



# 長者也可化妝扮靚

◆江馥賢

「化妝時，顏色、光暗、用粉都有所不同，要因應周圍環境和不同的場合，作不同的選擇……」如此精確的化妝秘笈，既非出自著名化妝師，也非來自年輕美容師，而是一名六十五歲退休教師的分享。有人說，愛美是人的天性，而打扮則是年輕一代的任務；但事實上，非也非也！把自己打扮得花枝招展、美艷動人，從不是年輕人的專利。常聽到人家讚賞某某年長名人，仍是那麼

莊重、漂亮，便是明證。長者有著獨特氣質，經歷時間與風霜，叫人更添成熟與韻味。只要願意花上心思時間，掌握到合適的妝容技巧，妳也可以很美麗！

聖雅各福群會於早前舉辦「美·多一點——姊妹大募集嘉年華」，鼓勵年長女士提昇儀容素質和自信心。活動當日設有不同主題，包括日妝、晚妝、美甲、冬日護膚和中醫美容等。

現年六十五歲的陳金鳳女士是其中一名參加者，她從前是一名教師，亦有幫忙培訓學生上台表演，故此對

化妝品並不陌生，她說：「從前我們用的化妝品較為傷皮膚，現在的則較為溫和。」陳金鳳認為長者化妝，有助增強自信心：「化妝能幫補不足，例如不少長者因著年紀關係，下巴變得肥胖；化妝後，面形看上去會更加修長。」談到化妝技巧，陳金鳳簡直是頭頭是道：「現在學會了長者化妝技巧，知道在日、夜，和不同的場合，也有合宜的妝容。年長了，更加要美麗動人！」陳金鳳的家人和朋友，對於她認真學習美容技巧，亦非常支持：「現在不但可以為自己化妝，更可以

教其他姊妹用這個那個，令自己更加莊重，倍添自信！」

該活動負責人吳鎧穎經理補充：「適當的化妝，

對長者各方面也有著正面的影響。除了看來更健康、有精神及活力，學懂化妝亦可增加她們的自信心，有助拓闊社交圈子。」



●專業化妝師正示範化妝技巧。

## 樂在耆中之二十一

一着番40年前流行過既格仔衫，又成個青春晒咯！



◆香山亞黃

## 老人跌倒可致命

◆阮惠貞

老人家跌倒本來是很平常的事，但美國疾病控制中心(CDC)於2006年的一份研究報告發現，過去十年，老人家死於跌倒的原因高達25%。有醫療專家指出，這可能是老人家與癌症或心臟病

等病症「共處」的時間較長有關；所以，推測將來的老人家不再死於慢性病，很可能因跌倒而喪命。現代科技一日千里，醫療設備進步，癌症及心臟病等都可以治療，令人類的壽命得以延長；但同時，被病魔纏繞的時間也相對增加。患病的長者壽命雖長，但身體

卻變得虛弱。專家提醒，老人家跌倒的原因，不只是身體虛弱，往往是視力不佳，身體靈活度不足，步伐也跟着縮細，不管是站立或變換位置的能力都受到影響，就算簡單如彎腰，都可能因身體失衡而跌倒。

值得注意的是，多數老人家都患上骨質疏鬆症。據台北統計，平均每5名男士就有1人患上，而女性更每3名則有1人；尤其是65歲以上的老人家，隨着其年齡增

加，跌倒的機會及次數愈來愈多。資料顯示，老人在跌倒時手腕關節容易骨折；若把屁股坐在地面上，這個動作亦可能造成髖骨骨折，嚴重者需長期臥床。臥床過久或會造成併發症，如褥瘡、肺炎、泌尿道感染、血管堵塞、便秘、腸阻塞等。有專家表示，患者做過髖骨手術後一年的死亡率高達六成；因此，提醒大家，當老人家跌倒後，無論他們有沒有感到痛苦，都必須到醫院檢查，絕不能延誤。

照顧病人是一個很吃力的工作，如果獨力承擔，將會受到很大的壓力，有走不出困局的感覺。因此，要找家人一起分擔照顧，輪流看管；如沒有家人支



### 錦囊1：找人分擔

照顧病人是一個很吃力的工作，如果獨力承擔，將會受到很大的壓力，有走不出困局的感覺。因此，要找家人一起分擔照顧，輪流看管；如沒有家人支

### 照顧

照顧者長期擔當照顧弱老的工作，身心靈都會很疲乏，聖雅各福群會專業主管兼資深社工呂楓英強調，照顧者在專注照顧患病家人的同時，要



### 錦囊2：保持社交

將自己的困擾及壓力埋藏在心中，很容易變得傷感及容易抑鬱；因此，定期跟幾個知心朋友會面、聊天、一起吃美味的食物、做運動等亦可，讓自己有正常的社交生活。多向朋友們傾訴心事，由他們聆聽你的問題及給予意見，令自己得到精神上的支持，

援，便要找尋社區支援，例如可為患有腦退化症的家屬，申請專門照顧這類病人的日間中心服務或短暫住宿服務，令自己暫時放下照顧工作及有空間處理家庭事務。



### 錦囊3：認識同路人

參與家屬支援小組，這是一些專為照顧者而設的互助小組。參加者可在小組中分享照顧工作的心得及問題，彼此交流意見，了解其他照顧者的照顧工作、壓力及處理方法。照顧者如能夠積極投入小組，所得到的便會更多。多與人分憂，才能令內心的抑鬱抒發出來。



### 錦囊4：觀念正確

切勿以藥物或酒精減壓，否則會造成長期依賴的行為及出現嚴重的副作用，有損健康。病者亦非照顧者的壓力來源，別視他們為發洩及出氣的工具，對減壓不會有幫助，也會令病者感到難受。更重要的是，萬一出現不能

## 照顧者自助健康錦囊：與下分擔一擔

◆何力亮

集中精神，容易傷感及嚴重抑鬱的徵狀，別以為自己會無事，應盡快向心理學家、精神科醫生、社工尋求幫助，避免問題惡化。



●於家屬支援小組與同路人分享照顧心得，抒發照顧壓力。