

老人精神科速治服務

香港醫院管理局



Jan 2018

一月

NEWS

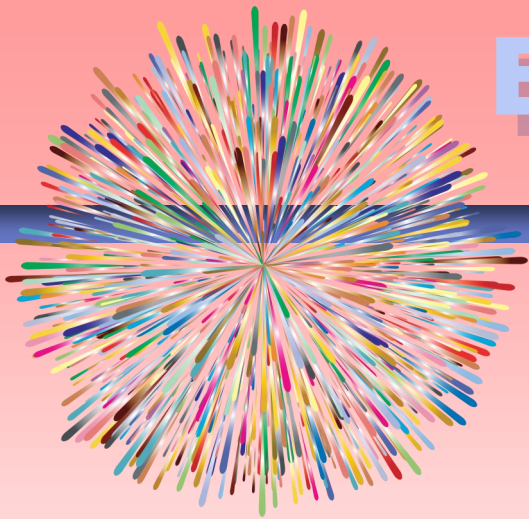
快訊

Vol. 39

目錄

編者的話	2
本期專訪	
乍暖還寒	3-4
略說瑜伽	5
敬老	6-7
編輯委員會	8





編者的話

今期的快訊，青山醫院資深護師潘裕輝在他的短文《乍暖還寒》中，分享一下他對流感疫苗的看法。

此外，九龍醫院精神科陳少明社康護士寫了一篇名為《敬老》的文章。

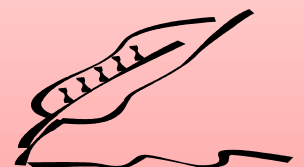
最後，我的一位門診病人分享一下她對瑜伽的感受。在一次覆診時，我們談論運動的好處。原來她很多年前已經接觸瑜伽。於是，我邀請她在此分享一下。

農曆新年快到，在此我向大家拜個早年，祝大家新年快樂，身體健康！



黃德舜醫生

威爾斯親王醫院精神科醫生



乍暖還寒

潘裕輝

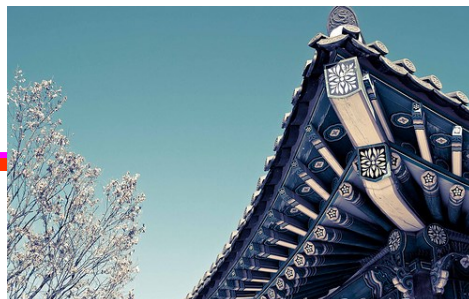
青山醫院感染控制組資深護師

十多年前去韓國首爾旅行，那時候地球沒有首爾，只有漢城。冬日的漢城很冷，偏偏在冷地方有熾熱東西，就是冰火溫泉。記得我們一團人，來到一個遍山下雪的山谷，大家只穿著泳衣。打開大門，在狂風暴雪衝擊下奔跑，然後跳進一個戶外露天溫泉，霎時間溫燙的泉水驅去寒意，遍體舒適。可是不消一會，又感炙熱難耐，竟然上水躺臥在雪地上。當然這動作只能維持短時間，復又往水中取暖。

同行團友不乏長者，記得他們在相互輕嘆：「我後生時都得啦」、「早十年就同你玩，現在咪攞阿叔」、「嘩！早十年就得，而家驚爆血管」。是嗎？長者就不適宜進行劇烈溫度的活動嗎？衛生防護中心說：「長者皮下脂肪較少，體溫調節機能減退，在寒冷天氣下，身體可能未能對氣溫下降作出適當反應。部分長者可能因為行動不便以致身體產生及保存熱能的能力減低。慢性疾病如高血壓、糖尿病或內分泌失調等，除令長者體弱外，亦令他們的新陳代謝率減慢，因而減低製造熱能。」

香港天氣乍暖還寒，既然長者對寒冷天氣有可能不適，可以怎樣做？均衡飲食、作息定時、多做運動已經是老生常談。今日加多一個免費好點子，就是接種流行性感感冒疫苗及肺炎鏈球菌疫苗。

每年流感高峰期，急症室擠滿了求診人士，要等一張內科病床，往往要數十小時，真是可免則免的經歷。而且流感會引致嚴重的併發症，更加有可能加劇本身已有的長期病，因此是很危險的事情。



乍暖還寒

潘裕輝

青山醫院感染控制組資深護師

作為長輩，我們會帶子女或孫子女到母嬰健康院接受防疫注射，我們明知 BB 會哭，但仍然堅持，因為我們相信科學，相信這是為 BB 帶來最好的預防。反觀我們自己，你相信科學嗎？如果你相信的話，就不會擔心區區針刺的麻煩，而放棄增加抗體的機會。六十五歲以上的長者，今年還可以接種肺炎鏈球菌疫苗。為自己及家人增添保護，請立即接受疫苗注射吧。

今年我不去漢城，來到首爾，再嘗試那冰火溫泉的滋味，然而今非昔比，我也已經是三高人士，頭昏腦脹，又躁熱又打冷顫。但我相信流感疫苗，為我隨年漸長的身體提供了基本保障，出發前已經注射了，你呢？



參考資料：

衛生防護中心《天氣寒冷市民應注意健康》刊登於 2017 年 12 月 17 日 <http://www.info.gov.hk/gia/general/201712/17/P2017121600982.htm>



略說瑜伽

資深病友分享

現今香港的人們因工作的壓力、經濟的問題、家庭的紛爭、人與人之間的疏離、冷漠等等，凡此種種的負面問題，都影響着我們情緒的起伏困擾及無奈地直接影響健康。需知牽一髮動全身，身體的結構是一環扣一環的，那麼我們如何自救呢？

這就要未雨綢繆，尋找舒緩壓力的方法了。其中方法之一 - 最好是運動。什麼運動也可，祇要持之以恆，不要一暴十寒，總有改善與收獲的。

本人適逢奇遇於 1973 年有幸加入青年會的瑜伽課程。從瑜伽「體位法」裡體會良多，瑜伽不但可鍛練身心康泰，更能得着真、善、愛及祥和的人生觀。

瑜伽有動功及靜功之分，動功包含熱身運動如做「式子」即：

1. 拉筋 - 伸展肌肉，增強柔韌度，更有物理治療作用
2. 按摩 - 刺激穴位，使血氣運行，內分泌平衡
3. 唱音 - 震盪腦神經，使精神集中專注

- 靜功則有
1. 呼吸 - 調氣息
 2. 大休息 - 舒緩壓力，放輕神經
 3. 靜坐 - 收養心性



人體的神經與肌肉需要受到經常不斷的刺激才能維持一定的生理功能。

瑜伽做到增強身體柔軟度及平衡力，使血氣運行，提升新陳代謝及免役力，舒緩緊張情緒及壓力，修練心性，心境平和愉快、身心動靜調協平均，自然保健強身了。

由新界東老人精神科提供

敬老

陳少明

九龍醫院精神科社康護士

- 孟子在描述他所理想的社會時說：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”



- 第一個老是尊敬，第二和第三個老是長輩。
換言之就是由敬愛自己家的長輩而推廣去敬愛全天下的長輩！
“老吾老以及人之老”就是不僅要關心自己家的老人，還要關心別人家的老人。

~ 待續 ~



敬老

陳少明

九龍醫院精神科社康護士

- 香港人口多，老年人的數目也日漸增多，加上醫學的進步，減少疾病，營養不缺，使人延年益壽，因此能夠達到高齡的人更多。但老年人卻帶來了社會上的問題。



- 過去農業社會裏，老年人在家庭或村莊裏享有特別的權威和地位，他們的經歷與智慧也備受推崇敬重，特別是那些德高望重的老人家，更是社會的珍寶。
- 現代人的生活日益緊張，尤以繁盛的都市為列，在今日高度科學化的社會當中，若由於學習能力以及活動能感力的減退，不像年輕人那樣容易適應日新月異的高速度變化，而漸漸地從現實的社會裏被淘汰出來，結果成為心理上和社會上的問題了。



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
何英傑	東區尤德夫人那打素醫院老人精神科資深護師
張國基	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
黃慧蓮	葵涌醫院老齡精神科資深護師
林美玲	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

