家書

2019 年 5 月

香港西區婦女福利會
關啟明紀念松鶴老人中心
中心地址：香港筲箕灣興東邨興康樓地下
電話：2569 8065　　傳真：2569 8097
中心網址：www.kkmec.org.hk
電子郵箱：Info@kkmec.org.hk

長者骨折三部曲　伊院改良手術護理開鈣片防跌

長者容易跌倒，造成骨折，最常見是「脆性髖關節（盆骨）骨折」，近年公立醫院每年約有 5500 名病人因髖關節骨折入院，未來十多年更可能倍增。接收骨折病人「大戶」之一的伊利沙伯醫院，2015 年起恒常推出「跨專科脆性髖關節骨折處理流程」，加強病人手術前後的護理、教導健康知識，防止病人再跌倒。

長者骨折有「三部曲」

2013 年醫管局針對前一年的 3,000 名髖關節骨折病人作研究，發現入院者平均年齡達 82 歲，三分之二為女性，三成病人曾出現其他骨折。伊院矯形及創傷學顧問醫生李建邦指出，長者骨折有「三部曲」，60 歲時最易手腕骨折；70 歲就會脊骨骨折；80 歲就較易出現髖關節骨折。長者跌倒時，大多先以手支撐地面，以致手腕骨折；隨年齡日長，長者脊骨亦會出現毛病，「骨質疏鬆令腰骨扁咗，身體前傾，就容易跌倒。」隨之而來就是脊骨及髖關節骨折。

「一跌再跌」情況不罕見

長者重複跌倒及骨折的機率不低， 18%的骨折病人在一年內會再次跌倒，4%骨折病人更會在一年後再次因骨折而入院，當中以再度出現髖關節骨折的人最多。李醫生表示曾有病人右邊髖關節骨折後，左邊髖關節不久後亦告骨折，甚至有病人的脊骨也歪曲，情況嚴重。骨折除導致行動不便，需依靠輔助工具外，亦可能令長者需長期臥床，並引發肺炎、壓瘡。

提倡跨專科合作

由於 80%的二度骨折都發生在首次髖關節骨折首 3 年內，因此需及早介入，防止長者再跌倒。伊院因而推出「跨專科脆性髖關節骨折處理流程」，並在 2015 年把做法恒常化。以往醫生處理骨折病人時，較重視手術，忽略了手術前後的護理及其他專業人士的參與，而新流程提倡跨專科合作，包括醫生、護士、物理治療師、職業治療師、社工、營養師、言語治療師等。

跌倒不等於骨折 防跌亦需保持骨骼健康

李醫生表示，長者跌倒並不必然造成骨折，關鍵在於骨骼的健康，「如果在平地跌親也會骨折，就屬脆性骨折，需服用防骨質疏鬆藥物。」昔日骨折病人較少獲處方有關藥物，2013 年的研究指出，即使連同維他命 D 及鈣片計算在內，亦只有 15%人在手術前會獲處方有關藥物；手術後亦有 77%人未獲處方有關藥物。而伊院去年開始為全部病人提供含維他命 D 的鈣片，另因應病人情況，為當中約兩成病人開出其他防骨質疏鬆藥物。

資料來源：香港 01

編者的話：老友記想防跌防骨折，骨骼健康不可忽略！平日飲食上要多吃鈣質豐富的食物，如牛奶、豆製品、堅果、連骨及殼食用的魚類及海產等。有需要時也可服用維他命 D 及鈣片（當然最好是服用前徵詢醫生的意見）。骨骼健康，自然能健步如飛，不怕跌倒啦！

2019 年 5 月活動推介

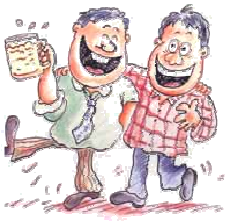
健康講座 - 膽固醇睇真 D

日期：2019 年 5 月 15 日（星期三）
時間：下午 2:00
地點：中心活動室
費用：免費
名額：60 人(先到先得，歡迎即場參與)
內容：由衛生署長者健康外展隊護士主講
報名日期：5 月例會後

剪 髮 服 務

日期：2019 年 5 月 14 日(星期二)
時間：上午 9:45-11:00(逾時不候)
地點：中心活動室
名額：35 人　　費用：$5
內容：由明愛婦女義工負責剪髮服務
報名日期：5 月例會後，先到先得。
備註：**參加者請於剪髮前一天洗髮及帶備毛巾**

男士俱樂部 之 老友重聚



日期：2019 年 5 月 16 日（星期四）
時間：下午 2:00
地點：延展活動室
費用：免費
內容：1. 時事探討
　　2. 商討下月旅行地點
　　3. 茶聚聯誼
名額：25 人（歡迎中心男士會員參加，
　　先到先得，額滿即止）
報名日期：5 月例會後

女士俱樂部 - 愛在五月天

日期：2019 年 5 月 14 日（星期二）
時間：下午 2:00
地點：中心活動室
費用：$ 5
名額：40 位女性會員
內容：遊戲、資訊分享、茶點
報名日期：5 月 9 日
　　（上午 8:30 開始，先到先得）
負責職員：劉姑娘

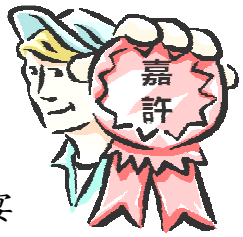
義工活動 - 天然驅蚊膏工作坊

日期：2019 年 5 月 9 日（星期四）
時間：上午 10:00
地點：中心活動室
費用：全免
名額：20 位中心義工
內容：學習製作天然驅蚊膏，學成後有機會需要協助日後有關工作坊活動。
報名日期：例會後登記，如人數過多將於 5 月 8 日下午 2 時抽籤，中籤者將會收到電話通知。
負責職員：劉姑娘
備註：由義務導師甘惠芳女士教授

代訂雀巢三花奶粉及講座

日期: 2019 年 5 月 28 日(星期二)
時間: 下午 2:00 - 3:30(逾時不候)
售賣地點: 中心活動室
內容: 健康講座及售賣雀巢三花柏齡高鈣奶粉
費用: 柏齡(800 克- $75/罐)　雙效降醇素 (800 克- $100/罐)
高鈣活關節(800 克- $85/罐)
報名日期: 5 月例會後
備註: 購買奶粉的會員當天請自備環保袋

老有所為義工嘉許禮暨 4 月至 7 月會員生日會



日期：2019 年 6 月 25 日（星期二）
時間：中午 12 時 30 分
地點：北角富臨皇宮
內容：致送生日禮物、班組表演、頒發嘉許狀、嘉賓表演、抽獎及下午茶宴
費用：$ 85 （歡迎會員配偶參加費用$ 95）
名額：35 席（先到先得，額滿即止）

當日程序：下午 12:45- 1:30 致送生日禮物
下午 1:30- 4:30 致送嘉許狀、茶宴、表演及抽獎
報名日期：本季壽星及義工於 5 月 10 日至 18 日優先購票。
各會員 5 月 20 日開始購票，每位會員最多可購 4 張票。

資料來源：https://www.havemary.com/article.php?id=4492

夏天預防中暑—穴位按摩篇

平日多輕柔按摩這5個穴位有助調暢氣血、消暑清熱以預防中暑。但如果已經出現中暑徵兆，休息降溫後也未能緩解，就要記得盡快求醫啦！

隱蔽長者支援及社區聯絡服務 / 獨居長者活動

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責職員
松毅義工聚會	5 月 17 日(五) 下午 2:00 - 4:00	中心 活動室	松毅義工 (20 人)	後事規劃講座及 設計工作坊 (由東華三院社工及 設計師帶領工作坊)	免費	張姑娘
松毅義工與探訪個案之端午歡聚	5 月 24 日(五) 下午 2:30-4:00	中心 活動室	松毅義工 探訪對象	慶祝端午節 (張姑娘安排報名事宜; 義工 2:00 到達)	免費	張姑娘
獨居長者端午歡聚	5 月 21 日(二) 下午 2:30-4:00	中心 活動室	獨居長者 (45 人)	慶祝端午節 (例會登記)	免費	張姑娘

注：獨居長者定義為一人居住之長者；與*家傭同住之長者不定義為獨居長者。*

****

認知障礙症長者及照顧者支援服務　活動介紹

「正向人生」護老減壓小組

日期：2019 年 5 月 20、27 日
6 月 3、10、17、24 日
7 月 8、15 日（逢星期一）(共 8 節)
時間：上午 11:00 至 12:00　　地點：延展中心活動室
對象：有需要的護老者　　名額:10 人
內容：透過遊戲及小組活動協助護老者舒緩壓力及負面情緒。
費用：全免
報名日期：5 月例會後　　負責職員：陳先生

表達藝術體驗工作坊

日期：2019 年 5 月 30 日（星期四）
時間：上午 10:00
地點：中心活動室
內容：參加者透過繪畫及戲劇等創意藝術媒介，探索內心的感受和思想，藉此舒緩情緒壓力。
對象：有需要的護老者　　名額:15 人
費用：全免
導師：表達藝術治療師
報名日期：5 月例會後　負責職員：陳先生

暫託義工培訓小組

日期：2019 年 5 月 10、17、24 日（逢星期五）
時間：下午 2:00　　（共 3 節）
地點：延展中心活動室
內容：讓有意成為暫託義工的長者接受義工訓練，並可掌握暫託長者的需要及基本照顧技巧。
對象：護老義工　　名額:8 人
費用：全免
報名日期：5 月例會後
負責職員：陳先生

護老者支援服務

港府擬西灣河鯉景道建安老院舍綜合大樓 冀2022年落成

立法會民政事務委員會4月29日討論西灣河鯉景道分區圖書館及安老院舍綜合大樓項目，港府擬於西灣河發展鯉景道綜合大樓，大樓設有圖書館及一個提供200個宿位的安老院舍，預算工程費用約為6.7億元，冀於今年底動工、2022年落成。

工黨立法會議員張超雄稱，本港現時有15萬個雙老家庭，上升比例快，又關注最近有長者因無力照顧年老妻子而殺妻，亦有長者因妻子死去而伴屍一段時間，批評現時安老院舍，無考慮讓長者夫婦一同入住，結果要將他們拆散，斥當局對長者需求視而不見，要求檢討需否採用新模式，及於新建院舍改善設計。

工聯會議員陸頌雄則認為，安老院舍提供200個宿位是杯水車薪，關注當局能否增加地積比率，增加宿位。

社署助理署長陳德義回應稱，目前本港資助院舍主要照顧身體機能缺損的長者，合資格夫婦可選擇入住同一間院舍，但承認礙於要等待男女宿位都出現空缺，可能要輪候更長時間。他又稱鯉景道綜合大樓6成宿位屬資助宿位、4成為非資助，會於2年後視乎社會需要，再檢視有關比例。

民政事務局長劉江華就表示，安老院舍及圖書館會分開兩個獨立出入口，已充分利用地積比率，將宿位由100個增至200個，期望委員會盡快將項目提交予工務小組及財委會審議，令項目可於年底動工，2022年落成，以回應訴求。

資料來源：https://topick.hket.com/article/2338489

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	5月29日 下午3時15分 （星期三）	中心 活動室	護老者	50人	- 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	朱先生
護老義工聚會	5月17日 下午3時30分 （星期五）	延展 活動室	護老 義工	20人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
回歸自然 生生不息 - 綠色殯葬講座	5月15日 下午3時15分 （星期三）	中心 活動室	護老者	40人	- 認識殯葬的概念 - 介紹香港現時不同殮葬形式	施姑娘
護老講座 「認識冠心病」	5月29日 下午2時 （星期三）	中心 活動室	護老者	50人	- 冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法 - 給予高危者輔導及建議以預防冠心病	施姑娘

服務	內容
復康用品借用服務	中心備有輪椅、四爪拐杖、拐杖、助行架、減壓坐墊等復康器材，供會員及區內護老者免費借用；歡迎有需要之護老者及社區人士致電或到中心查詢。

認知障礙症長者及照顧者支援服務

病情百變 罵人有藥醫

認知障礙症是長期病，病人不單無記性。老人科專科醫生佘達明表示，認知障礙症病情常有變化，最常見是疑神疑鬼及抑鬱，病人會猜度及虛構事情，如虛構家人對他不好，以及經常罵人，甚至罵走照顧者。

佘達明表示，脾氣暴躁，性情難以控制，常在公眾地方罵人等徵狀，較常見於前額葉退化的認知障礙症患者；而血管性認知障礙症患者則較多出現抑鬱徵狀，會以兇惡及罵人的方式展現出來，建議照顧者不要帶患者到易被激怒的場合，醫生亦會為患者提供藥物控制情緒，讓他覺得世界美好，減少罵人。

勿講道理 分散患者注意力

患者會因經常忘記而重複某些行為，例如每天都到藥房買一支洗頭水。家庭醫生鄭志文表示，照顧者要學習如何與患者溝通，不要指責或否定患者的行為，例如不要質問他為何重複購買洗頭水，而是要分散其注意力或自行處理多買回來的物品，這會簡單得多。佘達明亦指，照顧者不能對患者說之以理，甚至要「揑住良心」稱讚患者的重複行為，對患者說正面說話，像教小朋友般，因患者通常難以被說服，一旦雙方爭拗，關係惡化，恐會引發暴力事件。

因此，照顧者態度十分重要，除了提點病人每天服用不同藥物，亦要理解病人各種「不合作」的行為。若患者感到被嫌棄，情緒受影響，更不利病情。照顧者需調適心情，明白長期病患需常年無休給予照顧，難以休息。

佘達明提醒，照顧者要與醫生保持聯絡，雖然記性差不能治癒，但抑鬱症及罵人是可以治療。不過，照顧者要緊記，藥物不是即時見效，需要時間讓患者的腦部吸收，藥物分量亦要慢慢調校，以看看有否副作用，才可有效消除徵狀及併發症。

戴 GPS 手表 減走失風險

另外，佘達明表示，照顧者宜為患者準備隨身卡片，寫有患者名稱及其親人的聯絡方法，萬一患者遇意外也較易讓警察找到；亦可讓患者佩戴備有全球定位系統（GPS）的手表，必要時偵測患者身處位置，減少走失風險。

資料來源：明報健康網

營養師講座- 認知障礙症篇

日期：2019 年 5 月 10 日（星期五）
時間：下午 2:00-3:00
地點：中心活動室
對象：認知障礙症患者及其照顧者
內容：邀請註冊營養師分享認知障礙症患者所需注意的飲食事項
費用：全免
名額：50 人
報名方法：可於月會後領取提示紙
負責職員：朱先生

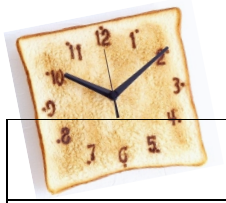
5 月腦當益智遊戲小組

日期：2019 年 5 月 8、15、22、29 日
時間：下午 2:00-3:00 （逢星期三）
地點：延展活動室
對象：認知障礙症患者
內容：中心提供不同遊戲供參加者遊玩，從而鍛鍊腦筋預防認知障礙症
費用：全免 名額：12 人
報名方法：可於月會後領取提示紙。當日先到先得，房間人數額滿即止
負責職員：朱先生

2019 年 5 月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
新聞天地	逢星期一至五	上午 9:30	簡報每日香港、中國及世界各地新聞事件	免費	中心大堂
血壓健康齊關注	逢星期三 （例會暫停）	上午 10:00- 12:00	免費提供為會員 磅重及量血壓使會員關注及 了解自己的健康狀況	免費	延展中心活動室
惜食飯堂	2019 年 5 月份 （逢星期一至五） 例會除外	上午 11:30- 12:00	由惜食堂提供 25 份午餐予中心有需要之長者外帶，翌日須退回飯盒。如遺失飯盒，照價賠償（$20） **（逢星期五上午 11:30 進行下星期午餐名額之抽籤儀式）**	免費	中心活動室

接待處義工當值時間表						
上午	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	鄧惠珊	何佩玲	梁惠言	葉麗娜	賴灶喜	任雲卿
	鮑敬源	李詠蘭	鄭雪琳	容如珍	鄺家鳴	彭漢彬
下午	金祖菊	任淑勤	葉培寬	蕭潔嫦	陳培英	



中心開放時間	
逢星期一至五	逢星期六
上午 8:30 至下午 5:00	上午 8:30 至下午 2:00
（星期日及公眾假期休息）	

中心職員	
中心主任 ：	鄭德坤
隊長 ：	施珊珊
社會工作員：	張小燕
社會工作員：	劉欣琪
社會工作員：	朱景峯
社會工作員：	陳兆軒
助理文員 ：	許虹裳
福利工作員：	梁嘉儀
活動工作員：	梁麗秀
活動工作員：	/
活動助理 ：	陳穎球
工友 ：	黃寶燕

暴雨及颱風訊號下中心服務情況

黃色暴雨	1 號風球	3 號風球 及 紅色暴雨	8 號風球 及 黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎 天氣而定	中心開放 所有活動取消或 延期	中心暫停 所有活動 取消或延期

服務質素標準(SQS)話你知：

標準 5: 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 6: 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

2019 年 5 月例會及班組時間表(本中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		5 月 1 日	5 月 2 日	5 月 3 日	5 月 4 日
		公眾 假期	8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
5 月 6 日	5 月 7 日	5 月 8 日	5 月 9 日	5 月 10 日	5 月 11 日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 3:00 養生太極棒	※ 例會 ※ (紅) 上午 9:00 (橙) 上午 10:00 (紫) 上午 11:00 (黃) 下午 2:00 (綠) 下午 3:00 (金) 下午 4:00 (全日班組、活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場 下次例會日期: 6 月 4 日(星期二)	※ 例會 ※ (青) 上午 9:00 (藍) 上午 10:00 (啡) 上午 11:00 (全日班、組活動暫停) 各組員請於開始時間前 10 - 15 分鐘進場。下次例會日期: 6 月 5 日(星期三)	8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 **10:00 義工:蚊青工作坊** 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 **2:00 營養師講座-認知障礙症篇**	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
5 月 13 日	5 月 14 日	5 月 15 日	5 月 16 日	5 月 17 日	5 月 18 日
公眾 假期	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 **9:45 剪髮服務** 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 **2:00 女士俱樂部**	8:45 英文基礎班 (停) 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 **2:00 健康講座** **3:15 護老:綠色殯葬講座**	8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 **2:00 松毅義工聚會**	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
5 月 20 日	5 月 21 日	5 月 22 日	5 月 23 日	5 月 24 日	5 月 25 日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 3:00 養生太極棒	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 **2：30 獨居長者端午歡聚**	全日班組及 活動暫停	全日班組及 活動暫停	8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 **2:30 松毅義工與探訪個案之端午歡聚**	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
5 月 27 日	5 月 28 日	5 月 29 日	5 月 30 日	5 月 31 日	
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 3:00 養生太極棒	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 **2:00 代訂雀巢三花奶粉**	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 **2:00 護老講座** **3:15 護老月會**	8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 **10:00 表達藝術體驗工作坊** 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	

歡迎你！

編　輯: 鄭德坤、梁嘉儀
印刷數量: 900 份
日　　期: 2019 年 5 月免費贈閱

2019 年 5 月例會及班組時間表(延展中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		5 月 1 日	5 月 2 日	5 月 3 日	5 月 4 日
		公眾 假期	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花班	10:00 悠閒書法班	
5 月 6 日	5 月 7 日	5 月 8 日	5 月 9 日	5 月 10 日	5 月 11 日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡啦 OK	例會	例會 **2:00 腦當益智遊戲小組**	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花班	10:00 悠閒書法班 **2:00 暫託義工培訓小組**	
5 月 13 日	5 月 14 日	5 月 15 日	5 月 16 日	5 月 17 日	5 月 18 日
公眾 假期	10:00 智能手機(停) 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 **2:00 腦當益智遊戲小組**	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 **2:00 男士俱樂部** 3:00 絲襪花班(停)	10:00 悠閒書法班 **2:00 暫託義工培訓小組** **3:30 護老義工聚會**	
5 月 20 日	5 月 21 日	5 月 22 日	5 月 23 日	5 月 24 日	5 月 25 日
9:30 電腦班 **11:00 正向人生小組** 2:00 粵曲卡啦 OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 **2:00 腦當益智遊戲小組**	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花班	10:00 悠閒書法班 **2:00 暫託義工培訓小組**	
5 月 27 日	5 月 28 日	5 月 29 日	5 月 30 日	5 月 31 日	
9:30 電腦班 **11:00 正向人生小組** 2:00 粵曲卡啦 OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注 **2:00 腦當益智遊戲小組**	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花班	10:00 悠閒書法班	

延展中心義工當值時間表

星期	時間			
	上午 8:45-10:45	上午 10:45-12:30	下午 1:30-3:30	下午 3:30-5:00
星期一	馮文懿	吳瑞珍	鄧若旂	方妙賢
星期二	羅時有	陳麗香	李美珍	任雲卿
星期三	吳聲樹	吳瑞珍	張惠雲	黃麗梅
星期四	侯燕萍	徐群娣	陳堅/周章有	林淑芬
星期五	金祖菊	蔡善珍	任雲卿	李詠蘭
星期六	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 12:30-2:00	
	張婉崧	吳正華	吳正華	

延展中心開放時間表

地址: 筲箕灣興東邨商場 1 樓 108 號舖	**電話:** 2690 3123 / 2690 3199
逢星期一至五	逢星期六
上午 8:45 至下午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:00	上午 8:30 至下午 2:00
(星期日及公眾假期休息)	