

淺談長者在家庭的角色及長者牧民

A Discussion on the Role of Elders in Family and Pastoral Care to the Elders

李佩菱◆

Alice LEE

[摘要] 隨著全球人口高齡化及長壽的趨勢，長者無論在家庭、教會及社會，都扮演重要的角色，不容忽視。但這個階段，長者需要面對身體機能的衰退、家庭及社會角色的劇烈轉變、更複雜的家庭代際關係、死亡及喪親等挑戰，他們及其照顧者都需要更多的靈性關顧，一方面協助長者可以得到看透生命的智慧，從而安老及善終；另一方面支持照顧者並減輕他們的照顧壓力。長者既是牧民的關顧對象，他們同時也可以是福傳喜訊的最佳見證人。

關鍵字：長者、家庭、牧民、靈性關顧

◆ 作者是註冊社工，香港明愛安老服務前總主任；香港教區神職人員及會士保健委員會委員。

Abstract: Corresponding to the global ageing population and longevity, the elderly play more and more important inevitable role in family, church and society. However at this stage, the elderly encounter challenges such as health deterioration, drastic role changes, complicated inter-generational relationship, dying and death, bereavement to loss of relatives and etc. Therefore, the elderly and their caregivers are in need of spiritual care. Spiritual care can help the elderly to acquire wisdom in life and death on one hand, and support the caregivers in relieving their stress in care-giving on the other hand. The elderly can be receiver of pastoral care, and simultaneously they can be good witnesses of gospel and evangelize.

Keywords: elderly, family, pastoral care, spiritual care

前言

全球人口高齡化及長壽的趨勢，是一個不爭的情況，教宗方濟各更稱「高齡化在二十一世紀成了人類的特徵之一」。¹ 據香港特區政府統計，2023 年全港人口約 750 萬，65 歲或以上長者佔比 21%（157 萬），年齡中位數升至超過 46 歲；預計至 2046 年，65 歲或以上長者佔比 36%（274 萬）。2022 年香港男性平均壽命為 80.7 歲，女性為 86.8 歲。

根據統計處 2021 年人口普查「主題性報告：長者」，顯示在 2021 年 95.2% 的長者居於家庭住戶，其餘 4.8% 的長者則居於非家庭住戶（即居住在安老院、醫院及懲教機構等）。獨居長者有 188,569 名，佔整體長者人口的 13.0%。此外，有 396,068 名長者（27.3%）只與配偶同住，458,338 名長者（31.6%）與配偶及子女同住，及 265,640 名長者（18.3%）只與子女同住。這反映大部份長者都與家人同住，故此他們在家庭的角色，值得家庭牧民的關注。

本文先談論有關老年期發展上的特點、家庭生命週期及代際關係，然後嘗試探討一下長者在家庭的角色及長者牧民的情況。

1 Fausto Gomez, OP. 著，何紹玲譯，〈年歲的富饒 長壽是一份寵幸〉，《號角報》，2020 年 4 月 17 日，取自：<https://www.oclarim.com.mo>。

1 老年期發展上的特點

1.1 生理、心理機能老化

從四、五十歲開始，成人的生理及心理功能就逐漸退化，而到老年期更顯著。有人稱老年期為喪失期，面對喪失健康、容貌、社會聯繫、經濟獨立、智能、生存意義等。

1.2 角色轉換

「社會角色」是指與一個人特定的社會身份，相聯繫並符合社會期望的行為方式。一個人在人生旅途中要扮演多種角色，經常會接受新角色，喪失舊角色。老年期所面對的角色轉變更劇烈，例如退休後的角色變化、由父母轉為祖父母角色等。因未能適應角色轉換，便會引起種種心理失調，例如留戀舊角色；不願接受新角色；尋找不到合適的新角色，出現角色斷層；以舊角色行為來演繹新角色，造成角色衝突等。這種種心理失調，可能誘發各種疾病及引致產生消極心理。²

1.3 心理社會發展需要

按艾瑞克森（Eric Erikson）人格發展論，認為人的自我意識發展持續一生，可分為八個階段。這八個階段按年齡段，從嬰兒至老年順序而分，每一階段能否順利度過由環境決定，每一個階段都是不可忽視的。

2 關銳煊、張鐘汝、范明林，〈歡樂晚年：老人的社會心理〉（香港：天地圖書，2001），頁 12-13。

成熟期（65 歲以上）屬第八個階段，這階段的心理社會發展危機，就是「自我調整」與「絕望感」的衝突。由於生理、心理功能逐漸衰老，老年人必須適應和調整。「自我調整」是一種接受自我、承認現實的感受；一種超脫的智慧。如果一個人的「自我調整」大於「絕望」，他將獲得智慧的品質，艾瑞克森稱它為「以超然的態度對待生活與死亡」。³

2 家庭生命週期和代際關係

「家庭生命週期」是指一個家庭從產生到消失的整個過程，由男女雙方結婚成家開始，經歷孩子出世、子女工作、成家、另立門戶，老夫婦一方去世，倖存一方也去世結束。

「代際關係」是指父母與子女兩代之間、祖父母（外祖父母）與子女、孫子女三代人之間的關係，也包括公婆、岳父母與媳婦之間的姻親關係。⁴

長者大多處於家庭生命的第三或第四個階段——即孩子工作或孩子成家。若在孩子成家的階段，他們面對的代際關係，便會趨於多元化。隨著年齡的增長，他們會產生四種心理需求，就是依賴、求助、支配、親和心理。⁵

長者大都希望與子女住在一起或住得近些，經常可以和子女及兒孫接觸，享受天倫之樂，得到情感慰藉。若得不到滿足，便會對子女產生不滿情緒，甚至產生孤獨感。「孤獨感」在長者中也很常見，世界衛生組織於 2021 年宣佈，

3 艾瑞克森（E. Erikson），〈人格發展論〉，《教育百科》，取自：<https://pedia.cloud.tw>。

4 關銳煊等，〈歡樂晚年：老人的社會心理〉，頁 104-105。

5 關銳煊等，〈歡樂晚年：老人的社會心理〉，頁 106-107。

老年人的社會孤立和孤獨感日益引起公共衛生和公共政策關注，而新冠狀病毒肺炎（COVID-19）大流行，使老年人因社交距離而進一步孤立。孤獨不單會縮短長者的壽命，也損害他們的身心健康和生活品質。⁶

隨著身體機能的衰退而漸漸喪失生活自理能力，長者便需要配偶、子女或其他照顧者照料起居，或幫助完成日常生活的家務工作；遇到困難時能提供即時及實際幫助等。若得不到滿足，他們就會失望，甚至產生被拋棄感，萌發輕生厭世念頭。本港每年自殺個案都過千宗，2022年60歲以上長者自殺個案佔總數44%，70歲以上長者的個案更有上升趨勢。港大防止自殺研究中心認為，面對疫情以及親人離開香港，長者倍感孤獨。港大防止自殺研究中心總監葉兆輝：「（疫情）隔離對長者的精神健康帶來很多的焦慮，再者近這兩、三年有青年人移民，令他們的孤獨感更多，因為孫兒也移民，所以生活的寄託少了。」⁷

長者因過往家長權威觀念太根深蒂固，慣於在家庭事務上擁有支配權，面對在家庭中從家長地位變成從屬地位，他們未能接受，故此產生失落感，或責備子女以發洩對權力轉移的不滿。加上老年人從繁忙有序的工作崗位退下，固有社交網絡減少了，容易感到寂寞空虛，因而更需要與親友建立親和關係。他們特別害怕沒有談話對象，害怕孤獨，害怕被別人嫌棄。

6 江德坤醫生，〈從老人科角度看孤獨〉，第10屆天主教生命倫理研討會，2024年8月31日。

7 有線寬頻 i-CABLE，〈長者自殺率有上升趨勢或因疫後倍感孤獨〉，2024年3月17日，取自：<https://www.i-cable.com>。

正如港大防止自殺研究中心總監葉兆輝所述，近年疫情及成年子女移民潮影響下，加劇長者的焦慮及孤獨感。根據一項有關「留港長者狀況及服務需要調查」，⁸ 發現四成留港長者（43.2%）已沒有子女在港，並有逾六成人（63.0%）的社交孤立屬「高風險」。約兩成半人（26.7%）表示生活重心在子女移民後有所轉變，當中有長者表示「擔心沒有依靠，連談心的朋友都移民」，亦有人指「不捨得孫子們」。⁹

3 長者在家庭的角色

隨著年歲增長及家庭關係的發展，長者在家庭的角色會不斷轉變，故此他們與配偶及親子的關係，亦需要相應調整。若長者能接受及適應在家庭中不斷轉變的角色，他們便可以成為「家中的寶」，有助促進家庭和諧關係，分擔子女養育孫兒的職務及責任。若長者在角色適應上出現困難或障礙，除影響他們自己身心靈健康外，也會影響家庭關係。

統計處 2021 年人口普查「主題性報告：長者」顯示，有 396,068 名長者（27.3%）只與配偶同住，458,338 名長者（31.6%）與配偶及子女同住，及 265,640 名長者（18.3%）只與子女同住。這反映長者在家庭中，需要不斷因應健康、經濟、家庭狀況的轉變，而在夫妻及親子關係上需要調整。¹⁰

8 香港基督教服務處，〈留港長者狀況及服務需要調查 2024〉，2024 年 7 月 12 日，取自：<https://www.hkcs.org>press>。

9 同上。

10 曾文星，《老人心理》（香港：中文大學出版社，2007），頁 17、24-25。

3.1 夫妻關係

這個階段長者大多都已退休，子女亦已長大成人，故此夫妻在家相處的時間會比較多。若子女結婚成家而各自先後離家，家裏就只剩下夫妻兩人，便進入了所謂空巢期。這時，有些夫妻很享受婚姻生活，共度所謂「第二個蜜月期」，彼此關係更親蜜。但有些夫婦就面對如何親近相處的適應問題，而發生不少磨擦，引致彼此關係惡化。其中有些甚至更會因各自性格與興趣不合而離異。根據統計處 2021 年人口普查「主題性報告：長者」顯示，雖然分居的長者所佔的比例較低，只有 0.7%，但與 2011 年比較，2021 年離婚長者的比例上升 3.1 個百分點，升幅較為明顯。

此外，隨著長者健康衰退或患病，夫妻便需要面對照顧對方的需要，長期的照顧及負擔所造成的壓力，難免影響彼此心情和日常生活。根據統計處 2021 年人口普查「主題性報告：長者」顯示，居於家庭住戶的 60 歲及以上而需要別人長期照顧的長者，共有 330,164 人（16.6%），其中有 18.6% 只與配偶同住。近年多宗年老夫妻因照顧配偶的壓力，而出現的倫常慘劇（如殺配偶、與配偶齊尋短見等），反映長者夫妻因巨大照顧壓力以致心力交瘁的情況，確令人感到心酸難過。

另外，當另一半先去世，長者便要經歷喪偶的哀傷及適應鰥寡的生活。根據統計處 2021 年人口普查「主題性報告：長者」顯示，喪偶長者佔 23.3%，比例不少。雖然死亡是自然現象，亦是人生必經的過程，但喪偶始終是一件人生重大事件，長者需要很多心力去面對適應。

若長者離婚或喪偶後再婚，亦會引起許多角色及關係適應上的問題，例如：因過去婚姻的經驗，及與去世或離婚的配偶仍留有濃厚的感情和記憶，都會影響與新配偶的關係和感情。外在因素如：子女的干涉、反對與障礙等；長者財產的處理等，都會影響再婚夫妻和其他家人的關係。

3.2 親子關係

長者要脫離過去年長的角色，放棄上下「縱」的親子關係，改以建立大人與大人「橫」的親子關係，尊重彼此的想法和意見，相互交流、關顧，不再以家長的姿態與角色，強逼子女服從自己。

另外，隨著年歲的增長及身體機能逐漸退化，長者漸漸需要子女或甚至孫子來照顧，或者替他們做重要的決定，甚至在經濟、生活各方面要依賴子女，彼此角色及關係便出現「倒轉」。長者可能會感到尊嚴受損，而出現一些心理上適應的問題。

然而，長者可以善用過去的經驗，以「過來人」的角色，有需要時與子女分享，補足他們所缺少的人生經驗與知識，幫助他們如何準備人生不同過程。他們亦可以協助子女照顧年幼孫兒，分擔子女養育孫兒的職責，讓子女放心在外工作。

4 長者牧民

「牧民」一詞，按拉丁文 *pascere* 的本義，泛指進入牧場，做牧人。在基督徒的信仰中，基督善牧把牧養教會的職責，託付給宗徒。嚴格來講，「牧民職務」就是指司鐸牧者

對天主子民或信仰團體所施行的職務。今日，由於教友都分擔了牧者不少的牧民職務，就把「牧職」一詞類比的套用到教友可作的服務範圍，故普稱「教友牧職」。¹¹

根據《教會傳教工作法令》，司鐸和教友的牧民工作，或傳教活動，都是指向同一目標，就是傳揚福音和建設教會。由此可見，長者可以是教會牧民的對象，而同時亦可兼負教友牧職，協助司鐸傳揚福音及建設教會。事實上，每年領洗入教，及在堂區或教區的活躍教友，不少都是長者，亦可反映這個現象。

4.1 牧民對象

教會的牧民職務是直接指向信徒。然而，由於所有人都是教會需要關心的救恩對象，牧民的關顧除了教內的信眾外，自然也包括非信眾。¹²

長者並非單一群組，他們因為健康、家庭及經濟等情況有異，而有不同的需要。如前文所述，長者可以是獨居、雙老同住、與子女同住、體健長者、需要長期照顧的體弱長者等，他們面對的挑戰及需要都不同。故此，牧民關顧服務宜能切合這些長者的不同需要，避免只提供「一刀切」服務。

既然大部份長者都與家人同住，支持家人協助長者面對

11 教區教理中心及教理委員會，〈教理疑難解答五〉，取自：<https://dcc.catholi.org.hk.5>。

12 教區教理中心及教理委員會，〈教會的牧民職務〉，《公教報》，2015年7月17日。

及適應各種轉變，也是長者牧民工作不可缺的部份。尤其那些需要長期照顧的長者，其照顧者的壓力不輕，他們更需要特別關顧。

4.2 牧民職務範疇及方式

現代的牧民職務主要包括四個範疇：首先，它涵蓋所有與福音傳播，及宣講基督有關的活動。第二，任何信友公開的團體祈禱、聖事和時辰祈禱等慶祝。第三，那些幫助建設教會團體，加強信徒信仰生活的活動。最後，提供給個別教友需要的服務，例如婚姻輔導、促進家庭福祉的活動、災難的救援、甚至是主日茶座、衣物捐贈等。¹³

上述四個職務範疇所用的方式，主要是透過堂區舉辦活動、禮儀、設立團體及提供個別服務等，為長者及其家人提供所需關顧。教區內有關委員會、學校及社會服務團體（例如香港明愛、修會營辦的服務）等，亦會按需要，為長者及照顧者提供牧民關顧服務。福傳活動可向非信徒長者及其家人，宣講福音，認識基督信仰；定期禮儀、靈修活動，可加強長者的信仰及認識生死的奧秘；教會團體可讓長者有社交活動及建立人際支援網絡；個別服務可協助不同長者及照顧者所需的服務。

教宗方濟各於 2020 年指出「高齡化在二十一世紀成了人類的特徵之一」。教會必須擴大對長者的牧靈服務，改變以往的「牧靈習慣」。教宗要求「應不遺餘力地向祖父母和年長者宣講福音，要面帶笑容，手捧《福音》走近他們。並要走出自己的堂區，前去尋找孤獨的長者。年邁不是一個

13 教區教理中心及教理委員會，〈主日教理教會的牧民職務〉，《公教報》，2015 年 7 月 17 日。

疾病，而是一份寵幸！孤獨會成為一種疾病，但藉著愛德、關懷和精神安慰，我們能治好這疾病。」他亦強調「代間溝通」，認為讓長者與青年彼此交談是非常重要的。¹⁴ 在此，教宗提出一個長者牧民新方式，就是需要主動，走出堂區，用「外展」方式，去接觸一些孤獨長者；亦鼓勵多些跨代接觸，讓長者與青年彼此多些交談。教宗於 2021 年初宣佈，將每年 7 月第四主日定為「世界祖父母和長者日」，推動不同地區的教友，以各自的創意找到最適合的方式，來慶祝這個日子及提供長者牧民關顧。近年，也有不少神職人員及教友，在網上分享有關長者靈修的文章或錄像，分享聖經或個人靈修經驗，可說是另一種長者牧民方式。

在一個名為「寧安善終金齡路——天主教的靈性回應」研討會上，修道人及專家強調，只要致力給予長者靈性關顧，他們仍能安度金齡。研討會總結時，更指出「長者的牧民工作並非只屬於部份教區委員會的任務，也是每位教友的責任，需要不同團體整合資源，並建立溝通機制，跨專業、界別、年齡及堂區去推動相關牧民工作。」¹⁵ 這反映長者牧民工作需要長者、長者家人、社區人士、教區、堂區、不同團體的協作及推動，才可協助長者安度晚年。

4.3 牧民關顧主要內容

如前文有關長者心理社會發展需要所述，長者階段正處於「自我調整」與「絕望感」的衝突，加上他們亦要適應「角色轉變」，面對及經歷健康衰退、瀕臨死亡、死亡和喪

14 Fausto Gomez, 〈年歲的富饒 長壽是一份寵幸〉。

15 〈靈性關顧助長者樂享金齡〉，《公教報》，2022 年 6 月 30 日。

親之痛等。故此，長者牧民靈性關顧的第一個關注任務，就是要協助長者在回顧自己整個生命歷程時，可以瞭解自己的生命，變得更有智慧，並可以看透生命的奧秘，減少「孤獨感」。他們一方面要學習「接受自己的存在」：包括與過去和好、接受自己的限度、學習面對孤獨；另一方面要「放手」，即放下財產、健康、人際關係、「性愛」、權力、自我。若能成功「接受」和「放手」，長者生命就能夠重新獲得豐盛的果實。¹⁶

近年，亦有退休教友提出「退休靈修」，¹⁷ 目的是以信仰的視野去面對退休，藉靈修強化生活，及與主的關係，為自己定下退休生活的方向，邁向更豐盛的人生下半場。這類靈修可以協助長者，適應退休後角色生活上的轉變，及為人生下半場作好準備，邁向圓滿人生，確實也是長者靈性關顧不可缺的部份。

「寧安善終金齡路——主教的靈性回應」研討會前，曾進行一項有關「長者靈性關顧」問卷調查，目的是希望喚醒大眾的意識，明白長者與善終服務應當更重視靈性幅度，「長者面對病痛、退化和身心靈各方面挑戰，教會照顧他們的宗教生活與身心需要外，也可以讓他們成為牧民工作的主角——鼓勵他們滿足自己的靈性需要，並陪伴他們去

16 古倫著、吳信如譯，〈擁抱老年心生活〉（臺南：南與北文化，2010），頁28、40-98。

17 鄭士輝，〈退休靈修〉，奇恩十三祈禱會，2024年9月13日，取自：https://youtube.be/rRBuCYKEMQM?Si=AKvto3kDUwz_flqK。

完成晚年心願。」¹⁸ 這個研究結果撮要如下：¹⁹

- a. 靈性活動最重要元素：祈禱、彌撒、與人修好、人生回顧和接納自己；
- b. 安老和善終的最重要元素：心中有愛、宗教信仰、與家人定期往來、在沒有太大的痛楚中死；
- c. 雖然長者仍視「死亡為一切的終結」，但老化促使他們有更多的宗教活動、對宗教更委身，對生活有更高的滿意程度；
- d. 天主教徒和基督教徒對生活的滿意度較高，並在痛苦中找到更多意義；
- e. 需要在工作場所照顧長者的人士對生活有較積極的態度，而在家中的長者照顧者則更需要宗教支持。

研究結果清楚反映長者及照顧者的靈性關顧需要，並能提供一些長者牧民的方向：就是透過靈性關顧，協助長者安老及善終，及支持照顧者能積極樂觀面對照顧的壓力及挑戰。

18 〈生命倫理研討會前期問卷讓長者成為牧民工作的主角〉，《公教報》，2021年11月19日。

19 黎天姿，〈回味圓融人生：照顧者與長者同行之旅〉（2022年），香港明愛社會工作部，取自：<https://sws.caritas.org.hk>。

5 總結

隨著人口高齡化及長壽，長者在家庭、教會及社會的角色，日漸備受關注。一方面他們可以成為家庭、教會及社會的資源，繼續貢獻及提供所需的服務；但另一方面他們也可以變成負擔，需要特別照顧。長者是資源還是負擔，全視乎他們如何面對自己身體狀況、社會角色、家庭關係等的轉變及挑戰。靈性關顧正好可以協助長者，藉著基督信仰看透生命的奧秘，得到智慧去面對一切改變及痛苦，人生變得更圓滿；並可以去向其他人宣講福音及作証，分享個人信仰經驗。故此，長者在牧民工作上的角色，正如教宗所說：「長者是牧靈福傳的主角和天主忠誠之愛的絕佳見證人。」²⁰ 長者牧民的對象，包括不同類型的長者，他們的家人及照顧者。推動長者牧民工作，亦有賴長者本身、他們的家人、教區、堂區、不同團體的協作，才可讓長者安老及善終，照顧者得到支持及關顧。

20 Fausto Gomez，〈年歲的富饒 長壽是一份寵幸〉。