

建造銀髮族身心自在的法門

何昊靜 | 高雄市民

臺灣人口結構高齡者比率逐年上升，依據內政部統計處資料顯示 103 年底已達 11.99%，65 歲以上老年人口對 0-14 歲人口之老化指數為 85.70%，老年照護的問題刻不容緩。臺灣不僅關切生育政策，老年人口相關政策之規劃亦是一大議題，高雄也不例外。個人認為，老年幸福的基本要素為健康照護、尊嚴生活、實現自我，也就是說銀髮族幸福城市必須以此三點為核心，進行通盤思考。

在艾瑞克森（Erikson）的發展階段當中，老年期是自我統整與絕望並行的時期，而老年期的絕望感即是建立在健康與社經地位的衰退，身體機能不如以往，使得過去輕而易舉的生活小事，忽然變得難如登天，部分長者甚至癱瘓或是臥病在床，生活起居皆須由家人朋友照料，失去健康的同時，也失去尊嚴與隱私，所以首要處理者，即是建立完善居家照護體系，然而目前對居家照護的策劃，多半是偏重生理照護服務，對於心理需求卻沒有提供相關的諮詢管道。事實上，心理障礙往往會影響老年生活的品質，加上現代人多為雙薪家庭或是離家工作，老人獨自在家的情況愈發普遍，若再加上伴侶的辭世或原本就是獨居者，內心的無助與消極感會更加嚴重，而這樣的負面情緒，連帶影響了生理健康，形成無窮的惡性循環。因此，高雄市在軟硬體設備的規劃上，不僅要關切硬體方面，在照護方面，亦應將心理輔導也納入居家照護的一環，並結合輔導相關單位與大專院校有關係所，建立老年心理輔導網絡，積極面對老年心理調適問題。更積極的，甚至可以結合社工體系，踏入居家，主動關懷長者心理層面，亦能改善長者的生活品質，有助於長者身心安樂，在港都享受愉快的安逸生活。

心理問題除外在因素之外，存在著無法自我實現，進而展現出

對於生命的冷漠與無助。人對於自我的價值判定，實與社會地位、經濟能力有著相當程度的關聯，於是對於失去經濟能力的高齡者而言，因自己無法再勝任經濟支持者的角色而自我否定。事實上，人生每一個階段都有著不同的價值與意義，而在自我實現的過程中，最重要的是價值與自信的建立，高齡者因社交生活漸趨單純，常有被社會遺棄之感，因此應鼓勵高齡者重新開展不一樣的生活，培養新的能力與興趣。高雄市雖有相關的機構讓長者有進修、培養娛樂之處所，但如何緊密連結社福機構，甚至輔導老年人規劃退休生活，除了定期的講座與工作坊，也可以結合社區力量，在公共空間舉辦適合老人參與的系列活動，藉此將老人關懷確實地納入社區營造的一環。

《禮記·禮運》：「老有所終，壯有所用，幼有所長」幸福城市必須使兒童快樂成長，青年安居樂業，老人得其善終，針對不同的年齡給予適當的資源與協助；特別是在人生的最後階段，若是能夠妥善安排老年生活，必定也能再創人生的全新意義。高雄市依山傍海，本就適合長者居住，且市政府在生活環境、硬體設備與社福政策方面已有相當的規劃，市政府與市民朋友可積極整合，通力合作，營造長者安樂的生活環境，從心理到生理都獲得最好的協助與照護，真正落實銀髮族的幸福城市。