

# 家書



2018年9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



## 吞嚥困難（上篇）：症狀與原因

正所謂食得是福，能夠將美食吞下，實在能滿足口腹之樂。但一些長者往往在吞食的過程中遇到困難，食物不能安全地由口送到胃內，取得足夠的營養及水分。在美國，全年約有一萬人因哽塞窒息而死亡。在一些中風的老人當中，有二至四成的患者會有不同程度的吞嚥困難，所以這個普遍的現象絕對不容忽視。

### 吞嚥困難的症狀和後果：

- 咳嗽
- 須吞嚥數次才能吞下食物
- 半夜常因咳嗽而醒過來
- 食物殘留在口腔內，令口腔發出異味（口氣）
- 因口部肌肉控制減弱而引致流口水
- 進食時食物好像卡在食道「不上不下」
- 經常性肺炎
- 體重下降及脫水

### 哽塞的徵狀：

- 患者把手握著頸部，不能說話或出現明顯呼吸困難
- 面部或頸部轉藍，嚴重者會失去知覺

### 引致吞嚥問題的原因：

- 進食時太急速
- 假牙鬆脫以致咀嚼食物困難
- 食物太硬、太大、太滑或有黏性，較難吞嚥
- 進食時坐姿不正確，躺著進食比較容易噎著
- 進食時分心，精神不集中

### 健康進食貼士：

- 避免在精神混亂時進食，例如：剛睡醒時
- 減少進食時的環境滋擾，使精神更集中
- 選擇適合長者口部功能的食物質地，例如糊狀食物、全黏的（濃的忌廉湯）或半黏的（濃的果汁）流質食物
- 選擇合適的食具進食或餵飼，例如細飲管、較小型的匙、粗柄匙、筷子輔助器等
- 保持良好的進食姿勢，維持坐姿正確，不宜躺著進食，進食時切忌將頭仰後
- 強化口部肌肉運動能提高咀嚼能力，可向物理治療師、職業治療師、言語治療師或其他相關醫護人員查詢
- 選取高營養食物以提取足夠養分

資料來源：[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/carers\\_corner/diet/swallowing.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/carers_corner/diet/swallowing.html)

**編者的話：**進食是人生存最基本的一個要素，但如果因為隨著年紀漸長，受到吞嚥困難的困擾而慢慢失去進食的能力，不但影響生理，對心理也會造成很大的影響。各位老友記如果覺得自己吞嚥方面開始出現問題，一定要好好正視，切勿讓情況惡化了才去處理。希望大家都能好好享受每一頓的美食啦！



## 2018年9月活動推介

### 健康講座 - 認知障礙症(二) 溝通技巧

日期：2018年9月19日(星期三)

時間：下午2:00

地點：中心活動室 費用：免費

名額：60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：9月例會後



### 交通安全及防罪、防騙講座

日期：2018年9月12日(星期三)

時間：下午3:15

地點：中心活動室

費用：免費 名額：75人

內容：由警務處港島總區道路安全組及防罪防騙負責人主講、贈送中秋小禮物

報名日期：9月例會後



### 女士俱樂部 - 中秋歡聚

日期：2018年9月18日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室 費用：\$20

內容：遊戲、製作月餅手工、茶點分享，歡聚中秋！

名額：40位女性會員

報名日期：9月6日(上午8:30開始)

負責職員：劉姑娘



### 老有所為義工培訓月會

日期：2018年9月19日(星期三)

時間：上午10:30

地點：中心活動室

內容：中秋敬老聯歡會暨8月至11月生日會義工分工

名額：48人

(歡迎已購票參加活動之義工出席)

報名日期：9月例會後

### 益智天地

日期：2018年9月10、17日(共2節)

時間：下午3:15 - 4:45

地點：中心活動室

對象：松毅義工、探訪個案

\*歡迎輕度認知障礙症長者參與\*

名額：30人 費用：免費

內容：益智大使義工帶領益智遊戲和健腦操

報名方法：9月例會後取票

負責職員：張姑娘

### 剪髮服務

日期：2018年9月11日(星期二)

時間：上午9:45-11:00(逾時不候)

地點：中心活動室

名額：35人 費用：\$5

內容：由明愛婦女義工負責剪髮服務

報名日期：9月例會後，先到先得。

備註：參加者請於剪髮前一天洗髮及帶備毛巾



### 男士俱樂部 - 海防博物館(第一次世界大戰展覽)

日期：2018年9月14日(星期五)

集合時間：上午9:00

集合地點：中心活動室

內容：1. 參觀海防博物館 2. 金港酒樓午膳聯誼

費用：自備交通費及午膳費用

名額：30人(先到先得，額滿即止)

報名日期：9月例會後



## 中醫義診服務

日期：2018年9月18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)及梁芷芸(註冊編號:005535)

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。



## 中秋敬老聯歡暨八月至十一月會員生日會

日期：2018年9月20日(星期四)

時間：下午5:30 - 晚上9:30

地點：景逸軒酒樓(銅鑼灣告士打道311號皇室堡6樓601號舖)

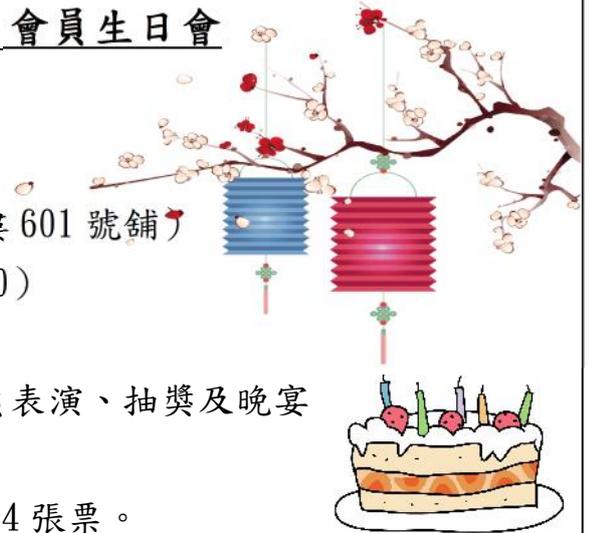
費用：\$190(歡迎會員配偶參加，非會員配偶費用\$200)

名額：32席(先到先得，額滿即止)

內容：致送壽星利是及生日禮物、嘉賓表演、班組會員表演、抽獎及晚宴

報名日期：壽星及義工由2018年8月24日開始。

會員由8月30日開始，每位會員最多可購4張票。



## 大埔鐵路博物館一日遊

日期：2018年9月28日(星期五)

時間：上午9:00(中心集合)

行程：1. 大埔鐵路博物館

2. 麗豪酒店自助餐

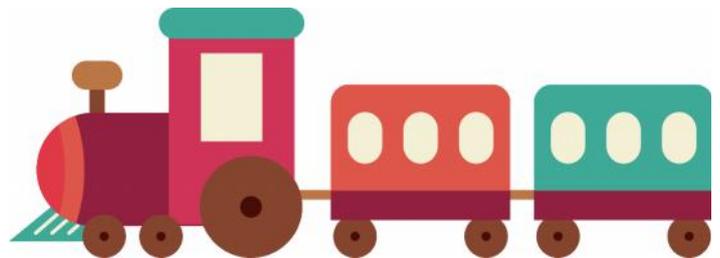
3. 沙田文化博物館

名額：116人(額滿即止)

費用：\$212

報名日期：例會後先登記，名單將於12號公佈。

備註：如登記人數不足或超過116人，將於12號中午12:00進行抽籤，各位已登記之會員可到中心查看名單或致電中心查詢。



## 中秋燈謎猜猜看

1. 舌頭砍掉了(猜一字)
2. 一間屋，三個門，裡面只住半個人(猜一用品)
3. 兩間屋子真稀奇，大門常開也常關，屋裡可容千萬人，難容沙粒住裡邊(猜一人體部份)
4. 幼小時，吃得用不著;年長時，用得吃不著(猜一植物)
5. 有位叔叔一隻眼，大事小事都愛管(猜一字)



# 隱蔽長者支援及社區聯絡服務

《關愛資訊閣》

## 長者的睡眠失調-如何處理睡眠失調 (下)

不少人在處理失眠問題時，都誤用方法，如依賴酒精、安眠藥，或透過瀏覽網上電影、社交網等，期望令自己感到疲倦而入睡。長期服用安眠藥或酒精，不但會造成依賴，更會產生耐藥性，令人服用更大的劑量才能入睡，嚴重者會不自覺過量服用，以致性命危險。而電腦或手機的強光，會對腦部造成刺激，令人更難放鬆休息。

要處理睡眠失調，可參考以下方法：

1. 訂定休息時間，即使未感到疲倦，都定時上床休息
2. 留意睡房環境，溫度適中、陰暗及寧靜的環境有助入睡
3. 避免於床上看書、電視或使用電話，應保持睡床舒適簡潔，有助令人躺在睡床而勾起睡意
4. 睡前兩小時，避免進食、喝咖啡或濃茶、吸煙或劇烈運動
5. 睡前一小時，避免處理工作或使用電腦或電話，令自己精神得以放鬆
6. 睡前可做集中呼吸、冥想、簡單的拉筋或肌肉放鬆練習，以舒緩緊張情緒
7. 如果不能入睡，盡量不採用藥物或酒精，先嘗試放鬆練習
8. 如發現自己有困擾的想法，令自己不能入睡，可嘗試停下來，將注意力集中在呼吸或想像一些正面的意象，那些困擾便會慢慢消失
9. 睡眠期間關掉智能產品及電話，避免騷擾



以上的方法雖然能協助睡眠，但要全面改善睡眠質素，必須處理根本 - 壓力來源。如果察覺自己的睡眠失調持續一個月以上，而情緒或身體都出現警號，便要尋求專業的協助，如諮詢臨床心理學家或家庭醫生。

資料來源：長者安居協會

《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中秋歡聚	9月21日(五) 下午2:30-3:45	中心活動室	松毅義工探訪對象	節日茶聚、製作節日食物、遊戲(張姑娘安排報名事宜)	免費	張姑娘
獨居長者中秋歡聚	9月11日(二) 下午2:00-3:00	中心活動室	獨居長者(40人)	製作節日食物、遊戲(例會報名，9月5日下午2時抽籤；中籤者請於前台取票)	免費	張姑娘

注：獨居長者定義為一人居住之長者；與家傭同住之長者不定義為獨居長者。

# 護老者支援服務

## 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃第三期

關愛基金將於2018年10月開展為期兩年的「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」第三期，向合資格的低收入家庭護老者發放每月\$2400生活津貼，以補貼其生活開支，讓有長期護理需要的長者／殘疾人士，在照顧者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區生活。

計劃至2020年9月並由社會福利署(下稱「社署」)負責推行。

試驗計劃第三期的受惠護老者，須符合下列所有條件：

- ✓ 所照顧的長者，須居於香港及經社署安老服務統一評估機制評為身體機能有中度或嚴重缺損，並於2017年11月30日或之前，已在中央輪候冊輪候資助長期護理服務(即院舍照顧服務及／或社區照顧服務)。
- ✓ 申請及領取津貼期間，受照顧的長者須居於社區、沒有使用任何院舍照顧服務及非長時間在醫院接受住院治療；
- ✓ 護老者須有能力承擔照顧責任，並為受照顧的長者每月提供不少於80小時的照顧時數；如照顧超過一名符合上述條件的長者，則須每月提供合共不少於120小時的照顧時數；
- ✓ 護老者須為本港居民及居於香港，並與受照顧的長者沒有任何形式的僱傭關係；
- ✓ 護老者須沒有領取綜合社會保障援助(綜援)、長者生活津貼或以照顧同一名長者申領基金下「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼試驗計劃」第二期的生活津貼；及
- ✓ 護老者的每月家庭入息不多於全港相關住戶每月入息中位數的75%，資產並不計算在內。

社署會根據中央輪候冊的資料，分階段發信予上述長者，邀請其符合資格的護老者申請參與試驗計劃第三期，符合資格的護老者每月可發放\$2400津貼，如同時照顧多於一名合資格的護老者，每月可發放最多\$4800津貼。

資料來源：<https://www.communitycarefund.hk/b5/assistance.asp>

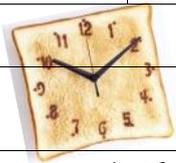
活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	負責職員
護老者月會	9月12日 下午2時 (星期三)	中心 活動室	護老者	50人	- 分享護老資訊 - 介紹護老知識、資源及遊戲	莊姑娘
護老義工賀中秋	9月15日 下午1時至4時 (星期六)	中心 活動室	護老 義工	20人	- 與護老義工一起慶祝中秋，製作月餅	施姑娘
護老講座 「認知障礙症(六)」 認識護老者的精神 壓力:智遺愛不忘	9月28日 下午2時 (星期五)	中心 活動室	護老者	50人	- 認識護老者常見的精神壓力來源與徵兆 - 學習處理護老者精神壓力的方法 - 啟發人們可在壓力中成長	施姑娘
安居平安鐘	9月11日 下午3時30分 (星期二)	中心 活動室	會員及 護老者	30人	介紹長者安居協會平安鐘多元化服務、使用方法及各項津助資格	施姑娘
<b>服務</b>	<b>內容</b>					
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9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	免費提供為會員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9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	任雲卿
	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

### 中秋燈謎猜猜看答案：

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 古  | 4. 竹子 |
| 2. 褲子 | 5. 督  |
| 3. 眼睛 |       |



### 暴雨及颱風訊號

#### 下中心服務情況

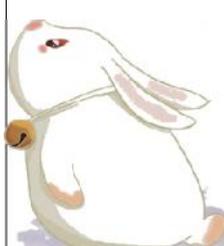
黃色暴雨	1 號風球	3 號風球及紅色暴雨	8 號風球及黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎天氣而定	中心開放 所有活動取消或延期	中心暫停 所有活動取消或延期

### 服務質素標準 (SQS) 話你知：

標準 9: 服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

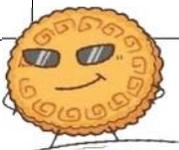
標準 10: 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

## 2018年9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
					9月1日
					8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
9:00 瑜珈班(停) 9:30 新聞天地 10:15 八段錦 關節操(停) 11:30 惜食飯堂 1:30 敲擊樂班	※ 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: 10月2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: 10月3日(星期三)	8:30 太極氣功 18 式 9:00 物理治療 9:30 新聞天地 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 1:30 「巧翠智」 園藝小組 3:15 耆幻魔術團	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 
9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15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 3:15 益智天地	8:30 長者健體班 9:30 新聞天地 9:45 剪髮服務 10:00 中國舞班 10:00 中醫義診(停) 11:30 惜食飯堂 2:00 獨居長者中秋 歡聚 3:30 護老:安居平安 鐘講座	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 護老月會 3:15 交通安全及防 罪、防騙講座	8:30 太極氣功 18 式 9:00 物理治療 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式 9:00 男士俱樂部遊踪 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 1:30 「巧翠智」 園藝小組 3:15 耆幻魔術團	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞 1:00 護老義工賀 中秋
9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22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 3:15 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 11:30 惜食飯堂 2:00 女士俱樂部	8:45 英文基礎班 9:30 新聞天地 10:30 椅子舞(停) 10:30 老有所為義 工會 11:30 惜食飯堂 2:00 健康講座 3:15 緩痛:耆趣樂 繽紛	8:30 太極氣功 18 式 9:00 物理治療 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班 5:30 中秋及八至 十一月生日會	8:30 太極 24 式 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:30 松毅義工與探訪 個案中秋歡聚	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞
9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29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)	<b>公眾 假期</b>	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:耆玩遊 樂園 3:15 緩痛:易龍經健 體講座(二)	8:30 太極氣功 18 式 9:00 物理治療 9:30 新聞天地 11:30 惜食飯堂 2:30 粵曲班	8:30 太極 24 式 9:00 旅行 9:30 新聞天地 10:00 國畫班 11:30 惜食飯堂 2:00 護老講座 3:15 耆幻魔術團	8:45 香功班 9:45 健康天地 10:30 排排舞



# 歡迎你!



編輯: 鄭德坤、梁嘉儀  
印刷數量: 900 份  
日期: 2018年9月免費贈閱

## 2018年9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
					9月1日
					10:00 非洲鼓 進階班 11:15 流行鼓班
9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日
9:30 電腦班(停) 11:00 耆趣扭扭樂 2:00 粵曲卡拉OK	<b>例會</b>	<b>例會</b>	8:45 普通話基礎班 10:00 編織班 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)	10:00 非洲鼓 進階班(停) 11:15 流行鼓班 (停)
9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日
9:30 電腦班(停) 10:30 耆趣扭扭樂 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機 (初階班) 2:00 金曲齊齊唱 3:15 夏威夷小吉他(停)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 魔力橋耍樂時間	8:45 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 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) <b>2:00 緩痛小組</b>	10:00 非洲鼓 進階班(停) 11:15 流行鼓班 (停)
9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
9:30 電腦班(停) 10:30 耆趣扭扭樂 2:00 粵曲卡拉OK	10:00 智能手機 (初階班) 2:00 金曲齊齊唱 3:15 夏威夷小吉他(停)	10:00 血壓健康齊關注 2:00 魔力橋耍樂時間	8:45 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 1:45 平板電腦班(停) 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班 11:15 水彩畫入門 班(停) <b>2:00 緩痛小組</b> <b>3:15 耆幻魔術團</b>	10:00 非洲鼓 進階班(停) 11:15 流行鼓班 (停)
9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日
9:30 電腦班(停) 10:30 耆趣扭扭樂 2:00 粵曲卡拉OK	<b>公眾 假期</b>	10:00 血壓健康齊關注 2:00 魔力橋耍樂時間	8:45 普通話基礎班(停) 10:00 編織班 1:45 平板電腦班(停) 3:00 絲襪花進階班(停)	10:00 悠閒書法班 11:15 水彩畫入門 班(停) <b>2:00 緩痛小組</b>	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	張惠雲	/
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)	