

制作手工艺品能让患者发挥创造力,拥有完成作品的成就感,对康复之路起鼓舞作用,也能让患者感受生命的意义。78岁医院义工通过卷纸艺术患上帕金森症,两人还一起当义工用艺术帮助其他患者。

林弘谕 / 报道

limh@sp.com.sg
伍书永 / 特约摄影

虽然张锦成(78岁)听力有些微障碍,但是看着他耐心地教导卷纸艺术,整个人精神焕发,充满活力,而且很有耐心,让人感觉舒服、安定。

他是亚历山大医院的一名年长志愿者义工,通过卷纸艺术(quilling art,又称衍纸)帮助患上帕金森症的患者林如艳从沮丧中走出来。之后,妻子也跟他一样成为医院义工,夫妻携手通过卷纸艺术帮助更多有需要者。

卷纸艺术是以专用工具将各色细长纸条卷成特定形状,用捏、折、剪、卷、搓、捻、拔等方法做出造型,再搭配组合成美丽图案的纸艺。

张锦成指出,卷纸艺术可制作生日卡片、图画、礼盒、首饰或立体模型等,只须掌握基本技巧,之后可以天马行空地设计出自己喜欢的作品,非常具有疗愈效果,而且能刺激长者的大脑与双手的活动力。

家人支持下走出抑郁情绪

张锦成说:“妻子原本开朗,但是患上帕金森症后,整个人变得失落,甚至沮丧。经过家人的精神支持与帮助,她慢慢走出抑郁情绪。她也丧失原本的语言能力,我让她学习卷纸艺术,这是很容易上手的手工艺,慢慢建立她的信心,病情也逐渐好起来,现在已能慢慢地说些单词,现在已能慢慢地说些单词,现在已能慢慢地说些单词。”



张锦成(右)和妻子林如艳制作各种精美的卷纸艺术品,也愿其他病患分享这份快乐。

卷纸艺术疗愈身心 夫妻义工助病患手脑并用



张锦成(中)示范卷纸手工艺品的制作。



张锦成亲自改良制作卷纸艺术的工具,更方便病患使用。

甚至能跟我一起指导其他病人制作卷纸手工艺品,而且笑容也多了。”

记者坐在林如艳身边,虽然她无法用言语表达,但是看着她通过比画手势,指导其他病人制作卷纸手工艺,这一幕让人动容。经过丈夫的心灵扶持,她已成功挣脱困境,用行动证明自己能够继续活得精彩,照顾他人。经常露出美丽的微笑,让其他病患感到温暖,这是她最好的沟通方式。

上午打工 下午留给自己

张锦成虽然年事已高,但仍希望继续工作,多活动筋骨,在服务公寓当厨房助理,每天清晨6时工作至中午12时,一周工作五天。他说:“我的下午时间保留给自己,可以参加义工工作,或是陪伴太太。”

除了到亚历山大医院当义工,他每个月也在其他社区护理中心示范卷纸艺术,让更多有需要者的心灵得到慰藉。

很多病人向他反映,没有信心完成这类精巧手工艺品,他鼓励病人尝试,没有想象中困难。他是工程师出身,将原本的卷纸制作工具重新设计改良,更方便年长病患使用,从中增加制作的信心。

张锦成说:“这种卷纸艺术除了能锻炼病患的集中力和耐心,心手并用,还可以达到减压目的。”

他现场展示各种卷纸制成的作品,包括立体迷你圣诞树和孔雀作品等,让人颇为惊叹。

志愿者扮演“治疗师”角色

亚历山大医院指出,医院定位为“绿色的康复园地”,为病患和看护者带来治疗、支

乐思乐语

林弘谕

听天由命

认识30年老朋友的妻子在老友群组发来一个紧急信息:刚才老公突然像中风一样,身体无法动弹,紧急送院。

医生问了很多问题,尝试找出病因,是否出国旅游、养宠物、工作环境等,采用排除法找病因。

住院前三天,他失去基本动作能力,连手也无法握紧,看似中风征兆。不同专科医生前来,抽血检查,遭受痛苦,一直查不到病因。

最后,磁共振扫描证实没有脑中风,让关心他病情的人放下心头大石。他因脑部病毒感染导致癫痫发作,需要药物治疗。

五天后,老友妻在群组里发了一张两人合照,说老公已经“好”了。不过医院仍无法解释为何他发病时像中风,身体无法动弹,完全丧失语言能力。

那天,一个朋友也说第一次在家中晕倒,还好家人紧急送院。同样在医院经历各种检查、检查等折腾,最后还是查出病因,吩咐回家好好休息。

现在的疾病,很多时候已经让医生双方束手无策,患者似乎只有接受听天由命的安排。老友妻子一直认为丈夫刚从癫痫康复不久,因后遗症而出现上述突发状况。很多人身体出现前所未有的突发状况,新冠是代罪羔羊,或有其他隐因?

上网阅读更多《乐活》内容

- 重新聆听皮肤的话
- 掌握减压方法改善身心健康
- 学龄儿童易得链球菌感染

请扫码或上网: zaobao.com.sg/lifestyle/health



护士经理黎素芬希望年长病人在白天离开病房,多参加户外活动。

探、希望与温情。医院的“H.E.A.L.”计划是一个身心疗愈项目,目的是帮助病人更快地康复,恢复能力与正常生活。这个计划让志愿者也扮演“治疗师”角色,在行动不便的患者之间架起桥梁,通过手工艺品制作,让患者发挥创造力,拥有完成作品的成就感。这对于康复之路具有鼓舞作用,也能感受生命的意义。

亚历山大医院护士经理黎素芬指出,这个卷纸手工艺计划可以针对不同疾病如失智、帕金森症、中风等患者参与,对提高他们的认知能力与集中力有帮助。

她说:“一些病人不一定能顺利完成一件手工艺品的制作,但是贵在参与,我们希望患者能在白天离开病房,多出来活动,不要整天白天长时间躺在床上。”除了手工艺制作,也有球类游戏、桌游(bingo)游戏、简单烹饪制作等让患者参与,一些病患完成作品后,甚至感动得流下开心的泪水。

商业资讯

本文资料由仁爱眼科提供



青光眼会对眼睛神经造成不可逆转的损伤,因此早期检测与治疗至关重要。(图/Gettyimages)

青光眼患者持续增长 专家解答常见问题

研究预测,本地青光眼患者的数量持续呈上升趋势。针对这一趋势,来自仁爱眼科(Hesed Eye Specialists)的许欧文医生(Dr Owen Kim Hee)为读者解答关于青光眼的常见问题。

青光眼的成因是什么?

青光眼主要是由眼压异常,逐渐损害视网膜神经引起。患病风险随着年龄增长,40岁后更为显著。在本地,60岁以上的人群发病率约为3%,70岁后增至近10%。

只有眼压高,才会得青光眼吗?

眼压高固然是青光眼的主要风险因素,但部分眼压正常的人士也可能患有青光眼。这在亚洲和新加坡更为常见。因此,不能仅凭眼压判断。

我的青光眼没有症状,所以没必要继续治疗或复诊。

大多数青光眼的类型在早期无明显症状,被称为“沉默的视力小偷”。等出现症状时,往往已发展到更晚的阶段,需要更复杂的治疗。虽然早期治疗可能带来不便,但持之以恒才能获得最佳疗效,防止病情恶化,维持生活质量。

为何早期检测和治疗至关重要?

青光眼会对眼部神经造成不可逆转的损伤,导致永久性视力丧失。目前,尚无疗法可以逆转已经发生的损伤,治疗目的在于防止进一步的损伤。因此越早发现并治疗越好。

借助光学相干断层扫描(Optical Coherence Tomography)等新技术,青光眼能被更早地检测到,让患者及时治疗。

青光眼的治疗选择

治疗的重点在于降低眼压,以延缓或阻止病情恶化。

非手术方法包括药物、激光和微创手术。

眼药水和激光治疗。眼药水需要每天使用,就像高血压药物一样,需要终身使用。各种类型的激光治疗可用于治疗不同类型的青光眼。例如,最近选择性激光小梁成形术(简称SLT)已被证明,可能对新诊断的青光眼的初始治疗有用,潜在地减少了对眼药水的依赖。这种激光具有良好的安全性,并不涉及任何外科切口。它几乎没有完全失明或不适感,恢复期几乎为零,患者可以在第二天恢复正常工作或生活。

微创青光眼手术(简称MIGS)通常是白内障手术中青光眼程度至中度患者的良好选择。这项治疗方案对青光眼治疗最重要的影响之一是,青光眼专家因此能够向更多患者提供这种手术,而且在他们的病情较早时进行。这增加了青光眼专家在早期阶段更好地控制疾病的能力,以便更多的患者可以享受几乎正常的视力,而不会受到晚期青光眼的困扰。

更传统的青光眼手术,如青光眼引流管植入术,涉及更广泛的切口,并伴随更多风险。这些手术在青光眼管理中仍然扮演着重要角色,尤其是在更严重和难以管理的病例中。

及早发现挽救视力

小知识: 白内障

- 早期: 无症状
- 后期: 视力变得浑浊、对光敏感。在强光下看东西困难、夜间视力困难、即使戴眼镜也很难看清楚,在某些人中,长期未经治疗的非常“厚”的白内障可能会导致急性青光眼眼压高
- 谁有风险: 年龄 > 40岁、糖尿病、眼部受过伤、使用类固醇药物、长时间暴露在阳光下

小知识: 青光眼

- 早期: 无症状
- 后期: 侧视力逐渐丧失, 最终失明
- 谁有风险: 年龄 > 40岁、青光眼家族史、近视或远视

许欧文医生 Dr Owen Kim Hee
擅长白内障和微创青光眼手术(MIGS)



眼科高级顾问医生
英国伦敦内外科学士
新加坡大学眼科医学硕士
新加坡大学专科学院院士
爱丁堡皇家眼科院士

仁爱眼科 Hesed Eye Specialists

地址: 6A Napier Road, #01-32,
Gleneagles Hospital 鹰阁医院, (S) 258500
MRT station 地铁站: TE12, Napier, 纳比雅地铁站
(一分钟走路距离)
网站: eyedoc.sg
电邮: hasedeye@gmail.com
电话: +65 65136615
WhatsApp: +65 81664425