



大眾心理學叢書／吳靜吉博士策劃

可以這樣老去

航向老年國度，兩代結伴同行



Another Country

Mary Pipher, Ph.D.／著 黃芳田／譯

我們愛人間，但卻無法留下。

吳靜吉博士策劃

大眾心理學叢書

每冊都解決一個或幾個你面臨的問題
每冊都包含可以面對問題的根本知識

233

可以這樣老去

Another Country

Copyright © 1999 by Mary Pipher, Ph.D.

Published by arrangement with Riverhead Books, a member of Penguin Putnam Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Chinese translation copyright © 2000 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

All rights reserved

大眾心理學叢書233

可以這樣老去——航向老年國度，兩代結伴同行

作者——Mary Pipher, Ph.D.

譯者——黃芳田

策劃——吳靜吉博士

主編——林淑慎

責任編輯——黃東雯

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市汀州路3段184號7樓之5

郵撥／0189456-1

電話／2365-1212 傳真／2365-7979

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號11樓1105室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣107元

法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2000年6月1日 初版一刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣320元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan

ISBN 957-32-4064-5 （英文版 ISBN 1-57322-129-5）

YLIB 遠流博識網

http://www.ylib.com

E-mail: ylib @ yuanliou.ylib.com.tw

可以這樣老去

Another Country

瑪莉・派佛 著
黃芳田 譯

Mary Pipher, Ph. D.

《大眾心理學叢書》

出版緣起

王榮文

一九八四年，在當時一般讀者眼中，心理學還不是一個日常生活的閱讀類型，它還只是學院門牆內一個神秘的學科，就在歐威爾立下預言的一九八四年，我們大膽推出《大眾心理學全集》的系列叢書，企圖雄大地編輯各種心理學普及讀物，迄今已出版達二百種。

《大眾心理學全集》的出版，立刻就在台灣、香港得到旋風式的歡迎，翌年，論者更以「大眾心理學現象」為名，對這個社會反應多所論列。這個閱讀現象，一方面使遠流出版公司後來與大眾心理學有著密不可分的聯結印象，一方面也解釋了台灣社會在群體生活日趨複雜的背景，人們如何透過心理學知識掌握發展的自我改良動機。

但十年過去，時代變了，出版任務也變了。儘管心理學的閱讀需求持續不衰，我們仍要虛心探問：今日中文世界讀者所要的心理學書籍，有沒有另一層次的發展？

在我們的想法裡，「大眾心理學」一詞其實包含了兩個內容：一是「心理學」，指出叢書的範圍，但我們採取了更寬廣的解釋，不僅包括西方學術主流的各種心理科學，也包括規

範性的東方心性之學。二是「大眾」，我們用它來描述這個叢書「閱讀介面」，大眾，是一種語調，也是一種承諾（一種想為「共通讀者」服務的承諾）。

經過十年和二百種書，我們發現這兩個概念經得起考驗，甚至看來加倍清晰。但叢書要打交道的讀者組成變了，叢書內容取擇的理念也變了。

從讀者面來說，如今我們面對的讀者更加廣大、也更加精細 (sophisticated)：這個叢書同時要了解高度都市化的香港、日趨多元的台灣，以及面臨巨大社會衝擊的中國沿海城市，顯然編輯工作是需要梳理更多更細微的層次，以滿足不同的社會情境。

從內容面來說，過去《大眾心理學全集》強調建立「自助諮詢系統」，並揭櫫「每冊都解決一個或幾個你面臨的問題」。如今「實用」這個概念必須有新的態度，一切知識終極都是實用的，而一切實用的卻都是有限的。這個叢書將在未來，使「實用的」能夠與時俱進 (update)，卻要容納更多「知識的」，使讀者可以在自身得到解決問題的力量。新的承諾因而改寫為「每冊都包含你可以面對一切問題的根本知識」。

在自助諮詢系統的建立，在編輯組織與學界連繫，我們更將求深、求廣，不改初衷。

這些想法，不一定明顯地表現在「新叢書」的外在，但它是編輯人與出版人的內在更新，叢書的精神也因而有了階段性的反省與更新，從更長的時間裡，請看我們的努力。

編輯室報告

在這個新世紀裡，我們將經歷巨大的人口結構轉變。以台灣的人口結構來看，目前平均每8位工作年齡者需負擔1位65歲以上的老年依賴人口；但是隨著國民生育率下降，平均壽命提升，持續增加的老年人口比率，將對整個社會的經濟、醫療、生活形態產生重大影響，老人生活、安養、休閒、健康等生涯規劃必須未雨綢繆。我們現在關懷老人，也就是關懷自己的未來。

根據心理學家艾瑞克森（Erik Erikson）所提出人的八個發展階段論，老年階段就是「回顧一個人的生命並接受生命的意義」，他們會產生「尊嚴與絕望」的心理危機。老年之人面臨了逐漸的喪失——體力、記憶、親友、社會地位、過去社群的景觀，最後是面對死亡，他們只想在宇宙間尋得安身立命的所在，渴望擁有一個舒適、有用、為人所愛的生活圈。了解老人需求與建立完善的安老文化就顯得格外重要。

談到老年生活最基本的需求，大概就屬安養問題最重要。由於安養機構的數量有限，品質良莠不齊，因此照顧家中老人的重責仍落在成年子女的身上。成年子女在長期照顧衰老的

父母時，常因身心俱疲而充滿挫折憤怒的情緒；年邁父母則因尋求歸屬感卻怕成爲包袱的矛盾心情，而愈來愈不可理喻、難以溝通。探究其原因，不外缺乏充足的資訊、坦誠的溝通、適時的協助。因此，年輕的親人提供幫忙時不要感到深陷困境和受壓，年長的親人受協助時仍保有尊嚴和掌控權，乃是兩代互動良好的祕訣。

我們必須認識，無論處於何種人生階段，唯有聯繫能帶來真善美與救贖，使人類得以承受得起人生。在目前的安老文化裡，我們不知道如何與老人相處，我們也因老人的健康情況、處世觀、生活步調而與他們隔離。然而老一輩的人保存了家族故事的回憶、祖孫情感的聯繫以及待人處世的智慧，他們猶如一座寶庫，我們應珍視老人的價值。老人需要年輕人的活力，年輕人需要老人的先見，唯有打破年齡帶來的隔離，建立共同生活圈，讓兩代間彼此互惠依存，才能產生健康和諧的安老文化。

本書是以增進兩代的互相了解爲出發點，期望幫助讀者找出老青間聯繫的途徑。全書分爲三篇，第一篇「認識年齡景觀」介紹剖析兩代的生長背景、心理與文化的歧異，期望打破對老人刻板印象的恐懼，建立一種語言來跨越兩代間的鴻溝；第二篇「發現兩代新天地」描繪了父母老化和死亡的過程裡，家人在療癒彼此的關係中共同學習成長；第三篇「邁向合一境界」則勾勒出兩代融合的生活圈，能聯繫情感、相互扶持，創造和諧健康的文化。

本書作者從老年人以及照顧老年父母的兒女雙向觀點著手這個主題的研究，她分析了美

國迷戀青春的文化取向，留意到社會文化對上了年紀的人刻板形容，並提出積極的建議，告訴人如何能優雅地老去，還有晚輩該怎樣學著和風燭殘年的父母相處。作者藉由訪談許多家庭 and 老年人，從中擷取資料，是我們在溝通差距上的橋樑。本書以生動的文學筆調，試著捕捉老一輩的幽默與智慧，憂傷與艱苦，為我們拼湊出老年景觀的地圖，書中許多有關兒童、成人、老年人的辛酸、充滿希望的故事，讓我們輕鬆閱讀之際，更了解彼此的心理秘密。

（黃東雯執筆）

可以這樣老去

目錄

《大眾心理學叢書》出版緣起

編輯室報告

專文推薦／跨進另一國度

序／露易絲湖

導言

萬育維博士

第一篇 認識年齡景觀

第一章 另一國度／39

老年和死亡猶如邁入另一個國度，幫助老人找個安身立命之所，關懷了解他們的需求，就是為我們將來進入老年領域作好準備。

第二章 恐外症：恐懼感分隔了我們／69

錯誤的刻板印象或愚昧無知，使得我們對另一國

度之人懷有恐懼感，甚至敬而遠之。唯有重新建立彼此的相依關係，才能各得所需。

第三章 時區：從共有到個人本位的文化／89

年長一輩看重群體共享，年輕一輩追求自我獨立，兩代間許多相牴觸的意見，均為文化背景不同所引起的誤會。如能了解兩代的差異，就能跨越時區的鴻溝。

第四章 大分歧：心理學／129

佛洛伊德的心理學說出現後，兩代對情緒處理技巧有著明顯的分歧；不論是向別人傾吐憂傷或藉由做事轉化心情，適當的平衡，才能心理健康。

第二篇 發現兩代新天地

第五章 人生路上同行／167

風燭殘年的老人逐漸地接近死亡，家人必須跟著「每一寸」生命力的喪失做出調整。充足的資訊、坦誠的溝通、適時的協助都能減輕照顧老人時的身心焦慮。

第六章 思念天堂老家／213

有些老人之所以對外界不感興趣、讓人氣惱、喜愛發牢騷，是因為他們經歷了人生種種的喪失——控制力、人際關係、還有生活的重心。

第七章 疲累至極的河流／263

藉由至親的老化過程與死亡經歷，協助我們思考生命、認識死亡，進而發展出較好的文化儀式、療護機構和家族特有的態度。

第三篇 邁向合一境界

第八章 且讓千朵老花盛放：彈性適應力／317

隨遇而安的老人相信：坦然接受才能獲得心靈的安寧；懂得心存感激才會得到快樂。根據尊重、人際關係、結果、身心放鬆、自我實現五項原則做決定，就能從容面對老年。

第九章 共同追求心靈成長：祖父母輩的人／353

失去一位上了年紀的人，我們就失去了歷史，因為老一輩的人保存了家族故事的回憶、世代情感

的聯繫以及待人處世的智慧。

第十章 建立生活圈／391

老年人需要我們的熱力，我們需要他們的明見，藉由建立兩代融合的生活圈，才能聯繫情感、相互扶持，創造和諧健康的文化。

〔派佛〕勇於進入共有社群裡探索，並以準確簡明的文字描述，向我們其他人重新解釋社群的信念和生存之道。全然地明白易懂……〔《可以這樣老去》〕是富有同情的……審視了嬰兒潮那代人和他們年老父母及祖父母輩間的分離。

——《今日美國》(USA Today)

在《可以這樣老去》一書裡，〔派佛〕觀察到許多身處現今破碎不完整、年齡恐懼、年齡隔離的美國人，其實是處於一個孤立、分離和誤解的異國。

——《紐約時報》(New York Times)

派佛探討了今日異變的、個人主義的、深受媒體影響的文化，如何阻礙許多想依附的老人，想為老人做些對的事的親人得到他們的需求……她的洞見將幫助幾世代的人們。

——《華盛頓郵報》(The Washington Post)

〔派佛〕寫《可以這樣老去》幫助了像她一樣出生於嬰兒潮的人，讓他們更了解自己年邁的雙親和祖父母輩，同時預見他們老年時即將面臨的一切。

——《芝加哥論壇報》(Chicago Tribune)

豐富的故事和翔實的細節……提供給想要知道他們的父母或者更為悲傷地，面對他們自己本身如何逐漸老化的人。

——《聖路易郵報》(St. Louis Dispatch)

瑪莉·派佛鼓勵嬰兒潮那代人要好好處理他們年邁父母的需求……現今平均預期壽命是75歲左右，同時每年有二百萬的美國人進入65歲——一個如嬰兒潮世代般暴增的數字——使我們的家庭 and 社會面臨升高的危機。

——《時人》(People)

一個結合個人故事及社會理論的老年領域指南。

——《波士頓環球報》(Boston Globe)

派佛博士從較寬廣的視野來看老化議題。「她」著重於稍老的人轉變為上了年紀的長輩——能幫我們發覺社群中深層結構的人——的需求，「並且」她舉出具說服力的落地生根事例。

——《基督教科學箴言報》(Christian Science Monitor)

《可以這樣老去》審視了許多老年階段的議題如照顧給予、死亡、世代關係和彈性適應力。書裡提供有關改善我們和其他世代關係的忠告，同時讓我們了解過去的歲月。

——《聖彼得堡時報》(St. Petersburg Times)

〔瑪莉·派佛〕給人既非聖人也非嘮叨的印象。〔《可以這樣老去》〕並非一本提供具體可行指導的書，卻是提供如何思考問題的書。——《明尼蘇達明星論壇報》(Minnesota Star Tribune)

〈專文推薦〉

萬育維博士

跨進另一國度

幾乎所有的長輩常講一句話：「等你老了你就知道了！」遺憾的是大家都沒老過，「老」到底是怎麼一回事？怎樣的心情？怎麼準備？是霧裡看花，還是瞎子摸象。進入人生最後的歲月，非身歷其境無法體會，對於年輕人而言似乎是遙不可及的地方。每個人都會從「健康國」遷移到「衰老國」，風燭殘年是必經的過程，然而隨著人口老化所帶來的衝擊，過於強調年齡層的區隔，將會使兒童、青少年及老人各自孤立，許多社會問題便由此而來。對於老人我們似乎需要有更深一層的了解，否則累積了太多對老年人的刻板印象會轉為「恐外症」。「恐外症」一詞係作者用來描述一般人對於來自另外一個國度的老人懷有的恐懼感，不知道如何與老人相處。許多偏見來自於文化或社會期待對老人的刻板印象，如癡呆、固執，與其說「依賴」，倒不如用「相依」來形容老年人與家人的需求關係。

隨著人口老化，關心老人福利的人也愈來愈多，這是件好事，但關心不一定代表了解，有些人甚至誤解人口老化會帶來老人問題。曾經有個記者問我：「老年人愈來愈多，老人的問題也愈來愈嚴重，請問老年人該如何自處？」當時我就更正她的觀念，第一、長輩本身不會製造問題，

而是當他的需要在快速變遷的社會中沒有辦法滿足的時候，會有些困難；第二、如果長輩、家人心理調適得當，社會大眾有足夠的認識，政府的福利政策能有適當的照顧，人口老化並不會帶來老人問題。代與代之間的不了解才是真正的因素。

在亞洲國家的日本和臺灣，所謂的「回巢」子女已成爲新的趨勢。換句話說，當初因爲結婚、外地工作、求學離開父母的子女又因爲房租、婚姻或工作不順遂而搬回與父母同住的人口愈來愈多，可見不管父母年紀再大，只要他們還健康，經濟狀況尚可，仍是成年子女在外受到挫折第一個想要依靠的對象。實證研究也證實，成年子女對年老父母的依賴遠超過對等關係，說得難聽一點，甚至是一種剝削關係。難怪一個六十多歲的年輕阿嬤說她這輩子做了二世媳婦，當她年輕的時候孝順公婆做人媳婦，等她兒子娶了媳婦，她仍是忙著帶孫、煮飯料理孩子們的家務，感覺上還是別人的媳婦。相信這樣的感歎在許多長輩身上也有同感。在此也提醒我自己以及與我同樣的成年子女者「饒了他們吧！」

失去選擇，喪失自主，對任何一個人而言無異是基本需求的剝奪，對長輩而言更是殘忍，在可能的範圍內尊重老年人選擇的自由，比任何問候更能獲得他們的感激。父親沒有去世之前一直飽受痛風的折磨，但對特別講究吃的八十五歲老先生而言，一天到晚吃低鹽、低普林的食物簡直是生不如死。父親與我之間最大的秘密就是二個星期一次的「逍遙時間」，父女兩人會偷偷地到外面好好吃一頓；餐廳、菜色由他做主，交換條件是平時乖乖吃藥，勉強接受食物控制。我不知道醫師會怎麼批評這種不遵醫囑的行爲，但我確定這是他晚年最大而且唯一的快樂，如果父親不