



在有语言障碍的情况下保持社会联系

由于有语言障碍，大温哥华地区的许多有着少数族裔背景的长者都面临着社会隔离问题，并且在了解和获得社区服务方面受到限制。

影响社会联系的语言及文化障碍：

语言能力

15%居住在大温哥华地区的长者即不讲法语，又不讲英语。这种语言能力的缺乏可能会在完成我们大多数人认为理所当然的日常事务方面构成挑战，例如烹饪、购物和进行财务管理。

很多讲非英语的长者无法找到或是获得相关计划和服务，而且甚至觉得离开家门都会令人畏惧。

依赖朋友和家人提供支持并让他们翻译周边的世界，这可能会使人际关系紧张，造成进一步的社会隔离。

对子女的经济依赖

新移民长者，尤其是那些没有资格领取加拿大社会福利的长者，有时候只能完全依赖于成年子女的经济支持。

因担心经济支持会被切断，他们可能会害怕与子女之间设置界限。这种情形增加了虐待老人的风险。

歧视和文化交流不足

在没有英语能力的情况下，新移民往往更乐意与有类似文化背景或讲相同语言的人联系。

减少文化交流可能会导致在与其他文化背景的人士进行交往方面缺乏兴趣或信心。这种情况可能使新移民与那些有着更加主流或“多数”文化背景的社区成员不和，而那些人可能会认为新移民的行为是孤僻和诡秘的。

在这样一个看似充满敌意的地方，很难感到像在家一样。新移民可能会退缩在家，以避免潜在的对抗。

与家人分离

离开朋友和大家庭去一个新的国度生活可能会造成悲伤。

如果没有社区支持，这种悲伤可能会导致抑郁和社会隔离。



FUNDED IN PART BY THE GOVERNMENT OF CANADA'S NEW HORIZONS FOR SENIORS PROGRAM. 



帮助长者保持与社会的联系：



提供支持

- 作为家庭成员、朋友或邻居，您的参与和支持会对孤立的长者产生重大的影响。
- 可通过您的“社区长者资源指南”（Community Seniors Resource Guide），了解社区里有用的资源。
- 可考虑外展服务项目，如“Meals on Wheels”送餐服务，该服务帮助向社会孤立的长者提供支持。
- 磨练您的倾听技巧。找到可以帮助您的资源，以便与受老龄化影响的亲人和其他人进行交谈。谈论老龄化问题并不一定会使长者不悦。他们可能会欣赏有机会讨论他们的老龄化问题。
- 辨识潜在的孤立或健康风险迹象。

鼓励常规的参与

- 帮助老年人建立社交网络和树立社区归属感。
- 请查看您的“社区长者服务指南”（Community Seniors Guide），了解可能会感兴趣的活动。
- 鼓励他们参加步行活动或寻找一个步行陪伴。
- 对长者、家人、朋友以及服务对象进行有关积极的生活方式计划、长者活动中心以及老年人交通优惠方面的教育。

帮助长者感到与社会的联系并受到重视

- 有关在您的社区里长者可获得的交通优惠，请查看您的“社区长者服务指南”（Community Seniors Guide）。
- 帮助老年人查找资讯、活动计划和服务，以便帮助他们感到获得包容，并满足他们的基本社会交往需求。
- 帮助长者寻找有意义的社会联系。

鼓励参与活动以改善和保持认知能力

- 激发老年人对愉快的精神活动的兴趣，如社交活动、填字游戏、阅读、数字填充游戏和玩纸牌。
- 鼓励老年人接受认知老化是衰老的正常情况之一，并设法找到解决的方法（如列清单、设置预约和参加活动的计时器和闹钟，并在长者一定会看到的地方留下提示纸条）。
- 鼓励长者与他人谈论认知能力的变化情况 - 朋友和家人可能在有效地应对这些变化的策略方面有很好的建议。



FUNDED IN PART BY THE GOVERNMENT OF CANADA'S NEW HORIZONS FOR SENIORS PROGRAM. 