



家書

2020年10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



秋分始氣管敏感或是哮喘發作？咳嗽、痰多少症狀有不同

秋分開始早晚天氣轉涼，新冠肺炎疫情下，雖人人戴着口罩，但仍會聽到不少咳嗽聲音。就讓我們來認識一下常見的慢性氣管問題，解開關於長時間咳嗽、哮喘、氣管敏感等問題的迷思吧！

氣管敏感者不一定有哮喘

養和醫院呼吸系統科中心主任林冰醫生指，氣管敏感並不同哮喘。「兩者的分別在於有哮喘者氣管一定敏感，但氣管敏感者不一定有哮喘。」醫生有時會安排氣管敏感測試來排除哮喘。做法是安排病人嗅某一種藥物，如果嗅到一定含量後，氣管仍不會縮窄，就可以排除哮喘。至於哮喘，則是一個臨牀診斷，醫生根據病史病症就可以斷症。

哮喘因天生體質敏感 支氣管擴張咳嗽成因不明

有些病人誤以為咳嗽久了會變成哮喘，事實並不然。常見的慢性氣管問題包括哮喘、支氣管擴張及慢性氣管炎。「哮喘的人是天生體質敏感及碰到致敏原才會發病，他們通常是半夜咳嗽，沒有痰的，當有痰即表示差不多是痊癒的時候；相反支氣管擴張的咳嗽通常都是早上較多，並且有痰，但成因不明；至於慢性氣管炎則與長期吸煙有關。」

患有慢性氣管問題的病人，一是氣管內的黏膜腫脹增加分泌；又或者是支氣管擴張後，氣管內的纖毛無法有效掃走分泌物，兩者都會導致痰液積聚在氣管誘發咳嗽。

咳嗽是一種反射反應

咳嗽是保護氣管的一種反射反應。氣管只有一種感覺，就是咳嗽前喉嚨有痕癢感覺，當感覺痕癢即代表氣管有外來物，把異物咳出，有助保持氣管暢通。

乾咳痰較少 長期鼻水倒流刺激喉嚨成久咳

林醫生指，咳嗽都是因為氣管內有痰涎或異物，所謂的「乾咳」只是痰比較少，所以當事人感覺不到。其實氣管平時都有分泌物，作用是黏着塵埃等微小異物，再由氣管內的纖毛掃上咽喉，然後吐出或吞下，保持氣管乾淨。如氣管長期有分泌物積聚，或長期鼻水倒流刺激喉嚨，就會形成「久咳」。當然還有其他原因會導致久咳，所以如咳嗽超過一星期，就要求醫找出原因。

鼻水倒流、胃酸倒流可引致咳嗽

此外，有些人在一些特定情況下便會咳嗽，例如從戶外走進冷氣場所，或者上車後，這通常是鼻敏感引致的鼻水倒流。有些人則在飯前飯後會咳嗽，這通常是胃酸倒流所致。

按醫生指示服類固醇 避免自行停藥

吳醫生強調，哮喘不受控的其中一個常見原因，是不少人對類固醇藥物仍存有誤解，以為治療哮喘的吸入式類固醇會帶來嚴重副作用，於是見病情剛好轉便自行減藥或停藥。

「吸入式類固醇的劑量遠低於口服類固醇，故副作用十分低，患者毋須過慮，應按照醫生指示用藥，否則或導致病情反覆，減藥也要病情持續受控3個月或更長時間才作考慮。」患者平日也應多做運動、補充維他命D等，提升健康水平，有助幫助穩定病情。

臨牀所見，大部分哮喘個案均有其他過敏症狀，因此最好還是找醫生做個整體的分析估，找出問題的根源作正確處理。

資料來源：<https://health.mingpao.com/>

編者的話：季節轉變，各位老友記平時記得要多喝點暖水保持喉嚨濕潤，也可戴上圍巾保暖，避免氣管受風著涼，引致咳嗽啦！

2020年10月活動推介

「種出健康好益者」園藝小組

日期：2020年10月23日、30日、11月6日、13日(逢星期五) 共四節

時間：下午2:00-3:00

地點：延展中心活動室

對象：護老者

內容：透過植物的介入媒體，植物與人有著緊密的關係。教授長者們種植小麥草、製作乾花書籤、特色乾花相架、香草包製作等。讓參加者體驗園藝興趣，培養性情，舒緩情緒。

費用：全免 名額：8人

報名方法：由職員個別電話邀請

負責職員：賴姑娘



特別需要支援的護老者活動

護老資訊工作坊-(日常手機應用)

日期：2020年10月16日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展中心活動室

內容：教授護老者掌握日常手機應用程式的使用方法，例如相機、鬧鐘、設定、whatsapp等，讓護老者生活方便，以及了解如何尋找資源及善用所需資源。

對象：需要支援的護老者

名額：4人 費用：全免

報名方法：由職員個別電話邀請

負責職員：劉倩文姑娘

中醫食療及穴位按摩工作坊

日期：2020年10月30日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：透過中醫食療及不同的穴位按摩，改善護老者的睡眠質素

對象：需要支援的護老者

名額：15人 費用：全免

導師：天一診所中醫師

報名方法：由職員個別電話邀請

負責職員：劉倩文姑娘

護老 - 鬆一鬆減壓小組

日期：2020年10月21、28日及11月11、18、25日(逢星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展中心活動室

內容：與護老者一同學習不同的減壓方法，一同遊戲及製作小手作

對象：需要支援的護老者

名額：8人

費用：全免

報名方法：由職員個別邀請

負責職員：劉倩文姑娘



2020年10-12月新開班組

班組名稱	上課日期	星期	上課時間	名額	費用/堂數	上課地點	負責導師
關節操、八段錦	19/10/2020 至 28/12/2020	(一)	上午 9:45- 10:45	12 人	\$30/10 堂	本中心	鄺艷珍 義務導師
@ 敲擊樂進階班	12/10/2020 至 7/12/2020	(一)	下午 1:30 - 3:00	13 人	\$120/8 堂	本中心	劉東榮 導師
長者健體班	13/10/2020 至 29/12/2020	(二)	上午 8:30 - 9:30	12 人	\$20/10 堂	本中心	尹女珠 義務導師
中國舞班	6/10/2020 至 29/12/2020	(二)	上午 10:00 - 11:00	30 人	\$60/10 堂	西灣河體育館	胡燕雯 義務導師
英文基礎班	14/10/2020 至 16/12/2020	(三)	上午 8:45 - 9:45	17 人	\$40/8 堂	本中心	陳栢鴻 義務導師
夏威夷小結他班	15/10/2020 至 3/12/2020	(四)	上午 11:15 - 12:15	8 人	\$150/8 堂	本中心	劉東榮 導師
中國國畫班	16/10/2020 至 18/12/2020	(五)	上午 10:00 - 11:30	12 人	\$400 會員 \$450 非會員/10 堂	本中心	王梓濂 導師
太極廿四式	16/10/2020 至 18/12/2020	(五)	上午 8:30 - 9:30	12 人	\$30/12 堂	本中心	盧佐卿 義務導師
香功班	17/10/2020 至 19/12/2020	(六)	上午 8:30 - 9:30	12 人	\$20/10 堂	本中心	容如珍 義務導師
排排舞	17/10/2020 至 19/12/2020	(六)	上午 10:30 - 11:30	12 人	\$40/10 堂	本中心	林謝萬有 義務導師

2020年10-12月新開班組(延展中心)

普通話班	15/10/2020 至 10/12/2020	(四)	上午 8:50 - 9:50	12 人	\$40/6 堂	延展中心	姚奕紅 義務導師
------	-------------------------	-----	----------------	------	----------	------	-------------

@ 此班組暫不接受新生報名



隱蔽長者支援及社區聯絡服務

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	10月9日(五) 下午 2:00 - 3:00	中心活動室	松毅義工	製作創意蔬果花束	免費	張姑娘
	10月9日(五) 下午 3:15 - 4:15					

獨居長者聚會-光影紙雕燈盒藝術工作坊

日期及時間：2020年10月13日(二) 下午 2:00 至 下午 3:30

集合地點：中心活動室

活動內容：導師帶領製作光影紙雕燈盒

對象：單獨居長者 / 名額：共 16 人

費用：全免

報名方式：職員個別邀請

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知工作人員，以便安排後補參加者參與。

注意：與家人或傭工同住之長者則不符合資格參與是次活動。

護老者支援服務

善用助聽器 重拾自信與生活質素（上）

本港有近兩成 85 歲以上的長者，都有聽力退化問題，不但影響聽覺，還會影響患者日常生活質素及社交能力，甚至跟腦退化有著密切關係，因此絕對不容忽視。不過倘若接受治療後，仍然未能改善聽力問題，就有需要佩戴合適的助聽器。

我需要見醫生嗎？

除了聽力下降，假如大家出現耳痛、耳鳴、耳道分泌物增加、短期內聽力改變、暈眩等症狀，便應立即尋求耳鼻喉科專科醫生的協助。醫生會為患者進行耳道檢查、聽力檢查、影像或進一步的檢查，去找出病因，並嘗試解決聽力問題。如患者經醫生確診聽力退化，而接受適切治療後，問題仍未能逆轉，便需要使用聽覺輔助器了。

助聽器有助改善認知能力

目前，最有效令患者重拾聲音的方法，就是佩戴合適的助聽器。最近，美國一項研究發現，助聽器不止有改善聽力退化問題的功能，原來可連帶改善患者的生活質素及其他身體問題。

研究指出，當 60 歲以上的聽力退化患者，佩戴助聽器後，有效改善其腦部認知能力。由於長時間處於無聲的世界會影響情緒、減慢腦部思考，助聽器在為患者重拾聲音之餘，同時可幫助他們維持正常社交活動，以保持心境開朗；而不斷訓練大腦，能有效改善和控制腦部退化的問題。

舊式助聽器的通病

坊間對助聽器有不少固有觀感，令許多有需要的人士卻步。無可否認，某程度上舊式助聽器會把噪音擴大，讓人難以長期佩戴。

舊式助聽器在接收、處理和輸出時，都會令語音有不同程度的失真——特別在聊天時，失真問題更為嚴重，使用者甚至會將別人的說話，誤聽為其他字句，例如：「沙」字可被誤聽為「叉」、「花」、「他」等等。

撰文：耳鼻喉專科醫生 邱騏驄
資料來源：房協長者通

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老義工聚會	10月13日 下午2時正 (星期二)	延展 活動室	護老 義工	10人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
	10月15日 下午2時正 (星期四)			10人		
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

【陰陽眼】偏頭痛腦腫瘤 8 種病變易見「鬼」！撞鬼先睇 3 類專科？

「陰陽眼」是怎麼一回事？坊間說法，有「陰陽眼」會見到鬼、通靈，這說法是迷信抑或真的「見鬼」？又或者其實只是患病？有台灣醫生以醫學解釋原來「陰陽眼」可能是身體有毛病的警號，曾有個案經治療後痊癒，之後再也沒見鬼了！

若眼前看到「不存在的東西」，是幻覺？又或以為見鬼？《肺癌診治照護指南》、《還有心跳怎會死？：重症醫師揭開死前 N 種徵兆》的作者、並在台灣擔任重症醫療專業醫師的黃軒醫學博士，在 Facebook 帖文分享他曾遇上一名聲稱自己「看到鬼」、有「陰陽眼」的病人及其治療過程。

「陰陽眼」是疾病的警號？

這名病人一直說自己有「陰陽眼」，也曾被家人帶去「抓鬼」，而黃軒醫生卻相信他真的「見到鬼」！身為重症醫學專科醫師，怎麼會相信「陰陽眼」之說？黃軒醫生解釋，其實很多「陰陽眼」、「看到鬼」的現象，與身體出現毛病有關。

「陰陽眼」有得醫

眼睛病變：可先接受眼底鏡檢查，檢查有否出現視網膜病變，例：黃斑點退化、視網膜剝離、角膜潰瘍、青光眼、白內障、視神經發炎等。

大腦病變：可做腦部的核磁共振排除腦內有腫瘤或發炎，尤其是腦內視神經系統附近的病變容易壓迫神經引發幻覺。

精神疾病：向精神科醫生求診，醫生一般會從病史開始詢問，得知無酒精中毒或戒斷症候群，進一步排除精神病史，或藥物濫用等，有可能出現視覺幻影的因素。

其他原因：營養不良者、偏頭痛發作、發燒、電解質不平衡、藥物中毒等。

他建議，若「看到鬼」或有「陰陽眼」，應先去看醫生，包括眼科、神經科及精神科醫生。至於他之前遇上的那位「陰陽眼」病人，經診斷，在磁力共振（MRI）影像下有一顆小腫瘤，原來他的大腦視覺神經區域出現發炎及腫瘤。

「陰陽眼」患者手術後再看不到鬼

病人轉介至眼科和神經外科手術，解決了腫瘤使得視神經受損的問題，「陰陽眼」在術後成功消失。黃軒醫師提醒，若反覆出現「陰陽眼」，或是持續看到「鬼」，記得先求醫，很多引發「陰陽眼」的疾病，如果及早發現，盡快接受治療，其實有機會治癒。千萬不要忽略身體健康警號，延誤病情，或會失去治癒的黃金機會。

資料來源：香港 01

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
腦當益智	10月21及28日 (逢星期三) 下午3時15分至 4時15分	延展 活動室	認知障 礙症患者 及其照 顧者	8人	- 提供不同活動予認知障礙症患者參與，從而延緩認知障礙症患者認知衰退情況	職員 個別 邀請	朱先生
至叻睇電影	10月27日(星期二) 下午2時至3時30分	中心 活動室	認知障 礙症患者 及其照 顧者	10人	- 與參加者共同欣賞電影，從而抒援照顧者壓力及延緩認知障礙症患者認知衰退情況	職員 個別 邀請	朱先生
至叻小組	10月16、23及30日 (逢星期五) 下午3點15分至4點15 分	延展 活動室	認知障 礙症患者 及其照 顧者	8人	- 提供不同活動予認知障礙症患者參與，從而延緩認知障礙症患者認知衰退情況	職員 個別 邀請	朱先生

賽馬會齡活城市計劃 穩步前行樂安居第一期計劃



中老年的斷·捨·離工作坊

日期：2020年10月20及21日（共2次）

時間：上午10:00-11:15

地點：中心活動室 費用：全免

名額：12位會員或社區人士

內容：「斷捨離」概念·分享執屋技巧·
同時清空家居及心靈的雜物。

報名方法：如有興趣參與·請致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘

備註：1. 由著名整理收納師陳杰屏小姐主講

2. 參加者可獲小禮品一份



長者友善樂安居

日期：2020年10月20日（星期二）

時間：下午2:00-3:15

地點：中心活動室 費用：全免

名額：15位會員或社區人士

內容：介紹長者友善城市及家居安全

報名方法：如有興趣參與·請致電報名

負責職員：劉欣琪姑娘

備註：參加者可獲小禮品一份



職業治療師上門評估家居環境安全及運動練習

由職業治療師上門評估家居環境安全，提供改善家居環境方案及建議運動練習，亦為有需要個案提供簡單小型改善項目，讓大家能夠安心生活於家中。

日期：2020年10月（時間約2小時 評估+運動）

對象：「簡單防跌風險評估」為「跌倒機會較高」的長者

（未曾接受防跌評估的長者可致電劉姑娘預約評估）

名額：15位長者 費用：免費

參與方法：可先向職員劉欣琪姑娘查詢，所有個案需由社工評估及甄選。

勿失良機！
致電查詢！



補堂安排

由於肺炎疫情影響，原訂於 20/7/2020 之最後一節「毛巾操運動班」

現新安排如下：日期：2020 年 10 月 16 日（星期五） 時間：下午 2:00-4:00。

原訂於 14/7 及 21/7 之「活絡伸展運動班」

現新安排如下：日期：2020 年 10 月 13 日（星期二） 時間：上午 10:00-11:30 及

2020 年 10 月 14 日（星期三） 時間：上午 10:15-12:00。

義工消息

因新冠肺炎疫情影響，2019-2020 年度之義工服務時數計劃將延期一年，

即上年度與本年度(2020-2021 年)合併計算，計算條件不變。

同時，歡迎各位會員加入成為義工，詳情可向職員查詢。

鼓勵各位義工積極投入義工服務!!



接收中心 WHATSAPP 廣播訊息

新型冠狀病毒肆虐期間，中心的服務及活動會因應疫情調整。為方便各位會員接收中心最新資訊，中心會不定期透過 WHATSAPP 廣播通知會員。如果你希望收到廣播訊息，請必須將中心電話號碼 6587 2706 儲存到你手機的通訊錄中。

另外鑒於 WHATSAPP 騙案頻繁出現，中心 WHATSAPP 廣播只會發放中心服務及活動等資訊，並不會向會員索取任何個人資料。請大家提高警覺，慎防受騙，如有疑惑，歡迎致電中心 2569 8065，向職員查詢。

步驟如下：

1. 將號碼 6587 2706 儲存到手機的通訊錄中，可以「關啟明老人中心」作為聯絡人名稱。
2. 開啟 WHATSAPP，搜尋步驟 1 中儲存的聯絡人名稱。
3. 點進該聯絡人的版面，並向我們發出你的會員編號訊息，例如：3000XXXX，以方便我們識別你的會員身份。
4. 當我們收到你發出的「3000XXXX」訊息後，會盡快回覆。如你收到我們的回覆，表示你已經成功加入，日後便能不定期的收到我們中心服務及活動等資訊。

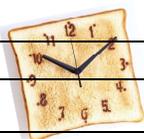


2020年10月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
新聞天地 (暫停)	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 (暫停)	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	2020年10月份 (逢星期一至五) 例會除外	上午 11:30- 12:00	由惜食堂提供30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) <u>(逢星期五上午11:30進行下星期午 餐名額之抽籤儀式)</u>	免費	中心活動室 

由於疫情關係，中心及延展中心接待處義工當值服務暫停

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)	



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)	

中心職員	
中心主任 :	鄭德坤
隊長 :	施珊珊
社會工作人員:	張小燕
社會工作人員:	劉欣琪
社會工作人員:	朱景峯
社會工作人員:	劉倩文
助理文員 :	許虹裳
福利工作人員:	梁嘉儀
活動工作人員:	梁麗秀
活動工作人員:	賴敏芳
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 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。

2020年10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
			10月1日	10月2日	10月3日
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：200份 日期：2020年10月免費贈閱 </div>			公眾假期	公眾假期	
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
	例會暫停	例會暫停		2:00 松毅義工聚會(一) 3:15 松毅義工聚會(二)	
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班	8:30 長者健體班 10:00 賽馬會：伸展班 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 獨居長者聚會	8:45 英文基礎班 10:15 賽馬會：伸展班 11:30 惜食飯堂	11:15 夏威夷小結他班 11:30 惜食飯堂	8:30 太極24式 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 賽馬會：毛巾操	8:45 香功班 10:30 排排舞
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
9:45 八段錦關節操 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班	8:30 長者健體班 10:00 中國舞班 10:00 賽馬會：斷捨離工作坊 11:30 惜食飯堂 2:00 賽馬會：長者友善樂安居	8:45 英文基礎班 10:00 賽馬會：斷捨離工作坊 11:30 惜食飯堂	11:15 夏威夷小結他班 11:30 惜食飯堂	8:30 太極24式 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 10:30 排排舞
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
公眾假期	8:30 長者健體班 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 2:00 認知：至叻睇電影	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂	11:15 夏威夷小結他班 11:30 惜食飯堂	8:30 太極24式 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老：中醫食療及穴位按摩工作坊	8:45 香功班 10:30 排排舞

2020年10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
			10月1日	10月2日	10月3日
			公眾假期	公眾假期	
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
2:00 粵曲卡啦OK	例會暫停	例會暫停			
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
2:00 粵曲卡啦OK	2:00 護老義工聚會(一)		8:50 普通話基礎班 2:00 護老義工聚會(二)	2:00 護老資訊工作坊(日常手機應用) 3:15 認知：至叻小組	
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
2:00 粵曲卡啦OK		2:00 護老小組 3:15 認知：腦當益智	8:50 普通話基礎班	2:00 園藝小組 3:15 認知：至叻小組	
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
公眾假期		2:00 護老小組 3:15 認知：腦當益智	8:50 普通話基礎班	2:00 園藝小組 3:15 認知：至叻小組	