

新 E 世代老人生命意義與死亡態度之心理分析

王淑媛^{1*} 林子馨²

¹華南師範大學博士研究生（廣州市石牌）

²彰化女子高級中學

*serenawang168@gmail.com

摘要

本文主要目的是針對新 E 世代老人生命意義與死亡態度之心理分析。老人有自由選擇獨立生活的權利，但是又害怕人際關係的疏離與心理寂寞的感受，而產生不可預期壓力與死亡的焦慮。新 E 世代老人生命意義與死亡態度之心理分析，發現老人心理是多變化，又具有獨特性的生命經驗。為解決老人心理問題，人們到了老年，必須在統整與絕望之間獲得平衡。讓老人自我生命經驗產生意義，並且能與家人、社會有更緊密的關係，自然就能在生活正向發展為「統整」意義。老人是否能夠合宜地處理「統整」與「絕望」之間的心理狀態，大部分取決於在每一個年齡階段是否能在心理社會性緊張中取得均衡。唯有讓老人認真面對自己死亡的可能性，才能認真活在每個當下時刻，進而體會每一個獨特的生命經驗與生命意義。

關鍵字(3~5 個字)：老人、統整、生命意義、死亡態度、平衡關係類型。

1. 前言

醫療科技的進步帶來國人壽命的延長，使得老人人口快速成長。本文所說的老人即依據聯合國人口統計年鑑所指 65 歲以上者，及公務人員服務辦法所規定 65 歲之退休年齡者（陳佳禧 2003）而言。內政部台灣人口統計資料顯示 65 歲以上老人人口在 1993 年 9 月已達成 147 萬 2 千人，佔總人口數 7.02%，開始邁入聯合國老齡化國家 7% 的標準，到 2003 年老人人口比率上升為 9.1%，行政院經濟建設委員會（2003）推估至 2032 年，老人人口比率將達到 20%，其成長之快速，將成為台灣人口面臨高齡化問題的趨勢。

老人隨著年齡的增長，體力的下滑乃是不可避免的，肉體也跟著出現遲鈍、笨拙、遲緩、甚至感受到生命無常隨時可能來臨。有些人可以透過人生經驗的分享與學習，使得心靈自我提昇，進而促使心智更加強健、更加深沈、更具智慧，也更懂得珍惜與把握當下生命的每一刻，創造生命存在的價值與意義。但有些人來不及享受人生，即走到生命盡頭。Frankl 身為實存分析的精神治療專家，體驗到終極意義的肯定，乃是在生死交關的極限境況之下，支撐人的生存勇氣與生命試煉的最後精神支柱。若缺少生活下去的希望，與積極肯定終極意義而建立起來的實存本然性，自己也許會跟許多死囚一樣，不等納粹屠殺，就先自我了斷生命（傅偉勳，2002）。因此處於身體疾病患者，假如缺乏生命的意義與目標，自然容易加速身體死亡。同樣在生命中懷抱希望者，意志堅定的患者，生病的治癒率會較高，可見正面思考懷抱希望，集中意志對於身體有很大的幫助。

存在主義大師 Irvin D.Yalom 不將死亡視為負面的，他認為死亡狀態的察覺有助於提供生活的意義，人類之所以與眾不同是因為能夠預測未來以及接受死亡的事實，如果想要了解生命的意義，就不能不考慮死亡的議題。如果拒絕接受死亡的事實，生命將失去意義。我們一旦體驗到人終將一死，知道沒有無限的時間來完成計畫，則將更珍惜有限的時光。增加死亡的察覺，能夠更增加生命力和創造力的泉源，生與死並非對立兩極端，而是相互依賴，雖然物質上的死亡毀滅了我們的生命，然而死亡的意義卻拯救

了我們 (Irvin D. Yalom, 1980, Gerald Corey 著)。Erikson 提及在人類發展過程中，必須面對在兩種相對人格特質之間的一系列的衝突。理論上，成功解決衝突所產生的力量，稱之為人類的「德行」。德行必須由和諧人格特質傾向所構成，但是也必須含括不和諧人格傾向部分的平衡。如果和諧的人格特質過於發展，則會造成「適應不良」；相反地，太過於傾向不和諧的人格特質則會造成「惡性發展」。

本文主要分析老人正向與負向之心理發展。透過對相關理論之分析，瞭解存在生命意義以及死亡態度之心理反應。首先，就 Erikson 心理社會發展理論加以分析，以瞭解老人統整、絕望與智慧之心理狀態；其次，就老人存在心理分析，以瞭解自由意志、存在孤獨感及無意義感；最後，瞭解老人生死觀與死亡態度。透過本文之研究，將有助於即將面臨老人期心理調適，拓展「統整」之正向反應理論的深化。

2. Erikson 心理社會發展理論

心理社會發展最後階段，是在成熟的成年晚期或老年期，大約在 60 歲左右，此時發展為自我「統整」伴隨著少量的「絕望」。假如回頭檢視生命，要達到滿意的狀態，需有足夠的能力應付過去生命中的成功和失敗，這是自我「統整」的過程。

2.1 老人之「統整」與「絕望」

自我「統整」含括接受現在和過去。假如回顧生命對於錯過機會，和充滿悔恨的錯誤不能原諒時，其伴隨挫折、生氣的感覺，將會感到「絕望」，也變的厭惡自己、鄙視他人。最後產生不適應傾向，稱之為「專橫」，逃避面對現在老年所帶來的困難，惡性的傾向是「輕蔑」。Erikson 的意思是藐視生命所擁有的一切，當接近死亡時，是不害怕卻擁有力量，即為「智慧」。「智慧」是使生命恢復知覺，能夠反省和接受經歷的事件、所做的抉擇、生命將被真正的活出來，不需要畏懼死亡，因為是過往讓生命像現在一樣的富有 (Boeree, 1977; Erikson, et al., 2000; Friedman, 2001; Schultz & Schultz, 1997, chap. 8; Messina, 1984)。

2.2 Erikson 的「統整」與「絕望」及「智慧」之概念

在 Erik Erikson 的理念概論中，測量老人的「統整」、「絕望」和「智慧」也就是代表先前發展任務之間的結果。這些相對人格傾向，是互相交織且持續改變，呈現互相競爭但也在辯證之中和平共處。Erikson 描述成功老年期的結果應該是在「希望」和信念 (faith) 中積極、活躍，與愛人有著「親密」的關係，且深入關懷人、事與物。雖然不久就要死亡，還是繼續驗證著生命，另外更在迷惑中發現準則和謙卑。有關 Erikson 的「統整」和「絕望」及「智慧」之概念，必須放置在其年齡不同的脈絡中，才能洞悉 Erikson 思想上的改變。

1950 年，Erik Erikson 修改並延伸 Freud 的想法，進而將心理、社會和生命週期結合，發展出一套整合性的心理社會發展理論。這個時期的 Erikson 主要研究的焦點是集中在孩童的遊戲治療與心理分析，並未將自我「認同」的概念擴展延伸至成年期，甚至本身更未經驗到老年期。因此，在其發表相關老年的概念裡，是較少以個人的經驗所建立的，而是靠推測和投射所產生的 (陳佳禧 2003)。在 1963 年出版第二版本的《童年與社會》，另外也在 1968 年出版認同：《青少年與危機》，雖然 Erikson 至此也沒有清楚定義「統整」(1950, p.232; 1963, p.268; 1968, p.139)。但是，在《童年與社會》，卻寫道：關心人、事、物和調和自己的勝利和失敗，逐步開展出第七期的結果。我知道沒有比自我統整更好的字眼 (1950, pp.231-232)。也就是說，通過第七期的過程，老人「統整」變的沈著和達觀。「統整」的相對人格傾向是

「絕望」，Erikson 曾說：「絕望」是不能接受唯一的生命是最終的生命。且失望經驗的短暫時間的感覺，就因為時間太短而不能著手於其他生活及試著變換不同的路徑。(1950, p.232)。依據此言，Erikson 認為老人的「絕望」，是害怕死亡。

48-59 歲的 Erikson 更清楚的針對「統整」與「絕望」兩種相對人格傾向，提出一些具體的想法，例如：Erikson 提到假如成人不能對小孩或早期成年時的想法、「生產繁衍」產生「關懷」之意的話，自我「統整」是不能發展成功的。在 Erikson 64 歲的時候，更收編針對老人靈性、上帝信仰、面對死亡和信念超越的需要，進入他的心理社會主義，並保留八個心理社會危機的相對性。78-81 歲 Erikson 曾經、感覺到自己身處社會的邊緣。也瞭解到老人的選擇權被壓縮了，被社會如何貶低和排斥。在這個結果下，Erikson 將社會和文化建構加入他的理論中，而孩童和成人的發展，最後變成有關他生命的最後階段理論概念。Erikson 同樣提出信念和存在、超越認同、不再受到心裡分析理論的影響。在 Erikson 80-81 歲，不只他自己經驗過老化的過程，同時也繼續與老人面談，而與 Joan Erikson 一起寫出了《活躍的老年》(Erikson, et al., 2000)。在這裡可以瞭解在這時候 Erikson 的寫作，將變的對老年時期有更多闡述和真實感受的存在。

為解決老人心理問題，學者試著從老人生命週期變化找出規律性。Erikson (2000) 將人生危機分為八大時期，並提出老人在最後的發展階段為「統整」與「絕望」，意旨人們到了老年，必須在統整與絕望之間獲得平衡，其強調生命回顧為老人期的發展任務。假如在生命的回顧中，相信自己皆能做好一切事物，使得自我生命經驗產生了意義，並且能與家人、社會有更緊密的關係，自然就能在生活正向發展為「統整」意義。但若在一生的回顧中，出現許多挫敗的痕跡，如果再次發生負面經驗，很可能將引發了「絕望」的生命經驗，而導致無法親近他人，終將孤獨死亡。所謂「再經驗」原則，指的是老人是否能夠合宜地處理「統整」與「絕望」之間的心理狀態，大部分取決於在每一個年齡階段是否能在心理社會性緊張中取得均衡，也視其先前發展的基本力量能否彈性而堅持地再整合，不過老人對於最終「統整」與「絕望」的整合能力，並不是過去生活方式所預先決定或是抵銷。在整合最後的兩個人格特質時，是用一種全新且屬於老年期的意志與概念，去回顧早年的經驗 (艾瑞克森 周伶利 2000)。

3.老人存在心理分析

邁入老人時期之前，無論是在生理的健康與心理的悸動，皆是比以前相差甚多，甚至當家人相聚，在孩子漸漸地長大後，老人家經常出現空巢期，以及內心有著許多不確定感，而產生許多矛盾與不安。老人在生命的尾端，必須承受生理限制，發現自己掙扎著是否接受不可以改變的過去，以及不可預知的未來，承認過去的疏失，並以一種整體的完整感，讓老人得以繼續過活的精神力量 (陳佳禧 2003)。生理的老化伴隨著心理受影響。美國當代存在心理大師—歐文、亞隆提出的四大範疇：

3.1 自由意志

亞隆認為心靈精神分析結構缺乏某些重要成分，但卻又是重要的關鍵所在，因此將這重要關鍵命名為意志，其功能所在為願意。探討意志的重要性，如何產生積極有效的意志與決定？必須洞識事件之前因後果，產生了心理動力而願意承接責任，進而產生行動力。佛洛姆強調人類對自由總是抱持著非常矛盾的狀態，自古以來，多少的歷史戰爭，既然為自由而激烈奮鬥，但是卻又找機會交給極權制度決定重擔。是因為決定必然伴隨著放棄，人必須放棄其他選擇，而且放棄這些選擇之後，通常意味著不再有機

會了，也意味著人的極限表示接近死亡的可能性，事實上海德格把死亡定義為無法再有進一步的可能。重大的決定不但使人面對存在的孤獨感，也是一種寂寞的行動。也有一些人因為內疚無法下定決心，是他認為自己沒有決定的權利(right)。決定是一種邊界經驗：決定使人面對覺察，特別是無法挽回的決定，這是一種邊界的處境，就像覺察「我的死亡」是一種邊界經驗一樣。

所有的人都會遇到影響生活的自然逆境，例如：找不到工作、配偶、身體缺陷、教育程度不高、健康情形不佳，但是這並不表示在這樣的處境是毫無選擇的。相反地，我們仍然有責任在這樣逆境當中為自己負起責任，想一想是什麼因素造成我這樣？個人的責任不只是對自己心理狀態負起責任，就醫學報告當中指出，身體的病痛會受到心理狀態的影響。

3.2 存在孤獨感

整塊的人生，若切開來看，裡面是縱橫交錯的層面，其中必有一條貫穿其間的「孤獨」線。人生無論賢愚貴賤，孤獨感總是難以避免。英雄與志士因獨世滔滔而感到孤獨，童稚、殘弱、老病。現實社會邊緣人，孤苦無告，孤獨更是揮之不去的陰影（何懷碩，1997）。孤獨與社會關係的連結是相互對立與矛盾的，人們選擇終其一生離開群體是無法活出意義來的。弔詭的是生命皆有著個人的獨特性，但是意義的創造卻也是群體共同被賦予，因此在群體當中淨化自己內在的心靈又是人生的另一種課題。存在一生當中的某個時段，總有一些不為人知的寂寞又或者是孤獨的感受，甚至孤獨中亦涵蓋了寂寞與疏離感，然而當下情緒又究竟如何意識到自身的處境？又如何界定孤獨、寂寞、疏離的感受呢？也許受到社會的制約，一直以為孤獨只是負面情緒經驗而已。有時老人時期經常會出現孤獨、寂寞、疏離的心理歷程，以下分別將孤獨、寂寞、疏離之意義界定如下：

3.2.1 孤獨

一種開放式的意識狀態，它既可以是快樂，也可以是不快樂的。是一種擁有特定時間、空間，與別人沒有直接交往，並且是開放、自在、覺悟的心態。而寂寞、隔絕、隱私、疏離等，它們都不是孤獨，只是一種獨處的狀態。在人際關係中，交會的極致關係發生時，人可能突然體會到最深沈的孤獨感受，而在孤獨的極致中，人又可能突然體驗到最深沈的交會（Philip Koch，1997）。美國存在心理分析師：Irvin D.Yalom 將孤獨分為三種不同的孤獨：（一）人際關係的孤獨：是指經驗到孤獨，意指與他人分離感。受到文化因素、地理孤立、缺乏適當的社交活動。（二）心理的孤獨：是指人把自己分隔成許多部分的過程。（三）存在孤獨：自己與任何其他生命之間無法跨越的鴻溝，也是一種更加基本的孤獨感受，一人與世界的分離。存在孤獨會經驗到非常不舒服的主觀經驗，就像任何不安的形式一樣，人無法長期忍受孤獨。潛意識的防衛機轉會處理它，儘速將之埋藏，使意識脫離經驗的防衛機轉。但是人又如何保護自己逃離終極孤獨的恐懼？人可能將孤獨接納到自己內在，選擇勇敢接受，或者建立關係。佛洛姆認為處理孤獨最佳的方式，是真誠的愛。馬斯絡與佛洛姆認為愛是人類與生俱來的潛力與需求。兩位學者共同認為，所有形式的愛，都同樣能解決孤獨和極度的痛苦（Irvin D.Yalom，2003）。

3.2.2 寂寞

是一種不愉快的情緒，包含了慾望、生理感受、知覺模式與認知判斷。四種情緒不可少的成分，一種渴望與他人發生某種互動的情緒，渴望得到別人的慰藉。孤獨與寂寞最重要的分野，是在於不快樂的感受是寂寞固有的一部份，但是一個孤獨的人卻既可以是快樂的，也可以是不快樂的（Philip Koch，1997）。

3.2.3 疏離

指個人在實質上或是心理上，從原來歸屬活動或者社會形式中疏離開來的經驗。換言之，疏離既是疏遠，不管是感情上或者是行為上的疏遠，對於一群人或者是一個團體，而這群人或者是這個團體，是疏離者曾經自認為歸屬過的。所謂疏離者，所疏離的對象，可以是他的朋友、家人、同一時代的人乃至上帝，疏離一個自己沒有歸屬過的團體。疏離的特點：1.疏離就像寂寞一樣，本質上是一種不愉快的經驗。2.疏離是一種人際關係的斷裂，但是疏離的意識卻是一種指涉他人的意識，假如沒有注意到他人的意識，根本就沒有所謂疏離感受（Philip Koch, 1997）。老人時期有些人會抱怨，整天不知道自己要做什麼，也沒有工作可以完成，可是在家更害怕人際關係的疏離感，體力無法復原到年輕時的健壯狀態，造成家人的負擔，而產生人際關係的疏離感。

臨床上，經常聽到老人抱怨的心理反應，常與自卑感、孤獨感、無法與社會人際關係產生連結。經常是獨自一個人在家胡思亂想、無聊、發呆、看電視、做一些無聊的事打發時間、心情非常低潮、憂鬱等等。直到孩子下班回家，有時候覺得活著好像只是在等待家人回來這一件事情，生活顯得非常無意義感，也不知道身體什麼時候可以不吃藥，能健健康康的出去找朋友。老人常會出現失落、寂寞、疏離感、不確定感、生活的無意義感等心理反應。但若得到家人、社會人際關係的支持，將會帶給老人生活動力，使其勇敢面對未來生活。

3.3 無意義感

Frankl 的意義治療學基本理論包括：（一）意志的自由（the freedom of will）Frankl 肯定人有超越突破心理層面的實存意義的精神自由，能在人生的緊要關頭，例如：生死交關的極限境況、道德行為的抉擇等等，才能顯現出來。隨著自由意志的顯現，就有人的責任，自由與責任乃是一體兩面，不能分開。對於 Frankl 來說，實存的自由意志，乃是不斷探索人生意義的意志。（二）意義探索的意志（the will to meaning）指要實存地探索人生的種種積極正面意義或者是價值，同時找出人之所以能，又是應有的幸福快樂之道。（三）人生的意義（meaning of life）人生意義的探索與人生樂趣的道理在前，實際的快樂幸福的獲得在後，並不是先要實際的快樂幸福，然後才發現人生的意義與道理。生命意義的獲得來自三方面：創造性意義；價值意義；體驗的意義（傅偉勳，2002）。

Schoenbeck(1994)認為人類靈性有四種需求：（一）追尋意義的需求。（二）感受到諒解與寬容的需求。（三）愛的需求。（四）希望的需求。其中「人生意義」是人類維持生活及人格發展所必須的，可以防止沒有用的感受，且意義的啟示會讓個人及受感動的人獲得充實與建立自我價值的感覺。然而就個人而言，生命意義喪失的感受可以讓人產生無望與無助感，這種感覺會造成身體及精神上的不舒服，也會影響個人的生活品質，造成嚴重的無望感，生活頓時出現無意義感與存在價值受到威脅。

人類存在的恐懼有著三大因素：受苦、責疚、死亡或者無常的來臨。（一）面對受苦轉化為生命的成就或者是完成任務。（二）藉助於責疚感的機會轉變自己，創造更有意義的人生。（三）體認生死無常的有限條件，當作再生的契機，採取自我責任的行動（傅偉勳，2002）。當邁入老人時期，在慢性疾病過程當中，更加能夠體驗到身體生病的受苦經驗、內疚當初未能好好照顧與保養身體，於是在面對未來生活所呈顯的焦慮與死亡恐懼當中，隨時體驗到無常的來臨。因此當老人時期在經歷這一些心理過程當中，能重新創造自己生命的契機，採取自我責任的行動，讓其體認有意義的人生將是一大助力。Frankl (1967) 通過保存意義分析，勸導厭倦人生、意欲自殺的精神病患者，重新發現並抉擇生活的積極意義，重新發展自己潛意識的過去種種事物發生的經過，活在釋懷的當中。當人一出生，被拋入這個世界被賦予意

義，在面對非存有會造成更加嚴重的衝突與焦慮產生。但是一旦你知道你是誰？面對人生未來的焦慮課題，就會比較有心理準備。

如何活在生活中創造出生命的意義？人類雖然受限於本能、遺傳、環境。但是人有決定的自由，可以決定他為何而活？決定以何種方式而存在？因此除了環境、遺傳之外，人尚被「決定」所塑造，因為人非但依其所是（what he is）來行動，而且因其之所為而成為其所是，故終極上，人決定了自己之所是，所以人的存在也是一種責任的存在（Frankl, 1969）。雖然邁入老人時期，但是可以依照自己的決定，重新選擇新的人生目標與意義。例如：有一些老人時期之過程發展良好，會將生命經驗分享給其他人以及家屬，讓他們更有心理準備。分享過程當中，反而發現得到更多的友誼回饋，而創造了新的自我價值與生命的意義。反之，假如仍然停留在抱怨、不快樂、悲傷、憂鬱的老人家，是較難以創造快樂人生與意義。許多人經歷人生絕望與轉變時，反而更加了解人生積極意義和目的。有些人心理治療著重於解決現世生活的各種問題。例如：家庭生活壓力、青少年問題、感情問題、人際關係困擾等。然而對於人生的意義或生死問題卻避免觸及。Frankl 主張人類最基本與原始的動機就是在尋求存在的意義與存在的價值，生命意義與價值才是生命的終極目標，唯有努力去發現生命的價值與意義，才能享受到發現意義後所伴隨的快樂、愉悅、自我實現求意義的意志不只維護心理與生理的健康，同時幫助個體從極度痛苦、苦難、哀傷的情境中存活下來(Das, 1998)。

Yalom (1980) 認為生命的意義有兩種，一種是宇宙的意義，即指存在於個人之外或超越個人的一些創造，通常指在宇宙中無法被解釋源由的神奇或心靈層次的事物，意指上帝創造世界的意義。另一種為世俗的意義，也就是個人的意義，不單是一種目標或角色的意義，也是指引個人如何生活的指標。面對生死交關，忍受最大的極限，足以支撐人的生存勇氣與生命試煉的精神支柱，仍是個人保存生命意義的具體因素，缺少了生活下去的希望與積極肯定終極意義，而建立起來的保存本然性生死觀，恐怕是面對生活強大壓力，會選擇自我了斷生命。積極正面的希望，意義等高度精神力量（例如：宗教信仰，無私大愛的精神）對身體的康復是有無形的功能（沙特著 陳宣良譯，1990）。

綜合以上對於存在心理大師歐文、亞隆對於存在心理分析的四大範疇：一、自由意志。二、存在孤獨感。三、無意義感。四、死亡的焦慮。在本文心理分析中，除了四大範疇的心理分析討論之外，存在焦慮感是排行第一，因此本文認為在世存有的焦慮，遠超過於存在孤獨感、無意義感、死亡焦慮等。認知心理學家—艾波思坦，把焦慮界定為「察覺到威脅狀況之後，所帶來的極度不愉快亢奮狀態的擴散」，並且認為「期望」是決定亢奮程度的基本參數。焦慮被視為是尚未解決的恐懼，會造成威脅的擴散。艾波思坦更進一步闡述：自尊的提高可以增進幸福、統整、能量、自由、以及開闊的感覺。反之，自尊降低則會增加不幸福、失序、焦慮、壓縮的感覺（Rollo May, 2004）。

4. 老人生死觀與死亡態度

年過半生體會新生命的開始：即使年過中年肉體逐漸衰老出現遲鈍、笨拙、遲緩、甚至感受到生命無常隨時來臨，有些人透過人生之分享與學習使得心靈自我提昇，進而促使心智更加強健、更加深沉、更具智慧且更加懂得珍惜與把握當下生命的每一刻創造生命存在價值與意義。有人來不及享受剩餘人生，已經走到生命盡頭，任何人皆無法預知自己任何意外事件以及其他災難發生的可能。

常言道：人有生，則必有死。既然有生，又何必畏懼死？生生死死、死死生生，生、死兩者看來相依相隨，有如日夜輪替也像形影永不分離。人生、人死的情況既是如此，那麼我們究竟對人因為有生必有死的結果，抱持怎樣的態度？甚至，我們可以從生、死內在關聯中，了解生命究竟具有怎樣的終極意義？生死首要課題，是關於生命與死亡的意義，或者更進一步的討論到生死的終極意義的探索。我為什

麼一定要活下去？或活下去的意義究竟在哪裡？如果生活有其意義又為何生命是如此短暫，最後終究難免一死？死亡本身代表的意思又是什麼？有了死亡，是否就毀滅了如此短暫的人生呢？還是能發人省思，更加體驗到生命的可貴？（傅偉勳，2002）。

以當代精神醫學大師與存在治療法三大代表人物，Irvin D.Yalom、Rollo-May、Viktor Frankl，就生死觀點，分別論述如下：

4.1 Irvin D.Yalom 的生死觀點

存在主義大師 Irvin D.Yalom 並不會將死亡視為負面的看法，他認為死亡狀態的察覺有助於提供生活的意義，人類之所以與眾不同是因為能夠預測未來以及接受死亡的事實，如果想要了解生命的意義，就不能不考慮死亡的議題。如果拒絕接受死亡的事實，生命將失去意義。我們一旦體驗到人終將一死，知道沒有無限的時間來完成計畫，那麼將更加珍惜有限的時光。增加死亡的察覺，能夠更增加生命力和創造力的泉源，生與死並非對立兩極端，而是相互依賴雖然物質上的死亡毀滅了我們的生命，然而死亡的意義卻拯救了我們（Irvin D.Yalom，1980，Gerald Corey 著）。

4.2 Rollo-May 存在生死哲學理念

當個體察覺到自己的存有與非存有的無限可能對抗時，焦慮已經產生了。齊克果把焦慮描述為對虛無恐懼的說法，害怕自己變得一無所有，是不謀而合。「非存有」不只是軀體的毀壞還包含了生病、倦怠、死亡等威脅。雖然死亡極可能是焦慮最普遍的形式與象徵，但是非存有的威脅在心理與精神領域是同樣存在，也就受時時的無意義感的威脅。這是一種負面的經驗，會被當成自我存在的威脅（Rollo May，2004）。Rollo-May 過去曾經罹患了肺結核，在療養院住院當中，在生死掙扎當中，深刻體驗到死亡的焦慮，並且尋找生命存在的意義。Rollo-May 採用存在哲學觀點，重視做為個體的人，以及人的感情、意志的自由和內在的經驗當中重視真理的主觀性，提出「沒有經過自我體驗的真理，就不是真理」，強調人的自我體驗才能反應人的真實自我；重視人的自由選擇權，認為人的價值就在體現，在人的自由選擇當中（楊韶剛，2001 引自許鶯珠 2003）。

4.3 Frankl 意義治療學說

Frankl 身為實存分析的精神治療專家，體驗到終極意義的肯定，是在生死交關的極限境況之下，足以支撐人的生存勇氣與生命的試煉的最後精神支柱。缺少活下去的希望，與積極肯定終極意義而建立起來的實存本然性生死觀。自己也許會跟許多死囚一樣，不等納粹屠殺，先自我了斷生命（傅偉勳，2002）。因此處於身體疾病患者，假如缺乏生命的意義與目標，自然容易加速身體死亡。同樣在生命中懷抱希望者，意志堅定的患者，生病的治癒率會較高，可見正面思考的希望、意志等集中精神對於身體有很大的幫助。

綜合以上關於生命的態度與死亡的觀點，唯有認真面對死亡的可能性，才能認真活在當下的每一刻，進而體會每一個獨特的生命經驗與生命的意義之不同（Irvin D.Yalom，2003）。Yalom 提出「終極關懷」的觀點，他認為如果我們能在生活世界，並且經常反思我們在世界的處境、我們的存在、我們的界線、

我們的可能性、如果我們能達到所有根據之下的根據，那我們就會面臨存在的既定現實，那就是生命的最底層結構，是那個被某一些經驗催化而成的邊界經驗，以及面臨親人或自身的疾病、創傷、死亡。比如面對重大而無法改變的事實，使得原來生活有意義的生活架構完全瓦解。

5. 結論

本文主要目的是針對新 E 世代老人生命意義與死亡態度之心理分析，邁入老年時期之情緒是相當複雜與不確定的。年老面對生理的衰老所帶來疾病的壓力，如同醫師宣布一輩子喪失健康一樣，有著強烈失落感。如果面臨家人的分離、喪親以及人際關係之間的疏離，那將使得老人在瞬間又掉入錯綜複雜的心情。老人有自由選擇獨立生活的權利，但是又害怕人際關係的疏離與心理寂寞的感受，而產生不可預期壓力與死亡的焦慮。新 E 世代老人生命意義與死亡態度之心理分析，發現老人心理是多變化，又具有獨特性的生命經驗。

為解決老人心理問題，人們到了老年，必須在統整與絕望之間獲得平衡，假如在生命的回顧中，相信自己皆能做好一切事物，使得自我生命經驗產生了意義，並且能與家人、社會有更緊密的關係，自然就能在生活正向發展為「統整」意義。但若在一生的回顧中，出現了許多挫敗的痕跡，如果再次發生負面經驗，很可能將引發了「絕望」的生命經驗，而導致無法親近他人，終將孤獨死亡。老人是否能夠合宜地處理「統整」與「絕望」之間的心理狀態，大部分取決於在每一個年齡階段是否能在心理社會性緊張中取得均衡。

唯有讓老人認真面對自己死亡的可能性，才能認真活在每個當下時刻，進而體會每一個獨特的生命經驗與生命意義。如果我們在生活中，經常反思我們在這世界的處境、個體的存在、彼此的界線、我們的可能性，如果我們能達到所有根據之下的根據，那我們就會面臨存在的既定現實，例如我們面臨親人或自身的疾病、創傷、死亡。在面對重大而無法改變的事實時，我們亦能創造有意義的生活架構，使自己不至於完全瓦解。

參考文獻

- 沙特著，陳宣良譯（1990）。存在與虛無（上、下冊）。台北：桂冠聯合出版社。
- 邱天助（1991）。老人發展及其教育需求。教育部社會教育司主編。老人教育。台北：師大書苑出版社，181-202。
- 段秀玲（1994）。生活事件的壓力與調適，諮商與輔導月刊，第 97 期，p28-3。
- 高淑清（2004）。探究生活經驗：建立敏思行動教育學的人文科學。嘉義市：濤石文化出版社。
- 高淑清（2004）。質性資料分析方法—主題分析法實務。國立中正大學清江學習研究課程。
- 張春興（2001）。現代心理學。台北：東華出版社。
- 楊韶剛著（2001）。尋找存在的真諦。羅洛梅的存在主義心理學。台北：貓頭鷹出版社。
- 劉翔平（2001）。弗蘭克的意義治療學說。台北：貓頭鷹出版社。
- 歐文、亞隆著 易之新譯（2003）。存在心理分析（上、下冊）。台北：張老師文化出版社。
- 蔡明昌（1995）。老人對死亡及死亡態度之研究。國立高雄師範學院成人教育研究所。
- 羅洛梅著，朱侃如譯（2004）。焦慮的意義。台北：立緒文化出版社。
- Azar, J. A. (1982). An item, factor and Guttman analysis of objective instrument designed to measure constructs

- of Erikson' s epigenetic development theory.Unpublished doctoral dissertation , Michigan State University.
- Bassowitz H, Persky H Korchin SJ, GrinkRR : *Anxiety and Stress* NewYork : Mc Graw-Hill 1955 。
- Clayton V.P.&Birren , J.E.(1980).The development of wisdom across the life span:A reexamination of an ancient topic. *Life-Span Development and Behavior* , 3 , 103-135.
- Erikson , E.H.(1950).*Childhood and society*. New York:North.
- Erikson , E.H.(1964).Identity and uprooted ness in our time.In E. H.Erikson(Ed) , *Insigh and responsibility* (pp.83-107).New York:Norton.
- Erikson , E.H.(1964).*Identity:Youth and crisis*.New York:Norton.
- Erikson,E.H.著 , 周伶俐譯 (2000) 。Erikson 老人研究報告-人生八大階段 。台北市 :張老師文化 。
- J.William Worden 著 , 李開敏譯 (1995) 。悲傷輔導與悲傷治療 。台北 :心理出版社 。
- Kohlberg , L.(1973).Stages and agung in moral development-some speculations.*The Gerontologist* , 13 , 497-502.
- Philip Koch 著 , 梁永安譯 (1997) 。孤獨 。台北 :立緒 。
- Rollo May 著 , 朱侃如譯 (2004) 。焦慮的意義 。台北 :立緒出版社 。
- Rosenmeyer , L.(1985).Changing values and positions of aging in western culture.In J.Birren &K.W.Schaie(Eds) , *Handbook of the psychology of aging*.(chap.8 , pp.190-215).New York:Van Nostrand Reinhold.
- Silver , M. h. (1983). Life review as a developmental process:Themes ofaring , mourning and integrity in group and individual therapy with loincome elderly women. (Abstract).Unpublished doctoral dissertation , The Harvard University , U. S. A. Retrieved from Proquest Digital Dissertation.