

長者賭上癮，一身債，怎麼辦！

◆李孟進

64歲的張伯伯，退休後沒事做，便在屋苑的公園和街坊打打13張、鋤大弟吹吹水。初時只是一百幾十元的上落，沒有想到會輸錢，於是愈賭愈大，總想把輸的贏回來就不再賭了，卻由欠朋友錢開始以至最終要向6間信用卡公司借貸左四右四，仍然欠下20多萬無力還錢而爆煲，當家人知道後除了幫手還債之餘，現在他亦要繼續開工分期還錢。

另一位陳伯伯退休時領了筆退休金，閒來打下麻將賭賭馬，本來安享晚年是足夠有餘的，但他退休一事令他有點失落，希望能賺些外快錢，讓自己可以在家中再抬起頭來，增加成功感。結果愈賭愈大。當兒女帶著陳伯伯見社工那一刻，他不單止把退休金全輸掉，還把居住的私樓也押了，一家四散，未婚子女要寄居親戚家中，現在他要揸的士維持生活。

至於李太，婚後一直忙碌地照顧子女直至他們成家立室，才恍然發覺自己生活沒有寄託，一下子變得空虛無聊，初時她只是到鄰居家打打麻將，沒人陪打便去麻將館打，再之後就是去澳門

賭百家樂，三數年時間，儲蓄沒了，連所住的樓也賣了，才被迫向子女攤牌，懊悔不已。

明愛展晴中心輔導員姚倩明社工說：自該中心成立至今的13年中，因賭博問題而求助的人共5369人，長者賭徒佔281人，約5.2%。因家人有賭博問題而接受中心服務者共2214人，其中長者家人佔205人，約9.3%。

她說：每年都有長者到中心求助，他們都是在不知不覺中賭上癮成為病態賭徒，不是因為窮困，多數是因為生活沉悶、家庭出現遽變、或想炫耀贏錢後的快感、以及對賭博危機意識低及一知半解，因而愈陷愈深。總的來說，他們對人生未來沒有規劃。

同樣走上病態賭徒之路，男性長者與女性的心態並不相同，有些男性因為收入停止，沒有目標又沒有人認同，很希望透過贏錢恢復家庭對自己的器重，令自己仍有成就感及價值，屬於「行

動形賭博」；至於女性多數是婚姻失落或家庭有問題覺得「好悶」，形成壓力想麻醉自己，是屬於「逃避形賭博」。

她指出：一些長者都省吃儉用地不去花費；子女給的零用錢或者生果金都存起來，卻以為可以賭一把「搏一搏」，為贏更多錢為子女作儲備金或者買多一層樓給他們，讓子女日後生活過得更好。結果，卻要連累子女或伴侶代為還債，看到也令人心痛。

面對這些個案，姚倩明認為：家人要及早關心父母是否有上癮的跡象，找出問題根源及時關懷和幫助他們。另外，當出現欠債時，不是替他還錢了事，也不是時刻責罵或封鎖經濟來源或不准他再出門。她鼓勵一家人可以坦誠傾訴各人想法，共同支持及陪伴當事人步過戒賭成癮難關。

而明愛展晴中心每一個月都會舉辦一次「關注問題賭博及賭債處理」講座，有需要人士可報名，或致電1834633按2字戒賭熱線諮詢或約晤社工。

治老奇方之二十二

記憶差，易多疑，失物怨人偷，糊塗不自知；失物尋回了，臉紅過燒豬，戒此病，靠自醫！



◆香山亞黃

隨 著老友記身體機能退化，家居不同部分也需要做出改變，以維持健康合理的生活水準。不過，有時候你住在一個地方太久了，會對不合理或不合體的地方睜隻眼閉隻眼，或者熟視無睹，這時候，你應該聽聽後生仔的意見。

一，人造夜光引路

老友記們常見視力退化或白內障，但又為了慳錢緣故而捨不得開燈，結果天黑時就容易撞倒，尤其雜物多的屋子更甚。社會企業「長屋設計」室內設計師巫啟允提醒，室內太昏暗，心情也差一些，他知道有些老友記未必喜歡在睡房設置刺眼光源，為了保

長者都要防曬？

◆江馥賢

夏日炎炎，長者除了要飲用適量清水，亦要加強防備會傷害皮膚的元凶——由陽光產生的紫外線！那麼，長者在什麼時候要做防曬？怎樣做才有效？

香港大學李嘉誠醫學院藥理及藥劑部講師陳穎琳藥劑師解釋，陽光分為UVA和UVB，若防曬不當，前者或致曬傷、曬黑、出斑及白內障等問題；後者則或致曬傷和皮膚癌等。做好防曬並非年輕少女的專利，長者因著年齡增長，防曬亦是不可或缺或習慣。陳穎琳表示：「一般人年紀愈大皮膚愈薄，加上不少長者因皮膚問題，或會用到類固醇，令皮膚更薄。」

薄。當皮膚愈脆弱，日曬就更容易做成傷害。」所以長者，尤其皮膚較薄弱，以及有服食對陽光有反應的藥物之長者，更需注重防曬。

一般防曬產品有標示SPF防曬指數，表示根據實驗，使用該防曬霜後，要接受多少強度的紫外光才會曬黑。陳穎琳表示，一般SPF15的防曬霜可抵抗90%的UVA和UVB；SPF30的防曬霜可抵抗96%的UVA和UVB；而SPF50的防曬霜則可抵抗98%的UVA和UVB。雖市面上有高達SPF300

的，塗上皮膚的防曬霜或因天氣情況、出汗、磨擦、水上活動或防曬霜過於透薄影響，輕易揮發。長者需適時補塗防曬霜，才可有效保護皮膚。另外，亦可運用衣物，例如是帽子和薄身長袖衫，遮蓋皮膚，那樣即使在炎夏，都可擁有健康皮膚。

長者家居安全

◆梁穎勤

持足夠亮度，建議增加間接光源，例如：

* 安裝扶手燈槽——可在梳化扶手或室內其他位置安裝，主要是利用反射光效，讓老友記晚上去廁所時，有指路明燈，不會碰到東西或跌倒。

* 床邊夜光燈——可安裝在落床位置，讓老友記晚上內急時，不易絆倒。正式的夜光燈，是在周圍環境全黑的情況下，感應到有人移動，才會發光。不過，也有些較便宜的裝置，是入乾電池，可黏在床沿，只要有人在動，不分晝夜都會亮。

老友記在購買有關裝置時，需留意工程費是另計。

一，發光門鐘

老友記聽力不好，假如獨居，或家中無人，隨時有電話響也聽不到，門鐘響，也意識不到要去開門，造成許多不便，有老友記說，曾經有親戚上門找她，以為暈倒或有意外發生，結果報了警，更勞動消防員破門而入，要自

掏腰包修理大門，非常肉赤。一盞會閃的門鐘燈，就可免卻這煩惱。閃燈電話也一樣有這功能，聖雅各電器贈長者服務也曾試過上門安裝。（電器贈長者服務為綜援及缺乏家人支援長者而設，須經由社工轉介。）（系列一）



● 間接光源既不刺眼，又可提供光線指引長者認路。（社企長屋設計圖片）