

佛羅蘭斯・雪莉
珍・奧坦合著

黃國彥校閱

當你父母年老時

當你父母年老時

當你父母年老時/珍·奧坦，佛羅蘭斯·雪莉原
著；陳家聲譯。--再版。--臺北市：桂冠
，1991〔民80〕
面；公分。--(實用心理學叢書；60)
譯自：When your parents grow old
ISBN 957-551-223-5(平裝)

1. 老人

544.8

80001710

當你父母年老時

實用心理學叢書60 楊國樞主編

原 著／珍·奧坦、佛羅蘭斯·雪莉
譯 者／陳家聲

出 版／桂冠圖書股份有限公司

登 記 證／局版台業字第 1166 號

發 行 人／賴阿勝

地 址／台北市新生南路三段 96-4 號

電 話／(02)3681118・3631407

電 傳／886-2-3969194

郵 撥／0104579-2

印 刷／海王印刷廠

初版一刷／1988 年 4 月 30 日

再版一刷／1991 年 6 月 15 日

定 價／新台幣 200 元

ISBN／957-551-223-5

桂冠心理學叢書序

作爲一門行爲科學，心理學雖然也可研究其他動物的行爲，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣濶，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成爲一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西

德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，爲了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人爲本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行爲表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行爲法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看：心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他的大專院校雖無心理學的設立，但却大都開有心理學的課程，以供有關科系的學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加，而且都曾在國外國內受到專精的訓練，能以適當的科學方

法探討心理與行為的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來此間心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：(1)思維歷程與語文學習，(2)基本身心的發展資料，(3)國人性格與個人現代性，(4)內外控制與歸因現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨着社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多。此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝着富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未

可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍却仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念頭。桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的「心理學叢書」，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

(1) 叢書所涉及的内容範圍儘量闊廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在編輯之列。

(2) 各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為論、機體論、人本論、現

象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。

(3)各書所討論的內容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。
(4)各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。
(5)各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可作有關專業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。

(6)這套叢書的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

一九八〇年八月於臺灣臺北

原序

本書主要之目的，是希望能為您提供一些參考，以便有助您面對父母老年的問題。這些問題有的可能存在已久，有的可能是突發性的；你對這些問題可能還沒有任何心理準備，或許，你已經有了一大堆麻煩了。各種相互衝突的感情交雜在一起出現：愛、愛情、罪惡感及痛苦，挫折、悲傷。

你想知道那些機構能為你及你的父母提供需要的服務嗎？你知道如何處理你父母與你自己的喜、怒、哀、樂嗎？你知道當別人面臨與你相同的問題時，他們心中的感受；以及他們的處理方式嗎？

對家庭而言，老年人是家庭本身的問題，它可能是個榮耀，但也可能是個惡夢；對那些不得已而要求他人（如子女，家庭中其他成員或朋友）幫助的老年人來說，要求幫助的過程對他而言，可能是一種自貶身份，甚至痛苦的事；而對被要求幫助的人來說，也可能是一件相當悲傷的事。

如果家庭中的年長者要求你去做某些事情；如果你接到緊急電話，要你處理有關父母親的財物問題或與醫生討論；如果你準備接受某些訓練，同時處理因你的行動所產生的結果……，本書可以提供你一些參考的資料，使你的工作比較容易進行，也不那麼痛苦。有一點要記住的是：解決問題的最佳方式往往因人而異，我們只是提供一些參考的方法，而你自己則要找出最適合的解決方式。

要決定「什麼是對他最適合，最好的」，會受到複雜的考慮的影響：階級的差異、經濟的差異、民族的差異及宗教的差異都會影響這個家庭的行動方式。

在美國，大部份老年人都很貧窮，主要原因是退休後收入急遽減少；大約有半數，年齡在六十五歲以上的夫婦，他們的收入只有六千美金或少於六千美金；在鰥、寡或獨居的老年人中，有半數人每年收入低於二千五百美金。約四分之一的老年人家庭，其年收入超過一萬美金；而只有百分之三·五的家庭年收入超過二萬五千美金。而全部老年人家庭的平均年收

入僅略高於八千美金。在年齡六十五歲以上的集群中，有八分之一的家庭及十六分之一的個人仍擔任專任的工作。

百分之八十以上的老年人都有慢性疾病的健康問題，並爲此而接受醫療照顧；但大部份的老年人都能妥善處理這些問題，同時獨立生活。

不管父母的實際年齡是多大，他的要求將因下列因素而改變：如他的生理與心理的健康狀況；有無收入及收入的多寡；他的家庭情況，以及他所居住社區的類型。原來一個非常適合他的經濟、社會、醫療、住宅及運輸等方面的方式，在幾年後，可能因爲其中某個要素的改變反而變得非常不適合他。在某一個環境狀況中最適當的解決方法，同樣地，也可能因爲新狀況的出現而顯得不適當。

窮困、依賴救濟金過活的家庭，對公共機構的介入及其他如社會工作者的服務、補助金、公共醫療、國民住宅，或其它基本需求的供應……等活動都已經很習慣了。而富有的家庭則以金錢來購買物質的服務與援助，藉以減輕生理及心理健康逐漸衰退所引起的苦惱。但大部份人，都是介於這兩者之間。需要尋求外界的幫助，對他們而言，是非常不習慣的，而對於那些資源是他們可以運用的，亦一無所知。

無論貧富，老年人都有許多共同的需求——而家庭問題的構成要素，亦有幾分類似。有

許多事物是金錢買不到的——如愛、關懷、親切、一個傾訴的對象或一次探訪。而這些情感也是超越其他階級及其它的差異之上的，這些都不是罪惡感。罪惡感可以說是子女在處理他們年老父母的問題時，所存在的一種最麻煩的感情。（本書第一章就是討論有關當人們覺得他們逐漸捲入他們父母親的生活時之感覺。）除了因個人的需求及狀況的不同有所差異外，一般而言，大部份問題都可以大略的歸為幾類，而一般的處理方法與建議都可以加以應用，做為解決的參考。除了這些參考資料外，還有許多外界的資料，而這些資源是五十年前、十年前，甚至五年前都無法獲得的。

壽命的延長及老年人口的增加，使得人們更進一步了解老年人的需求。（在1900年，全美國的人口，超過六十五歲及以上的人數僅佔全人口的二十五分之一，但今天老年人口已經佔全國人口的十分之一。）政府有關老年人的計劃正迅速擴張中——例如，社會安全、醫療保險、醫療幫助，以及「老年人法案」，此外，地方政府亦為老年人設立了專門的服務設施，另外就是在許多城市中，無論是公立或私立的機構都提供有關老年人及他們的家庭的個別指導及治療的服務。（在第二章中我們訪問了這些機構的負責人，以及一般人照顧老年人的經驗。）

更多的醫生投入有關老年人生理健康的研究，此外，更多的精神病醫師及心理學家致力

於老年人心理健康方面的診察。

此外，甚至連政治家都不斷的努力觀察六十五歲以上年齡集體的投票行為，分析這一團體對於投票結果的眞正與潛在的影響力。

由於過去幾年來努力的研究，在有關老年人的病學——研究老年人及其疾病，以及老化現象的研究——有關老化過程的研究，這兩個相對新的專門化研究領域中，獲得了許多寶貴的知識。（如何處理與老年人有關的醫療問題——例如，如何選擇好醫生，如何進行溝通以及如何協助醫生——都將是第六章的主題。）

由於對老年人問題的關切，因此爲許多家庭以及他們年老的親戚提供了相關的資源。新的有關住宅、健康、社會及教育等方面的需求，現在正在全國各社區中有計畫的執行着；而在老年人集中居住的地區，也最易察覺到這些計畫的存在。十分之六的老年人住在大都會區，百分之三十五住在小城鎮中，而百分之五的老年人居住在農場。住在小城鎮及某些大都會地區的老年人，他們所能獲得的援助及服務項目，可能會因居住的地區而有些許的限制。但新的對於有關老年人經濟問題的處理方式，由於它超越了地理的界限，因此爲老年人提供了直接與間接的財物利益。此外由於中央及地方政府對於醫療方面的協助，以及稅率的降低，更造福了全國各地的老年人。另外，交通費用的優待、娛樂、教育等場所，以及戲院入場費用

的減免，同樣地普及各地，嘉惠着老年人。但事實顯示要充份利用這些機會並非永遠都那麼簡單。有時候，老年人知道有些優待，並且著手要去利用，但却發現官樣文章以及繁文褥節，因此使他們打了退堂鼓。而且，近來由於縮減經費，而使得許多計畫在執行時都只有少數人員參與，所包括的範圍也很小。

今天，爲老年人所提供的援助與服務的時間，和我們祖父母（甚至你的父母）那一時代，大大的不同了；以前會主動的將老年人、貧弱、困苦的父母安置在自己家中，並視爲當然地負起一切的照料。因此，家庭對於成員的責任這一概念是完全的主動，就如同三代同堂這個概念一樣的自然；沒有其它的選擇，也沒有可供選擇的援助——除非把「救濟院」列入選擇。而今天有許多的援助可供您照顧老年人時進行選擇。

此外，在那些離我們不遠以前的時代中，由於年長是值得尊敬的這一信念的影響，至少產生了一些假殷勤的現象。年長的人辛勤工作了一輩子，他有豐富的技术與才能可提供給後輩，同時他爲家人與社會奉獻了他自己。這是個值得獲得獎賞的成就。但今天對於年長者的態度有了些許的轉變，對於年輕與活力，我們給予更多的讚美；我們尊敬「未來潛力」甚於「過去的成就」。對今天許多年輕人來說：老年，不但是個可怕的階段，同時也是個令人討厭的名稱。

此外，另外一個因素——變動性，使得照顧年老雙親這一個過程變得非常困難。一直到第二次世界大戰時，家庭中新生的一代仍住在同一個社區中，而且生活在一個傳統形式中。隨時注意附近的年邁雙親或親戚是很簡單的事；如果環境需要，很簡單的就可以把他們移居到另一個適合的住宅中（或許是你自己的家）。

但過去三十年來的離散，使得許多家庭上下代分離，而年輕子女通常要為住在遠處、而且生活方式不相同的父母，安排照料。

當年老雙親的問題變成你的問題時，這一切對你而言，有什麼含意呢？那意味著你和父母正處於——艱苦的狀況，但它也同時意味著，你也可以找到許多援助。

每一位子女都希望碰到這些問題時，會有最好的解決辦法，但是，你所面對的是與你密不可分的有血親關係的老年人，因此，整個過程很不樂觀，而且多數時間是痛苦的。但是，如果你有充份的資料，如果你了解你的感受以及父母親的感受，如果你對目的有明確的了解，整個過程或許會變得更好。而這也正是我們以及這本書最大的願望。

黃序

最近十年，由於政府推進政治革新、經濟繁榮、社會安定，加以醫藥衛生的進步與生活環境的改善，台灣六十五歲以上的人口已不斷增加。目前，它已佔總人口數的百分之四點八，預計到了西元二千年初，其百分比可能超過百分之七，成為聯合國公認的「老人國」。

基於中國敬老尊賢的優良美德與孝道，政府對於老人問題相當重視，除由行政院研考會負責老人福利的研究與規劃，還責成內政部社會司、台北和高雄社會局以及台灣省社會處積極加強老人福利政策。更令人可喜的，行政院國科會人文及社會科學發展處特別成立「老人學科際合作研究規劃小組」，邀約了人口學、經濟學、人類學、公共衛生學、社會學、心理學、