



有这样一群老人，他们的子女在城市安家立业，老人们随后也追随着子女的脚步到了城市，结果在“待不下的城市、回不去的老家”之间，如候鸟般迁徙。因此这些老人也有了一个群体称谓——“老候鸟”。近日，记者走近了这些老人，并倾听他们的心声。采访中，大部分老人表示，自己十分适应这种漂在异乡的生活，但也有一些老人感到孤单，甚至出现焦虑、抑郁等心理问题。

□ 白静 周先荣 记者 马冰璐

“老候鸟”漂在异乡，孤单无人诉

专家：子女多陪父母说说话

数据：43%的留守老人流动是为了照料晚辈

调查显示，中国人口迁移流动已经进入到以家庭化迁移为主要特征的阶段。因此在这样的情况下，流动老人的数量不断地增加是大趋势。

研究发现，留守老人流动、迁移的由头跟总人口有所不同，比如留守老人流动的原因是为了照料晚辈的比例达到43%。尤其是“全面二孩”政策放开，回到农村的很多老人又再一次来到了城市。

老夫妻两地分离，各司其职

家住合肥市五里墩街道的吴大爷和老伴育有两个儿子，大儿子把家安在了重庆，小儿子则在合肥工作，“两个儿子都结婚生子了，大孙子5岁，小孙子3岁。”吴大爷说，为了照看两个孙子，他和老伴也过起了两地分居的生活。

“老伴在重庆带大孙子，我在合肥带小孙子。”吴大爷说，小孙子出生前，他和老伴一起在重庆带大孙子，“小孙子一出生，我俩只得天各一方，儿子儿媳工作都特别忙，我们得帮他们减轻一些负担。”

“老伴每天除了做家务，还得去幼儿园接送大孙子，有她在，大儿子大儿媳才能安心工作。”吴大爷说，自己每天的职责便是带好小孙子，“现在小孙子也上幼儿园了，我也轻松多了，我只要接送他就行，家务活都是小儿媳做。”

“虽然辛苦，有时也孤单，可儿子、儿媳都十分孝顺，不仅生活上对我们嘘寒问暖，还经常给我们买这买那。”他说，过年时，他和老伴便能团聚。

为了方便联系，去年，吴大爷和老伴学会了发微信和视频聊天，“每天晚上，我俩都会视频聊天。”他说，自己想念老伴，老伴也想念他，“我俩天各一方的日子还不知得得到哪年哪月。”

老两口双双进城照看子孙

为了照看外孙女，3年前，刘阿姨和老伴一起来到合肥和女儿、女婿一起生活。“外孙女从出生就是我俩带，和我们可亲了。”刘阿姨说，和老伴一起带外孙女，既不辛苦，又其乐融融，“我俩各有分工，他负责买菜、接送孩子，我负责洗衣、做饭。”

“除了把外孙女带得白白胖胖的，在合肥这三年，我俩收获可不小呢。”刘阿姨说，其间，她认识了不少新朋友，“都是一些帮子女带孩子的同龄人，大家比较聊得来，如今都成了朋友。”

而老伴则认识了好几位棋友，“他们都喜欢下象棋，没事就坐在一起切磋一下。”刘阿姨说，她和老伴一点也不想家，“我俩虽然天天忙忙碌碌的，但也尽享天伦之乐，开心得很。”

“当初，女儿、女婿让我们来合肥帮忙带孩子，我和老伴还有些犹豫，担心自己不习惯城市生活，会想家。”刘阿姨说，如今想想，真是多虑了，“这三年，我们俩跟着女儿女婿还去了不少地方旅游呢，长了不少见识，比在老家时视野开阔多了，真是收获多多。”

打工、带孙两不误

“我负责带孙子，老伴负责打工挣钱。”52岁的李阿姨笑着说道，她的儿子、儿媳都在合肥工作，“孩子们要还房贷、车贷，经济压力比较大，我俩也没有退休工资，不能给孩子们增添负担。”

李阿姨说，孙女刚满1岁，“1年前，儿子让我们来合肥帮忙带孙女，当时我俩在浙江打工，于是赶忙把工作辞了，来到合肥。”她和老伴商量好了，她负责照顾好孙女，老伴则负

责打工挣钱，“老伴在家附近一个小区当保安，离家近，还挺方便的，有时候下了班，还能帮我带带孙女。”

“等孙女上小学了，我也去找份工作。”李阿姨说，她和老伴还想着能多奋斗几年，“如此一来，儿子、儿媳负担就轻一点。”如今老伴的工资够他俩日常生活开支，“虽然儿子、儿媳有时也给我们钱，但我们没要，他们挣钱不容易，还要养孩子，我们能挣钱，花钱的地方也少。”

专家建议，子女多陪父母说说话

“子女们上了一天班，回到家已经很累了，他们不愿多说话，我们也理解，但还是希望他们多陪我们说说话。”采访中，不少“老候鸟”表示，忙于工作的子女和自己之间交流较少，“他们白天忙着上班，晚上忙着照顾孩子、做家务，难得有时间陪我们聊天。”

还有一些老人表示，从老家来到合肥后特别不适应，自己人生地不熟的，干什么都被拘束。来自淮北的胡阿姨说，自己的儿媳是芜湖人，“我俩生活习惯差异比较大，刚来时，我特别不适应，我喜欢吃面食，她习惯吃米饭……”

“女儿、女婿习惯晚睡晚起，可我习惯了早睡早起。”55岁的孙阿姨说，自己和女婿在生活观念上有些小冲突，“比如，剩饭剩菜，我从来都不舍得扔，可女婿总说，剩饭剩菜不健康。”

对此，国家二级心理咨询师周金妹建议，子女在工作之余应多与父母交流，多陪他们说说话，了解他们的想法和心声。子女还应该帮助老人尽快融入新环境，把自己的父母介绍给周围年龄相仿的老邻居，通过一起买菜、聊天、串门，形成新的朋友圈。此外，子女还应鼓励老人多参加社区组织的活动，多培养一些爱好，让他们的生活丰富多彩起来。

“老候鸟”出现心理问题，子女应和老人共同面对

采访中，记者还发现，有些漂在异乡的“老候鸟”还出现了焦虑、抑郁等心理问题，“我妈以前特别喜欢说话，可现在话越来越少了。”35岁的梁先生说，母亲不会说普通话，“在合肥待了几年，也没能结识新朋友，自从孩子上学后，她闲暇时间多了，总是一个人在家，便感觉十分孤单，渐渐地就不爱说话了。”

针对“老候鸟”容易出现的心理问题，周金妹建议，子女应和老人共同面对，共同努力。首先，子女要营造关爱老人的家庭氛围，家人的亲情、子女的尊重与孝敬是老年人最主要的精神支柱、心理安慰和全部寄托。子女不能只

重视物质养老，还必须重视精神养老。子女可以鼓励老年人主动与儿孙沟通和互动，接受子孙的“文化反哺”，了解社会的新变化和新发展。此外，子女还应鼓励老人走出家门，多接触外面的世界，多结识志同道合的新朋友。

与此同时，老人们也要努力提高自身的调适能力。孤独、缺少倾诉对象是老人心理痛苦的主要来源，老人应增强自我调适能力，学会心理自我安慰，增强自我独立意识。通过适当的社会交往丰富自身的老年生活，老人们可以在带孙之余学习一些自己感兴趣的知识或技能来填补心理空缺。