



簡介

「DIY 自助式健康自學/教材套」-「不再孤立」是以長者健康服務現有的健康教育教材精簡改良而成，使用者毋須具備醫學或護理資格亦可獨立使用。

「不再孤立」的內容重點是透過分析孤立的原因及其不良後果，使長者/護老者能明白身邊也有不少人正在生活得頗為孤立，需要身邊的人適當地關懷和協助。此教材套更會簡單講解如何讓自己或協助他人不再孤立，過著愉快健康的生活。

對象

- (1) 熱心推廣健康教育人士，如：
- 長者地區中心及長者鄰舍中心的服務提供者
 - 家務助理隊、長者安居服務協會的同工
 - 義工、專業人士，如護士、教師等
 - 家中護老者、退休人士、宗教團體等
- (2) 使用者之服務對象，如：
- 長者、義工
 - 護老者
 - 有興趣人士

使用方法

使用者可根據不同場合及對象的需要，靈活地運用「DIY 自助式健康自學/教材套」內的資料而不需局限形式。使用者亦可因應受眾的特性及時間的控制，自由地選用適合的資料。

「DIY 自助式健康自學/教材套」主要提供有關課題的基本知識。使用者如欲知道更詳細之解說，或對課題內容有疑問，歡迎聯絡各區衛生署長者健康外展隊伍，安排有關講座予有需要人士。

評估

為改善日後「DIY 自助式健康自學/教材套」設計，使其更臻完善，我們誠意邀請閣下將寶貴意見填寫於「DIY 自助式健康自學/教材套」意見調查表上，傳真至 2121 8628 或郵寄至：“衛生署長者健康服務總部” (地址：香港灣仔皇后大道東 183 號，合和中心 35 樓 3502-4 室)。



不再孤立



2

1. 自我介紹

1. 引言

- 討論問題：
- 「大家有沒有留意到身邊有些人會孤立自己呢？」
 - 「他們是怎樣孤立自己呢？」
 - 「孤單或寂寞時你會怎麼辦？」
 - 「若自己選擇過著孤立的生活，又會否有問題呢？」

很多研究顯示孤立者的身心健康會因孤立而受損害。如果能夠及早改善，不但可遏止其演變成長期孤立，更有助改善其身體、心理及社交的狀況。今天的主題是講解如何讓自己或協助他人不再孤立，過著愉快健康的生活。

🍀講者注意：圖中三位長者眉頭深鎖，各自被離笆分隔，喻意他們孤立的苦況。



課程簡介

- ✓ 認識甚麼是孤立
- ✓ 分析孤立的成因
- ✓ 瞭解長期孤立的不良後果
- ✓ 認識處理及預防孤立的方法



3

II. 課程內容簡介

今天講座的内容會分為以下部份:

1. 認識甚麼是孤立
2. 分析孤立的成因
3. 瞭解長期孤立的不良後果
4. 認識處理及預防孤立的方法

當中有些討論環節，歡迎大家暢所欲言，分享心得和經驗。

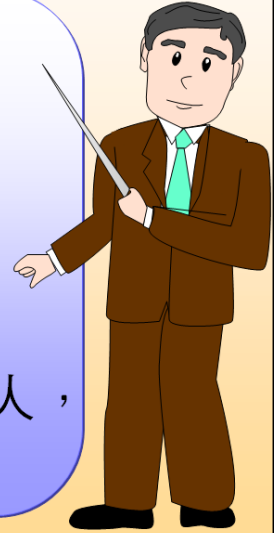


怎樣為之孤立呢？

答：※ 很少與人來往

※ 沒有深入的交情或缺乏情感的投入

※ 孤立而又感到孤單或寂寞的人，會比較想改善情況



4

III. 孤立的定義

首先，怎樣為之孤立呢 (Social Isolation)？對於這個講題大家又知道幾多呀？

其實孤立有三個含意：

1. 孤立(*Isolated Condition*)是指長時間很少與人來往(不論自願與否)的一種狀況。
2. 即使有與人接觸或同住，也沒有深入的交情或缺乏情感的投入。
3. 其中有人會因此而感到不滿意和寂寞，很想改善；但也有些人沒有不滿或寂寞的感覺，亦不會主動改變自己。換言之，孤立而又感到孤單或寂寞的人，會比較想改善情況。



孤立的成因 - 遠因



5

IV. 孤立的成因

爲甚麼一些人會孤立呢? 造成他們孤立的成因，大致可分爲遠因和近因。

遠因

是指長期性的狀況及潛在的因素，常見有五大類別:

1. 溝通障礙
2. 身體健康問題
3. 長期受壓
4. 長期受排斥
5. 心理因素

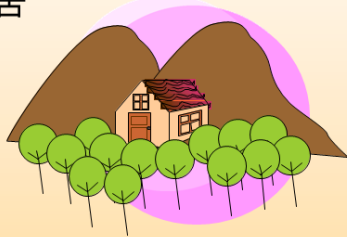
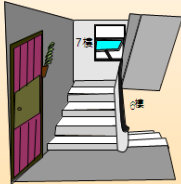
🌟講者注意：在講解遠因時，可引導受眾思想自己身邊或所認識的人有沒有這些情況，以增加受眾的投入感。





孤立的遠因(1)-溝通障礙

2.住處偏僻和
缺乏鄰舍



1.長時間缺乏
與社會接觸
的機會



3.欠缺溝通的方法



6

(1) 溝通障礙

- 長時間**缺乏與社會接觸的機會**，如沒有入學機會，或從未在社會中工作，也沒有參與家庭以外的任何社團活動；
- **住處偏僻和缺乏鄰舍**，或沒有電梯而又不良於行等；
- **欠缺溝通的方法**，如言語不通、沒有或不懂使用電話等，也會長期妨礙長者與社會接觸。



(2) 身體健康問題

長期病患可妨礙長者的行動或與人溝通，以致長者的正常社交生活持續受阻，進而演變成長期孤立的情況。例如患有：

- 長期痛症；
- 慢性疾病，例如：患有具傳染性的疾病、失禁、聽覺或視力受損等。



孤立的遠因(3)-長期受壓

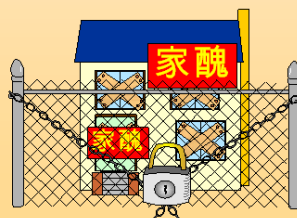
1. 長期照料親人



2. 長時間工作， 缺乏社交生活



3. 自己或家庭有一些長期困擾 (家庭糾紛、婚外情、子女失業)



8

(3) 長期受壓

長期受生活壓力所困擾而忽略平衡的生活，亦會增加孤立的機會，例如：

- 長期忙於照料親人，而沒有維持社交生活。
- 爲了生計而須長時間工作，缺乏社交生活，造成退休後也甚少與人交往。
- 因自己或家庭有一些長期困擾，免得讓別人知道自己的所謂「家醜」(例如:家庭糾紛、婚外情、子女失業等等)，而將自己孤立起來。



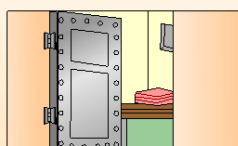
孤立的遠因(4)-長期受排斥

1. 因身份關係而遭受親友和社會的歧視

長期精神病患者



釋囚



身體或智能
有障礙者



非本地人



2. 因所作所為不被親友或大眾接受

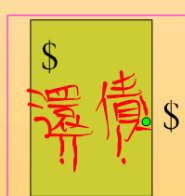
吸毒者



不守孝道者



病態賭徒



施虐者或拋棄
家庭者



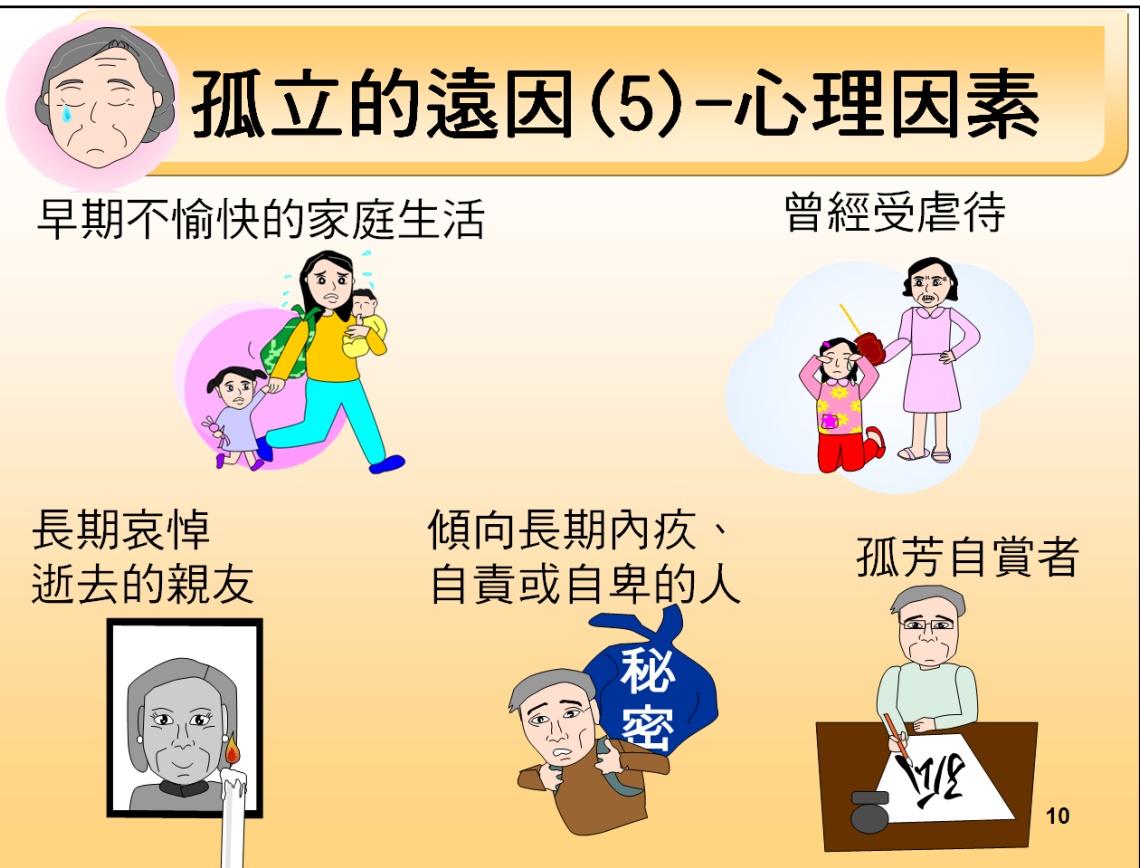
9

(4) 長期受排斥

有些人因種種原因被身邊的人疏遠，甚至遭受斷絕來往，例如：

1. 因身份關係而遭受親友和社會的歧視，如：
 - 長期精神病患者
 - 釋囚
 - 身體或智能有障礙者
 - 非本地人士、領綜援者或露宿者等等
2. 因所作所為不被親友或他人接納而被孤立的，例如：
 - 吸毒者
 - 不守孝道者
 - 欠債纍纍的病態賭徒
 - 施虐者或拋棄家庭者等等

☛講者注意：可引導受眾思考，「你身邊有沒有這些人呢？你們會不會儘量與這些人保持距離呢？」



(5) 心理因素

常見的情況有：

1. 早期不愉快的家庭生活

- 常被親人拒絕，冷漠對待；父母重男輕女；常處於動蕩不安之中，流離失所或自幼與外界有隔膜，孤獨地生活等。

2. 曾經受虐待

- 在兒時被長時間疏忽照顧、受虐待、精神虐待等；或是受配偶、媳婿、子孫、同住者或鄰居等苛待甚至虐待。受虐待者容易對人缺乏好感、不信任和抗拒，因而不願與人交往。
- 被剝奪正常生活機會，如被逼害、被勞役等等，使情緒長期受困擾，自我形像受損，對人具有很大戒心甚至畏懼及逃避。

3. 長期哀悼

- 不停緬懷逝去的親友或失去至為重要的事物，以致忽略自己的需要。不少喪偶者會感到伴侶曾給予的一切，是親友的種種安慰與陪伴都不能替代的，所以會感到非常孤單和寂寞，而孤立自己。

4. 傾向長期內疚、自責或自卑的人

- 為過往所作所為或自己的際遇感到難過或羞愧，怕不被人接納，自卑感很重，長期獨來獨往，與人保持距離。

5. 孤芳自賞者

- 喜歡離群獨處，自覺與眾不同，有學識、能力或創意超群又難遇知音者；為了逃避現實，而長期與世隔絕者或其信仰、不平凡的背景或財富令他不願與人交往的人。他們雖然很孤立地生活，但未必覺得孤單或寂寞，也可能不想改變現況。



個案一(甲) 張老師的選擇

張老師今年 68 歲，已退休，他有兩個兒子，但都移民外國，很少與他聯絡。張老師個性嚴肅好靜，不苟言笑，沒有甚麼社交生活，只喜歡看書及練習書法。(待續)



11

活動一：個案分享

講者注意：

- 這個活動的目的是令受眾關注不同的遠因所導致的孤立狀況，從而加強對孤立者的認識及體諒。
- 活動一有兩個個案，講者因應時間及需要而選用以下兩個例子或只擇其一以作討論。
- 講者可邀請長者朗讀個案，以增加投入感。

大家試從以下的例子找出導致孤立的遠因：

例子甲：張老師的選擇

張老師今年 68 歲，已退休。他有兩個兒子，但都移民外國，很少與他聯絡。張老師個性嚴肅好靜，不苟言笑，沒有甚麼社交生活，只喜歡看書及練習書法。(待續)

個案一(甲) 張老師的選擇

(續)張老師的太太是他年輕時的同學，兩人感情要好，但廿多年前他太太因車禍身亡。

此後數年，平日已是沉默的張老師更加顯得鬱鬱寡歡。後來張老師專注工作，十多年來心靈總算有所寄託。



(待續)

12

活動一(甲)

例子甲: 張老師的選擇

(續)

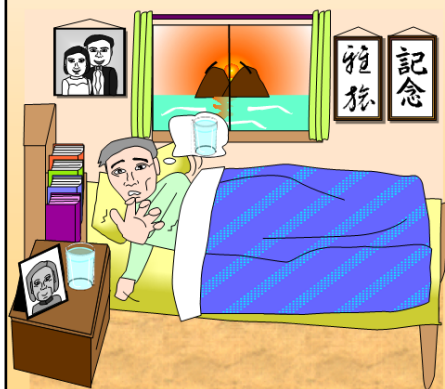
張老師的太太是他年輕時的同學，兩人感情要好，但廿多年前他太太因車禍身亡。

此後數年，平日已是沉默的張老師更加顯得鬱鬱寡歡。後來張老師專注工作，十多年來心靈總算有所寄託。

(待續)

個案一(甲) 張老師的選擇

(續) 自從他退休後，日常生活變得空洞。他的舊同事或學生近年已經沒有與他聯絡。他選擇在清靜的鄉間生活，而由於交通不便，他很少外出。



有時，當他看到一本好書，或寫得一手好字時，他也會慨嘆苦無知音，內心總覺得有點失落…

13

活動一(甲)

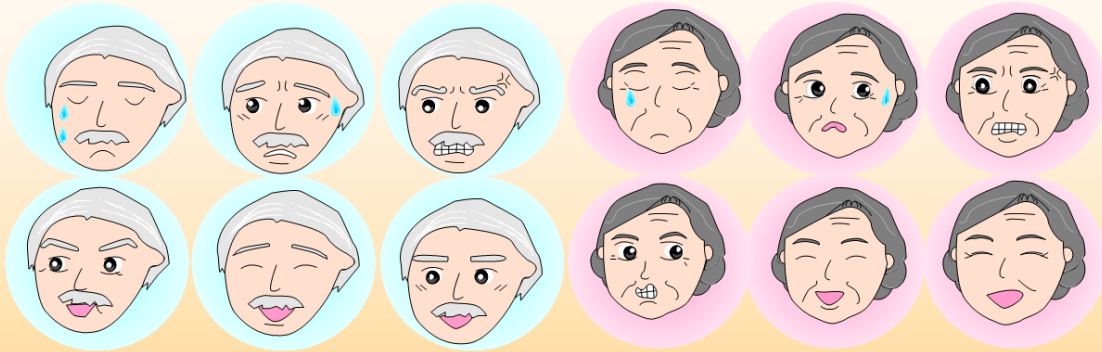
例子甲: 張老師的選擇

(續)

自從他退休後，日常生活變得空洞。他的舊同事或學生近年已經沒有與他聯絡。他選擇在清靜的鄉間生活，而由於交通不便，他很少外出。

有時，當他看到一本好書，或寫得一手好字時，他也會慨嘆苦無知音，內心總覺得有點失落…

問：你認為張老師為甚麼會變得這樣孤立呢？



當你明白到張老師選擇孤立的遠因時，你有甚麼感受呢？

14

活動一(甲)

問一：「你認為張老師是否孤立呢？」

問二：「你認為張老師為甚麼會變得這樣孤立呢？」

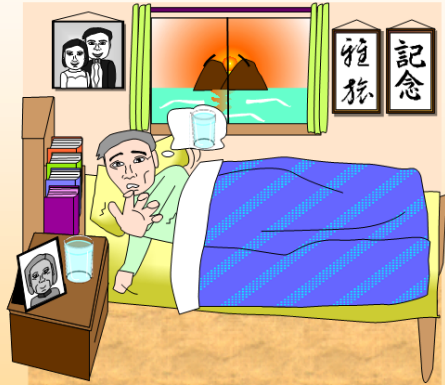
問三：「當你明白到張老師選擇孤立的遠因時，你有甚麼感受呢？」

講者注意：

- 問題並沒有標準答案，受眾可自由發表對這個個案的成因和感受。
- 請盡量引導大家以情感代入，如問：「你同情他嗎？」加深受眾對孤立者的關懷、諒解與同情，而不要採取批判式或純理性的分析。
- 若受眾建議有關改善的方法，講者可記下建議，容後再作討論。

導致張老師孤立的遠因

1. 個性較嚴肅，與人缺乏共同興趣和話題
2. 長期思念已離逝的太太，久久未能釋懷
3. 選擇遠離人群，過著半隱居的生活



15

活動一(甲)

小結

導致張老師孤立的遠因：

1. 張老師**個性較嚴肅**，一向與人缺乏共同興趣和話題，不懂如何與人相處，甚少主動找志同道合的人交往，也不主動關心遠方的兒孫。
2. 他**長期思念**已離逝的太太，久久未能釋懷，不敢選擇與人重拾愉悅的生活。
3. 退休後**選擇**遠離人群，過著半隱居的生活。



個案一(乙)

何婆婆的童年

獨身的何婆婆，今年 74 歲，在舊區重建後搬入新市鎮的公屋獨居。她覺得新的居住環境很陌生，所以很多時也留在家中。

何婆婆沒有晨運習慣，也不知道甚麼是長者活動中心，連看醫生也只會返回舊居附近的診所求診。

她平日也很少主動與鄰居交往，所以生活圈子十分狹窄。(待續)



活動一(乙)

例子乙: 何婆婆的童年

獨身的何婆婆，今年 74 歲，在舊區重建後搬入新市鎮的公屋獨居。她覺得新的居住環境很陌生，所以很多時也留在家中。

何婆婆沒有晨運習慣，也不知道甚麼是長者活動中心，連看醫生也只會返回舊居附近的診所求診。她平日也很少主動與鄰居交往，所以生活圈子十分狹窄。(待續)

個案一(乙) 何婆婆的童年

(續)何婆婆是外省人，不懂說廣東話。她年幼時住在內地，是家中獨女。因家境窮困，她沒有機會讀書，並要種田作活及做雜務。

她父母因為有重男輕女的觀念，而不喜歡她，經常對她呼喝打罵，何婆婆在家中的地位很低微。(待續)



17

活動一(乙)

例子乙: 何婆婆的童年

(續)

何婆婆是外省人，不懂說廣東話。她年幼時住在內地，是家中獨女。因家境窮困，她沒有機會讀書，並要種田作活及做雜務。

她父母因有重男輕女的觀念而不喜歡她，經常對她呼喝打罵，何婆婆在家中的地位低微。(待續)

個案一(乙)

何婆婆的童年

(續) 何婆婆在十多歲時隨父母逃難到香港，卻在中途與父母失散了。自此以後數十年，她便過著孤苦伶仃的生活。由於舉目無親，不識字又不懂廣東話，她覺得自己比不上別人，也怕別人看低自己，當與其他人一起時，總是顯得格格不入。



數年前，何婆婆開始靠領取「綜援」過活。雖然基本生活得到保障，但很多時她也會覺得生活很枯燥苦悶，又擔心將來身體變差時沒有人會照顧自己。最近她還向社會福利署申請入住安老院...

18

活動一(乙)

例子乙: 何婆婆的童年

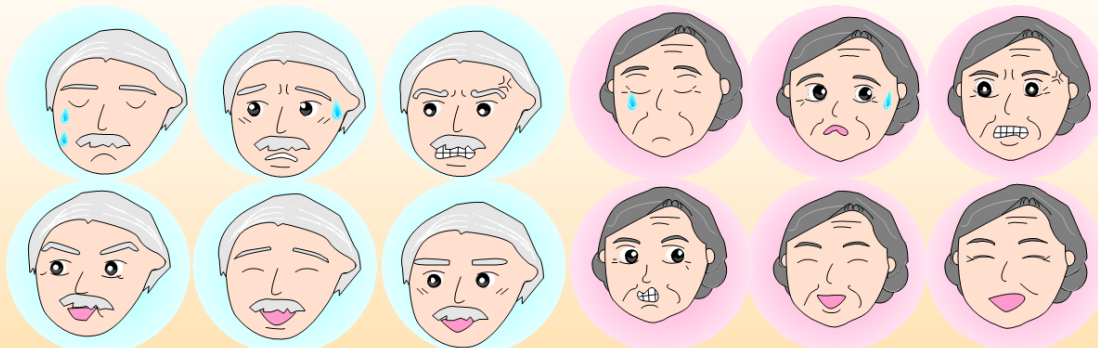
(續)

何婆婆在十多歲時隨父母逃難到香港，卻在中途與父母失散了。自此以後數十年，她便過著孤苦伶仃的生活。由於舉目無親，不識字又不懂廣東話，她覺得自己比不上別人，也怕別人看低自己，當與其他人一起時，總是顯得格格不入。

數年前，何婆婆開始靠領取「綜援」過活。雖然基本生活得到保障，但很多時她也會覺得生活很枯燥苦悶，又擔心將來身體變差時沒有人會照顧自己。最近她還向社會福利署申請入住安老院...



問：你認為何婆婆為甚麼會變得這樣孤立呢？



當你知道何婆婆的身世時，對於她的孤立情況，你有何感受呢？

19

活動一(乙)

問一：「你認為何婆婆是否孤立呢？」

問二：「你認為何婆婆為甚麼會變得這樣孤立呢？」

問三：「當你知道何婆婆的身世時，對於她的孤立情況，你有何感受呢？」

● 講者注意：

- 問題並沒有標準答案，受眾可自由發表對這個個案的成因和感受。
- 請盡量引導大家以情感代入，如問：「你同情她嗎？」加深受眾對孤立者的關懷、諒解與同情，而不要採取批判式或純理性的分析。
- 若受眾建議有關改善的方法，講者可記下建議，容後再作討論。



導致何婆婆孤立的遠因

1. 兒時不愉快的親子關係
2. 自卑感重，長期逃避與人相處
3. 因言語不通，與人長期溝通有障礙



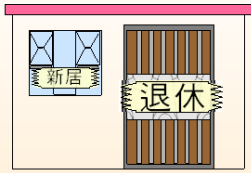
活動一(乙)

小結

導致何婆婆孤立的遠因：

1. 兒時不愉快的親子關係，被苦待及失去親人的經驗，加上她沒有設法解開心中的鬱結，導致其長期缺乏動力和興趣與人建立良好的關係。
2. 自卑感重，因而長期逃避與人相處。
3. 因言語不通，造成與人長期溝通有障礙。

孤立的成因-近因

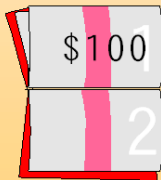


退休後缺乏與社會聯繫的渠道，漸漸變得不與人交往

近期生活轉變，霎時間或漸漸減少與外界接觸。



身體不適



收入減少，節省開支而減少與人交往



喪親，仍在哀傷之中

21

近因

有些人未必有上述的遠因而導致孤立，祇是受近期生活巨變的影響，霎時間或漸漸減少與外界接觸。長者中常見的例子如下：

1. 退休後缺乏與社會聯繫的渠道，漸漸變得不與人交往。
2. 因最近搬遷，而未能認識四周的人、事和物。
3. 因身體不適、不良於行或需入住院舍或醫院，而妨礙與人接觸。
4. 收入減少，為節省開支而減少與人交往。
5. 最近喪親，仍在哀傷之中。
6. 其他（可請大家舉出例子）。

假如單純是遇到生活上的轉變，長者如能積極和有效地處理及面對，當壓力來源減少了，孤立的情況是可以改善的。

活動二

陳祖母分身乏術

陳祖母今年66歲，與丈夫同住，從未在社會工作，是位家庭主婦。多年來，陳祖母分別照顧六個子女、中風的家姑及處理繁重的家務。她的丈夫很活躍，經常與朋友四處外出，留在家中的時間不多。

直至家姑過世，子女結婚並遷出後，她又忙於照顧孫兒。數年前，她的大女與丈夫分居，要單獨兼顧工作及照顧兩個年幼兒子。陳祖母於心不忍，便邀請她們搬到自己家中住，這樣令陳祖母忙至不可開交，更加沒有餘暇消遣或像朋友們常到社區中心參加活動、出外旅遊等。有時候朋友相約陳祖母出外，她也逼不得已推辭。(待續)



22

活動二：個案分享----陳祖母分身乏術

大家試從以下的例子找出導致孤立的原因(遠因+近因)：

陳祖母今年 66 歲，與丈夫同住，從未在社會工作，是位家庭主婦。多年來，陳祖母分別照顧六個子女、中風的家姑及處理繁重的家務。她的丈夫很活躍，經常與朋友四處外出，留在家中的時間不多。

直至家姑過世，子女結婚並遷出後，她又忙於照顧孫兒。數年前，她的大女與丈夫分居，要單獨兼顧工作及照顧兩個年幼兒子。陳祖母於心不忍，便邀請她們搬到自己家中住，這樣令陳祖母忙至不可開交，更加沒有餘暇消遣或像朋友們常到社區中心參加活動、出外旅遊等。有時候朋友相約陳祖母出外，她也逼不得已推辭。(待續)

活動二

陳祖母分身乏術

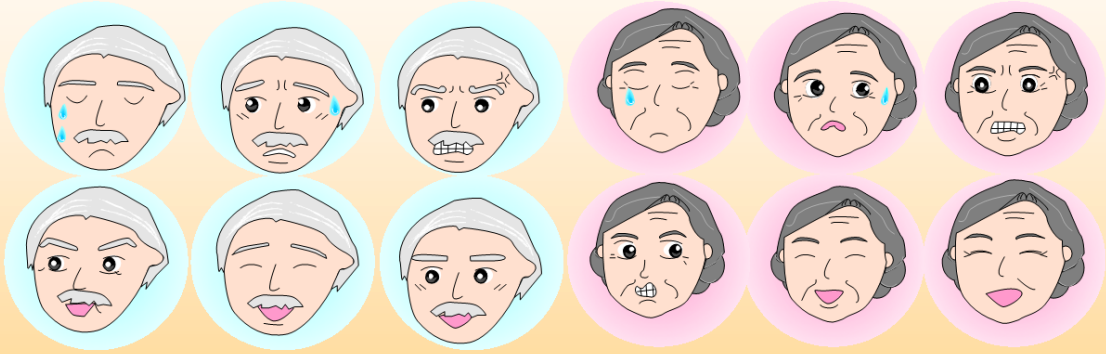
(續) 近月來，陳祖母的膝痛舊患發作，痛得她連行路也要一拐一拐，再加上所住的唐樓沒有電梯，要外出更是加倍艱難。她祇好留在家中，因而覺得自己變得好無用，經常半夜失眠，整個人也消瘦了…



活動二

(續) 近月來，陳祖母的膝痛舊患發作，痛得她連行路也要一拐一拐，再加上所住的唐樓沒有電梯，要外出更是加倍艱難。她祇好留在家中，因而覺得自己變得好無用，經常半夜失眠，整個人也消瘦了…

當你知道陳祖母的處境後，對於她的孤立情況，你有何感受呢？



試想想有甚麼近因誘發她變得孤立呢？

24

活動二

問一：「你認為陳祖母是否孤立呢？」

問二：「當你知道陳祖母的處境後，對於她的孤立情況，你有何感受呢？」

問三：「你認為陳祖母為甚麼會變得這樣孤立呢？試想想有甚麼近因誘發她變得孤立呢？」

講者注意：

- 問題並沒有標準答案，受眾可自由發表對這個個案的成因和感受。
- 請盡量引導大家以情感代入，如問：「你同情她嗎？」加深受眾對孤立者的關懷、諒解與同情，而不要採取批判式或純理性的分析。
- 若受眾建議有關改善的方法，講者可記下建議，容後再作討論。

陳祖母孤立的原因

遠因：

- 生活圈子狹窄（鮮與外界接觸）
- 家務繁重（忽略自己的需要）
- 不使用社區服務
- 延長母職至照顧孫兒
- 家居障礙（無電梯）

近因：

- 身體不適（膝痛舊患發作）



25

活動二

小結

導致陳祖母孤立的原因

遠因：

1. 陳祖母有生以來，很少與外界接觸，也沒有主動結識朋友，**生活圈子狹窄**。
2. 陳祖母是典型因照料家人而**忽略自己需要**的人，長期缺乏照料自己而造成身心疲累，又缺乏家人的支持，因而形成情感及社交生活都很孤立。
3. 長久以來，她祇顧親力親為，常「孤軍作戰」，常不懂得或**不願意使用社區服務**，以減輕照料老幼及家居的負擔。
4. 她雖已年長，仍然認定要**延長母職**至孫兒輩，未能讓子女承擔其親職，與同輩甚至丈夫的生活目標格格不入。
5. 居所**缺乏電梯**出入

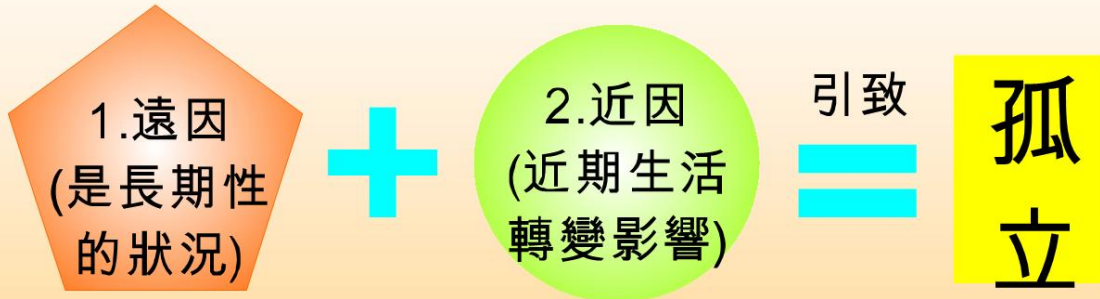
近因：

近期痛症(膝痛舊患)發作，使其變成更為孤立和沮喪。





總結：檢閱孤立的各種原因



26

小結

一個人之所以出現孤立的境況，除了比較容易察覺的近期誘發因素(近因)外，長期性的狀況(遠因)亦會增加一個人孤立的機會。





V. 長期孤立的不良後果

提問：「大家試想想，如果張老師、何婆婆及陳祖母對自己孤立的境況置之不理，寧願選擇過孤立的生活，不去求助，會有甚麼後果？」

● 講者注意：

- 提問目的是要引起受眾注意到長期孤立的不良後果。
- 提問時，可鼓勵不同受眾參與作答及對適當的答案給予肯定。
- 講者應儘量避免和擁護孤立生活的人爭論不休。

長期孤立的不良後果

對自己造成的不良後果

生活壓力與解決問題方面：

- 面對問題時往往感到難以解決
- 遇上緊急情況時，便求助無門

身體健康方面：

- 難以實行均衡飲食習慣
- 較難實踐健康的生活模式
- 較難改善健康問題，如戒煙

28

長期孤立無論對孤立者本身或社會都會造成不良後果：

A. 對自己的不良後果

i. 生活壓力與解決問題方面：

孤立的生活使長者缺乏集思廣益的機會，難以一人計短、二人計長，常要孤軍作戰，面對問題時往往感到難以解決。例如：

- 因不懂使用日間或暫托的護理服務，而需長年獨力在家照料病人；
- 怕被人看低而不與親友來往，遇上緊急情況時，便求助無門。

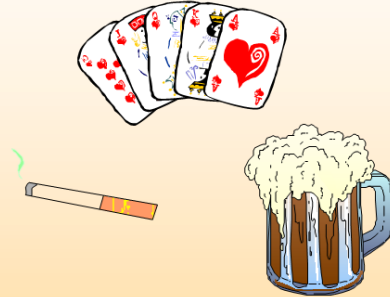
ii. 身體健康方面：

1. 獨自生活又很少與人共膳的人，難以實行均衡飲食習慣，容易偏食。
2. 缺少同伴，運動量也會較少，難以持久實踐健康的生活方式。
3. 由於缺乏同儕的支持，會因壓力過大而容易引致身體出現多種病痛。此外，特別需要人鼓勵扶持才能改善的健康問題：如戒煙、戒酒、控制血糖、控制體重等，就更難做得到。



心理方面

- 心理健康及社交技巧較差
- 傾向找尋替代品
 - 吸煙
 - 酗酒
 - 嗜睡眠
 - 賭博
 - 自我沉溺行為
 - 暴食
- 較易患上疑病症
- 阻礙抑鬱症患者求醫或康復



29

iii. 心理方面：

1. 研究顯示孤立者的**心理健康會較差**，較少流露感情，而**社交技巧**亦較弱。他們更容易有悲情回憶、負面想法及懷疑心大，這些行為都會損害身心健康的。
2. 長期孤立者亦會因孤寂而**傾向找尋替代品**(如吸煙、酗酒、嗜睡眠、賭博、自我沉溺行為或暴食等)，即使替代品本身未必有害(如看書)，但過份沉醉，亦會間接減低孤立者與別人接觸的機會，這樣便更難得到別人的了解和關懷。
3. 孤立者較易患上**疑病症(Hypochondriasis)**，常懷疑自己染上重病而各處尋求各項檢驗，但最終也驗不出甚麼病來。其實，他們需要的是被關心，而非治病。
4. 常見**抑鬱症**病者或慣性悲觀者，其生活明顯較為孤立。不論孤立是否為患病的前因，但孤立也常為發病時的狀態，也成為病者求醫或康復的一種嚴重障礙。

可能對自己造成較嚴重的不良後果

- ◆ 較易成為親友或護老者欺侮虐待的對象
- ◆ 較易淪為無家可歸的露宿者
- ◆ 容易導致想自殺
- ◆ 壽命較短

30

B. 較嚴重的不良後果

1. 研究顯示，常見社交孤立的長者較易成為親友或護老者**欺侮虐待的對象**。被虐的情況包括：被無理辱罵、長期不被理睬，財產被侵吞、被忽視飲食和醫療護理的基本需要，甚至引致受傷、遭受遺棄等等。
2. 外國有關露宿者的研究顯示，孤立者較其他人**容易淪為無家可歸的露宿者**。
3. 以中國人為對象的一項自殺意念研究亦顯示，孤立的生活狀況是其中一個**容易導致想自殺的因素**。
4. 在美國，一項比較全國非洲裔女性長者的情況之研究，發現極度孤立者，較易在接着五年內死亡(較其他人高出三倍)。換言之，長期孤立者，其**壽命也較為短些**。



對社會容易造成的不良結果

◆較多需要入醫院接受治療，
健康狀況也較差



對醫療開支及造成的
經濟負擔亦較大

◆較早要入住安老院



社會承擔的院舍服務
開支也相對增加

31

C. 對社會的不良後果

1. 研究顯示，孤立者較多需要入醫院接受治療，其健康狀況也較差，對**醫療開支**所造成的經濟負擔亦較大。
2. 美國的一項研究顯示，在郊區生活的孤立長者之安老院入住率，較非孤立長者高出六倍，而入住的年齡亦較輕，留在社區生活的日子亦較少。換言之，社會承擔的**院舍服務開支**也相對增加。



處理孤立的有效方法

1. 認清孤立的不良後果，決心改變，不再孤立。
2. 面對今天，迎接未來，忘卻不愉快的往事，需要時尋找專業輔導。
3. 克服環境或自身的障礙，保持與人接觸。
4. 善用社會資源，減輕壓力。
5. 不要因退休、搬遷、喪親等短期生活的變動，而減少與外界聯繫。



32

VII. 處理孤立的有效方法

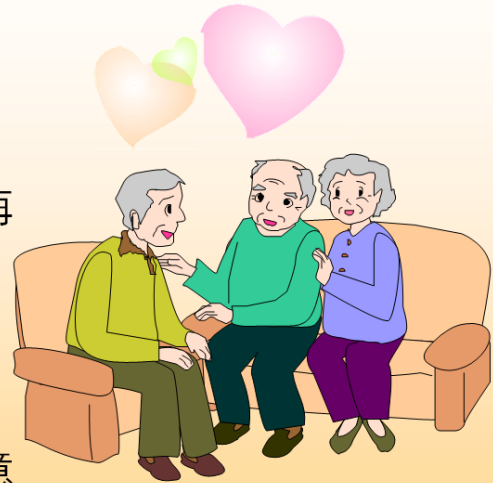
● 提問：「大家試想想，如果你是孤立者，怎樣可以改善孤立的情況呢？」

1. 認清孤立的不良後果，**決心改變**，不再孤立。
2. 忘卻不愉快的往事，原諒別人，**面對今天，迎接未來**。如有需要可尋找專業人員作輔導和協助。
3. 設法**克服**環境或自身的**障礙**，保持與人接觸。例如：
 - 無電梯或出入交通不便者，多利用電話與親友聯絡
 - 如聽力有障礙，可配置和適當使用助聽器
 - 利用外出購物的機會多與其他入接觸
 - 主動接觸親友和鄰舍，參與自己喜歡的社區活動
 - 歡迎別人接近自己，別拒人於千里之外
4. 照料家人外，亦要抽空與親友和外界接觸，令自己以及被照顧者不致孤立無助。例如：
 - **善用社會資源**，如日間護理或長、短期住宿護理服務，以減輕自己的壓力
 - 向社會福利署或各義工團體申請，**接受義工探訪**
5. 退休、搬遷、喪親等短期生活的變動，會減少自己與外界聯繫，但**不要任由孤立的情況持續下去**。應記取昔日與親友聯繫時的歡愉，不要輕易放棄互相扶持的機會和健康生活方式。



你可以如何協助孤立者？

- ✓ 主動接觸孤立者
- ✓ 用同理心了解孤立者背後的故事
- ✓ 被孤立者拒絕，莫灰心放棄，要再接再勵
- ✓ 找尋共同點，有助彼此溝通
- ✓ 雪中送炭
- ✓ 尊重對方目前選擇孤立，隨時樂意做對方的朋友
- ✓ 以身作則：經常與親友、社群保持接觸



33

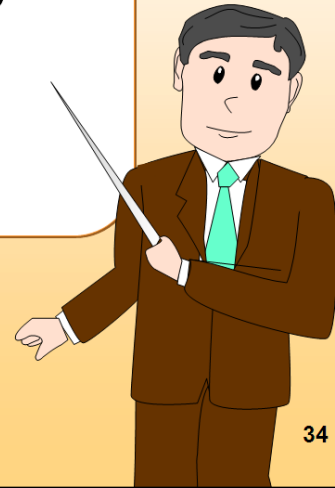
● 提問：「你可以如何協助孤立者？」

1. 孤立者多較被動，主動的**同儕相助**較容易被對方接受，有助減少對方的寂寞與不安。身邊的人可以從關懷其健康生活開始去接觸他們，如相約他們去晨運或參與一些有益身心的活動。
2. 不要以**歧視**、偏見、苛責、批判或不信任別人的態度來對待孤立者。要多關懷、體諒、接納與善待他們。用**同理心**了解孤立者背後的故事。
3. 被孤立者拒絕時莫灰心放棄，要**再接再勵**，與孤立者定能建立起良好的關係。
4. **找尋共同點**，有助增進彼此溝通的機會。喪偶者可以用過來人的經驗，與孤立的鰥寡分享如何重拾獨立與交友的滿足愉悅。
5. **雪中送炭，伺機出動**。待對方有需要時、主動提供協助。如當孤立者遇有疾病、痛症、手術後，需要別人幫助照料時，再施以援手，這樣較易湊效。
6. 尊重對方目前選擇孤立，千萬別因其選擇而排斥他們，繼續**樂意做對方的朋友**。
7. **以身作則**，經常保持與親友、社群接觸，成為子孫和身邊的人的典範。多一個不孤立自己的人，便減少一個孤立者。



預防孤立的方法

有甚麼方法能夠預防自己或他人長期陷入孤立的狀況？



VIII. 預防孤立的方法

● 提問：「有甚麼方法能夠預防自己或他人長期陷入孤立的狀況？」

預防孤立的方法

- ✓ **主動接觸**身邊的親友
- ✓ **注重群體生活、常常與眾同樂**
- ✓ **選擇居所地點時**，最好鄰近親友、鄰舍和各類生活所需的服務

35

建議 :-

1. **主動接觸**身邊的親友，致力減少自己或他人孤立的情況。
2. **注重群體生活、常常與眾同樂**，這樣對自己 and 社會都有益和有價值。學習與人相處的技巧，將懂得與人融洽相處，視為人生一重大的成就。
3. **選擇居所地點時**，最好鄰近親友、鄰舍和各類生活所需的服務，減少孤立無援的情況。



自己孤單時可以怎麼辦？

- ✓ 接受孤單也是常有的經驗，學習怎樣自得其樂
- ✓ 設法保持身心健康
- ✓ 學習主動向人傾吐心聲
- ✓ 常與親友、鄰舍等保持接觸
- ✓ 必要時可尋求專業輔導幫助



自己孤單時可以怎麼辦？

1. 接受孤單是常有的經驗。要積極面對獨處的時間，學習怎樣自得其樂。如以音樂、種花、賞魚、閱讀等作為休閒活動，**使生活充實**，令自己既可與人同樂，又可以獨樂。
2. 設法**保持身心健康**，減少病痛。行動自如的話，外出接觸朋友或參與活動解愁悶也較容易。
3. **學習主動**向人傾吐心聲，即使是談天說地，也有助紓緩孤單及心理壓力。
4. 常與親友、鄰舍等保持接觸，**互相照應和扶持**，**不再孤立**。
5. 必要時，可**尋求專業輔導和幫助**。

📢 講者注意：

何謂孤單 (Alone)?

主觀覺得 (Perception) 沒有人關懷自己，雖然身邊**可能**有人陪伴自己或經常與人來往，但不覺得別人明白、關心和接納自己，而自己也不能全情投入他們之中。

何謂寂寞 (Loneliness)?

覺得太少、甚至沒有人陪伴和關懷自己，因此而感到不滿、不安、失望、甚至沮喪。這是一種因為得不到所希望的親情或友情而產生**失落的情緒** (Distressful Emotion)。



不再孤立



IX. 結語：不再孤立，不會孤立。

1. 孤立的生活對己對人都有不良影響。
2. 即使不想孤立者，也可能因種種緣故而變得孤立起來。自己或身邊的人若能及早察覺和處理，會有助改善及竭止演變為長期孤立的情況。
3. 至於自己選擇孤立的人，晚年生活的種種轉變，會令他們需要別人照料和幫助，如能適時適切地協助他們，對他們和社會都會莫大所裨益。
4. 希望大家由今天起，致力使自己和身邊的人不再孤立，也不會被孤立。

♥ 講者注意：

圖中的三位長者面帶笑容，而先前分隔他們的離笆已被拆掉，喻意他們透過自身的努力及其他人的幫助，打破障礙，不再孤立自己，更打開與人溝通之門，滿懷輕鬆愉快的心情，邁向積極的明天。