



## 開心快活長門人

—— 臨床心理學家陳鴻祥先生 ——



每個人都渴望有幸福的晚年，但有些長者卻覺得自己沒有這份福氣，常常慨嘆自己營營役役大半生，滿以為可在退休後享受努力得來的成果，可惜最終事與願違。到底怎樣才可以成為「開心快活長門人」呢？

### 物質快樂並非恆久

很多人想透過擁有高級時裝、名牌產品、美食或旅遊來得到快樂，然而，當食、買、玩都做完了，快樂感覺亦會很快消失。因此，人們又要再尋找金錢去追求新的物質目標，殊不知金錢和物質的增加並未能帶來持久的快樂。研究發現當收入增加到某程度之後，再多的收入也不會令人更加快樂；相反，過度追求物質享受甚至會令人感到厭倦，這實在有違快樂的本意。



### 身心健康同樣重要

又有些人以為必須要擁有健康的身體才稱得上快樂，有病的人心情固然較差，但其實心情也影響著身體健康。生理和心理兩方面有著互為關係，例如：患有心臟病的長者較沒有患此病的長者容易患上抑鬱症，而抑鬱症亦會反過來影響心臟病的治療效果。此外，快樂的人也更長壽，曾有研究將180名修女於年輕時加入教會時撰寫的自傳作分析，發現最快樂的修女中，有90%壽命超過85歲，而在最不快樂的修女中，只有30%可以這般長壽。因此，精神與身體健康皆值得我們重視。



### 主動行樂積少成多

有心理學家認為，快樂與否取決於三大因素：當中50%的比重是我們與生俱來的性情特質；10%是現實環境及個人際遇因素，包括社區環境、社會地位、財富、外貌、家庭和婚姻狀況等；而餘下的40%則是我們後天可自主控制的因素，包括個人對事物的看法和所採取的行動。所以，我們是有相當大的空間，選擇做一些令自己快樂的事情，例如：參與體能活動或有趣的活動、投入大自然、與親友談天說地、幫助別人等，藉以提升快樂水平。因此，只要我們肯主動作出改變，快樂便會陪伴著你。

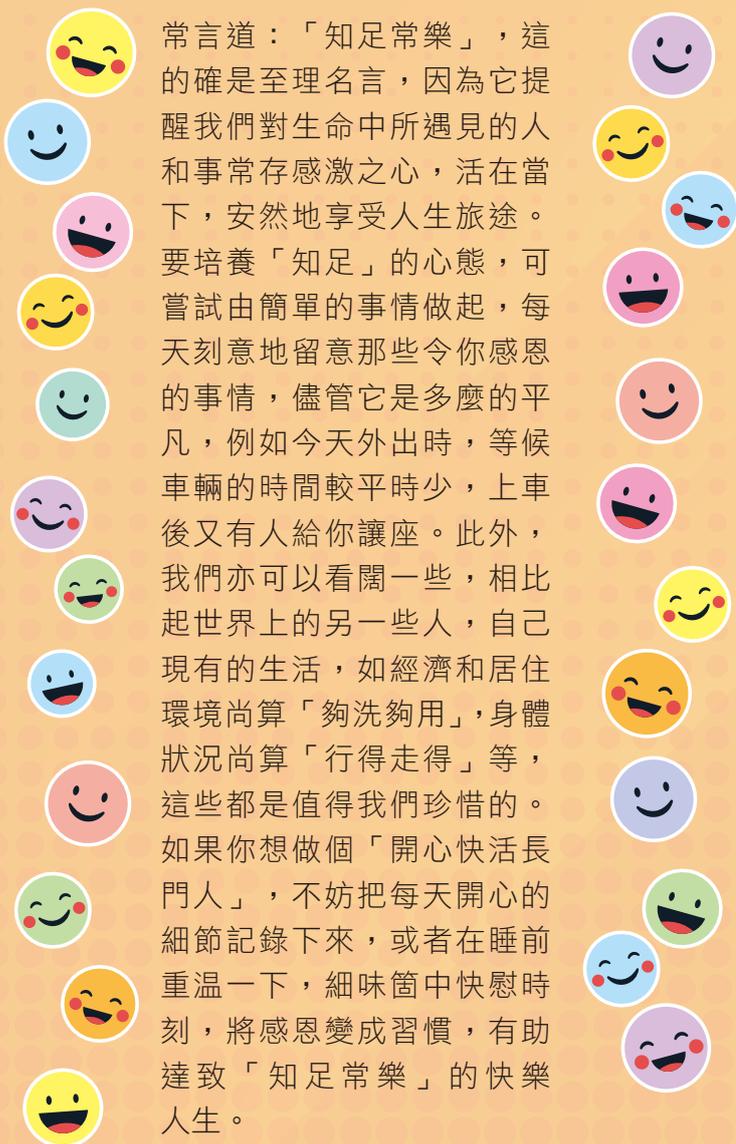


快樂就在生活中尋

在過去一年多的疫情日子裡，可能你也曾有以下的經驗：社交距離下雖然少了見面和接觸，但大家還是會透過不同的方式，譬如電話、視像通訊等，保持聯絡，互相問候，人與人之間的聯繫比以前更加緊密，關係更勝從前，教人心感快樂和溫暖。



常言道：「知足常樂」，這的確是至理名言，因為它提醒我們對生命中所遇見的人和事常存感激之心，活在當下，安然地享受人生旅途。要培養「知足」的心態，可嘗試由簡單的事情做起，每天刻意地留意那些令你感恩的事情，儘管它是多麼的平凡，例如今天外出時，等候車輛的時間較平時少，上車後又有人給你讓座。此外，我們亦可以看闊一些，相比起世界上的另一些人，自己現有的生活，如經濟和居住環境尚算「夠洗夠用」，身體狀況尚算「行得走得」等，這些都是值得我們珍惜的。如果你想做個「開心快活長門人」，不妨把每天開心的細節記錄下來，或者在睡前重溫一下，細味箇中快慰時刻，將感恩變成習慣，有助達致「知足常樂」的快樂人生。



長者口腔護理做得好，有助食得更開懷，身心更健康，笑容更燦爛。要做一個健康的長者，便要懂得如何做好口腔護理。

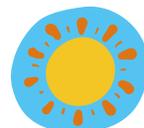
口腔護理我有法：

飲食習慣有助保持牙齒健康

牙齒的表面常黏附著一層牙菌膜，每次進食後，牙菌膜的細菌會分解食物中的糖分，產生酸素，酸素可引致牙齒組織的礦物質流失，雖然唾液有中和酸素的作用，減慢礦物質的持續流失，進行修補工作，但唾液是需要一段頗長時間才可以中和酸素的。如果吃喝次數頻密，唾液便不能有效發揮作用，牙齒表面的礦物質便會持續流失，形成蛀牙。因此，大家要避免頻密地吃喝，也要避免吃喝高酸性的食物和飲料，以防牙齒被酸蝕；也要避免咀嚼過硬的食物，如堅果、硬糖、冰粒、骨頭、硬殼類等，以免導致牙齒破裂。



進食後的口腔環境會轉為酸性並維持二十至三十分鐘，因此，在這時候刷牙便可能會加劇牙齒的磨損。如需要刷牙，應在進食後三十分鐘後才進行。事實上，只要每天早上起床及晚上睡前徹底清潔牙齒便已經足夠保持牙齒健康，毋須於每一次餐後刷牙。



# 長者口腔護理

護士長楊玉蘭

## 牙齒要徹底清潔

牙齦邊緣及牙齒鄰面會因未有徹底清潔，而長期積聚牙菌膜。牙菌膜內的細菌會分泌毒素刺激牙齦，引致牙齦發炎。牙菌膜亦會被唾液（口水）鈣化，形成牙石。由於牙石的表面十分粗糙，會導致更多牙菌膜積聚，使牙齦持續發炎，甚至有機會惡化成嚴重的牙周病。如果牙周炎繼續惡化，牙周組織包括牙齦和牙槽骨便會受到嚴重的破壞，以致牙槽骨萎縮，牙齒因而失去支撐，變得鬆動和出現移位，最後甚至脫落。



牙齒護理要使用含氟化物的牙膏刷牙，把軟毛牙刷放在牙齦（牙肉）邊緣，用適中力度來回刷外側面和內側面，再把牙刷平放來回刷咀嚼面。記得刷牙只能清潔牙齒表面的牙菌膜，要清除牙齒鄰面的牙菌膜，便要使用牙線、牙線棒或牙縫刷。



## 選擇合適的牙刷

牙刷的刷頭必須能在你的口腔內靈活轉動，以便刷到每一個牙面，選擇刷毛必須柔軟以防弄傷牙齦。刷頭大小要根據口腔大小選擇，一般適合成人使用的刷頭約為港幣一元直徑般長。另外，每三個月左右便需更換牙刷。不過，如果刷毛已經開叉變形，又或者在患上呼吸道感染痊癒後，都應該提早更換牙刷。



## 假牙托的護理

牙菌膜也會黏附在假牙托表面，每晚臨睡前要把假牙托除下清洗。先在洗手盆內注入適量的清水，以防假牙托因不小心掉進洗手盆而碎裂；然後用牙刷蘸些洗潔精徹底清潔假牙托的每一個部分，最後用清水把假牙托清洗乾淨，並把清潔的假牙托放在清水中浸過夜。避免使用牙膏清潔假牙托，因牙膏中的微粒粗糙，會磨損牙托表面，令牙菌膜更容易積聚在假牙托上。



## 沒有牙齒的長者

每天晚上要清洗口腔（抹口）一次。可用紗布或乾淨的毛巾蘸上開水，擠出多餘水分，然後放入口中，先抹面頰，然後是上頷牙齦，下頷牙齦，上顎、舌面、舌底，最後到嘴唇，以保持口腔健康。



## 定期口腔檢查

每年要到牙科醫生檢查牙齒、牙齦及假牙托等，預防口腔疾病。



## 牙科服務

### 長者醫療券計劃

現在所有65歲或以上的長者都可以使用長者醫療券，到參與醫療券計劃的牙科診所接受服務。

有關長者醫療券計劃的詳情，可致電：2838 2311查詢或瀏覽其網頁 <https://www.hcv.gov.hk>。

### 衛生署牙科服務

現時政府給市民提供的牙科服務只限於緊急診療的需要，這是一項為符合資格人士所提供的免費服務，服務包括止痛和脫牙。不過，在接受這些服務後，市民須按情況再自行前往私家牙科醫生診所繼續接受治療。

提供牙科服務的政府牙科診所電話和地址如下：  
[http://www.dh.gov.hk/tc\\_chi/tele/tele\\_chc/tele\\_chc\\_dcgps.html](http://www.dh.gov.hk/tc_chi/tele/tele_chc/tele_chc_dcgps.html)

### 口腔健康教育事務科

熱線（辦公時間）：2199 9200 或 瀏覽「牙齒俱樂部」網頁（[www.toothclub.gov.hk](http://www.toothclub.gov.hk)）。

# “疫”境同行·認知障礙症：抗疫活動-家居篇

認知障礙症是一種腦部退化疾病，患者的認知能力會受影響。合適的活動不但能延緩患者的衰退速度和提升生活質素；活動過程中亦可增進護老者和患者之間的感情，改善彼此關係，減輕護老者的壓力。

認知障礙症患者常用的訓練活動包括：現實導向、認知訓練、懷緬活動、自理活動、感官刺激等。活動的設計可按患者的需要、長處、技能、能力及興趣。過程中最重要是根據患者的能力給予適當的幫助，讓患者盡量參與，有需要時才配合口頭、身體語言提示或協助，引導患者進行各步驟，鼓勵他們運用剩餘能力，增加主動性和滿足感。

鑑於2019冠狀病毒病持續，認知障礙症患者因而不能或減少到日間護理中心進行訓練。衛生署長者健康服務職業治療師特別為早、中、晚期認知障礙症患者設計了9個適合家居訓練的活動，鼓勵護老者在疫情期間在家中為患者進行活動，提供適當認知和感官刺激。

“疫”境同行·認知障礙症：抗疫活動-家居篇是一套自學教材教導護老者為患者進行活動的基本知識和方法，再配合網上工作紙，按患者的程度給予家居訓練。活動包括：

## 現實導向（每次訓練必做）：利用記憶輔助物品教導患者掌握生活的重要資訊

### 建議活動

早期

**眾裡尋它**：從練習紙找出相同的圖形

**有數得計**：選取不同食物或飲品，計算總額

**連連看**：記著每題所有線的位置和方向，回憶並畫出



### 建議活動

中期

**細想當年情**：選取昔日生活物品圖咭作分享



**懷舊小食對對碰**：反轉圖咭然後回憶同款小食名稱及找出同款小食

**成雙成對**：配對不同圖案或不同顏色的襪

### 建議活動

晚期

**花樣年華**：讓患者參與梳洗活動，增加感官刺激

**甜酸苦辣**：給患者嗅和嚐食物，辨別味道及訓練口部肌肉



**欣賞生命**：參與照顧盆栽，抒發情緒

歡迎各位掃描以下的二維碼，或透過衛生署長者健康服務網頁 ([https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/fightvirus/fun\\_home\\_activities\\_dementia.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/fightvirus/fun_home_activities_dementia.html)) 觀看自學教材。

