

# Why Do the Elderly Feel Lonely?

## Australian Chinese Daily Weekend Edition

### 17/8/2019

《1612期》長者資訊

Design : Shirley

## 澳洲長者為何感到孤獨

根據統計數字，澳洲的長者，三個裡面就有一個有孤獨感。為甚麼會有這種情況出現，為此專訪澳洲紐省註冊心理學家馬信誠先生，深入淺出探討切身的問題。

### 人生階段因素

老人隨著年齡增長，親友離世的機會越來越多，難免令留在世上的長者，產生孤獨的感覺。

### 經濟家庭結構因素

中國孝道思想和文化，加上重農經濟，家庭結構以大家庭為主，子女會承擔照顧老人的責任。這本對緩解老人孤獨感起了重大的意義。但在澳洲，由於經濟結構原因，核心家庭變成主流，老人的退休經濟來源和醫療護理主要由國家承擔，在這情況下，傳統的中國家庭結構發生改變，孩子成長後一則多與父母分開，二則對照顧父母的責任範圍縮小。這從心理上到實際陪伴時間都有影響。

### 語言陪礙因素

因為語言文化差異，老人很多時候對外界的接觸，會變得非常的局限。這容易使老人和社會脫節，讓跟子女可談的話題減少，容易增加隔膜。

### 傳統思想對家庭關係中的角色定位因素

傳統儒家思想理念中，盡孝是兒女子孫的責任。老人通常站在一個接受關愛的角色。但是如上所說，在當代澳洲，年輕一代接受較多的是，長輩跟自己有各自生活的理念，很多時覺得見面，表達關心是雙向的。很多老人對這種模式很難適應，甚至會失落和

平。這個感覺如得不到妥善疏導，有時候會讓年輕一代產生不解甚至誤會，以為老人老對自己不滿，形成另一層隔膜，更減低相見意願。

### 科技因素

近代智能手機的出現，大大改變了人們相處溝通的方式。年輕人自己的溝通，很多時候不再通過傳統的面對面接觸，而是通過社交媒體來聯繫。老人們如果對科技不了解，不會用的話，就會大大的減少了他們跟身邊朋友甚至兒孫聯繫的機會。

### 對老年生活的預期因素

古代生活艱難，有「人生七十古來稀」這說法。可是，很多退休老人對自己的晚年生活，不一定曾深入去思考要怎麼過。很多時候會覺得，自己可能也沒有多少年可活了，隨便就好。「晚年惟好靜，萬事不關心」，是很多老人的心態。隨著醫學昌明，人類平均壽命大幅提升。比如在澳洲女性平均年齡近 85 歲；男性近 81 歲，而上 90 歲甚至 100 歲也大有人在。這說明長者退休後，平均還有 15 至 20 年甚至 30 年的時光，需要我們好好地思考和規劃。

長者應該如何打造晚年生活，減少孤獨感，下期再會繼續探討這話題。



**ANHF**  
AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION  
**澳華療養院基金**

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話: (02) 9784 0838 電郵: [cmu@anhf.org.au](mailto:cmu@anhf.org.au)

網址: [www.anhf.org.au](http://www.anhf.org.au)