

青洲老人中心

腦退化自我測試

隨著年齡增長，長者進入老年期身體功能會有或多或少的老看病，不是腳不好，就是手的活動能力差，表面性的功能容易看出來，又容易察覺。但腦部功能減退就不容易發現，你有否經常覺得自己記性差，時時容易忘記很多瑣碎事，又擔心是否患有腦退化，這可參考以下資料，來自香港「松柏之聲」刊物的大腦衰退檢查的文章，自答以下問題：

- ☐ 睡得不太好？睡眠質素欠佳，經常會半夜醒來；每晚睡眠時間只有 2~3 小時。
- ☐ 缺乏運動？甚少做運動、少「旭」動；
- ☐ 有吸煙習慣；
- ☐ 有過量飲酒；
- ☐ 平時少食蔬菜、水果；
- ☐ 平時是否甚少與人交談？很少說話；
- ☐ 平常是否覺的很大壓力？容易動怒、小小事就大發脾氣；
- ☐ 你的牙齒有蛀牙？或經常感到牙齦腫脹及牙痛；
- ☐ 你的血壓是否經常偏高？有頭暈、頭脹感；
- ☐ 你的血糖指數是否經常偏高；

以上，你一題都沒中者，即是你患腦退化屬低風險。中六題以上的患腦退化屬高風險。中三題者屬中風險，中度風險的你需要改變一下不良的生活習慣，從今天開始建立良好的生活品質，保持學習心境，是預防失智症的最佳方法。



目 錄

編輯的話	1
活動總覽	2-3
資訊分享	4
活動相片回顧	4

由青洲老人中主辦，護老者支援服務，邀請澳門城市大學社會工作系學生進行街頭問卷調查。訪問澳門市民對護老者服務的知識層面。是次活動由該學校社會工作系課程主任親自帶領 23 位學生，共訪問了 73 份問卷。學生在問卷過程參與度非常高及投入。完成後學生更分享進行過程中的得著及感想，活動成效理想。



(左上) 銀髮創作小組

(左下) 長者參與街總舉辦之金黃計劃活動，全由長者統籌主持活動，盡展老有所為。

(右上) 明愛與官樂怡基金會合辦長者才藝表演活動，青洲老人中心得亞軍榮譽。

(右下) 護老者支援服務，舉辦護老者支援小組，與家屬齊齊煮食，分享家鄉美點。

