

重新認識家中「寶」

上兩年，日本出現了一個“下流老人”的新詞，是指高齡老人面對貧窮、孤獨、久病、失能等問題，雖然澳門暫未有他國高齡社會情況那麼嚴重，但隨醫療進步，老齡化成為了所有地區不容忽視的問題。

心理學家艾瑞克森的心理社會發展理論中提出人生 8 階段，認為不同發展階段有不同的價值與肯定。老年時的課題是「整合與絕望」，意即生命到了最後要整合，對自己一生是否滿意、是否有意義，若找不到自己的價值，暮年什麼事也不能做，前方迎接的就只有死亡與絕望。

現在我們透過以下 3 點來促進家中長者的心理健康：

1、自主性：

老人自己能決定許多事，不需看人臉色。如果總要伸手向子女要錢、總被安排在子女家輪流居住，或總要他人打理生活，都是尊嚴喪失。



2、 功能性：

藉由發揮功能獲取關注和重視，老人需要的不是憐憫。生活裡盡量根據老人的專長及興趣，找機會讓他們展現自己的能力，讓他們一邊做喜歡的事、一邊獲得肯定，自然可增加生活控制感。

3、認識與接受「身體的老化」

讓老人多認識身體老化與變化，過去我們操勞它，如今則要保養它。之前若過度壓抑，晚年身體就會反噬，病痛一併爆發，因此要有保護及慢速使用身體的觀念。



心理健康是影響身體健康的關鍵，老化雖會影響行動力、智力和記憶力，但若能繼續從事精神與身體的活動，能自己安排生活，又能對家人有所貢獻，精神好、身體好，也就有好的循環，繼續健康人生。