

常青會（老年團契）參考資料

老年人生理狀況之研究

- 1) 老年人越來越無能力，適應或調整環境之影響。
- 2) 無脂肪組織減少，新陳代謝率減低，（運動少，消耗食物慢）。
- 3) 許多人不知代謝力減少，若扔多吃以致肥胖，（動少，吃多）。
- 4) 從出生 1-30 歲是體能增長期，需大量食物，（動的也多）。
- 5) 30 歲以後體能不再增長，食物需要相對減少，生理機能開始退化。
- 6) 若保持健康，必須保持運動量及食物攝取量平衡（散步、體操、單車、游泳）。
- 7) 30-80 歲神經傳導速度減低 10%-15%（反應力），動力 20-70 歲減 30%。
- 8) 體力每 10 年減 3%-5%，30-80 歲心功能血排出量減（每分量）20%-30%。
- 9) 65 歲的保健運動量只有 20 歲的 65%。
- 10) 70 歲的肝功能減 40%-50%，腎 40%-50%，骨質減 15%-20%，80 歲通氣量 60%。
- 11) 隨著年歲增加，軟骨，韌帶，腱，硬化缺彈性及屈曲性。
- 12) 衰老的開始，心理的重於生理的，若保持頭腦開通，（看的開），增加體間活動，良好生活習慣，經常運動，篤信宗教，充實屬靈生命，衰老會慢下來，甚至少數人可返老還童。

老年人智力衰退問題之研究

- 1) 原智力高者老年仍上升，原智力低者則退化。
- 2) 原教育程度高者年老仍可維持，程度低者則退化，僵化。
- 3) 在工作中用腦多年年老時仍進步，不用腦者則退化，甚至癡呆。
- 4) 年老仍常用腦者不退化，（但神經老化者例外）。
- 5) 生活環境有鼓舞性與無鼓舞性者影響甚大。
- 6) 住自己家與住老人院或寄人籬下分別甚大，勤於惰，分別也大。
- 7) 健康情形？是否滿足於生活狀況？及是否能適應現實？都有一定影響。

老年退休人士追求幸福之路

- 1) 如何適應日趨下降之體能？
- 2) 如何適應日趨減少之收入？
- 3) 如何適應日益減少同齡朋友之社交（移民者尤甚）。
- 4) 如何安排適宜之居處？若不適宜如何適應？
- 5) 如何安排日常的工作與休閒（休閒過多人易蒼老）。
- 6) 如何履行社會公民之義務？

如能安排的好，適應的好，即為幸福，如失敗了，即是痛苦。一般退休者均感到失去了收入與同事，離開了素常的工作，大多覺得生活無意義，不再受人尊敬，有成廢物，等死的味道。

故退休者必須自我塑造一個受尊敬的生活環境，與和諧的社會關係，才能產生「生活情趣，生氣勃勃」。故須：

- 1) 不再與人較體能，著重智慧發展，（甚至再去求學）。
- 2) 把工作地位變成社會地位。
- 3) 在情緒上要有伸縮性。
- 4) 在各方面尋求優越感（自我的），以自己的專長服務別人。
- 5) 在體能以外尋求幸福。
- 6) 多作善行，為人道主義工作。
- 7) 在思想上要從形而下，轉成行而上（宗教追求）。
- 8) 以積極的態度親近神，以堅定的信仰面對死亡。
- 9) 好好地利用時間空間發揮自己。
- 10) 更殷勤的研經，求知預備將來（永遠）。

65 歲以上人口之統計

- 1) 瑞典 17%，香港 8.3%，日本 11.2%，美國 12%（西元 2030 年達 22%）出生低於死亡。
- 2) 65 歲以上的國民保健費是：65 歲以下者的 4 倍，成為社會大負擔。
- 3) 國民保健問題因老年人增多，正從傳染病及一般疾病轉向冠心病，動脈硬化，大小便失禁，骨骼損傷等慢性老人病，成為醫護問題。
- 4) 80 歲以上老人男的 5 分之一，女的 8 分之一成為癡呆症護理，問題益行嚴重。
- 5) 小家庭制度促成老年人住老人院及養老院，因環境惡劣及患病使老年人意志消沉，孤獨絕望，了無生機，多導致自殺。另一部分因常忘記吃藥，及營養不良而死。
- 6) 聯合國統計未來 20 年，全球每出生 1000 人，非工業國及地區占 950 名，結果是落後地區越來越貧窮擁擠，生活困苦，而工業國家生產力低落，工業枯死。

老年人對世界經濟影響之研究

- 1) 隨著醫藥、衛生、身心保健、食物營養、生活環境之提高及進步，人類長壽，70 不稀。
- 2) 老年人活動力及生產能力衰退，加上生理及智力衰退，只會吃不能做，造成家庭或社會之負擔。
- 3) 一些老年人以老賣老，常炫耀過去豐功偉績，以為老子天下第一，完全不尊重

別人，固執己見，無視年輕人的長處與進步，形成與時代隔絕（孤老）。

- 4) 動作遲鈍，記憶衰退，顛三倒四，張冠李戴，使人啼笑皆非。
- 5) 世界人口老化每年 2.4%。新生人口 1.7%，老年人越來越多。
- 6) 歐美懷孕率降低，避孕器發達，人們不願撫育兒童，（加上一胎化）因此兒童出生率越低越加速人口老化，故世界前景不樂觀。