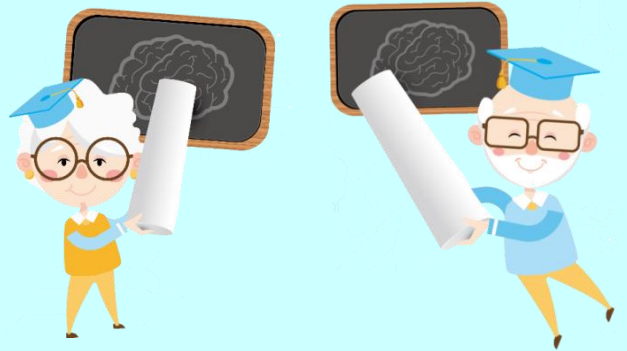


長者健康專訊



第 31-40 期 (2010 年 9 月-2015 年 3 月)

第 31 期 (2010 年 9 月)

健康專訊

如果你有腰背痛或膝痛，你有考慮過利用水中運動來減輕痛楚嗎？水中運動又有什麼好處呢？

不懂游泳也可做水中運動

一些長者擔心自己不懂游泳，不能參與水中運動。其實做水中運動的時候，大部份時間雙腳都是踏在泳池底部，水深只需達到腰至胸口即可。運動中也會利用扶手或浮具將身體承托起來，作一些簡單的肢體動作，所以毋須懂得游泳。

水中運動好處多

水中運動的好處，來自水的特性，包括它的浮力、阻力、壓力以及溫度。首先，水的浮力能承載人體的體重，令關節的壓力和負荷減少，增加活動的幅度。水的阻力亦可鍛煉肌肉力量、肌耐力和平衡力，患有關節疼痛的長者在陸上不易做的動作，在水中也能輕易做到。

此外，水的壓力能促進血液循環、加速新陳代謝及有按摩消腫之功效。暖水池的水溫亦可舒緩肌肉緊繃，放鬆神經，減少因疲勞和勞損所引起的疼痛問題。

適合做水中運動的人士

水中運動適合所有人士，尤其患有關節疼痛或腰背痛者。

不適宜做水中運動的人士

患有嚴重的心臟血管問題、未穩定的高血壓、腎病、傳染性皮膚病或皮膚有傷口、大小便失禁、發燒、腸胃不適等人士，應先諮詢醫生的意見。

水中運動應注意事項

因泳池地面濕滑，長者應慎防滑倒。此外要注意個人衛生，在下水前及上水後沖身；亦要注意保暖，在過飢或過飽的情況下均不宜下水。以下介紹三個簡單水中運動，適合患有腰背痛和膝痛的長者。如有任何疑問，請向醫生或物理治療師查詢。

第一式 - 水中漫步

沿著池邊，在水中向前行 5 次，向後行 5 次，雙手可以擺動，來增加在水中步行的阻力。

第二式 - 水中橫行

在水中像螃蟹般「打橫行」，向左行 5 次，向右行 5 次，此運動主要鍛煉臀部、腰部和膝部的肌肉力量。

第三式 - 水中踏單車

把游泳圈圍到胸前，使身體浮起（如上圖），雙腳作踏單車動作，做這個動作時應將腿部盡量屈曲和伸直，重複 30 次。

老友心聲

運動樂趣多

運動有益健康是大家所認同，亦得到越來越多科學實證支持。運動有強身健體，增強心肺的功能；亦可使血脈暢通，舒經活絡。有些痛症，因血液流通不暢順而產生，所謂「通則不痛，痛則不通」，經常做運動，好處實在數之不盡。

香港人對做運動很熱衷，當然，有部份人因為生活，為口奔馳，也有些因居住環境欠佳，而忽略每天做運動。但條件許可的，都會積極地去做。且看公園、球場、社區會堂及長者中心內，每天都有不少中年婦女，高齡長者，舉手投足地做着他們心愛的運動，其樂融融。亦常有專人指導，有些是義務，部份是收費，例如太極、六通拳，或其他招式，林林總總，仁者樂山，智者樂水，也有些人選擇跑步、步行或游泳，也是強身之道。

讓我來分享一下我的運動心得，我今年七十九歲，退休多年。退休前，對運動並不十分愛好，退休後，參加了教會、長者學苑和老人中心。在這些團體中，學會許多運動，我雖沒有每天到戶外(公園，球場)參與集體運動，但每天都會在家裏做，都是從中心學回來的簡單招式，雖然不是一套完整的拳腳。但頭顱，四肢，身體各部分都有動作。做完後，感覺全身輕鬆了許多，我也喜愛步行及行山，步行健腦又健身，多走路是益壽延年抗老化之道，「每日一萬步，健康有保固」。港九有許多海濱長廊，這都是散步的好去處，「行山」能呼吸新鮮空氣，飽覽由上帝創造的大自然景色。花草樹木，使人身心舒暢，「麥理浩徑」「衛奕信徑」，我也留下過不少足



跡。

雖然「生命不是由我們掌管，乃是掌握在上帝手中」，但健康可由自己爭取，多做運動就是健康之道。我覺得運動最重要是要有恆心，不可一曝十寒，總結運動的樂趣，數之不盡。

蔡生

健康播放室

長者與藥物安全

問： 如果患有慢性疾病，並需要經常服藥，應注意甚麼？

答： 不少長者均患有需要長期服藥來控制的慢性病，如糖尿病、高血壓等。服藥時應嚴格遵從醫生指示，並按時覆診，切勿擅自增減藥量及次數，甚至停止服用。若發現病情改變，則應儘快看醫生，以免造成嚴重後果。

問： 有什麼服藥小貼士可介紹給長者？

答：服用藥物時需注意的事項：包括注意藥物的正確使用途徑。(例如口服、含在舌下、嚼碎後吞服、噴霧吸收、外塗、肛塞等)，不可胡亂使用。詳細閱讀藥物標籤，留意藥物之劑量、服用時間、功效、禁忌與副作用等，如消炎止痛藥應在飯後服用，以減低引致胃潰瘍的機會。若服用抗生素醫治感染，必須完成整個療程，切勿在病徵逐漸消退時自行停止服藥。

吞服藥物應用清水，因某些飲料，如咖啡、茶、果汁及酒精等，可能影響藥物的效力或加強藥物的副作用。

避免在光線不足的情況下服用藥物，以免出錯。

服藥後如有出現不良反應，如紅疹、呼吸困難、頭暈或嘔吐等，應立刻停止，並請教醫生。

問： 藥物應怎樣貯存？

答： 藥物應貯存在陰涼、乾爽及小孩接觸不到的地方。除非藥物標籤有特別指示，否則毋須存放在雪櫃內。若需放在雪櫃中，勿放入冰格內。切勿將藥物轉入其他藥物瓶內或將多種藥物放入同一個藥瓶或藥袋。亦不宜把藥物放在貯存食物的容器內，慎防兒童或老年癡呆症患者接觸到藥物。

活動及產品速報

《輕鬆控糖－糖尿病患者生活指南》

《控糖美饌－糖尿病患者居家外出飲食指南》

衛生署長者健康服務剛出版了兩本中文書，由跨界別的專業醫護人士撰寫，以深入淺出的語言，

長者健康專訊 第 31-40 期（2010 年 9 月-2015 年 3 月）



衛生署 長者健康服務



闡釋正確控制糖尿病的方法，提供有關飲食原則、運動、外遊、生活技巧和心理調適的資料，並鼓勵患者只要掌握控糖技巧，便可控制病情、延遲併發症的出現，從而享受健康的生活。

《輕鬆控糖》定價港幣 90 元，《控糖美饌》定價 70 元，持有「長者咭」者到天地圖書購買可享八折優惠。



健康專訊

「長者健康專訊」- 茶樓飲食一人行，嚴選健康「營」點心

單獨外出飲茶時，既不想浪費，又要同時兼顧「均衡飲食」和「多元化選擇」，實不容易。以下的建議，相信有助大家在三者之間取得平衡。

建議一：一人分量不宜多

上茶樓吃點心十分符合淺嚐的原則。可點選一至兩款含蔬菜及少量瘦肉類的點心，又或點選一款含瘦肉的粥品或湯粉麵，另加一碟炆菜。例如雞包仔或鮮蝦腸粉，配以炆菜。

建議二：食物成分要留神

食物的選擇應以五穀類為主，配以蔬菜及少量瘦肉類，以達致均衡飲食的原則。應選擇脂肪含量較低的食物，如菜肉包、蒸腸粉、蒸蘿蔔糕、蒸餃、瘦肉粥或湯粉麵等。煎炸點心如煎腸粉、芋角和炸春卷等，則應儘量避免。盅頭飯亦非健康之選，因為飯面材料的油分會在蒸煮的過程中滲入飯內，即使進食時去除了較肥的肉類部分，白飯內亦已含有不少脂肪，故應減少選擇。另一方面，茶樓點心的鹽分含量一般較高而攝取過量鹽分會影響血壓水平，因此無論是吃點心還是炆菜，都要避免再加入大量調味料如豉油、蠔油等。若過胖或患有糖尿病的人士，則應避免選擇含較高糖分和脂肪的點心，如馬拉糕、奶黃包和蛋黃蓮蓉包等。以蛋黃蓮蓉包為例，每個包的糖分約等如三茶匙砂糖，故只宜淺嚐。若單獨外出進食，又想嚐嚐這類點心，可考慮將部分點心帶回家予家人或留起明天再蒸熱進食，但要馬上放入雪櫃，以免變壞。此外，宜多點選炆菜或一些纖維素含量較高的點心，如菠菜餃、羅漢齋腸粉、上素蒸粉果等，有助維持腸道和心臟健康。

以下是一些常見的茶樓食物，建議獨自飲茶時多點選「健康之選」

健康之選	可免則免
鮮牛肉粥、瘦肉粥、時菜魚片湯米	鹹魚肉餅飯、糯米雞、炒米粉
菠菜餃、上素蒸粉果、鯪魚球	豉汁蒸鳳爪、山竹牛肉、春卷
蒸腸粉、蒸蘿蔔糕	煎腸粉、煎蘿蔔糕
菜肉包、雞包仔	奶黃包、蛋黃蓮蓉包、馬拉糕

衛生署長者健康服務編

老友心聲

健康是最重要的本錢。沒有健康，一切歸零。

大學畢業時同學們都擁有一副標準身材，身體健康自不必說了。在參與工作後，原來有規律的生活被繁忙的工作、頻繁的應酬等等代替，又因愛吃肉，飲食無節制而又疏於鍛煉、運動，一個二個變成腹大便便的胖子，走起路來缺乏朝氣。最近，一位同齡朋友悄然離世，又聽聞其他因身體不適而入醫院的個案，不禁令我感觸，生命中健康何等重要！

古人云：“全壽富貴謂之福”。要有健康的身體，當然要重視生活習慣，其中一項便是食得健康。“千里之堤，潰於蟻穴。”一些不良習慣可能會令你生病，並帶來生命危險。良好的生活習慣，包括飲食、生活習慣、運動、休息、睡眠等。健康首重飲食習慣均衡，即按照健康飲食金字塔的食物比例與份量；尤其要注意三低一高的口號，就是少鹽少油少糖及高纖維的飲食原則。

自從退休之後，我參加了區內的老人中心活動，和康樂及文化事務署所辦的康體活動，如太極劍、太極拳、游泳等活動，也參加了教會。我每天早晨都會到戶外運動場或公園參與集體運動，有利於身心健康，多運動就是健康之道。到戶外去更能呼吸新鮮空氣，享受上帝創造的美麗大自然景色。

除了運動，更要重視食得健康。因食得健康，並不是一個概念，它是每一個人都能在生活中可以實踐的一種生活態度。以上寫的是和大家分享的一點心得。

祝大家身體健康！食得健康！感謝上帝的恩典！

2010年11月29日

洪彩英

健康播放室

家人有沉溺行為怎麼辦？

何謂沉溺行為？

沉溺行為泛指一些行為，明知已造成嚴重不良後果，例如健康、家庭、工作或經濟受損，當事人仍不能停止，甚至日益沉迷其中，而當嘗試減少或停止該行為時，更會出現不安、焦慮等吊癮徵狀。常見的沉溺行為有酗酒、濫藥，也可以包括病態賭博、消費成癮(購物狂)、網絡成癮或性成癮等。

幫忙善後 變相支持

不少長者雖然深受家人的沉溺行為困擾，但為免家醜外傳，往往情願啞忍不求助。部份長者過分呵護家人，還會替沉溺者向其他家人辯解掩飾，或暗地給予金錢資助，結果賠上了其他家人對自己的信任。這種做法可能是出於愛，但由於沒對症下藥，反而令問題加劇。因為縱容、掩護或幫忙還債等，往往令沉溺者不用承擔自己種下的惡果。既然毋須負責善後，沉溺者更可無後顧之憂地繼續放縱自己。長者必須明白，不正確的好意相助其實是姑息，會變相阻礙了沉溺者及早醒覺。



共謀對策 對症下藥

長者宜與家人商量，立場一致地處理。明確表示不支持沉溺行為，停止無條件地協助沉溺者善後，在適當時間讓沉溺者承受惡果，以加強改過自身的決心。與此同時，亦須與沉溺者保持溝通，好言相勸，鼓勵沉溺者正視問題，尋求專業協助，及早接受有效治療。如涉及錢債，切忌以自己名義或物業作借貸或抵押；若人身安全受威脅，應立刻報警求助。

接受支援 自穩陣腳

若沉溺者拒絕合作，長者宜自行求助，例如為成癮問題而設的社會福利機構，他們可為受影響的家人提供輔導，部份亦設有緊急經濟援助或住宿服務。沉溺行為的形成並非一朝一夕，故難預期沉溺者馬上改變，長者可考慮參加互助小組，認識其他同樣因家人有沉溺行為而求助的同路人，彼此扶持，互相學習最佳處理心得。

活動及產品速報

以下書籍透過簡單而生活化的表達方式，深入淺出地解說醫學健康知識，如常見疾病的成因、症狀、治療及預防之道、健康飲食等，協助讀者向健康人生邁進！

《老年癡呆症常見疑問》

本書提供照顧老年癡呆症患者的技巧及解答在照顧過程中遇到的疑問。隨書附送視像光碟兩輯。

《護膝防痛齊開步》

本書提供保養膝關節的秘訣，包括適當運動及生活小貼士。隨書附送視像光碟，示範護理膝關節的技巧。

《健康飲食小百科》

「哪種食油比較健康？」「檸檬汁可以溶解脂肪嗎？」本書結集了時下熱門飲食話題，並以科學角度逐一剖析。隨書附送選購食物和健康小食烹飪示範的視像光碟。

《投資健康人生》

你已為自己的健康做好了投資嗎？

第一冊講解保健的正確觀念，隨書附送《快樂人生》視像光碟，第二冊提供防治常見慢性病的知識和技巧。

《輕鬆控糖－糖尿病患者生活指南》及《控糖美饌－糖尿病患者居家外出飲食指南》

闡釋正確控制糖尿病的方法，包括飲食原則、運動、外遊和心理調適等，並鼓勵患者掌握控糖技巧，以延遲併發症的出現及享受健康美食。

健康專訊

太極拳運動

太極拳是一種歷史悠久，有攻防意識及藝術風格的傳統武術。太極拳和一般運動如步行、游泳等都屬於帶氧運動，有助增強心肺功能及預防心臟病。除此之外，太極拳對身體健康還有很多益處，它不但可以令四肢關節更加靈活，亦可強化腰腿肌肉的力量，改善平衡能力，減少跌倒的機會，而且有效減低骨質流失，有助預防骨質疏鬆症。太極拳亦是一種身心運動，強調身心合一，講求精神專注，著重呼吸節奏與動作互相配合，有助增強記憶力、認知能力及學習能力，保持腦筋靈活，還可以紓緩壓力及改善情緒。

太極拳的特點是協調全身動作及步法轉移，初學人士開始時可以先學習 1 至 2 式，然後慢慢遞增。亦可以考慮分開練習上半身和下半身的動作，在掌握好動作後，然後合併動作以每一招式練習。建議相約志趣相投的朋友經常練習，一方面可以互相提點，另一方面又可以擴闊生活圈子，有助社交心理健康。

太極拳動作柔和，但在打太極之前要先做足熱身，以便讓身體適應各項招式的要求及減低受傷的機會。有部分招式較困難，例如「金鷄獨立」需要單腳站立，要求較高的平衡能力，感到有困難的人士可以減少單腳站立的時間；又例如「蹬腿」需要同時單腳站立及蹬腿，要求較高的平衡能力及較佳的大腿柔韌度，感到有困難的人士可以減少提腿離地的幅度。假如已有關節退化，亦宜減少某些動作的幅度。以招式「下勢」為例，由於需要蹲下，下肢關節的負荷會較重，所以有髖關節或膝關節退化的長者就要減少蹲下的幅度；若出現關節不適，應儘快尋求醫生或物理治療師的意見。最重要以安全第一及量力而為作為原則，不要勉強。

太極拳基本招式容易學習，而且動作可以根據各人的能力而作出調節，適合不同體能的人士，即使體弱或有健康問題，只要先諮詢醫生或物理治療師的意見，然後持之以恆地學習，就可以享受到太極拳養生的好處。

小腿抽筋有辦法

小腿抽筋可於活動或靜止期間出現。活動引起的小腿抽筋主要跟運動不當有關，而靜止時的小腿抽筋則較普遍出現於長者睡覺時。

(1) 預防運動期間小腿抽筋

1.1 運動前要熱身

運動前伸展小腿可提升其柔韌度，有助預防小腿抽筋或受傷。其方法如下：

- 弓步站立，前膝微曲，後膝伸直，腳跟贴地
- 如有需要可扶欄以助平衡
- 當覺得後方小腿微微拉緊，便維持 10 秒，然後放鬆，返回原位
- 每邊交替做 10 下



此運動可每天做一至兩次，而且特別適合平日少運動、需長時間坐或穿高跟鞋的人士，因為他們的小腿肌肉較緊張。

1.2 避免運動過量或太劇烈

以遠足為例，由於上坡下坡較行平路劇烈，未習慣運動的人士起初應選擇一些較平及較短的路徑，當下肢的力量及耐力提升後才選擇較長或有斜坡的路段。

1.3 緩和動作

運動後要做伸展動作，有助放鬆緊張的肌肉及減少累積在肌肉中的廢物(乳酸)，能夠預防運動後小腿酸痛或抽筋。

1.4 補充水分

長時間運動令身體流失水分及電解質也是引起小腿抽筋的另一因素，因此運動時應適量補充水分，尤其在溫度高的天氣作戶外運動，若運動較劇烈或時間較長，可同時補充水分及電解質，例如飲用含電解質的補充飲品

1.5 避免小腿長時間用力收縮

肌肉長時間維持用力收縮亦是抽筋原因之一。例如初學自由式的人士若果下肢肌肉過份緊張，未能掌握肌肉收縮與放鬆的節奏，小腿肌肉便會長時間處於收縮狀態而容易引起抽筋。初學者除了注意正確技巧及避免訓練時間過長之外，亦可以間中轉換其他泳式，讓不同的肌肉可以交替休息。而在淺水區或池邊練習，可以站穩短休或在水中伸展一下雙腿的肌肉。

(2) 預防睡覺時的小腿抽筋

2.1 平日或睡覺前伸展小腿

方法如上述的運動前熱身伸展一樣。長者多做小腿伸展運動有助預防絆倒及減慢膝關節退化

2.2 控制膝關節腫脹

退化性膝關節炎患者勞損膝關節，會令關節腫脹加劇，並影響小腿的血液循環。由於睡覺時活動減少，會令腫脹增加而觸發抽筋。因此除了伸展小腿，膝關節炎患者宜於睡前承高患處、做運動如上下擺動踝關節，並冰敷患處 15 分鐘以紓緩腫脹。

3) 小腿抽筋的即時處理

小腿抽筋時只要把腳掌向上拉便可以放鬆小腿。但由於長者於小腿抽筋痛醒時較難站穩，容易跌倒，較安全的方法是坐在床邊以雙手拿著一條長毛巾來伸展小腿。當覺得後方小腿抽筋的肌肉微微拉緊，便維持 10 秒。另外，熱敷及按摩均有助紓緩抽筋後出現的肌肉酸痛。

小腿抽筋的成因眾多，若在用過上述自行處理的方法後，情況仍未見改善，或抽筋涉及其他肌肉，就要盡快向物理治療師或醫生求助。

健康播放室

健康睡眠

問：長者經常投訴失眠，是否上了年紀的人就會睡得不好？

答：很多長者認為睡得少，就是有失眠問題。其實，隨著年紀增長，個人的睡眠情況會有所改變，例如熟睡時間減短，淺睡時間增多，以至誤以為睡少了；另外亦較容易被外界聲音影響而甦醒等。這些常見的改變，並不等於是失眠或睡眠的問題。

問：究竟要有多少時間的睡眠才足夠呢？

答：按著個人年齡、體質、健康狀況、習慣及環境因素，每個人的睡眠時間需要都不同。長者只要在日間覺得疲倦已消或精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠。

問：如何建立良好的睡眠習慣？

答：要有理想的睡眠環境，環境要儘量保持寧靜、光暗和溫度要適中、空氣要流通。

- 避免沒有睡意時上床睡覺
 - 勉強自己入睡往往只會帶來不必要的苦惱，引起焦慮並妨礙睡眠
 - 若上床已超過二十分鐘仍未能入睡，便要離開床鋪，可以做一些簡單活動，如聽柔和的音樂或一些重複的自然聲音如海浪聲、閱讀書報等，等再有睡意時才上床睡覺
- 避免午睡
 - 午睡約超過二十分鐘會減低晚上的睡意
- 避免飲用咖啡、濃茶、吸煙或酗酒
 - 這些飲料會刺激腦部，阻礙入睡
- 避免讓事務整晚纏繞心頭
 - 因為思想愈活躍，人便愈難入睡
- 睡前小吃如熱鮮奶和餅乾有助帶來放鬆感覺，幫助入睡
- 早上或黃昏有適量鬆弛運動，但要避免在睡前作劇烈運動
- 早上保持固定起床時間，避免賴床，以免擾亂正常生理時鐘，做成惡性循環

問：是否所有失眠問題都可自行處理？

答：良好的睡眠習慣能令我們改善失眠問題，但如有需要時，可向家庭醫生求助，醫生會視乎情況而處方藥物改善失眠情況，但千萬不要自行購買成藥來服用，以免引起不良反應。

活動及產品速報

衛生署長者健康服務剛出版一本中文新書，鼓勵廣大市民和退休人士，以積極樂觀的態度面對退休後的各種轉變，盡早為退休生活作妥善準備，使生活豐盛愉快。

《退休樂逍遙 -- 安享福祿壽 10 大準備》共分為十章，由跨界別的專業醫護人士團隊撰寫，包括醫生、營養師、物理治療師、職業治療師和臨床心理學家。書中第一章「預備退休」列舉對



「退休」常見的誤解，及對「退休」應持的正確態度。第二章「儲蓄健康」、第三章「一生運動」及第四章「健康飲食」講解怎樣通過健康的生活模式，保持身體健康，延緩衰老；第五章「享受閒暇」講解如何善用多出的時間來使生活更充實愉快；第六章「婚姻生活」、第七章「盡享天倫」及第八章「友情可貴」講解如何培養良好的人際關係，使退休生活充滿溫情；第九章「理財有道」及第十章「退休安居」討論預備退休所需的金錢與居所。

《退休樂逍遙 -- 安享福祿壽 10 大準備》定價港幣 88 元，市民可在各大中文書店選購。「長者咭」持有人到天地圖書攤位或書店購買可享八折優惠。

《退休樂逍遙--序一》

二零零七年初我從香港警務處處長的崗位退下來，結束了三十四年警務工作的生涯。警察的工作雖然繁重和壓力大，卻多采多姿，退休之初由絢爛回到平淡，確實要花一段時間才適應過來。我還記得在退休時，我曾經用「中庸之道」去訓勉剛畢業的學警，我自己也是本著這四個字去計劃我的退休生活。

「中庸之道」的精神在於平衡，對我來說在退休生活中做到作息有序，飲食均衡，適量運動，保持健康是身體上的平衡；心境開朗，以包容的心去待人處事，積極面對人生是心理上的平衡；重樸賞，戒奢華，不存貪念，妥善理財是經濟上的平衡；和其他人分享自己的興趣和過往的工作經驗，回饋社會是對社會責任的平衡。回想自己昔日在警隊工作時，堅持無畏、無私、無懼，如今卸下戎裝，便要做到放下、放鬆、放平。我認為個人能夠事事保持平衡，無論退休與否，都可以立得高，望得遠，站得穩。

《退休樂逍遙》

怎樣才可以在退休生活中取得平衡？我向大家推薦《退休樂逍遙》這本書，它是衛生署一群熱心的專業人員，以他們多年服務長者的經驗和知識編寫而成，內容豐富，鉅細靡遺，從個人健康、運動休閒、進修學習、起居飲食習慣、心理及生理需要、家庭與社交生活，以至人生最後必經的階段，都有詳細介紹、分析和指引。對無論是已經退休，準備退休，或者是關心退休親友的人士來說，這是一本必讀的好參考書。

李明達

前警務處處長



健康專訊

長者健康專訊之休閒活動

休閒活動是指在工作以外，偷得浮生半日閒，積極參與喜愛的活動。這些活動能紓緩生活壓力，為我們帶來快樂及滿足感，是不能由其他較被動的活動(如看電視)所能替代的。

你是否缺乏休閒活動？

大家有沒有以下的經歷或感受？

經常覺得「無世藝」或坐著發呆

除了睡覺、吃飯，根本沒有空閒及休息時間

退休後無工作，就不知道可以做些甚麼

以上的情況我們視為「灰色時間」，生活缺乏色彩，代表未能善用休閒時間。如經常有以上的情况，就要開始發掘自己感興趣的休閒活動。

對休閒活動的誤解及改善的建議

誤解一：忙於做家務，沒有時間參與休閒活動

先照顧好自己，才能好好照顧家人，留些時間讓自己做喜歡的事，才能保持心境開朗，做起事來更起勁

建議一些節省時間的方法：

1. 購物：先列出清單可更有效率地節省購物時間
2. 清潔：問自己是否對家居整潔的要求太高，可否降低要求
3. 輔助用具及方法：使用紙拖把、攪拌器等用具，能節省時間與體力；又可尋求他人協助，例如家人、家務助理、鐘點女傭等
4. 爭取時間參與活動：可以安排全家人一起參與的活動，例如一起去參觀展覽

誤解二：休閒活動浪費金錢

建議：

活動不一定要付錢，例如行山、打太極所費無幾，政府資助的長者地區中心或長者鄰舍中心、康樂文化事務署經常舉辦很多興趣班及康樂活動，收費相宜，又有長者優惠，有些甚至免費；而公園、圖書館、文化中心等，都是免費開放；康樂文化事務署轄下的博物館每星期亦有一天是免費開放。

計劃休閒活動

一向沒有任何嗜好的長者可由家中活動開始，尋找自己的興趣，選擇一個人也可進行的活動，



例如砌圖、紙牌遊戲、電腦遊戲、唱歌等。

有研究指出，參與團體社交活動的長者比參與較靜態活動的長者，有較佳的體能。所以鼓勵長者多嘗試參加團體活動，例如約朋友茶聚、參加新界一日遊；也不妨到附近的長者地區或鄰舍中心逛逛，留意有甚麼活動，以發掘自己的興趣。

安排休閒活動小貼士

1. 保持開放態度，多作嘗試，尋找自己的興趣，便能享受到參與休閒活動的樂趣。
2. 參與活動時要量力而為，切勿因禮貌或面子，在力不從心的情況下勉強自己過度消費或弄得太疲倦。
3. 參與活動時，要配合生活規律，取得適當平衡，以免因休閒活動太多而擾亂日常生活秩序。

「低碳飲食」救地球

何謂「低碳飲食」？

「低碳」中的「碳」是指「二氧化碳」，而過量的二氧化碳排放正導致地球因溫室效應而暖化。「低碳飲食」就是希望藉著「減少浪費」、「多菜少肉」、多選擇當造的本地食材和使用「明火煮食」等方法來減少二氧化碳的排放量。

除了環保，「低碳飲食」還有甚麼好處？

除了環保外，其實不少有關「低碳飲食」的原則亦跟「健康飲食」的建議相同，實踐環保理念之餘，亦同時能維持健康，可謂一舉兩得。

計劃菜式時，如何做到「低碳飲食」？

根據環境保護的分析，飼養動物的過程中，消耗大量植物糧食、清水、能源和土地等，亦同時製造污染物，損害環境。因此，日常飲食奉行多菜少肉的習慣，有助保護地球。其實，多進食含高纖維素的食物，亦有助維持健康。

有些人以為必須進食多些肉類來攝取蛋白質，其實乾豆類及其製成品的蛋白質也很豐富（如：黃豆、豆腐和腐竹等），而且並不含膽固醇，適量進食有助維持心血管健康。

購買食材時如何實踐「低碳飲食」？

多購買本地食材，可減少運輸帶來的能源消耗。

在家用膳時，宜跟隨「健康飲食金字塔」的建議比例來安排一餐的飯餸，如：一個人一餐的分量，大約是五穀佔最多（約 1 碗飯）、蔬菜吃較多些（約大半碗）肉類只適量（約 2 至 3 兩）和一個中型水果。

按用餐人數及以上的分量比例來購買食材，既可減少浪費，又切合「均衡飲食」的原則。

哪些烹調方法較符合「低碳飲食」原則？

建議多使用明火煮食，少用焗爐。若需要長時間烹煮則採用真空煲或壓力煲等工具，因為這些

方法可減少能源消耗，符合「低碳飲食」的原則。

各式明火烹調方法中，以蒸、灼和少油快炒等低脂肪的烹調方法最符合環保理念和健康飲食的原則。

進食時有甚麼方法可有助實踐「低碳飲食」？

過量進食能令體重增加，影響健康，進食多於身體所需的分量，其實亦屬於一種浪費。

因此，要定時定量地進食，進食時宜細嚼慢嚥，既真正享受食物美味，又可讓胃部有足夠時間消化食物，產生飽肚感覺，有助防止過量進食。

實行「低碳飲食」既健康又環保，緊記「減少浪費」、「多菜少肉」、「不時不食」和「明火煮食」四大原則。

健康播放室

如何準備退休

將近退休的在職人士，除了善用受雇機構提供的輔助退休課程、諮詢等服務外，宜在更早前做以下的準備：

理財 - 要熟習可享有的強積金或退休金、福利及規定，計算退休後最少廿五年的生活所需，要及早多儲蓄，量入為出，開源節流，善擇退休安居之所和醫療保險等，培育子女財政獨立

養生 - 保持健康的生活習慣，注重健康的飲食和作息，經常運動和致力心境平靜，定期體檢，防治慢性病痛

養性 - 常以康體活動、文化藝術、山水遊樂等有益身心的愛好來增添樂趣，能獨樂又好同樂；積極樂觀，令自己可愛可親，對人多鼓勵包容；自歷練與信仰鍛煉能處逆境，也享受平淡

愛家 - 多與家人同樂；與伴侶規劃退休生活，預備微調家務的分工，安排在家有私人空間，互相照顧；別以負擔照顧子孫的責任為退休後的新全職，也別過多要求家人陪伴而妨礙其生活

樂群 - 在職場樂與人和諧共處，不樹敵、不離群，善用擇友良機，常主動與親友來往，並結識其友好，結交退休前後或志同道合的人士，同樂互助

學習 - 認識理財投資、電腦科技、老化和預防病痛、運動與營養等知識；要認識安老服務，關注世情，樂於接觸新事物，終生學習，培養自信，與時並進

貢獻 - 向後輩傳授工作經驗與處世心得，安排傳承交棒；拓展退休後可繼續工作的職能和機會，盡展所長，或彈性上班以便逐漸適應；物色有志投身的義工行列，或預備照顧孫兒和有需要的親友，助人為樂

及早界定退休後在家庭和社群的新角色、生活目標與重心，定能開展充實具挑戰的新生活。

「糖尿病生活錦囊」視像光碟

影片簡介：阿傑自從患上糖尿病後悶悶不樂，在一次覆診中與舊同事黃伯重遇。黃伯也是糖尿病患者，透過黃伯夫婦的經驗分享和彼此支持，阿傑漸能以積極的態度來面對糖尿病，並掌握



控制糖尿病的技巧，包括飲食、運動、藥物使用、外遊、生活技巧及心理調適等，以有效控制血糖，從而享受健康的生活。

本光碟共分為十節，由認識糖尿病的成因開始，繼而讓患者及其家人和朋友明白飲食的基本原則、運動的好處、藥物的正確使用，亦有使用血糖測試機作為自我監察的建議和提供足部護理技巧。此外，也有在外出飲食和旅行時的實戰技巧。而光碟末段亦示範了注射胰島素的方法作參考，及提供有關糖尿病的健康資訊。

影片片長六十分鐘，以粵語對白和附英文、繁體及簡體中文字幕。隨盒附送一本「糖尿病生活錦囊」手冊。

「糖尿病生活錦囊」視像光碟售價港幣二十元，可於以下地點購買：

- 衛生署中央健康教育組
- 各區衛生署長者健康中心
- 政府網上書店：www.bookstore.gov.hk

健康專訊**健康專題：冬日火鍋莫忘「營」**

冬天是吃火鍋的好季節，這也是很多香港人聚餐的首選，因為毋須花時間烹調食物，而且圍爐而吃，特別開心。不過，長者要注意會否在不知不覺之中，抵擋不了美食的誘惑，加上與親友共聚時心情暢快而過量進食。此外，宜吃得健康。因此，在選擇食物、湯底和調味料時，須留意「質素」和份量。以下是一些吃火鍋的小貼士：

- * 選擇清湯作湯底；多用瓜菜類作主要湯底食材，例如番茄薯仔湯、冬瓜冬菇粒湯、豆腐大豆芽湯、海帶瘦肉湯等。
- * 在煮的過程中，宜不時撇走湯表面的油。
- * 先吃瓜菜、菇菌類及澱粉質食物，可增加飽腹感，預防過量進食。
- * 宜選擇較低脂肪的食物，如牛柳肉、瘦肉片、去皮雞肉片、鯪魚片、蝦肉、帶子及豆腐等；減少吃肥牛肉、連皮雞件、魚皮餃、芝士腸、貢丸及豆腐泡等。
- * 避免飲用火鍋湯底，或進食能吸附大量湯汁的食物，如生根和豆腐泡等，以減少脂肪和鈉質的攝取量。
- * 此外，不可忽略醬汁的使用，以下是一些調配健康醬汁的小貼士：
- * 不宜選擇高脂肪、高糖分及高鹽分的醬汁如花生醬、沙茶醬、辣椒醬等。
- * 不宜加入生雞蛋於醬汁內，以防食物中毒。

不應將食物「浸泡」在醬汁內，宜只將食物「蘸上」調味料，以免增加醬汁的用量。

可將新鮮的薑、蔥、蒜、芫茜、辣椒粒等放入碗內，加入已滾的清湯稍灼一下令味道更香，然後加入少量豉油便可調配出較健康的醬汁。

以上小貼士適合一般長者，及患高血脂和需要控制體重的人士。至於患有糖尿病、痛風症、及高血壓人士，宜再留意以下建議：

糖尿病

- * 應適量進食含低脂肪的澱粉質食物如白飯、生麵、米粉及粉絲等，勿忽略計算含高醣質的蔬菜如粟米、馬蹄及芋頭等。避免過量進食肉類，以免吸收太多脂肪。
- * 選擇不含糖分的飲料如清水、清茶、代糖汽水等；避免飲用汽水、果汁、酸梅湯、竹蔗茅根水等。
- * 提防含糖分的醬料如海鮮醬。可用少量豉油、麻油混入新鮮薑、蔥、蒜、芫茜、辣椒粒及胡椒粉以作調味。

痛風症

- * 避免含高普林的食物，包括內臟如豬肝，海產如帶子、青口等。適量進食肉類、魚類和豆類等高蛋白質食物。



- * 不宜飲酒。
- * 避免飲用火鍋湯底。

高血壓

- * 選擇未經調味的食物，以免吸收過多鹽分。不宜吃加工過的肉類如芝士腸及經調味的肉丸如貢丸、魚蛋、蝦丸等。
- * 避免高鹽分的醬汁如豉油、沙茶醬、辣椒醬等；可多用天然調味料如薑、蔥、蒜、芫茜、辣椒粒及胡椒粉等。

在冬天吃火鍋，既暖烘烘，又可與親友歡聚。但如沒有節制地進食，有可能影響患有慢性疾病者的病情。宜記住，吃火鍋之重點是與親友共聚，而非大吃大喝，為免影響健康，進食應適可而止。

如何促進夫妻關係 - 溝通篇

夫妻相處是一門學問，需要彼此尊重和諒解，溝通技巧亦是重要的元素之一。不少夫婦感到無法與對方溝通，「一開聲就吵架」又或是「對方毫無反應」。但只要回想結婚初期對方的相處其實並非如此惡劣，便不難發現今天在婚姻關係中的僵持與偏執，往往是雙方多年來積累不少無意的傷害與還擊的互動結果。細心回想，以下這些情景和對話是否似曾相識？

妻子辛勞地忙於家務而丈夫悠閒地看電視，妻子忍不住抱怨：「你只會看電視，這麼懶惰，從來不幫忙家務。」丈夫回應：「只看電視總比你整天亂罵人好。」

於茶樓家庭聚會時眾目睽睽下妻子有意或無意間說：「系我命苦，人家陳先生對太太多好……」「你為什麼不嫁他！」

負面的溝通往往無法解決問題，反而令彼此易生積怨。改善溝通，是改善關係的第一步。以下是一些有效地說話和聆聽的原則，夫妻雙方都宜想想自己的說話和表達方式有否改善的空間。

宜

慎選時地 ---- 在適當時機(例如大家較空閒的時間)與環境(如較寧靜和能保障私隱地方)才表達較負面的意見。

對事不對人 ---- 如「當你很悠閒在看電視而我自己做家務做得很辛苦，我會好激氣」，而非把「很悠閒看電視」的行為說成是對方生性懶惰。

集中表達 ---- 說出自己的感受及你想對方如何配合，如：「我覺得做家務很吃力，我想請你幫忙抹窗！」

保持冷靜 ---- 表現過激，如不停使用粗言穢語甚或失控大叫、摔破東西及使用暴力等，只會令對方反感及回避。

鑒貌辨色 ---- 確定對方的反應才繼續，可減少雙方累積過多負面情緒。

慷慨表揚 ---- 勿忘在適當時刻，表達感激與讚賞之情。

忌

指責單打 --- 對方只會接收你的惡意，而聽不到你說話的內容。

目中無人 --- 拒絕讓對方發言，於事無補，應保持雙向溝通。

偏激字詞 --- 「整天」、「永遠」和「從來」等字眼只會令對方抗拒，難道對方這麼多年來真的總是這麼差？

理所當然 --- 「你應該幫助我」。把自己的想法表達成「永遠是對」的真理，只會令對方更難接受你的說話。

當對方溫和善意表達時，應耐心聆聽，正面響應，避免因「你不聽、我不講」導致夫妻間長期缺乏溝通。若然積怨已深，對方的說話或會因積壓的情緒而滿帶挑釁性，嘗試保持冷靜，留心對方的情緒背後隱藏的傷痛。倘若你選擇還擊，彼此間的惡性互動便沒完沒了；但若然選擇先聆聽，對方感到被尊重和接納，本來激烈的情緒亦會得到紓緩。

宜

人在心在 --- 避免聽而不聞。

將心比己 --- 想象自己處於伴侶的位置會有何感受。若能從對方的角度去考慮問題，會較容易明白及體諒對方。

溢於言表---用心聽外，亦要用表情讓對方知道你在留心聽，如不時以點頭或「唔」等回應。

忌

打斷對方 --- 有問題或建議可稍後再提出，亦可嘗試在對方說完後簡單總結一下以便澄清。

立刻駁斥 --- 即使你不同意對方，不用太快下判斷，對方表達的只是個人想法，不代表一定是事實，耐心聆聽不一定等於同意對方的觀點立場，只代表你對伴侶的尊重和肯定，接納他感受和需要。

長者健康專訊「健康播放室-生活更輕鬆」

問一：很多人都說「年紀大機器壞」，體質真的會「一年不如一年」？

職業治療師：長者的身體機能如肌肉力量、協調等隨著年齡增長會逐漸退化，若加上慢性疾病，如糖尿病、高血壓等和藥物的影響，都令他們容易感到疲倦。

問二：那有什麼辦法讓自己繼續保持精神奕奕呢？

職業治療師：雖然年長會令人退化，但速度可以減慢，以下是一些錦囊。

錦囊 1. 建立良好的生活模式

想身體的機件更「耐用」，不可忽視平日的保養，除了堅守健康的生活習慣，不煙少酒，常運



動，均衡飲食外，也要作息有序，保持生活平衡。首先要檢視自己的角色及應付的責任，切勿背負太多擔子；若開始感到吃不消便要與家人好好溝通。其次安排優先次序，將輕重工作交替，並且間中有小休。宜選擇在體力及精神較佳時才進行較粗重工作，例如：抹地、搬重物等。

錦囊 2. 節省體力

應避免關節長時間維持在不穩定的姿勢，例如坐矮椅子及彎腰。常用物品應放在伸手能及的地方。打掃櫃底、床底時可先坐在椅上，來配合彎腰的動作。避免過度操勞，按緩急輕重，將部份家務安排每一個星期、一個月、甚或一季才處理一次。

錦囊 3. 使用合適的輔助器具

可利用長柄鞋抽穿鞋減少彎腰幅度。半夜尿頻的長者，可使用尿壺或便椅，以減少多次來回廁所，亦可減低跌倒的機會。選擇合適的浴缸板或衝涼椅，洗澡便更覺輕鬆。宜選擇合適高度、背部有足夠承托力的椅子，使腰背得到休息。此外，攜帶手拉車購物，煮食時使用易潔廚具、微波爐等亦有助節省體力。

問三：若長者在日常生活感到非常吃力，又缺乏家人支援有甚麼辦法？

職業治療師：可向社會福利署或就近的長者地區或鄰舍中心申請家務助理/家居照顧服務。

活動及產品速報

《簡化 24 式太極拳－輔學教材光盤》

太極拳對健康的益處甚廣，有舒展關節、強化肌肉、改善動作協調、預防跌倒、改善心肺功能、紓緩壓力等效用，所以中國人一向視太極拳為養生運動。

「簡化 24 式太極拳」是由前國家體育運動委員會於 1956 年將太極拳進行整理及編輯而成，其特色包括：

- * 減少傳統套路重複及較複雜的招式，使招式數目減至 24 式，最快可以在 5 分半鐘左右完成
- * 增加左右對稱性的練習模式，當中有 7 個動作是左右交替進行，令身體兩邊的肌肉關節得以平衡發展

為鼓勵更多市民學習打太極，衛生署推出《簡化 24 式太極拳－輔學教材光盤》。本片適合正跟從太極拳導師學習「簡化 24 式太極拳」的學員作為輔學教材。

本片由太極拳師傅、醫生及物理治療師講解，並附上「簡化 24 式太極拳招式提示圖」以供參考。本片有繁體中文、簡體中文及英文字幕以作選擇。《簡化 24 式太極拳－輔學教材光盤》，現已在衛生署各長者健康中心及中央健康教育組發售。



正確的扶抱及位置轉移技巧

對於護老者（例如家庭傭工）來說，扶抱或為行動不便的長者轉移位置是日常工作的一部份，但很多人未能掌握正確的技巧，或有不同的誤解，例如以為護老者力量足夠便可、扶抱時動作要快才省時和省力，和長者沒氣力便不能參與等。這些謬誤不單會導致護老者蒙受不必要的勞損，還有可能導致嚴重意外。物理治療師希望藉本文澄清上述誤解，以提高護老者的安全意識，以確保護老者和長者雙方的安全。

鼓勵長者主動參與

向長者解釋和溝通

護老者應鼓勵長者盡量主動參與轉移位置的過程，使長者有機會運用尚有的能力，從而保持活動和自我照顧能力、減慢身體機能衰退，同時長者的參與亦可減輕護老者的負荷。

縱使有些長者能力不足以自行轉移位置，需要護老者的協助，護老者仍然要先向長者解釋，令長者能按指示配合護老者的動作。以從坐著轉移到站起來為例，若長者能依指示，身體稍傾前，將手放在扶手上，膝部微曲，轉移過程變得較容易，而且可減低跌倒的危險。

做好準備

量力而為

做好準備使整個轉移過程更安全、更有效率，和更暢順。護老者要先評估、分析長者的狀況、自己的能力、環境的需求和限制，而決定採取哪一種扶抱方法和甚麼扶抱器具。此外，要先整理長者衣履和預備長者的姿勢。環境方面，要清除途中的障礙物、地面要乾爽和環境要有充足的光線；並要預備好所需器具，例如把輪椅擺放在合適的角度和位置、把輪子鎖緊、需要時移開腳踏等。另外，沒有人能做「無敵起重器」，護老者要量力而為；有需要時應找他人協助或使用合適輔助器具。

使用正確姿勢、適當的扶抱器具和方法

使用正確的轉移速度

為預防護老者因扶抱或轉移長者而受傷，應留意做動作的速度不可太快，並保持正確姿勢，腰背挺直、收緊腹部和紮穩馬步，以減輕腰背的負荷。此外，護老者應使用適當的器具、和正確的扶抱及轉移方法。不當的扶抱動作對身體的損耗是日積月累的，待護老者身體感到痛楚時，才後悔便太遲了。

若讀者對扶抱和協助長者轉移位置有疑問，請向物理治療師查詢；或可觀看本服務網頁的有關資料（www.elderly.gov.hk）。

如何促進夫妻關係—處理衝突篇

前述的聆聽技巧有時容易被誤解為「啞忍」。其實「啞忍」長遠未必是良策。聆聽只是第一步，彼此的衝突還是要解決的，但解決問題的方法和時機都很重要。很多夫婦都誤以為若不即時當面對質，對方過後便會加以否認抵賴。但你又可曾試過在彼此吵得面紅耳赤時對方會退讓認錯？當彼此情緒高漲，不單理智會減弱，變得蠻不講理，更會因為動氣而加強自我保護，即使錯不在你，你再用心講理，對方也聽不進去。若真的要解決問題，便得先處理彼此的情緒。

處理衝突要訣：先情緒，後問題

1. 先處理自己與對方的情緒

i. 自我保持冷靜

如情緒難以平伏，可嘗試深呼吸；或禮貌地提出容後再談，讓自己有空間平靜下來。留心「面子」問題：自己是否單純「為咗啖氣」，一定要贏對方，自尊心作怪？「贏咗場交，輸了頭家」是否真是自己想要的結局？

ii. 令對方情緒平伏

給予時間聆聽對方申訴（參考第 35 期長者健康專訊：如何促進夫妻關係 -- 溝通篇的聆聽技巧）---- 即使你不同意申訴內容，避免表現出一臉不在乎，以表情挑釁對方。

避免反擊、辯解或出言侮辱，「一隻手掌拍不響」，你一句對方又會加一句，只會沒完沒了。別以為你不反駁就是代表你詞窮理盡或懦弱退縮，這反而是為人厚道和懂得尊重別人的表現。如對方反應過激作出威嚇，暫離現場降溫，確保安全。

2. 情緒平伏後可擇日詳談解決問題

不能偷懶，以為吵完架便了事，要正視根本的問題，盡早趁問題還未很嚴重時好好溝通集中討論目前的事件，避免翻舊帳

冷靜表達自己感受立場：「我感到受傷害」；而減少指控：「你成日都傷害我」

輪流發言，切忌「有你講無人講」

集中解決問題，無須執著誰是誰非。相處上的磨擦大部份是無對錯可言，只是觀點不同。即或真的是對方錯了，堅持不退讓，最終關係破裂是懲罰了對方或是自己呢？

「人誰無過」，自己也有令伴侶傷心過。學習彼此認錯，敢於原諒

求同存異，取得雙方可接受的方案。相信你也明白關係是互補的，不可能一方全得好處而另一方長期「虧蝕」。所謂雙贏，不等於你不用付出，只是以你可接受的代價換取你想要的結果。夫婦倆一路走來，有如同舟共濟，積年累月的怨恨只會像一件又一件擱在船上的包袱，若不適時放下，不單船上的人倍感壓迫，亦增加了航行風險。有效的溝通能預防衝突，當衝突無可避免地發生，便需適時處理，以免積怨日深。

生活重整 晚年豐盛

1. 長者可以如何透過「生活重整」來活得健康又豐盛？

每個人都會從工作及休閒生活中，尋找個人的身份及價值。當從工作過渡到退休生活，就會面



對沒有工作的生活方式。不少長者或會因此而覺得自己失去價值，一無是處，甚至漸漸與社會脫節。

要享受豐盛晚年，關鍵是保持活躍的退休生活。宜及早計劃，並作出適當的「生活重整」，以享受額外的時間。

2. 為什麼善用「休閒生活」這麼重要？對健康有甚麼好處？

「休閒生活」是指透過參與自己喜愛的活動，保持心理社交健康，以提升生活質素。任何年齡的人士都不可以缺少。休閒活動種類繁多：

娛樂性：如聽音樂、文娛活動

運動性：如打球、行山、游泳

社交性：如跳舞、結伴旅遊

服務性：如照顧寵物、園藝

認知性：如下棋、閱讀、寫作

3. 長者如何重整「休閒生活」以善用時間，促進健康？

部份長者覺得參與休閒活動需要花費，故此感到猶疑。但事實上，在任何階段發掘新的興趣，都不會太遲。可多利用社區資源，例如康文署的設施，又可嘗試以下的方法，盡享「休閒生活」的樂趣：

與朋友或配偶結伴參與，尋找新的嗜好和樂趣

視乎個人的時間和能力，循序漸進，作出新嘗試

留意為長者提供優惠的休閒活動

4. 長者已經退休，又何來要重整「工作」？

在中國文化中，工作多數是指一份受薪的職業。但除了收入外，工作亦賦予人們生命的意義，及展現才華的機會。除了為個人、家庭及社會作出貢獻外，人們從工作中可以得到自我肯定、知識、和人生經驗，更可結識朋友，擴闊自己的生活圈子。由於退休後會失去以上得著，長者必須跳出純粹為收入而從事職業的狹窄視野，才能走進參與不同形式工作的新領域。

5. 長者有甚麼途徑可以重整「工作」？

長者可以參與義務工作，善用自己的時間、體力、學識及經驗，幫助有需要人士，例如體弱長者；或鼓勵年輕一輩，積極面對生活，應付人生的挑戰；亦可繼續以兼職或顧問形式，在不同的崗位上發揮才華，扶助後輩，貢獻社會；也可投身公益或社會事務，組織志願團體並擔任當中的委員，推動社區發展；更可重拾個人興趣，參與學術研究或藝術創作，開創人生新一頁。

護老情真

話說有一日去到一間私人安老院講講座，對象是院舍的員工。該院舍設在一村屋內，講座的地點是屋外的街道旁，員工陸續搬他們的凳到我的面前。此時其中一位員工與我打招呼，並說：

「姑娘，我回來了。」我不以為意地說：「啊！你外出回來了。」員工說她是先前辭了工，現在又回來工作。我便細問她為何辭工和做了甚麼工作。

她感到做護理員的工作時間非常長、亦非常厭惡，而且很多老人家脾氣古怪和暴躁，經常對他們亂發脾氣，加上長者家人諸多要求和無理的指責，她便轉職到酒樓當洗碗工。最初雖然不停地做重複的工作，但亦不算辛苦。不過，日子久了，她便想起我與她曾經討論過的「工作意義」，她記得我曾說她們的工作非常有意義和偉大，而且能陪伴老人家一起走完他們最後的路，是一種福氣。他們可能礙於身體機能的問題而不能表達他們的謝意，但是他們的一個眼神或接觸便是對我們的多謝，當我們認識他們常見的疾病之後，便更能諒解和接納他們。

直到有一天她慨嘆那些碗碟不會說多謝，她便返回老人院繼續工作。自此以後，她更能體會到她的工作意義。雖然她仍然覺得她的工作很艱辛，但她已學懂用心去做她的工作，並將老人家當作自己的親人去照顧，令工作變得更有意義（更投入）。

在那次對話中，我深受感動。除了她找到了工作意義，我的理念亦（從中）得到認同，這比讚賞和獎狀來得更實在、更滿足。我亦相信只要將我們的工作從心出發，亦能得到滿足和充實。

平安鐘

休閒人生

休閒活動與人生

人一生都要參與不同的活動，這些活動可分為三大類：日常生活活動、工作活動及休閒活動，三者之間互相關聯。休閒活動也可稱為遊戲或娛樂。在嬰兒和兒童期，休閒活動佔我們生活較多的時間，隨著成長，工作漸漸佔據大部份時間，一些人或因此而疏忽了休閒活動。

工作是人生重要的一環，給我們收入、成就感和自尊感，但它並不能完全滿足人類身心靈的需要，況且我們未必一定喜歡工作中的每一部分。相反，工作更有可能帶來精神壓力。因此，工餘時間的休閒活動便顯得更重要。它能滿足我們身心靈的需要，而且有助舒緩工作帶來的精神壓力。工作跟休閒活動最大的分別和工作很多時並非出於自願，而休閒活動則是自願參與。

何謂休閒活動

著名哲學家亞里士多德對休閒一詞作出以下解釋：休閒是工餘後的自由時間，即減去用於日常自理活動、照顧家人、料理家務、工作以及睡覺後的剩餘時間。自由時間是生活中不可或缺的必須品，在這些時間中，人類可以追求個人獨特的喜好及能實現自己抱負的活動，例如：學習、運動和藝術創作等。

休閒活動定義為

在自由時間內自己選擇
積極參與
參與後可以帶來滿足感

休閒活動的好處

不同的休閒活動，可帶給我們身心健康的不同好處。體能活動，如各類運動，可強健肌肉、增加關節柔軟度和心肺功能、從而預防多類疾病。而鍛煉腦筋的活動，如：閱讀、棋藝、樂器、舞蹈等能刺激認知功能，延緩記憶力衰退，並減低患上老年癡呆症的風險。若是與親友一起參與休閒活動，對心理社交方面的健康更有裨益，例如參與音樂會、參觀博物館等文化類休閒活動，有助舒緩抑鬱和焦慮等情緒，並增加對生活的滿意度。

如何把休閒活動融入生活

休閒活動不一定昂貴，但必須按個人興趣來安排，許多人認為自己太忙，不能奢望有休閒活動。其實我們大可從自己每天的時間及工作中偷閒，例如：送子女去學課外活動時，乘機到公園做運動。在工作的地點種植小盆栽，可以不時欣賞，又可以吃午飯時聽一些自己心愛的音樂，在假日帶同子女一起到郊外旅行、放風箏等。花一點心思，就可以把休閒活動融入生活，增加情趣，舒緩精神壓力。

有機食品面面觀

問：越來越多人追求健康和支持環保，市面上許多食物標榜為有機產品，這些究竟是甚麼呢？

答：如果農作物和禽畜在種植和飼養過程中沒有使用非天然的殺蟲藥、激素和抗生素等；沒經基因改造、純粹是天然栽種、天然環境長成，並符合保護環境生態的條件，便可定義為有機食品。

問：有機食品包含那些食物呢？

答：有機食品可包括新鮮蔬菜、水果、果仁、乾豆、肉類、雞蛋、餅乾、嬰兒食物、豆奶、茶和咖啡等。

問：有機食品是否更安全、健康和有營養呢？

答：理論上，進食有機食品能減少人體攝取非天然物質如抗生素、化學農藥等，並減少接觸對抗生素產生抵抗力的細菌。不過，有研究曾比較，有機食品與傳統食物的營養成分、污染物水平和細菌感染風險，兩者並沒有明顯分別。

問：怎樣確定市場上標榜的有機食品，是真實無訛？

答：有機資源中心及香港有機認證中心為本土有機食品提供認證服務，不過認證制度和標準並沒受政府監管。現在只有少數零售商售賣獲認證的有機蔬菜及水產。不少零售商或產品，可能是以包裝上的引導性字眼作促銷手法。要鑑定有機食品的品質和真偽，仍然存在技術困難。

問：選吃有機食品時，要注意甚麼呢？

答：

- 有機食品沒有使用防腐劑，會比傳統食物容易變壞，食用前宜特別留意安全食用日期。
- 與傳統食物一樣，有機食品的表面亦會殘留污塵、細菌或天然肥料，進食時別忘徹底洗淨食物的表面，如有需要，可考慮把蔬果去皮後才進食。
- 進食有機食品並不等如健康飲食，購買任何預先包裝的食品前，應先細閱營養標籤，對比同類的食物，宜選購含較低糖分、鹽分(鈉質)和脂肪量的食品。

問：選吃有機食品，與傳統的飲食模式有沒有分別？

答：無論是否選擇進食有機食品，也應按照健康飲食金字塔的指引，多元化及適量地進食不同的食物，以達致均衡飲食和攝取身體所需的營養。

王姑娘唱歌娛老

今日如常到善心安老院舉行講座，甫進門口已經傳來陣陣的歌聲。正好奇究竟是誰那麼好興致在引吭高歌之際，歌聲已停頓。只見王姑娘笑容滿面出來迎接我，原來唱歌的正是她，她的歌

聲真是悅耳動聽呀！王姑娘聽見我的讚美後，靦腆地給我解釋唱歌的因由。

歌，原來是為了逗樂彩妹婆婆而唱的。

彩妹婆婆已經九十歲了，不知為何近來總是不肯進食，有時連半碗粥也沒法吃完。縱使護理員絞盡腦汁鼓其如簧之舌，希望彩妹婆婆多吃一點，結果都不得要領。直到有一天，王姑娘發現拉著彩妹婆婆的手，在她面前跳來跳去唱唱山歌，她便會「咯咯」地笑得很開懷起來，就連胃口也好起來，粥也吃多了。從此，為了哄彩妹婆婆多吃一點，王姑娘便會唱歌跳舞讓她看，提起她的興趣，然後才給她餵食。如此費心思地餵她一頓溫飽的飯，豈不是要耗上一小時？王姑娘說若非這樣又唱又跳，彩妹婆婆便不肯吃飯，這樣下去的話，她也許捱不了多久便會歸天。而且，她也擔心彩妹婆婆因此而需要用鼻飼管餵食。王姑娘真的很疼惜彩妹婆婆呢！她覺得中國人常說「安享晚年」，既然老人家走到了人生的盡頭才住進安老院來，她也希望他們能夠在院舍裏安渡餘年。

古有「老萊子戲彩娛親」，今有「王姑娘唱歌娛老」，實屬難得。彩妹婆婆雖然不是王姑娘的至親，但她卻是懷著「養耆老以致孝」而待之，這樣高尚的品德豈不是值得我們表揚嗎？

完成今天的講座，離開院舍走進街道後，陽光和熙地為這寒氣逼人的臘月時節送上絲絲溫暖。突然一股暖流湧上心頭，很想放工回家抱抱家中高堂，給他兩老送上一首月亮代表我的心...
絲絲細語

物理治療保健系列 - 水中運動：適合膝痛人士

本片介紹由衛生署物理治療師設計的水中運動，有助改善膝關節的活動能力、大腿肌力、關節功能、身體平衡力及減輕痛楚。此運動適合任何年齡人士學習，並不需要懂得游泳。光碟內附設自學簡圖，方便參考。

DVD: 港幣 20 元正

糖尿病生活錦囊

本片以故事形式來介紹有效控制血糖之道。劇中亞傑因患上糖尿病而悶悶不樂，後來重遇同樣患有糖尿病的黃伯，透過經驗分享，使亞傑以積極的態度來面對糖尿病，並掌握控制糖尿病的技巧，包括飲食原則、運動、藥物使用、外遊、生活技巧及心理調適等，從而享受健康的生活。

DVD: 港幣 20 元正

物理治療保健系列 - 簡化 24 式太極拳。長幼齊學益身心

本片適合對太極拳有初步認識或正跟從太極拳導師學習「簡化 24 式太極拳」的學員作為輔助教材。內容包括太極拳的益處、正確步驟及常見錯誤、物理治療師設計的太極拳熱身動作及備有三種學習模式的太極拳示範，並特別將部份動作加插『簡易示範版』以適合不同體能人士，隨碟附上 8 張詳細講解示範圖。

DVD: 港幣 20 元正

健康專題

護腦飲食錦囊

老年痴呆症又稱腦退化症、認知障礙症。老年痴呆症可以由多種因素引致，其中約兩成多為血管性癱瘓症，是因腦血管疾病如連串腦中風所引致。通過經常運動、不吸煙、少喝酒等，可保持血管健康，預防血管性癱瘓症。而健康的飲食習慣，可以為腦部提供所需的養分，維持健康的血管，預防患上高血壓及高血膽固醇，減低患上腦血管疾病的機會。飲食方面特別是針對預防患上高血壓及高血膽固醇。護腦是指保持腦部健康。

飲食上可以怎樣預防高血壓及高血膽固醇？

- 研究指出多進食蔬菜、水果及含豐富鈣質的食物如牛奶、深綠色葉蔬菜有助控制血壓。
- 避免高鈉質（鹽分）飲食，烹調時減少用鹽和醬料如豉油、蠔油。少吃醃製食物如梅菜、雪菜和罐頭食品。多用天然調味料如薑、蔥、蒜頭等來調味。
- 採用低脂肪烹調方法如蒸、灼、炆、燉、焗、少油快炒等以減少用油量。
- 避免進食含高飽和脂肪、反式脂肪和高膽固醇的食物。選擇食物時，少吃以牛油或豬油製做的包點如菠蘿包、雞尾包、酥皮撻等，多揀全穀麥類如麥包，合桃包等。避免油炸的即食麵，可選米粉、麵餅；肉類方面選瘦肉、去皮雞、魚肉，或吃乾豆和沒經油炸的豆類製品如豆腐、豆干等；奶類要選低脂或脫脂的如低脂芝士、脫脂奶等。

是否有些食物能保護腦部？

- 維生素 B12 和葉酸有助維持腦神經正常運作。如長者缺乏維生素 B12，認知能力會較差。維生素 B12 只存在於動物性食物中，如豬肉、魚肉、雞蛋、牛奶等。全素食者宜進食添加維生素 B12 的穀物。含豐富葉酸的食物很多，有綠葉蔬菜如菠菜、芥蘭，乾豆類如黑豆、眉豆，和水果如橙、香蕉等。
- 維生素 C 和維生素 E 可預防血管因氧化而受損。可選擇全穀麥類，和堅果如杏仁、合桃等。應多吃水果和蔬菜，尤其是選擇深色的蔬菜如菠菜、西蘭花，和水果如橙、奇異果等。

據說銀杏能預防癱瘓症，而合桃則補腦，是真的嗎？

- 近年研究指出銀杏精華不能減慢認知能力衰退。至於合桃含豐富維生素 E，有助預防血管因氧化而受損，但不是因「以形補形」。
- 其實，只要跟隨健康飲食金字塔的建議和原則，保持均衡、適量和多元化飲食，便可護腦，毋須花錢購買營養補充品。

衛生署長者健康服務 營養師



「如何處理焦慮情緒？」

問：為什麼會有焦慮的情緒呢？它對我們有甚麼影響？

答：焦慮是面對危機時的自然情緒反應，會增加身體負荷，亦可以令我們提高警覺，迅速採取行動，從而渡過危機。但長期處於焦慮情緒下，有可能發展成焦慮症。而且，長期焦慮跟高血壓、心臟病關係密切，能影響身心健康和日常生活。

問：怎樣知道自己有焦慮情緒？

答：焦慮令身心都有反應。常見的徵狀有：

- 身體方面 – 氣速、心跳加速、頭暈、頭痛、肌肉緊張或疼痛、腸胃不適、消化不良
- 情緒方面 – 緊張、煩躁、驚恐、無助
- 思想方面 – 高度警覺、思緒混亂、難以集中精神，思維偏頗

問：長者可以如何紓緩焦慮情緒？

1. 積極態度，正面思想 杞人憂天的作風、過分高估危機發生的機會，往往只會帶來不必要的恐懼，引起焦慮。學習客觀分析實況，若是面對自己控制不了的事情，要學習隨遇而安。既來之，則安之。
2. 處理問題，與人傾訴積極想辦法解決問題，是最有效減低焦慮的方法。雖然有些問題未必能即時解決，然而有情緒困擾的時候，能向身邊家人和好友傾訴，有助減少焦慮情緒。而且，他們可以從另一個角度看問題，說不定能提供其他解決辦法呢！
3. 學習鬆弛技巧 深沉而緩慢的呼吸，有助緩減焦慮情緒引起的身體反應。試試閉上眼睛，集中精神在一呼一吸的節奏上。嘗試刻意地放慢呼吸節奏，尤其是慢慢呼氣，有助緊張的心情和肌肉都放鬆下來。

若是已盡了以上的努力還是難以紓緩焦慮的情緒，就應該盡早向家庭醫生求醫。

生命導師

在長者健康外展隊伍工作多年，認識了不少長者，當中慈姐是我最敬佩的一位。每次到長者中心做健康講座，她總是坐在最前排的椅子上，笑容滿面地送上幾句美言跟我問好，例如「曾姑娘，你胖了又好看了。」又或是「曾姑娘，你瘦了又漂亮了。」雖說長者嗜鹹，她們的嘴巴卻甜得很呢！但在慈姐親切的笑靨背後原來有段辛酸的歲月。

慈姐的一生可說得上頗為坎坷。風華正茂時，遇上中日戰爭，一場無情戰火不但摧毀了她的家園，還帶走了新婚的丈夫和親人，最後只剩她跟弟弟能夠活下來。戰後，慈姐輾轉從大陸來到香港。無依無靠又目不識丁的她，只能靠自己的一雙手於地盤做工，掙取幾分血汗錢糊口。由於工作時過於拚搏，老來落得周身骨痛，雙腳更退化至舉步維艱。初時，她還勉強可以撐著兩根拐杖，腳步蹣跚的來到中心聽講座。後來情況惡化至只能以輪椅代步。儘管如此，慈姐仍然堅持出席每次講座。經過了解後，才發現原來她是請求中心的姑娘推她來的。慈姐認為縱然自

己行動不便，也不願整日待在家裡，反而想多外出看看外面的世界，呼吸新鮮空氣，精神才不至於萎靡。況且多聽講座可以學到許多保健常識。

子曰：「三人行，必有我師焉。」，慈姐並不是甚麼大人物，但她一生到老尊重生命，順應命運，卻能在逆境中自強不息，令人欽佩，實在是生命中的最佳導師！

木桃

活動及產品速報

好書推介－《退休樂逍遙 — 安享福祿壽 10 大準備》再版

衛生署長者健康服務剛再版了《退休樂逍遙 — 安享福祿壽 10 大準備》一書，目的是鼓勵退休人士以積極樂觀的態度面對退休後的各種轉變，盡早為退休生活作妥善準備，使生活更豐盛愉快。

此書自 2011 年初版以來，深受讀者歡迎，並曾一度缺貨。內容由跨界別專業醫護團隊撰寫，包括醫生、營養師、物理治療師、職業治療師和臨床心理學家，以深入淺出的語言，提醒大家為退休後的美滿生活及早準備，並提供有效法門，即必須在注意健康、善用閒暇、保持良好人際關係和妥善理財四方面作好投資，使悠長的退休歲月能變得有意義和充實。能享受幸福的退休歲月，便有如擁有中國傳統所追求的人生目標：福、祿、壽。福是幸福快樂，祿是財務健全，而壽就是身體健康。

《退休樂逍遙 — 安享福祿壽 10 大準備》由天地圖書出版，定價港幣 88 元，「長者咭」持有人於天地圖書購買，可享八折優惠。

健康專題

預防肩頸痛

隨着平板電腦和智能手機的普及，使用電子屏幕產品的長者亦漸漸增多，因而患上肩頸痛的個案亦與日俱增。長時間使用電腦和電子屏幕產品，維持頭頸伸前或低頭的姿勢，令頸椎承受額外壓力，增加肌肉負荷，令肩頸、手肘及手腕無法放鬆，久而久之肌肉筋膜發炎痠痛；嚴重者更會令頸椎之間的軟骨磨蝕，關節退化和移位，壓到神經線，導致上肢麻痺及無力。

長者要預防肩頸痛，使用電腦和電子屏幕產品時要注意以下兩點：

1. 保持正確姿勢

首先，頭頸和腰背應保持挺直，避免長時間低頭或頭頸伸前的習慣。使用桌面電腦時，應將屏幕放在視線同一水平，眼睛距離屏幕約為 35 至 60 厘米，以坐直時，前臂可伸直觸及屏幕的距離為理想。視力較弱的長者，應將字體放大至清晰可見。使用鍵盤或滑鼠時，手肘應保持約 90 度角，前臂和手腕要保持平直，承托在椅子扶手或桌面上，避免肩膊往上抬，增加肩頸肌肉的負荷。

使用電子屏幕產品時，應避免長時間單手使用和低頭觀看屏幕，如有需要，可配合能調較角度的承托配件使用，以保持眼睛與屏幕的適當距離。

2. 定時休息，作適當的伸展運動

當連續使用電腦或電子屏幕產品 20 至 30 分鐘後，應稍作休息，轉換姿勢，並透過伸展運動，鬆弛肩頸和上肢的肌肉，增加關節的靈活性，從而達到保護頸椎的效果。以下介紹三組伸展運動，長者可在小休時，重複每個動作 5-10 次：

頸部伸展運動

將頭向上下、左右各個方向活動，每個動作維持 10 秒，然後返回眼望前方的位置。

肩部伸展運動

站著，雙手放於背後互握，向後方提起，眼向上並收緊上背，維持 10 秒後放鬆。

手臂及手腕伸展運動

伸直右手臂，左手將右手手掌向後拉，維持 10 秒後放鬆；重複另一邊。

伸直右手臂，左手將右手手背向下按，維持 10 秒後放鬆；重複另一邊。

健康播放室

帕金森症患者症的起居生活

帕金森症是在長者所患的神經系統疾病中，較為常見的一種，可分為原發性和誘發性兩類。大部分患有帕金森症的長者都是原發性的，由於腦內部份神經系統功能受損，引致一些稱為「多巴胺」的神經傳導物質減少。誘發性的帕金森症則是由於藥物、腦部受創、腦炎、多次中風等因素引起。徵狀包括震顫，動作緩慢，尤其在開始活動及轉變方向時最為明顯；關節僵硬，在伸直或屈曲時有如鈍齒輪轉動般困難。其他還包括面部無表情、步履及語調出現變化等。職業治療師會分析患者起居生活及家居環境，建議合適的輔助器具及改善家居佈置等，減低患者的功能障礙，提高患者的自我照顧能力。

起居生活小貼士

- 進食時應坐下，頭稍向前傾，避免躺下或頭部仰後。鼓勵患者慢慢咀嚼及吞嚥，切勿催促進食
- 利用較重、不易碎及有手柄的餐具，如雙耳及底部附重的杯、防滑墊固定碗碟等
- 選擇容易穿著的服飾，如背心型、領口和夾口位較闊的、胸前扣鈕等款式，亦可用扣鈕輔助器或長柄穿衣桿幫助穿著衣服
- 坐在高度合適的椅子上穿脫褲子
- 穿橡筋或魔術貼款式的鞋子，可避免因彎腰失卻平衡而跌倒
- 在座廁及浴室內安裝扶手、鋪上防滑膠墊，放置沐浴椅以便患者坐著沐浴
- 為方便患者夜間如廁，可選購床邊便椅及安裝夜明燈，減少跌倒的風險

由於患者起步、轉身及步行速度緩慢，可考慮以下的措施來避免失去重心而跌倒：

- 確保地面平坦及乾爽
- 通道須保持暢通，讓患者有足夠空間轉身或使用助行器
- 室內要有足夠照明，走廊可裝置夜明燈或用床頭燈方便夜間起床
- 可在地板或門檻貼上鮮明的顏色膠貼提示患者
- 獨居患者宜安裝平安鐘

總結

護老者應該運用適當的技巧，如用數節拍的方法提示患者轉移位置，諮詢職業治療師評估家居環境及選用合適的輔助器具，並且耐心地指導和鼓勵患者積極參與自理及家居活動，以維持其能力，護老者只在需要時予以適度的協助，切忌凡事代勞，使患者變得完全依賴。如有疑問，請向醫護人員查詢



生命導師

健康烹調法有助身體攝取所需的營養及保持健康，同時亦能享受多元化飲食的樂趣。

（1）選擇健康的食材及調味料

宜揀選低脂肪的瘦肉、去皮及去肥膏的家禽，應避免選用高脂肪肉類如肥肉、腩肉等。煮食前應先除去肉類的肥膏及皮層，並善用四季合時食材，和不同顏色的蔬菜作配搭。這樣能增加纖維素的含量，同時亦能令菜式更吸引。

烹調時宜使用天然香料或草本植物作調味，如薑、蔥、蒜、乾蔥、果皮、芫茜、檸檬汁、胡椒和帶有香味的食材如芹菜、白蘿蔔、菇類、洋蔥、水果等作材料，以增加餸菜的香味和減少高鈉質調味料如鹽、豉油、腐乳、蝦醬等的使用分量。

（2）採用低脂肪的烹調方法

宜避免高脂肪的煮食方法如炸、煎、多油炒等。低脂肪的烹調方法包括蒸、炆、白灼、焗等，亦可使用易潔鑊或少油快炒。煮食油方面，宜適量採用植物油如花生油、芥花籽油等；同時可使用量匙，以控制煮食時用油的分量。

活動及產品速報

食譜介紹

衛生署長者健康服務的營養師早於 2005 年已編製《健康家常食譜》，以深入淺出的手法，介紹健康的食材和烹調方法，以製作出健康而美味的菜式。由於反應熱烈，現詢眾要求推出中英對照的新版《健康家常食譜》，食譜由 36 款增至 60 款，包括葷菜、素菜、湯水、糕餅和甜品。每款均附有個別營養分析。此外，更特別為糖尿病、高血脂、高血壓及痛風症患者，提供烹調和進食貼士，使各款菜式更能配合個別人士。這本新推出的食譜確是適合喜歡入廚同時又注重健康的人士作參考之用。新食譜定價為港幣 98 元。

快樂由習慣開始

快樂和豐盛人生密不可分

快樂是人生的追求。快樂讓人活力充沛、提升免疫力、長壽、較少病痛和不良嗜好。快樂的人，人際關係良好，社交充實，更容易贏得真摯的情誼；他們也會積極投入生活和工作並找到當中意義，思考亦較具創意。

怎樣才會快樂？

正向心理學學者指出，我們可以朝著以下人生方向努力，以增加快樂。

- 愉快的人生(pleasant life)：
熱愛生活，享受生命。留意喜悅感覺，細味美善事物，留下美好回憶，熱心與人分享。
- 充實的人生(engaged life)：
全情投入，辨識優點，挑戰自我。親朋好友，甘苦與共，甜在心頭。
- 有意義的人生(meaningful life)：
尋獲意義，不枉此生。常存感恩心，記錄感恩事，行善惠及他人。

誰主浮沉？

決定你是否快樂的因素

研究發現，快樂約有五成是源於先天因素，四成是經由我們自主的思考和行為所造成，環境則佔一成。因此，努力培養正面的思想、行為，便可以增加快樂情緒。快樂其實在自己手中，而非單純受制於先天條件或環境。

「快樂人」有哪些習慣？

決定你是否快樂的因素

1. 感謝與讚美

快樂人常向身邊的人、大自然或其他事物表達感謝與讚美，讓數算幸福經歷成為生活一部份，提昇內在的快樂。視經歷為生命的禮物，實踐以感謝為本的生活。透過親口道謝、書信或其他方式表達對別人的感謝。每天靜下來，數算生命中值得欣慰的地方，寫下「感恩日記」

2. 嘉言善意

說話具有強烈的感染力，快樂人會透過自我肯定的語言，培養正面樂觀的思維態度，提昇快樂的情緒。留意自己的思想，多用正面句子鼓勵自己，例如「從這次困難中我學到……」積極回應好消息，別人的努力和成就，表達真摯嘉許，共同慶祝，熱誠同樂。閱讀及背誦勵志的人生格言。

3. 挑戰自我

欣賞和發掘個人的性格優點，在家庭、工作或休閒生活裡多加發揮 體驗不同活動，從中選擇自己感到愉悅、滿足，也能運用技巧和創意的活動

4. 常懷寬厚

為所受的傷痛耿耿於懷，只會帶來更多不必要的痛苦。快樂人會主動寬恕曾傷害自己的人，並能從痛苦的經歷中找到生命的新意義，不讓別人的過失持續損害自己。

從傷痛中了解自己也了解他人，有時痛苦是生命邁向成熟必經的一課 人沒有完美，嘗試用寬容豁達的心看待別人的過失 培養寬以待人的美德，也欣賞自己的努力

5. 為善最樂

和物質財富不同，快樂與人分享，大家都更多快樂。快樂人會主動傳遞愛心，與人連繫，因此他生活充滿動力，不再孤單自憐，心靈漸感滿足。

主動問候別人的近況，用心聆聽，適當時給予支持和鼓勵

參與志願機構的義務工作，幫助社會上有需要的人

把握日常處境中的機會，幫助和服務他人

快樂積極的人生，是每天生活點滴加起來的結晶。今天起，讓快樂成為你的習慣吧！

~快樂的人最美麗。

~快樂不需要理由，不快樂卻有無數藉口。

衛生署長者健康服務 臨床心理學家

製作簡易健康一至二人餐

經常聽到身邊的長者說：「食飯的人數少，難以準備餸菜！」確實，這不單只因為所需食材分量少而難以購買，如購買多一點食材，又擔心食材經長久儲存變得不新鮮；並且人數少，進食分量少亦難以烹調；再加上，準備一餐的工序和時間不會因為人數少，進食分量少而相應大為減少。這些因素都會大大減低在家煮食的動力。然而，若能花點心思於食物材料的配搭上，要準備一頓既健康、快捷又多樣化的一至二人餐，其實並不困難。

一至二人餐的餸菜安排有五大原則

1. 根據「健康飲食金字塔」的建議，編排均衡和多元化的飲食；
2. 採用低脂肪食材如瘦肉、去皮家禽、魚肉和乾豆等，和低脂肪烹調方法如蒸、灼、炆、少油炒等；
3. 多使用含高纖維素的食材，例如蔬菜、乾豆；
4. 使用顏色吸引的食材，例如番茄、青椒、菠蘿等；
5. 使用天然調味料如薑、蔥、蒜頭等，並減少使用高鹽分或糖分的調味料，例如南乳、蠔油、甜麵醬、海鮮醬等。

要解決所需食材分量少而難以購買的問題

可多利用一些儲存期較長的材料，例如急凍魚柳、腐竹、雜菜粒、雲耳、乾冬菇等。急凍食材的營養價值跟新鮮食物相若，因此不用擔心進食雪藏食物會減少營養素的攝取。透過「購物清單」的協助，在買餸前先計算和寫下要購買的食材和分量，亦有助安排多元化的飲食。另外，亦可考慮跟鄰居合夥，結伴買餸。

要解決進食分量少而難以烹調的問題

不少家庭為求方便，會選擇「煮一餐分兩餐食」，不妨花點心思，加一些新鮮的配料，將上一餐的餸菜變成另一道菜式，既省時方便又不乏新鮮感。例如將剩下的馬蹄蒸肉餅加入勝瓜和雲耳翻煮，便可變成一道新的菜式：勝瓜雲耳煮肉碎。由於新菜式部分的食材是上一餐剩餘的食物，在食物安全的角度下，進食前須徹底加熱，並且不宜再留給下一餐食用。

要解決因一至二人餐的菜式變化較少，而容易感到單調乏味

可加入顏色鮮艷或不同質感的食材，如紅蘿蔔、粟米粒、燈籠椒、番茄等。此舉能製造視覺和口感上的對比，增加新鮮感。

衛生署長者健康服務的營養師



馬蹄蒸肉餅



勝瓜雲耳煮肉碎

睡眠健康

很多長者都覺得自己年紀越大，就睡得越少，更擔心睡眠不足會影響身體健康，究竟我們要有多少時間的睡眠才足夠呢？

睡眠時間的長短，因人而異。長者只要在睡醒起床後覺得疲倦已消或精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠，毋須硬性要求自己依從某一個時間數目。

長者是否會容易失眠？

是否會容易失眠？一般而言，隨著年紀增長，所需的睡眠時間減少，淺睡時間增多，以及較容易被外界聲音影響而甦醒等。這些都是常見的生理改變，並不等於是失眠。長者要適應改變，從而改善睡眠，便要建立健康的睡眠習慣。

如何建立健康的睡眠習慣？

一、避免沒有睡意時上床

不少長者都會儘量早點上床就寢，希望可以爭取到所謂「足夠」的睡眠，但沒有睡意而強逼自己入睡，只會引起焦慮和懊惱。如果卧床已超過二十分鐘仍然未能入睡，便要離開床鋪，做一些靜態活動，例如編毛衣、聽音樂、或看一些輕鬆優閒的刊物，到有睡意再上床睡覺。

二、避免午睡

午睡會減低晚間的睡意和睡眠所需的時間，如有需要，午睡也應該限制於三十分鐘以內。

三、避免吸煙、酗酒或飲用咖啡、濃茶

這些生活習慣會刺激人體神經組織，影響睡眠。

四、安排適合的睡眠環境

可以換上舒適的睡衣，整理一下床鋪，房間要盡量保持寧靜、光暗和溫度要適中、空氣要流通。

五、保持固定的起床時間

避免賴床，控制日間起床的時間可慢慢建立晚間睡眠的規律。

六、適量運動

習慣在早上運動有助增強清早起床的動機，在黃昏散步亦有助鬆弛身心。

要建立健康的睡眠生活習慣是需要時間和耐性的，持之以恆，良好的習慣便會逐漸見效。但如果睡眠問題持續沒有改善或嚴重影響到日常生活，便要向醫生求助，切勿自行服藥，以免危害健康。

新書推介

休閒活動是人生不可或缺的部分，它可使我們達至身心健康。每個人都有享受休閒活動的權利，即使是長期病患者，只要選擇合適的休閒活動，便可以享受其好處，如建立自信、改善情緒和加強自我照顧能力等。

《健康休閒 正向人生》由衛生署長者健康服務的專業醫療團隊撰寫，提供以證為本的資料，為讀者分析各類活動的好處，並為有特別需要人士，提供活動調適的方法及小貼士，務求讓讀者懂得選擇最合適的休閒活動，達至健康生活、正向人生。

此書定價港幣 88 元，現於各大書店出售。



長者健康服務網址：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080

