



家書

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.kkmecc.org.hk
電子郵箱：Info@kkmecc.org.hk



2019年11月

關節結晶持續爆痛-痛風年發2次應該長期服藥(上篇)

痛風的徵狀

痛風是一種關節炎疾病，患者血液中尿酸含量過高，在關節積聚成尿酸結晶體，關節急性發炎而紅腫、劇痛。受影響位置常見於大拇指、腳趾等遠端關節，有時亦可引起發燒、疲倦等徵狀。患者以40歲以上、常飲酒、少運動的男性為多，可能同時有三高、肥胖、中央肥胖等問題。尿酸乃嘌呤（purine）分解後形成，嘌呤可由身體製造或從食物中攝取。正常情況下，尿酸可由腎臟排泄，但當嘌呤代謝失常令尿酸於身體積聚，則會出現尿酸過高。若情況惡化，不單一個關節受累，其他關節，如腳趾、手指、手腕、膝關節都可能受影響，嚴重個案可能因尿酸沉積在腎而形成結石，組織或出現急性尿酸腎病，影響腎功能。



痛風發作的風險因素

飲食是其中的風險因素。進食太多高嘌呤食物，例如動物內臟、紅肉、貝殼類、某些魚類（沙甸魚、吞拿魚、鯖魚等），飲品如酒精、果糖飲品都有可能引發痛風。而服用維他命C、適量咖啡，則可能會降低尿酸。另外，高尿酸跟遺傳基因、疾病等因素有關，高血壓、糖尿病、高膽固醇、中央肥胖等都與痛風有密切關係。痛風亦可能是其他疾病的併發症，如腎病、牛皮癬患者、曾接受腎臟移植人士，尿酸都可能會較高。此外，痛風病人如服食某俗稱「去水丸」的降血壓藥、阿士匹靈，也有可能引發痛風發作。

診斷痛風的方法

最準確診斷痛風的方法是以針刺入發炎關節，抽取關節液，經顯微鏡檢測若發現有尿酸結晶，可確診為痛風。但患者多於小關節發病，就未必能抽取關節液檢查。這些情況下，醫生會透過臨牀檢查，從病徵上判斷是否急性痛風症發作，典型病徵乃影響大拇指、大腳趾關節或其他遠端關節，最初可能是單一關節，疼痛程度則可能於一兩日內變得嚴重。除臨牀病徵外，亦可抽血檢驗血液中的尿酸濃度，如尿酸濃度高，則更大可能患上痛風；但並非每個痛風患者的尿酸水平都會升高，因此驗血檢查僅作輔助，不能作準。此外，亦可透過影像檢查輔助診斷，X光檢查可能會發現痛風患者關節出現特定的破壞模式，如有這些情況，對診斷亦有幫助。

資料來源：<https://news.mingpao.com/pns/>副刊（關節結晶持續爆痛-痛風年發2次應該長期服藥）

編者的話：曾有痛風患者分享：痛風症發作的時候，就算用羽毛輕輕碰觸病發處，都會讓人痛不欲生。要預防或對抗痛風，首先要認識痛風發作的一些風險因素及症狀。各位老友記也要留意自己是否痛風症的高危人士，注意防範於未然啦！

健康講座 - 規劃圓滿人生 (二)

日期：2019年11月20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：11月例會後



剪髮服務

日期：2019年11月12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：11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



女士俱樂部 - 地壺動動樂

日期：2019年11月19日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

費用：全免

名額：24位女性會員

內容：學習地壺球，利用策略、團隊合作、
手腳協調參與運動

報名日期：11月例會後

負責職員：劉欣琪姑娘



慈山寺秋日參學遊

日期：2019年11月22日(星期五)

時間：上午9:00(中心集合)

行程：1. 蜜蜂王國

2. 雲泉仙館午膳

3. 慈山寺

名額：58人(額滿即止)

費用：\$122

報名日期：11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。



心聲茶聚 - 和諧粉彩體驗

日期：2019年11月15日(星期五)

時間：上午10:15 - 11:30

地點：延展活動室

費用：全免

名額：10位護老者

內容：讓護老者們傾訴心事，並透過喝茶/
作畫，一同減壓。

報名日期：11月例會後

負責職員：施姑娘



男士俱樂部之太平山遊踪

日期：2019年11月26日(星期二)

集合時間：上午9:30

集合地點：中心活動室

行程：漫步山頂環迴步行徑，飽覽維港兩岸
景色，午膳與東商場君悅酒家

費用：交通費及午膳費自備

名額：23人

報名日期：11月例會後

(歡迎男士會員參加，先到先得，額滿即止)



賽馬會齡活城市計劃 穩步前行樂安居第一期計劃



清晰視野防跌倒講座

日期：2019年11月12日（星期二）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室 費用：全免
名額：60位長者或社區人士
內容：預防跌倒、長者常見眼疾、護眼貼士
報名日期：11月例會後報名
負責職員：劉欣琪姑娘
備註：1. 講座由香港執業眼科視光師協會提供
2. 參加者可獲小禮品一份



「足不可失」講座

日期：2019年11月15日（星期五）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室 費用：全免
名額：60位長者或社區人士
內容：分析長者跌倒原因及後果，學習預防跌倒的方法
報名日期：11月例會後報名
負責職員：劉欣琪姑娘
備註：1. 講座由長者安居協會提供
2. 參加者可獲小禮品一份



「新耆家居」導賞團

日期：2019年11月27日（星期三）
時間：下午1:00-5:00（參觀及車程）
集合地點及時間：下午1時正，中心活動室
地點：房協長者安居資源中心 費用：全免
名額：50位中心義工
內容：認識市面上嶄新科技的家居產品，體驗科技與家居生活結合
報名日期：11月例會後報名
負責職員：劉欣琪姑娘
備註：1. 中心提供來回旅遊巴接送
2. 是次活動將會計算義工時數3小時
3. 義工日後有需要協助此計劃的活動

義工限定！

護老者支援服務



研究證實：咀嚼食物能減緩腦部退化

陽明大學牙醫學院院長許明倫研究人腦灰質與咀嚼能力之間的關聯性，研究成果獲得「國際牙醫學研究會」2018 學術研究海報論文比賽首獎。

台灣預估在 2026 年將成為「超高齡社會」。台灣前進文化發展協會舉辦「常咀嚼，健康老；口靈活，樂生活」記者會，呼籲各界重視咀嚼與吞嚥能力對失智預防的重要性。

許明倫指出，年輕人在咀嚼吞嚥時，小腦用得多，咀嚼吞嚥都是直覺，可以一邊講話一邊進食，不必思考；但老年人隨著腦部退化，要用大腦取代小腦，不但進食速度變慢，吃一口飯要想半天，邊講話邊吃還可能嗆到氣管，造成吸入性肺炎。

許明倫說，隨年紀增長，腦細胞越來越少，腦灰質受到破壞，認知和記憶等功能也隨之變差。許明倫率領的研究團隊針對 65 歲長者，透過留存對咬的牙齒組數和測試咬合力的機器，了解受試者咀嚼功能的好壞，再透過功能性核磁共振顯示受試者腦灰質的量和分布，結果發現咀嚼功能和腦部退化兩者相關，咀嚼功能越好的長者，腦部退化越慢。

另外，也透過大鼠的動物試驗，分成兩組，一組是餵流質食物，另一組是餵固體食物，餵食 6 週後，兩組的認知功能相差到 40%，證明咀嚼對於腦部有正面的影響。

許明倫強調，外界開始關注到老年人肌少症，但咀嚼和吞嚥肌肉也要訓練，除了維持口腔清潔、多做健口操，也可多吃核桃等固體。他說，堅果對年長者有很多好處，但多數堅果較硬，核桃相較之下比較軟，適合年長者食用，或是也可嚼食無糖口香糖。

出席的副總統陳建仁也呼籲，台灣應努力把口腔醫學保健發揚成世界之光。他說，失智、失能是一種疾病而不是老化的必然過程，只要做好保健，還是能有健康、喜樂、活躍的高齡社會。

資料來源：<https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/2953995>

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	11月20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	11月12日 下午3時15分 (星期二)	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
護老講座 「認識糖尿病」	11月29日 下午2時正 (星期五)	中心活動室	護老者	50人	- 糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症 - 預防及治療糖尿病的原則	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

丹麥研究指嚴重心理困擾增患認知障礙症風險（上）

國際認知障礙症協會將每年9月21日定為「世界阿爾茲海默氏症日」。阿爾茲海默氏症是最常見的認知障礙症，患者佔整體七成。丹麥哥本哈根大學今年一月公佈一項研究結果，指嚴重心理困擾增加患病風險達25-40%。

認知障礙是指記憶、專注、語言接收及表達、視覺空間判斷力和行政能力的認知功能有一項或多項受損，並影響日常生活或社會能力。症狀包括短期記憶力退化、反應遲緩、說話重覆、情緒問題語言困難等，致患者不能正常生活，須依靠他人照顧。

認知障礙症俗稱「老人痴呆」，又被稱為「失智症」或「腦退化症」。在香港，70歲以上的長者每10人便有一人患有認知障礙症，而面對人口老化，料2039年將有約30萬名患者。

內科專科醫生陳鎮中指65歲以上為遲發性患者，估計本港約有3000多名65歲以下早發性患者。他強調：認知障礙是一種症，不是一種病！以阿爾茲海默氏症為例，患者腦細胞受損和退化，腦部最後成熟的地方會最早退化，即管理記憶和判斷的位置。陳醫生曾發現長者覆診時不夠藥或有剩餘藥物，即是忘記或重複食藥，才會「食多」或「食少」；亦有長者聲稱被「偷藥」，往往將責任推到家中關係最「生保」或最差的人身上，如媳婦、女婿或傭人，導致關係惡化。

哥本哈根大學研究團隊在1991至1994年間向6807名有嚴重心理困擾徵狀的人收集數據，分析評估結果、病歷及藥物記錄，研究十年後平均年齡為60歲的他們，患認知障礙症的關係。結果顯示872人確診患認知障礙症，佔13%；1661人有五種或以上嚴重心理困擾症狀，佔24%。患5至9種症狀的人在十年後患病的風險提高25%；患10至17種症狀的人，十年後患病風險高出40%。

資料來源：topick.hket

11-12月份腦當益智遊戲小組

日期：2019年11月19、26日及
12月10、17、31日（逢星期二）
時間：下午3:30-4:30
地點：延展活動室
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：11月會後報名
負責職員：朱先生

至叻小組3

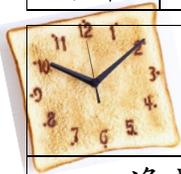
日期：2019年11月13、20、27日及
12月6、11、18日
時間：下午3:15-4:15
地點：延展活動室
對象：認知障礙症患者
內容：以不同感官的刺激治療手法與組員開組，從而延緩認知障礙症衰退程度。
費用：全免
名額：12人
報名方法：職員個別邀請
負責職員：朱先生

2019年11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11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
社會工作員:	劉倩文
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

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 1: 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 2: 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

2019年11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
				11月1日	11月2日
				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
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9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: 12月3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: 12月4日 (星期三)	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 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
					
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16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 9:45 剪髮服務 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 清晰視野防跌倒 講座 3:15「精彩人生」小組	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 3:15 獨居長者聚會	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 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 「足不可 失」講座	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23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 女士俱樂部 3:15「精彩人生」小組	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 3:15 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 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 2:00 松毅義工 聚會	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30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 9:30 男士俱樂部遊踪 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 3:15「精彩人生」小組	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 1:00 「新耆家居」導 賞團(房協長者 安居資源中心)	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 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老講座 3:15 益智天地	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞



歡迎你!



編輯: 鄭德坤、梁嘉儀
印刷數量: 900 份
日期: 2019年11月免費贈閱

2019年11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
				11月1日	11月2日
				10:00 悠閒書法班 3:15 護老減壓小組	
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機班 (停) 2:00 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注	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	
11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機班 (停) 2:00 金曲齊齊唱 3:15 護老義工聚會	10:00 血壓健康齊關注 3:15 至叻小組3	8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 (停) 10:15 心聲茶聚 3:15 護老減壓小組	
11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機班 (停) 2:00 金曲齊齊唱 3:30 腦當益智	10:00 血壓健康齊關注 3:15 至叻小組3	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	
11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機班 (停) 2:00 金曲齊齊唱 3:30 腦當益智	10:00 血壓健康齊關注 3:15 至叻小組3	8:50 普通話基礎班 (停) 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	



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		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)			