



# 如何成為一個 不「倒」翁

## 老友記易跌親？

香港城市大學 實習社工 吳采兒

隨著年齡增長，跌倒的風險也日益增加。在香港，有高達75%的長者曾因跌倒而受傷，其中7%更遭受嚴重傷害。

跌倒不僅會對身體造成損害，還可能對您和家人帶來沉重的心理壓力和經濟負擔。

跌倒有多種原因，其中一個常見的原因：



### 肌肉無力和平衡能力下降

年齡增長會導致肌肉質量和力量減少，令長者更難保持平衡與站穩，例如：起身困難或腿部無力

- 成因：**
- 下肢肌力不足（股四頭、臀中肌）
  - 身體平衡、協助及空間感知差
  - 踝關節平衡策略弱

## 家居運動有助改善或預防跌倒

!! 老友記!!  
記得量力而為

### 強化下肢肌肉運動

#### 強化小腿肌力練習

1. 站穩(有需要可以椅子作輔助)
2. 提起腳跟，維持動作5秒，再站直  
每次進行5至10次



#### 強化臀部肌力練習

1. 站穩(有需要可以椅子作輔助)
2. 向後踢出左 / 右腳，維持動作5秒  
每次進行5-10次



#### 平衡力訓練

##### 踏步練習:訓練重心轉移

1. 先站穩(有需要可以椅子作輔助)
2. 踏步20至40次，訓練重心交換  
增加難度：可減少扶椅或加快踏步速度



### 運動的好處

運動能強身健體，延緩衰老。經常進行適當運動，可增強肌肉力量和關節柔韌性，對預防跌倒方面有莫大裨益



### 長者運動小貼士

- 飲食：避免太飽或太餓時運動
- 裝備：穿舒適衣物和防滑運動鞋
- 環境：避免在凹凸不平或濕滑的地面運動
- 量力而為：了解自己的體質，不要勉強做劇烈運動。
- 預備椅子：方便隨時休息
- 立即停止：如感到頭暈、氣喘、胸悶、作嘔或痛楚加劇，應馬上停下並在需要時求診

# 肩周炎



護士李天莉



肩周炎是長者常見的毛病，它是由於圍繞肩關節的軟組織發炎而形成，多發生在五十歲以上的人士，又名「五十肩」或「凝肩」，患者以女性較多。

## 病因

真正引發肩周炎的病因不詳，但可能因肩關節部位受創傷或勞損引起，亦有些情況與肩部正常活動減少有關，例如在中風後或肩部附近組織動過手術後。

## 病徵

起初，肩關節部位出現痛楚，漸漸疼痛加劇，甚至影響患者不能側睡向痛肩的一方。及至痛楚減少後，關節部位卻逐漸變僵硬，以致肩膀活動幅度減少及受阻，影響一些日常活動如穿衣、梳頭、提物件等。

## 治療

- 如感到肩關節痛楚時，可用暖敷護理患處，以減輕痛楚。
- 適當的物理治療，可減輕痛楚，並將病情縮短。
- 藥物治療可有助減少痛楚但必須按醫生指示下才可使用，以免引致副作用。
- 應注意日常家居護理及適當運動，並配合病情發展，以助患者早日康復。



## 當關節仍然十分痛楚時，應該：

1. 盡量減少用痛手提舉重物。
2. 避免集中或重複使用同一肩關節，應輪流交替使用。
3. 避免過分扭動肩關節及側睡在痛手一邊。
4. 進行自我照顧的活動時應多用好手，以下是一些可用的方法：
  - 穿衣：可先穿痛手，然後才穿起好手。
  - 洗澡：可用長毛巾擦背，好手放在肩部之上，執毛巾一端，痛手伸到背後，執毛巾另一端。然後用好手用力向上拉起。或鼓勵患者用長柄刷取替毛巾去清洗背部。
  - 梳頭：可用好手取替，或利用一些較長柄的梳用痛手梳頭。
  - 洗頭及洗臉：都可以用好手代替。
  - 切食物：可選用較輕的刀切食物以免因用重力加劇肩關節痛楚，另外肉類可用碎肉機攪碎。
5. 患者可做輕微的肩部運動，例如「鐘擺運動」，以增加局部血液循環、放鬆肌肉以及減少痛楚。做運動時應根據自己能夠承受痛楚的程度去進行，手上不要握重物，且動作不需太大，以免增加痛楚。



## 當痛楚減少，但肩關節的活動幅度受阻時：

- 日常多用痛手，並作適當伸展肩部運動，以減少肩關節僵硬。
- 若有任何疑問，可向醫護人員或物理治療師查詢。



# 中心活動

## 益智醒腦食療法

日期：14/4/2026 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：姑娘教大家多從補腎、益氣、活血入手。

主辦：三花

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘

\*講座後有奶粉售賣服務\*

備注：只收現金不設找續，請自備購物袋



## 精明使用長者醫療券

日期：21/4/2026 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：姑娘教大家好好善用醫療券及其注意事項。

主辦：衛生署

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘



## 知你有幾高(4.2026)

日期：24/4/2026 (五) 地點：中心大堂

時間：上午9:00 - 9:30 名額：30名

內容：每月進行三高及尿酸(痛風)檢查。

費用：驗血糖 \$20 血糖+驗尿酸 \$30

血糖+驗膽固醇 \$50

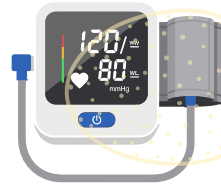
驗血糖+膽固醇+尿酸 \$70

備注：1. 活動當天，檢查內容不作更改

2. 驗血糖：餐前或餐後2小時

3. 驗膽固醇：空腹6小時或以上

負責職員：李天莉姑娘、陳學琛姑娘



## 足底按摩保健樂 (4.2026)

日期：逢星期五

時間：上午9:15 - 下午5:00

地點：聚樂坊 費用：\$100/1節

內容：由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。

備注：恆常參與足按服務及

全節參與之中心會員優先

05/2026月份足底按摩抽籤

抽籤日期：13/4/2026 (一)

負責職員：陳學琛姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)



SPORT

## 中心活動

### 飛鏢運動班(4.2026)

日期：13/4、20/4/2026 (一)

時間：下午3:00 - 4:00

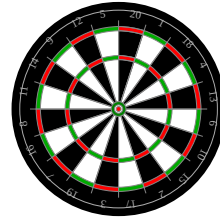
內容：飛鏢能訓練集中力、專注力及可以鍛鍊數學計算。

名額：8名 地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於9/4進行抽籤)



### 射雕穿雲箭(4.2026)

日期：17/4、24/4/2026 (五)

時間：下午3:00 - 4:00

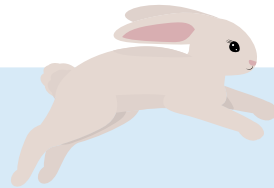
內容：穿雲箭是體驗射箭運動，過程充滿樂趣與刺激。

名額：6名 地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於13/4進行抽籤)



### 耆趣體適能

日期：11/4/2026 (六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：由中國香港體適能總會導師帶領中心長者一起做運動。

名額：15名 地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於9/4進行抽籤)

\*參加者當日請穿着輕便運動服裝。



# 中心活動

## 中國非遺工藝-宋錦珍珠畫

日期：18/4/2026 (六)

時間：上午9:30 - 11:00

內容：體驗製作中國非遺手工藝-宋錦珍珠畫。

名額：8名 地點：中心大堂

費用：\$40

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於14/4進行抽籤)



## 周六電影院 (4.2026)

日期：18/4、25/4/2026 (六)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：周六鬆一鬆！欣賞「富貴再逼人」和「玩轉極樂園」，  
共度精彩下午！

名額：10名 地點：中心大堂

費用：\$10

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於13/4進行抽籤)



## 桌遊之 U know? UNO!

日期：23/4、30/4/2026 (四)

時間：上午10:00-11:00

內容：UNO 是一款緊張又刺激的經典紙牌桌遊，  
簡單易學又有趣，與老友記玩桌遊，訓練腦筋！

名額：8名 地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於14/4進行抽籤)



# 中心活動

## 為食研究所-「糕」「糕」興興

日期：25/4/2026 (六)

時間：上午10:00 - 11:30

內容：復活節一齊整蛋糕，高高興興齊過節，快啲報名參加。

名額：8名 地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於17/4進行抽籤)



## 「協康 x 慈航」耆幼歡樂匯

日期：11/4/2026 (六)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：秦石幼稚園小朋友和慈航學校小學生到中心探訪老友記，一起玩遊戲和派福袋。

名額：15名 地點：中心大堂

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於9/4進行抽籤)



## 開心復活同樂日

Happy  
EASTER

日期：28/4/2026 (二)

時間：下午3:00-4:00

內容：大家一齊玩遊戲，感受復活節氣氛，歡迎踴躍報名參加。

名額：25名 地點：中心大堂

費用：\$30

負責職員：陳燕群姑娘

(如活動超出報名人數 會於15/4進行抽籤)



# 恆常活動

## 活力徒手操 (4.2026)

日期：逢星期三

內容：中心職員帶領一起進行簡單伸展及徒手操，齊來輕鬆做運動。

時間：上午9:30 - 10:00

地點：中心大堂

名額：16名

費用：免費

負責職員：馮藹霖姑娘



## 聲波震動儀

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 - 下午4:00

地點：中心大堂

內容：預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

名額：不限(需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前請先向職員預約。

負責職員：陳燕群姑娘



## 租用Band房

日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00 - 5:00

地點：樂樂坊

內容：以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習。

名額：每次5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：陳燕群姑娘



## 以橋會友

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：中心大堂

內容：加強長者記憶訓練及擴闊社交圈子。

名額：8名

費用：\$10/一個月

如當天大堂有活動，則會取消。

負責職員：陳燕群姑娘



# 4月份中心活動時間表



## 星期一

## 星期二

## 星期三

			<p>1</p> <p>09: 00 以橋會友</p> <p>09: 30 活力徒手操</p> <p>14: 00 租用Band房</p>
5	6	7	8
<p><b>清明節翌日</b></p>		<p><b>復活節</b></p>	
12	13	14	15
	<p>09: 00 以橋會友</p> <p>14: 00 租用Band房</p> <p>15: 00 飛鏢運動班</p>	<p>10: 00 講座「益智醒腦食療法」</p> <p>14: 00 租用Band房</p> <p>14: 30 「田」夢入睡小組</p>	<p>09: 00 以橋會友</p> <p>09: 30 活力徒手操</p> <p>14: 30 園藝治療 - 後測研究時間</p>
19	20	21	22
	<p>09: 00 以橋會友</p> <p>14: 00 租用Band房</p> <p>15: 00 飛鏢運動班</p>	<p>10: 00 講座「精明使用長者醫療券」</p> <p>14: 00 租用Band房</p>	<p>09: 00 以橋會友</p> <p>09: 30 活力徒手操</p> <p>14: 00 租用Band房</p>
26	27	28	29
	<p>09: 00 以橋會友</p> <p>14: 00 租用Band房</p>	<p>09: 00 以橋會友</p> <p>15: 00 開心復活同樂日</p>	<p>09: 00 以橋會友</p> <p>09: 30 活力徒手操</p> <p>14: 00 租用Band房</p>



## 星期四

## 星期五

## 星期六

<p><b>2</b> 09: 00 以橋會友 10: 00 樂逆齡運動小組 14: 30 音樂舞蹈班</p>	<p><b>3</b> <b>耶穌受難節</b></p>	<p><b>4</b> <b>耶穌受難節</b> <b>翌日</b></p>
<p><b>9</b> 09: 00 以橋會友 10: 00 樂逆齡運動小組 14: 30 音樂舞蹈班</p>	<p><b>10</b> 09: 15 足底按摩保健樂(4月) 09: 30 活力徒手操 14: 00 租用Band房</p>	<p><b>11</b> 09: 00 以橋會友 10: 00 耆趣體適能 14: 30 「協康 x 慈航」 耆幼歡樂匯</p>
<p><b>16</b> 09: 00 以橋會友 10: 00 樂逆齡運動小組 14: 30 音樂舞蹈班</p>	<p><b>17</b> 09: 00 以橋會友 09: 15 足底按摩保健樂(4月) 15: 00 射雕穿雲箭</p>	<p><b>18</b> 09: 30 中國非遺工藝- 宋錦珍珠畫 14: 30 周六電影院</p>
<p><b>23</b> 09: 00 以橋會友 10: 00 桌遊之U know? UNO! 14: 30 音樂舞蹈班</p>	<p><b>24</b> 09: 00 知你有幾高(4月) 09: 15 足底按摩保健樂(4月) 15: 00 射雕穿雲箭</p>	<p><b>25</b> 09: 30 為食研究所- 「糕」糕 興興 14: 30 周六電影院</p>
<p><b>30</b> 09: 00 以橋會友 10: 00 桌遊之U know? UNO! 14: 30 音樂舞蹈班</p>	<p>.</p>	<p>.</p>



# 社區飯堂



惜食堂熱餐服務提供新鮮熱餐，飯饊營養均衡，配搭豐富

\*每周於星期一至三訂購下星期一至五之飯餐\*



午餐：

\$10

晚餐：

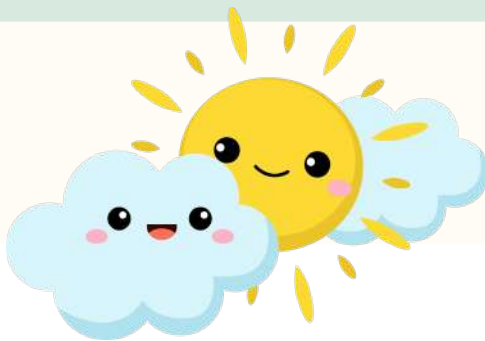
\$10



午餐：上午11:00 至上午12:00



晚餐：下午4:00 至下午5:00



## 惡劣天氣安排

### 暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務/ 室內活動	戶外活動
T1	照常	照常
T3	照常	取消
T8 T9 T10 極端情況	取消	取消

### 中心開放時間

星期一至六

上午9:00 - 下午5:00

星期日及公眾假期休息



# 活動報名及參加須知：

- 1.會員可於指定日期前親身於中心報名或 致電26922600或 WhatsApp 63724289 留下姓名及會員編號報名。
- 2.截止活動報名後，如活動報名超出名額會進行電腦抽籤。
- 3.所有活動會員均可同時報名，抽籤結果互不影響；即使抽中活動 A，亦不影響參與活動 B 的抽籤安排。
- 4.抽籤後，職員將會個別通知成功抽中的會員，否則不會另行通知。
- 5.收費活動需於限期之前到中心交費，逾期當棄權處理。

## 入會或續會提示

入會：親臨辦理入會手續請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取禮物乙份。

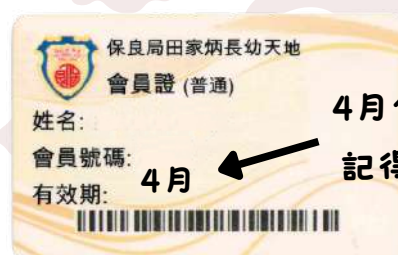
個人會籍：50歲或以上人士，每年會費\$30

家庭會籍：人數不限，每年會費 \$50。

續會：會籍有效期為一年，請各位留意您的會員證上之有效日期，如需續証帶備會員證到中心辦理。

如您的個人資料有更改，請盡快通知中心職員。

**進入中心前記得先「啱」會員卡!!**



4月份到期的會員，  
記得到中心續會喇!



中心Whatsapp訊息服務



63724289

中心會透過WhatsApp群組，向會員發放中心放中心資訊和最新活動動態、快閃活動、活動提醒等，記得搵職員加入群組!

「長者電話支援服務系統」



37017800

11

# SQS 服務質素標準

今期介紹 SQS14：私隱及保密  
標準 14：服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度——服務質素標準 (SQS)。

SQS 共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。

有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。



## 2026年5月例會

例會於每月第一個星期二進行，下次例會日期：

日期：2026年5月5日(二)

時間：上午10:00及下午2:30

形式：中心實地進行

地址：沙田秦石邨石暉樓地下2號

電話：2692 2600

傳真：2692 8802

Whatsapp：6372 4289

電子郵箱：[familyjoy@poleungkuk.org.hk](mailto:familyjoy@poleungkuk.org.hk)

中心職員：

謝小霞、馬曉欣、李天莉、陳燕群、陳學琛、馮藹霖、  
胡佩蓉、李就娣、梁燕萍、李細紅、陳愛真、張灶英、陳鉅強。

督印人員：謝小霞主任

編輯及設計：陳學琛、馮藹霖

日期：2026年4月