傳承愛 ● 「BB醫生」

◆李孟進

記得三年前，阿翹帶著2歲的大女兒去探望患糖尿病的太公，手術後的太公本來心情不爽，但見到孫女兒後渾然忘記不快，而小孩子的天真無邪以及一兩句簡單話兒，也足以令到院舍其他長者笑逐顏開……。

這事一直記在阿翹腦海中，之後，阿翹創辦了「BB醫生」這個組織，希望透過沒有任何人為化學成份的BB愛心，可以醫治或感染長者孤寂心靈，增添他們的笑容及歡愉。阿翹和太太Vicki都是社工，他們把組織註釋為「分享有機愛」，經營已近三年。

他們每次會透過網上召募6個月至6歲願意做「BB醫生」的家庭，而至今探訪長者中心次數已經超過100多次，由以往每月探訪2至3次到目前每月探訪6至8次，參加家庭高達1,000個。每次探訪活動，小朋友會與長者經常互動，如問候聊天、握握手、簡單擁抱、又笑又跳又表演、玩遊戲等，不少長者會摸摸小朋友臉頰，為小朋友的唱跳拍手和唱，帶給長者們歡樂的時光。

令阿翹感到滿足的是：以前，他需要挨家逐戶向長者中心推介這服務，現在已有不少中心機構主動聯繫他、或者要求再次探訪，因為，香港有好多長者需要人關心，反映「BB醫生」受到好評。

可別以為長者在探訪活動成為最大得益者，在阿翹理念中，「BB醫生」及其家庭也有更大得著，一方面是從小培養孩子的社會服務觀念，擴闊小孩子視野，親身體會如何對他人關愛，日後幫助更多不同階層的人，也有父母從探訪過程中反思自己忽略對上一代關顧從而作出補救，活動意義是讓這兩代人把這棵「有機愛」植根在他們的心底內，慢慢成長維繫在這家庭裡甚至推廣至社會層。所以在「BB醫生」探訪活動中，每個報名家庭都要付費100元參加費，此費用亦是阿翹這組織的營運經費。

「BB醫生」如果在探訪時扭計發脾氣那如何是好？阿翹認為這都是他們純真一面，不需擔心，長者亦不會介意，反而是有些人認為不讓孩子接觸長者、說長者污糟有菌，阿翹就很生氣：為什麼要標籤長者污糟有菌，令到一些長者自我形象低落及自我標籤，這完全是不道德的指控，我們一定要摒棄這種想法。

○長者難過小孩關，每當他們看到小孩子往往都會笑逐顏開！

目前，阿翹計劃進一步推廣「BB醫生」，主要是針對腦退化長者，透過身體接觸及與「BB醫生」的互動，緩和腦退化症徵狀。他會搜集這些數據來引證「BB醫生」醫術高明的另一面。

如有興趣參與，可閱覽http://www.doctorbb.org.hk/。

看清楚，防跌倒！

◆江馥賢

防跌是長者關注的議題：勿穿著累贅衣物、地面濕滑要小心……，都是哥哥姐姐的防跌錦囊（香港衛生署，2013）。但是，除了街上危機，家中亦陷阱處處。瑪麗醫院在二零零九年至二零一二年間，舉辦「長者家居防跌計劃」，由職業治療師到長者家中進行評估，指出家中的「跌倒危機」，並以電話跟進（東方日報，2015）。其中，他們發現長者家中危機四伏，要預防跌倒，就須從細微之處著手。

西斜反光影響視線

別以為白天在家，光線充足，必不至絆倒！白天縱然較為光亮，但在西斜之時，家中光線分佈強弱不均，會令長者視覺難以適應。從光亮的客廳走到較為陰暗的洗手間，長者既未必察覺到光線亮度的轉變，又認為對家中環境極度熟悉，不必開燈。但事實並非如此，有個案顯示，長者對光線的感應或影響防跌功效。故此，即使在白天光亮之時，也需亮燈以確保安全！

鮮豔顏色以作分辨

原來顏色配搭，也與防跌有關。計劃個案顯示，家居地板與門檻，以及地板與地毯的顏色分別，可增強長者對地面情況的掌握，有助防跌。不少長者會在洗手間門外放置地毯，以防地面濕滑，這理念原是好的。但職業治療師建議以防滑地氈代替普通地毯，加強功效；而且，防滑地氈跟門檻及地板的顏色，必須有明顯對比。隨著年紀變化，長者對顏色的感應或會較弱，因此，若防滑地氈、門檻，以及地板的顏色都非常接近的話，便很容易會「差錯腳」，釀成意外。

總括而言，家居防跌不無方法。長者要確保眼看清楚，方才踏步，要有一個安全的家，你我一定做得到！

資料來源：

1.香港衛生署，2013. 長者健康服務網站：足不可失——長者防跌小貼士（Retrieved 2015年5月28日）

2.東方日報，2015. 家居陷阱多 長者頻跌傷.（Retrieved 2015年5月28日）

無溝橋之九

留得住童真
年輕半世紀
乖孫愛爺爺
視如真知己
老少同歡樂
人生之至美

◆香山亞黃

減法人生 保證身心健康

◆梁穎勤

今年三月十三日，政府宣布成立「降低食物中鹽和糖委員會」，各位老友記，從今以後，對人講「我食鹽多過你食米」之前，可要三思了。哈哈，說笑而已。但政府確是要忠告市民：吸煙危害健康，攝取過量鹽份亦一樣危害健康。

食物及衞生局表示，從食物中吸取過多的鹽會增加患高血壓、中風及心臟病的風險。相信老友記平日看街症，或做身體檢查時，醫護人員都常叮囑大家少吃鹽，因為高鈉（Sodium）會提高以上長期病的發病率。

（一）鹽：雖然老友記生活經驗豐富、有分數，但人總會有盲點，有件事要提提你：人的味蕾雖能察覺到稀釋二百倍的甜味、四百倍的鹹味、七萬五千倍的酸味，和百萬倍的苦味，但這只是年輕健康時的指數。你或許還未曾留意到：味覺不是終生保用的。隨著年紀漸長，舌頭上的味蕾約有三份之二會逐漸萎縮，造成角質增加，嘗味功能下降。日常吃得太重口味、長期吸煙、患長期病、患口腔病變，或者單純患上重感冒，味蕾的知覺也會鈍化。所以，罐頭食品（如：午餐肉、豆豉鯪魚）；加工食品（如：臘腸、香腸、墨丸魚蛋、鹹酸菜）；濃味或油炸食品（如：漢堡包、炸雞）；還有火鍋等，都要小心限量。

（二）糖：還有件事，需要活到老學到老。原來除了鹽，連糖也是高血壓的幕後兇手！美國心臟病協會去年曾有研究指出，高糖份除了會引起蛀牙、肥胖、糖尿病風險，還會導致心跳加速，血壓上升。《JAMA內科期刊》更指，一個人日常熱量若有2成由糖份供給，心臟病致命機率會增加三成八。

老友記們或會齊聲說：開玩笑，我都不喜歡吃糖！噢，如果你嘆奶茶時習慣加糖；愛喝可樂、包裝檸檬茶、朱古力奶；鍾意飲枝裝涼茶、果汁；中式糖水；吃腸粉時愛加醬；又愛吃零食、甜餅乾、白麵包、乳酪、西式早餐穀類食品等，你就全中了！

不過，吃得過鹹過甜，是現代全人類的通病。做個醒目老友記，由你去提醒同齡好友甚至孫仔，就功德無量了。

到戶理髮服務 對象為年老體弱行動不便人士及長期病患者，因不能出外理髮，致令儀容受到影響，需由社工轉介。查詢：2117-5847。