



家書

2022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



你有肌肉流失嗎？

人體肌肉的質量和力量發展，一般在20到30多歲時達到高峰，到中年時逐漸下降，肌肉開始流失。肌肉流失在老年時會加快並更顯著。這些「肌肉流失」的情況，並非疾病，而是年老時常見的現象。

肌肉流失的影響

當肌肉流失較明顯時，會對長者的活動能力及整體健康帶來深遠的影響，例如令長者行動變得緩慢、由椅子站起來有困難、處理家務及自我照顧能力下降、甚至容易跌倒。整體健康方面，可令長者的社交參與能力下降、增加住醫院機會、留院日數、及死亡率等。

哪些人會有肌肉流失的風險？

除年齡之外，不良的生活習慣也是肌肉流失的高危因素，例如缺乏體能活動、營養攝取不足、吸煙和飲酒等，都會增加肌肉流失的風險。

如何預防肌肉流失？

肌肉的流失是老化過程中不可避免的情況，但只要改善一下生活習慣，便可減慢肌肉流失的速度；例如戒煙、戒酒、注意均衡的飲食習慣。另外，健康的生活習慣例如恆常運動，不單可保持肌肉的質量以預防和改善肌肉流失的情況，亦有助增加體力、加強心肺功能、保持柔韌度、改善平衡等。

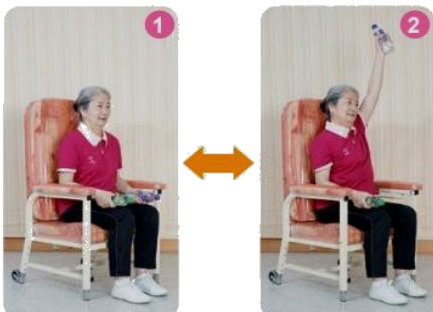
預防肌肉流失的運動應以強化肌肉運動為主，並輔以中等或以上強度的帶氧運動。肌肉強化運動能有效改善肌肉力量，例如舉水樽、踢沙包、掌上壓、器械蹬腿等。而帶氧運動則有效改善肌肉耐力及活動能力，例如游泳、健步行、太極、健身單車、休閒球類運動等，兩類運動相輔相成，能更全面改善肌肉流失和活動能力。

物理治療家居強化肌肉運動

長者可參考以下強化肌肉運動，以減低肌肉流失的風險。例子：

(一) 舉水樽

- i) 坐穩，握穩已注入500毫升水之膠樽
- ii) 右手向上舉高至手肘伸直
- iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組
- iv) 左手重複上述動作



(二) 踢沙包

- i) 坐穩，右足踝綁上重約1至2磅的自製米袋或沙包
- ii) 慢慢伸直右膝關節，腳掌向上屈起
- iii) 維持5秒，慢慢放下，重複10至20次為一組
- iv) 左腳重複上述動作



建議上述運動可每星期隔天做2-3次，每次做1-3組，每組之間休息2-3分鐘。

注意：雙腳不應同時離地，以免增加背部負荷。長者可因應自己的情況，使用1至2磅沙包作開始。重量可因應自己的能力而逐步增加(例如約每兩星期增加半磅)，沙包重量應以不會感到過分吃力或引至不適為標準。如有疑問，可先諮詢醫生或物理治療師。

資料來源：https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol57/files/57th_issue_newsletter.pdf

編者的話：疫情嚴峻期間很多老友記都會留在家中抗疫。少走動甚至少運動，有沒有覺得自己的肌肉量及肌肉耐力變少變差呢？如果有，這就會增加日後跌倒的風險，因此各位不妨學習一下上面的強化肌肉運動，每日堅持，相信很快就能看到改善！

2022年8月活動推介

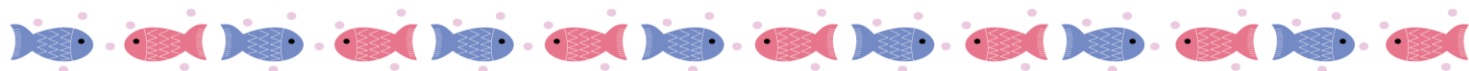
健康講座 - 預防疥瘡



日期：2022年5月17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，額滿即止）
內容：疥瘡的成因、徵狀及傳播途徑之謎，
以及疥瘡的防治方法
講者：衛生署長者健康外展隊護士主講
報名日期：請致電2569 8065或親身報名
備註：暫定實體見面，或有機會改為網上
進行，會另行通知

老有所為義工5月聚會

日期：2022年5月20日（星期五）
時間：下午2:00 - 3:00
地點：中心活動室
名額：30位中心義工
費用：免費
內容：分享主題及義工服務安排
報名方法：致電中心2569 8065或親身報名
備註：暫定實體見面，或有機會改為網上進
行，會另行通知



特別需要支援的護老者活動

護老-拓染工作坊



日期：2022年5月24日（星期二）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室
內容：教授用花瓣及樹葉等材料拓染的技巧
製作在布袋上，及認識不同植物特性
對象：需要支援的護老者 名額：20人
費用：免費
報名方法：職員個別邀請
導師：休才蒼導師
負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）

護老資訊工作坊-拍攝技巧及修圖



日期：2022年5月26日（星期四）
時間：下午2:00-3:00
地點：延展活動室
內容：教授基本手機攝影理論，及如何在拍
攝後對相片進行校正、調色、拼貼和
特效等，讓護老者能夠在日常生活中
留下美好回憶
對象：需要支援的護老者 名額：4人
費用：免費
報名方法：職員個別邀請
負責職員：劉倩文姑娘（2690 3199）

護老-苔玉盆栽工作坊(補)



日期：2022年5月31日（星期二）
時間：下午2:00-3:00
地點：中心活動室
內容：由導師示範將根部以土壤包成圓形，教授製作傳統日式苔玉盆景的方法，以及教授
照料苔玉的需知：栽培、澆水及養護基本技巧
對象：需要支援的護老者 名額：12人
費用：免費
導師：植屋導師
備註：此活動為1月延期活動，參加資格為1月份已報名的參加者，職員會個別聯絡曾報
名的參加者。（如有興趣可致電2690 3199了解，進入後補名單）
負責職員：劉倩文姑娘



迎接夏日系列



自製薄荷油

日期：2022年5月23-31日

時間：上午8:45-下午4:30

內容：透過自製薄荷油，以迎接夏日時，不僅能舒緩壓力，還能驅趕害蟲及減少花的各種蟲病害等問題

對象：中心會員

費用：免費

名額：10人，名額有限，先到先得

備註：由於仍在疫情期間，活動於網上以影片形式進行，參加活動的會員需到中心領取材料包

負責職員：梁麗秀姑娘 (2690 3123)



自製薄荷空氣清新劑

日期：2022年5月23-31日

時間：上午8:45-下午4:30

內容：透過自製薄荷清新劑，以迎接夏日時，不僅能舒緩壓力，還能驅除家中常會有異味等問題

對象：中心會員

費用：免費

名額：10人，名額有限，先到先得

備註：由於仍在疫情期間，活動於網上以影片形式進行，參加活動的會員需到中心領取材料包

負責職員：梁麗秀姑娘 (2690 3123)



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25日(三) 下午2:00-3:00	中心活動室	15人	伸展拉筋運動	免費	張姑娘

獨居長者聚會-伸展拉筋運動

日期及時間：2022年5月27日(五)下午2:00至3:00

集合地點：中心活動室

活動內容：伸展拉筋運動

對象：單獨居長者 / 名額：共12人

費用：免費

報名方式：於2022年5月3日(二)開始報名，先到先得

注意：如因疫情影響，沒法進行實體活動，活動將改以WhatsApp形式進行



護老者支援服務

心臟病 | 心跳快心悸代表身體響警號！做好 5 件事改善心跳過快問題

現代人都很關心身體健康，最注意的 3 個數字就是血壓、血糖和血脂，為了提防「三高」，改善飲食、努力運動，卻常忽略跟自己健康息息相關，而又全年無休的心跳問題。根據臨床數據分析，心跳正是人類減少壽命的一大危險因子。

最健康的心跳，每分鐘應該是在 60 到 69 次，但有些人可能因為自律神經的影響而略快或略慢，基本上，每分鐘 50 到 80 次還算是可以接受的正常心跳速率。其中最健康的心跳速率是每分鐘 60 次。



為什麼會心跳過快？

造成心跳過快的原因有可能是身體變化所引起的生理反應，例如運動過後，天氣太熱太冷，熬夜造成睡眠不足，但如果心跳過快同時出現心悸、頭暈、胸悶、胸痛與氣喘等症，就有可能存在其他的身體問題，像是高血壓、貧血或甲狀腺亢進，都會出現心跳過快的症狀，此時就要儘快就醫檢查，找出病因進行診治。

如前面所說，有些人是因為自主神經反應或基礎代謝較快所導致的心跳過快問題，就可以藉由做好下面 5 件事來改善心跳過快的狀況。

1. 適度的運動：例如做到「333 運動法，即每週 3 次運動，每次運動 30 分鐘，每次運動中心跳速率皆達到每分鐘 130 次。
2. 控制血壓：高血壓會導致心跳變快，所以維持穩定的血壓可以幫助降低心跳速率。
3. 戒煙少酒：香煙中的尼古丁與焦油等物質會影響神經系統，導致心跳加速，喝酒也同樣會造成血擴張，導致心跳加速，所以應該戒煙少喝酒，以減低心臟負擔。
4. 補充足夠水分：脫水也會造成心跳過快，所以每天應該飲用至少 1500mL 的水分，以保持心跳速率的穩定。
5. 充足的睡眠：減少熬夜，養成準時睡覺的習慣，可以改善心跳過快的現象。

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
護老傾下計	5 月 24 日 下午 3 時 30 分 (星期二)	Zoom	護老者	12 人	- 分享近況及護老資訊	施姑娘 25698078
護老靜觀練習	5 月 6、13 及 20 日 下午 2 時正 (逢星期五)	延展 活動室	護老者	8 人	- 與護老者一起 進行靜觀練習， 培養和壓力共 處的態度	施姑娘 25698078
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

認知障礙症患者的家居環境設計（續）

環境提示

在家中設置環境提示標誌，可以幫助認知障礙症患者分辨方向及位置，維持日常活動的參與。宜貼上令患者容易明白的文字或圖畫標記，並利用不同顏色或簡單詞語來加強提示。

- 例如在抽屜貼上「內衣」，提示患者有關內衣收藏的位置；將座廁圖片或「廁所」二字貼在廁所門上等。
- 在座廁板貼上對比強烈的顏色條，可以提醒男士對準馬桶小便。



環境提示 - 座廁板貼上顏色提示

- 患者對於顏色與光暗對比或會產生錯覺，影響判斷能力。例如地上的黑影或誤以為是地洞；而燈光在地板反射，或誤以為地上有水以至不敢走近。因此，在淺色地板上應避免使用深色地毯，地板亦不應打蠟。另一方面，善用顏色對比，可以幫助患者分辨環境，例如在深色的門檻上，加上鮮黃色的「防滑膠貼」，可讓患者容易察覺門檻的存在，避免絆倒。



環境提示 - 使用顏色鮮艷的防滑膠貼

- 在室內放置一些節日佈置或擺設，例如中秋節掛花燈，聖誕節放聖誕樹，過農曆新年貼揮春等，都有助提高患者對時令的掌握。
- 在客廳或睡房放置患者熟悉的照片、喜愛的物品、個人珍藏等作為裝飾，可以勾起回憶，增加溝通的話題及趣味。
- 為避免「花多眼亂」，令患者產生混亂，這些裝飾擺設不宜太多，亦不必常換。



環境設施提高生活趣味



總結

照顧認知障礙症患者是一項具挑戰性的工作，照顧者要按患者的情況，為他們安排安全、充實而安穩的生活，並按病情惡化而隨機應變；當中需要愛心、接納和忍耐，護老者也不可忽略自己的需要，在學習照顧技巧之餘，應多尋求家人支援及社區服務與專業意見，減輕照顧者壓力。（待續）

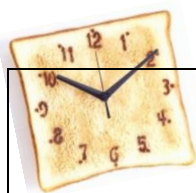
資料來源：衛生署長者健康服務網站

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	報名方法	負責職員
齊來溫習 ZOOM	5月11日 (星期三) 下午 3:30-4:30	中心活動室	認知障礙症患者及其照顧者	6 人	- 和參加者溫習 ZOOM 的操作	致電報名	朱先生 2569 8062
Zoom 住學 著衫	5月25日 (星期三) 下午 3:30-4:30	中心活動室	認知障礙症患者及其照顧者	3 人	- 工作人員會使用識智生活教材與參加者進行活動，提昇患者穿衣出門的能力。(以 ZOOM 進行)	致電報名	朱先生 2569 8062
認知障礙症街站	5月17日 (星期二) 下午 2:00-4:00	興東商場外 (近 7-11 門口)	不限	不限	- 可於街站中詢問關於認知障礙症問題	/	朱先生 2569 8062

2022 年 5 月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
血壓健康齊關注 (暫停)	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)	2022 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
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。

2022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2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
公眾假期	例會暫停	例會暫停	11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂 (停) 2:30 粵曲班(停)	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)
5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
公眾假期	10:00 中國舞班(停) 11:30 惜食飯堂(停)	8:45 英文基礎班 (停) 11:30 惜食飯堂(停) 3:30 齊來溫習 Zoom	11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班(停)	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)
5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21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) 10:00 健康講座 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 認知障礙症街站	8:45 英文基礎班 (停) 11:30 惜食飯堂(停)	11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班(停)	10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 老有所為義工聚會	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞 (停)
5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28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：拓染工作坊	8:45 英文基礎班 (停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:00 松毅義工組聚會 3:30 Zoom 住學著衫	11:00 夏威夷 小結他班(停) 11:30 惜食飯堂(停) 2:30 粵曲班(停)	10:00 國畫班(停) 11:30 惜食飯堂 (停) 2:00 獨居長者聚會	8:45 香功班(停) 10:30 排排舞 (停)
5月30日	5月31日	編輯：鄭德坤、梁嘉儀 印刷數量：250份 日期：2022年5月免費贈閱			
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：苔玉盆栽工作坊	<h1 style="color: #ff00ff;">5.8</h1> <h1 style="color: #ff00ff;">母親節快樂！</h1> 			

2022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2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
公眾假期	例會暫停	例會暫停	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停)	2:00 護老：靜觀練習	
5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
公眾假期		10:00 血壓健康齊關注(停)	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停)	2:00 護老：靜觀練習	
5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
1:30 粵曲卡拉OK(停)		10:00 血壓健康齊關注(停)	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停)	2:00 護老：靜觀練習	
5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
1:30 粵曲卡拉OK(停)	3:30 護老傾下計(Zoom)	10:00 血壓健康齊關注(停)	8:50 普通話基礎班(停) 10:00 編織班(停) 2:00 護老資訊工作坊		
5月30日	5月31日				
1:30 粵曲卡拉OK(停)					

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)			

~夏日家居防蚊小貼士~

1. **門窗掛上防蚊紗**
能避免蚊蟲入侵屋內，平時出入家裡時，也應隨手關紗窗紗門。
2. **清除家中積水容器**
檢查家中是否有容易積水的容器，將之倒乾、倒扣，減少蚊蟲聚集產卵的機會。
3. **使用蚊香、電蚊香、捕蚊燈、防蚊貼片、驅蚊器**
使用蚊香時，要確定將蚊香擺在通風處，才不會因為煙霧瀰漫，連房間內的人也被薰暈！
4. **不讓汗水停留在肌膚太久**
人體散發出的二氧化碳會散發出吸引蚊蟲的氣味，假使容易流汗，不妨隨身攜帶棉質手帕，將手帕稍微沾濕，擦去身上的汗水，便能達到幫助身體降溫，及避免蚊蟲叮咬的效果。
5. **居家防蚊蟲的盆栽植物**
檸檬馬鞭草、尤加利、薰衣草、香茅草、七里香、九層塔、萬壽菊等，這些植物都具有蚊蟲討厭的濃烈氣味，相當適合栽種於家中，作為天然的驅蚊幫手！
6. **使用防蚊液、防蚊乳液**
在選擇防蚊液（環境使用、外擦使用）時，都應盡量選擇不含 DEET 成份，或是選用 DEET 含量低於 10% 濃度的防蚊產品，才不會危害生命安全。



資料來源：<https://store.enfaclub.com.tw/Article/Detail/38524>