



2019 年 9 月

高血糖、高血脂注意！中醫：8類人慎防患腎病

腎臟是人體重要的器官，主要作用是分泌尿液，排出代謝廢物、毒物和藥物，調節酸鹼平衡，內分泌功能等等。當腎臟功能出現衰退，無法調節體內水液代謝及排出代謝廢物，便可能需要洗腎。正常成年人中，每 10 個就可能有 1 位患有腎臟疾病。香港每年約有 1400 至 1500 人士進入尿毒症階段。來看看哪幾類人易得腎臟疾病。

1. 血壓高的人

血壓高是腎病發生和惡化的危險因素之一。高血壓會引起腎臟小動脈性硬化，導致腎臟缺血性改變，使腎小球和腎小管功能受損。如腎病患者能有效地控制血壓，對病情的進展是十分有幫助的。

2. 血糖高的人

糖尿可引發心、腦、腎方面的疾病，而糖尿病腎臟疾病是三大嚴重併發症之一，糖尿病腎病多見於病程 10 年以上的糖尿病患者，據美國疾病控制中心統計資料顯示，糖尿病腎病佔糖尿病總人數的 67% 以上，歐美發達國家慢性腎衰竭透析病人中以糖尿病腎病為病因的佔 43% 左右。

3. 尿酸高的人

隨生活水準的提高，患高尿酸血症的人也越來越多，長期的高尿酸血症也會造成腎臟的損害，形成痛風性腎病。

4. 血脂高的人

高血脂會造成腎小球細胞、腎小管間質的損害，導致腎間質纖維化，腎小球硬化。

5. 全身免疫性疾病

例如過敏性紫癜、血管炎、紅斑狼瘡、類風濕性關節炎等全身性疾病患者，易於影響到腎臟，出現腎臟疾病。

6. 長期生活習慣不良的人

生活習慣不良的人可分為飲食及行為兩大方面，飲食方面：平時不注意及時補充水分，飲食過鹹，暴飲暴食，酷愛飲料，亂吃藥物等。行為方面：長期熬夜、憋尿、超負荷運動等，都會造成腎臟的損害。

7. 年紀大的人

正常人腎小球濾過率在 20 歲以後就開始下降，40 歲以後下降速度增快，隨着年齡的增大而逐年下降，因此，關注自己的腎臟，要注意每年檢查腎功能。

8. 肥胖的人

肥胖不是福，反而會導致多種疾病的產生，出現代謝綜合症間接影響腎臟。肥胖的人要注意控制飲食，加強鍛煉，保持合理的體重。

資料來源：<https://www.hk01.com/>

編者的話：腎病惡化的後果可以十分嚴重，高危人士真的需要多加注意。老友記平日要多關注身體給我們發出的警號，有問題就及早求醫，千萬別拖延到病情嚴重了才去處理啊！

2019 年 9 月活動推介

健康講座 - 改善記憶：日常生活應用篇

日期：2019 年 9 月 18 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：9 月例會後



預防流感講座

日期：2019 年 9 月 20 日（星期五）

時間：下午 3:15

地點：中心活動室

費用：免費

名額：65 人

內容：認識感染預防的基本知識及針對流感等疾病預防措施的選擇

報名日期：9 月例會後



女士俱樂部 - 團圓慶中秋

日期：2019 年 9 月 11 日（星期三）

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：中心活動室 費用：\$ 5

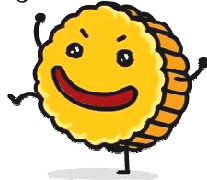
內容：慶祝中秋佳節！

名額：40 位女性會員

報名日期：9 月 5 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 - 長者精神健康知多 D

日期：2019 年 9 月 17 日（星期二）

時間：下午 2:00

地點：中心活動室

內容：了解長者精神健康

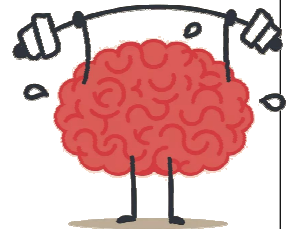
名額：60 位中心義工

報名日期：9 月例會後

負責職員：劉姑娘

備註：浸信會愛群社會服務處

港島東-精神健康綜合社區中心 主講



剪髮服務

日期：2019 年 9 月 10 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：9 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



夏日養生中醫講座

日期：2019 年 9 月 17 日（星期二）

時間：下午 3:15 - 4:15

地點：中心活動室

已報名的會員請準時出席

男士俱樂部 - 星光大道遊蹤

日期：2019 年 9 月 16 日（星期一）

集合時間：上午 9:30

集合地點：中心活動室

行程：乘搭 722 巴士及渡輪往返西灣河及尖沙咀，後往興東商場酒樓午膳聯誼

費用：自備交通費及午膳費

名額：23 人

報名日期：9 月例會後（歡迎男士會員參加，先到先得，額滿即止）



中秋敬老聯歡暨八月至十一月會員生日會

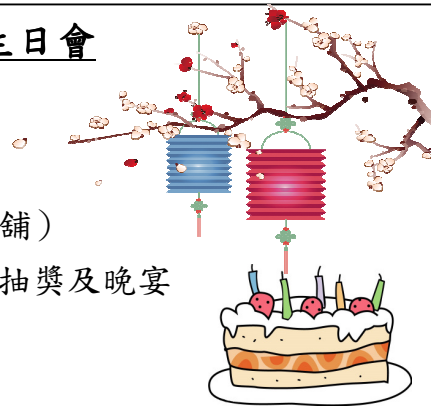
日期：2019 年 9 月 4 日（星期三）

時間：下午 5:30 - 晚上 9:30

地點：景逸軒酒樓（銅鑼灣告士打道 311 號皇室堡 6 樓 601 號舖）

內容：致送壽星利是及生日禮物、嘉賓表演、班組會員表演、抽獎及晚宴

已經購票的會員記得準時出席啦！



代訂雀巢三花奶粉及講座

日期：2019 年 9 月 23 日（星期一）

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：9 月例會後

備註：購買奶粉的會員當天請自備環保袋



南豐紗廠一日遊

日期：2019 年 9 月 27 日（星期五）

時間：上午 9:00（中心集合）

行程：1. 文山公園

2. 麗豪酒店自助餐

3. 南豐紗廠

名額：58 人（額滿即止）

費用：\$ 212

報名日期：9 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。



中秋燈謎猜猜看

1. 弦兒數不清，像張大鐵弓，雙手來回撥，響起流水聲。（猜一樂器）
2. 謝身而去（猜一字）
3. 吾子之子始可繼承家業（猜三國人名）
4. 地裡走，溝裡串，捎著針，忘了線（猜一動物）
5. 兄弟七八個，圍著柱子坐，大家一分手，衣服全扯破（猜一食品）



隱蔽長者支援及社區聯絡服務

《關愛資訊閣》

歐綠保綜合環保代表環保署執行的廢舊電器回收服務，市民現可透過致電熱線 **2676 8888**，即時**預約費用全免的上門回收服務**。本服務適用於回收大型電器，如：洗衣機、雪櫃、冷氣機、電視機和其他家庭電器如：電腦、列印機、掃描器和屏幕等。仍能操作的電器將修復並捐贈予本地有需要的家庭。其餘的廢舊電器將被妥善儲存於區域性回收中心，直至廢電器電子產品處理及回收設施(處理設施)投入運作。屆時，回收物品將會被送到處理設施妥善拆解和循環再造。



- 如欲預約及查詢，請致電：

廢舊電器回收熱線: **2676 8888** 或於網上下載申請表格。

- 如欲查詢免費轉贈服務(申請人必須由註冊社工轉介)，請致電：

查詢熱線: **2290 5238** 或於網上下載申請表格。

資料來源：歐綠保綜合環保(香港)有限公司

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責職員
松毅義工與探訪個案之中秋歡聚	9月13日(五) 下午 2:30-4:00	中心活動室	松毅義工探訪對象	節日茶聚 製作節日食物 遊戲 (張姑娘安排報名事宜)	免費	張姑娘
益智天地	9月27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
獨居長者中秋歡聚	9月10日(二) 下午 2:00-3:10	中心活動室	獨居長者 (45人)	製作節日食物、遊戲 (例會報名)	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。

護老者支援服務

「長者業主樓換樓先導計劃」

為善用現有的房屋資源，政府去年提出「長者業主樓換樓先導計劃」，容許房協轄下未補價資助出售房屋的長者業主，可在未補價的第二市場出售其原有單位後，購買一個面積較小的單位。

根據《2018年施政報告》，合資格的資助出售房屋業主須年滿60歲，並擁有單位業權滿10年，而其他細節則沒有提及。據知，計劃近日有新進展，房協已與政府商討具體方案，預計詳情最快今年年中公佈，並於下半年推出。

消息人士透露，計劃先准許房協「住宅發售計劃」下的長者業主參與計劃，由於綠悠雅苑、綠怡雅苑是2015年後落成的資助出售項目，不符合業主持有單位滿10年的要求，估計現時約有1,700個單位符合資格。

至於大家比較關心的限制方面，政府初步不會有限制，包括購買單位所處區域、樓齡及涉及金額等，只是要求單位面積必須細過原有的。除此之外，政府亦不會就業主售出及購買單位設立時限，以希望增加計劃吸引力。

對於上述計劃，有人擔心合資格的業主會調轉次序，或者不遵守計劃的原意，因而可享用雙重資助福利。其實這是不可能的，因為計劃的大原則為「先賣後買」，即業主不可能同時擁有2個資助房屋單位。

消息指，有興趣且合資格的長者業主先要向房協申請「交易許可證」及「可供出售證明書」，然後在房協第二市場出售原有單位，之後在房委會第二市場或房協第二市場，申請「購買資格證明書」，以購買一個面積較小的單位。

再者，為確保不涉及雙重資助，房委會資助房屋小組主席黃遠輝表示，計劃會要求業主在申請之前的2年起計，直至簽訂新購入的小單位臨時買賣合約當日，業主及家庭成員不能擁有任何住宅物業。

資料來源：<https://www.28hse.com/news/20190716/44410>

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	9月25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
護老義工賀中秋	9月7日 下午12時30分 (星期六)	中心活動室	護老義工	20人	- 與護老義工一起製作月餅慶中秋 - 探訪分工安排	施姑娘
護老講座 「認知障礙症(七) 改善家居環境」	9月20日 下午2時 (星期五)	中心活動室	護老者	50人	- 明白環境對癡呆症患者的影響 - 認識一些常用的改善環境方案 - 利用簡單的方法改善患者的家居環境	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。					



法國研究指唔食肉增患腦退化症風險！

9 類食物有助防止老人痴呆(上)

近年來素食風潮愈來愈盛行，有些人認為吃素可以健康養生，但事實真是如此嗎？2019 年 3 月登載在《阿茲海默症期刊 (Journal of Alzheimer's Disease)》中，由法國國家健康與醫學研究院等多處機構所進行的研究反而提出，肉類攝取不足可能提高罹患腦退化的風險！

此研究針對 3 個不同城市共 5,934 名 65 歲以上男女進行飲食習慣相關的問卷調查，持續平均追蹤約 9.8 年，為了提高準確度，研究也將開始追蹤後 4 年內罹患失智症的案例除去，結果發現有 662 例罹患失智症，其中 466 例為阿茲海默症。

研究小組也針對追蹤結果分析了飲食與失智症發病的風險關係，發現每周食用肉類 1 次以下的人，比起每周攝取 4 次以上的族群，失智症風險提高了 58%，而其中罹患阿茲海默症的風險更是提高了 67%。

研究小組推測，肉類攝取不足可能導致失智風險的原因，可能和「維生素 B12」攝取不足有關。

1. 雞肉：根據 BBC Good Food 的報導指出，雞肉和雞蛋富含維生素 B12。
2. 雞蛋：雞蛋或雞肉均有助於減少血液中可能導致認知障礙甚至中風的化合物。另外，Omega-3 脂肪酸對於腦力是必不可少的。
3. 海藻、海鮮：含 Omega-3 脂肪酸的食物如海藻。
4. 富含脂肪的魚類：包括鮭魚、藍鰭金槍魚、沙丁魚和鮭魚等，都是 Omega-3 脂肪酸的最佳攝取來源，這些食物都含有對大腦有益的營養素。
5. 日本厚生勞動省統合醫療情報網也指出，當體內缺乏維生素 B12，會造成血中「升半胱氨酸 (Homocysteine)」堆積，而影響代謝神經傳導，因此可能會提高阿茲海默症風險。

因篇幅有限，下次例會再為大家介紹含豐富維他命 B12 的食物。

資料來源：香港 01

9-10 月份腦當益智遊戲小組

日期：2019 年 9 月 10、17 及 24 日
10 月 15、22 及 29 日(逢星期二)
時間：下午 3:30 - 4:30
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

表達藝術工作坊-認知障礙症篇

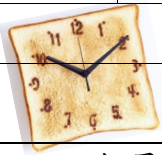
日期：2019 年 9 月 18 日(星期三)
時間：下午 3:30 - 4:30
地點：中心活動室
對象：中心會員
內容：透過表達藝術治療活動，幫助認知障礙症患者延緩認知障礙症退化。
費用：全免
名額：15 人
報名方法：職員個別邀請
負責職員：朱先生

2019 年 9 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 9 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	黃麗梅	任淑勤	葉培寬	蕭潔嫦	陳培英	



中心開放時間

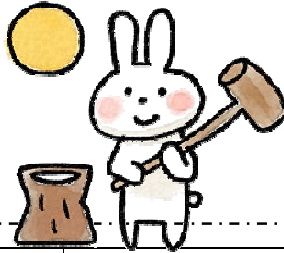
逢星期一至五	逢星期六
上午 8:30 至下午 5:00	上午 8:30 至下午 2:00
(星期日及公眾假期休息)	

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
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

中秋燈謎猜猜看答案：

- | | |
|-------|-------|
| 1. 豎琴 | 4. 刺猬 |
| 2. 討 | 5. 蒜 |
| 3. 孫權 | |



暴雨及颱風訊號

下中心服務情況

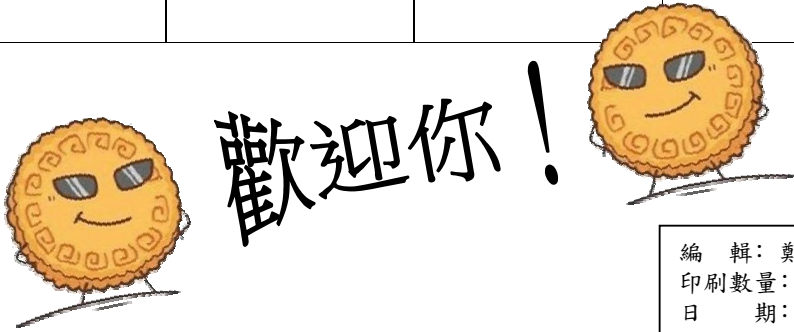
黃色暴雨	1 號風球	3 號風球及紅色暴雨	8 號風球及黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎天氣而定	中心開放 所有活動取消或延期	中心暫停 所有活動取消或延期

服務質素標準
(SQS) 話你知：

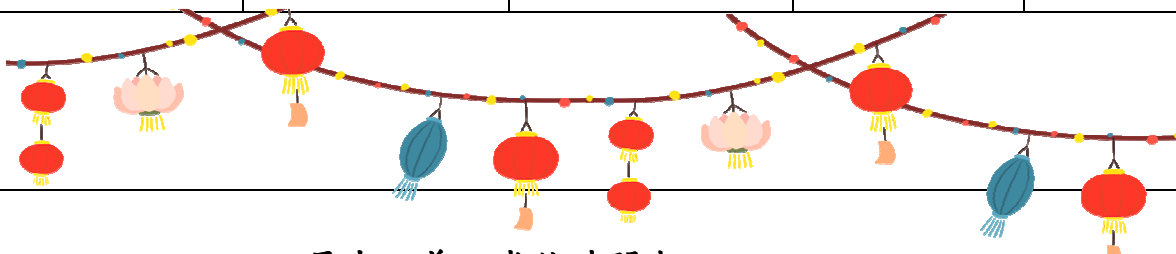
標準 13: 服務單位尊重服務使用者的私人財產的權利。

標準 14: 尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

2019年9月例會及班組時間表(本中心)

星期一 9月2日	星期二 9月3日	星期三 9月4日	星期四 9月5日	星期五 9月6日	星期六 9月7日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 非洲鼓班 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: 10月8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: 10月9日(星期三) 5:30 中秋暨8-11月 會員生日會	8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式(停) 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 12:30 護老義 工月餅 製作 3:00 護老義 工探訪
9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 非洲鼓班 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 9:45 剪髮服務 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 獨居長者中秋 歡聚	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 女士俱樂部	8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:00 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 松毅義工與探 訪個案之中秋 歡聚	公眾 假期
9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日
9:30 新聞天地 9:30 男士俱樂部 遊蹤 9:45 八段錦 關節操 11:00 非洲鼓班 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 老有所為義工 月會 3:15 夏日養生中醫 講座	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 健康講座 3:30 表達藝術工作 坊	8:30 太極氣功 18 式 9:30 新聞天地 11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式(停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 護老講座 3:15 預防流感講座	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操 11:00 非洲鼓班(停) 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班(停) 3:00 養生太極棒 (停) 2:00 代訂雀巢 三花及講座	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(停) 11:30 惜食飯堂 3:15 護老月會	8:30 太極氣功 18 式 (停) 9:30 新聞天地 11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	8:30 太極 24 式(停) 9:00 旅行 9:30 新聞天地 10:00 國畫班(停) 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 (停)
9月30日					
9:30 新聞天地 9:45 八段錦 關節操(停) 11:00 非洲鼓班(停) 11:30 惜食飯堂 1:15 敲擊樂班(停) 3:00 養生太極棒	編 輯: 鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量: 900 份 日 期: 2019年9月免費贈閱				

2019 年 9 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
9 月 2 日	9 月 3 日	9 月 4 日	9 月 5 日	9 月 6 日	9 月 7 日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦 OK	例會	例會	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 3:15 護老減壓小組	
9 月 9 日	9 月 10 日	9 月 11 日	9 月 12 日	9 月 13 日	9 月 14 日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦 OK	10:00 智能手機(停) 2:00 金曲齊齊唱 3:30 腦當益智遊戲小組	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停) 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 3:15 護老減壓小組	公眾假期
9 月 16 日	9 月 17 日	9 月 18 日	9 月 19 日	9 月 20 日	9 月 21 日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦 OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱 3:30 腦當益智遊戲小組	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班(停) 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班(停) 3:15 護老減壓小組	
9 月 23 日	9 月 24 日	9 月 25 日	9 月 26 日	9 月 27 日	9 月 28 日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦 OK	10:00 智能手機(停) 2:00 金曲齊齊唱(停) 3:30 腦當益智遊戲小組	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停) 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班(停) 3:15 護老減壓小組	
9 月 30 日					
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡啦 OK					

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/盧妙金	吳瑞珍	鄧若旂	方妙賢
星期二	羅時有	馮惠萍	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 上午 8:45 至下午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:00	逢星期六 上午 8:30 至下午 2:00
(星期日及公眾假期休息)	