

愛，沒有別離：長者面對子女移居的心理調適

近年有不少港人移居外地，面對與子女別離，留港長者難免承受着一定的精神壓力。建議大家適當處理，協助長者適應轉變。

面對子女移居外地，長者可能會出現的情緒反應：

憤怒：	長者對子女移居的決定大惑不解，如果子女在事前沒有跟父母商量的話，長者甚至會覺得不被尊重、被遺棄，因而感到氣憤。
擔心：	子女不在身邊，長者一方面擔心自己未能處理生活上的各項事宜，萬一問題出現也不知道可找誰幫忙；另一方面亦擔心子女是否適應異地的生活。
失落：	不少長者一向以家庭為先，因此在子女離開後頓感失去人生目標和在家庭中的角色，也為着失去一家人共聚天倫的機會而感到不捨。
孤單：	子女離開後，長者因缺乏社交或嗜好，獨自留在家的時間增多，孤單感油然而生。
抑鬱：	子女離別和生活上的轉變對長者構成重大的壓力，容易出現負面的思想如人生沒有意義、無助、對將來感到悲觀等，結果令心情愈加低落。

為協助長者面對子女移居和適應生活上的種種轉變，建議長者和子女雙方採用以下的心理調適方法：

1. 長者、子女坦誠溝通

- 若子女有移居的打算，應盡早提出，好讓長者有心理準備，亦有充裕的時間去表達想法和感受，以及為他們預備日後生活的實質安排。

2. 生活、照顧及財務安排

- 子女可以跟長者及留港的其他親友商量有關長者日後的照顧計劃，如生活所需、探訪和覆診的安排等。經濟方面，子女可跟家人及長者共同商量日後長者的支出如何分擔，長者自己亦要因應轉變而重新計劃自己的財務安排。

3. 長者紓緩失落、孤單、抑鬱的方法

- 與可信賴的親友傾談，分享自己的感受，讓情緒得到適當的抒發。
- 維持有規律的生活，如作息定時、恆常運動、參加長者中心的活動等，從而增加對生活的掌控感。
- 發掘其他興趣以適應人生新角色，例如有長者在子女離港後投入義務工作或重拾興趣，取得生活意義和滿足感。
- 利用各種科技產品如智能電話跟子女保持連繫，也要繼續跟留港的其他子女和親友多聯絡，或認識新朋友，擴大社交圈子。

4. 長者處理焦慮的方法

- 如對子女是否適應異地生活有任何疑慮，長者可先提醒自己的想法未必是事實，然後考慮其他可能性，以減少擔心；長者亦不妨直接詢問子女，瞭解他們的實際情況，坦誠溝通有助減輕憂慮；又或利用不同活動如做家務、聽音樂、到公園散步等，來分散注意力，減輕焦慮。

5. 保持積極的思想

- 發掘事情的正面影響，有助保持積極的思想，例如有長者在子女移居後因要自己解決生活上的大小事務，應變能力和自信心都增強了；另有長者藉子女移居才有機會跟家人有更深入的溝通，並發現彼此的關係比以往更好；還有長者因少了家庭雜務而有較多機會去享受閒餘的時間、結識朋友、參與體能和娛樂活動，保持身心健康。

尋求協助

長者若遇到生活上的問題，可以尋找社工的協助

如果情緒持續不穩，以致影響日常生活和身體健康，應立即求醫。

如希望了解更多精神健康的資訊及求助熱線，可瀏覽「陪我講」

網站 shallwetalk.hk 及「緊急求助熱線」專頁。

www.shallwetalk.hk/zh/get-help/emergency-helplines