

## 空巢期

「空巢期」指的是當幼鳥長大，可以自行飛行覓食，不再住在鳥巢，不再與父母同吃同睡的現象。在成人生命週期中，隨著子女獨立或結婚等原因離家後，這個原生家庭又回到只有夫妻二人的時候，此時家庭的發展週期亦進入所謂的「空巢期」。

筆者最近在會診期間，看了一位患有抑鬱症的年長病人，他發病的原因正正就是他的幼女需要結婚而搬離原生家庭。表面看來兒女結婚，本來是一件很值得開心的事，可是當最後一位女兒出嫁，也意味著這位年長的病人亦步入其人生的空巢期。

空巢期是為人父母必經的階段，除了要接受子女離開家庭而獨立的事實，同時也要面對自己身體的老化。有些父母尚未做好心理準備而無法適應空巢期，因而產生悲傷、沮喪、焦慮等適應不良的病徵。心理學家艾瑞克森認為若無法化解這發展週期的危機，則會出現發展障礙，加深了心理的落寞、惆悵與失落感。

面對空巢期，為人父母的，首先要關注自己的身體，建立新的生活目標，重新安排生活、休閒活動及尋找人生樂趣，同時也要加以擴大自己的人際網絡。夫妻亦需要重新審視、定義婚姻對二人的意義。此外當孩子尚未離家之前，應先培養和諧的親子關係，父母應適時地放手，讓兒女可以提早獨立。

空巢期是一個新的轉變階段，只要抱著平常心去面對轉變即可。雖然親子雙方的角色與地位出現變化，但親子間的情感及溝通並沒有改變。對子女而言，家有一老如有一寶，婚後能與父母同住，或經常探望雙親，也能減少空巢期對父母的影響！

香港精神科醫學院  
精神科專科醫生 林震  
原文刊載於太陽報 2015.03.01