



# 家書

2021年7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  
電子郵件：Info@kkmec.org.hk



## 夏天在家也難防，長輩熱中暑怎麼辦？

### 熱中暑高危險群

一般人在高溫下，若從事戶外活動沒有做好防範，肌肉不斷收縮產生熱能，又無法散熱降溫，就會導致「運動中暑」。而年過70歲的長者，由於體力較差，對溫度變化的感知較遲鈍，即使在室內，若悶熱潮濕沒有通風，身體無法散熱，就可能出現所謂的「熱中暑」。此外，患有慢性病的年長者，有些服用的藥物會抑制排汗，或是影響心血管對體溫的調節能力，或藥物有頻尿的副作用，則會引發脫水現象，這些都是容易導致長輩熱中暑的原因。

熱中暑一般會出現：頭暈、頭痛、臉色潮紅、噁心嘔吐、肌肉無力、皮膚乾燥無汗，體溫可達40°C以上，嚴重時會情緒不穩定、說話不清楚，甚至意識不清。一旦熱中暑，送醫仍是最保險的方式，但在送醫前或途中，仍可藉由一些處理方式減低危險。

### 處理5要訣

1. 移到陰涼的地方，並把不必要的衣物除去或鬆開。
2. 若沒有噁心嘔吐、意識不清，可以喝運動飲料補充水分與電解質。
3. 身體平躺，雙腳略高於頭部。
4. 在身上適度灑水，或是用溫水擦拭身體降溫。切勿喝冰水，或全身泡在冰冷的水中來降溫。
5. 用冰冷毛巾敷在頸部或腋下、鼠膝部，而不是「額頭」，3分鐘換一次毛巾，10~15分鐘後結束降溫動作。



### 該怎麼預防長輩中暑？

- 體感溫度高於33°C時，即使在室內也要注意降溫。
- 除了注意溫度，濕度高達75%時，身體會難以散熱，所以室內應儘量通風，或是以其他方式降低濕度。
- 補充水分，一天喝2,000cc的開水，避免酒精或高糖份飲料，以免流失更多水分。另外要注意的是，喝茶利尿容易脫水，也不是補充水分的適當方式。
- 高溫時儘量別外出活動，尤其是早上10點~下午2點這段時間，要外出也應帶遮太陽的帽子或傘，並穿著寬鬆易散熱的衣服。
- 不管是外出或是待在室內，盡可能準備冰袋或冷毛巾，方便身體隨時降溫。

資料來源：<https://www.commonhealth.com.tw/blog/3726>

**編者的話：**因疫情關係，很多長者都選擇留在家中減少外出，這的確是減低了長者戶外中暑的機會。但在夏季，室內中暑也是很常見的。各位老友記在家中也要記得多喝水、注意室內溫度及保持空氣流通，別為節省金錢而不開風扇啊！

## 2021年7月活動推介

### 健康講座 - 退化性膝關節炎：

#### 護理及運動

日期：2021年7月20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：膝關節的治療、護理及運動  
講者：由衛生署長者健康外展隊護士主講  
報名日期：如有興趣，請致電報名



### 護老者講座-漸凍人的認識與照護方式

日期：2021年7月16日（星期五）  
時間：下午2:00-3:00  
地點：中心活動室  
對象：護老者  
內容：介紹漸凍人不同階段的照顧技巧、飲食療法、衣著選擇、身體如何清潔、使用插喉儀器注意事項及適合的活動與運動等  
費用：免費 名額：15人  
報名方法：由職員個別電話邀請  
負責職員：賴姑娘

### 免費心房顫動測試

日期：2021年7月26日（星期一）  
時間：上午9:30-11:30  
地點：中心活動室  
費用：免費 名額：40人  
內容：評估“心臟年齡”，如比實際年齡高，就要關注心臟健康  
報名日期：如有興趣，請致電報名  
負責職員：陳姑娘



### 智能手機應用班

日期：2021年7月14、21、28日（逢星期三）  
時間：上午8:45-9:45  
地點：中心活動室  
內容：教授智能手機基本應用  
費用：免費 名額：4人  
報名方法：由職員個別電話邀請  
負責職員：梁麗秀姑娘  
備註：參加者需自備智能手機上課



## 特別需要支援的護老者活動

### 護老-舒出好心情小組

日期：2021年7月21、28日  
8月11、18、25日（逢星期三）  
時間：下午2:00-3:00  
地點：延展活動室  
內容：與護老者一同學習不同的減壓方法，透過小組互相交流護老經驗，以及一同遊戲和製作小手作，放鬆心情  
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

日期：2021年7月9日（星期五）  
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



### 護老-頸膊腰背痛工作坊

日期：2021年7月14日（星期三）  
時間：下午2:00-3:15  
地點：中心活動室  
內容：由導師講解頸緊膊痛及腰酸背痛的成因、潛在風險、自我檢測、預防和處理方法  
對象：需要支援的護老者  
名額：15人 費用：免費  
導師：建設健康九龍城協會  
報名方法：職員個別電話邀請  
負責職員：劉倩文姑娘



# 老有所為活動計劃 2021-22

## 「友里友我有晴天」

### 計劃目的：

新冠疫情令長者足不出戶，長期鬱悶在家，帶來身心社靈負面影響。因此，本計劃以藝術創作為主題，讓長者從藝術中發掘自己的能力，提升自信心；並配對義工與長者，從中建立社區支援網絡，重新走出社區。

計劃推行日期：2021年7月至12月

活動內容非常精彩，包括運動班、藝術創作、簡單花藝、小型栽種、簡易烹飪及上門探訪等等，各位老友記要密切留意家書宣傳，叫埋身邊足不出戶的老友記一齊參加啊！

### 毛巾操運動班

日期：2021年7月21、28日及8月4日  
(逢星期三，共3節)

時間：上午10:30 - 12:00

地點：中心活動室

費用：\$10

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



### 老有所為義工訓練日

日期：2021年7月23日(星期五)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心活動室

費用：免費

名額：30位中心義工

內容：義工技巧及團隊合作訓練

\*\*\*\*\*

### 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 - 下肢痛症講座	7月6日(二) 下午2:00-3:30	中心 活動室	16人	職業治療師教授強化膝關節並改善相關痛症	免費	張姑娘
益智天地	7月13日(二) 下午2:00-3:00	中心 活動室	20人	松毅義工帶領 參加者玩桌上遊戲	免費	張姑娘

#### 獨居長者聚會-下肢痛症講座

日期及時間：2021年7月9日(五)下午2:00至3:30

集合地點：中心活動室

活動內容：由職業治療師講解和教授強化膝關節相關肌肉，強化大腿肌肉，關節保養，預防退化和改善關節痛。

對象：單獨居長者 / 名額：16人

費用：免費

報名方式：於2021年7月2日(五)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。



# 護老者支援服務

## 腦血管狹窄初期難察覺 突然視力模糊手腳無力 6 大中風先兆(上)

### 腦血管狹窄，中風前兆莫輕忽！

人體的血管遍佈全身，負責將養分與氧氣送往各個器官，維持良好的血液循環，器官才能正常運作。蘇亦昌醫師指出，腦部和身體各處的血管都跟水管一樣，可能因為某些原因，導致血管管徑慢慢變小，使血流量漸漸變少。

動脈粥狀硬化是導致血管狹窄的重要原因之一，常發生在年紀較大、高血壓、糖尿病、高血脂的族群，蘇亦昌醫師解釋，不過導致腦血管狹窄的原因還有很多種，臨牀上也曾遇過十幾、二十幾歲很年輕的腦血管狹窄患者。腦血管狹窄初期大多沒有明顯症狀，隨著狹窄的程度惡化，血流量無法滿足正常生理需求、維持腦部運作時，便可能出現症狀。腦部的不同部位負責處理不同的功能，所以會因為腦血管狹窄的部位不同，而產生各式各樣的症狀。

「有些患者會突然眼睛黑矇看不到、突然某一邊的手腳無力、手腳麻木、突然口齒不清說不出話來、臉部表情不對稱、或非常容易頭暈。」蘇亦昌醫師說，「這些都可能是腦血管狹窄導致腦部缺氧的症狀，即使患者在短時間內恢復，也不容輕視忽略。若出現中風前兆、暫時性腦缺血發作（俗稱「小中風」），卻未積極治療，後續出現中風的機會就很高。」

我們的腦部構造非常精細，需要維持充足的血液循環才能夠發揮正常功能，蘇亦昌醫師強調，短暫的缺氧，腦細胞還有機會復原，若錯失黃金治療期，缺氧時間過久導致腦細胞死亡，便會留下永久後遺症，例如癱瘓、失能（身體某些部位失去功能）、臥床，嚴重可能死亡。

出現手腳無力、口齒不清、突然失明、臉部表情不對稱時，請立刻就醫，分秒必爭！（待續）

撰文：照護線上 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	7月20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
	7月27日 下午2時正 (星期二)			15人		
護老義工聚會	7月13日 下午2時正 (星期二)	延展活動室	護老義工	8人	- 護老主題分享 - 電話慰問及探訪分工安排	施姑娘
	7月14日 下午3時15分 (星期三)			8人		
護老講座 「痛風症」	7月22日 上午10時正 (星期四)	中心活動室	護老者	15人	- 痛風症的成因、徵狀及防治方法 - 高「普林」的食物	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。					



## 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(3)(待續)

### 3. 捉筷子

這項測試需要先準備一雙筷子，又或者是任何條狀的物品，例如：間尺等。首先用非慣用手拿着筷子，眼望手中舉起的筷子，把慣用手放在下方約 30 厘米的位置，然後放手，假如慣用手成功接着筷子即是合格。

這個檢測是測試你的反應能力，如果做不到，在日常生活中譬如是在駕車的時候來不及煞車而造成意外，或者是走路的時候無法及時意識到紅燈而誤闖馬路。

**捉筷子**

- 準備一雙筷子，又或是任何條狀的物品，例如：間尺等

**捉筷子**

1. 用非慣用手拿着筷子

**捉筷子**

2. 眼望手中舉起的筷子，把慣用手放在下方約 30 厘米的位置，然後放手

**捉筷子**

- 假如慣用手成功接着筷子即合格

資料來源：香港 01

### 至叻拍拍拍

日期：2021 年 7 月 7、14、21 及 28 日(逢星期三)

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：使用最新體感裝置小盤，為參加者提供體感訓練遊戲，從而鍛鍊腦部，延緩腦部衰退情況

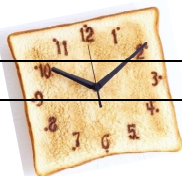
費用：免費 名額：10 人

負責職員：朱先生

## 2021年7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	免費為會員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7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**

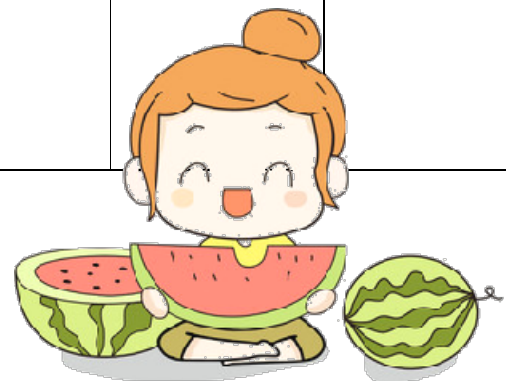
### 服務質素標準 (SQS)話你知：

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7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
			7月1日	7月2日	7月3日
			<b>公眾假期</b>	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停) 1:30 認知:音樂治療工作坊	8:45 香功班 10:30 排排舞
7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10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> 2:00 松毅義工聚會:下肢痛症講座	<b>例會暫停</b> 3:30 認知:至叻拍拍拍	11:00 夏威夷小結他班 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 獨居長者聚會:下肢痛症講座	8:45 香功班 10:30 排排舞
7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17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 益智天地 3:00 認知障礙症街站	8:45 智能手機班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老:頸膊腰背痛工作坊 3:30 認知:至叻拍拍拍	11:00 夏威夷小結他班 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老講座:漸凍人的認識與照護方式	8:45 香功班 10:30 排排舞
7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24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 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 護老月會(一)	8:45 智能手機班 10:30 老有所為:毛巾操 11:30 惜食飯堂(停) 3:30 認知:至叻拍拍拍	10:00 護老講座:痛風症 11:00 夏威夷小結他班 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班	10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 老有所為義工訓練日	8:45 香功班 10:30 排排舞
7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
9:45 八段錦關節操(停) 9:30 免費心房顫動測試 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 護老月會(二) 3:00 認知障礙症街站	8:45 智能手機班 10:30 老有所為:毛巾操 11:30 惜食飯堂(停) 3:30 認知:至叻拍拍拍	11:00 夏威夷小結他班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班	10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂(停)	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞(停)

編輯: 鄭德坤、梁嘉儀  
印刷數量: 250份  
日期: 2021年7月免費贈閱



## 2021年7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
			7月1日	7月2日	7月3日
			<b>公眾假期</b>		
7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
1:30 粵曲卡拉ok	<b>例會暫停</b> 9:30 活腦遊戲王	<b>例會暫停</b>	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩	10:00 護老組早操 2:00 護老資訊工作坊	
7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
1:30 粵曲卡拉ok	9:30 活腦遊戲王 2:00 護老義工聚會 (一)	10:00 血壓健康齊關注 3:15 護老義工聚會 (二)	8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班		
7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
1:30 粵曲卡拉ok	9:30 活腦遊戲王	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：舒出好心 情小組	8:50 普通話基礎班 10:00 編織班 2:00 和諧粉彩		
7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
1:30 粵曲卡拉ok	9:30 活腦遊戲王	10:00 血壓健康齊關注 2:00 護老：舒出好心 情小組	8:50 普通話基礎班 (停) 10:00 編織班	10:00 護老組早操	

### 延展中心開放時間

<b>地址：</b> 筲箕灣興東邨商場1樓108號舖		<b>電話：</b> 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)