虐待長者 你忍心嗎？

◆李孟進

根據社署「虐待長者個案中央資料系統」的數字指出：過去8年來，每一年虐待長者的數字平均徘徊在500至600宗左右，虐老形式包括：身體虐待、精神虐待、疏忽照顧、侵吞財產、遺棄長者及性虐待等，其中約8成是身體虐待，其次是侵吞財產及精神虐待。至於施虐者大多數是家庭成員：超過半數是配偶，而兒子虐待父母的數字高於女兒2倍至3倍，家庭傭工或照顧者高居第3位。

儘管，香港是先進及文明社會，但基於家醜不外傳的心態下，很多受虐的長者情願啞忍，令到真實數字仍然是未知數，與此同時，長者身心受到傷害，其情緒長期飽受影響，甚至有自殺傾向，令人聞者心酸。

我們都知道什麼是身體虐待及侵吞財產，但較少人認識到什麼是精神虐待。

和諧之家社會工作者湯瑞興說：「要家中長者絕對服從指令或者對長者有一種權力的操控，如果長者不聽從，便會遭到粗言穢語批評、指責、嘲諷、喝罵、不理睬、恐嚇、挑剔或嫌棄、又或不准出門見家人、孫兒、朋友等、限制出席一些活動、或被隔離、不准出外或不准回家或不准去教會。」

過去個案中，有些配偶或子女甚至侵犯長者的私隱，偷看他們的手機、日記或電腦，如果被拒絕就會不停的打罵或者破壞長者電腦、衣服和撕爛日記簿等，又或用粗言穢語，甚至也有入房拿刀去指嚇長者就範，上述這些行為舉動都使長者長期在驚恐環境中度日，令長者長期陷於緊張恐懼中、不信任別人、情緒低落、失眠以至抑鬱、企圖自殺等等，以上種種都是屬於精神虐待。

社工發現，不少個案中的長者，早在年輕時已經被配偶或子女精神虐待，由於當時沒有處理，正所謂「打罵已經習慣左」，另一情況是不少施虐者本身也受到精神困擾，或有情緒病、抑鬱、躁狂等，發病時很容易衝動，令人憂慮是精神虐待通常與其他形式的虐待行為同時出現，也可能會逐漸惡化成身體虐待，因此長者及其身邊的人必須正視有關問題。

湯先生建議，長者面對上述情況時，應該保持沉默，盡量不要在言語或行為上刺激施虐者，先保護自己在當時情況下的安全及向就近的家庭中心或老人中心找社工求助，如果與家人同住的受虐長者，可考慮先到親友家中暫住，或者致電熱線求助，申請入住庇護中心。

•長者受到虐待時，盡量不要刺激施虐者，同時向長者社區中的社工求助。

他表示很多受虐人忍辱下去的原因除了是缺乏自信及難於啟齒外，也擔心日後生活會變得退縮及孤立。他們也憂慮報警之後，家庭成員被拉去坐監，因而隱瞞真相。但是若果問題根源未解決，施虐者情況有可能更變本加厲。

如何解開虐待的結，應該從施虐者身上開始，湯先生說，施虐者可能是基於長期失業、酗酒、賭博、疾病而導致情緒不穩定，這是一個比較複雜的社會問題，也可能牽涉多個政府部門處理，包括法律界等，所以有需要作出跟進。如果你不想長者受虐待情況持續，可致電社署熱線 2343 2255 或和諧之家熱線 2522 0434 求助。

治老奇方之四十八

◆香山亞黃

環保耆兵之 舊物昇華美學（下）

◆梁穎勤

「環保」年代，其實開始了幾十年，個個老友記妙招都層出不窮，只因為生活艱難，慳得個錢得個錢。前兩期講的綠色家居日常：煲走油垢、肥皂玻璃水、淨髮生粉、絲襪吸塵、再生肥皂、一水多用、汗衫變抹布、餅乾罐變錢罌及肥皂香包等，都是集體古老智慧。

其實還有許多：

＊廚餘開餐：當年咖啡沒那麼流行，用咖啡渣做肥料應該是稀罕事兒，但是煮完豆漿的黃豆渣，拿來做美食，應該難不倒妙手回春的廚師媽媽，如今賣很貴的大豆零食就是採用豆渣食材。這就算是「Upcycling」了（將廢舊物料昇華的美學）。

＊時尚裁縫：今日潮流興時裝診所，其實當年手巧的婆婆嬤嬤都識得各施各法，除了小菜一碟的補丁，將舊衣變新衣，做手提包、口水肩、小棉襖、舊毛衣剪掉毛頭織成拼色的細路頸巾，舊大衣改做短褸和套裙，令人忍不住拍案叫絕。

筆者曾親眼見過出身裁縫世家的外婆將勾爛的毛衣或線衫還原至無爛過一樣，嘆為觀止，可惜手藝沒傳承到，否則可以開檔搵食喇。

＊隔夜餸大翻新：吃剩的豬手、牛腩或肉排，愈炆愈入味，還可以加生菜再煮，或者將吃剩的雞弄成肉絲，連骨頭熬煲鹹香雞粥。還有一味是家家戶戶都會做的，舊燒肉加豆腐再煮，不過今日講究健康養生，炆肉煮透還可以食多餐，綠葉蔬菜就別留了。環保的同時也要錫身哦，身體質素畢竟不同30年前了呀。記住，要對自己好一點！

靜觀之尊重生命的限制

◆皓月

靜觀是有意識地、不加批評地、留心當下，認識自己，培育人生智慧。練習過程如何幫助到我們呢？靜觀修習者相信人本身有智慧去解決自身問題，靜觀導師不會滿口道理，反而着重體驗，再分享。

老友記進行靜觀伸展動作時，由於身體限制，需要更多指導。教靜觀公開課的吳崇欣分享：「有時會聽到他們喃喃自語，『以前都做到，現在無用了』和『隔離同學做得比我好』，可見他們對身體機能的衰退有很多不滿，懷念以前的自己。」她解釋老友記失去某些能力，讓他們感到自己無用，這是因為我們慣於以成就衡量自己的價值。「當我們只以這角度看待自己，便會出現這些心理困擾。」導師會引導學員深化個人經驗，感受平靜，接受和尊重自己的限制，溫柔地照顧當下面對困苦的自己。這正是靜觀所說的自我慈愛（Self-compression），有研究證實八星期的正規靜觀課程對自我慈愛有很大的促進作用。

痛而不苦

身體機能退化，自然多病痛，身邊的人都會叫你積極點，不過從來都是知易行難，本身是臨床心理學家的吳崇欣在工作上面對不少老人家和癌症病人，「透過靜觀，我們希望令病人『痛而不苦』，身體的『痛』是不可改變的，但心裏的『苦』是指情緒，靜觀便可以舒緩情緒，加強抗壓力。」

當失去了重要的東西，我們容易沮喪和絕望，這是人之常情。「不過，大家似乎忘記了自己還有其他能力，例如視力、聽力和飲食能力。透過練習靜觀，包括靜聽、靜看、靜吃、呼吸練習和身體掃描（感受身體），便會真實地體驗到仍然有的能力。」練習靜觀幫助長者和長期病患人士從另一角度思考，雖然機能衰退令他們不再健步如飛，但這只是部份生活，而不是生活的全部。

到戶理髮服務 對象為年老體弱行動不便人士及長期病患者，因不能出外理髮，致令儀容受到影響，需由社工轉介。查詢：39744608。