

常青会（老年团契）参考资料

老年人生理状况之研究

- 1) 老年人越来越无能力，适应或调整环境之影响。
- 2) 无脂肪组织减少，新陈代谢率减低，（运动少，消耗食物慢）。
- 3) 许多人不知代谢力减少，若扔多吃以致肥胖，（动少，吃多）。
- 4) 从出生 1-30 岁是体能增长期，需大量食物，（动的也多）。
- 5) 30 岁以后体能不再增长，食物需要相对减少，生理机能开始退化。
- 6) 若保持健康，必须保持运动量及食物摄取量平衡（散步、体操、单车、游泳）。
- 7) 30-80 岁神经传导速度减低 10%-15%（反应力），动力 20-70 岁减 30%。
- 8) 体力每 10 年减 3%-5%，30-80 岁心功能血排出量减（每分量）20%-30%。
- 9) 65 岁的保健运动量只有 20 岁的 65%。
- 10) 70 岁的肝功能减 40%-50%，肾 40%-50%，骨质减 15%-20%，80 岁通气量 60%。
- 11) 随着年岁增加，软骨，韧带，腱，硬化缺弹性及屈曲性。
- 12) 衰老的开始，心理的重于生理的，若保持头脑开通，（看的开），增加体间活动，良好生活习惯，经常运动，笃信宗教，充实属灵生命，衰老会慢下来，甚至少数人可返老还童。

老年人智力衰退问题之研究

- 1) 原智力高者老年仍上升，原智力低者则退化。
- 2) 原教育程度高者年老仍可维持，程度低者则退化，僵化。
- 3) 在工作中用脑多年年老时仍进步，不用脑者则退化，甚至痴呆。
- 4) 年老仍常用脑者不退化，（但神经老化者例外）。
- 5) 生活环境有鼓舞性与无鼓舞性者影响甚大。
- 6) 住自己家与住老人院或寄人篱下分别甚大，勤于惰，分别也大。
- 7) 健康情形？是否满足于生活状况？及是否能适应现实？都有一定影响。

老年退休人士追求幸福之路

- 1) 如何适应日趋下降之体能？
- 2) 如何适应日趋减少之收入？
- 3) 如何适应日益减少同龄朋友之社交（移民者尤甚）。
- 4) 如何安排适宜之居处？若不适宜如何适应？
- 5) 如何安排日常的工作与休闲（休闲过多人易苍老）。
- 6) 如何履行社会公民之义务？

如能安排的好，适应的好，即为幸福，如失败了，即是痛苦。一般退休者均感到失去了收入与同事，离开了素常的工作，大多觉得生活无意义，不再受人尊敬，有成废物，等死的味道。

故退休者必须自我塑造一个受尊敬的生活环境，与和谐的社会关系，才能产生「生活情趣，生气勃勃」。故须：

- 1) 不再与人较体能，着重智慧发展，（甚至再去求学）。
- 2) 把工作地位变成社会地位。
- 3) 在情绪上要有伸缩性。
- 4) 在各方面寻求优越感（自我的），以自己的专长服务别人。
- 5) 在体能以外寻求幸福。
- 6) 多作善行，为人道主义工作。
- 7) 在思想上要从形而下，转成行而上（宗教追求）。
- 8) 以积极的态度亲近神，以坚定的信仰面对死亡。
- 9) 好好地利用时间空间发挥自己。
- 10) 更殷勤的研经，求知预备将来（永远）。

65 岁以上人口之统计

- 1) 瑞典 17%，香港 8.3%，日本 11.2%，美国 12%（公元 2030 年达 22%）出生低于死亡。
- 2) 65 岁以上的国民保健费是：65 岁以下者的 4 倍，成为社会大负担。
- 3) 国民保健问题因老年人增多，正从传染病及一般疾病转向冠心病，动脉硬化，大小便失禁，骨骼损伤等慢性老人病，成为医护问题。
- 4) 80 岁以上老人男的 5 分之一，女的 8 分之一成为痴呆症护理，问题益行严重。
- 5) 小家庭制度促成老年人住老人院及养老院，因环境恶劣及患病使老年人意志消沉，孤独绝望，了无生机，多导致自杀。另一部分因常忘记吃药，及营养不良而死。
- 6) 联合国统计未来 20 年，全球每出生 1000 人，非工业国及地区占 950 名，结果是落后地区越来越贫穷拥挤，生活困苦，而工业国家生产力低落，工业枯死。

老年人对世界经济影响之研究

- 1) 随着医药、卫生、身心保健、食物营养、生活环境之提高及进步，人类长寿，70 不稀。
- 2) 老年人活动力及生产能力衰退，加上生理及智力衰退，只会吃不能做，造成家庭或社会之负担。
- 3) 一些老年人倚老卖老，常炫耀过去丰功伟绩，以为老子天下第一，完全不尊重

别人，固执己见，无视年轻人的长处与进步，形成与时代隔绝（孤老）。

- 4) 动作迟钝，记忆衰退，颠三倒四，张冠李戴，使人啼笑皆非。
- 5) 世界人口老化每年 2.4%。新生儿人口 1.7%，老年人越来越多。
- 6) 欧美怀孕率降低，避孕器发达，人们不愿抚育儿童，（加上一胎化）因此儿童出生率越低越加速人口老化，故世界前景不乐观。