



健康寶庫

◆ 衛生署 長者健康服務

長者從忙碌的工作崗位退下，空餘的時間多了，面對角色和生活的變化，人也容易變得迷惘。長久下去，便很容易失去方向，影響身心健康。故此，長者要及早重整退休生活，重新界定目標和生活意義，多參與自己喜歡的活動，這樣才可避免

精彩退休生活

迷失方向，讓生活變得更豐盛。長者不妨考慮以下的建議：

1. 培養興趣

不少長者年輕時忙於生計，未有時間發展興趣。退休正好給他們培養興趣的機會。社區內有不同的政府及社會服務機構提供適合長者的興趣班，如：繪畫、攝影、

電腦、太極、園藝、樂器等。長者可透過這些活動發揮能力及創意，維持社交網絡，確立自我的價值，減少退休後生活沉悶和寂寞的感覺。

2. 終身學習

人的一生會經歷不同的轉變，每個轉變都有相應的問題或困難。透過持續進修，學習新的知識和技能，

除了能協助適應不斷發展的社會外，也可增加與人溝通的機會，擴闊視野和自我增值。長者不要因年紀大，自覺視力、聽力及記憶力等衰退，或過去未受過教育，因而放棄學習的機會。只要配合合適的學習方法和技巧，年齡、教育程度及身體機能退化並不會妨礙長者的學習。

3. 義務工作

退休前，長者的工作除了可帶來金錢收入，亦可以肯定個人價值，並且取得別人認同。可是從工作崗位退

下來後，長者面對角色的轉變，難免感到沮喪和不適應。參與義務工作雖然沒有金錢上的利益，但可讓長者繼續發揮所長，分享自己的經驗和技能，回饋社會。藉着幫助別人獲得的滿足感，有助長者在群體中的角色得以確認。

退休生活並不是退下來休息。要生活過得精采，要視乎長者自己如何運用每天的時間。順應退休後角色的轉變，按喜好參與多元化的活動，保持活躍，享受截然不同的人生樂趣。

息，可是大部份的人都會視若無睹。比方

徵兆，其實並不是無微兆的，身體很多時

痛了一星期「那麼簡單！如前說的「毫無

徵兆」，其實並不是無微兆的，身體很多時

痛了一星期「那麼簡單！如前說的「毫無

徵兆」，其實並不是無微兆的，身體很多時

痛了一星期「那麼簡單！如前說的「毫無

徵兆」，其實並不是無微兆的，身體很多時

痛了一星期「那麼簡單！如前說的「毫無

徵兆」，其實並不是無微兆的，身體很多時

痛了一星期「那麼簡單！如前說的「毫無

徵兆」，其實並不是無微兆的，身體很多時

痛了一星期「那麼簡單！如前說的「毫無

徵兆」，其實並不是無微兆的，身體很多時



物理治療
保安康

◆ 陳震賢

無痛就是無勞損嗎？

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。

保障我們的健康。



健康在您手

◆ 陳日

說香港是追求效率和速度最高的地區之一。街上行人總是匆匆忙忙，入電梯第一個動作就是按開門掣，地鐵的自動電梯更是移動得特別快，不少長者在乘搭時都戰戰兢兢。

但中國人的傳統美德之一是「等」。在物資匱乏的年代，小孩子想吃美味的應節食物，每年只有一兩次機會，很想吃也只能等。而不過是數十年前，公共交通不及如今方便，乘巴士，也常要等頗長時間。

等待可以訓練耐性，讓人不易陷於衝動。與人相處時有所不滿，稍等一等，待氣下了才作反應，可以避免可能發生的紛爭。古人說的修養，不能缺少培養耐性和等的功夫。



等

不少長者在日常生活上卻未必能事事皆樂意等，最常見的不妥行為是在過馬路時不肯等交通燈標誌，一些人甚至持老賣老地舉起手擋迎面而來的車輛，幾乎以為自己是交通警察。在一些應排隊耐心等候的



對病療法

◆ 關富健

前。氣候由熱轉寒，陽氣漸收，陰氣漸長，由陽盛轉為陰盛的關鍵期，是萬物收穫的季節，人體陰陽代謝開始陽消陰長過渡。因此秋季養生，凡精神養生，起居飲食，運動鍛鍊，皆以養收為主。

秋內應於肺。肺在志為憂，悲憂易傷肺。肺氣虛，則機體對刺激的內受性降低，易生悲憂情緒。因此，秋季養生首先要培養樂觀情緒。保持

秋季養生着眼於「收」

秋季，從立秋至立冬

神志安寧，以避肅殺之氣，收斂神氣，以適應秋天容平之氣。

秋季，自然界的陽氣疏泄趨向收斂，起居作息應早睡以順應陽氣之收，早起，使肺氣得以舒展，且防收之太過。「肺主秋……肺欲收，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉」。酸味收斂補肺，辛味發散瀉肺，秋天宜收不宜散。所以少食蔥、薑等辛味之品，適量多食酸味果蔬。秋燥易傷津液，故飲食應以滋陰潤肺為佳，如食生地粥，以滋陰潤燥。總

之秋季時節，可適量食用如芝麻，糯米，蜂蜜，枇杷，菠蘿，乳品等柔潤食品，以益胃生津，有益於健康。

秋季是腸炎、痢疾、「乙腦」等病的多發季節，預防工作顯得其重要。如板藍根、馬齒莧等煎劑，對腸炎、痢疾的流行可起到一定的防治作用。秋季的氣候特點乾燥，故常稱之為「秋燥」。燥邪傷人，容易耗人津液，常見口乾、唇乾、鼻乾、咽乾、舌上少津、大便乾結、皮膚乾。預防可服用宣肺化痰，滋陰益氣的中藥，如：人參、沙參、西洋參、百合、杏仁、川貝等，緩解秋燥多有良效。



醫生的話

◆ 鄭志樂

近年學童的情緒問題如焦慮症、抑鬱症等等都有上升趨勢。作為疼錫兒孫的長輩，感同身受，自己的心情也許不知不覺間受到影響。

享受餘下暑假

隨着時代變遷，現今學生日常生活往往編排得密密麻麻，下課後又要到補習班補習，晚上回家又要做功課，真的非常辛苦。暑假本來可以好好休息，但家長往往安排學童上不

長輩先管理自己情緒

同興趣班，如樂器和運動。上興趣班本來都是開心的事情，可是參與這些課外活動時，家長往往都要求學童考試，或要求在親友前表演，亦會和其他同學比較，產生很多無形壓力。與其強行催谷學童，何不讓他們在快樂的環境下自然成長，也許更能讓他們潛能發揮出來，至少他們長大後還記得自己有個快樂的童年，自己也不用為孩子作不必要的奔波勞碌。暑假還有半個月，不

妨放下密麻麻的學習班，讓小朋友及大人好好休息一下。此外，大家又可曾想過，家長及長輩的性格、價值觀都會潛移默化地影響子女及孫兒的成長，自己年幼時，也不時會模仿長輩的行為吧！因此要照顧孩子的精神健康，先要照顧好自己的情緒。

失敗比成功更重要

作為長輩應該以身作則，先管理好自己的情緒，再以自己做例子來教導孩子，並用正面、鼓勵的方法教導孩子。例如他成績不好的時候，不會大聲責罵或把他與其他人比較，

應當鼓勵他「只要盡力就可以」，不要給他太大壓力，鼓勵孩子學習自己做決定和解決問題。在日常起居生活的照顧方面，凡是孩子能力做得到的事，就要盡量放手讓孩子自己做。不要只教導孩子爭取勝利，有時教他如何接受失敗，或從失敗中汲取教訓更重要。失敗是無可避免的事情，但同時也是成長的催化劑，可是現今教育風氣卻只着重爭取勝利，長輩在這方面彌補教育制度的不足，學童會獲益更多。平時也應鼓勵孩子積極發展正面生活經驗，以培養正面的思想，教導他們從多個角度看事物，並多發掘及欣賞自己的優點和長處！

地方（如銀行），最快表示不滿要投訴的也常是長者。另一方面，有許多長者卻是耐性極佳，明明有損個人利益的情況，仍然選擇「等」而不採取行動，以為忍耐才是對。最嚴重的情形，可說是牽涉健康的問題。一些長者由於教育水平有限，又緊守傳統美德，即使身體感到不適也往往只是接受和忍，又未必向子女

透露。結果本來小病或會發展成大病，本可治療的或已難治。尤其是一些看似不嚴重的不適，有可能是嚴重疾病的病徵，特別是癌症。例如久不消失的不痛腫塊、持續咳嗽、痛楚、久不癒合的傷口等。均應由醫生診治弄清楚是甚麼原因引致為妙。因此，談及「等」這項美德，絕對是應等才等，不應等的千萬莫等莫延遲。