

## 筆下心澄：長者獨居不一定是壞事 抑鬱婦堅持離婚獨自生活變輕鬆自在

區婆婆是一位健康、機靈的長者，十年前與丈夫因性格不合離婚，當時因為家人和兒女大力反對而出現抑鬱情緒，及後被轉介接受精神科服務，筆者就是在她當時參加的小組活動中認識了她，至今仍有和她聯絡。現在的她，雖然仍會因為兒女的事情而有情緒起伏，但當被問及對離婚和獨居的想法時，她堅定地回答：「這是我一生中做得最正確的事，相處了幾十年便痛苦了幾十年，現在終於自由自在，可以做很多自己想做的事，感覺太舒暢了。」

區婆婆的故事，令筆者想起很多香港獨居長者的境況，當中包括體弱多病的一群。

獨居潮流近年在全球興起

美國紐約大學社會學系教授克林南柏格（Eric Klinenberg）於2013年出版的著作《獨居時代》，曾引起很多人對「獨居潮流」的討論。他在書中融合了扎實的社會科學研究數據與真實的案例，指出獨居已是全球崛起的新潮流。群居生活已不再是理所當然，而獨居不僅是個人的生活選擇，更需要整個社會的配合，包括都市規劃、住屋政策、社會福利、甚至日常生活中每件物件的設計。

不少長者認為獨居生活更自在

在現今世代，家庭與社會觀念已大大改變，有伴的生活固然有其樂趣，但獨居生活是否寂寞乏味，則是因人而異。獨居人士不一定是孤獨、缺少社交生活、年老無依。許多研究都指出，生活中的苦有多少，與獨居並沒有直接關係。反而，很多獨居受訪者都認為，獨居生活能讓他們隨心所欲，按自己的想法去安排想做的事情；同時也讓他們自由自在，不被同居伴侶的需要或要求所限制，讓他們能夠完全把注意力聚焦在自己身上。

很多研究亦指出，大部分獨居長者都受益於較頻繁的社會接觸。獨居長者需要的是與社區有更多連結，坊間有很多不同的服務為長者提供支援，包括社區互助團體定期探訪及電話問候、長者交流中心及活動場所，以及「平安鐘」對獨居長者的問候及健康評估服務等。

即使不是主要的照顧者或在長者服務機構工作，我們也可以不時問候一些甚少露面或體弱多病的獨居長者，在有需要時提供適當的支援；其他機構也可訓練前線員工與長者溝通的方法，並提供所需的轉介服務及求助資料，令獨居長者在困境中也懂得尋求外界協助，就如區婆婆一樣，雖然過着獨居生活，但與子女、街坊和在活動小組認識的朋友關係變得更緊密，也能活得輕鬆自在，過豐盛的人生。

撰文：青山醫院精神健康學院精神科資深護師李金枝

(轉載自香港01 | 筆下心澄 | 2021-10-12)

香港01網站連結：

<https://www.hk01.com/%E7%A4%BE%E6%9C%83%E6%96%B0%E8%81%9E/682163/%E9%95%B7%E8%80%85%E7%8D%A8%E5%B1%85%E4%B8%8D%E6%8A%91%E9%AC%B1%E5%A9%A6%E5%A0%85%E6%8C%81%E9%9B%A2%E5%A9%A9%E7%8D%A8%E8%87%AA%E7%94%9F%E6%B4%BB%E>