



基督教香港信義會
長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本
處處顯關懷

第三十八期 8/2012

中醫防治敏感症： 調理體質 狀態是關鍵

敏感症(Allergic Disease)是一個常令人困擾的問題。往往聽說一些人每當遇上氣候變化時出現流鼻水、打噴嚏、皮膚痕癢等，而且病情纏綿而反覆，嚴重者影響日常起居生活，這都是常見敏感症的症狀。現代醫學認為這與過敏性免疫反應有關，一般認為每當身體細胞接觸到過敏源的時候，均會產生免疫反應，而引起局部炎症反應；病情會因過敏源接觸方式而異，例如吸入冷空氣所致的過敏性(鼻炎)、接觸塵蟎或化學品所致的皮膚過敏、食用海鮮出現腸道敏感等。

目前常用防治敏感症的方法主要有二，一是服用抗過敏藥物以抑制免疫反應；另一方法是避免接觸過敏源。可是，兩種方法都有其局限性。使用藥物的方法能在病發時迅速控制症狀，但藥力過後即症狀復見，治標而不治本；而且這些藥物都可產生副作用，例如一些抗組織胺藥可引起嗜睡等，不宜長期服用。避免接觸過敏源是理想的預防方法，若能找到過敏源而針對性避之則為上策，但若是因為環境或氣候變化所致的過敏，似乎是束手無策。

中醫認為過敏症與體質因素有密切關係，認為部份人因為先天因素(如父母均有過敏症狀，或稟賦不足)，或後天因素(如年老體虛、久病未復，或不良生活習慣所致)而使體質虛弱，較易出現過敏。每當遇到環境變化，這類人則首當其衝。舉例而言，肺脾氣虛的人，常表現為怕風寒，每當為氣溫驟降，不論是一天的早上或出入空調地方，或四季的氣候變化，均較易出現鼻塞流涕等鼻敏感症狀，患有哮喘者亦較易發作。

故此，中醫防治敏感症的原則，一方面在發病時採取措施以緩解症狀，更重要的是「治未病」，即是在病發前針對不同體質進行調理，減少發病機會。這種思想源自《黃帝內經》：「聖人不治已病，不治已亂，治未亂；未病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎。」

「治未病」的著眼點在體質，故沒有獨步單方。中醫師會分辨病者的體質而施以不同的防治方法。現就幾種常見過敏體質的防治方法舉例如下。

一、肺脾氣虛

肺脾氣虛者因為身體的陽氣不足，使身體較易因為寒邪入侵而發病。平時多出現怕風寒、氣短、較少說話、食少、面色較淡、分泌物較多而清稀、容易大便稀爛等，常見於部份鼻敏感患者及腸道敏感者。運用中藥時宜要補益脾氣，可服用中藥如黨蔘、北芪、山藥、蟲草等。平時要注意衣著，避免直接受風或受寒，忌食生冷。

二、肺腎陰虛

肺腎陰虛者因為身體的陰份不足，使身體較易因為熱邪而發病，平時多怕熱而不耐煩、面色較紅、易口唇乾燥、目赤、小便短而赤，常見於部份氣管敏感者。運用中藥時宜滋陰潤燥，可服用沙蔘、玉竹、石斛、蜂蜜等中藥。平時要注意休息，多喝水，忌燥熱食物。

三、血虛風燥

血虛風燥者因身體血液不能滋養，容易表現「風動」，平時多見皮膚乾燥，兼見頭暈目眩，面色蒼白，易抽筋等，常見於部份皮膚敏感者，運用中藥時宜養血息風，可服用生地、牛膝、寄生、知母等。平時要注意休息，不宜捱夜，亦要調理情緒，忌燥熱食物。

以上分類僅是部份例子，患者宜請教師中醫師以準確分辨體質，並按個人體質處方中藥。

此外，針對季節性的敏感症，中醫亦有「冬病夏治」一說，意思是寒性體質的人宜藉著夏季時節，以溫補的方法來增加體內陽氣或祛除寒邪。近年較流行的是天灸療法，即以熱性藥物敷貼在人體背部的穴位，以預防鼻敏感、哮喘一類疾病。

除此之外，維持良好的生活習慣亦有助顧護正氣，從而改善體質，預防敏感症狀。中醫強調作息有時，飲食有節，注意保暖、忌吃生冷、肥甘、煎炸，亦多做運動如太極掌、八段錦等，均是強身健體，預防敏感的日常措施。

總結而言，面對現代醫學以抗敏感藥治標不治本、預防敏感源不切實際的情況下，中醫以治未病的思想，透過調理體質，顧護正氣，預防敏感症狀，是為治本之道。



梁榮能教授、鍾偉揚中醫師
香港中文大學中醫學院

致《信義耆樂坊》讀者：

舒潤集

樂中尋藝



中英劇團藝術總監
古天農



敏感症大困惑

腸道敏感

甚麼是腸道敏感(腸激躁症)?

腸激躁症是腸臟紊亂、或腸道過敏所引起的症狀之統稱，患者需符合以下情況，並每月達三次或以上，便可能患上此症。

1. 腹痛、腹脹或腹部不適的情況通常會在排便後得到一定的紓緩。
2. 腹痛、腹脹或腹部不適時，大便次數會增加或減少，或大便會變過硬或稀爛。

常見症狀：

腹痛、腹脹、肚瀉、便秘、感到排便不清；大便過硬或呈水狀、或大便時有黏液排出等。

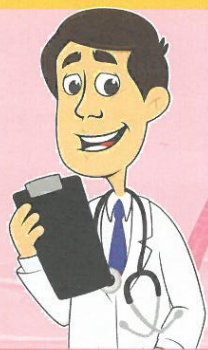
成因：

1. 食物耐受性不良：患者的腸道對一些食物特別敏感或無法適應。
2. 大腸的蠕動功能失調：如果大腸的肌肉蠕動太快，來不及吸收水分，就會排氣、有便意、腹瀉，如果蠕動太慢，水分吸收太多，就會脹氣、感覺排便不乾淨或便秘；有些患者則是腹瀉與便秘交替出現。
3. 大腸的神經知覺過度敏感：可能為遺傳、慢性發炎、情緒或環境壓力使得大腸過度敏感。
4. 心理、社會人際因素：有患者合併有心理、社會人際障礙包括有精神疾病、人格異常、生活壓力事件等。
5. 腸道感染：約有25%的腸激躁症病患在經歷急性腸炎後開始產生症狀。



治療方法：

1. 飲食控制：減少或避免會誘發、加重症狀的食物：例如高油脂、會產生氣體的食物、巧克力、乳類、酒精，含咖啡因飲品等。
2. 攝取會改善症狀的食物：如多吃水果、蔬菜等高纖維食物。
3. 避免吃大餐與狼吞虎嚥：可改為少量多餐，吃太快會吞下空氣，造成脹氣，因此用餐時最好細嚼慢嚥。
4. 壓力減輕：壓力或情緒緊張會刺激大腸收縮、痙攣，患者需學習如何減輕壓力。
5. 藥物治療：按病情需要，醫師可能會處方藥物給患者。



皮膚敏感如何處理：

1. 無論是那類皮膚敏感，最好還是去看醫生，由醫生處方藥物。
2. 皮膚出現痕癢、紅斑、凸塊等情況時，亦應追查問題來源。
3. 因接觸而引起皮膚敏感應盡快用暖水清洗受影響的部位，並塗上凡士林避免皮膚乾燥。

如何預防皮膚敏感：

預防皮膚敏感就要盡快找出引起皮膚敏感的東西，隔離致敏原因，五大致敏源包括塵蟎(多數來自地毯、泥土、舊報紙、雜誌)、毛髮(來自貓毛、狗毛等動物毛髮)、花粉、食物(蛋白質、味精、色素、奶類製品、海鮮等)、化學品(殺蟲劑、噴髮露、染髮劑等)，兼且患者要有適當的休息及注意營養均衡，皮膚敏感的情況自然會大為減少。

(1) 過敏性接觸皮膚炎成因及徵狀：

過敏性接觸皮膚炎主要因接觸某些東西，令身體的免疫系統緊張起來，觸發抗體守護戰，出現皮膚炎。不過，其中較常見的致敏物質以植物及化學劑居多，如家用殺蟲劑、外塗藥物、塑膠製品、乳膠、報紙等亦可引致過敏性接觸皮膚炎。

徵狀包括：

皮膚痕癢、灼熱、水泡、紅疹、打噴嚏、頭痛、喉痛、抽筋、濕疹。

(2) 濕疹成因及徵狀：

引起濕疹的物質主要是牛奶、蛋、豆、花粉、動物的毛髮、寒冷、風、熱及日光等。

徵狀包括：

患者病發時，在手掌、小腿、腳部、耳後等地方出現濕疹、紅暈、水腫、水泡，並逐漸擴展到手肘、膝部等位置。

(3) 蕁麻疹(風疹)成因及徵狀：

蕁麻疹也是由外在的東西或食物等引起的，昆蟲叮咬、溫度突然改變、衣物纖維等也是引發蕁麻疹的根源之一。

徵狀包括：

若皮膚突然出現一塊塊凸起的丘疹，大小不等，幾小時後卻消失得無影無踪，這種神出鬼沒的皮膚敏感就是蕁麻疹。蕁麻疹持續的時間不會太長，但卻會反覆發作，持續幾天至數年不定。

最常見的皮膚敏感包括過敏性接觸皮膚炎、濕疹及蕁麻疹(風疹)等。

皮膚敏感

資料來源：
東方日報(要聞港聞19-10-2010)
星島日報通識網(11-11-2009)

鼻敏感

甚麼是鼻敏感？

根據呼吸系統科醫生指出，上呼吸道敏感為鼻敏感（或稱過敏性鼻炎），它是耳鼻喉科常見問題，而本港鼻敏感患者十分常見，暫時仍無法根治，如不治可惡化為鼻竇炎、中耳炎等。

常見症狀：

不少人認為冬天時打噴嚏和流鼻涕，只是傷風着涼所致，但如打噴嚏情況只在早晚出現，或某環境下才發生，則可能是鼻敏感所致，其他徵狀還包括鼻塞、鼻痕癢、鼻水倒流、喉嚨乾涸及痕癢、聲音沙啞等。

成因：

1. 先天性氣管毛病，使鼻腔對花粉、塵埃、天氣變化或特定致敏源產生過敏反應
2. 後天性致敏原因，例如因為空氣污染、藥物、花粉等致敏源的長期刺激而致病
3. 一些神經性疾病也可誘發過敏性鼻炎，如抑鬱症
4. 傷風感冒的嚴重感染導致血管舒縮性鼻炎繼而引起鼻敏感
5. 與遺傳基因有關，若近親有鼻敏感者，患病率會提高

治療方法：

1. 服用抗敏感藥可改善及控制鼻水，同時減少鼻竇腫脹情況，增加呼吸時空氣流通度。
2. 控制環境因素，例如在潮濕的天氣盡量將室內的濕度降低，從而減慢塵蟎和霉菌的生長和繁殖。
3. 鼻敏感患者應經常保持家居環境清潔、乾爽和空氣流通以減少塵蟎在室內滋生。對花粉過敏者於花粉季節應盡量留在室內，遠離有花草的地方。
4. 保持充足休息，因為精神壓力、緊張情緒和過度疲勞均容易誘發鼻敏感。
5. 適量的運動能改善體質、增強抵抗力及穩定自主神經，從而減輕發病的機會。
6. 嚴重的鼻敏感可以手術治療。

氣管敏感

甚麼是氣管敏感？

耳鼻喉科專科醫生指出，一般傷風感冒咳嗽，病徵為發燒、筋骨酸軟及痰多並帶有顏色；而氣管敏感引起的咳嗽，則是呼吸道受細菌或病毒感染後，容易受外來因素刺激而引起咳嗽及喉嚨痛等徵狀，中醫稱為「乾咳」，咳嗽時喉嚨有如被「蟻踎」，一般都少痰甚至無痰。十個鼻敏感患者約有三個有氣管敏感，鼻敏感引致的鼻水倒流、塵蟎、霉菌及致敏食物等，都是刺激氣管的致敏源，病人需同時服止鼻水藥物；而年紀漸長，氣管變弱都易引致氣管敏感。氣管敏感如不對症下藥，會久久不能止咳，嚴重可引致哮喘。

常見症狀：

久咳不愈是氣管敏感最明顯的病徵。不少人會混淆傷風感冒與氣管敏感的咳嗽，傷風感冒時一般會同時出現發燒、喉嚨痛、筋骨酸軟等症狀，咳嗽吐出的痰帶黃色；氣管敏感患者則經常喉嚨痕癢、喉嚨痛及乾咳，痰呈白色，吃下熱的食物及說話時，咳嗽或會更嚴重，睡覺時也有機會咳醒。有些病患者更會有氣喘的癥狀。

成因：

1. 轉季因素，溫度和濕度的轉變如寒冷及乾燥的天氣。
2. 與遺傳基因有關。
3. 接觸引發氣管敏感的致敏源，如空氣污染、塵蟎、動物毛髮、花粉或進食容易令人過敏的食物如海鮮及花生等等。
4. 先天氣管較窄、常吸二手煙、或容易受病毒感染。
5. 天生有過敏體質人士，或抵抗力較弱的老年人及幼兒較易誘發過敏反應。



治療方法：

1. 詢醫生意見並服用適當的抗敏感藥或氣管消炎藥。
2. 氣管敏感患者應避免進食冷凍食品及含檸檬酸的生果，如橙、提子、奇異果、檸檬等。
3. 離開致敏源，如盡量避免接觸貓、狗及地毯等並保持環境清潔。
4. 多嗅熱水氣對氣管有舒緩作用。
5. 多做運動以增強體質，提高抵抗能力。
6. 避免進食肥膩、濃味及辛辣食物，以免胃酸分泌增加引致倒流情況刺激氣管。戒煙少酒以免刺激呼吸道，減低病症發作機會。

問問大夫

有什麼食物可以預防或治療敏感？

敏感體質人士多伴不同程度氣虛情況，可針對不同體質，作適當的飲食調護，宜多吃靈芝、大棗、蜂蜜等食物，避免進食蝦蟹、牛肉、雞蛋等易致過敏食物。以下介紹的食療方案，可供參考：

固表粥

摘自《解密中國人的九種體質》

材料：烏梅15g，黃芪20g，防風10g，冬瓜皮30g，當歸12g，米100g

做法：上藥放砂鍋中加水煎開，再用細火慢煎成濃汁。去渣留汁，與米同煮，待米熟爛後加食鹽少許，調味即成。

用法：空腹食用，每周1至2次，連服15次

作用：養血消風，扶正固表

黃芪靈芝瘦肉湯

材料：黃芪25g 靈芝15g 生薑三片 瘦肉500g

做法：上述材料同加入鍋中，加水適量，大火煮沸後轉小火，再煮2時，約存2-3碗湯

用法：每星期1-2次

作用：益氣固表，提高免疫力

黃芪防風茶

材料：黃芪15g 防風15g

做法：上述藥加水3碗，大火煮沸後轉小火，再煮45分鐘

用法：每日一劑，代茶常飲

作用：益氣固表，治自汗多，鼻敏感等

敏感症能徹底根治嗎？

敏感是身體免疫系統抵抗外來物質的一種連鎖過敏反應，目前無論中西醫療法也無法根治，但可以透過增強身體抵抗力、避免接觸過敏源等，以預防和減少發作。

有什麼運動能減輕敏感症狀？

適當進行帶氧運動，如散步、慢跑、太極拳、氣功、體操等，均有助增強抵抗力。

針對鼻敏感，可按摩迎香、腎俞、命門穴。

取穴方法：

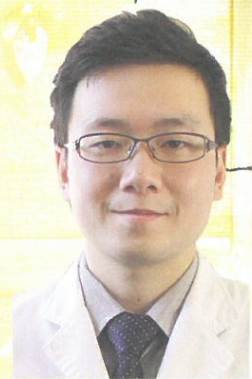
迎香：面部，鼻翼外緣中點旁鼻唇溝中凹陷處。

腎俞：腰部第二腰椎棘突下（命門）旁開1.5寸處

命門：腰部正中線第二腰椎（十四椎）棘突下凹陷處

具體操作：

採取中指按摩雙側鼻旁迎香穴，用力適中，以感覺酸脹麻為度。按摩迎香穴可使鼻局部血運及體液代謝活動增強，達到益氣宣肺、散邪而通鼻竅的目的。並且用雙手掌搓摩腰背的腎俞、命門穴，用力適中，以感覺酸脹麻熱為度，每次5分鐘，每天早晚各1次，可調節臟腑功能，改善體質，預防鼻敏感的發生。



譚崇志
中文大學中醫學院
第二屆畢業生



耆樂遊踪

鶴藪水塘 家樂徑

交通安排

郊遊人士可以由粉嶺火車站乘坐52B專線小巴
(服務時間為早上0550h至晚上2030h，每8-20分鐘開出一班)
於東山下村站下車，沿鶴藪路前往鶴藪水塘。

鶴藪水塘家樂徑

鶴藪水塘家樂徑全長約2.5公里，是環繞鶴藪水塘的步道。郊遊人士可於東山下村起步，途經鶴藪營地。沿鶴藪路一段上坡路段左方為丹山河河谷，右方為次生林及人工植林。整段上坡路雖不足500米，但由於是全程上坡，起步前宜先進行熱身運動。

家樂徑起步於鶴藪水塘水壩，遊人可順時鐘方向行進，先取道較開闊的車路進入林徑，經過植林區、珠坑橋、屏風橋等轉入「鳳馬古道」，再沿林間步徑返回水壩完成行程；遊人亦可以逆時鐘方向，先登上68層石級，直接進入林間步道，然後經「鳳馬古道」、屏風橋、珠坑橋及植林區等返回水壩。兩種走法各有特色。若然天氣潮濕有雨，山路濕滑，宜走逆時鐘方向路線，石板古道以上坡方式完成，較為安全。

整段家樂徑皆被林蔭環抱，除了鳳馬古道一段有大石所切的階梯之外，大部份路段平緩易走，健行者只需約50分鐘便可完成；如沿途欣賞動植物，以及進行自然生態拍攝，則整段路程可以花上四至六小時，大家在設計行程時可以根據需要作出適當調整，及攜帶足夠食水及食物。

特色動植物

家樂徑途經數處天然河溪，這些淡水生態環境孕育了許多野生動物，包括種類豐富的蜻蜓及豆娘，以及各類極具特色的淡水魚及兩棲類等。此外，家樂徑內有主要以台灣相思、耳果相思及愛氏松等樹種為主的人工植林。除了人工種植的樹林，河谷亦被次生樹林所包圍，這些樹木由於免受山火威脅，經由大自然傳播及埋藏於泥土之下的種子成功發芽生長，並在數十年間漸漸長成高大的樹林，演化成次生林，樹種主要為常綠闊葉樹，部份種類在開花時會引來吸蜜的昆蟲，結果時會吸引大量動物及雀鳥前來取食，而其嫩葉亦是許多昆蟲幼蟲的主要食糧，對於本地生態有極大貢獻。

成熟的次生林不單可美化自然景觀，同時亦為野生動物及鳥類提供重要的棲息地及食物來源。這兒是香港其中一處適合欣賞各種森林鳥類的地方，例如色彩鮮艷的山椒鳥、叫聲嘹亮的蛇鵲、身手敏捷的各類鷓和鶯、以及行蹤隱密的小鱗胸鷓鵉及鈎嘴鷓等，都不時會為郊遊人士帶來驚喜。哺乳類動物亦是這兒的明星，各類蝙蝠在黃昏時出動覓食，為寂靜的天空增添活力。有時還可遇到果子狸、小靈貓、東亞豪豬、或赤麂等。



香港瑞蛙



鵲鴝



變色樹蜥



色彩豔麗的三斑鳥蟻是河溪中的昆蟲明星



報喜斑粉蝶破蛹而出



生態協會總監 蘇毅雄

「長者家居安全妙法」

客廳篇

長者很多日常活動都在客廳中進行，因此一個安全及便利的客廳環境設計，可大大減少長者家居意外的發生。客廳中其實有不少地方需要留意，以下為大家提供一些小貼士去改善客廳的安全環境：



歐陽家裕 經理
房協長者安居資源中心

- 地面**
 - 地面平坦，不易跌倒。
 - 備有防滑家居鞋，穿上活動自然步步平安。
- 門**
 - 不應安裝多重門鎖及門門，一旦發生意外亦可迅速離開。
 - 裝設高和低的防盜眼，方便不同高度的長者。
 - 門檻不過高，避免出入絆倒。
- 窗**
 - 裝設窗花，確保安全。
- 照明**
 - 客廳光線要充足。
 - 照明開關要安裝於適中高度和方便使用的位置，以免長者踮腳開關而絆倒。
- 冷氣**
 - 冷氣機開關宜採用遙控裝置，避免長者因站上椅子開關冷氣機而跌倒。
- 訪客對講機**
 - 裝設免提式訪客對講機連緊急按鈕，提升家居安全。
 - 裝置高度要適中，方便長者使用
- 電線、電插座**
 - 電插座安裝高度要適中。
 - 插座不可同時插上太多電器，以免電線短路而失火。
 - 電線要妥善整理。
- 椅子**
 - 椅子高度要適中。
 - 設有靠背和手枕，方便長者安坐和借力。
- 雜物**
 - 物件應整齊放好，並定時清理，不應堆積，以防雜物跌下或引致長者絆倒。
- 藥物**
 - 藥物應放入多格藥物盒備用，不應放置於過高的櫃台，以防拿取時發生意外。

除了以上列舉的要點外，現時市面上亦有很多新形的傢俱設計，可大大提高長者起居生活上的安全，如想了解更多資訊，歡迎到「長者安居資源中心」，參觀我們最新的家具展覽「耆妙家居」。有興趣人士可致電2839 2882預約及查詢。

耳穴療法 耳朵就是全身的縮影嗎？

我們身體的構造可說是非常奇妙，身體很多細小的部位原來就是全身的縮影。如手掌、足底、舌頭、第二掌側骨、眼睛之虹膜及耳朵。每個人都知道耳朵是一個聽覺器官，那麼今天就讓我從另一個角度去介紹耳朵——它是全身的縮影，並帶有治療和診斷的價值。它與全身的關係早在數千年中國古籍已有記載，〈靈樞·口問〉篇記錄“耳為宗脈之所聚也”，即五臟六腑的精氣，通過經脈匯集上注耳廓，說明了耳與周身經絡的內部聯絡關係。近世紀的一些學者，對耳朵更作有系統的研究，確定了耳朵與全身的關係。如法國學者諾吉爾提出的耳穴呈倒置胎兒形分佈的理論；美籍韓國人趙敏行於70年代提出的德爾他反射說——他用冷、熱或針刺激耳穴區相應的軀體部位，10-15秒鐘後，被測耳穴區處的溫度可升高1至5.5度攝氏；當刺激耳穴時，相應軀體部位的溫度亦升高。1982-1987年，世界衛生組織委托中國擬定穴位以點為主之〈耳穴標準化方案〉。為了滿足國內外人士對耳穴學交流的需要，1993年正式頒佈國家標準〈耳穴名稱與部位〉圖（穴位以區為主，共91個）。耳部雖然細小，卻有多個分區，如耳垂（耳珠）是頭面部，耳舟是上肢，耳甲腔是胸腔等。坊間雖然有很多療法都能改善身體情況，但本人特別欣賞這療法之優點。因它治療省時（例如只需一至兩分鐘便可在耳朵相應的穴位完成貼壓），適應症廣（可處理身體多種問題），兼容性強（可與其他療法同時進行，包括正在使用西藥）。對穴位作適當的刺激或按摩，更有保健防病的功能。在未來數期裏，本人會分享一些耳穴療法之臨床及科研結果，談及如何使用此療法去改善一些老年人常見的問題，如失眠、腰背痛、高血壓等；亦會簡述耳朵在臨床上的診斷價值，希望讀者留意。



耳朵如倒置胎兒

作者：孫桂萍博士

香港理工大學護理學系副教授

信義會沙田 / 東新界 改善家居及社區照顧服務

目的：
由跨專業醫護人員及社工合作，為體弱長者提供服務，務求使體弱長者可以繼續在家安享晚年。

服務內容：

1. 護理計劃

基本護理，例如：量血壓、驗血糖、量體溫、磅重、驗尿等
特別護理，例如：失禁護理、呼吸護理、傷口護理、糖尿護理、喉管更換等
個人護理，例如：餵食、洗澡、洗頭、剪髮、換衣服等

2. 保持活動能力的復康練習

支援服務，例如：預防意外、醫務用品處理、定期報告及轉介服務等

3. 護老者支援

日間暫託及住宿暫託

4. 廿四小時緊急支援

5. 家居環境安全評估及改善建議

6. 家居照顧，例如：洗衣、執拾、家居清潔等

7. 膳食遞送服務

8. 交通及護送服務 (服務次數及方式會按不同需要而訂定)

服務對象：

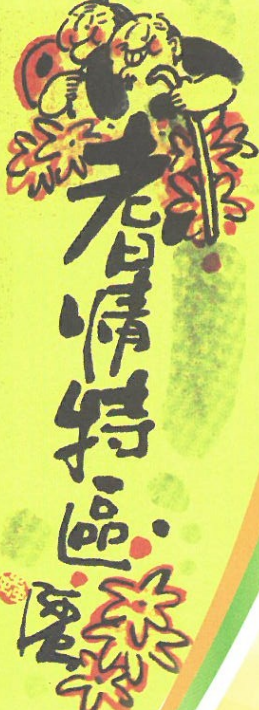
65歲或以上人士(若年齡介乎60至64歲的長者，經證實有需要，亦可使用此服務)經「安老服務統一評估機制」評核為身體機能中度或以上缺損的體弱長者。

費用：

根據現時綜合家居照顧服務及日間護理服務的標準計算。

查詢及申請：

可向醫務社會服務部、家庭服務中心、長者地區中心和長者鄰舍中心提出申請，或致電2698 4901查詢。



基督教香港信義會長者綜合服務

延智

早期失智症社區照顧服務

服務對象： 1. 60歲或以上在社區上患有早期失智症的長者
2. 照顧失智症長者的護老者

服務內容：



記憶力訓練



減壓工作坊



家居安全
評估及改裝



護老者
支援小組



護老培訓工作坊



早期認知
檢測評估



個案管理



家居及社區
現實導向訓練

如有興趣參加之長者或與本計劃合作之機構可至電：2697 7163查詢

本計劃由香港公益金資助
This Project is supported by the Community Chest



聖公會聖匠堂長者地區中心

護慰天使

你可曾試過因至愛親人離世而感到徬徨無助？
你可曾試過在辦理親人的殯儀時不知道該從何處入手？
你可曾試過在獨自一人時因想念離世親人而流淚痛哭？

如果你以往曾經歷上述情況，我們為你感到難過。但由今天起，你不再需要擔心，因為聖公會聖匠堂長者地區中心的護慰天使服務可以在你最艱難無助的時候為你帶來安慰和協助。本服務的內容包括：

1. 殯儀諮詢及治喪陪伴，由受訓義工陪伴辦理先人後事
2. 臨終或喪親者家屬關懷，紓緩喪親家屬的哀傷情緒
3. 生死教育活動，向社會宣揚積極面對死亡及關懷喪親者的訊息
4. 義工培訓及義工發展，讓社會上更多熱心人士去關懷一班有需要的喪親者

本服務沒有任何地域、宗教及年齡限制。任何人如有需要，可直接致電2362 0268與我們的職員聯絡。

安慰心靈
傳送光明

護慰天使

聖公會聖匠堂長者地區中心

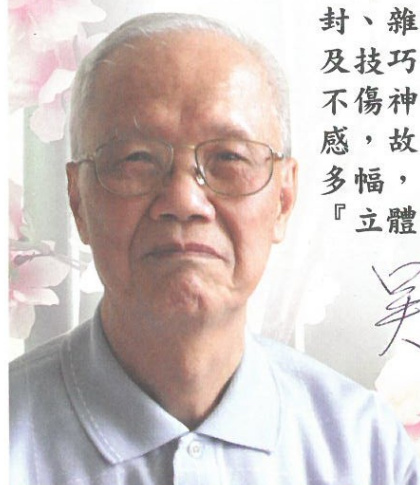
傅德蔭基金有限公司
本會非常感謝傅德蔭基金有限公司對護慰天使的贊助

不可按外貌斷定是非、總要按公平斷定是非。

立體「水墨畫」雕

我從事木工雕刻「樟木槓」四十多年，2004年一次欣賞有關傳統中國剪紙工藝的表演，對「剪紙」的興趣油然而生。其後花了約4年時間研究「剪紙」的技術，製作數以百計的製成品，及後有感「剪紙」十分傷神，對眼睛帶來負面的影響。家人亦因此表現擔心，故從此放棄醉心研究的「剪紙」。但我並沒因此完全放棄自己的興趣，從傳統中國剪紙工藝得來的靈感加以變化，加上熱愛的水墨畫，並結合自己四十多年來的雕刻經驗演變成現時的『立體「水墨畫」雕』。

本人的作品於選材上亦十分講究，材料從不用花費分毫所得，只需利用日常生活中的廢物如利是封、雜誌紙、禮物包裝紙及紙皮等加上個人的構思及技巧，拼成一幅生動跳脫的作品。現時之創作並不傷神，既能消磨時間，亦能從中得到無限的滿足感，故亦得到家人的支持。至今本人的作品已達20多幅，望能在此跟大家一同分享。驗演變成現時的『立體「水墨畫」雕』。



吳金杏

姓名：吳金杏（信義會頌安長者鄰舍中心會員）
 年齡：81歲
 專長：立體「水墨畫」雕



清風翠影



松鶴延年堅傲悠然



耆「藝」天地徵稿

本版耆「藝」天地開放投稿，假如你是60歲或以上之長者，也有一些個人專長(如攝影、手工、收藏等)，欲與本刊之讀者分享，歡迎把300字的稿件連同個人資料及相關相片投稿至scc@elchk.org.hk或郵寄至沙田秦石邨石玉樓3樓341-360號基督教香港信義會沙田護老坊收。

身邊長者很多也有不同程度的敏感症狀，最常見的有皮膚敏感、鼻敏感、腸胃敏感、氣管敏感。中西醫不謀而合地覺得敏感是源自身體抵抗力下降而致，因此最有效治療敏感症狀的方法莫過於強壯身體機能，以達到中醫所謂「治未病」的效果。今期我們會以中西醫角度為大家剖析「敏感症」及預防方法。

由今期起，我們增加了「耳穴療法」及「耆藝天地」兩個專欄，一新讀者的耳目。同時亦歡迎有興趣的讀者投稿，將你的收藏及藝術品與其他讀者分享。

編者話

督印人：陳靜宜

編輯小組：黃翠恩，李貴，李鳳儀，吳令衡，梁美娟，鄧光宇，施靜儀

聯絡：沙田多元化老人社區服務中心

地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

電話：2691 7163

網址：<http://www.elchk.org.hk/service>



基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

沙田多元化老人社區服務中心

以人為本 處處顯關懷