

Tips for the Elderly – How to Feel Less Lonely

Weekend Edition

24/8/2019

澳洲長者 如何減少晚年的孤獨感

隨著醫學昌明，人類平均壽命大幅提升。如何打造晚年生活，減少孤單？澳華療養院基金特別走訪澳洲紐省註冊心理學家馬信誠先生，他說這問題主要可分外部和內部兩方面來說。

打造與外界的聯繫

孤獨意味著與外界失聯。要減少孤獨感，就要與外界保持聯繫。

朋友方面，有意識地去建立朋友圈，讓生活比較豐富多彩，保持跟他人的聯繫。以前兵荒馬亂年代，生活艱難，很多人找朋友的理念是希望在艱難時得到別人援手，認為酒肉朋友是不可取的。但在澳洲，老人的生活費、醫療和社會福利等，都由國家福利體系照顧，需要靠朋友來渡過難關的需求大幅減低。所以，老人交朋友不用有沉重的負擔。澳洲健康與福利研究發現，老人面對孤獨感其中最有效的方法之一，就是保持跟朋友定期聚餐。通過對美食的品嚐，好友相聚，談天說地。既可享受生活，也化解孤獨。在這基礎上，不同的興趣，如好動的朋友喜歡遠足、行山和跳舞，可以從這方面去交朋友。

對親友，尤其是自己的子孫，可以試著以一種更開放的相處模式，不一定強求他們主動找自己，自己也可以積極的去跟他們聯繫。不一定要以傳統的方式，要他們伺候，或像人生導師去管教他們。反而可以像朋友一樣，跟他們談天說地，共享美好時光。

在相處過程中，盡可能保持對新事物持開放的態度。讓自己對新事物保持興趣和接觸，不一定求全懂，可以成為與他人交流談天的話題即可。

有研究發現，老人學會使用社交媒體，會很大程度的提高跟朋友尤其是家人的交流，對於緩解孤獨感有非常大的意義。這也是很多國家對老人護理方法未來的方向。所以強烈建議各位老人家，爭取學會使用智能手機及社交媒體。

內在的生活 - 獨而不孤

朱自清有言：「我愛群居，也愛獨處」。文人的話道出一個重要的概念，就是人無論有多大的朋友圈，還是會有獨處的時候。能夠在一個人的時候，平靜面對，甚至享受獨處，也是一種生活的藝術。如何能夠獨而不孤呢？首先找到自己的興趣至很重要。

在眾多的獨處方式裡面，閱讀，還有種花，是在很多研究裡被提到。

閱讀，讓我們可以保持接觸社會，甚至可以讓我們跟古人交流，開闊我們的眼界和精神生活空間。香港名人蔡瀾說過一個故事，有次他跟一個朋友見面，旁人說，就得你們倆？他回答：「李白、蘇東坡也在呀！」

種花也是老人心理研究中，被很多報告說是很好的嗜好。栽種不單可以動動手，而且看著花兒蔬菜每天一點一點欣欣向榮地生長，這個過程也讓人感受到生機勃勃的樂趣。正如李白詩雲：「餘芳若可佩，卒歲常相隨」。



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

網址: www.anhf.org.au