

# 認識老化過程 心理篇

林蕙雯

2010/10/17

# 快速增加的人口

- 台灣老人佔總人口比例目前約為10.2%，預計民國109年將增到14%
- 值得注意的是，美國老年人口從7%成長到14%花了65年，台灣預計卻只要24年！。

# 艾瑞克人生八段

期次	年齡	心理危機 (發展關鍵)	發展順利	發展障礙
1	1歲	對人信賴 ↔ 對人不信賴 (prenatal stage)	對人信賴，有安全感	與人交往，焦慮不安
2	2~3歲	活潑自動 ↔ 羞愧懷疑 (autonomy vs. shame doubt)	能自我控制，行動有信心	自我懷疑，行為畏首畏尾
3	3~6歲	自動自發 ↔ 退縮內疚期 (initiative vs. guilt)	有目的方向，能獨立進取	畏懼退縮，無自我價值感
4	青春期 6~13歲	勤奮進取 ↔ 自貶自卑 (industry vs. inferiority)	具有求學、做事、待人的 基本能力	缺乏生活基本能力， 充滿失敗感
5	青年期 13~20歲	自我統合 ↔ 角色混亂 (identity vs. confusion)	自我觀念明確，追尋方向肯定	生活缺乏目標，時感徬徨迷失
6	成年期 20~45歲	友愛親密 ↔ 孤獨疏離 (intimacy vs. isolation)	成功的感情生活，奠定事業基礎	孤獨寂寞，無法與人親密相處
7	中年期 45~65歲	精力充沛 ↔ 頹廢遲滯 (generativity vs. stagnation)	熱愛家庭，栽培後進	自我恣縱，不顧未來
8	老年期 65歲 ↑	完美無缺 ↔ 悲觀絕望 (integrity vs. despair)	隨心所欲，安享天年	悔恨舊事，徒呼負責

# 相得益彰的老年期

- 一、生理的因素
- 二、心理的因素
- 三、社會環境因素

# 生理心理你儂我儂

## 生理因素

- 一、神經系統
- 二、循環系統
- 三、呼吸系統
- 四、肌肉骨骼系統
- 五、消化系統
- 六、排泄系統

## 心理因素

- 一、生理影響心理  
孤單、寂寞、緊張  
焦慮、憂鬱、愁煩
- 二、退休後的壓力
- 三、面對死亡的恐懼

# 老年人心理發展因素

- 一、性別（男女有別）
- 二、健康狀況（醫療保健問題）
- 三、家庭背景（生活照顧問題）
- 四、環境因素（城鄉差距）
- 五、社會地位（心理調適問題）
- 六、文化背景（民族時代個人生命史等）

# 上帝創造的自然

想像一個柚子中秋節那天是啥樣？

今天的柚子是？

嘗起來又是啥味道？

# 長者之心理狀態與特質

## 正面的

- 穩重
- 沈著
- 處變不驚
- 老神在在
- 滿足、成就感

## 負面的

- 孤僻
- 不安
- 多愁善感
- 憤世嫉俗
- 失落無助感

# 心不老

## 撤退論

- 青春不在
- 身體功能爆退
- 退休、收入減少
- 社交活動減少
- 家庭的改變
- 生命即將離去

## 活躍論

- 延伸中年時代的，活躍態度
- 積極發揮替代活動
- 調適良好的交際活動
- 維持活躍，抗拒被強迫退出

# 詩篇 90：10-17

- 10 我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。
- 11 誰曉得你怒氣的權勢？誰按著你該受的敬畏曉得你的忿怒呢？
- 12 求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。
- 13 耶和華啊，我們要等到幾時呢？求你轉回，為你的僕人後悔。
- 14 求你使我們早早飽得你的慈愛，好叫我們一生一世歡呼喜樂。
- 15 求你照著你使我們受苦的日子，和我們遭難的年歲，叫我們喜樂。
- 16 願你的作為向你僕人顯現；願你的榮耀向他們子孫顯明。
- 17 願主——我們神的榮美歸於我們身上。願你堅立我們手所做的工；我們手所做的工，願你堅立。

# 長者的心理關顧

- 一、健全心理衛生
- 二、與社會接軌
- 三、生命回顧

# 長者的心理關顧

## 一、健全心理衛生

### 1.慢

創33：14 求我主在僕人前頭走，我要量著在我面前群畜和孩子的力量慢慢地前行，直走到西珥我主那裡。

# 長者的心理關顧

## 一、健全心理衛生

### 2.動 多動

緩慢地開始

經常運動

運動時最好要有伴

做你喜歡的運動

# 長者的心理關顧

## 一、健全心理衛生

### 3.常喜樂

詩30：11 你已將我的哀哭變為跳舞，將我的麻衣脫去，  
給我披上喜樂，

詩90：15 求你照著你使我們受苦的日子，和我們遭難的  
年歲，叫我們喜樂

# 長者的心理關顧

## 一、健全心理衛生

### 4.睡眠足

太8：24海裡忽然起了暴風，甚至船被波浪掩蓋；耶穌卻睡著了。

帖前5：10他替我們死，叫我們無論醒著、睡著，都與他同活。

# 長者的心理關顧

## 二、與社會接軌

### 1. 志工服務

詩104：23 人出去做工，勞碌直到晚上。

啟14：13 我聽見從天上有聲音說：你要寫下：從今以後，在主裡面而死的人有福了！聖靈說：是的，他們息了自己的勞苦，做工的果效也隨著他們。

# 長者的心理關顧

## 二、與社會接軌

### 2.存感恩的心

來12：28 所以我們既得了不能震動的國，就當感恩，照神所喜悅的，用虔誠、敬畏的心事奉神。

約1：16 從他豐滿的恩典裡，我們都領受了，而且恩上加恩。

# 長者的心理關顧

## 二、與社會接軌

### 3. 社會的支持

耶32：39 我要使他們彼此同心同道，好叫他們永遠敬畏我，使他們和他們後世的子孫得福樂，

太18：19 我又告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意的求什麼事，我在天上的父必為他們成全。

# 長者的心理關顧

## 三、生命回顧

利19：32 在白髮的人面前，你要站起來；也要尊敬老人，又要敬畏你的神。

箴16：31 白髮是榮耀的冠冕，在公義的道上必能得著。

箴20：29 強壯乃少年人的榮耀；白髮為老年人的尊榮。

謝謝

願神賜福與你