



◆衛生署長
者健康服務

我們群居生活，每天都要與別人交往。溝通是與人交往中重要的一環，如果能掌握溝通技巧，便可以加強人與人之間的了解、維持良好關係，避免磨擦及誤解，使生活過得更愉快。然而，溝通牽涉訊息的發放和接收，這個過程容易令長者受到不同的因素影響，令長者未能準確地傳情達意。以下是改善溝通的五項要訣：

用心聆聽

長者要聽到朋友的心聲，先要讓他感受到自己樂於聆聽的誠

意。友善的態度、與對方保持眼神接觸，都是直接而有效的方法，令對方開心見誠傾訴。

適時回應

與人交談並非個人演說，長者切忌滔滔不絕，忽略給對方說

溝通無障礙

話的機會。另一方面，談話如下棋，應該有來有往，當對方表達完一個意思後，應有所回應。這樣既反映出你聽得用心，又可讓對方自然地作補充。還有，說話時速度及語調宜適中，讓對方聽得舒服。

察顏辨色

適當地體察對方的需要，有助順利溝通，例如談話時即使對方的表達方式令自己覺得不舒服，長者也不宜馬上作出大反應。可以先暫停討論，讓對方情

緒稍為平復後才提出自己的看法。這樣既能照顧到對方的需要，亦沒有忽視自己的感受。

注意客觀環境

不論談話長短，對方屬新知

或舊雨，長者宜預留充裕的時間、找一個舒適的環境，均是開展談話的基本條件。

誠懇態度

長者與人談話時態度宜持平。語氣過重、太主觀或帶攻擊性的態度只會令人反感。若與對方交情尚淺，應避免容易引起爭拗的話題，如金錢、宗教及政治等，更不應隨便評論別人的私事。

此外，主動關心、問候和表現欣賞都是長者與人溝通的潤滑劑。深信以上法寶是有助長者能可與家人、朋友、親戚保持良好的溝通，享受人與人之間的親密關係和默契！

長者平日需保持關。成因常與年老體虛、飲食不節、情志抑鬱或遺傳因素有關。成因常與年老體虛、寬胸除痹、健脾益氣及調補肝腎。辨証可分為痰瘀、脾腎陽虛四類証。治療方法：以清水五

型。脾腎陰虛、肝腎陰虛、寬胸除痹、健脾益氣及調補肝腎。辨証可分為痰瘀、脾腎陽虛四類証。治療方法：以清水五

茶飲用。桑椹子各五錢。製法：煎至三碗，代

水沖泡飲用。功效：滋陰養血，補益肝腎。材料：山楂肉、錢半。

2 山楂茶

成粉末，每次用熱開水沖泡飲用。功效：化濁祛瘀，清熱涼血。材料：乾槐花一錢半。

下列兩款食療，可作參考。

1. 槐花飲



中醫辨証

◆朱國棟

老友記

的生理表現

在衰老方

面，身

血管以疏通為法

的藥物包括：氣管擴張噴霧器，類固醇噴霧器。以鬆弛及擴張氣管，常用有藍色的Ventolin和透明的Atrivent和Combivent等。這些噴霧劑的最常見副作用

時，都會使用以下管塞性肺氣病治療慢阻肺病。長者在使用這些噴霧劑時，都未能好好掌握當中使用技

巧，他們在吸服時會出現「二頭煙」的情況，即患者在按下壓縮氣罐的同時，未能配合吸氣的動作，因此藥物並不能吸進肺，因此醫

時，可找藥劑師協助。除此以外，化痰藥物

阻肺病，以致血液內的氧氣含量偏低，便可能需要接受

和抗生素都是慢阻肺病的常用藥物；由於慢性支氣管炎患者常有多且粘稠之痰液，化痰藥物可使痰液變稀，使其容易被咳出，減少積聚於肺部引起細菌感染。而抗生素對於細菌



◆香港醫院
藥劑師學會

很

多長者為手部發抖，心跳加快，及心悸、口乾等現象。很多時

度並解決患者在使用噴霧器時，手口不協調的情況。若使用藥物或助吸器有困難

性感染引起之急性發作可發揮作用。假如長者患有嚴重慢

咳，患者亦可參與胸肺復康計劃，胸肺復康計劃的主要包括學習正確呼吸及

識食識運動防骨質疏鬆 癌症治理得法可免痛楚

常生活的自理能力，令癌症病人及家人受盡折磨。

《伴你同行——認識癌症治療副作用及處理方法》健康講座，乃由本刊主辦，美國默沙東藥廠有限公司贊助。此講座將於九月六日（星期六），下午二時三十分至四時正。第二場為《無聲殺手——骨質疏鬆症》，乃由林自強醫生（骨科專科醫生）主講，此講將於本年八月三十一日（星期日）舉行，於香港銅鑼灣黃泥涌道133號禮頓山社區會堂舉行，時間為下午三時正至四時三十分。同時兩場講座當日首50名參加者，更可於講座後免費參加超聲波骨質密度測試，名額有限，先到先得。

生（中文大學賽馬會骨質疏鬆預防及治療中心註冊物理治療師）

主講，此講將於本年八月二十四日（星期日）舉行，於灣仔駱克道3號香港小童群益會一樓禮堂舉行，時間為下午二時三十分至四時正。第二場為《無聲殺手——骨質疏鬆症》，乃由林自強醫生（骨科專科醫生）主講，此講將於本年八月三十一日（星期日）舉行，於香港銅鑼灣黃泥涌道133號禮頓山社區會堂舉行，時間為下午三時正至四時三十分。同時兩場講座當日首50名參加者，更可於講座後免費參加超聲波骨質密度測試，名額有限，先到先得。

伴你同行——認識癌症治療副作用及處理方法

對很多癌症病人來說，於抗癌治療期間萬般吃力，除了意志力堅持外，無論接受電療及化療後，都會出現併發的後遺症及副作用，如噁心、嘔吐、體重急降、口腔潰爛、脫髮等問題，這些副作用嚴重影響營養的吸收，令身體更為虛弱，更影響患者日

免費入場券備索

有興趣以上講座者，速親臨或擲函本刊索取免費入場券。函索者請附回郵信封及註明講題，逕寄本刊：香港灣仔石水渠街85號105室，或進入www.thevoice.org.hk登記。查詢：2831 3215。



◆宣德

骨質疏鬆症在香港愈來愈普遍，患者多數是缺乏運動，長期吸煙酗酒、攝取鈣質不足的人士，同時由於女士骨骼較為輕和薄，再加上更年期後雌激素變化的影響，令骨質流失加快，骨質容易變得疏鬆。很多人認為男性不會有骨質疏鬆，其實是錯誤的觀念，倘若男性不注意身體健康，亦有骨質流失的現象。

防治骨質疏鬆—運動和藥物同樣重要

其實骨質疏鬆症所帶來的影響是相當嚴重，若罹患了骨質疏鬆症，身體就會因為外力的作用而導致骨折的發生。

有見及此，本刊主辦由法國施維雅藥廠有限公司贊助兩次骨質疏鬆症健康講座，內容除講解骨質疏鬆症的成因、徵狀，所帶來的影響外，更教授最新的治療方法及藥物治療，還講授及示範如何作出適當的運動預防方法、正確飲食等問題。第一場為《防治骨質疏鬆—運動和藥物同樣重要》專題講座，由郭慧良先