



## 《男人之苦—男性長者資料搜集》

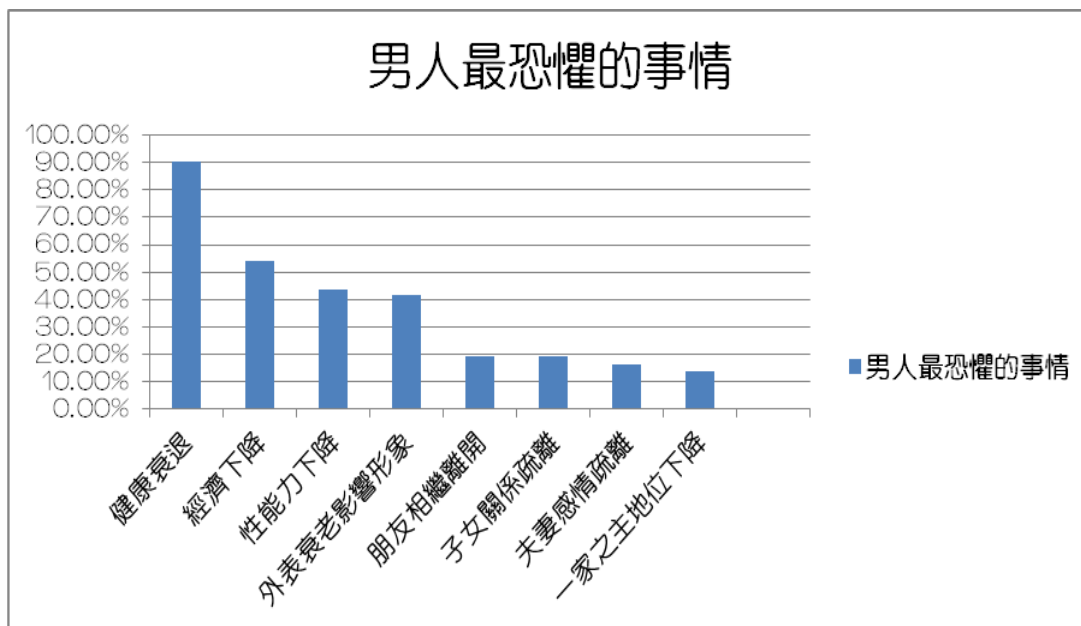
本會轄下耆性資源輔導中心於今年7月至9月期間進行了一項關於《男人之苦—男性長者資料搜集》，訪問了115位來自東九龍60歲或以上的男性長者，選出他們退休後最恐懼的事情，結果依序如下：

第一位：90.4%(104位)擔心自己健康衰退

第二位：53.9% (62位)擔心經濟能力下降

第三位：43.5% (50位)擔心性能力下降

第四位：41.7% (48位) 擔心外表衰老影響形象



### 總括分析：

#### 第一個恐懼：健康衰退

是次調查反映絕大部分男性長者關注自己的健康問題。然而，我們的前線經驗卻發現男性長者不會主動尋求醫治。美國一項研究指出，男性平均壽命比女性短5至10年，關鍵因素可能在於男性默默承受痛苦、不可軟弱、不可顯露自己弱點等特質，使他們傾向不願尋求預防性的保健服務，這與女性會主動尋求協助是截然不同的。

所謂「預防勝於治療」，男性應定期進行身體檢查，保持恆常運動和健康飲食，建立正常的生活習慣，以延緩健康衰退。





### 第二個恐懼：經濟能力下降

經濟能力代表男士的尊嚴、社會和家庭的地位；他們退休後，收入突然大幅下降，大多只能依靠有限儲備，經濟能力不能與前相比，容易令男士步入恐懼與失落。

由於香港尚未有一套完整的退休制度，男性宜早在中年階段訂立個人理財計劃，未雨綢繆，不要等到退休才醒悟。已退休的人士，宜量入為出，並在許可情況下，擔任兼職或義務工作，以保持與社會的聯繫。

### 第三個恐懼：性能力下降

擁有良好的性能力，是男士的驕傲和雄性象徵。當男士步入退休階段，身體狀況下滑，雄激素減退，性能力亦因而走下坡，部分男士會感覺沒有面子，甚至掩蓋事實，憂慮亦會隨之而來。

男性要理解性能力下降是正常的事情，不要過於吹噓或貶抑；適當的運動習慣、健康飲食、正確的性健康知識，能延緩性衰退，促進健康晚年。

### 第四個恐懼：形象衰老

隨著身體狀況的衰退，男士的外觀亦會有所改變，如：脫髮禿頭、身材發胖、皮膚粗糙、牙齒不靈、聽力下降、使用拐杖代步等，進一步影響他們的自我形象。

其實「喜歡自己，別人就會喜歡你」，建議男性長者宜多注意個人衛生、整理儀容、打扮合適，不要認為自己年老而不修篇幅，放棄形象。

### 建議：

#### 男人百味藥

第一味	多一份魄力，保健安年
第二味	多一份醒覺，有病求醫
第三味	多一份輕鬆，放棄完美
第四味	多一份自在，面對現實
第五味	多一份歷練，接受失敗
第六味	多一份自信，欣賞自己
第七味	多一份從容，接納家人
第八味	多一份愛心，善待他人

