2025 年 8 月 - 2025 年度 11 月
第 63 期中心通訊

主任的話

葉佩芳（中心主任）

我是現代忙碌的生活人。「忙碌」很容易令人不健康，其中一方面就是缺少運動。由於我的居所距離工作地點頗為遠，為了自己的健康，我於在上班的路程中，便找一段路步行。

每天當我到達柴灣地鐵站後，便會步行至小西灣回到中心工作地點。

每天走進這段小旅途，我慢慢察覺路上有很多樹木及綠葉。一直我都沒有意識到它們，但因自己睡眠質素不好，有人告訴我：吸收早上柔和的陽光和看綠色景物都能加強睡眠需要的褪黑激素，有助睡眠，因此我便留意，並奇妙地察覺路旁林林總總的葉子。它們從疏至密，從大至小，從尖到圓，從厚到薄，顏色更是豐富，包括了形形色色的綠色光譜，掛在高高低低不同形態的樹丫上，很是獨特。

「綠葉」確實是一種特別的自然界創造，它們不能用美麗來形容，反而用舒服、清雅、不可或缺來表示。如果樹上佈滿紅的、紫的花兒，人們的目光容易不其然地注目在燦爛的花朵上，如單看著綠葉，許多人又未能專注觀看，覺得頗單調。但是色彩繽紛的花兒沒有綠葉陪伴又總會失色，她們無論在相片或者畫像中都感到若有所失。論到風景油畫，如果沒有葉子的襯托，這幅畫實在失去了風景的景緻。而且葉子更是光合作用的主

角，主宰著自然界的生命。

「綠葉」的確很奇妙。她有能力，能配合自然界的運作；她維護生態，但她安靜，不出風頭；她能配合其他耀眼的植物，讓她們更出眾，令大自然更美，悅人眼目；她清雅，實而不華，她能在大自然界中不卑不亢地屹立著。

人也是，葉總比花多，但彼此其實各有所長，各有所份；如果每個人都是專業人士，誰幫助他們非專業的事務；如每一位都是老闆，他們的下屬在那裡呢？重點是大家都應各盡其職，做好本份。所以，誰也不比誰失色，誰也不應比下去。只要清楚自己的本份，凡事盡力而為便心安理得了。

新同工介紹

最近有位新同工加入中心，本期會訊特邀同工與大家作介紹：

大家好！我是新加入的登記護士李卓瑤姑娘，很開心能與各位老友記在中心參與多姿多彩的活動，祝各位身體健康，精神充沛。

給中心的話

會員鄺婆婆：來到中心後天天都很開心，姑娘個個都好好，我好鍾意來到中心啊！可以令生活無咁悶！

會員家屬梁先生：中心各位職員一起齊心協力做好服務，非常好！

活動消息

8 月份活動：

1. 8 月 8 日為金齡粵韻福音聚會，義工們和長者一同唱歌及遊戲，場面歡樂。
2. 適逢中心 28 週年，中心於 8 月 15 日舉行慶祝活動，設有不同遊戲及抽獎，場面熱鬧。

9 月份活動：

1. 黎世傑善長在 9 月 1 日到訪中心向長者表示關心及送禮物，長者們均感窩心。
2. 「小西灣鄰舍中心義工探訪」於 9 月 11 日舉行，義工們和長者齊做運動、玩遊戲及派禮物，長者們十分高興。
3. 中石化冠德控股有限公司於 9 月 12 日到訪中心向長者派中秋福袋，關懷中心長者。
4. 中心於 9 月 18 日與長者及護老者到康怡海港薈享用午膳，長者和護老者均十分滿意。
5. 9 月 29 日為「團團圓圓慶中秋」活動，與中心長者玩遊戲及猜燈謎，長者玩得盡興。

10 月份活動：

1. 金齡粵韻福音聚會於 10 月 9 日舉行，義工與長者齊玩中秋節慶祝遊戲，長者積極參與。
2. 10 月 24 日舉行了「耆情彩畫繪愛心」小組活動，長者們一起創作畫作，享受放鬆的創作時間。
3. 為加強長者及職員的防火意識，中心在 10 月 30 日舉行了火警演習及防火講座，並請來了柴灣消防局消防隊目監察演習過程及講解防火知識。

11 月份活動：

1. 「遊車河 2025-2026（第二季）」於 11 月 7 日舉行，長者遊覽了九龍區古色古香的建築，欣賞了新舊建築相映成趣的畫面。
2. 「冬日暖暖慶生辰」於 11 月 18 日舉行，為農曆七月至十月生日的長者慶生。
3. 11 月 25 日為「長者月慶祝活動」，與長者玩遊戲及舉行抽獎，共同慶祝長者月。

活動留影

中心 28 週年慶祝活動

黎世傑善長向

長者捐贈禮物

小西灣鄰舍中心義工探訪

中石化冠德控股有限公司

中秋探訪

外出

午宴

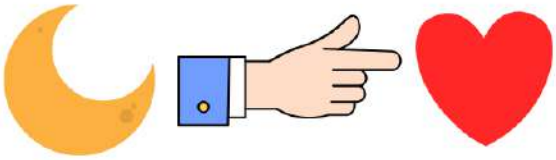
團團圓圓慶中秋

工聯會捐贈中秋福袋

防火講座

遊戲閣

當未有文字出現前，人們會用圖像表達不同的想法和意思。因此，本期遊戲閣特意以圖像代替文字，考考大家經典廣東歌的認識。大家來填一填下列的橫線吧！

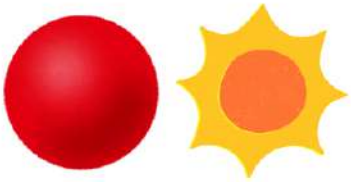


_____

(七個字)

_____

(四個字)



_____

(兩個字)

_____

(三個字)

*答案見第11頁

陳希文（註冊物理治療師）

認識及預防肌少症

隨着年齡的增長，長者的肌肉有機會慢慢流失，從而影響到生活質量和安全性。因此，了解和預防肌少症成為了一個有關長者健康的重要議題。

什麼是肌少症？

肌少症是隨著年齡增長而出現的現象，指的是肌肉量逐漸減少的情況。人體的肌肉質量通常在 20-30 多歲時達到高峰，隨後便會逐步出現減少的情況。當長者的肌肉流失明顯時，日常活動能力會受到影響，例如步行速度會變慢，這種變化往往很容易在生活中被察覺。

一般情況下，長者比較容易出現肌少症，在學術上如果是因為受自然老化影響，而導致肌肉減少，會被稱為原發性肌少症。在香港的長者中（65 歲或以上），估計有接近一成受肌少症的影響。而在國際的人口比例中（80 歲以上）寫，更有接近一半人口患上肌少症。

除了因為年齡而引致自然衰老外，長期疾病亦會令到肌肉減少，這一種情況可以概括為次發性肌少症。

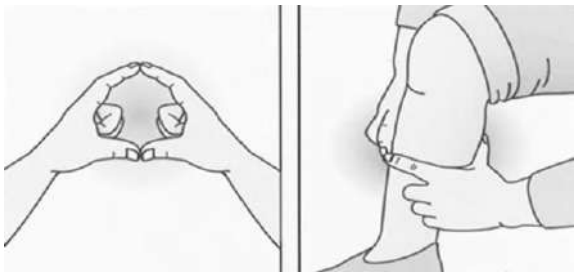
與女性相比男性流失肌肉的速度會更加快，這是因為隨着年齡增長男性體內的雄性激素水平會下降。

如何可以測試自己是否有肌少症的風險？

一般而言，患有肌少症的長者往往會感受到體力不如以往，進行日常活動時會出現力不從心的情況。現在有三種簡單的方法，可供市民初步自我檢測肌少症的風險：

方法一：量度小腿圍

可用雙手的大拇指與中指合攏成環，圍繞小腿肌肉最為飽滿的位置進行量度。若小腿肌肉的周長明顯大於手指形成的圓圈、無法完全包覆，表示肌肉量尚屬理想；相反，如能輕易圍住且中間留有空隙，則可能已出現肌肉量減少的狀況。



方法二：手握力測試

需要使用手握力量度器，根據現時亞洲肌少症工作小組的標準，男性的手握力標準為多於 28 公斤，女性則為多於 18 公斤。因此如果長者發現自己的手握力低於標準的話，便代表有機會患上肌少症。

方法三：來回 5 次坐企測試

長者需要找一張標準高度的椅子，然後進行坐低起身總共來回五次，期間雙手要抱胸不能用雙手借力只能使用自己大腿的力量站起和坐下。如果長者進行五次坐企的時間多於 12 秒，便有機會代表患上肌少症。

什麼運動可以預防和減慢肌少症？

在家運動一：原地踏步

建議長者在家中嘗試一些帶氧運動。可先找一個穩固的支撐點，例如桌邊、床邊或窗台，讓身體保持平衡。旁邊可預備一張椅子，當感到疲倦時可立即坐下休息。開始時可原地踏步約三至五分鐘，動作可想像成行軍時的步伐，這樣能有效訓練到腿部的大肌肉群，如四頭肌，有助維持下肢肌力。

在家運動二：簡易負重訓練

可利用家中的水樽（大約 1 公升）代替啞鈴，雙手各持水樽，慢慢舉起及放下十次為一組，建議重複 2－3 組，這樣能幫助強化上肢肌肉。

如果家裡有運動沙包或彈力帶，也可以加以使用。將沙包或彈力帶固定在小腿，然後將腿向前伸直或抬高，這樣可提升下肢的肌肉力量，保持腿部功能。

在家運動三：坐企訓練

如有需要，可以在長者前面放置椅子，或者可以找一個穩固的支撐點（例如桌邊、床邊或窗台）。平衡坐好，並且稍微坐出一點，把雙腳位置稍微置於膝蓋後，身體稍微向前傾，並握好椅子扶手。長者平穩站起，然後慢慢坐好。做 5-10 次，共 2-3 組。

參考資料：

https://youtu.be/-xOUI3C2fPc?si=NwGfnLZv1zFa3j-r

https://www.hkhselderly.com/%E4%B8%89%E5%80%8B%E7%B0%A1%E5%96%AE%E6%96%B9%E6%B3%95%E8%87%AA%E6%88%91%E6%B8%AC%E8%A9%A6%E8%82%8C%E5%B0%91%E7%97%87/?fbclid=IwdGRleANzWXxleHRuA2FlbQIxMQABHvXT0J1NXV5lrcZwYjOW7xps9VGMRr48s55i5-oewZmjvCa3m6kGf1xw7sJw_aem_Kl_UI_hHGjgrmjYHMEc6CQ

https://www.carouselpt.com/2020/10/28/sit-to-stand-progression-an-important-movement-function/

https://better5.com/wp-content/uploads/2022/12/30-Second-Sit-To-Stand-Test-Demonstration.png

https://www.mensxp.com/health/wellness/118157-best-knee-pain-exercises.html

https://www.nyp.org/healthlibrary/multimedia/marching-in-place-exercise-to-improve-balance

https://operabeds.com/blogs/knowledge-hub/8-chair-exercises-for-nursing-home-residents

https://kytofitness.com/products/kyto-digital-hand-dynamometer-grip-strength-measurement-meter-auto-capturing-hand-grip-power-200-lbs-90-kgs-1?srsltid=AfmBOort41B0tBu7w8uzkf1Cvtd_q1Mv4L-SYaaotFLoOQoUgcH2Gx

張詠瑤（註冊職業治療師）

與風同行 – 腦中風的復康之路(7) 「遮唔遮得？？」

雖然市面上已經有很多不同種類的助行工具，但研究[1]發現香港人雖然使用拐杖及類似設備的感受大多是正面的，但更傾向於使用非醫療用途的設備來輔助行走，例如手杖雨遮(長柄遮)。到底使用這些設備來輔助行走會有什麼潛在風險？這一期我們一起來深入看看吧！

手杖雨傘(長柄遮)看似外形和功能與手杖大同小異，香港有不少長者會以此取代手杖。然而消費者委員會在 2018 年曾測試過市面上的 10 款手杖雨傘，發現逾 9 成的手杖傘樣本，未能通過全部測試項目，當中 5 款手杖傘樣本的總評分只得 1 分，安全表現令人擔憂。

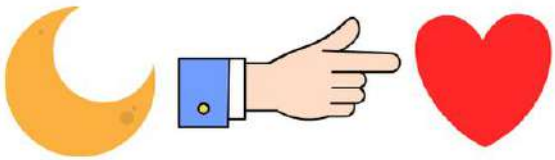
安全測試參考台灣標準 CNS 15192 及國際標準 ISO 24415-1 進行，項目包括結構、負重、接合處強度、膠墊防滑效能及標示說明等方面。結果發現，除標示說明外，只有 1 款手杖傘樣本可通過全部測試要求，以 5 分為滿分，整體表現達 4 分或以上。

助行工具的承重能力至關重要，然而在靜態負重測試中，有 8 款手杖傘樣本，承重後杖身變形幅度超出 CNS 標準的上限，其中更有一些是永久變形，嚴重影響杖身支撐體重的能力；另有 7 款樣本的握把與杖身之間的接合強度不足，當杖身承受重力時，握把有機會出現鬆脫、變形或損毀。還有 7 個樣本的抓地膠墊防滑效能較差。

總括而言，非醫療用途的手杖雨遮(長柄遮)，雖然看似能遮風擋雨亦能助行，但其設計始終並非專門用於輔助步行，並不合適使用它們來助行！選購助行工具還是先諮詢醫生、職業治療師或物理治療師等的意見吧。

[1]參考資料：https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38912102/

遊戲閣

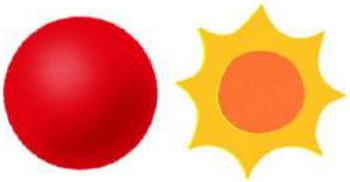


月亮代表我的心

(七個字)

獅子山下

(四個字)



紅日

(兩個字)

熱咖啡

(三個字)

不知道大家答對了多少題呢❓

用圖像表達想法及理解圖像背後的意思，總是要多一份想像力🧠

如果我們在生活中常常聯想，可能會發現生活中的另一份樂趣😆

我們下期遊戲閣遊戲見！👋

行政長官於 9 月 17 日發表了新一份施政報告，以下羅列和服務使用者相關的政策：

- **居家安老**

  - 將「長者社區照顧服務券」的總數增加 4 000 張至 16 000 張。
  - 新增三間長者鄰舍中心，加強在地區為長者提供支援，預計每年可服務約 3 000 名長者。
  - 以試行方式把政府新建的福利項目設施出租，讓服務營辦機構有更大彈性提供不同資助模式的長者日間護理及支援服務。
  - 優化「離院長者綜合支援計劃」，為出院的有需要長者提供社會福利服務支援。

- **加強院舍照顧服務**

  - 增加約 700 個新建資助安老宿位。
  - 增加 1 000 張「長者院舍照顧服務券」至總數 7 000 張。
  - 資助院舍合資格的現職保健員修讀新設的護理保健師專業文憑課程，培育專屬人才，推動業界發展。

- **優化大灣區養老安排**

  - 年底前推出試驗計劃，資助選擇赴粵養老的綜援受助長者入住指定在粵安老院，提升生活質素。每名合資格長者每月可獲 5,000 元資助，名額共 1 000 個。
  - 持續擴展「廣東院舍照顧服務計劃」。由 10 月起，參加計劃的內地安老院將由 15 家增至 24 家，覆蓋城市由六個增至八個。
  - 年底前亦會推出為期兩年的試行安排，分擔參加「廣東院舍照顧服務計劃」的香港長者在國家基本醫療保障政策下須自付的部分醫療開支。
  - 在廣東及福建省養老的香港受惠長者可選擇由政府將可攜現金援助款項直接匯入其內地指定銀行的帳戶，方便香港長者在內地養老。

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。本期介紹五項服務質素標準項目：

指標	項目	內容
六	計劃、評估及收集意見	● 確保中心的服務提供有長遠及系統的規劃，並透過分期的工作目標指引服務的發展，以符合社署及服務使用者的要求。 ● 確保中心的工作計劃能與時並進，且切合社署的要求及服務使用者的需要。
七	財政管理	● 確保本中心有效地管理其財政資源，以符合<津貼及服務協議>、法律及專業標準上的責任。
八	法律責任	● 確保中心在提供服務時能符合有關的法律條例及專業操守的要求。
九	安全	● 確保本中心的職員、服務使用者和訪客處身於安全的環境。 ● 確保職員明瞭和遵守安全工作守則。 ● 指導職員和服務使用者如何應付緊急事故。
十	申請接受服務和退出服務	● 讓服務對象及其家屬、轉介機構及其職員知道本中心收納服務使用者的原則及方法。 ● 為參與收納服務使用者的職員提供指引，使他們清楚知道須遵守的工作程序。 ● 讓服務使用者及其家屬以及中心職員知道當服務使用者退出服務時，本中心會採取甚麼步驟。

督 印 人：盧彥海姑娘(助理總幹事)

編輯小組：葉佩芳姑娘(中心主任)、李惠嘉姑娘(註冊社工)

陳希文先生(註冊物理治療師)、張詠瑤姑娘(註冊職業治療師)

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。

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：2025 年 11 月　　編印數量：88 份