

松柏之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆「賽馬會樂齡同行計劃」 香港大學團隊



培訓前線醫護

提供精神健康治療

由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助，為受抑鬱困擾的長者在社區層面提供情緒支援和介入服務的「賽馬會樂齡同行計劃」，於 2022 年 10 月中旬舉行國際研討會，邀得多位海外學者及本地臨床心理學家，分享發展基層精神健康服務以應對常見情緒病的經驗。其中牛津大學的 David Clark 教授，分享在英國已經應用近 15 年的心理治療普及計劃 (Improving Access to Psychological Therapies, 簡稱 IAPT)，為本港推展基層精神健康服務提供了參考案例。

培訓社區醫護支援

IAPT 以實證為本，透過培訓社區的醫護人員，為受抑鬱、焦慮等常見情緒病困擾的患者提供階梯式支援。在計劃推行前，英國只有少於 5% 的常見情緒病患者曾接受實證為本的療程，等候接受心理治療的平均輪候時間多於 1 年。

為回應英國本土對心理健康服務的需求，計劃自 2008 年起培訓家庭醫生和心理健康治療師，並建立逐步介入模式，根據風險程度和徵狀的嚴重程度等因素，為患有常見情緒病的民眾提供服務。團隊在計劃推行期間逐步克服人手短缺、服務成效未能達標等層層難關。計劃累計培訓人數過萬，現時每年為超過 100 萬人提供服務，平均輪候服務時間更由多於 1 年縮短至 20 天。服務使用者對各項服務的滿意度均超過 90%，超過六成 18 至 89 歲的服務使用者於服務後情況獲得顯著改善。(見圖表 1)

年齡層	復元率	顯著改善比率
18-25	44%	64%
26-64	52%	68%
65-74	61%	71%
75-89	63%	69%

● 圖表 1：心理治療普及計劃服務使用者的復元率 (2021 年)

多元化服務照顧整體需要

IAPT 現時提供全面及多元化服務，包括心理輔導、靜觀及人際關係心理治療等，不但提升服務使用者的整體復元率，更收窄不同種族的服

務使用者的復元率之間的差距，反映服務更全面照顧整體社會的需要。

總結而言，IAPT 的成功因素包括：一、順利融合常見情緒病的心理服務與醫護人員提供的日常服務；二、在介入過程中持續收集數據以確保成效；三、合乎成本效益，長遠節省英國在基層精神健康方面的醫療開支。

基層精神健康需求殷切

IAPT 為香港基層心理健康服務系統提供一個制定更全面服務的個案參考。本港長者步入晚年時經歷各項人生轉變和承受巨大的心理壓力，但現有服務不足以適時協助有情緒困擾的長者，主因是專業人手數目 (臨床心理學家、精神科醫生及護士) 未達國際標準。根據 2021 年數字，全港有 427 位精神科醫生及 609 位臨床心理學家，即平均每 5.77 位精神科醫生及 8.24 位臨床心理學家須照顧十萬名市民。其他國家則有較充裕的人手應付市民的精神健康需要。以美國為例，平均每 10.54 名精神科醫生及 29.86 名心理學家服務十萬名市民；澳洲的人手比例就更為理想，平均每 13.53 名精神科醫生及 103.04 名心理學家支援十萬名市民。

專業人手不足導致服務輪候時間增加，複雜的醫療架構更令長者在求助的路上歷盡重重關卡。社會對精神疾病污名化的現象，亦令長者往往選擇逃避和否定情緒困擾，加上其照顧者甚或長者自身缺乏對精神健康的關注和認知，未必能及早識別早期的情緒徵狀。

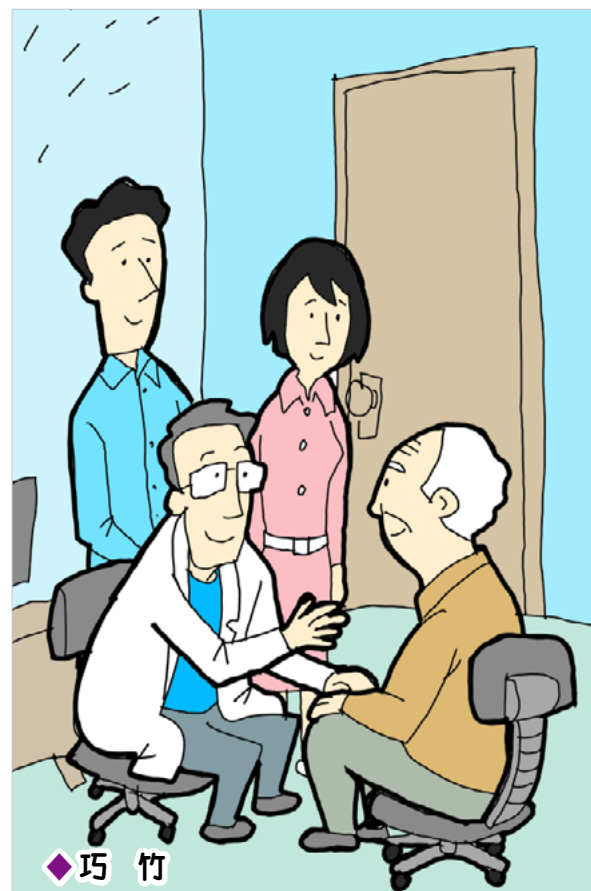
跨界別合作以應所需

公私營協作是紓緩人手短缺問題的可行方案之一，透過增加私營醫療在精神健康支援的參與，以及鼓勵私家醫生在基層醫療層面作早期篩查及轉介，便可以及早介入常見情緒病個案。家庭醫生是長者最常接觸的醫護人員，能幫忙尋找隱藏個案。再透過專科和非專科的合作，有望大幅增加專業人手，縮短輪候治療的時間。為促進基層精神健康服務發展，「賽馬會樂齡同行計劃」的香港大學計劃團隊於 2022 年第二季落實與港島東醫院

聯網的合作，聯合精神科、老人科等專科服務及病人資源中心，轉介合適的個案到「賽馬會樂齡同行計劃」的合作夥伴接受進一步評估和跟進。2022 年 5 月至今，已有近 50 位長者獲轉介到相關單位接受適切服務，目前計劃團隊正積極聯絡其他醫院聯網、地區康健中心及家庭醫生等單位，務求凝聚社區的關愛力量，透過跨界別合作，為香港市民增加預防性和及早介入的心理健康服務選項，以應對日益增加的精神健康服務需要。

適時向專業人士求助

「賽馬會樂齡同行計劃」於 2016 年起為社區的長者提供情緒支援，並同時進行與長者心理健康相關的研究項目，2022 年起服務更拓展至全港十八區。如果留意到自己或身邊長者有情緒需要，請盡快向專業人士求助，也可到計劃網站查閱各區合作中心聯絡方法。如希望了解計劃，可以致電 3917 1759 聯絡香港大學團隊查詢。



◆ 巧 竹

北角

◆鄭寶鴻

早期，市民普遍認為天后廟以東的區域為「七姊妹」，該一帶海邊泳棚雲集的海灘被稱為七姊妹泳灘。後來才定名為天后區和北角區。

北角的名稱，源於一伸出海灣一峽角地段。二十世紀初，由天后區至該地段進行填海，工程於1910年完成後，屈臣氏汽水廠及廣生化妝品廠，在該一帶建立廠房，所在現時有屈臣道的港景大廈，以及威非路及玻璃街的萬國寶通中心等。

該區的主要馬路早期名為筲箕灣道，於1920年代才易名為電氣道，由於香港電燈公司的發電廠在1922年，由灣仔的日、月、星街一帶遷至此，所在為電廠街與大強街間的一段電氣道，於1980年代初發展為「城市花園」屋苑。

1904年通車的電車早期是沿經電氣道的，因為天后區由銀幕街至永興街一帶有一座山崗。1935年，當局夷平這座山崗，將新闢道路與筲箕灣道連接。為紀念英皇喬治五世，將大段筲箕灣道改名為英皇道，而電車亦由電氣道改經英皇道。

1918年，位於現明園西街、英皇道迄至書局街一帶的名園遊樂場開幕，設有酒店、茶座，並有各式表演和煙花匯演、端午賽龍等，並開辦一往來名園至石塘咀的巴士路線。可是，該遊樂場不時停業，到了1936年正式結束。



● 接近鰂魚涌，七姊妹區的筲箕灣道（英皇道），電車仍走單軌，是需要避「迎頭車」的。



● 約1910年的東區，中間部份面向吉列島。有煙囪的是東角及渣甸（利園）山。過了避風塘（維園），即是伸出維港的北角。



● 約1933年的南華游水棚，可見一部電車。前方的禾田現為健康邨。

1930年代，一間龐大的商務印書館廠房，在名園對面位於糖水道、書局街迄至部份渣華道的地段上開業，所在現為僑冠及僑輝大廈和新光戲院的所在。

名園遊樂場背後的山段被稱為名園山，山上的寶馬山山段有一賽西湖水塘。1966年6月12日一場雨災，水塘滿溢的洪水，將泊於明園西街的多部汽車，沖至疊成一堆，成為奇景。

名園以東的海灘段，為游泳區，多座游泳棚在此設立。附近的健康村迄至鰂魚涌一帶為稻田區。1950年代，稻田開始平整，在此興建健康村及模範邨的平民（廉租）屋宇。



● 1940年代的軍人半價車票，「North Point」的中文站名為「名園」。



● 北角春秋街，約1965年。



● 約1966年的灣仔及北角，灣仔告士打道正填海，左上方北角的「角」仍為發電廠。



● 維園對出的新避風塘，約1973年。正中為屈臣氏（港景）大廈，其左方仍見發電廠及煙囪。



● 北角邨及巴士總站，約1985年。



成為義工 打造「創齡生活」

◆王慧玲

聖雅各福群會一直致力發展不同長者支援服務，為不同年代的長者設立創新的服務，於2014年成立、專為50歲以上準退休或退休人士而設的中心「創齡·樂匯」便是其中之一。「創齡·樂匯」是一個嶄新、富挑戰、具啟發性的體驗平台，以不同種類、體驗式的活動讓退休人士擴闊視野，增強自信，鼓勵他們開拓多姿多彩的第二人生。

線上線下並行豐富生活

隨著時代發展，中心在服務上也不停轉變，緊貼潮流及現今退休人士的生活方式，分別提供「線上」和「線下」服務。

「線上」服務以貼近最新的社會資訊為主，在網上平台提供最新的退休資訊，包括保持身心健康的健康資訊、發掘日常有趣味的生活資訊及退休後不可忽略的理財資訊。

「線下」服務就以實體形式舉辦，舉行多元化、新穎及以義工訓練為主的活動，包括退休適應講座、各種新興運動，如街頭健身，亦會舉行興趣班，助參加者培養新興趣，豐富退休生活。

義工服務回饋社會

「線下」的退休人士義工服務會是中心的主軸，提供不同種類的義工服務，如探訪獨居長者、協助收集及分類捐贈剩食，再轉贈有需要人士。參與服務不但能夠幫助社會上有需要的人士，義工也能在訓練及服務回饋社會，得到滿足感。而因應各式各樣義工服務所舉行的義工訓練，如透過義工領袖訓練，協助策劃及帶領各種義工服務，讓義工能夠學習新知識之餘，亦能認識新朋友，擴闊社交網絡。有興趣的準退休及退休人士，可致電查詢或瀏覽中心Facebook專頁。

聖雅各福群會「創齡·樂匯」

中心地址：灣仔堅尼地道100號賽馬會社會服務大樓9樓

查詢電話：2596 2719

Facebook：<https://www.facebook.com/hubbalab>



● 退休人士參與義工領袖訓練，加深認識自己、他人及社會所需。

生活空虛難耐=最易受騙

◆李孟進

行騙個案持續上升，即使警方不時呼籲市民要提高警覺，不要誤墮不法之徒的圈套，仍然有很多人上當，有人歸納是長者、家庭婦女或者教育水平不高的人愚昧無知所致。

不過，精神科專科醫生廖廣申就不同意這說法。

人人都有機會被騙

廖醫生說，當對方處心積慮地窺準人性的弱點時，不同形式的騙局都會令人防不勝防，包括陌生人在街頭搭訕、素未謀面的電話騙財或網上情緣等。過去有受高等教育的人誤陷投資騙局、有公務員被騙情財兩失、年輕人求職結果自己淪為騙子、有男士抱著小孩自稱是單親父親想為兒子治病，就十分容易博取女性同情心、又有街頭女士騙公園阿伯財……有男騙女也有女騙男，有錢的沒錢的，都會被有心人乘虛而入。

那有什麼人最容易受騙呢？廖醫生不諱言說，有些人天生比較容易相信別人，別人說什麼都偏向信任，也有內向的、怕事的、人生經驗比較淺的、心靈空虛寂寞的，當然

也有些是病者，如腦退化、認知障礙症患者和復康人士等，都比較容易跌中騙徒陷阱。

良好家庭社交生活或減風險

雖然騙案是無法避免，仍是可以有防範的。他認為無論為人子女或者父母者，如果有一個良好的家庭關係及健康社交生活，彼此多了解、多關心、互相溝通，如認識了什麼新朋友、遇有什麼新事物，都主動提出傾訴，就可以減少被陌生人乘虛而入。其實很多騙案只要一說出來，便知道有破綻，但就是因為身邊沒有旁人可傾訴或提點而出事，甚至越陷越深。

冷靜安慰不責罵

廖醫生提醒大家，若果家中有人遇上騙案，對其個人來說，已經很是內疚及難受。大家應該冷靜去安慰及鼓勵對方。例如告訴他「既然已經發生了，就讓他過去吧」、「要向前看」、「眼前的

得失並不重要，追求心靈的富足。」千萬不要再度不斷地責罵，這等於是加重對方壓力，而造成第二次的傷害。

適時尋找輔導

他說有不少人被騙後因自責導致情緒出現問題，更嚴重的是因為被家人不停批評而出現抑鬱，甚至有自殺的傾向。若遇到此情況，他建議盡快尋找輔導，或者轉介專業醫生治療。



●不同形式的騙局令人防不勝防。

香山亞黃



治老奇方之八十九

兒孫移民不貼身，幸有毛孩勝至親。如今貓狗通人性，足慰老懷下半生。

我審視一下自己的優點和才能。一般而言，長者最大的優點是擁有充裕的時間、豐富的人生經驗以及對於過去的工作或行業富有認識等。除此以外，部份長者在某些領域上有卓越的成就，

筆者認識一位年過八十的長者朋友，年青時自學吹口琴，口

琴成為他的伙伴，而他亦樂意和他人分享他的技能。在很多義工服務或公開場合上表演口琴獨奏或為他人伴奏，為不同活動添加熱鬧的氣氛，而他亦因此擴大了人際網絡。因此，長者切勿吝嗇自己的專長，不妨多與他人分享自己擅長的事物及向其他人學習他們的專長，好讓生命活得更豐富和充滿姿彩。

漸忘記本來的優點和才能，甚至覺得自己沒有價值。因此，長者不妨經常自我審視一下自己的優點和才能。

例如：對於本港歷史有深厚的研究、能夠演奏樂器、喜歡繪畫、行山、精於縫紉、能夠駕駛、懂得水電維修、善於與人溝通、精於烹飪和懂得種植等等。以上種種優點和才能都是他們久經鍛鍊、日積月累的成果。長者不妨與家人、朋友及身邊認識的人多加分享，好讓他們對於你的專長有所認識。此外，更可以引起他們學習的動機，為他們建立新的人生目標。而透過分享專長則有效提升自信心和擴大人際關係網絡。

政府在全港十八區設有不同

善用自己的優點和才能

◆吳志東

以植物特性治療人

香港園藝治療協會註冊園藝治療師(督導)兼註冊社工譚秀嫻形容「園藝活動

以植物特性治療人」，如長者較心急，會提倡「慢活」，讓他種植生長較快的植物，例如小麥草或白菜，讓他有滿足感，再安排學習分株等，掌握種植技巧，發掘自己的能力。

園藝活動的五種好處

她指園藝活動有助長者身體、認知能力、情

即使未能跟園藝治療師學園藝，譚秀嫻建議栽種「新丁」長者，如家中有較大地方，秋天時可種油麥菜、菜心和白菜仔，這些相對「粗生」。對於家中較小，未必有充足陽光照射的長者，她特別提醒多肉植物並不容易栽種，因要好好地拿捏淋水量等，她建議可種網紋草、冷水花、紅掌等，這些都比較容易栽種，只要有明亮光線便可，有陽光照射反而會燒焦。她又建議，長者可因應家居、陽光及通風考慮種植哪些植物，亦避免種植有毒和有刺的植物，如長春花。



●網紋草生長緩慢，也不會快速變大，適合家居種植地方不大的長者。

園藝治療活動的五大好處

◆皓月

療活動或多或少可助你轉移情緒。不少人以為園藝治療就是種植，其實種植著重結果，園藝治療則由園藝治療師評估服務對象需要及能力，引導他們在過程中欣賞生命，提升感受，在反思中有所得著。而園藝治療活動的五大好處，都有助長者過得更健康愉快。

此外，種植會用上不同工具，會加強長者的物件認知配對。情緒方面，她指長者見到植物會感到身心舒暢，看著日漸生長的植物會感到滿足，也有自我肯定。她亦發現長者透過園藝活動發揮創意裝飾，有渠道表達內心；他們又會與人交流，分享種植情況，拉近與人的距離。

緒、創意和社交發展。由於播種會用上手指，亦活動關節，不知不覺間訓練身體。



錢家理財



後疫情買旅保須知

隨著世界各地逐步恢復開放旅遊，相信不少朋友已經蠢蠢欲動，準備重啟擱置幾年的旅遊計劃。如果大家正為再次出門做準備，不要忘記買一份適當的旅遊保險，好讓自己可以玩得安心。

清楚了解計劃內容

雖然可以出門旅遊，但疫情仍然未完，無論是出發前，還是在旅途中，我們都可能遇到與新冠肺炎有關的問題，旅遊保險的作用就更為重要。現時坊間出現不少包含新冠肺炎保障的計劃，購買前要清楚了解計劃就取消行程或航班、旅程中感染新冠肺炎及海外醫療費等等的保障及索償安排。

留意年齡上限及早購買

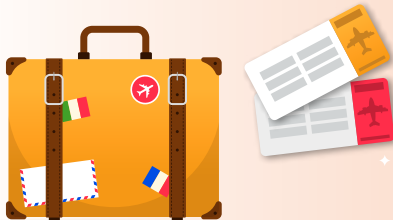
除了要留意與新冠肺炎有關的保障，我們購買旅保時，也要留意旅保可能會設有年齡上限，由75歲至85歲不等，而同一份旅保，長者所獲得的保障，例如身故和醫療賠償

額上限，可能會不及年輕人。另外，旅遊保險不是有買就可以，我們要認真了解所買旅保的保障範圍和條款，包括不保障事項，以及參與危險運動或活動會否有受保年齡上限，以確保適合自己的需要。

旅保的保障通常會由購買的一刻生效，並會保障一些導致旅程延誤或取消的事件。後疫情出行可能會有許多變數，我們記得不要留待臨出發前才購買旅保。

適當的旅保可就人身和財物損失提供保障，購買時不宜輕率。有關更多與退休保險有關的問題，可瀏覽錢家有道網站的「退休需要保險保障」部份。

(資料由投資者及理財教育委員會提供)



營養酵母	椰子油	紅菜頭	合桃	腰果	扁豆	雜菌(大啡菇/白菌)
8克	50克	50克	50克	75克	240克	200克

材

料：(2-4人份量)



素食教煮
◆ 鄭梓罡



◆ 阿虫



純素鵝肝醬

- 做法：**
1. 先將雜菌炒香或焗香備用。可加香草一起炒或焗，後續便毋需再加香草。
 2. 腰果和合桃可用已預先焗好的口味；紅菜頭預先煮熟。
 3. 先將雜菌加進攪拌機內並放到最底，然後將其他濕的食材包括椰子油、紅菜頭放進內，再加入腰果、合桃、海鹽、香菇粉、營養酵母和飲用水。
 4. 開動攪拌機打滑步驟3的食材，然後再加入扁豆一起打至軟滑，純素鵝肝醬即告完成，可放入保鮮盒內冷藏，最多可存放一星期。



● 純素鵝肝醬

然後再加一層清新的醬料或食材，例如蕃茄他他醬，即成為賣相矜貴又吸引的小吃。

都好開心。從他們身上，筆者學到好多「活得好的」竅妙。有位可愛的婆婆，80多歲，講真，從她的外表完全看不出來。嘿！不是說她仍然保養得像個選美冠軍，頭髮烏黑，皺紋也沒有一條，而是她中氣十足，愛說話，又講得笑，每次電話或實體探訪，大家都「雞啄唔斷」，好似拜年咁開心。

堅持運動活得熱鬧

雖然婆婆也有幾種病要長期覆診，但她仍然活得開開心心、熱熱鬧鬧，每日下廚，得閒仍有去街市。雖然仔女怕疫情，又不想她拿太多重物，所以現在少去了，但婆婆無論好天雨天，每天都會堅持做個多小時運動，還即場示範給我們看，這樣踢腳200下，這樣提腿、轉手又200下，要走多少步，又跟我們說：「每日都要做，一日不做，

知道伯伯愛運動，筆者採訪時特地帶了《松柏之聲》給他做手信。他看完去年11月號文章《行得是福，合理運動益身心》，說真的很有用，還拿裡面的資訊來考我，「你知唔知1分鐘可以走幾多步？走幾多分鐘可以預防咩病？」哎呀，我一時間真的答

雖然「老後生活」有一定限制。婆婆說，有時晚上會睡不好，會起身聽收音機，有時忙完家務，可能會累到多睡幾個鐘。伯伯說，眼力不夠，學玩智能手機，要慢慢看，慢慢記，但他們都完美示範了甚麼叫做不止要活到老，還要活得好，真心感激這些人生導師！晚輩也要多努力！

(步行數據：1分鐘走210步，1天走30分鐘，對預防失智最有效——可將患病風險降低62%)



書妙恩典
◆ 梁穎勤

不止要活到老，還要活得好

最近有機會採訪了幾位長者，每次見面都「雞啄唔斷」，好似拜年咁開心。

最重要穩陣

另一位可愛的伯伯，也是每天做晨操，跟中心職員做伸展，做八段錦，還會自己「加料」步行20至30分鐘。伯伯坦言，現在腳骨力不及以前了，路程太遠，也會易累和乏力，要帶定「士的」(手杖)傍身。筆者說家中長輩過不了這一關，不願拿手杖，頂多拿雨傘，伯伯還熱心勸說：「千祈唔好呀，怕咩人家睇見，人家睇咪睇囉，自己穩陣，不怕跌親最重要囉。」

完美示範如何活得好

不上來呀，伯伯真的太厲害了，哈哈。(答案在最後一段)



想當年
◆ 鄭寶鴻

威靈頓街

由雲咸街西望，約1925年。街道曾有「大鐘樓(位於畢打街)上街」及「羅馬廟(位於與砵典乍街交界的天主教總堂)直街」的別名。

右方是創辦於1845年的「德臣西報」(中國郵報)報社，所在現為荊威廣場，其背後是創辦於1871年的「華字日報」。

圖片正中是德己立街，這一帶有多家洋服店及鞋店。

德己立街背後有一大景象茶樓酒家，於1965年轉變為鋪記。這一帶為登山轎子的轎站，1960年轎子才告消失。



● 威靈頓街，約1925年。

第四、第五頁的《小遊戲》答案：出雙入對



◆ 衛生署長者健康服務

「生命圓舞曲」

「完」是同音字，盼望帶出晚期病患長者在生命完結時仍能擁有圓滿的人生。而「圓舞曲」則代表溝通之互動，就像跳舞一樣講求雙方配合，當病人面對疾病及死亡的威脅，應如何向醫護人員及親友表達心願和囑咐呢？親友又應如何了解病人的意向呢？

一項最新的全球死亡質素調查¹顯示，香港人的排名由 2015 年的第 22 位躍升至 2021 年的第 9 位，評核範疇包括病人能否按意願選擇離世地點、臨終病人「身、心、社、靈」的健康及病人家屬是否得到足夠支援等等²，可見香港的晚期照顧服務質素正在不斷提升。而晚期照顧涵蓋「身、心、社、靈」四方面：

身體方面，照顧晚期病人的重點是要把不適症狀減至最低，並盡量維持其身體機能。病人及家

屬可以向醫護人員訂立預設醫療指示、預設照顧計劃等。如合適，家屬亦可為病人定時按摩及清潔，令其感到溫暖和舒適。

心理方面，晚期病人可能感到抑鬱、焦慮、孤獨、內疚和無助等。一項研究顯示病人在生命最後一星期，有 46.4% 出現中度至嚴重焦慮，43% 出現中度至嚴重抑鬱。情緒支援能讓病人的負面情緒得到舒緩，並減低他們面對死亡的焦慮。透過輔導回顧人生，幫助他們重拾人生的意義和價值。

社交方面，鼓勵晚期病人主動向家屬表達社交需要³，例如想跟誰見面或聯絡、有甚麼囑咐等。若病人過往曾與他人有嫌隙，可嘗試趁此時復和關係，減少遺憾。此外，也鼓勵病人按身體狀況和意願維持社交活動，例如舉行生日會或道別會，拍照紀念溫馨時刻。

靈性方面，病人可以從個人的宗教信仰中尋

找心靈倚靠，例如透過誦經、唱詩及祈禱，或從教友及神職人員的支援中，獲得心靈上的慰藉。

盼望這首「生命圓舞曲」能啟發我們圓滿、無憾和有尊嚴地奏出人生最後一段樂章，化每一個音符成為祝福。

參考資料：

1. Finkelstein, E. A., Bhadelia, A., Goh, C., Baid, D., Singh, R., Bhatnagar, S., & Connor, S. R. (2022). Cross Country Comparison of Expert Assessments of the Quality of Death and Dying 2021. J Pain Symptom Manage, 63(4), e419-e429.
2. Jockey Club End-of-life Community Care Project (JCECC) (2018a). 《心安家寧系列：安寧概念篇》pp. 17
3. Jockey Club End-of-life Community Care Project (JCECC) (2018b). 《吾該好死》pp.27-30. The Chinese University of Hong Kong. Retrieved Dec 14, 2022 from <https://www.ioa.cuhk.edu.hk/zh-tw/good-death-ebook>

筆者見過用傳統吸塵機的人士大多會拉傷腰部肌肉、椎間盤突出等，而無線型號會使手腕拉傷，如出現俗稱「媽媽手」的大拇指肌腱勞損。要預防及避免這種勞損其實也不難。首先使用傳統吸塵機的方式其實跟使用地拖接近，如要發力最好用上弓字步，不建議彎腰使用，發力點在下盤（即髖及雙腿）及肩膊，每次使用時最好收緊腰肌和核心肌肉，每使用十至十五分鐘便稍作休息。而新式無線型吸塵機的使用時間不應超過十分鐘，而且每次吸塵清潔完畢，最好再做一些拉筋動作舒緩。再者，平常應做少量手部肌肉鍛鍊，例如用小水樽作手腕屈伸動作來強化前臂肌肉，這樣亦可以減低手腕出現勞損的機會。

發力用弓字步配合休息

傳統型號的吸塵機大多是由一個有滑輪、置在地上的吸塵摩打，另接駁着喉管，這款吸塵機使用時手部比較輕鬆，但若彎着腰來使用便會增加腰間壓力，因此一旦較長時間使用便會出現腰痠背痛。近年新式的吸塵機多為無線充電式，小巧的摩打在手提位置而配備長條硬吸管，這類型吸塵機用起來方便，但相對容易造成手腕的勞損。因此為這類吸塵機的重量集中在手握力之上，一般家庭主婦單手的手部力量未必足夠維持同一姿勢十多二十分鐘。久而久之，便出現手腕受傷的情況。

傳統易傷腰 無線傷手腕

勢不當，就容易出現勞損問題。最常見的便是手腕和腰部的勞損，造成什麼勞損亦視乎使用哪類型的吸塵機。



◆ 陳震賢

相信很多家庭配備吸塵機清潔家居，可是長時間使用而且操作姿勢不當，就容易出現勞損問題。最常見的便是手腕和腰部的勞損，造成什麼勞損亦視乎使用哪類型的吸塵機。

吸塵



◆ 陳日

現代醫學對於許多慢性病的治療，都頗有把握。例如糖尿病、高血壓、腎衰竭等，均能利用藥物以至洗腎等科技來加以控制，令患者與病共存，延長壽命。

然而，同樣十分普遍的心理健康問題卻不容易解決。例如每年有不少抑鬱症患者因病情控制不佳而走上自殺之路。另外亦有一些因暴躁衝動而引發之暴力，造成家庭悲劇，包括他殺加自殺。

因此，大家都應學習情緒管理，注意心理健康。例如懷疑自己或身邊人有抑鬱症，就要尋求協助，切忌沉溺在負面情緒中。抑鬱症與腦部內分泌血清素失調有關連，不少患者經藥物治療後就能康復，但要留意須按醫生指示，切勿因心情好轉就急急停藥，否則往往影響療效，馬上復發。

至於暴躁，不能算是一種病。按照中國傳統說法，是缺乏修養，或說得更白，是沒家教。城市生活，本來就依賴互相合作，互相包容，切忌因意見不合就「初而口角，繼而動武」。心理學家告訴我們，喜怒哀樂是人類自然情緒反應，並無對錯。文明人亦不必靠一個「忍」字來壓抑這些本能，卻應學會如何管控。

請息怒

最簡單的方法，是「等一等」，讓「火遮眼」的「火」消失或減弱。可以心裏由一數至十，亦可以先深呼吸數下，待急速上升的血壓稍降，心跳減慢，肌肉放鬆，大腦細胞才能運作，分析形勢，搞清楚才行動。因為有可能是誤會呢！

當然，有些局面是無可奈何的，例如常要受委屈的服務行業。那麼可以試試「抽離法」，臉上表情維持嚴肅不變，內心卻去了另一個世界，想想令自己平和或開心的事，憤怒的情緒就可以慢慢下降了。

還有一個消怒氣的好方法是運動。不必找個「出氣袋」來打拳，只要投入心愛的運動，不論是跑步、打球、游泳，但求四肢動，大腦就能休息，怒氣也能消！



◆ 黃偉雄

常聽到老友記有三高：血壓、血脂、血糖過高。三者對身體有重大影響，當中糖尿病二型所產生的影響可能最大，糖尿病併發症可以導致失明，甚至中風、心臟病引致死亡。

以往一直認為糖尿病二型是「跟足一世」的毛病，只可以長期服藥去控制病情、藥越食越重，是不能斷尾的疾病！

與高糖澱粉息息相關

近年研究發現糖尿病二型主要成因跟飲食習慣息息相關，食物中甜的飲料及澱粉質豐富的食物使血糖飆升，胰臟的細胞便會分泌胰島素，胰島素把血液中的糖份帶進細胞內，進行「細胞呼吸作用」將糖份轉化成能量，供應日常生活所需及運動時所消耗的過多的糖份，肝臟便會把它們轉化成糖原，待身體有需要糖份時使用，糖原儲存量有限，所以，過量糖份會經過肝臟轉化成脂肪儲存於肝臟及細胞。如果我們身體長期攝取過量糖份而未能夠消耗，我們便會積聚脂肪，導致肥胖，繼而身體胰島素敏銳度降低，造成「胰島素抗阻」導致糖尿病二型。所以低碳水化合物飲食好合理地有機會改善糖尿病二型的問題。

逾七成以低碳飲食逆轉糖尿

《英國醫學期刊》一份由 2013 年至 2021 年期

「低碳飲食」逆轉「糖尿病二型」

間進行的臨床研究報告發現，該診所為 473 名確診糖尿病二型的患者提供「低碳飲食」的方案，當中有 186 名患者選擇以此方案作為治療。透過改變患者飲食習慣，體重改善了，並且逆轉糖尿病。所謂「逆轉糖尿病二型」根據國際定義是在不需要服用糖尿藥物下「糖化血色素」(HbA1c) 持續三個月低於 48mmol/mol (6.5%)。

體重血壓均有改善

報告指出：在這 186 位選擇「低碳飲食」的方案的患者中，確診一年或以下的患者，逆轉比率達 77%，患病 15 年以上則只有 20% 能逆轉，平均來說逆轉比率 51%，所需時間中位數 33 個月。逆轉糖尿病的患者，體重平均減少 10 公斤，血壓平均降 12mmHg，而血膽固醇及三酸甘油脂分別有明顯改善，減少醫療藥物開支。

多方配合重燃希望

要改變飲食習慣並非容易，亦需要醫護人員、家人、病人多方面配合，才能夠達到理想效果。筆者想透過該臨床研究，讓老友記、患病朋友重燃希望，更加希望前線醫護、家庭醫生、營養師們，一起為病人尋求一個最好的治療方案。

讀者可以分享以下連結 <https://nutrition.bmj.com/content/early/2023/01/10/bmjnp-2022-000544> 或將研究報告副本給你的相關醫護團隊。祝福大家身體健康！



編者的話

◆謝文慧

在《松柏之聲》45歲，即2021年1月，新增了讀報服務，目的是讓視力轉差的讀者，透過有聲報紙，同樣可以獲得各種相關資訊。

早前在讀報班重聚日，請來袁翠霞老師與讀報的義工重溫讀報的技巧及注意事項。至今我們一共有30多位讀報的義工，專題文章會交給資深傳媒人協助，原因是篇幅較長，其餘的則由受訓的退休人士負責。

重聚日上，義工分享找安靜地方錄音的趣事，有的特意走到空曠、人煙較少的地方；有的等待一家大小睡覺後才在半夜進行；有的在睡房，感覺有棉被、枕頭吸下聲令音色好些！



而在錄音前，他們要做好準備功夫，包括查考不識讀的字、為字句分段和練習多幾遍等等。在錄音時，他們不但要自行控制錄音裝置及記下音檔須接駁的位置，更在事後多次翻聽，才把最好的版本傳送過來。由此可見他們的認真、用心和細心！

他們的心機和愛心會散落在哪些視力衰退人士身上？有次同事接到一位男長者打來，說話十分有禮，原來從前是教書老師，如今年紀大了，無法再看報紙，於是同事就介紹讀報給他，他頭腦十分靈活，隨即請家傭來接聽電話，學習使用服務。

有需要的讀者可以到《松柏之聲》網站：thevoice.org.hk，逐一收聽他們的聲音。



短評

◆關銳煊

在

歲首我們理應互相祝賀新年快樂、身體健康、萬事如意、主恩常在！但在過去的三年多疫情中，長者所承受的困難及挑戰實在太令人傷感了。眾所周知香港人口老齡化持續，去年人口中位數為38歲，平均壽命續增至男性83歲、女性88歲。天增歲月人增壽，本應是可喜可賀的事，然而第五波疫情卻令長者惶恐不安，心神俱喪。社會上亦有其他令長者憂心的轉變，如移民潮、醫護人手不足、經濟下滑、投資失利、樓市下調、各種防疫措施改變等，導致長者的精神健康大打折扣，情緒困擾頻繁，孤獨不安難眠啊！

長者可以退而不「憂」？

萬名院友中招，約8700名安老院舍員工染疫，還未計算老人社區中心內的社工及職員。迄今我們知悉約有超過一萬多名長者染疫身亡，歷屆政府官員都惋惜不已，為長者的提早離世而遺憾不安！

應特事特辦增照顧人手

在疫情常態化、本土化的大趨勢下，我們可以預見長者的死亡率依然高踞不下。而在短期內仍很難快速支援安老院舍的長者應對疫情。加上安老院舍中的護理或照顧人手的大量流失，若政府不火速補充所需人手比例，恐怕長者的噩夢長夜漫漫無了期啊！似乎新的執政班子要有勇氣地，為長者們脆弱的生命制定「特事特辦」的人手政策吧。

逾萬名長者染疫

在各媒體上我們看到第五波疫情有逾50%死亡個案來自安老院舍及殘疾人士院舍。超過95%死亡個案為60歲以上長者，其中超過60%沒有接種疫苗，而超過90%有已知長期病患情況。單以去年數字估計，第五波疫情有780間院舍爆發，超過3.4

把握快活退休生活

人生歲月有限，可否讓老友記好好的去享受一下退休生活呢？他們為這個社會辛苦了一輩子，不多不少總有貢獻，就讓我們為他們盡上一點孝心吧！長者們，感謝你們所做的一切。願慈愛的上主賜福給你們，願你們一切平安！誠心所願！



人物掃描

◆瑞光

樂觀媽媽和她的唐寶寶

年屆六十三的郭惠珍牽著唐氏綜合症兒子的手，一同舞動身體，在音樂下翩翩起舞，一臉認真的面上帶著笑容，「因為阿仔，我有好多得着，見識咗好多。」在聖雅各福群會的《心飛舞團》任助教的兒子與惠珍母子檔上陣，每星期都一起跳現代舞，並四出參加表演。

舊時稱為「蒙古症」的唐氏綜合症是染色體出現問題引致的，唐寶寶的特徵是斜眼、扁鼻、手指短小，大部份是輕度或中度智障，究其原因則未明。現時唐寶寶出街仍會被他人注視，何況是惠珍兒子出生的年代？！當年受盡指點的惠珍不願因別人的目光而躲在家，反而背著兩歲多的兒子四出尋找學習及訓練的機會。

每項都是一個挑戰

不少復康人士在被視為較「穩陣」和「安全」的庇護工場就業，不過惠珍就希望嘗試探索其他可能性。兒子在2008年參加麵包興趣班，更被選為社企麵包店的學徒，成功獲聘任。對兒子來說，從堅尼地城的家搭車到黃竹坑工場返工都是一項困難，「以前有地鐵，要轉小巴，又要落車行一段路……唔知結果如何，又要看阿仔配唔配合，都是逐步摸索」，為訓練兒子，惠珍足足花了三個月時間教兒子坐車，每日來回反覆練習，後來又偷偷在後跟著。

母親的心願：最重要開心

最終一做就十多年，兒子更有機會到日本交流。直至年多前，兒子在麵包店遇到人事問題才辭職。惠珍最初都以兒子感受為先，「最緊要他開心」，但後來日日見到他留在家看電腦、看手機，便開始擔心他會「越嚟越懶」。做媽媽的固然緊張子女的身體，加上唐寶寶易有肥胖情況，會引致腳痛和高膽固醇等健康問題。所以當兒子現在擔任舞蹈助教等兼職工作，二人重新一同慢慢適應新的生活模式，「阿仔而家兼職多咗，好似又唔係太差。」

總是陽光溫暖的一面

別人眼裏要湊大兒子只有不容易，但媽媽惠珍卻總見到陽光的一面，「佢有時係好窩心，有次我跌親個頭，縫咗七針，期間我想掛窗簾，佢就喝住我叫我唔好做，等佢或者爸爸幫我做。」語言表達向來不是兒子的強項，即使一起生活三十多年，彼此溝通也是估估下。惠珍形容兩人相處需要不少智慧，亦需要陪伴，「要想方法叻佢，又要適當地畀點壓力佢。」

陪伴是最好的禮物

「我老咗，佢點？」是復康人士家長必然會擔心的問題，樂觀積極的惠珍亦然，「唔再諗喇，見步行步，計劃不到。」惠珍還有一個已成家立室的小兒子，「無可能將哥哥交托畀弟弟，畢竟佢有自己家庭，無得咁自私，和丈夫兩個仲有能力，就自己照顧。」她勉勵家長們最緊要保持體力、健康和精神，陪伴子女一起走下去。



●任助教的兒子與惠珍母子檔上陣，四出參加表演。



關懷社區

◆吳思穎

為認知障礙長者的照顧者提供防走失講座時，才發覺大眾普遍對「防走失」存有誤解，在此點出部份訣竅，希望拋磚引玉，鼓勵大家多了解多互相分享：

1. 廁所是高風險失散地點，切勿對長者說：「一陣在廁所門口等！」應共同使用傷殘廁所或向他人請求協助看顧。
2. 外出時避免到人的地方或外出時間太長，避免因疲倦減低集中力，增加走失機會。
3. 放置有家人聯絡方法的名牌在身上時，不宜向長者強調其防走失功能，避免引起反感。
4. 選用追蹤器前，宜了解其定位技術和配套，

防走失十點 助減低風險

- 並與長者一同揀選合意的款式；基於定位存有偏差及定位更新頻率，走失時如使用追蹤裝置搜尋定位，宜環繞指標一百米直徑搜尋長者。
5. 對中後期的患者，可在家居置高門鎖或粉飾以隱藏門口，同時在門口旁放置長者喜歡的物品，如金魚、咖啡等，有助其分散注意力，減低突發開門離家的機會。
6. 常備尋人的資料，如身高、體型及出沒地點等，每逢大時節飯局，影一張合照和獨照，相片在需要時就可迅速發放。
7. 常備長者常到地點的聯絡電話、有大量市民關注的社交媒體群組，及公共交通工具報失

- 熱線等「報失平台」，在走失時便能廣傳發放消息。
8. 什麼時候才可報警？只要確認長者不在常到的地方就可報警，建議最好在黃昏前報警，及早增添人力搜尋。
9. 宜正視走失並非因為單純無記性，尤其突發走失有可能反映長者有不適或病患，或受外在環境刺激所致。
10. 一旦發覺長者記性轉差，宜及早安排防走失措施，因當長者狀態不佳或路途上各種因素引致的偏差，都會導致走失。建議為仍可獨自外出的長者安排不需花費又不太抗拒的措施，如在身上加添名牌。

歡迎捐款

《松柏之聲》並無當局任何經費資助，乃全仰賴各界善長捐款以可維持，善款多少不拘，如蒙厚愛，敬希惠寄郵票、支票，抬頭「聖雅各福群會 松柏之聲」或 (St. James' Settlement)，或銀行入數，匯豐銀行：002-5-224-247；恒生銀行：388-558645-001；東亞銀行：514-10-30561-7；並註明捐款人姓名、讀者編號（若有）、地址或電話，俾便致謝。