



家書

2021 年 2 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



迎春接福



合
家
欣
喜
迎
牛
年

本中心全體同工
 恭祝各位長者會員
 身體健康

四季平安

福星高照

大吉大利

滿
堂
歡
樂
慶
平
安



牛年行大運

2021 年 2 月活動推介

健康講座 - 駕馭憤怒 基礎篇

日期：2021 年 2 月 9 日（星期二）
時間：上午 10:00-11:00
地點：中心活動室 費用：免費
名額：15 人
內容：由衛生署長者健康外展隊護士主講
報名日期：職員電話邀請；如有興趣，請向
梁姑娘查詢報名



護老講座 - 解讀不同痛症身心訊息

日期：2021 年 2 月 19 日（星期五）
時間：下午 2:00-3:00
地點：中心活動室 費用：免費
名額：15 人（只限護老者）
內容：長期痛症是什麼；哪些是常見的痛症；
長期痛症與一般痛症的區別及長期痛
症的影響
報名日期：職員電話邀請；如有興趣，請向
賴姑娘查詢報名

老有所為義工 2 月聚會(1) 或 老有所為義工 2 月聚會(2)

日期：2021 年 2 月 23 日（星期二） 或 日期：2021 年 2 月 24 日（星期三）
時間：上午 10:00 - 11:00 或 時間：上午 10:30 - 11:30
地點：中心活動室
費用：全免 人數：每組 12 位
內容：新春團拜
對象：中心所有義工
報名日期：如有興趣參與，請致電報名
負責職員：劉欣琪姑娘



備註：以上活動二選一



義工消息



因新冠肺炎疫情影響，2019-2020 及 2020-2021 年度義工服務時數記錄將會合併計算，並於本年度 3 月 31 日結算，尚未記錄之義工時數請盡快尋找負責該活動的職員補回填寫。

請各位義工於 4 月 1 日至 4 月 16 日期間交回記錄冊，以便計算服務總時數。義工時數頒獎禮將會容後公布詳情，請留意中心家書。

2021-2022 年度義工服務時數記錄將於 4 月 1 日開始，已登記之義工於 4 月 1 日起攜帶會員證領取新年度的記錄冊，以便記錄來年義工服務時數，及日後中心識別義工之身份。



續證通告

各會員之會籍將於 2021 年 3 月 31 日到期，請於 2021 年 2 月 22 至 4 月 22 日攜同有效會員證、會員費 21 元及個人資料(如需更改)於辦公時間親身到中心辦理續證手續，如 2021 年 4 月 22 日後仍未辦理續證手續，其會籍將無效，日後需重新登記辦理入會手續。

備註：請會員自備零錢

代訂美國雅培{金裝加營養}, {怡保康}及講座

日期: 2021年2月23日(星期二)

時間: 下午2:00 - 3:00 (逾時不候)

名額: 50位

地點: 中心活動室

內容: 代訂雅培金裝加營養及怡保康奶粉

費用: 金裝加營養 - \$163/罐

低糖金裝加營養 - \$168/罐

活力加營養 - \$190/罐

怡保康 - \$205.5/罐

報名日期: 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



特別需要支援的護老者活動

護老同樂-玻璃盆景工作坊

日期: 2021年2月18日(星期四)

時間: 下午2:00-3:30

地點: 延展活動室

內容: 學習玻璃盆景製作, 發揮創意利用植物製作出如夢境般的立體圖畫, 感覺讓你走入小森林, 放下生活中不同的壓力, 專注在創作上, 放鬆身心

對象: 需要支援的護老者

名額: 6人 費用: 免費

報名方法: 職員個別電話邀請

負責職員: 劉倩文姑娘



護老資訊工作坊-(相機篇)

日期: 2021年2月19日(星期五)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 延展活動室

內容: 教授護老者掌握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: 免費

報名方法: 職員個別電話邀請

負責職員: 劉倩文姑娘

中醫穴位按摩處理痛症工作坊

日期: 2021年2月26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, 教授護老者處理痛症的方法, 以及透過不同的穴位按摩舒緩痛症

對象: 需要支援的護老者

名額: 15人 費用: 免費

導師: 天一診所中醫師

報名方法: 職員個別電話邀請

負責職員: 劉倩文姑娘



「樂趣園藝」園藝小組

日期: 2021年2月3、10、17及24日
(逢星期三)

時間: 下午2:00-3:00

地點: 延展活動室

內容: 透過植物的介入媒體, 教授長者們種植多肉植物、創作不同種類的園藝作品等。讓參加者體驗園藝興趣, 培養性情, 舒緩情緒

對象: 需要支援的護老者

名額: 8人 費用: 免費

報名方法: 職員個別電話邀請

負責職員: 賴姑娘



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
松毅義工組 新春聚會	2月18日(四) 下午 2:00-3:30	中心 活動室	松毅義工	遊戲、製作小手工 探訪安排	免費	張姑娘

獨居長者新春歡聚

日期及時間：2021年2月5日(五)下午 2:30 至 下午 4:00

集合地點：中心活動室

活動內容：工作人員及義工帶領參加者玩遊戲、製作新年掛飾

對象：單獨居長者 / 名額：共 16 人

費用：全免

報名方式：於 2021 年 1 月 25 日(一) 開始報名，先到先得

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。



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

中心手提電話號碼 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. 進入聯絡人版面，向我們發送你的會員編號，例如：3000XXXX，以識別你的會員身份。
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。



護老者支援服務

高血壓 | 左右手上壓唔同增中風機會 60% !

3 大原因相差幾多要就醫？

高血壓是都市人常見的問題，可引致中風、冠心病、心臟衰竭及慢性腎病等，因此不少人每天會量度血壓監測自己的血壓變化。不過，你可有發現左手和右手的血壓不一樣？當中的差異其實是疾病的警號！而且量血壓原來大有學問！研究發現左右手的上壓相差 10 以上，便會影響患者出現血管阻塞的風險。此外，還會增加什麼風險？

上壓相差 15mmHg 死於心臟疾病增 70%

刊登在《刺針》的研究報告指，左右手「收縮壓」或稱「上壓」讀數相差 15 毫米水銀柱 (mmHg) 或以上，患周邊血管疾病，即手腳或其他非心臟部分，出現血管阻塞的風險高出 2.5 倍。除了增加患周邊動脈疾病的風險外，同時也會增加患腦血管疾病風險 60%，例如腦退化及增加中風機會；死於心臟及循環系統疾病風險，亦會上升 70%。

上壓相差 10mmHg 增血管阻塞風險

若上壓讀數相差 10 毫米水銀柱 (mmHg) 或以上，也會增加患周邊血管疾病風險。不過如能及早發現周邊血管疾病（如早期），作出治療及干預，例如戒煙，降血壓，或以他汀類藥物 (statins) 治療，可有助降低死亡率。

點解左右手血壓不同？

《哈佛健康雜誌》資料指出，當左右手的血壓讀數只相差幾點時，毋須擔心，這是十分正常的現象；但當兩臂上壓相差 10 毫米水銀柱 (mmHg) 或以上，就可能代表有問題。

肌肉壓着血管

當肌肉壓到供血給手臂的血管時，或是出現結構性問題，令血無法順利流向血管時，就可能造成雙臂血壓差異；這情況較常見於年輕人。

動脈粥樣硬化

較年長的人左右手血壓不一樣，一般都是由於動脈粥樣硬化引起。動脈粥樣硬化是引起大部分心臟病發、中風、周邊動脈阻塞或其他心血管疾病的原因之一。

主動脈剝離

另一個造成左右手血壓有差異較少見的原因，則是主動脈剝離 (Aortic Dissection)，也即是主動脈壁的結構受到破壞。

撰文：廖青霞

資料來源：香港 01

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	2月17日 下午2時正 (星期三)	中心 活動室	護老者	15人	- 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	朱先生
	2月24日 下午2時正 (星期三)			15人		
護老義工聚會	2月9日 下午2時正 (星期二)	延展 活動室	護老 義工	15人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
	2月9日 下午3時正 (星期二)			15人		
護老講座 「健康小食」	2月18日 上午10時正 (星期四)	中心 活動室	護老者	15人	- 認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式	賴姑娘
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。					

腦退化婆婆長期留家 認知障礙症轉差曾迷路 家人多陪伴才好轉(下)

醫生：要補充醫學營養

陳又指出，早前接獲求助，一名患有認知障礙症 90 歲伯伯困在家中太久，突然有不尋常舉動，「根據佢家人形容，係想『擒』阿婆」，伯伯家人將婆婆帶走後送伯伯入院，伯伯其後情況轉差，現時卧床不起，未能認到親人，「本身仲有 3 至 4 年先到呢個程度，但只係幾個月就已經到咗」。

陳表示，應付認知障礙症有四大支柱，分別是認知訓練、健腦運動、醫學營養及藥物治療，患者可以利用網上平台訓練認知；家人多陪伴患者傾談；家人亦應確保患者補充足夠醫學營養，保障患者正常腦部營養水平預防惡化；及密切留意患者服藥情況，確保沒有擅自漏服或停藥。

職業治療師：可上網訓練刺激腦部

基督教家庭服務中心一級職業治療師文紫瑩指出，機構一直有網上訓練小組，透過即時視像通訊軟件與患者做手工、簡單運動及認知刺激訓練，而本港疫情逐漸放緩，不少長者日間中心都開始恢復服務，家人宜盡快與社工聯絡，重新安排訓練時間。

資料來源：健腦網

<u>腦當益智小組</u>	<u>大笑瑜珈工作坊</u>
日期：2021 年 2 月 19、26 日及 3 月 5、12、19 日（逢星期五） 時間：下午 3:30-4:30 地點：延展活動室 內容：提供遊戲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 對象：認知障礙症患者 名額：8 人 費用：免費 報名方法：職員個別邀請 負責職員：朱先生	日期：2021 年 2 月 9 日（星期二） 時間：下午 3:30-4:30 地點：中心活動室 對象：認知障礙症患者 內容：提供大笑瑜珈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 費用：免費 名額：8 人 報名方法：職員個別邀請 負責職員：朱先生
<u>至叻慶新年</u>	
日期：2021 年 2 月 5 日（星期五） 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：與參加者一起慶祝新年 費用：免費 名額：10 人 報名方法：職員個別邀請 負責職員：朱先生	



2021 年 2 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	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 (暫停)	2021 年 2 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 

接待處義工當值時間表 (暫停)

	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	鄭家鳴	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
活動工作員:	賴敏芳
活動助理 :	陳穎球
工友 :	黃寶燕

2021

~~~~~  
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<br>及<br>紅色暴雨    | 8 號風球<br>及<br>黑色暴雨    |
|-------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 中心開放<br>戶內活動照常<br>戶外活動暫停                  | 中心開放<br>戶內活動照常<br>戶外活動視乎<br>天氣而定 | 中心開放<br>所有活動取消或<br>延期 | 中心暫停<br>所有活動<br>取消或延期 |
| ** 如活動前兩小時，3 號風球或以上；紅色暴雨或以上仍然生效，則該活動取消及延期 |                                  |                       |                       |

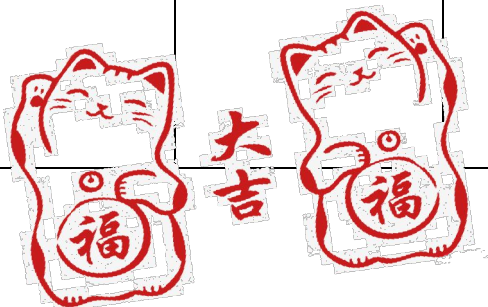
~~~~~  
服務質素標準
(SQS) 話你知:

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。

2021 年 2 月例會及班組時間表 (本中心)

星期一 2 月 1 日	星期二 2 月 2 日	星期三 2 月 3 日	星期四 2 月 4 日	星期五 2 月 5 日	星期六 2 月 6 日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班 (停)	例會 暫停	例會 暫停	8:30 太極氣功 18 式 (停) 11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 (停) 2:30 粵曲班 (停)	8:30 太極 24 式 (停) 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 (停) 2:30 獨居長者 新春歡聚	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
2 月 8 日	2 月 9 日	2 月 10 日	2 月 11 日	2 月 12 日	2 月 13 日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班	8:30 長者健體班 10:00 健康講座 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 (停) 3:30 認知：大笑瑜伽 工作坊	8:45 英文基礎班 (停) 11:30 惜食飯堂 (停)	8:30 太極氣功 18 式 (停) 11:15 夏威夷 小結他班 (停) 11:30 惜食飯堂 (停) 2:30 粵曲班 (停)	公眾 假期 	公眾 假期
2 月 15 日	2 月 16 日	2 月 17 日	2 月 18 日	2 月 19 日	2 月 20 日
公眾 假期	8:30 長者健體班 10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂 (停)	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 護老月會 (一)	8:30 太極氣功 18 式 (停) 10:00 護老講座： 健康小食 11:15 夏威夷 小結他班 (停) 11:30 惜食飯堂 (停) 2:30 粵曲班 (停) 2:00 松毅義工 新春聚會	8:30 太極 24 式 (停) 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 護老講座： 解讀不同痛 症身心訊息	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
2 月 22 日	2 月 23 日	2 月 24 日	2 月 25 日	2 月 26 日	2 月 27 日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:30 敲擊樂班	8:30 長者健體班 10:00 中國舞班 10:00 老有所為工會 (一) 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 代訂加營養奶粉	8:45 英文基礎班 10:30 老有所為工會 (二) 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 護老月會 (二)	8:30 太極氣功 18 式 (停) 11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 (停) 2:30 粵曲班 (停)	8:30 太極 24 式 (停) 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 護老：中醫 穴位按摩處 理痛症工作 坊	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：200 份
日期：2021 年 2 月免費贈閱

2021 年 2 月例會及班組時間表(延展中心)

星期一 2 月 1 日	星期二 2 月 2 日	星期三 2 月 3 日	星期四 2 月 4 日	星期五 2 月 5 日	星期六 2 月 6 日
9:30 鎮痛小組 2:00 粵曲卡啦 OK	例會 暫停 2:00 新春護老義工 手工工作坊(一)	例會 暫停 10:30 新春護老義工 手工工作坊(二) 2:00 園藝小組	8:50 普通話基礎班(停)	9:00 3D 立體拼貼 照片班 3:30 認知:至叻慶 新年	
2 月 8 日	2 月 9 日	2 月 10 日	2 月 11 日	2 月 12 日	2 月 13 日
9:30 鎮痛小組 2:00 粵曲卡啦 OK	9:30 活腦遊戲王 小組 2:00 護老義工聚會 (一) 3:00 護老義工聚會 (二)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 園藝小組	8:50 普通話基礎班(停) 	公眾 假期	公眾 假期
2 月 15 日	2 月 16 日	2 月 17 日	2 月 18 日	2 月 19 日	2 月 20 日
公眾 假期	9:30 活腦遊戲王 小組	10:00 血壓健康齊關注 2:00 園藝小組	8:50 普通話基礎班 2:00 護老:玻璃盆景工 作坊	9:00 3D 立體拼貼 照片班 2:30 護老:資訊工 作坊 3:30 腦當益智小組	
2 月 22 日	2 月 23 日	2 月 24 日	2 月 25 日	2 月 26 日	2 月 27 日
9:30 鎮痛小組 2:00 粵曲卡啦 OK	9:30 活腦遊戲王 小組	10:00 血壓健康齊關注 2:00 園藝小組	8:50 普通話基礎班(停)	9:00 3D 立體拼貼 照片班 3:30 腦當益智小組	

延展中心義工當值時間表(暫停)

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)	