

Harmonious Family Life – Companionship for the Elderly

Australian Chinese Daily Weekend Edition

21/12/2019

與家人融洽共處 讓晚年生活不孤單

每個人都希望自己老了，仍可繼續享受生活。要是身邊有知己良朋，可以陪伴自己終老，也許不會感到那麼孤單寂寞。其實，長者晚年是否感到孤獨，除了和自身性格是否樂觀，有沒有正常的社交生活外，原來與他們的家人也有密切關係。

理解長者真正的需要

澳洲紐省註冊心理學家馬信誠先生說：「社會心理學家曾做過研究，晚年的幸福生活跟人們的文化認同有密切關係。例如白人的長者，當被問及晚年最想過的甚麼生活？他們多渴望兩老身體健康，能一起渡假旅遊、整理花園和看書等。但當訪問印度或中國的長者時，他們的願望一般是希望子女陪伴在側，三代同堂，含飴弄孫。」這研究結果顯示，當我們照顧長者時，必須考慮他們的文化背景和期望。很多子女因為忙於工作，會給父母多些零用錢，叫他們自己去旅遊享受，希望通過物質財富來盡孝。當然這也是盡孝，可是，年紀大了，對物質的追求和慾望比較低，他們可能更希望能樂聚天倫。

以科技緩解時間距離約束

馬信誠指出，許多移民到澳洲長者，他們的子女大部分已融入澳洲的社會體制和價值觀。他們既要照顧自己家裡的子女，又要照顧父母，實在分身乏術。因此馬信誠提議，子女可嘗試耐心地教導父母學用社交媒體通訊，例如智能電話和Ipad，以滿足父母與他們「見面」和「交流」的期望，並解決他們分身不暇的兩難。「有研究統計，通過手機和資訊科技，能讓長者透過視頻或或社交媒體，得到子孫的訊息，有助緩解他們的空虛感和孤獨感。因

為只要被子孫記掛，知道他們的近況，保持某程度上情感的連接，是現代社會越來越流行的溝通渠道和趨勢，而這種溝通方法，許多長者都開始接受。」

如何處理代溝問題

科技是手段，怎樣溝通與交流才是最實際。因為語言文化、社會體制和人生階段的差異，許多長者與子女的興趣焦點往往不同，「有些年輕人可能會覺得長的說話的頻率很慢，講不清楚重點，甚至會覺得長者不夠理性，基礎的澳洲社會知識水平太差，以致溝通過程，很容易讓長者感到被嫌笨而受傷。所以無論年輕人，中年人或照顧者，很多時需要調整自己的期望，讓自己有多點心理準備，在和老人談話時，有時難免會費勁，甚至可能有講不通，說不明的挫折感。能夠有更多理解和明白，就可化解許多磨擦與矛盾。

聚焦於感興趣話題

馬信誠建議子女們可把對話聚焦在大家比較感興趣的話題上，讓談話的過程可以更加和諧有趣，這樣也可達到年輕人想盡孝的初衷。當然，關係是雙向的。年輕人努力配合長者心態的時候，長者也應盡可能多去理解年輕人的想法和思路，以便求同存異。能與家人建立融洽的關係，長者的晚年自然感到溫暖不再孤單。



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