社會紛亂，引來焦慮
長者當下如何自處？

◆李孟進

社會氣氛緊張，每天都有大量與暴亂爭拗的新聞及相關資訊充斥在我們日常生活中，已經打擾向來習慣清靜空間的長者，有時他們又要面對不同立場的朋友，實在令人難以消化。近日，很多長者中心都收到長者來電，當中不乏是獨居者，表示十分擔心和憂慮，有時更是徹夜難眠。究竟長者當下應該如何自處呢？

香港心理衞生會委員、精神科專科醫生陳鴻指出，老人家需要作出自我評估，若果看到這些新聞片段或者網上資訊時，看看自己的情緒有沒有受到影響，會不會感到緊張、焦慮、心跳、持續擔心、手震、口乾、甚至坐立不安、怕一些壞事情將會降臨自己身上。這個情況如果持續兩星期，那就必須要向外求助或求醫了。

最直接方法是轉電視台、關手機、不看這方面的資訊，避免情緒隨時受到波動。同時，長者身旁需要有些可信賴的朋友，遇到上述情況可向他們抒發自己不安情緒或表達個人憂慮，在這個傾訴過程中，可得到關心及舒緩，從而疏順整理一下自己的感受。

但是，傾訴並不等同討論，長者需要明白，如果你已受到情緒困擾，就不要和其他人討論或爭辯社會上政治議題，這些政治爭論，沒有絕對的對錯，而且討論又不能解決問題，亦沒有多大意義。無論對方是支持你方或持相反意見，都很容易牽扯你的情緒，因此，照顧自己的情緒才是優先。

另外，自我減壓方面，持續或培養自己感興趣的活動或運動，包括去公園散步、急步行和打波等，最好有 30 分鐘及令自己有氣喘及心跳感，避免吃喝刺激的食物如奶茶和咖啡，對舒緩緊張和焦慮的情緒會有幫助，同時，在溫和的太陽下多照曬，亦有助晚上的睡眠。

一般長者宜多參加社區中心主辦的群體活動，特別對於獨居長者而言，社區以至朋輩之間互相支援更加重要，不要把自己鎖在家中，減少個人獨處及孤獨感，有助恢復正面情緒。

陳醫生表示長者情緒持續不安可以去社區中心找社工反映，甚至向家庭醫生尋求協助，而一些腹式呼吸法、靜坐和冥想，對即時減壓都有幫助。如果緊張焦慮的程度嚴重，醫生會考慮用藥物幫助，例如抗抑鬱劑、非鎮靜劑的安眠藥或者短期鎮靜劑等藥物都比較安全可靠，讓長者減少焦慮和有一個良好睡眠，但切勿自行到藥房購藥。

目前，不單止長者如此，其他年齡群也有因意見分歧而出現焦慮不安，我們希望大家能以「己所不欲勿施於人」及「以和為貴」的正能量精神面對未來，更盼望社會早日康復，回歸平靜。

治老奇方之五十

◆香山亞黃

從森林浴感受大自然力量

◆皓月

有想過沐浴在一片森林中是如何的體驗嗎？當然不是真的沖涼，而是源自日本的森林浴（shinrin-yoku），是體驗大自然氛圍的療癒方式，可以增進健康和快樂感。有研究發現綠色空間與人類健康的關係，證明綠色空間有助預防及減緩不少疾病，包括減輕精神壓力、降低心率、冠心病風險和血壓等。

老友記可能會問「香港哪有森林啊？」森林浴不一定要在森林，大自然和綠化帶也可以。香港郊野公園及特別地區佔全港土地總面積的 40%，甚至是樓下的公園也是進行森林浴活動的地點。

重新啟動感官

森林浴主要是要喚醒我們五種感官，配合呼吸，享受當下的大自然環境。組織「香港森林浴」創辦人易琪解釋：「香港人生活在鬧市中，節奏急促，又經常看智能手機，容易把身體封閉起來，森林浴幫助人們放慢節奏，感受自己的身體和大自然。」

活動期間一般會讓大家靜下來，可以張開耳朵聽蟲叫鳥聲、用手摸摸樹木；也會慢慢行路，享受「慢」，不要心急，欣賞大自然；會有跟大自然交流的小遊戲；最後會一起喝杯茶，分享體驗。

為了協助大家更投入體驗，本身是森林療癒嚮導的易琪為不同年齡人士設計森林浴的路線和環節，長者也可以參與。森林浴本身是溫和的活動，為長者而設的路程更短、節奏更慢，更特地選擇可以坐下來休息的路線。

森林浴不是行山，不是體力的挑戰。易琪鼓勵少外出、體弱的老友記參與活動，易琪在 2014 年患上癌症，「大自然本身富生命力，循環不息。在我身體最脆弱的時候，大自然是一種很好的支持，相信長者也可以從大自然感受到力量和支持。」

如果想知道更多關於森林浴的資訊，可瀏覽網站 www.shinrinyokuhk.com/chinese。

活力耆兵之
健步是免費靈丹

◆梁穎勤

你是否碰到樓梯就要繞道，是否遠遠見到扶手電梯就不假思索向前走的一群？須知道老化由雙腳開始，有日本健走師傅提倡「生活式健走法」，不拘泥遠近、速度，總之要將走路培養成為一種生活態度。

筆者曾在善園做草球暖敷義工，碰上一位伯伯，說他每天都要走兩個多小時，不論目的地，總之走完出一身汗就爽。看著伯伯身上雖然也有老友記的毛病，敷著草球頻呼筋骨舒服，可是他雙目炯炯有神，動作俐落，頭腦靈活，這種「一個人的運動方式」，看來是選對了。既不費分文，又環保，又開心。

不過，日走兩小時路，不是個個老友記都能辦得到，像伯伯那種速度與時間，其實您跟不上也不打緊，優哉悠哉地在自家屋苑平台花園走個 30 分鐘，也是人生一大樂事。有伴時聊聊天，沒人陪伴時看看雲，誰說不是一種享受呢？

趁秋日溫度適中，何不約山友去郊外，走走家樂徑，或者參加老人中心半日遊，在景點名勝四處走走，也是件幸福的事。雖說它的運動強度不高，但對於長者來說已經是運動心肺的好法子。

不過，各位老友記，別盲目相信日走一萬步對你必定有益，因為年紀漸大，身體狀態有變化，勉強未必有幸福，不必強迫自己跟年輕人用手機程式計步，沒有數年運動底子的公公婆婆，輕鬆走走，慢慢加步就好。尤其是經常「拗柴」、骨關節退化、膝蓋疼痛患者，真的要諮詢一下醫生或者物理治療師的意見，以免令身體超負荷，造成不必要的損害才是上策。

到戶理髮服務 對象為年老體弱行動不便人士及長期病患者，因不能出外理髮，致令儀容受到影響，需由社工轉介。查詢：39744608。