

News Buddy

Britain appoints its first Minister for Loneliness

英委任「孤獨大臣」抗「隱形疫症」

原文

下文摘錄自香港《文匯報》2018年1月19日報道：都市生活忙碌，很多人難以與伴侶親友相聚和傾訴心事，特別是長者，這情況引起英國社會關注。首相文翠珊(Theresa May)1月17日宣佈，委任一名「孤獨事務大臣」(Minister for Loneliness)應對國民孤獨(loneliness/solitude)問題，政府將與公共服務機構、義務組織、社會和商界合作，加強社區融合(integration)，政府將於年內公佈一份完整策略。紅十字會(Red Cross)形容，孤獨和孤立(isolation)的生活已成為「隱形疫症(epidemic)」，影響所有年齡層的健康。

損害健康等同日吸15支煙

英國政府對孤獨問題的重視，源於已故前工黨(Labour Party)女議員考克斯(Jo Cox)，她生前成立委員會(committee)，研究孤獨對社會的危害。考克斯前年遭極右分子(far-right activist)槍殺後，委員會繼續她留下的工作，並於上月發表報告，指出孤獨影響英國逾900萬人，損害健康的程度等同每日吸15支煙(cigarette)。

文翠珊任命體育與公民社會政務次官(Minister for Sport and Civil Society)克勞奇(Tracey Crouch)擔任「孤獨事務大臣」，她表示，孤獨是生活中令人傷感的(upsetting)現實，希望所有人共同採取行動，協助那些難與他人傾訴的群體對抗孤獨，包括長者、看護人員或失去至愛的人。

英國政府同時宣佈一系列措施，包括設立研究各年齡層的孤獨感指標，用於大規模研究；設立基金資助(subsidize)社區舉行活動，加強居民之間的聯繫，並提升支援受孤獨感困擾的(loneliness-stricken)人士，協助他們重新與社區建立關係。

專家：簡單陪伴已足夠

一項對心臟病患者的研究指出，獨居的患者較同居者面臨更大死亡風險。長者慈善組織(charity)Age UK發現，20萬長者曾在逾一個月的時間內，沒與朋友或親人談話。殘疾慈善組織Scope的調查顯示，85%的年輕殘疾(disabled)成年人感到孤獨。

英國國家醫療服務系統(National Health Service, NHS)首席護理士長卡明斯(Jane Cummings)上月指出，冬天可增加中風和心臟病發率，而孤獨問題令病情惡化。她建議「簡單的陪伴(companionship)」已可大有幫助，包括定期探訪年長的朋友、家庭成員和鄰居，為他們購買日用品和藥物。



英國首相文翠珊(右一)出席紀念考克斯的活動。考克斯生前成立委員會，研究孤獨對社會的危害。

網上圖片

小知識

英國新設「孤獨事務大臣」一職，同時是為了紀念面對孤獨問題、2016年6月脫歐公投前被殺害的工黨議員考克斯。雖然考克斯的形象陽光外向，但妹妹利德

比特透露，她進入大學和身為人母的時候感到極度孤單，非常渴望親友的慰藉。親身經歷寂寞痛苦的考克斯其後發揮己助人精神，成立跨黨派委員會幫助他人應對孤獨。利德比特表示，出身北部工人階級的考克

斯，入讀精英學府劍橋大學時感到不安和困難，儼如置身一個全新世界。考克斯誕下首名孩子後，在家中單獨照料兒子，經常在深夜致電利德比特訴苦。考克斯在2015年5月當選國會議員後，致力令其他人不再孤單。

譯文

People nowadays are too busy to meet with friends and relatives and most elderly people are often living alone, which has aroused the attention of the British society. On January 17, the Prime Minister Theresa May announced the appointment of a "Minister for Loneliness" to combat solitude, saying that the government would collaborate with the public institutes, charitable organizations, society and business sectors to enhance social integration and work out a strategic plan this year.

The Red Cross described loneliness and social isolation as hidden epidemics

that are negatively impacting on the health and wellbeing of all ages.

Equals smoking 15 cigarettes a day

The British government's initiatives in tackling the problem originated from the late Jo Cox, a member of the parliament from the British Labour Party who set up a committee to study the dangers of loneliness to the society. After she was fatally shot by a far-right activist few years ago, the committee continued her work and released a report last month, indicating that over nine million people in the country were suffering from chronic loneliness, which could be as harmful as smoking 15

cigarettes per day.

Appointing Tracey Crouch, whose official title is Minister for Sport and Civil Society, as the new "Minister for Loneliness", Theresa May said that loneliness was the upsetting reality of modern life and hoped people would join hands to take actions to address the loneliness the vulnerable groups endure who have no one to talk to or share their thoughts with, including the senior citizens and those who have lost their loved ones.

The British government has taken a variety of measures such as establishing an index of loneliness for all age groups for large-scale research purposes and

setting up a fund to subsidize community activities, aiming to strengthen social integration and enhance the support for the loneliness-stricken group so that they might re-establish relationships with the local community.

Simple companionship is enough

A study of people who suffered from heart disease shows that those who live alone are more likely to face a greater risk of death than those who share a home with others.

Age UK, the leading British charity for the elderly, found that about 200,000 older people in the country had

not had a conversation with a friend or relative in more than a month. Another charity Scope said up to 85% of young disabled adults felt lonely.

Jane Cummings, chief nursing officer of the National Health Service (NHS), said cold weather had been found to increase the risk of stroke and heart disease, while loneliness could make the situation even worse. She added that "simple acts of companionship" would make a difference, including visiting elderly friends, family members and neighbors regularly or buying daily necessities and medicines for them.

節能睇數據 揪出「啱電王」

大家曾否想過，不同的發明如慳電膽等無疑可節省能源，但與其倚賴科技，何不先從我們的日常生活著手，提升大家的節能意識呢？我去年參加了港燈的「綠色能源夢成真」比賽，在校內舉辦「校園節能大比拼」，利用競賽方式，於比拚中提升同學就節能方面的關注和興趣，從而實踐在生活中，再推廣給更多人。

用電最多樓層佔整體44%

首先，節能第一步是先把各班的用電情況具體化，簡單地向同學展示所屬班別的耗電量，了解自己的日常習慣為地球帶來多大的負擔。我們利用港燈的種子基金，在各班安裝了智能電錶，於網上平台統計各班房的用電情況。而既然是一場比賽，當然知己知彼，百戰百勝，這系統更可按樓層、班房來比較不同的用電量，從而作出對比。

根據系統統計運作的數據顯示，全校的總用電為6913.17 kWh(度電)，亦可分別查看每班的用電情況，發現用電最多的樓層，耗電量達3023.27 kWh，佔了整體的近44%，真的不看不知，因此

更大力推動全校師生必須立即行動，一起節能。

同時，平台更能夠為同學提供節能的誘因，讓他們明白節約能源除可為環保出一分力外，更可具體幫助學校節省開支，只要同學將同一概念帶回家及推廣到社區，更多人可節省電費，何樂而不為？

「啱電王」洗心革面

在推行節能的過程中，我們難免遇上了一些困難。部分同學的生活習慣難以改變，簡單如離開班房前要關燈等，原來也並非一朝一夕可令他們做到。因此，我們首要任務是要讓同學明白全球暖化等環保議題，其實離大家很近，因為一個人的浪費習慣，累積起來也會對整體環境造成影響，同時向同學灌輸正確的環保意識，什麼是符合可持續發展的生活方式。

可惜的是，同學們即使暫時對環保的意識不高，也感受到項目的意義所在，加上在班際的節能比賽上，會定期在早上公佈各班的用電量，因此一些「啱電王」班別立即現形，正所謂知恥近乎勇，一眾「啱電王」變得努力節能，在比賽後明顯進步了。



同學們在禮堂公佈中期用電量成績及檢討。

除此之外，有部分班別更直接把空調的開關掣封起來，可以看出大家在節約能源上下了很大的決心。校內的環保氣氛更因此而變得非常濃厚，即使在比賽結束後，同學們也能夠保持節能習慣，亦讓他們明白自己一小步，是環保一大步。

未來，我們會透過開放校園，介紹我們的節能系統，繼續向公眾推廣節能，提高大眾對環保的關注。

■天主教鳴遠中學(港燈智「惜」用電計劃「綠得開心學校」之一，2017「綠色能源夢成真」比賽入圍學校之一)

專注當下 體會生活美

心理得

在香港，朋友或家人相聚吃飯時，你可能會發覺有人並不專心用餐，常常聊幾句、吃兩口飯，就拿起手機玩或發短訊；但去日本旅行時，我卻經常留意到，即使小朋友尚年幼的四口之家，在餐廳裡吃飯的時候，都只專注吃飯，並不會滑手機，甚至連交談也不太多。連三四歲的小孩也可以安靜在桌前，令我不禁嘖嘖稱奇。

多任務致壓力減效率

也許香港人被都市緊張的生活「教育」到要同時進行多項任務(multi-tasking)，甚至認為能同時處理到越多東西，就等於能力越高。在工作或學習方面，我們都過於推崇同時進行多項任務，卻忽略了原來這正是大量增加我們的壓力感、減低效率，甚至有機會導致情緒問題的原因之一。許多人都不知道，原來專注當下，其實有助我們工作或學習效率、平靜情緒，甚至有助大腦的健康。

「靜觀」助消化 更投入對話

外國一些醫學研究人員發現，時常練習「靜觀」(mindfulness)，即是「專注當下」的活動，有助協調大腦不同區域，例如大腦的前扣帶迴與自我調節有關，有助壓抑不適當的下意識反應，減少衝動和不克制的攻擊行為。另一個大腦區域海馬迴則與人的情感和記憶相關，也是專注當下的受惠區域。

專注當下原來有那麼多益處。且不論專注如何影響了腦部或情緒，其實，單單是身體健康、人際互動等方面，專注也一定能帶來許多好處。就上文提及吃飯的例子來說，如果我們能專心咀嚼飯菜，就能感受到食物的味道，對於胃部消化當然更理想；而放下手機或其他事情，專注在膳食及餐桌上的人際互動，可以讓彼此更投入對話、更感受到被尊重及重視，營造更理想的人際關係。

即便科技如何發達，希望我們不是被智能手機牽着走，每分每秒都追趕趕，而忘了體會每一刻的生活之美。讓我們更多學習全神專注在當下吧。

■香港心理衛生會教育主任 曾媚

香港心理衛生會

輔導服務：3583 1196

智惜用電 @校園

港燈智「惜」用電計劃，致力教導年輕一代及公眾人士培養良好的用電習慣，目前全港已有三百多間中小學校加入「綠得開心」學校網絡。詳情可致電3143 3757或登入www.hkelectric.com/smartpower。

星期一

通識博客(一小時時事、通識把握) 通識博客/通識中國 百搭通識

星期二

通識博客/通識中國

星期三

中文星級學堂 文江學海 STEM百科啟智

星期四

通識文憑試摘星攻略

星期五

通識博客/通識中國 文江學海