

過年了，祖父祖母，您們在哪裡？

◆李孟進

為人兒孫的你，有經常與祖父祖母見面嗎？而作為長者的你，會不會常與孫兒女閒話家常呢？你們之間有沒有感情且互相牽掛呢？

基督教家庭服務中心去年曾在觀塘區分別為祖父母及為人兒孫者進行調查，發現有八成長者沒有與孫兒女一齊居住，他們之間，有三成二的長者很少與孫兒女見面，另外有四成二的孫兒女也很少見到祖父母，反映出仍有很多祖父母是受到家庭所忽視的。

調查分開兩份問卷進行，一份以六十歲或以上長者為對象，成功訪問了三百二十九名長者；另一份以十歲或以上青少年為對象，成功收回三百七十一位青少年的回應。其中八成三受訪長者有孫兒女，而八成五受訪青少年的祖父或母仍然在世。

社會工作者杜俊文呼籲為人父母者要以身作則，在孝順父母的同時，要帶同子女多抽時間去見見祖父母，讓他們互相培養祖孫感情，也令下一代更懂得關心及尊敬長者。這不單止是後輩對長者的敬意，亦是社會肯定他們對家庭以及對社會的貢獻。

香港地小人多居住面積有限，三代同堂的傳統關係已經日漸疏離，杜俊文希望有關調查可以喚起作為父母者可以豎立榜樣，主動地安排多些家庭聚會，例如旅行等溝通平台，不要只是過年或過時過節，才帶子女去「關心」祖父母。

上述調查在問及長者與孫兒女相處時，分別有四成半長者及五成青少年表示有溝通困難，包括不明白對方世界、沒有共同話題；嫌棄祖父母囉唆、沒有耐性溝通；

及說鄉話難明白。他們跨代之間大多數只是吃吃飯、看電視和通電話，而在聊天話題上，大多數只會分享自己快樂一面，甚少會說出所憂慮事情。難怪，調查結果指半數長者或孫兒女同樣認為對方並不了解自己。

因此，杜俊文建議長者當與孫兒女相處時，首要是放下身段、少囉唆、以朋輩方式交往，與他們共同學習新科技如攝影、或教烹飪編織等手藝、又或一齊做義工，找尋共同話題，拉近雙方距離。

至於孫兒女，除了是父母領頭外，自己應該主動經常探望祖父母，關心他們，不要只是過時過節問候，遇



●三代人彼此關心、互相扶持，讓長者有豐盛溫馨晚年。

上不开心事也可以和長者分享，也許得到另一番啟示。這不但可讓雙方更貼近對方的世界，增進彼此感情。

面對一些只會說鄉話的長者，孫兒女更應該帶他們多外出，擴闊生活和社交圈

子，以免出現社交退縮的現象。

儘管並不是十分了解，雙方都期望對方好，例如祖父母期望孫子女讀書又或工作好、聽教聽話；孫兒女期望祖父母健康快樂、長命百歲、不要太節儉和吃好用好。

期盼三代人可以相互支持信任，讓長者有豐盛溫馨晚年。

無溝橋之五

◆香山亞黃



三人行，有我師，三代行，有我師，爺爺教你吟舊詩，你教爺爺學新知！

農曆新年手下留情

◆江靚賢

農曆新年將至，又是購物好時節。「新春大減價」、「新年大贈送」均是商店招徠手法，然而事實上，除必須應節物品，我們並不需要過分消費。聖雅各

福群會社工楊君瑩表示，長者對農曆新年尤其重視，令他們很容易墮進消費陷阱，她說：「喜慶節日會令人的消費意慾增強，要買海味、糖果，又要添新衣。但很多時在新年過後，都會發現得物無所用。」楊君瑩指出，新年有很多消費陷阱：「首先是『多買多送』，不少長者會覺得『有著數，唔好蝕抵』，以致購買過量物品；此外，有些店員會作出『虛假陳述』，吹噓物品的功能；再者，有店舖會作出誤導，例如是價錢小數點的顯示極不清晰，長者要多加留意。」

總而言之，農曆新年是一個喜慶節日，長者要按能力及喜好購買所需物品。在面對商家的震撼推銷時，要「停一停、想一想」，手下留情，才不至大灑金錢，造成浪費。

教您實現

三個新年願望

◆梁穎勤

愈嘆愈不开心。俗語說：新年新開始，臨牀心理學家都會建議我們趁機扔掉一些心靈垃圾。

被忘掉了，身體放輕鬆，良性循環下你又會再賺多一點開心。

是人之常情，那麼剛開始時定個小目標，例如慢走5分鐘，到有點痛便停，習慣了再慢慢加上去，加到半小時，又可調快一點步伐，日久便會愈走愈快，愈走愈通，愈走愈年輕。

恭賀

喜發財！祝各位公公婆婆身體健康，老如松柏！告別龍馬精神的馬年，迎接彈彈跳的羊年，讓我們一起來許三個願望，然後一起去實現它們吧。

願望一：活得開心。首先要時時笑，慣了嚴肅的長者起初或會不習慣，但中國人有「以假修真」之說，開頭不妨刻意將嘴角往上翹，人家看到，自然會以笑面回禮，你便自自然然笑回去，由假笑變成真笑。一笑很容易打開心扉，傾傾講講，你會發現時鐘走得特別快，輕微的頭痛或小病都

願望二：活得年輕。心理年齡年輕一些，可以帶動生理年齡年輕一些，但兩個齒輪彼此帶動，動力最大。所以最終都是要先活絡身體。老人家易腰酸背痛，大家都理解，但痛症管理的秘訣並不是不動就不痛；短期不動也許見效，但長期不動，肌肉及筋腱只會愈來愈退化，愈易痛。中醫病理指：不通則痛。但怕痛

已多病痛，整天唉聲嘆氣，結果愈嘆愈不自在，許多長者都嫌自己齊去實現它們吧。

願望三：活得美麗。如果你能夠做到以上兩點，時時笑，又肯多走動，你的身心自然會變得更健康，笑容更燦爛，成為同齡者裡頭的年輕人。祝各位願望成真！開開心心！