



2021年5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



滋養幸福快樂人生（上）

大家都希望擁有快樂的人生。有些人以為必須要身體健康才會稱得上幸福快樂。然而，心理學家對於健康與快樂關係的研究，有以下的發現：

- ◆ 身體健康固然可令人快樂，但快樂也可以令人身體變得健康。
- ◆ 快樂的人較不快樂的人更能夠保持健康和獨立自理能力。
- ◆ 快樂的人對身體痛楚的承受力較高。即使面對病痛纏擾，他們感受痛楚的程度會比不快樂的人低。
- ◆ 正如壓力會讓人體免疫力下降，愉快的情緒則可增強免疫力，抵抗疾病。

幸福快樂雖是人皆嚮往，但不少人卻認為難以實現。事實上，幸福不是從天而降的禮物，而是靠自己逐步努力得來的結果。如要滋養幸福快樂的人生，我們可以從日常生活中著手，每天尋找生活中快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感，及在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。

尋找生活中的快樂

正面的情感有很多種，要從日常生活尋找快樂並不困難。譬如：

- ◇ 你會因學懂烹調新菜式而有**成就感**
- ◇ 你會因家人彼此愛護而感到**溫馨**
- ◇ 你會因路人幫你開門而心存**感激**
- ◇ 你會因期待下一次與朋友的聚會而感到**興奮**
- ◇ 你會因知道「一切安好」而感到**安心**
- ◇ 你會在安靜的時刻感到**平靜**
- ◇ 你會在看到新事物時感到**好奇**
- ◇ 你會因曾克服過逆境而感到**自豪**
- ◇ 你會從學習中得到**啟發**



大家不妨每天將這些生活點滴記錄下來，培養對生命中所遇見的人和事常存感恩之心，活在當下，安然地享受人生旅途。

資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/mental_health/nourishing_happiness.html

編者的話：很多長者在疫情及自身不同大大小小的病痛困擾下，都會容易產生負面的情緒，進而影響身心健康。我們生活中或許會有很多困難和問題存在，但是，只要大家願意多些嘗試正面思考，生活中總會有快樂的存在。從今天起，就讓我們一起努力為每天的生活尋找一點甜吧！

2021年5月活動推介

健康講座 - 低脂肪飲食及烹調方法

日期：2021年5月11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



老有所為義工5月聚會

日期：2021年5月18日（星期二）

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

費用：免費 名額：12人

內容：學習地壺運動，訓練團隊合作及手腳協調，在疫症中做運動

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



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，請各位義工於5月31日前交回記錄冊，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。

特別需要支援的護老者活動

護老資訊工作坊

日期：2021年5月14日（星期五）

時間：下午2:00-3:00

地點：延展活動室

對象：需要支援的護老者

名額：4人 費用：免費

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

報名方法：由職員個別電話邀請

負責職員：劉倩文姑娘



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
松毅義工組聚會	5月14日(五) 下午2:00 - 3:30	中心活動室	松毅義工(16人)	趕走頸緊膊痛及腰酸背痛講座	免費	張姑娘

獨居長者聚會 - 頸膊腰背痛講座

日期及時間：2021年5月12日(三)下午2:00至下午3:30

集合地點：中心活動室

對象：單獨居長者 / 名額：共16人

費用：全免

活動內容：體適能總會講師講解頸緊膊痛及腰酸背痛的成因、自我檢測、預防和處理方法。

報名方式：於2021年5月3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不符合資格參與是次活動。



代訂美國雅培{金裝加營養}, {怡保康}

日期：2021年5月31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

活力加營養 - \$199/罐

低糖金裝加營養 - \$168/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



接收中心 WHATSAPP 廣播訊息

新冠肺炎疫情期間，中心會不定期透過 WHATSAPP 廣播通知會員中心最新資訊。如你希望收到廣播訊息，請必須將中心手提電話號碼 6587 2706 儲存到你手機通訊錄中。另鑒於 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。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，向我們發出你的會員編號訊息，例如：3000XXXX，方便我們識別你的會員身份。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

肌肉痛或椎間盤突出？10秒檢測腰痛3原因1摸1敲知腎臟發炎！

腰痠、腰部疼痛很常見，每個人痛感輕重也不相同，有些人感覺椎間盤隱隱作痛，有的則有點像肌肉痠痛的感覺。到底該怎麼分辨自己是腰痛、肌肉痛、還是內臟痛，甚至是不是有椎間盤突出的問題？就讓骨科醫師教你分清楚！

揪出椎間盤突出 骨科醫教你分辨

造成腰痛的原因很多，腰痛的症狀也都很相似，究竟怎樣的腰痛是與椎間盤有關？台灣彰化基督教醫院骨科主任王偉勳指出，臨床上不少腰痛患者，搞不清楚自己是哪個地方出問題，以下就椎間盤突出、肌肉痠痛、腎臟發炎等3種疼痛感進行說明：

1. 椎間盤突出：通常腰椎或椎間盤相關的疼痛是比較深層的，通常按壓不到，是隱約深層的疼痛，若是比較輕微的椎間盤突出，痛感會在臀部跟腰部的地方，若是比較嚴重的疼痛則會壓迫到神經，就會從臀部開始往下，連腿部也會跟著痛，然後依照神經的分布產生不同的麻木感。
2. 肌肉痠痛：若臀部痛或腰痛，可以壓得到痛點，就比較偏向是肌肉疼痛。
3. 腎臟發炎：從骨盆與腰交界之處，約第四、第五腰椎的地方順著肋骨摸，摸到跟脊椎交界的地方就是腎臟。若這個地方輕輕敲下去就有痛感，表示腎臟可能有發炎積水或感染的情況，如果合併發燒，要趕快去看腎臟科或泌尿科。

另外，王偉勳醫師提到，臨床上會把椎間盤突出的患者，從輕微到重度分成4個等級：

【輕度】像是搬重物、打噴嚏時，感覺腰怪怪的、輕微疼痛，表示椎間盤稍微膨出來，結構沒壞，還沒擠出韌帶、沒壓迫到神經。

【中度】會腰痛，沒挺胸感覺就不舒服，表示椎間盤突出，但還沒壓迫到神經。

【重度】腳會麻木（單側居多）、刺痛、灼熱感，從臀部往下延伸到大腿、小腿甚至腳趾。若突出量大，復健治療3至6個月仍未見改善，就要考慮手術。

【嚴重】通常最嚴重時，連腳都無力，稱作「馬尾終端症候群」，患者狀況已經壓迫到泌尿系統，導致大小便失禁，一定要趕快開刀不能等。

撰文：健康 2.0；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	5月20日 下午2時正 (星期四)	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
	5月27日 下午2時正 (星期四)			15人		
護老義工聚會	5月11日 下午3時15分 (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
	5月12日 下午3時15分 (星期三)			10人		
護老講座 「高血壓知多少」	5月20日 上午10時正 (星期四)	中心 活動室	護老者	15人	- 高血壓的高危因素，促進健康生活方式	賴姑娘
護老講座 「睇真D·揀精D」	5月25日 下午2時 (星期二)	中心 活動室	護老者	15人	- 學習閱讀食物標籤及使用營養標籤選擇健康小食	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。					

認知障礙症長者及照顧者支援服務

大步走防認知障礙 踭腳增記憶？估手指畫圈 4 遊戲測腦退化(上)

認知障礙症是大腦衰退才會出現的疾病。根據香港社會服務聯會資料顯示，香港每年新增個案多達 18,000 宗，發病率又會隨年齡而增加。隨着年齡增長，大腦少不免會退化，但研究證明透過訓練是有效提升大腦的功能預防退化。以下為大家介紹一系列可以作為檢測，亦可當作練習的活動，大家可以一齊邊看邊做！

日本健康節目《主治医が見つかる診療所》中，腦內科專家加藤俊德醫生提到，人類的腦袋在臨近 40 歲的時候，就會出現老化的徵兆，但無論你是幾多歲，其實都有方法讓大腦變年輕，延緩腦退化！

從以下一系列的測試方法中可以知道自己的大腦，分別在不同方面，譬如：反應能力、空間感等表現如何。其中部分的測試可以同時作為練習，大家可以在表現不好的地方勤做鍛鍊，對症下藥自然效果更好。

大腦功能自我檢測

先要提醒大家的是：做的時候要保持正面的心境，雖然你或許會為自己做不到而失落，但比起結果，真正能夠令大腦年輕的其實是那份積極的態度啊！

1. 猜手指數量

要做這個測試，就要找身邊的朋友幫忙！

首先閉上眼睛，然後請一位朋友戳你的上臂，再猜出對方正在用幾隻手指碰你。假如被測的人擁有靈活的腦袋，即使是閉上眼睛，都依然能夠感覺到幾多隻手指在碰他的上臂。



(待續)

資料來源：香港 01

活動	日期及時間	地點	名額	對象	內容	負責職員
音樂治療工作坊	6月4日 下午3時30分 (星期五)	延展活動室	10人	認知障礙症患者	提供音樂治療活動予認知障礙症患者及其照顧者參加以抒緩其照顧壓力	朱先生
腦當益智小組	5月26日及 6月2, 9, 16, 23, 30日 下午3:30-4:30 (逢星期三)	延展活動室	10人	認知障礙症患者	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	朱先生
懷舊小組	5月4、11、18、25日 下午2時正 (逢星期二)	延展活動室	6人	認知障礙症患者	透過互動遊戲，與長者一同懷緬昔日的回憶，從而延緩認知障礙症患者的衰退程度	賴姑娘

2021年5月中心恆常活動

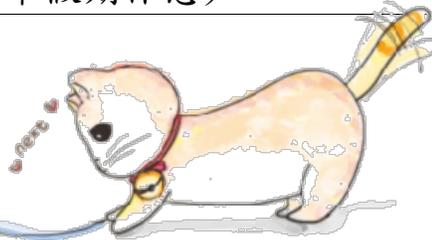
活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
新聞天地 (暫停)	逢星期一至五	上午 9:30	簡報每日香港、中國及世界各地 新聞事件	免費	中心大堂 
血壓健康 齊關注	逢星期三 (例會暫停)	上午 10:00- 12:00	為會員免費提供 磅重及量血壓，使會員關注及 了解自己的健康狀況	免費	延展中心活動室 
惜食飯堂 (暫停)	2021年5月份 (逢星期一至五) 例會除外	上午 11:30- 12:00	由惜食堂提供30份午餐予中心有 需要之長者外帶，翌日須退回飯 盒。如遺失飯盒，照價賠償(\$20) <u>(逢星期五上午11:30進行下星 期午餐名額之抽籤儀式)</u>	免費	中心活動室 

新型冠狀病毒病疫情下，中心及延展中心的義工當值服務暫停。



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)	



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

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 3: 服務單位存備其服務運作及活動的最準確紀錄。
標準 4: 所有職員管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

2021年5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
					5月1日
編輯: 鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量: 200份 日期: 2021年5月免費贈閱					<h1 style="font-size: 2em;">公眾假期</h1>
5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
9:45 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班	<h1 style="font-size: 3em;">例會 暫停</h1> <p style="text-align: center;">3:00 賽馬會計劃 聚焦小組</p>	<h1 style="font-size: 3em;">例會 暫停</h1>	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
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15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)	8:45 英文基礎班(A) 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 獨居長者聚會	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 松毅義工 聚會	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22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 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 老有所為義工 聚會	<h1 style="font-size: 3em;">公眾假期</h1>	10:00 護老講座- 高血壓 11:15 夏威夷小 結他班 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 護老者月會 (一)	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
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班	10:00 中國舞班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老講座- 睇真D揀精D	8:45 英文基礎班(B) 11:30 惜食飯堂(停)	11:15 夏威夷小 結他班 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 護老者月會 (二)	10:00 國畫班 (停) 11:30 惜食飯堂 (停)	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
5月31日	<h1 style="font-size: 4em; color: #e91e63;">5.9 母親節快樂!</h1>				
9:45 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 (停) 1:45 敲擊樂班 (停) 2:00 代訂雅培 加營養					

2021年5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
					5月1日
					公眾假期
5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日	5月8日
9:30 鎮痛小組 1:30 粵曲卡啦OK	例會暫停 9:30 活腦遊戲王小組 2:00 認知：懷舊小組	例會暫停 2:00 護老：舒出好心情小組	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班	3:30 至叻講故事(一)	
5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日
9:30 鎮痛小組 1:30 粵曲卡啦OK	9:30 活腦遊戲王小組 2:00 認知：懷舊小組 3:15 護老義工會(一)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：舒出好心情小組 3:15 護老義工會(二)	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫	2:00 護老資訊工作坊 3:30 至叻講故事(一)	
5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
9:30 鎮痛小組 1:30 粵曲卡啦OK	9:30 活腦遊戲王小組 2:00 認知：懷舊小組	公眾假期	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班	3:30 至叻講故事(一)	
5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日
9:30 鎮痛小組 1:30 粵曲卡啦OK	9:30 活腦遊戲王小組 2:00 認知：懷舊小組	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：舒出好心情小組 3:30 認知：腦當益智	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩畫		
5月31日					
9:30 鎮痛小組 1:30 粵曲卡啦OK					

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)		

互動負重運動儀 (V-Health)

互動負重運動儀 (V-Health) (簡稱震震機) 由香港中文大學研究授權製造。醫學實證有效提昇肌肉功能，改善平衡力，預防及改善骨質疏鬆，改善血液循環，及加速骨折後的癒合。

V-Health 互動負重運動儀適合下列情況使用：

• 骨質減少或骨質疏鬆	• 肌肉和協調問題
• 肌肉減少	• 腰背痛
• 低平衡力	• 早期膝關節和髖關節退化 (經醫生指導)
• 缺乏運動	• 下肢骨折 (經醫生指導)



中心現已再添置一部，並擺放在延展中心。各位會員如有興趣使用，可到延展中心向姑娘登記並借卡！(每次使用時間最多 20 分鐘)