



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

5.2010-8.2010 第三十二期

## 長者失眠知多D



著名精神科醫生 曾繁光

後現代文明帶給人類四大痛苦：肥胖、失眠、精神緊張及長壽。失眠與精神緊張有著密切的關係，而肥胖會帶來睡眠窒息，高壽與失眠更是息息相關。

睡不著、睡不穩或半夜醒來、噩夢連篇都是常見的現象，要處理這些睡眠的問題，首要的還是要處理引致失眠的原因。

令我們睡不好的原因很多，最常見的原因當然是精神緊張。任何精神病如精神分裂症、抑鬱症、藥物濫用及酗酒、老人癡呆症、躁狂抑鬱症及焦慮症，都可能會有失眠的現象。

任何痛症當然令你睡不著或在半夜把你痛醒，某些治療的藥物也可能令你睡不著，當然，咖啡及茶也可以是失眠的元兇。

倘若找到任何引致失眠的疾病，就要先把這些病治理好，失眠的情況也許可以立即得到改善。若找不到任何原因，通過簡單的睡眠衛生去改變一下生活習慣，失眠的情況也許可以得到改善。

不是每個人每天都要睡八小時的，有人每天要睡十多小時，也有人每天睡四、五小時便足夠。當你白天不覺累，可以有足夠精神處理日常工作，那你便可能已擁有了充足的睡眠。嬰兒睡眠的時間較長，年紀愈長，所需的睡眠時間會減少，不少人都體會到，到了六十歲，不用鬧鐘，每天早上五時半便醒了，當然，若你在短短一、兩星期內，突然比之前早醒了兩、三小時，而醒來時情緒極度低落，你便可能患上了抑鬱症。

很多人以為一覺到天明才是有質素的睡眠，半夜醒來上洗手間或從夢中醒來，便會令我們感到疲倦及睡眠不足，這種想法也未必完全準確。不少人將睡眠分開數段時間進行，下班回家睡兩小時才起來吃飯，吃過了晚飯，休息一會，便一直工作到深夜，再睡四、五小時便起來上班去，白天他亦可以神采飛揚，因為對他來說，加起來的睡眠時間已經足夠。

多夢又是否意味著睡得不好呢？這也未必，約五分之一睡著了的時間是在夢中度過的。我們入睡後四十五分鐘至九十分鐘，第一個夢便會出現，然後每隔一段時間夢境便會出現，一覺到天明或你認為自己沒有做夢，只因你不曾從夢中醒來，故無法想起夢裏的情節。若夢醒後可以立即入睡，便不會影響你的睡眠質素。

### 以下的方法，也許可以讓你酣睡如願。

- 一、尊重你的生理時鐘：每個人都有個習慣了的、最容易入睡的時間，每個晚上也是差不多在這一刻，太早或錯過了這一刻，便可能要花更長的時間才能入睡。
- 二、注意睡覺的環境：不能太吵、太光、太冷或太熱，床褥不能太軟或太硬；請蓋上合適的被子和穿上舒適的衣服。
- 三、尊重你的身體：太飽或太餓令你睡不著，太累也可以是失眠的原因。
- 四、適量運動：隔天四十五分鐘帶氧運動，除了令你更鬆弛和容易入睡，對身體和腦袋也有著各種意想不到的好處。但要注意，劇烈運動宜於睡前兩小時完成。

五、深呼吸練習：睡前作深呼吸，可以放鬆自己，幫助入睡。不少人不曉得怎樣呼吸，將深呼吸練習做錯了，如太快、太淺和不持續等，不但沒有預期效果，反而會令自己更加緊張。深呼吸或腹式呼吸是要慢的，把最大量的空氣慢慢吸入，然後慢慢呼出，持續十分鐘。

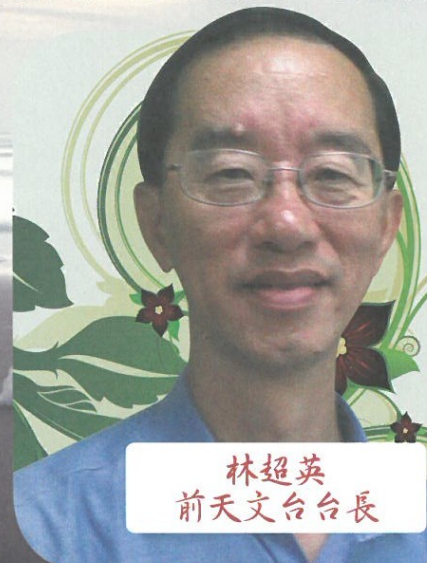
六、睡前保持心境平靜：激烈的情緒往往令人難以睡穩。所有爭執吵架最好不要在晚上進行，夫婦間的爭吵更要在進入睡房前結束。驚嚇電影、故事也可以令你睡不著的呢！

七、處理身體的不適：任何身體不適都會令你睡不著，宜先把痛楚處理好才睡，長期疼痛必須得到妥善的治療，有時這是不容易搞好的呢！

八、不要在床上做別的事情：不要在床上看書、看電視、聽音樂、聽收音機。節拍極慢的音樂可以令你放鬆、較易入睡。

九、喝適量的茶和咖啡：若喝了茶和咖啡讓你睡不著便不要再喝。若離不開它，最好限制自己在早上喝。晚飯不經意的一杯茶，足以令你輾轉反側，可樂或某些傷風感冒藥，也可能有近似的副作用。

十、不要逼自己去睡：研究發現，令人失眠最常見的原因是逼自己睡覺，愈逼愈緊張啊！不如輕躺床上作深呼吸，每每睡著也不知道。



林超英  
前天文台台長

舒閒集

致《信義耆樂坊》讀者：

懷抱自然  
悠然自在

林超英

# 失眠的中醫調養

党毅博士 香港浸會大學中醫藥學院教授



中醫認為，人在一天的起居可以用兩個字概括：「寤」與「寐」。用通俗的話來說，就是清醒與睡眠。清醒與睡眠是人體寤與寐之間陰陽動靜對立統一的功能狀態。寤屬陽，為陽氣所主，寐屬陰，為陰氣所主。寤與寐以心神為主宰。神靜則寐，神動則寤。心安志舒則易寐，情志過極則難寐。所以，睡眠質量好，白天才可以有充沛的精力。反之亦然，白天有適量的運動，睡前稍有疲倦感，則對改善睡眠質量有幫助。

人的一生，有三分之一的時間是在睡眠中度過的。因此，睡眠對健康，對長壽的意義是任何其他方式難以取代的。睡眠的養生保健作用可以概括為以下5個方面：消除疲勞，保護大腦，增強免疫，促進發育，利於美容。然而，很多長者由於各種原因，長期睡眠質量不好。這裏，我從中醫養生的角度介紹幾種失眠的中醫調養方法。

## 1. 起居有常，遵守「生物鐘」的規律

人，作為大自然中的一個生物，自身的生理功能活動有其內在的規律。雖然人體週期性節律變化受「生物鐘」的控制，但更為重要的是在於培養。因為人類大腦皮層的基本活動方式是一種條件反射。這是個體在生命中獲得的，有明顯的個體差異和一個逐步建立的過程，這一過程的建成和鞏固與生活作息規律有密切關係。所以，起居有常，遵守「生物鐘」的規律，養成良好的作息時間，是預防失眠的第一步。至於睡眠時間的長短，中醫也主張順應大自然的四季規律：春夏宜晚睡早起(5-7小時)；秋季宜早睡早起(7-8小時)；冬季宜早睡晚起(8-9小時)。用一句通俗的話來說，就是太陽起，我也起，太陽落，我也息。而違背這一規律，則會影響睡眠質量。比如：現代研究發現，夜間0點到4點，機體器官功率降至最低，而有的人長期睡眠時間太晚，甚至打麻將到深夜。吃飯、睡覺完全沒有定時的概念，這樣的生活習慣就是違背了人本身的自然規律。

## 2. 注意睡眠宜忌

關於睡眠的姿勢、枕頭的高低等，中醫都有一些宜忌和論述，例如：

**「睡眠十忌」**：一忌仰臥；二忌憂慮；三忌睡前惱怒；四忌睡前進食；五忌睡臥言語；六忌睡臥對燈光；七忌睡時張口；八忌夜臥覆首；九忌臥處當風；十忌睡臥對爐火。

**姿勢**：常人宜右側臥。右側臥優點在於使心臟在胸腔中受壓最小，利於減輕心臟負荷，使心輸出量增多。另外，右側臥時肝處於最低位，肝藏血最多，加強了對食物的消化和營養物質的代謝。右側臥時，胃及12指腸的出口均在下方，利於胃腸內容物的排空。

**枕頭**：以稍低於肩到同側頸部距離為宜。高血壓、頸椎病及脊椎不正的病人不宜使用高枕；肺病、心臟病、哮喘病人不宜使用低枕。

**睡前宜靜**：香港是一個國際大都市，大部分人都生活在比較繁華的市區。難免受到噪音的影響。現代醫學研究證明，噪音對人體神經系統、心血管系統、內分泌系統等都有影響，容易引起神經衰弱、心跳加快、心律不齊、血壓升高，還可能導致血中膽固醇含量增高、動脈硬化。因此，要儘量創造一個寧靜的環境和心境。

## 3. 音樂療法有助安神

現代醫學研究表明，音樂的活動中樞在大腦皮層右側顯葉。輕鬆、歡快的音樂能促使人體分泌一些有益健康的激素、酶、乙酰膽鹼等活性物質，從而調節血流量和興奮神經細胞，音樂還可以改善人的神經系統、心血管系統、內分泌系統和消化系統的功能。臨睡前，聽緩慢悠揚的樂曲有利於入睡；聽歡樂、明快的樂曲，有利於解除疲勞等。欣賞音樂還要結合個人的身體情況選擇曲目，如老年人，體弱者及心臟病患者，宜選擇慢節奏的樂曲。

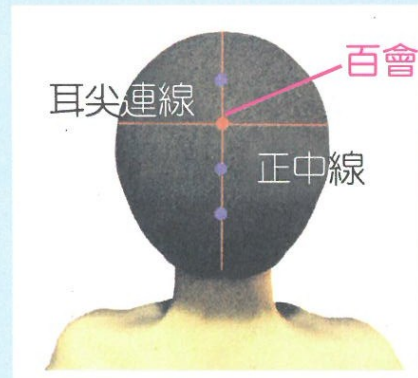
舉例樂曲：秋江夜泊，高山流水，二泉映月，陽關三疊，款乃，憶吹簫，出水蓮，秋夜，蘇武牧羊，關三月，春蓮樂府。

適應症：神經衰弱患者，失眠患者臨睡前，心臟病、心悸患者，高血壓患者，虛勞病患者，中風康復期，產後休息期間等。

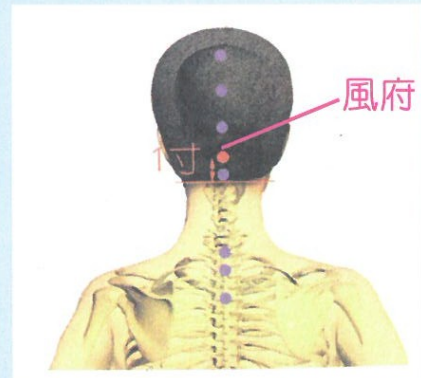
## 4. 保健指壓法

保健指壓法屬於中醫外治範疇。它是以外力作用於體表局部或穴位，來達到治療、調理、養護之目的，是一種非常簡便易學、安全可靠的保健方法。可以獨自進行，個別穴位不方便操作的，也可以請家人幫助。因為保健指壓法無需受針藥痛苦，故老少皆宜。根據所用手指或手掌的不同可分：拇指壓；食指壓；食指、無名指及中指並壓；如果用手掌按壓又稱「掌壓」。具體手法有抵壓、旋轉壓(用手指按住穴位揉)、彈跳壓(按壓一下，放鬆一下，反復進行)、重壓、輕壓等。

指壓的時間一般為每次30—60秒；每個穴位按壓3—4次，或大約3—5分鐘即可。



1. 旋轉壓百會：百會為頭部穴位，在前髮際正中直上5寸，或兩耳尖連線的中點處。



2. 旋轉壓風府：風府在頸部，後發際正中直上1寸，枕外隆凸直下，兩側斜方肌之間凹陷中。

3. 彈跳壓太陽：太陽在顳部，眉梢與目外眥之間，向後約一橫指的凹陷處。

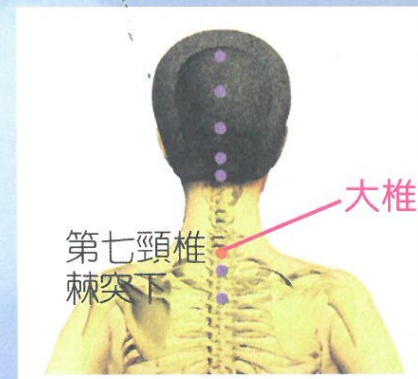
4. 旋轉壓印堂：印堂在前額部，兩眉頭之中間。



5. 旋轉壓神門：神門在腕部，腕掌側橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷處。



6. 旋轉壓內關：內關在前臂掌側，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。



7. 旋轉壓大椎：大椎為頸背部穴位，在後正中線上，第7頸椎棘突下凹陷中。



8. 抵壓或旋轉壓三陰交：三陰交在小腿內側，足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方。

除了上述幾種調養方法之外，還有許多，例如：花香療法、靜坐療法、溫水浴、日光浴(曬療)、藥茶、飲食療法等，不再贅述。此外，日常生活中如能採取一些措施，也有助睡眠的改善。例如：每週至少四次，每次三十分鐘以上的運動；避免在太冷、太熱的環境中睡覺；睡前勿喝酒、咖啡、茶、吃大餐，避免觀看緊張刺激的電視、電影等。

穴位圖片參考：《圖解針灸一學就通》



# 如何應用香薰治療 預防及治療失眠

IFA國際香薰治療師 胡婉碧



失眠實在令人困擾，導致失眠的原因有許多，如晚上吃得太飽、喝了濃茶咖啡、身體不適等生理因素，或焦慮和壓力等心理因素，都會影響睡眠質素或導致失眠。長期失眠會影響身心健康，而香薰治療對失眠極具療效，有些香薰精油能舒緩神經緊張、解除焦慮，讓人產生平靜鬆弛的感覺，能自然地引發睡意，帶領我們進入夢鄉。

薰衣草、洋甘菊、檀香、佛手柑、馬鬱蘭等香薰精油，具鎮定、鬆弛及平衡中樞神經的效果，對治療失眠效果最好。這些精油可以混合使用，但精油或配方宜每兩星期交替轉換使用，則效果會更顯著。

最簡單的使用方法是睡覺前將1滴薰衣草滴在紙巾上，靠近鼻子直接吸入後再放在枕頭上；或在臨睡前在房內預先將4-5滴精油放進香薰爐內薰蒸，使房內充滿精油香氣分子，這樣都有助我們輕鬆入眠。

香薰暖水浸浴，也是舒緩失眠的好方法，但長者及心臟病患者則不太適宜浸浴，故睡前浸泡足浴就最適合了，將3-4滴精油溶於1茶匙牛奶或奶粉後，再放入暖水中，浸泡雙腳約15分鐘，因為腳底有很多神經末梢，利用香薰暖水足浴能有效排毒舒壓、改善失眠。

香薰按摩對失眠亦具有很好的療效，按摩能釋放身體輕鬆快樂的荷爾蒙，可舒緩身心壓力，加上具有深層放鬆效果的精油，自然地便能帶領我們放鬆入眠。

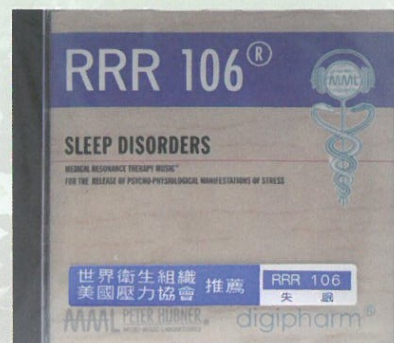


## 改善失眠的音樂治療法—— 醫學共振音樂

醫學共振音樂在世界衛生組織曾由專家經五年時間研究指出可改善失眠、減少頭痛、降低血壓、增強免疫系統抵抗癌細胞與疾病的傳染，且更擁有超過一百篇的臨床醫學報告為證，世衛更推薦「醫學共振音樂在精神領域的效果為藥品的4-8倍」。

醫學共振治療是依據共振的原理，在特別結構的音樂中包含了準確的和諧，能夠在生物體內產生共鳴，藉由耳朵到大腦，再由大腦到不同器官，促使身體達到良好的狀況，使之協調、復原與再生。

醫學共振音樂會針對不同疾病例如失眠、疼痛等，均有一套完善的聆聽音樂療法，每片CD都因應不同需求而有很多種聆聽的組合方式。



為了達至最佳效果，建議每天早上起床後，下班回家後及睡前聆聽醫學共振音樂，即使只有15-20分鐘也具有一定的療效！

### 睡眠小測試

#### 自我評估問卷 SELF-REPORT QUESTIONNAIRE 我有失眠嗎？

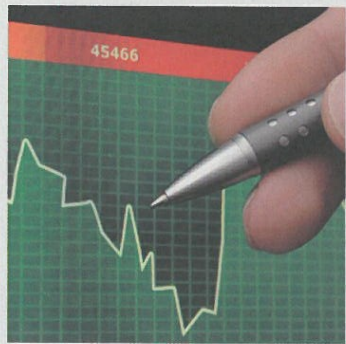
請選出最能形容你在過去四星期的睡眠情況	從未有	少	間	經	極多
1. 我難以入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我需要超過一個小時才能入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我每晚醒來多過三次	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如晚上醒來後， 我需要很長的時間才能入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我早上會太早醒來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我常為能否安然入睡而擔憂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我要依靠酒精幫忙入睡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 當我躺下時常感腳部不能安靜， 或有抽動的感覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我早上難以起床	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我睡醒時仍常感疲累	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 有時一覺醒來，也好像沒有睡過一樣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 儘管我有充足時間躺在床上休息， 但我仍然感覺睡眠不足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我的睡眠導致我一整天都感到疲倦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

備注：如你在以上的答案選擇合共有兩次或以上「經常」或「極多」的情況，你可能需要找家庭醫生商討你的睡眠狀況。

資料由香港睡眠醫學會提供



## 買賣股票須注意的事項(下)



本欄於上期介紹過股票落盤方法、買賣盤的類別、發出買賣指示及授權他人操作你的戶口等，今期將講解另一些股票投資須注意的事項。

### 交易文件

投資者須清楚了解不同股票交易文件的性質：  
**成交單據**：經紀行在替你完成交易當日的2個交易日內(「T+2」日)，須發出成交單據給你。成交單據會記錄有關交易的全部資料，包括交易日期、交收日期、買賣股票的名稱、數量和成交價、交易費用等等。

**戶口結單**：除非你在兩個截數日期之間並無進行任何交易，戶口又無現金或股票結存，否則經紀行須最少每月一次寄發戶口結單給你。戶口結單會詳列期間你的戶口交易及結存變動，以及在截數當日，戶口內的結存。

**孖展戶口結單**：如果你開立的是孖展戶口，每次你的戶口有任何現金或股票的提存，經紀行都必須向你發出日結單。

成交單據及戶口結單的功用各有不同，投資者每次都要清楚查閱成交單據及戶口結單，以掌握戶口內的每項變動。如果發現文件上有任何錯漏或不尋常的地方，不要向你的經紀查詢，應立即聯絡經紀行的投訴主任。另外，你應該要求收取文件的正本，不要單靠文件的傳真版本作為憑據，因為傳真文件容易被偽造。如非必要，不要使用代存郵件服務，並且在任何情況下，都不應授權經紀代自己收取上述文件。

### 股票交收及存管

投資者在買賣前，應了解與經紀行之間的交收條款。一些經紀行會要求客戶落盤前預先存入款項或股票，有些則會要求客戶在T日或T+2日付款或存入股票。因此，在開立戶口時，緊記詳閱客戶協議條款。

緊記所有交收都應該直接與經紀行進行。切勿以經紀作付款支票的抬頭人，或將已簽署但未填銀碼的支票交給任何人，更不要直接將款項存入經紀的私人銀行戶口。

存管方面，除非你明確要求，否則經紀行不會發實物股票證書給你，經紀行通常會將客戶的股票存放於中央結算系統內，並以香港中央結算(代理人)有限公司的名義登記。而你並不是股票的直接持有人，只有你的經紀行才有權控制戶口內的股票。

### 監察你的股份

要監察或直接控制自己的股份，你可以透過經紀行在中央結算系統開立附寄結單服務的股份獨立戶口或投資者戶口。如果你開設股份獨立戶口，你的股份將與經紀行及其他客戶的股份分開，當戶口有任何股份調動，中央結算系統都會直接向你發出股份轉移日結單。然而，經紀行依然可以控制你戶口內的股份。至於投資者戶口，香港結算只會在你獲得你的確認指示後，才會將你的股份轉移到你的經紀行的戶口來替你進行買賣。香港結算亦會向你寄發戶口活動結單及月結單，讓你監察股份的往來調動。

如果你決定自行保管實物股票證書，緊記把股份以自己的名義登記，因為只有這樣，股份過戶處才能直接向你派發股息、股東通函及其他公司通訊文件。

### 補發股票證書

如果你不幸遺失實物股票證書，便需向股份過戶處報失及申請補發。一般的補發股票證書程序如下：

- 股東向過戶處遞交補發股份申請表、宣誓書和賠償保證；
- 過戶處通知香港聯合交易所遺失股票的詳情，讓經紀行知悉有關事宜；
- 過戶處繼而發出通告，公布有意補發報失股票；
- 在刊登通告後，如過戶處未有就報失的股票接獲任何其他申索通知，便會發出新的股票。

由於申請手續費時，並需繳付手續費，所以你應該小心保存股票，並主動向過戶處更新個人資料，例如更改地址等，以確保自己能收到上市公司的通訊。

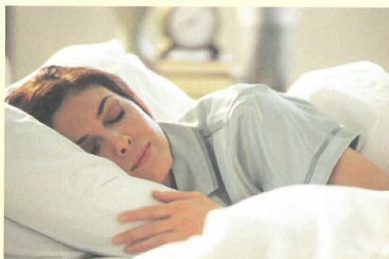


## + 養生有法

### 睡睡平安 衛生署長者健康服務 臨床心理學家

人的一生有三分一的時間是在睡眠中度過，睡眠的好壞直接關係著人體的健康及生活的質素。睡眠不足可令人感到睏倦、專注力及警覺性減低，更甚者可演變成藥物依賴和睡眠習慣欠佳，使失眠情況持續，令生活質素受損。

#### 睡眠知多點



睡眠是按個人年齡、健康狀況、習慣及環境因素而各有所需，只要一覺醒來時疲勞已消、精神充足，睡眠便已足夠，毋須硬性要自己睡上某一特定時數。此外，隨着年齡漸長，長者需要較長時間方能入睡、入睡後淺睡多熟睡少、較易醒、睡眠時數減少，這些都是正常的生理改變。

#### 睡眠的疑惑

坊間流傳一些有關睡眠的常識，孰真孰假？

	謬誤(×)	事實(✓)
1	夜晚睡不好，便要在白天補償	白天睡眠會抵消晚上睡意，應該避免，日間多些活動，如運動，可增加睡意
2	飲酒有助睡眠	酒雖有助入睡但會減少熟睡時間和令人早醒，嚴重影響睡眠質素；亦要避免飲咖啡或茶。建議睡前沐浴和作輕鬆活動鬆弛身心(如看書或電視、聽音樂、練習自我鬆弛等)
3	晚上提早上床便可睡多點	太早上床既不容易入睡，亦會令人早睡早醒並難以再入睡
4	躺在床上未能入睡，可開著電視或收音機，慢慢便會睡著	如未有睡意，不必迫自己就寢。上床前應关掉電視或收音機，讓自己有一個寧靜舒適的環境安睡
5	半夜醒來睡不著，可起床做運動	半夜應避免劇烈運動，可下床坐在椅子上看書或電視、聽收音機，等待睡意再臨時便关掉電視或收音機，再上床嘗試入睡
6	失眠便自行買藥食	長期服用安眠藥，會造成藥物依賴(即上癮)，況且各人體質不同，失眠者切勿胡亂服用，應先諮詢醫生。

參考：Misra, Sumi & Malow, B.A. (2008). Evaluation of sleep disturbances in older adults. Clinics in Geriatric Medicine, Volume 24, Number 1, p15-26.

## 食得有營

### 吃得多、吃得少 同樣影響睡眠質素



註冊營養師 陳國賓

對於一般人來說，「健康」一詞其實相當抽象，很多人認為「無病無痛」就是健康，但對於不少長者來說，優質的睡眠亦是全人健康不可或缺的重要部分。為了睡得更好，很多長者都會在坊間搜尋不同的食療，但胡亂進食，不單對解決失眠並無幫助，更會適得其反。

在傳統的食療中，飲用少量米酒或藥材酒能幫助睡眠。當然，飲用少量的酒精類飲品的確可令人放鬆，更易入睡，但飲酒的壞處是難以進入深層睡眠，睡不多久後容易醒過來，午夜醒過來後更難再入睡。再者，不少長者都患有高血壓或糖尿病，長期飲酒會影響藥效甚至令血糖過低，因此我們並不鼓勵長者依賴酒精入睡。

除了酒精以外，含咖啡因類飲品亦可能有礙入睡。咖啡和濃茶均是含較高咖啡因的飲料，飲用後有提神醒腦的作用，即使是日間飲用亦有可能影響晚間入睡。咖啡因的降解速度因人而異，所以有些人飲用濃茶後仍很容易入睡，相反有些人飲用少量清茶亦難以入睡，是否在晚餐或之後飲茶，還是看個人的實際情況而定。

除了酒精和咖啡因外，太早上床睡覺亦容易引致失眠，不少長者晚來無事幹，進食後不久便會上床睡覺，但食物還沒有完全消化，腸胃忙着分解食物，令身體新陳代謝無法安靜下來，亦有可能影響入睡。當然餓着肚子亦無法入睡，所以長者朋友可在晚上如常用餐，但進食後若不喜愛看電視，可到街上散步30分鐘，直至食物完全消化，方能容易入睡。

坊間流傳不少「催眠」食物，大都離不開牛奶、芝士等奶類食物，或者番茄、香蕉等高鉀質食物。前者含有豐富色胺酸，據說有助提升血清素水平，令人放鬆心情，從而幫助入睡。長者們可按個人喜好和體質選吃奶類食類，若是乳糖不耐者(即飲用牛奶後出現腹瀉者)不宜勉強自己飲用牛奶，相反可進食少量芝士，不單可避開牛奶內的乳糖，亦不會因飲用大量水份後需要午夜醒來小解，影響睡眠質素。

至於番茄、香蕉等含鉀質食物，的確有相當研究證實有助睡眠。個別長者可能因較少吃水果導致鉀質攝取不足，需要多加注意水果的進食量。說到底蔬菜、水果皆是營養豐富的食物，即使多吃亦無妨。最後，長者們需理解食物雖可能影響睡眠，但亦無需過分執着，否則過分緊張始終無助安眠。

#### 有助入睡的均衡飲食

- 蔬菜類：菠菜、番茄
- 水果類：橙、香蕉、木瓜
- 奶類：牛奶、芝士、乳酪
- 堅果類：芝麻、核桃、果仁





# 基督教香港信義會恩頤居(長者護理院)



**恩**頤居鄰近葵興港鐵站，矢志提供最優秀之安老護理院服務予香港市民。當中包括24小時住宿、護理、康復及日間照護服務。本院由經驗豐富之專業團隊組成，包括社會工作者、護士、醫生、物理治療師等。本院設有空中花園、物理治療室、職業治療室、訓練老年痴呆症長者之多功能感官室、水力按摩舒緩設備(按摩浴及足部按摩)及院車等。睡房有照顧體弱住戶的電動式護理床、充氣按摩床褥、自動起床吊架等設備，浴室亦有暖管保溫。全院設置保安警報系統，每張床位、公眾地方、浴室均設有叫人鐘，房間設有應急照明燈等等不能盡錄，務使住戶住得安心和舒適。

本院有1人套房至12人護理房，收費由\$6,500-\$16,000不等，另按所需護理程度一至四級收費，由\$1,000至\$5,000不等。日間護理收費則每月\$6,500起，或按日計算每日\$350。

歡迎有住屋及護理康復服務需要；或只需要日間照護的人士(日間護理部)致電查詢。

地址：葵涌葵盛圍364號馮鑑社會服務大樓2-4樓  
電話：2155 2828  
傳真：2612 2339



## 浸信會愛羣社會服務處有限公司 BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE LIMITED **OK Link 關愛鈴**



浸信會愛羣社會服務處為社會福利署的資助機構和公益金會員機構。自1982年創辦以來，秉承基督愛人的宗旨和聖經原則，揉合社工專業，服務社群，以實踐全人關懷理念。

去年的十二月，本處正式推出了一項嶄新的服務 - 『OK Link 關愛鈴手提電話』，將手提電話的流動通訊與平安鐘集合一身，無論居家及戶外同樣可以使用。

『OK Link 關愛鈴手提電話』特點包括：

- **眼**：特大數字顯示；另有電筒功能。
- **耳**：特大喇叭裝置，接聽及收聽電話十分清晰；另備有助聽器功能。
- **口**：直接與親友通訊，可使用免提裝置或耳筒接聽電話。
- **手**：特大按鍵，使用者容易按鍵；特製研發手機，機身輕巧，不滑手外殼。

**緊急支援服務(平安鐘)**：使用者只需輕按手提電話機頂上的**紅色愛心鍵**便可接駁至24小時緊急支援控制室，控制室會即時接聽使用者來電，並即時通知通知親友了解使用者最新情況；另設獨立按鍵可直撥至國際緊急救援號碼112，在香港則轉駁至999。

**全方位**：可透過GSM追蹤定位功能，搜尋用戶的位置，可讓使用者得到全天候保障及「零距離」的安心。

另外，為了讓使用者更容易掌握及操作手機功能，本處每月定期舉辦手機操作班，使用者更可攜同家人一起上堂，費用全免。

計劃	通話分鐘	月費	其他費用	合約期	增值服務
買機計劃	600	\$130	機價 \$880 # 須預繳首3個月月費	12 個月	留言信箱 來電等候 來電轉駁 來電顯示 免隧道費 免費網內短訊
租機計劃	600	\$160	一次性行政費 \$200 須預繳首3個月月費	24 個月	

如欲查詢，歡迎致電23331203或瀏覽網頁oklink.org.hk。



「**❤️ 愛心鍵**」：即時接駁到24小時緊急支援中心

# 賽馬會流金匯

賽馬會流金匯於2009年9月1日正式投入服務，是一所跨界別一站式綜合健康評估管理及照顧服務中心，專為長者及即將步入晚年階段的人士而設。中心位於大埔富善邨善鄰樓地下，以基層健康理念及個案管理形式，並由香港中文大學管理，為服務使用者提供多元化全面服務。

## 服務範圍包括：

日間護理服務可為四十五名長者提供日間護理服務，以減輕家人的壓力。

特別適合剛出院的長者及患有老人痴呆症的人士。務求透過不同的復康活動，改善參加者的身體及認知功能。



## 個案管理服務

提供一站式的長者整合健康評估服務，按長者不同的個人需要，個案經理會安排及跟進跨界別的伙伴單位為長者提供全面的服務。

## 健康生活模式課程

為長者舉辦不同的特別活動小組如：長期病患的自我管理小組、記憶力訓練小組、烹飪小組、運動小組等。

## 基層健康服務

中心為長者提供多元化的服務如聽力檢查、營養諮詢服務、個別物理及職業治療、中醫診症、針灸、復康用品售賣店、



長者綜合評估服務等。

## 諮詢服務

提供電話查詢服務，給與查詢者所需資料及支援或作出適當轉介服務。

## 訓練

為護理工作人員及家居照顧者舉辦不同類型講座及工作坊。

另外，賽馬會流金匯於3月至5月期間舉辦不同課程，包括普拉提班、鬆弛肌肉經絡操、防跌運動班、烹飪小組等。有關詳情，歡迎瀏覽www.jcch.org.hk 或致電3763 1000 查詢。



基督教香港信義會 長者綜合服務



### 專題：護愛老人痴呆照顧

「護老天使」計劃目的：  
 加強社區人士及護老者對  
 老人痴呆症的認識，  
 強化照顧技巧，共建和諧社區

招募對象：  
 現照顧老人痴呆症患者的家屬  
 及護老者、社區人士及有興趣  
 人士

開課日期：  
 2010年6月1日(逢星期二)共6堂  
 (1/6、8/6、15/6、22/6、29/6及6/7)

時間：上午九時三十分至下午一時正

地點：  
 沙田大會堂(地下演講室一)  
 (本活動獲得康樂及文化事務署減收地租計劃資助)

- 課程內容：
1. 認識老人痴呆症(成因與病徵)
  2. 與不同程度患者的溝通方法及照顧技巧
  3. 個人衛生及健康飲食
  4. 處理行為、情緒問題及應對
  5. 照顧者的情緒支援及社區資源介紹
  6. 家居安全及家居訓練活動技巧

主講人士：  
 分別由註冊醫生、護士、職業治療師、  
 物理治療師及社工負責

申請辦法：  
 有興趣人士可於中心辦公時間親臨或電話報名：

頌安長者鄰舍中心  
 地址：馬鞍山頌安邨管理樓地下  
 電話：2144 3199 (馬鞍山站)

善學慈善基金關宜輝樓  
 長者鄰舍中心  
 地址：沙田愉翠苑服務設施大樓地下  
 電話：2630 7070 (菁蔭站)

沙田耆老坊  
 地址：沙田廣石街341-360號  
 電話：2698 4881 (毛頂站)

此計劃由勞工及福利局資助

還記得流行曲天王米高積遜是怎樣死的？他是因為長時間處於失眠狀態而注射過量的強力麻醉劑致死的。睡眠對每一個人都是非常之重要，聖經《創世記》記載神創造天地是「先有晚上，後有早晨」的，與其說「一日之計在於晨」，倒不如說「一日之計在於眠」。睡眠質素不好，不只令我們整日沒精打彩，更會影響我們身體機能以及影響情緒，間接影響我們的人際關係。一個患有失眠的人會用盡千方百計尋找令自己睡眠的良方，有人會好像米高積遜一樣倚賴藥物，有人會用不同的治療方法如中醫、音樂、香薰、運動等幫助自己睡眠，今期耆樂坊將會介紹中西方醫治失眠的方法，希望有一種會適合你。

## 編者話

督印人 陳靜宜  
 編輯小組 黃翠恩、李貴、吳令衡、梁美娟、鄧光宇、  
 李鳳儀、施靜儀、徐燕婷  
 網址：<http://www.elchk.org.hk/service>

如不欲收到此刊物，可致電2691 7163

## 信義會長者支援服務隊 義工嘉許禮

信義會長者支援服務「2010義工嘉許禮」於3月26日假明星海鮮舫舉行，當日沙田西及馬鞍山共有33個義工團體出席，義工人數達500人。當中包括青少年、職青、婦女，長者義工等，他們分別來自青少年中心、長者中心、教會、婦女團體、安老院等。當日邀請了盈愛行動及下禾輦村村長等合作團體擔任主禮嘉賓，義工團體更載歌載舞，令嘉許禮生色不少。活動的高潮是頒發「最值得敬佩大獎」，年紀最大的一位義工來自信義會沙田多元化老人社區服務中心的陳款英婆婆，雖然已經95歲，但身體健康，仍然探訪廣源邨的獨居長者。在活動尾聲所有義工團體及主禮嘉賓一起參與「長者支援服務2010啟動儀式」，寓意義工的愛心如心形氣球飄揚傳送給有需要的長者，繼續發揚敬老、護老和愛老的精神。



九十五歲的陳款英婆婆榮獲「最值得敬佩大獎」



基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

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