

當長日將盡

壓力鍋裏的 銀髮歲月

文／內科部 醫師 王瑞興

中山醫學大學心理學系 助理教授 孫旻暉

張爺爺獨自坐在公園的椅子上，欣羨地望著別人祖孫三代開心的玩樂著，昨天才過70歲生日的他，無邊落寞不由得襲上心頭。以他的年紀來說，早該在家裡含飴弄孫，享受子女照顧的天倫之樂，哪知道退休後，另一半就先走一步，兒子結了婚也定居美國，鮮少帶媳婦及孫子回來看他。

這樣的日子每天讓人閒得發慌，出門沒人陪伴，待在家裡也感受不到絲毫溫暖，面對銀行帳戶裡日漸減少的退休金，年輕時編織的晚年憧憬全成了幻影。張爺爺的眼眶盈滿淚水，幾乎看不清明天和未來，「待會兒要去哪裡？晚餐要吃什麼？明天要幾點起床？」接踵而來的問題讓他頓覺呼吸困難。



心事無人知，高齡者的壓力經常被忽視

早期對高齡者的相關研究都著重在生理衰退的探討，現在由於高齡人口上升，衍生的問題日增，大家開始注意到高齡者社會和心裡層面的需求同樣需要關切。有學者研究指出，高齡時期的人格特質傾向穩定，不像年輕人一樣多變，較少發生心理失調，對生活的滿意度也較高，但這並不代表高齡者的生活沒有壓力，或是對壓力都能因應得宜。

從動機或趨力理論來看，人們所採取的特定行為或反應，主要是用來滿足自己的需求，而當個體遇到壓力時，都會採用特定的行為來因應。一般來說，生理功能退化所引起的行動不便，或是疾病導致部分生活功能的缺損，難免令高齡者壓力重重。經濟壓力、生活型態及社會關係的改變、家庭關係的重組，甚至親密關係的延續，亦為高齡者壓力的來源。

人類平均餘命增加，現行以特定年齡（如65歲）為標準的退休制度真的適當嗎？事實上，儘管高齡者的工作速度慢，但他們比較精準、謹慎及值得信賴。此外，雖有退休金、公共援助和社會福利，仍有許多高齡者在特定情況（如生重病、發生意外、突然失去財產等）發生時，面臨「貧窮」的隱憂，高齡者一旦陷入貧窮，往往因為很難再創造新的收入（如兼職打工），而被迫持續處在貧窮的狀態，因此壓力隨之而來。

晚年不好過，家庭和社會支持十分重要

晚年生活型態最明顯的改變就是「可支配的時間變多」。退休前，人們為工作打拚

或是為家庭事務忙碌，經常有種被時間盲目往前推的感受，倘若沒有事前規劃，在邁入高齡階段後，可支配的時間突然變長，生活自由度增加，反而會開始對自己生存的價值產生不必要的疑惑及不安，進而成為一種壓力。

況且，高齡者常因身體狀況大不如前，許多興趣及嗜好受到限制，無法隨心所欲，加上經濟能力降低，更容易覺得生活無趣。根據林彥好的研究指出，高齡者若有良好的社會支持，上述情況就會改善，社會支持越高，心理調適的能力（如生活滿意度、情緒、人際互動等）就越好。她在研究中也發現，中高齡者從友誼中獲得的社會支持，能幫助他們建立正向的「角色認同」，對於自己被他人接納的程度較為滿意，因此即使高齡者的親密人際關係比年輕人少，但是通常他們比較滿意目前所擁有的人際關係。由此看來，適應生活型態的改變是晚年重要的課題，人們若想擁有較佳的老年生活品質或健康，除了家庭支持外，也該增加多元的社會支持。

面臨空巢期，老夫老妻應用心填補空白

反觀在家庭關係中，因為子女成年及家中人口結構改變，高齡者不免要面對空巢期。空巢期的出現，說明了子女對父母親的需求逐漸減少，甚至會離開家庭而投入同儕團體中，親子關係不再像以往那般親密。然而，空巢期的出現並非壞事，它能使父母重新體認婚姻生活，學會修正生活重心，進而更愛自己、更關心自己。在這個階段，夫



妻間的溝通變得很重要，應當學著更瞭解配偶的感受，用更多的口語來代替「心知肚明」。因為子女已經無法再當「傳話筒」，必須一同培養其他的興趣，以填補空巢期的空白，讓自己能夠更順利的度過這個轉折點。

就婚姻狀況來看，近年來的研究指出，離婚與分居後的心理疾病罹患率和死亡率較高，一般認為這是由於缺乏親密關係的支持所導致。有趣的是，不婚的高齡者比起離婚或喪偶的高齡者比較不會感到孤獨，這或許可以用享受過親密關係之後，一旦不再有親密關係，將產生更大的失落感來解釋。由此也說明了重新建立高齡者親密關係的重要性。

傳統規範中常錯誤地認為，談論高齡者的親密關係是不當且不必要的，這個觀念應該被打破和更正。康健雜誌去年針對高齡者進行全台調查，調查結果顯示，當另一半過世或離異，儘管68.83%的子女贊成雙親繼續尋找第二春，但73%的老人不會這麼做。進一步的分析其原因，發現可能與社會風氣未開有關，由於「性」在台灣的文化中多少帶點負面的印象，以致高齡者對於追求第二春的意願普遍不高。

當垂垂老矣， 兒女的感情回饋勝於一切

高齡者往往也會用較多的時間去跟他們認為「最有意義的人」在一起。一項研究顯示，59.95%的高齡者希望與子女、配偶甚至孫子女等同住，他們對於子女也會持續表現強烈的關懷以及提供一些必要的幫助等。

然而，台灣的調查報告指出，87.88%的子女自認瞭解父母，卻只有62.86%的雙親認為子女瞭解他們，這樣的認知落差所造成的家庭支持度不足或彼此關係的惡化，都將在高齡者身上產生負面的效應。

手足在高齡者的人際網絡中亦扮演重要的角色，手足越多並且住的越近，高齡者越可能去依賴他們，這樣的互動明顯地是晚年的一種安慰或安全感的來源。當經歷手足逝世的不幸時，高齡者可能變得抑鬱，因為手足的死亡不僅僅代表失去一個可依靠的人或家庭成員改變而已，更可能預告著自己的「末日將盡」。

所以，高齡者並不全然如一般大眾所想像的是過著「安心養老」與「含飴弄孫」的幸福生活，他們面臨經濟、生活和人際關係的改變，或許正承擔著莫大的壓力。因此，對待高齡者，除了生理層面的照顧之外，社會和心理層面的瞭解及體諒也是不容忽視的一環。🌐