

## 面對父母年老時(下)

陳詠嵐姊妹

我想，這是踏入相互適應的時期，家庭角色在轉變的過程：父母將由子女的照顧者、支援者，轉換至需要子女關注的受助者；在子女日漸成熟，對自己人生越能掌控而獨立的同時，父母將要陸續面對身體上的限制，或要依賴子女或他人去過日常生活；而亦因子女日漸清晰的思維，在家庭的權力分佈中，似在由父母慢慢轉移到子女身上，子女開始掌有話事權，去為家庭狀況提供解決方案，父母則偶爾成為被教育的角色，學習用子女的方法去處事。但其實在那時，我並不想看到自己比父母有更強的地方，我只想繼續享受做父母小女兒的福分，無憂無慮成為被照顧的那一方。

媽媽已定了治療方案後，她的病情也漸趨穩定，但她最容易牽動我的情緒。每次她與我訴說身體上的不適時，我都聽在心內，同時希望自己盡快畢業出來工作，分擔家庭經濟負擔。

及後在 28 歲時，我得到了升讀大學社工課程的機會，這也成為我陷入了兩難之中。在我的計劃中，一直都是在完成高級文憑課程後立即工作，將來再進修，因為對我而言，承擔家庭責任就如在家庭經濟上出一分力，我太想要為這個家付出。可是父母卻義無反顧支持我升學的決定，當然父母的支持讓我覺得感動，我卻又掉入「我是否

自私」的思緒當中。在那掙扎的幾個月中，為了解父母的思維，我找了數十位社福界前輩、父母級長輩聊天，認識在他們那個人生階段的生活智慧和人生所重視所追求的事，最後與父母打開天窗說亮話，互相聆聽對方就升學一事說出自己的考量與掙扎，也理解大家對承擔家庭的看法。原來，對我父母而言，能支持、成就子女是有意義的事；能看到子女有一顆為家庭付出的心已讓他們滿足；能聽到子女向他們傾心吐意（就是我一直在做我的「雀巢鳩佔」）讓他們感受到與子女的親密感。

及後我邊繼續進修，邊繼續經營與父母的關係，還曾經單獨與父親旅行！當中雖也常為母親的病情變化而備受壓力，卻與父母有更多直接對話溝通，了解彼此想法。

#### （四）我患病了：「讓我們互相陪伴彼此」

在我 29 歲的下半年，我患上了躁鬱症。當時在學業、工作、母親病情等壓力下，我經歷了情緒困擾，常感受到有一種鬱悶感環繞著我，也常在家嚎哭。那時我一方面對於自己的變化感到驚惶失措，苦思要如何接受自己，卻又無力掌控自己的情緒；另一方面則看到父母對我的擔憂，心裡更是自責，自覺應是照顧父母的年紀，卻反倒要父母擔心我，覺得自己成為父母的負累。想當初母親患病時也曾有過這個想法，我那時十分疑惑，現在卻更能互相理解。在患病的期間感受到家

人的愛與包容，這也成為我要康復的強大動力，我不想要父母為我擔心。

患病後更加明白到照顧好自己的重要性，這也是我去照顧父母的先決條件。現在的我會更留意自己的情緒，也會對父母設定界線，在能力的範圍內提供協助，在能力的範圍外向父母說「不」而沒有以前的那種愧疚感，當然我還在學習拿捏當中。但我想這也能給予父母明確的指示，讓他們知道如何與子女相處，也表達自己的想法與感受。

現在我的人生目標，是想要陪伴父母年老，同時也嚮往建立自己的家庭。

## **結語**

回想在成年後面對父母年老這 12 年經驗，我從逐漸意識到父母在年老的事實，繼而有過想要阻止的幻想，到感到焦慮、自責、被依賴，再到今年有種坦然接受，以至開始欣賞父母年老的想家。而我的人生目標，也從以自我出發的角度，變為以家庭為本的角度。這一路走來的改變，很值得。

作者為本堂教友