

# 夫妻相處 4 個不

◆李孟進

**你**對你的配偶有沒有做到以下「四不」：不嫌棄、不懷疑、不動怒、不執著。

基督教家庭服務中心耆性資源輔導中心去年秋天，為東九龍 20 對老夫少妻做了一項問卷調查及上課輔導，其中這「四不」就是問卷題目。當然，即使是老夫老妻或少夫少妻亦很難完全做到，更何況這些忘年戀的夫妻，多數屬於港（香港）老夫中（中國）少妻的兩地婚姻，他們平均年齡相差 15 年以上。因此，筆者訪問了負責這課程的社工曾美娥姑娘，也讓大家一齊學習一下夫妻相處之道。

**不嫌棄：**兩成老夫少妻嫌棄對方的生活習慣、口味、說話技巧、教育子女方式等，例如男方喜歡清淡、早睡，女方卻嗜辣、晚上又愛看電視煲劇集、有時女方

直來直往說話方式讓男方受不了，於是出現吵鬧爭執。

**不懷疑：**社會加上朋輩影響，令不少人對內地人存在偏見，其中六位老夫承認懷疑少妻的誠信，多數是金錢，如猜疑對方貪錢騙財或有外遇等，但他們都是聽講或靠估，因而妨礙雙方關係。

**不動怒：**7 位丈夫及 4 位妻子表示會向對方無理動怒及發脾氣，事後又不肯認錯，因覺得好失威及沒有面子。

**不執著：**喜歡執起對方雞毛蒜皮事咬住不放又時刻重提，令人煩厭。

曾姑娘說：老夫少妻屬家暴高危族，因此問卷調查之後，中心已為男女雙方進行輔導及教育，畢竟夫妻相處之道是要學習及協調，若果處理不好，有時更會延禍下一代，這是大家都不想見到的。

由於彼此生活習慣及文化背景長期不同，需要更多的耐性和包容，互相配合和適應。只要不太過份，中心會鼓勵男女雙方盡量尊重對方生活方式，包括吃辣吃清淡、早睡晚睡、看電視或玩手機電腦等。

懷疑方面，既然已經成為夫妻，彼此應該予以信任不要以猜疑當真，男方也不要太看重金錢，夫妻間需要時間和努力才可充分溝通改善關係，要真誠地接納對方。

很多人對於做錯了事而不肯認錯的心態仍然存在。其實任何一方無理動怒，都要懂得說「對不起」、識得「叻」回對方，當覺得自己情緒激動時，要懂得「冷靜」下來，例如去洗個臉、落街行個圈等。建議夫妻間相處



● 夫婦間要互諒互讓，才可和睦相處，相愛到白頭。

要學識情緒管理和放下自我，多考慮對方的感受。

曾姑娘建議每對夫妻，都要留意自己的行為且學習信任對方，減少胡思亂想，以免引來不必要的誤會及造成難以消除的猜忌。如果能夠做到這「四不」，雙方距離自然會拉

近，夫妻及家庭自然和睦興旺。

如果你們夫妻之間相處有困擾，不管是老夫老妻或少夫少妻，都可致電耆性資源輔導中心熱線查詢及求助，電話：2191 2244。

**樂在耆中之三十一**

生於甲午年 大吉兼大壽  
進身小者英 欲勝賀牛一

◆香山亞黃

**ZZZ 午睡 是否有益？**

◆陳淑麗

「害命」的「自殺式」行為。  
據該國對 51 名長者作出 6 年的研究發現，在此期間逝世的 75 位老人中，有習慣午睡的死亡率為 20%，減除去疾病等因素的影響外，午睡者的死亡率明顯較高。調查人員指出，人在睡覺時，其心跳率、血壓均

## 退

休後有 大量 空間時間，有很多 長者都會養成午睡的 習慣，以為可以「休養 生息」，以收益壽延年之 效；但據以色列的一份調 查指出，此可能亦是一項

會降低，醒來再恢復，這種變動 可能會增加血管受傷的機率；即 是說，若老年人體質較差，午睡 不但不能延年，反而可能成為「殺 手」。

者若要養成午睡的習慣前，必需 徵詢其家庭醫生的意見，包括在 64 歲以上，且體重超過標準體重 20% 以上的老人；其次是血壓過 低的老人；以及血液循環系統有 嚴重障礙的老人，特別是因腦血 管變窄而出現頭暈的人。以上 長者實應須先治療其根本疾患， 在生活上養成良好的健康習慣。

有老人科醫生指出，長者倘 有午睡的習慣，因害怕「損壽」 而停止午睡，便會把生理時鐘打 亂，反而不利於身體健康，故睡 不睡午覺應順其自然。由於人在 睡眠時，其循環系統會處於低動 力狀態，這對於心血管病病患 者可能會不利，唯對身體健康的 長者而言，此並不會產生任何影 響。

有德國醫生亦強調，以下長 者可不用強行午睡。  
疲乏欲要稍作休息，大可不必硬 撐著不去睡。睡眠可以降低氧分 消耗，使精神旺盛；但是如果 些老人中常年沒有午睡習慣，

# 監護令助 無法自決長者

◆江鏡賢

人口老化問題嚴重，根據政府發表的《人口政策諮詢文件》，預計至二零二二年，六十五歲或以上的長者將佔人口的四分之一；同時，根據「香港認知障礙症協會」的數據顯示，在十名六十歲或以上的長期病患者中，便有一位

患上認知障礙症，至於八十五歲或以上的長者，則每三名便有一名患上此症。隨著年齡增加，機能退化，長者的認知、抉擇能力或會大不如前，對於獨居長者而言，既無兒無女，身邊又缺乏照顧者，該如何處理個人事宜？

原來，香港監護委員會可免費為年滿 18 歲或以上，精神上無法自處個人事宜、財務、醫療或牙科治療的人士，作出監護令。根據《精神健康條例》第 136 章第 22 部，監護委員會可為上述人士委任監護人，監護人除了可為當事人處理住宿、接受醫療或牙科治療等事之外，亦可能獲授予法律權力替當事人處理有限金錢，上限為每月一萬二千三百元。

那麼，誰人需要考慮申請監護令？大家可留意身邊的家庭成員、朋友或被照顧者，是否在財務、醫療或牙科治療上沒有抉擇能力；甚或當事人受到身體或精神虐待、被人濫用金錢、疏於照顧、利用或自我放棄照顧，以致健康受到危害，則需迫切考慮申請監護令或緊急監護令。

監護人可以是當事人的家人或朋友，稱為「非官方監護人」；若當事人沒有家人、朋友提供照顧，則可委任社會福利署署長為監護人，即「官方監護人」，被賦予的權力與「非官方監護

期望政府因應人口老化，推出更多保障長者的政策，讓大家在銀髮之齡，安享晚年。  
（以上資料參考自監護委員會網頁，查詢請電 2369 1999。）