

親子同路



拼出幸福家



奏出晚年動聽樂章

人生於世，除非不幸夭折或早逝，不然每個人都要經歷年紀日漸增長，最後進入晚年及離世。要有良好生活質素的晚年，我們每個人都要正視可能出現的狀況，並學習「成熟地」處理與家人的互動模式。

步入晚年，每個人都要面對人生不少的變遷，如退休、空巢、升呢做祖父母、面對家人及自己的死亡。晚年期的人士或多或少會遇上以下的情況：

一、晚年必然出現生理機能的衰退或退化，朋友的聯繫及社交生活也會隨着身體的限制而減少，生活變得乏味；二、踏入退休階段，財政資源多數會減少；三、部分人可能因身體及財政限制而變得對某些親友過分依賴或苛求，因而使關係變得沉重或緊張；四、退休往往使人失去昔日的社會地位，若再加上孤單短缺的生活，很容易使長者進入抑鬱及失去動力的狀態或心境；五、不難聽到長者發出自卑和厭世的悲歎：「老了，無鬼用了，累街坊……」

面對上述的狀況，有些人會在中年期就努力地鍛煉身體，並謹慎做好投資理財，以保障晚年的生活質素。

這些都是很好的做法，但若果我們能追求一個更成熟的「自我」和更成熟地處理與家人的互動，晚年其實可以變成動聽的樂章。以下是其中一些可注意的事情：

一、正確評估自己的身體及經濟狀況，以及家中其他成員的承擔能力和願意程度，坦誠地商議，避免恃老賣老或情緒操控、脅逼的手法，坦誠的協調能使自己及家人輕省些度過自己的晚年；二、承擔屬於自己的責任及問題，讓兒孫也同樣地承擔自己的責任及問題，在彼此關懷中要保留合情合理的界綫，多留些空間及時間去輕鬆享受晚年期的黃昏歲月；三、在心理上為父母及自己的離世作準備，以感恩的心回顧人生，多向所愛的人表達感情，並尋求破損關係的復和。這些行動都能使晚年期更有意義和愉快。

上述的建議，可能說易行難，但如果我們在成年期堅持一顆開放和冷靜理性的心，建立生活的原則，管理好自己的情緒，每個人都可以發展出一個成熟的自我，並與家人建立較為健康的互動關係，「調校」出豐盛的晚年！

本欄由基督教宣道會北角堂家庭服務中心社工及輔導員輪流執筆；本文作者為戴惠嬋姑娘。