

結集30多年
安老服務經驗心得

健體強身：
運動須知、
太極養生操



逾70個在家護老
小竅門



樂齡

居家安老

衣食住行生活護理錦囊

陳炳麟 著

與時並進：
手機生活應用心得



防病保健：
服藥謬誤及治病要點



萬里機構

樂齡

居家安老

衣食住行生活護理錦囊

陳炳麟 著

萬里機構

推薦 序一

認識陳炳麟大概是 2002 年的事，當時我在社會福利署服務。有一天，署長給我一個同工的電話，請我聯絡跟進。事緣她參觀書展時，這位同工主動上前自我介紹，向她提出一些服務的意見。

我致電陳炳麟時，得悉他患上癌症並正在放長期病假，心想這同工對工作真熱心，患病也不忘工作。

陳炳麟就是這樣的一個人：對生命及工作充滿理想活力，有團永不熄滅的火，擇善固執，不怕困難，不怕麻煩，不會輕易放棄，且面皮厚，死纏爛打。他又懂得善用人脈網絡、公關技巧去擴大對社會的影響，但不會強人所難。

他一向致力長者服務，在職時是聖雅各福群會企業拓展的先驅，做事很貼地上心，諗頭多多。前綫遇到解決不了的問題，他都想盡辦法。他特別關注一些政府及機構沒有資助的服務計劃，經常透過自募經費、物資和義工去開拓各項創新的服務計劃，包括長者刊物《松柏之聲》、社區藥房、平安鐘、食物銀行、長者家居維修、電器送贈、理髮、攝影、生死殯葬教育及服務等，部分這些服務後來也納入政府常設或政府基金支持的項目。

在這裏必須特別一提他創辦兩項服務的成果：

(一)《松柏之聲》——他將一份原本由中學生主理的長者刊物，轉化成一份內容充實、專業化的資訊讀物，經費源自大部分長者的捐款，每期內容由不同專業人士義務撰稿。刊物其後更進展成為首份供全球各地華人閱讀的長者刊物，也被國內媒體評為「最受歡迎的八大長者刊物」之一。1997年1月起，更設有網上媒體 www.thevoice.org.hk，成為首份有其網址的長者刊物。

(二)社區藥房——他於2008年開辦首間由藥劑師主理的非資助、非牟利社區藥房。兩年後更開辦第二間，售賣低於市價之處方藥物，及設有贈藥服務，以減輕長期病患者的經濟負擔。此外，藥房更為病人提供藥物教育及輔導服務。

2012年退休後，他自發服務長者、基層、弱勢社群，以個人名義組織不同行業的義工隊，在遺體捐贈、長者家居滅蟲滅蟲、藥物環保回收等不同領域上作出貢獻。最近新冠肺炎疫情期間，他又拍太極教學短片，讓長者可留在家中學習。此外，他不時邀請相關的專業人士，在本港及國內媒體設專欄，介紹不同專題作為社區教育；又提供不同題材予各大傳媒，期望他們作出採訪報道，讓更多正能量於社會流傳。

個人方面，他對生命的熱愛與對工作的熱誠一樣。他電療後出現後遺症，說話不清、聽力衰退、吞嚥困難，但仍積極面對，堅持做運動，勇氣毅力絕非一般人能做到。

他服務的熱誠及貢獻也獲得政府的認同，2012年獲頒行政長官社區服務獎狀。

退休後，他將三十多年安老服務經驗心得，撰寫了兩本書。其中《居家護老心得》以直接簡單易明的手法，配以實際的例子，讓讀者對長者的日常安居、疾病治療、運動及心理調適等各方面，有深入的了解和認識。

這書很受歡迎，銷量理想。最近應出版社的要求，重新整理，加上新課題，包括家居安老或院舍安老的取舍、大灣區安老計劃、太極養生操、長者服藥的謬誤、利用電話安居護老，生活管家／代理人服務等，都是十分配合最新社情的熱門課題，並邀請仍在業的朋友撰寫，務求讀者能掌握最新資料。新版定名為《樂齡居家安老——衣食住行生活護理錦囊》，相信這些錦囊，定能為讀者及家人作出更好的裝備，締造一個健康及愉快的晚年生活。

馮伯欣

社會福利署前副署長

推薦 序二

首先感謝陳炳麟先生邀請，為他的書《樂齡居家安老——衣食住行生活護理錦囊》寫推薦序，過程中我受益良多。陳先生說：「凡事是給有準備的人。」這句話很對，因為人生是一個心靈的昇華過程，通過生老病死不同階段，去面對日常生活的柴米油鹽醬醋茶，體驗生活。

健康與否和生活習慣有很大關係，日常生活中的衣食住行，修心養性是否正確，對不同人生階段，特別晚年生活非常重要。道家說以假修真，用身體來修道，所以保養好身體非常重要。

陳炳麟先生非常熱心公益，退而不休，把工作經驗及人脈網絡充份發揮在他的人生理想中，並且帶動身邊朋友去追求健康身心的生活，達到自我成長及成就身邊人。

祝願陳先生及大家健康、平安、喜悅！

張江亭

中國文化基金會
常務副主席

推薦 序三

此書非常寶貴，原因是在當前人口老化，如何令晚年生活過得愜意？社會經濟衰退情況下，大家均集體抑鬱。此書出版正迎合時勢之需，可幫助大家更加正面，將長者生活及健康，去自助提昇至退休高峰。我建議大家參閱此書，一起閱讀、一起做書中所述的生活提議，知行合一、自身力行，締造更臻理想的人生。

陳麗雲教授

香港大學

社會工作及社會行政學系

講座教授

推薦 序四

初入行做記者時已認識陳炳麟，那時不少行家都被他的熱誠打動，為他任總編輯的長者刊物《松柏之聲》義務供稿。

他對生命總是有一股動力，感染身邊的人，將不可能變為可能，多年來致力長者服務，引進了不少創新思維及開拓新服務，令長者受惠。

退休後的陳炳麟，心中仍是有一團火，以義工身份繼續服務弱勢社群及基層，可能比之前更繁忙。幾年前他出版了《居家護老心得》，集合他多年有關的經驗及心得而成書，是護老者的必備參考書籍，坊間反應良好。

如今再版成《樂齡居家安老——衣食住行生活護理錦囊》，新增不少內容，例如家居安老或院舍安老的取捨、太極養生操、使用智能電話護老等，都反映他與時並進的人生態度，實在不能不推薦此書。

盧覺麟

《am730》社長

自序

凡事是給有準備的人


隨着生活及醫療護理的改善，現今 40 至 50 歲人士，期望可活至 90 歲或上的年齡，此已是大大超過「古來稀」的局限了。大家可有準備迎來此黃金歲月呢？

人生是一個不斷「準備」的過程，少時我們努力讀書，是要長大後可謀生、養家活兒；現在全情投入工作，無非也是為將來打算，有一個無憂的生活；爭取時間運動，不外是希望有健康體魄，日後不被疾患來襲。

總的說來，大家不是努力裝備自己為晚年理想生活而鋪路嗎？餡餅不會由天跌下來，是大家知道的道理；所以及早關注日常的衣、食、住、運動與健康生活為起步，培養正確的處理方法，正是「貼身」及「落地」的行動，朝向高齡而健康的生活邁進。

相信大家高堂也尚健在，如何在日常起居生活上，為家中長者作出妥善關懷與照顧呢？有着實踐例子的心得作參考，直接、簡單、易明，讓大家作出反哺盡孝之責，實非理論多多之文字所及。

事實上，於步入中年時期，身感自己謀求晚年生活如何是好之際，透過為父母作出貼身照顧過程，感受他們的困難及需要，正好像是一個水晶球，讓他們也可體驗及預見「君體也相同」的情況，及早作好晚年期的準備，讓自己締造一個理想的高齡愜意生活。



長壽是否活得健康呢？生活是否會愜意呢？如何有着壽齡而不被疾患蹂躪呢？《樂齡居家安老——衣食住行生活護理錦囊》除了給遙望退休的中年人，作好策劃老年期的認識及準備，也提供大家在關顧家中長者時，一些具體兼實際的參考，期望能助大家迎來高壽，帶來黃金年華的生活。

陳炳麟

目錄

推薦序一：馮伯欣.....	2	推薦序四：盧覺麟.....	7
推薦序二：張江亭.....	5	自序.....	8
推薦序三：陳麗雲教授.....	6		

樂活篇

衣：		謹慎提防靛喉.....	28
褲帶繫得太緊的壞處.....	15	五類食品宜少食.....	30
選購適合的鞋.....	16	兩類食品莫捨棄.....	31
禦寒要訣.....	18	飲食宜與忌.....	31
		多食蔬菜少吃肉.....	35
		拒絕食用垃圾食品.....	36
食：		節慶及假日飲食.....	38
口味逐漸變清淡.....	21	糾正飯後「陋習」.....	42
讓長者食得有味.....	22	茶以清淡為宜.....	44
食材要留意.....	24	喝水也有大學問.....	46
牙齒健康勿忽略.....	25	「酒能禦寒」是謬論.....	50
小食多餐.....	25	吸煙損害健康.....	51
飲食安全問題.....	26	咖啡提神也傷身.....	53
為長者餵食要小心.....	27		

住：

何處是吾「家」——黃惠娜.....	55
粵港澳大灣區安老，行嗎？ ——岑家雄.....	58
細心防家居意外.....	62
日常洗護.....	63
護眼之道.....	67
護齒之道.....	69
勿經常採耳.....	70
睡眠休息.....	71
按摩禁忌.....	74

行：

留意行走安全.....	77
安全用藥防跌倒.....	80

心靈：

正視長者心理問題.....	83
自動毀滅健康.....	86
心理調適重細節.....	87
重建活躍社交生活.....	89
寬慰長者的心靈.....	90
臨終服務的妥善安排.....	92
應對親友離世的心理調適.....	94

健體篇

運動面面觀.....	96	合理調配運動時間.....	111
運動五要.....	97	長者最佳運動項目.....	112
運動前要作身體評估.....	98	太極放輕鬆，養身也養心.....	118
運動裝備要齊全.....	99	——冷先峰師傅（附QR code太極片段）	
選擇適合的運動項目.....	100	居家運動.....	122
慎防運動傷害.....	102	行山遠足.....	124
運動須知.....	104	出外旅行是健身運動.....	127

祛病篇

健康的標誌.....	130	心臟病.....	148
用藥知識.....	131	高膽固醇.....	150
用藥劑量以小為佳.....	132	糖尿病.....	151
用藥的注意事項.....	134	中風.....	152
長者服藥的常見謬誤		認知障礙症.....	154
——蘇曜華藥劑師.....	137	骨關節疾病.....	156
了解藥物的效用和副作用.....	140	便秘與痔瘡.....	160
鑑別、處置變質藥物.....	141	肥胖.....	162
長者何時睇醫生？		失眠.....	163
——彭少良醫生.....	142	中暑.....	165
高血壓.....	145	流感.....	167

附錄

巧用電腦及手機，即時獲取生活資訊.....	168
——吳志庭、鍾卓熹、施洵然、郭煦楠	
網上娛樂社交，讓晚年生活多姿多采.....	172
——吳志庭	



樂活篇

文明社會人口老化的現象日趨嚴重，護老養老的問題是醫療界、社工界，以及長者和家人的關注焦點。本篇含「衣」、「食」、「住」、「行」、「心靈」五章，每章各有值得深入探討的內容，分別述及長者居家護理的五大課題，解答和分析了長者在日常生活中容易出現的各類生活和心理問題，並給予相應的實用建議和護理心得。



一個人生活內容的好壞，通常從「衣」起。許多人本着「人要衣裝，佛要金裝」的原則，認為衣著尤如人的臉面，要給別人良好的第一印象，衣著的講究自不可少。但其實這個問題不能本末倒置，衣服的最主要功能還是蔽體禦寒，這方面的護老學問實在要認真對待才行。



1 褲帶繫得太緊的壞處

很多長者在穿衣褲時，為了穿得好看、「體面」，總是喜歡把褲帶勒得緊緊的，卻不知這樣做會有損健康。

對身體虛弱健康不佳的長者來說，若褲帶長期勒得太緊，會壓迫腹腔中的血管，有礙血液的正常流通，而令身體感覺不適。

此外，肛門周遭的血管較多，若長者的褲帶勒得太緊，導致腹壓增高，從而使得肛門附近積血過多，造成圍肛門那一圈長出許多隆起的小紅疙瘩。若長者的褲帶不稍微放鬆，時間一久，便會形成痔瘡。

將腰帶勒得過緊，還會令腸子對肛門造成的壓力增大。壓迫時間一久，緊挨肛門的那一段直腸，便會在長者排便時被推出肛門外，形成脫肛症。此外若腰帶長期勒得太緊，亦會造成小腸疝，引發消化不良等問題。



褲帶長期太緊，有礙血液流通，令身體不適。

2 選購適合的鞋



在日常照顧長者的生活中，替長者選購合適的鞋子，至關重要。如若鞋子不合腳，長者很容易出現雞眼、水泡、厚繭等問題，嚴重的還會令腳趾變形，導致行動不便。



選購舒適、防滑的鞋子最重要。

選鞋要訣

忌尖頭鞋	鞋頭要圓而闊，讓長者的腳趾與鞋頭相距半吋，以便讓腳趾有足夠的空間緊貼鞋子。
鞋墊要有彈性	為了不讓長者的腳面受壓，在選購鞋時，要選擇一些帶有柔軟性、有彈性的軟墊鞋。而且，鞋舌與鞋襠的接駁位要平滑，不可以有硬塊或線頭。鞋跟勿超過 1 吋，以便長者可平穩地走動。
鞋底要防滑	為了減少長者跌倒的機會，宜選擇底部防滑的鞋。而且，鞋底的後面要硬，鞋頭要闊。
勿選購膠鞋及人造皮鞋	鞋身應選擇可透氣的皮革，以軟皮面、厚膠底為佳。勿選用橡筋帶。應穿鞋帶可隨意調校鬆緊的皮鞋。
鬆緊要適度	長者有腳患時，勿穿過緊或過細的鞋，以免進一步影響血液循環。
避免涼鞋或拖鞋	勿輕易穿涼鞋或拖鞋外出，以免因缺鞋頭保護而使腳部受到傷害。
購鞋宜在黃昏時	購鞋的時間應在黃昏。因為經一天活動後，腳的尺碼會略為增大，長者穿着這樣大小的鞋子會更適合。切忌因一時偷懶，而憑鞋碼買鞋，這樣會很容易買錯尺寸不合的鞋子。

3 禦寒要訣

及早做好禦寒措施

雖然香港的冬天不算太冷，但當「北大人」到訪時氣溫下降，長者很可能因受冷而患上流行性感冒，導致身體抵抗力削弱，或引發其他的併發症，如支氣管炎、肺炎。因此面對冬季，長者需要及早做好禦寒措施。

衣服穿羊棉，多層又輕便

多穿羊毛衣或棉衣，少穿纖維質衣服，因羊毛、棉質衣料較纖維質料保溫。穿多層輕身的衣服較一、二件厚重的衣服更具禦寒效用。由於長者的手及足部在冬季最易冷冰冰，選厚身的羊毛襪和手套，可使四肢溫暖。在氣溫下降時，讓長者戴一頂帽子，更有助保暖。當然，冬日長者穿衣服或鞋襪時，勿穿着過緊，以免阻礙四肢活動和血液循環。



保暖袋

此外，選擇保暖袋來禦寒取暖，也不失為一個好的方法；長者可將保暖袋放在腳踝、小腿內側的動脈上，以便熱氣散發至全身。當然，勿讓保暖袋太熱，以免灼傷皮膚。也可將保暖袋放在臀部兩塊股肉上近腰部的位置，因為此處與穴道相通，可將暖氣流至腳尖，使腳也暖和起來。如將保暖袋放在大腿關節的地方，可令整條腿都感到暖和，尤其是腳部血液運行不佳的長者而言，此方法最為有效。

蜷縮禦寒，無助保暖

很多長者在酷冷嚴冬時，都喜歡蜷縮在溫暖的被窩裏，或是在北風凜冽的早晨，身體蜷縮一團以禦寒冷。其實，這些做法無助於保暖，反而會大大刺激交感神經，令血液運行更差，使得腳尖變得更加冰冷。因此，長者在被窩裏應伸直身體，讓體溫散發，暖和被窩。在寒風呼呼吹着的時候，也應挺起胸膛走路，使血液流通，暖和身體。

禦寒小錦囊

- 長者應穿着足夠的衣物。出外時，應添加多件足夠禦寒的衣物，並戴上帽子。
- 長者要吃得溫飽。寒冬時，多預備較暖的食物，如熱湯、熱粥、熱牛奶等。
- 長者獨居時，家人應每天致電問候，關心其身體近況，若長者身體虛弱或長期患病時，應及早替長者安裝「平安鐘」。
- 若長者睡覺前仍覺寒冷，應先暖熱身體後再上床，如覺口乾可飲些溫水。平時，長者可多做運動，以增強體質。



隨着年紀增長，由於身體內分泌的變化，長者數十年的慣常口味也會發生改變，通常傾向於清淡。要改變長者本身對口味的轉變，又使護老者不致無所適從，以下是提升長者飲食質素的重要一環。





1 口味逐漸變清淡

人體天生有一種能力，會自然發出指示訊號，使人隨着年齡的增長和體力的消耗而調整飲食習慣。專家指出，長者的飲食口味偏好，會隨着生理功能退化而逐漸轉為清淡，不像年輕人那麼偏愛高脂肪和高膽固醇食物，這是因為長者身體的新陳代謝速率已顯著放緩，而且體能活動減少，消耗的能量也減少，身體會自動避免攝取過多熱量。

因此，為了配合長者這種飲食口味的改變，應該選擇一些清淡、高纖維的蔬果食物。但是另一方面，由於長者活動量減少、吃得也較少，食物轉成較為清淡後，更應該注意飲食營養均衡的重要性，尤其是注意鈣、鐵、鋅等礦物質，以及維他命 B 和維他命 E 的攝取。



2 讓長者食得有味

「食而無味」會令長者失去人生樂趣，因此必須好好照顧。

可供參考的三個主要原則

選用 天然調味材料

長者味覺神經細胞退化，對食物的味覺及進食興趣也漸漸降低，因而在備膳時可多選用天然調味料，如薑、蔥、蒜、胡椒粉等增加餸菜的味道。同時，長者不宜進食醃製、加工及高調味料的食物。另一方面，味道太濃、太甜及太鹹的食物，長者也不宜進食。長者若能戒掉吸煙的習慣，可以有助於保持口腔衛生，增加對食物味覺的感應。

多喝水

長者唾涎分泌減少，口腔會變得異常乾燥，因此長者應多喝水，吃一些較濕潤的食物；如粥、瓜果等，如能配以肉汁或清湯，則更為適合。每次進食前，長者可以先喝點湯水，以濕潤口腔，或進食酸瓜等前菜，這些方法都可以幫助刺激長者唾涎的分泌，讓長者胃口大開。

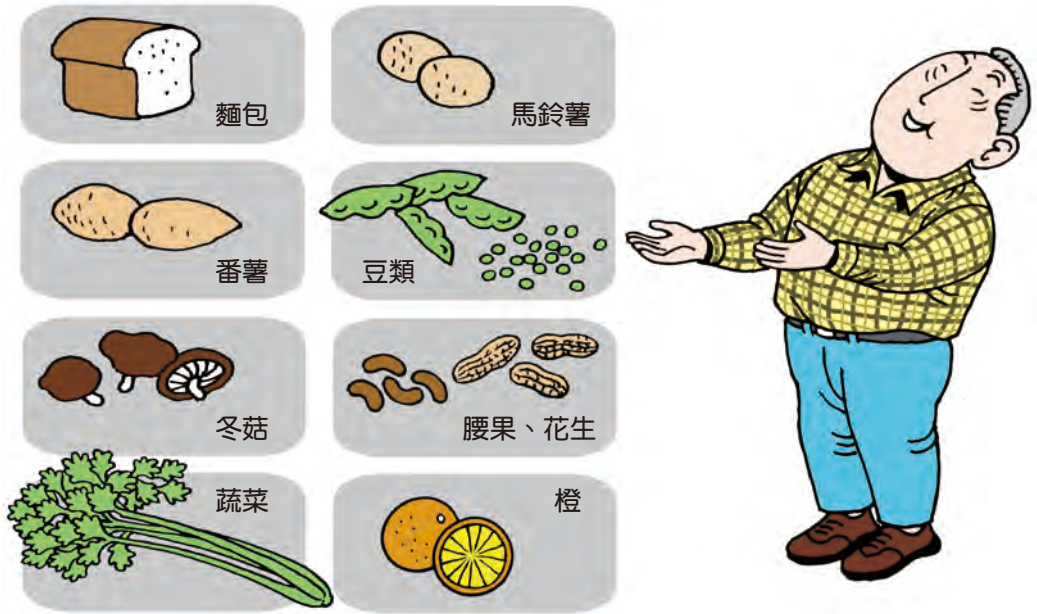
優選 高纖維食物

據衛生署所提供的資料，適量進食高纖維食物，可幫助長者預防多種疾病和身體慢性失調，有利於腸道暢通、促進消化液的分泌，增加腸道內有益細菌的活動，減少腸道中食物渣滓停留的時間，進而間接減低有害的致癌物質積聚。此外，纖維素還可幫助長者穩定血糖和控制糖尿病，降低血液中的膽固醇水平，因而可幫助長者預防心臟病。

蔬菜是人體所需纖維素的主要來源。成年人每天應該攝取約 20~30 克纖維素，倘來源只是蔬菜，約等於兩碗蔬菜的分量（重約半斤）。除蔬菜含豐富纖維素外，穀類食物如麵包、紅米、燕麥片；根莖類如馬鈴薯、番薯；豆類如青

豆、扁豆、紅豆；菇藻類如草菇、冬菇、雪耳、髮菜；水果類如橙、西柚、西梅，以及其他食物如栗子、腰果及花生等，均含豐富的纖維素。

事實上，高纖維食物不僅適合長者的膳食需要，而且也符合長者全家大小的膳食要求，可維護全家的飲食均衡及健康。



餐食小錦囊

- 要食得健康，應將高脂食物變為低脂。
- 肉汁麵條改為茄汁麵條，可以減少熱量 100 卡。
- 牛油煎蛋改為少量植物油煎蛋，可減少熱量 100 卡。
- 糖漿或果醬煎餅改成輕抹糖漿或果醬，少用油，可減少熱量 100 卡。
- 芝士烤薯仔改為酸忌廉烤薯仔，可減少熱量 350 卡。
- 烤春雞若改為焗爐烤無皮春雞，會減少熱量 250 卡。
- 一塊 100 克的肥肉改為同等重量的瘦肉，會減少熱量 250 卡。

3 食材要留意

在早、午、晚餐及餐間小食的食材方面，也應該留意：

早餐

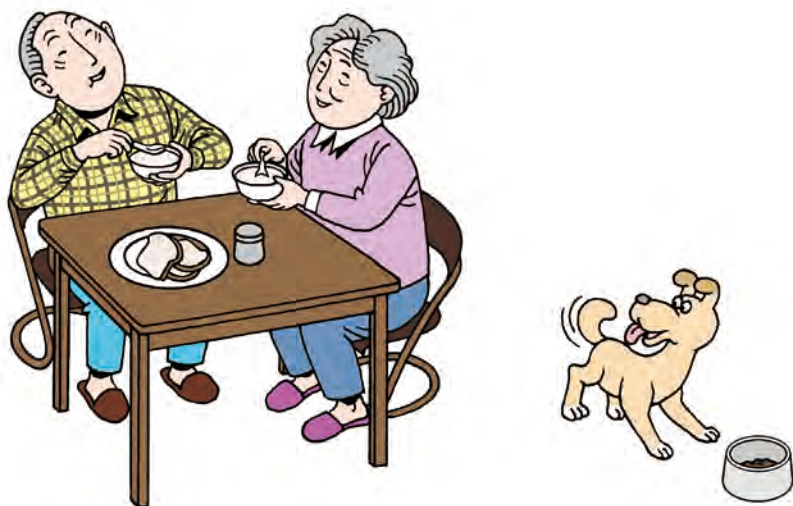
- 選用全麥及高纖維麵包代替白麵包。
- 用紅米代替部分白米煲粥，或以麥皮代替粥。
- 選吃即食穀類早餐加粟米片及奶，再配搭水果。

午餐、晚餐

- 用紅米或糙米代替部分白米煮飯。
- 多選瓜菜和豆類食物作餸菜（每天至少吃 6 兩）。
- 多選用高纖維配菜，如金針、雪耳、髮菜等。
- 煲豆湯並吃湯渣。

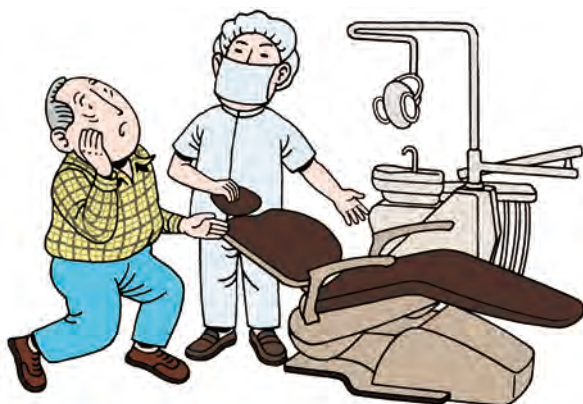
餐間小食

- 以全麥麵包及高纖維餅乾代替各式酥餅。
- 以瓜菜及水果作小食，如青瓜、蘋果、香蕉等。



4 牙齒健康勿忽略

長者常常存在咀嚼問題，從而造成吃飯時吞嚥困難，容易引發消化方面的疾病。因此，在選擇長者食物時，應選擇那些軟硬適中的，並且將食物剪碎、攪爛、煮至軟身，以助進食。更重要的是，長者需定期到牙醫診所檢查牙齒，並且配戴適合的假牙。



5 少食多餐

隨着身體的老化，唾涎、胃液、消化酵素等分泌會減少，加上腸胃的蠕動減弱，長者可能容易產生胃脹、噁心、噯氣等毛病。因此，在飲食上，長者應該採用少食多餐的方式；此外太難消化及太硬、煎炸、肥膩、太鹹、太酸、太甜、太辣、太濃、含咖啡因及酒精的食物與飲料，長者都不宜進食。同時，長者可在吃完飯半小時後去散步，以幫助消化。





樂齡居家安老

衣食住行生活護理錦囊

作者

陳炳麟

責任編輯

簡詠怡、譚麗琴

圖片提供（部分）

Freepik

美術設計

李嘉怡

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構出版有限公司

香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇二〇年五月第一次印刷

規格

特16開（240mm × 170mm）

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright© 2020 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-7230-4

樂齡 居家安老

衣食住行生活護理錦囊

多關懷、多問候，全方位地讓長者享受樂齡生活！

本書綜合作者30多年安老服務心得，並集合各界專家建言，讓長者及護老者在**日常安居**、**心理**、**飲食**、**運動**及**防病治病**等各方面有正確而深入的認識，糾正起居生活的謬誤。

- ◆ 飯後不宜立即放鬆褲帶，否則引起消化毛病。
- ◆ 企缸較浴缸適宜長者使用，減低絆倒的機會。
- ◆ 晨運前應吃少量的食物，避免空腹運動。
- ◆ 不要將藥餘沖進廁所，必須妥善處理。
- ◆ 認識電腦及手機應用竅門，獲取最新護老資訊。
- ◆ 瞭解大灣區境外安老的資料。



一書在手，
長者生活無憂！



ISBN 978-962-14-7230-4



9 789621 472304

文化閱讀 購物平台
mybookone.com.hk



聯合出版集團



萬里機構

HK\$88.00 NT\$400.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：長者護理