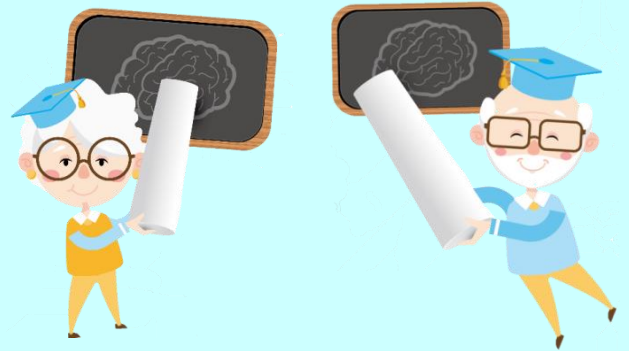


長者健康專訊



第 41-49 期 (2015 年 9 月-2018 年 12 月)

第 41 期 (2015 年 9 月)

心臟病病人可以運動嗎？

心臟病是指各類與心臟有關的疾病。「冠狀動脈心臟病」或「缺血性心臟病」，簡稱冠心病，是最常見的一種。

冠心病的成因是冠狀動脈血管管道收窄，甚至閉塞，血液供應不足，導致心臟肌肉缺氧受損，以至死亡。恆常運動對冠心病病人來說是有着很多好處，恆常運動可提高心肺功能，有助增強體力，改善日常體力活動；同時也有助防止血管老化和促進心肌血液循環，減低再次病發的機會。

但冠心病病人在開展運動計劃前應徵詢醫生的意見，以制定一套適合自己的運動計劃。建議的運動量會因應個別病人的臨床狀況，例如心肺功能、肌肉發達程度、心血管病的病情及各風險因素等而作出相應的調整。

當病情得到控制並穩定下來，在醫護人員的建議下，便可開始一些簡易的運動，例如四肢伸展運動、踏步、步行等。運動時要量力而為，須特別留意有沒有出現心臟病的病徵，如心悸、心曠和胸部不適等。這些病徵一旦出現，便應立即停止運動並盡快求醫。

另外，冠心病病人亦要注意安全，可參考以下幾點運動須知：

- 如果已經很久沒有做運動，應循序漸進，先做較為輕鬆的運動。
- 確保有足夠的運動前熱身時段和運動後緩和時段，這可減少運動期間或運動後冠心病發作的機會
- 在運動後不應立即浸或淋熱水浴，以防過度增加心臟壓力。
- 身體不適時（例如發燒或感冒）不應做運動。

長者健康專訊 第 41-49 期 (2015 年 9 月-2018 年 12 月)



衛生署 長者健康服務



- 在戶外運動前應先留意空氣質素健康指數，並按有關忠告調整運動量
- 確保運動期間補充足夠水分，並在潮濕或炎熱的天氣下適當地調整運動量。
- 如有醫生處方的急救用藥物，即硝酸甘油（俗稱崩底丸），應隨身攜帶，以備不時之需。
- 結伴同行，以策安全。

如有疑問請諮詢醫護人員的意見。

手部關節保護法

人類擁有一雙靈巧的手，讓我們可以做飯、寫字、駕車、打球等各式各樣精細的活動。由於經常重覆使用，手部容易患上退化性關節炎；可是，一些常見的手部關節勞損的症狀，例如酸痛、僵硬、紅腫、發熱等常被忽略，往往等到手指關節變形、活動不便才被正視。長期的關節炎會令手指活動能力減弱，引致肌肉萎縮、無力，加上手指長期處於不正確的活動姿勢，而形成一個痛楚的循環，引致手指關節變形並影響生活。如能懂得在日常生活中保護手部關節，有助預防或減少手部關節勞損及變形。

手部關節保護守則

1. 正視關節痛楚

手部感覺疲倦或痛楚時，應即停止活動，避免情況惡化。

2. 免手部關節長時間處於固定的位置或動作

長時間保持固定位置或動作，容易令手指關節僵硬及痛楚，應常轉換手指位置及伸展，活動越多樣化，對手部關節越有利。

3. 善用較大和有利的關節

如攜帶重物時，使用肩關節，好像改用背包而不用手挽袋，可減少手指關節受壓。

4. 工作與休息取得平衡

妥善安排工作的地方、程序，以便在工作過程中有適量的休息；可交替做不同活動或轉換工作時的姿勢。手部關節經常發炎的人士，可配戴康復支架，讓關節在正確位置休息。

5. 善用輔助器具及技巧

使用輔助器具及技巧，例如用自動打開的剪刀、開瓶器等可以減輕手部關節負擔；扭毛巾時把毛巾圍繞著水龍然後按扭，可減輕手指關節的壓力。

輔助器具

開瓶器

利用水龍頭扭毛巾

總結:

日常生活中保護手部關節是非常重要的，既可減低痛楚亦避免手關節變形。如有不適，應盡快求醫，更可由醫生轉介到職業治療作進一步評估及治療。

老友心聲

在下是八十七歲的老太婆，但我的心境並不老。雖然有了老人病十多年，分別是糖尿病和高血

壓，但多謝各位醫護人員的關顧，控制得很好！當然要遵從醫生指示，準時覆診和定時服藥，才有此成績。

我是個四代同堂的長者，已經有幾名曾孫了，但我現在是獨居的！大家會覺得奇怪嗎？因為兒女們婚嫁後各有住所，近年香港人都是小家庭制度，當時我和外子也樂意過二人世界。十年前外子離世，初時有女傭陪伴，後來女傭也不用，因為沒有需要。兒媳提議接我同住，我深思熟慮，覺得還是有自己的天地好，所以我們每逢大節日才一家團聚，樂也融融，非常開心！

今天我想和大家分享長者獨居問題。我認為獨居是很自由的，但獨居要有足夠的條件，假如行動不便，經常要別人照顧覆診服藥，甚至起居飲食也不能自理，根本就不能獨居。有人會問為甚麼不回去兒子家中，我的答案是：「當一位長者有病不能自理，在子女家裏是不太合適，要子孫們長日對着這病危的老人，他們心裏是不舒服的。有道：久病牀前無孝子，這句話是真的，自己家人又不是醫護人員，怎樣幫你！所以還是住護理院好些！」不知道有沒有人對我的見解有同感呢？

我認識一位長者，已經九十歲左右，她頻頻跌倒，頻頻入院，女兒已嫁到外國，聞訊趕回來，請女傭照顧不要，安排入住安老院也不肯，女兒也沒法回外國去，街坊朋友也替她擔心，但又愛莫能助！大家有麼好辦法！請告知我們！

元朗長者健康中心會員

編者的回應：

我們明白很多長者都擔心在社區安老的照顧問題。其實在入住院舍以外，現時社會福利署和社福機構都有不少社區安老的支援服務，如送飯、陪診、家居清潔等，幫助長者在熟識的環境安居終老。當然，經過考慮後，入住院舍仍不失為一個選擇。

扶抱及位置轉移技巧 DVD

香港人口正急劇老化，若長者因各種疾病導致行動困難時，起居活動，例如起床、坐輪椅、上廁所等，都需要別人的協助。因此，護老者了解正確的扶抱及轉移技巧是十分重要。若方法不正確，很容易令護老者關節勞損，甚至受傷。正確的扶抱及轉移方法，可以確保長者安全，而且可以保護護老者的腰背、減低受傷的風險。

衛生署長者健康服務於 2003 年首次出版 VCD 影音光碟，反應熱烈，為了更新內容及提昇影片的質素，我們正製作新一輯〈扶抱及位置轉移技巧〉DVD 影音光碟，預計大約於 2015 年底面世。

這套光碟及內附的教學手冊，詳盡介紹扶抱及位置轉移方法，根據不同環境和情況，靈活運用，可以確保長者及護老者的安全。

這輯光碟透過三位不同身體狀況的長者個案，讓家居及院舍的護老者，對扶抱及位置轉移技巧有更多認識；這三個個案是：

- 一. 身體稍弱，需由一位護老者協助
- 二. 一邊身體乏力，需輕微協助
- 三. 身體較弱，需由兩位護老者協助

物理治療師利用以上個案，逐一詳細介紹及示範各種扶抱技巧及位置轉移的重點和技巧，職業

治療師則講解如何選擇合適的家具、生活輔助器具和扶抱、位置轉移的輔助器具，藉此提高長者及護老者對家居環境的警覺性，以創造無障礙的生活空間。



健康專題

如何實踐水果蔬菜 2 加 3

「水果蔬菜不可少，日日記得 2 加 3」

大家對這句口號有印象嗎？這口號是建議市民應該在均衡飲食中，每天進食最少兩份水果和三份蔬菜，以促進健康。

蔬果類含豐富維生素、礦物質、膳食纖維和抗氧化物等營養素。研究顯示，進食足夠蔬果，有助預防多種慢性疾病及健康問題，如高血壓、中風、心臟病、高血膽固醇、糖尿病、一些癌症及肥胖等。根據衛生防護中心在二〇一四年四月公佈的《行為風險因素監測調查》，百分之八十一的香港成人每天進食少於五份水果蔬菜。難道在日常飲食中，要進食足夠的水果蔬菜真的那麼困難嗎？而每天進食最少兩份水果和三份蔬菜實際又是多少分量呢？

建議每天進食最少兩份水果和三份蔬菜：

兩份水果例子

每一份水果相等於一個中型或半個大型水果，或半杯水果粒。（以 240 毫升杯計）

三份蔬菜例子

每一份蔬菜相等於半碗煮熟或一碗未經煮熟的葉菜、瓜類、菇類或豆類。（以 250 至 300 毫升碗計）

如果未能達到此進食量，可將此分量再細分成三至四次進食，逐漸增加分量。為了節省預備食物的工序，可預先洗切好少量合適的水果蔬菜如火龍果、蜜瓜、青瓜、紅蘿蔔、西芹等，放入密封膠盒貯存，方便隨時進食或作配料。以下是一些在日常飲食中增加水果蔬菜的建議：

- 在早餐內加入蔬菜，如菜心肉片湯米粉、生菜鯪魚肉粥、青瓜番茄芝士三文治等；
- 水果可作為早餐的一部分或切成粒狀放入低脂乳酪或牛奶粟米片中；
- 將一些水果蔬菜作為健康小食，如青瓜片、西芹條、紅蘿蔔條、車厘茄等；
- 可將蔬菜混入日常餸菜中，如冬菇馬蹄蒸肉餅、番茄煮魚等。這樣對不太喜歡吃蔬菜的長者來說，不但能夠增加蔬菜的進食量，還可以為菜式增添美味；
- 進食煲湯的蔬菜湯料，或可將新鮮雜菜湯連蔬菜渣一起攪拌成口感較滑的濃湯。

「水果蔬菜 2 加 3」之建議是健康飲食的原則之一，也是「健康飲食金字塔」的一部分。水果蔬菜更含豐富鉀質，有助維持理想血壓水平。除了實踐「水果蔬菜 2 加 3」之建議，更可因應四季的轉變選吃當造的水果蔬菜，享受既便宜又美味的菜餚。

健康播放室

休閒活動與心智健康

「休閒活動」意指並非為謀生、自理而做的活動，而是自由挑選又自覺享受的活動。

統計處的研究報告顯示，過半數受訪長者沒有參與動腦筋的閒暇活動，七成人不參與社區或社交活動。我們從臨床工作亦觀察到，那些持續情緒低落或認知能力衰退的長者，其生活大都欠缺有益身心的活動、社交和學習。

陳先生（化名）深明「不進則退」的道理，立志保持自己頭腦靈活，過充實愉快的退休生活。他退休後去旅遊、學電腦、英文和跳舞等等，逐一實現了夢想，認識了很多新事物和新朋友，生活多姿多采。廿年過去，他體能漸不及從前，他自覺地減少出遊和跳舞，但仍享受學習新事物，最近他學會了使用社交媒體和智能電話，讓他能與親友保持溝通和分享共同興趣。此外，他經常游泳和閱讀書報，保持頭腦和身手反應靈敏。

不同的研究均指出，那些經常參與益智、社交、具生產力或創意活動的長者，他們對晚年生活較滿意，患上抑鬱症和認知障礙症的機會較低，他們理解判斷能力和記憶力表現較佳。研究結果肯定休閒活動有助維護長者的精神健康，目前的研究普遍指出經常參與多元化、益智和與人互動多的活動，有助激活長者的心智健康，推薦的活動有：閱讀、猜字謎遊戲、打牌下棋、太極、義務工作，手工或園藝、參與文化藝術活動（如演奏樂器，繪畫，跳舞）等等。

晚年生活也可以是多姿多采的，大家宜以嶄新的思維，發揮「勤有功，戲有益」的精神，善用閒暇進行休閒活動，促進身心健康。

健康速遞

認識大腸癌

大腸是消化系統最後一部份，包括結腸、直腸和肛門。大多數大腸癌是由一粒細小瘰肉開始，慢慢變成癌症。過程可能歷時十年或以上。

大腸癌是香港常見的癌症之一。在二零一三年，大腸癌新症共有 4,769 宗，當中超過九成患者年齡在 50 歲或以上。在二零一四年，大腸癌導致 2,034 人死亡，佔本港癌症死亡總數的 14.7 %。隨着人口增長及老化，預期大腸癌新症個案數字和相關的醫療負擔會持續增加。

大腸癌的風險因素與生活模式息息相關。通過奉行健康生活，包括多吃蔬果類、穀類等高纖維食物、少吃紅肉和加工肉食、恆常運動、保持健康體重和腰圍、避免煙酒等，都可以有效減低患上大腸癌的風險。

- 五十歲或以上的男性
- 帶有遺傳性腸病的基因
- 大腸長期發炎，例如：潰瘍性結腸炎
- 過往有大腸瘰肉
- 有腸癌家族史

早期大腸癌可能沒有任何症狀。如果能及早識別，就可以早日獲得診斷，提高治癒機會。大腸癌的症狀包括：

- 大便習慣在不明原因下有所改變（例如腹瀉或便秘），並持續超過兩星期
- 大便有血或有大量黏液
- 大便後仍有便意
- 腹部不適（例如持續疼痛、腹脹、飽脹或絞痛）
- 原因不明的體重下降和疲倦

如果發現有以上及任何症狀，應立即求診。醫生會詢問你相關的資料和病歷，為你進行身體檢查，並按需要作進一步的檢驗。出現這些症狀不一定代表患上大腸癌，因此必須請教醫生。

如欲取得更多有關大腸癌資訊，請瀏覽衛生署網頁 <http://www.ColonScreen.gov.hk>

服務推介

基層醫療指南

網絡模式指南

包括不同基層醫療服務提供者的個人及執業資料
協助你尋找適合自己需要的基層醫療服務提供者
在這裏尋找你的
家庭醫生

www.familydoctor.gov.hk



健康專題**活腦錦囊**

認知障礙症是泛指因大腦神經細胞病變而導致功能衰退的一種臨床綜合症，受影響的大腦功能包括記憶力、理解力、判斷力、語言、方向感等。隨著人口老化，國際阿茲海默症協會估計全球每 3.2 秒便新增一名認知障礙症患者。根據香港一項調查發現，患上認知障礙症的比率會隨著年齡遞增，每年長 5 歲，比率便增加一倍；數字顯示，由 60-64 歲的長者大概每一百名有一名患者，增至 70 歲及以上大概每十名有一名患者，80 歲及以上大概每三名有一名患者。認知障礙症現已成為香港一大公共衛生問題。認知障礙症不是正常的老化過程，要減低患上此症的風險，長者要及早注意保護大腦。

戒除不良習慣，注意健康生活

研究指出認知障礙症的患病率會隨年紀增加而上升。另外認知障礙症有十多種不同類型，而當中最常見的種類是阿茲海默病（佔所有病例之 60-70%）及因多次中風引起的血管性認知障礙症（約佔所有病例之 20%）。透過預防中風，可直接減低因中風而引起的血管性認知障礙症的機會。患上心血管疾病（例如：高血壓、高血脂等）或腦部曾受損，腦功能受破壞的人士亦會較容易患上認知障礙症。故此要減低患病風險，長者要建立良好生活習慣。每天進行適量的運動，注意均衡飲食，保持理想體重，從而降低患上中風、高血壓、糖尿病等疾病的機會。長者亦要戒除吸煙、酗酒及濫用藥物等不良習慣，避免有毒物質損害腦部。

多用腦，保持活躍

研究指出一些教育程度較高、經常參與娛樂社交活動、做運動和參與刺激腦部活動的人士患上認知障礙症的機會較低，估計這些活動能刺激腦部思考運作，減慢退化。故此，長者要多參與動腦筋的活動，例如下棋、玩樂器、書法等，以增加用腦思考的機會。長者亦可按個人的興趣，培養一些有益的嗜好或考慮持續進修。這些活動除了刺激智能外，還讓長者保持與人聯繫，減少在家呆坐百無聊賴的時間，對大腦健康、改善情緒及減輕壓力亦有幫助。在日常生活中長者亦要多用腦，例如閱讀新聞，跟家人朋友聊天，計劃菜式配搭，計算開支等亦可鍛煉腦部，維持腦部認知功能。

保持心境開朗

緊張、壓力、負面的情緒等都會影響大腦神經傳導物質的分泌，影響記憶、專注力等腦部功能運作。故此長者要及早處理壓力，採用合適鬆弛的方法，保持心境開朗。此外充足的睡眠能讓大腦從疲倦中恢復過來，亦有助減輕壓力，維持大腦功能正常運作。長者不要把家務或工作排得密密麻麻，長者應留意休息或找一點時間做自己喜歡的事，例如：到郊外散心或與朋友聚一聚等，讓大腦休息放鬆。

衛生署長者健康服務 職業治療師

1. 現時在公園內設置了不少運動器材，這些器材適合長者使用嗎？

康文署轄下長者健體園地內的運動器材是特別為長者而設的，其效用包括伸展肌腱和鍛煉肌肉，活動關節，加強心肺功能和促進血液循環，以單車和上肢伸展器為例，這些器材所需的運動量較低，又容易掌握，適合長者使用，但使用時必須注意安全守則。

2. 長者使用這些運動器材時，要注意甚麼安全守則？

a) 使用前：

1. 如有以下情況，應先徵詢醫護人員的意見：

- 慢性疾病 (如高血壓、糖尿病)
- 患有其他影響活動能力的疾病，例如痛症、關節變形、曾做骨科或眼科手術、中風或帕金森症
- 進行體能活動時，曾出現頭暈、心驚、氣喘或關節痛
- 容易跌倒的長者
- 對身體健康有疑問或有近期健康狀況明顯改變

2. 應細閱運動器材旁的使用守則，按照正確方法使用；以免因使用不當而受傷

3. 應確定運動器材操作正常，如發現任何異常或故障，切勿嘗試使用

4. 注意天氣及空氣質素；帶備適量飲料

5. 應穿著舒適運動服、襪子和防滑運動鞋

6. 運動前不宜太餓或太飽，切忌飲酒

b) 使用時：

1. 運動前後應分別做 10 分鐘熱身和緩和運動

2. 應循序漸進，量力而為，姿勢及動作要正確，動作要柔和，節奏宜平均適中，保持自然呼吸

3. 上落運動器材時要小心，握緊扶手，以免跌倒

4. 應留意個人身體狀況，如感到任何不適，應立刻停止運動，向公園職員或在場人士求助及向醫護人員查詢

3. 長者健體園地內常見的健體器械有甚麼功效？

健身手攪單車

- 鍛煉上肢肌肉和心肺功能

上肢伸展器

- 活動肩關節，伸展上肢

太極揉手器

- 活動上肢關節

健身單車

- 鍛煉下肢肌肉和心肺功能

健騎機

- 鍛煉下肢肌肉和心肺功能

健康速遞

大腸癌篩查

大腸癌是本港常見的癌症。根據資料統計，於 2013 年大腸癌是最常見的癌症，發病個案共有 4769 宗，佔所有癌症發病個案的 16.5%，其中九成患者的年齡超過五十歲。隨着人口老化，預計大腸癌新症和死亡個案數字會持續上升。根據世界衛生組織的資料顯示，最少三分之一的癌症個案是可以通過奉行健康的生活習慣來預防的。此外，我們亦可採用癌症篩查及早發現癌症，以儘早治療，增加康復的機會。

何謂大腸癌篩查？

大腸癌篩查是指對沒有症狀的人士進行檢測，從而找出已患大腸癌或風險較高的人士，以及早醫治，提高治療成效。

政府轄下的「癌症預防及普查專家工作小組」建議，年齡介乎五十至七十五歲的人士應徵詢醫生意見，並考慮選擇以下其中一種篩查方法檢測大腸癌：

- 每一至兩年接受一次大便隱血測試；
- 每五年接受一次靈活乙狀結腸鏡檢查；或
- 每十年接受一次大腸鏡檢查。

大便隱血測試

大腸癌有機會引致大便帶血。大便隱血測試能夠驗出大便中肉眼看不見的微量血液，是一項簡單、非入侵性而且安全的大腸癌篩查方法。

大便隱血測試可分為兩類：愈創木脂大便隱血測試和大便免疫化學測試。大便免疫化學測試是較新的大便隱血測試方法，所需要的大便樣本較少，留取樣本前亦無飲食和藥物方面的限制。研究顯示，使用大便隱血測試作為大腸癌篩查可減低大腸癌死亡率達百分之十五至三十三。相比其他篩查方法，大便隱血測試較具成本效益。亞太區不少國家，如澳洲、日本和新加坡，均使用大便隱血測試作為國家大腸癌普查計劃的篩查方法。

大腸鏡檢查

大腸鏡檢查是通過利用一條末端連接小鏡頭的幼軟管，直接檢視大腸內壁，為現時檢查下消化道的最佳方法。整個過程大約需時二十至三十分鐘。在檢查過程中如發現瘰肉，可以同時切除並送至化驗室進行化驗以確定是否屬於惡性。研究顯示，大腸鏡檢查能夠減低大腸癌死亡率達百分之六十八。

由於大腸鏡檢查是一項具入侵性的篩查方法，進行檢查時的潛在風險，包括：使用鎮靜劑可能出現的併發症、刺穿腸道、出血和感染等，但這些情況很罕見。在考慮進行大腸癌篩查前，

應先徵詢醫生的意見，接受評估，了解不同篩查方法的好處和風險，再作出適合自己的選擇。
衛生署衛生防護中心監測及流行病學處

老友心聲

各位老友記，大家好，我名叫曾佐剛，是一位退休教師。我生命當中有很多值得感恩的事，它能讓我感到滿足、快樂。就讓我跟你們一一細數我的感恩事，希望你們亦能常懷感恩！

我感恩兒時有愛錫我的爺爺嫲嫲和外婆。感謝養育我、教導我人生知識的父親和愛我極深的母親，是他倆讓我茁壯成長。而我身邊亦有愛我護我的弟妹，對我無微不至，在我有需要的時候伸出援手。我也感恩兩位口不甜、心有愛，學不高而識廣博的兒子，他們都努力工作，服務社會，生活得愉快！家人是我們最好的支持，是我的天使，應要好好感謝他們！

除了親人之外，工作路上亦有很多感恩事。我感恩我有多位好上司，常指導和照顧我，讓我獲益良多。而我教授的學生，他們現已長大成人，其中有成績優異的高材生，有考進名校的優良學生，亦有不少已為人師表，作育英才，成為校長、老師，另有一些作社工，幫助有需要的人。感恩每位學生都貢獻社會，造福人群。

另一感恩的是我能夠加入保良局劉陳小寶長者地區中心這個大家庭，並參加它舉辦的活動如歌唱班、唱卡拉 OK、晚間活動、健康講座及欣賞表演等。更開心的是可以為同事、學生、會友作了千多首姓名詩來讚揚並多謝他們的幫助！希望我們能友誼永固，常懷感恩。

各位長者，我們已踏入晚年，更應該珍惜每一分鐘，把生命活得更加精彩和有意義！現時我仍然熱愛寫詩，憑詩寄意，感謝身邊人。我相信每位長者心中都友愛無限，就讓我們將感恩之心傳揚開去！

健康專題

正向心理的法則

甚麼是正向心理？

正向心理學是一個以實證為基礎的心理學範疇，著重分析和找尋人類的優點及潛能，發掘、培養個人和社會群體的優點和美德，追求積極愉快的人生。研究發現正向思想、性格和情緒，例如豁達、友善、樂觀、愉悅等，能增進自我效能和效率。因此正向心理的原則亦開始被應用在個人、學校和機構之上。

人到晚年，面對很多轉變和挑戰，當中不乏正面積極的經驗，但亦伴隨著種種困難如經濟問題、機能衰退、喪偶等等，對長者構成一定的壓力。本文跟大家探討正向心理學與活出積極愉快晚年的關係，冀盼為大眾帶來一些啟發。

健康人生，由心而發

一個人對年老的想法和信念，某程度上主宰了他是從容地還是憂心地面對晚年。研究指出，原來這些想法不但主導情緒，還會實質地影響晚年的身體健康。

抱積極觀念的人，認為人生即使踏入老年仍是有希望、有價值和充實的，他們較多實踐均衡飲食、恆常運動、戒煙、定期作身體檢查、維持較佳的聽覺、視覺和活動能力，即使患病亦有較佳的康復情況，而且這些優勢並非受健康狀況、性別、種族和社會經濟等因素影響。研究指出，當人們對老年有正面的期待和觀感，對生活的控制感便較強，因此更盡力為自己健康負責。由積極心態所引發的一連串行動，長遠會為健康帶來益處。

然而，坊間有關對晚年的負面信息比比皆是，以上的發現似乎與普羅大眾對晚年的認知大相逕庭。長者們甚至不知不覺漸漸認同了這些信念，例如認為人老了就不會快樂、不能照顧自己、與社會脫節、沒有價值，因而變得消極、沮喪或抑鬱。

澄清誤解，活出正向晚年

1. 積極晚年非難事

事實上，即使長者面對各種身心變化，仍可以保持自信和積極的態度。有調查及研究發現，壓力、煩惱和憤怒等情緒困擾均隨著年齡增長而下降，長者負面情緒實際上比青年及中年人少，甚至經歷更多正面情緒。有別於普遍「老了便沒有用」的看法，香港大部分長者均能在社區生活，他們照顧自己之餘，當中不少更負責照料家人起居飲食，可見大多數的長者仍能持續地為家庭作出貢獻。其實，即使活動能力減弱，長者亦可善用社會資源，配合適當的訓練和輔助器材，提高自理能力，改善生活質素。

2. 親友共行互支持

晚年會否享有美滿的家庭及人際關係，很視乎長者本身的心態和努力。儘管家庭趨於核心化，但本港大部分的長者仍然和家人或配偶同住。長者亦可透過電話、網上社交平台等主動與其他親友聯絡，表達關愛。積極參與社交活動，更有助長者結交朋友，擴闊生活圈子。長者擁有

豐富的人生經驗，累積了深厚的處世智慧，實是家庭及社會的寶貴資源。社會各界應積極推動長者、家人以致市民大眾，建立對老年的正面態度，從而促進長者享受正向晚年心理帶來的健康回報。

健康播放室

呼朋喚友樂頤年

老友記，你喜歡同朋友見面嗎？你和朋友怎樣維繫友誼？當我們有朋友伴在身邊，晚年生活會過得更加健康快樂。晚年生活是否幸福當然受不同因素影響，但人際關係確是很關鍵的一環。長者應建立質量並重的友情，快樂地度過晚年生活。

1. 社交對健康十分重要

社交生活是人類與生俱來的基本需要。世界衛生組織指出，健康不僅是指沒有患上疾病，而是生理、心理和社交三方面均達致最佳狀態。足見社交生活是整體健康不可或缺的一環。不論是因共同興趣、近似的經歷而走在一起的普通朋友，又或是推心置腹的患難之交，豐富充實的社交生活可為人帶來以下益處：

- 使人感到較快樂
- 自評健康較佳
- 減少患高血壓、心臟病的風險
- 減少患認知障礙症的機會
- 降低患抑鬱症的風險

2. 友誼需要重質又重量

友誼對長者的生活滿意程度起著重要的作用。研究人員分析了影響退休長者生活滿意程度的因素，發現長者社交圈子越大，對生活滿意度越高，收入和資產反而是其次。難怪有人說：「財富並非永久的朋友，但朋友卻是永久的財富。」朋友多支援網絡固然可能較強，但要避免「相識滿天下，知心能幾人」的慨嘆，就不可忽略關係的質素，朋友必須彼此都在關係中感到受重視、信任、關心和支持，重質又重量才能真正享受友誼帶來的好處。

3. 用心經營和維繫友情

有些人曾建立了深刻的情誼，其後卻可能會有不同原因令關係變淡甚至斷絕了。須明白友情是要用心經營和維繫才能茁壯成長，大家可以：

- 主動關懷：
在忙碌的工作或家庭生活中，留點時間給朋友，並以行動表示你重視他們。可以是一起閒逛和談天，可以是慶祝生日，更可能是陪伴好友度過生命中哀傷的時刻。
- 真誠分享：
多坦白分享自己的想法、感受，增加大家互相了解，有誤會儘早澄清和道歉，免得「心內長了刺」影響關係。

- 尊重互信：

大家對事物的意見或立場不同時，不要妄下判語或語帶譏諷。相處時要尊重彼此的立場，信任對方有能力為自己做最好選擇，朋友間應可以做到「和而不同」。

- 守密：

將心比己，沒有人想私事被公開談論或自己成為被取笑的對象。親朋好友之間避免講是非，以免傷害別人名聲和彼此感情。謠言止於智者，若有流言蜚語傳到你耳邊，勿再反覆散播或隨便惡意中傷，更不應以取笑別人為樂。

對於難以經常見面的親戚和舊朋友，又可以怎樣維繫呢？除了打電話和寫信之外，也可以使用電郵、網絡或智能電話的社交平台來跟親友保持連繫，坊間有不少團體舉辦資訊科技的訓練班，有需要的話可參加，學習相關技巧。

衛生署長者健康服務 臨床心理學家

活動及產品速報

好書推介

為配合香港日漸增加的小型家庭在膳食安排方面的需要，衛生署長者健康服務的營養師編寫了《輕鬆準備一至二人餐》這本書，為小型家庭提供四十款健康、美味而又容易炮製的食譜，讓大家可煮得輕鬆又食得健康。

《輕鬆準備一至二人餐》以深入淺出的手法，幫助讀者掌握如何安排自己與家人的健康飲食、烹調技巧、儲存食物的方法和如何可輕鬆做到飲食多元化等，再加上提供不同類型的健康食譜，務求理論與實踐兼備。

書中亦有為患有糖尿病、高血脂、高血壓和痛風症人士提供的飲食和烹調貼士，有助不同健康狀況的讀者，炮製各式合適的美食。本書適合注重飲食健康和喜歡烹飪的人士閱讀。

《輕鬆準備一至二人餐》定價為港幣 98 元，現於各大書店出售。

節目推介

現代的家庭醫學理念，是以病人家庭為本，由醫生、病人及其家人建立互信關係，從而提供持續性、有質素的醫療服務。《升級家庭醫生》由衛生署及香港電台電視部聯合製作，並得到香港家庭醫學學院的積極參與。10 集內容包括認知障礙、腸癌、壓力、打機上癮等，藉家庭醫生的診症故事，探討這些市民大眾關心的問題。每集邀請來自衛生署和香港家庭醫學學院的家庭醫生及專職醫療代表分享，了解治理和預防的方法。節目將於 2017 年 3 月 13 日至 5 月 15 日逢星期一晚上 9 時至 10 時於港台電視 31 播出，並於香港電台網站（WWW.RTHK.HK）同步直播，敬請留意。

健康專題

戒煙不怕遲 (上)

根據政府 2016 年公佈的主題性住戶統計調查第 59 號報告書，香港現時十五歲以上人士每日吸煙率為 10.5%，相當於 641,300 人，其中 21.4% 為 60 歲或以上。吸煙的長者往往受到坊間有關吸煙與戒煙的謬誤所影響，不但低估了吸煙對身體的害處，甚至認為戒煙會引起嚴重疾病，因此未能立下決心戒煙。

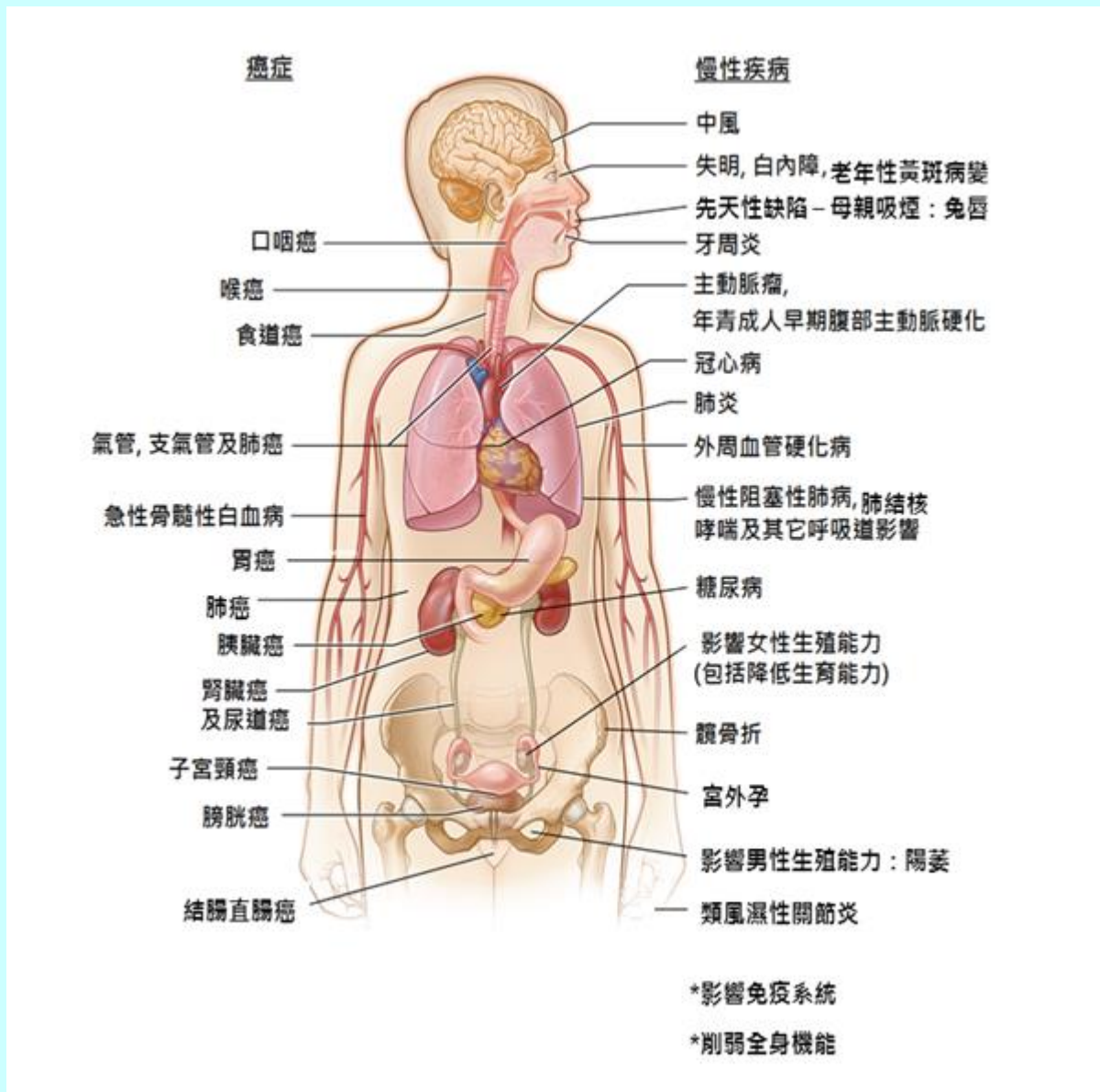
香港現時的吸煙率為 10.5%		
年齡組別	佔吸煙人口百分比	吸煙人數
15-19	0.6	3,800
20-29	10.9	70,000
30-39	20.5	131,200
40-49	23.5	150,700
50-59	23.1	148,200
>=60	21.4	137,300

吸煙的禍害

捲煙含有超過 7,000 種化學物質，其中包括三大殺手 - 一氧化碳、焦油及尼古丁，並有超過 70 種致癌物質和其他有害的放射性物質如鈾 210、甲醇、丁烷等等，對吸煙和非吸煙人士的健康均造成影響。

根據香港大學公共衛生學院發表有關吸煙與香港長者死亡風險的追蹤研究(2014)，現在吸煙長者及曾經吸煙長者的死亡風險均較高，而現在吸煙的長者死於肺癌、慢性阻塞性肺病及心血管疾病的風險分別增加 421%、501% 及 63%。65 歲以上吸煙的長者中，每兩個就有一個死於吸煙；在 85 歲或以上吸煙的長者中，每四個就有一個死於吸煙。

吸煙可引致的疾病



資料來源：美國衛生部報告 2004, 2006, 2012.

二手煙

煙草不僅對吸煙者有害，同時也會對其他接觸到煙草煙霧的人造成傷害。有研究報告指出，生活於二手煙環境中的人，患上心臟病的風險比一般人高出 25%。

二手煙已被美國環境保護局列為「一級致癌物質」，其成分與一手煙基本相同，包括超過 4,000 種氣體和粒子。生活在充滿二手煙環境的人，患肺癌、冠心病、慢性呼吸病、哮喘等機會也較高。

三手煙

煙草燃燒時所釋放的有毒物質能夠依附在牆壁、衣服，甚至吸煙者的頭髮和皮膚上，這些殘留在環境中的物質稱為「三手煙」。這些殘留物質可存留數周甚至數月，吸煙者即使開風扇、抽

氣扇或開窗，都無法消除三手煙的禍害。由於幼兒會四處爬來爬去、嬉戲，較成年人更易近距離接觸到殘留在傢具和衣物表面的有毒物質，所以三手煙對他們的影響特別大，會引致呼吸系統、認知及閱讀問題等。

如欲查詢有關戒煙服務的資訊，請電衛生署綜合戒煙熱線：1833 183。

香港吸煙與健康委員會

網址：www.smokefree.hk

健康播放室

植物固醇，是敵是友？

1. 甚麼是植物固醇？

植物固醇是構成植物細胞膜的一種物質，在結構上與膽固醇相似。食物中的蔬果、果仁、種籽、豆類及植物油含少量植物固醇，人體是不會自行製造的。

2. 進食含植物固醇的食物對健康究竟好不好呢？

雖然植物固醇與膽固醇的化學結構相似，但不會被人體吸收，反之能阻擋腸道吸收膽固醇，從而降低血液中總膽固醇及低密度脂蛋白膽固醇（即壞膽固醇）的水平。

3. 有那類食物含有植物固醇呢？

含較多植物固醇的食物包括：

植物油，例如粟米油、橄欖油、花生油、紅花油、葵花籽油

果仁及種籽，例如芝麻、腰果、杏仁、開心果、南瓜籽

蔬果，例如豆類、露筍、椰菜花、橙、香蕉、杏、牛油果

日常中可以進食豆類或豆類製品代替部分肉類分量，而在餐與餐之間可進食少量果仁及種籽作小食。

4. 單從日常飲食攝取植物固醇便能降低血壞膽固醇水平？

有研究指出每天需要攝取兩至三克植物固醇，才能有效減低血壞膽固醇水平。可是，我們每天從飲食中攝取到只有約三百毫克的植物固醇。因此，從天然食物中所攝取的分量，並不足以達到降低血膽固醇的效果。一些食品製造商因而在食物中添加植物固醇，並加上健康聲稱。

5. 市面上有那些食物添加了植物固醇？

常見的植物固醇添加食品包括植物牛油、低脂奶、乳酪、乳酪飲品、豆奶及早餐穀物。如經常食用此類添加了植物固醇的產品時，可能會減低脂溶性維生素的吸收，特別是β-胡蘿蔔素，建議可進食多些含豐富β-胡蘿蔔素的蔬果作補充，例如紅蘿蔔、南瓜、哈密瓜。過重的長者應避免過量進食植物固醇添加食品，因為它們的熱量、脂肪含量較高。而植物固醇添加食品的價格會較高，也是值得留意的地方。

其實，如要降低血膽固醇，不要單憑攝取某種營養素，也要配合低脂肪飲食習慣，即減少進食

含高飽和脂肪的食物，例如雞皮、肥牛肉、臘腸；及減少進食含高反式脂肪的食物，例如炸薯條、蛋糕、夾心餅、曲奇餅；並多攝取含豐富水溶性纖維的食物，例如蔬果、豆類、麥皮等，再加上適量運動。雖然進食個別食物或營養素可能會對健康有幫助，長者也要注意整體均衡和多元化飲食以達致健康。

活動及產品速報

專職醫療講座系列「健腦坊」

2017 年下半年度，衛生署長者健康服務長者健康中心舉辦專職醫療講座系列「健腦坊」。內容包括講解如何從心理、運動、飲食和活動各層面開展全方位的「健腦」生活方式。講座於各區長者健康中心健康教育室舉辦，由於座位有限，任何有興趣人士如欲參加講座，請致電預約。講座專題或時間若有更改，恕不另行個別通知。

專職醫療講座系列「健腦坊」2017 年下半年度舉辦時間表如下：

長者健康中心／ 電話號碼	日期 (星期)	時間	長者健康中心／ 電話號碼	日期 (星期)	時間
南山／ 2779 5596	1/6 (四)	1430 - 1530	屯門湖康／ 2430 7634	14/8 (一)	1430 - 1530
	15/6 (四)			28/8 (一)	
	22/6 (四)			11/9 (一)	
	6/7 (四)			18/9 (一)	
大埔／ 2657 2329	5/6 (一)	1430 - 1530	西營盤／ 2817 3418	5/9 (二)	1000 - 1100
	12/6 (一)			12/9 (二)	
	19/6 (一)			19/9 (二)	
	26/6 (一)			26/9 (二)	
筲箕灣／ 2535 3811	12/6 (一)	1430 - 1530	藍田／ 2727 5735	7/9 (四)	1430 - 1530
	19/6 (一)			14/9 (四)	
	26/6 (一)			21/9 (四)	
	3/7 (一)			28/9 (四)	
將軍澳／ 2623 7849	3/7 (一)	1430 - 1530	石湖墟／ 2672 5858	9/10 (一)	1430 - 1530
	10/7 (一)			16/10 (一)	
	17/7 (一)			23/10 (一)	
	24/7 (一)			30/10 (一)	

沙田瀝源／ 2637 2005	8/8 (二)	1430 - 1530	元朗／ 2470 5982	10/10 (二)	1430 - 1530
	15/8 (二)			17/10 (二)	
	22/8 (二)			24/10 (二)	
	29/8 (二)			31/10 (二)	
灣仔／ 2591 4847	11/8 (五)	1530 - 1630	荃灣／ 2408 2267	13/10 (五)	0930 - 1030
	18/8 (五)			20/10 (五)	
	25/8 (五)			27/10 (五)	
	1/9 (五)			3/11 (五)	



健康專題

戒煙不怕遲 (下)

上期的長者健康專訊「戒煙不怕遲 (上)」提到吸煙不但引致多種疾病，二、三手煙更會影響其他人的健康。今期會拆解幾個戒煙常見的謬誤，介紹香港的戒煙服務及戒煙貼士，希望幫助吸煙的長者成功戒除煙癮，享受健康清新的生活。

吸煙與戒煙的謬誤

「間中吸一支煙不會對健康造成影響」

事實：吸煙會對健康造成即時的影響，煙草在燃燒時會釋出包含焦油、尼古丁和一氧化碳等有害物質的煙霧。這些煙霧一旦進入身體，就會即時破壞各個器官，嚴重損害健康。

「戒煙會引致嚴重疾病，甚至會死」

事實：吸煙對身體有長遠的影響，有些吸煙者在戒煙後被診斷患上致命疾病，往往是因太遲戒煙，煙草已對身體造成嚴重影響，所以有「戒煙就會死」的謬誤。

其實戒煙只會令健康狀況好轉，儘早戒煙可以早日擺脫煙草對身體的傷害，大大減低患上嚴重疾病的機會，重拾健康。

「吸煙能讓人感覺輕鬆，戒煙反而不自在」

事實：煙草成分中的尼古丁令人產生飄飄然的錯覺。事實上，它令腎上腺素分泌增多，導致心跳加速、血管收縮及血壓上升，絕不能使人放鬆。當吸煙者戒煙時，身體可能會因為未能即時適應尼古丁水平下降而產生短暫的生理不適，亦即是「退癮徵狀」。退癮徵狀一般會在戒煙的首 7 日內較明顯，然後逐漸減退，並在一個月內消失。而戒煙後會感到精神充沛。

戒煙服務

衛生署成立綜合戒煙熱線 1833 183，提供一站式免費的戒煙服務，有意戒煙的人士可撥打熱線查詢。

按 1 字：衛生署戒煙熱線

由註冊護士於辦公時間內提供專業戒煙輔導，亦設有 24 小時電腦來電處理系統，為使用者提供廣東話、普通話及英語的戒煙資訊和戒煙藥物資訊。

按 2 字：東華三院戒煙熱線

分別於本港六個地區（包括灣仔、觀塘、將軍澳、荃灣、沙田及屯門）為戒煙者提供全面及一站式的戒煙服務。

按 3 字：醫院管理局無煙熱線

由註冊護士及藥劑師提供戒煙治療及輔導，並會按個別人士需要給予尼古丁補充療法，為吸煙人士戒除煙癮。

按 4 字：博愛中醫戒煙服務熱線

有 28 間流動及固定中醫診所，覆蓋港九新界超過 100 個地點，提供免費中醫針灸戒煙服務。

按 5 字：香港大學青少年戒煙熱線

對象是 25 歲以下的青少年，主要以電話輔導模式協助吸煙人士戒煙。

戒煙貼士

- 定下戒煙日期，作好準備
- 多飲水以減低吸煙意欲
- 做深呼吸運動，紓緩緊張的情緒
- 做伸展運動
- 分散注意力，學習新技能或培養健康嗜好
- 向家人、朋友及同事宣佈戒煙，取得支持及鼓勵
- 尋求醫護人員或戒煙服務機構的協助

香港吸煙與健康委員會

健康播放室

骨質疏鬆症與運動

甚麼是骨質疏鬆症

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，增加骨折的風險。

如何預防骨質疏鬆症

要預防骨質疏鬆症，我們除了注意飲食均衡，吸收適量的鈣質和維他命 D、維持適中體重和遠離煙酒外，還要做適量的運動，尤其是負重運動，這對預防骨質疏鬆症很有幫助，因為負重運動能增加骨質密度，從而強化骨骼。

怎樣才算是負重運動

含較多植物固醇的食物包括：

負重運動就是一些對骨骼構成適當負荷的運動，例如步行或掌上壓，就是以身體的重量對肢體構成負荷。另外，舉起重物或部分抗衡阻力的運動亦屬於負重運動，例如：器械健身運動、舉啞鈴（或其他重物如載了水的膠水樽）或沙包等。重量要適中，即運動後肌肉只感到略為疲倦，而不會過分痠痛或引起其他不適。建議每週進行 2-3 次，每個動作 10-15 下為一組，每次 2-3 組。

含負重元素的帶氧運動

帶氧運動是均衡運動習慣中不可缺少的一環。除了上述負重運動，在選擇帶氧運動時，長者也可考慮一些含負重元素的，例如步行運動、太極拳、舞蹈等。建議每週最少做 150 分鐘，並達中等強度；例如每週做 5 次，每次約 30 分鐘，運動時心跳及呼吸速度略增，但仍可自若地談話。



游泳是否負重運動?

游泳雖然是一項普遍且具多種健康益處的帶氧運動，但由於身體的重量大多已被水的浮力承擔，所以並不算是負重運動。因此，若以游泳作恆常運動習慣的人士，建議也應做負重運動。

平衡運動也有助預防骨折

平衡運動有助減低跌倒的機會，從而預防受傷甚至骨折。所以，在運動習慣中，長者應加入一些平衡運動（例如：單腳站立），平衡運動建議每週最少做 3 次。另外，太極拳和舞蹈也同時可以訓練平衡（見圖），有助預防跌倒。

運動名稱 / 主要運動元素	步行運動	掌上壓、器械健身運動、舉啞鈴或沙包	太極拳	舞蹈	游泳
負重	✓	✓	✓	✓	
帶氧	✓		✓	✓	✓
平衡			✓	✓	

運動注意事項

初次進行運動的人士，應以較輕運動量開始，量力而為，循序漸進；運動前後要有 5 至 10 分鐘的熱身/緩和運動及伸展。當運動時遇到困難或任何不適，應立刻停止，若不適情況嚴重或持續，須向醫護人員查詢。患有慢性疾病或對身體健康有疑問的長者在計劃運動前，應先請教醫生。

物理治療師李統宇先生

活動及產品速報

免費季節性流感疫苗接種服務

為減低長者染上流感的風險、減輕病情和併發症，衛生署為合資格長者免費注射季節性流感疫苗。

由 2017 年 11 月 6 日起，凡年滿 65 歲的香港居民，可於以下其中一間長者健康中心，接受免費疫苗接種服務。有興趣的長者請先致電長者健康中心預約，並於接種當日帶備香港身份證、疫苗接種記錄、主要病歷資料、有關對藥物敏感的記錄（如有），前往該長者健康中心接受服務。（請注意：若你已經是長者健康中心的會員，請向所屬的長者健康中心查詢及接受疫苗注射。）

注射服務時段：星期一至五（公眾假期除外）上午 9 時至下午 1 時，下午 2 時至 5 時

域區	中心	地址	電話
香港	香港仔長者健康中心	香港仔水塘道 10 號香港仔賽馬會診所 B 座地下低層	2580 3554
	西營盤長者健康中心	香港皇后大道西 134 號西營盤賽馬會診所 6 字樓	2817 3418
	筲箕灣長者健康中心	香港筲箕灣柴灣道 8 號筲箕灣賽馬會診所地下	2569 4333
	灣仔長者健康中心	香港灣仔軒尼詩道 130 號修頓中心二字樓	2591 4847
九龍	九龍城長者健康中心	九龍城侯王道 80 號獅子會健康院地下	2762 8911
	藍田長者健康中心	九龍藍田碧雲道 223 號藍田社區綜合大樓地下	2727 5616
	南山長者健康中心	九龍石硤尾南山邨南堯樓地下	2779 5596
新界東	瀝源長者健康中心	新界沙田瀝源街 9 號瀝源健康院 3 字樓	2637 2005
	石湖墟長者健康中心	新界上水石湖墟馬會道 108-130 號石湖墟賽馬會診所一字樓	2672 5858
	將軍澳長者健康中心	新界將軍澳寶琳北路 99 號將軍澳賽馬會診所地下	2623 7304
新界西	葵盛長者健康中心	新界葵涌葵葉街葵盛東邨盛和樓地下及一樓	2741 2069
	荃灣長者健康中心	新界荃灣沙咀道 213 號戴麟趾夫人分科診療所 B 座地下	2408 2267
	元朗長者健康中心	新界元朗西菁街 26 號元朗容鳳書健康中心地下	2470 5982
離島	東涌長者健康中心	大嶼山東涌富東街 6 號東涌健康中心 2 座一字樓	2109 4711

註：接受疫苗接種服務的長者需向長者健康服務中心提供聯絡電話和地址

健康專題

扶抱及位置轉移的輔助器具

香港人口老齡化，2016 年香港男性預期壽命為 81.3 歲，女性預期壽命為 87.3 歲；根據政府統計處公布最新《香港人口推算 2017-2066》報告推算，五十年後香港男性預期壽命為 87.1 歲，女性預期壽命為 93.1 歲。當長者的身體機能日漸衰退，再加上患病，活動能力下降，有些人需要別人幫助才能轉移位置，例如：協助起床、上廁所、洗澡等；如家人及護老者可以學懂一些相關的照顧技巧，便可於需要時提供適切的協助。

家人及護老者在協助長者位置轉移前應注意

- 預備安全的環境及選擇合適的家具，例如：穩固的床、椅子
- 如長者需要護老者從旁協助，家人及護老者必須先與長者溝通清楚，好讓雙方明白該如何配合，確保在位置轉移過程中長者的安全，亦同時避免護老者在協助位置轉移過程中受傷或勞損
- 有些輔助器具只可以讓家人及護老者使用，家人及護老者使用前必須接受相關訓練，學懂如何運用，使用前亦需要與長者溝通清楚
- 位置轉移的過程中宜鼓勵長者積極參與，以增強他們的自信心

選擇合適的輔助器具

- 家人及護老者應該先了解長者的身體情況及能力，添置一些能讓長者容易明白及運用的輔助器具。家人及護老者應從旁協助長者作出反覆練習，才可以讓長者獨自使用

起床輔助器具



- **懸垂床桿**此床桿方便長者起床，是醫院常見的設備。有座地式及牆上安裝式兩種，長者只需要抓緊三角形的握手便可借力起床。床桿必須要穩固地安裝，以確保安全。



- **床尾繩梯**是一種安裝在床尾的起床輔助器具，長者可抓緊梯級，一步一步借力起床
- **床欄**是非常實用的多用途輔助器具，既可以防止長者夜半轉身時滾下床，又可以讓長者借力轉身，起床後亦可作為支撐從床邊站起/坐下

如廁的輔助器具

- 體弱的長者晚上要上廁所，需要從床上站起，然後移步到廁所，整個過程需要轉移的距離比較遠，容易發生意外。為免他們在往來廁所途中跌倒，可以考慮使用固定式的便椅放在床邊。長者可以先坐在床邊，然後慢慢轉移位置到便椅，既方便又安全。若果長者能夠掌握並熟習相關步驟，就算在半夜，也可獨立完成如廁，毋需家人協助。
- 選購床邊固定式便椅時，切記要確保便椅與床的高度差距不可多於一吋，便椅亦要背靠牆或穩固家具擺放，以免翻側倒地。
- 廁所內，座廁旁亦可以安裝合適的扶手，好讓長者可以靠著扶手站起來。

洗澡的輔助器具



- 協助長者洗澡是非常複雜的活動，由於浴室內空間狹窄，令護老者較難轉移長者，如果長者使用助行器具或坐在輪椅上無法進入浴室，家人及護老者亦可以使用有輪的活動浴椅協助體弱的長者從起居室轉移到浴室。這種有輪的活動式沐浴椅防水，且所佔空間較少，較適合香港狹窄的居住環境。長者坐在沐浴椅上便可以洗澡，完成後護老者可以協助長者抹乾身體及穿回衣服，再將他們推離狹窄的浴室。



- 如果長者體力許可，亦可鼓勵他們坐下洗澡。可以選購沐浴椅或浴缸板去協助他們進出淋浴間或浴缸，確保洗澡過程安全。
市面上有各式各樣的輔助器具，選購及使用前請先諮詢職業治療師的意見；所有輔助器具亦要定期檢查及保養，以確保安全。

認識皮膚癬

皮膚癬是香港常見的皮膚病，今期與讀者分享這病的一般問題。

1. 什麼是皮膚癬？

皮膚癬是由真菌感染所引起的皮膚病。香港夏天天氣潮濕及悶熱，有利於真菌生長，是皮膚癬發病的旺季。皮膚的真菌能入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病。

2. 有何因素讓人容易受真菌感染呢？

容易受真菌感染的因素包括：

個人因素：營養不良、個人衛生習慣不佳、皮膚有損傷、免疫力下降，慢性疾病患者如糖尿病患者；由於溫暖和潮濕的環境最適合真菌生長，所以如多汗、皮膚經常濕水、運動或出大汗後無儘快沐浴、抹乾身體、換乾爽衣物、常穿焗身衫褲鞋襪的人容易有皮膚癬。

環境因素：潮濕及悶熱的天氣、接觸受感染的動物或人等，亦較容易有皮膚癬。

3. 一旦感染到皮膚癬，身體會有甚麼不適或徵狀？

皮膚癬患者一般會出現以下徵狀：

皮膚痕癢、疼痛

表皮層變厚、色素轉變

皮膚出現紅斑或橢圓形的紅印

皮膚出現水疱或乾燥型角化

表皮產生白色鱗屑及脫皮

4. 真菌感染皮膚的不同部位，有不同的名稱和徵狀。



•足癬 - 俗稱「香港腳」。趾縫或腳掌患處出現水疱或皮膚乾裂脫落，十分痕癢，皮膚會有異味及疼痛。倘若抓傷，有機會演變成細菌性皮膚炎而含膿。

- 甲癬 - 俗稱「灰甲」，真菌入侵腳趾甲或手指甲，會令指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎，嚴重者會整個或部份指甲剝落。



- 股癬 - 在腹股溝、大腿內側或陰部之間長出紅色環狀皮疹、水疱或癬屑，有劇烈痕癢感，同時感染的位置亦會因經常磨擦而令皮膚潰損。



- 體癬 - 俗稱「金錢癬」或「圓癬」，通常出現於身體暴露區如臉、手臂或肩等。受感染的皮膚出現一個或多個呈環狀紅色丘疹，患者會覺得非常痕癢。



花斑癬 - 俗稱「汗斑」，在多汗的位置，如上胸、腋下、手臂內側或背部等焗熱而不通風的地方出現淺色圓形糠狀皮膚斑；顏色有多種，通常為白色斑點，亦可為淺紅色，深褐色，所以稱為變色糠疹，患處會感痕癢。

5. 若患上皮膚癬，有甚麼治療方法？

醫生會按個別情況處方藥物治療真菌感染。一般的皮膚癬可使用外用抗真菌藥膏治療，而頑固或嚴重的感染則需服用抗真菌藥物以徹底根除感染。真菌感染一般需要較長時間治療，患者必須有耐性遵照醫生指示用藥才可徹底根治。同時要注意個人衛生，既可促進痊癒，亦能夠減低復發機會。

6. 皮膚癬可以預防嗎？

只要多注意個人衛生習慣、衣著鞋履和家居清潔這三方面就可以有效預防皮膚癬，及避免感染他人。

個人衛生方面：

- 注意個人衛生，沐浴時要仔細清潔皮膚及雙腳。
- 經常保持身體乾爽，尤其是手指縫、腳趾縫、及股溝等部位。如運動或大量出汗後應儘快沐浴及抹乾身體（包括指縫）。
- 如患有腳癬、灰甲或其他皮膚癬，應避免捏腳、腳底按摩、去公眾浴室及赤腳行公園的石春路等，並要及早治療，以免擴散及蔓延到身體其他部位，或感染他人。
- 觸碰患處之後必須洗手，以免皮膚癬蔓延到身體其他地方。

衣物方面：

- 應穿著乾爽通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪。
- 襪、衣物及浴巾要每天洗換。
- 鞋子要替換穿著及經常保持乾爽。
- 避免穿著緊身或焗身內衣褲，最好選擇可吸汗的棉質衣物。
- 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽子及枕頭。
- 避免赤腳於公眾地方，如更衣室、公眾沐浴間行走。

環境方面：

- 保持家居清潔，如果家人有香港腳或灰甲更加要注意地板和浴缸的清潔消毒。
- 糖尿病患者，除了要注意以上各項外，亦要經常留意皮膚狀況及作適當的護理，尤其是足部，以減低感染皮膚癬的機會。

總結：

皮膚癬是可以治癒的。一旦發現皮膚有異樣，應儘快去接受醫生診治，切忌自行用藥。皮膚癬的治療期長，所以患者必須有耐性和遵照醫生指示用藥。同時要注意個人衛生，不但可促進痊癒，亦能夠減低復發機會。

圖片來源：衛生署社會衛生科診所

活動及產品速報

專職醫療講座系列「健腦坊」

今年，衛生署長者健康服務長者健康中心將繼續舉辦專職醫療講座系列「健腦坊」，連續四星期分別由職業治療師、營養師、物理治療師和臨床心理學家講解如何從活動、飲食、運動和心理各層面開展全方位的健腦生活方式。為獲取全面及完整的資訊，鼓勵參加者於同一長者健康中心參與全部四場不同的講座。講座於各區長者健康中心健康教育室舉辦，由於座位有限，任何有興趣人士如欲參加講座，請致電預約。講座專題或時間若有更改，恕不另行個別通知。有關更多講座專題的資訊可瀏覽 http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_promotion_activities/index.html 查閱。

專職醫療講座系列「健腦坊」2018 上半年度（四月至七月）舉辦時間表如下：

長者健康中心	日期	專職醫療人員	專題
東涌 2109 4711 (逢星期二 1430 - 1530)	3 / 4 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	10 / 4 / 2018	營養師	護腦飲食
	17 / 4 / 2018	物理治療師	健腦運動
	24 / 4 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
大埔 2657 2329 (逢星期一 1430 - 1530)	9 / 4 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	16 / 4 / 2018	營養師	護腦飲食
	23 / 4 / 2018	物理治療師	健腦運動
	30 / 4 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
香港仔 2580 3554 (逢星期二 1000 - 1100)	10 / 4 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	17 / 4 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	24 / 4 / 2018	物理治療師	健腦運動
	8 / 5 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
將軍澳 2623 7849 (逢星期一 1430 - 1530)	7 / 5 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	14 / 5 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	21 / 5 / 2018	物理治療師	健腦運動
	28 / 5 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
油麻地 2782 5577 (逢星期一 1430 - 1530)	7 / 5 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	14 / 5 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	21 / 5 / 2018	物理治療師	健腦運動
	28 / 5 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
九龍城 2762 8911 (逢星期四 1430 - 1530)	10 / 5 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	17 / 5 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	24 / 5 / 2018	物理治療師	健腦運動
	31 / 5 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊

南山 2779 5596 (逢星期四 1430 - 1530)	7 / 6 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	14 / 6 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	21 / 6 / 2018	物理治療師	健腦運動
	28 / 6 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
藍田 2727 5735 (逢星期四 1430 - 1530)	5 / 7 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	12 / 7 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	19 / 7 / 2018	物理治療師	健腦運動
	26 / 7 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
筲箕灣 2535 3811 (逢星期一 1430 - 1530)	9 / 7 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	16 / 7 / 2018	營養師	護腦飲食
	23 / 7 / 2018	物理治療師	健腦運動
	30 / 7 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊

註：接受疫苗接種服務的長者需向長者健康服務中心提供聯絡電話和地址

健康專題

退化性膝關節炎與物理治療 (物理治療師 李統宇)

退化性關節炎最常見於膝部，也是導致長者步行及自我照顧有困難的主因。退化了的關節雖然不能還原，但適當的護理保養，可以減少痛楚、預防退化加劇、減低復發機會及改善膝關節功能。保護膝關節首要減少勞損，長者應注意：

1. 減低膝關節的負荷，肥胖者應注意控制體重。
2. 避免攜帶過重物件，應利用手推車輔助。
3. 減少上落樓梯，多利用電梯或升降機。
4. 避免長期站立或步行太久，有需要者應使用助行器具，如拐杖。
5. 避免讓膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐或站立等。
6. 避免坐矮凳子、蹲下及翹腳等姿勢。
7. 避免穿高跟鞋，鞋墊宜有合適的足弓承托。若鞋底出現局部磨損以致傾斜，必須更換。
8. 注意工作與休息之時間要平衡分配，一般建議的工作時間大約是二十到三十分鐘或在痛楚出現前，便需要休息。
9. 做適當的強化大腿肌肉和膝關節運動，以加強關節保護。

膝關節保健運動

關節缺乏活動，會容易導致關節僵硬、肌肉乏力，但過度或過劇的運動會加速關節的磨損。運動應以不引起關節疼痛為限度，若覺痛楚增加，便應休息；若痛楚嚴重或持續增加，便要停止該運動。以下介紹幾個對膝關節有幫助的保健運動：

1. 膝關節舒展運動

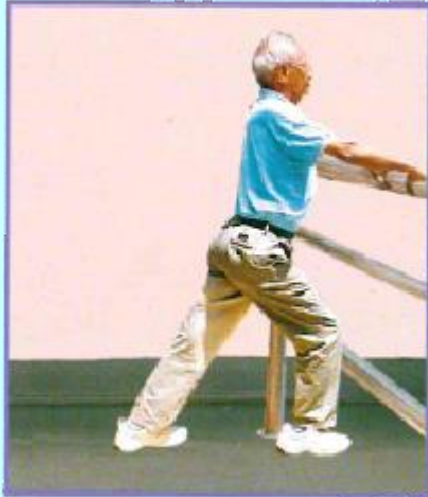
仰臥或坐下，右腿膝關節儘量伸直然後屈曲，動作要緩慢。放低右腿，以左腿重複動作。此動作建議每日做 2-3 次，每次做 10-20 下。(若曾接受人工髖關節替換手術，切勿屈曲髖關節超過 90 度)



2. 大腿後方肌肉伸展運動（曾接受人工髖關節替換手術者不宜做這動作）
 坐在床邊，將一腿放於床上，保持腰背挺直及膝部伸直，雙手放於脛上，向腳尖方向推前，至大腿後方有輕微拉緊感覺，保持約 10 秒，放鬆後，於另一邊重複。（每日 1-2 次，每次 10-20 下）

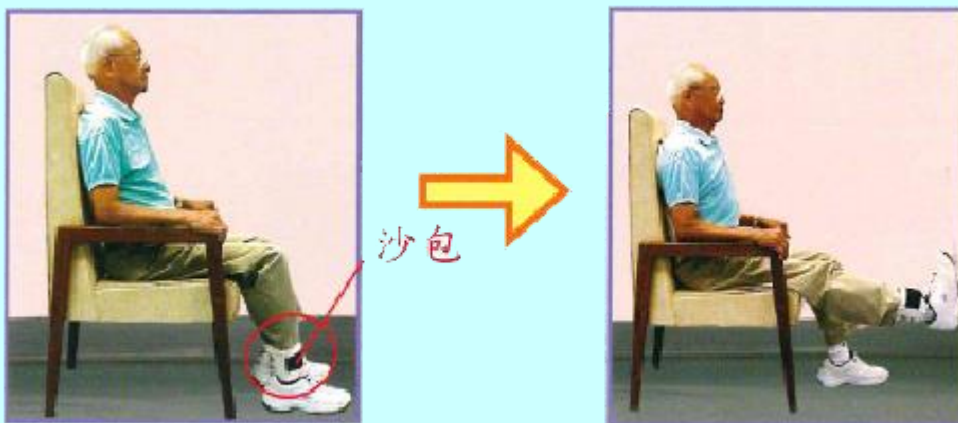


3. 小腿肌肉伸展運動
 雙手扶穩固欄杆，保持腰背挺直及腳跟貼地，雙腳腳尖向前弓箭步站立，前腳曲，後腳伸直至後小腿後方有輕微拉緊感覺，保持約 10 秒，放鬆後，於另一邊重複。（每日 1-2 次，每次 10-20 下）



4. 強化前大腿肌肉運動

坐下，把約 1-2 磅的沙包綁於右足踝，慢慢提起右腳，伸直膝部，腳尖指向自己；保持 5 秒後慢慢放鬆。於左腳重複。（每日 1-2 次，每次 10-20 下）



健康播放室

肩關節痛的預防及護理

職業治療師 葉頌恩

- 對年長人士而言，較常見引致肩關節疼痛的原因之一是冰封肩（又稱五十肩）
- 傳統上該病患可分為「原發性」及「繼發性」兩類。前者病因不明，亦無任何增加此病變的誘因；後者則常與肩關節內、外因素（例如：肩部輕微的創傷）或其他系統性的疾病有關，例如有 10% 至 20% 糖尿病患者患上此症，其中需要注射胰島素的病者，發病率更高，甚至出現雙側病變
- 冰封肩可分為三期：
 - 第一期（疼痛期）：

主要的徵狀是疼痛，逐漸疼痛加劇而可能伸延至頸或上臂，活動機能初期並沒有明顯阻礙，但活動幅度會逐漸減低

- 第二期（僵硬期）：

隨著病情漸深，肩關節疼痛減少，但肩關節活動幅度亦減低、甚至僵硬，以致影響某些日常活動如穿衣、梳頭、提起物件等

- 第三期（舒緩期）：

肩關節疼痛及僵硬慢慢地得到舒緩，好像被冰封後開始融化一樣

- 冰封肩的康復過程因人而異，一般歷時約一年至一年半
- 一旦遇上肩關節持續疼痛的問題，應儘快求醫，醫生將依據個別臨床情況，決定適合患者的治療方案，一般包括物理治療
- 治療初期，應根據醫生指示，配合足夠與合適的止痛劑來進行溫和的伸展活動
- 物理治療一般需時數月，大部份患者均可達到減少病徵及改善功能的效果
- 由於肩關節疼痛，患者很多時候會刻意減少活動及避免使用痛的肩關節，在日常生活中過份依賴好手而避免使用痛手，及長期使用好手進行過勞活動，因而容易引發好手也開始出現肩關節疼痛的情況
- 所以，不是完全不使用疼痛的肩關節，但活動時應留意以下事項，避免肩關節疼痛惡化、促進康復過程：
 - 購物時，減少用痛手提舉重物，可以用掛肩袋或購物車
 - 切食物：可選用較輕的刀切食物，以免因用重的刀而加劇肩關節疼痛，另外肉類可用碎肉機攪碎
 - 避免重複使用同一肩關節，應輪流使用，讓肩關節可輪流休息
 - 穿衣：可先穿痛手，然後才穿好手
 - 洗澡：可用長柄刷去清洗背部

最重要的是量力而為，任何情況，例如運動、購物、煮食、處理家務、穿衣等，當感到肩關節有不適時，便要在安全情況下儘快停止活動，讓肩關節休息一會，才繼續進行之前所做的事

總結

1. 如持續有肩關節疼痛，便要儘快求醫，以免耽誤病情
2. 若有疑問，可向醫護人員查詢

健康速遞

退化性膝關節炎及冰封肩的痛楚護理方法

- 患處若有痛楚、腫脹或僵硬，但沒有發紅和發熱的徵狀時，可以用熱毛巾或暖水袋等進行熱敷，以減輕痛楚和放鬆肌肉。要緊記熱敷的溫度應以和暖為宜，以免灼傷皮膚
- 但是，若患處同時有發紅或熱的徵狀，那就不應該用熱敷，而要用冰敷了。不論熱敷或冰敷，建議每次敷治大約 15-20 分鐘
- 於不同階段，患者應配合適當的復康運動，以改善痛楚、關節的活動能力和功能。當中，還可利用水中運動（包括游泳或水療動作），以水的浮力幫助舒緩痛楚及緩解關節僵硬感覺，亦可增加關節活動幅度及肌肉力量
- 於退化性膝關節炎的情況，日常運動宜選擇對膝關節有較低撞擊力或負荷的運動，散步及游泳都是不錯的選擇

活動及產品速報

專職醫療講座系列

健腦坊

今年，衛生署長者健康服務長者健康中心將繼續舉辦專職醫療講座系列「健腦坊」，連續四星期分別由職業治療師、營養師、物理治療師和臨床心理學家講解如何從活動、飲食、運動和心理各層面開展全方位的健腦生活方式。為獲取全面及完整的資訊，鼓勵參加者於同一長者健康中心參與全部四場不同的講座。講座於各區長者健康中心健康教育室舉辦，由於座位有限，任何有興趣人士如欲參加講座，請致電預約。講座專題或時間若有更改，恕不另行個別通知。有關更多講座專題的資訊可瀏覽 http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_promotion_activities/index.html 查閱。

專職醫療講座系列「健腦坊」2018 下半年度（八月至十一月）舉辦時間表如下：

長者健康中心	日期	專職醫療人員	專題
葵盛 2741 2069 (逢星期五 1430 - 1530)	3 / 8 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	10 / 8 / 2018	營養師	護腦飲食
	17 / 8 / 2018	物理治療師	健腦運動
	24 / 8 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
屯門湖康 2430 7634 (逢星期一 1030 - 1130)	20 / 8 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	27 / 8 / 2018	營養師	護腦飲食
	3 / 9 / 2018	物理治療師	健腦運動
	10 / 9 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
石湖墟 2672 5858 (逢星期一 1430 - 1530)	3 / 9 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	10 / 9 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	17 / 9 / 2018	物理治療師	健腦運動
	24 / 9 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
荃灣 2408 2267 (逢星期四 1430 - 1530)	6 / 9 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	20 / 9 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	27 / 9 / 2018	物理治療師	健腦運動
	11 / 9 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊

西營盤 2817 3418 (逢星期二 1000 - 1100)	9 / 10 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	16 / 10 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	23 / 10 / 2018	物理治療師	健腦運動
	30 / 10 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
灣仔 2591 4847 (逢星期五 1530 - 1630)	12 / 10 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	19 / 10 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	26 / 10 / 2018	物理治療師	健腦運動
	2 / 11 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊
元朗 2470 5982 (逢星期二 1430 - 1530)	16 / 10 / 2018	職業治療師	智 FIT 生活秘笈
	23 / 10 / 2018	營養師	健腦飲食知多少
	30 / 10 / 2018	物理治療師	健腦運動
	6 / 11 / 2018	臨床心理學家	健腦心理錦囊

長者健康講座 做個精靈腦友記

衛生署長者健康服務與香港公共圖書館合作於全港公共圖書館定期舉辦長者健康講座，是次講座的目的是為提高長者及其照顧者的健康意識，加強長者的自我照顧能力，以及提升照顧者的護老服務質素。

有關講座詳情可參閱以下網址：

http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_promotion_activities/index.html 或

<https://www.hkpl.gov.hk/tc/extension-activities/event-category/105696/subject-talk-on-elderly-health-stay-smart-brain-health-and-you>

健康專題

升糖指數知多少 (營養師 黃堯卓先生)

升糖指數(glycemic index, GI)是量度進食含碳水化合物食物後，比對白麵包或葡萄糖對血糖上升速度及幅度的數值，它分為高、中及低三個類別。高升糖指數的食物如白麵包、南瓜、粟米片等，因為含容易被消化及吸收的碳水化合物，進食後會導致血糖快速上升。低升糖指數的食物一般被消化及吸收的速度較高升糖指數食物慢，所以血糖升幅較少及較慢。這些食物主要含較多纖維素及蛋白質，但同時有部分食物也含較多脂肪。

另一方面，升糖指數其實只適合於空腹並單一進食該種食物時應用，當配搭其他食物一同進食時，升糖指數的參考價值亦會因而被減弱。例如：雖然白飯屬高升糖指數食物，但日常飲食甚少只進食白飯，而飯餐中的蔬菜、肉類及其烹調的方法均會影響血糖上升的速度。此外，單一食物的升糖指數值也會隨着不同因素而有所改變，例如：

- **食物的生熟程度**：熟香蕉的升糖指數比生香蕉較高；
- **食物的質感**：液體或切碎的食物，如橙汁或切粒的橙對比原個橙的升糖指數較高；
- **烹調時間和方法**：煮得較脆或軟的食物，如煮了十五分鐘的紅蘿蔔對比煮了五分鐘的紅蘿蔔升糖指數較高。
- **進食分量**：升糖指數並不包括進食分量，即使選擇低升糖指數的食物，但若過量進食，仍有機會令血糖上升較預期為快。

此外，食物中的纖維素及脂肪同樣會降低升糖指數，所以低升糖指數的食物除了高纖維的全麥包，也包括高脂肪的食物如全脂奶、雪糕等。如果過量進食這些高脂肪食物，容易增加體內脂肪。除了引致體重上升外，亦減低胰島素對血糖的敏感度，令血糖上升。所以，升糖指數的類別並不能作為選擇食物的單一考慮因素。

雖然部分研究顯示進食低升糖指數食物有助控制血糖水平，甚至對控制體重、血壓及血膽固醇水平有一定的幫助，但其實仍未有一致的定論。

因此，要有效控制血糖水平，必須實踐健康的生活模式。包括：

- 跟隨「健康飲食金字塔」的建議均衡及多元化地進食不同組別的食物；
- 定時定量地進食；
- 按醫護人員的建議，適量進食含碳水化合物的食物如飯、麵、薯仔、番薯等；
- 多選擇含高纖維素的食物如蔬菜、水果、全穀物類、菇菌類等；
- 避免進食含高脂肪的食物如腩肉、即食麵等；
- 多選用天然調味料如乾葱、蒜等，避免選用高糖的調味料如海鮮醬、茄汁等；
- 維持理想體重；
- 作適量的運動。

個案分享

善用長者醫療券

年滿 65 歲並持有有效香港身份證或入境事務處發出的《豁免登記證明書》的長者，即符合資格使用醫療券。

現時，每名合資格長者每年可獲發 2,000 元的醫療券金額，而他們每人戶口可累積的醫療券金額上限為 5,000 元。醫療券可用於治療性、康復性和預防性的護理服務。

醫療券透過電子平台發放及使用，長者無需預先登記或領取醫療券。長者如要使用醫療券，只需：

1. 向參與醫療券計劃的服務提供者（其診所或服務處貼有計劃標誌）出示其有效香港身份證或《豁免登記證明書》；及
2. 在親身接受醫療服務後，簽署同意書確認要使用的醫療券金額。

儘管醫療券方便使用，但長者在接受服務前應先清楚了解收費，以免超出預算，並在簽署醫療券同意書時核對清楚同意書上的內容。以下是一個有關服務收費的個案分享和長者需要注意的事項，以及精明使用醫療券的實用貼士。

個案分享和注意事項

- 黃女士長期受腰骨痛困擾，某天她看了報章上的廣告聲稱陳大文醫師是治療腰骨痛的聖手，有獨門的醫治秘方，在服務推廣期間免收診金，長者可以使用醫療券來支付藥費，於是黃女士便前往該診所求醫。
- 在登記看診時，黃女士出示了身份證，並向登記處職員表示以醫療券支付收費。

注意事項：

應該先了解服務收費，才示意使用醫療券。

- 在進入診症室時，黃女士注意到診症室門口沒有顯示醫師姓名，而房間內只有一位男士，黃女士估計他便是陳大文醫師。

注意事項：

接受服務前，應該先確認服務提供者姓名及他是否已參與計劃。

- 醫師於診症後開出每劑 1000 元，共三劑的中藥，並要求黃女士於三日後再到診所覆診。

注意事項：

應與醫師詳細商討，了解治療方案，包括藥物的功能效用、療程需持續多久、每次所需費用、有否其他治療方案的選擇等。若對治療方案及/或收費仍存有疑問，不妨先與家人商討後才決定是否接受治療。

- 黃女士表示同意藥物的收費後，診所職員講解藥物的使用方法，並要求黃女士簽署醫療券同意書。黃女士發現同意書上並無顯示她同意使用的醫療券金額，向職員查詢。在職員填回金額後，黃女士便簽署同意書，並取回醫療券使用記錄。

注意事項：

切勿簽署沒有註明要使用的醫療券金額的同意書，並保留使用記錄以作日後參考。

實用貼士

1. 如何精明使用醫療券

- 若屬首次向該醫療服務提供者求診或有任何疑問(包括服務收費)，應先詢問清楚，才決定是否接受服務。
- 如親友曾經接受該醫療服務提供者所提供的服務，可以先向他們了解情況。
- 如有需要，可由親友陪同求診。
- 若認為收費偏高，應先考慮清楚或找家人商量是否值得接受該項服務；也可詢問有沒有其他不同收費的醫療方案作選擇。
- 當你準備使用醫療券支付大金額收費時，要小心衡量利弊，例如一次過用盡戶口內所有醫療券金額，你便不能在該曆年餘下的日子以醫療券支付其他醫療服務收費。
- 請謹記，你可全權決定使用醫療券與否及每次使用醫療券的金額。

2. 查詢服務收費技巧

- 在查詢時，無需預先告知醫療服務提供者自己準備使用醫療券。
- 問清楚大約服務收費和所包括的服務範圍，例如收費是否包括診金和藥物。
- 與醫療服務提供者確認如使用醫療券，收費是否相同。
- 無論使用醫療券與否，都不應該影響收費。若收費有差異，應要求醫療服務提供者解釋。

3. 醫療券計劃投訴途徑

- 如懷疑參與計劃的醫療服務提供者違反長者醫療券計劃的規定，可透過電話（2838 2311）、電郵（hcvu@dh.gov.hk）、傳真（3582 4115）或郵寄（香港中環九如坊一號中區健康院一樓）向衛生署提供相關資料及詳情。

活動及產品速報

長者健康服務二十周年紀念典禮暨推廣康健樂頤年研討會

長者健康服務於 2018 年 10 月 13 日舉辦二十周年紀念典禮暨推廣康健樂頤年研討會，由衛生署署長陳漢儀醫生主禮，並由香港中文大學林翠華教授作主題演講，與大家分享預防認知障礙的研究—原來良好的健康生活習慣，包括進行恆常體能活動、多吃水果蔬菜、避免吸煙、多動腦筋、保護視力及聽覺、保持心理社交健康，加上有效管理體重和慢性病如糖尿病、高血壓、和肥胖等，是預防認知障礙症的最佳辦法！

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



長者健康服務網址：www.elderly.gov.hk

長者健康資訊專線：2121 8080