



目錄

編者的話	2
本期專訪	
耆樂無窮	3 - 4
有效達致積極晚晴的方法	5 - 7
持久授權書	8 - 9
七個習慣 - 上篇	10 - 13
編輯委員會	14



編者的話

如何在晚年時活得精彩？我們邀請了瑪麗醫院鄭柏榮副顧問醫生和香港公開大學護理及健康學部高級講師黃穎芝博士分享一下意見。

另外，持久授權書是近年其中一個熱門話題，聯合醫院黃美彰副顧問醫生為大家介紹一下。

李金枝資深護師分享她的讀後感。她看了《與成功有約》一書。她分享一下書中提及的成功之道的「七個習慣」。今期的是上篇，我很期待下一、二期的延續！相信大家都會很期待！

黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



耆樂無窮

鄭柏榮醫生
瑪麗醫院副顧問醫生

根據最新統計，香港人的平均壽命大概達至八十至九十歲，隨著醫療科技的日益進步，未來人均年齡更可能有進一步的增長。在現代醫療及社會老人政策，延長壽命只是其中一個目標。如何維持長者的生活質素，更可能是大部份長者關心的議題。

要維持生活質素，當然要很多方面的配合。除了一些外在因素，例如財政、住屋等等之外，個人對身體的保養及日常生活的安排可能起了決定性的因素。年紀漸大，身體難免有時力不從心。除了體力下降外，記性及學習速度未必及得上年青時的自己。要保持身體的健康，頭腦靈活，才能去享受人生，過自己想過的退休生活。但如何做到呢？運動是其中一樣重要途徑。

適度的運動，對心血管及肢體強化固然有其非常重要的地位。運動的好處當然不只這樣。根據現時醫學文獻指出，運動可以令大腦的細胞及細胞之間的連結有更好的保存，甚至有增生的可能。這些都能使大腦認知能力例如記性、認路、專注力等等，都有更好的發揮，減少退化的機會或速度。除了認知能力的好處外，運動對於情緒控制，減少焦慮，都有莫大的裨益。過往有不少研究顯示，有抑鬱問題的長者，經過一段時間的運動，他們的症狀有明顯的改善。而情緒問題的改善，也可能對大腦認知能力有所幫助。



耆樂無窮

鄭柏榮醫生
瑪麗醫院副顧問醫生

但如何做運動才能有以上的效果呢？各人所適合的運動種類、強度及頻率都因個別人士的體格及狀況而有所分別。一般來說，會建議做帶氧運動例如急步行、慢跑、游泳、行山等等及伸展運動，每次維持三十分鐘以上，每週至少二至三次。近年本地對太極都有作出相關的研究，結果顯示這一類身心運動對認知能力，平衡及情緒都有正面的作用。當然，最重要是按自己的興趣、體力、當時的身體狀況去做，持之以恆，切忌太過勉強，要量力而為，如果身體不舒服就要休息。個別人士如患有長期病，可以先諮詢醫生意見，再作調整。

雖然年老是一個不可避免的事實，但只要在平常的生活中，安排適量及適合自己的運動，就更有可能享受有質素的退休生活，減少身心帶來的困擾。



有效達致積極晚晴的方法

黃穎芝博士

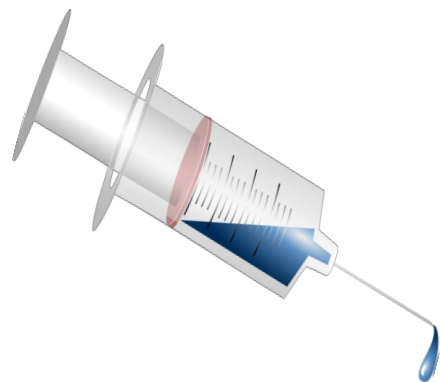
護理及健康學部高級講師

香港公開大學

當今醫療科技日益進步，普遍先進國家的人均壽命延長，死亡率下降，加上出生率下降，香港如世界其他先進國家一樣，正面對人口老化的問題。香港政府預計，到 2039 年，每四個香港人中，便會有一個為 65 歲以上長者，因此，處理老人問題已迫在眉睫。

世界衛生組織在 2002 年發表了一份「積極晚晴」(active ageing) 政策綱領，建議世界各地就「健康」、「參與」和「保障」三大主軸作出相應的措施和行動，以迎接人口老化所帶來的挑戰，亦藉此推動各地政府，制定政策鼓勵和幫助長者面對晚年生活，減輕社會負擔。老年人想擁有積極的晚年生活，就必須保持良好的身、心、靈及生活態度。即使患有疾病，也要盡力維持自己的身體機能和活動能力。本文會以長者為出發點，闡述其中四項能夠達致積極晚晴的方法。

健康促進與疾病預防：香港政府 2013 年開始，已把 70 歲以上長者每年可領取的醫療券總值增加為 2000 元。長者可善用政府提供的醫療券，到家庭醫生或私營醫療機構購買合心意的醫療服務，使長者能在發病初期已得到適當和及時的治療。亦可響應政府呼籲，每年在流感高峰期前到指定的公營診所免費接種流感疫苗，或到部份參加了「長者疫苗資助計劃」的私家醫生診所，以優惠價接種疫苗，以保持身體健康，預防疾病。



有效達致積極晚晴的方法

黃穎芝博士
護理及健康學部高級講師
香港公開大學

行為方面: 長者需保持健康生活習慣，戒煙戒酒。建立運動習慣，運動類型以身體能夠負荷及個人興趣為選擇。注意飲食均衡，避免過多糖份及脂肪攝取，更要加強每日的鈣質吸收，及遵從醫生或營養師的建議餐單。另外，要建立定時食藥及覆診的習慣。長者亦應特別注意牙齒的保健及護理，應定期約見註冊牙醫進行牙齒或假牙檢查，若有牙科問題應盡快處理，以免影響進食及營養吸收。

個人方面: 除了要生理健康，長者亦要注意心理健康。大多數長者都要面對退休後的適應，因此提早計劃退休生活能減輕長者退休後的心理壓力。一般人都會以為長者生活閱歷豐富，應有較佳的適應能力，但面對子女長大搬遷，家庭角色改變，加上親人好友相繼離世，或加上自己的身體疾病，他們也難免孤單和情緒低落。因此長者應多主動結識朋友或與親友保持聯繫，建立社交生活。遇到情緒低落時，應主動與子女或親友分享，甚至尋求專業人士協助，才能保持積極樂觀心態，享受生活。

環境方面: 要達到積極晚晴，長者所身處的環境也很講究。香港擁有完善的交通網絡，加上政府所推出的長者乘車優惠，行動自如的長者平日可離開家居，多與外界接觸，避免與社會脫節。而長者的活動空間，包括家居及所住社區，也需設有預防跌倒的設施、升降機或電梯、就近的醫療服務機構、提供長者服務的機構、及可供長者聚集社交的公共休憩空間。



有效達致積極晚晴的方法

黃穎芝博士

護理及健康學部高級講師

香港公開大學

按世衛建議，達到積極晚晴還有其他方法，當中有些涉及政府政策。無論如何，政府，醫護人員，社會人士及長者都有責任攜手合作，為者帶來積極晚年。



持久授權書

(enduring power of attorney)

黃美彰

聯合醫院精神科副顧問醫生

在醫院裡工作，我們會遇到病人因腦部問題如認知障礙症或急性中風而喪失能力處理自己的事務，當中包括財產。我們稱之為在精神上無能力行事的人。部分病情有可能好轉的，可待日後他們恢復能力時，讓他們自己處理。可是，有些病人的情況只會持續，甚至變差，這樣便會對他們及家人帶來難題。除非病人的財產全是現金或金銀珠寶，一直存放在家中，否則家人不能代病人提取、轉讓及買賣病人名下的資產。就算是用來支付病人的醫療住宿費用都不可以。

很多時候，家人會為這些病人申請監護令，病人的監護人可每月代病人動用其銀行帳戶內大約一萬元，條件是金錢必須全花在病人身上。所以這些錢不能用以供養病人的家屬。另外需要留意的，是監護人不能代病人賣出名下的物業。若病人擁有物業，而家人需要套現物業支付病人的生活費用，是需要向高等法院依據《精神健康條例》第 II 部(香港法例第 136 章)申請為病人的產業受託監管人，以便妥善管理病人的產業。申請人需找兩位醫生（其中一位必須是認可的精神科醫生）評估病人及證實他在精神上已沒能力處理自己的資產。



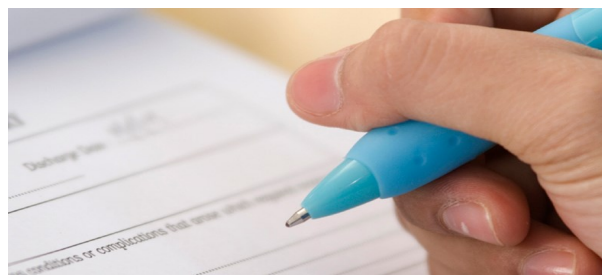
持久授權書 (enduring power of attorney)

黃美彰

聯合醫院精神科副顧問醫生

若病人自己在精神上有能力行事時填妥持久授權書，便可減低以上要經歷的麻煩。持久授權書容許授權人 (即打算將其權力授予其他人的人) 在精神上有能力行事時，委任受權人，以便在授權人日後變得精神上無能力行事時，受權人可處理其財務事項。它可避免申請精神健康條例第二部份所需要支付昂貴的金額及要經歷擾人的法庭程序。如受權人相信授權人精神上無能力行事或正變為精神上無能力行事，必須盡快把有關持久授權書拿到高等法院註冊。授權人或受權人亦可以在授權人簽立持久授權書之後，即其仍然在精神上有能力行事之時，先行申請註冊該持久授權書。

授權人必須在一名註冊醫生和一名香港律師面前簽署持久授權書，持久授權書方為簽立。在兩者面前簽署的時間在 28 天內便可。目前持久授權書在香港的使用率不算高，希望這篇文章可讓大家更清楚自己的選擇。欲知道多些關於申請持久授權書的事項，可參考持久授權書一般資料



Reference:

http://www.doj.gov.hk/eng/epa/pdf/EPA_leaflet.pdf

七個習慣 - 上篇

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

從事老人精神科多年，聽過不少長者抱怨自己一生活得很失敗，或是年老了所以注定無用和孤獨。筆者相信人一生是有着無數的起起跌跌，所謂成功失敗也是在於當事人的標準，而每一天都可以係一個新開始，所以只要仍活着，就沒有注定的人生。「與成功有約」是一本暢銷的書，作者史蒂芬·柯維(Stephen Covey)認為一個人的成功是取決於「人的品格」及「做人的技巧」，筆者覺得這本書能教導讀者，藉着自我探索，從培養內在修為，到激發改變外在行為的力量，能令生活變得更有意義和豐盛，故此與大家作個分享。

作者把成功之道歸納為「七個習慣」，相信人只要願意把良好原則化成習慣，生活就在掌握之中。它們分別為「人的品格」的三個習慣 - 「主動積極」、「以終為始」和「要事第一」，及「做人技巧」的四個習慣 - 「雙贏思維」、「知彼解己」、「統合綜效」和「不斷更新」。

在本章先同大家分享「主動積極」和「以終為始」這二個習慣，它們是教導我們如何從自己的思維和品德做起，由內而外全面造就自己。第一習慣是「主動積極」，何謂主動積極？它是一個生活態度，以實際行動來做事。作者提議首先把一個人對自己關切的問題，包括健康、子女、家庭、事業、財富，歸納為其「關切範圍」，而其中，有些是個人可以掌握的，有些則無能為力。我們就把個人可以控制的事情圈起來，形成「影響範圍」。



七個習慣 - 上篇

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

作者認為真正「主動積極」的人，會腳踏實地，不好高騖遠，把心力投注於自己能有所作為的事情上，即「影響範圍」內的事情上；而不把精神貫注在自己掌握不到的事情上，為無法改變的狀況而擔憂。例如若想擁有美滿的婚姻，就先要反求諸己，付出時間和包容去建立夫婦關係，學習求同存異的相處之道，而不要只懂要求對方改變，怨天尤人。

很多只是等命運安排或貴人相助的人，誤以為不是自己做決定便不用承擔責任，結果往往是相反的。曾有位朋友告訴我，他不喜歡責任和與人為敵，每當要面對困難時，他會讓其他人為他作決定或收拾殘局，就算有自己的想法，也因害怕會別人不高興而不表達，漸漸地他便成為不被信賴及尊重的人，他感到很難受，因為他沒想過會有這樣的結果。

「主動積極」就是要先從改變自己，讓自己作個更充實、更勤奮、更能合作的人，因只有這素質的人，才有能力去成就自己及影響他人。其實要求自己要有責任感及為自己所想成就的事情主動出擊，是對自己生活及生命的一種肯定。

第二習慣是「以終為始」：鎖定生命的座標，讓它成為你生活的指南針。以終為始、全力以赴。



七個習慣 - 上篇

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

其實什麼是生命的座標呢？簡單而言就是生活目標。筆者相信每個人的答案都未必一樣，很多人認為生活目標是財富及地位，擁有它們就代表成功了。但當他們達標之後，卻往往會感到空虛，發現到頭來自己所追求的並不是自己真正想要的，但又為時已晚。所以在訂定你的生活目標時，一定要撫心自問，認真問自己渴望的人生是怎樣，並要清楚需付出的是什麼，以「選擇你所愛，愛你所選擇」的原則，以終為始，先在心中構思，然後付諸實行。

很多人都會以家庭，或金錢，或事情，或朋友為生活目標，用全部的時間及精神去建立，這看似是合理不過的事情，但事實真當如此？曾有不少長者抱怨自己把所有時間放在教育兒女和家庭上，當兒女不能達成他的期望時，就很痛苦不安，但細心想想，他們的挫折多來自有所期望，而這些期望多來自個人的主觀想法或是社會的價值觀，他們把安全感建立在家人的接納和實現家庭的目標上，情緒也隨家庭況狀的起伏而影響，令其倍感挫折。作者提醒我們，若把生活目標依恃於善變的人或事物，生命就會很容易迷失方向。因為配偶也許會與你離婚，再親密的家人朋友也可能離你而去，而環境變遷或身體狀況的改變，也可能令你的財富或地位不保。



七個習慣 - 上篇

李金枝

青山醫院老人精神科資深護師

作者認為正確的生活目標，應是以「原則為依歸，並以良知為導向」，因為原則是恆久不變，歷久彌新的，不像依恃善變的人或物，會因處境順逆而失去了生活目標。以原則為目標的人，會保持冷靜客觀的態度，不受情緒或其他因素干擾，從整體的角度加以考慮，才做出正確的抉擇，這是主動而非被動的決定，也是經過通盤考慮所得的結論，不是一時衝動。原則值得信賴，更可以增加安全感及自我價值，能帶給你堅定的信心，使你不為外力所動，「以終為始」勇往直前。並以良知為導向，不為名利而傷害他人。加上「主動積極」的處事態度，就能凝聚出繼續向前的力量。



參考資料

Stephen Covey 著，顧淑馨譯 (2013)，《與成功有約》。台灣: 天下遠見出版股份有限公司。

編輯委員會

本刊由老人精神科速治服務快訊編輯委員製作。

委員會成員來自醫院管理局各聯網屬下的老人／老齡精神科服務：

黃德舜	威爾斯親王醫院精神科醫生
林瑛	基督教聯合醫院精神科醫生
何英傑	東區尤德夫人那打素醫院老人精神科資深護師
鄧笑嫻	基督教聯合醫院老人精神科資深護師
潘思穎	九龍醫院精神科社康護士
馮穎心	瑪麗醫院老人精神科資深護師
容佩雯	葵涌醫院老齡精神科資深護師
李金枝	青山醫院老人精神科資深護師
黃家寶	新界東聯網老人精神科資深護師

本刊為電子刊物，全年出版三期，刊載於互聯網：www.ha.org.hk/ESPP

本刊文章內容屬個人意見，並不代表編輯委員會立場

