

面對父母的不快樂~ 中年子女與長者的 溝通小撇步

「連續九天假，我一個星期前就開始準備年菜，塞到冰箱都裝不下，指望兒孫回來多待兩天，誰知道連屁股都沒坐熱，人就跑了！」

老年人面臨前三大問題，依序排名是：孤單寂寞、與子女相處、人際疏離。老年被迫面臨許多失落，工作、收入、地位、健康、朋友、老伴等，最需要的就是陪伴與心理支持，老人的「情緒」與「心理調適」是子女最需要重視並付出心力的一環，子女的關心就是他們最大的安慰，更勝於給予物質享受。

很多中年子女面對高度的職場競爭壓力，已感分身乏術，對於照顧年邁父母則是力不從心，經常是蠟燭兩頭燒，試試看以下小撇步：



安排老年生活

鼓勵父母參加老人大學、長青學院等，建立社交圈，維持正常的人際互動。

提供政府協談機構
北、中、南區都設有「老朋友專線0800-228585」。

尋求社會資源協助

各縣市政府都設有日間照顧中心，提供喘息服務、居家照顧、老人送餐、協助就醫等服務項目。

應該對老人家常說的話

邀請—我們一起來運動、出遊、吃健康餐。
感激—你辛苦了！謝謝你為我們付出。
讚美—能夠吃到媽媽的味道，真是幸福！
支持—你想去哪裡走走？我陪你。

不應該對老人家說的話

不要批評指責、不要威脅恐嚇
不要直接拒絕、不要爭論反駁
不要人身攻擊



資料來源
康健雜誌 王梅

本府員工協助方案專線提供
安心諮詢服務可來電 0800-028-885

