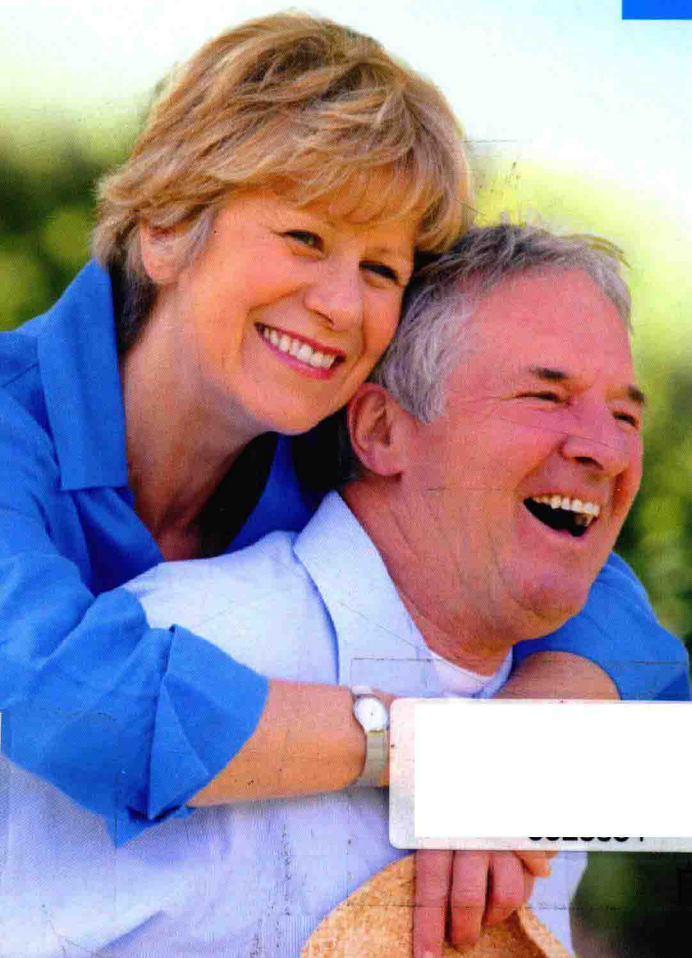


師苑教育叢書 403

高齡 心理學

黃富順 著



師大書苑發行

高齡心理學

黃富順 著

師大書苑發行

高齡心理學 / 黃富順 著.-- 初版.-- 臺北市：

師大書苑, 2012. 11

面； 公分

ISBN 978-957-496-741-4 (平裝)

1. 老年心理學

173.5

101021702

高齡心理學

著 者：黃富順

發 行 人：白文正

出版・發行：師大書苑有限公司

台北市和平東路一段 147 號 11 樓之 2

電話：(02)23973030・(02)23979969

(02)23979899・(02)23973389

傳真：(02)23975050

網址：<http://www.shtabook.com.tw>

電子郵件：shtabook@ms38.hinet.net

郵撥：01386168

經 銷 處：師大書苑（門市部）

台北市和平東路一段 182-3 號 2 樓

電話：(02)83695556～8

傳真：(02)23690888

出版登記：局版北市業字第 195 號

電腦排版：淵明印刷有限公司

初 版：2012 年 11 月

定 價：新台幣陸佰元正



黃富順

學歷：國立台灣師範大學教育學博士
美國奧斯汀德州大學進修
美國北卡州立大學博士後研究

經歷：玄奘大學講座
國立嘉義大學副校長
國立嘉義師範學院校長
國立中正大學成人及繼續教育所教授兼所長
國立台灣師範大學教授兼成教中心主任
中華民國成人及終身教育學會秘書長、理事長
中華民國家庭教育學會理事長

考試：公務人員普考、高考及格暨甲等特考最優等及格

現職：朝陽科技大學銀髮產業管理系講座教授
國立中正大學榮譽教授
東亞成人教育論壇（EAFEA）榮譽會長

專著：高齡心理學（2017）。台北市：師大書苑。
高齡學（2011）。（合著）台北市：五南。
發展心理學（2009）。（合著）台北縣：國立空中大學。
高齡教育學（2008）。（主編）台北市：五南。
各國高齡教育（2007）。（主編）台北市：五南。
成人發展與適應（修訂三版）（2006）（合著）。台北縣：國立空中大學。
高齡學習（2004）（主編）。台北市：五南。
比較終身教育（2003）（主編）。台北市：五南。
成人學習（2002）（主編）。台北市：五南。
成人教育導論（2000）。台北市：五南。
成人教育辭典（1995）（主編）。台北市：中華民國成人教育學會。
老化與健康（1995）。台北市：師大書苑。
成人心理（1992）。台北縣：國立空中大學。
成人心理與學習（1989）。台北市：師大書苑。
比較成人教育（1988）。台北市：五南。
成人的學習動機（1985）。高雄市：復文。



我國社會，由於壽命的延長，導致高齡人口不斷地攀升；同時由於少子化的現象，更加速高齡人口比率急遽的升高。至本（2012）年7月底為止，65歲以上的高齡人口已達2,558,567人，佔總人口的11%。預估至2033年，我國人口老化的比率，將超越日本，成為世界第一。面對高齡人口如此快速的增加，亟宜儘早妥為因應。否則此種人口結構的快速改變，猶如海嘯，將襲捲全球，吞沒人類的各種努力與成就。

高齡人口快速的增加，其影響至深且巨。就社會的層面而言，包括經濟、財政、政治、商業、教育、建築、家庭等無不受波及；對個人而言，就是不工作後的生命期持續增長以及接觸高齡者的機會大增。個體遇到高齡者的機會，從過去的20：1，到目前的9：1，未來將快速攀升至4：1或3：1。至於高齡者面對生命後期生活期間的增長，如何因應？自當儘早做好生涯規劃，才能享受健康愉快的高齡生涯；而面對接觸老人機會的大增，如何了解老人，認識老人？厥為當前高齡社會發展聲中，每個人必具的基本知能。

本書旨在探討高齡者的心理發展現象，其目的即在提供高齡者行為及心理發展歷程的相關知能，以供社會大眾參考，俾在與高齡者的互動上，有所遵循，為創造和諧共融的社會而努力。其次，從歷史上來看，這一代的高齡者，其生命期的延長，乃屬空前。過去古人常說：「人生七十古來稀」，亦即個體的生命期要能達到70歲，那是非常稀少的。但由於社會的變遷，壽命的延長，高齡者活到耄耋之年，甚至超過百歲，已屬常見，因此，過去古人所謂的「人生七十古來稀」的說法，已被改為「人生百歲亦不稀」的說

詞。足見不工作後的生命後期，已不斷延長，可長達30年或40年以上。這種生命期快速增長的現象，是人類歷史上所未曾有過的。過去的高齡者，由於生命期較短，有關生命後段知能的探討，甚為少見，沒有留下豐富的經驗，作為今日高齡者生活的指引，因此，就當前社會的高齡者，對於高齡生涯身心、社會的變化及因應調適等知能，均普遍欠缺。本書的目的之一，旨在於提供高齡者了解自我心理的發展，進而做好因應與調適的工作。

因此，本書的主要目的在於提供社會大眾了解高齡者，認識高齡者，其主要目標對象為社會大眾，高齡者以及想進入高齡領域從事實務和研究的人員，提供有關高齡者心理的知識。

本書計分14章，前三章為一般性、共同性議題的探討；後11章，則就高齡者重要的行為與心理層面分別探究。第一章緒論，以探討高齡心理學的意義及發展為主；第二章則為老化研究上的一些基本觀點、研究變項、研究設計及研究方法等的基礎性探究；第三章則關注老化的意義、類型及生命期等問題；第四章至第十四章，則分別就感知覺與注意、智力、智慧、認知與日常問題的解決，記憶、學習與閱讀、人格與因應、情緒、心理健康的促進、社會互動與社會連結、宗教與靈性健康等主題進行探討。

本書各章的撰寫，特別掌握兩項原則，一為力求在國際化與本土化間求取平衡；另一為對各主題的探討，均提出應用的策略。就前者而言，在探討各重要議題時，除介紹國外相關理論及實證研究所獲致的結論外，亦對當前我國在此方面的研究與現象提出探討，作為比較，以便在國際研究發展中，亦能掌握我國社會的狀態，然因當前我國有關高齡心理與行為的實證性研究尚不多見，故或尚未能達到並重的地步；對於後者而言，在探討各個主題之後，均有一節提供因應此種行為改變或心理發展的策略，以使讀者能夠將相關的研究知能落實於實際生活中，亦即個人很希望能夠藉由本書的探討，而對實務工作或高齡者的實際生活能有所助益，這是本書在書寫時所秉持的兩項原則，也是本書想要貫穿全書的特色所在。

本書能夠順利出版，首應感謝師大書苑有限公司白董事長文正慨允同意；其次要感謝成人及終身教育學會的同仁宛穎、孟穎、諭澤等為本書所作的打字、校對及彙整工作，使本書得以順利付梓，無任感荷。個人由於學驗有限，雖勉力撰就本書，但受限於能力與時間，疏漏之處，在所難免，仍請國內外方家指正為感。

黃富順 謹識

2012年11月於朝陽科技大學

銀髮產業管理系



目次

序

第一章 緒論——. 1

第一節 高齡心理學的意義與性質/2

第二節 高齡心理學的發展/12

第三節 研究高齡心理學的理由與目的/17

第二章 老化研究的理論觀點與研究方法——. 21

第一節 老化研究的方法論取向/22

第二節 老化研究的變項與研究方法/28

第三節 心理老化的理論模式/43

第三章 老化的意義、現象、類型與生命期——. 49

第一節 老化的意義與特性/50

第二節 老化的現象與類型/54

第三節 生命期及其影響因素/61

第四章 高齡期的感覺、知覺與注意——. 75

第一節 感覺過程與反應速度/77

第二節 視覺與聽覺在高齡期的改變/83

第三節 其他感覺在高齡期的改變/94

第四節 注意在高齡期的改變/99

第五節 對感覺、知覺及注意改變的因應/104

第五章 高齡期智力的發展——. 113

第一節 智力的意義、來源與老化過程/114

第二節 智力的心理計量取向/121

第三節 智力的發展與年齡/125

第四節 影響高齡者智力表現的因素及促進高齡者的智力發展/134

第六章 高齡期智慧的發展——. 141

第一節 智慧的意義與內涵/143

第二節 高齡期智慧的發展/149

第三節 智慧與幸福感/159

第四節 促進高齡者智慧的發展/162

第七章 高齡期的認知與日常問題的解決——. 167

第一節 認知發展的理論觀點/168

第二節 高齡者日常生活能力與問題解決/173

第三節 高齡期的做決定/180

第四節 高齡期的社會認知/184

第五節 增進問題解決的途徑/189

第八章 高齡期的記憶——. 193

第一節 高齡期的訊息處理模式/195

第二節 高齡期日常生活中的記憶/205

第三節 對知識與信念的記憶/211

第四節 影響老年人記憶表現的因素/214

第五節 幫助老年人的記憶/220

第九章 高齡期的學習與閱讀——. 229

第一節 高齡期的學習與影響學習表現的因素/231

第二節 高齡期的閱讀表現及老化對閱讀表現的影響/237

第三節 老化與閱讀理解的模式/244

第十章 高齡期的人格與因應——. 257

第一節 高齡期人格的研究取向/258

第二節 高齡期人格的測量/266

第三節 老年人對人格的看法/268

第四節 高齡期人格的因應與適應/272

第十一章 高齡期的情緒發展——. 283

第一節 情緒的意義與表達/284

第二節 生命全程觀的情緒發展理論/288

第三節 高齡期情緒探討的主題/298

第四節 高齡者情緒發展的特徵/310

第五節 高齡者正向情緒的促進/312

第十二章 高齡期心理健康的促進——. 317

第一節 高齡者的心理健康問題/319

第二節 高齡者心理問題的治療性介入/338

第三節 高齡者心理健康促進的服務政策/345

第四節 高齡者心理健康的促進策略/351

第十三章 高齡期的社會互動與社會連結——. 359

第一節 高齡期社會互動與連結的意義及其重要性/361

第二節 高齡者社會互動的理論/370

第三節 高齡者的社會連結/377

第四節 加強高齡者社會互動與連結的策略/392

第十四章 高齡期的宗教與靈性健康____. 397

第一節 高齡期的宗教/399

第二節 靈性的意義及與宗教的關係/407

第三節 靈性健康的意義及對高齡者的重要性/415

第四節 高齡者靈性健康的促進/426

參考文獻____. 431

一、中文部分/431

二、英文部分/435

索引____. 477

一、名詞索引/477

二、人名索引/489

1

第一章

緒論



近年來由於壽命的延長，老人人口的增多，促使社會對老人的關注增加，乃引發了對老人的研究，如高齡學（Gerontology）、高齡社會學（Sociology of Aging）、高齡生物學（Biology of Aging）、高齡心理學（Psychology of Aging）等。故高齡心理學成為一門獨立的科學乃是新近的事，因此，它是一門嶄新的學門。本章探討高齡心理學的意義與性質、發展及研究的理由與目的等，茲分三節說明如下。

第一節 高齡心理學的意義與性質

「高齡心理學」或稱「老年心理學」，包括「高齡」及「心理學」兩詞。心理學，係對行為與心理歷程的科學研究（張春興，1998），因此，「高齡心理學」係應研究老年的行為與心理歷程的科學。在英文中，高齡心理學常以「The Psychology of Aging」為名，或以「Gerontological Psychology」（Belsky, 1990; Birren & Schaie, 1996; Zelinski, 2004; Stuart-Hamilton, 2000）。前者亦可譯為「老化心理學」，後者可譯為「老年心理學」或「老年心理學」，均在探討老年期行為與心理發展的老化問題。例如研究老年心理學甚為著名的美國學者柏倫（J. E. Birren）就在1964年將老年心理學界定為：「有關老年期行為發展問題的研究」（Birren, 1991）。老年期的行為與心理的歷程，是一種發展的過程，故「老年心理學」也是發展心理學下的一支，專以研究老年期行為與心理的發展。為彰顯此種發展的歷程，故本書認為以「老年」為名較宜，又為避免對「老」字的誤解，及免除一般人怕「老」的心態，乃以「高齡」兩字取代。在全書中，「高齡」與「老年」常交互為用，不作區分。高齡期最重要的心理與行為發展的特徵在於「老化」（aging）。茲為掌握高齡心理學的主題，釐清觀念，首先將

「老人」、「老年期」等二個名詞探討如下，有關「老化」，乃為高齡心理學研究的核心，特將有關其意義的探討留至第三章作專門的說明。

一、對「老人」的界定

何謂「老人」？不同時代與不同地區的看法有所不同，個人與他人的看法亦有別。例如在我國古籍，以50歲為老人年齡的下限。皇侃疏云：「老，謂之五十以上」。邢昺疏：「老，謂五十以上」。醫藥中《靈樞經衛氣失常篇》也說：「人在五十以上為老，二十以上為壯，十八以上為少，六歲以上為小。」《楚辭離騷》：「老冉冉將至兮，望脩名之不立。」王逸注：「七十曰老。」《資治通鑑漢高帝二年》：「蕭何亦發關中老弱未傅者悉詣滎陽。」胡三省注：「過五十六歲為老。」許氏說文云：「老，考也。七十曰老，人，从毛化。言須髮變白也。」又云：「年八十曰耄，年九十曰耄。耄耄，皆老也。」可見古代對老的界定，即有不同，差距在20年以上。大致而言，古代認為人從50歲開始進入衰老，而把人真正作為老年對待，則一般是60歲，70、80歲屬於老年中的高年。百歲以上謂之天年，是老年的終點（常建華，1997）。當前，我國社會「老」的法定年齡為65歲。可見不同時代對老的看法不同。

目前在聯合國230個國家中，以50歲為老人的指標者，包括奈及利亞（Nigeria）、科威特（Kuwait）、所羅曼群島（Solomon islands）、史瓦濟蘭（Swaziland）等；以55歲為老人指標者有加彭（Gabon）、盧安達（Rwanda）、索馬利亞（Somalia）、尚比亞（Zambia）、塞內加爾（Senegal）、馬來西亞（Malaysia）、泰國（Thailand）、坦桑尼亞共和國（United Republic of Tanzania）、海地（Haiti）、斐濟（Fiji）等約20個國家。惟多數仍以60或65歲為指標，而以超過65歲以上為指標者亦有，包括：冰島（Iceland）、挪威（Norway）等為67歲；波多里各（Puerto

Rico)、維京群島合眾國(United States Virgin islands)、美國(United States of America)等三國以66歲為指標(United Nations, 2009)。

由上述可知不同地區、不同國家對老人的界定並不相同。大體而言,凡國家或社會的發展程度愈高,其對老人的年齡界定亦較為推遲;反之,如果國家的發展程度較低,其對老人的年齡界定較低。故對老人的看法,因社會的發展狀況而異。就同一社會的情形而言,個體間的看法,亦有不同,這就涉及主觀的看法及客觀的標準。

(一) 主觀的看法

對何謂老人,個體間的看法不同,但通常與自己的年齡有關,如20多歲的人,常認為中年開始於30歲後,老年則在50歲後、60歲之前;反之,60歲的人,則認為自己仍是中年。邱天助(2002)曾抽訪臺灣地區民眾對老年的看法,受訪對象共498位,男性275位,女性223位,年齡範圍自12歲至65歲以上。結果發現對老年的認定,從50歲至70、80歲均有,而以60歲(26.7%)、65歲(21.7%)、70歲(15.1%)及視身心社會的狀況而定(17.6%)等四者居多。

在其研究中,亦發現對老人的認定,不同年齡群的看法不同。與老年距離較遠的年齡群,有將老年提早界定的趨勢,而臨界法定老年者,則有延後界定的現象,至於身為老年層者,則有將老年擴大的趨勢,顯示了老化經驗在年齡距離上的差異意義。如40歲以下者,反應55至60歲為老人的比率最多;而65歲以上者,則反應60、65或70歲才是老人的比率最高。他認為年輕人(21至40歲)將老年提早界定的現象是對老年人的拒斥,屬於「排斥邏輯」的作用;中年人(41歲至60歲)將老年延後界定的現象是中年人的老年焦慮反彈,想將自己與老年人作區隔;而老年人(65歲以上)則有將老年擴大的趨勢,這是一種「吸納邏輯」的作用,旨在擴大族群、類化他人,並自我肯定。

此外，亦有研究發現當個體的年齡越大，實足年齡與主觀年齡的差距越大。個體常感覺自己比實足年齡年輕。就女性而言，對這二種年齡的感覺，所出現的差距，要比男性為大（Erber, 2011）。

（二）實足年齡的指標

實足年齡係指個體自出生後，以時間單位（年或月）所作的評量，有時亦稱日曆年齡。這是最常用來表示年齡的時間指數。各國為明確界定何者為老人，通常以實足年齡做為指標，並明定於相關法規中，作為舉國一致遵循的依據。例如我國老人福利法第二條就明確規定，老人係指年滿65歲以上的人。這種法定的老人指標，常與人事制度結合，成為強迫退休的依據。

65歲常被認為是一個「神秘的年齡」（the magic age），因為這是很多國家採用作為「老人」的指標，並成為人事制度強迫退休的依據。此一制度始自19世紀80年代，當時德國（普魯士）的首相俾斯麥（Otto von Bismark）看到社會一些老人體弱多病，但為了生活仍然在勞動市場上工作。他認為這些人已為國家貢獻很多，到了老年階段國家應對其有所回饋，保障其生活，乃向國會提出立法的請求，對於年滿65歲以上的人，國家應建立制度給予生活的保障。1883年獲得通過，而成一種劃時代新的社會安全措施。1880年代，德國65歲以上的老人，約為2%，其平均生命餘命約為2至3年（Lamdin & Fugato, 1997: 16）。

由於時代的變遷，社會的進展，以當時德國65歲老人的生理狀況而言，約相當於現在平均85歲以上的人。但65歲作為強迫退休的制度，在許多國家仍一體遵行，迄未作改變，主要係考慮到年輕人進入職場的需求。但因近年來全球先進國家，產生了少子高齡化的人口結構的改變，也使此一神秘年齡產生了鬆動，而有向上提升的趨勢，例如以66歲或67歲為指標，已如前述。

各國對老人法定年齡的規定，並不相同，通常與國家的發展程度有關，凡屬於較高度發展的國家，通常有延後界定之趨勢；

而國家屬於發展程度較遲緩者，則有較早界定之現象。目前，在聯合國230個國家中，對老人的界定（強迫退休年齡）最低為50歲，最高為67歲，而以60歲及65歲做為法定老人指標者最多。二次戰後，許多國家採取60歲為標準。1956年，聯合國以65歲為老年的起點。依據聯合國世界衛生組織（World Health Organization, WHO）所訂定的標準，65歲以上人口，占總人口的4%為「青年國」，4%至7%者為「中年國」，7%以上為「老年國」，即達到高齡化社會（aging society）的指標；14%以上為「高齡社會」（age society），20%為「超高齡社會」（super-age society）的指標。目前國際上的人口統計，老年人口的指標，以60歲及65歲者皆有。以60歲為指標者約有60個國家，以65歲為指標者約有50個國家。

（三）社會的指標

法定的年齡指標，通常是政府提供老人各項福利、津貼、服務及照顧的依據，亦即要達到法定的年齡指標，始能享有政府對老人的各項福利與服務措施，又因其與強迫退休相結合，法定年齡常成為一般民眾認定「老人」的最普遍指標。唯社會上有關老人的實務活動或實踐的措施，通常並不依法令年齡指標，亦即在社會實務活動上，對老年的認定，有其不同的看法。其中較常被認定的老年指標有三：一為頭髮白。頭髮白，通常是老年的一種跡象，只要個體的頭髮變灰、變白，往往被認定為老人，不管其實際年齡是否達到65歲；二為退休。退休後個體所過的生活型態，類皆與一般老人相同，故退休，往往被認為是老年的社會指標之一，因而也會影響個體對自我的認同，而認為自己是一個老人。目前我國社會無論是公教人員或民營機構從業人員，其退休的平均年齡約為55歲，故55歲常被認為是進入老年的起點；三為扮演祖父母的角色。當個體成為延伸家庭最年長的一輩，扮演了祖父母的角色，往往被他人或自己認定為高齡者。

基於上述，社會對老人的認定，常依社會的指標，並不依法定