

# 家書

2021年3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



## 慢呼吸戒凍飲 增陽氣臉紅潤

在茶餐廳，經常聽到上班一族叫餐時，點選凍檸樂、凍咖啡、凍奶茶等；在辦公室，冷氣溫度普遍也極低。中醫認為：上述兩情況都容易損傷體內陽氣。

體內陽氣有多重要？中醫經典著作《黃帝內經》論述：「陽氣者，若天與日，失其所則折壽而不彰，故天運當以日光明。」此句指出陽氣對人體的重要程度，好比大自然不能沒有太陽。人體失去陽氣的溫養，不但各方面的功能難以發揮作用，而且難以延壽。同樣，經常患病就是因為體內陽氣不足，而體內陽氣充足的人，則能夠抵擋各種致病因素的入侵，身體素質也較好，臉色紅潤有光澤，整個人顯得有精神和朝氣。

陽氣不足易患病，從以下幾方面可增強體內陽氣：

### 1. 調整呼吸

呼吸要緩慢（不要太快呼吸）、柔和（呼吸盡量無聲）、較深（比平日的淺呼吸稍加深入），盡量吸入新鮮空氣。

### 2. 調節飲食

選擇有溫度、和暖的食物，服用祛濕和胃之品，如陳皮、生薑、芡實、蓮子、茯苓等；濕為陰邪，容易遏制陽氣，祛濕和胃有利於陽氣增長。

### 3. 調節陰陽

中醫認為在陰陽對比分類來說，動屬陽，靜屬陰。現代人靜多動少，缺乏足夠鍛煉而導致缺少陽氣。要改善陽氣不足，就要選擇適合的運動方式，持之以恆去做適當運動。

總而言之，大家一定要注意呵護及提升自己的陽氣。養好陽氣，才能養好身體，不僅少患病，容顏還能更加燦爛美好。

### 兩參無花果煲瘦肉 益氣養陰

材料：鮮人參1支，無花果2兩，黨參1兩，瘦肉半斤，蜜棗3個

做法：瘦肉汆水，無花果切片，黨參切短；鍋內燒滾水，將所有材料放入鍋內，大火煮滾後，改用慢火煲2小時，調味食用

功效：益（陽）氣養陰，生津潤燥

應用：用於疲倦乏力，工作效率差，記憶力下降，畏寒肢冷，易患感冒，口乾咽燥，胃口欠佳等。

資料來源：<https://health.mingpao.com/>

編者的話：除了上班一族，很多長者也會面對陽氣不足、畏寒、身體差的問題。疫情下，雖然大家的生活及活動習慣都受到不同程度的影響，但想身體好，恆常運動還是必要的。

各位老友記平日要多做一些簡單伸展運動、早上到公園曬一會太陽、飲食上也要注意選擇有溫度、和暖的食物。食得好並保持良好的生活習慣，身體也便自然好啦！



## 2021年3月活動推介

### 健康講座 - 皮膚病認識真菌

日期：2021年3月16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（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：職員電話邀請；如有興趣，請向梁姑娘查詢報名



### 代訂美國雅培{金裝加營養}，{怡保康}

日期：2021年3月22日（星期一）  
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 - \$199/罐  
怡保康 - \$205.5/罐  
報名日期：有興趣購買者請到中心接待處登記  
備註：每名會員最多只可訂購6罐

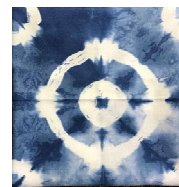


### 老有所為義工 - 皮革製作

日期：2021年3月10日（星期三）  
時間：下午2:00 - 4:00（共兩小時）  
地點：中心活動室  
費用：免費 人數：15位  
內容：由皮革專家教授製作皮革散紙包  
對象：中心所有義工  
報名日期：如有興趣，請8/3前致電報名  
負責職員：劉欣琪姑娘  
備註：1. 請帶備老花眼鏡  
2. 參加者需同時參與協助19/3的皮革製作活動。

### 老有所為義工 - 紮染體驗

日期：2021年3月26日（星期五）  
時間：下午2:00 - 4:00（共兩小時）  
地點：中心活動室  
費用：免費 人數：15位  
對象：中心所有義工  
內容：由導師教大家紮染方法，製作獨一無二的染布  
報名日期：如有興趣，請16/3前致電報名  
負責職員：劉欣琪姑娘



義工請留意：以上活動只可二選一，如報名人數超過15人，將進行抽籤，並致電通知。  
若日後中心舉辦同類活動，曾參與以上活動的義工需協助活動。

### 樂也融融 - 皮革製作

日期：2021年3月19日（星期五）  
時間：下午2:00 - 4:00（共兩小時）  
地點：中心活動室 費用：免費  
名額：15位會員  
內容：由皮革專家教授，與義工合作製作皮革散紙包  
報名方法：如有興趣參與，請15/3前致電報名  
負責職員：劉欣琪姑娘。  
備註：1. 請帶備老花眼鏡  
2. 如報名人數超過15人，將進行抽籤，並致電通知。



## 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 聚會	3月12日(五) 下午2:30-4:00	中心 活動室	松毅義工	盆景工作坊	免費	張姑娘
<b>獨居長者聚會 - 玻璃盆景工作坊</b>						
<p>日期及時間：2021年3月17日(三)下午2:30-4:00</p> <p>集合地點：中心活動室</p> <p>活動內容：玻璃盆景是把植物和裝飾物放在特製容器中,配合泥土,裝飾砂等等,既賞心悅目,又可使人感到精神舒暢</p> <p>對象：單獨居長者 / 名額：共10人 費用：全免</p> <p>報名方式：於2021年3月4日(四)開始報名,先到先得</p> <p>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。</p> <p>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。</p>						



## 特別需要支援的護老者活動

### 乾花玻璃瓶

日期：2021年3月26日(星期五)  
 時間：下午2:00-3:30  
 地點：延展活動室  
 內容：與護老者一同製作乾花玻璃瓶,透過製作的過程舒緩情緒,互相分享對方的作品,增進彼此間的關係  
 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：賴姑娘



### 護老資訊工作坊-(App篇)

日期：2021年3月24日(星期三)  
 時間：下午2:00-3:00  
 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



## 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日至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**

# 賽馬會齡活城市計劃 穩步前行樂安居第二期計劃



## 穩步前行樂安居計劃分享會

日期：2021年3月24日（星期三）

時間：下午2:00 - 4:00（共兩小時）

地點：中心活動室 費用：全免 名額：25位會員

內容：計劃成果分享、毛巾操運動示範、參加者分享

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. 參加者可獲精美禮物一份

2. 分享會同時以 ZOOM 直播，詳情向職員查詢



## 毛巾操運動班

日期：2021年3月9、16日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室

費用：全免

名額：15位長者

內容：利用毛巾進行不同的健體動作，  
訓練肌肉力量、耐力及伸展不同部位  
之肌肉



## 活絡伸展運動班

日期：2021年3月10、17日（星期三）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心活動室

費用：全免

名額：15位長者

內容：透過不同方式的舒緩伸展運動，  
強化腰腹及主要關節，改善柔軟度及  
促進肌肉血液循環



報名方法：如有興趣參與，請致電報名

備註：1. 為讓更多長者能夠參與，以上運動班只可二選其一。

2. 以上運動班由香港體適能總會導師提供，參加者需完成整個課程。

3. 負責職員：劉欣琪姑娘 查詢電話：2569 8065

## 義工消息

因新冠肺炎疫症影響，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。

# 護老者支援服務

## 黃斑病變 | 望大廈彎曲以為眼老化 致盲高危預防 5 招蛋黃粟米

### 黃斑病變成因

黃斑點位於視網膜中心，且是最敏感的地區，若然出現老年黃斑病變，會使中心視力下降，甚至產生影像變形、扭曲，更會影響患者辨別顏色的能力等。黃斑病變是導致失明的殺手之一，尤其年長患者很多時會伴隨老花和白內障，因而容易忽略症狀，延誤治療的黃金時期。此病過去一直被標籤為老人病，但事實上已有年輕化現象，特別是有「三高」或吸煙習慣的人，更易未老先「中招」。

### 黃斑病變分乾性和濕性：

**乾性黃斑部病變：**指在黃斑部出現一些沉積物，人數約佔患者九成。

**濕性黃斑部病變：**指黃斑部下方的脈絡膜長出不正常的新生血管，滲漏液體進視網膜並破壞黃斑部感光細胞。雖然多數人都是乾性的黃斑部病變，但乾性的黃斑部病變有機會演變成濕性的黃斑部病變，而引發永久性視力喪失，需要趕緊接受積極治療！

### 黃斑病變預防方法

想從生活習慣及飲食等方面入手保護黃斑區，不妨從 5 大方面護眼，減緩黃斑病變對視力造成影響。

#### 1. 多進食含抗氧化及豐富維生素的食物

**葉黃素及玉米黃質：**來源包括深綠色蔬菜（如菠菜、羽衣甘藍）、玉米、蛋黃等。**維他命 E：**來源包括果仁、種子、菜油等。**維他命 C：**來源包括大部分蔬果，如奇異果、橙、西蘭花等。**鋅：**來源包括牛肉、豬肉、海鮮等。**花青素：**來源包括藍莓、黑加侖子、山桑子等。

#### 2. 服食營養補充品

過往沒有確實數據指哪些營養補充品能有效減緩黃斑退化，但由美國國家眼科研究所主導的「老年眼疾研究」近年證實，如每日服用推薦劑量的指定營養成份，有效令高風險人士（即其中一隻眼睛已患濕性老年黃斑病變或已出現中等至嚴重的乾性老年黃斑退化者）進展為嚴重的濕性老年黃斑病變的風險降低 25%。不過，雖然以上營養成分能夠延緩黃斑病變造成的視力惡化，但任何營養補充品實際上都是以保護細胞為目標，而非治療眼疾，所以在服用高劑量營養補充劑之前，建議先諮詢眼科醫生。

#### 3. 注意紫外線對黃斑區的傷害

眼睛長期暴露於陽光下，會增加患上黃斑病變的風險。因此，進行戶外活動時，建議配戴棕褐色的太陽眼鏡，以阻擋紫外線直接照射黃斑點。

#### 4. 戒煙以停止損害黃斑點健康

吸煙是患上老年黃斑病變的重要因素，有吸煙習慣的人士罹患黃斑病變的機會比一般人高兩倍，原因是吸煙有機會對眼睛的血液循環構成影響，也可能會刺激血管增生，引起黃斑病變，因此應盡早戒煙。

#### 5. 減輕體重

乾性及晚期老年黃斑病變與身體質量指數（BMI）有密切關係，BMI 高的人士患病機會較大，所以平日要多做運動，控制三高指數及體重，以減低患老年黃斑病變的風險。

撰文：梁啟敏 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	3月23日 下午2時正 (星期二)	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	劉倩文 姑娘
	3月30日 下午2時正 (星期二)			15人		
護老義工聚會	3月17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
護老講座 「精明使用長者 醫療券」	3月18日 上午10時正 (星期四)	中心 活動室	護老者	15人	- 長者醫療券計劃內容概要 - 使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項	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。					

## 家人即將離世(上)

親人即將離世，如何面對？港大社會工作及社會行政學系副教授周燕雯建議大家可以有「回憶錢罌」，預先儲起開心的回憶。

有參加者問：「我還未經歷喪親，但知道即將要經歷。這一兩年經常都會擔心怎去面對？例如慶祝完生日，回到家裡就會害怕，我大了一年，那公公會唔會好快過身？我現在要如何去預備？」

周燕雯就說了一個「錢罌」的概念：「害怕會虛耗你的精力，可以把精力放進這個『回憶錢罌』，過一些開心的日子。親人一定會離開，那時就打爛這個錢罌，當你懷念時，就有很多好東西可以拿出來。」

她說起自己的家事：十多年前一位老人家對我說：「死不要緊，但最想回鄉下見親人。」他的女兒就安排回鄉探親。當時周燕雯就想起自己的爸爸，也是小時來到香港，親人都在不同的地方。

周爸爸還很健康，才六十多歲，周燕雯問他想和所有的親人一起回鄉嗎？他很開心，於是一行五十多人一起去順德三天，拍了很多相片。

誰知周爸爸就在這旅行後，突然中風過身。周燕雯很傷心，幸好曾經組織這次有意義的旅行，每當不開心，就會回想這件開心事。

另一位參加者舉手：「嫲嫲的哥哥末期病，我不知道怎去安慰嫲嫲。她會說人老始終會死，但我擔心她難過，怎去安慰她？」

「我很喜歡一句說話：『喪親為甚麼會傷痛？因為你愛那個人。』你懂得愛人，就會感到痛，你不需要去安慰嫲嫲，而是容許她有這份不會傷害自己的傷痛。這是『自由的傷痛』。」周燕雯解釋：「我不喜歡 grief counselling 被稱為悲傷輔導，因為我自己覺得哀傷是權利，可以有一個好的分離，但這分離不代表不會哀傷。」(待續)

資料來源：大銀 FACEBOOK

### 腦當益智小組

日期：2021年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，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：由職員個別電話邀請

負責職員：朱先生

### 創意小手工(一)

日期：2021年3月9、16、23、30日  
(逢星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

對象：認知障礙症患者

內容：與認知障礙症患者一同製作小手工，透過製作過程舒緩情緒，多思考小腦筋，訓練手眼肌肉協調




費用：免費 名額：6人

報名方法：由職員個別電話邀請

負責職員：賴姑娘

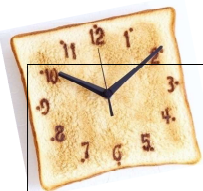


## 2021年3月中心恆常活動

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3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	賴焯喜	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
** 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 15: 每位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準 16: 服務單位採取一切合理步驟確保服務使用者免受侵犯。

## 2021年3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
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班	<b>例會 暫停</b>	<b>例會 暫停</b> 8:45 英文基礎班	11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 (停)	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停)	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 賽馬會:毛巾操 運動班	8:45 英文基礎班 10:00 賽馬會:活絡伸 展運動班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 老有所為義工: 皮革製作	11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 (停)	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 松毅義工組聚 會	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班	10:00 健康講座 10:00 中國舞班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 賽馬會:毛巾操 運動班	8:45 英文基礎班 10:00 賽馬會:活絡伸 展運動班 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 獨居長者聚會	10:00 護老講座 11:15 夏威夷 小結他班 11:30 惜食飯堂 (停)	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 樂也融融-皮革 製作	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班 (停) 2:00 代訂加營 素奶粉	10:00 中國舞班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老月會(一)	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 賽馬會: 穩步前行樂安 居計劃分享會	11:15 夏威夷 小結他班 (停) 11:30 惜食飯堂 (停)	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 老有所為義工: 紮染體驗	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
3月29日	3月30日	3月31日			
9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班 (停)	10:00 中國舞班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老月會(二)	8:45 英文基礎班 11:30 惜食飯堂(停)			
編輯: 鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量: 200份 日期: 2021年3月免費贈閱					



## 2021年3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
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
9:30 鎮痛小組	例會 暫停	例會 暫停	8:50 普通話基礎班 2:00 和諧粉彩	3:30 認知：腦當益智	
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
9:30 鎮痛小組	9:30 活腦遊戲王 2:00 認知：創意小手工	10:00 血壓健康齊關注	8:50 普通話基礎班(停)	3:30 認知：腦當益智	
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
9:30 鎮痛小組	9:30 活腦遊戲王 2:00 認知：創意小手工	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老義工聚會	8:50 普通話基礎班 2:00 和諧粉彩	3:30 認知：腦當益智	
3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
9:30 鎮痛小組	9:30 活腦遊戲王 2:00 認知：創意小手工	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老資訊工作坊	8:50 普通話基礎班(停)	2:00 護老：乾花玻璃瓶	
3月29日	3月30日	3月31日			
9:30 鎮痛小組	9:30 活腦遊戲王 2:00 認知：創意小手工	10:00 血壓健康齊關注			

## 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)			