



家書

2019年6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



長者最多在屋企跌倒 家居如何改裝防意外

逾半長者在家中跌倒

隨年紀漸長，大部分長者骨骼健康都變差，一旦跌倒，很容易造成骨折。有 53% 曾跌倒長者，都是在家中出事，當中 10% 是在廁所「跌親」；25% 就在街上失足跌倒，包括在公園晨運、商場逛街及街市買菜時；另有 15% 在護老院摔倒；少量就在巴士上跌倒。

適度改裝可提升家居安全

由於家居屬長者跌倒最高危的地點，適度改裝家居環境及設備便可提升家居安全。伊利沙伯醫院職業治療師朱瑋珩表示，長者可因應需要及家居環境而安裝合適的扶手，尤其在坐廁及沐浴處旁。淋浴處也應放置沐浴椅，坐在穩固的沐浴椅上洗澡，以免滑倒。另外，長者可在地台水平不一之處，貼上色彩對比鮮明的膠帶提醒自己，並定期清理家中通道的雜物，及保持室內光線充足。

職業治療師會評估骨折病人情況，必要時進行家訪，針對性地就病人家居環境提出改善建議，及指導照顧者應如何照顧病人。職業治療師亦會提醒病人改善部分行為習慣，「有些長者或許太心急，忽略了周遭環境及阻礙物，安全意識較薄弱，容易跌倒。」另外，病人在手術後需接受一連串的日常自理訓練，職業治療師會指導病人在上落床、穿和脫衣褲、去洗手間及洗澡等情景時的技巧，並提醒他們切勿屈曲髖關節多於 90 度、不可「翹腳」等，以免令人工髖關節移位。上樓梯時，病人應先以健肢踏上而患肢隨後；落梯級就應先以患肢踏落而健肢隨後。

長者亦應選擇合適衣物及鞋履，防止再跌倒。例如褲子和衣服不宜過長；不應只穿拖鞋行走；波鞋以魔术貼設計較佳，不應選擇綁繩款式；不應以雨傘代替拐杖。

長者應常做運動 簡單如微蹲、單腳站立亦有幫助

部分長者會害怕跌倒而減少活動及出外，不過事實恰好相反，伊院高級物理治療師陳蕙蘭提醒，長者應盡可能每星期抽 3、4 天做運動，每次半小時，以鍛鍊肌肉。骨骼出現退化的長者屬於高危的骨折病人，更不能忽視運動的重要性，進行簡單的運動，如微蹲、單腳站立等，每次維持 10 多秒，就可訓練四頭肌；又可用膠袋盛載米，當作沙包之用，繫於腳上做抬腿等動作。她強調訓練四頭肌十分重要，「如果四頭肌無力，很容易會跪低，就會骨折。」另外，長者亦可急步行路、緩步跑，以鍛鍊心肺。如長者以疼痛為由而拒絕運動，家人可以熱敷、冰療等方法為長者舒緩不適，並應更多鼓勵長者。

而對於已出現骨折的病人，手術前後進行物理治療亦十分重要，增加關節活動能力、鍛鍊肌力、平衡力等，可預防手術後的併發症，幫助減輕痛楚。

資料來源：香港 01

編者的話：老友記要防跌防骨折，除家居環境安全要注意外，日常運動及鍛煉也十分重要。多做一些鍛鍊肌肉、平衡力的運動，走路自然就四平八穩啦！

2019年6月活動推介

中心會員委員會

日期：2019年6月5日(星期三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

(敬請各組委員代表出席)

健康講座 - 吞嚥知多少

日期：2019年6月14日(星期五)

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：6月例會後



男士俱樂部 之 老友重聚

日期：2019年6月14日(星期五)

時間：下午2:00

地點：延展活動室

費用：免費

內容：1. 時事討論

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：6月例會後



鑽石博物館一日遊

日期：2019年6月28日(星期五)

時間：上午9:00(中心集合)

行程：1. 鑽石健力士博物館

2. 富豪東方酒店自助餐

3. 沙田文化博物館

(大英博物館藏品展)

名額：58人(額滿即止)

費用：\$223

報名日期：6月例會後，先到先得。

備註：如人數超出每組6個名額，則即場進行
抽籤，未能中籤者自動登記為後備。



女士俱樂部 - 冷知識逐個識

日期：2019年6月26日(星期三)

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：認識冷知識、遊戲、茶點

報名日期：6月6日(上午8:30開始，
先到先得)

負責職員：劉姑娘



老有所為義工月會

日期：2019年6月18日(星期二)

時間：下午2:00

地點：中心活動室

費用：免費

報名日期：6月例會後

負責職員：劉姑娘

美國雅培代驗血糖

日期：2019年6月17日(星期一)

時間：上午9:30 - 11:00

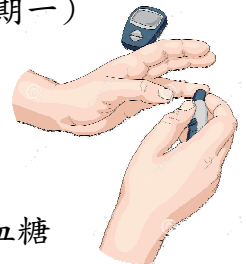
地點：中心活動室

費用：免費

內容：由美國雅培為會員驗血糖

名額：50人(先到先得，額滿即止)

報名日期：6月例會後



代訂美國雅培{金裝加營素}, {怡保康}及「低糖飲食做得到」講座

日期: 2019年6月17日(星期一)

時間: 下午2:00 - 3:30 (逾時不候)

名額: 100位

地點: 中心活動室

內容: 健康講座及代訂雅培金裝加營素及怡保康奶粉

費用: 金裝加營素 (900克 \$163/罐)

低糖金裝加營素 (850克\$168/罐)

活力加營素 (850克\$190/罐)

怡保康 (900克\$205.5/罐)



報名日期: 6月例會後登記 (有興趣購買者請先到中心接待處登記)

備註: 每名會員最多只可訂購6罐

香港西區婦女福利會

慶祝中華人民共和國成立70週年 香港回歸祖國22週年

暨頌親恩綜合匯演

日期: 2019年7月11日(星期四)

時間: 下午12:45 - 5:30

地點: 北角新光戲院

內容: 老人中心表演、典禮儀式、致送高齡父母親獎、
文藝節目表演及禮物包。

報名日期: 6月例會公開抽籤, 每組33個名額。

備註: 1. 屆時大會將頒發最高齡父母獎, 本中心獲分配9個最高齡獎。本中心會根據會員出生的年月日(以香港身份証出生日期為準)推選9名年紀最長之會員給大會。獲選者必須為中心會員, 兒孫滿堂及10年內從未領取由本會頒發之高齡獎。
2. 因名額有限, 請已領取門券的會員注意, **活動當日請等到節目結束才離開**, 以示對表演嘉賓尊重; 如沒空出席, 請將門券轉讓給其他會員。



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

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

已經購票的會員記得準時出席啦!

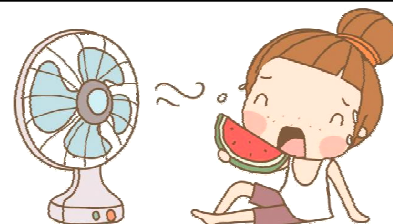


隱蔽長者支援及社區聯絡服務 / 獨居長者活動

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	6月14日(五) 下午 3:15 - 4:15	中心活動室	松毅義工	義工培訓 (例會後報名及取票)	免費	張姑娘
益智天地	6月21日(五) 下午 2:00 - 3:30	中心活動室	松毅義工探訪個案	益智大使義工帶領 益智遊戲 (例會後報名及取票)	免費	張姑娘
獨居長者聚會	6月12日(三) 下午 2:00-3:30	中心活動室	獨居長者 (人數:20人)	坐骨神經痛講座及運動 (例會後報名; 6月5日下午 2:00 抽籤; 中籤者於前台取票) *由物理治療師主講*	免費	張姑娘

夏日消暑養生小貼士

夏日炎炎，大家都會有不同的消暑良方，但很多生活細節如果不多加注意，隨時會變成影響健康的陷阱。



1. 頸椎忌風

冷氣是夏日居家工作必備，無論是乘搭不同的交通工具、逛商場或到長者中心參加活動，都容易遇到冷氣太大的情況。夏天大家衣著都較清涼，頸椎容易被冷氣直接吹到，可能造成頸椎周圍軟組織病變，容易引發肌肉和皮下組織慢性炎症，令頸部持續痙攣和後背酸痛等。因此室內冷氣最好調校至攝氏 25 度以上，而且要避免直接吹肩背部，如未能調校風向，最好是搭披肩或多穿件衣服，好好保護我們的頸椎。

2. 喝水忌快

夏天防暑，及時補充水分是很重要的。但當氣溫高身體缺水速度加快，不少人都習慣大口大口喝水。但如果喝水太快，水分會快速進入血液在腸內被吸收，使血液變稀和血量增加，心臟健康未如理想，尤其是冠心病患者可能會出現胸悶、氣促等症狀，嚴重可能導致心肌梗塞。

因此夏天喝水不能快，還要少量多次，每次喝 100 至 150 毫升身體吸收得更好。也建議多喝白開水、淡鹽開水和茶水，但應少喝飲料，因為飲料含有大量的糖精和電解質，喝多了會對腸胃產生不良影響。也不能貪凍，溫水對身體最好。時刻保持體內有足夠的水分可以消耗，就沒那麼容易中暑不適啦。

資料來源：<https://www.bastillepost.com/hongkong/article/771077>-小知識：夏日最忌六件事

護老者支援服務

社署改評估機制 長者或不能同時輪院舍及社區照顧

社會福利署年底將完成更新安老服務統一評估機制，接受評估後的長者，在新機制下將不能同時輪候政府的資助院舍及社區照顧服務。更新一事被社福界質疑「做靚盤數」，減少輪候院舍人數，勞工及福利局局長羅致光否認有關說法，解釋指新機制是冀將長者服務的重點放回社區支援，強調長者輪候院舍時仍可獲得社區照顧服務，未來會到立法會福利事務委員會交代詳情。

社署 2003 年起實施長期護理服務中央輪候冊，為長者作登記及評估後，會為他們編配及輪候受政府資助的長期護理服務，包括安老院、改善家居及社區照顧服務等。社署資料顯示，截至 2019 年 4 月，有 12,547 人正輪候社區照顧服務，輪候時間約 19 個月；另有 41,073 人輪候政府資助的住宿照顧服務，其中輪候津助及合約院舍的時間長達 39 個月。

目前已接受評估的長者可同時選擇輪候院舍或社區照顧服務，但新機制下或不設「雙重選擇」。關注家居照顧服務大聯盟主席馮妙霞批評，政府此舉是為縮短津院輪候時間，亦是為強迫長者使用社區照顧服務券鋪路，以社區照顧的藉口將長者服務市場化，變相「益晒私院」。

羅致光指，更新的機制由香港大學秀圃老年研究中心的顧問團隊制訂，參考加拿大、澳洲、美國等地的經驗，目的冀提供更加切合長者需要的服務。

社署回應指，新的評估機制能更有效分辨長者的不同需要，及識別長者的長期護理服務需要。此外，機制將優化長期護理服務配對，以確保最有需要的長者能優先接受服務，避免長者過早入住院舍。

立法會議員張超雄批評當局更新機制是玩弄數字遊戲，只會令更多長者因擔心沒安老院宿位而加入輪候院舍，延長輪候時間，私營院舍終成得益者。他又指，現時社區照顧服務亦要輪候長時間，促請政府增加人手及資源，加強服務。

資料來源：https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20190518/bkn-20190518153935886-0518_00822_001.html

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	6月19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
護老義工包粽慶端午	6月1日 中午12時正 (星期六)	中心活動室	護老義工	20人	- 包粽 - 探訪分工安排	施姑娘
心聲茶聚	6月21日 下午3時15分 (星期五)	延展活動室	護老者	10人	- 傾訴心事、喝茶減壓	施姑娘
護老講座 「家事有妙法」	6月19日 下午2時正 (星期三)	中心活動室	護老者	50人	- 做家务時正確的姿勢和保護身體各部位關節及節省體力的方法 - 一些快捷、安全的家务整理方法及認識輔助器具 - 如何安排家务時間表，避免過度勞累及減低工作壓力 - 一些家事小竅門，來提高工作效率	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

認知障礙症之遊走與家居安全

要照顧認知障礙症患者，要面對不少挑戰，其中一樣就是遊走行為問題，譬如他們可能會在室內漫無目的地徘徊，甚至會離家往街上走，可是這樣卻非常危險，因為他們可能會迷路，不懂自行回家，更甚者是沒有穿上合適的衣帽鞋襪即外出，增加了受傷的機會。

如認知障礙症患者有遊走行為，照顧者就要額外注意家居安全，採用適當的防範措施，防患於未然：

- 保持室內通道暢通，清除家中雜物，減低患者絆倒的風險，讓他可在無障礙的空間安全走動。
- 盡量藏起與出外有關聯的物品，例如鞋履、外套、鎖匙、手袋等。
- 在大門和房門貼上標誌，示意患者止步，例如「停」、「止步」、「不准進入」或「已關門」。
- 將大門佈置得不像大門，令患者不容易辨認，例如在大門掃上和牆身一樣的顏色、把牆紙貼在大門上，又或在大門上掛巨畫等。
- 在大門加上感應警報器，當每次有人開啟大門，便會有響聲提醒照顧者。
- 在大門較高或低的位置多加一把鎖（盡量避免讓患者察覺），即使患者嘗試開門，亦不會成功。
- 拜託相熟的鄰居和保安員多加留意，如他們發現患者自行外出，即時通知照顧者。
- 為患者的慣常用的手，戴上印有「記憶衰退」和緊急聯絡電話號碼的手鐲。

患上腦退化症亦不代表只能「困」在家中，他們亦可在安全的情況下，享受優質的晚年生活。其實，除了上述的家居預防措施外，坊間亦有相關服務幫助患者及家人。

例如坊間有些機構推出「一站式」的支援服務，只需為患者配帶一個簡單的儀器或設有定位追蹤功能的智能手機，有關機構就能為患者提供 24 小時隨身支援及服務。當中服務包括電話慰問、預約門診、提醒預約覆診、24 小時緊急支援服務如召喚救護車、通知緊急聯絡人及搜尋主機大約位置等。當患者走失時，儀器設有的位置搜尋功能，以及遙控響號，可提醒附近途人向患者提供即時協助，讓家人更加安心。

資料來源：房協長者安居資源中心

腦當益智遊戲小組

日期：2019 年 6 月 5、12、19 及 26 日（逢星期三）

時間：下午 2:00-3:00

地點：延展中心活動室

對象：認知障礙症患者

內容：與參加者遊玩版圖遊戲以鍛鍊思考及反應

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6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	為會員免費提供磅重及量血壓，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6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

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午	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
助理文員：	許虹裳
福利工作員：	梁嘉儀
活動工作員：	梁麗秀
活動助理：	陳穎球
工友：	黃寶燕

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)	



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 7: 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8: 服務單位遵守一切有關的法律責任。

2019年6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
					6月1日
					8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 12:00 護老義工包粽
6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8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 (進階) 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: 7月2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: 7月3日(星期三) 2:00 中心會員委員會	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	公眾假期 	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15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 (進階) 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	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 獨居長者聚會	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 健康講座 3:15 松毅義工聚會	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操(停) 9:30 美國雅培代驗血糖 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班 (進階)(停) 2:00 代訂雅培加營素 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 老有所為義工月會	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 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 益智天地	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29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 (進階) 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 12:30 4-7月生日會 (北角富臨)	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 女士俱樂部	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 9:00 旅行 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

編輯：鄭德坤、梁嘉儀
印刷數量：950份
日期：2019年6月免費贈閱

2019年6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
					6月1日
6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
9:30 電腦班 11:00 正向人生 小組 2:00 粵曲卡啦OK	例會	例會 2:00 腦當益智小組	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花班	公眾假期	
6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日
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 男士俱樂部	
6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
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 腦當益智小組	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花班(停)	10:00 悠閒書法班 3:15 心聲茶聚	
6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日
11:00 正向人生 小組 2:00 粵曲卡啦OK	10:00 智能手機 (停) 2:00 金曲齊齊唱 (停)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 腦當益智小組	8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花班(停)	10:00 悠閒書法班 (停)	

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	馮蕙萍	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

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)			