

鐵樹銀花 從心出發 照亮守護銀髮族

◆李孟進

岑啟灝，今年30歲，4年前赴日本攻讀碩士有關長者福利政策課程並到當地老人院舍實習，去年5月學成回港並於9月成立社企「鐵樹銀花」，期望引進日本所學到的護老理念，從心出發理解他們所需，尊重他們，他更希望改變香港人對護理員及對老人院舍負面的看法，新一代的年輕人可以成為長者守護人。

他說，日本早於80年代已經著手研究長者服務和發展，比香港提早了20多年，所以在護老制度趨成熟，市民對護理員及長者比較尊敬，因此他成立社企工作範疇包括舉辦赴日本考察團，到日本參觀安老設施，了解當地護老工作，又為各大機構管理層、社工及護士組織及老人院舍管理人等提供講座及護理培訓服務，定期舉行電影《照護人》放映會，這是一部推介日本護老服務的电影，讓大眾進一步認識此行業。

原來日本政府也花了很多年宣傳改革才成功鼓勵年輕人入行，並視此為備受尊敬的行業，老人院的職員一般稱為照護員，有照亮及守護之意，很多年輕人入行時稱為介護職員，三年工作晉升為介護福祉士，5年後通過認證考試可成為認定介護福祉士。大學亦有介護福祉學系修讀，他們認為實務工作及技巧如扶抱、餵食、沖涼很容易學，反而是人性方面如何尊重長者人權，

令他們有尊嚴有自主的生活才是最重要。

舉一個香港人熟悉的例子，長者容易會跌是不是不准下床不准動，不聽話就要縛在床上呢？我們不應該約束他們的行為，日本老人院介護職員會花時間去研究什麼原因令長者容易跌，會不會是吃了藥後的藥物影響或是腿部肌肉力量不足……從而改善，還有日本不會長期簽字綁老人家，他們以一天或數天為期限並會時刻作出檢討，並盡量考慮用環境配套幫助長者。

至於政策方面，日本政府有強制性的介護保險制度，40歲開始至64歲人士需要按不同年齡每月供款，65歲或以上則毋須供款。介護保險覆蓋的範圍包括入住安老院、上門居家照顧、交通、用品、甚至家中裝修都可，當事人只要付一至三成費用，不過，岑啟灝承認，此保險制度在港較難推行。

此外，日本政府亦關注長者社群與社區的連



●香港老人人口眾多，需要新一代年輕人成為他們的守護者。

繫，在各地區積極推行共生社區政策。例如長者住宅區或安老院舍有小賣店，由長者做店員收銀員出售糖果及玩具，吸引區內的小孩去購買，使長幼兩代互有交流。長者中心設「時間銀行」或「有償義工制度」，鼓勵長者參與，增加長者與社區的連繫及互動。

「鐵樹銀花」在短短半年間，成員由兩個人增至十人，他們都是欣賞這理念自願加入，包括治療師、醫護人員、設計師等專業人士，如果你有興趣了解更多護理培訓服務或邀約講座，又或看電影會《照護人》，可與創辦人岑啟灝電郵聯繫 info@theilluminant.org。

治老奇方之四十二



◆香山亞黃

特有驕人腳骨力
獨行都咪咁招積
旺角遊到沙頭角
想番轉頭已失憶
難為家人頸望長
子孫難安枕與食

報章雜誌常說每天要飲8杯水，其實很多老友記未必做得多。當你感覺口乾、口渴、有口氣和尿色深黃時，就可斷定初步「五行缺水」了。

學醫學教授 Dr. John Higgins 解釋，一旦唾液腺分泌不足，口腔細菌就會暴增，造成口臭。當然，抽煙過度也是元兇。

其實很多老友記都有「恐水症」，尤其是準備上床、上街、上過海巴士前。擔心不再年輕的括約

精於灌溉

之水潤耆兵

◆梁穎勤

肌把持不住，人在旅途有失禁之虞。於是寧死勿渴，免得提心吊膽。

提醒您：當您想起要飲水時，身體其實已經進入初步脫水階段。美國疾病控制及預防中心2016年的報告，對此早有定論。

缺水害處(一)：大便乾硬，難以排出。註冊營養師 Isobel Smith 說，充足水份有利大腸蠕動，形成健康軟滑大便。

缺水害處(二)：小便深色兼氣味強烈。

缺水害處(三)：小便深色兼氣味強烈。

缺水害處(四)：思路不清。因為大腦除了葡萄糖，也需要靠水支撐。缺水影響電解質和鉀質平衡，連帶潤耆兵。

不過，人人體質不同，他8杯水不夠，妳6杯也嫌多。學識聆聽自己的身體需要，才是頂級的水潤耆兵。

各位老友記，農曆新年噉盡佳餚美食後，有否發現自己腰間出現「後遺症」？覺得肚臍脹鼓鼓，變得「豬」圓肉潤？如果你不幸得此症狀，又不想從此與它長相廝守，就趕緊動起來！趕及在夏天來臨前，減走肚臍，回復輕型體態。

國際三項鐵人一級教練 Aunsports Association 長 跑教練黃家豐建議，長者

如想更有效地減去多餘脂肪，就應進行帶氧運動為主的運動。其中，初入門即不常運動的長者，應選擇游泳或踏單車機，這些是對身體衝擊較少的運動，亦可以進行慢跑步行交替運動，例如以跑步五分鐘，步行五分鐘作一個循環，每次進行3至6次。長者平日多做一些帶氧運動，不但能修身燃燒脂肪，更能增加血液循環，加強心血管功能，增強抵抗力及減低患病機會等。



消滅節後肚臍後遺症有法

◆皓月