



鄰舍輔導會

The Neighbourhood Advice-Action Council

本期專題：
擴社交 - 強智力

人物專訪：
香港電台前主持-
曾智華先生 (Luke Sir)
分享擴社交心得

隨書附送
懷舊交通工具紙模型

雙月刊
生活 · 智

擴闊社交圈子 豐富健康人生

2017年6月號

一本專為推廣預防認知障礙症知識的雙月號雜誌



鄰舍輔導會

本會為非牟利慈善團體，成立於一九六八年，本著「那裏有需要我們的服務，就是我們的『鄰舍』」的創會精神，為社會上不同年齡、不同階層人士提供適切的服務，本會現有八十多個服務單位，分佈全港各地，為弱勢社群提供家庭及兒童福利、青少年、安老、康復、社區發展、內地、醫療衛生、教育及社會企業等服務。



- 01 「健腦 5+1」健康生活模式簡介
- 02-03 專題文章：
擴社交 - 強智力
- 04-06 人物專訪 - 曾智華先生 (Luke Sir)
退而不休的第二人生
- 07 活動回顧
- 08-11 「點子」擴社交
- 12-13 小人物 大故事
- 14 認知障礙症 - 知多一點：
認知障礙症後期徵狀及照顧錦囊
- 15 國際知多點
- 16 讀者講場

《生活 · 智》

《生活 · 智》健腦刊物希望為長者及護老者提供健腦及照顧知識的平台。同時，於社區層面，為提倡康齡健腦生活散播種子。

《生活 · 智》為雙月刊物，每期將挑選健腦專題，重點介紹健康生活模式及相關資訊。《生活 · 智》可於鄰舍輔導會轄下各安老服務單位免費借閱，或登入鄰舍輔導會網站閱覽。



「健腦 5+1」健康生活模式簡介

人口老化的大趨勢下，患認知障礙症（前腦退化症）的人數不斷上升。雖然現今醫療技術仍未能完全根治認知障礙症，但我們仍可於各層面進行預防工作。

鄰舍輔導會近年一直關注認知障礙症的情況，為此，本會的社會工作員、護士及職業治療師特成立跨專業團隊，參考外國及本地不同的研究結果及文獻資料，構思「健腦 5+1」健康生活模式，希望長者藉此生活模式，可維持認知功能，延緩認知退化速度。

「健腦 5+1」健康生活模式倡議長者於日常生活中注意以下五大範疇：



患有慢性疾病的長者除注意上述日常生活的五大範疇外，同時亦需要正視以下情況：



本期將以「擴社交」為主題，由專家深入淺出分享如何透過擴闊社交圈子預防認知障礙症，更邀得香港電台《晨光第一線》前主持為我們分享如何於退休後擴闊社交圈子，透過不同類型的擴社交方法，希望大眾均能保持社交生活，共建健康生活模式。

專題文章： 擴社交 - 強智力

認知障礙症與社交活動

認知障礙症影響患者的認知能力，包括記憶力、語言能力、判斷能力及社交能力。

美國加州一項研究顯示，經常保持活躍社交生活（例如進行體能、智力、社交等閒暇活動）的年長女性，比經常進行單獨活動（例如觀看電視和閱讀）的年長女性在記憶和智力方面也會有較佳的表現，有關習慣更有助預防認知障礙症。而每日與朋友透過電話或網上聊天，並在有需要時可以找到較多好朋友求助的受訪者，比較起孤獨生活的人，也可減少五成患病的機會，這是由於與人溝通的過程中，腦部需要思考如何回應。研究更指出，把社交和運動結合，更多接觸不同人群並和朋友一起學習、做義務工作或運動，也可更有效地預防腦部退化的程度。

美國芝加哥認知障礙症研究中心也指出，有廣大社交網絡的受訪者，其記憶力衰退程度較慢，而孤獨長者則較容易患上認知障礙症。

總括以上的研究重點，人是社會動物，需要群體互動。保持良好的社交生活，可以避免孤獨感，提升他們的安全感及歸屬感，從而享受愛與被愛的感覺，並在當中建立自信心，尋找人生的意義。



如何建立良好的社交技巧

建立良好的社交技巧可以從自己開始，建立積極正面的人生觀，心存仁愛，凡事感恩，成為一個開心快樂人。同時願意與人分享喜樂，亦成為一個好的聆聽者。自然地，你將會成為一個與人和善和受歡迎的人。此外，在日常生活中，你每天也可以擴闊自己的社交網絡。以下是建立社交網絡的日常生活例子：

- ✿ 對鄰居、保安員、公共交通服務的司機微笑或打招呼以表示友好
- ✿ 主動打電話與親友問好
- ✿ 邀請朋友一同參加興趣小組、體育活動、終身學習課程或義務工作等
- ✿ 透過互聯網聯絡不同地域的親友


預防腦退化的
日常生活秘笈

社交與認知障礙症患者

我家老爺在晚年患上認知障礙症，一百歲時與世長辭。在患病期間，他不可以進食和走路，更不能與人溝通。也許他不能與我們「對談」，直接告訴我們他的感受，但從他的笑容，讓我知道每天的探望，每次牽著他的手，並告訴他我們每天的活動，他在當中是感受到愛，感受到自己是家庭的一份子，他並不孤單。

這些年來，透過理論與實踐的經驗，總結出以下我與老爺溝通方法的技巧：

- ♥ 每一次見到對方的時候，我都會先稱呼他，然後再告訴他我的名字
- ♥ 說話時清晰且語速慢，間中需要重複內容
- ♥ 坐在對著光的位置，讓對方可以清楚看到我的面孔
- ♥ 有眼神接觸
- ♥ 說話時多用簡單和短的句子
- ♥ 多微笑，善用身體語言及物品（如照片和食品等）輔助語言溝通



與認知障礙症患者
接觸時的心得

總結

外國已有多項研究證明，非藥物治療（例如社交活動、智力及體能運動）可以穩定認知障礙症患者的情緒，從而減少照顧者的壓力。這與中國儒家六藝中的首項「禮」貫徹，代表著社交溝通的重要性。

希望大家都可以從自己開始，保持良好的社交生活態度，這是對自己和家人最好的祝福。



錢黃碧君
專業應用教授（老年學）
應用社會科學系
專業顧問
活齡學院
香港理工大學

人物專訪 - 曾智華先生 (Luke Sir)

退而不休的第二人生

曾智華是資深傳媒人，電台電視報章台前幕後能手。香港最受歡迎電台節目主持及監製(1987-2014)。前香港電台節目發展總監。2014年離開公務員行列(所謂「退休」)重獲自由，立即開始人生精彩下半場。目前專職從事專欄寫作，以美食、旅遊、投資及政治為主。其餘時間組織慈善美食旅行團，專注為弱勢慈善團體籌款。



從政府公務員、電台工作的舞台踏下來，Luke Sir強調自己並非「傳統退休」，只是將時間花在做自己喜歡的事，例如在經濟日報寫專欄，和讀者分享自己的所見所聞；另外，亦開展了退休後的另一人生舞台——創立慈善同學會，用另一方式貢獻社會。

LUKE SIR 談慈善同學會

「我覺得慈善同學會呢個工作，係上天安排給我的使命」。Luke Sir於電台工作多年，經常主持一些有關飲食的節目，給觀眾一個很饞嘴的形象，亦開始令人覺得他是一個懂得四處發掘地方飲食的專家。有聽眾讀者是Luke Sir的粉絲，看中Luke Sir六十歲榮休這個黃金機會，竟然主動邀請Luke Sir組團帶他們去旅行，享受環球美食。

LUKE SIR 談旅行團

「老實講，嗰時我心諗，呢班人真係奇怪，我又唔係蔡瀾又唔係李純恩，又唔係做開旅行團去賺錢，點解我要帶你地去食野？」但眾人「奇怪」的邀請激發起Luke Sir的創意，他隨即在報紙專欄中公開招募團友，並提出要報名成為Luke Sir團友，需要通過兩大條件：第一，有意參加者需要寫一封信給Luke Sir，自薦陳述為何帶他去旅行。第二，如果Luke Sir真的接受他為團友，每次去旅行，他們都要捐錢到Luke Sir的指定慈善機構。

快人快語的Luke Sir道：「又要寫信又要捐錢，咁多規矩咁煩，一定無咩人參加啦！」豈料文章刊登後，竟有三十多人來信，年齡都是以五十至七十五歲為主。既然反應熱烈，又可達至做善事的目的，加上參加者亦是和Luke Sir有相同價值觀的人士，正是俗語說的「啱嘴形」，於是他便籌備帶團的工作，於二零一四年四月，Luke Sir開始了第一個中山遊旅行團，旅行過程非常正面，可謂建立了口碑，Luke Sir亦開始籌辦了往後的旅行團，帶領不同人士外遊並籌款作慈善用途，自此，慈善同學會就逐漸成形了。

LUKE SIR 談校規

短短三年間，慈善同學會發展迅速，會員由三十多人增加至三百多人，活動亦由旅行團擴展至舉辦音樂會、參觀等等，參加者每次參加活動時需要捐款。慈善同學會已經成為一個龐大而有系統的慈善組織，現在平均

每月都有一次活動。為控制質素，慈善同學會和學校一樣訂有校規，Luke Sir訂下了參加活動時三個不能說的話題：1)宗教、2)政治及3)賺錢，Luke Sir認為，此三個話題均會容易引起紛爭或引起比較，令到同學們間的感情變得複雜，他提倡同學們參加活動時，要將心內的魔鬼，例如妒忌、自私放下，用愛心及真誠和其他人相處；不能說粗言穢語；同學需要嚴格遵守校規，否則會被停課甚至踢出校呢！

因為Luke Sir訂下了此等規則，令同學們間溝通變得簡單及真誠，建立了一個互相關心的氣氛，營造了同學們願意於旅行過程中分享心事及經歷的氛圍，幾年來，Luke Sir見證不少同學有觸動及反思，亦有不少人決心改變自己的性格，同學會提供了一個大家重整自我的環境。

LUKE SIR 談退休

於電台工作，眼看很多人退休前位高權重，呼風喚雨，退休後身份驟變，因一離開工作崗位突然失去權利，平時與他們接觸甚密的人一刻間全部離去，好像沒有了接觸價值一樣，Luke Sir感慨他們不少曾經歷一段低沉恐怖的日子。

Luke Sir語重心長地勸勉讀者：退休是一個人生重大轉捩點。「千祈唔好等到退休先擴闊自己社交圈子，否則到時你會好難過！」，他認為任何人都應於未退休前，一早建立好一個真誠相處的朋友網絡，才更易過渡至退休生活。

慈善同學會則提供了一個很好的平台，讓不同個性、階級的人去重新建立及擴闊自己的社交圈子，並重新發現自我，認識及改變自己，亦能讓一眾準退休人士在退休前後做好準備。

Luke Sir提到有一位同學會會員，他為前制服團隊管理人員，退休前同事均要聽從其指示，退休後整個人插水，心情低落，被太太拉來參加慈善同學會的聚會。當初出席活動時對別人不信任，疑心重重，不發一言，慢慢地，於旅行等過程中，因同學們的分享，啟發他願意敞開心扉和別人交心，最後現時已變成同學會中的中流砥柱。Luke Sir認為，這就是一個很好的例子，說明擴闊社交圈子對適應第二人生的重要性。

問到擴闊圈子的方法，Luke Sir提出最好於中年時期或更早時間建立一些終身的興趣。有些人喜歡做義工、有些人喜歡運動、有些人喜歡唱歌。「咸魚青菜各有所好，最重要是發掘到自己的興趣，投入其中，亦能從參與的過程中認識到一班有共同理念、共同使命的朋友！」

「朋友唔會在天上跌落黎，你一定要在退休前已經栽培自己在別人心中的價值，價值唔係錢的價值，而是你和其他人所共有的理念、使命。」由於退休後人際網絡會較窄，所以Luke Sir建議讀者要把握退休前的黃金十年，好好為自己日後的社交圈子撒種，好待十年後真正退休之時能歡呼收割。

人生能未雨綢繆固然好，但若已退休的長者想江心補漏亦為時未晚。「大家最緊要記住——人生永遠都沒有太遲，never too late!」長者可以開始改變自己的退休生活模式，按自己性格去選擇適合自己的活動。Luke Sir特別提到男性長者往往自尊心強、難以組成群體活動；相反女性長者則喜歡圍在一起，玩不同的東西。作為六十有三的年輕長者，Luke Sir提醒男讀者不要變成愛威、不能認輸、小氣、心胸狹窄的「老男人」，反而要變得大方，才能夠和別人好好交往。



LUKE SIR心得

退休前要廣
交真誠相處
的朋友

LUKE SIR心得

發掘自己興趣
，參與其中！

LUKE SIR心得

把握退休前黃
金十年擴闊社
交圈子



左起為《生活·智》小組成員林岸雪女士、服務督導主任王旭明先生、《生活·智》小組成員溫可穎女士及曾志華先生

LUKE SIR 談 認知障礙症

時光飛逝，慈善同學會已經成立三年多，受惠的機構亦與日俱增。高銀慈善基金便是近日受惠的其中一間機構。Luke Sir的媽媽為認知障礙症患者，他深深感受到作為患症照顧者的壓力。可幸的是，他總能以一個正面的角度去看認知障礙症這回事。「認知障礙症患者只係由一個健康的人變番做BB，而正常的BB就是只懂食和訓嘛！」

看到患者不斷地退化，照顧者當然會感到難受及無助，Luke Sir強調，照顧者的思想影響心理質素。「當然我地要盡量延緩長者的腦退化，但當退化已成事實時，屋企人何不諗下：其實患者仲食得訓得，唔會唔開心，佢自己又唔覺得人生有問題，又唔會投訴或者抱怨，去到一個快樂BB的境界，其實我地又唔駛將佢地個情況悲慘化！相反，如果我地將個情況講到好慘，照顧者自己都會好抑鬱呢！」Luke Sir對認知障礙症的特徵——無記性，賦予了一個嶄新的看法，盼望讀者都能從中有所得著，以一個新的角度去看認知障礙症。

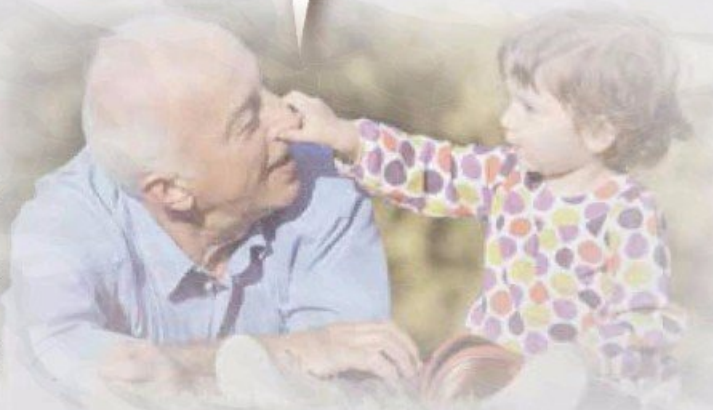


照顧認知障礙症患者就如照顧新生BB一樣，照顧者何不從見證他們的歡樂中感受其欣喜呢？



後記

訪問過程中，Luke Sir和筆者分享他對認知障礙症的想法時，令筆者不禁有一個疑問——「遺忘」，究竟是好是壞呢？筆者當下立即想到半杯水的道理，當枱上有半杯水時，你看到的究竟是「杯中只有半杯水」或是「杯中還有半杯水」呢？苦樂全在主觀的心，不在客觀的事，筆者衷心希望讀者都能以正面樂觀的心態面對生活各種挑戰！



活動回顧

馬鞍山鄰里康齡中心



入境處義工隊探訪區內弱老



長幼同樂日



企業義工協助屯門環保園參觀

中心為配合「健腦 5+1」健康生活模式的「擴社交」一環，除了一如以往不斷推行可促進會員間互動的活動外，更特意安排會員與不同年齡和社會背景人士一同參與的活動。由於多參與社交活動及與人群接觸會增加大腦血液流量，令罹患認知障礙症之風險相對下降。將會員參與活動時所接觸對象的人數和種類增加，能有效減低患病的風險。中心會員曾與舞蹈總會的青年、小學生、入境處義工、企業義工等一同參與活動，過程中會員需要運用與平時不同的溝通方法與他們互動，對刺激腦部實有一定程度的幫助。

與舞蹈總會青年交流



「點子」 擴社交



如何增強社交能力？

- 可以細心觀察環境和別人的需要，提昇自己的洞察力
- 分析身邊不同人所表達的需要及加以理解
- 微笑
- 運用身體語言表示友好

何謂擴社交？

「擴」是加潤和加大的意思；而「社交」是指每個人與自己和其他人的相處和互動。「擴社交」就是加潤自己和其他人的交往，無論在相交的人數上，或交往的次數上，都可擴潤。

為何要擴社交？

生活較孤單的人，認知功能退化速度較快，因此患上認知障礙症風險會增加。多參與社交活動及與人群接觸會增加大腦血液灌流量，令罹患認知障礙症之相對風險下降¹。總括而言，多參與社交活動對預防認知障礙症有正面的幫助。

年紀漸長，還能擴社交嗎？

當然可以！大家可以根據自己的身體狀況、興趣等去結識新朋友；亦可主動聯絡舊朋友，關心他們的近況，共敘舊情。

誰是我可以擴社交的對象呢？

朋友、鄰居、家人、同事、舊同學、長者中心會員、長者中心職員等

擴社交和預防認知障礙症有何關係？

社交過程中，需要與人溝通，腦部需要不斷思考如何回應，透過與人接觸可以增加對大腦的刺激。

¹ Wang, H.X., Karp, A., Winblad, B. & Fratiglioni, L. (2002). Late-Life Engagement in Social and Leisure Activities is Associated with a Decreased Risk of Dementia: A Longitudinal Study from the Kungsholmen Project. *American Journal of Epidemiology*, 155(12), 1081-1087

擴社交「點子」對對碰

或許大家都會想，究竟自己於生活中如何能夠擴社交呢？其實大家可以根據自己不同的性格特質、生活模式及活動能力去選擇適合自己維持社交生活的方法，預防認知障礙症。



性格

文靜

到博物館參觀 欣賞音樂會 睇大戲 參與讀書會 釣魚 下棋

好動

行山 參加社交舞班 游水 踏單車 露營 做義工

沒有參加任何活動

間中參加活動

恆常參加活動



生活模式

任務

如果沒有特別的愛好，可以從現在起培養一個新興趣

參加恆常活動以外的新活動，認識新朋友

任務

可以按自己的興趣及時間，參與更多不同的活動

任務

活動能力

獨立

約朋友外出相聚

致電朋友、用視像通話

需要扶助

需長期使用輪椅

邀請朋友到家中相聚

筆者為大家精挑細選了港九新界不同的特色景點，鼓勵大家坐言起行，相約身邊的親朋好友外出遊樂，放鬆心情之餘亦增進感情！

蝴蝶灣

屯門區

位置香港西面的屯門蝴蝶灣，是新界西欣賞日落的好去處。夕陽無限好，只是近黃昏，鼓勵你快點把握時間約知己伴侶欣賞醉人日落。

太和—
香港鐵路博物館

還記得第一次踏上火車，興奮的感覺嗎？還記得在月台上送車依依不捨的感覺嗎？如想重溫當年情，快點相約朋友到香港鐵路博物館，坐在歷史車卡上話當年。

美孚—
嶺南之風

以古典嶺南風格為題的公園，最適合喜歡古典美的你們，於公園消磨一個下午，品茶話當年。

山頂

太平山頂是香港島地勢最高的地方，喜歡戶外活動的你，可以相約朋友到山頂環迴步行徑，晚上更可欣賞到全球最璀璨的夜景之一！

中西區

深水埗—
深荷樓

徙置大廈、「飛機樓」、制水是一代香港人的本土回憶，回憶總是美好的，快點和朋友結伴去美荷樓話當年，回顧小時候的屋邨生活啦！

深水埗區

大埔區

風繼續吹，和朋友到海濱散步實為人生一大樂事。適逢今年回歸二十週年，和朋友登上回歸紀念塔一定別有一番滋味。

大埔—
大埔海濱公園

北區

粉嶺—
蓬瀛仙館

如果喜歡欣賞亭台樓閣、特色建築，建議你可以相約朋友們一同前往，遠眺粉嶺全景。

沙田—
香港文化博物館

沙田區

由現在起至九月中，館內有「敦煌韻致-饒宗頤教授之敦煌學術藝術展」，喜歡欣賞特色展覽的朋友們，千萬不要錯過！

黃大仙—
志蓮淨苑及南蓮院池

黃大仙區

如果你喜歡吃素，又喜歡欣賞園林建築，就快點相約朋友到南蓮院池共渡一個悠閒的下午。

油尖旺區

尖沙咀—
鐘樓、星光大道

於星光大道漫步，除可飽覽「東方之珠」的優美維港景致，還可以欣賞到每晚舉行的「幻彩詠香江」，事不宜遲，一於相約朋友在五星旗桿下，不見不散啦！

觀塘區

九龍灣—
啟德遊輪碼頭

你還記得小時候飛機在上空飛過的情景嗎？鼓勵你相約小時候的知己到前啟德機場跑道末端，一起話當年！

北角—
新光戲院

《帝女花》、《再世紅梅記》等耳熟能詳的粵劇，陪伴無數香港人成長。如果喜歡欣賞粵劇，不妨相約朋友到新光戲院，消磨一個晚上。

北角—
油街實現

前身為香港皇家遊艇會會所，是一所具百多年歷史的二級歷史建築。搖身一變，於2010年活化成為一座推廣視覺藝術及培育年輕藝術人才的公共藝術空間，喜歡藝術的讀者可以相約朋友到油街，感受一下藝術氣息！

東區

香港仔—
香港仔避風塘

是本地漁民的庇護港，大家可以和朋友嘗嘗乘坐舢舨的滋味，在港灣內一遊，加上港鐵南港島線已於2016年12月通行，往反南區就更方便快捷啦！

南區

走過高山與低谷

倩英的故事

開朗、健談及有魄力 - 是筆者對倩英的第一印象。在笑容的背後，誰又想到倩英曾經走過一段艱難的日子呢？

倩英退休前協助弟弟打理店舖，和丈夫及兒子同住，生活雖然平淡，但感覺幸福美滿。惟丈夫突然確診癌症，她便毅然辭去工作，專心留在家中照顧患病的丈夫。短短三個月內，倩英經歷了丈夫確診患病的突然打擊、感受作為照顧者的辛酸勞苦、面對了生命中不能承受的喪夫之痛，百感交集。當時兒子年紀尚小，倩英自己亦沒有太多親密的朋友，當中的感覺不知能夠和誰明言，亦不敢和他人分享。

摯愛離世，日間在家中賦閒無事，想起昔日和丈夫的種種，倩英總是淚流滿面。她苦無對象傾訴，為免觸景傷情，終日流連圖書館，心情十分低落。倩英自我封閉，憂形於色，兒子和妹妹非常擔心，卻愛莫能助。

讀者會否和筆者一樣，看到此處均好奇，究竟倩英是如何從低谷走出來，搖身一變成為現在開朗活潑的老友記呢？

原來當時倩英有一個太極朋友，是鄰舍輔導會的會員，看到她喪夫後終日無所事事，人生失去方向，便鼓勵倩英到中心尋求協助。第一次上到中心面談室，見到當日當值的社工後，倩英便忍不住立刻嚎啕大哭，將自己壓抑的情況一次過爆發出來。黎明前是最黑暗的，和社工傾訴抒發後，她回顧自己的人生就開始慢慢邁向光明了。（倩英很感謝當天與她傾談的社工李麗賢姑娘，倩英覺得她就是自己生命中的小天使）

倩英開始參加中心舉辦的興趣班，建立新的興趣、學習新的事物，慢慢從人生的低谷走出來。當時毫無義工經驗的倩英，更勇敢踏前一步參加義工小組，探訪居住於大澳的長者。從此她就發現自己的另一潛能，運用自己的愛心和人生經驗，去關心有需要的長者。轉眼十年，倩英參加的活動亦愈趨多元化，例如參與長者權益關注組向社會爭取長者福利，亦參與東涌康齡劇社成為演員，將長者的過往歷史展演於舞台，過程中，大開眼界，自己不斷地學習新事物，與別人溝通的過程中亦不斷刺激大腦，保持年輕，另外亦認識了很多志同道合的朋友，擴闊了生活圈子，生命亦不再一樣。

雖然倩英仍會遇上難過的事，想起丈夫仍然眼泛淚光，但和以前不同的是，她現在可以自豪地說自己擁有一群真心好友，可以互相傾吐心事，互相支持和鼓勵，一起走過人生不同的高山低谷。

倩英：
每日至少一餐外出
用膳，和別人保持
接觸

一人一點子：
如何透過社交
保持大腦不老？

林伯：
和別人對奕，
討論千變萬化的
棋局



從法院走到中心

林伯的故事

筆者剛步入富泰鄰里康齡中心，就受到一位長者親切地關懷問候。原來，他就是受訪對象——林健英。

今年七十一歲的林伯健步如飛，穿梭於中心不同角落，一時做旁觀者觀賞別人對奕，一時為靜坐一邊的會員送上關心慰問，好不忙碌。筆者等了十分鐘，終於等到林伯和我們娓娓道來他的故事。

林伯六十歲時，經歷了兩個人生重大轉變：退休及搬家。

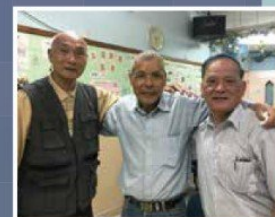
林伯以前是一個裝修師傅，負責大小不同類型的維修，在職場打拚多年，在六十歲時決定退下來，林伯用「無所事事」形容當時剛退休的生活，實在不知道如何打發退休後的空閒時間。當時林伯恰巧亦從沙田搬遷至屯門富泰邨，對新社區並不了解，需要適應新環境。由於需要申請煤氣費減免事宜，因而開始接觸長者中心，然而，由於覺得中心是「婆婆的天下」，林伯並沒有參加中心活動。

對於「無所事事」的退休生活，林伯忽發其想：與其浪費時間，倒不如向外增值自己！故此他每天均會到屯門裁判法院聽審，觀察人生百態，他笑說不同案件峰迴路轉，比電視劇好看多了！到法院聽審雖然有趣，但卻缺乏群體生活，那段時間，雖然見聞增多了，但林伯總覺得生命少了一些重要元素。

後來，林伯在機緣巧合下由中心主任邀請到中心參加活動。起初，林伯只是抱著旁觀者的心態，並不投入。觀察過後，發現中心原來有很多伯伯參與活動，對中心有所改觀。在中心日子久了，和職員會員混熟了，林伯開始放下戒心，積極參加小組活動，成為活躍的義工。林伯現在除了是中心的關懷大使及睦鄰大使，亦擔任由會員選出來的義工聯會代表。

林伯以往喜歡在公園和朋友們對奕。投入中心活動後，林伯亦積極邀請在公園認識的朋友們一起到中心。自此，他們的聚腳點由公園變成了中心，話題由吃喝玩樂轉為參加了中心哪種活動、有何得著等。由法院、公園到中心，林伯笑言，參加中心的活動為他的生活增添了不少姿彩，不再是單獨一人的活動，群體活動增多、社交圈子亦擴闊了。過程中自己亦有不同得著，例如學懂了如何關心長者、如何和別人溝通等等。匆匆十一載，林伯由參與者轉化成活動策劃者，靈活變通及運用腦筋，自己的轉數亦快了幾倍。

對林伯而言，參與中心活動並沒有性別限制，開拓新的社交圈子亦不受年齡所限，最重要是自己要保持一個開放的心，主動認識身邊的人。



認知障礙症 - 知多一點： 認知障礙症後期徵狀及照顧錦囊

我們已一連兩期和大家分享認知障礙症的早期及中期徵狀及相關照顧錦囊。今期，我們會和大家分享後期患者可能出現的徵狀。

後期認知障礙症患者需要完全依賴別人照顧。記憶問題變得嚴重的同時，活動能力亦會明顯地受影響。世衛指出後期認知障礙症患者或會出現以下情況²：

- 不理解時間和地點
- 對明白及理解身邊所發生的事感到困難
- 不能辨認出家人 / 朋友及熟悉的物件
- 不能自行進食，或會有吞嚥困難
- 依賴別人協助沖涼及如廁
- 出現大小便失禁情況
- 活動能力衰退，不能行走，需使用輪椅或卧床
- 行為轉變，或會對照顧者出現攻擊行為，例如踢、打、尖叫
- 在家中不能辨認方向



家人請密切觀察患者的轉變，覆診時向醫生匯報。如有需要，或需安排提早約見醫生，接受適當的治療。家人亦需要時刻調節自己的心態，把握每一刻，以正面、積極的心態去陪伴患者走過這段日子。



錦囊 2

尋找抒壓方法：照顧者長時間照顧患者，往往忽略了放鬆自己，鼓勵你們尋找令自己抒壓的方法，例如：外出和朋友見面，抒發情緒，放鬆一下自己，充滿了正能量才能陪患者繼續走下去呢！



錦囊 2

尋找專業協助：隨患者狀況轉變，照顧亦相對變得困難，如有需要協助，鼓勵照顧者到就近的長者中心，尋找適切的協助。

² World Health Organization & Alzheimer's Disease International (2012). *Dementia: A Public Health Priority*

國際知多點：

日本 - 防走失法寶



全球面對人口老化的趨勢，日本亦不例外。認知障礙症患者的增加對醫療體系、公共政策等帶來一定程度的挑戰。故此，日本積極運用科技去協助認知障礙症患者及其家庭，協助他們繼續在社區內居住。

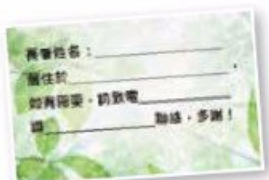
問題 患認知障礙症的長者或會有走失危險

解決方法 「指甲貼 QR code」防走失

日本埼玉縣入間市一家公司開發了一個貼紙標記 QR code（二維碼）系統。家人可將 1 厘米長的方形「指甲貼 QR code」貼在患者指甲上，「指甲貼 QR code」保存了每個患者的地址、電話和身份證號碼。此技術允許警察通過掃描 QR code 找到走失者的聯繫電話和個人信息，以便通知家人。台灣亦有結合 QR code 在衣物織嘜上的做法，現時香港仍未有類似「指甲貼 QR code」的產品發售，希望日後能於市面見到，令一眾照顧者多個選擇。

防走失方法大比併

	於銀包內放置印有聯絡人電話的卡片	印有聯絡人資料的頸鍊 / 手鐲	織嘜	GPS 電話裝置	防走失警報器	感應門鈴	指甲貼 QR code
特色	<ul style="list-style-type: none"> 可以自製 	<ul style="list-style-type: none"> 較美觀 適合崇尚時髦的長者 易被途人察覺及提供幫助 	<ul style="list-style-type: none"> 耐用 	<ul style="list-style-type: none"> 先進科技 家人可隨時隨地追蹤長者位置 	<ul style="list-style-type: none"> 只要患者離開指定距離就會發出警報 	<ul style="list-style-type: none"> 患者經過感應門鈴時，它會發出聲音，提醒家人患者外出 	<ul style="list-style-type: none"> 先進科技 防水 可維持兩週 免費
限制	<ul style="list-style-type: none"> 必需放在銀包內，不易被察覺 長者外出時或忘記帶銀包 	<ul style="list-style-type: none"> 患者或會對陌生物品產生排斥，經常拉扯 私隱容易外洩 訂購需時 	<ul style="list-style-type: none"> 途人不易察覺長者衣服內有織嘜，較難提供協助 印製需時 需印於不同衣物上，長者外出時或未有穿上有織嘜的衣物 	<ul style="list-style-type: none"> 長者外出時或忘記帶電話 必需定時充電 	<ul style="list-style-type: none"> 長者自行外出時或缺乏意識需攜帶警報器 必需與照顧者同行才能發揮其功效 	<ul style="list-style-type: none"> 或會對其他家人做成滋擾 	<ul style="list-style-type: none"> 需經常更換新的指甲貼 QR code 長者或會誤以為指甲髒了，想抹掉





鄰舍輔導會

The Neighbourhood Advice-Action Council

《生活 · 智》讀者講場

你們的回應是推動我們進步的原動力！

如果…
你就《生活 · 智》
的內容有意見
或讚賞

如果…
你對「健腦 5+1」
生活模式有其他
看法

如果…
你對認知障礙症
有任何疑問

如果…
你是一個照顧者，
想和我們分享
你的照顧經歷

歡迎聯絡編輯部，你的意見或投稿一經採納，並獲刊登於《生活 · 智》，將會獲贈精美禮物乙份。
歡迎填妥以下表格並將整頁撕下，遞交至鄰舍輔導會的長者服務單位
(單位地址請參閱《生活 · 智》)

姓名：_____ 性別：男 女

電話：_____

電郵（如適用）：_____

機構名稱（如適用）：_____

你從哪渠道認識《生活 · 智》？

鄰舍輔導會長者中心 親友介紹

Facebook 宣傳 鄰舍輔導會網頁

郵寄宣傳（機構適用） 其他，請註明：_____

你對《生活 · 智》的意見：

你希望《生活 · 智》涵蓋的內容：

對認知障礙症的疑問或照顧者投稿（如有需要，可另頁書寫）：

亦歡迎用以下方法聯絡編輯小組，提出寶貴意見：

電話：2359 9251（溫姑娘） 電郵：dcp.sw6@naac.org.hk 傳真：2469 3913

郵寄：新界屯門田景邨田樂樓地下 G07-08 室

鄰舍輔導會安老服務部單位列表

服務單位名稱	地址	電話
長者地區中心 暨 長者支援服務		
深水埗康齡社區服務中心	九龍深水埗石硤尾邨服務設施大樓一樓	2784 7440
東涌綜合服務中心	大嶼山東涌逸東邨一號停車場一樓	3140 6365
屯門區綜合康齡服務中心	新界屯門山景邨社康大樓 3 樓 4 號	2466 6591
長者鄰舍中心		
利東鄰里康齡中心	香港香港仔鴨脷洲利東邨東昇樓 309-316 室	2874 6311
天瑞鄰里康齡中心	新界元朗天水圍天瑞邨天瑞社區中心地下	2448 7433
雅研社鄰里康齡中心	香港堅尼地城海旁 26 號龍翔花園一樓	2819 8727
馬鞍山鄰里康齡中心	新界西貢沙安街 23 號馬鞍山利安社區服務大樓地下	2683 5522
富泰鄰里康齡中心	新界屯門富泰邨服務設施大樓一樓	2453 7737
長者活動中心		
白會督夫人康齡中心	九龍牛頭角上邨常逸樓地下	2750 6428
白田康齡中心	九龍深水埗白田邨澤田樓地下 3 室	2776 2365
秀茂坪康齡中心	九龍秀茂坪邨秀茂坪商場 3 樓 311 舖	2354 8560
馬鞍山長者頤康中心	新界西貢西沙路 609 號馬鞍山健康中心地下	3152 2614
長者日間護理服務		
東涌耆樂日間護理天地	大嶼山東涌逸東邨一號停車場一樓	3140 6365
屯門區綜合康齡服務中心耆樂日間護理服務	新界屯門山景邨社康大樓 3 樓 4 號	2466 6591
屯門區長者日間護理服務中心	新界屯門良景邨新良英樓 6-12 號地下	2455 0130
綜合家居照顧服務		
黃大仙區綜合家居照顧服務中心	九龍黃大仙橫頭磡邨宏耀樓 G01 室	2794 9325
屯門區綜合家居照顧服務中心	(1) 新界屯門友愛邨愛德樓 106-108 號地下	2455 5930
	(2) 新界屯門田景邨田樂樓地下 G07-G08 室	
	(3) 新界屯門寶田邨第五座地下 2-9 號	
元朗區綜合家居照顧服務中心	新界元朗朗屏邨悅屏樓二樓 201 室	2446 5940
深水埗康齡社區服務中心綜合家居照顧服務	九龍深水埗石硤尾邨服務設施大樓一樓	2321 9169
長者社區照顧服務券試驗計劃		
深水埗區長者社區照顧服務中心	九龍深水埗白田邨澤田樓地下 3 室	2776 2365
沙田區長者社區照顧服務中心	馬鞍山西沙路 609 號馬鞍山健康中心地下	3152 2614
離院長者綜合支援計劃—家居支援隊		
九龍中聯網離院長者綜合支援計劃 - 鄰舍輔導會家居支援隊	九龍伊利沙伯醫院男護士宿舍一樓 116 及 118 室	3506 8734
護理安老院		
上海總會護理安老院	九龍何文田冠暉苑高暉閣四至五樓	2242 0311

那裏有需要我們的服務，就是我們的「鄰舍」 請支持鄰舍輔導會社會服務工作



鄰舍輔導會捐款專頁
<https://donation.naac.org.hk>

聯絡我們

總辦事處

香港北角百福道21號13樓

電話 : (852) 2527 8888 或 2527 4567

傳真 : 2528 6552

網址 : www.naac.org.hk

電郵 : ho@naac.org.hk

版權所有 © 鄰舍輔導會

Copyright © The Neighbourhood Advice-Action Council

印刷數量 : 4500本

督印人 : 李蔭國 王旭明

編輯小組 : 梁倩茵 溫可穎 袁曉楓 林岸雪