

筆下心澄：【幸福老年研究】與家人朋友關係好 令人更長壽快樂

爺爺是一個幽默風趣、慈祥可愛的老人家。在我小時候他有時會來我家住，一住就是一兩個星期，甚至更長時間，所以我和家姐都擁有一些與他的共同回憶。他喜歡早餐喝咖啡、吃多士，又會每天喝可樂。他喜歡井井有條，九十多歲時還會自己爬梯整理家居。102歲時他用拐杖訓練曾孫兒爬行，也慶幸在105歲的今年，曾孫女能在疫情稍為緩和時和他見了兩次面。他記性非常好，從沒認錯人，亦記得在重要節日提醒一眾子孫相約吃飯，維持聯繫，亦教導子孫要互相扶持。即使他入院後躺在病牀上，還能以點頭和搖頭的方式與我們溝通，我給他看子女的照片時他還表現得特別雀躍。

爺爺的離開，讓我想起了一個哈佛大學關於「幸福老年」的研究。這個研究名為「格蘭特研究」，歷時長達75年、耗資二千萬美元，目的是要找出圓滿人生、幸福晚年的秘密。這個研究發現，親密的關係，比起金錢和名氣，更能夠令我們一生快樂。這些和家人及朋友的關係，較個人的社會地位、智商和基因，更加能夠令我們長壽、健康和快樂，也令我們更能面對生活上的種種困難，有助減慢精神和身體上的退化。

值得一提的是，這些關係不在乎多寡，而是在乎質素：溫暖及優質的關係才對人有利。這個研究又發現，與兄弟姊妹關係良好、家庭凝聚力強、家庭氣氛比較輕鬆、有慈愛母親的人在經濟上更成功。

一個活在愛中的人，更能以成熟的心理防禦機制（mature defenses），面對人生的各種挫折。這些機制包括：幽默感、利他主義（對他人的善意行為）、預期（對未來的問題有符合現實的期望）、昇華（將情緒轉為健康的行為），以及抑制（為了應對現在而有意識地延遲面對情緒）。

這個研究的結論是：幸福快樂就是愛，沒有別的。

正如該研究的現任負責人羅伯特·瓦爾丁格引用馬克·吐溫的名句：「生命如此短暫，我們沒有時間爭吵、道歉、傷心與計較。我們只能在有限的時間內去愛，雖然只有眨眼瞬間，一切稍縱即逝。」

作為精神科醫生，這個研究的結果深深啟發了我。我們常常在想，怎樣解決病人的問題、藥物要怎樣調校、心理治療要怎樣做。然而，病人其實最需要的是別人的關心和支持。還記得一位資深的醫生跟我說過，病人入院後，我們除了要看顧病人之外，也別忘記「電話療法」，他的意思是指打電話給病人家屬，讓病人和家人多多溝通，令病人感受到對方給予的支持和鼓勵，這樣病人的病情會更快好轉。

撰文：青山醫院精神健康學院醫生辛焯珩

（轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-03-30）

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/605256/%E5%B9%B8%E7%A6%8F%E8%80%81%E5%B9%B4%E7%A0%94%E8%88%87%E5%AE%B6%E4%BA%BA%E6%9C%8B%E5%8F%8B%E9%97%9C%E4%BF%82%E5%A5%BD-%E4%BB%A4%E4%BA%BA%E6%9B%B4%E9%95%B7%E5%A3%BD%E5%BF%AB%E6%A8%82>