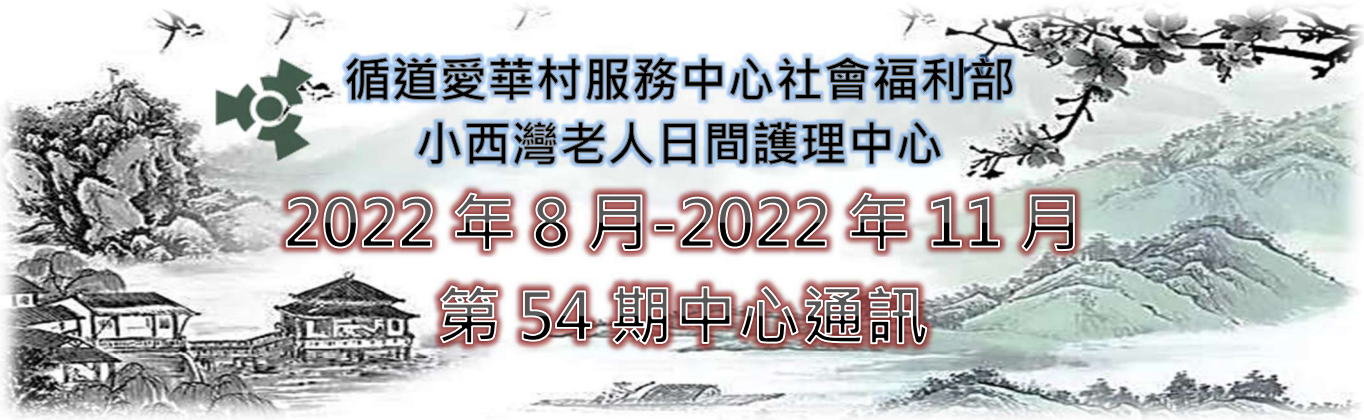


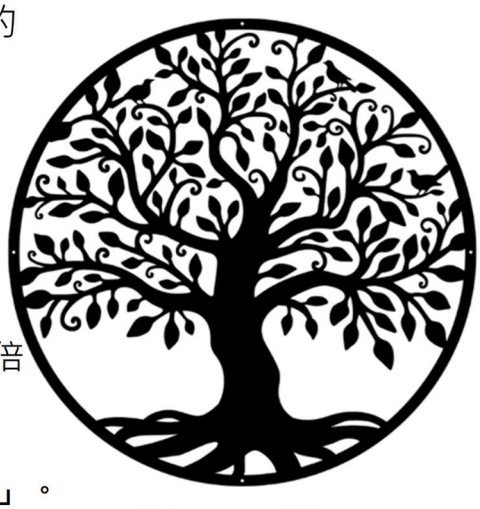
葉佩芳（中心主任）

「生活質素」與「生命質素」

「生活質素」是對人們生活好壞程度的一種衡量。理論上，較高的生活水平較能有較優質的生活質素（當然不能以偏概全）。除了保持基本的物質生活水平及身心健康外，生活質素也取決於人們是否能獲得快樂與幸福，以及對社會環境之認同有著密切的關係。生活質素主要對生活、家庭、工作和健康等領域的滿足程度，以及對幸福和快樂等的主觀感受。

生活質素會受著個人能力、周遭環境、社會氣候等影響，當社會大氣候有所變化的時候，如長期出現天災人禍、物價不斷上漲、經濟持續衰退...等，生活質素明顯會直接地受到負面的影響。直接而言，生活質素正處於下跌中；這時，有沒有想過需要改變的非生活質素，而是「生命質素」呢？

「生命質素」是一種性情的提升，如信心、積極、勤奮、忍耐、誠信、良善、責任等，可說一切正面的美德。此內在質素能賦予個人對生活有積極性和樂觀性，並傾向超越自身原本的個性，更驅使人們不管面對怎樣的境況，均活得有力量、活得更踏實、活得更精彩。生命真正的素質，並不在於表層，而在於精神；物質生活無論有多優越，如果精神世界是蒼白的，生命的質素相應會是低下的。



在生活質素下降的情況下，人們欲求繼續生活得理想，實在較為被動，要主動地令自己活得理想，就要嘗試尋找提升生命質素的途徑。除了免受生活瑣事纏累，亦能使自己不單有滿足感，就連身邊的人跟你相處的時候也倍感輕鬆溫暖。

安靜、自省、活在當下、信仰 — 「 生命質素」。

活動消息

1. 金齡粵韻福音團契於 8-11 月期間，分別到訪中心 6 次，帶領伸展運動及分享聖經故事，更鼓勵會員參與常識問答遊戲。
2. 義工剪髮服務於 8 及 10 月為中心會員義剪，為各長者剪出型格清爽的髮型。
3. 「中心 25 週年慶祝活動」於 8 月 16 日進行，除了全中心會員及職員為中心慶生外，更邀請到【愛華耆樂中心】之長者義工一同參與，場面熱鬧。
4. 8 月內，分別舉行 4 節之「冷靜瓶工作坊」，參與長者透過自行製作色彩燦爛的冷靜瓶，學會放鬆心情的方法。
5. 受著疫情的影響，中心生日會不斷延期；終於能在 8 月 11 日順利舉行「同聚歡樂賀生辰」，更補回過去一年未能參與的所有壽星仔女。
6. 「齊家共賀中秋節」於 9 月 9 日舉行，中心會員及照顧者均積極參與，場面溫馨，是次活動更獲多個贊助單位大力的支持。
7. 10 月分別舉行 8 節「銀髮點畫工作坊」，參與長者透過簡單工具及技巧，繪畫出別緻的圖畫，並將成品於長者日送給中心所有會員。
8. 「活出耆年·喜樂晚年」— 書角書籤工作坊，於 9 及 10 月舉行共 7 節工作坊；參與長者化身義工，摺出別緻的書籤，並將成品送給區內的辦學團體。
9. 「活出耆年·喜樂晚年」— 保鮮花玻璃球工作坊，於 10 月 27 日舉行，長者在導師的指導下製作出獨特的作品。
10. 中心於 10 月內推行多項有益身心的服務，包括：「流感疫苗注射服務」、「外展牙科檢查」及「火警演習及講座」。
11. 灣仔循道衛理中心於 11 月 11 及 25 日到訪中心，帶領「長者數碼外展計劃」，長者透過學習新科技，有助提升認知及專注力。
12. 11 月 17 日舉行「長者日慶祝活動」，愛華耆樂中心之長者義工亦來參與，中心上下均熱烈投入參與其中。
13. 愛華青少年綜合服務隊(耀東服務處)於 11 月 19 日到訪中心，一眾青年人與中心長者一起參與園藝活動，場面熱鬧。
14. 「活出耆年·喜樂晚年」—「平民版『超級食物』」健康講座，於 11 月 28 日邀請了註冊營養師主講，教授如何將「超級食物」配合日常飲食，食得更健康。

活動留影

中心 25 週年慶祝活動

流感疫苗注射服務

冷靜瓶工作坊

齊家共賀中秋節

同聚歡樂賀生辰

長者數碼外展計劃

園藝共融活動

銀髮點畫工作坊

長者日慶祝活動

老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

活出耆年·喜樂晚年

保鮮花玻璃球工作坊

書角書籤工作坊

〔平民版「超級食物」〕健康講座

黃溢穎（註冊物理治療師）

膝關節退化性關節炎

膝蓋的退化性關節炎是常見的問題，不只導致長者行動能力下降，關節疼痛、腫脹、僵硬，也會使得生活質素降低。據統計五十歲的發生率為 20-30%，七十歲以上則高達 70%。因此如何做好膝關節保養，避免關節炎發生實為重要。

退化性關節炎發生的原因

我們需先瞭解膝關節的構造。膝關節可分成上方大腿骨及下方小腿的脛骨與腓骨，中間夾了半月板與軟骨，用來吸收與緩衝膝關節的壓力。另外透過前後的十字韌帶以及內外的側韌帶，協助固定與穩定膝關節的構造。最後是膝關節附近的肌肉，可以透過關節運動，於活動時穩定關節。

從右圖可見膝關節的每一個構造均密不可分，只要有任何一個構造出現問題，便會產生嚴重的後果。隨著年紀增長，肌肉的肌力相繼退化，若沒有適當的營養補充以及肌力的加強訓練，便會使膝關節在活動的時候出現問題，例如行走樓梯時感到吃力或是行走時膝蓋出現異常的聲音。

除了肌肉問題外，關節的韌帶的強度亦會因受傷而有所下降。半月板以及軟骨也會因年紀增長而出現退化，造成大腿骨與脛骨之間的間格減少；在活動時容易互相撞擊及摩擦，最終演變成退化性關節炎，產生疼痛，引致活動力降低，進一步加劇膝關節的退化。

如何處理?

目前坊間對於膝關節的退化性關節炎主要依靠服用葡萄糖胺減輕發炎症狀，或注射玻尿酸以協助維持軟骨功能。但上述的方法只能治標，真正的治本方式可以從以下幾點著手：

肌力訓練: 增強肌肉力量可以協助膝關節在活動時的穩定度，減少痛楚。長者需要足夠的肌力來維持獨立步行及自理的能力，減少跌倒風險。透過物理治療師評估，安排合適的運動，以強化重點肌力，減少退化性關節炎帶來的影響。

助行器具: 恰當使用助行器具，對於改善膝關節疼痛有所幫助，一般常見的枴杖或助行架皆能承受部分重量，減輕膝關節之負擔。另外，護膝或其他的膝關節護具則可以協助矯正走路的步態，減輕退化關節負重，適度減緩疼痛。不過輔助器具若不洽當使用，則有可能造成二次傷害，建議使用前應先諮詢醫生或物理治療師之意見。

減重: 減重是減輕膝蓋負擔的最根本方法，也是減輕退化性關節炎最重要的方式。可藉由適度的活動以及正確的飲食方式，達到減重的效果。【世衛】建議每週須做一百五十分鐘或以上的中強度帶氧運動；一般建議長者每天至少步行三十分鐘，若想達到減磅目的，便要增加運動的時間，消 耗更多卡路里。

日常居家可進行的物理治療: 日常在家中可自行熱敷，用作保養膝關節，熱敷溫度約攝氏 41-45 度，敷約 20-30 分鐘左右，每天可敷 1-2 次。熱敷的設備可選用熱敷袋、電熱墊或直接將膝蓋浸泡在溫水當中，效果亦一樣。然而，若膝關節出現急性腫脹、疼痛時等的時候，則不適合熱敷；屆時可改用冷敷舒緩效果較理想；冷敷可使用冷敷袋或裝著冰塊和水的塑膠袋等，並鋪上一層毛巾，每次敷約 10-15 分鐘左右，每天可敷 3-4 次。

西醫治療: 目前除了消炎止痛藥作治療外，還有注射玻尿酸、注射 PRP（高濃度葡萄糖及自體濃縮血小板）、增生注射治療或手術治療等方法。開刀治療包含膝關節鏡檢（半月板及十字韌帶修復），脛骨高位矯正截骨手術，半膝人工關節置換手術（單部位嚴重磨損）及全膝人工關節置探手術等，雖然不少長者對於手術感到擔憂，但根據研究，對於中重度的患者應及早治療，有助恢復膝關節的功能，從而有效改善生活質素。由於膝關節的組織並沒有辦法像頭髮或指甲等身體組織容易修復及生長，因此日常保健則非常重要。若感覺膝關節有所異狀，應積極進行復健與治療。

張詠瑤（註冊職業治療師）

認知障礙症 – 遊走

認知障礙症患者或會出現異常的行動及無法估計的行徑。部份患者會變得焦慮和情緒激動，有些則會重複某些問題及行為。這些行為會使患者及其照顧者間產生誤會、沮喪及令關係變得繃緊。然而，患者出現這些行為則並非故意，乃因疾病之原故而被誘發。

當中，遊走是認知障礙症常見的症狀之一，如處理不當會帶來負面後果。常見的遊走原因包括：

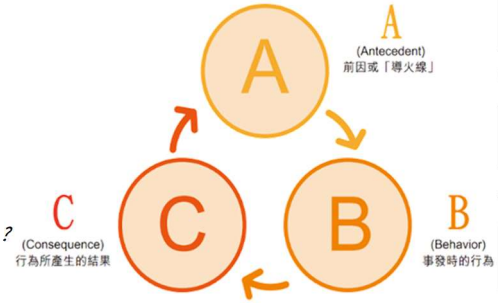
環境轉變 及 情緒不安	✧ 身處陌生的環境時感到不安及迷惘，四處走動，及借故離開。 ✧ 欲離開嘈吵或雜亂的環境。 ✧ 可能因失眠，加上判斷能力減退，誤把半夜當作黎明，而要求外出（如：上班），故晚間遊走時常發生。
精力過盛	✧ 過多精力而缺乏活動參與時，容易漫無目的地遊走。
抒發悶氣	✧ 隨著病情惡化，患者越來越難以集中精神，透過遊走打發時間 / 逃避參與活動的方法。
記憶力減退	✧ 短期記憶力的減退使患者在活動途中或會忘記想做的事情 / 想去的目的地，因而出現遊走。
感到不適 或痛楚	✧ 感到身體不適、衣服過緊、過熱、過冷或想到洗手間等情況，都會令患者坐立不安而出現遊走。
尋找過去	✧ 當記憶力退化到只剩下年輕片段的時候，或會意圖尋找過往的人或事物（例如：已去世的配偶、失去的朋友，或年幼時的居所...等），因而衍生遊走。

遊走行爲 - 處理小貼士

觀察分析：ABC

A：Antecedent (先行或激發的因素)：

患者的行為出現前發生了甚麼事？被甚麼觸發的嗎？



B：Behaviour (行為)：

患者的行動/行徑是甚麼，這些行為會對自己或他人造成傷害嗎，

C：Consequence(後果)：

在行為過後，有甚麼即時的後果，而你如何回應？

改善 B（問題行為），就要避免 A (前因或導火線) 的發生及改善 C (行為所產生的結果) 的情況。

解決策略：CDE

C：Communication (溝通)：

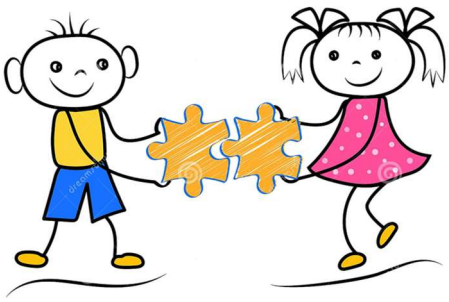
如何改善你與患者之間的溝通？如何改變你對患者的行為的反應？你的回應是否冷靜和給予患者支持？

D：Distraction(分散注意力)：

如何轉移患者的注意力？

E：Environmental modification(改造環境）：

環境是否可被塑造成為使患者感到舒適的地方？



實用小貼士：

環境安排：

- 避免大幅改動家居環境或搬屋引致患者不安。
- 剛到新環境時，照顧者（家人）介紹新環境並多陪伴患者，助患者適應。
- 若患者因新環境感到焦慮而遊走，可與其一起翻看舊照片，助其產生熟悉的感覺，抒緩焦慮情緒。
- 提供舒適的環境，可利用適當的室溫、光線、音樂等，令環境變得平和。
- 劃分地方予患者安全地遊走，需確保通道無阻，照明充足，助消耗體力。
- 留意是否有一些物件引起遊走的行為，需要時應隱藏那些物件；例如患者看到大門會出現外出的情況，可考慮將大門設計改裝、顏色改為與牆身相同以隱藏大門的存在、門鎖安裝在患者視覺難以偵察到的地方。
- 在睡房裡放一些患者熟悉的物件及裝設夜明燈，使房間有適量光線，減低其在晚上醒來的恐懼，讓其感受到處於安全的地方及正身處何地。

日常生活安排：

- 增加患者日間的活動，盡量消耗其精力，以便晚上容易產生睡意。
- 安排患者參與感興趣及有意義的活動，充實他們的日常生活，令其不會無所事事，還可以抒緩焦慮等情緒。

雖然暫時沒有方法「完全防止」患者的遊走行爲，但仍建議照顧者可以嘗試不同的方法，藉以減低遊走行爲所帶來之風險。

呂柏邦（註冊社工）

寬·恕

上期通訊，我們一同探討過道歉的美德；今期通訊，就讓我們尋找寬恕的意義。

寬恕，又可稱作原諒，被視為一種美德，是一種自願行爲，意即受害一方放棄針對加害一方的消極感情（復仇等），甚至還能為對方祝好。《論語．陽貨第六》:「子張問仁於孔子，孔子曰:『能行五者於天下，為仁矣。』請問之。曰:『恭、寬、信、敏、惠。恭則不侮，寬則得眾，信則人任焉，敏則有功，惠則足以使人。』」孔子的意思，實行仁德有五種：恭敬、寬厚、信實、敏捷、恩惠；可見寬厚為其中一項。另外，《論語．里仁第十五》:「子曰:『參乎！吾道一以貫之。』曾子曰:『唯。』子出，門人問曰:『何謂也？』曾子曰:『夫子之道，忠恕而已矣！』」這兒的恕即寬恕，意思即能寬恕別人的人，內心寬廣，思慮坦然，也能得到別人的敬重。

然而，寬恕真的那麼便能做到嗎？人們受到傷害或被冒犯後，或許我們誤以為自己對某人或某事作出了原諒；不過，受過傷的經驗實實在在儲存於我們的腦海中，當我們再次遇上傷害的事宜，很容易再次回憶那次的經歷，心情便會再次感到憤怒、難過或傷痛。那真的是原諒了嗎？閱到這裡，或許大家會因上述的文字憶回一些曾被傷害的經歷，甚或一些負面的情緒正在蠢蠢作動。在此，邀請各位讀者給予自己處於安靜的環境中，讓自己慢慢平靜心神。然後，讓自己慢慢地呼吸，慢慢地吸氣、慢慢地呼氣；嘗試讓自己慢慢將聚焦放回閱讀這篇文章當中。

儒家思想中的寬恕

「寬恕」在中華文化的角度裡，有著深厚而重要的思維。在儒釋道的思想中，以寬廣及無限的態度來堅守「恕」為重要的核心思想之一。特別以儒家為例，其以人為本，關心人在現實中如何自處，因此關注的焦點在於人與人間的互動網絡、人際關係如何維持良善的平衡與和諧等要素。儒家思想強調「仁民愛物」、「傑傍「敬天愛人」，要求「推己及人」。因此，儒家十分重視「仁愛與寬恕」，並提出以「禮」來作為人與人關係的綱架。所謂「克己復禮為仁」，這裡的「禮」強調不斷地在反求諸己、反躬自身的過程中，達到生命世界的和諧實踐。正因為儒

家對人的重視，因此將仁愛關係到對生命的關懷和重視。在《禮記》〈大學篇〉中，歸納了儒家這一實踐方式與目標，從「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得」的內修功夫開始，還有〔八目〕：格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下，也就是從個人、家庭、社會，以至於全人類，就是把身心的修練，從內到外環扣成一體，都在一個和諧共生的理想狀況，這是儒家實踐「仁愛與寬恕」的方式，就是以一心之仁，來兼善天下，最終達到仁愛萬物、寬恕一切的「民胞物與」胸懷。

心理學中的寬恕

寬恕或許可以解開心結，使未來過得舒服一點。心理學研究發現寬恕可以改善人的心理健康和整體幸福感。心理學家（Fred Luskin）指出原諒可以紓緩抑鬱、壓力、憤怒，同時提升希望、自信、同情心。實踐寬恕的確困難，一方面受到強烈的情緒影響，另一方面又不知道如何在生活實踐寬恕這個抽象概念。心理學家（Khoddam）表示原諒的概念包含三個元素：客觀理性了解事件及加害者、減少對加害者的負面情緒甚至嘗試明白他們、放棄對懲罰加害者的機會或希望重新建立關係。另一位心理學家（Robert Enright）將原諒的過程分為四步：1.認知到自己的憤怒，2.作出決定原諒，3.嘗試理解加害者的動機或外在因素，4.釋放自己的負面情緒並反思自己如何在過程中成長。靜觀導師（Shauna Shapiro）提出了五個原諒別人的技巧：<接納>，不是忍受問題的發生，而是主動地接受事實的存在。<情緒管理>，在原諒的過程中，憤怒、仇恨、悲傷很自然地衍生；強烈的負面情緒會影響理性判斷，單純抑壓情感是不行的，反之靜觀可讓我們更容易察覺到自己的情緒和念頭，從而安定下來梳理情緒。<改變觀點>，原諒的過程乃由憤怒仇恨的狀態轉變到接納現實。<同理與憐憫>，同理讓我們可以嘗試代入他們的角色，明白他們可能有其他的考慮才導致傷害的發生；憐憫讓我們鼓起勇氣作出原諒他們的決定

承擔責任，釋放自己

當面對曾經發生的傷害，以及持續的仇恨或有裂痕的關係，嘗試避免逃避，而可主動行動，由自己決定選擇原諒對方。如果過度的憤怒使我們情緒或關係出現負擔，我們更須主動承擔對自己的責任，意識到自己應該主動面對及解決問題。

意見回應

歡迎您就本中心的服務提供寶貴意見，或把生活的點滴撰寫成文章，與其他會員及家屬分享。您的分享/寶貴意見，將有機會張貼於中心內或於下期中心通訊刊登。

督 印 人：盧彥海姑娘(督導主任)

編輯小組：

葉佩芳姑娘(中心主任) 、呂柏邦先生 (註冊社工)

黃溢穎先生(物理治療師) 、張詠瑤姑娘(職業治療師)

個人資料收集聲明：
小組及活動中所拍照之相片/攝錄影像，將用作製作宣傳刊物/網頁、報告及機構年報，如有查詢請與職員聯絡。

香港公益金會員機構
A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST

地址：香港柴灣小西灣道九號富欣花園停車場大廈地下
電話：2515 3893 傳真：2515 3980
電郵：dcc@mevcc.org.hk
https://www.mevcc.org.hk/小西灣老人日間護理中心/

印刷日期：2022 年 11 月 編印數量：80 份