

護老情真

2019 年 1 月

第五十期

今期內容

主任隨筆：

豬年伊始，謹在此向各位讀者拜年，祝願大家身心康泰、恩典滿滿及笑口常開。

隨著年歲增長，疾病纏身，長壽對現今長者而言，未必是一種祝福。若能掌握養生之道，長命百歲而健康，實屬可貴。本期的「生命驛站」中洪波先生，正體現養「心」之道，活到 102 歲，盼他的生命故事引起大家的共鳴。要持守養生之道，除飲食定時及持守運動的習慣外，原來「情緒」是重要元素。

本期「健康 Fit - Fit」由本隊社工撰文以中醫角度，介紹養生之秘訣，既可延年益壽，亦可減少疾病。

在「活動透視鏡」一欄，本期將與讀者分享中心舉辦的各項活動，包括「長者生日派對」、「社區導向小組-購物話咁易」、「園藝治療-花花世界」，讓大家一同感受當中的歡樂氣氛。

最後當然少不了有「好書推介」及「皆大歡喜」有獎遊戲，歡迎大家踴躍參加。



主任隨筆：

P.1

健康 Fit - Fit：
養生先養「心」

P.2
至
P.3

護老天地：
情緒路同行—
與抑鬱症患者的溝
通技巧

P.4

活動透視鏡：

-長者生日派對
-社區導向小組：
「購物話咁易」
-園藝治療-「花花
世界」
皆大歡喜

P.5
至
P.6

生命驛站：

洪波先生- 102 歲
的養「心」之道

P.7
至
P.8

資源閣

意見大搜查

健康 Fit 一 Fit

『養生』先養「心」

註冊社工 黃安兒姑娘



提到健康養生，不少老友記首先會想起健康飲食和適量運動，但原來從中醫角度來看，情緒亦對身體健康尤其重要。

中醫有云，人有「七情」，這七種情感分別是「喜」、「怒」、「憂」、「思」、「悲」、「恐」、「驚」。當我們有以上情感，而這些情感來得突然、激烈，或持續時間很長，超出了人體的正常生理活動範圍，就會影響內臟功能，引致疾病。所謂「怒傷肝」、「喜傷心」、「思傷脾」、「憂悲傷肺」、「驚恐傷腎」，不同的情緒分別對應五臟六腑，連接身體各部位，因此若要養生，老友記還需先養心呢！

留意身體的警號

由於情緒連接五臟六腑，老友記若感到有以下身體不適，就須多加留意：

- 怒傷肝：悶悶不樂、煩躁易怒、頭昏目眩等
- 喜傷心：心悸、失眠、健忘等
- 思傷脾：容易疲倦、胸悶氣短、食欲不振等
- 憂悲傷肺：喘咳氣短、意志消沉等，可能出現乾咳、咳血、聲啞及影響消化功能
- 驚恐傷腎：神氣散渙、二便失禁、意志不定等，更甚者出現耳鳴、耳聾、頭暈等



老友記如有疑問，可向專業人士(醫生、護士和社工等) 尋求意見！

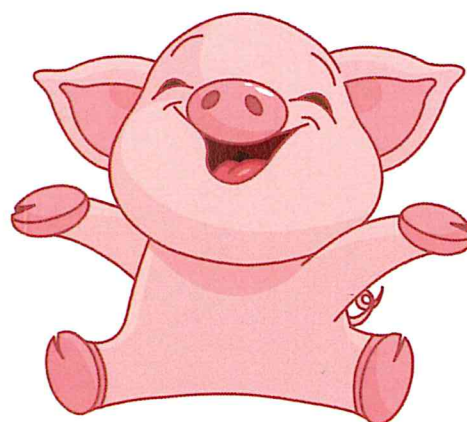
養心小貼士

聽到這裡，老友記或許會問，如何能保持情緒健康？以下是一些

小貼士供老友記參考：

- 培養個人興趣，尋找精神上的寄託
- 面對困難時，可找信任的人分擔及傾訴，或尋求專業人士(如社工)的協助
- 培養良好生活習慣，健康飲食、充足睡眠和適量運動
- 學習感恩，留意身邊發生的每一件美好的事，不論大小

光聽以上幾點可能不夠詳盡，今期的「生命驛站」特意訪問一位精於此道的老友記，藉他的分享及身體力行，相信對大家有一些啟發，萬勿錯過！



參考資料：

神農氏(2006)。什麼是內傷七情？取自

<http://www.shen-nong.com/chi/principles/sevenemotions.html>

神農氏(2006)。中醫精神調攝。取自

http://www.shen-nong.com/chi/lifestyles/tcmrole_health_maintenance_cultivation.html

護老天地

情緒路同行一

與抑鬱症患者的溝通技巧

註冊社工 黃安兒姑娘



身為護老者，很多時候都會遇到身邊患抑鬱症的長者情緒低落卻不知如何處理的狀況，有時錯誤的安慰方式，反而會弄巧成拙，對身邊人造成二次傷害。以下將收集幾種常見的安慰方式，試猜猜誰的方法較為有效？

甲：「你為什麼總是愁眉苦臉的？就不能開心一點嘛？」

乙：「很多人過得比你慘多了，跟他們相比你的問題根本不算什麼。」

丙：「留意到最近有些事困擾著你，可以與我分享，讓我們一同尋找解決方法嗎？」

大家猜到了嗎？

答案是丙！

下面將簡單分析三種安慰方式的利弊：

甲：甲的語氣帶有責備，不但容易使雙方關係變差，更有可能令長者覺得自己一無是處，繼而責備自己，令他們情緒更低落。

乙：乙的說話乍看之下有點道理，但實質無助於安慰。這些話像是輕視長者內心的痛苦，告訴他們：「你的問題沒什麼大不了的，為什麼其他人能熬過你卻不能？」這除了會令長者覺得沒人明白他，更令他們覺得自己很失敗，感到挫敗和羞愧。

丙：丙用的是一種具同理心的說話技巧，簡單點來說，就是設身處地去從長者的角度看事物。他首先鼓勵長者說出內心的感受，讓長者覺得有人願意聆聽，並有人能夠明白他，亦令他們感受到有人會陪伴，重燃希望。明白護老者要改變一直以來的相處方式，實屬不易，當中需要依靠反覆的嘗試和練習，耐性以及包容。

參考資料：大紀元(2018)。避開4大誤區和憂鬱症患者對話。取自

<http://www.epochtimes.com/b5/15/6/17/n4460135.htm>

活動透視鏡

「崇真有心人，生命路同行」是本年度機構的服務主題。2018-2019 年度本會繼續用心陪伴，透過各類活動為長者的生命路加添色彩。



長者生日派對

生日壽星與參加生日會的老友記一同玩樂，慶祝生日之餘共渡快樂時光。



社區導向小組：購物話咁易

認知障礙症的老友記們親身走入社區，學習購物並體驗當中樂趣。



園藝治療— 花花世界

老友記們發揮無限創意，用園藝材料創造出獨特作品。

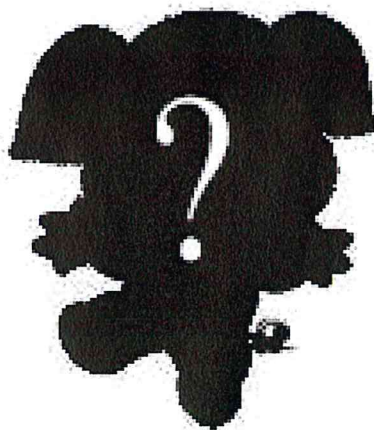


皆大歡喜

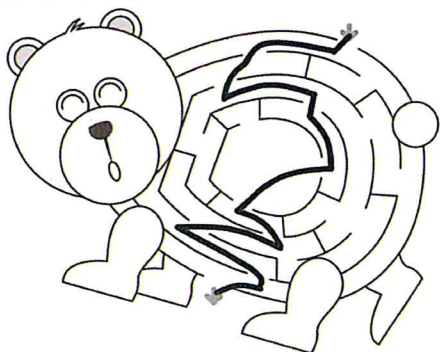
今期遊戲：找出神秘生肖

黑影中藏著 2019 年的生肖，

試透過特徵找出並將牠圈出來！



上期答案



生命驛站

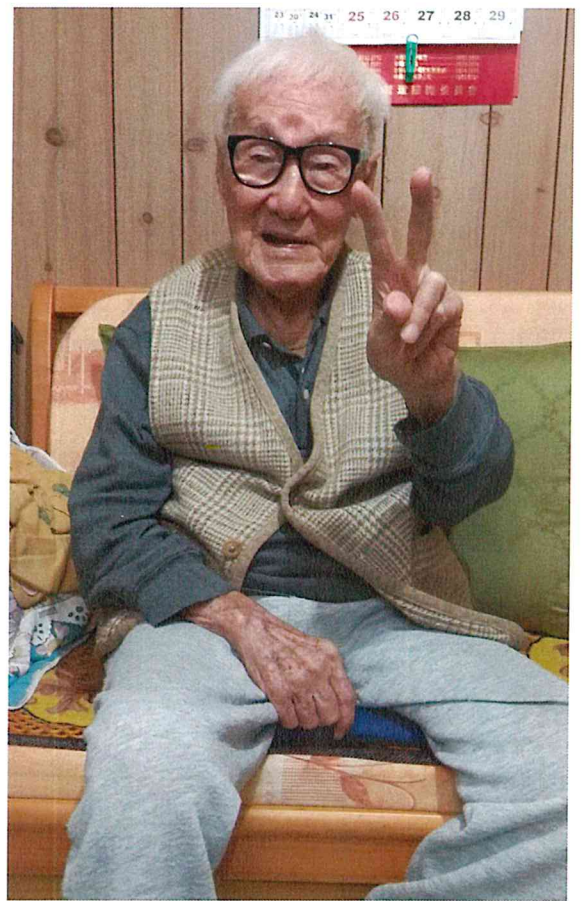
102 歲的養「心」之道

洪波先生

「靚女早晨！」風趣幽默的洪波先生，人稱為『波叔』，他聲線洪亮、容光煥發地向每位到訪的姑娘打招呼。如果他不主動告知，沒有人能想到他竟是年過百歲的長者。很多人問過洪波有什麼養生秘訣，他每次都直言：『除了有良好的飲食習慣之外，最緊要還是開開心心地生活。』

波叔展示身旁陪伴多年的收音機，對他來說，原來每天能以收音機聽下新聞，已令他十分喜樂。他回憶過往的日子，最令他快樂的，並不是什麼驚天動地的大喜事，而是每天放工回家吃到太太所煮的飯餸。

波叔認為快樂源自對身邊人常存感恩的心。在他太太仍在世的時候，他常常感激太太為他做的每一件事，例如煮飯、打掃、照顧孩子……波叔不會因為太太每天都做這些家務而覺得理所當然，反而更體諒她的辛勞，總是向太太道謝和聽她傾訴。不止是太太，甚或身邊的人，波叔都常存感激，經常答謝，這亦令他和身邊人保持良好關係，在他有困難時，總會有人為他兩肋插刀，助他渡過難關。



對年過百歲的波叔來說，身邊的人總是來也匆匆，去也匆匆。當中最令他感觸的，就是太太因病離世。面對至親的老伴離去，波叔當時也感徬徨，然而當他慢慢細思，雖然太太已不在身旁，但一直都惦記在心中。即使現在過了幾十年，太太仍然偶爾會出現在他的夢境裡，與他相擁慰問。所謂離世，也只是換了一種形式相見。

很多人都稱讚波叔記憶力好，波叔笑言並非如此，只是他選擇去寬恕那些曾對他不好的人，以便騰出空間去記更多好人好事。雖然波叔身邊的人來去匆匆，但他感激有『崇真會』各同事的一路同行，經歷生命的每段路，印證「崇真有心人，生命路同行」，陪伴波叔走過這段常存喜樂的人生路。

資源閣



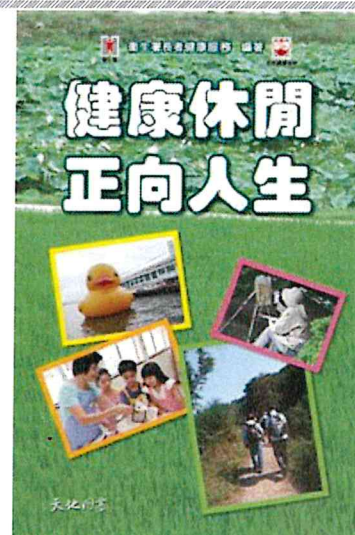
好書推介

書名：《健康休閒正向人生》

作者：衛生署長者健康服務

本書由衛生署長者健康服務的醫生、職業治療師、物理治療師、臨床心理學家、營養師和護士等專業人士撰寫，從專業角度介紹不同休閒活動的好處。本書為讀者分析每類活動，並為有特別需要人士，提供一些活動調適方法及小貼士，務求讀者能懂得選擇最切合自己需要的休閒活動，達至健康生活、正向人生。

本隊的服務使用者如欲借閱此書，請致電 2657 5522 與社會工作人員黃安兒姑娘聯絡。



意見大搜查



如對本隊服務有任何意見，歡迎來電或把意見郵寄或傳真給我們，謝謝！

督印人：總幹事潘少鳳

編輯小組：中心主任林少芳、社會工作人員黃安兒

郵寄地址

基督教香港崇真會社會服務部

改善家居及社區照顧服務（大埔區）

地址：大埔廣福邨廣平樓地下 130 至 131 室

電話：2657 5522

傳真：2656 9822

