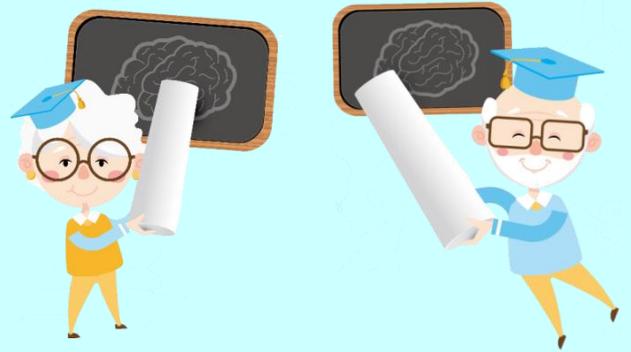


長者 健康專訊



第 11-20 期 (2002 年 1 月-2005 年 3 月)

第 11 期 (2002 年 1 月)

編者的話

自一九九八年九月創刊以來，長者健康專訊本着老年健康與護理知識普及化的宗旨，為各界人士提供健康資訊，並得到大家的支持，實在非常感激。由今期開始，長者健康專訊會以全新的形象與大家見面，希望大家繼續支持我們的理念及長者健康專訊，與我們一起邁向健康的生活。

健康快訊

減肥飲食要訣

中國的傳統社會視肥胖為一種福氣，正所謂「食得是福」，但時至今日，我們知道身體肥胖其實與一些慢性疾病，例如糖尿病、心臟病、高血壓和中風等，有着密切的關係。有研究顯示，肥胖人士只要減去十分之一的體重，便可大大減低患上以上疾病的機會。

致胖的原因包括遺傳、新陳代謝率減慢或缺乏運動等。此外，不健康的飲食習慣，如經常進食含高脂肪、高熱量的食物或暴飲暴食，也會引致肥胖。大部份食物都能提供熱量，當進食的熱量超過身體所能消耗時，便會貯於體內，變為脂肪，導致肥胖。

如要減肥，攝取的熱量必須少於身體所能消耗的熱量，但也應按照健康飲食金字塔的原則和建議進食量，每天的飲食應包括三至五碗五穀類食物、六兩以上的瓜菜、兩至三份水果、五至六兩肉、一至兩杯奶品，油鹽糖則少用為佳，並要懂得選擇含較低熱量的食物，以達到控制體重的目的。

以下是一些提供給減肥人士的飲食貼士：

- 進食應定時定量。
- 進食時要細嚼慢嚥，令腸胃有足夠時間消化和吸收食物，以產生飽腹感。
- 避免進食糖果、甜品及糕點或飲用甜的飲品。
- 避免進食肥肉、皮層、罐頭肉類、汁及煎炸食物。
- 減少飲用含酒精的飲品，如燒酒和啤酒等。
- 多選用含高纖維的食物，如蔬菜及全麥穀類，以增加飽腹感。
- 選擇小食時，宜選擇低熱量的食物，如焗粟米、焗蕃薯、生果或脫脂奶等。

健康飲食烹調法

- 多選擇全瘦肉類、雞柳、魚等。亦可考慮以豆類製品取代部份肉類。煮食前，切除肉類的皮層及肥膏。
- 多採用蒸、燜、煮、燉、灼及焗等低油烹調法，或用微波爐、易潔鑊煮食。
- 避免採用油泡、油炸等多油烹調法。

外出飲食法

- 按健康飲食金字塔的原則及建議的份量進食，應多菜少肉。
- 避免選用高脂肪材料或用煎、炸、油泡等多油烹調法做成的菜。可於點菜前詢問侍應食物的材料、烹調方法及份量後才作決定。
- 減少選擇含高糖份或含酒精的食物及飲品。

總括來說，要實踐減肥計劃，必須採用正確的減肥方法，即培養健康的飲食習慣，配合適當及適量的運動與健康生活模式，還要有決心和恆心，才可達到理想的效果。

以下是一些常見食物熱量含量比較：

食物類別	食物	份量	熱量(千卡路里)
1) 五穀類	白飯	1 中號碗	234
	即食麵	1 個	455
	豬仔包	1 個	169
	菠蘿包	1 個	235
2) 瓜菜類	焗蕃薯	1 個 (151 克)	160
	炸薯條 (細)	1 包	220
	白菜 (水煮)	1 中號碗	20

3) 水果類	西瓜	1 塊 (926 克)	152
	橙 (小型)	1 個 (131 克)	60
	香蕉	1 隻 (175 克)	105
4) 肉類/海產/蛋/豆類	燒肉(半肥瘦連皮)	2 兩 (75 克)	248
	燒肉(全瘦)	2 兩 (75 克)	170
	紅衫魚 (生, 淨肉)	2 兩 (75 克)	85
	煎蛋	1 隻	118
	焗蛋	1 隻	74
	豆腐	1 磚	85
	豆腐泡	6 個	316
5) 奶類	全脂奶	1 杯 (240 毫升)	150
	脫脂奶	1 杯 (240 毫升)	91
6) 點心	春卷	1 條	136
	牛肉腸粉	1 條	79
	叉燒包	1 個 (細)	94

老友心聲

禦寒措施

「孤枕獨眠雙腳凍，無人可被冷傷風。」這雖是俗語，但卻可反映一般獨居老人的境況。當人們進入了「耆英」階段，身體機能隨之退化，特別因為血液循環系統減弱，會較容易着涼。老人家身體抵抗力不夠，容易為病毒乘虛而入，一不留神便會傷風感冒，甚至染上更嚴重的疾病。在乏人照顧的情況下，病倒在床確是一大苦事，加上平時報章所見，一般由寒冷所引起的併發症是相當危險的。所以，每到秋冬季節便要特別小心保暖，上街時不妨多帶件衣服；至於睡眠時被鋪是否足夠，窗戶是否有大風吹入，都要加以留意。當然，最好是增加自身抵抗力，辦法不離運動及營養。若然行動方便，不妨試試清早行山，或做些適合老人家的運動，如太極、柔軟體操等，既可以舒筋活絡，增進血液循環；亦可以呼吸清新空氣，保持腦筋清醒。藉着晨運還可以多認識新朋友，多知點世事常識，也不失為一件好事。最後，在此呼籲大家多點關心鄰舍長者，提醒他們留意天氣情況，注意飲食健康，有需要時幫助他們。愛己及人，幸甚！

保健貼士

運動與減肥

運動減肥，有助身體健康，但部份長者可能會對減肥存有一些誤解。我們希望以下的保健貼士，能有助糾正這些錯誤的觀念，及有助大家掌握透過運動控制體重的正確方法。如能採用這些方法，再配合均衡的飲食與及朋友、家人的支持和鼓勵，減肥定能事半功倍。

(一) 「我想減肚臍，所以我好集中做 sit-up!」

- 透過運動消耗的脂肪是全身性的，而局部的運動，可以強化肌肉，增加肌肉張力，但並不能減去身體某部份的脂肪，即不能局部減肥。

(二) 「要減肥，節食就得啦，使乜做運動啫!」

- 單靠節食而不配合適當運動，不能持續控制體重。因為運動一方面能消耗身體多餘的脂肪，另一方面能使肌肉細胞增大，因而令基本熱量消耗增加。節食期間，身體的脂肪與肌肉細胞一起萎縮，基本熱量消耗減少；但停止節食後，脂肪細胞會漸漸回復原來大小，若肌肉細胞因缺乏運動的刺激而萎縮，能量消耗相對減少，身體便會回復肥胖的情況。

(三) 「運動好辛苦的！用『健身器械』(被動形式的種類)幫我做運動，可以輕鬆啲！」

- 身體在『健身器械』上被動地活動，肌肉沒有主動地收縮，不會有真正減肥的作用。
- 減肥運動應該包括消耗身體脂肪和熱量的帶氧運動，如長者常做的太極、游泳、健身單車等，以及能使肌肉細胞增大的重力運動，例如舉水瓶、踢沙包等，都非常適合。

(四) 「要減肥，係咪步行最好呢?」

- 不同類別的運動各有好處，例如：步行簡單方便，不需要特別器材；游泳時因水的浮力可以減低關節的負荷，對過胖者特別適宜；而跳舞趣味性高，又可交誼。
- 要達致減肥成效，運動必須持之以恆，故此在選擇運動項目時，要考慮個人興趣及量力而為。
- 一般建議：輕至低中量的帶氧運動，每週進行四至七次，每次二十至三十分鐘或以上；至於重力運動，可以每週練習三次，每次每組肌肉做十下後休息一分鐘，重複三次。

(五) 「聽講話焗桑拿後，即時可以減幾磅呀!」

- 即時減去的磅數只是隨汗水流失的身體水份，並非脂肪，而且身體突然失去大量水份，會損害健康。

(六) 「廣告話電療好有效；明星又話按摩好。」

- 兩者皆不能消耗熱量，亦沒有減肥、去脂肪的效果。

(七) 「做多啲運動，胃口豈不是更大？」

- 根據研究報告指出，中量運動一般不會令食慾大增。

(八) 「肌肉遲啲會變脂肪喎！」

- 脂肪是多進食、少運動積聚而來的；就像天秤一樣，當能量消耗少於攝取時，體重與脂肪上升，造成肥胖，並非肌肉細胞轉變為脂肪細胞。
- 當能量消耗大於攝取時，便能使體重與脂肪下降。

長者健康服務

體重控制個案分享之「馮先生語錄」

馮先生，七十歲，一九九八年年底成為衛生署長者健康中心會員，當時體重八十四公斤，身高一點六五米，體重指數三十點八，屬於肥胖；因此，長者健康中心於一九九九年年初邀請馮先生參加長者健康中心舉辦的體重控制小組。他在六個月內，成功把體重減至七十一公斤。由於他堅持實踐健康的生活模式，每天飲食依照飲食金字塔的原則，直至二零零零年年底，馮先生的體重仍然保持在七十二至七十三公斤之間。作為體重控制小組的負責護士，我欣賞馮先生在控制體重方面的努力，他得以成功減輕體重，實非僥倖，由他初期參與小組時對體重控制所抱的不在意態度，以至後期積極鼓勵其他組員努力減輕體重，過程中充分表現他的決心和毅力。以下是馮先生在小組內的語錄，讀者能否在當中留意到他的改變呢？

節錄自小組的第一次和第二次聚會

- 「減唔到肥的。醫生、姑娘、營養師、物理治療師我都見過，今次即管一試！」－馮先生最初參加小組時抱著不在意的態度，對減輕體重完全缺乏信心。
- 「三餐我都出街食啦！無益都係咁話啦！」、「我叫焗豬扒飯，可能見我係熟客，咁咪俾多件豬扒我囉，唔通唔食咩！」、「運動？邊個唔做運動，實有做啦！」－馮先生列出多種理由抗拒均衡飲食的原則，從語氣中顯示馮先生對小組未能投入。
- 「簽合約就真係減到肥，咁我簽先。嘩！有醫生同埋姑娘簽名。我一個人住，黃生，你幫我簽個名支持下我！」－馮先生開始由被動參與轉為較主動的參與。

節錄自小組的第三次和第四次聚會

- 「你有無輕到，我都唔覺有輕！」、「你好勤到喎！我都一定得，對身體有益嘛！」、「我盡量跟住手冊提供的餐單食，慣就梗係唔慣，姑娘話慢慢喎。」－語句中顯示馮先生除了對小組投入和接受外，亦表現他對體重控制的觀念和態度均有所改變，由不在意的階段，進入有決心且有行動的階段。
- 「我叫個快餐店哥哥唔駛俾多我，就話俾佢聽我減緊肥！」－馮先生把決心付諸行動，

實踐均衡飲食的原則。

- 「婆婆，你小心，我俾張凳俾你扶住做運動！」、「咦！你做乜上次唔嚟，咁你有無跟住姑娘講咁做呀？」、「五個星期減六磅，成個肚腩細左。老何，得！我都掂啦！」－馮先生除了對小組非常投入外，亦發揮組員動力，積極鼓勵其他組員持守控制體重的原則。

節錄自小組的重聚日

- 「呢三個幾月，除左減左十四磅，最開心就係我未食過一粒劑底丸(紓緩心絞痛的藥物)，血壓又靚左！」－馮先生與組員分享體重減輕後身體狀況得以改善的喜悅。

衛生署全港十八間長者健康中心定期舉辦體重控制小組，目的是提高長者對體重控制與健康關係的警覺，加強組員控制體重的動力，藉以帶來態度、行為及價值觀念的改變，務求組員得以成功減輕體重或避免體重繼續上升。馮先生的個案是一個成功例子，縱使參與小組的每位組員都有不同經歷，但只要你願意參與，每位體重控制小組的促導者(護士)，都會竭盡所能，助你實踐健康的生活模式。

健康快訊

促進心理健康 - 人際關係的藝術

人際關係是一門藝術，要掌握得恰到好處殊不容易。長者若在不同的人際關係，例如與伴侶、朋友、兒孫、媳婿等關係上處理得當，對其身體、心理和情緒各方面，均有直接和間接的益處。良好的人際關係有助減輕精神壓力，使免疫力得以提高並穩定情緒。再者，人與人之間的關係良好，可以增加生活的滿足感，塑造正面的自我形象，並提高獨立處事的能力，令晚年生活更豐盛如意。

建立良好人際關係的五大技巧：

(一) 互相諒解

當長者與伴侶、友儕、兒孫、媳婿相處時發生磨擦，最好先讓自己冷靜下來，嘗試設身處地為對方想想。其實，每個人均有自己的處事方式和取向，而各人的取向背後總有其原因和目的。嘗試以包容的態度，調整自己的心態和看法，有助找出解決問題的合適方法。

(二) 互相尊重

不論是夫妻、朋友、或是子女、媳婿之間，大家均要學習尊重對方。由於彼此各有不同的生活習慣、社交圈子和處事方式，切忌將自己的一套看法強加於對方身上。雙方宜保持適當的個人自主空間，不要過份干涉對方的生活模式。

(三) 互相支持

長者面對不同的生活轉變，實在需要與伴侶、朋友和兒媳等的互相支持。例如夫妻間可嘗試關心伴侶的需要，體諒對方的不足並留意對方的感受。朋友間可互勵互勉、分擔困憂。長者與兒媳間可互相鼓勵，使對方勇於面對生活的挑戰。

(四) 欣賞別人，感謝付出

欣賞和稱讚是人際關係中不可少的潤滑劑，有助建立和改善人與人之間的微妙關係。長者可多欣賞家人、朋友努力付出的一切，鞏固相互間的凝聚力，給予情緒上的支持，從而提昇個人的自信心。此外，長者亦宜欣賞伴侶、媳婿等的優點，盡量尋找方法去滿足雙方的期望和要求，避免互相批評或挑剔。

(五) 避免針鋒相對

長者應盡量避免與家人爭吵，例如惡言相對，甚至侮辱對方。倘若控制不了情緒，大吵大鬧，勢必令彼此的矛盾激化，損害彼此的關係。經過多次爭吵，容易形成偏見，日後要冰釋前嫌便要花上更多的功夫。假若與對方的意見分歧或相處上有任何衝突，應心平氣和地開心見誠與對

方討論一下，又或找一個合適的中間人從中調解。

健康快訊

優質祖父母

怎樣才稱得上是優質祖父母呢？以下是專家的一些心得和建議：

(一) 有些祖父母以為代孫兒做家務、執拾衣履，又或每天早上叫他們起床和帶上學等，即代表對孫兒好和疼愛他們。

常見的問題：很多時孫兒都未能領會祖父母的心意，反而會視為「應份」，孫兒很容易養成依賴的習慣，令他們缺乏責任感，甚或視祖父母為傭人影響他們將來求學、工作和待人處事的態度。

專家意見：過份承擔，只會吃力不討好；適當托付，可培養孫兒的責任感。孫兒有能力辦到的事情，宜讓他們嘗試，這樣有助建立他們的自信心和處事能力。

(二) 有些祖父母出於對孫兒的疼愛，往往給予孫兒很多物質上的獎勵，例如偷偷給予零食、買玩具、給予零用錢等。

常見的問題：容易增加孫兒對物質的慾望，若祖父母將來未能提供更好或更多的物質時，孫兒便可能不聽從祖父母的指示。

專家意見：表達疼愛方法有很多，多用讚賞和加強溝通，效果更理想。

(三) 祖父母與子女媳孀在管教孫兒方面，持不同的管教方法和原則。

常見的問題：祖父母在孫兒面前，批評子女的教導方法(或子女在孫兒面前，批評祖父母的管教方法不合時宜)。

專家意見：祖父母宜與子女商量，釐定共同的管教原則，並一起遵行。若未能與子女達成共識，宜尊重子女的決定。在管教孫兒方面，祖父母宜擔當輔助子女的角色，不宜過份承擔責任，否則容易造成過大的精神壓力，及使兒女覺得父母過份干預。

(四) 兒孫送禮和邀約聚餐，祖父母擔憂孫兒經濟負擔不來。

常見的問題：因擔心兒孫的經濟負擔，每次都拒收禮物、不應約，對兒孫說「有錢就留番嚟旁身」或批評兒孫浪費或「大使」，令他們覺得祖父母「難相處」，因而減少聯絡。

專家意見：兒孫主動送禮或邀約，其經濟能力應可負擔得來，故無需過份擔憂。祖父母宜收下禮物，再向兒孫表示感謝，亦盡可能應邀聚餐，從中表達明白兒孫關心自己(例如：你咁惜我，又嚟見吓我，又請我飲茶)。

(五) 事事提點，表達關心。

常見的問題：將注意力全部投放在兒孫身上，以致兒孫感到吃不消，覺得祖父母過份囉嗦。

專家意見：將部份時間用來參與其他社交活動，開拓社交圈子，既可保持與社會接觸和學習新

知識，又可減少與兒孫的磨擦，促進彼此的關係。

保健貼士

長者戒煙方法

「吸煙危害健康」-- 無數研究已證實吸煙對長者的健康構成各樣問題，例如癌症、心臟病、中風、骨質疏鬆、老年痴呆症、牙周病、喪失視力.....等。吸煙不但危害吸煙者自身的健康，而且釋出的致癌物質會不斷侵害身邊的家人和朋友的健康。為自己和身邊的人設想，現在就是戒煙的時候了！

戒煙者如能在行動和思想方面互相配合，成功戒煙絕非難事。以下是一些戒煙的準備方法和技巧，讓我們為自己和身邊的人的健康出一分力！

行動方面

(一) 坐言起行

訂立戒煙日期（宜在一星期內），簽訂戒煙合約；亦可邀請親友見證，以作支持。

(二) 改變環境擺設

在家中當眼處張貼戒煙標貼提醒自己，並重新放置周圍的擺設，把與吸煙有關的物件挪開，例如把煙、煙灰缸和打火機丟掉，以免引發心癮。

(三) 身體準備

戒煙後，身體可能出現不同的徵狀，例如頭痛、疲倦、急躁、喉乾舌燥、食慾增加、體重上升等。其實這些都是健康的表徵，表示身體從長期吸入尼古丁的狀況康復過來。每人戒煙後的不適情況各異，重要的是，這些徵狀只會維持一段時間。多運動，多喝水，休息充足，飲食均衡，避免吃高脂肪或高糖份的食物，避免飲含咖啡因的飲料，皆是有效控制體重和應付戒煙後不適的好方法。

(四) 培養健康的嗜好

培養令人身心愉快又不適宜吸煙的嗜好，例如運動、下棋、種花、上圖書館、參觀博物館，一方面令精神有所寄託，另一方面也可減低吸煙的機會。

(五) 獎勵自己

每天給予自己小小的獎勵，例如：小食、小禮物，為成功戒煙的每一步打氣。

(六) 遠離引誘

避開吸煙者並遠離吸煙區，在公共場所盡量和不吸煙的親友選擇坐在「非吸煙區」，和「煙」劃清界線。

(七) 建立支援系統

若得到有家人和朋友的支持，改變就來得更容易。向他們公開你想戒煙的意願，並分享你的戒煙計劃；參加戒煙小組，結識戒煙伙伴，互相勉勵，從而成功戒煙。

思想方面

(一) 想像戒煙後的模樣

想像戒煙後所帶來的好處：

口中的煙味沒有了，健康改善了，精神煥發，活力充沛，心情更好，家人和朋友更樂於和你接近... 在懷疑自己是否有能力戒煙時，可重溫這段影象。

(二) 正面思想

正面的思想令人心情開朗，表現積極，還能增加自信。時刻用積極的說話鼓勵自己：「我可以做得到！」，「想有好的明天，由今天開始戒煙！」。此外，寫出或講出戒煙之原因，戒煙對人對己的好處，也可增強戒煙的決心。

(三) 克服吸煙的渴望

每當有吸煙的渴望，最好能夠改變身處的環境，從事別的事情，藉以分散注意力。把「我好想抽煙呀！」這個想法改為「想抽煙的衝動來了，但它不會持續太久。」看著手錶，盡量拖延五分鐘，你便會發現吸煙的渴望原來只是暫時，之後便有克服困難的滿足感。

(四) 短暫失敗時不要自責

一時的倒退並不代表全盤失敗，切勿因此而沮喪及放棄，要勉勵自己，戒煙並非易事，很多人也是戒煙數次才成功。要利用這個失敗經驗來檢討再次吸煙的原因、經過，汲取當中的教訓，重新下定決心，再接再勵，便能達致成功目標。

(五) 處理壓力

研究顯示，戒煙者如能好好處理自己的壓力和負面情緒，再次吸煙的機會便會減少。能夠認清壓力的來源，多找親友傾訴，學習自我鬆弛的技巧，亦是預防再次吸煙的好辦法。

長者健康服務

「戒煙互助小組」組長心得

吸煙與疾病的關係密切，吸煙者常見的疾病有慢性支氣管炎、肺氣腫，患者會經常多痰、咳嗽、疲累。煙中的有害物質如尼古丁，可加速血管老化及病變，引致血管硬化，令吸煙者容易患上心臟病、中風，嚴重者更可導致肺癌。研究顯示戒煙對健康有莫大裨益。不少吸煙者或都曾嘗試過戒煙，但未必能成功，所以長者健康中心定期舉辦「戒煙互助小組」，幫助吸煙的長者掌握戒煙的竅門。

在一連串「戒煙互助小組」活動中，帶領「戒煙互助小組」的組長會以真誠的態度，視組員為

朋友、至親，鼓勵他們講出戒煙所遇到的困難及體驗，從中針對個別長者的處境，利用小組團結的力量，幫助長者戒煙。

綜合多位帶領「戒煙互助小組」的組長所累積的經驗，以下方法有助長者戒除長期吸煙的習慣：

1. 抱開放態度，積極參加小組活動，願意與其他組員講述戒煙失敗的原因，同時相信自己有改變的能力。
2. 體會家人、朋友及醫護人員敦促戒煙，是出於對自己健康的關懷、愛護，而不是厭惡。
3. 透過朋輩的支持，公開表示戒煙的決心，並訂下目標。例如，有組員為自己寫下戒煙口號：「下定決心，不怕犧牲，排除萬難，爭取勝利!」，結果她終於成功戒煙。
4. 主動與組長及支持自己戒煙的醫護人員及朋輩分享戒煙的進展，從中獲得支持。

各位吸煙的長者，你是否願意加入戒煙行列，克服心理障礙，決心戒煙呢？有興趣參加「戒煙互助小組」的長者，請與各區的長者健康中心或衛生署屬下的普通科門診診所聯絡，好讓我們伴你踏上成功戒煙之道。

老友心聲

戒煙個案

自從十八歲起，我便煙不離手，最高記錄是一日抽三十根煙。雖然我經常因抽煙而引致喉乾、咳嗽，又時常被太太、兒女埋怨，更曾因吸煙而險些釀成火災，但我卻從沒想過要戒煙。原因是我並沒其他嗜好：不喝酒、不嗜賭、少出街、少玩樂，抽煙就是我唯一的嗜好、樂趣和享受，所以我真的找不出有什麼原因要戒掉這三十多年的「享受」。

那麼，為什麼現在我又要戒煙呢？其實，一直以來，我這個抽煙的男人(現在是阿伯了)都經常受人歧視、遭人白眼、被家人埋怨。想想這三十多年抽煙的日子，一要抽煙，便要處處迴避，就連孫兒也懂得勸我：「阿公，吸煙會引致死亡，戒煙啦！」終於，為了自己及家人的健康，我決定戒煙了！

我的戒煙方法是沒有採取任何方法，只是每想到要抽煙，就叫自己不要抽，全是決心與恆心罷了！戒煙初期，真的很難受，沒有煙抽的日子，像是失去什麼似的，整天總是悶悶不樂。經過三個月的努力，我開始覺得自己再不須要依賴香煙了，然後再經過多月的證明，我真的成功戒煙了。

戒掉抽煙的習慣後，生活上雖然沒有什麼改變，但每次去到公眾場所時，總是覺得方便了，例如：到餐廳吃飯時，不需要特別選擇吸煙區、坐長途車時，不會因心癮起卻又不能抽煙而感到坐立不安等。奇怪的是，現在我的嗅覺比前靈敏了不少，甚至嗅到別人的煙味時，竟然會覺得那氣味很難聞呢！

筲箕灣長者健康中心會員 劉文錫

健康快訊

毋懼老年癡呆症

老年癡呆症是一種因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受到影響，部分更會有情緒、行為及感覺等方面的變化。患者主要是長者。六十五歲或以上的人士中，約有百分之四患有此種疾病。年齡越大，患病機會越高。近年，由於報道及培訓增加，提高了大眾對老年癡呆症的認識。但仍有部分的長者因經常忘記生活瑣事而終日擔憂自己患上老年癡呆症；亦有一些患者因得不到適當護理而令病情惡化。認識老年癡呆症及一些基本護理技巧，了解患者的需要，協助安排適當的家居環境、生活方式及活動等，有助患者活出豐盛的晚年。

護理技巧

照顧老年癡呆症患者，愛心、關懷、尊重和體諒都是重要的元素，而良好的溝通更是成功護理的基石，因為溝通上的障礙往往是導致行為問題的癥結所在。要達到良好的溝通，護老者須了解老年癡呆症的徵狀及患者的表達和接收能力。

與患者溝通時，應安排較為寧靜的環境，減少可能分散注意力的事物，並注意患者的表情及身體語言。溝通時應保持眼神接觸，盡量用簡潔的句子，重複重要的詞語，需要時可利用身體語言，但切忌過份的肢體動作。有時，可以用「想當年」引起話題，讓患者從回憶中重新建立良好的溝通途徑。

總括而言，細心觀察、悉心照顧，必能提高護理質素。

生活之道

家是我們經常活動的地方，一個熟悉的家不但能帶給我們安全感和歸屬感，而且能帶給我們無限的回憶。每個人都需要有自己的家，老年癡呆症患者更需要一個安全而熟悉的家。

適當的家居環境擺設、避免更換家具或作大規模裝修，不單能讓患者在熟悉的環境中舒適地生活，更能藉着對生活小節的記憶，激發潛能，保持自我照顧能力。此外，暢通無阻、寧靜及光線充足的居室環境，有助減少家居意外。

利用家居環境的特點，加添患者容易明白的標記，有助提示生活小節；如在門背貼上鑰匙圖片，可提醒患者攜帶鑰匙外出。簡化衣飾及生活亦有助患者維持自我照顧的能力。

為患者定立生活時間表，有助保持有規律的生活。

選擇活動

患者若能保持有規律的生活，定時進餐，日間按照安排活動，晚上依時休息，不但可生活得更充實，也可減少行為或情緒問題。

日間的活動安排非常重要，患者可選擇強身健體的運動、能夠提升個人自理能力的活動、提高獨立能力的家務活動、令心境開朗的消閒活動、肯定自我和增進友誼的懷緬及記憶活動、利用色、聲、香、味、觸等感官刺激的活動等，若能讓患者在活動中發展所長，肯定自我，就有助延緩病情惡化。但應確保患者自願參與、目標明確和有意義的

保健貼士

護老者如何處理精神壓力

注重自己的身心健康

護老者必須長期照顧他人，往往會感到有精神壓力。學習如何有效地舒緩精神壓力，保持身心健康，對每位護老者都有裨益。

精神壓力的常見徵兆

當精神壓力漸漸超出我們所能承受的程度時，一些徵兆便會相繼出現，常見的有：

- 身體方面：疲倦、食慾不振、頭痛、胃痛、背痛、失眠等；
- 情緒方面：情緒低落、苦惱、無奈、焦慮、莫名的煩躁等；
- 思想及行為方面：心緒不寧、坐立不安、遇事猶豫不決、處事態度變得消極、顯得格外沉默，或小事化大、容易與人衝突等。

這些徵兆可說是一些重要警號，提醒我們要留意自己的身心健康。

找出精神壓力的來源

護老者有不同的精神壓力來源，常見的壓力來源有以下各方面：

- 客觀因素方面：例如要負擔醫療護理費用；安排病患者的生活起居；不懂如何開解病患者，甚至與其發生衝突等；
- 主觀感受方面：例如擔心一旦自己不能再給予照顧時，病患者便會失去依靠；由於負上長期的照顧責任，覺得迫於無奈或不甘心；偶然會向病患者埋怨或發脾氣，但事後又產生內疚和自責的矛盾心情等；
- 人際關係方面：例如覺得其他照顧者（如傭人或醫護人員）未盡責任，因而作出指責，引致糾紛；與家人分擔在照顧工作上出現爭執，產生嫌隙；覺得旁人不體諒自己，與人疏離；或因自己的苦惱無處紓解，容易遷怒他人而造成衝突等。

雖然有些精神壓力的來源不能完全避免，但護老者若以正面的態度處理，定可舒緩身心所承受的壓力。

保健貼士

處理精神壓力

要有效地處理精神壓力，護老者可以參考下列建議：

- 愛惜自己，保重身體：培養穩定的起居飲食、運動、休息、消閒、娛樂和社交生活的習

慣，切勿嘗試以吸煙、酗酒和賭博等不良嗜好來「減壓」。

- 多方學習，不斷求進：針對照顧老人時遇到的困難，汲取知識和改進技巧，例如參考醫療護理書籍，參加講座及工作坊等，可增進自己照顧他人的知識、能力和信心。
- 接納自我，全面欣賞：長期照顧他人是一項要求高而又漫長的考驗，出現負面情緒是很自然的。護老者不應對自己過於苛刻自責，而應經常提醒自己在這方面的貢獻。
- 量力而為，善用支援：正視自己的能力和限制。先處理一些在自己能力範圍以內的事，或安排與他人輪流分擔；對自己能力範圍以外的事，要懂得尋求協助，並要掌握有關的社會支援服務，以備不時之需。
- 跨越阻隔，坦誠分享：護老者可以與自己信任的人一起分析事理、分擔憂慮和分享心得，這樣有助自己理清紊亂的思緒、從困惱中得到支持、從冷漠中嘗到「人情味」。

結語

護老者與病患者長期緊密接觸，無論外在行為或內心感受也容易互相感染。護老者若懂得愛惜自己並有效地處理精神壓力，便更能引導病患者朝着健康和開朗的方向發展。

護老者心聲

釋放自己

影響我對長者態度的，是我的媽媽和丈夫，他們不但有耐性，而且尊敬長輩。

我們從小至成立家室，媽媽都照顧我和弟弟。她一直幫助我們、照顧家庭，使我們安心工作，我們一有空，便會盡量陪她喝茶、逛街及旅行，以表示我們對她的感激。當知道媽媽患上癌病，丈夫要我辭退工作，留在家裏照顧媽媽。看着她一天比一天辛苦，自己又不知如何是好，只有請教中西醫。只要媽媽安安樂樂，我什麼都願意為她做……。

媽媽終於逝世了，我才發覺自己並不如想像中那麼孝順。我照顧自己的家人時，更體會到有時家人並不容易了解自己的感受，這使我對媽媽更感歉疚。因此，她逝世後，我更全心全意照顧爸爸。爸爸的身體近年也不太好，他中過風，但依然好動，喜歡聽音樂、唱卡拉 OK，又經常回鄉。

我非常緊張他的健康，例如，我會擔心他日常的飲食、有沒有依時覆診，以及他的社交生活。我又會盡量為他安排妥當，以彌補我沒有為媽媽應盡的責任。怎知爸爸與我的關係開始出現問題，我也經常生爸爸的氣，覺得他身在福中不知福，因為他不依從我為他安排的生活，同時我也感到憤怒，他為什麼總是不聽從我的說話呢？

我反覆地想，終於，我的丈夫與我分析我跟爸爸的關係，我才醒覺爸爸也有他的需要，他需要有自己的空間。如果他能夠照顧自己，為何我不讓他做他自己喜歡的事情呢？這樣，我慢慢將自己的思想釋放，也將爸爸釋放，不再干預他的生活。現在，每當看見他自己回鄉時笑咪咪的樣子，我便會感到很高興。

我希望各位護老者也像我一樣，明白到在照顧長者或與長者相處時，也須了解他們的內心世界，尊重他們的需要。

下葵涌長者健康中心
曾祥發之女 --- 曾少莉

長者健康服務

「識飲識食購物篇」及「長者簡易保健運動」錄影帶/光碟

衛生署長者健康服務製作了「識飲識食購物篇」及「長者簡易保健運動」兩套錄影帶/光碟，並已公開發售。

「識飲識食購物篇」是一部以日常購買食物為題材的短劇。透過劇中主角在超級市場和街市選購食物時的對話，讓觀眾從中學習和掌握何謂均衡飲食、如何選擇健康食物，以及購買食物時須注意的事項，令實踐健康飲食成為日常生活的一部分。

「長者簡易保健運動」是一套由物理治療師特別為步行時須用助行器具或起居活動需要協助的體弱長者而設計的保健運動，其中有三組分別為坐、臥及扶欄站立進行的運動，適合不同活動能力的長者。這套運動可保持甚至改善長者的活動能力和自我照顧能力，並有助減少患上褥瘡或肺炎等併發症的機會。

如欲查詢這兩套錄影帶/光碟的售賣地點，可致電長者健康服務 24 小時資訊熱線 2121 8080 或瀏覽長者健康服務網址：<http://www.elderly.gov.hk>。

充滿笑容的長者健康中心

長者健康中心在二零零一年進行了第二次顧客服務調查，目的是收集長者對各長者健康中心的意見，從而改善和加強服務。

是次調查中，我們分別以會面及致電方式訪問了六百七十五位長者，當中有百分之九十五接受會面訪問者及百分之八十八接受電話訪問者，對長者健康中心提供的服務表示滿意，其中令長者留下深刻印象的是員工親切的笑容及對長者關懷的態度。

為了回報長者對長者健康中心的支持，我們除了會不斷改善服務外，還會鼓勵全港十八間長者中心的員工以「笑口常開、以禮待人」作為日常工作的座右銘。

安老院舍流行性感冒預防計劃

衛生署得到安老院舍的支持和合作，每年均能成功為八成以上居住在院舍的長者注射流行性感冒預防疫苗，減輕他們一旦患上流感時所引起的併發症及不適。今年將採用的疫苗是世界衛生組織於二零零二年公布的甲型/新喀里多尼亞(H1N1)、甲型/莫斯科(H3N2)及乙型/香港，請各位長者留意。

此外，在去年五月，長者健康服務訪問了八十六間參加流感預防計劃的安老院舍對衛生署推行流感預防計劃的意見，當中百分之九十五的受訪者對衛生署這項計劃的整體安排表示滿意或非常滿意，並提出寶貴的意見和加強與衛生署合作的方法，令這項計劃得以在院舍的長者中更順利地推行。我們特此多謝參與計劃的院舍給予的鼓勵和支持。



健康快訊

長者參與終身學習

談到學習，人們多會想到學校教育、考試、前途等。若提倡長者教育，鼓勵退休人士進修的話，不少人或會認為是浪費、無用，因為學了也會忘記

1. 活到老，學到老

事實上，人類在有生之年，經常有需要學習。求知、學習與進步，原是適者生存的必需手段，只是古人要在叢林學習覓食與逃生，而現代人則要學習職業知識與技能、理財之道和如何保健強身等。在未有任何教育機構或制度產生之前，人類已是不斷學習，不受年齡、地域或制度所限。人類文明與社會的演進，便是人們持續學習並把知識代代相傳的結果。求生和學習生活之道從來不是年青時才需要的。

2. 學習是人人有份的

不識字或受過很少正規教育的長者，對於上識字班或進修的建議，往往會認為應該是只有曾經讀書的人才能做到的，自己則無力應付。其實，不論曾否讀書，都需要終身學習。識字班正是給未識字的人開設的。至於聽健康講座，看錄影帶學做健體操，學習處理情緒和壓力，參觀動植物學習生態保護等，不必要有什麼學歷才可參與，而只是增廣見識之道，人人均宜。學習原不是有學識的人的專利。

3. 學習要生活化和多元化

香港是一個不斷進步的城市，所以長者在生活上有許多需要學習的技巧，例如乘搭交通工具，處理錢銀找續、提存款項、認識包裝食物與藥物的儲存期限，如何預防疾病、受傷或被騙，以至學會上網跟親友聯繫等。長者的學習宜針對生活中必需的知識與技能，也可以為各類怡情興趣來訂定學習內容，這方面和青年人的學校教育和職業訓練有所不同，不限於課本、考試或職業，而應配合生活和多元化，才較切合長者的需要。

4. 投資學習物有所值

凡能改善長者身心社交健康的學習，不但有實用價值，對社會也會有益。如學習控制體重、正確的運動方法，由未識字學會認得自己的姓名和服藥的方法，長者的自信心自然會增強，疾病治理和身心健康會改善，醫療開支也會減少。所以投資在長者學習的時間、人力與金錢絕不會浪費，反而更有助節省社會資源。

5. 持續學習常應用

一些長者對於容易忘記所學的東西常會感到氣餒，或因而放棄或抗拒學習。其實只要經常重溫

並應用所學，就能有助記憶。雖然長者未必及得上年青人那樣學得快、記得準，但長者有較多時間，可經常溫習又可利用人生經驗設計提醒自己的方法。若取材實用、生活化、和有趣，長者就會有更良好的學習成果。況且長者沒有考試和就業壓力，學習過程本身已帶來滿足和喜悅，不必介懷這些偶然的遺忘。

最後，別忘了教學相長。在學習了新事物之後，可以將所識的與他人分享，利己利人。不論教與學，都有助增強自信、改善身心健康及退休後的生活質素，何樂而不為呢！

保健貼士

改善記憶

善忘的問題在長者中很普遍。長者朋友也許曾有以下類似的經歷：入廚房取物，卻忘記要取什麼；或某人很面善，卻一時記不起他的名字。善忘、大意、心不在焉等可說是人之常情，但「經常性遺忘」就潛伏着很大的危險，如忘記熄火爐可釀成火災；這種徵狀也可能是健康出現問題的先兆。

健腦之道

正常老化過程中，大腦功能會減退，但記憶衰退情況則因人而異，一般來說只是腦筋轉得比較慢或較難集中精神。其實，長者在日常生活中若能多留意健腦之道，學會運用接收和處理訊息的技巧，就像將衣物有系統地分門別類儲存，要提取訊息時就可得心應手。

記憶錦囊

1. 集中精神勿分心

專注眼前事物，確保訊息準確地接收。尤其煮食時，如要應門或聽電話，應先熄火。

2. 培養觀察力

平日多留心周圍的事物，在腦海中形成清晰的圖像。如記別人的名字時，留意對方的面貌特徵、聲音及動態等，將名字串成有意思的詞語，並即時重複應用。

3. 運用聯想力

如記太極招式「飛鴿展翅」，可想像一隻白鴿飛翔時伸展翅膀的動作。

4. 將資訊重點與日常生活聯繫

篩選資料，選擇重點記憶，並將訊息串成有意思的詞語，如標語或詩句，就更順口易記。

5. 記數字

記電話號碼或大廈密碼時，可將數字串連，分成兩或三組，如 2121 8080 或 2833 0111。密碼如 1312 1462 可用諧音「一心一意、一世路易」或用對個人有特別意義的方法，便較容易記起。

6. 將訊息漫畫化或故事化

震撼性的影像可使記憶深刻持久，如煲水時，想像一隻大象噴出高聳入雲的水柱，將全城的火種熄滅，藉此提醒自己小心，切勿把水煲乾或因水滾而將火弄熄！

7.提起興趣和信心，並重複練習

有實用價值的事物可提起興趣，如記朋友的名字或和親友談論自己喜愛的電視劇集內容。複述能有助牢記訊息。

8.理解明白勿強記

將新資料即時連繫到相關知識上，就是增強記憶的其中一項秘訣。

9.配帶眼鏡及助聽器

如視力或聽力減退，應及早找醫生診治，並加強其他感官訓練或用輔助器材幫助接收訊息。

10.生活有規律

重要物品如鑰匙、覆診卡等應擺放在固定位置。物品應分類收拾並加上標記，才能易於辨認，如用分隔藥盒分好每天需服藥物。物件用後應放回原處，減少浪費時間四處找尋。預早編排活動的程序，準備充足，便可減少混亂。多用符號或文字記事，留下線索可有助記憶。

正視記憶問題

社會愈趨科技化，要處理的訊息便愈多。長者毋須因一時健忘而過份憂慮已患上老年痴呆症。但如發覺記憶力持續衰退，以致影響日常生活，便應及早求醫診治。

長者健康服務

學習好去處

很多長者年輕的時候為口奔馳，或需照顧家人，鮮有時間和精神建立自己的興趣和嗜好，因而於退休或子女離開家庭後頓覺生活空虛、平淡和漫無目的。空閒時間多了，其實可以發展一些新興趣，擴展個人的社交圈子，學多一點健康的知識，增添身心健康及生活的色彩。

有很多志願團體、政府部門及政府資助的機構都有為長者開設各類課程，例如：

1.文化藝術

曲藝、舞蹈、書法、繪畫、插花等，都是極受長者歡迎的文化藝術課程。這些課程有動態、有靜態，適合不同興趣的長者參加。

2.語言

這方面的課程如識字班、英文班、日文班和普通話班等，適合不同程度的長者。許多長者孜孜不倦地學習，是年輕一代所自愧不如的。

3.運動

參加太極班或「活力長者健康操」班，與其他長者一起做運動，互相推動、鼓勵，有助促進健康之餘，也可擴大社交圈子。

對以上的活動有興趣的長者可與康樂及文化事務署查詢，電話：2603 4567，互聯網網址：<http://www.lcsd.gov.hk>，各區安老服務機構的地址、電話，可瀏覽社會福利署的網頁：<http://www.info.gov.hk/swd>。

4.電腦資訊

電腦和電子網絡的發展與普及，帶給我們生活中無盡的方便。對這種新的資訊科技有興趣的長

者，除可參加各團體舉辦的電腦課程之外，也可以選擇參加於尖沙咀「香港長者資訊天地」定期舉辦的不同程度的電腦興趣班，電話：2104 9522，積極投入資訊科技年代。

5. 健康講座

衛生署長者健康服務在各區設有長者健康中心及長者健康外展隊伍。健康中心每星期都舉辦專題講座，歡迎長者及護老者參加；有關部分健康中心講座的詳情，可瀏覽長者健康服務的網頁：<http://www.elderly.gov.hk>。而長者健康外展隊伍亦在區內與多個安老服務單位合作舉辦推廣健康訊息的活動，幫助長者建立健康的生活方式，以及教授護理患病長者的技巧，有興趣參加區內的健康教育講座的長者可留意區內安老服務單位的活動。

6. 其他

希望進一步及有系統地進修的長者，可考慮香港耆康老人福利會和嶺南大學持續進修學院合辦的「圓我大學夢」長者持續進修計劃。其中為長者提供「副學士學位課程」及「毅進計劃」，有志「圓夢」的長者可致電衛生署 2896 5103 或 2558 7608 查詢。

另外，安坐家中的長者也可透過大氣電波修讀香港電台第五台的長者空中進修學院課程，詳情可致電 2339 6396 或瀏覽香港電台的網頁：<http://www.rthk.org.hk>。此外，很多機構製作了不同類型的自學錄音帶、視象錄影帶及光碟，主題廣泛，內容豐富：如衛生署製作有「運動樂頤年」及「長者簡易保健運動」，長者可以因應個人的興趣、能力和時間，購買或從各公立圖書館借閱這些科技製作，輕輕鬆鬆地進修。

退休後，時間多了，而子女、親友未必有時間常常陪伴左右，即使相陪，兩代間亦未必有太多共同話題。往昔的同事、朋友又或因移民、搬遷和各種原因不容易相聚。長者透過參加學習活動、報讀課程，認識多些長者，既志同道合，就不愁沒有話題了。所以，請不要猶豫，鼓起勇氣選定一兩個心儀的課程，親身領略「學而時習之」的樂趣吧！

老友心聲

終身學習

「一百歲唔死都要學。」這諺語勵句，相信今日的長者在童年時，已聽慣尊輩作為箴言訓勉。香港近年流行終身學習一語，其內涵與上述的古老俗語無異，沒有新的創意，只是聽來悅耳優雅一些而已。其實前者語氣直接，雖稚子亦明其意，知所警惕；後者用文辭包裝，以凸顯香港是文明都市的形象，當是好事。社會用語雅緻，必獲得普遍贊同。

「終身」一詞，與一生、終生、終老同義。學習是說學會了，還要經常練習。孔子曰：「學而時習之，不亦說乎？」(說同悅，樂也。)就是說學會之後時常練習，豈有不更加快樂呢？「時習之」的「時」字，是無時限的，是永遠的，也就是終身的，由此更能起「溫故知新」作用，可在認識的基礎上衍生新的構想，如此循環遞進，真是其樂無窮。

其實，人一出娘胎，就自覺地不停學習，例如吃喝、講話、活動等，否則不能茁壯成長。到讀完書投身社會，更須努力學習謀生技巧，直至加入長者行列，也須量力而為繼續學習，諸如學吃健康食品，使老當益壯，精神煥發；學會晨運招式，使老而彌堅，步穩神怡；學新科技知識，使老有所為，與時俱進；學年青人所學，使人老心不老，以終身學習所得，向社會奉獻餘暉，有一分熱發一分光，照亮每個角落。人的終身歷程就在學習中邁進，因而身心安泰，其樂融融。

古代哲學家莊子說：「吾生也有涯，而知也無涯。」意思是說，生命有盡頭，知識是無窮的。的確，知識浩如煙海，就算終身勤學，所學的也是很少，故在有生之年，須爭取學習，以免落後。況知識越豐滿，心境越開朗，所得益處，難以言喻。長者們，讓大家藉終身學習的機緣，去豐盛人生，享受樂趣，迎接美好的明天，並為後來人做個榜樣。

圓洲角長者健康中心會員 — 康耀良

終身學習，永保健康

我今年已是六十九歲，退休已經兩年了。在退休前一年，我曾經為退休而徬徨，擔心退休後會因運作幾十年的腦力活動突然停頓而出現後遺症。身體健康我倒不太擔心，因我一向愛運動，只要退休後堅持運動，便可以保障健康的。為此我在退休前就訂定終身學習的目標，堅持退休後維持腦力活動。我訂定了三項學習的方向：1. 學習電腦；2. 自學外語；3. 學習書法。訂定目標後，就為學習籌集資料，準備好合適自己的自學課本，字帖及毛筆等；還有很重要的，就是我的目標得到老伴大力支持。

我退休兩年以來，按既定的目標，每天安排好自己的時間，晨運、學習、娛樂及休息，天天都過得很充實，朋友都說我精神比退休前好，長者健康中心的醫護人員在每年檢查中也說我各方面都比前健康。

年老退休最容易忽視腦力的運動，兩年來的實踐，照自己實際情況訂定終身學習的目標，並且天天堅持學習及運動，永保自己健康愉快！

大埔長者健康中心會員 — 郭啟章

健康快訊

面對哀傷與死亡的壓力：生有盡時

對於不少人來說，面對親人的離世，確是難以忘懷的經歷：那股百感交集的心情直湧心頭，一幕幕與死者共同渡過的時光如影畫般在腦海中浮現。生離死別乃人生必經階段，我們若能以坦誠開放的態度面對親人離世所帶來的轉變，有助減輕不安的情緒，並能有效地處理因喪親而引起之精神壓力。

當面對親人瀕臨死亡時，心路歷程會如何？

震驚：覺得不能接受的事實

憤怒：覺得不公平，抱怨自己不曾作出最大努力去防止事情發生

討價還價：希望作出承諾以換取轉機，扭轉不幸

憂鬱：當發覺無法扭轉不幸時，感到灰心、失望和沮喪

接受：逐步接受現實，面對轉變

以上提及的各個階段，並不一定以順序的過程進行，有些人可能會反覆經歷這些心理階段。

親人離世時，喪親者有何哀傷的反應？

思想：精神不能集中、思緒紊亂、腦海一片空白、經常思念或夢見死者等

情緒：抑鬱、恐懼、焦慮、煩躁不安、內疚、麻木或絕望沮喪等

身體及行為：呼吸困難、食慾不振、睡眠失調、疲倦、坐立不安、哀慟哭泣、容易與人衝突或沉默不語等

哀傷期的長短因人而異，一般在六至八星期後會逐步改善。假如喪親者與死者關係密切，所需時間或會較長。短暫的情緒波動可能會在首一兩年較為強烈，尤其是在一些紀念性的日子、重臨與死者到過的地方或遇到有關的人、物、事時便會浮現。

怎樣幫助喪親者接受親人離世的事實？

- 當獲悉死訊的一刻，會感到難以置信，並拒絕接受。但這只是短暫的自然反應，毋須擔心。
- 多與親友分享自己哀傷的感受，有助舒緩情緒。
- 對於死者的死因及其死亡的事實，應多作了解，不宜絕口不提或假裝若無其事。
- 除邀請親友協助外，可盡量參與預備喪禮及安葬的事宜，並出席有關儀式，與親友一起悼念死者。
- 與家人一起決定死者遺物的處置方法，具有紀念價值的物品毋須全部丟棄，可留待日後偶爾回憶。
- 若初期喪親者不願返回死者的居所或房間，不宜勉強，可待情緒穩定後，在親友陪伴下

再嘗試逗留。

- 假如發現喪親者有過激的情緒反應，應盡快尋求專業人士協助。

喪親者如何適應新生活？

- 慢慢收拾對死者的懷念依戀，逐步將精神心力投放在其他方面(如珍惜身邊的親友，培養一些新的嗜好等)，從而建立新的生活方向。
- 可與親友傾訴感受，從而得到情緒支援。
- 初期可能出現睡眠困擾，宜盡量保持原來的起居作息習慣，避免午睡。若未能在 20 分鐘內入睡，可起牀做一些簡單的鬆弛練習，直至有睡意才上牀睡覺。
- 平日可邀請親友一起備餐、用膳或做運動等，互相照應，彼此勉勵。
- 不妨嘗試接觸或認識新事物，如參加長者中心的活動、旅行，或從事義務工作等，以充實自己的生活。

保健貼士

一個人若很少與他人來往或接觸社會，長此以往便會逐漸變得孤立。或許有部份人喜歡這樣；但當一個人到年老生病或面對困難時，孤立無援的感覺絕不好受。另外，亦有其他因素會令人變得孤立，常見的如環境或病痛形成的障礙、社會歧視、家庭或經濟問題、心理困擾、長期或突發的生活壓力等。無論如何，研究顯示，長期孤立容易使身心健康受損，難於獨力解決困難，也會導致長者較多使用醫院和安老服務；嚴重者更容易被欺侮受虐，甚至失去生存意欲等。

長者如能掌握以下方法，可有效預防和改善孤立的情況：

決心改變：

認清孤立的不良後果，積極改善。減少過份偏激、或對他人存有偏見、排斥或不信任的態度，改善社交技巧。

主動接觸：

如能經常主動聯絡親友、鄰舍，與人聊天、相約運動、投入團體活動等，不但能培養互助互愛的精神，亦有助改善孤立的狀況。

接受關懷：

別因自卑與自憐感而拒人於千里之外，應歡迎親友及義工的探訪或幫助，這對於因行動不便而孤立者尤為重要。

改善環境：

最好選擇能夠接觸到親友和鄰舍的居所。在搬遷後應盡快認識鄰舍和附近的設施。如居所偏遠，宜以電話、電視等和外界保持接觸。如居所缺乏電梯，可利用其他外出機會，例如購物前先去參加活動。



克服障礙：

注意身體健康，盡量減少病痛帶來的限制。如行動困難者可藉電話聯絡親友，聽力有障礙者可配置和使用助聽器，易失禁者可考慮使用成人紙尿片等。

抽空減壓：

別讓做家务或照料家人佔去所有的時間，應盡量抽空與親友和外界接觸，如要長期照顧行動不便的老伴，不妨間中利用一些日間護理或長、短期住宿護理服務，減輕壓力。

隨遇而安：

接受退休、喪親、子女失業等變動，千萬不要放棄昔日與親友緊密聯繫、互相扶持的生活方式，有助長者渡過人生的種種難關。

長者健康服務**2003 年世界不吸煙日**

一年一度的世界不吸煙日，即五月卅一日又來臨。「吸煙危害健康」已是鐵一般的事實，為自己及他人健康著想，有吸煙習慣的你若有戒煙的念頭，不如下定決心在這日戒煙，相信你的親友一定會鼎力支持。

若想查詢有關戒煙的資料，歡迎你與衛生署長者健康中心或外展隊伍的醫護人員聯絡，你亦可致電衛生署戒煙輔導熱線 2961 8883，或瀏覽衛生署控煙辦公室網頁 <http://www.tobaccocontrol.gov.hk>。

「扶抱技巧及位置轉移」及「靈活溝通顯關懷」錄影帶/視像光碟

針對護老者的需要，衛生署長者健康服務於今年四月推出了「扶抱技巧及位置轉移」及「靈活溝通顯關懷」兩套錄影帶/視像光碟。

製作「扶抱技巧及位置轉移」錄影帶/光碟的目的是希望教導護老者正確的扶抱技巧，以減輕護老者照顧長者時的困難，及減低雙方在過程中受傷或勞損的機會。片中透過生活劇詳述「扶抱技巧及位置轉移」的原則及應用技巧，以及簡介一般常見用於位置轉移的輔助器材，希望提高護老者對環境障礙的警覺。

「溝通成果好與壞，在乎互諒與關懷」概括了「靈活溝通顯關懷」錄影帶/光碟這套生活劇所表達的內容。片中的三個生活短劇，演繹了護老者與長者溝通時或會遇到的困難及解決方法，希望有助改善溝通技巧，從而減少誤會及增加彼此的了解。

這兩套錄影帶/光碟已於多間衛生署長者健康中心、中央健康教育組及各健康教育中心公開發售，錄影帶及視像光碟的售價分別為港幣 16 元及 14 元。查詢詳細售賣地點可致電長者健康服務 24 小時資訊熱線 2121 8080，或瀏覽網址：<http://www.elderly.gov.hk>



「傳」心「傳」意 --- 「康健樂頤年」電子賀卡設計比賽

為配合安老事務委員會推行的「康健樂頤年」運動，衛生署長者健康服務特舉辦「傳」心「傳」意 --- 「康健樂頤年」電子賀卡設計比賽，鼓勵長者多接觸資訊科技，以提升自我形象及促進他們的心理健康，同時亦希望加強中、小學生對「康健樂頤年」的認識，鼓勵他們多關懷長者，從而達致倡導敬老精神及貫徹「跨代共融」的理念。

比賽分為學生組及長者組(65歲或以上的人士)。參賽人士可以個人或小組方式參加。參賽作品必須包含有關「康健樂頤年」的訊息，尤其以提倡敬老精神及促進跨代融洽相處為佳。評審團將按電子賀卡的內容與「康健樂頤年」的相關程度、創意及整體外觀設計作為評分準則。每組分別設冠、亞、季軍各一名及優異獎三名。

比賽的截止報名日期為 2003 年 6 月 30 日，章程及報名表格可以下列途徑索取：

衛生署長者健康中心、中央健康教育組及各健康教育中心

民政事務處諮詢服務中心

致電衛生署長者健康服務 24 小時資訊熱線 2121 8080 以傳真方式索取表格

於衛生署長者健康服務網頁 <http://www.elderly.gov.hk> 下載

如有任何查詢，歡迎致電 2121 8697 與我們的職員聯絡。

老友心聲

怎樣面對生老病死

對於怎樣去面對生老病死，我個人倒有一點經歷，也許可以提出來與大家分享。

本人是一名 69 歲的鰥夫。人生歷程中，經過不少難忘的遭遇，好像抗戰 8 年及政權的轉變等，但最深刻的，也比不上晚年喪失摯愛的伴侶。我妻子被癌魔奪去了生命，當時晴天霹靂的情景，至今還是歷歷在目。

想當年，62 歲的我，擁有一個溫暖幸福的家庭，一家五口，兒女均投入社會工作，我也開始計劃退休後的生活。不料在 95 年中，妻子證實患上癌病，為了照顧她，我不惜辭退了所有工作，與我的愛伴共渡人生最後的一刻。經過三個多月與病魔奮戰，她終於離我而去了。我萬念俱灰，對工作失去衝勁，生活變得毫無意義，健康也受到影響，體重於三個月內下降了十多磅，令我的子女非常擔心，家中也常被憂傷的氣氛籠罩著。我了解到子女付出了不少的心力來安慰照顧我，這樣下去，也只會加重他們的負擔，令他們生活得更加吃力。其實，愁眉苦臉的過日子毫無意思，倒不如開心快樂的過活。想通了生存的道理後，我重新振作，令自己活得開心，健康也漸漸比以前好，病痛也減少了，身邊的子女也為我高興。

生老病死，雖然不是我們所能控制，但若活得快樂，積極面對病痛與死亡，一樣可以活得精彩。

投稿者：陳智

新蒲崗長者健康中心

面對生老病死之我見

雖然生老病死是自然的定律，但我們既然有思想，便得去想想怎樣面對生老病死這回事。

(一) 向前看：

忘記以前健步如飛、一手帶大幾個孩子的您。現在雖不是病痛纏身，但有時也會腰酸腳軟，我們須面對現實，接受今天的自己，因為人生的意義，就是做我們現在要做的事情。

(二) 注意保健：

病痛可以是蠻辛苦的。若能自律，注意保健，預防疾病，很多病痛都可以避免。

(三) 心境豁達：

做人勿固執。其實讓人一寸，別人會回敬您一尺，多點說「對不起」、「謝謝」、「唔該」，可不可以呢？向別人表示善意，或以禮待人等等，都是百利而無一害的。久而久之，與人相處若能真誠相待，生活會愉快得多。不要吝嗇，別太計較，因為時間、精力、錢財，都是帶不走的。

(四) 積極溝通：

年青一輩的思想和我們的總有差異，辦事方式也有不同，與他們溝通時，我們要尊重他人的意見，讓他們可以自主，自行決定處事方式。

(五) 摒除失落感：

老年難免會有失落寂寞的感覺，假如覺得心靈空虛，或對生老病死有恐懼感，要以正面的態度面對。與人傾談，安排餘暇活動，尋找自己的嗜好，或與長者中心的專業人員傾訴，尋求解決方法。

每天，要有生活的目標，例如追看一個電視節目、做晨運、探望親友，主動約人上茶樓等等，不要呆坐家裏等別人來娛樂自己。我們要主動尋找快樂，更要將快樂帶給別人，與人分享。人生的道路是一定要走過的，我們應當以喜悅的心情穩步向前邁進。

投稿者：一老人

健康快訊

外出飲食的秘訣

時常聽見人們說話：「出街食嘢，對身體無益。」究竟外出飲食是否一定不健康呢？外出飲食健康與否，要視乎所選擇的食物、烹調食物的方法及所進食的分量而定。倘若經常外出進食，又時常進食過多含高熱量、高脂肪、或高鹽分的食物，那麼便可能會引致體重上升，或影響身體健康。但如果懂得揀選較健康的食物，飲食有節制，那麼外出飲食也可以很健康。為使外出進食的同時也能維持健康的飲食模式，可參考以下建議：

1. 點選低脂的肉類或豆類

多選含低脂肪的瘦肉、魚、豆腐、去皮雞肉等，盡量避免高脂肪、高膽固醇的肉類，例如腩肉、內臟、午餐肉、肥牛肉、雞腳、炸豆腐等。

2. 多點選含高纖維素的食物

多選含高纖維素的食物，如全穀麥、乾豆、蔬菜、水果等；點菜時亦可多選些含有高纖維素的配菜，如豆類、冬菇、雲耳、甘筍等。

3. 減少點選含高鹽分的食物、配菜或調味料

減少點選以高鹽分調味料烹調的食物，例如豉椒排骨、椒鹽鮮魷等。多點選以薑、葱、蒜、洋蔥等天然調味料烹調的食物。此外，宜減少點選醃製的肉類和配菜，如鹹魚、鹹蛋、榨菜、梅菜等。

4. 多點選以少油的烹調法煮成的食物

多選用蒸、灼、上湯煮、焗、燉等以少油的烹調法煮成的食物。盡量避免煎、炸、紅燒等以多油的烹調法煮成的食物。此外，宜減少食用含高脂肪的醬汁，例如椰汁、白汁、咖喱汁等，並避免用澱汁拌飯。

5. 點選甜品、飲品要適宜

一般的甜品含較多糖分和熱量，只宜淺嘗，可多選吃新鮮水果作為甜品。飲品方面，可多點選清茶、清水或少量純果汁；以代替汽水、加糖果汁、啤酒等含高糖分和高熱量的飲品。

6. 點菜前先估量

點菜前，如能先估量一下進食的分量，便可避免點選過多的食物。有些食肆所供應的菜式，分量可能較一般的多，不妨先向侍應查詢一下。此外，把握自己點選食物的機會，以多點選較健康的食物。遇到一些特別的餸菜名稱，可向侍應查詢所採用的材料或烹調方法，以便更易作出選擇。

7. 進食分量要適宜

一餐吃下一整天所需的熱量，或抱著先吃為妙的心態，均會對身體健康造成不良影響。如有需要，不妨有禮貌地婉拒那些含高脂肪、高鹽分和高熱量的食物。若有剩餘的食物，可用食物盒載走，不致浪費。

熱量及脂肪含量較低的食物			熱量及脂肪含量較高的食物		
食物	熱量 (千卡路里)	脂 肪 (克)	食物	熱量 (千卡路里)	脂 肪 (克)
果占多士 1 份	198	2	菠蘿油 1 個	343	19
火腿三文治 1 份	227	7	魚柳包 1 個	360	16
牛肉腸粉 1 條	79	2	春卷 1 條	136	12
蒸魚柳 2 兩半	82	1	吉列魚柳 2 兩半	232	12
燒雞胸(去皮)2 兩半	165	4	炸雞髀(連皮)2 兩半	262	15
白飯 1 碗	234	0	雞粒炒飯 1 碗	340	10

茶樓點心的選擇

宜選吃	不宜多選
菜肉包、素菜包、	蓮蓉包、奶黃包
蒸饅頭、雞包仔、	炸饅頭、燒腩卷
蒸腸粉 (淋上少量熟油)	炒腸粉、煎腸粉
蒸蘿白糕 (避免吃臘味)	煎蘿白糕
蒸鯪魚球	炸鯪魚球、椒鹽九肚魚
雞絲粉卷、雞絲粉皮	春卷、鹹水角、芋角
蒸釀節瓜莆、素菜餃	牛雜、鳳爪
瘦肉粥、魚片粥	豬骨粥
灼菜(少油)、水餃湯麵	盅頭飯、炒麵

保健貼士

健康食品

近年，市面上的「健康食品」大行其道，除了維生素和礦物質補充劑外，亦有一些含有草本成分、蛋白質、酵素等的產品，聲稱可「排毒」、增強抵抗力、加強記憶，甚至可以預防某些疾病。「健康食品」不是藥物，既不能用來治療疾病，亦不能代替天然食物，因為天然食物始終是營養素的最佳來源，最易為人體吸收和利用。雖然有部分研究指這些產品內某些物質對預防疾病、改善身體機能或紓緩某些症狀有一定作用，但卻未有足夠數據可確定其安全性及有效劑量。此外，這些聲稱對身體有益的物質經過提煉和加工處理後，其功效有否被降低或改變，仍是未知之數。有部分商人為了增加銷路，可能會以一些科學不能證實的聲稱效用，如「提升活力」、「吃後令人容光煥發」等，誇大產品的功效，以吸引消費者購買。

由於每個人的體質不同，消費者切勿道聽途說，未經認真考慮便購買和服用市面上的「健康食品」或補充劑。如認為有需要或計劃服用這些產品，宜先徵詢醫生或營養師的意見，並注意以下幾點：

1. 產品標榜含高劑量的補充劑可能對身體有害。
 - 例如服用過量維生素 C 可能會導致腸胃不適，增加患腎石和尿道石的機會。
2. 含「天然」成分的產品不一定安全和沒有副作用。
 - 例如部分鯊魚丸樣本曾被測試出含有懷疑致癌物質。
3. 服用後會否對該產品產生倚賴性，停服後會否出現副作用等。
 - 例如排毒產品的成分大多含纖維素或輕瀉劑，幫助通便，長期服用會令腸胃對該產品產生倚賴性，停服後若進食不足含纖維素的食物，如蔬菜和水果，則反而會令便秘的情況惡化。
4. 自己的健康狀況與藥物的化學反應。
 - 例如魚油丸有抗凝血液功能，有助防止血塊形成，減低血管閉塞的機會。但正在服用抗凝血藥(俗稱薄血丸)的人士若同時進食魚油丸，有機會令血液過度稀釋，容易引致內出血和中風。
5. 服用後會否對該產品產生過敏反應。
 - 例如對海產類食物敏感的人士於服用含甲殼類成分的「健康食品」後，可能會有皮膚痕癢、紅腫等症狀。

想確保身體健康，最有效的良方就是飲食均衡、適量運動及保持良好的生活習慣。若身體有病，切勿自行服用「健康食品」作治療，應接受醫生診治，否則可能會錯過及早醫治的機會。

長者健康服務

長者健康外展服務支援院舍

控制及預防嚴重急性呼吸系統綜合症(非典型肺炎)擴散

本港約有七百多間安老院舍，住有約五萬六千多名長者。在非典型肺炎肆虐香港期間，長者健

康外展隊伍主動擔當支援院舍的角色。在院舍未爆發疫症前提升院舍的危機感，提供正確指引，加強感染控制措施。當院舍一旦出現非典型肺炎個案時，亦會主動為院舍提供適當的支援以助他們有效控制感染擴散。

自四月中接到任務開始，我們向院舍長者、員工及負責人員安排了一連串講座，亦在短暫的時間內編製了多份指引及教材，並舉行簡介會、討論會等，以灌輸個人及院舍環境衛生的知識，協助院舍及時推行「固地人手分配和劃分工作區域」的策略，並向護理員推廣「標準預防措施」的觀念，視所有血液、體液及分泌物或排泄物為有潛在傳染性，以保障員工的安全，預防工作人員、訪客及院友間交叉感染。

為了防範院友可能在醫院受感染後傳染其他長者，我們除了指導院舍加強傳染病控制措施外，更建議所有安老院安排剛出院的長者與其他院友隔離十天，並密切觀察其身體狀況。若院友在入住醫院期間曾接觸過患有此病人仕，他們出院後會被轉介給長者健康外展隊的護士跟進，以監察其身體狀況。

一旦院舍有院友或職員入住醫院後被證實或懷疑染病，雖然患者已離開院舍，我們亦會第一時間實地探訪，觀察院舍的衛生狀況，提供務實建議，並對個別有需要的院舍提供情緒輔導。此外，我們會與院舍職員共商對策，劃分「高、低風險」區，協助職員研究人手調配的措施，安排固定的員工分別照顧不同風險的院友，防止交叉感染。曾接觸非典型肺炎個案的院友會被隔離監察，期間長者健康外展隊伍會跟進他們的身體表現，以建議進一步的行動。在有需要時亦會與多個部門協作，給予院舍適當支援。

雖然有很多程序和標準的要求或會為院舍帶來不便，但各院舍員工都表現得非常合作，竭盡所能、謹守崗位。為此，我們深表欣賞和感激，並會繼續與各院舍緊密合作，集思廣益、加強公共衛生工作，以預防院舍內的傳染病爆發。

預防流感做得好，長弱健康免煩惱

聞「肺炎」色變！自「抗炎戰」後，凸顯了傳染病的可怕性，因它能直接危害大家的健康與生活。為此，我們更有必要做好預防疾病的措施，增強個人抵抗疾病的能存。

根據防疾注射諮詢委員會的建議，衛生署今年的流感疫苗注射計劃，除了包括安老院舍的院友外，還伸延至弱能人士院舍的長期宿友，目的是為了減輕他們一旦患上流感時所引起的併發症，繼而減輕他們因為感染流感而需留院治療的比率。今年將採用的疫苗是世界衛生組織於二零零三年公佈的針對甲型/新喀里多尼亞(H5N1)、甲型/莫斯科(H3N2)及乙型/香港的流感疫苗。希望各院舍如往年一樣，鼎力支持是次計劃，令長者及有需要人士得以受惠。謹此多謝！

老友心聲

識飲識食

我們一生奔波勞碌，為求三餐溫飽。窮困的時候，但求足以糊口；富裕的時候，尋覓山珍海錯；以為這便是人生，這便是享受。

其實人生的飲食經歷，大概可分為三個階段：

(一) 揀飲擇食

少年時喜歡選擇自己愛吃的東西，油炸的食物，甘香可口；甜密的果品，美味怡神。美食當前，總是愛不釋手，趨之若鶩，不甜不吃，不香不食。經常給爸媽責罵，認為這是壞習慣。

(二) 暴飲暴食

長大成人，自己懂得賺錢，不受父母管束。喜歡和朋友談天說地，有空便四處尋找消遣，渴望嘗盡各地美食。凡是新奇的食物都希望品嚐，猴子腦、天鵝肉都想試一試，忘記身體與食物的關係，總要大快朵頤，弄至體胖腸肥，種下惡果。

(三) 識飲識食

現在年紀大了，不用工作，有暇去思考生活的一切，探索健康飲食的道理。覺悟到高齡與飲食的關係，機能衰退，腸胃吸收力較弱，應少吃多餐，避免肥膩煎炸的食物。此外，更應注意與疾病有關的食物，如過鹹的食物會導致高血壓；糖果、甜品導致脂肪的積聚，引致肥胖；膽固醇高的食物；如內臟可引致心臟病等，都是少食為佳。另一方面，適宜多喝飲料，進食高纖維素和高鈣質的食物，以預防便秘和骨質疏鬆的問題。烹調方法以蒸、煮、烩、灼較為適宜。我至今明白到識飲識食，保持身體健康才是快樂的泉源。

投稿者：李錫瑜先生

灣仔長者健康中心會員

健康快訊

長者與性

近年來，社會人士對性的態度漸趨開放。在年輕人眼中，性是生活的一部分，性行為是自然不過的正常需求。為此，社會各界亦愈發重視青年人的性教育。可是，若把長者與性聯想起來，很多人可能會有不妥的感覺，即使長者本身亦然。因此，社會上有不少人對長者的性需要持忽視甚至迴避的態度。

正常的生理變化

隨着年紀漸長，長者的性能力會出現生理上的變化。舉例來說，長者的陰莖需要較長時間的直接刺激才可勃起，高潮時陰莖抽送的力度及射精的力度亦會較弱；女長者於更年期後陰道的潤滑分泌將會減少，需要較長時間的刺激才会有性興奮，而高潮的強度亦會減低。

雖然長者的性反應比年輕時較慢及較弱，但我們絕不可妄下結論，斷定長者對性沒有興趣、不能有性行為、又或不能從性行為中得樂趣。更不可以認為長者不應有性行為。

錯誤的觀念

社會中存在很多關於長者與性的謬誤，不少人覺得長者與性根本扯不上關係，因為長者沒有性需要，有性行為的長者如非「鹹濕」、「淫蕩」便是「心理變態」，甚至連長者自己也抱有這種觀念。

衛生署長者健康服務曾於 2002 年在 5 間長者健康中心進行有關男性長者性行為的研究。在參加研究的 519 男會員中，253 人(48.7%)同意「性行為對長者不重要」，180 人(34.7%)同意「男長者對性沒有興趣」，124 人(23.9%)同意「長者有性行為是不恰當的」。由此可見，為數不少的男長者連自己都對性行為持負面態度。同時，亦有 37 名(7.1%)受訪者覺得他們的親人不接受長者有性行為。

長者的性需要及性行為

上述研究亦同時反映出，不少男長者本身仍對性有需要。很多男長者仍會維持性生活，與女性有性行為。參加者當中，有 346 人(66.7%) 示於過去一年內有性衝動，有 276 人(53.2%)於過去一年內與女性有性行為。在這些有性行為的男長者中，時常甚至每次都對性行為感到滿意的比率，高達七至八成。由此可見，頗多男長者不單有性需要和性行為，更能從性生活中得到滿足感。

長者的性行為與健康

有些長者以為性行為有損健康，甚至危害生命，擔心會出現俗語所說的「馬上風」等情況。在衛生署長者健康中心所進行的研究中，參加者中有 187 人(36%)同意「性行為對長者健康有害」，

表示不知道的則有 24 人(4.6%)。事實上，長者維持適度的性生活不單無損健康，反而可減慢性器官的退化。即使患有心臟病或肺部疾病等長期病患，亦可與醫生商量是否適合有性行為。再者，性生活並不局限於肉體的交合。撫摸、擁抱及接吻等與伴侶間的親暱行為，又或分享對性的興趣或傾談有關性的話題等，都屬於性生活的一部分，能滿足性需要。良好的性生活除可滿足生理需要外，還可提供情感上的滿足及愉悅。此外，親密的關係亦可紓緩負面情緒、對抗焦慮和壓力、消除孤獨和空虛的感覺、產生被人需要和愛護的喜樂，以及帶來安全感。對於維持長者的自尊、自我價值及自我形象來說，性生活也能發揮重要的作用。

正確的態度

長者以至其他年齡的人士都應明白，性是每個人與生俱來的基本需要，絕對不是年輕人的「專利」。無論長者或是年輕人，對性有興是十分自然的事。隨著晚年的生理變化，長者在性能力方面雖與年輕時有所不同，但這不等於長者沒有性需要或沒有能力進行性行為，更絕不代長者不應有性生活。事實上，頗多的長者不單維持性生活，還能從中得滿足和樂趣。更重要的是，恰的性生活對於維持長者身心的平衡及健康是十分重要。由於部分長者本身對性有誤解，社會人士也對晚年性事避而不談，我們更應加強這方面的健康教育，向長者及他們的家人灌輸正確的性知識及應有的態度。

保健貼士

男士性功能障礙的疑惑

性交時難成其事或不感到滿足，是每位男士在一生之中都可能會嘗過的經驗，實在不足為奇，亦不等於性功能出現了問題。真正的性功能障礙，是指陰莖不能保持勃起以致未能性交或影響性滿足的情況持續地出現。無論你是否年長，你曾否以為性功能障礙只會出現在長者身上，又或者性功能障礙是年老階段不可避免的事實呢？

男士性功能障礙的普遍性

很多人都會覺得自己的性功能是個人秘密，絕不輕易向陌生人透露。因此要搜集有關性功能障礙的資料並不容易，尤其是長者可能會比年輕人更感忌諱。於 1987 至 1989 年在美國馬薩諸州舉行的一個有關性功能障礙的大型研究，參加者包括 1709 位 40 歲至 70 歲的男士。結果顯示，有 52% 參加者有輕微、中度或完全的性功能障礙。雖然有性功能障礙的機會會隨著年齡增加，但經進一步分析資料後發現，心臟疾病、高血壓、糖尿病、服用某些藥物、抑鬱、吸煙及肥胖等因素，都會增加性功能障礙的機會。因此，除了年齡之外，其他疾病及不良生活習慣也與性功能障礙有關。另一個於 1992 年在美國進行的性功能研究，對象為年齡界乎 18 至 59 歲的人士。在 1749 位女參加者之中，43% 有性功能障礙，而在 1410 位男參加者之中，則 31% 有性功能障礙。由此可見，性功能障礙在年輕人當中亦相當普遍，並非只局限在長者身上。同時，這個研究發現，健康狀況欠佳的男士或女士，均有較大機會曾出現性功能障礙。

香港男長者的情況

衛生署長者健康服務於 2002 年進行的男長者性行為研究顯示，在 276 位於一年內曾與女性有性行為的男參加者之中，有 94 人(34.1%)在少於半數的性行為中陰莖能保持勃起而達致性交；多於半數能達致性交但不是每次都能保持勃起狀態的則有 62 人(22.5%)。

男士性功能障礙是否無藥可醫呢？

男士性功能障礙的治療方法不但有多種選擇，近年來更有突破性的發展。非口服藥物的治療方法包括性器官藥物注射、尿道藥物注射、真空式輔助勃起儀器及性器官假體移植法等。在各種治療方法之中，最簡單及便於使用的莫過於近年推出的口服藥物「威而鋼」了。根據上述的長者性行為研究，在 519 位參加者之中，有 32 人(6.2%)曾服用「威而鋼」，當中有 18 人(56.3%)更是並非經醫生處方的途徑購得此藥。可是，由於「威而鋼」會對身體心血管系統產生副作用，所以患有嚴重血壓高及不穩定冠心病等多種疾病的人士都不適宜，而服用某些心臟藥物或同時服用多種血壓藥的人士，亦不應服用。因此，在未經醫生診斷及檢查之前而自行服食此藥，實在非常危險！再者，治療方法首要考慮的因素，是找出導致性功能障礙的原因，然後對症下藥。舉例來說，對於抑鬱症導致的性功能障礙，只要服用抗抑鬱藥物紓緩抑鬱情況，性功能便會自然恢復過來。無論如何，性功能障礙十分普遍。雖然長者有較大機會出現性功能障礙，但年輕人亦不一定能倖免，因此，這種障礙絕對不是年長過程的必經階段。反而是與其他不良健康的習慣或疾病有關。其實，若懷疑自己的性功能出現障礙，正確的態度是：切勿諱疾忌醫，自我放棄治療的機會。更不應自己胡亂服藥，以免損及身體健康。

長者健康服務

每日三分鐘之『電話傳情傳暖意， 噓寒問暖表關懷』

路上的行人都裹在寒衣、手套、圍巾及帽子之下，只露出一對眼睛，就是熟悉的朋友也得花上半天才認出來。途人都行色匆匆，不是趕著回家，就是躲進室內地方避寒。這些冷冰冰的情景在寒冬季節時常可見。近年來，每逢冬季遇有寒流襲港，傳媒都會及早發放消息，提醒體弱染病的市民做好禦寒措施。各個志願機構及有關政府部門也紛紛提供禦寒支援及各種服務，幫助有需要的人士度過寒關。其實憑著多年累積的經驗，有些長者已懂得怎樣防禦寒流侵襲。他們會留意天文台的天氣預告，也會透過不同的支援熱線求助。隨着去年三至六月期間，爆發嚴重急性呼吸系統綜合症，加上其後間斷出現的感冒潮，長者在這個冬季更應提高警覺，加緊做好防寒措施，以免因身體不適而受入院治療之苦，長者必須依循衣、食、住、行這四項基本需要採取禦寒基本法。

衣-穿著禦寒衣物，如棉衣或禦寒擋風的輕便太空外套。衣服的大小及質料要合適，才可發揮保暖功用。

食-均衡飲食是健康的基本支柱，除禦寒外，更要注意食物飲料的溫度及所提供的熱量。熱粥或熱奶既易吸收，又能提供熱能，是上佳的選擇。不可盲目聽信他人，進食一些沒有根據的補品，



結果可能浪費金錢，甚或影響健康。

住-理想的居所可提供遮蔽及保暖的作用。若要將門窗關上，以防寒風吹入，必須要注意空氣流通。至於暖爐或是暖氣機，更要注意安全使用，並保持室內濕度及空氣流通。

行-維持適當的運動，以幫助血液流通，靈活關節，產生熱能，可穩定體溫及減低寒意。在衣、食、住、行的禦寒基本法之上，如能加點愛心，禦寒效果將會事半功倍。

愛-多以愛心關懷朋友及鄰舍，尤其是在寒流襲港期間。不妨每天利用三分鐘，致電問候你的親戚朋友，甚或登門造訪，特別是獨居或行動不便的長者。必要時應給予幫助，令對方感受到被人關懷的溫暖。在嚴寒的冬日，要令長者心頭洋溢暖意，除要照料他們的生理需求外，還得顧及心理的需要。事不宜遲，請大家參與每日三分鐘之『電話傳情傳暖意，噓寒問暖表關懷』行動。

護老者心聲

長者應如何面對性機能衰退的問題

困擾着長者性生活的問題，相信多與性能力衰退、不及年青精力旺盛等有關。從古至今，人類不停追求美滿的性生活。只消看看報紙上天天刊載的壯陽藥物廣告，就會明白人們千方百計追求性事滿足的決心。由此可見，性生活是人生大事之一。小說、歌曲和電影大多以男歡女愛為題材，足見人類對美滿婚姻生活的嚮往。

要有愉快的性生活，體能之外還需愛情，兩性相悅，互生愛慕，才能樂在其中。新婚生活特別美滿就是最好的例子，那時濃情蜜意，加上年青力壯，除非生病體弱，否則哪有不稱心愜意之理。

人生分開幾個階段：從嬰兒到入學是成長學習的時期；畢業後踏足社會是實踐謀生的時期；建立一定基礎後，是成家立室和養兒育女的時期；最後是退休時期。不同的階段，各有相關的發展和磨煉：在孩提時要注意健康成長；在學時要勤學上進、鍛煉體魄；工作時要努力謀生，除要養活自己，還要為成家立業作好準備；婚後又要養兒育女，直至他們長大成人，獨立生活；最後步進退休時期，安享晚年。到了這時，身體機能都開始走向下坡，性機能當然也不能倖免。因此，沒有什麼事情比保持身體健康更為重要。如果單為提高性機能而忽略了其他器官所受的傷害，是否值得？各位長者，還請三思為妙。

投稿者：黃銘培先生

下葵涌長者健康中心會員



健康快訊

長者護齒樂安康

口腔是食物進入身體的「第一關」，而位於消化道的開端，具有咀嚼、品味、消化和吞嚥食物、幫助發音及使儀容美觀的功能。很多人認為年紀大了，牙患就無法避免。其實各類口腔的問題例如牙周病及蛀牙等，都是由於缺乏正確的口腔護理而引起。俗語說：「牙痛慘過大病」，牙患處理不當，輕則引起牙肉出血、口臭及牙痛等問題，重則需要把牙齒脫掉，以致儀容受損、說話不清、咀嚼困難、妨礙吸收、消化不良，最終影響健康。

預防勝於治療，只要口腔護理做得好，不但能使牙患減少，更可增進健康，令身心倍覺舒適。長者護理口腔的要訣是：

牙齒護理

早晚都要刷牙，進食後要用清水漱口。本港的食水含氟，對牙齒健康有一定的幫助。刷牙宜用軟毛、直柄、細頭的牙刷及加上含氟化物的牙膏。佩戴牙托的長者在清潔牙齒前，應先將牙托除下，待刷牙後加以清潔。刷牙時，要有次序地徹底清潔牙齒的每個牙面，依次先刷內側，再刷外側及咀嚼面，最後是最末後牙的牙面。另外，佩戴牙托的長者要特別注意牙托附近牙齒的清潔，因為牙托接觸真牙與牙肉之間的罅隙，容易滋生牙菌膜和積藏食物渣滓。長者亦可選用牙線或牙縫刷，徹底清潔難刷的部位。

飲食習慣

飲食要均衡，早、午、晚三餐要定時，正餐之間盡量少吃零食，另須改善飲食習慣，避免吸煙，減少吃糖食品，例如糖果、果醬和甜品等，從而減少牙齒受酸素侵蝕，減低蛀牙的機會。

牙托護理

活動牙托要由合資格的牙醫鑲配，並須早晚用梘液及牙刷徹底清潔。進食後，應把牙托脫下以清水沖洗乾淨。在不用佩戴牙托時及每晚清洗乾淨後，須將牙托浸在冷開水中，以保持濕潤，切勿戴著牙托睡覺。另外，長者可定期使用牙托清潔劑清潔牙托，但絕不能代替用牙刷清洗的步驟。隨著年紀漸長，口腔狀況亦會改變，例如牙槽骨會收縮，以致牙托需要修改或更換。所以，若牙托鬆脫及出現其他問題，長者便應約見牙醫，而不是擅自調校、屈曲或修改牙托任何部分，以防口腔受損。

定期口腔檢查

定時洗牙，以及每年約見牙醫進行全面的口腔檢查，包括牙齒、牙肉及牙托等，是預防和及早診治口腔及牙齒的有效方法。

「良好護理成習慣，健康牙齒伴一生」，妥善的口腔護理能讓長者「實牙實齒」，每日只需多花

幾分鐘，就可以擁有健康的口腔及牙齒，何樂而不為呢？除可保持儀表整潔、口氣清新和口齒清晰，健康的牙齒能令長者續享受飲食的樂趣和吸收充足的養分來維持身體健康，有助長者度過幸福愉快的晚年。

保健貼士

健康烹調法及食譜介紹

懂得選擇食物材料、烹調方法及調味料，再加上合適的配搭和用量，不但食得健康，更可增添飲食的樂趣。

材料選擇方面，應按照健康飲食金字塔的比例配搭，並遵照少油少鹽少糖的原則，蛋白質食物宜選瘦肉類，例如質地較嫩的梅頭瘦肉、瘦排骨、牛柳、鮮魚、魚柳、雞柳、豆腐及豆干等，可用各類蔬菜或水果來配煮，便能增加菜式的纖維素含量及色彩。

中國人有很多烹飪方法均以少油為原則。隨著科技進步，我們更可以利用易潔鑊、微波爐等器具。宜避免油炸、油泡等烹調法，減少食物的脂肪含量。

以下是一些健康烹調法及食譜：

蒸：利用蒸氣將食物煮熟，用油量較少，能保存食物的養分和原味，可用於魚、蛋及肉類等。

例子有「麒麟豆腐」和「西蘭花火腿蒸水蛋」（見食譜1）。

灼：用猛火將適量清水煮沸，放入材料灼熟。例如灼菜、白灼蝦等。

滾：把食物放進沸水中煮熟，兼作菜餚及湯水。舉例說，「黃芽白肉丸煲」用雲腿、薑及冬菇做湯底，在湯裏燙熟自製肉丸及黃芽白，而「芫茜皮蛋鯪魚片湯」則用芫茜及皮蛋做湯底，然後燙熟魚片。

炒：先把鑊燒熱，下油，然後把食物快速炒熟，這樣較能保留食物的養分。一個四人份量並用易潔鑊烹調的菜式應用大概一至一湯匙半食油。先將肉類炒熟，再拌入蜜糖豆、雲耳和洋葱，便成為「蜜豆雲耳雞柳」。如拌以蘋果、菠蘿及青椒，則成為「果香肉丁」。

煎：將食物放在少量熱油中煎熟。舉例說，把魚柳煎香，拌入蘑菇及粟米茸，便可製成「蘑菇粟米魚柳」。如將豬扒煎熟，加入番茄和洋葱，則成為「鮮茄洋葱豬扒」。

燜：先用少量油、薑、蒜把肉類及配料等略炒，然後加水和獻汁一同煮沸，再用文火將食物燜煮至入味。例子有「冬瓜燜瘦排骨」及用素菜製成的「冬菇四季豆鮮竹結」（見食譜2）。

另外，我們可以混合不同的烹調法來增加菜式的變化，例如「葡汁鮮竹卷」這道菜式便運用了炒和蒸的方法，先將已炒熟餡料包括肉絲、冬菇絲、西芹絲及紅蘿蔔絲包入腐皮內，捲成長方形狀，然後以蒸的方法代替炸把腐皮卷蒸熟，令菜式既健康又味美。

調味方面，我們可以使用適量的鹽、豉油、蠔油、麻油、糖和生粉。如菜式是給高血壓和糖尿

病患者食用，則需注意調味料的用量，可多用薑、蔥、蒜頭、胡椒粉、咖喱粉等天然調味料，例如用醋製成「醋溜魚塊」、用咖喱粉做出「咖喱素鮑魚」，或用自製葡汁（咖喱粉+低脂奶+生粉）炮製「葡汁鮮竹卷」。

冬菇四季豆鮮竹結 (4 人份量) 食譜 1

材料：

1. 鮮腐竹 3 條半 (約 90 克)
2. 冬菇 6 隻 (約 12 克)
3. 四季豆 2 兩 (80 克)
4. 紅蘿蔔 1/2 條 (約 75 克)
5. 植物油 1 湯匙

調味料：

1. 鹽 1/2 茶匙
2. 生抽 1-1/3 湯匙
3. 麻油 1 茶匙
4. 糖 1 茶匙
5. 水 2/3 杯 (160 毫升)

芡汁：

1. 生粉 1-1/2 茶匙
2. 水 2 湯匙

製法：

1. 腐竹沖淨浸軟，切段及打結備用。
2. 冬菇浸軟、去蒂、切條，四季豆洗淨去硬邊切段，紅蘿蔔洗淨切段備用。
3. 於易潔鑊下油，加入冬菇、四季豆、紅蘿蔔兜炒，加入調味料及腐竹結煮沸，蓋上鍋蓋燜煮至入味。
4. 拌入芡汁埋芡便成。

營養提示 / 烹調竅門

- 腐竹屬豆類食品，含豐富蛋白質，而且不含膽固醇。
- 選購未經油炸的腐竹或腐皮，能減低這款菜式的脂肪含量。

特別餐注意事項

低鹽餐 鹽的用量改為 1/4 茶匙；生抽改為 1/2 湯匙。

低普林餐 冬菇和腐竹的普林含量高，尿酸過高或痛風症患者不宜食用。

營養分析 (一人份量)

熱量* (千卡路里)	碳水化合物* (克)	蛋白質* (克)	脂肪* (克)	膽固醇* (毫克)	纖維素 (克)
167	11	12	8	0	1.5

*以整數計算

保健貼士

食譜 2

西蘭花火腿蒸水蛋 (4 人份量)

材料:

1. 雞蛋 4 隻
2. 火腿 1/2 片 (約 20 克)
3. 西蘭花 (去莖) 3 兩 (120 克)
4. 水 1 杯 (240 毫升)
5. 植物油 1/2 湯匙

調味料:

1. 鹽 1 茶匙

製法:

1. 將雞蛋去殼攪打均勻，加入鹽、水拌勻備用。
2. 把火腿沖淨，用抹手紙吸乾水份再切絲備用。
3. 把西蘭花洗淨，瀝乾水份，切成花粒。
4. 用易潔鑊燒熱油，加入西蘭花炒至半熟，盛起放涼備用。
5. 西蘭花和火腿放到蒸碟內，將蛋液倒入。
6. 用鑊把水煮沸，放入盛有蛋液的蒸碟，以中火隔水蒸 12 – 15 分鐘，即成。

營養提示 / 烹調竅門

- 除用火腿外，亦可使用已浸軟的蝦米或瑤柱絲代替。
- 攪打蛋液時避免用力過度或過久引至起泡，因為這樣會令蒸熟的蛋面不平滑。
- 蒸蛋前，可用保鮮紙封蓋碟面。蒸蛋時，可用筷子架在鑊蓋與鑊邊之間留下小空隙，使蒸蛋更加嫩滑。

特別餐注意事項

低脂肪/低膽固醇餐	每星期不可多於 2 隻蛋黃，可將其中一隻雞蛋用 2 隻蛋白代替。
低鹽餐	可減少醃料中的鹽量至 1/3 茶匙。

營養分析 (一人份量)

熱量* (千卡路里)	碳水化合物* (克)	蛋白質* (克)	脂肪* (克)	膽固醇* (毫克)	纖維素 (克)
109	2	8	8	216	0.9

*以整數計算

長者健康服務

2004 年世界不吸煙日

五月卅一日是世界不吸煙日，「吸煙危害健康」、「吸煙會致癌」、「吸煙引致心臟病」雖然都是老生常談，但為何仍有這麼多人寧願冒險，繼續吸煙？或許這是因為他們不甚了解吸煙實際危害而把這些警告當作誇張口號，又或許吸煙人士心存僥倖，認為和吸煙有關的疾病不會出現在自己身上。其實，這個想法只能聊以自慰，雖可紓緩心理上的擔憂，但卻絲毫無減他們「不幸」罹患惡疾的均等機會。

吸煙引起的各類疾病

有些長者會將與吸煙有關的疾病和年老拉上關係，覺得無論吸煙與否，只要年紀大了，患上這些疾病是在所難免的事情。可是，事實上並非如此。研究顯示肺癌、口腔癌、肺氣腫等疾病在吸煙人士中較為普遍，吸煙還會加速冠狀動脈硬化，形成心臟病。這些都是因煙草裏的焦油、尼古丁及一氧化碳等有害物質累積而引致的疾病。

活動及產品速報

長者健康服務

2004 年世界不吸煙日

戒煙的好處

吸煙不只是你一個人的事，尤其當你已為人父母或祖父母便更應三思。你希望兒孫因長期吸入二手煙而患上吸煙所引致的疾病嗎？各位吸煙的長者，千萬別以為幾十年吸煙不戒掉也不要緊。從戒煙一刻開始，身體健康就會有明顯的改善，口中的煙味會逐漸減退，不但外表看來精神爽利，心肺功能也會增加。最重要的是患上心臟病或氣管疾病等長期疾病及肺癌的機會也會減低。

戒煙貼士

長者健康服務的經驗顯示，長者一樣能成功戒煙，而「決心」就是最重要的因素：

- 1) 立定決心，訂下戒煙日期
- 2) 告知家人及朋友，請他們支持你的戒煙決定
- 3) 準備戒煙標貼放在家中當眼處，例如洗手間及電視機旁
- 4) 把剩餘香煙、火柴、打火機和煙灰缸丟掉
- 5) 謝絕別人遞給你的香煙，告知他們你正在戒煙
- 6) 多飲水，保持適量的運動，確保足夠休息
- 7) 到公眾場所時盡量停留在非吸煙區
- 8) 培養新的嗜好，取代吸煙的習慣
- 9) 安排充實的活動，不讓自己闲着而引發吸煙的念頭

若要成功戒煙，首先要踏出第一步。你可向醫護人員查詢戒煙課程，或致電衛生署戒煙熱線 2961 8883。長者健康服務二十四小時資訊熱線 2121 8080 內，有一個名為「吸煙的禍害」的戒煙個案，內容寫實，講述吸煙對身心健康的影響。歡迎各位收聽。

戒除煙癮，口氣清新，身體健康，人人開心。

老友心聲

護齒之道

全世界的人士也希望有個健的身體，而要使身體健康成長就要靠食物營養和均衡飲食，民以食為先這句話流傳已久，有些人因人際關係須作應酬，但對着枱上的珍饈百味，也免不了為之食指大動，但是我們要緊記，這些食物不能隨意吞下，須經口腔內的牙細加咀嚼後才吃進肚子裏。牙齒有乳齒和恆齒之分，當乳齒長出後，就應早晚小心替它清潔和愛護它。有些小朋友因家長疏忽照顧，而使大部份乳齒蛀壞了，還很可能影響牙床內恆齒的生長呢。

牙刷是我們必需的日常用品，首先要選購軟毛的牙刷，小童用的刷頭是五角硬幣直徑的大小，成人用的是一元硬幣直徑的大小，繼而是刷牙的方法，先把牙刷放在下層牙齒與牙肉之間分組而輕柔地打圈清潔，而內側也用同樣方法處理，再用牙刷在牙的咀嚼面前後來回地刷。至於上層的牙齒，也是用相同的方法清潔。如有牙縫大的，就要用牙縫刷放在牙縫裡前後拉動，就能把污垢全部清除了。

當我們刷牙時，不可胡亂使勁地刷，免使牙齒有敏感的反應及不必要的損傷，更不要讓它咬太硬的食物，免致牙齒斷裂，我們要重視它、愛護它，它就能忠心耿耿不離不棄的陪着我們走過數拾寒暑，直至永遠。正是

千里之行，始於足下，牙齒健康，必先護理。

中華基督教禮賢會

香港區會沙田長者鄰舍中心附屬中心

禾峯耆年中心

會員呂潔芝

健康快訊

長者活動樂

許多長者年輕時為口奔馳或因照顧家人，往往缺乏時間和精神發展個人嗜好和興趣。退休後長者面對不少重要的轉變，最明顯的是空閒時間增多了，如何安排活動打發時間就變得非常重要。在這個人生階段，尋找合適的活動去滿足過往未能達成的願望和發展的嗜好，確是一個不錯的選擇。

活動的定義

活動是人生中不可缺少的，正如活躍論(Activity Theory)中所強調，「一個人愈活躍，對生活就愈滿意」。雖然活動種類型型式式，但很多長者都只會選擇戶內較靜態和較被動的活動，例如看電視、聽收音機、看報紙等。其實，除了這些消閒方法，還有一些目的明確又能在參與中獲得滿足、快樂和成功感覺的活動，都是長者可以參與的；這些活動可稱為「有意義的活動」。

活動的分類

「有意義的活動」種類繁多，不同的活動普遍可以達致不同的果效。這些活動大致可以歸納為以下幾類：

活動的分類	活動的功能	活動的例子
鍛煉體能的活動	可以鍛煉四肢活動能力、手眼協調、心肺功能等	健體班、耍太極、八段錦、活力長者健康操及游泳等
鍛煉腦筋的活動	可以鍛煉思考能力及專注力、強化已有的判斷力、學習能力、記憶力等	閱讀、電腦班、電腦遊戲、搓麻雀/天九、記憶遊戲、猜謎語、現實認知遊戲、懷緬活動等
娛樂消閒/社交活動	令身心鬆弛、促進友誼，排解寂寞	聽收音機、搓麻雀、下棋、飲茶、以及園藝、烹飪班、唱粵曲和戶外郊遊等小組活動
發揮創作和藝術天份的活動	發揮創意和藝術天份、陶冶性情	書法、繪畫、手工藝及陶藝等
其它:例如義務工作、宗教活動	既培養靈性又可以助人，並能實踐終身學習	義工探訪、宗教崇拜、唱聖詩、唸經

參與活動的好處

一些長者會往往對參與活動存有誤解，例如覺得自己年紀大，健康情況差，記憶力不好，寧願躲在家中休息也不參與活動。其實，長者參與「有意義的活動」好處很多。合適的活動不但可以減慢記憶力的衰退，還可增加對環境的敏銳性，而適當的運動則可以加強心肺功能和促進新陳代謝。此外，多參與群體活動，也可以充實生活，亦能夠促進友誼，排解寂寞，種種益處，說之不盡。

如何選擇合適的活動

雖然活動種類繁多，長者可根據自己的興趣和嗜好，為自己選擇合適的活動。如能配合妥善的安排，便能更易投入活動當中。其實活動的彈性很大，可按照長者的體力，智能等來調節，鼓勵長者能多參與，從中享受箇中的樂趣。另外，長者亦需了解資源及環境的限制來選擇合自己的活動。

如何實踐活動計劃

雖然活動有這麼多好處，但是活動太多，亦會有太疲累的煩惱，所以長者應有周詳計劃，例如：在每天起床時，為當天要做的事情有系統地安排好，要點包括：時間、地點、人物、事前準備功夫等。長者亦可利用輔助用具，如記事簿及日曆，將各種活動編排好。至於活動大計，例如離港離港旅遊；參加興趣班等，長者應與家人或朋友一起提早策劃，務本善用時間，充實人生。總括而言，長者如能為自己安排活動計劃，並且積極參與，便可為每一天都添姿采和樂趣。

老友心聲

活動樂頤年

「樹有根，人有本」，從出生到年老，貧窮富貴皆難說定。到了晚年最為刻骨銘心的還是親身的經歷。從小到大，由照顧到成長，不知費盡多少心思。到了兒女長成，嫁娶生育之後，家庭問題亦隨之增多。面對媳孀孫兒，長者要適應他們不同的性格，有時難免會有爭拗。幸好政府及非牟利機構開設了不少長者中心，讓長者得以避過爭拗、消解煩憂。長者中心的活動收費便宜，內容多樣化，例如播放古今戲劇的錄影帶、學習班(如識字班、英文班、電腦班、普通話班等)、興趣班(如舞蹈班、粵曲班、門球班等)、讀報紙、太極早操、健康講座等，另外亦設有各種健身器材供會員使用，讓長者自由選擇，各適其式。如有興趣做義工，便可協助中心探訪有需要的長者，藉以考驗自己的說話技巧，建立自信心。中心姑娘會以遊戲方式教導探訪的技巧及輔導的態度，除可學以致用、幫助他人外，還可改善自己的不足之處。另外，中心還定期舉辦旅行，有時會到高級酒店享用自助餐，有時又會到大酒樓享用豐富午餐。在旅程中，中心姑娘不但笑臉迎人，而且悉心照顧每位長者，尤勝自己的親生兒女。現今香港的長者，真是有福了！

循道衛理愛華耆樂中心

方蘇

保健貼士

退休生活，悠閒自在！

人生階段各有不同的轉變，而退休是其中一個重要的階段。根據統計處於 2002 年的資料顯示，男性及女性的平均預期壽命分別為 78.6 歲及 84.5 歲，為退休作好充分準備乃大勢所趨。請看以下問題及研究結果。你的答案又會是什麼呢？其實，只要掌握如何適應退休後所帶來的種種轉變，生活便會變得悠閒自在！

你作好準備迎接退休生活嗎？

1. 你認為退休需要計劃嗎？

當然需要啦！研究指出沒有為退休訂下明確目標或計劃的長者，較已有計劃的長者面對更大的適應困難。

2. 你認為退休生活會否變得百無聊賴？

非也！研究顯示對於期望退休後生活充實滿足的長者，相對於缺乏這份期望的長者在退休後五、六年更能適應生活。

3. 你認為退休是積極及有價值嗎？

當然有價值啦！根據研究，退休後仍保持積極參與社區活動的長者，較消極的長者對生活有更高的滿意程度。

4. 你認為退休會令身體日漸衰退嗎？

隨著年齡增長，長者的身體機能便會日漸衰退，由於正值退休年紀，容易令人混淆這些改變與退休有關，研究指出：

一些不健康的生活習慣才是加速身體衰退的真正原因。

退休生活的轉變與調適

要調適退休後的轉變，以下各方面均須留意：

1. 財政準備：

退休前充份的財政準備至為重要。退休後收入大幅減少，如有財政困難，應該積極尋求並接受家人、親友或政府的援助。高風險的投資、高息貸款或賭博活動都應避免。

2. 健康體魄：

健康的生活方式有助保持健康體魄，例如保持適量運動、飲食均衡和煙酒不沾等。

3. 家庭生活：

長者可透過電話與子女保持聯絡，毋需強求子女經常回家陪伴，以免對雙方造成壓力。至於照顧家人的起居飲食，宜量力而為，以免操勞過度。

4. 婚姻生活：

由於子女多已成家立室，兩老相處時間增多，對於退休前後的心理變化和需要，夫婦應該彼此體諒、互相尊重和欣賞對方的努力，說話時多讚賞、少批評，便能在晚年享受美滿的婚姻生活。

5. 社交生活：

千萬別孤立自己，宜擴闊社交圈子，例如常與朋友聚會，多結識新朋友，或參與長者中心活動

等。

6. 餘暇時間：

退休是第二人生的開始，只要善用餘暇，參與有益身心的活動，例如康體文娛活動和義務工作等，生活便從此變得多姿多采，更具意義了。

~~ 祝君退休生活美滿，悠閒自在！~~

長者健康服務

隨地吐痰乞人憎；戒除陋習最可親

痰涎是由呼吸道、口腔或喉嚨分泌出來的黏液所形成的，其中混合了唾液、空氣中的細菌及病毒等微生物，以及塵埃等。很多長期抽煙的長者及慢性阻塞性氣管病患者，都經常有氣喘痰多的現象。

「一痰在口，不吐不快」無疑是很多長者的感受，但亦要切記必須適當處理痰涎，才不會影響公眾健康。

隨地吐痰，除了會被檢控和罰款\$1,500外，還是不雅觀、欠公德及令人討厭的行為，更重要的是會傳播如肺結核、流行性感冒等影響公共衛生的疾病。

要除去這個壞習慣，我們應該立即行動，切勿給自己藉口，貪圖一時方便而換來罰款的高昂代價。正確處理痰涎的四步曲為：(一)出門前帶備足夠紙巾；(二)把痰吐在紙巾上；(三)多走數步；(四)將紙巾放入垃圾箱。只要持之以恆，就可改變隨地吐痰的陋習。

此外，亦要注意痰涎產生的問題。抽煙會刺激氣管，這是痰涎產生的主要原因之一，所以，吸煙的長者，應認真考慮戒除抽煙的壞習慣。只要減少或停止吸煙，痰涎的產生亦會隨之而減少。我們每日應喝最少 6-8 杯飲料，以保持喉嚨濕潤，使痰涎稀釋和容易咳出。平時，有呼吸道或肺功能問題的長者，例如慢性阻塞性肺病患者，應該多做深呼吸運動，少到空氣混濁的地方。長者健康服務外展隊伍除經常探訪安老院舍，推廣衛生資訊、教導員工如何鼓勵院友不要隨地吐痰以保持環境衛生外，此外，亦製作了不同的標語去提醒大家有關處理痰涎的正確方法，其中一個例子，就是吐痰三步曲口號：「痰涎包在紙巾中，棄於垃圾桶懷中，立即洗手病菌沖」。肺結核及流行性感冒在香港，尤其是安老院舍仍然十分常見。如果人人都改用上述正確的吐痰方法，可確保公眾衛生，並有助減少流行性感冒及肺結核等傳染病的傳播了。

"快樂人生之「夕陽無限好，不怕近黃昏」"視像光碟即將發售！

"快樂人生之「夕陽無限好，不怕近黃昏」"視像光碟是從心理學的角度去解釋何謂快樂，並剖析身心健康的整體概念，鼓勵長者運用正面的思想，從生理、心理和社交層面去實踐健康的生活模式，以達致快樂人生的目標。本片粵語對白，配以中文字幕，內容簡短精要，淺白易明，適合長者及其家人觀賞。



健康快訊

如何處理節日所帶來的精神壓力

過節也有壓力？

不錯，節日也可給長者帶來精神壓力，常見的壓力來源有：

(一) 精神及體力未能應付繁重的工作：

購買及預備應節食品和菜餚，需要一定的準備時間和體力消耗，有些長者會因繁複的烹製步驟而感到吃力，有些長者則為滿足子女或親友不同的口味而烹調多種應節的菜餚，令自己無形中承受更大的壓力。此外，有些長者在體力方面不足應付繁重的家居清潔工作，但又擔心會遭到訪親友嫌棄而勉強為之。

(二) 金錢支出增多：

烹製較豐富的菜餚、購買應節食品，以及派紅封包等習俗，均會增加長者的支出。有些長者因為擔心「不夠體面」遭親友嫌棄或看不起等原因，即使經濟拮据，但仍向親友派發金額不少的紅封包，因而令自己百上加斤。

(三) 倍感孤單：

對於獨居、鰥寡或不與子女同住的長者來說，每逢節日看到別人與親友歡聚一堂，而自己卻孑然一身時，難免感觸良多，倍覺孤寂。

精神壓力過大會冇甚麼影響？

精神壓力過大時，長者可能會出現：緊張、頭暈、頭痛、心跳加速、坐立不安、心情煩躁、善忘、思想混亂、難以保持專注、失眠等徵狀。若未能有效地處理壓力，會對長者的身心帶來不良的影響。

長者積極減壓

其實，長者大可輕鬆愉快地度過節日。首先，長者要明白親友到訪的目的是為與長者他們相聚，歡度節日，而非著重長者所烹調的菜餚的質素或應節食品的多寡。因此，長者在應付節慶習俗時，無論在精神、體力或金錢上，都應量力而為，不宜過分在意別人的想法。覺得壓力太大時，便應調節自己的期望或要求、與親友坦誠溝通，主動表達需要。此外，長者亦不宜與別人比較，應該接受個人際遇各有不同，不宜強求。

如有需要，長者亦可尋求社區資源的幫助，例如：透過義工或家務助理服務協助家居清潔的工作。獨居、社交孤立或子女未能回家共渡節日的長者，也不宜悶在家中自我感慨，應多

參與長者中心或社區中心等機構所舉辦的應節活動，與其他會員共享過節樂趣。此外，亦可在節目前主動約會親友或其他獨居長者，互相探訪或致電問候，以減低寂寞或孤獨感覺。若仍感壓力沉重，則應尋求醫生、臨床心理學家或社工的協助。

親友積極的處理

不少長者由於擔心親友工作辛勞，縱使自覺壓力過大，也不會主動尋求親友的協助。親友不應以為長者有能力做到，便等於他們不需幫忙，親友應該主動分擔節日的工作，例如：協助購買應節食品的材料或一起預備晚膳等，共同分擔家庭的事務，這樣既可表達對長者的關懷，又可減低他們的精神壓力。親友與長者一起烹製或預備應節食品，是個促進彼此了解和溝通的好機會。此外，親友亦不宜批評長者所預備應節食品的質素，而應多加肯定，主動稱讚，可讓他們感到付出的努力得到接納及欣賞。為人子女者，亦應在過節前主動給予長者一些金錢，聊表心意。親友就算未能提供實際支持或協助，亦應盡量陪伴他們度過節日；假如身處外地或未能回家探望長者，則可在節日前後致電長者多加慰問，以表關懷。

保健貼士

健康小食

小食是指安排於正餐以外的食物，它能補充正餐時進食量之不足。對進食量少、胃口欠佳或體重過輕的長者來說，小食能有助提高營養素的吸收，亦能改善整體飲食的質素，藉此維持到理想的營養狀況。

小食的選擇離不開健康飲食的原則，例如麥包、麥餅、水果、低糖豆奶等都是些簡單而健康的食物選擇。如要購買包裝食物作為小食時，便要小心選購，因為一般包裝食物含有較高的糖份、鹽份、脂肪及防腐劑，進食過多會影響健康。自製的小食就會較包裝食物理想，因為可以自己配搭健康而多元化的材料和預備合適的份量，參考例子有「蓮子百合圓肉糖水」（見食譜 1）、「桂花紅豆糕」（見食譜 2）等。另一方面，對於一些患有慢性疾病的長者，更必須小心選擇小食的種類和避免過量進食。當要預備小食時，可先參考以下的提示。

烹調要點

- 多選擇以蒸、焗、煮等低脂肪的烹調方法烹製小食。如進食中式糕點前，並以煎的方法處理或翻熱時，宜用易潔鑊以減少用油量。
- 以脫脂奶、植物牛油等代替一般常用的淡奶、椰奶、牛油等，以減少製成品整體脂肪或飽和脂肪的含量。
- 糖份的使用宜適量。對有需要減少進食糖份的長者，可考慮使用代糖。但要留意，大部份代糖需於菜式烹煮完成及離火後才加入，以免失去其「甜味」的特性。
- 多採用含較高纖維素的食物如全穀麥類、水果類、乾豆類等作小食材料。

食物份量

進食「適量」的食物有助達致身體健康；但若過量進食，輕則影響正餐胃口，重則令身體吸收過多熱量，引致過重的問題，反而會提高患病的機會。因此，除需要顧及小食款式之變化外，亦需留意進食的份量。

身體狀況

由於身體狀況各有不同，飲食的安排亦應因人而異。尤其是患有慢性疾病和需要飲食調節的長者。如因身體狀況而需要調節飲食者，可諮詢醫生或營養師。

食物的保存

選購預先包裝的小食時，應留意包裝上的有效食用日期。不要因為較便宜便購買快將過期的食物，也應避免購買一些未能在過期前食完的食物，以免因勉強進食這些食物，引致過重或身體不適。至於一般自製的小食，由於保存期會較短，故不宜大量製備。

保健貼士

食譜 1

蓮子百合圓肉糖水 (6 人份量,每人 1 碗)

材料:

1. 蓮子 (乾) 1 1/2 兩 (60 克)
2. 百合 (乾) 1 兩 (40 克)
3. 龍眼肉乾 1/2 兩 (20 克)
4. 冰糖 1 1/2 兩 (60 克)
5. 清水 4 杯 (960 毫升)

製法:

1. 將所有材料洗淨。
2. 蓮子、百合、龍眼肉乾與水同放煲內煮滾後，用慢火把材料煲稔，約 30-40 分鐘。
3. 最後加進冰糖煮溶，即成。

營養提示 / 烹調小貼士

- 蓮子、百合和龍眼肉含纖維素，也可作其他糖水的材料，例如蓮子百合紅豆沙。
- 可額外加入紅棗，能增添糖水的色彩。

特別餐注意事項

糖尿餐

用代糖代替冰糖，每份提供 65 千卡路里，但仍需與 1 湯匙飯及 1/4 份水果換算。但要留意部份代糖遇高溫時會失去甜味，建議於熄火後才加入代糖

食譜 2

桂花紅豆糕 (共 6 件、每人 1 件)

材料:

1. 紅豆 1 兩(40 克)
2. 清水 2 3/4(690 毫升)
3. 大菜 8 克
4. 陳皮 1 塊 (約 3 克)
5. 冰糖 1 1/2 兩 (60 克)
- 6 桂花糖 1 湯匙

製法:

1. 紅豆洗淨，用清水 2 3/4 杯和陳皮一起用慢火煲至稔，約 1 小時，取出陳皮。
2. 大菜切碎，用清水浸約 10 分鐘後，瀝乾備用。
3. 將冰糖、桂花糖及大菜加入紅豆水中，煲至完全溶解，熄火。
4. 把紅豆糖水倒進糕盆中，放涼後，放入雪櫃內冷藏至凝固，取出切開 6 件，即可進食。

營養提示 / 烹調小貼士

- 這紅豆糕不合脂肪及膽固醇，而且用料簡單，製作方便。
- 桂花糖可在上海舖購買。
- 大菜煮溶後容易凝固，所以熄火後應立即倒入糕盆內。

特別餐注意事項

糖尿餐	用代糖代替冰糖，每份提供 65 千卡路里，但仍需與 1 湯匙飯及 1/4 份水果換算。但要留意部份代糖遇高溫時會失去甜味，建議於熄火後才加入代糖。
低普林餐	可按個別情況避免或減少使用紅豆份量。

營養分析 (一人份量)

	熱量* (千卡路里)	碳水化合物* (克)	蛋白質* (克)	脂肪* (克)	膽固醇* (毫克)	纖維素 (克)
蓮子百合圓肉糖水	105	24	2	0	0	0.5
桂花紅豆糕	73	17	1	0	0	0.4

*以整數計算

老友心聲

我的減壓良方 (聶光漢 佛教聯合會佛教張妙願長者鄰舍中心)

在全球經濟不景的情況下，香港也難獨善其身，社會上出現各種激烈的競爭，自然在所難免。不論僱主或僱員，都要面對壓力；負資產者及家庭支柱所承受的壓力尤其沉重。如無法舒緩經年累月的壓力，人便會心煩氣躁、情緒抑鬱、神經衰弱、甚至做出傻事。

減壓其實沒有甚麼良方，最重要的還是自求多福，不要終日愁眉苦臉，長嘯短嘆。如有煩惱，要與親人好友傾訴，而自己也要保持心境開朗。正如佛家所言：「凡事不緊張、不動怒、不爭辯、不執著、不強求、不妄想」。這樣，心情自然心境平和寧靜。

平時，我們應多看書、聽音樂、寫書法等，培養各方面的興趣。參加正常的社交活動，藉著各種聚會交朋結友，亦是減壓的好方法。

感到不開心時，我們要往深一層去想，與其終日坐困愁城，倒不如找親友聊聊天，盡訴心中情。我有一位摯友，已屆古稀之年，早已退休，最近兒子生意失敗，他憂心如焚，食不甘味、寢不安席。他找我傾訴，我就勸他：「你既然愛莫能助，從最壞處想，大不一了申請破產。你兒子還年輕，幾年之後大可捲土重來，東山再起，何必度日如年，自殘身心呢？」他聽後頓時釋懷了。其實，不能解決的事，又何必去鑽牛角尖呢！膚淺之見，僅供參考。

長者健康服務

預防傳染病先做好個人及家居衛生

個人及家居環境衛生

「洗手！洗手！洗手！」再次聽見這句說話，不禁令我們又再想起 2003 年爆發的一場「沙士」疫潮。這個命名為「嚴重急性呼吸道綜合症」的疾病，在短短數月間奪去了香港二百多名市民的生命，究其原因主要是引致這種疾病的冠狀病毒通常可以在一米範圍以內透過飛沫傳播。隨後出現的登革熱及日本腦炎響起了另一次警號，使我們更加明白衛生情況惡劣會助長細菌或病毒的傳播，令傳染病一觸即發。所謂「預防勝於治療」我們一定要做好個人及家居衛生，增強身體抵抗能力，才可以防止感染各種傳染病。

甲) 個人衛生

我們必須保持良好的個人衛生習慣。在日常生活中，我們應該少握手，常洗手。時常保持雙手清潔，每次洗手都要使用視液。觸摸眼睛、口和鼻之前要先洗手。如廁後要洗手，接觸過公共設備或物品後到回到家裡也要洗手，並用即棄紙巾抹乾雙手。切勿與人共用毛巾，進食時要用公匙和公筷，避免用公共電話和逗留在人多的地方。如患有呼吸道感染，便應戴上口罩。不可隨地吐痰，打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，用過的紙巾要放進垃圾桶或經廁所沖走，然後用視液洗手，並用即棄紙巾抹乾雙手。

乙) 家居衛生

我們要經常保持家居環境清潔和空氣流通，每天最少要用稀釋的家用漂白水清潔家居一次。如

為一般清潔可用 1:99(即 1 份家用漂白水加入 99 份清水) 的稀釋家用漂白水清潔一次，然後再用清水擦拭便可。遇有家人不適嘔吐，被污染的地方或物品，又或患者接觸過的地方或物品，都要用濃度較高的 1:49 稀釋家用漂白水清潔，再用清水擦拭。我們在家中要常常打開窗戶，保持室內空氣流通。冷氣機要定期維修和保養，包括經常清洗隔塵網。另外，更要注重廁所清潔，確保沖水設備運作正常，常備視液及即棄紙巾。為了預防蚊子傳播疾病，不論任何季節都要注意清除積水，並要蓋好貯水容器、水井及水缸等，保持渠道暢通，花瓶和水養植物最少一星期換水一次，而且勿讓花盆底碟積水。切勿隨處棄置飯盒及汽水罐等可積水的容器，應把它們放進有蓋垃圾桶。地面凹陷的地方必須填平，以防積水。要有一個清潔衛生的安樂窩，大家一定要齊心合力，保持個人及家居環境衛生。如果個人出現有發燒、咳嗽等徵狀，便要儘快看醫生。此外，如要增強身體抵抗力，我們就不可吸煙，保持均衡飲食，每天做三十分鐘運動，以及要有足夠的休息。總而言之，個人及家居衛生一定要做好，才可避免染上傳染病及遏止疾病蔓延。



長者健康服務網址：www.elderly.gov.hk
長者健康資訊專線：2121 8080