

# 把緣留住 愛在遺忘前

◆ 翁 蘭

**前**香港小姐鄭文雅早前出版了攝影集《把緣留住》，希望在自己仍有能力時，把朋友影下來，讓珍貴的緣份透過相片存起。原來，鄭文雅的外婆及母親曾相繼患上認知障礙症，在其母親過世後，鄭文雅便希望做點什麼幫助香港人。為了支持有經濟困難的認知障礙症患者，她把慈善義賣攝影集所得的50萬收益，撥捐聖雅各福群會健智支援服務中心。

六十年代尾，鄭文雅的外婆在香港人間蒸發了，「她離開了家門出去後，從此沒有再回來。」鄭文雅和外婆的關係很好，但當時她年紀尚小，對這件事完全不能理解。

到八十年代尾，鄭文雅的母親也出現了相似情況，縱使戴上寫了地址電話的手銬，她也在倫敦走失了三次，其中一次更是在冷天之下。結果鄭文雅的母亲在寒冬中流落街

頭3、4小時才被尋回，令鄭文雅非常痛心。

鄭文雅慨嘆道自己有七兄弟姐妹也難以看顧母親，有些認知障礙症患者年紀較輕，照顧者反而是較年長者，他們的壓力和辛苦程度實在難以想像。

聖雅各福群會持續照顧服務發展經理岑智榮指，認知障礙症患者現時在確診後輪候津助服務須時超過1年，所以本會十分感謝鄭文雅小姐將《把緣留住》的捐款幫助一些有經濟困難人士，讓他們在這段等候期，可先在健智支援服務中心接受認知訓練和社交的康樂活動，有助延緩衰退。而更重要是，為照顧者減壓，讓他們有喘息的空間。

鄭文雅分享道，出席過健智支援服務中心的分享會後，回家第一件事便是和奶奶打乒乓球，因打乒乓球能訓練

手眼協調。另她也從分享會中知道買東西時計算好應付的金額，並準備好剛好的錢，也是對頭腦的訓練。為了保持頭腦靈活，鄭文雅現在每天都在學習新知識。

《把緣留住》是鄭文雅花了一年多時間，拖着攝影器材，東奔西走為180多位從事不同行業的友人攝製而成。這些友人背後都擁有一個故事，鄭文雅便透過15種緣份，把眾人的故事串連起來。她坦言，有些朋友是因為這本攝影集，才透露有着相似的經歷。



● 鄭文雅向聖雅各福群會副總幹事李玉芝致送港幣50萬元支票。

因此，攝影集中鄭文雅也提及自己如何面對困難，期望把這份積極帶給其他人。

如對認知障礙症服務有需要的人士，可致電2816-9009，向聖雅各福群會健智支援服務中心查詢。

## 治老奇方之二十三



◆ 香山亞黃

日日愛訓話，舊時經驗老掉牙，吟得多，人人怕，伯伯要你知，沉默是金呀！

**上**期講到，老友記需要隨著身體機能變化，適時提升家居生活水準。室內設計師巫啟充

提醒大家，(一)間接光源及(二)發光門鐘及電話，都可以輔助老友記的眼及耳。以下是他近數年來為社會企業「長屋設計」改造長者屋的一些心得。

### 三、防撞圓角檯

老友記活動能力及手腳協調力減弱，家中若沿用舊日的尖角檯或會較危險，手頭較寬裕的，可換張圓角桌子，想省錢一點，也可到家居店尋找可貼在檯角的防撞膠貼，確保滑倒或煞不住腳時，不致碰傷身體。

## 選一款對的鞋

◆ 江麗賢

一、雙舒適的鞋，不單令你步步安穩，亦減低腳部毛病。澳洲註冊足病治療師林沅君認為，長者在選擇鞋款時，需要注意以下要點。

### 一、鞋底

林沅君表示，長者選鞋，首先要看鞋底。她說：「長者

把鞋拿上手，首先要按一按鞋底，若是很硬的話，不宜選擇，因為硬性膠底容易滑倒。」若是選擇軟底波鞋，亦要注意鞋底變化。穿著一段時間後，軟底波鞋也會穿蝕，硬性膠底便會露出。所以，長者不單要在買鞋時留意鞋底，定時查看鞋底狀況，亦不無重要。

### 二、重量

林沅君表示，長者宜選擇不太重的鞋，因隨著年齡增長，肌肉放鬆，輕便的鞋款，例如是布鞋會較受長者歡迎。林沅君認為，長者穿著布鞋本身並無大問題，卻要注意鞋底。鞋底不宜太薄，要厚薄適中。

## 長者家居安全

◆ 梁穎勤

### 四、便利茶几扶手

老友記多有膝蓋關節及大腿肌力退化等老問題，更需留意椅子的高度，是否能讓你坐著平放雙腿時，膝蓋成90度直角，而不是要屈曲成尖角，因為當膝蓋屈成尖角時，代表椅子太矮，要從坐姿換成站姿使倍感吃力。

如果你需要額外幫手，也可加裝現成的梳化扶手。巫啟充指，有些梳化扶手是特別設計成茶几型的，支點落地，非常結實，且外表美觀，與兒孫同住的老友記也可考慮。

### 五、安裝廁所扶手

廁所是另一個可考慮安裝扶手的家居重地，因為洗澡或上廁時間長，老友記腳仔軟，也可靠手力幫助起身。施工前最好請職業治療師實地考察，需要在哪裡加裝扶手，比如中風後左邊身較弱的老友記，

可能要將扶手安裝在右手邊。但若右邊沒空位裝扶手，便可能需要加裝可摺疊扶手，從後邊拉下來。(系列二)



● 廁所安裝扶手，老友記無需擔心腳仔軟而起身困難了。(社企長屋設計圖片)

三、方便鞋/縛帶鞋/黏貼鞋？市面上有不同鞋款，包括方便鞋(不用縛帶，把腳「穿落去」便穿著妥當的鞋款)、縛帶鞋，以及是用黏貼帶扣實腳部的鞋。林沅君不建議長者選購方便鞋，反而建議長者穿著有黏貼調校帶的鞋款，以扣好腳背，控制及舒緩前衝力。

### 四、穿著涼鞋？

夏日炎炎，不少長者愛穿涼鞋，林沅君認為，長者若無長期病患及皮膚問題，穿著涼鞋的確沒問題。可是，對於有長期病患的長者來說，腳部反應未必太好，而涼鞋的保護力不足，一旦腳部外露地方受傷，也未必立時覺察。

總括而言，買鞋要謹慎。林沅君亦提醒長者，一旦被雨水淋濕腳部，要盡快除下襪子，以免影響腳部皮膚；而且，長者亦可穿著棉質腳趾襪，幫助吸收腳趾間的汗水，有助保持衛生。