

星島日報健康專欄《保健至專》- 學習緩和孤獨感

從事老人精神科護士已有十個年頭，筆者發現不少長者都面對感到生活無意義、孤獨及死亡這些問題。每個人在一生中某時期，都會觸碰到存在的意義、死亡、自由、孤獨等思想困惑，從存在主義作深入探討，不是要探索往事，而是深思一個人的存在處境。存在主義所談論的是人存在的所有問題，要人們體會自身存在是有各種的可能性，人生是由自己創造的。

存在主義認為不論人們彼此多麼親近，中間還是有一道無法跨越的鴻溝，每個人來到世上，最終也將孤單地離去。沒有人可以代替且完全經歷另一人的人生，每個人的命運都是獨一無二的，際遇也不會相同，因每個人面對問題的行動和態度，將塑造出獨特的人生。

取決於自我態度

於存在主意角度上，孤獨是沒有解決方法的，我們必須面對它，找出一種接納它的方式。一個人即使孤獨，但如果他能夠不害怕正面回應孤獨這種感覺，便能在孤獨中認識自己，明白到孤獨有時是在所難免的，自然便會樂觀地學習如何通過與他人交流，從而減輕對孤獨的恐懼及不安。

存在主義認為人生的意義是通過人的決定來創造的，而人的本質不應取決於外在的規範，而是在於人擁有可以作出自由決定的意識，每一個人也要為自己所做的事情負責任。正因生命只能暫時地存在世上，故我們更應好好把握及負責任地，選擇正確的態度來面對人生。

青山醫院精神健康學院資深護師李金枝

(轉載自星島日報 | 保健至專 2014-05-06)

從事老人精神科護士已有十個年頭，筆者發現不少長者都面對感到生活無意義、孤獨及死亡這些問題。每個人在一生中某時期，都會觸碰到存在的意義、死亡、自由、孤獨等思想困惑，從存在主義作深入探討，不是要探索往事，而是深思一個人的存在處境。存在主義所談論的是人存在的所有問題，要人們體會自身存在是有各種的可能性，人生是由自己創造的。

存在主義認為不論人們彼此多麼親近，中間還是有一道無法跨越的鴻溝，每個人來到世上，最終也將孤單地離去。沒有人可以代替且完全經歷另一人的人生，每個人的命運都是獨一無二的，際遇也不會相同，因每個人面對問題的行動和態度，將塑造出獨特的人生。



取決於自我態度

於存在主義角度上，孤獨是沒有解決方法的，我們必須面對它，找出一種接納它的方式。一個人即使孤獨，但如果他能夠不害怕正面回應孤獨這種感覺，便能在孤獨中認識自己，明白到孤獨有時是在所難免的，自然便會樂觀地學習如何通過與他人交流，從而減輕對孤獨的恐懼及不安。

存在主義認為人生的意義是通過人的決定來創造的，而人的本質不應取決於外在的規範，而是在於人擁有可以作出自由決定的意識，每一個人也要為自己所作的事情負責任。正因生命只能暫時地存在世上，故我們更應好好把握及負責任地，選擇正確的態度來面對人生。

整理：Kar

今日顧問：
青山醫院精神健康學院
資深護師李金枝

