

長者家居也要有室內設計

◆李孟進

今時今日，追求室內設計不再是年輕人的時尚，長者朋友，有想過如何改善蝸居環境，令自己生活過得舒適之餘又符合安全系數呢！

過去，常聽到長者因病或中風或做完手術，要被迫入住老人院療養或留在醫院病床，就是因為家居充滿危險陷阱，不符合長者生活及休養。即便沒病沒痛，長者亦可要求設計師為自己度身訂做適合自己的居家環境，相互讓朋友來家中探訪。

雷焯程是長屋設計公司創辦人，這是香港首個針對長者居家設計而成立的社會企業。雷和四位舊同學鄧子傑、巫永充、湯學勤及梁嘉峻，利用室內設計協助長者「居家安老」，在過去30多個月帶領團隊協助400個不同經濟、病患需要的長者，為他們的單位完成了室內

設計及裝修或維修工程，建立第一個由青年人倡議推動的「長者室內設計體驗館」，此計劃在社會得到回響並獲得多個獎項。他們又與職業訓練局合作，培訓50位有安老知識的年青技工，協助長者家居維修。

究竟長者單位有什麼特別要求？雷焯程表示，其實很視乎個別長者需要，例如：家居中客廳或廁所廚房最好有防滑地板裝置、輪椅朋友出入通道最好是無障礙、行動不方便的屋內加裝扶手、廁板可加高方便坐廁、大門開位要加闊令輪椅出入容易、改善晚間黑暗環境、若果有與家人或家傭同住，可以設計減少屏障，互相見到的空間有助對望及照應……若果家中有失智長者，可以配合廿四小

時電子監測中心，預防他出走或長時間沒有動靜時，後台的警報器會在指定時間通知家人、鄰舍或物業公司保安，視乎家人如何要求，家人如果感到有任何異常，甚至可以授權他們報警。

香港開始踏入老齡化社會，我們大部分時間都會在家中生活，因此與長者一齊生活的家庭，無論他們健康或患病，當居所進行裝修時可先考慮一下長者安居設計



●一個令人安心的家居環境可提升長者快樂指數。

師的意見，如何在狹隘的生活空間達致彼此安全舒適，及「居家安老」的理想。

一個令人安心的家居環境，家人放心工作之餘，也可提升長者未來日子的快樂指數。

治老奇方之三十四



不是冤家不聚頭 少年夫妻多門口
老來應悟枕邊情 夕陽路上頻牽手

◆香山亞黃

年

歲漸長，身體毛病是比從前多，但不代表老就是罪過，或者壞事，中華文化裡面也有許多「老」的佳句，看您數得出幾個？來，一起數數。第一個貼士，當然是跟《松柏之聲》有關的啦。

老如松柏，老而彌堅，老當益壯，老成持重，老驥伏櫪（人雖老仍有雄心壯志），老馬識途，老江湖，老牛舐犢，老於世故，寶刀未老，返老還童，白頭偕老。

其實現在做老友記，比以前幸福得多了，因為有太多學不完，玩不盡的東西，就怕你不來。例如：信義會金齡耆曾為金齡人士（50歲或以上）辦過山藝班，組織老友夜行上山紮營，睡草地數星星，重拾因為家庭而丟棄多年的童年樂趣。

現在又正舉辦「兩代合拍」紀錄片製作班，招募金齡圖書館真人書。聖公會福利協會也有個「樂走·山林」計劃，號召有運動習慣、活動力又較強的老友行山打卡，探索馬鞍山礦洞、醉酒灣等。2017年更曾策劃日本之旅，帶著老友記登上日本和歌山的熊野古道。2016年又夥企業玩過「We Can Cook」，請來星級廚師如鼎爺教煮片香魚片。專發掘老友記當模

歡喜人生 快樂耆兵的

◆梁穎勤

特兒的「老正工作室」，有家庭主婦63歲才入行。不過她還未算厲害，1949年出道的英國名模Daphne Selfe，另一半走後，70歲才復出江湖，重登時尚雜誌封面，號稱「全球最年長的超模」，80多歲才開模特兒學校，今年90歲了，仍活躍於社交媒體平台，在Instagram上有近6萬粉絲，出過一本書叫《永遠比昨天更美麗》，從不打Botox（肉毒菌去皺針）。

及早認識及解決夜尿困擾

◆楊巧明

夜尿多會嚴重影響睡眠質素，導致日間沒精打采，容易疲倦，注意力無法集中，心情抑悶。

香港執業泌尿外科醫生協會在2014年訪問逾千名40歲或以上

市民，了解夜尿習慣。結果發現63%受訪者每晚至少夜尿一次，32%夜尿至少兩次，14%至少三次。

正常成人膀胱容量約400至500毫升，睡前若已如廁，最少8小時後膀胱才會脹滿，故睡覺時因尿意要逼於起床如廁，便屬夜尿症。夜尿成因眾多，包括「夜間多尿症」，或其他疾病引起的多尿問題，如

膀胱過度活躍症、前列腺增生或全日性多尿症，而很多人不知道多尿症或由隱性糖尿病引起，但病人很難以言語表達自己的問題，而沒有數據，醫生亦難以準確得知夜尿成因，病人或許未能得到最合適的治療。

因此香港公共醫療醫生協會會長麥肇敬醫生及一班醫護人員最近推出新手機應用程式「夜尿學堂」，增加公眾對夜尿的認知和方便使用者記錄病情。現在他們可透過撰寫「排尿日誌」，記錄睡覺及起床時間、去小便的時間、次數和容量，然後將記錄輸出至手機通訊程式或電郵，醫生便可根據記錄斷症。

麥醫生指，「夜尿學堂」APP旨在讓使用者參與（Engage），通過手機了解夜尿資訊，並教導（Empower）他們其他知識如低糖、低鹽飲食。麥醫生現正也加強向普通科醫生講解，希望更多市民可從中獲益。如發現家中有人正受夜尿困擾，可請他們下載APP及儘早求醫。