

第九課：長者人際關係規劃及管理

人際關係的重要性：人群中因交往而構成的相互依存和相互聯系的社會關係。魏斯的人際關係律解釋了人際關係產生的原因，包括依附的需要、社會整合的需要、價值保障的需要、可靠同盟的需要、和尋求指導的需要。人際關係也能滿足人們容納、控制、和情感的需要。對長者而言，有效的人際關係規劃和管理有助充實退休生活、減輕精神壓力、穩定情緒、塑造正面的自我形象、增加生活的滿足感、為自己建構強大的人際關係和社會支持網絡。

你的人際關係和社會支持網絡足夠嗎？

Lubben 在 2006 年設計了一套用以測量人際關係和社會支持網絡的量表，用以考察人們的親戚和朋友網絡的結構（比如網絡的規模，互動的頻率和親近程度等），和其潛在所能發揮的支持功能（包括情緒性，信息性及工具性的支持）¹。

在過去六個月中，	
家庭	
L1	有多少親人和親戚是你最少一個月見面或交談一次？（包括姻親） 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
L2	有多少親人和親戚能讓你感到安心，談論私人問題？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
L3	有多少親戚讓你感到親近，令你可以向他們尋求幫助？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
友誼	
L4	有多少親近朋友你最少一個月見面或交談一次？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
L5	你有多少位親近的朋友是令你可以自然地與他們傾吐心事？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多
L6	有多少朋友讓你感到親近，令你可以向他們尋求幫助？ 0=零個 1=一個 2=兩個 3=三或四個 4=五至八個 5=九個或更多

計分方法：總分是 6 個項目總和。評分在 0 到 30 分之間，分數越高代表愈多的社會參與和越強的社會支持網絡。如低於 12 分屬高危的社會隔離情況，社交支持網絡十分有限，需要多加留意及作適當安排。

老年期應如何適應人際關係的改變？

1. 與子女關係的改變及適應²
 - 改變：自己不再是權威、子女不再一味順服，由照顧者變成被照顧者；與媳婿因家庭瑣碎或教養兒孫的方式產生磨擦和不快
 - 適應方法：該放手時就放手；建立自己的人際網絡和興趣，肯定自己的價值；理解不能再以他們年輕時的尺度去量度現今的年輕人；與兒孫媳婿凡事有商有量，嘗試站在對方角度去考慮問題
2. 伴侶之間關係的改變及適應
 - 改變：退休前，雙方見面較少；退休後，朝夕相對，容易因不滿對方一些生活細節而引致爭吵
 - 適應方法：轉換心態——尊重和諧定理，享受退休後一起過的生活，如建立共同興

趣，一起參與活動

3. 結識新朋友，不忘老朋友

- 改變：退休前，同事、上司、下屬可能是自己最常接觸的朋友；退休後，關係有可能疏遠，通過參與其他閒暇康樂和社交活動，會結識新的朋友，但他們的教育，經濟和文化背景有機會和自己以及以前的朋友差別較大
 - 適應方法：不要孤立自己，盡量保持與老朋友的友情，同時拓展自己的生活圈，理解和接納新朋友，避免沖突，求同存異，建立良好的人際關係
4. 允許社交關係網縮小，將有限的時間和精力投資在值得的人身上，互相諒解、互相尊重、避免爭吵、以誠待人、互相扶持、互相欣賞