

向自殺說不！

◆江馥賢

零一三年「死因裁判報告」顯示，長者自殺個案有增無減，六十歲以上自殺個案共373宗，是17年新高。無奈、愁苦、絕望，或令一個人選擇結束自己的生命；然而，你我都有辦法幫助長者離開絕路，重新踏上生命之路。

生命熱線執行總監吳志崑認為，生活轉變或會構成負面情緒，當長者開展退休生活，其人際關係、生活質素、自我認知都有所變化：「工作地位、能力，一時間無處展現；加上收

入不如從前，買東西要小心衡量，這些都會構成壓力。」壓力可以帶來正面影響，卻也可令人走上絕路；加上長期病患、喪偶、與家人關係疏離，都令他們有感生活意義不再，每天都在捱著過活。

吳志崑指出，義工及親人都要多關心長者，讓他們明白人間有情。不少獨居長者不願家人擔心，寧可隱瞞難處。故此，家人要主動一點，在忙碌中抽空表達關懷，即使是一個電話、一個問候，長者已能感受得到。有些長者在親人面前，會難於啟齒表達煩惱，這時義工的角色更

為重要。縱然義工對長者來說屬陌生人，但只要認識日久，相處過後，必能建立信任及友誼。讓義工一同分擔困難，可減低長者的壓力。

此外，樂於聆聽也是重要的一環。鬱結在心，無以抒發，或許是長者面對的問題。每個人都需要表達感受，長者也不例外。用心、忍耐地聆聽，會令長者感到被重視；加上適當的回應和認同，可令他們感到被人明白，並非孤單一人。

不論是親人還是義工，你我都可做個同行者，替長者向自殺說不！



多關心和聆聽身邊的長者，有助減低他們自殺的機會。

樂在耆中之三十八

◆香山亞黃



吸煙傷身史話

◆松容

友記大概記得，上世紀六十年代，報章上會看到電影明星擺出有型姿態，大賣香煙廣告。七十年代的電視廣告中，女孩請男友猜她送上

什麼禮物，對方打趣說是飛機大炮，女孩揭盅，從身後拿出來的竟是香煙。此等情景，今天看來頗為不可思議。吸煙危害健康。八月號《國家地理》雜誌(英

文版)回顧了美國人的吸煙史，該國在1931年曾有一幅廣告，竟由身穿醫生袍的男士向大家推介抽煙。文章附有的統計圖顯示，1900年起，該國抽煙的人口便快速增加，雖然五十年代初已有明顯證據指出，吸煙與癌症有關，但增幅並無回落。

1965年，該國的總醫官盧瑟·特里(Luther Terry)發表了著名的報告，指吸煙和肺癌、心臟病的發生有關。當時，45%美國人口抽煙，煙民平均每日抽二、三支煙。

此後，抽煙與健康問題日益受關注，抽煙人口逐步下降。至2011年，美國煙民已降至佔全國人口的19%，平均每人每天抽3.4支。2012年的數字顯示，抽煙人口進一步降至18%。

上述報導指出，抽煙可導致多種疾患，如糖尿病、肝和直腸結腸癌，以至懷孕問題。香煙添加濾咀並沒有減低危害，反令煙枝的「毒害」更嚴重。煙害無疆界，這不獨是美國的問題。看看世界衛生組織的統計數字：「全球63%的死亡由非傳染性疾病引起，而煙草是其重要風險因素」、「煙草每年使近600萬人失去生命」。



浮粒子也大為增加。從易學角度，則可理解為秋季屬兌金，主肺，肺臟及呼吸需要的關注度增加。由中醫角度，肺主皮毛，秋冬肺臟本就較脆弱，加上長者皮脂分泌本就較少，故易犯

秋

搔癢、凍瘡等毛病。不過，有形的東西容易照顧，無形的東西較難把握。身體有形，而心理無形。如果將一年365日分成上下集的話，春夏季無疑較陽剛、勃發、上揚，秋季則偏向陰性、收縮、下沉。如平素已傾向悲觀、內向、思考方法負面的長者，踏入下半年，以上傾向有可能更明顯。

那麼怎樣才能夠開心？坊間很多健康講座，都是教長者處理病痛，認識白內障、預防膽固醇、控制糖尿病，但大家都渴望得到快樂人生，卻很少會有醫生來

到？看電視？肯定不。因為《時代》雜誌老早有研究指：一天看超過3小時電視，特別是看連續劇的人比較不快樂。馬丁博士在《真實的快樂》提出了3個秘方：一，從生活中得到樂趣。二，投入工作、有自己嗜好、享受家庭生活。三，能活出意義，發揮個人長處，因為有意義的快樂才能長久。

建構快樂晚年

◆梁穎勤

3個重要材料

