面對空巢期--「五力一管」來調適

空巢是家庭發展必經的一個階段，從築巢到空巢，意指兩個人的世界因孩子而忙碌，待孩子們長大離家去發展，父母角色已不似當初被孩子倚賴時期那麼重要。依據 Erikson 的個體心理社會發展階段來看，也就是中年期至老年期的人生黃金期，這個階段有人可能仍積極投入工作創新、研發、擔負責任、栽培下一代和對未來充滿期待；也有人可能不滿工作、抱怨生活、停滯不前。

空巢感產生的原因，主要源於自己在家庭中的角色不再那麼重要而悵然若失，原先放掉的嗜好或興趣，要再拾起，感到力不從心而怯步。生活要從失去重心，到調適後，重新看到自己的價值，這個調適過程的長短因人而異。如何度過這段調適期，做好調適期的壓力管理呢？如何讓自己維持健康的身心狀態呢？以下是健康面對空巢期，壓力管理「五力一管」（鄭逸如,2012）的好方法：

五力 1：鍛鍊腦力--擁有知識、能把問題想清楚、信念明確又有彈性、能探索與創造意義。例如：對「家庭不再需要我了」、「我是沒有價值的人」、「孩子那麼忙，我如果告訴孩子我想見他，會變成他的負擔」等非理性想法，練習問自己，真的是這樣嗎？有證據嗎？有其他的可能嗎？最糟的情形會如何？就算可能發生，怎麼想可以比較安心呢？試著培養建設性的思考習慣，如：「孩子不是不需要我，孩子要的可能不是以往的依賴，而是需要我的支持與鼓勵」，「他的努力工作和經營小家庭不就是我教育他的目標嗎？」、「孩子各自發展才是家庭力量的擴展」等，另外，重拾舊有或開發新的興趣或價值並不難，重要的是，不批判自己做得好或不好，而是學習享受參與的樂趣，更豐富自己的生活。

五力 2：柔韌心力--能覺察、接納、表達、紓解、解決情緒。當你會有空巢感時，就反映了過去你投注了相當的心力在家庭照顧和關係上。當情緒來時，請接納自己的情緒，並反思這個失落情緒想告訴自己的是甚麼？自己需要甚麼？是否願意講出來？跟誰講？怎麼講？在此反思過程，沉澱自己，看看周邊人事物，也許會發現哪裡需要自己，或親人仍舊需要你，自己更能去接納自己角色的轉變。自己察覺與接納了，也才能坦然表達，情緒得以紓解，或讓情緒得到解決。情緒能被傾聽與接納很重要，可以練習緩和呼吸或肌肉放鬆的方法，以達到身心的平衡。

五力 3：強壯精力--能照顧身體、調適疾病、作息良好、有活力。當我們的體力、精神不再像年輕時，我們要學習成為自己最好的夥伴，安於吃飯睡覺，接近大自然。有好的體力，才有精神做想做的事，照顧好自己的身心需求，強壯自己的身體精神，就是孩子們最大的福氣，讓他們可以無後顧之憂的完成他們的發展任務（成家立業等）。給予（施）和獲取（受）是每個人生階段與每個當下都存在的人與人珍貴的互動，愛與被愛就在施與受之間，讓人們感到幸福。

五力 4：精準行動力--認清問題、訂定目標與計畫、採取行動、確認效果、做修正。例如：有需要就醫協助時、想見孩子時，勿猶疑，主動提出需求，做出改變行動，讓他們知道你的需求。親子關係需要共同成長，從我們自己做起，當孩子需要我們時，我們在他們身邊，給予重要需求的滿足和協助，當他們不是那麼需要我們時，我們也要能安於找到生活的目標和方式，過好自己的人生，若能掌握每個當下，就能掌握未來。告訴自己「他小的時候，我安於照顧他，如今我需要他，也安於讓他照顧」，雙方商量方便的時間和會面方式，讓彼此持續享受親子關係的成長。

五力 5：擴充資源力--從環境中去增加資源，改善生活資源的量與質，以及從個人內在突破使用資源的阻礙。從參與活動中，認識活動中的朋友，擴大自己的社交面，減少自己對使用資源的設限，大家相互開放學習與彼此支持。善用親友、社團、組織等資源，豐富我們的生活，也適當發揮我們的愛心。

一管：提升管理能力--監督管理五力，辨認發生的事件，增強或調度所需的五力，自評管理情形，調整管理策略，提高效能。若只擅長或固著使用某種能力，會降低方法與問題的適配性，減損整體的壓力管理效能。針對重點做改進，做好壓力管理，以達健康、快樂、效能高。我們活用並妥善管理前四種內在心理能力，再加上後一種外在心理能力，必能成為健康面對空巢期的管理大師。

參考文獻

鄭逸如：臨床教師身心壓力與調適。醫策會：101 年度教學師資工作坊研習手冊，2012。

臨床心理中心臨床心理師　曾嫦嫦

臨床心理中心臨床心理師　鄭逸如