

## 獨居長者的心理健康之道——打造高齡新生活

文/臺北市立聯合醫院 全觀心理健康中心

沈晏羽臨床心理師

台灣獨居長者的數量逐漸增加，加上少子化議題，未來長者面臨無人照顧的狀況會越趨嚴重，可說是「零家庭照顧者時代」已來臨。而獨居長者在外在條件與資源不足的情況下，會帶來社會支持度較低、社會關係疏離、社交生活貧乏及個人社會適應等情形，而可能產生較高的憂鬱傾向，因此如何能夠提升獨居長者的社會支持程度是很重要的議題。可參考方向如下：

- (1)多參與社區據點活動
- (2)維持與親友及晚輩的關係
- (3)培養興趣
- (4)參與社會服務。

面對人均壽命逐漸增加，如能預先做好生活及財務規劃，有助於在經歷老年生命階段轉換時，能較為順利的度過。

### 「零家庭照顧者時代」已來臨

根據統計，國發會推估台灣高齡人口將於 2025 年突破 20%、進入超高齡社會。而 2020 年台灣平均家戶人口數為 2.64 人，其中每戶僅 1 人者占總人口數 34.7%、2 人戶者為 20.5%，已經進入「零家庭照顧者時代」，許多子女未與父母同住，長者很容易陷入老老照顧或無人照顧的情況。即使長者生活可以自理，但如在家中發生意外或突發狀況，也無人能馬上協助，而產生風險。

根據 2021 年的調查，台灣獨居長者宅的數量相較十年前增加不少，以新北市最多，佔老人宅的比例高達 78.84%；而獨居長者宅比例增加最多的是台南市，十年增加了 9.23 個百分點，至於台北市，僅增加 2.98 百分點。推估可能是因新北市或其他縣市，青壯人口離家生活工作的比例較高，而台北市則可能因房價較高，子女購屋不易，因此與父母同住的比例也較高。此數據反映各個城市的狀況不同，獨居長者的議題要處理的面向也會有所不同。

## 獨居長者議題：社會支持不足

Ericson 的發展階段論中，提到老年人的階段任務為統合生命與絕望感，確實隨著年紀漸長，生理機能退化，各個器官功能下降，許多慢性疾病開始發生，以及從原先的工作崗位上退出或是角色的轉換等。有些人可以統合過往的生活經驗，持續地往前邁進，但也有的人可能會因此缺乏信心與正向的經驗，而陷入生命中的無力與絕望。

獨居長者可能因子女離家、伴侶過世或其他因素而造成其獨居的生活型態，此生活型態反映出的是社會支持度較低、社會關係疏離、社交生活貧乏及個人社會適應等狀況。在相關研究中也指出，獨居長者確實有較高的憂鬱傾向，推估與其社會支持不足及關係的失落有高度的相關，並進而產生出「不再被需要」或是「沒有人在乎」的感受。在這些經濟條件及外在資源較為不足的狀況下，要度過這段生命轉換的期間，也可能產生適應上的困難，進而出現負向情緒與生命無意義感、無價值感的產生。

## 提升獨居長者的社會支持程度

如前所述，十年間獨居長者的數量逐漸增加，因少子化的緣故，未來必定會有更高比例的長者是獨居且又無人照顧的狀態，這些既定的條件已無法改變，因此提升自我社會支持的程度，對於改善情緒及對生命的意義感，提供幾個方向：

1. 多參與社區據點活動：目前台灣各縣市的長照據點服務日漸發展，鄰里也會在節日或是日常舉辦相關的課程與活動，讓里民能夠參與，熱絡感情。因此如果有機會能夠參與鄰里的活動，不僅是增加人際連結，也能在有突發狀況或意外時，能找到熟識的鄰居或里民來協助。
2. 親友及晚輩連結：如果子女假日或是工作時間上允許的話，固定時間聚餐，互相了解近況，或是用視訊通話、使用社交軟體

都能夠讓親友能有關心的機會，也能夠在有突發狀況時，即時聯繫並給予協助。

3. 培養興趣：俗話說：人生七十才開始，確實在現今社會醫療條件發達、保健觀念盛行的狀況下，人均壽命持續增加，因此退休後，仍有時間及心力能夠發展專長或興趣，也能為生活帶來意義感及目標。
4. 參與社會服務：如果身心狀況許可，也可到有提供志工服務的機構或單位詢問，是否能參與志工服務，透過助人為生活帶來意義感與價值感。

獨居而不孤老，是面對獨居長者議題一個很重要的目標，也是未來每個人都可能會遇到的情況，因此預先經營生活，做好財務規劃，有助於在經歷老年生命階段轉換時，能較為順利的度過。

~人事室關心您~

文章摘自：臺北市政府自殺防治中心