

# 你們是真的關心長者嗎？

◆ 李孟進

隨著本港人口趨於老齡化，無論政府或社區又或志願機構在面對人口老化問題時，都建議及早增加撥款支援長者參與社區及融入社區，一方面可增強長者自信，同時亦可以避免本港社會失去動力。

社聯政策研究及倡議業務總監蔡海偉接受本刊訪問時指出：除了政府外，他更希望商界及民間在撥款支持之餘，可以發動 19 個社區參與類似

「長者友善社區計劃」。

在他的構想中，社區設施多從長者需要考量，如多設置扶手、車站放有座椅、馬路建構時考慮以斜路取代樓梯等。教育方面，可設第三齡學院提倡長者終身學習；而工作方面，可增加銀杏館之類組織，聘用長者僱員或義工，令長者專業知識及經驗重投社區，使他們對個人有期望及人生更添積極。

他認為這不是政府或個別機構的事，是要全民共同意識以及一起參與。人稱 May 姐的葉美容，現年 64 歲，以前在利東

街樓梯口擺檔幫新娘伴娘做頭飾花飾多年。因為利東街重建，她被迫遷離，還好有些熟客時常介紹新客人給她繼續紮作新娘飾物，閒時她也去學環保知識套用在她一門手藝上，生活過得很充實。

她十分同意終身學習這概念：她說學多了東西，人會有時代感，信心亦會增強，老態會逐漸延後；至於學習範圍除了手工藝外也可以是學時裝、儀容等令長者有自我表現機會，整個社會也會隨之活躍起來。

她亦建議政府可以負起領導角色，提供公共空間及

帶領長者推動籌款義賣活動，讓一些如受天災地震影響的國家災民感到香港人溫情一面。

不過，在談到長者如何將專業知識重投社區時，May 姐不以為然並且批評政府在進行重建項目往往是犧牲長者，完全沒有人關心長者的失落與未來。

她舉例稱：政府重建利東街，在旁有十幾個樓梯檔檔主個個是年紀超過 55 歲以上的長者，有做裁縫的老師傅、有做電器維修技

師……既不可能轉行，外面租金太貴他們也沒有資本重操故業，結果被迫結業後，有失業、有轉工做保安、有百無聊賴的、有至今仍接受不來，都是不開心！好端端一門手藝技能也就此便被埋沒了。May 姐說起這件事不勝唏噓：關顧本港長者真的要從多方面著手，不是長者不想服務社會，是社會沒有給他們機會。

顯示，有 42% 至 47% 老人有各種不同的睡眠障礙。有醫師指出，精神總是恍惚、疲倦萬分嗎？根據台灣有一份研究調查

有否日間打瞌睡，而晚上又喊睡不著，而弄致失眠，如半夜經常醒來，甚至半夜醒來就再也睡不著，太早起及白天打瞌睡等，均是失眠的現象；查其原因，除由於老化所產生的睡眠生理變化，令人有入睡的困難、熟睡時



## 失眠令人煩

◆ 陳寶蓮

若長者晚間很難入睡或不易維持睡眠，如半夜經常醒來，甚至半夜醒來就再也睡不著，太早起及白天打瞌睡等，均是失眠的現象；查其原因，除由於老化所產生的睡眠生理變化，令人有入睡的困難、熟睡時

間變少外，亦可能是因為身體的疾病（如氣喘、夜間頻尿、慢性疼痛、各式慢性病）或是精神疾病（如憂鬱、焦慮），或某些為治療慢性

外，是需要延醫問症的；而老人科醫師亦提議，長者除要注意睡房的寧靜、光線及睡床的舒適度外，宜先找出最適合自己的睡眠時數，切勿強行入睡、賴床、補眠、多睡；定時就寢及起床，是養成「睡眠時鐘」的好方法；而每天做適體及定量的運動，可令人心情放鬆，也令身體放鬆，容易令人入睡；長者臨睡前亦要勿吃得過飽，並要在黃昏前後戒飲用茶及咖啡，以避免精神興奮而有睡眠的煩惱。研究亦發現，若長者吃過量的鹽，是會干擾正常睡眠的；而情緒不穩定，如焦慮、忿怒，或雜念滿腦子時，長者也會遇上安睡的大敵。

### 樂在耆中之十八

世界末日之後重生，值得紀念呀！

◆ 香山亞黃

### 長者寒凍小知識

◆ 江馥賢

冬季加上節日餘韻，可謂另有一番滋味。可是，寒冷天氣正是疾病的溫床，更可能引起各種併發症。香港老人科醫學會會長、老人科專科醫生江明熙表示，長者在冬季的抵抗力會下降，較平時容易患上咳嗽、發熱、傷風與感冒，因而觸發肺炎；而且，在冬季，人體血壓與心臟負荷會較高，容易引發心臟病。數字亦顯示，冬天的中風率較其他月份為高。踏入一、二月，不單是全年最寒冷之時，更是感冒高峰期，長者宜從各

方面著手，保持身體健康。

### 在家中也可做運動

江明熙醫生建議，行動方便的長者應保持日常外出活動；而對於活動能力較弱的長者，他們亦可在家中做運動，例如是原地踏步、柔軟動作等，皆對身體有益。當然，長者須保持家中空氣流通，及留意家中雜物，慎防絆倒。

### 緊記室溫二十四度

再者，對於長者而言，室內氣溫維持在二十四度最為適合，若處於室溫較低的地方，會較容易生病。江明熙醫生指出，長者要多加留意家中設置，他說：「有些長者的居所，室溫剛好在二十四度，可是當窗戶被過份打開，或家居的裝置容易透風（例如是玻璃），整個室溫便會大大下降。」在冬天飲用冰凍、清涼的飲料，對身體亦不無影響。

### 穿衣不過四件？

江明熙醫生提醒長者注意保暖，但他建議長者穿衣數量不過四件：「其實四件衣服已經足夠有餘了，且不用穿上質料太厚的衣服，否則會過份笨重，影響活動能力，增加跌倒的風險。」看似簡單，卻是重要的寒冬知識，長者們定要多加注意！



● 適當禦寒措施，有助長者增強體魄，面對寒冬。