碌中產生成就感、藉此揮卻年老所帶來不快樂的失落感，同時不願意在老年後依賴子女生活，自行安排老年居住生活，不希望在年老後失去自主性，想盡辦法自立更生、自力救濟。這類長者在抗拒面對老化的事實，在身體健康良好情況下儘如己意自然尚稱適應順利，但是在身體健康情況急轉直下惡化，脆弱需要求助依賴家人時，就會產生很大的內外衝突，此時這類盔甲型長者就會有嚴重調適不良的狀況。

4.憤世嫉俗型：這類長者由於生命長期不順遂，大都是挫敗的經驗，有可能從小缺乏父母的關愛、沒有快樂的童年，成年後婚姻、親子關係不良、常換工作經濟不穩定與主管、同事相處不睦，對於現實生活不滿，對人心懷怨恨，憤怒的箭頭多指向外界他人，常採批評指責的溝通方式，常有滿肚子的怨氣將周遭的朋友家人當作現成的出氣筒，總認為國家社會、家人朋友對不起他。他們將老年看成經濟被剝削者，受害者的意識讓這類長者不能適應社會變遷，不能接受年老的改變，繼續滿腹牢騷、怪罪別人。對於老年弱勢的擔憂使得他們更加防衛保護

自己，與外界孤立，更加無法從社會其他人的經驗中學習接納新東西，對這類憤世嫉俗型長者而言，生命是沒有正義公理可言，退休就是沒用、年老就是等死。這一型的年長者很難接受老年的來臨，面對老年生活有嚴重調適不良的狀況，有可能成為人人敬而遠之不受歡迎的孤單老人。

5.自怨自艾型：這一類型的年長者自卑、自信心不足、瞧不起自己，常覺得自己做得不夠好，憤怒攻擊的箭頭是向內，回顧一生常充滿悔恨、遺憾、內疚、自責的感受，認為自己是失敗者，怨嘆當年讓許多寶貴機會從手縫中流過，什麼也沒有好好把握住，徒留唏噓感嘆一事無成，承認自己沒有用，到老了又成為家人的累贅負擔，自己活著也失去意義，不如一死百了。自怨自艾型長者他們悲觀逃避面對老年生活，認為老年就是衰敗悲慘的宿命，死亡反而是一種解脫，因此這一類型的年長者會因為心理調適不良常會產生老年憂鬱症狀或自殺傾向。

以上所談的五種類型無法涵蓋所有迎接老年生活的年長者心理適應模式，但從成功順應老化的觀點來看以上的五種類型，發現能夠採取積極主動方式的長者較能度過人生晚年的危機，一旦順利度過危機，自我便更趨統整成熟，對於老年生活的滿意度及適應力也會提升。

■