

養生近年常成為後生子女熱門話題，事實上長者亦要關注身體，預防衰老。紫荊大埔富善邨的「賽馬會流金匯」，在新界東區展開為期三年的推廣計劃，希望透過早期的健康評估和介入，助老友記鍛煉身體和腦筋，減慢機能衰退的速度。

三年計劃助長者延機能衰退 健康社區支援 老友記歲月留甘



寶琪

李姑娘

「流金匯」是健康綜合服務中心。



只要用雨傘、拐杖輔助，在家亦容易鍛煉體能！



在中心玩卡，鍛煉腦筋，又可識新朋友。



足部護理（灰甲）。



李姑娘分享飲食秘方，老友記密密記低。



聽覺測試。

根據港府最新數字，居於社區的60歲或以上長者中，逾七成患有至少一種長期疾病。最常見的疾病包括高血壓、糖尿病等等。經常聽見老人家拒絕就醫，認為自己「一副老骨頭」，退化是必然的事。

團隊註冊護士李碧儀直斥：「其實這些都是誤解！可見健康推廣的必要性。只要提早進行篩查，針對問題訓練，情況可得以改善。」她坦言，年齡增長，身體機能日漸衰退是事實，但團隊希望透過是次計劃，延長老友記衰退的過程，使情況不要急轉直下。

提早篩查揭視網膜脫落

李姑娘介紹指出，目前香港的長者缺乏支援，不懂怎麼尋找資源。有見及此，團隊推出這次的「長者健康社區推廣計劃」，希望透過不同的訓練、講座及工作坊等，向長者傳遞視覺、聽覺、認知等能力等多項健康範疇的資訊，以助他們改善身心健康。

「試過有一次進行視力篩查的時候，發現有位長者出現視力問

題，原來是視網膜脫落！團隊即時安排他到急診室處理，當天晚上已經進行手術。」李姑娘分享其中一個深刻個案，坦言幸好及時發現，不然最嚴重後果可導致失明。

滿足感是令長者不再徬徨

作為醫護人士，李姑娘直言這是快樂的工作，她解釋指：「快樂不是因為醫好病患，而是讓長者增加健康知識，即使身體機能漸漸衰退，但仍然有人可以幫忙他們，使他們不再徬徨，才是工作最快樂的地方。」

訪問過程中，每當李姑娘路過，也有不少長者前來跟她聊聊天，問問吃甚麼對身體好，可見李姑娘人氣之高。

「機構在努力的同時，其實家人的陪伴也是非常重要。」李姑娘建議長者家屬，可嘗試著一起了解更多有關身體衰老的知識，甚至是舒緩的方法，越了解情況，越能減輕擔憂焦慮。

集體活動識朋友學知識

「如重返校園般快樂」

「平日在中心內，不時用平板電腦玩遊戲，不時參與集體活動，訓練過程又可認識新朋友，猶如重返校園般快樂！」眼前這位年輕有活力女士叫寶琪，兩年前剛退休。60餘歲的她，受到糖尿病和高血壓問題纏繞逾廿載，更出現「糖尿上眼」問題。

一切由貨櫃車開始

寶琪緩緩道出改善身體的契機：「有次在街看見寫著『預防衰老』的貨櫃車，車內不

少人在玩認知遊戲，我也上車試試。」她表示，姑娘了解她健康狀況後，度身安排系列講座、訓練班和小組，令寶琪獲取不少自我管理健康的知識。

「姑娘教會我用雨傘、拐杖輔助的運動，方便日常在家鍛煉體能！又知道原來白內障不用等到熟才切除！可藉微创手術及早治療。」寶琪透露，經團隊護士和營養師的指導下，自己糖尿病和高血壓病情好轉，醫生亦批准減藥。

寶琪（左）說，學了不少自我管理知識。

