



家居護老
◆鍾民穎

防

跌

10

法

長者由於身體機能的衰退，可能會很容易跌倒，作為護老者的你，下面的提議，是可能你作出一些預防的措施。

衣服鞋襪 要適體
若長者穿着臃腫，或闊袍大袖，相信跌倒是「不難」的事。

清理雜物 免危險
若長者的居所雜物亂放，通道滿佈電線或凹凸不平，家居陷阱是最易見。

安裝照明 視力好
若家居光線不佳、陰暗

時，要視他的體力，勿讓長者帶取及攜帶重物。

鼓勵運動 增體能
若長者養成運動的習慣，定會增強體力，不致四肢乏力，不能穩站地上。

量力而為 勿強行
若長者體弱行動困難

時，要視他的體力，勿讓長者帶取及攜帶重物。

身，運動後亦需要適當的冷卻運動。尤其要注意肌肉疲勞和關節疼痛之問題，如果出現異常情況，應馬上減少甚至停止運動，避免情況惡化。

學會自我放鬆：
養成運動以外其他相對靜態的嗜好，例如閱讀和聽音樂等。

注意身體狀況：
定期進行身體檢查。

充足睡眠：
每晚最好有六小時以上連續睡眠，並養成早睡早起習慣。

均衡飲食：
多攝取碳水化合物(米飯)、蛋白質(豆類)和鈣質(魚類)和蔬菜水果等；避免吸煙及飲酒。

適量練習：
每週不超過三次，每次不超過兩小時；並遵從醫護人員的指導。

注意熱身和冷卻運動：
運動前要有充足熱

耄耋老人也運動？



運動是寶
◆麥家寶

活到80多90歲，長者的身體機能，肯定是不能和年青人相提並論；惟是否應是停止所有運動四肢的有益的活動呢？

當然，不是。在醫生的指導下，運動只要適體，是可有長者肌肉的活動，有助新陳代謝的活化，有助精神的抖擻，以下6點建議是高齡長者運動時必要注意事項：

不明，長者便要摸黑走動，焉有安全呢。

步履緩慢 勿催促
長者行動緩慢是必然的事，護老者在旁催促，定會引來慌亂，跌倒是必會發生。

若洗手間、坐廁旁、床前、走廊等牆上裝置扶手，定可助體弱長者於家中安全地

安裝扶手 助行動

若洗手間、坐廁旁、床前、走廊等牆上裝置扶手，定可助體弱長者於家中安全地

者也會跌倒，更何況長者呢；地面乾爽，最易行。

長者需要 齊關顧
若長者有容易跌倒的跡象時，家人時刻留意，作出照顧，是防止跌倒的最有效方法。

居室防滑 要乾爽
若居室濕滑、滿佈油脂，護老者也會跌倒，更何況長者呢；地面乾爽，最易行。

懂得求助 免招損
要令長者身體不適，如頭暈時，知悉呼喚家人協助走動的重要性，是可預防跌倒的發生。



◆阿虫

卿姐今年過58歲，向來照顧子女無微不至，深受子女愛戴，最近大兒子計劃結婚，遷出另組新家庭；而幼女亦將往外

醫院進行檢查和診斷；經檢查後醫生認為她的胃部正常，沒有潰瘍。醫生認為卿姐患上了「神經衰弱」及「更



打開心扉

◆吳志東

此後，卿姐的情緒便開始低落，夜間難以入睡，食慾明顯下降，胃部經常感到疼痛；由於卿姐擔心自己患上胃潰瘍，甚或胃癌，便到

年期綜合症」等；但各種治療效果不明顯，最近，卿姐的失眠加重，服用安眠藥亦無助她入睡，經由精神專科醫生診斷後，認為她患上「抑

胃痛也是抑鬱症？

後又查不出原因，便有可能患上抑鬱症。您應將自己的情況向醫生詳細陳述，或尋求精神專科醫生作進一步檢查，以可及時治療。經治療後，多數患者都能夠康復。

抑鬱症「軀體化」現象大多出現於中老年人，當中以中老年女性較普遍。從心理分析角度來看，可能是由於中老年人遭受心理挫折、失落及煩惱後，為了維護自尊，強作歡笑或因中國人擅於表達自己情緒，使不愉快情緒難以向外排解，經潛意識的轉化向內投射，從而產生各種軀體不適症狀。

如果您持續地(超過兩周以上)覺得自己情緒低落，有各種軀體不適(如：胃痛、頭痛、肌肉疼痛等)，經醫生作出多種檢查後又查不出原因，便有可能患上抑鬱症。您應將自己的情況向醫生詳細陳述，或尋求精神專科醫生作進一步檢查，以可及時治療。經治療後，多數患者都能夠康復。

卡內基人際關係九大法則中，「真誠地關心他人」佔一席位。實踐這項法則也有難度；即使長者的確真心真意，充滿誠意，但關心別人，該從何入手呢？是否每天致電給他們問候一番，就可以達到「關心他人」的目的呢？

關心的方法和途徑，當然是各施各法；溝通的技術亦相當重要；但這些都屬於技巧的範疇，並非今天談論的重點。關心別人的切入點，



做個受歡迎的人

◆黃美嫦

同理心

陌生，所謂「同理心」是站在他人的位置，代入他人的身份、角色和立場等，嘗試親身感受別人的感覺，正所謂「身同感

受」。當長者設身處地扮演了別人的角色，去關心他們就容易得多了；舉例，父母親的角色，正是養兒一百歲，長憂九十九，凡事一定處處為子女的利益去著想，對子女是不求回報地付出與犧牲；明白父母的心態，便能多談他們感興趣的事，關心他們就可得心應手。在關懷別人傷痛的問候中，善用「同理心」往往亦是成功的關鍵。



想當年

◆鄭寶鴻

維多利亞公園在1950年代中才落成啟用。在此之前，港人遊覽的熱點，是「兵頭花園」，正式名稱是「香港植物公園」，後來才改名「香港動植物公園」。

公園分為「大兵頭」和「二兵頭」兩座，二兵頭為賞杜鵑

遊兵頭花園

花的好去處，周日，例有樂隊演奏西樂。

大兵頭以噴水池為中心，在水池邊觀賞游魚和青蛙，仰望登山纜車的若隱若現爬行為兒童的最佳節目。成人們則做各式的健身運動或靜坐休息，各適其適。



●攝於1955年10月的大兵頭花園。