



醒目生活篇



香港公開大學
THE OPEN UNIVERSITY
OF HONG KONG

20th ANNIVERSARY
二十周年校慶

目錄

	序	2
	前言	4
	導言	5
錦囊 	家居光線常充足 環境清楚警覺高 ...	6
錦囊 	輔助工具好幫手 出入平安樂悠悠 ...	7
錦囊 	保持家居常整潔 簡單美觀防意外 ...	7
錦囊 	地面水漬禍害深 防滑措施要留神 ...	8
錦囊 	選擇合身保暖衣 舒適安全暖洋洋 ...	8
錦囊 	輕鬆安全做家務 量力而為是上策 ...	9
錦囊 	藥物應用須恰當 標籤清楚防意外 ...	9
錦囊 	慎防家居起火警 小心火種最醒目 ...	10
錦囊 	記憶善忘莫擔憂 小巧工具好幫手 ...	11
錦囊 	行騙手法要知道 防騙技巧要做到 ...	12

序

看過一則本地老牌漫畫，寫爺爺、爸爸和孫兒在家中吃飯，場面卻倒奇特，老爺爺給安置於小桌用餐，脖子上繫着塑料大餐巾，兒孫媳婦則另坐大餐桌，箇中玄機不難理解：老人坐在輪椅上，地上撒滿飯粒菜渣，一望而知健康欠佳，手腳不靈。爸爸看着老人不禁皺眉，老人也一臉難過。在接下來的畫格中，孫子把飯菜打翻了，爸爸卻仍眉開眼笑地逗着稚齡兒子吃飯。這則漫畫故事的結局是，孫子長大當了父親，風水輪流轉，他也把已然老去、步履蹣跚的父親，安置在小桌上用膳……

這則黑色幽默漫畫透露了老人被視為負擔的悲涼，社會上有這種想法的人也為數不少。尤其在20年後，社會上四分之一人口將屆65歲或以上，即愈來愈多沒有生財能力的人，將需要社會支援，耆英將佔據醫療及社會福利用度的主要份額，而具營生能力、可替社會付鈔的年青人卻會逐漸減少。

暮年倒不一定會成為社會的包袱。事實上，香港已富裕起來，當今的耆英大軍較從前活躍，對社會有更多的參與及承擔，而未來的“耆兵”將會更具朝氣，更富學養，身體益發健康，財政也許會更獨立。面對兩成半人口在20年後一同跨過65歲的社會巨變，如何讓“耆兵”保持上述狀態，就是一項挑戰。

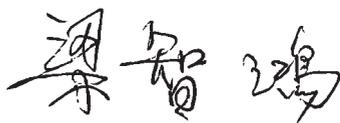
長者要維持朝氣勃勃，保持回饋社會的能耐，就需要擁有健康的體魄及心態，這兩者都必須透過培養健康的生活習慣達成，比如維持恆常及適當的運動，控制飲食；保持樂觀心情，強化社交生活，既

可結識更多朋友，亦可促進心境安泰。此外，安全的家居環境對耆英亦至為重要，尤其要慎防導致長者跌倒的家居意外，因為長者容易骨折，跌倒後往往不良於行，高齡跌倒的復原時間更會延長，並容易引起各種併發症。

在20年前創校的香港公開大學，肩負為更多學子提供遙距大學教育的重責，適時地讓成年人得享持續進修、裝備自己的機會。公大任重而道遠，因為香港正面對巨大的轉變——人口愈來愈老化。這對一個富裕的社會來說，既是突破，亦是挑戰。

這本由香港公開大學護理學系為慶祝創校20周年而撰寫的小冊子，正合時宜。書中內容切中肯綮，資料充實，用語深入淺出，讓耆英族及照顧長者的各年齡和階層人士容易掌握。護老，是社會上每一個人的責任，包括長者自身、家庭及社會。

翻開這本大時代的小冊子，回想那蒼涼的漫畫，看來是過時了。今天，三代同堂的情狀應是這樣的：中年父親下班回家，看見爺孫倆在打電玩，那是時下最流行的虛擬保齡球遊戲，孫子不敵祖父輩，向父親求救，父親拍拍爺爺肩膀說：老爸，真有你的！



行政會議成員

安老事務委員會主席

梁智鴻醫生

前言

為了促進社會對豐盛老年的認識，提高香港長者的生活質素及自我照顧能力，香港公開大學護理學系印製了一系列的《健康頤年小錦囊》，作為大學20周年校慶項目之一。這系列的小錦囊一共有4冊，其主題分別是日常運動、精明飲食、心理社交和醒目生活。希望藉着以上的活動，幫助社會人士明白到豐盛老年的意義，並能推而廣之，將它實踐出來，讓自己和別人同樣獲益。



香港公開大學護理學系系主任
李國麟博士（太平紳士）

導言

醒目的晚年生活，是指長者能注意和改善日常生活細節，留意身邊的事物，從而減少受傷的機會，並能適應晚年的生活。報告指出，近年長者的家居意外和受騙個案數字均有上升的趨勢。長者因着生理變化和某些病理因素，對潛在危機的警覺性會較年輕時遜色，環境的陷阱會導致長者受傷，而人為的陷阱更會使長者財物受損。

要安享晚年，對生活陷阱盡早預防和時刻警醒是最好的方法。本小冊子提供了十個既簡單又重要的生活小錦囊，希望藉此給長者提供醒目生活的建議，使長者晚年得享平安。



香港公開大學護理學系講師
林清



錦囊 **1** 家居光線常充足 環境清楚警覺高

保持家居光線充足，可以讓長者清楚看見室內大小物品和家具，使起居出入更為安全。隨着年齡增長，長者的視力會減弱，身體反應變得緩慢，對環境陷阱的警覺性和自我保護的能力也會大大下降，因此容易遇上家居意外。因此，長者應保持居室光線充足，例如在室內安裝足夠的燈泡或光管，也可安裝夜明燈或床頭燈等照明裝置。如能在室內保持適量的光線，使環境清楚易見，自然能提高長者對環境的警覺性，避免家居意外。

錦囊 2 輔助工具好幫手 出入平安樂悠悠

輔助工具是指家居一些額外的設置，例如扶手等，

它們可以讓長者在居室活動時更為方便、安全。由於肌肉力量的減退，長者可能會步履不穩，假如在家居內活動，一時不慎靠在一些可移動或有輪的家具，便會很容易跌倒。

因此，長者可以在睡房靠近床邊安裝扶手或床欄，在客廳靠近餐桌、椅子和梳化之處安裝扶手，在廚房和廁所靠近坐廁、浴缸位置的通道加

裝扶手和防滑地墊，並最好能將扶手安裝在牆上。這樣，長者於起床、坐立、行走或進行其他活動時，縱然活動範圍有所改變，仍可有穩固的工具借力，在家居內出入和走動也就更為安全。



錦囊 3 保持家居常整潔 簡單美觀防意外

保持家居整潔，除了美觀和舒適之外，更重要的是

有助減低意外發生的機會。為了方便尋找和使用物品，有些長者喜歡將雜物放置在桌面、電視機和組合櫃上，甚至櫃邊和門邊。但是，當雜物堆放過多，便會很容易掉到地上，阻塞通道，甚至釀成家居意外。其實，防患於未然是避免家居意外最好的策略。長者應該經常保持家居整潔，例如將雜物分類收藏或移

走過多的雜物，清理通道垃圾和物件，不要將電線置於通道中間，

保持通道暢通無阻，這樣便能享受簡單且美觀的家居環境。



錦囊 4 地面水漬禍害深 防滑措施要留神

在芸芸家居意外中，由地面水漬引致的跌倒意外所佔比例甚高，其中受害者又以長者佔大多數。由於長者的平衡力較弱，一旦踏在地面的水漬上，很容易便會滑倒。盡早清除水漬是預防這類意外的最好方法。長者應注意，地面水漬一般出現於廚房和浴室，因此，在煮食、沐浴及如廁後，應立即清理地面水漬。另外，長者可以在有需要的地方使用防滑地墊，切勿以舊衣服或舊抹布當作地氈，因為它們只會增加滑倒的風險。總括來說，保持地面乾爽，有助減少滑倒意外的發生。



錦囊 5 選擇合身保暖衣 舒適安全暖洋洋

衣服鞋襪款式繁多，但稱身保暖才是穿衣的目的。長者的新陳代謝速度較年輕時慢，體溫也會較低，常常會有四肢冰冷的感覺，尤其在寒冬，情況更為嚴重。因此，長者在選擇衣物時，宜先參考當天的天氣報告，留意天氣的變化。若遇到氣溫驟降時，必須確保穿上足夠的禦寒衣物，包括圍巾、帽子及手套。另外，長者亦要小心選擇合身的衣物，

例如：褲子不宜過長，以免絆倒；衣袖不可太長，以免影響活動的靈活性；鞋底要有防滑紋，以防滑倒。由此可見，選擇既稱身又保暖的衣物是十分重要的。



錦囊 6 輕鬆安全做家務 量力而為是上策

面對繁複瑣碎的家務，長者有時會覺得力不從心，偶一不慎，更可能導致受傷。其實，只要懂得運用節省體力的原則及本着量力而為的心態，長者便能安全地做家務，減少意外發生。站立工作時，長者應將雙腳前後擺放，保持身體平衡，避免用蹲、跪等姿勢；掃地、抹地時，應盡量利用長度合適的工具，避免身軀俯前，以便維持腰背的正確弧度。另外，長者應清楚了解自己的能力，若做家務時遇上困難，切勿勉強應付。有需要時可以向家人或鄰近的志願機構求助，例如尋找家務助理服務和義工服務等，這些才是料理家務的上策。



錦囊 7 藥物應用須恰當 標籤清楚防意外

中西藥物種類繁多，除了有不同的服用方法之外，還有不同的劑量和藥效。隨着年齡的增長，長者一般都有服藥的需要，因此，長者應具備藥物應用的基本常識，才能減低誤服藥物的機會。首先，切勿胡亂出外購買成藥，遇有不適時必須向醫生求診。

另外，必須遵照醫生處方服藥，按照時間和分量服用，也不要服用他人的藥物。在藥物貯存方面，切勿將多種藥物放在同一藥瓶中，以免混淆；藥物應存放於原裝瓶子內；若瓶子的藥物標籤模糊不清，切勿服用。這樣，誤服藥物的意外便可大大減少。





錦囊 8 慎防家居起火警 小心火種最醒目

家居火警雖然不常發生，但一旦發生便會牽連甚廣，禍害嚴重。長者一般都有使用爐灶煮食和祭祀的習慣，但由於四肢力量和記憶力的減退，進行這些活動時難免會出現力不從心的情況，甚至會容易導致火警。煮食時，長者宜用隔熱手套或毛巾拿取熱燙的東西，避免碰撞打翻爐灶；燒水時使用有響鬧裝置的水煲，可預防煲乾水的情況；出外前要確保爐具已熄火，不用的電器要關掉；切勿將煮食爐或香燭放近易燃的家具或窗簾，也切勿將易燃物品放近火爐。另外，長者應在指定地方燃點香燭或冥鏹，也要留意火種完全熄滅才可離開，這樣便能避免人為的火災。

錦囊 9 記憶善忘莫擔憂 小巧工具好幫手

在老化過程中，記憶力常常會隨着年齡的增長而逐漸衰退，以致很多長者都感到自己十分善忘，甚或擔心已患上老年痴呆症。事實上，記憶力衰退可以受個人的健康狀況和生活習慣影響，若長者能多動腦筋及記得其法，便能維持較好的記憶力。長者可以善用生活小工具，例如工作清單、時間表、錄音機、大日曆，或以不同顏色的標籤、圖畫代替文字等方法，提醒自己要記住的事；也可以使用電子儀器，例如服藥鬧鐘等，幫助培養生活規律。好好運用上述技巧，並維持積極的學習態度，都有助長者保持良好的記憶力。



錦囊 10 行騙手法要知道 防騙技巧要做到

近年來，騙徒將行騙目標轉向長者，使長者受騙的案件數目日漸增加。其實，不論是「電話騙案」、「家居騙案」還是「街頭騙案」，當中都涉及相似的詐騙手法。騙徒一般是身份不明的陌生人，以不同的藉口或理由騙取長者的金錢或財物。行騙時，他們一般會給予長者很短的考慮時間，也會阻止長者與家人朋友討論事件。長者若懷疑遇到騙徒時，必須保持冷靜，不要貪小便宜，也要查清對方身份，若未能確認，切勿輕信陌生人。另外，當遇到可疑事件時，長者應該與家人或朋友商量，有需要時可向警方求助，以防受騙。



資料來源：

衛生署（2007）。《長者健康服務網頁：健康生活模式》。檢索日期2008年12月10日，網址<http://www.info.gov.hk/elderly/>

香港房屋協會（2008）。《家居安全錦囊》（小冊子）。香港：房屋長者安居資源中心。

香港房屋協會（2008）。《避免家居意外》（小冊子）。香港：房屋長者安居資源中心。

醫院管理局（1999）。《關注長者家居安全減少家居生活受傷》。檢索日期2008年12月10日，網址<http://www.ha.org.hk/newsroom/press-ch/press99/pr0404.htm>

香港公開大學20周年校慶項目——《健康頤年小錦囊》（2009年版）

編撰人：林清，香港公開大學護理學系

審閱：李燕瓊博士、黃家輝、丘瑞如，香港公開大學護理學系

© 香港公開大學 2009

香港公開大學護理學系

www.ouhk.edu.hk/~sctwww/nursing

