

2011
新年快樂

THE VOICE 松栢之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 王浩鈞

節日的迷思

每逢傳統佳節，很多獨居長者均感異常孤寂與失落，大家均渴望能藉此可與家人團聚歡渡。倘若向甚少表達自己、為人被動與有著以「長輩自居」的威嚴，不開放自己表達心底意願，便會有以下何伯的故事。

將自己冰封的結果

何伯心裡想：「這是我給我們最後的機會了，假若再沒有任何表示，我就會怨你們一世！」

是的，已過了冬節、過了聖誕、過了元旦，現在只剩下兩個禮拜就到我們中國人最重視的大年卅晚了，何伯的兒子和媳婦在這段日子，都好像在這個地球上消失了一樣，簡直音訊全無。

何伯每天用紅筆劃著月曆，日子愈接近節日，他就愈是寢食不安。

他將家裡的電話聽筒拿起又放下，怕電話筒因為沒有放好，而令電話打不進來。不過，電話肯定沒事，因為住在屋邨鄰座的老李打得進來，老人中心的黃姑娘打得進來。門鈴也沒有響，隔壁的林先生曾在冬至晚請他一起吃飯、平安夜又過來邀請他一起吃火雞，但何伯都婉拒了：「嗯，太不好意思了，我和兒孫有節目。」

這個心目中的「歡渡佳節節目」，就隨著每天刪去日曆的線，一次都沒有實現過。何伯的心情也一天比一天低落，他每次由失望轉為憤怒，然後又在心裡為兒媳解釋：「他們的生

活擔子也太大，又供樓又供車，一定在節日也要拚搏，還那有空閒做甚麼節日？只有我這樣的閒人，才每天想著如何如何過

如果你夠聰明，看到這裡，就一定發現當中少了人際

主動表達建立溝通



節吧？」

這，就是何伯真正的「節目」。

但為甚麼他的兒子沒有出現，其實一直是個謎。

因為礙於尊嚴，何伯絕不會紓尊降貴、低聲下氣打個電話和他的兒子說出心中的期望。何伯覺得除了等，就沒有再好的選擇。

間相處的一大關鍵：就是沒有溝通。
看看何伯這個獨居長者的典型例子，就很容易看到問題的所在。
其中，何伯是用了最常見的錯誤溝通思考模式，因而令他失去了和兒子的溝通：
(1) 因為客氣或自尊而不敢直言

怕兒子忙或長幼有序的思想令何伯不作出主動溝通。

(2) 想用態度表達

對對方不滿時，不說出來，用沒有行動的冷漠或憤怒去表達內心的不滿。

(3) 以為不講對方也知道
認定大家都知道對方想甚麼，以致應該說的都不需要說出來。

(4) 單方面停止交談

以為再表示甚至再說甚麼也沒有任何意義，索性自說自話。

家人瞭解隔道自消

以上的錯誤的溝通方式，傳統老人家有很大部份都在不知不覺間全照本宣科，為了面子，寧願身心受盡「自家思想」的煎熬，也因為害怕，不想接受幻想出來的事實。

其實，何伯可以主動出擊，一早主動打電話告訴兒媳，自己很想和大家一起過節。如果兒媳真的沒有空，那

健康的思維模式帶來快樂的人生，不健康的思維模式帶來苦不堪言的人生。
你，會如何抉擇？

麼就不用再望穿秋水，而踏踏實實自己找節目，例如接受隔壁林先生的邀請啦，參加社區中心的過節活動等等。即使甚麼也不想參加，事情落實了，也不會愈想愈壞，拿一些沒有事實根據的事情將自己弄到整天茶飯不思。
說到底，年紀大了不是代表處處被動。
主動出擊，將一切選擇權由自己來掌握！
保持一個正面及正確的思考模式，學習正確的表達方式，多些將心裡面的感受說出來。可能，這種表達方式對我們有傳統中國人思想的長者是有一點不習慣，但只要放膽嘗試，漸漸就可將自己的感受透過平和的方式表達給子女知道。
從而不用以負面的憤怒、哀怨、猜疑、沉默來去表達心中所想。

