

長者：

我想玩玩具！

◆ 李孟進

玩具不再是小朋友的專利，原來對於長者來說也是同樣重要。

香港路德會社會服務處長者中心在七年前研發一系列不同形式的玩具，用來訓練腦退化的長者，雖然腦退化症狀不能逆轉，但透過他們的參與，令他們多了社交網絡，多了與朋輩溝通交流，還可以訓練他們增強記憶、集中注意力及反應等好處。

這些玩具都很貼近生活，例如有搶食茶樓、長者童年喜愛的陀螺和接龍遊戲等。他們用卡紙印上大大的圖案，自行研製茶樓中的點心蒸籠、又或者用布料作材料製作一盅兩件……這些遊戲都令到長者玩起來饒有趣味。

這個名為「腦玩童俱樂部」的中心設有「預防長者腦退化玩具圖書館」，是沙田新翠邨的其中一所中心。中心組社工方寶文說，俱樂部會所每週開放兩天，並鼓勵有輕度腦退化長者參加最少一小時。他記得有位婆婆第一次出席時沒表情也不發一言，隨着參加次數多了，

性格慢慢有所改變，例如會和其他參與者打招呼或是玩遊戲時有反應。即使沒有腦退化長者多參加這些遊戲活動，也可以預防腦退化。

至目前，中心已培訓了大約 220 個義工認證指導員，年齡由 24 歲至 91 歲不等，推動全齡遊戲及跨代共融。他們的工作是從旁引領婆婆玩玩具，設計和製作不同款式又適合腦退化長者的玩具。另外，中心又會定期做研究，了解腦退化長者對不同玩具的認知能力，並推動全齡遊戲及跨代共融。

由於他們正在全港各區推行「腦玩童俱樂部」計劃。因此，這些玩具除了可以借給其他機構，讓他們的長者也有機會參與，還可以出售給長者或護老者帶回家中與家人或傭工一齊玩。



● 計劃讓長者和年輕人一起玩玩具，推動全民遊戲。

這個長者玩具遊戲的概念內容，原來是香港原創。他們曾經帶去荷蘭及南韓分享這個成果，希望借此推廣，讓更多腦退化的長者受惠。3 月份有新班開課，你有興趣想成為指導員嗎？又或者想購買這些玩具給家中的長者玩，可以打電話聯絡上述機構 2699 6283 找方先生或郭姑娘。

治老奇方之五十三



記得鼠年初拍拖，又逢庚子老公婆；婆唔再嫌公硬頸，公唔再怪婆囉唆！如今不問誰對錯，晚年更見歡樂多！

◆ 香山亞黃

上 回到，老友記的存在價值，不在於他們今日是否能像後生一樣做足 10 個鐘，幫到多少家頭細務，或者搵到錢，其實他們的存在本身已經是最價值。對義工來說，他們就像一本活生生的歷史書，一個笑容，已經迷死人。對家人來說，更是無價寶。

最大的心理誤區，可能說的不是探訪義工，而是當局者迷吧，筆者也想趁早破解這個迷思，以免將來年長了，會誤墮心理陷阱。我們老人院探訪隊最大的獎勵，就是 A 婆婆今天終於對我笑了，B 伯伯肯開口唱歌啦，或者 C 婆婆今日對互動遊戲有反應了。就算手腳不方便，眼睛不好的老友記，都是我們心靈的安慰，他們是在給予，像金子般發光，像太陽般發熱，而不是坐著等救濟的一群。

都說「施比受更有福」，一條門罅，伸手將飯拿進去，再將舊飯盒遞出來，一句交流也沒有，我自己會很沮喪，自覺沒有盡責探訪，搞活氣氛，像是個「沒有人需要」的外賣速遞員。

做義工表面上要出錢、出力、出時間，但其實老友記給予我們的更多，有時忽然知道已經玩熟的老友記轉了院，心裡面那種莫名失落感真的不少。老友記們，您知道我們有多麼需要您嗎？您施予給我們的，是笑容，是福氣，千萬別小看自己了。您的福氣多多多，我們很受落呢。

多福耆兵之 您也是施予者

◆ 梁穎勤

少吃多滋味，多吃壞肚皮

◆ 皓月

佳節剛過，相信各位或多或少都收到賀年食品作禮物，老友記切記無論什麼食物，均不可過量。不少長者有三高或其他健康問題，面對形形色色的賀禮，飲食最好還是小心選擇適合自己的。綜合聖雅各福群會社區營養服務及教育中心註冊營養師關建慧的建議，有以下貼士：

麵食

長長的麵線長度屬意長壽，不少人送給長者作新年禮物。即食麵、油麵和伊麵經過油炸，屬於高脂，宜少吃。全穀麵粉製成的麵食，纖維量會比較豐富；而標榜「健康」的蕃茄、紅菜頭和菠菜麵食，實際上蔬菜成份比例不多，不是特別健康，不要以為其營養價值高便掉以輕心啊。

果仁果乾

果仁蘊含豐富的多元不飽和脂肪酸和蛋白質，幫助降低壞膽固醇。最好是無添加鹽的，血壓高的人士亦可以享用，唯患有痛風和腎病人士就不宜食用。果乾跟鮮果一樣高纖，

醬料海味

最好選擇無添加糖的種類作為小食。近年也有不少人以醬料作賀禮，老友記有收到嗎？醬料最忌高鹽和高糖，除了注意份量外，亦可以閱讀營養標籤，選擇含脂肪、鈉和糖量較低的醬料使用。鈉質和糖份含量較低的菇醬、麻醬和薑蔥醬，是相對健康的。向來是送禮佳品的參茸海味滋補之餘，營養價值也不錯，而且海味的脂肪含量都不高，長者不妨食用。

如果大家收到不適合自己的禮物，也不用勉強進食，或為浪費而感到煩惱。坊間有不少接受食物捐助的社福機構，可以把包裝完整的食物捐給有需要的人，分享福氣。