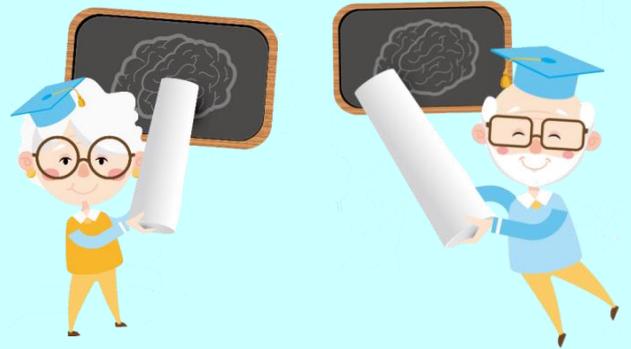


長者 健康專訊



第 21-30 期 (2005 年 9 月- 2010 年 3 月)

第 21 期 (2005 年 9 月)

健康快訊

記憶與老年的關係

「老人家當然沒記性！」你有沒有同樣的想法呢？根據研究結果顯示，當長者被問及他們對自己記憶力的評價時，差不多所有長者都認為自己「無記性」，但經過客觀評估後，當中只有一至兩成的長者證實有記憶方面的問題。要改善記憶力，首先可從了解人體記憶系統的運作入手。整體來說，記憶系統運作主要分為三部分。首先是學習或接收資料，我們透過五官接收資料，用眼看、用耳聽、用鼻聞、用舌嚐及用手摸。第二步是儲存資料，把接收得來的資料儲存在腦內。第三部分是回憶或提取資料，即從腦內取出資料來應用。

記憶系統運作：

步驟一 學習／接收資料

步驟二 儲存資料

步驟三 回憶／提取資料

我們若要改善記憶，首先要專注五官接收的資料，以洗手後關上水龍頭為例，我們會用手擰緊水龍頭，用眼看到水龍頭已經關上，同時耳朵不再聽到水聲。透過眼、耳及手，我們可以清楚接收「水龍頭已經關上」的訊息。這個訊息便會儲存入腦部。當我們回想時，會記起用手擰緊水龍頭、眼見水龍頭關上及耳朵不再聽到水聲的印象，便可以肯定「水龍頭已經關上」。

除此之外，要改善記憶，我們還需要注意以下幾點：

1. 保持身心健康，作息定時、注意均衡飲食，讓大腦有足夠的休息及營養供應。不酗酒、不吸煙，減低對腦部的傷害。
2. 在日常生活中，多動腦筋，例如多留意每日的新聞，並向家人轉述內容。多玩一些智力遊戲，例如捉棋、打麻雀等。
3. 專心一致，每次集中記憶一件事情，完成一件工作才開展另一件工作，避免分心。
4. 運用一些增強記憶的技巧，例如把要記住的事物分門別類，把相似或相同的東西歸納在一起。此外，重複練習亦可強化我們的記憶。

長者只要保持健康生活模式，在日常生活中多參與、多思考、多動腦筋，便可保持記憶力，減慢衰退。

慎防跌倒

主持人：我知道有很多老友記都害怕跌倒。因為跌倒的後果，輕則擦傷或扭傷，重則導致嚴重骨折，所以我們不應忽視長者跌倒的問題。今日請來一位物理治療師，探討這個問題。為甚麼長者會跌倒呢？

物理治療師：跌倒的原因有很多，而且因人而異，其中主要的原因，是長者身體機能老化，包括肌肉力量下降、平衡感覺及動作協調能力減弱，以及反應變慢等。其他如視力衰退、頭暈或環境因素等，都是常見的原因。所以必須從多方面考慮，並透過全面的檢查來找出原因，然後制定預防跌倒的對策。

主持人：跌倒真的可以預防嗎？

物理治療師：運動是其中一項預防跌倒的對策。運動可以強化肌肉及訓練平衡力，保持身體靈活，有助預防跌倒。另外，如長者有需要，亦可使用合適的助行器具以改善平衡步姿等。由於每位長者的情況都有所不同，各位特別害怕跌倒的老友記，不妨請教物理治療師，讓他們為你進行評估和設計合適的運動方式，並與你商討預防跌倒的方法。

主持人：長者做運動時，會否容易跌倒呢？

物理治療師：如果長者害怕跌倒而不做運動，反而會令身體機能衰退得更快。做運動時，可參考以下的「注意事項」，確保安全：

- 緊握扶手，保持平衡
- 預備椅子以作休息
- 裝備要合適（例如：穿着尺碼合適的防滑鞋）

·留意環境是否安全（例如：避免凹凸或濕滑的地面）

·避免急速的動作

·運動時要量力而為

主持人：轉眼時間又到，多謝物理治療師的講解。有關健康資訊的詳情，可瀏覽「衛生署長者健康服務」網頁 www.elderly.gov.hk

中風後的情緒及心理適應

主持人：今次播送題目是中風後的情緒及心理適應，我們有臨床心理學家在此討論，其實中風是否真的很可怕呢？

臨床心理學家：中風是本港第三號「致命殺手」，可令病者身體不同部分失去功能。雖然如此，各位老友記別以為中風等同癱瘓或殘廢而過分憂慮。事實上，透過康復治療，加上病者的意志及家人的支持，超過一半患者可回復自我照顧的能力。若大家能保持健康的生活模式，例如避免吸煙、酗酒等，定時做適量的運動，保持心境開朗，以及建立均衡的飲食習慣，均可減低中風的機會。

主持人：中風患者及家人面對什麼心理壓力？

臨床心理學家：中風病發通常比較突然，病患者初期一時之間難以接受中風的事實。當基本的日常起居生活也要別人協助和照顧時，患者情緒便會變得低落，對未來的生活感到徬徨和焦慮。另一方面，照顧者需要付出不少時間和精力去照顧中風患者，長期的體力和精神透支往往令他們吃不消。因此，心理矛盾和衝擊亦是患者及其家人所需要克服的問題。

主持人：中風患者及其家人怎樣共渡難關？

臨床心理學家：他們可嘗試以下的建議：

（一）保持積極樂觀的思想

- 負面的思想只會令人意志消沉，阻礙康復的進度。患者應以理性的角度去理解自己的病情，不應誇大或忽視病情
- 為自己訂下一些能力範圍可達到的合理目標，從而建立成功感
例如：自我鼓勵—「只要盡力而為，便會日漸進步！」

（二）增進知識、勤加練習

- 增加對此病的認識，可以消除不必要的疑慮

- 積極學習醫護人員所教授的知識和技巧，並勤加練習，加快康復的進度

(三) 尋求情緒及社區支援，減輕壓力

- 積極參與社交活動亦能使患者拋開煩惱，令心境變得開朗
- 若生活遇上困難，患者可向社會服務機構尋求協助，從而減輕自己的負擔
- 現時亦有不少病人互助組織，提供多元化的服務，讓病人之間可以互相連繫，彼此支持和勉勵

(四) 增加良性溝通

- 家人宜多加鼓勵和讚賞，肯定患者的努力
- 給予患者學習自我照顧及獨立處事的機會

主持人：欲知更多資料，可參考衛生署與瑪嘉烈醫院合力製作的「護老錦囊之中風後的適應」視像光碟。多謝臨床心理學家。

老友心聲

與慢性病共舞

在一次意外中給魚的鰭尖刺傷了右姆指，傷口只有針尖般大，卻紅腫、灼熱，並長出膿包。小小傷口在醫療所洗滌了 28 天也未癒合，後來醫生吩咐驗血，才發現是受到糖尿病的影響。接着肩周炎令右臂不能屈曲，穿衣、拿筷子也有困難。同時又發現左手五隻手指指尖刺痛無比，原來痛風也乘機發難，腳趾紅腫一片，百病叢生。別說要照顧中風的老伴，連自己也照顧不來。雖說我年逾古稀，往後的歲月已是賺回來的，但是身體不健康怎樣說也是極痛苦的事。於是我積極參加健康講座，吸收寶貴知識，更加學以致用、身體力行，三管齊下。

第一：均衡飲食

到今天為止，我都奉行食物金字塔的原則，每天吃三碗飯、一杯奶、兩個水果（橙或蘋果）、五兩魚肉或蛋（我戒食豆腐，少了一樣選擇）、六兩瓜菜及八杯開水。最初很不習慣，看見白飯流口水，只好改為每餐少吃一匙白飯，直至滿意為止。由每餐吃兩碗飯減至吃一碗飯，這期間全靠意志去克服困難。

第二：參與運動

別以為有勞動就不必做運動，這完全是兩回事。只有選擇適合自己的運動，才可以身心都得益，並且要持之以恆，才能達到理想的效果。我選擇每天做活力長者健康操和步行八千步，不知不覺，這習慣已持續兩年。

第三：生活規律

按時作息，運動時運動，休息時休息，不透支體力，不輕易發怒，保持心境開朗，常露笑容，做一個開心快活的長者。

我的慢性疾病已受控制，再沒有紅腫及疼痛的情況，與常人無異，全靠這三樣心得。

作者：梁彩珍

資訊製作推介

題材	視像製作	銷售查詢
視像製作	集醫生、臨床心理學家、營養師、物理及職業治療師的專業經驗和心得，透過由個案改編而成的故事，以輕鬆的手法講解相關理論和知識。	可瀏覽衛生署長者健康服務網頁： www.elderly.gov.hk 或致電 24 小時資訊熱線 21218080 查詢。
護老錦囊之老年痴呆症照顧篇	內容包括護老者的壓力及處理良方、溝通技巧、情緒及行為問題處理技巧、睡眠健康與生活規律、輔助用具與照顧技巧、環境佈置幫助記憶、家居安全及社區資源等。適合老年痴呆症患者家人、護老者及社工同工參考和運用。	
護老錦囊之中風後的適應	講解中風病人及其照顧者在生活各方面常見問題及處理方法。以幫助中風病人發揮他們尚存的能力，並協助家人一起積極面對困難，盡快展開新生活。除了用以自學外，亦可作為訓練教材。	

健康快訊

關注虐老 互助自強

相信大家從大小報章中曾看過一些有關家庭暴力或虐老的報導，虐老問題實在不容忽視。根據社會福利署的數字，2004 年舉報的虐老個案共有 329 宗（2005 年首半年共有 113 宗），超過 6 成為身體虐待。受害者之中女性約佔 7 成，而施虐者主要為其配偶，但她們在生活上，經濟上和心理上均十分依賴配偶，以致長期受虐而不舉報。中國人一向敬老，虐老問題極需要社會各階層關注，通過加強市民對虐老的認識，有助共同預防悲劇發生。

何謂虐老？

社會福利署於 2004 年訂下「虐老」的定義是傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。當中包括：

- （1）**身體虐待** - 例如掌摑、拳打腳踢、以物件襲擊等。**懷疑跡象**：長者身體可能出現明顯傷痕及瘀傷等。
- （2）**精神虐待** - 例如喝罵、恐嚇、孤立長者等。**懷疑跡象**：長者表現緊張、不信任別人、情緒抑鬱等。
- （3）**性虐待** - 例如向長者展示自己的性器官、非禮和強迫進行性行為等。**懷疑跡象**：長者下體感到疼痛、瘀傷及出血等。
- （4）**疏忽照顧** - 例如照顧者未能提供足夠的食物、住宿、醫療及護理等。**懷疑跡象**：長者營養不良、身體出現脫水等。
- （5）**侵吞財產** - 例如未經長者同意而取用其金錢、財物或資產。**懷疑跡象**：銀行戶口出現不正常資金調動、長者透露失去擁有的財產等。
- （6）**遺棄長者** - 例如照顧者故意將患有癡呆症的長者帶往陌生地方後離去。**懷疑跡象**：長者單獨留在街上，但又不回家。

處理虐老錦囊

不少懷疑被虐的長者可能會感到徬徨和無助，認為「家醜不出外傳」、「啞忍」才是唯一解決方法。可是，啞忍非但不能解決問題，反而令問題更為複雜。懷疑被虐的長者除確保自身安全、報警求助外，還可向社會服務機構尋求協助。

此外，任何人士懷疑長者遭受虐待，宜主動關心和了解其情況，並鼓勵懷疑受虐的長者接受適當的協助和治療。假如家中護老者在照顧長者時感到壓力，可利用一些社區支援服務，如互助小組、家居照顧、日間護理及暫託等服務，以紓緩護老壓力。

有關機構的電話如下：

機構	熱線電話	服務性質
社會福利署	2343 2255	一站式熱線電話服務
明愛家庭危機支援中心向晴軒	18288	危機處理、輔導、短暫住宿、社區資源轉介、支援小組等。
和諧之家	女士熱線： 2522 0434 男士熱線： 2295 1386	
基督教家庭服務中心恬寧居 - 婦女庇護中心	2787 6865	

健康播放室 高纖飲食全面睇

主持人：大家好！又是健康播放室時間了，今天我們請來衛生署長者健康服務的營養師介紹高纖維飲食。首先請問營養師，何謂食物纖維素呢？

營養師：食物纖維素是一些不能被人體消化的複合碳水化合物。五穀、蔬果、乾豆等植物類食物含有豐富纖維素，而肉類和奶品類食物則不含纖維素。

主持人：食物纖維素對長者有何重要性呢？

營養師：食物纖維素對維持身體健康扮演著重要的角色；首先，它能吸收水份，使糞便濕潤柔軟，有助排便和預防便秘。含豐富纖維素的食物，例如蔬菜和水果等，亦含有豐富維生素、礦物質和抗氧化物，有助提高免疫能力和促進身體健康。很多研究指出，食物纖維素能夠有效調節血膽固醇和血糖水平，對於血膽固醇或血糖水平偏高的人士，都應從日常飲食中攝取足夠的纖維素。

主持人：怎樣能確保在膳食中有足夠的纖維素呢？

營養師：實行高纖飲食的關鍵在於多選擇含較高纖維素的食物和適當地配搭食物。以下列舉一些例子給長者參考。

主持人：要實踐高纖膳食有甚麼注意事項？

食物	纖維素含量	
	較低	較高
五穀	白米粥/肉粥	麥米粥/眉豆瘦肉粥
餸菜	清蒸鯪魚	冬菇絲蒸鯪魚/金針蒸鯪魚
	煎紅衫魚	番茄煮紅衫魚/雜菌洋蔥炆魚
	麵豉蒸肉餅	冬菇蒸肉餅/馬蹄雲耳蒸肉餅
薑蔥蒸雞	金針雲耳蒸雞/雜菜炒雞粒	
湯水	瘦肉湯/蛋花湯	雪耳南北杏豬肺湯/ 菜干黃豆瘦肉湯/節瓜魚尾湯/ 番茄洋蔥碎肉湯/粟米羹
糖水	腐竹雞蛋糖水	紫米露/啫咋糖水/番薯糖水/ 木瓜雪耳糖水/紅豆沙
	梳打餅/麵包	全麥餅/全麥麵包/水果/乾果
	牛奶	牛奶麥皮
	果醬多士	青瓜吞拿魚三文治/ 番茄雞蛋三文治

營養師：長者應該按照「健康飲食金字塔」的建議，編排適量及多元化的飲食。一般而言，每天要有兩份水果和三份蔬菜，例如一個橙、半隻香蕉或半碗煮熟的瓜菜亦可算是一份。倘若一向飲食不均衡，則宜循序漸進，避免在短時間內加入過多含較高纖維的食物，以免影響胃口和消化能力。每天可加入 1 至 2 款高纖食物，讓腸胃慢慢適應。

主持人：你有甚麼預防便秘的建議給長者呢？

營養師：對預防便秘方面，不可忽略飲用足夠水份和做適量運動。水份包括清水、清茶、牛奶、果汁、湯水等流質飲品，一般長者每天需要 6 至 8 杯水份。此外，要經常運動，以助促進腸道蠕動和強化肌肉，令糞便易於排出。一般的輕度運動包括步行、社交舞、游泳、踏健身單車等，均對預防便秘有所幫助。

主持人：院舍長者往往有複雜的健康問題，例如沒有牙齒、有糖尿病等。長者健康服務可否提

供指導以增加膳食中的纖維素呢？

營養師：衛生署長者健康服務設有「高纖膳食計劃」，服務對象是安老院舍的員工。在該計劃下，營養師會向護老者提供專業意見，再配合各院舍的情況，定出協助院舍增加膳食纖維素含量的方法和技巧。安老院舍的護老者如對這項服務有興趣，請於辦公時間聯絡各區長者健康服務外展隊伍護士。

小腿抽筋有辦法

主持人：陳婆婆常有小腿抽筋的情況，而且多數發生在晚上睡覺時。抽筋的痛楚令她非常難受，甚至痛醒。因此，陳婆婆十分擔心自己的問題會愈來愈嚴重。後來她與朋友說起，才發現原來很多長者朋友也有類似的情況。所以，我們今日請來衛生署長者健康服務的物理治療師，替我們解答小腿抽筋的問題。

物理治療師：小腿抽筋是一種長者常見的問題，約四至五成的長者可能有此經驗。小腿抽筋通常會在身體靜止時發生，但有時也會在運動期間出現。造成抽筋的原因仍未確定；不過，有研究報告顯示，周邊血管病及關節炎的患者出現抽筋情況的機會較高。

主持人：為甚麼長者會在睡覺時小腿抽筋？

物理治療師：小腿抽筋大多發生在睡覺時，這可能是由於睡覺時腳掌向下垂，小腿肌肉便處於收縮狀態，如果長者突然在睡夢中活動下肢時，處於收縮狀態的小腿肌肉要突然快速地進一步收縮，便容易造成抽筋。此外，小腿筋腱組織彈性不足或柔軟度下降、運動前後沒有足夠熱身和伸展、肌肉過度疲勞及血液循環欠佳等，都是造成長者運動時出現小腿抽筋的常見原因。

主持人：小腿抽筋時要怎樣處理呢？

物理治療師：當小腿肌肉抽筋時，切勿勉強站起來，以免因站立不穩而跌倒，造成危險。正確的處理方法是：

- 坐於床邊，在床上伸展抽筋的下肢
- 手持長毛巾，輕力將腳掌拉向自己，至小腿微微拉緊，並保持膝蓋伸直；約維持 20-30 秒後，才慢慢放開
- 輕力按摩小腿肌肉，但切勿過度用力按壓。

主持人：小腿抽筋的情況可否預防呢？

物理治療師：適當的伸展運動、暖敷和自助按摩都可以預防小腿抽筋。長者可於睡前或定時進行小腿肌肉伸展運動，方法如下：

- 雙手扶穩；
- 弓箭步站立，前腿屈曲；後腿伸直，雙足貼地；
- 感覺小腿後方微微拉緊，維持 10 秒才回復原位；
- 一日三回，輪流每邊 10 次。

物理治療師：另外，平日要有良好的生活習慣。適當的運動可以鍛鍊身體，但不應太劇烈以至運動後感到過份疲勞。如有疑問，請先向物理治療師或家庭醫生查詢。

資訊製作推介 題材

甲、視像製作

健康小食烹調示範特輯

內容

以營養師的專業角度深入淺出地介紹製作低脂肪、高營養、高纖維小食的步驟。款式務求配合長者和護老者的需要和都市人的忙碌生活節奏，並加插長者社區中心及安老院舍的小食安排建議。

乙、書籍製作

健康家常食譜

內容

營養師精選 36 款健康營養食譜，讓你為家人炮製溫馨健康「煮」意。這也是糖尿、高血脂、高血壓及痛風症人士必備的飲食參考書。

銷售查詢

可瀏覽衛生署長者健康服務網頁：www.elderly.gov.hk 或致電 24 小時資訊熱線 21218080 查詢。

老友心聲

行山樂

屯門仁愛堂胡忠長者地區中心-麥宏中

據專家們說，行山運動能令人精神煥發、使血液循環更暢順、幫助消化、減輕精神壓力、舒緩緊張情緒及對改善失眠有幫助等。

都市人長期生活在繁囂的環境中，精神緊張，何不試試回歸大自然，游目騁懷，無拘無束。或



身臨灘岸，眺望藍天碧水，浪吻銀沙，水鷗帆影穿梭，晨曦晚照的更替，變幻無窮的景緻；或到高山峻嶺，賞浮雲薄霧，俯視足下群巒朝伏，遙望遠處人家，賞蒼鷹翔舞；又或探秘尋幽，訪荒村、踏古道，穿茂林雅谷，溯野澗清泉，觀花木與季節的更替，聆聽鳥語流濤的大自然樂章等等。

行山可以一家老少同敘天倫之趣，也可以邀三五知己，共樂同遊，更可以參加團體隊伍，與志同道合的人交流經驗。興到濃時，吟哦嘯詠，其樂更無窮了。選擇途徑方面，可按個別條件作決定，各適其式。

從互聯網頁、報章及雜誌可找到有關行山的資料，政府有關部門也極力提倡，更不斷增加設施，並提供安全指引及路徑資料。

行山是一項有益身心的活動，讓我們現在就一起去享受行山樂吧！

健康專題

退化性膝關節炎知多少

1. 退化性膝關節炎是甚麼？

退化性膝關節炎是膝關節因長期勞損造成的炎症，常見的病徵是膝痛，下樓梯時痛楚尤其明顯。一般來說，這種疾病的症狀比較輕微和穩定。如果你對自己的關節痛楚有疑問，特別是情況突然惡化或經初步處理後仍未受控的膝痛症狀，便應向醫生求診。

2. 如何治療退化性膝關節炎？

治療退化性膝關節炎需多方面配合，並要視乎患者的病情及生活需要等因素而定。治療方法大致分為藥物治療、非藥物治療和外科手術治療三類。藥物治療的常用止痛藥，有口服和外用兩種，使用時須遵照醫生所建議的劑量。非藥物治療，則包括多項有減輕痛楚和增加活動能力的護理方法，例如體重控制、運動、物理治療、職業治療和心理輔導等。如果情況嚴重，例如關節嚴重變形而影響活動能力則可能需要外科手術矯正。

3. 退化性膝關節炎可以預防嗎？

雖然，已退化的關節在結構方面不能還原，但透過適當的關節護理及運動，卻可以減輕痛楚、預防退化加劇、減低復發機會及改善膝部功能。要保護膝關節，最重要的是減少勞損，所以長者應注意：

- I. 避免攜帶過重物件，需要時可利用手拖車輔助。
- II. 避免上落樓梯，多利用電梯代步。
- III. 避免長時間保持同一個姿勢（例如長時間坐下或站立）。
- IV. 避免坐矮、蹲下及蹺腿坐等動作。
- V. 注意活動與休息的時間要分配得宜（例如避免步行過久），留意關節痛楚的警告訊號。
- VI. 有需要時使用適當的步行輔助器具（例如拐杖），以減輕膝關節的負荷。

4. 如何處理退化性膝關節炎的痛楚？

- I. 冷敷：若膝關節紅腫發熱，應用冷敷消腫止痛。
- II. 熱敷：若膝關節沒有紅腫發熱，可用熱敷舒緩痛楚及增加關節活動度。

5. 退化性膝關節炎患者應做甚麼運動？

運動不足會使關節容易僵硬，但過份劇烈的運動或不正確的姿勢，卻會加速關節的磨損。所以，運動應以關節不感痛楚為原則，若覺疼痛應即停止。散步及游泳都是不錯的選擇。以下是一些對膝關節有幫助的簡單保健運動，適合在家中或公園進行：

I. 膝關節運動

坐下，右腳慢慢提起，膝關節盡量伸直，保持大約 10 秒，然後緩緩屈曲放下；左腳重複以上動作。這套運動亦可臥床進行。首先單腳屈膝提起，慢慢伸直，然後放下；換腳重複以上動作。每日可做 2-3 次，每次 10-20 下。

II. 小腿肌肉伸展運動

用手扶穩欄杆，保持腰背挺直，腳跟著地。左腳在後，右腳跨前成弓步。前腳微曲，後腳蹬直至小腿有輕微拉緊的感覺，保持大約 10 秒，放鬆。然後，換腳重複以上動作。每日可做 1-2 次，每次 10-20 下。

擊破謬誤

退化性膝關節炎五大謬誤

1 關節炎等於風濕

關節炎是指關節受損或關節組織發炎的症狀。關節炎有很多種，除了長者最常患的退化性關節炎外，亦有因自身免疫系統問題所造成的類風濕性關節炎、因細菌入侵引致的感染性關節炎，以及由尿酸積聚引發的痛風症等。不同的關節炎，無論在預防和治療方面，處理方法也不相同。所以，最重要的還是請醫生檢查清楚，對症下藥。

2 退化性膝關節炎患者

應該減少活動以減低發病機會適量運動可以增加關節內滑膜液的分泌，潤滑關節，因而改善關節的活動度。假如關節並非處於急性發炎狀況（例如紅腫發熱），則應多做運動。缺乏運動會減少滑膜液的分泌，使症狀加劇，亦會令肌肉力量下降，引致雙腳乏力，因而增加跌倒的風險。

3 運動過度會引致退化性膝關節炎

雖然任何運動都有機會對關節造成損害，但運動而引致的病例中，絕大多數都因運動創傷而起。只要注意安全，運動可以增加骨質密度、減輕體重、增強肌肉力量和關節靈活性，絕對是利多於弊。

4 退化性關節炎即是骨質疏鬆症

要預防就要吸收多些鈣質骨質疏鬆症患者的骨骼組織缺少鈣質，令骨質密度減少，容易發生骨折。一般來說，骨質疏鬆症並無任何徵狀，患者往往在骨折發生後才得知自己患有此症。鈣質對退化性關節炎並無直接幫助，不過每天飲用奶類食品以吸收鈣質和堅持適量的運動，可幫助增加骨質密度，減少骨折風險。

5 吃藥可以根治退化性關節炎

退化性關節炎是因長期勞損所形成的疾病，藥物不能根治，只能減輕症狀，另外亦需配合其他非藥物治療，例如運動等。適用於這類患者的西藥中，大部分均為止痛藥，只具暫時止痛的作用，而且可能引起副作用。市面上一些所謂的「關節保健丸」，成分中往往只有維生素和鈣，對退化性關節炎並無幫助。此外，有些中成藥或健康產品中或會非法地含有強力的止痛藥成分，

服用後能引發嚴重後遺症。因此，市民最好在決定購買這類保健產品前先徵詢醫護人員的意見。

老友心聲

中風 — 我是過來人

腦溢血或血管栓塞造成的「中風」，是令人十分害怕的疾病。根據統計，它是全港第三位都市殺手病，而且近年更有年輕化的趨勢，病情嚴重者會導致死亡，其後遺症亦足以影響一生。所以，任何人也必須對此疾病加以警惕。

中風，我曾經歷此種苦痛。記得 1999 年的一天，我突然手足麻痺、口齒不清、說話模糊、半邊身動彈不得，當時真正晴天霹靂，魂魄跌入了深淵。從此以後，我的事業被迫停頓，社交活動亦驟減，對於我一向喜愛的遊樂，均已有心無力。此情此景，想望前途，不禁心灰意冷，悲從中來，傷心欲絕。在多月臥床期間，難免思前想後，悔不當初，誰叫自己不注意身體健康、漠視均衡飲食和經常運動的重要性。「往者已矣，應知來者之可追！」我不停地問自己，我的一生難道就如此渡過嗎？人必須面對現實，我努力平伏情緒，振作精神，堅定自信，加強鬥志，誓要戰勝病魔。經過幾個月艱辛地與病魔惡鬥，包括「藥物治療，物理治療和職業治療」……終於，我再次站起來了！時光流逝，七年過去了。今天，我可以完全自己照顧自己，回復正常人的生活。

我奉勸朋友們，平時要注意健康，就算出了事亦不要害怕，因為大家要相信人的意志必定可戰勝疾病。

祝福人人身心健康。

佛教張妙願長者鄰會中心

聶光汝

健康播放室

健康檢查的疑惑

主持人：現今社會人士注重身體健康，進行各種各樣的健康檢查；不過，各人個別身體狀況不同，單靠化驗測試能夠確保我們身體健康嗎？今天，我們請來？衛生署長者健康服務的護士，與我們談談健康檢查的問題。

主持人：首先，長者是否必須要做健康檢查？

護士：健康檢查的目的是及早發現疾病，令病情盡早受到控制，減少產生併發症的機會。有些慢性疾病，例如：糖尿病、高血壓，在早期時不一定有明顯病徵，但其併發症卻會對身體構成莫大的影響；因此，如果能夠及早發現及治療，有助控制病情，減少併發症的機會。

此外，除了定期做健康檢查，保持健康最有效的方法是由健康生活模式做起，包括：不吸煙、避免吸入二手煙、培養運動的習慣、均衡飲食及維持標準體重。健康生活模式不但可以減低患病的風險，更有助控制一些慢性疾病。

主持人：在坊間林林總總的身體檢查和化驗項目中，我們應該選擇哪些項目呢？

護士：全面的健康檢查應包括：病歷查詢、健康風險評估、身體檢查及針對性的化驗。醫護人員一般會先以問卷方式了解長者的家族史和病歷；而健康風險評估，即評估長者有否存在健康高危因素及功能障礙，例如吸煙習慣，視力或聽力障礙等；一旦發現長者有任何問題，醫護人員會透過適當的輔導或轉介，減低長者患病或意外的風險。簡單來說，醫護人員因應個別不同的情況，來決定個別檢查計劃，並沒有人人都適合的所謂「套餐」。

主持人：化驗結果正常，是否代表身體健康沒有問題？

護士：不一定！有部份疾病發病較急，或者沒有檢查方法，而檢查亦沒有可能全面，因此即使長者的檢查結果一切正常，也不代表是完全健康。況且，所有檢查方法都沒可能百分百準確，他們都可能會出現「假陰性」及「假陽性」這兩種誤診。再者，由於長者患上各類疾病的機會較其他年齡組別為高，故此要經常留意身體狀況的變化，例如：感到身體不適、胃口轉差、體重無故減輕、大便習慣無故改變等，切勿因最近身體檢查結果正常而不加理會，因為這些都可能是一些嚴重疾病的先兆，應該盡早求診。

主持人：什麼是「假陰性」和「假陽性」？

護士：「假陰性」指檢查方法未能正確查出現存的疾病，如同「走漏眼」；因此，「假陰性」會導致病情延誤。「假陽性」指在健康人士中顯示出不正常的檢驗結果，即如同「怪錯好人」；因此，「假陽性」會導致不必要的憂慮和金錢損失，因為不正常的結果往往須覆檢，或要接受較複雜的檢驗，令人承受不必要的憂慮和金錢損失。

活動及產品速報

1. 光碟發行：

護老錦囊之老年癡呆症照顧篇（二）中度至嚴重程度

本片內容以故事形式，由老年癡呆症護老者親自分享照顧患者的心路歷程，鼓勵護老者，勇敢地面對困難，積極地尋求醫護專業的協助，儘早脫離困局。

銷售查詢：本光碟將於二零零六年十月十三日全面推出，銷售地點及網上售賣服務可瀏覽衛生署長者健康服務網頁：www.elderly.gov.hk 或致電長者健康服務 24 小時資訊熱線：2121 8080

2. 活動預告：

老年癡呆症照顧技巧研討會暨展覽會

日期：2006 年 10 月 13 日（星期五）

時間：上午九時正至下午一時正

地點：西灣河文娛中心演講廳展覽會設於二樓文娛廳（至下午四時正）



地 址：香港筲箕灣道 111 號地下

邀請對象：長者服務單位的同工、社工、醫護人員及護老者

查 詢：請致電 3579 8311 與衛生署老年癡呆症研討會秘書處聯絡



健康快訊

營養標籤促進健康飲食 營養師

市面上預先包裝的食物林林總總。為了提高食物安全以保障市民健康及協助消費者選擇健康的食物，食物環境衛生署建議為預先包裝的食物引進營養資料標籤制度，鼓勵食品製造商製造有益公眾健康、符合營養準則的食品，以及規管含有誤導或欺詐成分的營養標籤。

日後若有關法例獲得通過，營養標籤制度將分兩階段推行；在第一階段，預先包裝的食物若作出與營養素有關的聲稱，必須附有營養標籤，列出熱量、蛋白質、碳水化合物、脂肪總量（包括飽和脂肪）和鈉的含量。到了第二階段，除了獲豁免的產品外，所有預先包裝食物須附有營養標籤，除要列出熱量及上述五種營養素外，還須加入膽固醇、糖、膳食纖維和鈣的含量。另外，在這兩階段進行期間，所有涉及聲稱的營養素必須在營養標籤中標明含量。上述營養標籤制度尚未落實執行之前，大家亦可留意包裝食物上自行提供的營養資料，以便選購較健康的產品。以下列舉一款聲稱附有低脂、低鹽的餅乾例子略作說明。

低脂、低鹽梳打餅

營養資料	
每一份量：3 塊（20 克） 本包裝含 10 份	
每份	
熱量	83 千卡路里
脂肪總量	3 克
飽和脂肪	1 克
碳水化合物	12 克
膳食纖維	0.5 克
糖	1 克
蛋白質	2 克
膽固醇	0 毫克
鈉	95 毫克
鈣	3 毫克

1. 這一款餅乾的每一食用份量是 3 塊，如你進食了 3 塊，便是攝取 83 千卡路里、3 克脂肪、12 克碳水化合物，2 克蛋白質和 95 毫克鈉。
2. 營養標籤上所述的每一份食用份量等如 3 塊，若你進食了 6 塊餅乾，即是相當於兩份量，

於計算實際攝取的營養時，要把每一份量所列的營養素含量乘 2 。

3. 這款餅乾是否低脂和低鹽呢？根據食物法典委員會的指引，附有「低脂」、「低鹽」聲稱的固體食物，每 100 克所含的脂肪不得超過 3 克，而鈉質則不得多於 120 毫克。這款餅乾

每 100 克含有：

100 克 (15 塊餅乾)	脂肪	15 克
	鈉質	475 毫克

上述數字超出了食物法典委員會的指引，所以這款餅乾並不是低脂和低鹽，你可與其他同類型的餅乾作比較，挑選含較低脂肪和低鈉質的產品。

除了留意營養成分資料外，消費者還須留意預先包裝食物的食用期限和貯存方法。以確定食物是否仍可安全食用；和使用適合的方法存放食物，以保存其品質。

健康播放室

健腦練習日程表

為預防大腦功能衰退，長者應多參與鍛煉大腦思考的活動。今天，我們請來職業治療師為大家介紹健腦練習日程表。

職業治療師

主持人

什麼是健腦練習？

治療師

健腦練習是可以鍛煉大腦和引發思考的智能活動，例如：下棋、練習書法、玩電腦遊戲等。在過程中，長者可以練習記憶、判斷力和解決問題的能力，從而刺激大腦的功能。外國有研究顯示，長者每星期參與一次智能活動，能把患上老年癡呆症的風險減低 7%。

主持人

什麼是健腦練習日程表？

治療師

健腦練習日程表是指幫助長者根據個人習慣，將健腦練習融入生活之中的時間表。按照此時間表，長者每天都有動腦筋思考的機會。同時也可養成健腦練習的好習慣。此外，長者亦可有計劃地在日程表內加入不同種類的健腦練習。若每天只是呆呆的坐著看電視或聽收音機，沒有積極的參與和思考，是不能夠鍛煉大腦的。

主持人

做健腦練習時有什麼要注意？

治療師

長者應抱著積極和享受的心態去做健腦練習。最好是按著自己的能力和興趣，循序漸進，由淺入深地練習。在健腦練習？加入社交和運動的元素，好像學習跳社交舞、下棋等活動，除了能增加生活趣味和獲得朋輩互相鼓勵之外，對預防老年癡呆症也有幫助。

日程表例子：	早上	預備早餐 聯同三五知己去晨運、打太極、跳舞 抄寫／學習電腦／學習樂器
	中午	預備午飯
	下午	處理簡單家務 小休 閱讀雜誌／練習書法／玩紙牌遊戲
	晚上	預備晚飯 聽收音機／寫日記／計算開支 睡覺

（長者可根據個人興趣選擇一項或多項適合自己的活動）

喪偶的種種情懷

1. 從認識到結婚

我在 1958 年認識我的太太，我們斷斷續續來往，直至 1965 年戀愛成熟而結婚。在過程中經過很多風風雨雨，最後才開花結果。我們的家庭生活總算幸福，生有兩子，現在有三個孫（兩子一女）。長子畢業於香港公開大學，次子畢業於加拿大交加里大學。他們都過著幸福的生活。

2. 好景不常，病魔侵襲至離世

20 年前太太患了糖尿病，因糖尿病的影響而引發很多併發症，如高血壓、痛風、心臟病、腎衰竭等，真的很痛苦。因為她只服藥而沒有戒口和做運動，使病情日漸加重以致需要洗腎。約一年前，當她第一次中風；三個月後，她第二次中風，需要留院數星期。其後，院方拒絕繼續讓她留院診治而要轉到私家護理院。整整一年後，她在仁濟醫院病逝。在她生病的時候，我常常到醫院探望她，並多次向有關醫生探問病情，但答案都是負面的。在這惡劣的情形下，我和家人都覺得非常困擾。在這無奈的環境下，我和家人都有為她祈禱和祝福，希望她能早日脫苦海，到淨土或天堂。在她死前約十日，她曾用很微弱的聲音對我說：「我還很愛你」。這真令我非常感動。在無奈的情形下，我唯有忍著淚去安慰她。她中風後，半身不遂兼有壓瘡，真是令

人慘不忍睹。我內心非常難過和悲傷，午夜夢迴難以入眠，不知不覺輕了十多磅。醫生也擔心我的健康而要我作全身檢查，幸好結果沒有大問題。我真的衷心多謝各位醫生和姑娘的照顧。結婚 41 年，我們總算是同偕白首，沒有什麼遺憾。

3. 無常

「愛別離苦」，「生老病死苦」都是大自然的定律，無一倖免。在這無奈的框框裏，我們唯有珍惜目前每一寸的光陰。我本人正在學佛。希望能夠做到「看破、放下、自在」，不受種種的無常影響，得到真正的內心平安。

古詩有云：

去年今日此門中
人面桃花相映紅
人面不知何處去
桃花依舊笑春風

我亦有一偈抒發對於老伴過世後的感慨：

人去樓空剩一人
惆悵悲思看紅塵
花開花落何時了
遠聽鳥鳴又清晨
趙士昭

24-11-2006

健康教育產品：

自學健康資訊

為進一步讓市民掌握健康知識，在生活中實踐健康生活模式，衛生署長者健康服務將於未來數月出版一系列的「自學健康資訊」並公開發售。內容除包括健康常識外，亦會以問答形式，解釋一些日常生活上所面對的健康問題。衛生署長者健康服務網頁 (www.elderly.gov.hk) 及 24 小時電話資訊熱線 (2121 8080) 將會發放有關出版日期及銷售詳情。

光碟介紹：

護老錦囊之愛護你的膝關節

退化性膝關節炎是中年及老年人常見毛病。不單影響患者的活動能力，嚴重時，甚至連日常起居生活都不能自理。如果能夠及早診治，患者可以透過適當治療來減輕痛楚、改善活動能力及保持自我照顧的能力。本光碟內容介紹如何改善關節痛及維持關節功能的技巧，從而幫助患者改善生活質素。有關出版日期及銷售詳情，請留意衛生署長者健康服務網頁 (www.elderly.gov.hk) 及 24 小時電話資訊熱線(2121 8080)。



健康專題

獨居長者的健康飲食

很多長者為求方便，常以粉麵、麵包等作為正餐，又或會有「一餐煮埋幾餐食」的習慣。這些情況在獨居長者中尤為普遍。獨居長者應如何實踐健康及多元化的飲食模式呢？以下提供一些建議可供參考。

省時有「營」好重要

部份獨居長者往往只進食粉麵、麵包、餅乾等以澱粉質為主的食物而少吃蔬菜、水果、肉類和奶類等食物，以致缺乏鐵質、鈣質、維生素 C 等營養素。長者宜依循「健康飲食金字塔」的建議，選擇多元化的食物及多留意食物的配搭。例如吃粉麵時，可加入蔬菜及肉片或魚片；素食者可加入豆類製品，例如：素雞、豆腐干等，以增加營養；吃麵包時，可加入雞蛋、芝士、番茄及生菜等作三文治。另外，要避免選擇高脂肪或高糖分的食物，例如：即食麵、菠蘿包、雞尾包等。經常進食這些食物不但會導致體重增加，甚至會增加患上心臟病和中風的機會。可改為選擇通心粉、米粉、麥包、提子包等。

加工食物鹽分高

有些獨居長者為了方便，常吃罐頭或加工食物，如午餐肉、豆豉鯪魚、鹹蛋、鹹魚等。由於這些食物含有高鹽分或高脂肪，經常進食會影響血壓水平和心血管健康。因此，為了健康著想，建議多選用新鮮肉類和蔬菜，例如：新鮮蔬菜、瘦肉、魚肉等。

「一餐煮埋幾餐食」？

為求方便，部份長者可能會烹煮較多的餸菜份量，分作數餐食用。這樣會限制了食物種類，長遠來說較容易導致營養不良。另外，重複烹煮食物或烹煮時間較長，會減少食物中的營養素含量，倘若儲存不當，更易變壞。所以不宜「一餐煮埋幾餐食」。

儲存食物要留神

購買食物時可預先購買多些份量，回家後將材料分成小份，儲存在雪櫃內，每餐取出烹調。但須留意食物不宜儲存過久，以免變壞。而雪櫃內亦不宜存放太多食物，以免阻礙雪櫃內冷空氣的流通。如有需要儲存熟食，應於進食前預留下餐的份量，待食物溫度稍涼後便存放於雪櫃。不應在餐後才儲存剩餘的食物，以免受到污染。此外，生和熟的食物要分開存放，把熟食放在雪櫃上格，生的食物放在下格，以防熟食被生的食物滴下的汁液所污染而引致食物中毒。翻熱食物時，亦應緊記要將食物徹底加熱才可進食。

其實，獨居長者亦可烹煮簡單的餸菜，每餐享用不同款式，增加進食樂趣，以下是一些簡易健康餸菜/食物的建議：

- * 雜菜粒蒸水蛋
- * 菜心炒肉片/魚片/雞柳
- * 雜菌炒素雞
- * 冬菇碎肉湯
- * 節瓜肉片湯
- * 生菜魚片粥
- * 粟米碎肉粥
- * 油麥菜肉片湯米粉
- * 芝士番茄生菜三文治
- * 吞拿魚青瓜三文治

健康播放室

預防頸梗膊痛有辦法

衛生署長者健康服務 物理治療師

主持人：

為什麼會有頸梗膊痛？

物理治療師：常見頸梗膊痛的成因包括：頸部受傷、不良姿勢及關節退化等。由於頸部的神經線負責頸膊及上肢的感覺和控制，所以一旦頸部的神經線受壓或受損，除了可能會形成了頸梗膊痛，亦可能導致上肢麻痺或軟弱無力的狀況。

主持人：

睡眠時有甚麼需要注意呢？

物理治療師：

睡眠時，要避免俯臥，以免長時間把頸部肌肉拉緊。另外，要選用合適的枕頭來承托頸部，以保持正確的姿勢；如習慣側臥的長者，枕頭的高度應約為於側臥時頸項與肩膊末端之間的距離；如習慣仰臥的長者，枕頭的高度應以保持頭部於正中為合適（即頭部沒有前傾或後仰）。

主持人：

如遇上頸梗膊痛應怎樣處理？

物理治療師：

如遇上頸梗膊痛，可使用熱水袋敷治患處，有助增加血液循環，舒緩肌肉疲勞。但如果情況嚴重或持續，就應諮詢醫生或物理治療師，以作進一步的檢查或治療。

主持人：

怎樣預防頸梗膊痛？

物理治療師：

頸部是脊柱中較靈活的部份，過劇的活動會容易導致受傷或勞損。所以切忌動作突然或急速，例如不要急速地回頭看背後的東西。另外，要保持姿勢正確，例如於伏案工作時，背部要挺直，下巴不要向前伸。還要定時轉換姿勢、活動一下頸膊、伸展一下上肢；適當的休息亦有助預防頸梗膊痛。

主持人：

有甚麼適合長者的頸部護理運動？

物理治療師：

以下是一些護理頸部的運動，以作參考，可每日做 3 次，每個動作做 10 下：

·頸部左右轉動：眼向前望，頸部向左緩緩轉動，導至頸部有輕微拉緊感覺，然後返回原位，再向右緩緩轉動。

·下顎內收（見圖一）：眼向前望，挺胸收腹，保持肩膊放鬆，下巴收入。

·放鬆肩部運動：眼向前望，雙手輕放在肩膊，手肘向內及外打轉。

·上肢伸展（見圖二）：眼向前望，保持背部挺直，雙手在背後互握，手肘伸直並向後提起。

老友心聲**適應退休生活**

退休是人生中一個最主要的轉捩點，安排得好則餘生愉快，多采多姿。否則就是沉悶無聊，甚或抑鬱終生。

退休後自然面對很大的轉變，例如：人際關係、家人相處、經濟資源、社會地位、身體衰老等，如不設法適應，煩惱將會接踵而至，使你不勝其煩。

過去生活工作繁忙，早出晚歸，家人接觸少，退休後日久相處，易生磨擦，凡事要平心靜氣，以忍、諒、讓為原則，家庭和諧是適應生活的第一步。

過去有固定收入，退休後經濟可以是個大問題，必須審慎理財。如一旦捉襟見肘，那便煩上加煩了。

退休後閒暇增加，精神空虛，如不安排活動將難以渡日。首先要培養自己愛好的興趣，例如音樂、歌唱、棋藝、書法、閱讀……等，務求精神有所寄託，人生在世就應活到老學到老，與時並進，並且主動參加一些有關社團，例如，長者中心、宗教團體或義工組織等。要適應團體生活就要主動結交朋友，不管你過去是甚麼高層、甚麼是領導人，都要放下身段，隨遇而安去適應新環境。

年紀大、機器壞，是必然規律，切勿以為自己還是身強力壯，時刻要注意健康，每年檢查身體，均衡飲食，多做運動，參加健康講座，增進衛生知識。要適應退休生活，最重要適應日漸老弱



的身軀，如一旦受病患折騰，那就甚麼都適應不了。

詩云：人生短促如夢幻，瞬間耄耋風燭殘

適應餘生求進步，遠勝蝸居終日閒

常多思 佛教張妙願長者鄰舍中心

活動及產品速報

衛生署新書推介

朱古力對心臟有益嗎？

人年紀大了，是否就會有「老年癡呆症」？

《健康飲食小百科》一書結集了時下熱門的飲食話題，以科學角度逐一剖析，並作深入淺出的解說，令讀者了解自己的飲食習慣之餘，亦可以學習如何透過改善飲食習慣使自己變得更健康。本書以套裝形式發售，隨書附送「健康小食食譜」及一隻有關選購健康食物及示範烹飪健康小食的 DVD。

《老年癡呆症常見疑問》一書，旨在提高社會各界人士對老年癡呆症的關注，並消除對此病的誤解。本書從專業角度出發，提供各種照顧老年癡呆症患者的技巧，及解答照顧者在過程中遇到的疑問。本書套裝還包括兩輯視像光碟分別為「護老錦囊：老年癡呆症照顧篇的輕度及中度至嚴重程度」，以故事形式，加上患者家屬親自剖白照顧老年癡呆症患者的心路歷程，以喚起大眾關注老年癡呆症患者家屬面對的壓力和感受。

《健康飲食小百科》及《老年癡呆症常見疑問》定價分別為港幣 85 元及港幣 88 元，現於各大書店出售。持社會福利署「長者咭」人士到天地圖書購買可享八折優惠。

售價\$85 售價\$88

本片內容以故事形式，由老年癡呆症護老者親自分享照顧患者的心路歷程，鼓勵護老者，勇敢地面對困難，積極地尋求醫護專業的協助，儘早脫離困局。

銷售查詢：本光碟將於二零零六年十月十三日全面推出，鎖售地點及網上售賣服務可瀏覽衛生署長者健康服務網頁：www.elderly.gov.hk 或致電長者健康服務 24 小時資訊熱線：2121 8080

2. 活動預告：

老年癡呆症照顧技巧研討會暨展覽會

日期：2006 年 10 月 13 日（星期五）

時間：上午九時正至下午一時正

地點：西灣河文娛中心演講廳展覽會設於二樓文娛廳（至下午四時正）

地址：香港筲箕灣道 111 號地下

邀請對象：長者服務單位的同工、社工、醫護人員及護老者

查詢：請致電 3579 8311 與衛生署老年癡呆症研討會秘書處聯絡

健康專訊

為何長者要選擇一雙合適的鞋？

隨著年紀漸長，足底肌肉、韌帶和關節都會退化，引致足弓彈性減低，負重能力大大下降；而一雙合適的鞋子，除了有承托、避震及防滑的功用外，亦有助減慢退化及保持活動能力。所以老友記在選購鞋子時，除了要考慮配合環境、場地或活動（例如：旅遊、飲宴或運動）外，亦不妨參考以下幾項選鞋貼士：

1. 鞋頭大小勿忽視

原因：圓形及方形的鞋頭能為腳趾提供足夠的活動空間，有助預防拇趾外翻及波子骨發大，以及加強步行時腳部的推進力量。

貼士：穿上後，在鞋位最長的腳趾的前緣按下時，應有約半吋的虛位。

2. 鞋面設計要注意

原因：遮蓋範圍較大的鞋面有助保護腳背，穩定步姿。

貼士：選擇鞋面遮蓋範圍較大的鞋子。最理想是附有拉鍊、彈性鞋帶或魔術貼等設計，以便有腳腫情況時調校鬆緊。

3. 鞋墊承托要足夠

原因：足部內側俗稱「橋位」的足弓有助促進走路及站立的效率。如果承托足弓的肌肉力量不足，便會減低足弓的承托力。

例如經常長期站立或走路、嚴重的扁平足又或身體過重等。

貼士：選擇有足弓設計的鞋墊可提供額外的承托，避免雙足疲勞。

4. 鞋底厚 闊 要適中

原因：鞋底太厚容易減低步行時腳部的觸覺及活動能力，收窄的後跟會減少接觸面而導致身體的左右擺動，令老友記容易跌倒。

貼士：避免選擇高跟鞋。後跟高度應約為一吋（由鞋跟至鞋底）。鞋底尾部的闊度亦應與後跟相若，避免影響步態。

5. 物料輕巧兼防滑

原因：過重的鞋會令疲勞加快出現，缺乏抓地物料及坑紋的鞋底容易引致滑倒。

貼士：應選擇輕巧的鞋子，讓步履更輕鬆。購買時，可輕力屈曲鞋子，如鞋底於前三分一部位出現摺紋，則代表鞋子能配合掌趾的自然活動。鞋底亦應要有防滑坑紋。

6. 買鞋時 間 選午後

原因：腳掌在午後及運動後會稍為脹大。

貼士：老友記在下午或黃昏時買鞋，尺碼會較為準確。

健康播放室

如何建立良好的 interpersonal 關係

自古以來，人際關係一直是人類生活的重心。人與人之間需要互相依存，因而建立家庭和社會。在孩童時代，良好的人際關係有助心智發展；到了成人階段，美滿的人際關係更有助抵抗壓力、使生命更充實和豐富。然而「水能載舟，亦能覆舟」，人與人的關係同時亦可以是壓力的來源。

臨床心理學家

人際關係帶來的壓力

一個常見的例子便是要與自己志趣相異、生活習慣有別或價值觀相違背的人相處。由於每個人都需要獲得別人的認同和肯定，所以當雙方的觀點角度大不相同時，就有可能為了要維護自己的立場或目標而引起誤會、爭拗或衝突。如果處理不當，便會產生不喜歡或厭惡對方的情緒。當然減少與相處不來的人接觸以避免正面衝突也是一個解決方法。但如果對方是你常常遇見的街坊、長者中心的會員，甚至是同一屋簷下的家人，逃避甚或對抗並非長遠之計。尋求和平共處的模式、學習求同存異才是上策。

主持人：如何使人際關係成為你無形的財富？

臨床心理學家：改變觀點，放下成見

1. 知己知彼

我們會傾向喜歡或討厭某類人，這往往與從小養成的觀念或過去的經驗有關。因此，宜耐心了解別人的成長經歷、家庭及文化背景，並尊重對方的特質，不要單憑自己的感覺或標準而輕率將別人「定型」。

2. 轉換角度

你有否發覺當內心深處討厭一個人的時候，常常只會留意到他「壞」的一面，甚至不自覺地與他「唱對台戲」？這是由於人慣性地看見事物的某一面，而忽略其他資料。要與你不太喜歡的人和諧相處，可嘗試改變你的著眼點。例如，某人的缺點是「多口」，對應另一個角度看可能就是「很健談」。找與他相熟的人聊聊，也有助發現和了解其優點。

3. 公私分明

對於在工作上需要經常合作的人，就要學習區別做事的他和生活中的他。你可能沒有興趣跟這個人交朋友，但你可以與他保持良好的工作關係。在工作時，大家做好自己的本分，對事不對人，避免無謂的爭拗，就能減少不愉快的經歷。



主持人：行動上要怎樣配合來帶動改變呢？

臨床心理學家：面對關係上的問題，人們常期望對方改變，而自己則依然故我。這個想法實在過於被動，也不切實際。其實，我們可主動改變與別人的相處方式。例如閒時藉著輕鬆的生活話題、誠懇的讚美、幫忙辦點小事等，著手滋養雙方關係的幼苗。

主持人：是否應該直接表達自己的感受？

臨床心理學家：若你覺得受到某人的傷害，可嘗試在雙方情緒冷靜時坦誠表達你的感受，讓對方了解哪件事或哪些說話會傷害你，同時你亦可趁機探討對方的感受和想法。多些坦誠溝通，有助雙方明白人的局限性，以及給予對方改變的空間和時間。

主持人：可否給我們一兩句座右銘旁身呢？

臨床心理學家：

「人生處世，多一個朋友比多一個敵人為好。」

「以正面的角度待人處事：多一點欣賞、少一點責備。」

老友心聲

如何面對長期病患

「哎?! 我的風濕又發作喇! 週身骨痛。哮喘又未好，搞到食又唔食得，瞓又唔瞓得，行兩步都氣咳，真係前世唔修咯！」一位愁容滿面的老人家嘆氣說。其實還有很多和他同病相憐的人。很多患上俗稱「富貴病」如「糖尿病」、「冠心病」等不能根治頑疾的人，特別是一眾長者，他們都被病患折磨到意志低沉，消極悲觀。這樣子，教他們如何面對長期病患？

這裡，我有一個想法，「生老病死」乃人生必經階段。疾病是人生一個無可避免的過程，或許是上天給我的一種鍛鍊。我們必須面對現實，憑著信心和意志，堅強地去對抗病魔。因為人生總有盼望，現世醫學昌明，今天所謂不治頑疾，說不定過些日子會有辦法「一劑斷尾」。所以還是希望在人間。

有些老人家覺得長期患病會帶給家人很多麻煩，或經濟上有所負累，因而心中內疚不安。但你可想過這也是給他們積德的機會。

所以，病了不能工作，便當上天讓你有一個偷閒日子，能力許可的話，便趁機做些以前想做又未做到的事情，去一些想去又沒有時間去的地可。這未嘗不是一件好事。

有專家說過，減少痛苦的辦法就是轉移注意力。做得到的話，便多點找尋消遣娛樂。參加團體活動，多些和人聊天，保持心境平和開朗。這樣你便會忘記自己是個有病的人。

所以，還是這一句：「快樂過一天，不快樂也要過一天，不如開心快樂地過這賺得來的一天。」

總之，活著就是精彩！

愛民長者鄰舍中心

羅彥韜

活動及產品速報

健康地道菜式的英文食譜難求？衛生署長者健康服務最新推出的 **Healthy Recipes Cookbook** 定能幫到你！

衛生署於 2005 年編製的「健康家常食譜」，至今已售出超過 30,000 本，現徇眾要求，推出英文版的「健康家常食譜」。我們的營養師以「健康飲食金字塔」為依據，設計合共 36 款食譜（包括葷菜、素菜、湯水、糕餅和甜品）；每款食譜均附有個別的营养分析。此外，本食譜特別為患有糖尿病、高血脂、高血壓或痛風症等人士，提供烹調貼士，使每款菜式能配合他們的飲食需要。

Healthy Recipes Cookbook 與中文版的「健康家常食譜」同樣定價 38 元，現於各大書店出售。



健康專訊

糖衣陷阱 - 糖尿病患者進食甜品須知

很多人以為糖尿病患者必須戒吃甜點。其實，只要善用「醣質交換法」，令總醣質攝取量不變，患者一樣可以進食甜品，即是說在進食含醣質的食物時，要將該餐所有含醣質的食物一起計算，把甜點中的糖分(醣質的一種)與其他含醣質的食物(如飯)作交換。然而，由於大部份含高糖分的食物中營養素均較低，無論是否患有糖尿病，皆不宜進食太多。

自製甜品較健康

由於難以估計食肆所供應的甜品之含糖量，因此患者不宜經常外出進食甜品。患者可於家中用「代糖」來自製甜點，以減少糖分的攝取量。但須注意，部份「代糖」並不耐熱，在加熱的過程中會失去甜味，所以應於熄火後才加入。

留意醣質含量

即使已使用「代糖」來減少糖分的攝取量，仍要注意甜品中可能含有高醣質材料，例如番薯、黑糯米、水果、湯圓和乾豆類等。應計算該餐醣質的總份量，並運用「醣質交換法」，以免影響血糖控制。例如，一碗使用「代糖」來烹調的蛋花栗子雪耳糖水，由於含有兩粒栗子，其醣質含量即等於兩塊(即四格)梳打餅乾，或一湯匙的飯，所以便要與該餐含醣質的食物作換算(如少吃一湯匙飯)。如對食物的醣質含量或「醣質交換法」有疑問，可諮詢醫護人員或營養師。

以鮮果作甜點

水果是糖尿病患者的最佳甜品小食，因為他們含有大量纖維素、維生素、礦物質及抗氧化物，有助維持身體健康，但進食時亦要留意水果的醣質含量，並運用「醣質交換法」來計算出可進食的份量：一般糖尿病患者每天可選吃兩份水果。一份水果約相等於一個小型水果，例如：一個細橙、一個奇異果或一隻皇帝蕉等。

留意產品成份

市面上不少聲稱「低糖」產品往往只是比同類型產品含較少糖分，並非真正只含少量糖分，個別所謂「低糖」飲料甚至含多達 5 茶匙的蔗糖。此外，即使飲品或食物完全不加入糖分，當中亦可能含有其他含醣質的食物如紅豆、黑糯米等。因此，購買預先包裝的食物或飲品時，必須先閱讀其營養標籤以得知產品的糖分和總醣質含量，進食時再與其他含醣質的食物交換。亦可考慮選擇標籤上說只含「代糖」或完全不含糖的飲料，例如：代糖汽水和無糖綠茶。另一方面，一些標榜「低脂」的產品亦可能加入了不少糖分，購買時亦宜留意其營養標籤上所列出的醣質含量。

以下是一些甜品例子，看看你是否懂得作出明智的選擇：

含較低醣質的甜點或飲品 (宜)	含高醣質的甜點或飲品 (忌)
新鮮水果 (如:一個細橙、細雪梨)	芝麻湯圓、豆沙鍋餅、蓮蓉包、馬拉糕
清茶或鮮果汁	汽水、紙包飲品

健康播放室

老年癡呆症之預防遊走

遊走是老年癡呆症患者的常見病徵，患者漫無目的地隨處走動。本來，在適合及安全的環境下遊走，並不會影響患者健康；但在不適當的時間(例如半夜)或地點(例如不安全的地方)遊走，便有可能帶來負面後果,另外，還有其他風險，例如：走失、滋擾他人、跌倒、骨折……等。

主持人： 1. 為甚麼老年癡呆症患者會遊走？

職業治療師：

常見的原因包括：

1. 患者失去認知時間及環境的能力，例如：患者半夜醒來誤以為是早上而外出晨運；外出後，又會因無法辨認回家路線而走失。
2. 患者按照以往的習慣活動，例如：每天習慣接送孫兒上、下課，當孫兒長大仍然記掛在特定時間外出。
3. 患者精力過盛，因整日無所事事而遊走。
4. 患者身體不適或情緒無法表達，因煩躁不安而不停走動。

主持人： 2. 怎樣處理患者遊走的問題？

職業治療師：

1. 嘗試找出患者遊走的原因，例如是否因身體不適或失去時間觀念。如有需要，可請教醫護人員處理之道。
2. 讓患者安全地遊走，並視之為一種運動方式。在家中，設立「遊走徑」。毋須特別裝置，但要照明充足、通道要暢通無阻。另外，可在通道掛上一些懷舊相片或患者生活相片等，以引起患者停下來欣賞的興趣，對於刺激他的感官功能，亦有幫助。
3. 安排簡單的活動如摘菜、摺衫、小手工、填字遊戲、算術等，以及定時運動，以消耗患者多餘的體力，減少沉悶，增添生活情趣。
4. 為患者佩戴一個印有姓名及聯絡人電話號碼的名牌，或把資料縫在患者衣服內。
5. 在大門安裝警報器。
6. 環境偽裝，例如：把牆身和大門髹上相同的顏色，中後期的患者便較難找到大門出口。

主持人：3. 若患者走失，家人應怎樣做？

職業治療師：

1. 嘗試到患者的舊居或以往常到之處尋找。
2. 盡快報警求助。
3. 預備患者近照以便警方辨認。

主持人：4. 治療師可否為我們今日的講題作個總結？

職業治療師：

遊走的現象在老人痴呆症患者中十分常見，走失的後果亦可以很嚴重，單純用禁止患者外出的方法並不能奏效，護老者宜因應患者的個別情況，尋找遊走的原因來加以預防。宜提高警覺，動員其他家人、鄰居、大廈管理員等的支援，並多從經驗中學習，以掌握預防走失的技巧。

老友心聲

護老者的出口

在二零零六年某月某一個晚上，內子感到肚痛，夜深後更痛楚難耐，唯有到醫院的急症室。醫生給注射止痛針，稍後安排她入院作進一步檢查。結果，第二天告訴她肝臟有腫瘤並已擴散到不能用手術割除。醫生轉介她到伊利沙伯醫院腫瘤科醫治。在伊院自費做了 12 次化療後，腫瘤有縮小現象，效果不錯。但 6 個月後又復發了，必須再次接受化療，其後要改用較貴的藥。當然在經濟上帶來更大的壓力，因我本人已退休多年，而自己在幾年前也患上了焦慮症，要長期食藥。每次到醫院時情緒都起了很大的變化，會坐立不安，晚上經常失眠，不知如何是好？數月前她的針藥要改用標靶治療，藥費更昂貴，醫生亦已詳細解釋病情，一切治療的效果也不大，只能夠把生命延長一些，病人和家人可作考慮。現時已停止了針藥治療，轉用中藥調理，深感無奈。在伊院得到駐院社工的幫助，參加了社署為病人舉辦的講座和旅行等，讓病者和家人一同參加，外出旅行吸些新鮮空氣、多聽一些專業人士的意見，以及與病友分享經驗和交流，使我們獲益良多。又參加了太極班，做些輕巧的運動，對身心也有好處。

除此之外，我和太太因有宗教信仰，故教會弟兄姊妹不時來探望及與太太傾談，給予我們莫大的支持，所以相信病人有宗教信仰是會有幫助的，令病者感到不是孤單的，身邊有很多人互相支持。當太太精神好時，便和她逛逛商場，吃些她喜愛的食物，使她不用整天呆在家中。

身為護老者的我，除了照顧太太外，在可能的時間內仍會參加一些長者中心的義工服務，例如整理中心活動的相片，協助員工舉辦活動等。每年也能在義工服務取得金獎，算是一種鼓勵。亦會參加一些興趣班，來平衡一下緊張的情緒。閒時也會在中心的月刊投稿，細訴護老者的的心聲，在長期作戰下，壓力一定有的，但看你如何找到出口，大家一同努力吧！

劉榮

萬國宣道浸信會

寶林白普理長者中心

(楊姑娘筆錄)

活動及產品速報 衛生署新書推介

你是否受膝關節痛困擾？

預防勝於治療，不同年齡的人士，都應儘早學懂護膝之道，保持膝關節的健康，以便上了年紀之後，仍然可以活動自如。

衛生署精心編製的「護膝防痛齊開步」，透過深入淺出而生活化的表達方式，介紹退化性膝關節炎的成因、處理方法，和預防之道。全書 200 頁及附有一張光碟，示範多種適合膝關節炎患者的運動及各種保護膝關節的正確動作。

《護膝防痛齊開步》定價為港幣 63 元，各大中文書店有售。持社會福利署「長者咭」到天地圖書購買更可享八折優惠。

本書精彩內容包括

- 認識退化性膝關節炎
- 關節治療篇
- 自助篇
- 人體力學篇
- 生活適應篇
- 護理運動篇
- 體重控制篇
- 運動創傷預防篇
- 鞋履篇

健康專訊

愛情來的時候 — 談晚年愛情生活

臨床心理學家

時代進步，大眾的觀念改變，晚年愛情生活的面貌也豐富了。有長者夫婦補拍結婚照、慶祝結婚週年，亦有單身者覓得有情人，共渡晚年歲月。

對不少單身（包括未婚、離異或喪偶）長者而言，發展一段感情是百般滋味在心頭的歷程。以下是一些常見問題的討論及建議，帮助大家了解晚年的愛情路。

心態方面

有些長者心想：「年紀都咁大了，還講甚麼愛情！」

任何人也有情感需要，希望感受到被愛護，並表達對人的關愛，長者亦不例外。正常的親密關係使人身心健康，活出快樂人生，所以不應壓抑感情需要。

對晚年發展愛情有了正確的心態，讓我們看看怎樣面對其他的挑戰吧！

忠貞問題

部分長者視喪偶後再發展愛情為不忠，如果無法擺脫這種想法，一段美好的晚情可能就會無疾而終。同時，成年子女可能視繼父母為外人，甚至敵視他們，或擔心對不起親生父母，因此容易引起誤會、矛盾或衝突。

不必為忠貞問題困擾，已過去的關係與眼前人可以和平共存，應感激有緣與他共渡晚年，相信元配亦會欣慰。繼父母與子女應坦誠溝通，以朋友態度相處，切勿急於要求子女接受，甚至施以權威。

雙方期望

長者發展親密關係的同時，要清楚雙方的動機。大家應先自問：我真的喜歡對方嗎？還是想有人照顧自己生活所需？想在經濟上有倚靠？還是想生兒育女等等。

及早想通這些問題，對雙方及家人都有益處，亦有助長遠的家庭計劃，例如打算生育的話，就要開始考慮經濟能力、教養責任等。當然，最重要的還是要有真愛為基礎的關係，以及甘苦與共、患難相扶的態度。

經濟關口

長者一般都會儲蓄了一定數目的財產和金錢，為此長者往往對再戀、再婚顧慮重重，而結合後，二人的財產與金錢的管理和運用，亦是一個既敏感又現實的問題。

應盡早安排財產及其他經濟事宜，以避免日後出現更複雜的問題，例如爭產等。長者可考慮先與子女商量，或從長者服務機構學習財務管理策略，及早釐清財產擁有、使用及繼承等方面的

權責。

傳統觀念

一些傳統觀念往往會影響長者的抉擇，例如認為長者應清心寡慾、不需要或不應再想感情事，甚至鄙夷重新沐愛河的長者。

子女、親友及社會大眾都應抱開放的態度，接受長者對愛情的追求。子女或護老者平日可多了解長者的想法。適當時候可提供意見或協助尋找有關的社區資源。而長者亦可主動了解家人的疑慮，商量保障自己的方法，令大家都安心。

維繫感情

不論是元配或新覓的伴侶，好好維繫夫婦間的感情才能享受美滿的愛情生活。

秘訣包括：

互相體諒，保持良好溝通：一般長者已有穩定的興趣和習慣，兩人一起生活時，應互相了解和尊重對方的習性。日常相處時應避免為瑣碎事爭拗衝突，並多反省自己是否太主觀、固執。鼓勵彼此保留獨立的空間：夫婦雙方應保留個人的興趣和社交生活，例如，參加長者中心活動、學習新知、成為義工，能使自己生活充實亦不會因太多時間一起而對配偶過份苛求。

注意性愛生活的安全及協調：應著眼於情感交流和情趣以提昇性生活的質素，不宜將現在和以往的情況作比較。如欲改善性功能而打算服食藥物，必須先諮詢醫生意見。

甜蜜美滿、互相尊重的愛情生活，能為生活增添情趣和溫暖，對身心健康也有很大裨益。長者及其家人朋友，以至社會大眾應理解並尊重長者在情感上的需要，讓他們在晚年能享受親密關係！

老友心聲

朝露夕陽、錦繡人生

本文題目的前一句，似乎是帶些灰暗，而後一句則表現光輝。譬如說：人生如朝露，夕陽晚景，都是意味著消極的一面，但從另一面來看，朝露消失，隨著是旭日初昇，繼而如日中天，及至夕陽西下，不消說就是黑夜降臨。然而黑夜並不可怕，反而有可愛的一面；且看夜幕低垂，燈光燦爛，婚筵喜宴多在晚間舉行。經過一天勞碌，家人共聚天倫，隨著便是進入夢鄉，一覺醒來，又是晨曦！

以上所說正是時序循環，恆天不變；生命歷程似乎也是這個道理！且看一個人出生之後，由嬰、幼、青、壯及至晚年，而生老病死，也是人生必經的歷程；我們明白了這個道理，便毋須緬懷壯年的光輝而對晚年頹喪！本人自從退休以來已是十六年，其間仍作義工服務，主要是推廣普通話，常以補助教材與學員分享，例如：為善最樂、和氣致祥、樂天知命、隨遇而安；這四句話如果能夠領悟而實踐，相信對我們頤養天年的日子會有些幫助！

所謂助人為快樂之本，對人和氣會感到心安理得，而詩人所說：「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺」，本是不易之理！因此宜抱著樂觀的胸懷，順應時序的演變，努力克服困難，珍惜生命的



可貴，相信大家都能享受錦繡人生！

歐陽學詒

大埔浸信會長青團

健康播放室

1. 主持人：甚麼是骨質疏鬆症？

物理治療師：骨質疏鬆症是一種骨骼代謝異常的病症，由於骨骼的分解超過生長速度，患者的骨質密度減少，令骨骼變得脆弱，容易發生骨折。

2. 主持人：有些長者經常「周身骨痛」是否代表患上了骨質疏鬆症？

物理治療師：骨質疏鬆症一般沒有明顯病徵，只會在骨折後才出現痛楚，患者往往經由醫生臨床判斷，以及透過骨質密度檢查才可確診，所以長者若有「痛症」應及早求醫，確認痛症的原因。

3. 主持人：如何預防骨質疏鬆症呢？

物理治療師：注意飲食均衡，並吸收適量的鈣質和維他命 D，如多進食深綠色葉蔬菜，奶類和豆品類食品等，都對骨骼健康甚有幫助。另外研究發現，適量的負重運動能刺激骨骼生長、增加骨質，強化骨骼。

4. 主持人：怎樣才算是負重運動呢？

物理治療師：負重運動就是一些對骨骼構成適當負荷的運動，例如步行或跑步時，身體的重量便對雙腿構成負荷，舉起重物或與阻力抗衡等運動亦屬於負重運動。

負重的耐力訓練包括步行運動、太極、舞蹈等，而太極和舞蹈還可以訓練平衡，有助預防跌倒。長者應每週做 5-7 次，每次約 30 分鐘的運動，並應達到中等運動量，即運動時心跳及呼吸速度略增，但仍可自若地談話。

器械健身運動、舉水樽或沙包等屬於鍛鍊肌肉力量的運動，應每週 2-3 次，每個動作 10-15 下為一組，每次 2-3 組，及應使用適當的重量，即運動後肌肉只感到略為疲倦，而不會過份痠痛。

5. 主持人：長者運動時還要注意甚麼呢？

物理治療師：很久沒有運動的人士，應在開始時選擇較輕量的運動類別，運動時間亦宜較短，做負重運動時更要由較輕的重量開始，待適應後才慢慢增加重量，以免做成損傷或意外。患有心臟病、血壓高、糖尿病、關節炎等長期病患者，或已知屬嚴重骨質疏鬆者，應先請教醫生或



物理治療師。

另外不要在太飽、太餓、太冷或太熱的情況下運動，運動前應作 5-10 分鐘熱身及伸展運動，運動後也要作 5-10 分鐘緩和運動。運動時應保持正常呼吸，而且要量力而為，若身體不適，便應立即停止，有需要時應諮詢醫護人員。

活動及產品速報

長者醫療券試驗計劃解碼篇

合資格醫療券使用者

凡於計劃期內(即 2009 年 1 月 1 日至 2011 年 12 月 31 日)年滿 70 歲或以上，持有有效「香港身份證」或「豁免(登記)證明書」的長者。

醫療券使用範圍

醫療券可用於已參加計劃的私營(非資助)醫護人員：包括西醫、註冊中醫、牙醫、脊醫、註冊護士、登記護士、物理治療師、職業治療師、放射技師及醫務化驗師所提供的服務。

醫療券的發放

計劃期內，合資格長者每年可獲發 5 張，每張面值 50 元的醫療券。醫療券以電子形式發放，長者無須預先登記或領取。

使用醫療券的規限

醫療券只在計劃期內有效。醫療券可用於基層醫療服務，但不能購買藥物或醫療用品。每年未用的醫療券，可在下一年度使用，但醫療券不得預支，亦不能兌現現金或轉送別人。每次使用醫療券的總值應相等於或少於該次的服務收費。

查詢醫療券結餘

每次使用醫療券後，長者會獲得一張「醫療券使用記錄」，方便日後查閱醫療券的結餘。長者亦可登入醫療券計劃網站(www.hcv.gov.hk) 或用音頻電話(2838 0511)，查閱醫療券的結餘。如有需要，長者可請親友或照顧者協助。

服務提供者名單

參加計劃的服務提供者，必須在其執業地點展示衛生署所發的計劃標誌，以供長者識別。長者或其照顧者亦可登入醫療券網站(www.hcv.gov.hk)，瀏覽服務提供者名單。想知多一點，請瀏覽 www.hcv.gov.hk 或致電 2838 2311

健康專訊

長者疫苗資助計劃

政府將於本年度 10 月 19 日起為全港 65 歲或以上的香港居民提供流行性感冒及肺炎球菌的防疫注射。長者接受這兩種疫苗注射，有助減低感染流行性感冒的機會，及因感冒而引起併發症及死亡的風險。

誰應接受注射？

流行性感冒（簡稱流感）是由病毒引致的疾病，患者一般在二至七天內自行痊癒。然而，長者和抵抗力較弱人士一旦染上流感，病情可能會較嚴重，甚至引致支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重者更可導致死亡。流行性感冒疫苗成分每年會轉變，如果長者於 2009 年 9 月 1 日後未接受本年度的流行性感冒疫苗，便應接受注射。

肺炎球菌感染一般只會引起鼻竇炎和中耳炎，但亦可引致嚴重的疾病及併發症。長者和抵抗力較弱人士有較高的患病風險，因此建議長者接受肺炎球菌防疫注射。年屆 65 歲的人士，如從未接種此疫苗，或在 65 歲以前接受過並已超過 5 年，則只需注射一次便可。

長者要到哪裡接受疫苗注射？

如你正接受綜合社會保障援助，或在公營診所覆診長期病患，你可經由「政府防疫注射計劃」，在 10 月 19 日之後，在經常覆診的公立診所，包括醫院管理局或衛生署轄下之診所，免費接種季節性流感疫苗及肺炎球菌疫苗。其他長者可經由「長者疫苗資助計劃」在私家醫生接種季節性流感疫苗及肺炎球菌疫苗。

什麼是「長者疫苗資助計劃」？

政府會資助合資格長者於已登記參與計劃的私家醫生接種流感疫苗和肺炎球菌疫苗，參與計劃的醫生會得到政府資助疫苗（流感 80 元、肺炎球菌 140 元）及注射費 50 元，因此他們只會向合資格長者收取扣除資助金額後的服務費。不同的私家醫生所收取的費用可能有差異，有關已登記參與計劃的醫生資料和他們收取的費用，將會上載於「衛生防護中心」網站 (www.chp.gov.hk)。這些私家醫生亦會在診所門口貼上計劃的標記，以供長者識別。你可與參與計劃的註冊西醫診所聯絡，查詢是否需要預約。

健康播放室

家居安全小貼士

衛生署長者健康服務護士

大部分長者退休後，留在家中的時間會比較多。每年都有不少長者因各種家居意外而影響身心健康，甚至要入院治療。故此，長者及護老者日常應居安思危，注意家居安全。

主持人：家中應該是最安全的地方，為甚麼長者都有機會遇到意外呢？

護士：隨著年齡增長，長者的身體機能如視力、聽覺等或會退化，加上慢性疾病，如糖尿病、高血壓、帕金森症等和藥物的影響，都會引致他們行動或反應較為緩慢，減低對環境的警覺性。如果忽略一些潛在的危險，長者在家居受傷的機會就會增加。

主持人：什麼是最常見的家居意外？

護士：根據一項本地有關長者家居意外的調查，最常見的家居意外是跌倒，其次是割傷、撞傷、灼傷和火警等。

主持人：的確有許多長者反映曾經在家中跌倒，其實家居有那幾方面要注意呢？

護士：預防長者跌倒，要檢查各類家居陷阱，例如：

- （一）家居環境昏暗：長者容易因看不清楚而忽略一些潛在的家居危險，如門檻。所以我們要有充足的照明。又可以利用螢光防滑貼以突出門檻位置，提高我們的警覺性；
- （二）家中雜物太多：應移走雜物，避免阻礙通道，令長者容易絆倒；
- （三）地面濕滑：長者常因出入浴缸時扶不穩或地面濕滑而滑倒。可安裝合適的扶手和選用防滑墊，還要保持地面乾爽，弄濕了就要立刻抹乾；
- （四）不合適的傢俬：矮椅、摺椅及有轆椅等傢俬會令長者容易跌倒。所以要選擇合適高度及穩固的座椅；
- （五）防跌意識薄弱：若干危險動作，如攀高蹲低等都會令長者容易跌倒。應將常用的物件放在櫃的中下格，切勿攀高取物。還有，如果長者身體有問題，例如服藥後感到暈眩，或步履不穩，都要見醫生妥善處理。常做平衡運動，如打太極，亦很有幫助。

主持人：在家居意外中，割傷、撞傷也很常見，又可以怎樣預防呢？

護士：長者使用利器時，要光線充足，並戴上合適的眼鏡，以便看得更清楚。用完利器後，記得即時放好。要棄置的利器應小心包好放入垃圾箱內。有利角的傢具或電器盡量放在一旁，或用防撞膠角包著利角。還要小心門口位置，推門時應先敲門，以免開門或推門時撞倒長者。

主持人：長者灼傷或家居失火都時有聽聞，又有甚麼需要注意呢？

護士：長者應避免拿滿載的盛器或過熱的食物。運送食物時要特別小心，並要確保通道暢通無阻。切勿在床上吸煙，以免引致火警。「吸煙危害健康」人所共知，長者實應及早戒煙。為防長者會因記憶力衰退而在外出前忘記熄爐，可以在大門貼上熄爐的提示。煮食或煲湯時還是最好不要外出。如煮食時有人來電話或探訪，不妨先將爐火熄掉，才慢慢傾談，免生意外。

主持人：可否給我們一些簡單建議作為家居安全小貼士？

護士：經常提高警覺，有助減少意外發生；長者要「量力而為」，不要勉強去冒險做自己做不來的的事情。此外，維持健康生活方式，如做適當的運動，可以減慢機能退化所帶來的不良影響。

老友心聲

與糖尿病共舞

這篇文章的題目來自另一句詞語，其意思具有異曲同工之妙，就是「與狼共舞」，雖然狼似乎更可怕，但其實糖尿病與狼一樣，同樣要十分小心處理，若應付得妥當，生活便過得暢快順利，否則的話，輕則引致健康受損、身體殘缺，重則癱瘓或傷亡。

本人患有高血壓多年，須長期服食血壓藥，也需要定期抽血檢驗，並從測試中得悉血糖略高，雖不必服用藥物，但也要依醫生吩咐注意飲食，多做運動，以便減低血糖，防止加重成為糖尿病。

前年本人加入長者健康中心成為會員，接受健康評估檢查，結果醫生指出本人體重過重，並有輕微糖尿病病徵，暫時無須服藥，但要加倍注意飲食健康。為此，本人在醫生建議下加入了「糖尿病支援小組」，接受為期數堂之課程。在課程中得到護士耐心及詳盡地講解和指導，加深本人對糖尿病之認識，知道這病一經患上，不能根治，只能控制病情加深，以免引發其他併發症，亦即是永遠地擁有，可以說是終身之舞伴。可幸的是，有多種方法可以控制病情，例如：（一）注意醣質的攝取量；（二）常做運動；（三）保持正常體重；（四）飲食要定時定量及遵守健康飲食金字塔；（五）採用食物交換法；（六）如有必要，每天做尿糖測試等等。換句話說，這些方法像是跳舞之步法，若操練得純熟，舞便跳得順暢，也代表糖尿病控制得好，若能把熟練之舞步永遠保持着，那麼便不怕糖尿病陪伴終身了。最後，本人亦希望保持熟練之舞步直至永遠。

梁敏聰

葵盛長者健康中心會員

活動及產品速報

衛生署新書推介

你為自己的健康做好了投資嗎？

健康就是財富，香港人亦越來越注重健康。不少人採用各種方法，例如吃保健食品、用保健產品、或檢查身體等來「投資」健康。但到底這些投資能否令我們更健康呢？

愈來愈多證據顯示，許多慢性病都源自我們所選擇的生活方式，例如不健康的飲食習慣、飲酒過量、缺乏運動、吸煙和未妥善處理壓力，這些日積月累風險帶來的疾病，在中年以後逐一發作，蠶食我們的健康儲備。要為健康「保本」，便要及早「投資」，實踐健康生活模式，才可望日後有回報。

衛生署長者健康服務已推出新書《投資健康人生》，透過簡單而生活化的表達方式，講解保健

的正確觀念，並教導市民有關防治常見慢性病的知識和技巧。

《投資健康人生》分為兩冊，第一冊定價港幣 75 元，第二冊定價 70 元，持社會福利署「長者咭」人士到天地圖書購買，更可享八折優惠。第一冊集中討論保健之道，精彩內容包括：如何選擇合適的健康檢查、將健康及美味結合、運動對健康的好處、成功戒煙的秘訣、理性地飲酒、紓緩壓力、控制體重的方法和保護牙齒等。隨書並贈送「快樂人生」視像光碟，說出正面思想的力量。

第二冊的主題是常見慢性病的防治。當中包括香港四種常見殺手病：癌症、冠心病、中風及慢性阻塞性肺病，以及四項影響健康而令生活質素下降的問題：跌倒、抑鬱症、關節疼痛及記憶衰退。

無論你是否尚年輕、已年長、沒有病，或是已患病，《投資健康人生》定能增加你的健康知識。只要積極參與，就能及早作好明智投資，享受健康人生。

健康專訊

糖尿病旅遊錦囊

現今交通發達，出外旅遊到各地觀光非常方便。糖尿病患者是否也能結伴同遊？在旅遊時，除了要注意一般的安全守則外，亦應有所準備，確保旅途放心。

旅遊前

宜在出發前提早一個月與醫生商討，了解自己的病情是否適合旅遊，以及是否需要接受防疫注射。請醫生處方足夠的藥物及提供詳細病歷，以便有需要時作參考。若目的地有明顯的時差，應請教醫生如何調節服藥的時間及服藥的分量，以及如何監測病情。

了解當地天氣及環境，以預備合適的衣物及鞋履。由於炎熱或嚴寒的天氣會令胰島素失效，所以應帶備冷藏盒儲存胰島素。出發前緊記攜帶「糖尿病人識別卡」或「病歷卡」，預早要求航空公司提供糖尿病人特別餐，宜讓隨行親友及領隊了解自己的病情，還要告訴他們萬一發生低血糖時，他們須採取的處理方法。

口服藥品及胰島素應存放於手提行李中，切勿寄存在行李倉內。注射胰島素之病者，勿忘帶備堅固的儲存盒作丟棄針筒之用。如需要定時自我監察病情，可帶備驗尿或驗血糖試條。亦應隨身攜帶小食，如餅乾、糖果等，以備血糖過低或因事故延遲用膳時進食。

在旅途中

注意飲食，經常保持充足水分和均衡營養，切勿暴飲暴食。緊記進行血糖或尿糖檢驗，並按時注射胰島素或服藥。此外亦要保護雙足，選擇穿著舒適的鞋襪，避免赤腳走路、在太陽下曝曬或令四肢受凍，以防受傷和感染。高危活動，如：熱沙或泥漿浴、滑雪和浸溫泉過久等均應避免。萬一受傷，要正確處理傷口，蓋上乾淨紗布，保持清潔。若傷口惡化，應盡快求醫。

活動期間要確保有足夠休息，切勿太疲累。如生病或出現血糖過低的症狀，必須及早診治。在乘坐長途車或飛機時，留意雙腳保暖和作適量伸展，以促進血液循環。參加各項活動之前，必須量力而為，並遵守安全指引，以免發生危險。

祝旅途愉快

健康播放室

休閒活動樂趣多

主持人提問一：正所謂“勤有功，戲無益”，其實玩樂有益嗎？

回答：香港人的生活節奏快，很多人經常忙於工作或忙着處理家務。但所謂偷得浮生半日閒，如果我們懂得忙裏偷閒，參與休閒活動，既可以紓緩工作壓力又可以發掘自己的潛能，使生活過得充實又多姿多采。而由於香港人的預期壽命愈來愈長，退休後可以有二十年或更長的時間

享受生活。善用退休後的時間，參與休閒活動，能為自己保持活力，並從中獲得快樂及滿足感。

主持人提問二：休閒活動對身心健康有甚麼益處？

回答：參與休閒活動可改善健康，首先是肢體仍然保持活動，可以減慢老化，而持續思考更能保持腦筋靈活。有研究指出參與某些休閒活動，例如下棋、閱讀、跳舞，可以減低患上老年癡呆症的機會。多參與集體活動亦能豐富社交生活，多結識朋友。投入休閒活動，享受和珍惜生命，可減少孤單的感覺。

主持人提問三：長者如因年事已高而感到力不從心，可以參加甚麼活動？

回答：有些長者擔心身體機能隨着年紀漸老而退化，因而逃避活動，其實只要了解自己的能力，懂得選擇適合自己的活動，長者亦可以每天活得精彩。事實上，多參與活動可以鍛煉身體，減慢機能退化，所以應及早參與休閒活動。一向少參與活動的長者可以按自己的身體狀況，選擇合適的活動地點，由近至遠。由家裡進行個人活動開始，例如：閱讀、聽音樂、種植盆栽等。亦可以調節活動時間，由短至長，再配合中段加插的休息時間，循序漸進地進行。一般而言，休閒活動可分為四大類，長者宜每類都參與：

- (一) 體能活動：即各種運動，如健體班、耍太極、八段錦、游泳等。
- (二) 思考活動：如閱讀、寫作、砌圖、下棋、打牌、智力測驗及電腦遊戲等。
- (三) 消遣娛樂：如唱歌、旅行、攝影、釣魚等。
- (四) 創作及藝術活動：如繪畫、書法、手工藝等。

主持人提問四：長者經常要料理家庭事務，如何能抽空參加休閒活動？

回答：不少長者非常負責任，認為要料理家務就無法抽空參加休閒活動，但長者可以預先將工作分配好，並善用輔助用具來簡化工序，做起事來便能得心應手；另外長者亦要調節對自己太嚴苛的要求，多與家人分擔家務，留一些時間給自己休息及做自己喜歡的事，這樣便能保持心境開朗，做事時更會事半功倍。要照顧家庭，必先好好照顧自己。

主持人提問五：休閒活動是否愈多愈好？

回答：長者參與活動要配合生活規律，不要因為參與過多休閒活動而擾亂日常生活的秩序；參與活動與休息時間也要取得平衡，以免因太多休閒活動而令身體過度疲勞。要量力而為，因應自己的身體狀況及家庭需要而作出相應調節。

老友心聲

旅遊樂 - 癖蟹味奇趣

美國西雅圖市區海旁有一市集，有很多美食、花果及各種海?等售賣。據聞其中一種(Dungeon

crab)大蟹，肉質鮮美可口，所以最受遊客歡迎購買。那些蟹有些已烹調，客人購買後，就可以即時進食，大飽口福。

逛完那五色繽紛的市集後，走進海旁其中一個碼頭的海鮮酒家，想起剛才的大蟹，就立即叫了一客品嚐，果然美味無窮。醃了特備的調味醬，更令人垂涎三尺，齒頰留香。吃完了，一位端莊的年青侍應，拿起早已放在餐桌上的『克力架』(cracker) 餅乾，叫我把雙手張開，然後她撕開那用玻璃紙包裝得很精緻的『克力架』餅乾，放在我的手窩裏，着我在兩手窩裏揉碎，說用餅乾碎去清除蟹味是一種有效的好方法。這才使我恍然大悟，原來放在餐桌上的『克力架』餅乾，不是餐前或餐後的小吃，而是有特別任務：用來癩去蟹味的，幸虧我沒有吃掉它，否則就好像清朝高官李鴻章，誤把洗手用的檸檬茶當作飲品，尷尬死了。這旅遊趣遇，足證實了一句成語，『讀萬卷書，不如行萬里路』又或是『經一事，長一智』，哈哈！！

各位親愛的讀者，請趁在『行得、食得』的時期，就多到各地走走，看看怡人的美景，嚐嚐喜愛的美食，不要等到走動不方便的時候才後悔。祝願所有讀者身心康泰、幸福快樂永遠相隨。

龍遊 灣仔長者健康中心會員

活動及產品速報

視像光碟推介

退化性膝關節炎是中年及老年人最常見的慢性疾病之一，患者的膝關節症狀會漸漸惡化。而長期忽略、或不懂得保護關節，往往是勞損的原因。及早預防，避免受傷、勞損，經常注意保養，能維持膝關節的健康。

衛生署長者健康服務已推出視像光碟「護老錦囊-愛護你的膝關節」，透過一名長者膝關節痛的故事，解釋退化性膝關節炎的護理知識，舒緩徵狀和預防關節勞損的方法，及如何改變日常生活中不良的姿勢和習慣，從而控制病情，以改善生活質素。

此光碟於衛生署長者健康中心及中央健康教育組發售，售價為港幣 14 元。



長者健康服務網址：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080