

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