



香港社區健康學院

工作論文系列

學習反思 - 長者要活得健康快樂

黃玉蘭

香港理工大學專業進修學院

論文摘要

全球人口持續老化，長者人數不斷攀升，六十歲以上的長者將由 2020 年的 10 億增至 2050 年的 20 億之多。我們生活在蛻變的世界中，作為長者，走過大半生，怎樣才算健康？如何才活得快樂？我們要學習反思，好好裝備自己，展開健康快樂的人生下半場！

關鍵字: 長者、健康、快樂、身心健康實踐

健康是人生與社會最寶貴的財富。人一出生便步向死亡，在不同的階段朝着目標拼搏。人體由 30 歲開始計算，身體慢慢變差，大約每 10 年下跌 10%。長者經過幾十年來努力打拼糊口，走過大半生，身體機能開始顯現退化，從工作崗位退下來，放下急促的腳步，失去了身份的肯定，難免有失落感。面對現實如經濟、家庭或病痛等種種問題，與及未來的不確定性等等，心靈會受到困擾，若未能好好規劃人生下半場，對個人身心健康及整個社會均帶來壞處。

世界衛生組織對健康的定義是指「身體（生理）上、精神（心理）上和社會（整體）上的完全安寧美好狀態，而不僅僅只是沒有疾病或虛弱而已。」根據以上世衛對健康的定義，每個人只要從全人理念的生理（身）及心理（心）、社交及人際關係（社）、靈性（靈）作準備去實踐健康，足以構成整體健康社會的一份子。

由今天起，依循以下方向自我檢討：

1 個人生理的健康（身）

我們要預防四高，包括：血壓、膽固醇、脂肪和體重。平日多留意及計算：以體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，維持數值在 18.5 與 24 之間，以符合 BMI（Body

Mass Index) 標準。體重不宜太瘦，因太瘦容易導致骨質疏鬆，關節需要靠肌肉、韌帶和骨頭支撐，沒有足夠肌肉，鈣就容易流失。長者最好多些肌肉和保持微胖身型。過重或肥胖會引致四高及其他併發的疾病，以中央肥胖腰圍標準去警醒自己：男性少於 90 厘米，女性少於 80 厘米。除此之外，每年作例行身體檢查，以避免一些未有明顯症狀的疾病而疏忽治理，加上病向淺中醫，確保盡早正確了解自身的健康狀況。

每個人的身體有着不同的退化，這健康及老化速度是跟基因遺傳有關。其次是成長過程中的飲食和生活飲食和生活習慣影響身體變化。經過多年來的努力工作，很多生活習慣會影響身體變化。以往年青時大多忽略自身的亞健康問題，中年後身體步入退化的改變過程，我們要接受病癥逐漸顯然，好好檢視及戒掉不良的飲食及生活習慣。

人體及動物的身體的機能具有非常強的自修自補能力，是極為奧妙。印度籍女子艾妮塔·穆札尼 (Anita Moorjani) 經歷了四年的淋巴癌纏繞，她在 2006 年 2 月 2 日緊急送院治療的五個星期後出院返家。她從瀕死過程以至短短三天內不藥而癒的奇蹟，被列入國際醫學期刊，具完整醫療記錄的癌末瀕死病癒實錄。她曾說：「當我放棄對抗，順應生命時，我取得生命最強大的力量。」這或許印證著在意志力推動下，人體具有自癒力。因此，我們要有正向心態去面對任何疾病，順其自然而不強求和不抱怨。

2 個人心理的健康 (心)

人生不如意事十常八九。正面思維具有彈性及建設性，令我們在順境之中，發揮自己，建立自信及認同。縱使在逆境之中，仍能保持期盼和動力。透過認同和盼望，情緒可以保持正面。而這良性循環中獲得的正面情緒，又可帶來寬容的態度和積極的想法來看待事物。我永遠盼望在逆境中尋出路，相信凡事總有解決辦法，一切便可迎刃而解，悠然自得，達致心情愉快，心理健康。

什麼是快樂？快樂其實很簡單。凡事感恩、感激、感謝、知足、欣賞、多讚美、不強求、正面積極、難得糊塗、行善積德、常懷寬厚的心態等等，都能帶給我們快樂之心。

3 社交及人際關係 (社 - 包括: 社群、工作、家庭)

哈佛大學的成年人生涯進展研究，從 1938 年花了 75 年追蹤 724 位男士的生活，從這研究得到最明確的訊息是：孤獨的人比起傾重於與家人、朋友、社群人際關係的人較短命，良好的關係能讓他們保持更幸福、健康！他們能健康長壽之秘訣，就是與人保持良好的關係。這麼簡單的結果確實令人感到有點意外，可見精神健康是重要元素。身居於彈丸之地的香港，我們跟最接近的家人、鄰居、或較遠的親友關係又如何？這值得我們反思！我們有著不同的身份，每天跟身邊親友聯繫。如何能與人保持良好的社交關係是一大學問，非人人能做到，但卻不能忽視。只要大家多一點愛心、尊重、聆聽、包容、謙卑、寬恕、感恩、互諒互讓等正向心態，相信是不難的事情。我要時刻檢視，每天在不同的身份角色中，必需要與人維繫良好關係。

現時新冠病毒疫情長期反覆，嚴重影響我們的心理健康和社交活動。幸好在這先進科技年代，我們仍可透過電子產品的視像功能跟親友見面，互訴心聲，這大大增加了人與人聯繫的機會，不受地域、時間的影響，隨時隨地可跟人聯繫相見。非常感恩能透過這課程學習，打破了我們對智能電子產品的心理障礙，為視像形式網上學習的實踐

創先河，這對日後保持社交活動幫助極大，有益身心。作為未來長者，我必須要與時並進，繼續學習和接受新科技，才能保持良好的心理健康和社群的人際關係。

我們要維持終身學習的精神，培養對新事物的興趣。在日常生活中，長者可透過很多先進科技配合自身及家居要求，提高安全性及便利性，擴闊生活圈子，保持活躍社交活動，和睦鄰里及參與社區活動，為生活添姿采並帶來滿足感。

怎樣才能快樂？天主教德蘭修女獲得諾貝爾和平獎，她的智慧語錄中也曾提出過一條問題：「最令人快樂的是什麼事？」。她的答案是「幫助別人」。這四字給了我們一些啟示：環繞我們身邊包括家人、鄰居、親友、社區中的弱勢社群等，他們都靜候著不同形式的幫忙，大家可有察覺呢！施比受更有福，只要我們以行動實踐，讓所有人一起快樂，才是真正的快樂，何樂而不為！

4 靈性的健康（靈）

靈性比宗教闊，對長者而言，其實是很重要。長者面對不開心、失缺、轉變、壓力、不確定等等，靈性上的生活就變得越來越重要。邁向老年，我們是需要去認識、接受，做喜歡做的事，重拾自尊，善用專長和累積的經驗，重新釐定身份和價值，培養正向信念和積極心態，才能活得有意義。

5 西方對健康的定義:

世界衛生組織提出健康的四個必定因素：一）內因，即遺傳佔 15%；二）外界環境因素佔 17%，其中社會環境佔 10%，自然環境佔 7%；三）醫療環境佔 8%；四）個人生活方式佔 60%。因此決定個人的健康，個人生活方式十分重要。由於世界衛生組織再加入了生活規律作為養生的基石之一，其亦是健康的四大基石，包括：合理膳食、適量運動、戒煙限酒三項共佔 50%、心理平衡佔 50%。總括來說，調神養生比其他的因素更重要。

6 中醫對養生的看法

中醫的第一本著作《黃帝內經》，是春秋戰國時代的著作，距今已二千多年，教人如何養生，可惜現代人實踐的不多。黃帝內經說「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，到百歲乃去。」古人認為人的壽命應該有 100 歲，甚至 120 歲。以上這則記載正好指出飲食和生活規律習慣的重要性，跟以上世界衛生組織所指的健康因素兩者不謀而合。身為中國人，我們更應參考古人智慧，好好在日常生活中實踐。

內經云「驅邪賊風（即不正之氣），避之有時；恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」這正是指出心理健康的重要性，我們凡事要處之泰然不強求，真氣能保存，精神也自然會健康，何來病之有呢？！

中醫養生可分為：一）順時養生、二）調神養生、三）運動養生、四）飲食養生（即藥膳養生）四方面。這跟世界衛生組織的生活規律內的四大基石因素大致相同，只是配合四季養生。

中醫利用「藥方」祛解除病邪,而食療、藥膳亦以此為依據,運用食物的「四氣、五味、歸經,升降浮沉」,可根據四時氣候,地理環境,生活習慣等作出配合的藥膳養生。我會繼續學習中藥藥膳,以藥食同源的原理,配合自己及家人的體質作恰當選擇,煮出更健康更美味的食物,這才能更鞏固關係,彼此身心更健康!養生運動方面,根據所學,「八段錦」是最適宜中老年人的氣功養生運動,其動作可達至調神養生、身心健康。

[上工不治已病,治未病]。中醫養生是通過多種調節保養,養生可以增加人的體質,提高正氣對外界環境的適應能力,抗病能力,身心健康,能減少癌症的發生,從而延緩人體衰老的進程;養生可預防疾病,提高人類健康,延年益壽,都有十分重要的意義。在中醫角度來看,很多疾病都可從調理方向預防及治療,實在不能忽視。因此,我會依循以上四大方向配合四季養生,以達致保健和治理之功效。

7 未來多角度準備

養生在於飲食、心境、作息、環境各方面的注意,同時要常常保持良好的習慣,才是健康之道。健康之道著重於身體功能上的需要和良好生活習慣。實踐健康生活模式包括:充足睡眠和休息、均衡飲食、保持心境開朗、切勿吸煙、適量及經常運動。

我會依以下豐富元素作生活準備:良好的配偶與家庭關係、活躍的人際關係、遺產規劃、定期健康檢查、安排身後事、適當飲食、持恆運動、理財規劃、進修規劃、活躍的社會參與、有規劃的生活習慣、心情平安愉悅、遺產規劃、定期健康檢查、安排身後事。

8 社區健康的重要性

香港醫療沿用英聯邦制。在全世界中是一個先進的醫療體系,不僅聲名卓著,而且在多個醫療領域上領先全球。我們身居此地,實在十分幸福。社區健康的實踐本質上是基層醫護,是醫療衛生系統的重要守門。由於世界衛生組織對健康的定義不一定是沒有病,最重要是保持良好狀態。家庭醫生能有效進行健康教育、防病保健、輔導跟進,減低疾病帶來的負面健康等工作,在基層醫療上擔當很重要角色。醫療的需求未來將逐步增加,健康教育推廣至為重要。《上醫醫國,中醫醫人,下醫醫病》~唐代名醫孫思邈。多年來的醫療改革報告書,政府只著眼於醫療融資,未能解決人口老化的挑戰,也不是解決公營醫療開支日增的良方。因此,我們作為社會一份子,要互相關懷,多作推廣互傳健康訊息,保持身心健康。建設健康城市,人人做起。

9 總結

世界衛生組織指出:60歲以上的長者將由2020年的10億增至2050年的20億。全球每一個人都應有活得長壽和健康的機會。老齡化帶來挑戰和機遇,這將增加對基本保健和長期護理的需求。社會需要更多訓練有素的員工隊伍。至於對健康老齡化的定義,是發展和維持功能能力的過程,使老年人能夠繼續成為其家庭、社區和經濟的資源,鼓勵老年人為社會做貢獻,以促進老年人健康。

事實上,老年人亦可做出許多貢獻,無論在家庭,或社區還是在更廣泛的社會上。我希望能擁有健康的體魄,成為社會有價值的資源,發揮所長,參與社區工作,為健康的社會出一分力,使世界變得更友善,這是在不斷變化的人口中至關重要且迫切的。

正如香港中文大學前校長沈祖堯教授所說要「不負此生」，不是着眼於社會能給予你一些什麼，而是你能為社會做些什麼。

「沒有精神健康就沒有健康。」約有 15% 的 60 歲或及以上的成年人患有精神障礙。70 歲以上長者自殺率最高。這都是世界衛生組織指出心理健康的重要性。近年香港經過社會政治事件的衝擊，人與人之間出現對立撕裂；加上現時全球新型冠狀病毒疫情不穩長期令人不安，我們無奈地減少外出及面對面接觸，限聚令威脅著我們的精神健康，尤以長者生活更甚。事實上，我們需要隔離的是病毒，並非人與人之間的關係。另外，未來可能出現的移民潮，將進一步增添孤獨感，對長者精神健康的影響，更是雪上加霜。在精神健康實踐上，我們將要付出更大努力去關顧身邊的長者，互相扶持，才能健康快樂地生活！

健康是金、長壽是福。我會從運動、飲食、睡眠三方面作身心健康實踐，以達致「八件人生大事」：行得、走得、食得、瞓得、健康、快樂、不用為錢煩、最後是好死，但不能預測及強求，是修到的。假若人人做得到，地球上每一角落的長者都能活得健康快樂，那是多麼美好啊！

參考資料

1. 孫郁標、方玉輝主編（2018）《3G 圓滿人生 2: 退休後的幸福》香港：萬里機構出版。
2. 艾妮塔·穆扎尼 (Anita Moorjani) 著 (2013) 《死過一次才學會愛 Dying To Be Me: My journey from Cancer, to Near Death, to True Healing 》臺北市: 橡實文化事業股份有限公司出版。
3. 張家年。心路連線。情緒健康循環。(2020) 經濟日報。
4. World Health Organization: Ageing and Life Course: <http://www.who.int/ageing/en/>
5. 世界衛生組織 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
6. 香港桂冠論壇。(2020) 健康與社區。<https://hklaureateforum.org/en/>
7. 余雲楚、李大拔、周奕希、曾永康、蘇穎欣、彭耀宗、陳胡安琪、胡永祥、林國璋、何寶英、方毅著 (2019) 《香港基層醫療健康護理服務：願景與挑戰》香港：中華書局（香港）有限公司出版。