



2023年4月-2023年7月  
第56期中心通訊

快樂就是健康

葉佩芳 (中心主任)

最近收到一個好朋友發放的視頻，講到「人生最大的財富就是身心靈能健康快樂」。自己很認同，所以在午飯前向會員分享這好訊息，也很想與讀者分享。視頻中的講者是一位心靈預防醫學專家洛桑加參醫師。他認為快樂等於健康。你能快樂才會健康。台灣一項統計，發現健康有90%與生活習慣、心態、睡眠習慣及飲食習慣有密切關係。所以，就讓我們要一起培養快樂的體質吧！

快樂有七個方向可以好好地建立。

一、利他：利他怎麼做？

- ◇ 先從愛護自己開始、常分享「善」的資訊
- ◇ 讓自己情緒穩定，不要生氣；愛自己也愛身邊的人；常說好話
- ◇ 愛自己不等同自私，能建立一個正面的人生觀及與他人和睦共處

二、感謝：感謝有什麼好處？

- ◇ 逆轉自律神經失調，增強免疫機能，提升快樂荷爾蒙
- ◇ 讓免疫系統、循環系統，和排毒系統正常運作
- ◇ 讓血糖、血壓穩定，減少三高及癌症機率

三、自然：自然怎麼做？

- ◇ 多接觸大自然，吸收能量；挑選有瀑布、森林的地方；可以多去爬山、走步行道，收芩多芬(芩多芬是植物所釋放抗菌揮發性有機化合物之統稱)，可淨化肺部；光腳踏草皮接能地氣，釋放負能量(腳掌有一湧泉穴，透過踏草地加強人體免疫能量)

四、微笑：微笑怎麼做？

- ◇ 每天練習微笑和大笑；觀察小朋友是怎樣笑；從內心發出的笑
- ◇ 經常發自內心的笑能強化面部肌肉，令皺紋減少，可預防老化，是一個令人年輕的秘訣

五、學習：學習怎麼做？

- ◇ 每天專注學習事物；練習感恩、練習懺悔；練習自己的邏輯思考力；練習正面思考；練習多看別人的優點
- ◇ 學習是一種訓練內心的方法，作為一種輕鬆修行方式，能改變思維，變得正面和更樂觀

六、社交：社交怎麼做？

- ◇ 年紀大更要多交朋友，不要孤僻；退休後也可以多和朋友出遊和玩樂
- ◇ 多項研究證明良好的社交，對身心健康很有幫助，年紀大就更加重要

七、大善：「大善」是「利他」的進化，大善怎麼做？

- ◇ 自己做好/善事，也教別人做善事、自己學會健康知識，也將這觀念分享出去
- ◇ 「大善」的初衷是多讓別人更好，這樣自己也會更好。因為福報能量會回歸自己身上，人內心會平靜，快樂指數會提升，每個人能活得更好。

以上七點須要不斷做，經常做，成為習慣，成為你自己，就能建立快樂之本我。祝願長者、護老者、中心同工快樂健康。

分享片段：<https://www.youtube.com/live/b3jsZ4T9hWA?feature=share>



## 活動消息

1. [活出耆年·喜樂晚年] — 布藝工作坊於 6 月 1 日進行，中心會員有機會嘗試親自紮染布袋。
2. 6 月 15 日舉行五月糉子端午節，除了有豐富的遊戲節目外，中心職員更為全中心會員包製五月糉，長者們均大讚「中心出品，必屬佳品」。
3. [活出耆年·喜樂晚年] — 環保小手工體驗活動於 6 月 27 及 30 日進行，各位參加者在導師的指導下，自行製作美麗而獨一無二的拼貼圖畫。
4. 7 月 4 日進行參觀啟德郵輪碼頭，一眾長者會員與護老者一同參與，在陽光普照的環境襯托下，場面既熱鬧、又溫馨。
5. 7 月 3 及 4 日，香港大學聯同衛生署到中心為中心會員提供牙科保健服務。
6. 7 月 5 日進行義工剪髮服務，長者會員的新形象經過義工的協助下，顯得容光煥發，精神爽利。
7. [活出耆年·喜樂晚年] — 園藝體驗活動於 7 月 18 日進行，在園藝導師的講解及指導下，參加者均製作出別具一格的盆栽及香囊。
8. 夏日繽紛慶生辰於 7 月 19 日舉行，為四至七月的壽星們舉行生日會，除了節目緊湊外，獎品亦十分豐富，長者們均讚不絕口。

## 機構消息

機構 60 歲了！在這花甲之年，機構很希望借此能與眾同樂。有見及此，鼓勵大家在本年（23/24 年度）可持續留意慶祝機構 60 周年的動向，可登入機構網頁” <https://www.mevcc.org.hk/>” 或到機構的面書專頁” <https://www.facebook.com/mevccmain/>”，便可獲得相關消息。

在此，感謝各位讀者多年來的支持及同行，有「您」成為機構發展的見證者，實在難能可貴。





# 活動留影



五月  
糉子  
端午節



鹽畫創作工作坊



夏日繽紛慶生辰





# 恭賀機構 60 周年 — 參觀啟德郵輪碼頭







老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

活出耆年·喜樂晚年

## 浮游花瓶製作工作坊

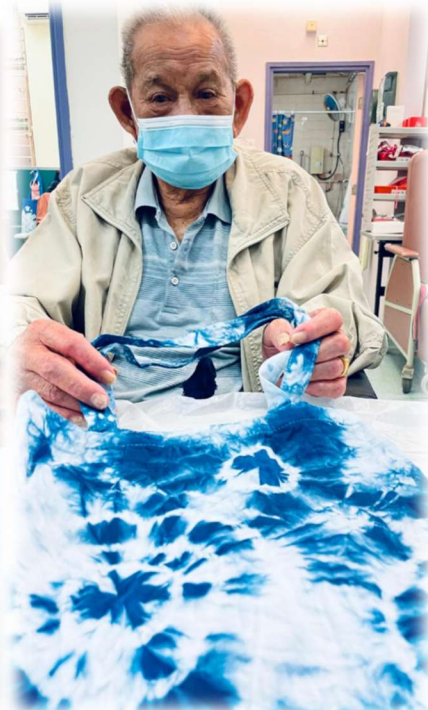


## 園藝治療體驗活動





# 布藝工作坊



# 環保小手工體驗活動

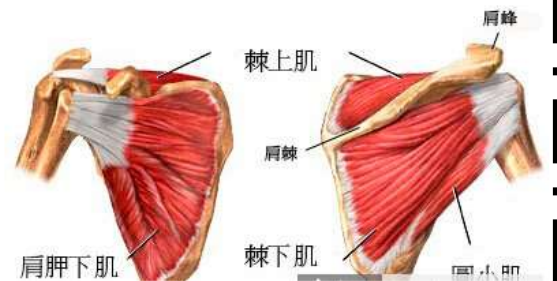




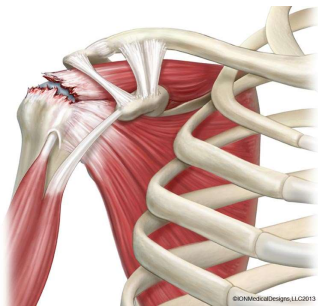
## 五十肩成因與治療方法

五十肩一詞來自日文，指的是中年以後肩膀痠痛、活動不便。「五十肩」指的是症狀，跟頭痛、發燒、腹瀉一樣，而並不是診斷。此症狀是多樣性的，原因源由於肩峰下穹窿空間的不足，所導致的**旋轉肌袖病變**。

肩關節旋轉肌群 Rotator Cuff



肩旋轉肌肌腱由四條肌肉組成，像衣袖一樣直接包圍肱骨最近側的部份。部份肌腱與肩盂肱骨關節囊相融合。肩旋轉肌肌腱與近側肱骨大粗隆(側面)或小粗隆(前面)相連，活動使肱骨頭(肩膀的球狀部位)緊靠著肩胛骨的肩臼窩部份，穩定肩關節。肩旋轉肌肌肉、肌腱與肩胛帶肌肉能維持肩盂肱骨關節的良好活動和協調肩關節活動(包括外展、內收、屈曲、伸展、內旋及外旋等)。肩膀在抬舉或轉動之際，旋轉肌袖會起動並協助肩三角肌一舉把手臂抬動；又在肩膀用力時，壓住肱骨頂端，避免它往上移位，是肩膀動作中非常特殊又重要的機制。



旋轉肌袖的走向須穿過肩峰下狹窄的三角形空間；手臂上舉、抬高過頭的動作，會使旋轉肌袖(尤其是棘上肌)撞擊到肩峰下緣。估計，一個人活到65歲，約有2百萬次撞擊曾發生過。這樣多的撞擊有機會造成筋腱磨損，加上有些人因肩峰下穹窿空間先天結構有過窄的瑕疵、退化、生

骨刺、肌腱受過傷、血液供應不良等因素，旋轉肌袖會因撞擊先是發炎、水腫、撕裂，最後斷裂(如左圖)。症狀包括：肩痛(特別在舉手、梳頭、穿衣、打側睡覺動作時)、無力、肩膀水腫。

經常須要舉手工作的人士較容易患上五十肩，但家庭主婦、老師、自由式游泳、打羽毛球等的人士及動作都是五十肩的高危人士。若懷疑患上肩旋轉袖斷裂，骨科醫生會先了解患者病史，並詳細檢查肩關節，查看是否出現畸形或肌肉無力的徵象。及後測試患者有否特別的酸痛點、衡量肩關節在不同水平面的主動與被動活動範圍。亦會檢查患者臂部是否出現夾擊徵狀、無力和有否出現肩膀關節不穩或其他相關問題。醫生更會視乎臨床診斷情況，檢查患者的頸部，查看是否因頸椎病變而衍生肩膊疼痛。X光及其他造影掃描檢查，例如核磁共振(連同/沒有連同關節造影)或超聲波等，都能幫助診斷。一般而言，普通X光檢查顯示不到肩旋轉肌撕裂的程度，或只能反映輕微的病變現象，例如的肩峰下贅骨增生(骨刺)或肱骨大粗隆變厚等。醫生或需要配合額外的造影技術，即核磁共振或超聲波技術，以更有效地評估和記存肩峰下的軟組織結構，包括肩旋轉肌肌腱的狀況。

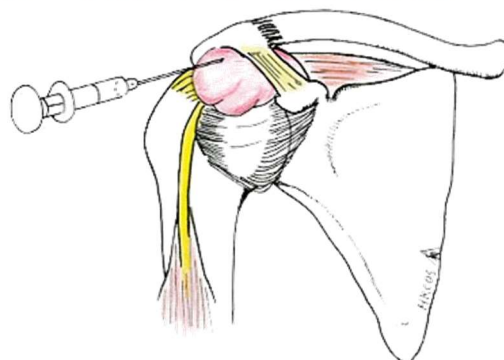
核磁共振有時候能展現出肩旋肌肌鍵的炎症病變，亦可評估肩旋肌鍵撕裂的面積、形狀與位置，肱二頭肌肌鍵的狀況以及肩周肌肉的萎縮的程度，幫助作出診斷，及訂定治療方案。

如妥善治療肩旋轉袖損傷，患者可達至理想的康復。治療方式包括以下兩類。

### 非手術治療

能消除痛楚和改善肩部活動功能，方法包括：

- 休息及改變日常活動肩關節的動作
- 使用手掛帶
- 服食藥物控制痛楚
- 物理治療，包括強化肩旋肌的運動
- 在肩峰下滑液囊注射局部麻醉藥及類固醇紓緩夾擊和修復撕裂的肌腱(如上圖)



### 手術治療

骨科醫生將考慮多種因素來決定施行手術的類型，例如裂口的面積大小、形狀和位置等。若只屬「微小」的部份撕裂個案，患者將不需要接受任何正式的修補手術治理，只要切除原本纖維化的肌腱纖維便可(清創手術)。

若肩旋肌肌腱最厚的部份遭完全撕裂，醫生會用手術縫合線把裂口兩面縫合起來。若肌腱遭撕離的部位是與近側肱骨嵌入相接的，醫生則會直接把肌腱駁回骨上，幫助癒合。手術中，若突露的肩峰被認為是「夾擊」肩旋肌肌鍵而導致肩旋轉袖斷裂，骨科醫生會切除肩峰前下方的部份，藉此解決「出口夾擊」的問題。

五十肩與冷凍肩比較：

	五十肩 (旋轉肌袖病變)	冷凍肩/肩周炎 (沾黏性肩關節囊炎)
年齡	30-50	45 以上
活動度	主動活動度減少 被動活動度不受限	主動及被動活動度減少 (主要是肩外展、肩外旋、肩屈曲)
肌肉力量	大幅減少	輕微減少
肩痛時間	早晚疼痛情況接近	夜晚時惡化，有機會影響睡眠
病情發展	因撞擊先是發炎、水腫、撕裂，最後斷裂或筋腱退化	將沾黏性肩關節囊炎描述為三個階段： 疼痛期 冰凍期 解凍期



## 與風同行 – 腦中風的復康之路 ( 1 )

上期通訊分享過腦中風的基礎概念，包括其分類、徵狀、不同復健階段的重點。今期將會帶大家更深入的了解中風之後不同的復康階段是如何進行復康訓練。按復康階段的不同，中風患者的訓練重點也大不相同：

### 急性期

懷疑中風的患者被送到急症室，醫生會診斷並安排治療以挽救患者生命。患者期間會住院留醫，在中風後 24 至 48 小時，待整體情況穩定後便開展復康治療。

### 住院康復期

初期大多患者有機會處於完全偏癱或手腳完全使不上力的情況，此類卧床者的訓練重點：

- 維持各部位軟組織的活動度，預防患肢痙攣萎縮。
- 增加本體感覺(專心感受身體的動作)，促進患者有主動做出動作的能力。

合適的運動：

- 上肢及下肢的被動式運動。

被動式運動的注意事項包括：

- 以患者舒適的姿勢進行，例如仰臥。
- 進行運動前先為患者除去阻礙伸展運動的衣服。
- 囑咐患者放鬆以配合。
- 被動關節活動時，應固定近端關節，和緩地移動遠端關節
- 進行被動式伸展運動時，應慢慢將需要伸展的肢體伸展至最盡處 ( 即患者可接受的痛楚範圍或到達了可伸展的盡處 )，停留 10 至 15 秒，再慢慢返回原處。
- 每次進行三至五次為一個循環。每次進行兩至三個循環。
- 每進行一次伸展運動後，被伸展的部位，理論上可以有活動能力上的改善，所以在進行另一次伸展時應可以伸展更多。
- 不應伸展太快，或彈動或不規則地伸展。
- 運動期間應注意患者的面部表情並詢問其痛楚程度，要適可而止，不是越疼越有效果的。
- 有禁忌症的患者不應進行被動運動：
  - 新近的骨折、新近的關節移位、發炎症狀、傷口、組織損傷或血腫、與伸展運動不成比例的痛楚。





被動式運動：

手腕伸直



一手握住手腕、一手握住手掌，握住手掌的手施力做伸直動作

手腕彎曲



手勢同上，施力做彎曲動作

手指伸展



分別以兩支手握住個案的大拇指及 2-5 指，施力向外伸展

手指彎曲



手勢同上，將個案手指包圍住作握拳狀

肩外轉



將個案上臂平放床面，前臂指向天花板，手肘維持 90 度，雙手扣住手肘及手腕處往頭部方向旋轉

肩內轉



肢體位置與手勢同上，活動方向則朝下肢方向

肩上舉



一手托住個案上臂、一手握住手腕處，往頭部方向托高至個案可忍受的角度，再重複操作

肩外展



手勢同上，將個案手臂往身體外伸展至 90 度

肘伸直—彎曲



一手握住手肘、一手握住手腕，將個案手肘慢慢拉直再回到彎曲姿勢(掌心向天花板)



## 積極晚年，締造完滿人生

根據調查所得，直至 2021 年年中，65 歲或以上近 145 萬人，佔總人口的 19.1%。預計 2032 年，65 歲或以上的長者人口將達到 220 萬；並預測長者人口於 2050 年，將會佔香港整體人口的 40.32%。<sup>1</sup>

人體器官隨著年齡增長而會慢慢衰退乃老化的正常現象，例如牙齒鬆脫、皮膚乾燥、視力退化等。隨著年紀漸增，體力的持續性、支持度，均相較年輕時會有顯著下降的情況；而且容易感到疲累、肌耐力與耐受度亦會轉弱，以上種種現象都是自然的老化現象。因此，生理機能轉弱的同時亦逐漸出現一些功能衰退、動作緩慢、反應遲鈍、慢性疾病等問題，這樣會影響行動不便，或是生活需要倚賴他人協助，導致失去對生活的控制感與獨立感。除此以外，面對身體衰弱，情緒有機會變得比較沮喪、低落、緊張、擔憂等。過去在社會中的角色及功能卻因年齡增長及身體機能衰退而逐漸減退，隨之可能產生相關的負面情緒，如：落寞、孤單、自我貶斥等。此時，積極而有效的自我調適十分重要，正向或負向思維，往往會帶來不同的結果。



社會上不少人認為年紀大一定體弱多病、固執、心智退化等；然而，身心老化是一個自然及普遍的現象卻非絕對。畢卡索在八十歲曾表示每個人都可以界定自己的年齡，因此他決定讓自己活在三十歲。知名導演伍迪艾倫 (Allen Stewart Konigsberg) 儘管年事已高，卻每年皆有新的電影作品；他曾表示拍電影是為了向人們展現生命中各種有價值的意義。至於我們東方代表孔子曾在【論語】述：「五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不踰矩。」；老年有著豐富的記憶、經驗及智慧，若能對過去的光陰與接續的歲月抱持嶄新的態度，能夠累積人生及隨心所欲。



World Health  
Organization

世界衛生組織曾推出《積極樂頤年政策框架》，強調以推動「積極樂頤年」減低人口老齡化對社會帶來的衝擊，並改善長者的生活。「積極樂頤年」指出，為了促進老人的生活品質，而有一個樂觀的健康、參與和安全的晚年。強調生活質素，自主生活的能力是確保生活質素的基礎。<sup>2</sup>





因此，「積極樂頤年」的概念在於延長長者自主獨立生活的能力，而非單純的延長預期壽命。當中有三大支柱來突顯此概念：1. 健康：支持長者增進身心健康、維持獨立和自主的生活能力。2. 安全：提供安全的生活環境和保障長者的權益，包括法律保障、經濟保障和發展一個敬老護老的社會氛圍 3. 參與：按長者的意願和能力繼續多方面參與社會，例如社交、文化、精神層面和公民活動，強調不論是退休的長者，還是活動不便

的長者，都能以不同方式參與。

提倡「積極樂頤年」的好處包括三項，個人方面：讓長者保持活力，維持健康的體魄及養成積極的生活態度，提昇生活質素；家庭方面：促進長幼互動，做到家庭和諧，減輕家庭照顧長者的壓力；社會方面：發展敬老護老的社會，減低人口老化帶來的醫療與社會照顧成本。

豐盛晚年的關鍵就是保持活躍的退休生活。建議長者及早計劃晚年生活，並作出適當的生活調整，達至豐盛愜意。建議如下：

享受「休閒生活」有助保持心理社交健康，一些長者認為參與休閒活動會花費很大，又或需要很多學識及技巧，故自我認為並不適合參與。反之，建議多與親朋或配偶結伴參與活動，嘗試從中找到生活的樂趣並抱著何妨一試的心態，不用介懷年齡或表現，循序漸進地積極參與休閒活動。

透過「持續學習」，長者可以不斷裝備自己以適應身體及生活上的轉變，令晚年活得更豐盛。例如參加健康講座，從而明白如何活得更健康；學習耍太極或八段錦，以作強身健體。有些長者低估自己的能力，因而缺乏學習的動力。只要學得其法，並配合自己的能力，按部就班地學習，定能從學習中享受新的得著。

可以嘗試參與義務工作，善用自己的時間、體力、學識及經驗，幫助有需要的人士。亦可繼續以兼職或顧問的身份，在不同的崗位上發揮才華，繼續貢獻社會。更可考慮投身公益或社會事務，組織志願團體並擔任要員，推動社區發展。

生活整合乃促進身心健康的過程，透過對自己、對身邊的人和事、及對生活環境的認識，從而作出不同的嘗試；藉此促進自己的身體、心理和社交的健康，締造精彩及豐盛的晚年。



1：政府統計處；2：世界衛生組織

# 資訊分享

行政長官於 2022 年施政報告中表示推行「基層醫療健康藍圖」，是以地區康健中心作為樞紐，統籌為市民提供的基層醫療服務，與私營醫療界別共同推廣「一人一家庭醫生」理念，並協調不同醫療專業，在社區內提供全面、持續、以人為本的基層醫療服務。措施包括：成立「基層醫療健康管理局」、推出為期三年的「慢性疾病共同治理先導計劃」、優化長者醫療券計劃、增強中醫藥角色、善用跨專業醫療人員服務、檢討牙科服務、重整地區醫療用地和設施。



中心備有十六項服務質素標準 (SQS)，以積極的態度實踐各項承諾，致力提供優質的專業社會服務。由本期開始，將會介紹相關服務質素標準項目。中心亦備以下文件供各服務使用者參閱，包括：中心月報、中心年報、全年工作計劃報告、會員季會報告、每年會員及家屬意見調查表總計 (只供中心內閱覽)，詳情可向辦公室職員查詢。

指標	項目	內容
三	存備記錄	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 確保中心存備服務運作和活動的最新準確記錄以供查閱</li><li>➢ 製備準確和最新報告或資料向社會福利署匯報及向市民大眾交待</li></ul>
四	職務及責任	<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 確保中心所有職員及管理人員明瞭本身的職務及責任，發揮所長</li><li>➢ 讓職員了解機構組織架構與從屬關係，掌握自身的角色並互相配合</li><li>➢ 讓服務使用者及公眾人士了解服務機構，提高透明度及問責性</li></ul>

谢谢



督印人：盧彥海姑娘 (督導主任)

編輯小組：

葉佩芳姑娘 (中心主任)、呂柏邦先生 (註冊社工)、

王偉昌先生 (註冊物理治療師)、張詠瑤姑娘 (註冊職業治療師)

谢谢



個人資料收集聲明：  
小組及活動中所拍照之相片/攝錄影像，  
將用作製作宣傳刊物/網頁、報告及機構  
年報，如有查詢請與職員聯絡。



香港公益金會員機構  
A MEMBER AGENCY OF THE COMMUNITY CHEST

地址：香港柴灣小西灣道九號富欣花園停車場大廈地下  
電話：2515 3893 傳真：2515 3980  
電郵：dcc@mevcc.org.hk  
<https://www.mevcc.org.hk>/小西灣老人日間護理中心/  
印刷日期：2023 年 7 月 編印數量：80 份