



病向淺中醫：善用長者醫療券

長者學苑發展基金委員會主席

梁智鴻醫生GBM,GBS,OBE 太平紳士



我相信「長者醫療券」的使用對老友記來說並不陌生，但政策背後的用意，又有多少人知道？

政府現時推行的「長者醫療券計劃」，為各長者每人每年提供20張每張面值50元的醫療券，合計1,000元。其設立有著多種原因，但主要是透過醫療券支付部份使用私人醫療服務的費用，讓長者在同時使用公共基礎醫療服務上有更多選擇。

這項措施可以誘使一些輪候公營醫療服務的病人轉向私家醫生，一來長者可獲得較快的服務，二來亦可在部份費用由現金券支付的前提下逐步建立「能者自付」以善用私人市場資源的有效方法。自推出醫療券以來的兩年，就有超過七成的長者使用了此項優惠，而參與計劃的私家醫生數目亦不斷增長。

過往大多使用公立醫療服務時，每次看診的醫生都不同，但如果長者轉向私人市場，並能夠慣性地向同一醫生求診，亦即「家庭醫生」概念，讓長者和醫護人員之關係更為密切。「家庭醫生」的醫療保健模式，就是讓老友記可以順應醫療規範，按時覆診及加強自我照顧，對治療糖尿病、高血壓等長者慢性病則可更易控制病情，更好的保障長者健康。

總的來說，醫療券的設立是一舉多得的：一、可以減輕老友記求診的負擔，讓你們無論是小病大病都更願意求醫；二、醫療券並不單是「頭痛醫頭、腳痛醫腳」的措施，而是希望協助長者與家庭醫生建立更緊密的關係，令相關的醫生更明白老友記的健康狀況，達致保健的作用；三、政府與市民「共同負擔」的形式將可讓願意支付和有能力支付醫療開支的老友記透過私人市場得到所需的治療，無須苦候公營門診或急症服務，而有關的資源則可重點處理緊急病人。

無論如何，政策的最終目的，就是為了鼓勵長者「病向淺中醫」，接受優質的治療，早日痊癒。身體健康狀況不單是老友記最關注的範疇，亦是老友記是否能夠活過積極老年的重要關鍵。在此希望各位老友記能夠善用醫療券及私營醫療服務的優勢，健康地積極樂頤年！

提倡終身勤學習 愉快積極樂頤年

安老事務委員會主席
陳章明教授BBS太平紳士



「新界西長者學苑聯網」成立至今已超過一年，在此我衷心感謝各位長者、同工及學苑一直以來的支持和參與！

「聯網」一直以來為長者提供一站式學習資訊平台，由消閒活動以至專業技能課程，應有盡有。「聯網」提供方便的資訊及參加途徑，能提高長者們對學習的興趣和動機。我喜見過往一年的《新界西長者學苑聯網通訊》內，不但課程活動五花八門，還滿載了健康保健資訊。

近年聯合國及世界衛生組織等國際組織均大力提倡「積極樂頤年」運動。以往不少長者常以「老弱殘兵」自居，生活心態可能比較負面。在「積極樂頤年」運動下，步入晚年是人生的一个重要里程碑，應樂觀地計劃和面對。為此，「身心健康」、「財政資源」及「社交網絡」這三大支柱缺一不可，而「終身學習」更是導向這三大要素的極其有效的關鍵。今年年頭，「終身學習」就由世界衛生組織發展成為第四條支柱，可見「活到老、學到老」此一至理名言，是全球通用的。

透過學習，長者能提升自己的技能及知識。常言道「知識就是力量」，故此增長知識亦能提高個人自信及價值感，心理素質亦能得以改善。不少課程更與運動保健相關，有助長者養成健康的生活模式。從課程中獲取新的認可資格，能令長者在銀髮勞動市場中佔盡先機；通過學習理財方面的知識能令長者們理財有道，可確保財政穩健，渡過豐盛晚年。在學習過程中，更能認識新朋友，擴闊自己的社交網絡，使長者之間能互相支援關照。除此之外，擁有豐富人生閱歷的長者學員亦可充當年輕導師的良師益友，彼此的互動能成就雙向的知識承傳，同時亦能增加長者在社區中的貢獻。倘若能夠持之以恆地主動學習，我深信對長者的身、心、社、靈都會有莫大裨益。

我衷心冀望「新界西長者學苑聯網」可以繼續推廣「終身學習，積極頤年」的精神，使更多長者能透過終身學習，成為「老有所用」的老友記，寫出人生輝煌的新一頁。





新界西長者學苑聯網召集人
陳孝慈苑長

隨著傳媒廣泛報道數宗家庭倫常案件，近期香港社會掀起了相關的討論。可惜的是，傳媒只是集中報道案情內容或犯案手法，錯過了一次寶貴的機會，引領社會反思香港錯失了的價值觀。

中國文化重視孝道，孝道不止於物質滿足，而是關乎心態上的敬重。正如唐君毅先生曾經提出，人的孝是「顧念自生之本」的表現。孝道本來就是一種人性的自然表達。人出生以來，最初以及最緊密接觸的定是家中長輩。由此可見，提倡孝道，以至推己及人，「老吾老以及人之老」尊敬長者，本質上合乎人性，亦是飲水思源的表現。但是隨著社會經濟結構的改變，大部分家庭的生活模式亦起了變化。在八十年代或以前的香港，長者是家庭的核心成員之一。長幼同居一室，除了可以協助照料年幼成員的起居需要，長者人生歷練深刻，在日常生活中更擔當了薰陶啟導的「教養」重任。年幼一輩在耳濡目染、潛移默化之下，待人接物各方面，均有楷模可依可循，自會成為有教養的孩子。但是隨著經濟急速發展，現在不少香港家庭中，外傭已經取代長者成為家庭核心成員，年青一代在成長過程中失卻啟蒙明燈，更甚者部分家庭的外傭把孩子奉為「少主」，孩子心中僅知階級觀念而不懂人際關係，事事以己為先，造成養而不教的苦果。

社會發展的趨勢一時難以輕言逆轉的。但是在仁人志士眼中，任何社會問題總有應對良策的。安老事務委員會早在2007年推出「長者學苑計劃」，以學校為平台，提倡長幼共融的文化價值信念，就是應對上述趨勢的先見之明。「新界西長者學苑聯網」秉承以上理念，匯聚及深化這股正能量，循不同層次和方位重塑長者在家庭和社會的重要角色和地位。聯網的發展有賴大家指導支持，讓我們一起為和諧家庭與社會盡一分綿力！



勞工及福利局 安老政策資訊摘要

以下內容摘錄自勞工及福利局文件，簡介政府「積極樂頤年」各項措施。

創設條件・關懷長者

香港大部份長者都有自我照顧的能力，並積極參與社區事務。故此政府致力建設便利長者的社區環境，並推廣積極樂頤年的訊息，推廣老有所為的精神及倡導關懷長者的風氣。

長者學苑計劃——長幼共融・勵學互勉

長者學苑計劃於2007年起推行，鼓勵學校與社福機構合作，讓長者可在學校環境下學習，透過持續學習，與時並進，且令生活更為充實，保持身心健康。此外，透過招募學生作學苑義工，增加跨代接觸和溝通，促進長幼共融。各學苑的課程非常多元化，並因應長者的興趣和需求決定，當中包括健康課程，以及學術課程如電腦、英文、天文學及藝術等。鑑於部份長者有上大學學習的期望，長者學苑計劃其後擴展至大專院校，讓長者有機會參與更具學術性和更深入的課程。在2012-13學年，全港各區大專院校及中、小學共設立110間長者學苑。

投放資源・深化成果

政府於2009年撥款1,000萬元，成立「長者學苑發展基金」。除了資助成立長者學苑外，亦撥款支持長者學苑推廣活動、課程研發及課外活動等，長者藉著參與學習活動而擴闊社交圈子，享積極活躍的退休生活。社會廣泛認同長者學苑計劃成功地提供了一個終身學習及促進長幼共融的平台。當局現正探討優化計劃的措施，例如與大專院校合作發展深化課程，以提升長者的知識層面；培訓大專院校學生及退休專業人士為地區導師，以加強課程的滲透面；以及與公眾媒體合作推行課程，使受眾更為廣泛。

左鄰右里計劃——跨界同心・和諧社群

計劃於2008年初展開，由長者主導，透過跨界別合作，聯繫不同組織及有意服務社區的人士，於鄰舍層面發展關愛網絡，推廣積極樂頤年和愛老護老信念，已完成的地區項目共有75個。2012年初，勞福局與安委會再展開新一輪計劃，配合家庭議會「人人就位孝愛互傳」運動，共有69個地區計劃在全港各區推行。計劃共有兩個主題，其一為優化鄰里支援網絡，透過鼓勵參加機構致力聯繫業主立案法團、業主委員會、物業管理公司及其他居民組織，邀請他們協助招募義工、支援義務工作及協辦活動，向居民灌輸愛與關懷等家庭核心價值，並在社會層面加強鄰里互助。

另一主題為推動融洽和諧的家庭關係，特意邀請家庭成員陪同長者參與活動，加強長者、其親友以及鄰里三方面互相認識，讓社會大眾知道親友關愛是協助長者積極樂頤年不可或缺的因素。

老有所為活動計劃——璀璨人生·再放光芒

社署由1998-99年開始推行老有所為活動計劃，十多年來持續推動長者終身學習，善用豐富的人生歷練，繼續貢獻社會，創造豐盛晚年。在家庭方面，計劃鼓勵長者與家人和諧共處，發揮自己在家庭中的角色及凝聚力；在社會方面，計劃積極推動敬老愛老、跨代共融、支援護老者，以及協助和關懷體弱、獨居及居於院舍的長者。

2012-14年度老有所為活動計劃的主題為「耆年璀璨樂傳承，共譜和諧創新章」，鼓勵長者把豐富的人生經驗及智慧傳承下一代。在2012-13年度，共239項活動獲得資助。此外，社署已在2012-13年度全港推行『「老有所為」校園推廣計劃』，進一步將「老有所為」的精神帶進校園，從而產生積極的社會凝聚力及達至「敬老·愛老·老有所為」的效果。

「長者中心設施改善計劃」——安老設施·與時並進

長者中心在地區層面同樣發揮了積極的作用，其服務對象主要為60歲或以上長者。當中包括不少充滿活力和體魄強健的長者，他們都期望能在現代化的長者中心使用新穎的設施，例如促進終身學習的電腦設備和鍛煉身體的健身器材等。

有見及此，社署已於2012年4月展開由獎券基金撥款9億元的「長者中心設施改善計劃」，用以提升長者地區中心、鄰舍中心及活動中心的內部環境及設施。現時參與計劃的長者中心共有237間，整項計劃會於六年內分階段推行。有關工程亦已陸續展開。第一間受惠的長者中心已於2月以全新面貌再次投入服務。另外，由馬會慈善信託基金捐出1億1,000萬元的「賽馬會智安健計劃」為長者中心優化設施，添置一些非標準家具及設備。現時共有192間中心同時參加「改善計劃」及「智安健計劃」，配合長者的需要，做好社區配套設施。

公共交通票價優惠計劃——實惠車費·融入社群

為鼓勵長者多參與社區活動，從而建構關愛共融的社會，政府已推出優惠計劃，讓65歲或以上長者在任何時間，以每程二元優惠票價乘搭港鐵、專營巴士和渡輪。截至2012年12月底，每日平均有超過60萬人次受惠。

未來路向——群策群力·承先啟後

政府會繼續推廣長者學苑計劃，鼓勵學校及社福機構合作開辦更多長者學苑，讓長者可更便利地獲得學習的機會。同時，政府亦會透過左鄰右里計劃和老有所為活動計劃，繼續推廣積極樂頤年及老有所為的訊息。



香港大學專業進修學院院長
李焯芬教授

某天早上，王太太正駕車行駛於市郊的馬路上，突然見到一群小雞正悠閒地在前面的馬路上漫步。她生怕嚇驚了這群小天使，於是把車停在路邊，接着走到路上攔截隨後而至的車輛。一位貨車司機了解情況後，主動協助她指揮其他的車輛停下來。感覺到沒有危險後，她便依次抱起一隻隻小雞，把牠們送到安全的地方去。

王太太做了這件小事，當然沒有期待任何人的讚揚或獎勵，但直到今天她仍為自己曾經幫助過那些小生命而感到由衷的高興。她說：「每當我想起這件事時，仍會有一種溫馨的感覺。」美國著名心理學家、暢銷書《不要忽略小事情》系列 (Don't sweat the small stuff) 的作者理查·卡遜 (Richard Carlson) 曾說：「當你為別人做好事時，你會有一種身心寧靜平和的感覺。」儘管做的可能全都是小事情，但「善良的愛心行為會釋放一種類似內啡肽 (endorphin) 的腦下垂體分泌的情感激素。這以後，感覺良好的化學合成物會進入你的下意識中。」

卡遜博士進一步解釋：不論善意是一句同情的問候，還是更大的表示，發自內心的善行能令人更健康和快樂。如能經常保持這樣的善行，其產生的能量可以是很驚人的。

心臟科專家、《心臟停跳與心臟病》一書的作者史拿佐醫生補充說：「善意的反面：憤怒與狂躁，是與人內心的起伏相關的，表現為激動與不安，而產生這兩種負面情緒的荷爾蒙正是引發心臟病的元兇。善良，伴隨着愛與溫馨的情感，會刺激自律神經中的副交感神經系統，讓人體鬆弛下來，因而增強人的祥和寧靜的感覺，在體內產生較少的腎上腺皮質激素可的松 (cortisone)。因此，作為一位醫生，我可明確地告訴你：愛是能夠治愈心臟病的。」

耕耘善意並不需要太多的刻意或是策略性的規劃經營。日常生活中的許多小事都是容易做到的。每次你做一件不經意的小善事，你會發現自己感覺有多快樂！

你或許不能大幅度地改變這個世界，但不要以善小而不為。你絕對能夠通過自己一點一滴的努力，使這個世界變得更美好。

善意是天空，能包容天地萬物；善意是氧氣，能孕育生命；善意是陽光雨露，能照耀和滋潤美德的成長。



心寬能容 心饒能恕

陳麗雲 明德教授

香港大學思源基金教授（健康及社會工作學）
香港大學社會工作及社會行政學系主任

梁錦堂 先生

人生教練 催眠治療師導師
香港大學行為健康教研中心教學顧問

若人生是一所學校，「寬恕」絕不是容易學會的一課；但一旦學懂，必然受用不盡。

在教學、輔導和主持工作坊中，有幸接觸過無數的生命，「寬恕」是我常常探討的主題；在他們的生命中，我了解到若能「寬恕」，最大的得益者往往不是別人，而是自己。正如證嚴法師所說：「原諒別人，就是善待自己。」

為甚麼呢？因為我們心中有仇恨，我們的愛，我們的自由就受著限制牽纏，連自己原有的美善也會受損。我們可能會想：「我恨這個人，他對我傷害這麼大，我為甚麼要寬恕他呢？」那麼，我們把自己困在這種情緒當中，不寬恕那些傷害自己的人，其得益是甚麼呢？只能使我們自己在憤怒和猜忌之中寢食難安。更有大量的研究顯示，憤怒仇恨會損害身心的健康。

要做到饒恕、寬恕，絕對不是一件容易的事。現代漢語習慣將「恕」與「饒」或「寬」字連用，即「饒恕」與「寬恕」；中國文辭有其美妙的演化，追溯這三字的原意，原來可使我們對寬恕、饒恕有更深刻的瞭解與掌握。

根據《說文解字》，「寬」字原指房子寬大，可引申為廣闊，面積大的意思。因著空間寬廣，自然能暢通無阻，因此有「寬空」、「寬暢」等辭彙。後來更借用以形容人的品性與美德，例如「度量寬宏」、「寬厚」等等。另外，「寬」字作動詞用時，有卸脫及鬆解的意思，可用在身體行為，例如「寬衣」、也可用在心理活動上，例如「寬解」（舒解憂愁的意思）。

「饒」字原指富裕豐足（饒，多也。《小爾雅》），因此有「饒足」、「饒富」、「饒盈」等辭彙。後來再引申為「饒恕」。

「恕」字字形由「如」、「心」二字組成，有學者解釋其意為「如」他人之「心」，以自己的心思體會他人的心意。簡而言之，即「將心比心」，近似現代心理輔導中常提及的「同理心」（empathy）。

將這三字結合揣摩，即明白要做到「饒恕」、「寬恕」，必先要從心靈的「饒富」與「寬空」入手。我們愈能明白自己本有饒盈俱足的價值，別人無法拿走我們這些本有的珍寶，自然愈容易做到不計較、不吝嗇。同樣，我們的心靈空間愈是寬廣，便愈可暢通不滯，悠然自在；也愈能容得下別人的不同的看法，更能容納別人的是非對錯，也不著意自己的得失成敗。



香港電台數碼台 葉世雄台長

很多人會採用「人間愛晚晴」來喻意積極的長者生活，但未必知道它的出處。這詩句出自唐代詩人李商隱的作品《晚晴》，全首詩的原文如下：

「深居俯夾城，春去夏猶清；
天意憐幽草，人間重晚晴。
並添高閣迥，微注小窗明；
越鳥巢乾後，歸飛體更輕。」

詩人在大中元年（公元847年）接受桂管觀察使鄭亞邀請，往赴桂林任職幕僚，由於鄭氏對他比較信任，使李商隱感受到人情的溫暖，於是創作了《晚晴》這首五言律詩。原來自從李商隱入贅李黨涇原節度使王茂元以後，便陷入牛李黨爭的狹縫，一直遭到牛黨的忌恨與排擠。宣宗繼立，牛黨把持朝政，形勢對李商隱更加不利；因此，他在離開長安後，精神上得到解放，才有詩中所說的感受，像幽草幸遇晚晴，越鳥喜歸乾巢。

這首詩描寫一個人住在稍高的地方，過著深居簡出的日子，俯瞰夾城，春天已去，夏季清朗；小草飽受雨水的浸淹，終於得到上天的憐愛，雨過天晴了。登上高閣，憑欄遠眺，天高地迥，夕陽冉冉的餘暉透過窗櫺；越鳥的窩巢已被曬乾，它們的體態也恢復輕盈了。

李商隱登高遠眺，夕陽西下，飛鳥歸巢，通常是觸動旅人羈愁的情景。但詩人把自己的感情投入景物之中，寫出「天意憐幽草，人間重晚晴」的名句，喜悅之情洋溢於筆墨之間。絲絲夕陽射進小窗，帶來明亮，也帶來暖意；夕陽也同時曬乾了高閣外的鳥巢和正在歸途中的雀鳥，「體輕」既用來形容「物」（雀鳥），也喻意詩人愉快的心境，可見景隨人變，悲喜只在一念之間。

今天的人把原句「人間重晚晴」，改成「人間愛晚晴」，以粵語唸來更易上口；況且，今天政府鼓勵長者老人所為，熱愛晚年生活，便更符合老人政策的主旋律。但品味李商隱的原作，詩人描寫自己回歸大自然，過著閒適的生活，才能靜觀天地，享受四周景物帶來的樂趣。晚晴之所以值得「重視」，原來就是人本身帶著「正能量」來看世界，自自然然地接受目前的生活，繼續好好生活，中國古代哲人稱這種生活態度為「達觀」，佛家說是「放下」。當然，大家也可以認為李商隱是憑詩寄意，把「天意憐幽草，人間重晚晴」解讀成詩人期望朝廷重視人材，像上天對「幽草」的憐惜，世人對「晚晴」的看重。如果我們把「晚晴」譬喻長者，便應該敬重和關護他們。

「晚晴」 的出處





高血壓： 隱藏了的鹽份

劉柱柏教授

香港大學醫學博士
心臟科專科醫生



高血壓會增加中風、冠心病和腎衰竭的風險。長期未能受控的高血壓，除了引致急性疾病，亦會引致心肌肥厚及心臟衰竭等問題。

黃女士某日氣急敗壞到來求診，她申訴腦脹不適。我為她量度血壓為180/100mmHg（正常是120/80或以下），休息幾分鐘後，她的血壓仍是174/96mmHg，據歐洲心臟協會標準，此乃第二期，即中度高血壓。翻看她的病歷，她於一年前到診時，血壓穩定維持於132/82mmHg，為何血壓穩定的人，其血壓會於一年間突然如此急升呢？

減鹽功效如服降血壓藥

一般原因，應是生活習慣的改變，包括：沒有定時服藥、體重增加、酗酒、吸收大量鹽。成年人若排除以上原因，則要考慮是否有甲狀腺、腎上腺、腎功能減退、腎血管收窄的問題。

黃女士有定時服降血壓藥，檢查也沒發現上述器官出現毛病，但她的體重在這一年內增加了4公斤，追問下發現她的日常生活習慣有改變。

其實，世界衛生組織建議成年人每天應進食少於5克鹽，即一茶匙左右，而患有腎病者可攝量需減至2克以下。英倫雜誌（BMJ）有一個關於32國家鹽分攝取研究（INTERSALT），發現在某一個國家或地區內，血壓與鹽的攝取有一個直接關係。其中四個國家的人幾乎沒有食鹽，也沒有血壓高，但在中國北方，鹽攝取為世界之冠，而血壓高和中風及心臟病成正比，分別高百分之廿三及十四之多！減少適量的食鹽可令血壓降低3至5mmHg，功效和一粒降血壓藥差不多。

日吃三碗即食麵 鹽量超標

若我們有留意食物包裝的標籤，可見其已列明食物中的含鹽量。我曾比較不同類型的乾麵，以100克計（約一碗），發現含鹽量如下：

- 即食麵：2克
- 中式全蛋麵及蝦子麵：1至1.5克
- 中式白麵如陽春麵：0.2克
- 意大利粉：< 0.1克

若不計調味料，一日吃三碗即食麵鹽量已超標了。而其他加工的食物如火腿、香腸、燒臘更用鹽醃製，在製作過程中，已加入大量的鹽處理，這些隱藏的鹽，更難被發現，故應可避則避。

西方人用餐，喜歡各自在食物上加鹽，這亦不無道理，因為可以比較準確計算及控制食鹽量。其實口味是可習慣的，中國人養生愛「清茶淡飯」，是包含了大智慧呢！





小心流感

莫俊強醫生

新界西醫院聯網內科及老人科聯網統籌
屯門醫院內科及老人科部門主管



今年是「沙士」十週年，亦剛好遇上新型禽流感H7N9，令全世界都注目祖國，看看傳染情況的發展。香港市民也特別留意環境及個人衛生，暫時可免於疫症肆虐。

由於長者抵抗力較年輕時差了一截，很多時亦有其他疾病的困擾，尤其是糖尿病、慢性氣管阻塞病或心臟病等，都令長者較容易患上感冒，及容易產生併發症如肺炎等，甚或有生命危險。對於流感的預防，首要是保持身心健康，要有足夠休息及勤做運動，飲食要均衡，留意天氣變化以加減衣履，避免接觸病源如活家禽等。又應接受政府每年為體弱長者免費提供的流感疫苗，它雖然不可以百份百避免流感感染，但可減低病發的嚴重性，有醫學證據顯示可減低死亡率。就算不幸患上感冒，其實大部份人都可憑著休息及多飲流質等，自然痊癒。至於西藥的療效方面，現時有數種藥物都可治療流感病毒感染，甚至禽流感等，所以大家不用過於擔心，及早見醫生救診及治療，是可以很快痊癒的。至於中藥方面，市面上也有很多成藥聲稱有療效，由於筆者是西醫，所以不敢妄下評論，但我認為患感冒時，去看註冊中醫師，會比自己服用成藥可靠及安全，希望大家留意。

很多人都會將「傷風」和「感冒」混淆。「傷風」是上呼吸道的感染，也多由過濾性病毒引起，通常有鼻塞、流鼻水、喉痛及咳嗽等，發燒情況較輕微，病勢亦較輕。至於「流感」，則明顯病勢較重，有發熱，疲倦，週身骨痛等，嚴重時可有氣喘，嚴重咳嗽，甚或發高燒，打冷震，寒熱感覺交替等。由於病徵及病情的嚴重性不同，西醫醫治傷風是以減輕病狀為主，病者通常會自己康復。至於醫治流感，除了減輕病狀外，醫生於嚴重個案，是會考慮處方降流感病毒的藥物。



健康資訊

老人抑鬱症

何浩賢醫生 陳立基醫生 余枝勝醫生
葵涌醫院老齡精神科

隨著人口老化，老齡人口的比重在香港日趨上升。年紀大了，除了身體毛病比較多之外，原來患上抑鬱症的機會也比較高。根據一個於2003年進行，由香港大學和中文大學合作的研究顯示，65歲以上的人，有12.7%患有抑鬱症，這大概是65歲以下人士患抑鬱症機會的1.5倍。有些人是患上抑鬱症的高危一族——女士、身體有慢性痛症或長期病患（如中風、心臟病、帕金森症等）、缺乏支援（如單身、喪偶、無兒女）、有生活和經濟困難等也是高風險因素，我們必需對這些人士多加關顧。

抑鬱症狀

怎樣才算患上抑鬱症呢？抑鬱症患者一般會持續地不开心，以往感興趣的事情現在都提不起勁。在老齡人仕裡，他們或會變得特別靜、反應慢、能量低、不願說話、不願與人交往，而且容易煩躁。除此以外，老齡抑鬱症患者甚至會不願進食，繼而變得消瘦。有些患者會對身體的不適變得敏感，常投訴身體不舒服但卻找不出原因。除此以外，不能入睡或夜半醒了便不能再睡也是十分常見的症狀。很多病人正是因為睡眠問題才找醫生。以上症狀在抑鬱症病人身上會持續出現，對他們的生活構成影響，如令他們難以集中做日常家務或社交活動。

怎樣求助？

當我們發現自己出現以上的症狀，我們可以看醫生。無論是醫管局的普通科醫生或是私家家庭醫生大多懂得診斷和治療抑鬱症。若病情嚴重或治療反應不理想，便可以考慮轉介精神科專科。

為甚麼要及早治療？

正所謂「病向淺中醫」，及早治療抑鬱症能早日控制病情、減輕對日常生活的影響。如果我們及早醫治，抑鬱症可以有嚴重的後果，如覺得絕望、內疚、覺得生命沒意義，甚至產生自殺念頭。因此，及早發現及治療是十分重要的。

抑鬱症的治療

長者的身體一般對藥物的副作用比較敏感。幸好，現今新一代藥物的副作用比較少。醫生一般會建議首先使用血清素重收抑制劑。新藥藥性較溫和，最常見的副作用是剛開始服用時有腸胃不適，但當治療繼續時這不適通常會消退。除了藥物外，某些病人可以配合心理治療。另外，家人的關心、解決生活上實質的困難和社交活動也是治療抑鬱症的良方！

抑鬱症是常見病，但治療效果也相當理想。病人和醫護人員也應該有積極思想，戰勝這一場仗。





長者運動

草地滾球

草地滾球是一種無分年齡、性別均可參與的有益運動。參與這種非接觸性運動的球手在戶外一片綠油油的草地上，站在一塊地席上將滾球滾向一個較小型的目標球。假如滾球滾至很靠近目標球的話，球手自然有一種成功感。球手可自行練習或與朋友對賽。

時至今日，草地滾球已成為全球各地其中一種最受歡迎的休閒活動。這運動雖然是一種低衝擊性的運動，但在過程中亦可運動全身大部份肌肉，所以被視為一種頗為全面的運動。此運動現時風行全球35個國家，包括英國、澳洲、新西蘭、阿根廷、泰國、印度、日本、西班牙、以色列、南非、美國及荷蘭等。

打破貴族運動傳說，5元可玩草地滾球

一套白衫白褲，一群優雅之士在進行球類比賽，草地滾球常被冠以貴族有錢人之玩意。而隨著政府及總會大力推動，草地滾球運動已在社區普及化，而在我們的社區－屯門，更擁有一個全新界西唯一的全天候室外草地滾球場（於悅湖山莊旁），每逢周六下午，都會見到很多不同球會之人士在該場地作賽。很多人認為參與此運動一定花費很高，其實並不屬實，以一普通市民在非繁忙時間祇要花上20元就可以享用場地所有設施一小時；繁忙時間也不過是40元一小時，而且每條球道可接受8人同玩，計上來才不過每人5元，而且球場供應全部所需之球及器材；長者及學生更有場租優惠，最貴才20元便可租用一條球道進行活動，絕對是超值之體育活動好選擇。



草地滾球運動受長者熱愛

由於此運動量不高，而且沒有身體碰撞，加上在場上能與不同人士聯誼交往，很快就在社區上流行起來，參與此運動之人士很多為退休人士，活躍此比賽中的長者有些更高達80多歲。可見廣受長者及退休人士歡迎，然而隨著總會之大力推動，現時已有很多青少年參與此活動，而屯門區之青少年草地滾球發展亦可謂良材輩出。

香港草地滾球總會定期為有意參與此運動的人士舉辦初級及中級訓練班，歡迎個人及團體參加。查詢詳情請致電2504 8249與香港草地滾球總會聯絡。

屯門湖山草地滾球場是新界西唯一的全天候室外公眾球場設施齊備。每年均有舉辦屯門區草地滾球賽事，吸引區內外人士參加，其中不乏喜愛此運動之長者。





21世紀理財新觀念

梁樹祺 理財教育課程總監
漢斯企業人才培訓中心創辦人及董事

在「知識型」的社會以及人均壽命延長下，理財投資的學問及能力，將直接影響每個家庭的生活素質及幸福指數。

急切學理財，理由一籬籬

- 全球門印銀紙來刺激經濟，物價升幅遠遠超過存款利息，收息過活，已經行不通了。
- 銀行「為了你」，推出多樣化的金融理財產品。
- 全球一體化，資訊發達，金融市場波動性前所未有的大，只有有效的分散投資才可安然渡過。
- 全城熱播的爭產案，若不盡早規劃財產分配及傳承，主角可能是你。
- 樓價日日創新高，泡沫成份亦高，爆破前後，危與機同時存在，是利是弊，要視乎你的財商及情商有幾高了。

長者健康理財要訣

長者們退休了，但你們的積蓄是不需要退休的，讓它們全天候為你效勞吧！

要健康理財必須謹記以下的要訣：

理財投資求安逸	影響情緒莫參與
節衣縮食勿過度	善待自己為首要
追求穩健好重要	流動資金亦要預
長線投資勝算高	投機炒賣易招損
分散投資降風險	資產配置須得宜

首兩個要訣為理財心態，其後的為投資的基本原則

二大正確理財心態

- ① 理財投資目的是令生活愉快安逸，不須把盈虧看作為成敗而影響心情，應重視過程是否令你心安。「盈」是學習的進步、「虧」是學費，是教訓；要將市場的「起」與「落」，變成人生的「喜」與「樂」。
- ② 萬般帶不走，要善待自己，享受生活；過度的為投資而節衣縮食而危害健康是不值得的；健康類、文化類、運動類之消費，有效提升生活質量，減少疾病，因此，適當之消費亦是一種「另類」投資——「健康投資」。

長者投資三大原則

- ① 以穩為主，增值為次；長者缺少了工資之收入，資金主要是來自積蓄，虧了後的復元能力效低，承受風險能力也較低，況且虧本令長者情緒波動，不利健康，故應投資於固定收益的工具為主，如債券及定息存款等；同時，長者亦必須預留應急錢及購入一些變現性較高的資產，如貨幣、債券基金或現金等。
- ② 以中長線策略進行投資以增加獲利機會；投機短炒，是為職業投資者或年青人而設的，以長者的精神狀態、生活習慣、反應及承受能力，槓桿式買賣及短炒是不應參與的。
- ③ 分散投資，合適的資產配置，是投資學中最有效減低風險而又有理想回報的方法；以不同類形的資金類別，組成你的財富組合，是最安全的，要購入相關性低的資產，如同時擁有股票、黃金、債券、房地產及存款等，並要做好流動性、收益性、安全性適當之分配；長者可考慮將15%-25%的資金，投於風險及收益性較高的股票或股票基金，而其餘的75%-85%則投放於固定收益類，如債券或債券基金。

建議長者們可多留意國際大趨勢、人口結構、國家政策、行業動向等宏觀消息，將部份資金投於國際股票市場上，以此享受世界經濟發展的成果，並令自己可與時並進；國際或均衡型股票基金是長者可考慮之選。

理財五環，環環緊扣

「個人理財」可歸納為五環：投資儲蓄、保險、稅務、信貸管理以及資產保障及傳承。理財五環，環環緊扣，關係密切。個人理財，既是一門藝術，亦是一門科學，只有你才最明白你自己，除了自己外，沒有一個顧問可同時為你兼顧五環。理財是你的「個人」責任，所以我們要學好如何駕馭金錢，不要再為錢銀而煩惱，做個健康快活人。

屯門長者學苑 2013 視覺藝術及普通話旁聽課程



本校開放了中四級視覺藝術選修課讓長者參與，分別於三月十四、三月十八及四月九日舉行，每節約一小時三十分鐘。是次課程主題為陶瓷藝術，內容包括陶藝類別介紹、本地及內地陶藝作品欣賞，更有機會與學生一同嘗試創作器皿。在旁聽課程中，長者用心聽講，勇於發問，他們表達是次課程能提昇他們對陶瓷藝術的認識和興趣。本校學生認為能夠在長者身上學到認真專注的態度，並能夠互相協助。

視覺藝術旁聽課花絮



普通話旁聽課花絮



本校開放了中三甲班的普通話課，讓五位長者學苑的學員體驗中學的課堂生活。此課堂體驗共五節，分別為4月14、21、28日及5月2、9、16日，每節四十分鐘，內容包括普通話課文朗讀、語音知識、粵普對譯及內地文化等。學員在課堂中表現專注，除了用心聽講外，他們也會抄寫筆記、主動表達已見及完成相關練習，態度積極。



何式南長者學苑

何式南長者學苑於2013年4月份舉辦了「何式南長者學苑音樂及視覺藝術旁聽課程」，主要目的是要讓長者與何式南小學的學生一同學習視覺藝術及音樂課程，從而帶出長幼共融的理念及讓長者與同學們一同感受學習的樂趣。

課程甫一推出，吸引共25名長者參加，當中有部分是何式南長者學苑的學員，也有些是區內長者自行報名的，長者們反應熱烈，對學校老師施教表示讚賞，而對於能夠與同學們一起上課，更表現積極及興奮。至於同學們呢？他們均覺得長者們十分友善及好學，更表示要好好向長者們學習，並珍惜與長者們上課的時光，體現長幼共融的精神。且看看活動花絮：

視覺藝術旁聽課花絮



2013音樂及視覺藝術旁聽課程

音樂旁聽課花絮



課程資料

視覺藝術旁聽課		
日期	年級	時間
15/4/2013(一)	小五	上午10:55-11:35
19/4/2013(五)	小六	上午 2:00- 2:40
音樂旁聽課		
日期	年級	時間
16/4/2013(二)	小一	上午8:35-9:15
19/4/2013(五)	小二	上午8:35-9:15

「開心禪」 初級課程



德噶禪修中心繼去年與新界西長者學苑聯網協辦「長者靜坐體驗課程」之後，本年5月25及26日一連兩天，每天由早上9時至晚上7時半，再度假仁濟醫院第二中學禮堂，舉辦一次「開心禪」初階課程。課程主要介紹禪修的方法和技巧，當中包括靜坐的正確姿勢和習慣等，費用全免，主辦單位更為參加者提供健康素食。是次課程的參加者連義工共150

人，當中共有20名來自屯門區的長者。雖然活動當日早上，天文台曾發出黃色暴雨警告，但無減長者的認真和熱誠，20人均準時出席，毅力可嘉，備受導師讚賞。此外，因為靜坐對長者身心均有好處，所以聯網亦推薦此課程給政府成為「家是香港」推介活動項目之一；並邀請德噶禪修中心為聯網高級健康晉階課程編寫部份教材。

樂觀面對每一天 不怕迎面的挑戰



長者之星

曹麗英

3F 吳紀瑤

在訪問過程中，我常聽她提及「學習」和「溝通」，可見這兩件事情對曹女士有多重要。

曹女士是思賢長者學苑的學員，她在這裡學懂了许多她以往不懂的技能。例如電腦、英文等。為何要學習這些知識呢？她說：「雖然我不是文盲，但我是電腦盲。我希望學好以後能和你們，而且這些知識也很有用啊！」她明白自己的學習能力比我們年輕一輩差，但是她並沒有因此放下她想增廣見聞、努力求知的心。光是電腦她就學了三次，為的是要好好掌握，令自己將來可以運用這些技能。

曹女士的心境十分開朗。在訪問的過程中提到不少令自己心境開朗的秘訣：

- 第一** 她每天起床第一件事就是看聖經和祈禱。她把一切交托給神，令自己的重擔放下，讓自己沒有擔心和憂慮。她倚靠神，每當她軟弱無力時有主「撐起」她，主亦為她安排了一切。
- 第二** 曹女士到外面與朋友聯誼，也不忘學習。例如去旅行、喝茶等，大家也會互相分享學習上的難處和參與的活動。她覺得自己遇到一班同齡的長者也是一種緣分。她認為在課堂認識的長者，大多與自己志趣相投，這份友誼更為難得。
- 第三** 要愛自己。她說：「現今一代大多都十分忙碌，沒有太多時間去照顧和探望我們。所以我們更要愛自己。」她認為溝通是十分重要的，「即使沒有太多機會、太多時間，我們也應該多點與自己身邊的人溝通。再忙也要說一兩句，令自己能認識他們，他們又可認識自己多一點。由自己做起，與別人溝通多一點，當人人都這樣，這個世界便多點包容，少點誤會，大家會更快樂。」
- 第四** 要懂得欣賞別人。「一個人，十分裡有四分是讚賞別人，有些人認為這樣很虛偽，但是當你被別人稱讚也會高興吧！學會欣賞別人吧！」她認為互相欣賞能令大家面上多點笑容，自然也會少些紛爭。



最後，人要知足常樂，學會感恩。她的想法是「一切也絕非必然」。例如家人辛勤工作，也只是為了家人。所以我們不要認為家人為自己付出是必然的，因為他們並非一定要這樣做。

訪問的尾聲，我問她有什麼話想和長者分享，又有什麼課程希望學苑為他們開辦。她認為，長者不要經常待在家裡，要走出去參加活動。她自己也會勸一些長者與她一起參加活動，「因為人老了，更應好好珍惜時間，多學一些知識，令自己的生活好一點、開心一點。」她又提到，希望學苑盡量開辦一些語言的基礎課程，因為她們那一代，讀書機會不多，未必能夠處理複雜的文字。曹女士希望長者能跨出第一步，好好運用自己的時間，令自己的生活過得更開心，沒有遺憾。

她那學以致用、樂於嘗試、終身學習的精神，實在值得長者和年青一代學習。



聯網學苑

香港高等科技學院課程

長者運動：動手動腳

節數	主 題
1	運動對身心的好處
2	運動的選擇(身體活動金字塔 + 訓練目標及計劃)
3	運動的注意事項(包括慢性病患者須知)及運動創傷處理
4	「活力長者健康操」1 (介紹及練習)
5	「活力長者健康操」2 (介紹及練習)
6	「長者簡易保健運動」(介紹及練習)



長者防跌：不倒翁

節數	主 題
1	長者跌倒之概況及其對生理、心理及社交之影響
2	長者跌倒之常見原因及其預防方法
3	跌倒恐懼(Fallopobia)及其影響
4	以認知行為技巧(Cognitive Behavioral Technique; CBT) 處理跌倒恐懼之要訣
5	「防跌十式」1 (介紹及練習)
6	「防跌十式」2 (介紹及練習)



長者飲食：識飲識食

節數	主 題
1	健康飲食金字塔(包括認識營養標籤)
2	四季健康食譜
3	肥不是福
4	咀嚼/吞嚥困難之無障礙飲食
5	慢性病患者之飲食要訣
6	齊來做健康小食



漢斯企業人才培訓中心理財課程

理 財 課 程		
課 題	內 容	時 間
「理財十項全能」 興趣班	將複雜難明的理財知識及技巧 歸納為易學、易明、易記的十個原則，讓學員輕鬆掌握必備的理財技能	2小時x2節
「長者財務管理」 實用班	透過真實個案，講解如何解決 家庭財務管理常遇的問題，令你成為精明的家庭財務管家	2小時x2節
長者「投資理財」 必修班	分析及比較市面上流行的金融 產品及其投資策略，使你成為一個知識型的投資者	2小時x2節
「財富保障及傳承」 基礎班	淺談遺產規劃及信託安排，使你免卻財富導致下一代有紛爭	2小時x2節

上述課程將於2013-2014年度開辦，詳情容後公佈。

荃灣區陶桂英議員、 葵青坊眾會及長青之友社 蒞臨參觀本聯網及 屯門長者學苑



曦朗長者學苑代表與屯門長者學苑長者互相交流

3月23日荃灣區議員陶桂英女士、葵青坊眾會及長青之友社委員到屯門長者學苑參觀，了解新界西長者學苑聯網之發展。一行10多人的代表團先參觀長者學苑之上課情況，之後再聽取聯網召集人陳孝慈苑長簡介聯網發展，代表與陳苑長熱烈地交流意見，在交流之後，各代表都認為聯網的發展是一個成功的試點，對日後其他地區長者學苑發展有一個借鑒的作用。

香港仔曦朗長者學苑蒞臨參觀屯門及嶺大長者學苑

5月11日來自香港仔的曦朗長者學苑到訪屯門長者學苑及嶺大長者學苑，當日共有超過40名長者及職員參與是次活動；曦朗長者學苑代表先參觀屯門長者學苑及聽取由陳苑長簡介有關聯網運作並於該校的環保天台拍照留念，參加者均留連忘返。

之後，再前往嶺大長者學苑，在嶺大長者代表帶領下暢遊嶺南大學，感受大學的校園氣氛。老友記都顯得十分雀躍，而且亦覺得此次參觀獲益良多，各長者均期待再次到聯網下其他的長者學苑參觀，互相觀摩交流！

曦朗長者學苑代表送贈紀念品予嶺大長者代表



曦朗長者學苑暢遊嶺南大學



大合照



曦朗長者學苑代表專注地聆聽陳孝慈苑長對聯網運作之簡介

講座：AIA 講座及呂令意博士講座

「跨代共融—— 教養孩子的藝術」講座

呂令意博士應新界西長者學苑聯網的邀請，於2013年6月8日（星期六），假馬錦明慈善基金馬可賓紀念中學，舉辦了「跨代共融—教養孩子的藝術」學術講座。

呂博士與長者分享了跨代共融的溝通方法和相處之道，內容充實、具體而有啟發性。當天出席的長者接近40人，討論氣氛熱烈，發言踴躍。有與會長者認為講座甚為難得，希望講者可將講座資料上載網頁，讓未能出席的長者參閱。

財務策劃師與長者分享理財心得

聯網為了令長者們可以更好地管理財務，安享晚年，所以於4月27日（星期六）舉行了一次名為「理財金字塔」講座，講座邀請了香港認可財務策劃師潘偉明先生主講；在講座中，潘先生深入淺出向長者講解健康理財的方式及解釋「何謂理財金字塔」，鼓勵長者要好好管理財務，70名參加者均獲益良多。



潘先生向長者講解健康理財金字塔

「香港保健協會」 端陽送糉表關懷

中國人傳統敬老尊賢，適逢端午佳節，除了紀念屈原之外，我們亦應該關心一群曾經為社會貢獻大半生的老友記。「香港保健協會」屬下的愛心義工小組，為了表達對長者的敬意和關懷，特意製作了三百隻齋糉，透過「新界西長者學苑聯網」，分發給區內的獨居長者及長者學苑的學員。由於數量有限，加上時間緊逼，所以聯網祇能安排於6月8日（星期六）早上派送。當天早上，聯網於馬可賓中學舉辦講座；而「屯門長者學苑」的資訊科技、健康教育及書法三個課程尚未完結，當天仍有長者上課；湊巧「曾榮夫人長者鄰舍中心」當天早上亦有活動。因此，聯網選擇了這三個地點，由長者義工聯同學生親自奉上齋糉，代表「香港保健協會」向各老友記表達心意，並祝願他們佳節快樂、身體健康，各長者均十分高興。此外，部份齋糉交由「屯門長者學苑」溫彩雲女士帶領的義工小組，奉贈給區內的獨居長者和有需要的家庭，藉此送上溫暖與關懷。



新界西長者學苑聯網 元朗年宵義賣

新界西長者學苑聯網為凝聚各苑校的共識，加強合作精神，亦讓長者藉機會參與社會公益事務，提昇其自我價值的肯定，特於2013年2月5日至2月10日籌辦長者學苑元朗年宵義賣——「長幼共融度新歲」。

有關活動由佛緣管理有限公司贊助攤位費用，勞工及福利局和安老事務委員會支持，由聯網內20間長者學苑及「香港認知障礙症協會」合辦，各學苑長者不但擔當攤位售貨員，更親自製作賀年飾物、手工藝作品、賀年揮春等義賣，活動得以順利完成。

為表示對長者學苑的支持，在2月8日(年廿八)傍晚，長者學苑發展基金委員會主席梁智鴻醫生、安老事務委員會主席陳章明教授、香港認知障礙症協會主席戴樂群醫生伉儷、吳義銘醫生、謝偉鴻先生、吳家雯小姐及陳孝慈苑長撥冗蒞臨，激勵各長者及苑校學生士氣。是次義賣收益撇除開支外，將全數撥歸「香港認知障礙症協會」，回饋社會。



活動預告

長者學苑敬老齋盆菜宴暨同樂日 2013

過去數年，新界西長者學苑聯網、青山寺慈善信託理事會、圓明寺及佛緣管理有限公司曾合辦「長者學苑敬老齋盆菜宴」，深受長者歡迎。為表對長者的敬意，聯網計劃於2013年11月16日(星期六)上午十一時正，假仁濟醫院第二中學禮堂再次舉辦齋盆菜宴暨同樂日，筵開30席，招待新界西長者學苑聯網的學員，除邀請梁智鴻醫生及陳章明教授等嘉賓出席外，席間並設表演助慶，與聯網學員一同慶祝「長者日」。各學苑老友記，請密切注意聯網公佈的報名辦法及截止日期。