

近年香港家庭聘請外傭越來越普遍，但俗語云「相見好、同住難」，何況要接納一個陌生人融入自己的生活並不容易。而外傭離鄉別井在異地工作，無論身體上、心理上亦需要調適。此外亦有文化和語言的隔閡，需時適應。想外傭成為好幫手，不可單靠運氣，而要用心經營。能維持融洽的僱傭關係，無論對僱主和僱員都有很大得益。愉快的員工會更樂意和主動去執行職責，做事較有效率，僱主也不用那麼操心。要達到這種雙贏的效果，其中一個關鍵在於僱傭之間的良好溝通。

長者不妨參考以下的相處和溝通技巧：

給予清晰和具體的指示
語言和文化的隔閡容易做成誤會，因此宜盡量用簡短易明的語句講解工作指示。若工作包括多個步驟而長者又有特別要求，例如烹調方法，最好先示



健康寶庫
衛生署
長者健康服務

樂也融「傭」

範，待下次做同一項工作時，再耐心觀察家傭實習一遍，過程中如有錯漏可即時糾正，學習的效果就更具體和深刻。此外給予每日或每星期的工作時間表，列出工作項目和要求，亦有助外傭清楚明白自己的工作。

善用有建設性的評價
長者除了留意外傭要改善的地方之外，亦宜發掘她的優點，在做得對時和有進步時勿忘稱讚，讓她知道你欣賞她付出的努力。在提出批評時，宜重申工作的具體要求。例如不

要說「要清潔些」，而是說「請早晚用一比九十九的稀釋漂白水抹地」。

營造輕鬆的傾談氣氛

長者可選擇雙方較清閒和心平氣和的時間去檢討工作的情况，開始時可多關心和了解外傭工作的難處，

一同商討解決的辦法。切忌在任何一方情緒激動時企圖解決爭拗，亦應盡量避免人身攻擊的批評，如說「你太蠢」、「你太懶」，因為這樣只會引發對方負面的情緒和行為。可嘗試用對事不對人的評語，針對需改的行為，如「應該半個月洗一次抽油煙機，一個月一次不足夠」。

傳達一致的要求

如果僱主家庭成員對某項工作的要求不同，宜先尋求共識，取得一致的準則，否則便會令外傭無所適從，甚至破壞家庭和睦。

若僱傭雙方能夠做到互諒互讓、彼此尊重，拉近距離，家中便會添加一個得力助手，大家都生活得更舒適愉快。



對病療法
李南

黃女士，日前來診，自述：近日常來覺有發燒惡寒，頭痛無汗，咳嗽少痰，口唇乾燥。無大便已兩日，不欲飲食，疲勞欲睡。

涼燥



感冒咳

檢查診脈：屬秋燥，症候之涼燥感冒咳嗽脈浮，數象，苔薄，少津唇乾咽赤，有口氣。便閉、感冒因熱涼燥之犯也。

秋燥乃氣候性轉變而至，秋燥中有熱燥涼燥之分，大同小異，一般症狀切依照清熱解燥以溫潤之藥加以調治。

食療湯水提供常用

以常用散寒，宣肺，止咳清燥，溫潤生津藥。如桑葉、梨皮、枝子、杏仁、貝母、沙參、甘草、橘紅皮、桔梗、前胡配合使用。

身壯力健

醫生會根據病人的病情來選擇最合適的藥物，如哮喘病人可使用氣管吸入劑、過敏性鼻炎或接觸性皮膚炎可分別使用噴鼻劑或皮膚膏；如病情較嚴重（如類風濕性關節炎）才使用口服甚至注射類固醇。



知藥用藥
香港醫院藥劑師學會

使用類固醇藥物須知

在劑量方面，發病期可能需要較大劑量，待症狀緩和後應儘早減藥至最低有效劑量；療程應視乎病情的控制而定，但在沒有任何原因下無限期用藥。由於類固醇藥物對人體存在一定的風險，病人宜於每天早上服藥，以避免影響體內皮質醇的平衡。

病人服藥須知：

- * 除替代治療外，病人宜於每天早上服藥，以避免影響體內皮質醇的平衡。
- * 長期服用者須定期接受血壓、血糖、骨質密度及眼部等檢查，以監察藥物的副作用。
- * 長期服用者（連續超過3星期）須在醫生指示下逐步減藥，切勿擅自停藥，因可導致停藥綜合症。
- * 長期服用者在服藥期間應定期接受血壓、血糖、骨質密度及眼部等檢查，以監察藥物的副作用。

製造：飽肚服藥可減少腸胃不適。
* 長期服用者（連續超過3星期）須在醫生指示下逐步減藥，切勿擅自停藥，因可導致停藥綜合症。

不少入會想知熱敷的方法和時間，是否用一條熱毛巾覆蓋在患處上便可？其實最正宗的做法是用一些電熱毯或可用微波爐加熱的熱袋，調上大概有攝氏溫度四十五至五十五度左右，在患處敷上十五分鐘便可。那注入熱水的熱水袋不好嗎？筆者多次見過有長者用舊式的熱水袋時被熱

說熱敷的作用，適當的熱度令皮層下的血管擴張，增加血液循環。增加血液循環的好處是為了製造一個帶氧營養與代謝廢物交換的環境。日常活動令肌肉積聚勞損和代謝廢物，久而久之就引起痛症。如在患處增加血液循環便可以減輕舒緩疼痛問題，再者新鮮帶氧的血液可以增強軟組織修復，縮短痊癒時間。

身體十分疲倦或痠痛時，大家都發覺淋一個熱水浴份外感到舒暢，渾身都精神起來，這其實是筆者經常建議長者做的熱敷功效。但大家切勿輕視看似簡單的熱敷，當中其實包含了不少學問。



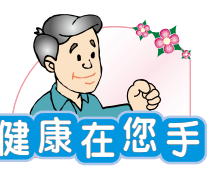
物理治療
陳震賢

細說熱敷

「搖搖擺擺」，不能好好安放。所以大多建議用以上提及的敷熱裝備會較為方便和安全。一般來說，一天內敷上最少兩次，視乎病情再決定要否多敷幾次。有老友記或會問：究竟可以直接敷上一小時嗎？反正熱袋仍未冷卻。有實驗證明熱敷的時間大概在十五分鐘左右最為理想。因為，長時間放熱袋於患處只會令患者感受舒服一些，但並無實際作用，原因是皮膚下的血管組織在十五分鐘之後已適應了溫度，不會再多擴張。所以，熱敷一小時或以上，你都是只做了「一次熱敷」，那就無謂浪費自己寶貴的時間！

大家亦請緊記不要把熱敷的溫度調至過高，因為很多老友記的皮膚感覺較慢，如覺得越熱越好，最後卻燙傷自己，出了水泡來，那就令治理更麻煩。因此，以後用熱敷請記緊以上數點，若有疑問要向物理治療師請教一下！

笑口常開



健康在您手
陳日

癌的徵

過去數十年來，癌症一直是香港的第一號殺手。雖然癌症在長者的確較為普遍，但約三分二因癌症而死亡的均是長者或是因為他們常遲了診治。

一般推廣癌症知識的文章，會提到常見癌症的病徵，如大小便習慣改變或出血、身體出現久久不愈

的潰瘍、咳血、陰道出血、痰中帶血、久咳不愈、聲沙、胃口不佳、吞嚥困難、耳鳴、體重無故下降、身體出現腫塊、痣出現變化等。

這一連串的病徵幾乎把身體可能有的毛病都包括在內了。那麼，是否有這些情形就是癌，沒這些情形就不是癌呢？

答案當然是否定的。癌可以在身體任何器官出現。雖然最常見的是肺、大腸、乳房、肝、子宮頸等，但其他器官如胰臟、

腎臟、卵巢，以至喉嚨也可以生癌，因此上述可能病徵只是部分可出現的癌症病徵。其他如黃疸、肚脹、腰背痛也可以是因癌症而引起。

事實上，癌症的病徵極之多樣化。當癌腫漸大，壓著附近器官，或會影響其功能及引致痛楚。癌腫表面潰爛，又可以久久不愈或流血。

這些蛛絲馬迹，常是「欠指示性」，即不是「一見就知是甚麼病」。醫生的責任，就是根據這些病徵、病人的情況，以至一些檢查或化驗的結果來推測出診斷來。

而病人的責任，就是要在一些可疑病徵出現時，及早去求診。因為癌症不比其他疾病，常要爭分奪秒，倘若錯過了早期尚可「斬草除根」的階段，病情從早期發展到後期，癌細胞擴散到身體其他部位，治愈的機會便減低。

因此，身體有異常，不應出現不理，更切忌當作是「老」的緣故。若病徵持續數周不消失，就要讓醫生看看查清楚。雖然很多時並不是癌，但自己沒辦法判斷呀，寧枉毋縱，才是明智之舉。