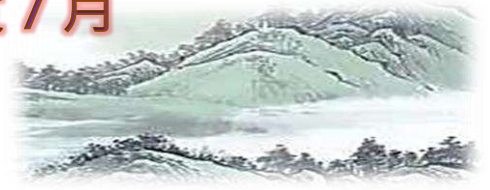


## 2025年4月 - 2025年度7月 第62期中心通訊



### 主任的話

葉佩芳 (中心主任)

踏入七月，炎夏正正來臨了。

受全球暖化的影響，現時夏日比昔日更加火熱，對於長者、長期病患者、過度肥胖者等都是一個悶熱、不舒服，甚或容易生病的日子，所以，更加需要注意飲食及生活協調。

首先建議讀者要多飲溫水。溫水原來可以幫助促進身體排汗，從而散走更多熱，比飲凍水更能降溫，又不傷脾胃，令人感覺消暑兼解渴，效果比冷水更止渴。

其次，香港的夏天熱且濕度高，所以宜多吃清爽的食物，例如：綠豆、青瓜、蓮藕、薏仁湯，以及養心的紅色食物，如紅豆、紅蘿蔔及蕃茄等。此外，酸梅湯也不錯，可以收斂人體過多的汗水及陽氣，減少由高熱引起的浮躁，亦有助消除暑氣及帶來的疲累感。

除此之外，太陽早出晚落，遵循日光的原則，較少睡了。所以，夏日午間小睡補眠很有益處，同時，早上及日落前多做運動有助增強人體對熱的適應能力。透過流汗及血管擴張能散走更多的熱，不過，要注意運動後要用溫水抹身或者溫水沐浴，避免風邪侵襲。

這個夏天，祝君舒暢及安康。

參考資料：

1. [www.am730.com.hk/健康/消暑方法](http://www.am730.com.hk/健康/消暑方法)
2. <https://holidaysmart.io>hk>article>



# 活動消息

## 4 月份活動：

1. 「百花齊放慶生會」於 4 月 10 日舉行，為農曆十一月至二月生日的長者慶生，場面歡樂。
2. 「齊迎復活共歡欣」於 4 月 16 日舉行，和長者一同慶祝復活節的到來，場面熱鬧。
3. 「蝶古巴特布袋 DIY」於 4 月 25 日舉行，參加的長者選取合心意的餐巾紙，拼貼出獨一無二的布袋。

## 5 月份活動：

1. 為慶祝端午節，植潔鈴議員聯同福建中學的師生於 5 月 19 日特意送上糉子給中心會員。
2. 「裝飾一番迎端午」於 5 月 22 日舉行，參加的長者一同製作端午節裝飾，為中心增添節日氣氛。
3. 「五月端陽齊共樂」於 5 月 28 日舉行，中心長者投入玩遊戲和「划龍舟」，玩得盡興。

## 6 月份活動：

1. 「雙親節慶祝活動」於 6 月 13 日舉行，以肯定各位長者的付出，並與中心長者一同玩遊戲及做手工。
2. 「遊車河 2025-2026 (第一季)」於 6 月 19 日舉行，參加的長者遊覽了港島區的歷史建築，他們既感慨於建築物的變化，亦表示看到不同建築風格的古蹟讓他們大開眼界。

## 7 月份活動

1. 「禧恩堂探訪」於 7 月 12 日舉行，為長者獻唱福音粵曲，以及關顧和慰問長者。
2. 「愛華康樂閣」於 7 月 21 日、24 日、28 日、31 日舉行，讓中心長者體驗不同的康樂活動。
3. 「『估估下』歡聚一堂生日會」於 7 月 23 日舉行，為農曆三至六月生日的長者慶生，場面高興。

# 活動留影

## 百花齊放慶生會



## 齊迎復活共歡欣



## 植潔鈴議員

## 端午送糉



# 五月端陽齊共樂



# 雙親節慶祝活動



# 「估估下」 歡聚一堂 生日會



## 新同工 介紹

大家好！我是中心的物理治療師陳希文，非常高興認識各位老友記，我喜歡跑步和看電影，希望在接下來的時間可以讓各位老友記享受到運動的樂趣。

# 遊戲閣

歇後語的用字通俗、活潑，有時語帶相關，有時又像謎語，能為生活帶來幾分幽默，本期遊戲閣特意考考大家對歇後語的熟悉度。大家來填一填下列的空格吧！

拉



無從入手

整



無個樣

整個樣



跌落

該煨

照



裏外  
不是人

撈



整色整水

\*答案見第11頁

## 你有烏龜頸嗎？上交叉綜合症知多少

隨着智能電話和平板電腦的普及，長者接觸這些科技的機會日益增加，雖然這些科技能夠為長者的生活帶來更多的方便，並且提供大量的娛樂，但是亦引伸出其他的問題，例如各種因姿勢不良而引起的肌肉骨骼痛症，而且亦是我們今天希望討論的主題 —— 上交叉綜合症 (Upper Cross Syndrome)。

### 什麼是上交叉綜合症？

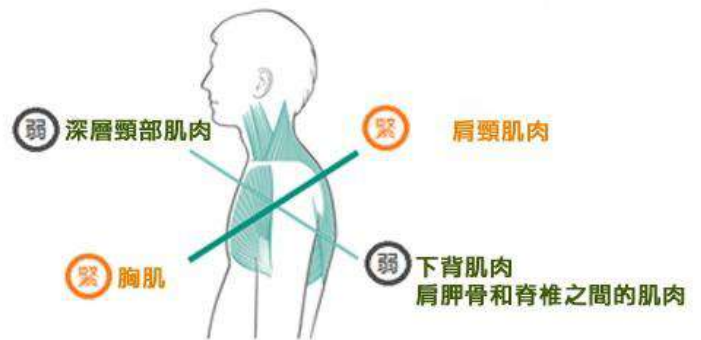
上交叉綜合症，亦可名為「烏龜頸」或「電腦肩」，是一種常見的姿勢問題，主要是由於上半身某些肌肉，與其相對肌群的力量及柔軟性不平衡所引致。



### 上交叉綜合症的成因

長者患上上交叉綜合症的成因眾多，主要是因為老化、姿勢不良、缺乏運動和肌肉退化等因素共同作用的結果。

當長者在長時間使用電子產品的時候，胸大肌 (Pectoralis Major)、上斜方肌 (Upper Trapezius) 和提肩胛肌 (Levator Scapulae) 等肌肉便會因為過度使用而變得緊繃。而同一時間，相對的對抗肌群，如深屈頸肌 (Deep Neck Flexors)、下斜方



肌 (Lower Trapezius)、菱形肌 (Rhomboids) 及前鋸肌 (Serratus Anterior)，就會因缺乏鍛鍊而逐漸變弱。這種肌肉間的不協調，可能導致頸部、肩膀與上背部的不適、慢性疼痛以及功能障礙。

## 上交叉綜合症的症狀

1. 頭部前突：頭部長時間保持傾前的狀態，增加頸椎的負擔與壓力。
2. 駝背和圓肩：長期上半身肌肉緊繃，從而使肩膊向前、向上偏移，漸漸令到上背出現駝背的問題。
3. 頸椎出現過度前彎，上背則更加後凸，造成頸椎整體失去平衡。
4. 頸部酸痛、肩膀僵硬及上背肌肉容易疲勞，從而影響長者的生活品質。

## 舒緩和治療上交叉綜合症的方法

上交叉綜合症可透過矯正姿勢與規律運動來改善，關鍵在於強化原本弱化的肌群並且伸展繃緊肌群。雖然伸展運動的初期可能伴隨輕微的不適感，但持續鍛鍊對緩解症狀是至關重要。反之，長期缺乏活動易導致肌肉僵硬反而會加劇問題。

一般而言，物理治療是一種有效治療上交叉綜合症的方法，其目的在於協助患者矯正頭部前傾、圓肩及上背部過度後凸等不良姿勢。透過姿勢調整，能減輕特定肌群的過度負荷，促進肌肉間的協調與平衡。隨著姿勢改善，肌肉功能逐步恢復，進而有效緩解緊繃感並預防惡化，提升長者的整體生活品質。

## 適合上交叉綜合症患者的運動

### 1. 深屈頸肌強化運動

- 保持視線水平向前，做出收下巴的動作，使頭部水平向後平移，並維持此姿勢 3-5 秒鐘。建議每小時進行 10 至 15 次



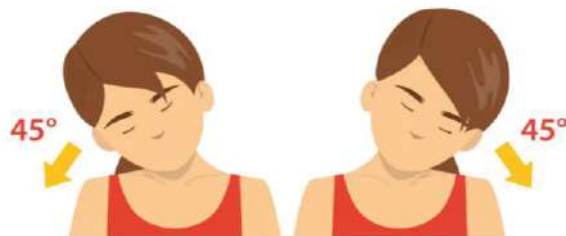
### 2. 上斜方肌拉伸運動

- 以手溫和地施力並將頭部慢慢帶向左側或右側，此時頸部側邊的肌肉會感受到適度的伸展感。維持此拉伸姿勢 20 至 30 秒。每側可重複進行 2 至 3 組。



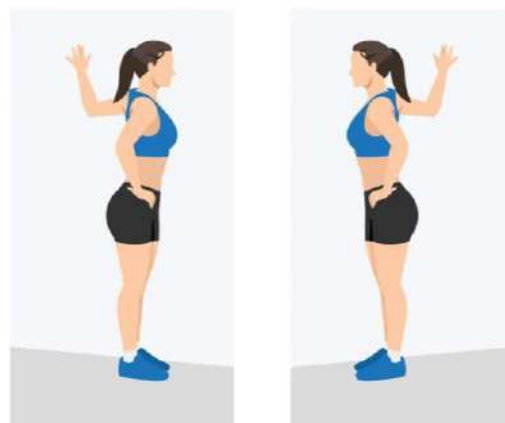
### 3. 提肩胛肌伸展運動

- 以單手溫和並慢慢地把頭部推向左斜前方或右斜前方（頸部旋轉 45 度），此時頸部肌群會有拉扯的感覺。維持此姿勢 20 至 30 秒。建議每次訓練，每側可重複進行 2 至 3 組。



### 4. 胸大肌拉伸運動

- 單側手臂彎曲呈 90 度（L 形），手掌及前臂平穩貼靠牆面。然後保持手臂與身體固定不動，以緩慢、受控的速度將軀幹小幅度向前移動。此時胸部區域（主要為胸大肌）應感受到溫和而持續的拉伸感。保持此拉伸姿勢 20 至 30 秒。建議每次訓練，每側身體各做 2 至 3 組。



#### 參考資料：

<https://www.medimart.com.hk/%E4%BD%A0%E6%9C%89%E9%9B%BB%E8%85%A6%E8%82%A9%E5%97%8E%E6%95%99%E4%BD%A0%E6%93%BA%E8%84%AB%E4%B8%8A%E4%BA%A4%E5%8F%89%E7%B6%9C%E5%90%88%E7%97%87-%E9%A0%B8%E5%89%8D%E5%82%BE-%E8%82%A9%E9%A0%B8%E7%97%9B-%E5%AF%92%E8%83%8C?srsltid=AfmBOoqJJ9n1zS6VHf2u0ohGouQCrunbVooXsPYaBNExSII5q1AwR2Y->

[https://www.ucare.com.hk/zh-hant/news/news\\_detail/15](https://www.ucare.com.hk/zh-hant/news/news_detail/15)

[https://humanhealth.com.hk/zh-hant/healthinfo/info\\_detail/upper-crossed-syndrome/](https://humanhealth.com.hk/zh-hant/healthinfo/info_detail/upper-crossed-syndrome/)

## 與風同行 – 腦中風的復康之路(6)

之前曾經提及過復康時病情和步行情況有改善，患者使用的助行工具也有機會因而改變，這次我們一起來看看常用的助行工具吧！

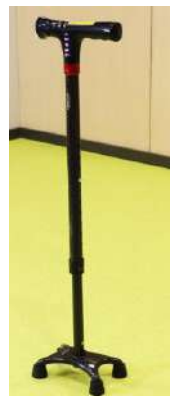
### 1. 手杖 Stick/ cane

- 與地面只有 1 個接觸點。
- 較適合下肢能力或平衡力不太差的長者，加強其行走時的穩定度。
- 物料大多數以鋁合金/不銹鋼/碳纖維製成。
- 多數手杖皆是 T 形把手，手柄較短的部分向前、較長的向後。
- 高度最好選擇可以調校高低的拐杖，調校到長者的身高使用，不會過分偏高。
- 分為非摺合式及摺合式兩種：
  - i. 非摺合式手杖 (左圖)
    - 好處：設有多段式調校高度，能把手杖調校至最適合用家的高度。
    - 壞處：不方便收藏。
  - ii. 摺合式手杖 (右圖)
    - 好處：方便用者於外出時把手杖摺疊收藏。
    - 壞處：調校長度段數較小，未必適合所有用者高度，以及內部彈力繩有機會因長期使用而出現鬆弛及損壞。



### 2. 四腳叉 Quadripod cane

- 與地面有四個接觸點，較一般手杖的支撐力及穩定度高。
- 約可分擔 30 至 40% 下肢承受的重量。
- 適合中風患者或平衡力較弱，而一側上肢功能仍佳的用者使用。



### 3. 助行架/器 Walker Frame

- 穩定度最強。
- 因為雙手使用，適合下肢肌力較弱、平衡欠佳，或因長期病患導致行走能力退化，而手用四腳拐杖單手支撐都有困難的人使用。
- 助行架/器使用時佔用較多空間，比較不適合上落樓梯時使用。



### 4. 有輪助行架 Rollator

- 適合平衡力差、**上肢較弱不足夠提起助行架**或外出時對重複提起動作易感到疲倦的人使用。
- 好處：有輪助行架能轉動，省卻了提起的步驟，長遠來說對上肢的負擔不大
- 壞處：部分人使用有輪助行架時較難協調自身與助行架的節奏，出現助行架向前移動過遠使自身重心過前的問題



考考你：每個使用者的身高、身體狀況都有所不同，一般來說怎樣才是握助行器具的正確姿勢？

答案：

一般情況下通常長者自然垂低手時，助行器具的手柄與手腕位置成一直線便可。

助行器具過高導致使用者聳肩，長期會對肩部造成不良影響，具體表現為以下肩部副作用：

- 聳肩會使斜方肌上束（連接頸部與肩部的肌肉）長期處於收縮狀態。
  - 後果：肩頸酸痛、肌肉僵硬，可能引發緊張性頭痛。
- 肩峰撞擊風險增加
- 聳肩時肩胛骨上提，導致肩關節空間縮小，肩袖肌腱容易被擠壓。
  - 後果：抬手時肩部疼痛，長期可能發展為肩峰下撞擊症候群。



選購前宜向醫生、職業治療師或物理治療師等諮詢意見。

參考資料：

[https://www.consumer.org.hk/tc/shopping-guide/features/2020-elderly\\_walking\\_stick](https://www.consumer.org.hk/tc/shopping-guide/features/2020-elderly_walking_stick)

<https://www.consumer.org.hk/tc/media-library/image/496-elderly-walking-sticks2>

<https://www.hkhselderly.com/%E4%BA%86%E8%A7%A3%E5%90%84%E7%A8%AE%E5%8A%A9%E8%A1%8C%E5%99%A8%E5%85%B7/>

# 遊戲閣答案

老鼠拉龜 

無從入手

阿茂整餅 

無個樣  
整個樣

 番薯跌落風爐

該煨

豬八戒照鏡



裏外  
不是人

豉油撈飯



整色整水

不知道大家答對了多少題呢？

如果全部答對了，看來你對歇後語也相當熟悉！👏👏

如果當中有些不認識的歇後語，恭喜你學到了新的知識！📖📖

我們下期遊戲閣遊戲見！👋

# 資訊分享

## 「社區牙科支援計劃」

計劃於 2025 年 5 月 26 日推出，政府與非政府組織合作，以早發現和早治療牙患為目的，為有經濟困難的弱勢社群提供牙科服務。

### 申請資格

1. 持有有效香港身份證或《豁免登記證明書》；及
2. 以下各項的目前受惠人／受助者：
  1. 社會福利署（社署）「長者生活津貼」；或
  2. 社署「長者社區照顧服務券計劃」（第二級共同付款級別）；或
  3. 社署「綜合家居照顧服務（體弱個案）」／「改善家居及社區照顧服務」／「家居支援服務」（第一或第二級別收費／共同付款級別）；或
  4. 醫院管理局「醫療費用減免」；及
3. 已登記加入「醫健通」

### 資助服務範圍

- 口腔檢查
- 緩解牙齒疼痛的藥物（如需要）
- X 光檢查
- 補牙或拔牙，以每一顆牙齒計算為一個「補牙或拔牙配額」（每名計劃參加者最多可獲三個「補牙或拔牙配額」）\*



\*使用每個「補牙或拔牙配額」向非政府組織直接繳付一筆「行政費」。每個「補牙或拔牙配額」的行政費為\$50。

如計劃參加者符合以下資格，行政費會由政府全數資助：

- 75 歲或以上社署轄下的「長者生活津貼」的受惠人；或
- 社署「綜合家居照顧服務（體弱個案）」／「改善家居及社區照顧服務」／「家居支援服務」（第一級別收費／共同付款級別）的服務使用者；或
- 醫院管理局的「醫療費用減免」合資格人士（全數）

### 申請方法

- 合資格人士可直接聯絡參與計劃的非政府組織牙科診所名單預約接受服務。
- 有需要人士亦可聯絡註冊社工。社工會為合資格人士作安排及聯絡牙科診所預約診症日期。

### 查詢方式

「社區牙科支援計劃」辦事處電話熱線：2111 3403

計劃網址：[https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/service\\_provider\\_search.html](https://www.communitydental.gov.hk/tc/cdsp/service_provider_search.html)

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
一	服務資料提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 確保中心製備清晰簡明的服務介紹資料。</li> <li>● 讓公眾隨時了解中心所提供的服務。</li> </ul>
二	檢討和修訂	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 確保中心提供的服務能與時並進及切合服務使用者的需要。</li> <li>● 確保中心的服務能持續改善。</li> <li>● 幫助職員能定時及警覺地檢視服務政策及程序的成效，以求改進。</li> </ul>
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>● 讓中心所有職員了解服務機構及從屬單位的組織架構與從屬關係，從而掌握自身的角色，互相配合。</li> <li>● 讓服務使用者及公眾人士了解服務機構及從屬單位的組織架構、各職員的職務責任，從而提高機構及單位的透明度及問責性。</li> </ul>
五	人力資源	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 確保中心備有清晰及系統的政策去處理人力資源，透過招聘、訓練及發展的方針建立一個有效率的工作團隊，從而提供優質的服務。</li> </ul>



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7月

編印數量：91份