



保良局改善家居及社區照顧服務(新界西區)

第 16 期 2014 年 7 月

開開心心每一天

自古有云「人生一百古來稀」，中心有幸為本隊一位長者慶祝 100 歲壽辰實感榮幸。人生能活到這年頭實不易，而身體狀況仍能保持得宜在家生活實在難得。在此祝願各位老友記身心健康愉快！要活得快樂健康，除了要注重日常生活習慣外，心靈質素亦相當重要。開心才能長壽，這一點現在已經毋庸置疑，無論是科學還是實踐都已證明心理因素的重要性。老友記們不防試試我們提供的方法，學習讓自己能開心地渡過每一天，活出更健康的生活。

中心主任 何羿瑩姑娘



多運動·常愛笑·健康滿分

新同事介紹



各位好，我係 LILY，很榮幸加入新界西區的保良局改善家居及社區照顧服務團隊，多謝中心各同事的關心和幫助，令到我可以盡快地適應環境和工作，我會繼續努力，為老友記們提供更好的服務！，謝謝大家！！

保健員 劉莉 (LILY)

大家好，我叫心怡，係新入職的保健員，首先祝各位老友記心想事成，身體健康，請多多指教。

保健員 李心怡



大家好，我係新加入保良局，護理員吳美嬌，好多謝各位同事給我機會成為中心一份子，服務各位老友記，希望自己在了解和學習中成長，盡量去做好每位服務對象。

護理員 吳美嬌

快樂與長壽



副主任:張世榮(社工)

科學研究：快樂的人更長壽

不少科學研究都顯示，快樂與長壽有極高的因果關係，例如美國心理學者單拿(D. Danner)於 2001 年對美國 178 名住院修女進行了快樂與長壽回溯研究。結果顯示，在快樂情緒最高的四分之一修女中，有愈百分之 90 的人壽命超過 85 歲；相比之下，快樂情緒最低的四分之一修女中，只有百分之 34 的人活到這個年齡。這研究有效地證實正面情緒對長壽的重要性。

長者及護老者們，如何使自己活得更快樂呢？在此藉著「快樂七式」與大家分享達至保持人生快樂之道。

快樂七式

心理學家馬丁·沙利文 (Martin E. Seligman)提出正向心理學 (Positive Psychology)，教人尋找快樂而有意義的人生。快樂七式是從正向心理學引申出來的七種快樂訊息，鼓勵人們追求真正的快樂。

快樂七式	解說/快樂行動
第一式 感謝與讚美	多向別人表達祝福與謝意，多記下值得欣慰的事，讓美好的回憶及正面的經驗，減低緊張與恐懼感。
第二式 健康樂悠悠	多運動，充足睡眠，有助預防及減輕憂愁及焦慮。飲食均衡，多吃新鮮蔬果；定期進行體格檢查。
第三式 敬業樂業	保持活動量高的生活習慣，讓生活有目標及使命；主動吸收新知識以保持思考能力；發掘自己長處、潛能和智慧，於日常生活中發揮。
第四式 嘉言善意	閱讀及誦念勵志格言或人生座右銘；留意自己的說話內容，多用正面說話鼓勵自己及別人。
第五式 為善最樂	多行善事，例如參與公益活動、幫助別人、關懷別人，行善能令腦中分泌提升人們愉快感覺的物質。
第六式 常懷寬厚	多代入別人的處境接納對方所犯的過錯，建立待人以恕的美德，自己亦可解除思想束縛。
第七式 天倫情話	多與家人及良朋共聚溝通，互相傾吐心事，彼此支持。



長壽的秘訣



長壽的原因除了人們熟知的健康飲食、鍛煉身體外，不少長壽長者表示：「生活要隨遇而安，多關注得到的而不是失去的，並且學會感恩知足。」

首先要每天至少大笑 5 次。會笑的人是懂得幽默感的，它能使生活變得更輕鬆愉快。許多老年人為兒女操心、為小事著急，甚至一天都緊繃著臉、眉頭深鎖，這很不好。為了自己的健康，學會大笑吧，並下定決心明天要更多地開懷笑。

其次每天嘗試一件新鮮事，隨著年齡的增長，長者的生活圈子越來越窄、越來越固守日常生活習慣，一旦常規的生活被擾亂，就可能喪失應變的韌性。再者就是要永遠看積極的一面，樂觀個性並不是指「苦中作樂」。但不論情況有多糟，總會有積極有利的一面，正所謂「塞翁失馬，焉知非福」。

專家亦提出每天最少列出三個令你感激的事，因為感恩是一種處世哲學，是生活中的大智慧。為自己已有的而感恩，正是「知足常樂，常樂方長壽」。很多人總是在為未來擔憂，對過去懊惱，但很少考慮當前的情況，這會產生很多壓力。猶如箴語所述：「昨天已逝，明日是謎，只管今日，盡力而為。」

人們總是追求健壯的身軀，認為這是健康的定義。實際上，心理的健康會給人更大的長壽潛能。當你每天早晨醒來，都心情愉快，期盼著一整天的生活時，你就離長壽不遠了。

資料來源：松柏之聲 143 期—隨遇而安

英國研究：智商越高越長壽

智商高反應快的人更長壽——這是英國一個最新研究所揭示的。據英國《每日郵報》和美國《科學日報》報導，英國研究人員發現，人做出反應的時間是更好的壽命指示器，研究人員將死亡者和在世參與者的反應時間、吸煙習慣、體重情況等因素進行對比分析後發現，反應遲鈍的參與者發生過早死亡的機率是反應迅速者的 2.6 倍。



健腦有妙法



長壽取決於多種因素

對於英國的這一研究，中山大學附屬第一醫院營養科教授葉艷彬表示，決定一個人長壽的因素有很多，單一說某一個因素是片面的。“智商高反應快不是決定長壽的首要因素、源頭因素，而只是一個中間因素，是眾多變量中的一個。”葉艷彬指出，像長壽之鄉的老人們沒受過多少教育，智商也不見得有多高，但很多人都能活到 100 多歲，這主要與其生活環境、攝取食物、作息安排等因素息息相關。以下五招健腦妙法，各位老友記不妨多做多試：

1) 多做運動

常做太極拳、瑜珈、健體操等身心運動的長者，不論在認知能力及學習能力，都比只做運動或不做運動的長者高，建議連續三至六個月，每星期進行三次 30 分鐘或以上的身心運動，有助強化腦力。

2) 多玩智力遊戲

除了看書、下棋、砌圖及玩牌外，「數獨」、「找不同」及扭計骰都可鍛煉認知及記憶力，這些遊戲包含文字及圖畫，可在視覺上刺激長者腦部，而長者進行遊戲時需要不斷思考、分析及記錄，增強腦筋思考，從而鍛煉認知能力。



老友記，切記，人可以退休，但腦筋永不可退休的哦！

3) 良好睡眠習慣

事實上，睡眠質素良好的人，不但精神煥發，頭腦也會清晰，活力和體力也會增強。若睡眠不好或有失眠困擾，不但經常顯得精力不佳，情緒也會出現問題，甚至容易神經衰弱，記憶及判斷力也會減弱。所以要保持頭腦健康，必須調節好睡眠，保證每天有 7-8 小時的睡眠時間。

4) 學習新事物

年長者若多接受新挑戰、多學習新事物，對大腦思考、認知功能提升大有好處。學習新事物，有助長者運用思考能力，幫助維持大腦靈光，訓練心智能力及提升認知功能。有些長者喜歡在退休後，學習識字和書寫，學習一門藝術和興趣，例如攝影及油畫創作。甚至有研究發現，學會用另一隻不常用的手書寫，也有助提升大腦運作。

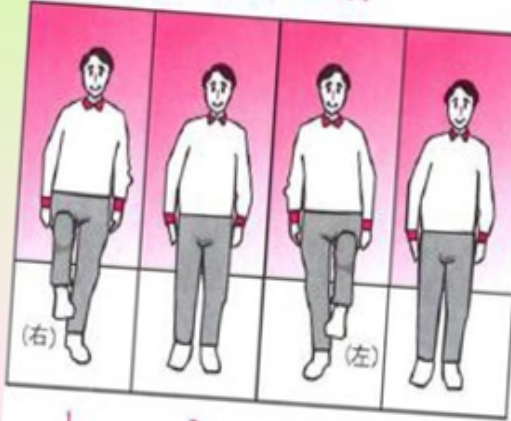
5) 擴闊圈子

衛生署出版的期刊《非傳染病直擊》研究顯示：「社交圈子狹窄的人士患上痴呆症的風險，較社交圈子廣闊的人士高 60%。中年時單身、離婚或喪偶的人士於晚年患阿茲海默氏症的風險，是中年時已婚或同居的人士的 1.8 至 2.5 倍。已在中年時已喪偶的人，於晚年患阿茲海默氏症的風險則會顯著增加 7.7 倍。」因此，期刊建議長者應經常與親朋好友聯絡，參加聯誼會或嘗試每天花點時間與人交往。(摘自都市日報)

活力長者健康操



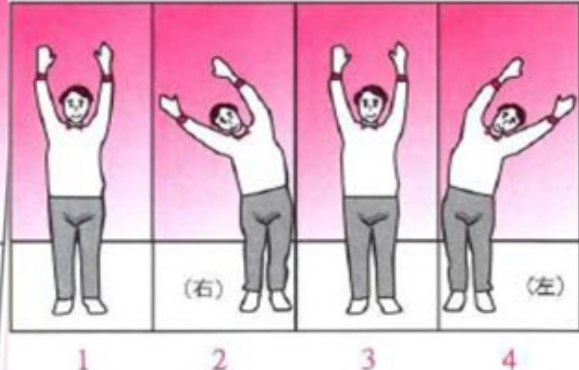
第一式：健步如飛



1 2 3 4
右腳先提起，放下；然後左腳重複動作。

*以上動作重複8次

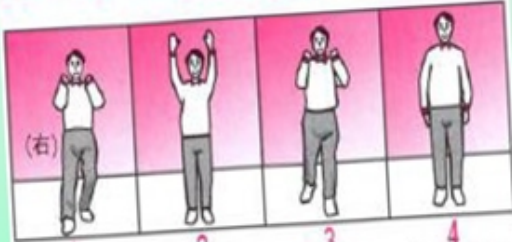
第二式：搖風擺柳



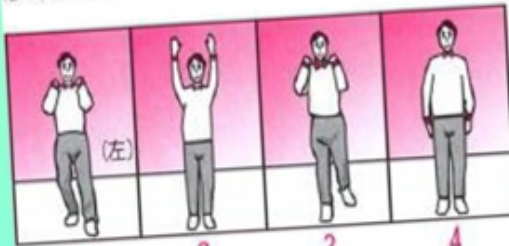
1 2 3 4
雙手舉高，先向右側腰，返回原位，然後向左側腰。

*以上動作重複8次

第三式：蜻蜓點水



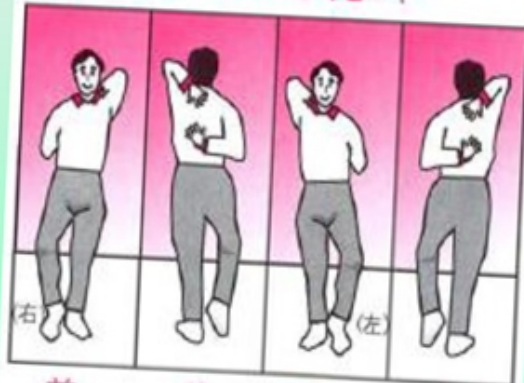
1 2 3 4
雙手屈曲，右腳尖點前；雙手舉高，右腳回位；雙手屈曲，右腳尖點後；雙手垂低，右腳回位。



2 2 3 4
雙手屈曲，左腳尖點前；雙手舉高，左腳回位；雙手屈曲，左腳尖點後；雙手垂低，左腳回位。

*以上動作重複4次

第四式：運轉乾坤



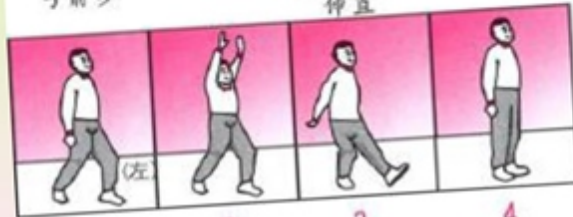
前 後 前 後
1, 3 2, 4
雙手摸背，右膝在左，右腳離地；雙手摸背，左膝在右，左腳離地。

*以上動作重複8次

第五式：馬步延連



1 右腳踏前
弓箭步
2 雙手舉高



3 左腳踏後
弓箭步
4 立正
3 坐後
向後
伸直

*以上動作重複4次

第七式：左顧右盼



1 雙手互握
舉高
2 向左轉頭
及轉腰
3 右腳
向側提起
4 立正



2 雙手互握
舉高
2 向右轉頭
及轉腰
3 左腳
向側提起
4 立正

*以上動作重複4次

第九式：拋球接福



集體遊戲

單人做

第六式：盤龍探頂



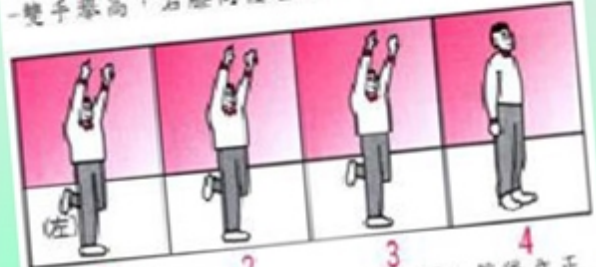
1 雙手屈曲
坐低扎馬
2 雙手舉高
雙腳離地
3 雙手屈曲
坐低扎馬
4 立正

*以上動作重複8次

第八式：展翅高飛



1 雙手舉高，右膝向後屈曲，數3下，然後立正
2
3
4



2 雙手舉高，左膝向後屈曲，數3下，然後立正
2
3
4
*以上動作重複4次

建議運動量：

九式為一個循環，每個循環可重複做三至四次，需時約半小時。

每星期最少練習三次，可以慢慢增加至每日練習。

運動時會有輕微心跳加速、流汗及喘氣，但應仍可與旁人談話自如。

明愛義工活動傳真

端午節

義工探訪



端午節燒味加餽送

活動由蘋果日報慈善基金贊助，並於2014年5月份舉行，為中心67名已接受膳食服務使用者送上燒味拼盆和火龍果，讓服務使用者感到社區人士對他們的關懷，感受到人間溫暖。



活動傳真

端午節暖心櫻



茶敘樂無窮



母親節獻心意



父親節表心意

活動傳真

點點知多點
標籤



香港公園遊一游



衝出太空館





快樂的人更健康長壽

美國最新研究顯示，幸福快樂會使人健康，並且產生延年益壽的效果。



新華社報導，美國伊利諾大學在新一期「應用心理學：健康與安寧」雜誌上撰文說，他們對160多項研究結果進行分析後發現了一個普遍的結論，即幸福快樂與壽命存在著密切聯繫，幸福快樂的人往往更健康，而健康的人往往更長壽。



研究人員解釋，當人們感到幸福快樂時，免疫系統會增強，因壓力產生的荷爾蒙會減少，疲勞的心臟會很快得到恢復。



反之，當人們感到焦慮、抑鬱、悲觀和對所做的一切感到冷漠時，他們患各種疾病的機率就會增加，因而更易折壽。參與這項研究的伊利諾大學名譽教授迪納說，儘管幸福快樂不是「靈丹妙藥」，但各種證據表明，幸福快樂既可減少患病機率。

(台灣新生報 2011)

活動情報站

7/2014 歷史逛遊樂(香港歷史博物館)

8/2014 聽。說。看長者安全屋

9/2014 「和你一起過節」中秋午宴

營養師個別指導

開心夏日 TEA - TEA



上期「遊戲王」多謝大家踴躍參加!!!

答中者眾多，由主任抽出以下老友記，得獎者如下：

吳寶珍 譚玉珍 劉秋 區少芳 徐佩蘭

葉招香 陳少菊 何堅 鄧浩良 蕭英



意見反映、讚許或投訴

如對本服務有任何意見或建議，請即時致電熱線：
2614 1331 或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，
提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。
透過以下途徑，歡迎向我們提出：

負責人	何羿瑩女士 主任	林玉儀女士 安老社區服務經理
地址	新界葵涌和宜合道 131 號恆利中心 9 樓	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大 廈 5 樓
電話	2614 2911	2277 8389
傳真	2401 3111	2890 2097
電郵	ntw@plk1.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：何羿瑩

主編：陳思敏、葉曉嵐

印刷品

印刷品數量：400 份

保良局改善家居及社區照顧服務(新界西區)

地址：新界葵涌和宜合道 131 號恆利中心 9 樓