

老年學概論

Introduction to Gerontology

彭駕騁・彭懷真◎著

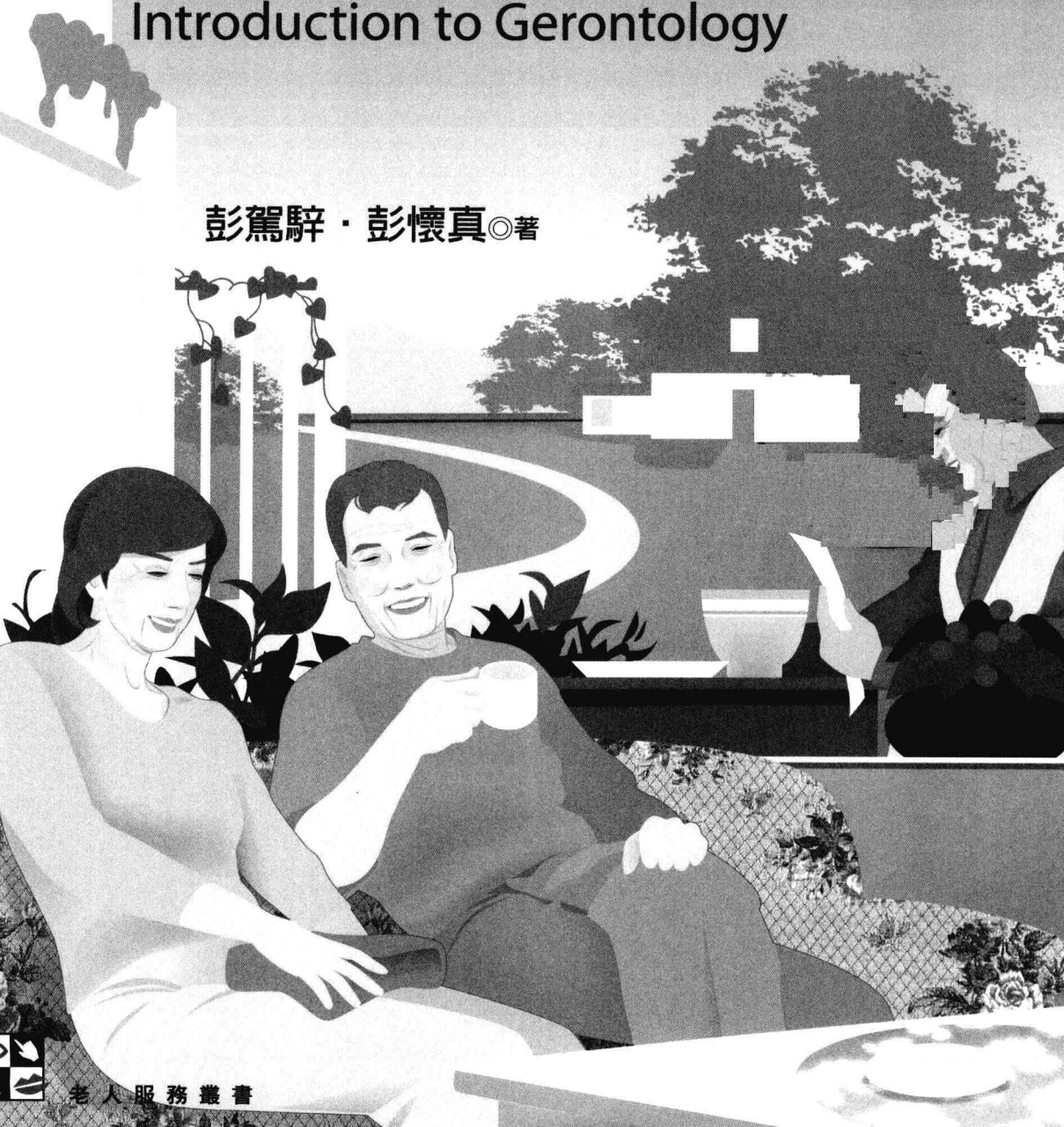


老人服務叢書

老年學概論

Introduction to Gerontology

彭駕騁・彭懷真◎著



老人服務叢書

老人服務叢書

老年學概論

作 者／彭駕騁、彭懷真

出 版 者／威仕曼文化事業股份有限公司

發 行 人／葉忠賢

總 編 輯／閻富萍

企劃主編／范湘渝

地 址／新北市深坑區北深路三段 260 號 8 樓

電 話／(02)8662-6826 (02)8662-6810

傳 真／(02)2664-7633

網 址／<http://www.ycrc.com.tw>

E-mail / service@ycrc.com.tw

印 刷／鼎易印刷事業股份有限公司

I S B N / 978-986-6035-09-8

初版一刷／2012 年 04 月

定 價／新台幣 400 元

* 本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回更換 *



梅序

民國 88 年 9 月，老友兼好友彭駕騁教授，將他的新著《老人學》送了我一本；那時他已經 75 歲，仍輕輕鬆鬆寫了一本 20 萬字、厚達 382 頁的巨著，令我驚佩！他要我寫序，我在序文說：「這是一本值得人人一讀之書，特別是中年以上的人和政府有關的官員。把老人問題處理好了，我們的社會才會更祥和、更幸福、更可愛！」事隔十二年，駕騁兄駕鶴西歸，哲嗣彭懷真博士是全國知名的社會學家和社工專家，也是著名的演說家與作家，克紹箕裘，把父親的巨著，做了非常多的補充，加以改寫，以《老年學概論》為書名，這種「敘事繼志」的孝行，令我萬分敬佩！

懷真博士是頂尖的社會科學家，他雖年僅半百，卻對老人問題做了極其深入的研究，所蒐集的資料更是出人想像的豐富！加上父親的傳承，他對老人的瞭解，在臺灣應不做第二人想！因此他改寫的老年學，令讀者對當前甚至全世界的老人問題，有更深入瞭解，對如何處理老人問題也有更實際、可行的建議！應該是研究老人問題的經典之作，更是政府主管部門推動老人行政的指南針！值得當前臺灣社會特別重視。

「高齡社會」這一個令人警惕的名詞和現象，業已在不知不覺中到臨臺灣，可是臺灣對於這個世界各先進國家極其重視、想盡辦法因應的現象，仍是沒有太多、太重要的反應。政府沒有拿出一套完整的制度來為老人服務；社會當然更少因應的措施，似乎任其自然發展。

我今年已 95 歲，唯一的感受是我戶籍所在地的政府給了我一筆每月 3,000 餘元的養老金；除此之外，沒有任何官方或民間老人機構主動與我聯繫；各方面似乎覺得我這「高高齡」老人並不存在。我的老伴也已 90 歲，她的情形與我相同！真的，臺灣各方面對「老人」似乎並沒有特別重視，也沒有加以注意！所以，我覺得懷真博士增修編寫他父親的「老年



學」，是真情流露，是值得讚佩的！

來，讓臺灣社會大眾，為重視臺灣的老人而大聲疾呼！把這本書作為藍本，使臺灣的「高齡社會」煥然一新！

梅可望 序於大肚山，時年九十有五。



自序 真誠面對統整的老人

這本書寫給希望真誠瞭解老人的朋友，也寫給希望服務與關懷老人的朋友。希望透過此書，讀者能認識老人，與老人相處。本書也寫給在年齡上被認為是老人或即將成為老人的前輩。擁有清楚又完整的知識，會使老年生涯精彩、幸福又美好。

「真誠」很重要，首先這本書要說「真話」，拿出真實的數據與事實來說明。一般人對老人，包括老人自己都不夠瞭解。很多老人領域的書，往往偏重某些角度探討，不夠完整。本書涵蓋四十多個主題，盡可能將與老人有關的議題都納入。真實，也顯示在科學上的本質，力求證據嚴謹、論述清楚，期望以「冷靜的理性」將與老人有關的研究整理與陳述；真誠，更是充滿關懷的。作者之一的彭駕駢從事教育工作五十多年，對臺灣的輔導工作付出極大的心力。總是以關懷的態度教學、寫作、演講，在本書中讀者處處可讀到彭教授以優美的文字貼切地與老人及老人的家人分享。作者彭懷真投身社會工作實務三十多年，二十多年來持續帶領團隊推動關懷工作，又撰稿、論述、教學，協助人們更瞭解老人，並知道如何服務老人。彭懷真擔任中華民國幸福家庭協會秘書長十多年，近年獲選為理事長，這個協會在關懷與服務老人、研究老人議題方面，有相當的成效。

彭駕駢教授於 1999 年撰寫《老人學》時，主要是蒐集國內外若干專家之論著與實務工作者之經驗，以為老人學之研究出發，以不同之「我」為核心，認為「我」之生理層面、心理層面與心靈層面是研究之根基。然後，才是在不同家庭中生活之「我」，如何適應老化之過程；接著再擴充到社會與國家對「我」之影響，以及「我」對他們的影響。

進入 21 世紀後，老人學非常「夯」，單單是大學就以老人為核心成立了超過二十個學系、研究所、學程。相關學系開授各式各樣的課程，學術研究、實務研究、博士碩士論文、政府專題等，非常豐富。老人也成為



出版界與媒體關注的核心，書籍、雜誌、廣播節目、網站，推陳出新。在老人服務方面，更是熱門，政府、醫院、非營利組織等都以老人為主體推出各種方案，照顧產業快速擴張，食衣住行育樂各行各業都嘗試以老人為對象擴展商機。「老人」與「社會」的互動也就更為頻繁了。另一方面，家庭結構正在改變，以往老人依賴家庭是常態，現在老人與家庭關係是多元的、動態的，需要有新角度的分析與因應。更重要的，是要能「統整」。

本書的出版，從理性的角度，重點在「統整」，提供對老年學有全貌的瞭解。兼顧理論與實務，希望對老師與學生都易於閱讀，也期盼是從事老人研究及老人服務的工具書。從感性的角度，也是「統整」，老人與自己統整，家庭不要因為有老人而不統整，社會的資源在注意老人時也注意到其他人的需要。例如被照顧的老人很重要，照顧老人的家人、監護工、各機構的工作人員也很重要。

身為彭駕騁教授的第四個孩子，我要特別感謝這本書讓我與父親更統整。家父一生好學不倦，在 75 歲時寫了《老人學》，81 歲時寫了《老人心理學》，罹患癌症仍試著寫《老人失智學》。在 87 歲時辭世。父親在與癌症搏鬥的七年中，我們家人的關係更為緊密。出版《老人學》與《老人心理學》的揚智出版社要我將父親 1999 年版的書增編修訂，感謝揚智與我的家人給我這個機會更瞭解父親所關心的，也像天下無數為人子女者的心情，傳承父母所關心、所投身的。

也許是巧合吧！在家母被主接去滿週年時，父親所寫《老人心理學》問世，我修訂的這本書也在父親逝世週年時出版。

特別感謝已經高齡 95 歲的梅可望校長又為新書寫序。十三年前的《老人學》，梅校長寫了精彩的序言，如今，梅校長依然硬朗，仍然是臺灣發展研究院與中國現代化學術研究基金會等機構的董事長，每週自己搭高鐵去臺北處理中國現代化學術研究基金會的公務，其餘每天上午 9 到 12 點、下午 3 至 6 點在臺灣發展研究院工作。感謝梅校長以旺盛的生命



力長期指導引領我，梅校長真是最棒的老人。

也要感謝幾位我指導的博士與碩士：王明鳳老師、許傳盛副秘書長、邢雅萍組長等，在指導的過程中，我更瞭解老人領域。謝謝我的大哥、二哥、姊姊、兩個妹妹及每一位家人，從母親生病、父親生病到先後被主接去，我們的家人彼此同心、相互鼓舞。姊姊在美國買的 *The Cambridge Handbook of Age and Ageing*，送給父親，成為此書的重要參考。我接收了父親幾百本書（有三分之一是老人領域的），成為我往後撰寫書籍的材料。

特別謝謝張怡倩小姐，她辭掉了報社編輯的工作，幫助我完成此書，細心又專業地修正各項資料，校對了各種參考書目，使書中內容的正確性與完整性都提高不少。鄭茹庭小姐也在撰寫初期幫了不少忙，她們都可以將這本書送給父母。內人許惠仙老師當年幫忙協會寫《中壯年生涯規劃手冊》、幫忙家父與梅可望校長、黃堅厚教授所寫《老年生涯規劃手冊》做校對，這本書她也出力不少。我在撰寫此書的初期，她去美國照顧孫子 Max 與孫女 Ashley，讓我心無旁騖，一方面思念父親、一方面滿懷喜悅地迎接剛出生的孫女，這也是奇特的經驗。

特別感謝揚智文化（威仕曼文化）的每一位同仁，尤其是葉發行人、宏錢、湘淪，因為您們的熱誠，使我父親在 20 世紀即將結束所寫的著作到 21 世紀的第二個十年有了嶄新的呈現。

彭懷真 謹識



關於作者

彭駕騁

廈門大學文學士、美國密西根大學研究（學校行政）、菲律賓大學亞洲師資研究所畢業、美國夏威夷大學研究（特殊教育）。

曾任臺灣省立屏東中學教員；臺灣省立臺北師範專科學校組長、主任、副教授、教授；美國威斯康大學與關島大學客座教授；臺灣彰化師範大學教授、系主任、教務長；私立復興中小學校長。也擔任過中國輔導學會理事長、國立編譯館中小學教科書審查委員、張老師指導委員、教育部六年輔導計畫諮詢顧問、世新大學新聞學系兼任教授等職。

寫作書籍十餘本，包括《教師心理衛生》（1987）、《婚姻輔導》（1996）、《老人學》（1999）、《老人心理學》（2008）等。

彭懷真

臺灣大學學士（社會工作）、碩士（應用社會學），東海大學博士（社會學）。曾任東海大學幸福家庭研究推廣中心主任、社會工作系系主任、教師會理事長、學生事務長等職。也擔任過幸福家庭促進協會及臺灣社會工作教育學會等秘書長，應聘為行政院婦女權益委員會、內政部性侵害防治委員會等委員。

目前是東海大學社會工作系副教授、中華民國幸福家庭促進協會理事長，應聘為行政院性別平等委員會、內政部人口政策委員會、中國國民黨廉能委員會、臺中市兒童及少年性侵害防治委員會等委員，自 1999 年起也是中廣新聞網「5L 俱樂部」主持人。

寫作出版的書籍超過四十本。



目錄

梅序	i
自序 真誠面對統整的老人	iii
關於作者	vi
圖表目錄	xi

Part 1 老年與老化 1

Chapter 1 緒論 3

第一節 什麼是「老」？	4
第二節 什麼是「老年學」？	9
第三節 老年學的範圍	14
第四節 本書架構	23

Chapter 2 老化現象與理論 27

第一節 老化現象	28
第二節 生物學角度	36
第三節 心理學角度	41
第四節 社會學角度	44



Part 2 身體與心智 51

Chapter 3 身體老化與保健 53

第一節 外觀	55
第二節 內臟與身體系統	63
第三節 感覺器官與性生活	67
第四節 保健	73

Chapter 4 智力、情緒與人格 81

第一節 智力	82
第二節 情緒	88
第三節 人格	94
第四節 心理疾病	105

Part 3 生涯與居住 111

Chapter 5 生涯與理財規劃 113

第一節 持續轉換角色	114
第二節 老人生涯規劃	118
第三節 退休規劃	127
第四節 理財規劃	132



Chapter 6 居住 141

- 第一節 居住狀況 140
- 第二節 影響居住的因素 146
- 第三節 老人居住的議題 151
- 第四節 資產與遺產規劃 158

Part 4 工作與學習 165

Chapter 7 工作與志工 167

- 第一節 持續工作的價值 168
- 第二節 工作與退休年齡 173
- 第三節 擔任志工 180

Chapter 8 學習與教育 187

- 第一節 學習與記憶力 188
- 第二節 老人學習的重點 192
- 第三節 終身教育與老人教育 197
- 第四節 社區教育與樂齡學習 205

Part 5 自我與家人充權 209

Chapter 9 自我充權 211

- 第一節 老化的正面角度 212



第二節 從愛自己開始	218
第三節 珍惜老友	223
第四節 休閒	228

Chapter 10 家人充權 235

第一節 老人與配偶	236
第二節 親子	241
第三節 老人與子女的相處	248
第四節 祖孫之愛	252

Part 6 統整的老年 259

Chapter 11 疾病與死亡 261

第一節 慢性病	263
第二節 身心功能障礙	273
第三節 死亡	278

Chapter 12 統整 289

第一節 從失落中統整	290
第二節 從喪偶中統整	296
第三節 家庭的統整	302
第四節 生命的統整	308

參考書目	317
------	-----



圖表目錄

表2-1	世界各主要國家2010年0歲平均餘命之比較	31
表2-2	各國人口老化所需時間比較	33
表2-3	民國99年底老年人數	35
表3-1	民國98年老人健康狀況調查	55
表3-2	中年以上性生理變化表（性學大師馬斯特和強生的統計資料）	72
表5-1	老人對老年生活擔心的問題	117-118
表5-2	老人對老年生活的期望	130
表5-3	老人的主要經濟來源	133
表5-4	老人日常生活費用使用情形	134
表5-5	老年年金給付請領年齡一覽表	138
表6-1	老人居住方式	141
表6-2	老人居住狀況的演變	142
表6-3	老人認為理想的居住方式	144
圖6-1	高齡化與居住服務的三階段	147
表6-4	老人的身心功能狀況與居住型態	149
表6-5	老人居住環境的構成要素	150
表6-6	資產負債表	159
表6-7	理財之目標、工具之優點與限制	159
表6-8	常見理財工具比較表	160
表7-1	老人的工作狀況	172
表7-2	45歲以上準備不再工作之年齡	180
表7-3	政府推動的銀髮志工計畫	184
表8-1	65歲以上人口的教育程度	200
表11-1	老人生病與住院情形	263
表11-2	2010年老人死亡人數	278
表12-1	15歲以上現住人口有偶率按性別、年齡分	297

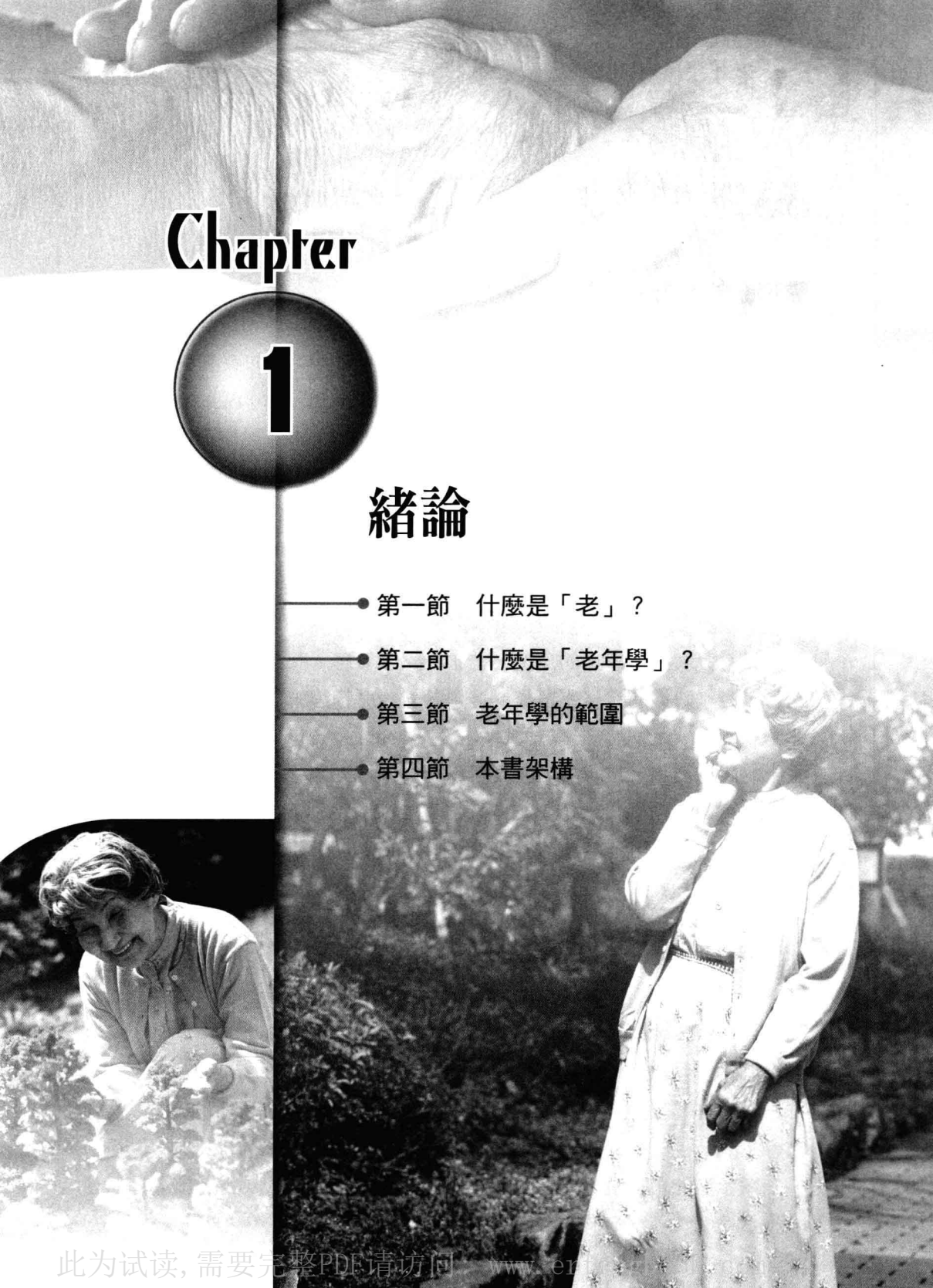
part 1

老年與老化



第1章 緒論

第2章 老化現象與理論



Chapter

1

緒論

- 第一節 什麼是「老」？
- 第二節 什麼是「老年學」？
- 第三節 老年學的範圍
- 第四節 本書架構

