# 長者心聲 如何了解？

**處境：難以相處**
**解決：換位思考**

每個人變老後，心理層面的影響是很大的！透過和長者們的互動，不僅看見了長者們現階段脆弱一面的時候，更多時候，也向長者們學到了許多他們人生裏的智慧。在健康老化的過程中，家人們的支持與陪伴、溝通和換位思考，都可以軟化老人家，一起面對困難，一起解決問題。

**處境：拒絕安排**
**解決：多些耐心**

老了可能失去了不少東西，包括眼力、聽力、活力、行動力。但老人愛面子，有時拒絕聽從家人的生活安排，認為是批評他們各樣不妥。對此，身邊人需多些耐心。

**處境：容易受挫**
**解決：忽視負面**

大多數表現異常的長者，內心都有挫折感。他們經歷着身體衰老的過程，被慢性病痛折磨着、看着配偶或者朋友離世、漸漸失去記憶、不能控制大小便等等難堪的事情都發生了。另外，罹患腦退化症的老人也會有以上症狀，無法控制自己的行為。 照顧長者的身邊人，這時能做的是不把不如意的事擱在心裏，關注積極的一面，忽視負面的東西。

**處境：拒外來者照顧**
**解決：認眞傾談**

有些長者會拒絕外來者的照顧，認為是家人不想或不願照顧他們，自己是沒有價值的人 。此時需要身邊人不斷的安慰，了解長者恐懼和脆弱的心理，與他們認真的傾談。可能需要幾個月的時間説服他們。另一種策略是從小做起 ，問長者可否「試試看」讓保健護士每周一天上門工作幾個小時，互相適應後，逐漸分擔照顧長者的責任。

**處境：什麼都不滿意**
**解決：別急動怒**

嫌東嫌西的父母讓人很難招架，子女先別急着動怒，深呼吸，讓那些刻薄的語句從你背後滑落。了解父母其實身不由己，那些行為反映的是他嚴重缺乏自信，而為了驅走這種自卑，他讓自己相信周遭人的缺點更多，所以他陷入一種唯我獨尊的意識形態中，總是貶低旁人，尤其是最親近的人。

**處境：缺乏社交和興趣**
**解決：介紹新事物**

長者一般社交生活較貧乏，連帶內心世界的貧瘠，整天拿着遙控器亂轉打發時間，生活沒有正常的出口軌道，當然把焦點放在子女身上。讓長者的生活品質高一些，快樂些，常常同他們聊天介紹一些新事物，這是做子女的責任。

**處境：總愛囤積物品**
**解決：不要助長**

有些長者喜愛囤積東西，而且通常不讓人碰他的東西，一草一線都成了寶物。長者有這種異常行為，反映出他內心的焦慮與抑鬱，為細微的東西擔心，害怕失去財產或失去與過去有關的物品。專家建議子女不要助長長者積舊物的習慣，聯繫家裏其他人或朋友共同抵制，該扔的扔，快刀斬亂麻。

**處境：過度節儉**
**解決：傳遞享受生活**

長者因為經歷過最貧困的時代，其實都是節儉成癖的。所以子女要去教育長者，要把這樣的理念傳遞給他們：「現在的生活非常好，我們子女賺錢了，我們有錢來養活你，你自己也有你的退休工資等等，這些錢你要合理分配，把它花出去，要享受生活。」

**家應該如何了解不同處境長者心聲的方法，幫助一眾「老友記」走出煩惱，減少悲劇發生。主動接觸，可以令長者減少被遺棄的感覺。有見及此，本報整理了大有研究指出，本港人口老化問題嚴重，加上受過去疫情隔離影響，長者精神健康出現焦慮情況，自殺人數上升，不過相信社區人士**

顧問題。

見，不但能顧及長輩心中的想法，更能有效解決照我們若是用開放性的問題，多多詢問長輩的意上……」

**長輩：**「我想食煮軟一點的番薯配想食咩菜？」

**照顧者：**「原來是這樣！那你晚餐什麼味道。」

**長輩：**「我覺得菜太硬了，而且沒慾？還是其他原因？」

**照顧者：**「你為什麼不想食呢？是沒有食你不能」等詞彙，換成開放性問題。不下。可以嘗試着將「你要、你不可以、你必須、實很難解決根本的問題，甚至只會讓雙方僵持「命令」的用詞與長輩説話，這樣的溝通模式其可以發現上面的對話當中，照顧者都是運用

**長輩：**「……」

**照顧者：**「不可以！多少要食一點！」

**長輩：**「我就是不要食！」

**照顧者：**「你不能不食！這是為你好！」

如長輩挑食不食飯，一般人的對話可能如下：可以善用溝通技巧，讓照顧長輩變得更加順利。例在照顧的過程中，若與長輩發生衝突，其實也

## 說話有技巧 讓照顧變順利

子女應細心聆聽父母的心聲。