

松栢之聲

非 賣 品

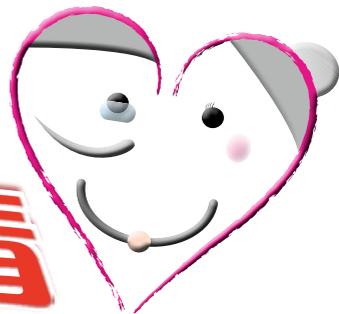
聖雅各福群會 出版

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 ★



少年夫妻老來伴 白頭佳偶重晚晴



頭條

◆ 關銳煊教授 香港城市大學
應用社會科學系

隨著歲月的流逝，夫妻結縭數拾年，彼此的家庭生活角色會有所改變，例如，老年男人在退休後會分挑家務，或在夫妻一方有嚴重疾病時，由另一方陪伴、照顧，成為互相體貼的「老伴」。

老年期是一個角色急劇變化的時期，老年人應該了解這些角色改變，如由在職變為退休、由家庭主要經濟收入者變為家庭輔助經濟收入者等。如果老年人對自己的角色或者角色的變化有一定的認識，並能採取相應的行為，老人就會心情舒暢，精神振奮，生活愉快，否則只會悶悶不樂，滿腹牢騷。

老年人退休後，由於社交範圍縮小，人際關係發生了改變，對老人的心理產生干擾，使一些老年人在一個時期內很難適應，並出現一些偏離常態的行為，甚至引發疾病，這種變化稱為「老年退休綜合症」。主要表現為坐臥不安、行為重複、猶豫不決和不知幹甚麼好。偶爾還出現強迫性定向行為：由於注意力不集中，經常做錯事、容易急躁和發脾氣，還常常疑病恐癌。因此，長者夫婦間的體諒及角色調配十分重要。

化解矛盾 情常在

為了達致美滿的家庭生活，長者夫婦可考慮下述方法化解矛盾：

1. 理解 —— 印度詩人泰戈爾說「愛情是瞭解的別名」，幾十年的夫妻生活，彼此了解深刻，為甚麼還斤斤計較呢！
2. 互補 —— 夫妻雙方心理、生理上的差異能夠互補。性格上的異質，反而能促成夫妻和諧。
3. 主動 —— 包括主動防止矛盾，和主動消除矛盾。常用方法有：(1) 溝通信息，求得諒解。(2) 查己不足，切莫賭氣離家，嘔氣不講話。

(3) 加倍體貼，多做事，他(她)就會破涕為笑。(4) 不存芥蒂，恩愛如初。

4. 防激 —— 如夫妻間發生了直接頂撞，矛盾激化，便需小心。一般來說，可採取：(1) 緘默。對方發脾氣，火氣正盛時，只管保持沉默，最為明智。(2) 迴避。引起衝突的事件來臨，馬上躲開。(3) 轉移。對方生氣時，馬上理智地想方法轉移。(4) 幽默。(5) 學會忍耐。

私下以客氣的措辭去糾正她。(5) 不要對妻子表示煩惱。作為妻子，應該努力做到 (1) 不要當眾愚弄丈夫。(2) 不要把流淚或愠怒當作制服丈夫的武器。(3) 把丈夫當作賓客看待。(4) 無論甚麼事情，不要固執己見。

攜手共老 常感恩

「一日夫妻百日恩，百日夫妻似海深。」人的一生，從風華正茂的青年時代到老態龍鍾的風燭殘年，相處時間

兩口的空巢家庭，男性老人不能總依賴老伴做家務，老伴一旦行動不便，更有必要學做家務。

家務並不難，只要態度認真，稍加學習，不久就可以學會的。共同做家務，在平衡默契中蘊含著對對方的感情。如果有一方生病臥床，或忙於工作和外出活動，家務由另一人獨力承擔。在這種情況下，未承擔家務的一方應對配偶的辛勞有所表示，從外面回來，首先向對方道謝，說一些感謝的話。

互諒互愛 愛永恆

《傅雷家書》中有這樣一段話：「夫妻之間只有徹底諒解、全心包容，經常忍讓，並且感情真摯不渝，對生活有一致的看法，有共同的崇高理想與信念，才能在人生的旅途上平安渡過大大小小的風波，成為琴瑟和諧的終身伴侶。」傅雷夫婦幾十年忠貞不渝，所提的幾點，值得我們細味。

概括起來，有三個方面的原則必須注意：

思想上要互相尊重、互相諒解

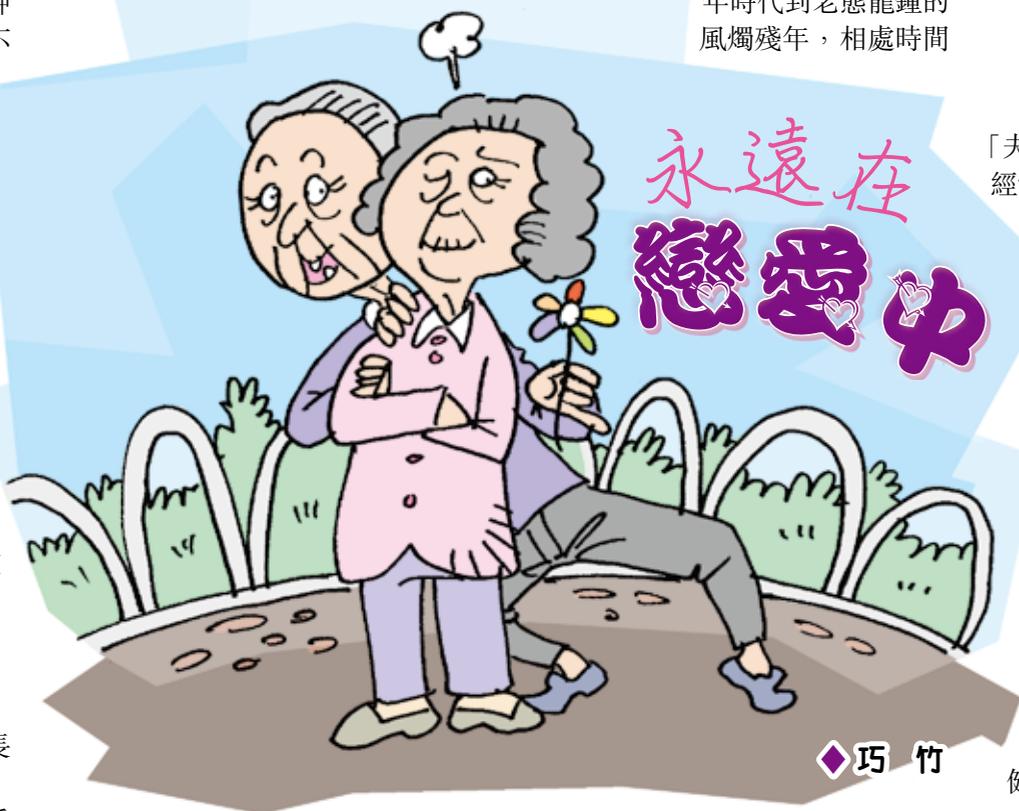
現代社會，男女平等，在老夫妻關係中，大男人主義、「夫權」思想固然不對；但是那種如今受到某些人推崇的「妻管嚴」、「怕老婆」的情況，也不是健全的夫妻生活。

生活上要互相照顧、互相關心

俗話說「少年夫妻老來伴」，在生活上要互相照顧，互相關心。在精神上，要為老伴排憂解愁，令對方精神愉快。

經濟上要互相商量，民主理財

經濟對夫妻關係十分重要。老夫妻要在經濟上互相商量、安排，民主理財。千萬不要任意揮霍，或私設「小金庫」，這樣容易造成誤會，給夫妻生活蒙上陰影。



◆ 巧 竹

5. 相敬 —— 夫妻雙方要學會相敬如賓。作為丈夫要做到 (1) 對妻子的瑣碎微細事件，永遠不要疏忽或懈怠。(2) 不要在妻子面前過分讚美別的女子。(3) 關於家庭經濟問題，採用分工合作制，爭取圓滿解決。(4) 假使你必須當眾爭辯，不要使妻子處於和你對立的地位。妻子如有疏忽，不要直率糾正，最聰明的態度是緘口不言，或者

最長莫過於夫妻了。婚姻對於心理有平衡作用，夫妻雙全有助於延長壽命。

長者夫婦退休後，隨著壽命的延長，彼此照顧的時間愈長。有配偶、並有良好的夫妻關係，是老年人晚年生活的一大幸福。

家庭生活中，最平凡、最不起眼、最瑣碎又最不可缺少的一項工作就是日常家務。由於價值觀的關係，多數男性老人從不做家務。但只有老