



健康寶庫

衛生署 長者健康服務

香港作為中外聞名的繁榮城市，是許多人心目中的福地，但今年聯合國公佈的「全球快樂報告」卻指出，在全球156個國家或城市當中，香港人的快樂指數僅排第76位。由此看來，豐衣足食的生活環境，似乎並未能為香港人帶來相應的快樂。

雖然物質和感官上的享受可以滿足我們的慾望和需要，但這份快樂感覺卻往往不能持久。如果人們過分追求這種片刻的快感，結局可能會適得其反，令真正的快樂離自己更遠。心理學學者將人生真正及

幸福人生由我創

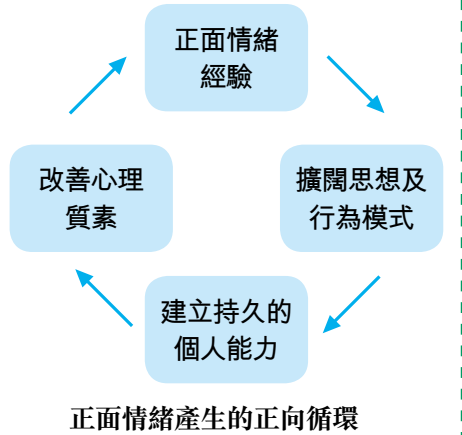
長久的「快樂」稱作「幸福」。幸福包含一般吃喝玩樂時所感受到的愉快情緒，但同時亦包括達成人生目標的滿足感，再加上認為自己所做的事是具有意義的，三者結合起來就是幸福的人生。

幸福人生雖是人皆嚮往，但不少人卻認為難以實現。事實上，幸福不是從天而降的禮物，而是靠自己逐步努力得來的結果。若想突破枯燥無味的生活，不妨從日常生活著手，主動做些令自己快樂的事情，例如回想令你感恩的事、主動幫助別人、做運動、欣賞大自然、與親友談天說地等。大家不要小覷這些

看似微不足道的小舉動，因為只要持之以恆，這些小舉動是會直接改善情緒，令人生有實質的改變。以感恩為例，研究發現常存感恩的人不單較少病痛，還會睡得較好、壽命較長。

此外，不同的實驗均證明，快樂的人做起事來更有創意、更具解難能力及更積極。因為正面情緒會擴闊思想行為模式，並逐漸轉化成個人能力，久而久之，這些能力又進一步改善心理質素，令人更易產生正面情緒，形成一個不斷向上提升的循環（見下圖）。例如快樂的人面對問題時可想到更多方法，亦肯

去嘗試解難；成功固然會帶來成就感，即使失敗亦會視作學習機會，調整心態，重新振作。所以幸福並非遙不可及，而是等待你每天創造。願讀者們能多點培養日常樂事，創出幸福人生。



時 有聽聞長者在家中或是在戶外跌倒，其實要避免跌倒的危機並不困難，只要多加留意生活的一些細節及恆常運動，便可大大減低跌倒發生的機會。

之前有位長者病人在街上跌倒，導致手肘關節骨折，幾經轉折後才求醫做手術。筆者曾告誡這位長者，由於他步行時腳部提高不夠，而且非常性急，亦沒有依吩咐恆常運動，便引致意外發生。不料在半年後他再次跌倒，更甚的是同一個位置再骨折，真令人無奈。歸納兩次的意外，他都是腳部提不高踢到凸出的地面，加上平衡力不足，難以即時平衡身體而導致跌倒。要知道長者多有骨質疏鬆問題，尤以女性較為嚴重，而他們跌倒後是難以恢復以前狀態。

要防止跌倒，便要在日常生活上多留意以下幾點。首先是鞋子的選擇，首選是有鞋帶款式，穩固腳部效果會較佳。鞋底要防滑但又不可太大吸吮力，因為萬一提腳不高便會吮在地面而摔倒；第二步留意褲腳不能過長；第三步行時留意路面；第四當然不能步行過快，腳要抬高，而這一點是要從適當的運動中配合，建議大家多做如坐椅伸直膝部、背靠牆做半蹲、輕扶椅子單腳站立、輕扶椅子向不同方向提腿以及腳踭離地升高身體等運動。以上每項運動每日做三次，每次十五至二十下，當然平衡部份要注意安全，持之以恆，必定能加強下肢肌力和平衡力。

每個長者的情況不同，以上只是一些比較普及的運動，若密切合閣下身體情況，請務必向註冊物理治療師查詢。



物理治療 保安康

陳震賢



與 香港甚有淵源的高錕教授最近去世。他前半生發明光纖，為人類作出極大貢獻，因此獲頒諾貝爾獎。後來他投身教育，曾兩度來港，為中文大學成立電子工程學系，及當校長。不過，大部分香港人最深刻印象，是他晚年患上認知障礙症（前譯老年痴呆症），令大家驚訝地明白，高智慧人士一樣可以患上此病。

認知障礙病因有各種，高教授所患的，是阿茲海默症，年紀愈大，差則令人變得多疑，或脾氣暴躁。由於時空混亂，加上判斷、自主等能力下降，日常生活也成問題，必須全年候由別人協助及照顧。這位照顧者宜對患者的性格、喜好、過

感到心勞力瘁，尤其患者溝通能力漸差，又或有情緒問題，更添壓力。高錕太太曾在公開場合披露自己的心路歷程。得悉丈夫患病的真相，她多次哭泣，更傷心丈夫逐漸

變得「不再是原來的那個他」。但她一直不離不棄，而且在2010年成立高錕慈善基金之後，她積極參與宣傳與大眾教育工作，不時在大眾傳媒講述自己的經驗，鼓勵其他同路人。她說照顧中期以後的患者並不容易，就如同三歲孩子一樣，去理解他的需要，若忽然不安、「扭計」，是否餓了？要上廁？還是疲倦了？研究顯示，香港社區內七十歲以上的長者，有一成患有認知障礙症。相信一些讀者或有親人需照顧，相信亦有不少心得。宜通過各種渠道，大家分享交流，以減低照顧的壓力。

照顧認知障礙症



護眼資訊站

黃偉雄

筆者早前為一位六十多歲的女士檢查眼睛，她半年前雙眼接受白內障手術，把原本四百多度近視的眼睛變成沒有近視，白內障清除後，換上人工晶體，視力一度非常清晰。

不過，她雙眼雖然沒有度數，但看遠景時，有時仍會有時清、有時模糊。即使已配戴了老花眼鏡，也沒有多大幫助，所以來訪檢查眼睛。經過詳細檢查後，發覺她的白內障手術做得非常理想，個別眼睛的視力亦十分正常。但當檢查雙眼協調時，卻發現她的眼軸視線高低不一，呈現「垂直斜視」(Vertical Strabismus)的現象，雙眼軸角度有四至五度。這個病是當患者分別望

垂直斜視眼

左或望右，頭部傾斜左邊膊頭或右邊膊頭時，「垂直斜視」角度會有明顯不同。這時筆者便知道該位女士應該是患上第四條腦神經線麻痺 (Trochlear Nerve Palsy) 的症狀，導致「眼外上斜肌」局部麻痺，控制眼球高低的肌肉不能達至平行，形成垂直斜視眼。

第四條腦神經線麻痺是最常見導致「垂直斜視」的主要原因之一，成因可以分為先天性和後天性。頭部曾經受碰撞亦可以令神經線受損，也有因為血管性的毛病導致，所以一個詳細血液檢查是必須的，從中需要找出神經線麻痺背後的原因，才能對症下藥。

第四條腦神經線麻痺，除了是其中一條最長的腦神經線，比較容易因為創傷受壓出現問題外，還有跟血管性疾病

息息相關，例如高血壓、膽固醇、糖尿病和甲狀腺毛病等。該位女病人並非屬於先天性的情況。因為一般先天性患者，大多數不自覺有問題或察覺重影現象，因為由小到大，腦部會適應此情況，抑壓較弱眼睛影像，而不會產生重影。另外也會發展成不正常側頭現象，因側頭有助減低雙眼視覺垂直斜視的角度。

女病人的情況是最近一年才出現的，由於垂直斜視角度較小，不易察覺，患者並不能清晰表達重影現象，只是覺得影像模糊或看景物時有「鬼影」。筆者透過使用稜鏡，在她的眼鏡上加上適當的三稜鏡，令雙眼的視線集中，大大幫助她舒緩眼部不適和「鬼影」的現象。現在她可以輕鬆地閱讀報章和雜誌了。