

面對空巢時期，你可以！

撰文：王苔瑄老師



有一次媽媽來找我，當時我正面臨事業最低潮的時候，她要我幫忙抄寫功德款的捐助者姓名與金額，而失落的我看著她唸給我寫，嘴上洋溢著笑容，我忍不住碎念一下：「你那邊是大太陽，我這邊是下雨天，你知道嗎？我為了生活、公事煩惱，而你做這個沒有薪水的，還做那麼開心！人生真諷刺！」

只見老媽笑著說：「我滿意現在退休後的人生，每天早起去爬山運動，與山友聊聊天，回家洗澡完就去唸佛、靜坐，接著中午去市場買菜、做一些喜歡吃的菜，下午又去爬山、再回家，晚上追個劇，早點睡覺，隔天再重複一樣的日子。」我心想：這樣的日子，還真自在！真希望我哪天退休生活，也可以像老媽這樣愜意，如果還有配偶相伴左右，那可謂達到老年有三寶的要素：老本、老伴與老友（陳肇男，1999）。

曾看過 2019 年上映的這部電影「空巢之旅」，每一段內容都讓我感動到痛哭流涕。內容敘述三位媽媽在母親節當天，未收到三個兒子的表示，於是從落寞、感傷、到最後決定主動出擊，去城市看看自己親愛的兒子，整部戲在媽媽

們面臨空巢期的情緒轉折中展開。戲裡最令我震撼的這句話，是其中一位媽媽站在遠處看著兒子身邊圍繞著許多好友們，她深感著驕傲，以及反省自己用傳統的教條約束當初她心中的小男孩，她向兒子道歉，並說著：「**沒有我，你也知道你是誰，但沒有你，我得好好想想我是誰**」。意指當孩子長大後，越來越獨立，並且想要擁有自己的生活，但是對於步入空巢期的家長而言，從重心在孩子身上，到面臨孩子越來越不需要家長，這種親子關係的變化，家長需要思考—「不要強迫自己介入孩子的人生」，而是想想孩子長大後，自己是誰？要如何過自己的生活。

就這樣，三位母親決定做點改變，決定找回自己以前為了孩子放棄熱愛的事情，慶幸因為有這場旅行，讓親子之間的關係更加緊密、連結，找到更好相處的平衡點。打開電腦，凡走過必留下痕跡，我開始在網路上蒐集正處於空巢期的聲音，看到一堆彷彿被孩子傷透至極，苦訴著人生多怨嘆的父母，還有年輕人們的心聲，覺得父母的愛就像是在高空盤旋的直升機，無微不至、呵護備至，但令人喘不過氣，形成兩代相互交戰的畫面，讓人哆嗦！

從母親退休新生活與這部電影的連結，不禁讓我思索著，人生就是不斷的學習適應每一個階段的自己，不管從年輕時奮鬥的你，或者是享受二人世界的甜蜜，甚至到教養孩子的時候，面臨空巢期應該是要開展人生新的旅程，而非兩代彼此互相怨懟的畫面才是！若是兩人相伴，其親密關係很重要，需要以彼此尊重與支持的態度，面對任何事情的發生；倘若面臨空巢期的只有自己一個人，不僅要注重情感的依附，還要學習怎麼跟孩子有更好的互動，適時地保持距離美，有助於關係的提升。

而面對空巢期，不能只是空想而無行動力，筆者常以九宮格來思考解決問題，並分別舉例可有的行動，或許面對空巢期的來臨，亦可以人生九宮格規劃生活，為自己製作並且訂定「每月」的計畫，不妨從社交、學習、休閒、公益、家庭、出遊、健康、獨處八個方向著手！

舉例來說：社交—擴大自己生活圈的領域，平時只是走去菜市場買菜，但不妨轉換個地方，如去空大、社大上課，打開自己的社交圈，離開同溫層去到不同地域，肯定是不錯的選擇！

又例如：學習—可以選定一本書，每天給自己訂定一個章節；或者是一篇文章，寫下現階段處於空巢期的你對文章的理解，與文章對話，日積月累可以慢慢看見自己的變化！

社交 設定自己認識 一位新朋友	學習 選定閱讀一本書 或者是一篇文章	休閒 選擇 爬山、游泳、健行
公益 做一件善舉	我的「心」生活	家庭 和孩子們一起吃頓飯
出遊 離開家裡 就當作是去郊遊	健康 煮一頓自己最愛吃的	獨處 一個人靜靜地放鬆

人生多美，得好好的計劃在生命歷程，讓每個階段活出自己滿意的亮點，別「年輕時期比學歷、老年時期比病歷」，而是要做個快快樂樂、享受空巢期，不再為生活瑣碎的事情煩心或操心，可以完全獨立的自己。我想…如同「空巢之旅」這部電影的三位主角，以及我那可愛的老媽在面臨自己的空巢期時，同樣都做了一些事情，就是把自己的身心靈照顧好、做好休閒和理財的規劃（張德聰，2012），不讓後生晚輩感到擔心困擾，這樣子的空巢期親子關係，相信只要努力，從人生九宮格，分別從社交、學習、休閒、公益、家庭、出遊、健康、獨處八個方向開始行動，你我都有能力提升空巢期的生活品質。

參考資料

張德聰（2012）。**銀髮族生活規劃的意義與準備**。張德聰等（編著），銀髮族生活規劃（頁 3-20）。新北市：國立空中大學。

陳肇男（1999）。**老年三寶—老本老伴與老友：台灣老人生活狀況探討**。臺北市：中央研究院經濟所。取自 <http://ir.sinica.edu.tw/handle/201000000A/74114>