



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

第四十期 2013年4月

## 第4號殺手 慢性阻塞性肺病



香港中文大學  
那打素護理學院  
陳惠嬌助理教授

### 何謂慢性阻塞性肺病

慢性阻塞性肺病簡稱「慢阻肺病」，患者呼吸系統長期受破壞引致呼吸道阻塞及收窄。病徵包括持續咳嗽、多痰、氣喘，症狀通常於清晨或冬天較嚴重。氣喘會隨肺功能的退化愈趨嚴重，終致影響日常活動。慢阻肺病早期病徵不明顯，往往在確診時，病情已步入中期至晚期。

### 哮喘與慢性阻塞性肺病的異同地方

慢阻肺病在某些症狀上與哮喘相似，都是一種慢性呼吸道發炎造成的呼吸道狹窄和氣流阻塞。哮喘是因為身體對某種刺激物敏感引致支氣管發炎及腫脹，阻塞氣管，形成呼吸困難，患者通常在年輕時就有相關的症狀；而慢阻肺病的患者通常是中年或老年人。哮喘病發初期如得不到適當護理，會導致支氣管永久損害，形成慢阻肺病。

### 慢性阻塞性肺病的成因及患上之後果

慢阻肺病的主要成因是長期吸煙或吸入二手煙，超過九成患者都是或曾經是長期吸煙者。其他成因包括空氣污染、經常接觸煙塵或油煙、及遺傳因素。吸煙會導致細氣管及肺部發炎，刺激黏液分泌，損壞氣管壁及肺組織；長期吸入有害煙霧，會破壞細氣管及肺組織。

### 太極氣功對慢性阻塞性肺病的幫助及成效

太極是一種很好的體能訓練，而氣功則是有助提高呼吸效率的鍛煉。太極氣功以調心、調息及調身為本，是一種意識、呼吸、動作三者結合的傳統保健運動，有助養神、益氣、行氣血和強筋健等作用。太極氣功強調動作配合呼吸，令肺活量增加，提升呼吸功能。近年有研究顯示太極氣功能夠改善慢阻肺病患者的肺功能，提升活動耐力和改善健康生活質素。其中一位慢阻肺病患者在練習六個月太極氣功後，氣喘減輕，氣管藥份量亦減少了。

### 慢性阻塞性肺病的患者數目

據世界衛生組織統計，慢阻肺病是全球疾病第四號殺手，亦是最常見的慢性疾病之一，發病率和死亡率皆有上升的趨勢，它不但對患者造成很大的困擾，對社會資源亦造成沉重的負擔。由於早期病徵不明顯，通常慢阻肺病患者被確診時都已是中年或老年，患病率在長者（年齡>70歲）估計為9%。在2005年慢阻肺病的住院人數約33000人，在2008年，有2100人死於慢阻肺病，相等於香港的所有死亡人數的5%。隨著壽命的增加，很多長者在晚年面臨著慢阻肺病相關的問題。

總括來說，慢阻肺病治療方法首要  
是戒煙，避免到空氣混濁的地方。  
遵從醫生指示服藥，恆常運動有助  
於維持心肺功能，每天練習太極氣  
功對慢阻肺病患者尤為合適。因為  
招式簡單易學、動作輕鬆柔和；再  
者，它不需任何工具，可於室內或  
室外隨時練習。若持之以恆，對身  
心俱有裨益。



致《信義耆樂坊》讀者：

不要在言語上傷害別人，  
只要說幫助人，造就人的話，  
使聽見的人得益處。

<以弗所書4:29>

張國強

資深藝人  
張國強



慢性阻塞性肺病患者常因氣喘及體力不足遇到生活上不少問題，職業治療師會針對他們這些問題，教導患者各項策略及方法，以幫助患者積極、自信地面對和處理此疾病。

由於肺部吸收氧氣的功能減低，以致沒有足夠體力去應付日常起居活動，例如梳頭、刷牙、穿衣及洗澡等，做起來都會較吃力。活動時觸發的氣喘感覺容易令患者驚慌及焦慮，而使氣喘加劇，活動能力隨之減弱，從而失去信心去應付日常活動，漸漸依賴別人。

所以他們學懂如何節省體力，利用調節性呼吸法及運用正確的活動姿勢，是有助減少氣喘，從而保持一定的日常生活能力。



沙田醫院一級職業治療師  
黃潔雯姑娘

## 舒緩氣促的噉唇呼吸技巧

- 1.) 鼻吸口呼
- 2.) 用鼻孔輕輕吸氣(心數兩秒)
- 3.) 用口像吹口哨般，慢慢將氣呼出(心數四秒)，要確保呼氣的時間比吸氣長
- 4.) 切勿過度用力吸氣，必須慢慢控制呼吸節奏。口訣為「一深(吸)、二慢(呼)、三放鬆(身體)」

當患者感到氣喘以致呼吸困難時，首先要保持鎮定，停止正在進行的活動。可坐下休息，放鬆頸部肌肉，上身微向前傾，雙手放在大脾上，或把雙手放在檯上或欄杆。切勿用力撐著身體，這反而會加重頸部肌肉內的負荷，加劇氣喘。

## 協調呼吸法

以上的呼吸技巧應當應用在日常活動中，這不單可增強患者的耐力，如呼吸配合動作，更能減少氣喘的出現。

- 1.) 當手舉高時要吸呼氣，垂低手時呼氣。(例如提高手拿衣架或毛巾)
- 2.) 當手伸向前時吸氣，縮回手臂時要呼氣。(例如抹檯)
- 3.) 彎腰前要吸氣，彎低腰要呼氣，伸直腰要吸氣。(例如從地上拾起物件)
- 4.) 在用力前要吸氣，出力時要呼氣。(例如扭毛巾、穿衣服、上落樓梯及斜坡等)

## 節省體力法

這方法可幫助患者避免體力透支的方法，讓患者可以更輕鬆地完成患者日常所需要的活動，以達致一個體力收支平衡的生活。節省體力法的六大原則：

### 1.) 適當地編排活動

可預先安排每天的活動，適當地分配時間，把繁重及輕巧的工作交替進行，並找出狀態較佳的時間進行吃力的活動，例如洗澡。

### 2.) 根據能力去計劃日程

在開始活動前，先收集及安排活動所需的用品，或將活動簡化。例如洗澡後用大毛巾裹著身體，省卻抹乾身體的步驟；穿衣服時把兩件衫俯套成一件穿等。

### 3.) 適中的工作節拍

活動的節拍不宜急促，在感到疲乏時，應減低活動速度或停下來休息。這些體力消耗的活動可包括穿衣、洗澡及清潔家居。

### 4.) 避免過度消耗體力的動作及姿勢

急促及過度出手的手部動作容易引致呼吸不協調，導致氣喘。所以日常活動如刷牙或洗澡等，手部動作必須要緩慢，避免站立過久及雙手提舉過高。

### 5.) 呼吸要配合動作

當準備用力前，應吸氣；當出力時，應呼氣。詳細請參照「協調呼吸法」部份。

### 6.) 改變急促的性格

必須要改變急促的性格，活動節奏宜放緩。以緩慢及平均的速度去進行活動，可減少體力消耗。而心急地完成活動只會令自己更加辛苦。要懂得找幫手去完成太吃力的活動，例如找家人幫忙提重物。同時也要學習放鬆心情，鬆弛可幫助減少氧氣需求，呼吸速度、心跳及血壓下降，減少身體因氣促而帶來的不適。

最後就要建立積極的生活態度和方式。健康的生活方式包括不吸煙、均衡而有營養的飲食習慣、有規律的生活及充足的休息，還要保持運動和輕鬆的心境。只要改善生活小節，便可享受健康人生。每個人在生活中也會遇到不同問題，如閱後遇有疑問，請向你的職業治療師查詢。

# 氧氣治療

出現嚴重缺氧情況的慢阻肺病的患者，經醫生評估後，會處方長期氧氣治療。患者須在家中設置製氧機，外出時亦需攜帶較輕便的氧氣設備。

氧氣濃縮機(俗稱氧氣機)是一部電動供氧儀器。由於倚靠電力操作，以致限制使用者的活動範圍，但由於操作簡單，亦無需重複補充氧氣，所以較適合長期在家中。因氧氣是需要由醫生處方的藥物，所以使用者不可擅自更改氧氣流量。此外，使用者需要注意氧氣遇火會加速燃燒，因此氧氣使用者及其附近人士切勿吸煙；氧氣機及使用者必須遠離火源(包括煮食爐)最少2米距離，以策安全。

由於氧氣機倚靠電力操作，為免在停電期間沒有氧氣供應，應在家中存放備用高壓氧氣筒，以備不時之需。

圖1 氧氣濃縮機



圖2 手提氧氣筒

# 慢性阻塞性肺病 - 運動與穴位經皮神經電刺激治療

慢性阻塞性肺病(簡稱慢阻肺病)是一種非逆轉性慢性氣道阻塞疾病，主要症狀是運動或活動時感到氣喘或呼吸困難。由於害怕活動時呼吸困難，大部分患者會寧可減低活動量，甚至避免活動。因此，形成了不活動與體能下降的惡性循環，甚至增加慢阻肺病的復發。

肺康復是一個具實證及多元化治療計劃，當中包括醫生、護士、物理治療師及社工等專業人士的互相配合為患者提供全面的治療，並預防慢阻肺病的復發。運動訓練是肺康復中的一個重要部分，實證顯示能有效地減輕呼吸困難、提升運動耐力及功能活動。物理治療師會為患者做詳細的檢查，並按檢測結果及其運動耐力為患者設定合適的運動計劃，包括在門診治療師監督的運動療程及家居運動，以提升患者因慢阻肺病本身及不活動而引起的氣喘及體能下降。運動一般包括運動耐力訓練(如步行訓練)及上、下肢肌力訓練(如圖2及圖3所示)。剛開始時，患者可能會在運動時感到氣喘，但當身體適應了運動量後，運動時的氣喘感將會減輕。在此時，物理治療師將會按患者的情況調整並增加運動時間及負重重量以配合患者的進展。患者應按醫護人員的囑咐而進行漸進式運動。



圖2 向上舉竹 - 坐在椅上，雙手拿拐杖或雨傘，直手肘並盡量向上舉高



圖3 膝部伸直 - 坐在椅上，雙腳平放在地上，慢慢伸直左膝，完成後再做右膝伸直訓練



圖4 患者正在接受穴位經皮神經電刺激治療 (Acu-TENS) 定喘穴: 位於第7頸椎棘突下旁開0.5寸 參考資料: Ngai et al., 2010-2012



除了運動訓練外，中西結合治療 — 穴位經皮神經電刺激治療(Acu-TENS)亦有助於減輕慢阻肺病患者的氣喘程度。經皮神經電刺激器(TENS)是物理治療師常用的儀器，一般適用於止痛。而穴位經皮神經電刺激治療(Acu-TENS)是指把經皮神經電刺激器(TENS)的貼片貼在穴位上作出刺激以達至相類於針灸的效果(如圖4)。有別於針灸，穴位經皮神經電刺激治療是一種無創性治療，在物理治療師的指導下，患者及其家人可以學會於家居使用。圖4顯示一名患者正在接受Acu-TENS治療以刺激定喘穴(EX-B1 — 常用於減低氣喘的穴位)，每次療程約45分鐘。科研顯示Acu-TENS有助於減低患者的氣喘指數及呼吸速率，並適合哮喘及慢阻肺病急性加重期患者使用。不過，在使用前，應首先諮詢醫護人員，如物理治療師的意見以確認患者是否適合使用此治療，並學習正確尋找穴位的方法及如何使用Acu-TENS，並配合運動療程從而提升運動效果。

## 藥物治療

藥物可改善患者的症狀，以減輕對病人日常生活的影響。常用藥物包括：

### 氣管舒張劑：

可放鬆氣管肌肉，擴張氣管，舒緩病情。氣管舒張劑分口服及噴霧式兩種。噴霧式吸入劑能直接滲入氣管，如吸入方法正確，所需劑量相對口服氣管舒張劑少，可減輕藥物帶來的副作用，如心跳、手顫等。

### 類固醇：

可抑制患者發炎情況，並不是所有病人用後情況均有改善。長期使用口服類固醇可帶來免疫力下降、骨質疏鬆等副作用；而使用噴霧式類固醇則有聲音沙啞、咽喉受念珠菌感染等，但全身性的副作用則較口服較少。

### 注意事項：

- 1)由於噴霧式藥物的金屬筒內含有壓縮氣體，切勿戳破或加熱，以免發生危險。
- 2)如需要使用助吸器，吸藥過程中請慢慢及深深地用口或鼻一起吸氣。並且每星期以稀釋洗潔精(一盤水中加1至2滴)浸十五分鐘，之後以清水過清，及讓其自然風乾。
- 3)要有效地控制慢阻肺病，必須適當地使用噴霧式藥物。請遵照醫生或醫護人員的指導使用噴霧藥物及助吸器。若使用不當，便會影響支氣管得不到適量的藥物。

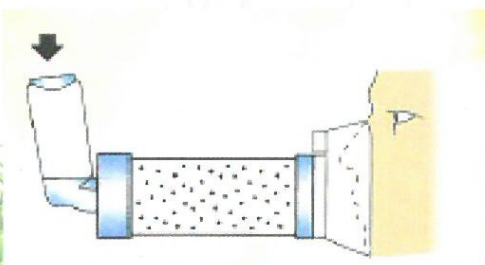


圖3 噴霧式藥物助吸器使用方法



城門水塘興建於上世紀30年代，用以滿足九龍區居民對食水供應的需求。當年適逢英皇喬治五世登基廿五週年紀念，故又名為「銀禧水塘」。到了1977年，香港設立首批郊野公園，城門水塘及其周邊樹林被劃入「城門郊野公園」，為郊遊人士提供較佳的郊遊設施。

本期所介紹的路徑是環繞上城門水塘一周的路徑，路線全長約9公里，途經菠蘿壩自然教育徑、大城石澗、衛奕信徑第七段、城門緩跑徑等路段。本路徑沿菠蘿壩小巴士左邊樓梯出發，順時針圍繞水塘走一圈，途經遊客中心、各郊遊區、主壩及燒烤場等，最後返回菠蘿壩小巴士。沿途景色怡人，路面平坦易行，路徑落差不大，中途亦會經過大樹成蔭的地區，讓郊遊人士可認識香港地區的成熟樹林、河口生境及水塘的動人美景，是郊遊的好去處。

## 沿途特色景觀及動植物

### 城門郊野公園遊客中心

城門郊野公園遊客中心位於小巴士總站旁，內設展覽介紹地區歷史，水塘建設及早期採礦工業的資料，還有林地生境模型等展品。開放時間上午9:30至下午4:30，逢星期二休館(公眾假期除外)。

### 白千層

圍繞水塘種植了大面積的白千層林，原產地是澳洲。由於其耐旱的生長習性，早年被大量種植，用於綠化的工作。

### 獼猴

城門水塘是香港野化獼猴活動範圍之一，這些獼猴源自早年被人工引入水塘地區作為清除有毒植物「馬錢」的族群後代。獼猴為群居生物，在大自然之中亦可以自行找到合適及足夠食物，遊人不應餵食，以免令獼猴對人類產生依賴，引發搶奪食物的情況。

## 行程安排及設施

城門水塘及附近的郊遊徑讓大眾可以安排半天至一天的遠足行程，亦可以根據自己的需要，安排考察城門標本林，或前往大帽山、大埔滘或九龍水塘等地區。小巴士站旁設有一小賣部，遊人可在該處作補給。沿途所經的燒烤場均有洗手間設施，方便遊人使用。另外由於城門水塘附近路徑四通八達，郊遊時務必要留意路徑的指示牌及沿途的地標，並且避免走小路，以免迷失方向。

## 交通

可於荃灣兆和街乘坐專線小巴82號，在城門水塘菠蘿壩總站下車；亦可乘搭40X、46X、47X、48X、73X、278X號巴士，在和宜合道可風中學下車，沿城門道步行一段上坡路約二十分鐘，到達菠蘿壩起點。



## 「長者家居安全妙法」

### 廚房編

很多老友記平時也會入廚煮食，隨了比較經濟，也可以食得健康，更可招呼朋友，一展廚藝。但老友記們又有否試過在廚房中發生家居意外？有否試過忘記熄火？有否試過燙傷、割傷？原來廚房往往暗藏家居陷阱，一不留意可釀成嚴重家居意外。



歐陽家裕 經理  
房協長者安居資源中心

其實絕大部份這類意外是可以避免的，以下為大家提供一些貼士去改善廚房的環境，讓大家在一個安全的環境下大展廚藝：

### 通道及地板

- 不設門檻，避免出入絆倒。
- 門口有足夠空間，方便出入。
- 地面乾爽，以防滑倒。

### 灶頭

- 高度以及腰為理想，方便煮食又安全。
- 灶頭不堆放雜物，確保有足夠空間擺放碗碟和食物，以防跌下而造成意外。

### 廚櫃

- 高度要適中，方便拿取物件。
- 雜物應定時整理並妥善放置於櫃內。

### 利刀

- 設有固定位置好好安放利刀，避免意外受傷。

### 碗碟

- 擺放位置不宜過高，以防踭腳拿取而跌倒。

### 煮食爐

- 使用無火電磁爐可減低失火機會。
- 使用鬧鐘提示熄火時間，確保煮食安全。

### 石油氣罐

- 遠離火種擺放，以確保安全。

### 電線、電插座

- 於灶頭設置足夠插座，方便使用電器，亦可避免單一插座負荷過大而短路。
- 電線要妥善整理。

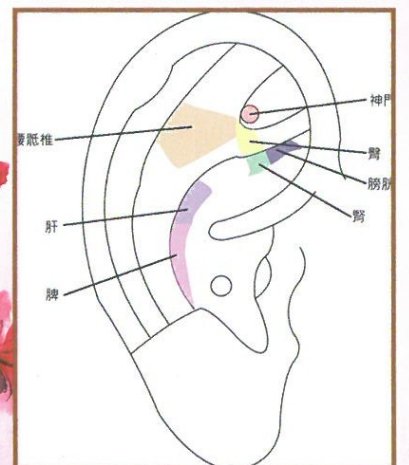
### 照明

- 保持光線充足，並於灶頭上加置工作燈，讓煮食更得心應手。

此外，老友記也可使用一些生活小工具，如長柄拾物器、開瓶器、電動罐頭刀等，可以令你工作更便利，「煮」得更輕鬆。我們在房協長者安居資源中心內也設置了安全的廚房設計展覽及展示相關的生活小工具，歡迎蒞臨參觀。房協長者安居資源中心的使命就是要幫助長者提昇他們的家居安全，讓他們能在家中安老。如想了解更多資訊，請致電2839 2882查詢

## 耳穴療法 治療老年腰背痛

腰背痛在老年人當中是常見之情況，患部之疼痛往往影響病者行走、彎腰、及日常生活。本人嘗試利用耳穴磁療法替老人治療腰背痛。研究共邀請了60位老人，他們均患有不少於三個月之腰背痛。為針對引致腰背痛之常見原因及病理，各人均選取相同之穴位。參加者隨機分配入兩組。第一組為對照組；第二組為實驗組，在耳部穴位貼有磁珠。耳廓常規消毒後，用膠布將實驗物件固定在穴位上，每次貼一耳，3至4天更換耳貼於對側，療程共三星期。發現使用磁珠作耳療之實驗組比對照組在多方面更有效改善腰背痛，包括減低背部及腿部之痛楚及麻痺度、體能之障礙度，及改善起居生活之情況。療程完畢後隨訪之兩星期及四星期，治療果效仍能維持。結果證明本研究所採用的七個穴位能有效地針對不同情況之老人腰背痛及其引發之症狀：神門為止痛要穴，亦有安神之用；腰骶椎及腎為病變對應部位；膀胱以助通經活絡止痛；腎與膀胱相表裡，腰為腎之府，取腎以補腎氣強腰府。再輔以肝脾，因前者可強筋；後者主肌肉。此研究之結果肯定了磁珠對穴位帶來之刺激，當磁場通過經絡穴位發生作用時，可以調節機體功能，以達通經活絡止痛果效，從而改善老人腰背痛。



作者：孫桂萍博士

香港理工大學護理學系副教授

# 「綠天使·暖耆心」計劃

## 植物喚醒人生正念

喜歡晨運的你、假日愛郊遊的你、又或喜歡與花草為伍的你，有否想過為何身處花草叢林中或與植物互動時，總有說不出的舒適與愉悅感呢？心情會變得較好？又或有更健康的感覺？不同植物的質地、氣味、色彩、發出的聲響，又或與物種間的互動都能為我們提供不同的感官療效，帶出愉悅、平和、鬆弛、振奮、緬懷又或現實導向等效果。此外，西方學者亦曾提出以下論點：

- 現代生活充滿噪音和視覺干擾，造成感官系統疲乏，而植物本身具產生和諧之感，故人與植物互動，便可消除緊張與疲乏。
- 演化理論指出，人類自盤古初開已與植物結下連繫，植物帶來各種生活所需，故人體內早存喜好自然的基因，一旦接觸，基因被活化因而有欣喜之感。

美國園藝治療協會曾進行的一項調查，在四千多被訪者中，約六成被訪者認同園藝能提供平和及寧靜感。而近代不少研究均指出綠色景觀、室內植物對人的心理和生理有益，例如使人體腦內alpha波振幅較明顯、降低血壓、壓力及焦慮心情，從而提升工作效率、專注力及放鬆心情等效果(葉德銘，2010)。另有一研究調查指出，自然景觀或綠色植物對病人恢復健康具有正面果效，包括減少疼痛感、降低負面情緒等(Ulrich, 1984)。

## 大自然喚醒我們專注當下

人透過觀察或與植物接觸能帶來健康，而園藝治療正正是透過運用植物與人的互動，促進當事人得著身心療癒。這療癒歷程，台灣學者郭毓仁曾形容為「它是透過植物生命內在豐富的質地、氣味、色彩與成長變化，激發案主記憶與思考歷程…」藉此喚醒人對內在、外在的覺察，細味當下。另一方面，當事人透過參與有系統、目標及安排的園藝方案(learning program)，不單可得著成果與自信，更可窺探自然的運行，接觸和了解到生命的韻律，對人生起落、生老病死等，產生更積極正面的心態(郭毓仁，2010)。

園藝治療早已被西方國家視作輔助療法，近年韓國、日本、台灣等亞洲地區不但逐步將手法於醫院及福利機構內之服務對象，如寧養人士、長期病患、精神復康者和智障人士身上運用，更進行相關研究，收集數據。

如前所言，種植和園藝活動令人感覺親切和熟悉，它不單有助減壓忘憂、紓緩情緒、增強自我效能感。本會於2012至2015年間推行以植物為媒介之「綠天使·暖耆心」計劃，計劃由滙豐銀行慈善基金透過香港公益金撥款資助，為長期病患、臨終、體弱和情緒困擾等長者及護老者，開展園藝治療與體驗的身心靈療癒之旅。服務透過有情有趣的園藝活動，為長者發展有意義及具治療果效的生活閒暇，並引導長者為晚晴作好預備，對自己人生少一點遺憾，多一份欣賞和接納。

計劃詳情，可瀏覽[http://www.elchk.org.hk/service/unit/5/hot\\_project\\_list.php](http://www.elchk.org.hk/service/unit/5/hot_project_list.php)或致電3124 7633與計劃主任吳婉儀聯絡。



吳婉儀  
「綠天使·暖耆心」計劃主任  
註冊社工、註冊園藝治療師(HKATH)

# 樂為耆師

## 長者導師證書課程

「樂為耆師」是全港唯一的長者導師培訓專業證書課程，由香港教育學院「長者學苑」與基督教香港信義會長者綜合服務合辦。課程目的是為香港長者課程導師及相關工作者提供專業教學培訓，幫助學員進一步擴闊知識層面、提升專業的教學水準，為香港社會培育出長者教育培訓的專業人才。過去3年已成功培訓百多位專業長者導師，現時畢業生的就業率及義務工作率高達80%。本課程今年已進入第四屆，並將於7月招收新生。

## 課程內容

課程為期8個月，共80小時。內容包括：終身學習與高齡教育；高齡學習理論與實踐；高齡學習心理與策略；高齡教學法與示範，另加教學實習兩次。本課程毋須考試，課堂及實習出席率達百分之七十或以上，即可獲由香港教育學院與信義會長者綜合服務聯合頒發的專業證書。合格畢業且成績優異之學員可獲頒發獎學金。

## 入學資格

申請者須有基本中英文閱讀、書寫及基本電腦知識（高齡教育導師，「長者學苑」課程統籌、行政及組織工作人員，長者中心社工或有相關工作經驗者將獲優先錄取）

## 本年度開課日期

2013年10月至明年5月（逢星期三下午於香港教育學院上課）

## 報名日期

歡迎有興趣人士於2013年7月起致電信義會：3124 7633李貴姑娘查詢



# 耆年學剪紙



姓名：申夏翔  
(信義會頌安長者鄰舍中心會員)  
年齡：85歲  
專長：剪紙

## 自學

本人學剪紙始於2003年一次長者中心日營的「剪紙」活動，學剪大吉、雙喜，此一堂竟是我之啟蒙。因好奇轉化為興趣，但未能找到進修課程，惟有自行前往港九、新界各區圖書館尋覓剪紙書研究自學。

時光易逝，一晃十個春秋。三年前經友推薦參加社區義工服務，教兒童及家長學剪紙，想不到獻一點小技，竟換回深受歡迎和尊敬。

2012年春節為自己住處剪一幅60吋「龍」掛外牆，恭賀新春。慶幸能完成有生以來第一次大幅製作。全憑信心、耐心、細心。今年第二次製作大幅「蛇」掛外牆，獲眾街坊及路過客讚賞。

之前每聽鄰里呻嘆：「人老無用」有極大同感。但自參加義工服務後，感觀有變，方悉自己乃「老有所為」之確證，如此鼓舞我更熱愛剪紙，老懷無限暢慰！

## 心得 剪紙與修心養性

當剪紙興趣愈濃，每坐下作業，必全神貫注，定將一些煩惱拋諸腦後，心腦中僅有剪紙事，可陶冶性情，培養氣質。慢慢經時間磨練，潛移默化，轉變愛寧靜，厭爭拗，重和諧。實乃包容忍讓之轉化，亦是進入修心養性之境界，培養信心、耐心、細心、三心乃成功之道要素。

剪紙不分男女老少，只須有興趣、手靈活、眼明亮，縱是80公公婆婆(筆者年愈八秩)尚可學習，精神有寄托，閒時與同好者共研討，從而走出家門，免自困斗室，寂寞無聊。既能自得心身暢樂，且能將中華傳統文化剪紙藝術承傳延續。尚有一感，認為剪紙過程用腦，特別設計圖稿更加用腦，如此這般，有可能減低患癡呆風險。一舉多得何樂而不為。

最後藉此拋磚玉，冀同好前輩多多指教，銘感！

望今後十年，如身體能繼續保持健康，能完成十二生肖，於願寄足。



**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](mailto: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。

# 編者話

今期我們又回到與健康有關的主題：「慢性阻塞性肺病」。不說不知，原來「慢性阻塞性肺病」於全球的發病率持續上升。世界衛生組織估計，到2020年，「慢性阻塞性肺病」將成為全球第五大常見疾病及第三大殺手。而在香港，該病現時已成為第四大號殺手病。今期有幸邀得中大陳惠嬌教授分享「慢性阻塞性肺病」的基本資料及太極氣功治療；職業治療師黃潔雯姑娘介紹患者如何可節省體力，運用技巧減少氣促及提昇活動能力；理大魏佩菁教授則如何利用穴位經皮神經電激治療及運動，舒緩病況。內容豐富，不容錯過。在此，順祝大家身體健康！



督印人：陳靜宜 編輯小組：劉翀，李貴，李鳳儀，梁美娟，鄧光宇，馬慧貞，陳志強

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

以人為本 處處顯關懷

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