



銀髮族如何面對老化？

多交新朋友

醫藥學專家認為，新世紀以來，由於傳統醫學與生命科學的發達，加上醫療科技的日新月異與基因科學的重大發現與突破，人類的平均壽命可達110至120歲，理論上已不再是夢想與奢望。

然而少有人活到這個年紀。雖然先進國家老年人所占人口的比例已達前所未有的記錄，主要是「少子化」出生率低，醫藥和生活條件改善，造成高齡化人口的緣故。

不過現代人已不認為40多歲到50歲就是「中年」，並希望在50多歲至60歲時外表及內心感覺仍然很好，可是現行的60歲退休年齡（最近立法院已通過勞工退休年齡，延長到65歲），依然把退休與喪失生活情趣和活動能力，失去獨立生活能力，以及喪失親人後的孤獨聯繫在一起。

銀髮族在退休後如無特殊嗜好，生活上沒有特定目標，則漸漸與社會脫節，而有孤單、無助、日落西山，人生乏味的感覺。這一種退休後的生活環境與生活方式勢必明顯的影響「老化」速度；另外一種心理因素就是先前人類活到70歲，就被稱為「古來稀」，如果以為到了70歲就「古來稀」，到時就真的可能一切都走下坡了。

銀髮族在退休後，面對「老化」問題時，首先必需要針對退休後的生理（身體方面）及心理方面做透徹的剖析和了解，然後自我調適，延緩「老化」、預防疾病、加強自我對養生的領悟，心靈管理與修身

文／黃敏雄 生物技術開發中心退休

銀髮族在退休後，面對「老化」問題時，首先必需要針對退休後的生理（身體方面）及心理方面做透徹的剖析和了解，然後自我調適，延緩「老化」、預防疾病、加強自我對養生的領悟，心靈管理與修身養性，和持續的身體力行等，方可達到目的。

養性，和持續的身體力行等，方可達到目的。

以下就銀髮族在退休後，面對「老化」問題時，分別從生理、心理與自我調適，三方面做詳細的探討。

生理與「老化」

「老化」是生物體隨著時間的變化，在外形、自體的組織結構與功能性衰退之起伏變化，所顯現出來的一種現象。以「人」的一生為例；從脫離母體呱呱墜地開始，受到雙親無微不至的照顧，不斷的成長、發育，身體器官系統日趨強壯，逐漸成為完善的個體。

一直到20歲為止，這一段生命期，稱之為「發育期」。自20歲到40歲，身體持續的成長，發育、成熟，達到巔峰後，生長與發育逐漸遲緩下來，不過仍然維持在恆定的水準，這一段時期，稱之為「成熟期」。40歲到65歲，身體漸漸衰退老化，稱之為



接觸大自然

「漸衰期」或「老衰前期」。

所以40歲成爲生命的分界點。65歲以後，老化速度加快，在老衰的過程中，由於人體牙齒的脫落，咀嚼力不好，對食物的營養，消化與吸收都差了；器官系統的新陳代謝變得遲緩；人體細胞受自由基的破壞超過修補的程度，內分泌的分泌漸漸減少下降，導致免疫力顯著下降，加上身體各種器官系統功能降低，對疾病的抵抗力減弱，在各種急、慢性疾病的侵襲下，使身體的健康狀況逐漸不如，甚且每況愈下，終至不可收拾。

銀髮族常見的老化現象：

(一) 自主神經失調，頭昏眼花、記憶力明顯下降。

(二) 皮膚乾燥、皺紋增多，頭髮掉落、稀疏斑白。

(三) 肌肉萎縮、骨質流失、關節僵硬、腰痠背痛、步履蹣跚。

(四) 視力、聽力減退、變得老化、重聽。

(五) 牙齒掉落，肇因於牙周病、牙齦炎、齲齒。

(六) 心、肺及腎臟功能下降，精力、耐力及對疾病的抵抗力減弱。

(七) 內分泌的分泌不足，影響身體的新陳代謝，變得遲緩。

(八) 性激素的分泌不足，導致性能力下降，性趣缺缺。

(九) 對緊張、壓力的應變能力變弱，對癌症感染、慢性疾病，充滿恐懼，很容易導致憂鬱症。

(十) 對病毒、病菌的抵抗力弱、容易百病叢生，影響體康。

以上10項銀髮族常見的老化現象，是人生必經的過程，生、老、病、死，更是人生不可抗拒的必然宿命。

心理與「老化」

銀髮族由於退休，經濟來源中斷，自我照顧能力不足等因素，產生了4項心理需要：(一) 被愛和被人了解的需要。(二) 感覺自己還有用的需要。(三) 被別人認可，尊重的需要。(四) 社交生活的需要。

銀髮族的心理問題，除了需要的不滿足外，加上銀髮族自己本身無特殊的嗜好，生活沒有目標，

則逐漸與社會脫節，而產生孤單、無助、日落西山、人生乏味的感覺，甚且許多是由於年邁伴隨而來的失落感所引起，常見的銀髮族失落感，包括：

(一) 身體功能、健康變差的失落感：銀髮族到了65歲時，身體的細胞大約減少了30%，這時身體的各種系統功能減退，所以銀髮族人有青春不再，日落西山的失落感。

(二) 經濟來源中斷，收入減少；銀髮族因爲退休而收入減少，不幸罹病時，雖有健保的醫藥給付，如果是大病一場需要有人長期照護時，是否負擔得起照護費用，使得銀髮族人憂心忡忡，感到徬徨無助了，因爲退休金根本不敷長期雇人照護之費用。

(三) 退休後馬上失去工作與人際關係，社會地位喪

失，會感到個人無足輕重，自我價值降落。

(四) 退休後馬上感受到人際關係角色互變：由過去的叱吒風雲、高高在上，變「施與」成「受恩」者，產生心理不平衡感。

(五) 失去年輕與外貌的俊美，銀髮族本身的皮下脂肪減少，皮膚乾燥，皺紋增多，頭髮稀疏變得斑白，行動遲緩，走路蹣跚，完全一副老態龍鍾之貌。

(六) 親朋疏遠、減少：也可能因爲老伴失去，或親戚、朋友過世或失去，遂由以往的熱鬧變成冷清，再加上失去社交及結交新朋友不易，益顯形影孤單、寂寞。

(七) 銀髮族因年歲的增大，性激素分泌下降，對性的需求減低、甚或失去，對異性產生自責。

(八) 銀髮族因爲失去健康，需要旁人照料，因爲沒有收入、經濟拮据、需要伸手向子女索求，使得自尊心受挫。

(九) 銀髮族有可能因爲老邁生病，子女親人無暇照顧，被送去養老院，感覺上被遺棄，因而憤恨不平。

(十) 銀髮族最終的失落感，就是瀕臨死亡。

銀髮族面臨「老化」時，除了以上常見的失落感外，還有就是產生一般老年人常發生的心理問題，如「哀傷」、「寂寞」、「憂鬱」、「焦慮」、「生氣」與「害怕」等等，以上的心理問題，還經常與失落感、交互影響同時發生，這是非常值得探討，重視的問題。(下期續完)



安排旅遊活動