

負重訓練延緩骨質流失- 長者的好幫手「V-Health」互動負重運動儀

隨著年齡的增長，骨骼內鈣質流失導致骨質密度降低，骨質疏鬆的問題困擾著很多人。中文大學曾進行研究，發現本港 50 歲女性約有三分之一人患骨質疏鬆，50 歲男性患骨疏比例約五分之一，隨着年齡增長，骨質疏鬆機會上升，70 歲女性則兩個便有一個骨質疏鬆。雖說喝牛奶或豆奶這些含豐富鈣質的食物，再加上恒常運動能改善骨質疏鬆的問題，但原來做運動也是有講究的。想提升骨質的密度，改善骨質疏鬆的問題，系統性的負重運動訓練是必須的。

骨質疏鬆症與負重運動

原來骨質疏鬆症與骨頭的構造有直接關係。骨頭中有造骨細胞及破骨細胞，破骨細胞會在骨質上不停挖小洞，造骨細胞則會利用鈣質在小洞上作修補，骨頭在這個新陳代謝的過程中會不斷生長。年輕時身體造骨能力較強，骨質能一直增強，惟到約三十五歲，造骨細胞與破骨細胞的活躍程度開始失衡，破骨細胞變得較造骨細胞活躍，令骨質流失速度較造骨快，鈣質不斷流失，骨質疏鬆便會發生，骨頭變得脆弱。

想預防或延緩骨質疏鬆，可以做一些負重運動如半蹲及舉啞鈴，亦可透過器械健身 (Gym) 運動進行針對性訓練。長者建議要在專業教練指導，選擇適合器械及調節阻力才進行訓練。另外負重運動還可強化肌肉，有助訓練肌肉的耐力和強度，對防止受傷、增加平衡力等都有很大作用。更有研究證實互動負重運動能加速骨折後的愈合，其速度比正常快 30%。

互動負重運動儀 (V-Health)

其實長者想做負重的運動，也可以很簡單！互動負重運動儀 (V-Health) 由中文大學研究，醫學研究證實有效改善多方面的問題：

- 提升肌肉功能 (平衡力、下肢伸展力量、背痛)
- 預防及改善骨質密度 (脊柱及下肢的骨質密度)
- 改善血液循環 (全身血液循環)
- 促進骨折康復 (骨痂生長及骨重建)



運動儀能提供全身的振動刺激，高頻低振幅的振動適用於大部分人士，對長者更有很好的效果。

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

不適宜使用者

如有以下狀況者，不建議使用運動儀：

- 孕婦
- 使用心臟起搏器或其他正在使用電子醫療設備人士
- 惡性腫瘤或癌症患者
- 急性骨骼系統的感染患者

資料來源：<http://www.v-health.com.hk/zh-products>

<https://hk.news.appledaily.com/local/daily/article/20150315/19076704>



編者的話：中心自 2016 年購入 V-Health 互動負重運動儀後使用率一直都偏低，希望經過這次的介紹後，各位老友記對這儀器能有更多的了解。每日輕輕鬆鬆的在上面站一會，便能改善骨質疏鬆等多方面的問題，那麼好的運動，別等了，趕快來中心試試吧！使用詳情，歡迎大家到中心向職員查詢！

2018年6月活動推介

女士俱樂部 - “幸運是我”電影欣賞

日期：2018年6月15日（星期五）

時間：下午2:00 - 4:30

地點：中心活動室

費用：\$5

名額：40人

內容：電影欣賞、糖水分享、資訊分享

報名日期：6月7日（星期四）

（上午8:30開始，先到先得）

負責職員：劉姑娘



中心會員委員會

日期：2018年6月6日（星期三）

時間：下午2:00

地點：中心活動室

（敬請各組委員代表出席）

「住好D」義工服務日

日期：2018年6月16日（星期六）

時間：上午11:30 - 2:00

地點：中心活動室

對象：「住好D」義工

內容：協助分發清潔物資

負責職員：劉姑娘



男士俱樂部之老友重聚

日期：2018年6月15日（星期五）

時間：下午2:00

地點：興東商場一樓延展中心

費用：全免

內容：1. 時事討論
2. 茶聚聯誼

名額：30人（先到先得額滿即止）

報名日期：6月例會後

歡迎中心男士會員參加



青年義工服務長者活動

日期：2018年6月26日（星期二）

時間：下午2:00

地點：中心活動室

內容：遊戲、表演、茶點及抽獎

名額：50人（先到先得，額滿即止）

報名日期：6月7日（上午8:45）

* 是項活動由赤柱明愛賽馬會青少年義工服務團籌辦



老有所為義工培訓月會

日期：2018年6月29日（星期五）

時間：下午3:00

地點：中心活動室

名額：60人

費用：全免

內容：1. 香港長者福利介紹及申請程序
2. 茶聚聯誼

報名日期：6月例會後

誠意邀請：

1. 凡有興趣參與義務工作之會員
2. 本中心老有所為義工
3. 本中心及延展中心當值義工
4. 健康檢查義工
5. 本中心班組導師
6. 本中心會員委員會各組代表



美國雅培代驗血糖

日期：2018年6月26日（星期二）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

費用：全免

內容：由美國雅培為會員驗血糖

名額：40人（先到先得，額滿即止）

報名日期：6月例會後



中醫義診服務

日期：2018年6月12、19日(逢星期二)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：本中心 名額：30位

義診中醫師：曾啟智(註冊編號:005163)及其他註冊中醫師

參加辦法：有興趣接受義診服務之會員請於當日早上八時三十分到中心登記，先到先得，額滿即止。

注意：是項義診服務只包括中醫師把脈、斷症及開藥方。有需要服藥的會員，可憑藥方自行前往中藥店執藥。



代訂美國雅培{金裝加營養}，{怡保康}及“骨骼與肌肉健康”講座

日期：2018年6月26日(星期二)

時間：下午3:00至4:30(逾時不候)

名額：100位 地點：中心活動室

內容：健康講座及代訂雅培金裝加營養及怡保康奶粉

費用：金裝加營養/低糖金裝加營養 (900克\$153/罐)

怡保康 (900克\$205.5/罐)

報名日期：6月例會後登記(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



健康講座 - 健腦坊(一)智FIT生活秘笈

日期：2018年6月22日(星期五)

時間：下午2:00 地點：中心活動室

費用：免費 名額：50人

內容：由職業治療師主講，講解從活動方面開展全方位「健腦」生活方式

報名日期：6月例會後(先登記，6月11日，中午12:00抽籤)

* 參加者必須出席連續四個星期舉行的工作坊，日期請參考下表：



1.	6月22日(五)	智FIT生活秘笈(職業治療師主講)	講解如何從心理、運動、飲食和活動各層面開展全方位的「健腦」生活方式
2.	6月29日(五)	健腦飲食知多少(營養師主講)(護老講座)	
3.	7月6日(五)	健腦運動(物理治療師主講)	
4.	7月13日(五)	健腦心理錦囊(臨床心理學家主講)(護老講座)	

松毅義工活動

活動	日期及時間	地點	參與對象	名額	內容	負責職員
松毅義工-椅子舞體驗	6月12日(二) 下午3:00-3:30	中心活動室	松毅義工	15	椅子舞體驗	張姑娘
益智天地	6月25日(一) 下午3:15-4:45	中心活動室	松毅義工探訪個案	30	益智遊戲	張姑娘

隱蔽長者支援及社區聯絡服務

《關愛資訊閣》

認識哀傷-克服哀傷期(下)

生與死，是一個終生課題。雖說生老病死乃人生必經過程，但面對至親的離世，多少傷感還是難免。一般來說，哀傷期並不需要專業協助和介入，但假如處理不好，會有可能發展成精神障礙。

何謂複雜性哀傷？

假如喪親者的哀傷延續，甚至出現**持續抑鬱、幻覺、過度自責，甚至自殺念頭**，嚴重影響正常生活和社交，便出現了醫學上的「**複雜性哀傷**」。最新的研究顯示，大約百分之四的喪親者會出現「複雜性哀傷」的情況，而當中以女性，和離世者非常親近，或者關係矛盾不清，加上離世者是突然或意外死亡的，就更容易出現這情況。

身邊的你可以為哀傷者做甚麼？

一如上文所述，喪親者在哀傷期間不只承受情緒上的困擾，也面對各種生活上的實務問題。基於逝世者和喪親者兩人的關係，逝世者的離去除了為喪親者帶來情緒打擊，更令生活驟然失去支柱，例如經濟收入，家庭責任的分擔，甚至是喪親者本身的照顧。對於老年喪偶者，逝世親人可能在過往擔當照顧喪親者的角色，此時身邊的親友宜多加關懷和實際援助，例如提醒喪親者每天的藥物治療，陪同他們準時覆診，及加強家居照顧等。

另一方面，喪親者面對的孤獨感往往令他們難以步出陰霾，因此重新建立新的社交圈子和支援也是關鍵。傳統文化偏向情感壓抑，這在哀傷期尤其明顯，最常見的一句「節哀順變」，言者出於好意，但聽者未必感到安慰。身邊的你可以多鼓勵他們打開心窗，鼓勵他們抒發內心的感受。除了傷痛和不捨，喪親者有時候對逝世親人有著更多複雜和矛盾的感受，當中可能包括了憤怒，埋怨和自責等，而往往正是這些難於啓齒的感受令他們久久未能釋懷。此時他們需要身邊的你擔當一個不存批判態度的聆聽者。當然，身邊的你更加要密切留意喪親者的情緒，有需要時要鼓勵和陪同他們尋求協助。

何時需要及如何尋求專業協助？

大部份喪親者都能步過正常哀傷期，但假如出現了上述的複雜性哀傷的情況，便要尋求專業協助。香港有幾間非牟利團體設有哀傷輔導的服務，另外衛生署在港九新界亦設有長者健康中心提供情緒支援服務。醫管局亦設有精神科和心理科服務，經過診斷，假如喪親者已經出現抑鬱、焦慮或者幻覺，藥物可有助紓緩症狀。心理治療方面，除了基本的哀傷輔導，認知行為治療更針對一些阻礙克服哀傷期的非理性想法，心理學家會因應個別情況，採取最適當的治療。

資料來源：青山醫院精神健康學院

(克服哀傷期(上)一請留意 2018 年 5 月「家書」之內容)

《活動資訊閣》

活動	日期及時間	地點	對象	內容	費用	負責職員
松毅義工與探訪個案之端午歡聚	6月11日(一) 下午 2:30-3:30	中心活動室	松毅義工探訪對象	慶祝端午節 (張姑娘安排報名事宜; 義工 2:00 到達)	免費	張姑娘
獨居長者端午歡聚	6月12日(二) 下午 2:00-3:00	中心活動室	獨居長者 (35人/西灣河居住之 長者優先參加/其他區 之長者可登記後補)	慶祝端午節 (例會登記; 6月6日 下午 2:00 抽籤及前台 取票)	免費	張姑娘

護老者支援服務

骨質疏鬆症與運動

骨質疏鬆症是一種骨骼代謝異常的病症，由於骨骼的分解超過生長速度，患者的骨質密度減少，令骨骼變得脆弱，增加骨折的風險。要預防骨質疏鬆症，我們除了注意飲食均衡，吸收適量的鈣質和維他命D、維持適中體重和遠離煙酒外，還要做適量的運動，尤其是**負重運動**，這對預防骨質疏鬆症很有幫助，因為負重運動能增加骨質密度，從而強化骨骼。

負重運動就是一些對骨骼構成適當負荷的運動，例如步行或掌上壓，就是以身體的重量對肢體構成負荷。另外，舉起重物或部分抗衡阻力的運動亦屬於負重運動，如器械健身運動、舉啞鈴或沙包等，重量要適中，即運動後肌肉只感到略為疲倦，而不會過分痠痛或引起其他不適。建議每週進行2-3次，每個動作10-15下為一組，每次2-3組。

除了負重運動外，長者也可考慮一些含負重元素的**帶氧運動**，例如步行運動、太極拳、舞蹈等。建議每週最少做150分鐘，並達中等強度；例如每週做5次，每次約30分鐘，運動時心跳及呼吸速度略增，但仍可自若地談話。

此外，**平衡運動**如單腳站立、太極拳和舞蹈等，可以訓練平衡，有助減低跌倒的機會，從而預防受傷甚至骨折，建議每週最少做3次。



運動注意事項

初次進行運動的人士，應以較輕運動量開始，量力而為，循序漸進；運動前後要有5至10分鐘的熱身/緩和運動及伸展。當運動時遇到困難或任何不適，應立刻停止，若不適情況嚴重或持續，須向醫護人員查詢。患有慢性疾病或對身體健康有疑問的長者在計劃運動前，應先請教醫生。

資料來源：http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol46/p2.html

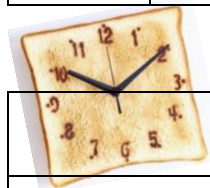
活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	6月12日 下午3時30分 (星期二)	中心 活動室	護老者	50人	- 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	莊姑娘
護老義工聚會	6月9日 中午12時 (星期六)	中心 活動室	護老 義工	15人	- 護老義工包粽 - 探訪安排	施姑娘
輪椅輔助隊講座	6月19日 下午2時 (星期二)	中心 活動室	護老者	25人	- 講解輪椅的檢查步驟及示範 - 輪椅常見毛病、成因及維修事項 - 檢查及維修輪椅	施姑娘
護老講座 健腦坊(二) 「健腦飲食知多少」	6月29日 下午2時 (星期五)	中心 活動室	護老者	50人	- 講解如何從飲食方面開展全方位的「健腦」生活方式	施姑娘
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。					

2018年6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	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	2018年6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

	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	邵愷芳
	鮑敬源	李詠蘭	鄭雪琳	容如珍	鄺家鳴	彭漢彬
下午	金祖菊	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
計劃主任 :	陳思穎
社會工作人員 :	施珊珊
社會工作人員 :	張小燕
社會工作人員 :	劉欣琪
助理文員 :	許虹裳
福利工作人員 :	梁嘉儀
活動工作人員 :	莊舒雅
活動助理 :	陳穎球
工友 :	黃寶燕

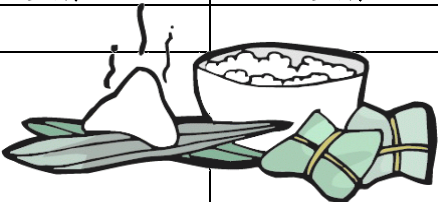

暴雨及颱風訊號 下中心服務情況

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

服務質素標準 (SQS)話你知:

- 標準 1: 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
- 標準 2: 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

2018年6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
				6月1日	6月2日
				8:30 太極24式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
9:00 瑜珈班 9:30 新聞天地 10:15 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 (停)	※ 例會 ※ (紅) 上午9:00 (橙) 上午10:00 (紫) 上午11:00 (黃) 下午2:00 (綠) 下午3:00 (金) 下午4:00 (全日班組、活動暫停) 各組員請於開始時間前 10-15分鐘進場 下次 例會日期: 7月3日(星期二)	※ 例會 ※ (青) 上午9:00 (藍) 上午10:00 (啡) 上午11:00 (全日班、組活動暫停) 各組員請於開始時間前 10-15分鐘進場。下 次例會日期: 7月4日 (星期三) 2:00 中心會員委員會	8:30 太極氣功18式 9:00 物理治療 9:30 新聞天地 10:00 編織班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極24式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 3:15 緩痛講座: 易龍經 十二式	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 12:00 護老義工 聚會(包粽 及探訪)
6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
9:00 瑜珈班 9:30 新聞天地 10:15 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 (停) 2:30 松毅義工與 探訪個案之 端午歡聚	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 10:00 中醫義診 11:30 惜食飯堂 2:00 獨居長者端午 歡聚 3:00 松毅義工- 椅子舞體驗 3:30 護老月會	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 緩痛:靜觀療痛 體驗工作坊 3:15 緩痛:樂聚 端午節	8:30 太極氣功18式 9:00 物理治療 9:30 新聞天地 10:00 編織班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極24式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 女士俱樂部	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 11:30 住好D義工 服務日
6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
公眾 假期	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 10:00 中醫義診 11:30 惜食飯堂 2:00 輪椅輔助隊講座	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞 11:30 惜食飯堂 2:00 緩痛:靜觀療痛 體驗工作坊	8:30 太極氣功18式 9:00 物理治療 9:30 新聞天地 10:00 編織班 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極24式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:00 緩痛:水中 健體訓練 工作坊 11:30 惜食飯堂 2:00 健康講座	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 11:30 新會員 迎新日 12:30 新會員 迎新日
6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
9:00 瑜珈班(停) 9:30 新聞天地 10:15 八段錦 關節操 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班 (停) 2:00 緩痛:開心 伴同行 3:15 松毅義工: 益智天地	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 10:00 中國舞班 10:00 中醫義診(停) 10:00 美國雅培代驗 血糖 11:30 惜食飯堂 2:00 青年義工服務 長者活動 3:00 代訂雅培加營養	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 緩痛:靜觀療痛 體驗工作坊	8:30 太極氣功18式 9:00 物理治療 9:30 新聞天地 10:00 編織班(停) 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班(停)	8:30 太極24式 (停) 9:30 新聞天地 10:00 國畫班(停) 11:00 緩痛:水中 健體訓練 工作坊 11:30 惜食飯堂 2:00 護老講座 3:00 老有所為義 工培訓月會	8:45 香功班(停) 9:45 健康天地 10:30 排排舞(停) 

編輯: 鄭德坤、梁嘉儀
印刷數量: 900份
日期: 2018年6月免費贈閱

2018年6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
				6月1日	6月2日
				10:00 悠閒書法班 11:15 水彩畫入門班 2:00 緩痛小組	10:00 非洲鼓進階班 11:15 流行鼓班
6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
9:30 電腦班 2:00 粵曲卡拉OK	例會	例會	8:50 普通話基礎班 1:45 平板電腦班 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 11:15 水彩畫入門班 (停) 2:00 緩痛小組	10:00 非洲鼓進階班 (停) 11:15 流行鼓班(停)
6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱 3:30 夏威夷小吉他	10:00 血壓健康齊關注 2:00 魔力橋耍樂時間	8:50 普通話基礎班 1:45 平板電腦班 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 11:15 水彩畫入門班 (停) 2:00 男士俱樂部	10:00 非洲鼓進階班 (停) 11:15 流行鼓班(停)
6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
公眾假期	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱 3:30 夏威夷小吉他	10:00 血壓健康齊關注 2:00 魔力橋耍樂時間	8:50 普通話基礎班 (停) 1:45 平板電腦班 (停) 3:00 絲襪花進階班	10:00 悠閒書法班 (停) 11:15 水彩畫入門班 (停)	10:00 非洲鼓進階班 (停) 11:15 流行鼓班(停)
6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日
9:30 電腦班(停) 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機 2:00 金曲齊齊唱 3:30 夏威夷小吉他	10:00 血壓健康齊關注 2:00 魔力橋耍樂時間	8:50 普通話基礎班 (停) 1:45 平板電腦班(停) 3:00 絲襪花進階班 (停)	10:00 悠閒書法班 (停) 11:15 水彩畫入門班 (停)	10:00 非洲鼓進階班 (停) 11:15 流行鼓班(停)

延展中心義工當值時間表

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	吳瑞珍	鄧若旂	方妙賢
星期二	羅時有	陳麗香	李美珍/林淑芬	任雲卿
星期三	吳聲樹	吳瑞珍	/	/
星期四	侯燕萍	徐群娣	/	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)			