

最大規模的 孤獨調查

英國廣播公司BBC、三間英國大學和醫學主題博物館及圖書館 Wellcome Collection 於2018年進行了一個世界上同類調查中最大規模的孤獨調查，一共有237個國家和地區，以及5萬5千名受訪者參與其中。



孤獨——隱形都市病

「孤獨」是現代都市人常見的感覺，感到孤獨對都市人有多大影響？一位外科醫生告訴大家，原來孤獨感對身體的傷害堪比每日吸十五支香煙，實在不容忽視。二零一八年英國政府更為了處理九百萬英國人民的孤單問題，設立了「孤獨部長」。

獨處
不寂寞



40%
16-24歲

25-34歲



35-44歲



45-54歲



55-64歲



65-74歲



27%
75+歲

哪個
年齡層
經常感到
「孤獨」... ..

調查結果可能和我們的印象不同，調查發現最容易感到孤獨的是16至24歲的年輕人，當中有40%的人表示自己經常處於或經常感到孤獨；而75歲以上的老年人反而是孤獨感最低的一群，只有27%的人表示感到孤獨。調查中約40%的受訪者表示在那些孤單時刻，也有正面的經驗，或孤獨感能促使他們有正面影響，例如主動聯絡朋友。但若孤獨感持續，長期或會對身心有負面影響。那麼在香港生活的獨居長者情況又如何？

「主紙」

應對孤寂有法寶

孤獨

尹婆婆的故事

現年八十六歲的尹婆婆年少時跟從先生來港，子女則在內地居住，自從先生於十多年前離世後便開始其獨居生活。尹婆婆表示成為長者中心會員後，她常到中心參加活動，從中認識了不少中心的老友記，令她的生活變得比以前充實愉快，開始懂得排解心中的一些孤寂感。



「獨處」(Alone)和「孤獨」(Lonely)並不一樣，有些人獨處的時候，並不一定感到孤獨。但是有些人雖然與家人同住，但卻仍然感到孤單。可見，這不在於是否有人在身邊，而在於人們是否懂得處理內心這份孤獨的感覺。如何才能夠常獨處而不寂寞？當中有沒有甚麼秘訣？讓我們透過獨居尹婆婆的分享，尋到一些應對寂寞的方法。



多認識朋友

「我真係好感恩認識到中心，令我多咗好多朋友，有時候自己買完飯，在街上遇到中心的老友記，大家無無聊聯聯都可以企係到傾好耐，消閒一下時間，而且亦令自己心情變得暢快！有時候一個人靜得太耐真係要搵人講下嘢，成日自己一個人真係唔係好！」

以行動轉化情緒

尹婆婆表示：「其實一個人生活，唔多唔少都有寂寞的時間，特別係失眠的晚上以及身體唔舒服的時候，好多時就會諗子女都不在自己身邊，自己把子女養大但老來卻沒有人照顧，感覺很孤寂，有些時候亦會因而暗暗流淚，不過多得我的孀母常常都安慰我，叫我凡事看開一點，我就漸漸開始懂得在自己難過的時候安慰自己。其實獨居的長者也不止我一人，不用放大自己的不開心，我現在都會讓自己在開始有孤寂情緒出現的時候，睇下電視轉移下自己的注意力和心情，又做下深呼吸或者相約中心的長者外出相聚，個人就會舒服好多。」



環境轉心情轉

尹婆婆近年身體狀況有不穩定的時間，間中亦會因哮喘而住院數天觀察以及治療，她說：「遇上身體不適時孤寂感會更重，特別是入院了，子女不在身邊未能探我時，我的孀母即使關心我，亦未能每天到醫院探望自己，眼見同房的病人每天也有家人探望，心裡都會又羨慕又落寞，所以我很多時亦會於醫院探訪時段，獨自出病房外的地方走走或坐一下，玩一下手機，離開會觸動自己情緒的場景，也是自己照顧自己情緒的一個方法！」



學好法寶應對孤寂

孤寂，也許總會偷偷來襲，無可避免，但找到應對方法，坦然面對，便能好好愛護自己的身心。



獨處



資料來源：
Zhigang Feng et al. (2014) Dog ownership and physical activity in later life:
A cross-sectional observational study



5歲的Moby穿了一條粉紅色的裙子，開心蹦蹦跳跳的跑起來，現年66歲的瑞琮說：「Moby自己在衣櫃中，挑選了這條裙子穿著！」

原來狗狗Moby也喜歡裝扮，「Moby曾經是一隻棄犬，因主人生88而被棄養，所以從前的牠不懂甚麼是快樂！」瑞琮說。

2年前瑞琮接Moby回家，開展「二口子」幸福開心的新生活。「Moby剛來到家中時，表現沉默，身上的毛髮也是打了結的！」

經過瑞琮悉心的照顧後，Moby已變回一隻開心、漂亮、有人愛錫的幸福小狗狗，也與瑞琮建立了她們之間獨有的默契。

延伸閱讀



另有視聽媒體推廣的計劃，請瀏覽：
Second Life 生命橫濱 -
無敵名譽 Mutual Love (老人與寵物計劃)

「每當回家的時候，Moby總會開開心的跑來迎接我！」瑞琮開心的說，「當我身體有不舒服的時候，Moby也會走到我身邊安慰我、錫錫我，讓我心情舒緩了許多！」

照顧狗狗是需要有責任感及花時間培養建立關係，但開心比不開心的時間多很多，「養了狗狗後，家中多了一個陪伴，我陪伴牠也是牠陪伴我」。

根據2014年7月，英國聖安德魯斯大學的研究結果發現，65歲以上養狗長者的行為表現會比實際年齡年輕10歲。因為研究發現，飼養狗狗會增加長者的生理活動程度，平均來說，比沒養狗的長者活動量增加12%、還會有憂鬱的症狀減輕及血壓下降等好處。

長者於家中飼養寵物真的能令生活熱鬧起來，不過也要衡量家中的條件和自己身體狀況再決定是否可以飼養啊！



更多有關Moby的片段



寵物情緣



年邁八十的王太從7歲開始已喜歡種植小盆栽，初時她喜歡種植，只是單純的喜歡。直至3年前患上癌症，發現小麥草能夠抑制癌細胞增長，於是開始在家種植小麥草，並將小麥草榨汁，每星期飲用2至3次，此習慣一直維持到現在。小麥草生長速度十分快，「一日已經會很高好咗好多，有時教會姊妹有興趣要，我就會伴一盆佢哋。」能夠分享，對她來說也是一種祝福。

王太現時獨居，對於會否感到孤獨，她認為植物能令家中有多一點生氣，「平時可以欣賞吓佢哋，分散吓注意力！」小麥草每日都會長高，都帶俾我一種希望的力量。」問到眾多盆栽之中，最喜歡哪一盆？她雀躍地說：「我最鍾意中心送俾我嘅盆蘭花！」

「情紙」

寄情種植



「樂紙」

畫出快樂

「我成功喇！」當德哥第一次成功「破解」答案後，從電話聽到德哥由心而發出的喜悅聲音！相信就是這個滿足感讓他縱然面對困難仍不斷嘗試的原因。

「吾要樂醬」計劃參加者——德哥，今年七十六歲，原本夫婦二人同住，太太於二零一九年回鄉探親後，因疫情的原因滯留在內地，至今仍未回港。德哥這段時間，要學習適應「獨居」生活。

「自己一個人生活都幾好，可以隨心、自由！」德哥希望善用悠閒的日子，於是嘗試參加「吾要樂醬」活動。

「不能自拔！」德哥說，「一開始覺得平平無奇，玩了一段時間後，整個人也像著了魔一樣，沉迷起來！」德哥拿著自己滿意的作品一邊說，「每天一小時，不能多，因為眼不好，頭會痛！」為甚麼面對困難，德哥仍會選擇繼續參加呢？德哥解釋的說：「人……最重要是要

有精神寄託！不想每天對著家中的四面牆！這個活動讓我充滿成就感！」
德哥希望大家也會找到自己的寄託，享受樂趣，享受屬於「自己」的時間。

「吾要樂醬」計劃——本會油蔴地耆鄰舍中心建立了一個長者藝術平台，透過不同元素的藝術工作坊，發掘及培養會員對藝術的興趣，讓長者體會「活在當下」的感受，畫出快樂。



更多有關得可的作品及分享



「世紙」

一個人的小鎮

默諾威(Monowi)是美國中西部的一个小鎮，佔地54公頃，接近半個香港海洋公園的面積。相比起海洋公園的刺激、擠擁，小鎮內只有圖書館及酒館，而小鎮的人口只有一人，她叫Elsie Eiler，已獨居於此超過15年，她是小鎮的鎮長，同時又是酒館的老闆及圖書館的館長。

外人或會想到孤獨、寂寞，但年過80歲的Elsie Eiler卻十分享受現時的生活，經常有不少老顧客特意前來敘舊，同時有不少遊客抱著好奇心前來，Elsie Eiler也會熱情招待，與人保持最真摯的溝通，樂在其中，正所謂海內存知己，天涯若比鄰。謝謝Elsie Eiler完美演繹著一個人的精彩。



相片正是默諾威最具代表性的人物——Elsie Eiler及寫著小鎮人口數目的路牌



願同遊覽
一人之鎮Monowi

相片來自：<https://rickwiking.photoshelter.com/image/0000qHG8jFN8Mg>

參考資料：
<http://www.bbc.com/travel/gallery/20180129-welcome-to-monowi-nebraska-population-1>
<https://www.eltoday.net/dailemon/post/33395>

編者的話

「一個人原來都可以盡興，多了人卻還沒多高興，沉默看星聽到月光呼應，繼而平靜到訪這一人之境……」這是近來一首流行曲「一人之境」的歌詞，道出了有時一個人雖然有點孤寡，但能享受自己自由，做自己喜歡的事，也可以到達一人之境的平靜境界。這是心理上得到滿足，能駕馭到內心孤寂的感覺的境界。

據政府統計處二零一六年中期人口統計報告的數字顯示，香港116.3萬65歲或以上的長者人口中，有15.3萬人是獨居長者(佔長者人口13.1%)。在疫情下，獨居長者的孤獨感難免增加，而在人際社交受限下，他們更少與社會接觸，心靈上也很需要別人關心。



但從英國研究發現，原來長者反而是孤獨感最低的一群，而我們從身邊很多長者故事可以看到，獨居長者並不一定感到孤獨寂寞。長者也可以突破孤寂感覺，可以駕馭孤獨情緒，享受一人之境的平靜。



這期宣紙主題為：「獨處不寂寞」，嘗試以個人層面去探討應對孤獨的有效法寶，讓長者能學會這些法寶後，便能享受一人之境的平靜。盼望長者能夠發掘及發展自己的興趣，可以寄情種植或與寵物結緣，相信也能享受晚年豐盛人生。如果身邊發現有孤獨寂寞的長者，也可以介紹他們去就近的中心，一同分享學習有效法寶應對孤獨感，能做到「獨處不寂寞」。



基督教宣道會香港區聯會 宣道會社會服務處

地址：九龍大角咀海輝道11號奧海城一期
政府服務中心閣樓
電話：2787-5212
傳真：2395-2855
電郵：cao@cmasshk.org
網址：www.cmasshk.org

督印人：劉國華先生
編輯小組：布敏姿、周凱韻、陳紫君、張雅嵐、陳熾恩
印刷數量：4,000份

長者服務單位資料

長亨長者鄰舍中心	電話：2432-7232
白普理景林長者鄰舍中心	電話：2703-5123
油麗長者鄰舍中心	電話：2346-3231
利福長者鄰舍中心	電話：2552-1115
海濱花園耆學軒	電話：2406-0201
翠樂長者睦鄰中心	電話：2814-9701