

亞依淡社區長者關懷計劃

2023年8月26日（星期六）

8.30 a.m. – 11.30 a.m.

出席人數：42 位

- ◆ 血壓測量與諮詢
- ◆ 強身健體動起來
- ◆ 小休
- ◆ 靜思語分享
- ◆ 耳朵聽力測試及分享

清淨是什麼？

清淨，不是把門窗關起來，
讓耳聽不到、眼看不到。

清淨，是心不受外界動轉，
常保清明自在，才是清淨。

清淨，是要藉著人事的考驗，
將心靈鍛鍊得安詳澄淨，
而不是發生一點小事，就心煩意躁。



強身健體動起來

羅秀麗(慈展)老師帶領眾學員做運動。



單腳站立(或坐著)，彎腰，用一手拿起地上的水瓶，再換另一隻手把水瓶放到另一邊地上去，以鍛練平衡。

強身健體動起來



以彈力帶做伸展運動

強身健體動起來

運動來到尾聲，老師教導大家做伸展運動，讓肌肉放鬆，恢復運動前的心率和血壓。



老師在小休過後，特地留下來跟學員交流。她還給大家示範坐在椅子上如何隨時做手腳運動。



這期靜思語主要是提醒大家，學佛拜菩薩的目的在於修心；而修心在於求清淨，即便周遭環境人事物如何繁雜混亂，只要心清淨，就不會被外相干擾，而達到真正的安寧平靜。

清淨是什麼？

清淨，不是把門窗關起來，
讓耳聽不到、眼看不到。

清淨，是心不受外界動轉，
常保清明自在，才是清淨。

清淨，是要藉著人事的考驗，
將心靈鍛鍊得安詳澄淨，
而不是發生一點小事，就心煩意躁。

耳朵聽力測試及分享



來自Dr. Kelvin 診所的護士Alyssa及Ling Ling, 在為長者做hearWHO 聽力篩檢。

耳朵聽力測試及分享

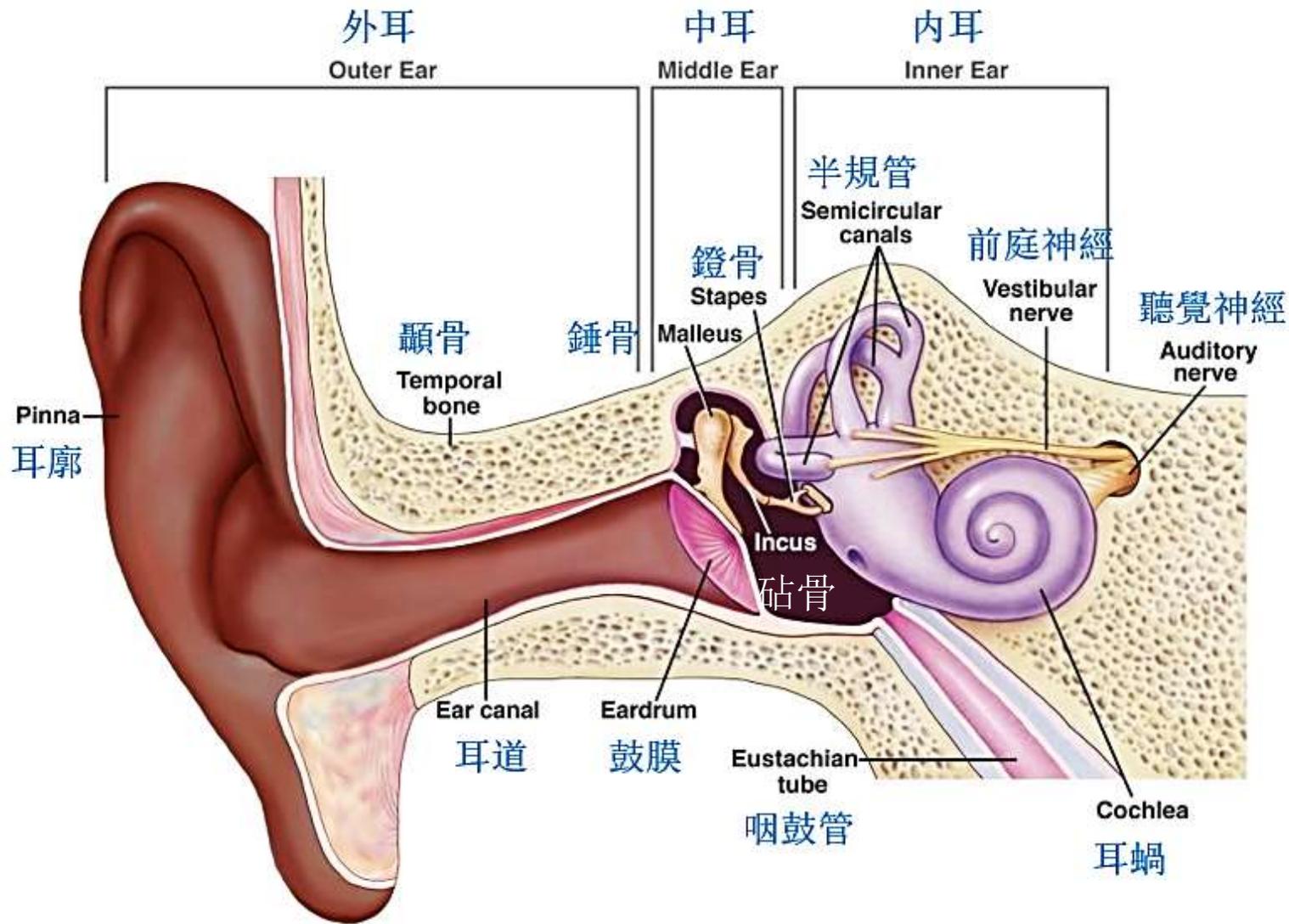


現在檳城中央醫院服務的王裕愨醫生，到來給大家做聽力篩檢。過後，再與大家分享聽覺的重要及年齡高的聽力損傷與聽力障礙治療。

聽力

聽覺的重要

- 聽
 - 溝通
 - 警報 - 門鈴、報警器響
- 平衡



聽覺的重要

- 提高失智症的風險
 1. 聽覺衰退可以使我們的頭腦為了要聽得清楚而‘操勞’，影響其他的腦功能，包括記憶力等
 2. 聽覺衰退可能會使我們的頭腦萎縮得更快
 3. 聽覺衰退會讓一個人減少與他人互動、參與社會活動，導致腦也失去靈活性
- 增加跌倒的風險
- 增加憂鬱症的風險

年齡高的聽力損傷

- 耳朵內器官老化
- 長久以來接觸噪音
- 一些疾病（包括高血壓、糖尿病）
- 一些藥物（如：某些抗癌藥物）

hearWHO 聽力篩檢

- 聽力篩檢
- 如果分數低就可能有聽力障礙的問題，需要做更完整的聽力檢查
- 23 個數字在有雜音的狀況下來辨認

hearWHO 聽力篩檢的分數

分數	意義
50 以下	很有可能有聽力障礙。分數越低，聽力越差。需要進行更詳細的聽力檢查。
50 – 75	應該一年一次做這個篩檢，看分數有沒有下降。 減少噪音，保護耳朵。
75 以上	聽力好。也可以一年做這個篩檢一次。

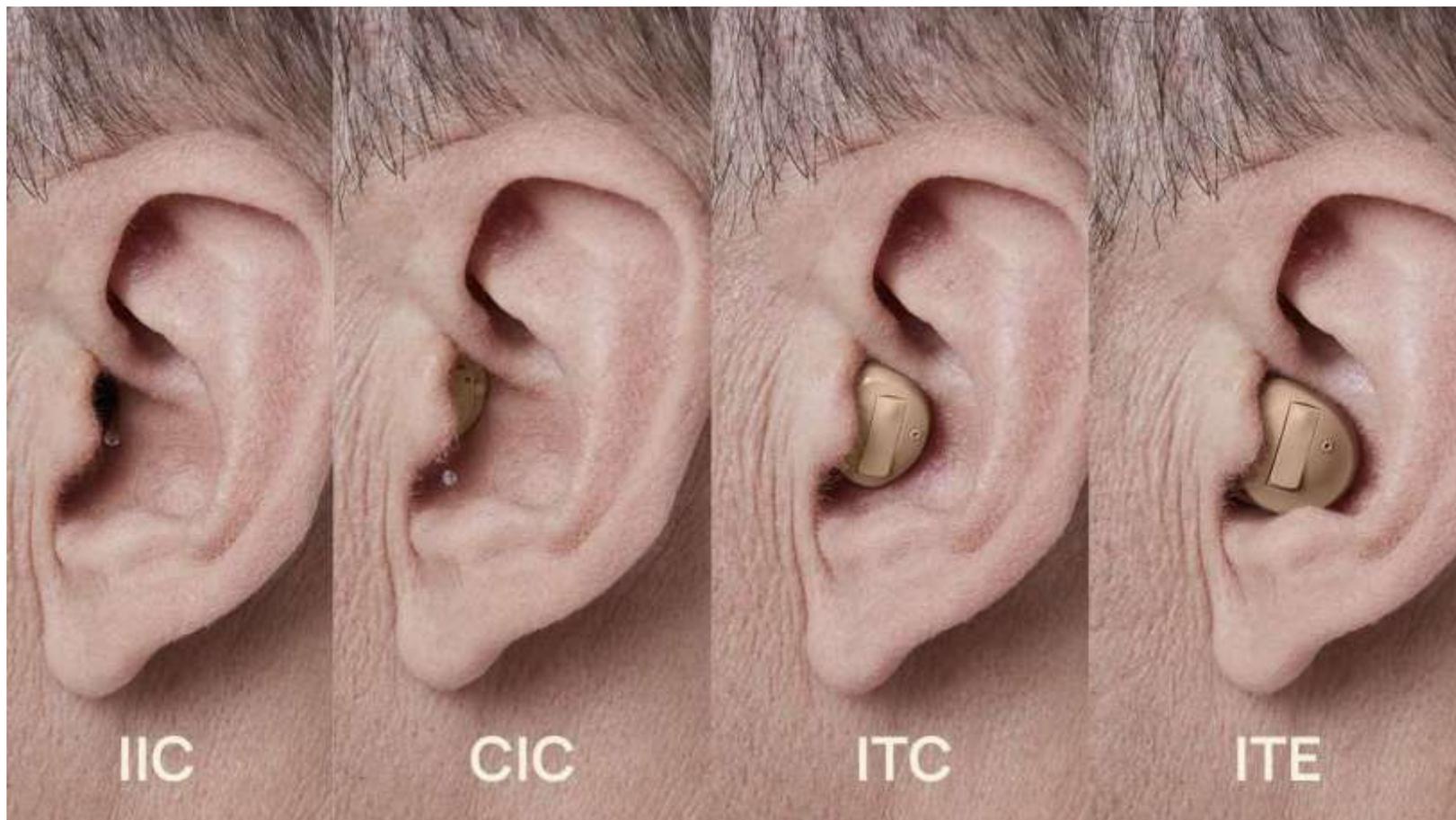
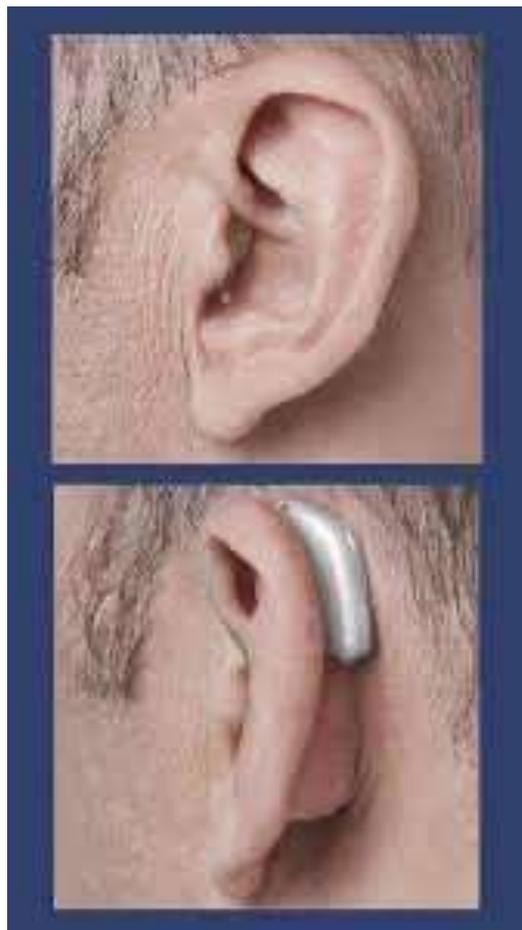
聽力障礙治療

佩戴適當的助聽器



聽力障礙治療

4種微型助聽器



IIC
隱形運河（輕度至重度聽力損失）

CIC
完全跟管內（輕度至重度聽力損失）

ITC
運河內（輕微到深刻聽力損失）

ITE
入耳式（ITE）：半殼/全殼（輕微到深刻聽力損失）

耳朵聽力測試及分享

王裕愨醫生透露，今天大多數參與測試的長者都是在50分以下，很有可能有聽力障礙。分數越低，聽力越差。如需要可以向她索取介紹信到醫院進行更詳細的聽力檢查。

