

中老年人 心理講座

薛如璋醫師著



台灣新
出版部

中老年人 心理講座

薛如璋 著

台灣新生報 出版部印行

中老年人心理講座

中華民國七十七年八月 初版

定 價 100元

著 者 薛如璋

發行人 沈 岳

出版者 台灣新生報出版部

經銷者 新生萬有文化中心

地址：台北市延平南路110號12樓

電話：3110314・3116080

郵撥：0006288—3號

印 刷 正興文具印刷有限公司

地址：台北市安居街108巷16號

電話：7354545

行政院新聞局出版事業登記證

局版台業字第0282號



薛如璋

- 民國三十八年生，江蘇省武進縣人。
- 國防醫學士、日本新潟癌病中心進修。
- 現任：三軍總醫院胃腸科主治醫師。
- 著作：「中老年人醫學講座」、「中老年人癌症講座」。

「中老年人心理講座」序

沈岳

新生報的讀者對薛如璋醫師當不會陌生，他在現代生活版撰寫醫藥專欄將近十年，獲得讀者普遍的歡迎與支持，並於過去幾年中先後由新生報出版了「中老年人醫學講座」及「中老年人癌症講座」等書。

新生報一向以服務大眾為主旨，經常刊登推動基層建設、有益社會風俗文化、提昇國民生活水準、增進民衆健康福祉的文章。在報紙登記開放之後，新生報更為堅持上項主旨，並在此前提之下，增闢現代生活、休閒活動及關心全民健康的醫療保健版。此外，並有計劃的出版有關這方面的書籍。

薛如璋醫師能與本報長久合作無間，除了他是學有專長、術有專精的內科名醫

序

一

以外，他誠懇、平實，處處以服務民衆為最高人生目的的態度和精神，正與本報的立場不謀而合。我們的報紙需要這種作家，而我們的社會也需要這種服務和奉獻。

薛醫師除在三總擔任主治醫師外，並擔任公保主治醫師，他在醫學研究上也屢有成就，在國外的醫學會議上發表之論文，常令國際同行刮目相看。

薛醫師最近應本報之邀，撰寫「中老年人心理講座」，這是在薛醫師的令尊去世後，除了表示對他的尊翁一些孝思之外，並希望社會大眾能以「老吾老以及人之老」的精神，對我們的老年人予以全面的關注與妥善的照顧。

在本書中，薛醫師除了探討一些老年病症和問題外，他並特別注意老年人的心理建設；認為以健康、樂觀的態度來面對年老，才是延年益壽的最根本的法則。

這樣一本書，不但適合老年人閱讀，也適合年輕人閱讀，因為年輕人除了可以學得一些醫學常識外，還可以學習以關懷的、體貼的態度面對周遭年邁的親人，無形中可增進兩代之間的了解，社會也更益趨於祥和溫馨。

對於老年人，只要及早建立正確的醫學觀念及心理認知，並懂得提前預防一些生理和心理上的疾病，這才是確保身心「年輕」的最佳法則。

自序

由於科技的導向，社會型態的劇變，人們一味地追求物質的享受，在競爭及忙碌的衝擊下，往往忽視了精神的生活，心靈的慰藉，造成了物質文明與精神品味的格格不入，在生活中，常有怨天尤人之嘆。

人體的健康，除了肉體及器官的健康外，更要注意心理的健康，否則顧此失彼，四處求醫也是枉然，無法藥到病除。

在「中老年人醫學講座」、「中老年人癌症講座」出版後，本人有鑑於此，特將行醫生涯中觀察所得，以深入淺出的方式撰寫，在青年日報上發表，現在集結成書，提供社會大眾作為參考，期能喚起您的注意，這是我最大的希望。

中老年人心理講座

四

本書的出版，首先要感謝青年日報「好家庭版」編輯楊中琳小姐的協助，新生報沈岳社長的鼓勵，先父薛杏坤先生的諄諄教誨，及妻子魏秀琴的生活照顧，得以順利付梓。

中華民國七十七年六月六日

序於台北三軍總醫院

目錄

沈序

自序

我家有個快樂的老人·····	一
如何成為一個現代的中老年人·····	五
前人種樹，後人乘涼·····	七
脫下您的面具·····	一〇
培養您的興趣·····	一三
快樂的三代同堂·····	一六
一生經驗傳兒孫·····	一八

親子關係·····	二一
代溝何處有·····	二五
開創您的第二段事業·····	二八
風簷展書讀·····	三〇
退而不休·····	三三
中老年人職業技能訓練所·····	三六
退休員工的在職訓練·····	三九
尋找自己的理想·····	四一
化腐朽為神奇·····	四四
展現您的吸引力·····	四七
請重視自主的經濟觀·····	五〇
心理建設的重要·····	五三
老人的病態心理·····	五六
不怨天，不尤人·····	五八

目
錄

別自做聰明·····	六一
無私、無悔的終身投入·····	六四
快擱棄杜鵑鳥的心態·····	六七
打開心扉，伸出友誼之手·····	七〇
別做個離開社會中心的人·····	七三
老者的悲歌·····	七六
別再疑神疑鬼了·····	七九
忘年之交·····	八二
別忽視了友情·····	八五
別忘了，裝扮一下·····	八七
多買一份禮物·····	九〇
別吝嗇一個電話·····	九三
老友、老伴、老健·····	九六
種什麼因，結什麼果·····	九九

定、靜、安、慮、得……………一〇三

天下沒有十全十美的事……………一〇五

多等他一會兒……………一〇八

培養元氣，鞏固正氣……………一一一

何嘗不是一件好事……………一一四

朋友們，多管點閒事吧！……………一一七

踴躍參加張老師的行列……………一二〇

將您的拐杖，化作指揮棒……………一二二

老人不是社會的負擔……………一二四

馬路如虎口……………一二七

捏麵人(一)……………一三〇

捏麵人(二)……………一三二

幼老期、中老期、長老期……………一三四

對老年慢性病的認識……………一三七

目
錄

珍惜生命·····	一四〇
別太累了·····	一四三
老人病的啓示·····	一四六
別忘了，做次健康檢查·····	一四九
健康掌握在自己的手中·····	一五二
健康的預診觀念·····	一五四
請別亂服成藥·····	一五六
做個軟身運動·····	一五九
製做一張救命卡·····	一六二
我們的天空·····	一六五
飛來的喜訊·····	一六七
上船餃子，下船麵·····	一七一
奉養比祭祀更重要·····	一七四
彈性的約會·····	一七七

做一次完善的旅遊·····	一八〇
相携相擁，雲遊四海·····	一八三
戒之在貪·····	一八六
夜深人靜入夢前·····	一八八
別猶豫，信個教吧！·····	一九〇
善用您的愛心·····	一九二
青山常在，綠水常流·····	一九四
中年以前不要怕，中年以後不悔·····	一九六
做一個受歡迎的老人·····	一九九
要活得長，更要活得好·····	二〇三

我家有個快樂的老人

在「普天之下，皆爲王土；普天之下，皆爲王民」的封建政體下，雖有完整的典章制度，做爲日常生活的準則，道德的規範。然而寥若晨星的人瑞，德高望重的長者，仍是安定社會的一股潛在力量。平時，他們受到鄰里間的尊敬，家族成員的信服，更具有無上的權威；在排難解紛上，移風易俗的教化功能上，更佔有相當重要的地位。

由於國民平均壽命的延長，社會中，中老年性人口的比例，急劇的增加，社會結構亦跟著快速的老化，日漸嚴重的老人問題，已成爲重要的施政課題。近年來，因受工業化、都市化及現代化的衝擊，時下的年輕人，在緊張、忙碌的生活壓力下，對昔日敬老尊賢的精神與敬意，已漸漸的淪爲形式。再加上現實生活的限制下，

對年老父母的照顧與關懷，越來越少，常顯得心有餘而力不足，對傳統的孝道文化，亦有日漸廢弛的現象。

家是我們生長茁壯的地方；家也是我們避風遮雨，傾訴心聲的處所。因應工業化社會的要求，子女在成長的過程中，爲了求學、爲了就業、更爲成家立業，分別在不同的時間，遷出了原本棲習的地方——溫馨的家，去開創自己的理想。原本人丁茂盛，嬉笑洋溢的家園，在無意間，却成爲兩老相依爲命，互慰平生的景象，能不使人感慨萬千，體會出時光的流逝、生命的成長嗎？

人都有自尊，人都有理想，人皆有其獨特的個性。老年人，在歲月的飛逝中，生理上自然的退化下，行動日漸遲緩，記憶力大不如往昔，心中的惆悵可想而知，若再加上經濟不寬裕，身體的微恙，將更加重了內心的失落感。因此許多的老年人，在百般無奈的情況下，走進了子女的家庭，接受子女的照顧與關懷，我們若不能給予完善的安排與照應，在雙親的臉上能看到溫馨而滿足的笑容嗎？

人都有思想，人都有需求。由於年齡的差距，生活習慣的不同，追求理想與目標的差異，在一個三代同堂的家庭裏，當然會感到許多的不便。再加上老年人的特

性，常造成家庭氣氛的凝聚，在長久的生活下，不免有許多摩擦，是可想而知的，我們應當要諒解、要容忍。

老人，並非如我們想像的一無是處。其實，老人是光榮的標幟，智慧的象徵。所以語云：「家中有一老，如有一寶；里中有一老，如有一賢。」看我們如何去對待他，如何去安排他。父母，生我們，養我們，教育我們，所以「父母之恩，昊天罔極。」在父母年事日高之際，正需要我們協助照顧的時候，我們怎可棄之不顧呢？或讓他生活在痛苦的深淵中呢？在重視老人問題的今天，講求孝道的國度裏，我要提出一個口號——我家有個快樂的老人。我們不單要父母吃得好、穿得好、住得好，更希望在父母的臉上，時時浮現出快樂、溫馨的笑容。

如何才能成爲一個快樂的老人呢？

第一：要加以尊敬，讓他覺得自己是正正當當的活著，而非寄人籬下。

第二：要有值得活下去的條件：

- (1) 佈置一個溫馨的家，享受純真無邪的天倫之樂，成爲家中的一份子。
- (2) 維護健康的生理狀態，減少疾病的發生，注意慢性病的復健，使老年人均