

活到老，精神好

Staying well as you age

能夠安享晚年，懂得照顧自己的身心健康至關重要。長者可以透過參與不同的活動幫助自己培養正面情緒，保持精神健康。

改善精神健康的心得

- **恒常運動：** 每星期至少進行150分鐘的體能活動，定期運動能夠幫助自己調節心情、增強自信、提升記憶力，以及減低抑鬱感覺。有益身心的活動包括：游泳、跑步、步行、園藝、打網球、玩滾球、或跳舞等。也許您須要向家庭醫生洽詢，了解何類活動適合自己的體能。
- **均衡膳食：** 良好的膳食習慣對大腦及身體十分重要。可以每日進食如下所述的食物：
 - 綠葉蔬菜，例如：甘藍、芝麻葉、菠菜、芥菜
 - 多色水果，例如：西莓、無花果、藍莓（新鮮或急凍皆可）
 - 全穀類食物、果仁、種子與蛋白質（例如：雞蛋、瘦肉等）每星期至少進食一次含有魚油的食物同樣重要，例如：三文魚、沙甸魚。記得補充大量水分。
- **減少酒精攝取：** 每天飲用兩個標準杯的酒精飲品將會影響睡眠質素、心情、以及身心健康。倘若您確實有攝取酒精，嘗試每星期至少兩天不要喝酒。
- **保持社交生活：** 社交活動對您的精神健康能帶來多重益處。除了讓您減低孤獨感外，還能夠改善心情及增強自信。社交關係既可以是對他人作出貢獻，亦可以是獲得他人重視。您可以透過擔任義工、加入社團（例如：本地步行團體、鄰舍之家、手工藝製作小組等）、或與親友共聚來建立社交圈子。隨著年紀老邁，懂得擴闊社交圈子對處理孤獨感至關重要。

- **充足睡眠：** 保持良好的睡眠習慣對精神健康相當關鍵。優質睡眠不但可以恢復身心精力，還能夠增強日間活動的處理能力。提升睡眠質量的建議有：
 - 日間保持活躍
 - 晚間避免飲用含有咖啡因的飲品
 - 保持睡房涼爽昏暗
 - 就寢前，減少螢幕時間（例如：觀看電視、使用電腦等）。
- **保持身心放鬆：** 從事有助自己放鬆的活動能夠幫助您維持精神健康、減低壓力及改善睡眠質量。這些活動包括：覺察冥想、園藝、繪畫藝術、閱讀、寫日記，或者從事任何能夠幫助您放鬆身心的活動。



是否需要協助或支援？

倘若您需要更多資訊或支援，就轉介輔導人員或心理醫生相關的事宜，請與家庭醫生洽詢轉介服務是否能夠幫助您。

步入年老所面對的困難

隨著年紀老邁，有一些事情或許會影響自己的情緒，例如：

- **金錢**：財務壓力十分常見，甚至會影響自己的精神健康。倘若您無力支付帳單或租金，或有其他財務問題，可以尋求協助及支援。

可以前往一些如當地議會或社區健康服務等機構獲取協助。全澳債務求助熱線（英文即「National Debt Hotline」，電話：

1800 007 007）可以免費提供財務諮詢服務。亦可以瀏覽網址 www.moneysmart.gov.au

- **人際關係**：家庭糾紛、或與親友間的摩擦，會容易產生恐懼及焦慮感。欺凌、種族歧視、戰爭及 / 或宗教迫害、或類似難民的經歷亦會產生同樣的負面情緒。

- **長者虐待**：是指暴力言行，而女性比男性更常遭遇暴力對待。暴力言行涉及疏忽，或於財務、心理、肢體、社交及 / 或性方面施行的虐待。

每個人都應享有人身安全及不被他人傷害的權利。倘若您需要任何支援，請告知家庭醫生，或者致電 1800 ELDERhelp 熱線（電話：1800 353 374），或 1800RESPECT 熱線（電話：1800 737 732），聯絡長者虐待支援服務。

喪失與哀傷：隨著年紀老邁，因父母、伴侶、朋友、兒女患病或離世等事實而感到哀傷變得尋常。亦可能因為年老令到生活方式、身份、社會角色而產生的改變而感到哀傷。

有這些感覺十分正常。可以與家庭醫生、朋友傾訴，或透過下述資源獲取支援，幫助您應對這類問題。

隨著年紀老邁，這些建議對您的生活將大有裨益。

如欲查詢老年健康的資訊詳情，請瀏覽：
www.jh.today/mind16

索取更多資源

Beyondblue（一所非牟利精神疾病機構）：

網址 beyondblue.org.au，或致電 1300 224 636

1800RESPECT：網址 1800respect.org.au，或致電 1800 737 732

Smiling Mind：smilingmind.com.au

長者虐待支援服務：1800 ELDERhelp (1800 353 374)

Moneysmart：moneysmart.gov.au

National Debt Hotline：1800 007 007.

於二零二零年八月出版

此份資料單張以提供資料及教育資訊目的為主。因此，並不能作為特定醫療建議之用，或代替家庭醫生的意見。

Jean Hailes for Women's Health 對澳洲政府提供的支持深表謝意。

© Jean Hailes for Women's Health 2020

關於女性健康的話題，Jean Hailes for Women's Health（提供婦科服務的本地非牟利機構）採取一種態度包容、應用層面廣泛的方式。此份資料單張一般使用諸如「女性」或「女孩」的字眼。這類字眼旨在包容不同性傾向的女士、雙性女士、及經歷跨性別的女士。

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au