

星島日報健康專欄《保健至專》- 長者獨居好與壞

紐約大學社會學教授克林南柏格於2013年出版的《獨居時代》，引起很多人對獨居潮流的討論，指出獨居已是全球興起的新潮流。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、居住、社會福利，甚至日常生活物品的設計等。據港府統計數據，本港2011年有四十萬個獨居住戶，較2001年的二十九萬個上升約40%，獨居長者是香港長者人數的12.1%，反映獨居長者不斷增加。

有伴的生活固然有其樂趣，但獨居生活是否寂寞乏味，就因人而異。獨居者不一定是孤獨或缺乏社交生活的年老無依人士。許多研究指出，他們生活上苦樂的多與少，跟獨居並沒直接關係。很多獨居受訪者均認為，獨居生活能讓他們隨心所欲，不用被同居伴侶的需要或要求所限制。

增加社會接觸

很多研究指出，大部分獨居長者受益於較頻繁的社會接觸。筆者同意獨居長者最需要是與社會有更多連繫，包括建立社區互助團體（如安排定期探訪及電話問候等），協助長者建立支援網絡（如開設長者交流中心及活動場所等），以及強化支援系統（如加強平安鐘設備）。房屋署也可教育前線員工如何與長者溝通，並定時問候甚少露面或體弱多病的獨居長者，在有需要時給予適當的轉介及求助資料。加強公民教育及宣傳，令獨居長者在困境中懂得求助。

獨居現象本身雖非社會問題，但獨居卻令一些本身已難以解決的社會問題更趨惡化，如加深老弱的社交孤立、窮人的離群及影響孤寂人士的心理健康等。

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 2014-10-21)

紐約大學社會學教授克林南柏格於2013年出版的《獨居時代》，引起很多人對獨居潮流的討論，指出獨居已是全球興起的新潮流。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、居住、社會福利，甚至日常生活物品的設計等。據港府統計數據，本港2011年有四十萬個獨居住戶，較2001年的二十九萬個上升約40%，獨居長者是香港長者人數的12.1%，反映獨居長者不斷增加。

有伴的生活固然有其樂趣，但獨居生活是否寂寞乏味，就因人而異。獨居者不一定是孤獨或缺少社交生活的年老無依人士。許多研究指出，他們生活上苦樂的多與少，跟獨居並沒直接關係。很多獨居受訪者均認為，獨居生活能讓他們随心所欲，不用被同居伴侶的需要或要求所限制。



增加社會接觸

很多研究指出，大部分獨居長者受益於較頻繁的社會接觸。筆者同意獨居長者最需要是與社會有更多連繫，包括建立社區互助團體（如安排定期探訪及電話問候等），協助長者建立支援網絡（如開設長者交流中心及活動場所等），以及強化支援系統（如加強平安鐘設備）。房屋署也可教育前綫員工如何與長者溝通，並定時問候甚少露面或體弱多病的獨居長者，在有需要時給予適當的轉介及求助資料。加強公民教育及宣傳，令獨居長者在困境中懂得求助。

獨居現象本身雖非社會問題，但獨居卻令一些本身已難以解決的社會問題更趨惡化，如加深老弱的社交孤立、窮人的離群及影響孤寂人士的心理健康等。

整理：Kar

今日顧問：青山醫院精神健康學院
資深護師李金枝

