

**<愛老護「腦」(下)之 健腦有妙法>**

年紀大機械壞，人腦如機械一樣停工太久必生鏽出故障。如果老友記對原本輕易能記得的事情開始出現困難，常常忘記要做什麼、常常忘記他人的名字等，那麼就有必要為腦筋做做運動。以下五招健腦妙法，各位老友記不妨多做多試：

1.	<b>多做運動</b>	建議連續三至六個月，每星期進行三次 30 分鐘或以上的身心運動如太極拳、瑜伽、健體操等，不論在認知能力及學習能力，也有助強化腦力。
2.	<b>多玩智力遊戲</b>	除了看書、下棋、砌圖及玩牌外，「數獨」、「找不同」及扭計骰都可鍛鍊認知及記憶力，這些遊戲包含文字及圖畫，可在視覺上刺激長者腦部，而長者進行遊戲時需要不斷思考、分析及記錄，增強腦筋思考，從而鍛鍊認知能力。
3.	<b>良好睡眠習慣</b>	睡眠質素良好的人，不但精神煥發，頭腦也會清晰，活力和體力也會增強。若睡眠不好或有失眠困擾，不但經常顯得精力不佳，情緒也會出現問題，甚至容易神經衰弱，記憶及判斷力也會減弱。所以要保持頭腦健康，必須調節好睡眠，保證每天有 7-8 小時的睡眠時間。
4.	<b>學習新事物</b>	學習新事物，有助長者運用思考能力，幫助維持大腦靈光，訓練心智能力及提升認知功能。有些長者喜歡在退休後，學習識字和書寫，學習一門藝術和興趣，例如攝影及油畫創作。甚至有研究發現，學會用另一隻不常用的手書寫，也有助提升大腦運作。
5.	<b>擴闊圈子</b>	衛生署出版的期刊《非傳染病直擊》研究顯示：「社交圈子狹窄的人士患上痴呆症的風險，較社交圈子廣闊的人士高 60%。」因此，期刊建議長者應經常與親朋好友聯絡，參加聯誼會或者嘗試每天花點時間與人交往。

老友記，切記，人可以退休，但腦筋永不可退休的哦!

資料來源：<http://hkhselderly.com/tc/health/model/378>

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 2：政策及程序**

◇ 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

**2019年2月份月會**

日期	時間	內容
2019年1月24日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2019 年 2 月份活動及售票
2019年1月25日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2019年1月25日(五) (第三場)	下午 2 時正	

**保良局莊啟程耆暉中心同工：**

林新慧、陳穎然、楊敏慧、鄺偉安、張創裕、何天賜、盧嘉英、  
廖雅芳、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀


地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓  
電話：2997 0206 傳真：2997 0236  
電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk  
保良局安老服務網：  
<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

**中心開放時間：**

星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時  
星期六：上午 9 時至下午 4 時  
星期日及公眾假期休息

# 【收費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 (名額將平均分配)

**冬季剪髮服務** MACS:000360

日期 1月3日(星期四) 

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由義工為會員提供剪髮服務。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人


費用 會員\$10 / 非會員\$12

義工 許淑庚、何聘堅

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。

**護士健康檢查\_1月** MACS:000345

日期 1月11日(星期五) 

時間 上午9時至10時30分

地點 本中心

內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。

名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人

費用

- 磅重、量血壓：免費
- 驗血糖：會員\$10 / 非會員\$20
- 驗膽固醇：會員\$35 / 非會員\$45

職員 盧嘉英/廖雅芳 姑娘

備註 活動當天，檢查內容不作更改。

**機場富豪酒店活動** MACS:000361

日期 1月9日(星期三) 集合時間 上午11時30分

時間 上午11時30分至晚上6時 集合地點 本中心

地點 赤鱸角富豪機場酒店

內容 典禮、表演活動、遊戲、午膳。


名額 24人

費用 會員\$55

職員 張創裕 先生 / 廖雅芳 姑娘

備註

- 1.所有抽籤者必須為本中心會員。
- 2.抽籤紙上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
- 3.夫婦或有親屬關係者，可填在同一抽籤紙上，最多兩名會員。
- 4.12月31日(一)中午12時截止登記，1月2日(三)上午10時抽籤。
- 5.中籤者需於2019年1月5日(六)下午4時前到中心交費，否則由後備補上。
- 6.中籤者不能夠參與2019年2月26日(二)之敬老賀新春抽籤，敬請留意。



**團年飯** MACS:000364

日期 1月18日(星期五)

時間 中午12時30分至2時

地點 稻香(新都城中心2期2樓2039-2042號舖)

內容 與會員一同慶團年及抽獎。

名額 ①場 16人/②場 16人/③場 16人


費用 會員\$138 / 非會員\$148

職員 楊敏慧 姑娘

備註 每人可得精美禮品一份。

**菜單**

香滑桃包	瑤柱蛋白炒飯	清蒸沙龍薑	紅燒海皇翅	碧綠炒雙蚌片	上湯珍寶球伊麵	鴻運乳豬全體	潮州粉果	安蝦咸水角	珍珠羅白糕	稻香蝦餃皇
------	--------	-------	-------	--------	---------	--------	------	-------	-------	-------



# 【收費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

## 1月開心下午茶 MACS:000359

日期 1月17日(星期四)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由U3A委員製作冬菜冬菇蝦米銀針粉，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。  
名額 ①場9人/②場9人/③場9人  
費用 會員\$8  
義工 林文女、潘玉蓮、呂麗鍛  
職員 陳穎然 姑娘  
備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。



## 為食廚房 MACS:000355

日期 1月23日(星期三)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
內容 職員與參加者製作藍莓鬆餅及交流烹調的心得。  
名額 ①場2人/②場2人/③場2人  
費用 會員\$30  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



## 老有所為\_香港歷史遊 MACS: 000343

日期 1月22日(星期二)  
時間 上午9時至下午4時30分  
集合時間 上午9時 (敬請準時出席，逾時不候)  
集合地點 本中心  
名額 ①場20人/②場19人/③場19人  
費用 會員\$80  
行程 文物探知館→西九龍高鐵站天空走廊→旺角維景酒店海鮮午餐→觀塘大澳手信店辦年貨→回程  
職員 鄺偉安 先生

餐單  
白灼海生蝦  
頭抽豉油雞  
漁香炆茄子  
椒鹽豆腐  
蒜茸粉絲蒸帶子  
清蒸海上鮮  
菠蘿生炒骨  
清炒田園蔬菜  
絲苗白飯

1. 參加者需於活動當日帶備會員証及自備食水。
2. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。行動不便者，需作評估才能參加活動。
3. 是次活動由老有所為贊助。



## 星空奇遇記

日期 1月29日(星期二)  
時間 上午9時至下午4時  
集合時間 上午9時 (敬請準時出席，逾時不候)  
集合地點 本中心  
地點 參觀挪亞方舟→太陽館午餐(飯盒)→太陽館科學探索→大自然公園→回程  
名額 ①場20人/②場19人/③場19人  
費用 會員 / 非會員\$50  
職員 何天賜 先生

MACS: 000347



1. 是次活動及膳食由挪亞方舟資助，當天缺席之會員有機會需向資助機構支付活動費用\$180，視乎後備名額補上情況而定。
2. 如不能出席此活動之會員，需盡快告知職員，以安排後備補上。
3. 歡迎未能報名的長者於活動當日即時補上。

## 【收費班組】\*名額有限\*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

### 三中長者學苑 IPAD 應用班 II MACS: 000362

日期	1月5日、12日、19日 及2月2日(星期六)	名額	①場 3人/②場 3人/③場 2人
時間	上午10時30分至11時30分	費用	會員\$10
地點	香港道教聯合會圓玄學院第三中學	導師	蔡志輝
堂數	4堂	職員	張創裕 先生
內容	學習平板電腦操作及應用程式(APP)。	備註	學校將提供平板電腦予學員上課時使用。



## 【認知障礙支援服務】\*名額有限\*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

### 腦動耆跡

MACS: 000365

日期	1月18日、2月1、9、15、23日、3月1、9及15日(星期五或六)
時間	上午9時30分至10時30分
地點	本中心
節數	8節
內容	招募自覺記憶力衰退的長者，透過認知訓練，例如：玩ipad、認知遊戲及習作等，亦會製作手工防走失卡，讓參加者可以在輕鬆環境下訓練認知能力。
名額	①場 3人/②場 3人/③場 3人
費用	會員\$10
職員	陳穎然 姑娘
備註	有興趣參加者先留名，工作員會個別聯絡及進行評估。



項目	內容	日期/時間/地點	對象
先知先覺_ 認知習作	透過熱身遊戲及做認知習作，提升參加者的認知能力。	1月2、9、16、23及30日(三) 上午9時30分 (本中心)	先知先覺 參加者
先知先覺_ 柔力球/八段錦	由導師教導參加者柔力球/八段錦，強健身體，及訓練手腳協調。	1月2、9、16、23及30日(三) 上午10時30分 (本中心)	先知先覺 參加者
先知先覺_ 手語班	由導師教導參加者手話，培養興趣。	1月3、10、17、24及31日(四) 下午1時 (本中心)	先知先覺 參加者
桌上遊戲體驗	由職員教授桌上遊戲，同歡上午。	1月5及19日(六) 上午9時30分 (本中心)	會員
先知先覺_ 嘉許禮	計劃接近尾聲，邀請參加者及義工參加畢業派對暨好「義事」義工嘉許禮，一同分享成果。	1月23日(三) 下午12時45分 (於中心集合，乘旅遊巴到總局)	先知先覺 參加者/義工

### 提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 1-3月份壽星，請於1-3月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物一份及生日卡一張。最遲可於2019年4月6日(六)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。
- 10-12月份壽星最遲可於2019年1月4日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

## 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請✓(名額將平均分)



### 冬季保健按摩 MACS: 000359

日期 1月2日至1月30日(逢星期三)  
 時間 上午9時至12時45分(每節45分鐘)  
 地點 本中心  
 節數 5節  
 內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。  
 名額 ①場1人/②場1人/③場1人  
 費用 會員\$85/非會員\$95(每節)  
 職員 何天賜 先生  
 備註 1.足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。  
 2.參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向何先生查詢。



### 護老俱樂部

日期 1月31日(星期四)  
 時間 下午3時至4時30分  
 地點 本中心  
 內容 與參加者一同探討今屆政府所推出的施政報告，當中安老服務的現況，並享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。  
 名額 ①場5人/②場5人/③場5人(護老者優先)  
 費用 會員\$10/非會員\$12  
 職員 何天賜 先生



## 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



### 靈實\_柔力球

日期 1月10日(星期四)  
 時間 下午2時至3時  
 地點 本中心  
 內容 靈實長者地區服務學員到中心介紹柔力球，教授長者一同玩。  
 名額 ①場5人/②場5人/③場5人  
 職員 陳穎然 姑娘



### 長者防跌健駱十式

日期 1月16日至3月13日(逢星期三)(6/2 暫停)  
 時間 下午1時至2時  
 地點 本中心  
 堂數 8堂  
 內容 與茵怡花園房協合辦，由導師教授區內長者及本中心會員防跌健駱十式。  
 名額 ①場3人/②場3人/③場3人  
 職員 陳穎然 姑娘  
 備註 參加者**必須**出席所有課堂。



### 茵怡青協探訪

日期 1月23日(星期三)  
 時間 下午2時30分至4時  
 地點 中心集合，再一同到茵怡青協  
 內容 與學生一同遊戲。  
 名額 ①場10人/②場10人/③場10人  
 職員 鄺偉安 先生  
 備註 活動不設後備名額，逾時10分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



### 香港家庭福利會探訪

日期 1月26日(星期六)  
 時間 上午10時至11時  
 地點 本中心  
 內容 由香港家庭福利會的小朋友與老友記玩遊戲。  
 名額 ①場7人/②場7人/③場6人  
 職員 鄺偉安 先生  
 備註 活動不設後備名額，逾時10分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)

## 三花\_講座暨奶粉售賣



日期 1月10日(星期四)  
 時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)  
 地點 本中心  
 內容 三花職員講解強心護心飲食秘訣的主題。  
 講座後，開始售賣奶粉。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

### 三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$75

三花雙效奶粉 (800克)...\$100

三花高鈣活關節奶粉(800克)...\$85

名額 200人

職員 廖雅芳 姑娘

- 備註
1. 三花高鈣活關節奶粉(800克)之前簡稱(健骨)，現更改為(活關節)。
  2. 只限本中心會員登記。
  3. 登記日期截至1月5日(六)，下午4時為止。
  4. 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。如有更改，本中心將張貼告示於中心，供會員詳閱。
  5. 活動當天不進行購買餘下的奶粉，如未能在截止日期前登記奶粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
  6. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
  7. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
  8. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。
  9. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。



# 【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

## 硬地滾球體驗日



日期 1月30日(星期三)  
 時間 下午2時30分至3時30分  
 地點 本中心  
 內容 與參加者一起體驗硬地滾球的樂趣，交流心得、加強社交網絡及伸展筋骨。  
 職員 廖雅芳 姑娘

## 衛生署講座\_急救常識



日期 1月31日(星期四)  
 時間 上午10時15分至11時15分  
 地點 本中心  
 內容 由衛生署註冊護士講解一般危急情況時該採取的處理方法，提高長者的基本急救知識，能及早察覺傷患者身體狀況、迅速評估傷勢，以作出合適急救和轉介。  
 職員 廖雅芳 姑娘

## 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆暉量血壓	透過 e 體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	1月2、9、16、23及30日(三) 1月5、12、19及26日(六) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	1月3、4、7、14、17、28及31日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
健樂閣	提供按摩器(肩膀、腳底)、按摩椅及肩膀電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	1月3、10、17及31日(四) 上午9時30分(本中心) 上午9時15分抽籤派籌，名額10名。	會員 / 非會員

## 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	1月5、12及19日(六) 下午1時(本中心)	會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	1月8、9、15、16、22、23、 29及30日 上午9時45分(本中心)	會員/ 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	1月12及26日(六) 上午10時30分(本中心) 上午10時開始派籌。	會員/ 非會員

## 外出活動 / 會議提醒

項目	項目	項目	項目
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	1月2日(三) 下午2時15分(本中心)	U3A 委員
長幼齊識「碳」- 布偶話劇綵排	排練演出布偶話劇。	1月3日(四) 上午10時(本中心) 1月11日(五) 下午2時(本中心) 1月18日(五) 下午3時(本中心)	5名識「碳」 義工大使
小丑魔術表演	於富豪機場酒店活動中進行魔術表演。	1月9日(三) 張先生將個別通知集合 時間及地點	耆暉小丑
「活齡閃動· 快樂速遞」	於將軍澳區內兩間商場進行小丑快閃表演。	1月19日(六) 張先生將個別通知集合 時間及地點	耆暉小丑
長幼齊識「碳」- 布偶話劇巡迴演	到愛群道浸信會呂郭碧鳳 幼稚園演出布偶話劇。	1月25日(五) 下午1時45分(本中心)	識「碳」義工 大使

## 【特別報告 / 活動】

1. 1月份將安排護士上門探訪，護士盧姑娘將個別與相關會員聯絡。
2. 健步如飛\_鴨仔山行山樂之參加者，請於1月2日(三)上午8時50分準時到中心集合。
3. 凡持有義務工作發展局\_義工服務記錄冊之長者，請於1月9日(三)前交給鄺生，以便紀錄及統計時數。
4. 社區飯堂報告
  - 1月8日(二)上午9時將售賣1月21日至2月2日的早、午、晚餐飯票。
  - 1月21日(一)上午9時將售賣2月11日至23日的早、午、晚餐飯票。
5. 冬季書法班第一堂於1月15日(二)上午9時30分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
6. 冬季畫班第一堂於1月15日(二)上午10時30分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
7. 趣味手語班第一堂於1月21日(一)下午1時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
8. 冬季普通話班第一堂於1月21日(一)下午2時15分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
9. 新春探訪將於1月26日(六)下午舉行，工作人員將個別通知受訪長者。

# 護老·小城·大事

## 升糖指數知多少

升糖指數是量度進食含碳水化合物食物後，比對白麵包或葡萄糖對血糖上升速度及幅度的數值，它分為高、中及低三個類別。高升糖指數的食物如白麵包、南瓜、粟米片等，因為含容易被消化及吸收的碳水化合物，進食後會導致血糖快速上升。低升糖指數的食物一般被消化及吸收的速度較高升糖指數食物慢，所以血糖升幅較少及較慢。這些食物主要含較多纖維素及蛋白質，但同時有部分食物也含較多脂肪。

另一方面，升糖指數其實只適合於空腹並單一進食該種食物時應用，當配搭其他食物一同進食時，升糖指數的參考價值亦會因而被減弱。例如：雖然白飯屬高升糖指數食物，但日常飲食甚少只進食白飯，而飯餐中的蔬菜、肉類及其烹調的方法均會影響血糖上升的速度。此外，單一食物的升糖指數值也會隨着不同因素而有所改變，例如：

- **食物的生熟程度**：熟香蕉的升糖指數比生香蕉較高；
- **食物的質感**：液體或切碎的食物，如橙汁或切粒的橙對比原個橙的升糖指數較高；
- **烹調時間和方法**：煮得較腩或軟的食物，如煮了十五分鐘的紅蘿蔔對比煮了五分鐘的紅蘿蔔升糖指數較高。
- **進食分量**：升糖指數並不包括進食分量，即使選擇低升糖指數的食物，但若過量進食，仍有機會令血糖上升較預期為快。



此外，食物中的纖維素及脂肪同樣會降低升糖指數，所以低升糖指數的食物除了高纖維的全麥包，也包括高脂肪的食物如全脂奶、雪糕等。如果過量進食這些高脂肪食物，容易增加體內脂肪。除了引致體重上升外，亦減低胰島素對血糖的敏感度，令血糖上升。所以，升糖指數的類別並不能作為選擇食物的單一考慮因素。

因此，要有效控制血糖水平，必須實踐健康的生活模式。包括：跟隨「健康飲食金字塔」進食不同組別的食物；按醫護人員的建議；適量進食含碳水化合物的食物；多選擇含高纖維素的食物；避免進食含高脂肪的食物如腩肉、即食麵等；多選用天然調味料如乾葱、蒜等，避免選用高糖的調味料如海鮮醬、茄汁等；作適量的運動。

以上都是有關於升糖指數資訊，如對今期護老小城大事想進一步了解相關內容，可與社工何天賜先生查詢。

資訊來源：救世軍「長者健康專訊」(第四十九期)

## 護老自修室

一月的「每月之書」是由新文創文化事業有限公司出版的《痛風飲食宜忌大百科》。書中作者講解痛風患者可多進食什麼食物及其烹調方法，讓讀者提升相關資訊。如會員對此書籍感興趣的話，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《痛風飲食宜忌大百科》

新文創文化事業有限公司(2015年出版)

分類：家居照顧(B033)





## 義工快訊

義務工作是社會政策以外，解決社會問題的方法之一。參與義務工作是體現人人平等、互助互愛、互相學習的精神表達愛心、關懷、分享的積極行動盡公民責任，貢獻及回饋社會。所以，義工對我們來說，是重要的「資產」，他們默默的支持與付出，對於中心是極大的鼓勵。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」一起將愛心溫暖帶給有需要的人！如果想知多 D 義工活動，歡迎與中心職員鄺生聯絡。

活動預告：社堂飯堂義工招募

## 快樂小故事

### 廿載情—張秀英

2018 年是莊啟程耆暉中心踏入 20 歲的日子，今期快樂小故事的主角—秀英也陪著中心一同成長。

廿年前甫搬入將軍澳，秀英便加入莊老成為首批會員。「當時為了吸引更多老友記入會，我也幫手派過傳單呢！」秀英回想起當年的趣事。「我住在附近，到中心很方便，很快便跟街坊熟絡起來，阿祝、阿碧、阿卿、阿嫻等等都是在中心認識的老友，時至今日大家都很好感情，有時候互相「頂嘴」，是老友才會這樣的。」早前秀英身體不適，老友們都有問候她，讓她感到暖心。



秀英喜歡玩魔力橋，她雖然一時想不到近來有甚麼特別開心的事，但像現在跟老友打牌、聊天，已經是她喜歡過的生活了。這一年對秀英算是休養生息，她希望來年多做一點義工，再次探訪社區上的老友記。

《快樂小故事》正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！



先知先覺  
認知障礙預防計劃 APEC



### 第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

#### 謙卑、感恩、讚美

**謙卑：**參加者選擇參加「先知先覺」計劃，需犧牲不同的節目而每星期兩天到中心學者認知習作、運動、手工藝、手語等課程。這一年時間，看見學員在學習路上，能以殷勤謙卑的態度投入學習，用心聆聽各導師的教導。義工亦很值得我們敬佩，他們常常彼此交流學習成果，更有信心去教導參加者做運動，甚至往其他機構教導手工藝。

**感恩：**回憶年初，常常聽到參加者說：「唔記得、我好蠢的」等說話，現時已經很少聽到，真是值得感恩！

**讚美：**本計劃的理念，陳姑娘努力的指導，義工們無私的付出，參加者積極的參與。

先知先覺義工：鄭愛兒



## 慢嚥細嚼與放鬆

現代社會的生活中，交感神經是很容易處於旺盛狀態。資訊氾濫，總是追求速度，複雜的人際關係也會造成壓力暴增。結果會使促進興奮狀態的交感神經處於優勢，致不容易放鬆自己。

### 啟動交感神經—自我放鬆

有一個簡單方法能強制活化副交感神經，就是細嚼慢嚥。咀嚼這個動作，隱藏了不可思議的機制。咀嚼東西時大腦會分泌化學物質：「組織胺」。組織胺是一種會造成過敏的麻煩物質，不過在腦中作用時可抑制食慾。另一方面，也能抑制造成心跳和血壓上升的荷爾蒙——腎上腺素的作用。因此可讓身體進入放鬆狀態。

此外，咀嚼還能促進脂肪燃燒。利用氧氣燃燒脂肪，會使得體溫上升。身體乍看之下是活動狀態，其實是在放鬆。

運動選手在比賽前，為了利用咀嚼的效果，也都會嚼口香糖。可以啟動身體的引擎，但身心卻很放鬆。對於準備出場決勝負的運動選手來說，這是最棒的狀態吧。

### 咀嚼次數

擁有強壯下顎的人一餐大約咀嚼 4000 次以上。理由很簡單，首先，主食糧幾乎都是精製的穀物。白飯和白麵包都很柔軟，沒必要大力咀嚼。牛排或吞拿魚脂肪多的部分，常被形容為入口即化，這樣想咀嚼都沒機會。

嚼口香糖也不錯，建議多吃高纖維的穀物或蔬菜。特別是增加晚餐的咀嚼次數，身體會逐漸進入休息模式。

目標是吃 1 口咀嚼 30 次。一餐吃 100 口，就能咀嚼到 3000 次。順道一提，現在有很多人為了健康改吃糙米，但可能沒有充分吸收糙米內富含的營養。糙米吃 1 口要反覆咀嚼，才能夠破壞外層的膳食纖維。小腸無法消化膳食纖維，也無法吸收纖維內的營養，會直接排出體外。吃糙米要不厭其煩地反覆咀嚼，否則吃了就等於沒吃一樣。

部份輯錄自：《日本名醫教你打造強健好體質》



關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 體健+長者電話支援系統)，關心您的需要，詳情可向廖姑娘查詢：



藉先進的健康量度系統(量血壓、血含氧量、體溫、體重/BMI)，輕易地將數據上載在互聯網上，再加上透過智能電話、平板電腦等方便地了解參加者的身體狀況及體驗健康管理的方便。

## 「長者電話支援服務系統」計劃



- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
  2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

### ☆入會須知☆

歡迎瀏覽本中心網頁

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60 歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照 1 張 3. 會員年費
銀咭會員 - 50-59 歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	免費	

