

第十講 老年人的精神健康和福祉

簡介

爲什麼要尊重老年人？老年華人朋友在紐西蘭這片美麗而陌生的土地上生活會遇到哪些問題和困難？他們怎樣保持自己的身心健康？作爲子女，在年邁的父母遠離他們所熟悉的家鄉同您團聚後，您是否也考慮到過他們歡樂之後的寂寞，以及他們物質需要之外的精神和心理上的需求？在四十五分鐘的節目中，來自紐西心理健康基金會的 Ivan 和 David 熱心地同您分享他們的見聞和思想，并介紹了他們所熟悉的年逾八十的精神健康推廣者瑪麗老人，以及她那樂觀進取的人生態度。相信這些見聞和思想會對您有所啓迪。

Ivan:

“開心行動”，“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。各位聽衆朋友，又到了 David 和我爲您主持節目的時候了。大家晚上好。David，您可不可以給我們聽衆朋友介紹一下，我們今天晚上的課題呢？

David:

完全沒問題。聽衆朋友們，大家晚上好。我想我們今天應該探討一下老年問題以及老年人的精神健康問題。

Ivan:

老年問題其實是一個相當有趣的課題喲，尤其是從我們東方人對老人家的觀念開始來探討更是有趣。

David:

是的。因爲東方人或者說我們華人吧，歷來都有這樣的傳統，叫做扶老愛幼，尊老愛幼。在傳統文化中，老人家是一個非常受尊重的群體。

Ivan:

因為，我記得從小的時候，我們家人就對我灌輸了一種觀念，就是“家有一老，如有一寶”。那麼，對我們華人來說，老人家代表著智慧和人生的經驗。同時也是一種權威性的代表，對不對？

David:

對。因為在儒家文化裏面，講究“忠”和“孝”，那麼，“忠”當然是個人指對國家的一種“衷心”，講的是個人與國家，或者是皇帝的關係。“孝”，講“孝心”，顯然是指其他人對老年人或是說長者的一種尊敬和照顧。

Ivan:

對，可是來到紐西蘭後，我們華人是不是還保存著這種同樣的看法呢？

David:

我想應該是這樣，因為文化有繼承性，當然，也不排除會受到一些西方文化的影響。

Ivan:

從我本身的情況來說，因為我一個人紐西蘭過生活，本身已沒有家人。所以，這方面的體會並不是很深。那麼，能不能說一說您的感覺是怎麼樣？

David:

說到我的感覺，實際上我也出來了很多年了。那麼在無論是在國內還是到紐西蘭，我都一直也沒有同父母生活在一起，但是，說心裏話，我一直在惦記著他們。

(Ivan:

對)。他們也在惦記著我。(Ivan: 對)。

Ivan:

我本身也有同樣的感覺。父親母親是我們人生中最重要的人物（David：因為他們是給予你生命的人）。對，那麼當他們年齡大的時候，也是他們該享受的時候。作為子女就應該儘量地去回報他們。我們現在之所以要探討這個問題，就是因為我相信，根據我本身的感覺，有些老年人來到紐西蘭後，因為語言上的障礙，再加上人生地不熟，他們在生活上面臨的挑戰更大了。

David:

這就涉及到老年人的問題，老年人的健康以及老年人的精神健康問題。因為人的一生，可以說，絕大多數人都必須經過這樣的階段：即從小孩，到青年，到成年，最後成為老年。這是一個普遍的人生軌迹。那麼，每個年齡段都有不同的問題。老年人也一樣，他們可能面對著許多問題，而且這些問題是青年人或者成年人，即還沒有步入老年的人所體會不到，理解不到的。比方說，正常像身體功能方面的退化，原來身體可能非常強壯，可現在變得弱了。另外，在走向老年的過程中，經過更年期，人們的心理可能產生一些變化。那麼，這些變化呢，如果調整不好，可能影響他們健康，包括精神健康。再有一個問題，就是剛才我同你說的那個，就是我們這裏的老年人，絕大多數都是隨子女移民到紐西蘭的。移民對青年人，對成年人來講都是個挑戰。那麼，我想對老年人來講更是一個挑戰。

Ivan:

我非常贊同您的這個說法。我的爸爸一直對我強調，他說我們的身體就像是一部汽車。這個汽車的零件你用的越久，就會越舊。那麼，以前，你可能跑長途，但是舊了以後，你跑長途的可能性就會減少。我想到你剛才提到的老人家了。他們的肌體隨著年齡的增長會有一定的挑戰性。就是像汽車一樣，因為過了一定年齡之後，就會有引擎上的調整。

還有另外一個問題，我想同聽眾朋友們探討，那就是，老年人在紐西蘭生活可能面對的問題。因為我相信，老年人來到紐西蘭過後，面對的問題會比在自己國家面對的問題來得更大，對不對？

David:

對，比方說通常的問題，剛才我講的，就是當人步入老年之後，他在生理上和心理上都會有個適當的調整。所有的老年人，我過幾年以後也是一樣，都必須面對這個問題，這個轉變。那麼，對我們居住在紐西蘭的老年朋友來說，他們面對的困難自然要比在國內的時候多得多。

可以說有幾個方面的問題：首先就是我們常說的語言障礙。絕大多數的老年朋友，他們的英語語言能力不是很高，因為他們以前沒有學習過英語。再一個就是他們的社會交往面變窄了。在國內的時候，有很多的朋友圈子，不同層次的都有。那麼，平時都有一些交往，例如在一起活動呀等等。那麼，到了這裏之後，這些圈子也就喪失了。再有一個，就是我說的文化適應性問題。因為，我們移民嘛，我們到這來。這裏的主流文化是西方文化，西方文化對我們大多數人來說是陌生的。作為移民，我們要有經過文化上的適應期。由于老年朋友長期在他們所熟悉的文化背景下生活，比如中國大陸，或其他什麼地方，傳統的華人文化背景。那麼，他們接受的那些想法，對錯的觀念即所謂價值觀，都是根據華人的文化觀念判斷的。那麼，他們到這裏來就很難接受。

Ivan:

對。因為我發現，有很多子女都希望父母可以來到紐西蘭跟他們一起團聚。按說團聚問題，並不是僅僅把他們辦到紐西蘭。我打個比喻喲，我父母是馬來西亞土

生土長的華人，我要他們來到紐西蘭同我們團聚，並不是說他們來到紐西蘭跟我團聚之後，這整個過程就停止了。其實，作為子女呢，在老年人到來之後需要對他們諒解、理解、瞭解跟支持，幫助他們適應新的生活。

David:

我非常同意您的觀點。所謂團聚，當然，我們可以把它定義為：子女先辦理來紐西蘭的簽證，然後，再申請父母的來紐簽證，再買張機票，再到機場把他們接過來，這就叫做團聚了。是，這叫做團聚，但是，真正的團聚，要表現在“團”上，表現在“聚”上，這就是說，子女和父母之間的關係應該更加融洽，應該有更多的時間考慮和照顧父親和母親。因為，他們到這裏，他們所面對的困難比子女要大得多。

Ivan:

對。而且，我們也需要考慮到他們的年齡狀況，要瞭解到在學習新語言方面，他們要比年輕人更大的挑戰。另外一個就是環境的適應上，像您剛才所說的，他們周圍的朋友，熟悉的，隨時可以敲門拜訪的，到不同地方喝點茶的這種朋友明顯少了。對嗎？

David:

對。因為在國內，他們可以同一些鄰居，老張、老李呀，一起出去，玩玩牌，喝點茶，喝點酒，都非常正常。那麼，原來工作過的，後來退休的，還有一些老同事，在一起，可能一周見一次面，大家一起喝點酒，搞個慶祝，一起搞點活動，這都很正常。那麼，到這來以後，住的比較分散，另外，大多數老年朋友又都不會開車。再一個，原來我也講過這樣的觀點，這裏的華人都來自四面八方，本來都彼此不相識，各方面的習慣也都不一樣，所以，很難有機會走到一塊兒去。再

加上本身我們就是少數民族嘛，人數本身就少，所以，找到朋友本身就不太容易了。

Ivan:

所謂這個“團聚”，應該是個逗號，而不是一個句號噢。(David: 對。)當然，我們在這裏不是在說教。我和 David 在這裏主要是給聽眾朋友們傳達一個信息，就當你們把父母帶到紐西蘭的時候，是否能够在工作繁忙之中抽出時間瞭解他們在紐西蘭所面臨的困難。

David:

剛才我也講到，我非常同意您的觀點，就是不能把“團聚”當作就是辦了個手續，就把父母放在這裏不管了。如果是那樣，那就“慘”了。

Ivan:

那麼，我們把問題提出來後，David 本身是學社會工作的，所以，我想問一問 David，就是，從社會工作的角度看，怎樣的方法是最有效的呢？也就是說，怎麼可以幫助這些老年人融入到新的社會中呢？

David:

我想，當然我們對老年人本身有一些建議了。應該努力地改變自己，來適應這個地方。儘管我們交朋友的機會都比較少，但畢竟還有機會，另外，我們自己本身也要創造機會。原來，我也在節目中建議大家，就是能不能有意識地去找一些朋友。我講“有意識地去找一些朋友”，就是說，實際上我們在平時交朋友的時候，都是無意識地進行的，比方說，我們兩個人很“投緣”，很處得來，逐漸就成了朋友。不是因為對方有用，我們才成爲朋友，而是投緣。那麼，到這來後，這樣的條件沒有了，那麼怎麼辦？爲了適應新環境，我們就應該有意識地找一些朋

友。我自己感覺到，因為我也接觸過一些老年朋友，實際上，他們都有這樣的一個願望，就是都感到沒有朋友可以聊天，有些心裏話沒有對象去傾訴。所以，好像都有找朋友這種要求，那麼，我要向大家建議的是，既然有了這種要求，就要把這種要求，這種想法變成現實，就是要有意識地去找一些朋友。

我就曾經認識一位老年朋友，他也是這樣說的。他同許多老年朋友一樣，也面臨著諸如語言呀，駕駛呀等困難，很受局限。但他就有了兩個好朋友，這樣他也就有了精神上的寄托和情感上的寄托了，有人傾訴了。

以上是從老年朋友的角度說的，就是要改變自己，適應社會，適應新的環境。另一方面，作為子女，我想，就像您剛才建議的那樣，應該多替自己的父母想一想。

Ivan:

因為我也是考慮到了一個問題。當我們一個人進入到一個新的社會的時候，突然之間失去了所有以前習慣的東西，情緒也會一時受影響，所以，這個外在的因素，也會造成一種壓力，這就要求我們提升我們本身的“resilience”，即平衡能力和恢復能力。剛才您強調，當事人本身必須要積極地去尋找機會去熟悉外在的環境。順便說一句，紐西蘭政府對我們少數族裔是非常照顧的，據我所知，很多學院設立了許多不同的英語課程，為老人家設立的課程。

David:

對，確實有許多這方面的機會，而且許多老人家也在英語語言學校裏學習，剛才您也談到了，某些人在學習上困難可能多一些，但至少是學總比不學強。比方說，正常情況下，我每天能夠學上 10 個詞，會一句話。如果我一天學不到 10 個詞，一句話，那我 10 天學一句話，每天學一個詞，那不也是學習嘛。另外，學習過

程本身，也是大家交往的機會，畢竟有自己的同學了，而且，據我所知，好多老年朋友在學習語言的過程中也確實結識了一些朋友，這樣也就有了自己的生活圈子裏了。沒事打個電話，老張、老李的，互相之間有個問候。

Ivan:

對，因為我想到了另外一個問題，就是很多老年人來到這裏之後，在幫助自己的子女照顧孩子。他們洋人常常同我們開玩笑，說你們家裏不是有個保姆嗎？他們講的這個“保姆”就是指的我們的父母。而我們的父母也覺得照顧孫輩是他們的責任。所以，也就主動封閉自己的生活圈子。就是把自己的生活、精力和時間都投入到自己的孫輩上了。當然，我並不是說，這麼做就是不健康的，可是我也知道，因為這個原因，有一些老年人也因此沒有機會去學英語，(David: 也沒有機會出來)。

David:

而且我們都知道照顧下一代人、隔代人，本身是一種天倫之樂，但是，如果作為子女來講，把自己的父母當成保姆來用，那麼，照顧孫輩就成了老年人的一種負擔了。

Ivan:

對，因為我們最強調的就是平衡嘛，對不對？就是在家同自己的孫輩們享受這個天倫之樂之外呢，還要有他們自己的生活圈子。

David:

對，應該有他們自己的空間，自己的生活圈子和富餘的時間，這樣他們才有可能進行鍛煉，才有可能從事其他的社會活動。人本身是一種社會性動物，社會交往、社會活動對人是至關重要的。人們不會滿足于吃飽了，喝足了，有水果吃，有奶

喝等等事情。這些事情對人來說，顯然是不夠的，必須有社會交往的需要。

Ivan:

對。聽眾朋友如果希望瞭解他們附近社區，有沒有什麼特別給老人家設立的活動環境，聽眾朋友們可以打電話給公民諮詢局。他們還有一個中文專用熱綫，電話號碼是 09 634 2840。

David:

剛才我們講到的公民諮詢局是講華語的。還有據我所知，好多華人團體，例如東區華人協會，西區華人協會，中區的，北岸的，好多團體。有一些老年朋友也已經參加了這些團體。但有些人，像您剛才講到的，由于家庭負擔過重，或者說，子女給父母安排的工作量太滿了，使他們沒有時間參加這樣的活動。

Ivan:

所以，在這裏，我們在開始的時候就提出過，今天我們主要的話題就是針對老人家的。那麼，我們已經簡要地介紹了紐西蘭華人老年人面對的困難和問題。在昨天的時候，我跟 David 還非常榮幸地訪問了年逾 80 的精神健康推廣者。她的名字叫瑪麗·休·布朗。她今年 80 歲了，也是我們的同事。我們向她請教，怎麼樣才能更容易地同年長者或老年人溝通。

David:

我在這裏說明一點，就是這位女士，屬於老人家，屬於我們的長輩。她是在紐西蘭心理健康基金會工作了近 20 年的精神健康推廣員。她的專業側重點是在老年心理健康方面。所以，在這方面，她是一位專家，資深的專家。昨天，我和 Ivan 非常榮幸地獲得機會同她交談，同她談論老年人的心理健康問題。

Ivan:

在這裏我對她做點簡要的介紹。她是在 60 歲的時候，開始加入到紐西蘭心理健康基金會的，在這個機構已經服務了 19 年。她開始的時候，她在基金會圖書館裏面，一直當圖書管理員，那麼，後來就轉向成爲針對老年人的精神健康推廣員，一做就做了 19 年。我覺得她是非常值得敬佩的。

David:

確實值得敬佩，而且她在爲老年人的服務方面做出了很多貢獻。

Ivan:

因爲說到這一點，我們也需要提一提，就是在紐西蘭，對老年人的看法。因爲，她本人屬於老年人，所以，對老年人會有另外的一個看法，有不同的視角。

David:

因爲老年這個群體，是一個特殊群體。紐西蘭是一個講究平等的國家。平等不僅僅是在機會上平等，在實際上也要平等。那麼，要實現實際上的平等，事實上的平等，那就必須把各種特殊群體都考慮進去。從這個意義上說，老年人是個特殊群體。少數民族，比如說華人，它也是特殊群體。把特殊群體的特殊要求考慮進去了，這樣才能達到事實上的平等。所以，我們單獨把老年人的群體拿出來，也是考慮到這個因素，就是老年人有他們的特殊要求。

Ivan:

對，因此，瑪麗扮演了一個非常重要的角色，就是幫助政府及不同年齡階段的人瞭解老年人的特別需要。同時，不斷地爭取政府在制定政策的時候，必須考慮老年人的心理和身體方面的需要。因爲不同年齡層次的人，有不同的需要。那麼，另外一點，就是瑪麗她本身呢，也能夠非常瞭解老年人所面對的問題，因爲她本身就是一名老者。(David: 對，因爲她瞭解老年人的心理，而且有說服力)。

Ivan:

那麼，David 我們能不能給老年人下一個定義？什麼屬於老年人？

David:

我想，對年齡段的定義是有模糊性的。因為，我們通常意義上講，在紐西蘭來講，65 歲時是法定退休年齡。所以，習慣上，從法律條文來講，65 歲屬於老年人。但是，在實際生活中，定義的界限是模糊的。比方說，60 歲算不算老年人。59 歲，或者一個人還差兩個月就 59 歲了。那麼，他算不算老年人。你 59 歲算是老年人，那我 58 歲，那算不算老年人？所以，界限應該是模糊的。但另一方面，它又是指有明確範圍的年齡段。根據我個人的理解，人當過了壯年時期，過了更年期若干年後，應該說他逐漸地就步入老年了。但每個人的具體情況，包括身體狀況都不一樣，對步入老年的理解也不一樣。

Ivan:

因為，我是在想，像我現在的年紀喲，有可能再過 30 年，就屬於老年人的階段了。所以，剛才 David 也提到一個重點，就是身體功能退化的問題。甚至，我們也考慮到，當年紀大了的時候，會因為各種原因，身邊的朋友會越來越少。所以，這一點上我們需要考慮到的，對不對？

David

是這樣。所以，老年人有個明確的定義，但是，我們在理解這個定義的時候，又不能太較真，反之，在實際上無法區分到底誰是老年人，誰又不是。

Ivan:

所以，我們今天，最主要的是，就是強調，我們作為年輕的一輩，要時時地關心他們的需要。尤其是，紐西蘭政府設立的所有服務主要都是針對西方文化群體的需要。比如，歐裔老人家通常是自己一個人在家住，或者是在療養院住，可

是我們華人社區通常都是同父母一起住的。而且，當你同父母一起居住的時候，您需要在很多方面照顧他們。因為，我們人不但需要吃，需要住，也需要心理上的照顧和關愛。(David: 是這樣)。

David:

再一個就是我們剛才講到的，就是當人步入老年之後，身體機能方面，社會聯繫方面都在發生變化。再一個就是到紐西蘭之後，語言能力方面的局限和文化方面的障礙等等也突出出來了。這些因素就使得我們老年人這個群體更需要給予特殊的考慮。那麼，剛才您也給大家做了介紹，紐西蘭為老年人提供的服務，實際上都是根據西方文化的理念設計的，您比方說，養老院啊，再比方說，自己居住啊，等等。那麼，我們東方人可能不太適應。

Ivan:

在這一點呢，我感覺，我們的華人老年人還是比較幸運的。因為我們在跟 Mary 討論的時候，她就給我們介紹了各種不同的諮詢資料。那麼其中，她首先提到了“United Nations Principles for Elder People”。

David:

中文可以叫做《聯合國關於老年人的原則》。這裏邊講了很多了，首先它講到作為老年人他應該有食物、水和居住環境，要滿足穿的和衛生方面的要求。在獲得這些資源後要，還包括其他一些收入，包括應該獲得社區知識（社區支持）的一些資源。再有一個，就是應該有機會工作，那麼有機會來從事他們所喜歡的活動，有機會參加社區的重大決定，有機會繼續接受教育。再有一個就是理想的環境，這個環境包括生活環境、居住環境，即我們通常將的自然環境和社會環境。所有這些都是對老年人基本權利的保障。

Ivan:

哎，David，說到了這個教育，讓我想到了了一個故事。我看過一個節目，這個故事發生在美國。這個節目說一個老年人 98 歲了，她年輕的時候，父母離世了，他就擔當起照顧弟弟和妹妹重擔，也失去了受教育的機會，所以，她在 98 歲的時候，就決定回到學校去學英語，這位老人家在學了兩年的英語後，終於可以看得懂書了。這位老人家過世的時候是 104 歲，我覺得這是一個非常令人感到的故事，故事的主人公的精神非常令人佩服。西方人和東方人對教育的是不一樣的。我們的看法是，學習年齡必須有個點。就是，當你超過了一定年齡，你就不應該學習了。

David:

那麼，說這兒，我也想起來一件事，就是現在中國大陸的情況，有些政策已經調整了。但當我在入大學的時候，那時的規定是，過了 25 歲，就沒有機會參加大學的入學考試了。如果在極特殊的情況下，需要層層審批，作為特例才能參加考試。現在的情況可能有些變化，我也不是很瞭解了。但總的來講，它同紐西蘭不一樣。紐西蘭強調的是終生教育，從教育來講，老年人應該有受教育的權利。比方說，今年我 60 歲了，或者 80 歲了。如果我想上學，那我就可以上學。這是一個非常好的政策。

Ivan:

因為正如俗語所說的，叫做“活到老，學到老”。尤其是來到一個新的社會，主要的語言是英語。但大多數老人家基本上只能說中文，在一些場合，就會啞口無言。這時感受是相當具有挑戰性的。所以，如果能夠積極地參加學習，即便不

能說一口流利的英語，在需要的時候也能够表達清楚自己的意思，這也就足够了。

David:

因爲，老年人的價值應該得到尊重和承認。剛才在節目之前您說過，“家有一老，猶有一寶”。老年人可以說，他們有豐富的經驗，在我們傳統文化中，我們把老年人作爲一種智慧的象徵。

Ivan:

對。而且，這同毛利人的概念非常地接近。他們把老年人叫做 Kamatuwa，他們有智慧，有權力，同時能受到全部族人的崇敬和愛戴。回到 United Nations Principles for Elder People。第一個就提到了“獨立”。這裏包括能够獨立地管理自己的生活，這是在生活上。

David:

這裏講的不是您有沒有這個能力管理自己的生活，而是講“您是一個獨立的人”，您不是靠別人生活的，您有自己的獨立性。是不是應該這樣理解？

Ivan:

對，對。像您所說的，這個獨立不單是指行動上的獨立，同時也是指在思想上的獨立。我們每個人都希望自己能够控制、掌握自己的生活。

David:

強調的是自己的決定權。不能聽別人講，你沒有必要上學了，你沒有必要工作了等等。

Ivan:

因爲，瑪麗在昨天給我們討論這個話題的時候，說到了一個非常重要的問題。就

是，在西方文化裏面，我們必須記住兩點。第一個就是“尊敬”。那麼這個“尊敬”代表了聆聽，同時，能照顧當事者的感覺。像您剛才說的那樣，好多時候，子女會直接幫父母做決策或決定，而忘記了他們本身也是一個獨立的個體，而即使是年齡大了，也有權利控制自己的行為生活，也有權利自己做決定。這一點直接影響我們對自己的看法，對精神健康也有直接影響。

David:

所以，聽了您的解釋，我理解了，就是在這裏應該怎樣解釋“獨立性”？就是他們應該有一個自我做決定的這樣的一個權利。這種權利不能因為年齡問題而受到忽視和否定，別人不能代替他們做決定。

Ivan:

即使您聽了當事者的決定，而您又認為您沒有辦法幫他完成他的這個決定的話，但您至少給了他表達自己需要的機會，表達了他的決定是什麼，對不對？

David:

再一個來講，就是老年人有自我做決定的權利，同時也有改變自己決定的權利。比方說，我同意出去旅游，那麼，現在，我改變了看法，我不去想了。這是允許的。

Ivan:

有時，我覺得我自己也會犯同樣的錯誤。一個人的最基本的要求就是別人對他們的尊重。可是，很多時候，因為，生活壓力大往往忽略了這一點。我們在這裏強調的，不是您需要給您的父母提供一個大房子，一部名牌汽車之類的東西，因為，單純的物質上的東西并不能為老年人帶來快樂幸福，如果子女只能提供物質上的

享受，而不能給他們心靈上的照顧（David：那樣，這種物質上的享受也是沒有什麼價值的）。

Ivan：

另外，瑪麗還提到一個概念，她做了一個非常有趣的比喻。她說，對待老人家一定要尊重。她說，我們就應該像一名理髮師。一名理髮師在給顧客理髮時，他會非常細心地問顧客要什麼髮型？他想怎麼樣修改他的頭髮？瞭解了他的需要之後，理髮師邊服務邊同顧客聊天，他也會儘量地去瞭解，顧客家裏有多少孩子，現在生活會怎麼樣呀，然後，同他溝通。在完成了修剪之後，他會把鏡子放在老人家的後面，讓老人家看一看後面的頭髮，問他是否滿意。這是一個恰當的形容。這種精神不僅僅可以用在對老年人的服務，同時也可以用于對其他年齡段朋友的服務。對家中的老年人的照顧也是一樣，要瞭解他們的需求，好讓他們在心理上感到溫暖。

David：

這方面確實很重要，要考慮到老年人本身是怎麼想的，而不是別人，或者多數情況下子女怎麼替老人家做決定。

Ivan：

我們看到一些老年人，來到紐西蘭後，承受的壓力已經影響到了他們的情緒，但他們的家人并不瞭解。

David：

容易導致精神健康方面的問題。到了這裏來，孤獨，沒有朋友，不能從家庭，從子女方面獲得情緒上、感情上的關懷，因為子女都忙著自己的事情。就這樣長時間的孤獨，容易引發精神健康問題。

Ivan:

我想，在這方面也是預防勝于治療，除了這點之外呢，當然，我們還鼓勵老年人要積極參加社會團體活動。那麼，運動也是一項非常好的提高身心健康的方法。

David:

另外，我瞭解到，我們有些老年朋友也在做運動，但形式不一樣。我記得昨天瑪麗曾向我們推薦水上運動。她說的一個觀點我很贊成，就是運動這個東西，是因人而異的。一個人可能喜歡劇烈的運動，一個人可能喜歡水上運動，而另一個人可能喜歡比較輕鬆一點的運動，但有的人就是喜歡侍弄花園，種點菜什麼的。這本身也是一種運動，要因人而異，不能說一個人要運動，就一定要每天跑兩千米。違背了人的興趣，這樣會適得其反。

Ivan:

所以，我們在這裏并不是強調劇烈的體育運動，像打太極拳等就是一項非常好的活動。如果能夠組織老人家打太極，那是相當不錯的。

David:

是的，也有許多老人家，比如在 Three Kings，白天就有人在打太極拳。確實有一些人在從事各種各樣的體育活動。

Ivan:

所以，稍微留意一下，你就會發現，在自己居住地區的附近，會有類似的一些小活動的。

David:

另外，老年人是一個特殊的群體，就像剛才我們講到的那樣。他在健康方面、在精神健康方面可能都面臨著特殊困難。那麼到了紐西蘭之後，由于文化方面的障

礙和語言方面的障礙，他們需要進行調整。那麼要進行調整就需要子女給予更多的關注，更多的關懷和支持。這方面如果處理得不好，就容易引發健康和精神健康方面的問題。所以，老年人群體，更應該關注自己的精神健康。

Ivan:

所以，在這裏我們也鼓勵老年人能夠騰出一些時間同自己的子女討論金錢、產業問題的處理，甚至是葬禮問題。當然這是我們華人可能很忌諱的問題，但西方人却是在自己還健康的時候就把這個問題安排好了。在這裏（David: 葬禮指的是後事怎麼安排），對，涉及到安排後事。這裏叫做 Power of Antony（David: 叫做法律授權人），因為，這是我們每個人都要面對的問題。如果在健康的時候能夠先做這方面的決定的話，可以省却很多麻煩。如果你已經沒有辦法做決定了，就把做決定的權利授予你自己的孩子，或任何你所相信的人，幫你妥善去處理這類問題。

David:

您說的這個問題好像是很嚴重，但實際上是個現實的問題。每個人都要面對的。因為我們的華人價值觀同西方人的價值觀不同，從西方人的角度看，這個問題實際上包含了我們怎麼樣能更好地照顧自己，把自己的事情交代清楚。

Ivan:

對，而且也能夠避免子女為老年人做不恰當的決定，所以老人家如果能夠事先把這些事情安排好的話，對自己至少是一種安慰。（David: 就是說，他們可能心安地認為，這個事情我處理好了）。對。所以，在這裏我們特別地鼓勵老年人考慮這個問題。至少，自己會感覺比較安心。

David:

我們華人常講，叫做“窮且益堅，不墜青雲之志；老當益壯，寧移皓首之心”。許多華人老年朋友來到紐西蘭，跟子女一起來，是想同子女一起開闢一個新的天地，換一種生活方式。非常重要的一點，就是要以非常積極的心態來面對新生活。我現在已經是個中年人了，我也同樣面臨著許多困難。對待任何困難都有兩種態度：一個是積極的態度，一個是消極的態度。那麼，如果採取消極的態度，困難照樣存在，困難指定是解決不了的；採取積極的態度，困難會存在一段時間，但最終都能得到解決。所以，我們想心態的調整是很重要的。

Ivan:

所以，為什麼我們以前不斷地介紹不同的機構，主要就是希望聽眾朋友們能夠瞭解，當家裏出現問題的時候，或者找不到人傾訴的時候，可以考慮到向這些機構尋求幫助。

David:

比如說中文生命綫。家裏面發生了矛盾，同老伴、同子女發生了矛盾，想不開。可以給中文生命綫打個電話，聊天。

Ivan:

所以，不需要一個人生悶氣，喝悶酒。讓我們在節目的最後一段時間裏重申三樣重要的東西。第一個就是，老人家能夠為自己做決定。第二個是，老人家能夠幫助自己照顧別人。所以，剛才我們提到能夠照顧自己的孫子、孫女是蠻好的。那麼，更重要的是，第三就是不要長期的處於痛苦之中，因為長期的痛苦會造成心理壓力。但自己有困難時，或者不開心時，要儘快尋求幫助。

Ivan:

我看今天的時間差不多了。在節目結束之前，我們是否還有其他的想法同聽眾分享。

David:

我想要說的就是，祝各位老人家身體健康。另外，不但要注意自己的身體健康，也要考慮到自己的精神健康。因為我和 Ivan 做這個節目就是想喚起大家的精神健康意識，並希望大家健康長壽。

Ivan:

哎，對。那麼，對我來說呢，是希望聽眾朋友們記得“團聚”這兩個字不是個句號，而是一個逗號。

聽眾朋友，感謝你們收聽“開心行動”的節目。“我和你一樣有愛心，希望你有愛我的心”。祝大家開心、快樂。