

# 玩、玩、玩 長者也要玩

◆ 李孟進

大家都關心小朋友或年輕人喜歡玩什麼？但，有沒有人關心長者喜歡玩什麼？香港基督教服務處日前透過網上問卷、面談及舉辦同樂日，了解長者的玩樂需要，同時也向社會人士推廣長者玩樂的重要性。

他們發現：原來拍公仔紙、抓豆袋、彈波子及荷蘭水蓋等，都是長者當年最喜歡玩的遊戲，現在卻沒有機會再玩，或許這些熟識的遊戲，可以勾起童年回憶，從而帶給他們緬懷昔日歡樂時光。

香港基督教服務處綜合家居照顧服務總主任李天倫說：儘管社會大眾認同「玩樂不是小孩子的專利，不同的年齡群也應享有玩樂的權利」，而且玩樂可鍛鍊長者思考及記憶力、幫助長者建立社交網絡、提升長者身體及精神狀態，同時，玩樂又可帶動正面情緒、動力、滿足感和幸福感等，但目前有很多獨居及隱蔽的長者、雙老或長期留家不落街的長者、又或行動不便、乏人陪伴等長者，他們未曾享有玩樂機會，亦缺乏

引領者或適合的玩樂活動。

「現時社區推行的居家養老服務只有送飯或者幫忙教做一些復康物理治療運動，很多時，送飯的義工見到獨居的長者在家發呆，有些訴說好悶，有些則長期以看電視或聽粵曲消磨時間，怪可憐的。」

其實居家養老的長者也需要耍樂玩遊戲及開心，為了改善他們生活質素，香港基督教服務處與理工大學活齡學院正合作推行一系列服務計劃，例如安排大學生與上述長者合作，透過跨代交流，共同設計適合長者在家中進行的玩樂活動，並且培訓義工做玩樂大使家訪他們，一齊玩這些新設計的玩樂遊戲，令他們有一個開心的晚年。當然，若果可以，透個耍樂將獨居個別長者凝聚在一起玩就更加理想。

這項計劃預計明年中先在深水埗及觀塘推



● 抓豆袋及荷蘭水蓋等，都是長者當年最喜歡玩的遊戲。

出，如果你是住在這些地區附近的長者，有興趣擔任玩樂大使、或你有些玩樂點子可與其他人分享、又或者家中的長者需要玩樂大使家訪陪玩，都可以致電 3586-9337 和李天倫主任聯繫，讓更多居家養老的長者開開心心。

## 治老奇方之二十八



莫埋六七與八十  
開開心心過牛一  
掃除半生假抑鬱  
日日都是大好日

◆ 香山亞黃

## 親人須多

## 注意！長者耳患問題

◆ 李思穎

年 紀念大，身體機能漸漸失去功能，聽力下降是長者常見問題之一。香港聾人協進會聽力部主管吳雁萍表示，長者聽力衰退嚴重影響日常生活，建議親人要多加留意，若懷疑長者有聽力衰退，應盡早帶他們尋求專業治療。

吳雁萍指，長者常見的問題

題包括因耳骨等機能退化，導致聽力衰退，或是耳屎進水後，沒有良好的打理，導致慢性中耳炎等。她表示，長者聽力衰退對他們日常生活有各種影響，如橫過馬路時，他們聽不到車聲，又聽不到別人呼喚，很容易因此發生危險。

她指出，長者大多不會察覺聽力出現衰退，要靠親人和身邊朋友留意。她提到，若家人發現長者們看電視時特意調高聲量，或是跟他們聊天時，經常需要調高聲量跟他們說話，就較大機會出現聽力衰退情況。她建議，應盡快帶長者尋求專業協助，以接受聽力測試和治療。

家人應多鼓勵長者面對  
她又說，長者或因接受不到自己

她指出，長者大多不會察覺聽力出現衰退，要靠親人和身邊朋友留意。她提到，若家人發現長者們看電視時特意調高聲量，或是跟他們聊天時，經常需要調高聲量跟他們說話，就較大機會出現聽力衰退情況。她建議，應盡快帶長者尋求專業協助，以接受聽力測試和治療。

正所謂「防範勝於治療」，她提醒，長者看電視和聽收音機時，要注意音量的控制，特別是戴上耳機時，不要把音量調得超過60分貝。她又建議，他們不要長期處於一個嘈音環境，每60分鐘就要暫停一會兒，讓耳朵能充分休息。

## 老友記

## 可愛的選擇性記憶

◆ 梁穎勤

## 老友記

到九十歲，可謂五十年不變。

真的很可愛，她聽過一個權威或者老友說的話，就會一世記住，但弊在又未必記得準確，有時甚至自我延伸，將人家的話曲解了，但你又無佢符，哈哈。

話說這位老友記，四十歲左右患過胃潰瘍，看了醫生甲，治好了，醫生叮囑她勿貪杯，最好啤

酒也不要多飲。她好乖，好聽話，記

醫生甲還吩咐她以後少吃辣，所以辣椒醬、辣椒、星洲炒米，甚至燈籠椒她都不下箸。後生跟她說，這種明明叫做甜椒，有個「甜」字的，怎會辣呢？老人寸步不讓，這明明有個「椒」字的，我不吃了。後

生再跟她說甚麼維他命C、植物纖維、清甜有益等，她已經關閉雙耳通道了。後生想，好在還有菜心、生菜、

小菜菜可以揀。

然後醫生乙對她說，阿婆，妳要補充骨質鈣質啊，以後多喝點牛奶吧！於是老友記回家要求天天有鮮奶供應，後生心想，這有何難呢？但飲了一段日子，老友記常常咳嗽，又帶有痰聲，後生拿著電腦去跟阿婆說，牛奶若不消化，可能會令人肚瀉、多痰阻，阿婆不信。

後生覺得，如果阿婆喝得開心，少少痰也無甚麼所謂吧。如是者又過了一段日子，阿婆突然間很嫌棄那

種盒裝鮮奶，說它騙人，份量不夠！後生改買家庭裝的回去，阿婆又開心了，但她拉肚子的次數也多了。後生偵查後發現，原來老友記每次最少要喝10安士牛奶（一盒約8安士），因為她要將助熱用的奶樽倒到100%滿，超喝了一倍，所以嫌人家不足秤。後生又好氣又好笑，說一杯已足夠，又建議她多吃豆腐、腐竹、紫菜等作補充。但老友記喝完牛奶照舊天天看電視，不運動，這樣骨骼怎會健康呢！後生還在煩惱中。