

## 你是不是夾心餅乾？三明治世代的壓力

### 04-26

瓊斯一家人的寫照：夫妻兩人、有一位青少年和一位就讀大學的孩子、還有一位年邁的祖父（或祖母）。孩子需要有人幫他們繳學費，卻又渴望能夠獨立；老人家則需要有人提供他（或她）醫療疾病上的照顧。夾在這假設的家庭中間的是夫妻兩人——有上下三代的責任要擔。聽起來是否耳熟？如果答案肯定，那你一定感受到三明治世代夾心餅乾的壓力了。

三明治世代的成員通常正值他們事業的顛峰，渴望能有一些屬於個人的時間，而不要總是為家庭操煩。但是為小孩的教育基金和長者的需求打拼，絕對是艱難的挑戰。鑑於平均壽命、適婚年齡、和生育年齡持續地上升，所以愈來愈多四十歲至六十五歲的成年人會經歷一家子凌亂喧囂的狀態，與往昔的空巢期大相逕庭。

這批中年的家庭支柱常常會感到筋疲力竭。為孩子做的經濟盤算包括長期的儲蓄計劃以支付持續上升的教育費用，也包括商討出孩子成年後離家自立的確切日期。

坦誠溝通加上小心計劃，三明治世代可以減輕許多壓力。

### 04-27

伊蓮和泰德是同事，兩人一起吃午餐，伊蓮強忍住一個呵欠：

泰德：妳看起來很愛睏。昨天晚上沒睡好嗎？

伊蓮：想睡也睡不深。我爸爸睡不好，女兒昨晚又唸書到深夜，我兩個都想幫。有時候搞定家人是很累人的工作。

泰德：噢，原來你是三明治世代的夾心餅乾。光是我們自己五、六年級的煩惱就夠受的了。

伊蓮：沒騙你。我先生和我昨晚原本想要去看電影，但是因為他們需要我，所以我得留在家裡。

泰德：哦噢，聽起來妳似乎沒有把自己照顧好。總有辦法能幫忙減輕重擔吧。譬如說，妳有找看看什麼資源幫忙照顧妳父親嗎？

伊蓮：我在考慮幫父親安排銀髮日間課程。

泰德：好主意。我確信他會很高興有機會和自己年紀相仿的人交際。妳有兄弟姐妹能分擔照顧父親的事嗎？

伊蓮：我有弟弟（或哥哥），不過他忙著事業。

泰德：妳也一樣。照顧父親應該是全家的事。

伊蓮：你說的對。我會打電話看看他們夫妻是否能每個月第二個週末時負責照顧父親。

泰德：就這樣安排妥當些。現在要不要再喝杯咖啡提神。免得妳倒在三明治上睡著了。