打開心扉

如何協助認知障礙症人士處理哀傷

◆ 吳志東

對於照顧者來說，要將家人去世的消息告訴患有認知障礙症的長者是一件不容易的事情，要考慮的事情有很多。

美芳的故事

美芳與父母親同住，父親患有阿茲海默症（是認知障礙症的一類）。父親近年的記憶力轉差，加上缺乏自我照顧能力，生活起居全靠太太照顧。有一天，太太因身體不適入院，因急性血癌，數天後在醫院離世。美芳一直不敢向父親透露母親去世的事，她不但需要處理自己喪母之痛，更需要為父親的日常照顧四出尋找協助。但最令她感到為難的是父親喋喋不休地追問她母親的下落，令美芳不知如何是好。她擔心把母親的死訊告訴父親後，會令父親的精神及情緒崩潰，屆時不知道可以如何收拾殘局！但是面對父親無止境的追問，令美芳無法承受，最後，她終於忍不住將事情向父親坦言了。

父親聽聞噩耗後，抱頭痛哭了數分鐘。過了不久，父親平伏了情緒且問美芳母親的後事如何？美芳向父親表示為了不想令他操勞，母親的後事沒有安排他出席，並已妥善處理。奇怪的是父親沒有追問或責備美芳。但過了一會兒，父親再次問美芳為何不見太太？美芳再次向父親表示母親經已去世了。父親聽聞後，與之前的反應一樣，再次抱頭痛哭，再次問美芳太太的後事如何？之後，有好幾個星期美芳需要不斷地提醒父親，母親經已去世。為了令父親可以憑弔母親，美芳在家中大廳擺放了母親的遺照。漸漸地，父親記得太太已經離世的事，亦沒有追問美芳了。

作好準備　耐心陪伴

與患有認知障礙症的長者談喪親確實是一件不容易的事，因為家人需要同時處理自己的哀傷，當中是十分痛苦及複雜的。因此，在告知之前，家人必需要先問自己，是否預備作出處理？同時要知道在處理自己哀傷情緒的同時，更需要去疏導他人情緒，並不容易。千萬別將內心的不安情緒向家人作惱恨或發洩。其次，需要評估患有認知障礙症家人對於喪親事情的承受能力，尤其需要注意中風性腦退化症的人士，會否因情緒過於激動而引發嚴重的健康風險？如有需要，可以先找家庭醫生作出諮詢。最後，長者過往或許曾經歷過種種不同的喪親經歷，即使如此，我們在向患有認知障礙症的家人披露喪親事件前，仍然需要小心翼翼及預留足夠的時間作跟進及陪伴。由於長者在得知家人的死訊之後，可能出現各種不安情緒，甚至懷疑逝者死去的事實，會不斷地反問一些細節，家人的陪伴及向他們的解說有助認知障礙症人士確定及接納家人去世的事實，從而走出喪親的陰霾。

投資之道

退休老友記的理財誡條

◆ 史丹利

⑴理財沒規劃不行

部分老友記可能覺得退休後不需考慮理財。不過，有一個好的理財規劃，可能會幫助各位更合理地應付日常各類開銷，以及應付不時之需。

⑵不可「押重注」投資

「不要把所有雞蛋放在同一個籃」這概念相信大家已聽過很多，這既是「老新常談」，亦是「至理名言」。所以，最好能將資產按自身的風險偏好、風險承受能力、年齡、收入和家庭狀況等自定一個投資組合，同時亦切勿單看收益而被衝昏頭腦。

⑶避免無計劃消費

退休後，老友記的支出會有較多變化，所以應進行合理調整，但要留意不要「因小失大」。舉例老友記或為了節省開支而少買生果蔬菜，但這樣卻可能造成營養不良，最終反而增加醫藥費支出。另外，有時候老友記小病不看，但拖着不處理的話，最終可能會變成大病，需花掉更多的醫藥費。

⑷保險不宜買太多

有時候，老友記為保障未來生活有所依靠或求個安心，會選擇投保或買多幾份保險。不過，最好要認清自己究竟需要哪些保障，如投保太多的話，反而可能令自己財務上增添不少負擔，所以在購買保險時，應充分認識自己或家庭的最大風險是什麼，而再考慮投保。

⑸ 切莫輕信他人，更不要盲目為他人擔保

不少老友記因為心地好，又或本着幫人宗旨，很多時會受到一些「有心人」行騙，例如有陌生人聲稱因急於週轉，而出售手中珍貴貨物等。須知道「害人之心不可有，防人之心不可無」，故當出現有關情況時，便要嚴加警覺。另外，有些老友記常礙於面子為他人提供經濟擔保，這種做法其實亦相當危險，因假若借款人「走數」，老友記便會債務纏身，故非必要時，犯不着冒此風險。

◆ 阿虫

開心老字號

濃蝦豬骨湯拉麵

◆ 李慧雅

豬骨湯是大部分日本拉麵店的精髓。以往，豬骨湯底的拉麵，會加入不同的調味料去調配出不同風格的湯底，如醬油、味噌和鹽豬骨湯底等。今次介紹的日本拉麵店，地方細小，但亦提供五種不同風味的拉麵給顧客享用。

麵道是位於沙田石門的一間小店，由湯、麵、調味及配料都按照日本傳統的做法，帶出最正宗的京都風拉麵。濃厚醬油豬骨拉麵最為普遍，但他們可給食客揀選粗麵或幼麵（當然是日式粗、幼拉麵）來品賞。配上嫩口但帶有炭燒風味的叉燒，特別惹味，溫泉蛋生熟度及醬油味調製得很好。

要選筆者最愛的一款拉麵湯底，必定會選伊勢海老豬骨湯（即是濃蝦豬骨湯）。濃郁的伊勢蝦，味道鮮甜，加上豬骨的香味，每次吃完，口裏都會有陣陣餘香。濃厚雞白湯拉麵亦是很多客人之選，雖然是濃厚的雞湯味，但不會太膩，雞味濃但清甜。另外，他們亦有兩款辣味湯底的拉麵給愛吃辣的顧客選擇，他們的天婦羅無骨雞翼及煎餃子亦吸引很多客人品嚐。

麵道（沙田）

地址：沙田石門安群街3號京瑞廣場第一期地下G1號舖

電話：3563 5262

想當年

衛城道

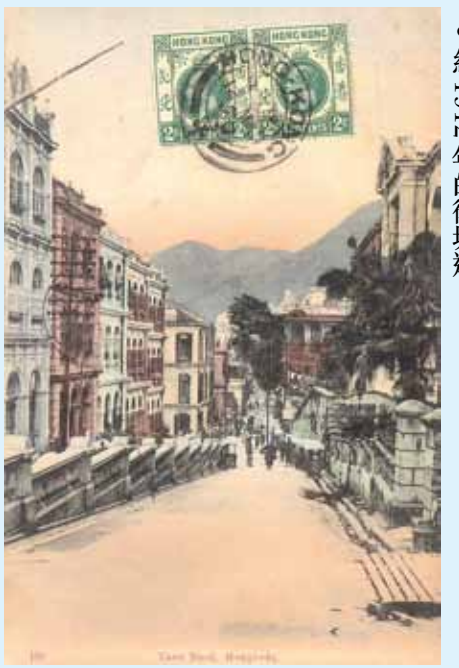
◆ 鄭寶鴻

這條由羅便臣道伸延至此的半山道路，於二十世紀初的中文名稱為炮台道。

圍欄的左方及正中為堅道。堅道一帶的住宅樓宇，於十九世紀中後期，為非歐美籍名人的居所，當中包括印籍、中東籍及東南亞籍等人士，只有歐美籍裔人士才能居於包括山頂及羅便臣道等較高的地段。

正中的樹旁兩邊是卑利街。其右邊的地段曾為一間落成於1853年的九號警署，1897年經開投售出被改建為民居。現時為住宅大廈「金庭居」。

右方的樓宇於1914年改建為私人住宅別墅的「甘棠第」，現時為孫中山紀念館。



• 約1912年的衛城道。

視像問藥服務　社區人士若對現時所服食的藥物存有任何疑問，而又未能親身到本會與藥劑師會面，可於辦公時間內致電預約藥劑師，透過家居設有視像鏡頭之互聯網絡電腦屏幕，即時查詢藥物問題，由註冊藥劑師解答。查詢：2831-3289。