

THE VOICE 松栢之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭 條

◆ 葵涌醫院老齡精神科 屈康欣醫生 朱瑞群醫生

「動」出精彩人生

清晨破曉時分，公園內的人流已絡繹不絕：太極師父帶著學員優雅地揮舞劍術；一群剛游過早水的泳客，正熱烈地討論着到哪裏「飲茶」；伯伯在緩跑徑上漫步；就連坐在輪椅上的婆婆，也在使用公園的戶外健身設施，進行伸展。放眼望過去，看上來未滿花甲之年的，只有寥寥數人。原來香港的長者，比起年輕一輩的，更注重身體健康！

運動助改善健忘

運動的好處多不勝數。運動能促進心肺功能和強化骨骼；美國更有研究指出，練習太極可減低長者跌倒的風險達 47.5%。一般相信，要運動得到理想效果，我們要做到每星期有 150 分鐘的中度運動，又或分為每星期五天、每天做 30 分鐘。說實話，對長者而言，做運動並不是一定要激烈得如三項鐵人一般；簡單的像散步、爬樓梯和做家务等，也能有同樣的效益。但最重要的是量力而為，並持之以恆；訂下養成每天運動的習慣，作為目標。而作為老齡精神科醫生，我們則對運動與心靈健康的關係更感興趣。

「健忘」，困擾着不少的長者。然而，認知障礙症在香港愈見普及。每十名年滿 65 歲的香港市民中，就有一人患上認知障礙症。認知障礙症的患者，容易忘記最近發生的事情；病情深化時，也會影響判斷能力、對時間的辨識和日常生活等。現時醫學上沒有能完全治癒認知障礙症的方法，但透過改善生活方式，如配合均衡飲食及做適量的運動，部份的症狀也能得以舒緩。有研究指出，適量的帶氧運動，能增加腦部血液循環；血氣運行好了，腦神經細胞得以活化，自然能延緩認知能力下降的速度。再者，學習新技能時，可以訓練腦筋，強化大腦功能。研究亦發現，有運動的人士，腦部控制思

維和記憶的區域，比沒有運動的人士相對較大。所以，運動除了「健體」，也有「健腦」之用。

將運動融入生活

那大家有沒有定時運動的習慣呢？根據康文署的統計，跑步和游泳是香港市民最常進行的運動。在診所診症時，也常與長者談起其運動的喜好。根據個人的觀察，游泳、太極、社交舞、行山和緩步跑等，皆是非常受長者歡迎的運動。它們不但方便，而且價錢相對便宜，很容易能融入成為日常生活的一部份，從而成為習慣。

除了體能運動之外，進行其他活動，對長者的認知亦有一定的幫

助，包括智能和心理社交活動等。智能方面的活動可以包括物件分類、記憶配對、現實導向和猜謎等；而參與聚餐、興趣小組、旅行，或飼養寵物等心理社交活動，不但可增加長者與人溝通的機會，亦可增添滿足感及自信心。

有益玩意防退化

相信有不少香港人都有打四圍的餘暇活動，但原來打麻雀，可以改善認知障礙症患者的記憶及促進友誼。有研究發現，打麻雀有助減慢認知障礙症患者的腦細胞衰退速度及令腦部功能更有效運作。研究亦指，打麻雀令長者的智商、情緒、運算能力及記憶都有改善。

相信不少長者都有「想當年」的習慣。其實適當的運用，想當年對長者的記憶力，亦可以有正面的作用。懷緬活動能鼓勵長者有組織地回想、討論及分享過去發生的事情和經歷。回想的內容可包括他們過去的生活和事物。懷緬活動之目的在於增強長者的自信、確立正面的自我形象和抒發情緒等。此外，活動亦可促進長者與人溝通，讓長者有被接納的感覺，從而減少孤獨感。回想長者過往正面的歷史，往往能增加他們的成功感和滿足感，提高生活質素。

電動遊戲在近十數年對年青一代有著相當大的影響，但往往負面的評價較多，亦不難聽到周遭父母對下一代「成日掛住打機」的評語。電動遊戲除了成為年青人的娛樂，其實電動遊戲對長者亦可以有正面的效用。外國有研究發現，一些電動遊戲可提升長者的記憶力和專注力，雖然研究還存在爭議，但在精神和體力許可的情況下，電動遊戲可讓長者多一種活動選擇，亦提供多一個平台讓長者和年青人溝通。

增加活動好處多

無論體能運動，還是智能和心理社交活動，都有不同的功能，對長者的記憶力亦都有一定的幫助。而要令長者對活動持之以恆，就要挑選一些長者有興趣的活動了。有時，長者要透過不斷嘗試和參與，才能培養甚或發現自己興趣所在，所以大家不妨多參與、多嘗試。外國有研究發現，活動可減低心血管疾病、糖尿病、抑鬱症及認知障礙症等之風險；而缺乏活動，亦和一些不同的痛症有關。所以可以說，活動對生理和心理都有正面的影響，大家現在就立即採取行動，培養運動和活動的習慣吧！

(如欲了解更多有關認知障礙症資訊，可瀏覽葵青地區主導行動計劃「醫家行動——認知障礙症社區支援服務」網頁：<http://www.kwaitsingsps.org.hk/>)



◆ 巧 竹