

—— 安康晚年 · 趙坤美

退休不孤獨

「你孤獨嗎？」這個問題似易還難，你可試試回答以下問題：

1. 你有幾經常覺得自己缺乏人陪伴？
2. 你有幾經常覺得被周圍的人忽略？
3. 你有幾經常覺得自己孤立？

如果你常出現以上情況，你可能正在經歷「孤獨」了。

孤獨感是主觀的，因此，一個人即使身旁經常有許多人，仍可以感覺到寂寞；相反，一個人獨處時，也不代表其感到「孤獨」。早前有外國研究指出孤獨、憂鬱與長者的心智衰退有關，其中，感到最孤獨的人心智衰退的速度比其他人快 20%。

英國長者慈善機構 Age UK 執行長羅賓森警告，孤獨對健康的危害已被證實比每天

的時空裏盡情滿足自己的愛好，全心投入就會快樂。

3. 增人際網絡交往：從老朋友、舊同事的圈子中努力建立聯誼網絡，尋覓一兩個知心朋友，可以常常聯絡。閒暇時亦可多參加社區活動及結交新朋友，彼此溝通、交流甚至傾訴。當有鞏固的人際網絡，安全感和滿足感就隨之而來。

4. 助人為快樂之本：多想想別人，少憂慮自己，是減輕孤獨感的特效藥！可參與義工服務幫助別人，透過為他人做事而感到生活的意義和自己被肯定，減輕孤獨感。

賽馬會流金匯提供多元的社交活動，義工服務及運動課程等，鼓勵中年或退休人士建立健康的生活模式，詳情可致電 3763 1000 查詢。

作者為賽馬會流金匯基層健康中心主任

吸 15 根煙還糟。因此必須正視孤獨問題。退休後餘暇時間增多，或因未能適應而容易感到失落，甚至產生孤獨感。長期孤獨會嚴重損害身心健康，要擺脫孤獨感的糾纏，可試試以下方法：

1. 學習樂觀和感恩：中年過後，不要為未來的生活、經濟、健康等過度憂慮，要感恩和珍惜當下擁有的，如家人親友、人生閱歷、工作專長等，學習肯定過去所付出的和積極度過每一天，以善待自己的態度為身心帶來滿足感與幸福感。

2. 讓自己享受獨處：一個人時，安排一些感興趣的事如運動、栽種、閱讀、聽音樂、繪畫、舞蹈、上網等，在屬於自己