

生理篇

经济独立 确保生活品质

随著人口老化问题日趋严重，「健康老龄化」一词不再陌生。医疗科技的进步，让全球人口的寿命不断延长。2016年，大马男性的平均年龄预期值为72.5岁，女性为77.4岁。据WHO调查显示，在2050年的预计中，世界60岁人口将达到20亿。生育力锐减，导致劳动人口跟著下降，国家不能让老年人口单靠劳动人口支撑经济。2017年健康老龄化东盟大会学术主席黄德威医生表示：「我们不能强求年轻人提高生育力，却能培养老人尽量独立，不沦为社会负担，遭人唾弃。」

面对老化应该有计划吗？倘若没有做好准备面对老化，可能导致从身心乃至社

交能力出现问题，连带家人也深受影响。对此，黄德威解释：「健康老龄化的意思，即灌输人们从胚胎开始计划未来的老年生活。我国于现阶段多只关注老年人健康问题，却忽略了精神、心理和人际关系等的重要性。大马老年人主要面对经济问题，由于经济不景气，加上社会福利制度不像某些福利国家般完善，有些老年人依旧面临基本生活问题。在福利国家，被弃养的老人可获得国家派出专业人士看护，且提供膳食服务，反观大马无依老人最终还是得靠自己。」社会体系下不变的事实，唯有靠人趁早改变，以期未来能有更安稳的老年生活。「在大马，多数老人需要家人或亲戚照顾，问题症结还是以钱为主。贫穷滋生现实问题，有钱人家能请看护，没钱的情况只能更糟糕，一切还是得从下一代教育做起。」

年轻一代应秉承经典价值观如敬老尊贤、尊师重道等，「现代教育制度已经不太注重公民教育，这些观念其实很重要，从小灌输孩子社会责任，将减少更多社会问题。」与家人同住难免产生磨擦，他指出，和家人相处得不愉快，使很多老年人开始觉得自己没有用，倘若本身在患病的情况下则更觉悲凄，因此他认为迎接「年老」首重健康。他指出，老年人如果身体健康，不管在家有无归宿感，皆可在外建立自己的社交网络；而年轻一辈也应赋予老年人更多的价值，不应嫌弃老者的付出。「老年人若能把自己照顾好，在经济上也一早有计划，不带给家人或社会负担，就能持续为社会贡献。」他鼓励健康老龄化从小做起，父母应从小灌输孩童身心健康的重要性，培养他们良好的价值观，让小孩多参与社区活动，培养社会责任感。

全球老化无可避免

从胚胎开始养老

报导
陈沁俐

「健康老龄化」(Healthy Ageing)的概念由马来西亚健康老龄化协会(Malaysia Healthy Ageing Society)于2012年提出，当年还得到世界卫生组织(WHO)的支持，在吉隆坡举办了全球第一届的「健康老龄化东盟大会」，为的是应付全球老化问题。



心理篇

聆听心声 排遣老化压力

常听老年人说：「哎呀，我老了，没用了！」这种看似普遍的现象，其实与周围环境和人对待老年人的态度有关。有些人会阻止家中老者做某些事，说出诸如「你老了就不要做这些事了」的话，这种言语上的「剥夺」等同于提醒长辈「你老了」。长期阻止老年人「做事」，会使他们失去生活乐趣，严重甚至可导致忧郁症或老年痴呆症等。临床心理治疗师凌秉枢表示：「老年人对读报纸或打麻将等平时的兴趣渐渐冷淡、不再参与家庭或朋友聚会等社交活动、脾气和行为有所转变、人较易暴躁、失眠或失去食欲等，都是忧郁症症状。」但他强调，一切还需经由临床心理师或精神科医生评估诊断。

很多人劳动数十年，却在步入老年时失去该能力，面对这种身体上的衰退，难免无法接受，心情低落。凌秉枢表示，有时候家人好意想帮助老年人，却可能反在无意中让后者觉得自己没用，对家庭不再

有贡献。他同时指出，尝试梳理一生事迹和表现，即回想往事，是老年人处理情绪的方式，「艾瑞克森心理社会发展阶段理论」指出，当老人在回顾一生有较个人价值、较少悔恨时，通常心态较为正面，是个自我统整的人；但往日若有太多后悔，这可导致他们绝望、无助和愧疚等。」

步入老年期，除了在身体上作准备，也应顾及心理。凌秉枢表示：「迷茫和无助等都是踏入老年期的挑战，例如面对老伴或朋友离世、身体虚弱等。与其自怨自艾，不如调整心态把老化看成人生必经阶段。」他提醒，身边人不应以「不要想太多，这是自然的」来劝说老年人，此举会使后者感觉情绪没被接纳，学会站在老年人的角度看待事情、尝试当聆听者、多陪伴老年人才是上策。「有些家人想为老年人解除烦恼，尽量给予安慰和鼓励，其实不如抽时间陪伴和聆听他们的心声有更大帮助。」

身体检查何时做？

人到中年，应开始注意各方面的均衡及状况。黄德威表示，40岁以后身体会出现退化迹象，如视力老化等，因此应每年进行身体检查。「全球都在推广65岁以上的老年人，即使无病痛也应打流感和肺炎的预防针，若有糖尿病、心脏病、肾病等，更需在65岁前注射疫苗。注射肺炎疫苗约100令吉，有效期长达20年左右，而流感疫苗则需约150令吉。」



◀2017年健康老龄化东盟大会学术主席黄德威医生表示：「现代人对(正统)医疗逐渐失去信心，反而更信任某些附加或替代医疗法，像是气功、素食主义等。我们会在来临的健康老龄化东盟大会上提供这些有根据的医疗知识」。

临床心理治疗师凌秉枢说：「我们不应注重延长老人生命，应把焦点放在提高老年人的生命素质，让他们培养自己的兴趣、和家人有良好关系，并对社会做出贡献。」▶

