



基督教香港信義會
長者綜合服務

信義耆樂坊

以人為本
處處顯關懷

第三十六期 9/2011



香港中文大學
社區防跌行動
計劃主管梁國棟教授
計劃成員及矯形師陳琛瑜小姐

長者防跌之道

長者因跌倒而受傷及骨折是普遍及嚴重的公共衛生問題。長者跌倒的原因很多，如肌肉力量減弱、平衡能力欠佳、環境因素影響等。另外，長者患上骨質疏鬆的機會相當大，使骨骼變得脆弱，亦增加了長者因跌倒而骨折的機會。根據香港中文大學的一項統計，每年有百分之三十的長者曾跌倒，超過百分之九十出現骨折情況。

骨折的後果可以十分嚴重，以髌部骨折為例，有八成骨折患者康復後出現功能衰退，有三成患者在一年內死亡。由於長者的康復速度緩慢，骨折後他們需要接受長期的治療。除了接受長期的治療，他們很多時會因骨折而喪失獨立性及自我照顧能力，令生活質素下降，更甚者會因各種併發症而死亡。骨折不但對長者造成嚴重傷殘，還加重了家庭及照顧者的壓力，亦帶來醫療服務龐大的經濟負擔，估計現時本港每年有關的醫療及復康開支超過20億港元。

我們清楚了解跌倒及骨折對長者所帶來的嚴重影響，為了避免因此而對社會造成沉重的負擔，預防及減低長者跌倒是最合理不過的方法。故此，香港中文大學矯形外科及創傷學系於2000年成立社區防跌行動，目的是推廣社區防跌及防骨折的行動，宣揚防跌對長者的重要性。

總結十年經驗，社區防跌行動對於長者預防跌倒，有以下建議：

(一) 運動方面

運動可以鍛鍊肌肉，增強肌力，保持關節靈活，增進協調性及反應。各式各樣的運動當中，負重運動是最適合長者的，包括跑步、行路、八段錦等雙腳踏地的運動，務求令骨骼負重，刺激骨骼生長預防骨質疏鬆。長者也需要適當的平衡力訓練，如長者防跌健體十式、太極、單腳站立等，目的是強化下肢肌肉，加強上肢與下肢協調。此外，長期的振動治療亦可作輔助式的運動，幫助長者鍛鍊肌力及平衡力。

(二) 個人方面

長者因年紀大，視力開始退化，容易患上白內障。為了避免意外發生，建議長者定期檢查視力，如有需要的話，作適當的診斷及佩戴合適的眼鏡。此外，長者大多需要長期服用藥物，但如果錯誤使用藥物會引致暈倒，故建議長者正確使用藥物，如留意藥物的標籤，確定藥物是否印上自己的名字，注意藥物的作用和副作用，以及留意服藥的次數和藥量，切勿同時服用中西藥。另外，長者多半需要助行工具作輔助，如不正確使用助行工具，也會導致意外及跌倒。長者須按物理治療師的指示，選擇合適的助行工具如助行架、四腳叉、拐杖等，並須注意高度的調節及工具的保養。

(三) 家居安全方面

長者在家中發生意外及跌倒的機會相當高，反映家居環境有潛在的陷阱導致長者跌倒，如地面濕滑、照明不足、雜物太多、地面凹凸不平、椅子不穩等。長者應改善家居環境，以減少跌倒的機會，如將雜物收拾整齊、避免將常用的東西放得太高、保持地面乾爽清潔、使用防滑地膠、保持光線充足及安裝夜明燈作照明之用、浴室更可找合資格的技師安裝適當的扶手。

(四) 防跌用品介紹

長者可選用一些防跌用品，減低跌倒及受傷的機會，如：

(1) 髌關節保護褲—髌安保

利用人體測量學設計，包括一條保護褲及一對防骨折保護墊：

a) 保護褲：附有特別設計的透氣物料，兩側分別裝上防骨折保護墊。

b) 防骨折保護墊：中間呈拱形的硬墊，主要由外層特製堅硬膠片和內層軟墊組成。生物力學測試分析顯示，保護墊能把撞擊時間延長，從而緩衝跌倒時對髌關節的巨大撞擊力，大大減低長者因跌倒而引致骨折的機會。

(2) 長者防跌鞋

利用500位本地華人長者的腳形數據，分析並繪製出長者的足部形態，繼而設計出適合長者腳形的鞋楦，我們加以利用並製作出適合長者腳形、舒適及增強步行穩定性的長者防跌鞋，適合長者穿著以減低跌倒的危機及骨折發生的機會。

如需購買髌關節保護褲及長者防跌鞋，可致電2632-2756與香港中文大學矯形外科及創傷學系社區防跌行動組聯絡。

總結，跌倒是可以避免的，長者及家人應盡早作出準備及預防，避免意外發生。

舒潤集

聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、
和平、忍耐、恩慈、良善、信實、
溫柔、節制 《聖經》(路加福音 五章:22-23節)



馬時亨



「常言道」

“小朋友唔跌就唔會大”，所以跌倒對小朋友來說可算是“家常便飯”，但對長者來說卻是失去獨立能力的主要原因之一。而且，有研究顯示有跌倒病史的長者更比其他未曾跌倒過的長者有多三倍的跌倒危機，所以預防跌倒是十分重要的。

施靜儀姑娘
基督教香港信義會沙田護老坊
護理服務主任



那究竟要做什麼才能減低跌倒的危機呢？要減低跌倒的危機，首要改善平衡力，除了要增加下肢肌力外，還要提昇個人的穩定限度。如果長者重心移動的距離或速度超過了他的穩定限度，他便會跌倒。香港理工大學曾聯同其他大學的學者研究太極與穩定限度的關係。該次研究邀請了44位長者，分為2組，太極組及對應組。太極組的長者均有3年或以上耍太極的習慣，每星期3次或以上，每次約1小時，主要以耍楊家廿四式為主，而對應組的長者則從未嘗試耍太極。該次研究發現太極組的長者的穩定限度，不論重心可移動的距離和速度均明顯地，比對應組的長者為佳，從而可推論，有耍太極習慣的較不容易因失去平衡而跌倒。

另一份國外的研究，Kuptniratsaikul他們邀請了146位年齡50歲以上有跌倒紀錄或骨質疏鬆性骨折的長者參加為期一年的防跌運動計劃。每位參加者均獲得一隻運動光碟，並要求參加者根據光碟的指導做運動，每星期3次或以上，每次15至20分鐘。運動內容包括髖外展肌、臀大肌及四頭肌的肌力鍛鍊、踏步訓練、跨級訓練、坐企訓練及縱列步行訓練。結果顯示，參加者經過一年的訓練後，平衡力及跌倒的頻率均有明顯改善。

所以，如果不懂得耍太極的話，亦可在家中做以下一些簡單的家居運動以增加平衡力：

1

體外展肌的肌力鍛鍊

外側提腿

- 雙手穩固的欄杆或椅背
- 保持上身挺直，腳趾指向前
- 保持膝部伸直，向側提起腳，定5秒
- 重覆10次
- 做完一隻腳後，然後轉做另一隻腳
- 如需增加難度，可在雙腳腳踝位置繫上1-3磅沙包



2

臀大肌的肌力鍛鍊

向後提腿

- 雙手穩固的欄杆或椅背
- 保持上身挺直，腳趾指向前
- 保持膝部伸直，向側提起腳，定5秒
- 重覆10次
- 做完一隻腳後，然後轉做另一隻腳
- 如需增加難度，可在雙腳腳踝位置繫上1-3磅沙包



3

四頭肌的肌力鍛鍊

半蹲

- 雙手穩固的欄杆或椅背站立
- 保持上身挺直，腳趾指向前
- 雙膝微微屈曲，定5秒，然後伸直膝頭
- 重覆10次
- 如需增加難度，可重覆以上動作20次



4

踏步訓練

- 雙手穩固的欄杆或椅背站立
- 保持上身挺直，腳趾指向前
- 左右腳輪流向前提高踏步，共踏30步
- 如需增加難度，可盡量提高
- 雙腳至髖關節屈曲成直角



5

坐企訓練

- 坐下，雙腳平放地上
- 臀部向前移至椅子邊緣
- 雙手扶扶手，身體向前傾，雙膝發力站立
- 然後再用手按住扶手，身體向前傾，曲膝坐下
- 重覆以上動作15次
- 如需增加難度，可雙手交叉置於胸前



6

縱列步行訓練

- 雙手穩固的欄杆或椅背站立
- 保持上身挺直，腳趾指向前
- 左右腳輪流向前提高踏步，共踏30步
- 如需增加難度，可盡量提高
- 雙腳至髖關節屈曲成直角



如有任何疑問或身體不適，請於運動前先諮詢醫生或物理治療師的意見。

參考資料
1) Chu LW, et al. Incidence and Predictors of Falls in the Chinese Elderly. Ann Acad Med Singapore 2005; 34:60-72
2) Gyllenstein AL, et al. Stability Limits, Single-Leg Jump, and Body Awareness in Older Tai Chi Practitioners. Arch Phys Med Rehabil 2010; 91:215-220
3) Kuptniratsaikul V, et al. Effectiveness of Simple Balancing Training Program in Elderly Patients with History of Frequent Falls. Clin Interv Ag 2011; 6:111-117

震動治療

香港中文大學
社區防跌行動
計劃主管梁國穗教授
物理治療師麥慧怡小姐



成功個案：

羅婆婆，今年70歲，因為平衡力不好，經常跌倒，平均每兩個月就跌倒一次，曾經試過三次骨折，參加振動治療計劃已經有十八個月的時間，每星期震動六次，跌倒的情況得著明顯的改善，已經沒有再跌倒，她的骨質疏鬆情況也有改善，骨質密度輕微上升了1.5%。

甚麼是震動治療：

人體的肌肉是由多種肌肉纖維組成，隨着年齡的增長，肌肉纖維的數目會逐漸減少，因而出現平衡力及肌力減弱的情況，甚至跌倒。有研究指出，在日常的生活中，肌肉纖維的收縮會產生輕微的高頻率震動（超過20Hz），這種震動對維持骨質密度有很大的幫助。隨着年齡增長、肌肉纖維數目的退化，這種震動亦相應減弱，令長者更容易出現骨質疏鬆及跌倒的情況。

震動治療的原理就是以外在的機動性刺激，來補償因年長退化而導致的肌肉纖維震動。震動治療儀一般可提供 20Hz 至 45Hz 的高頻震動，震幅約為一毫米，其主要作用是模仿肌肉活動時對骨骼的刺激。不過，運動是主動性的，而震動治療則是互動性的運動。從我們與及外國的研究結果顯示，接受震動治療的刺激後，骨質密度有顯著增加。一些報告也顯示振動治療能增加血液循環及跳躍能力。另外，至今仍然沒有任何關於震動治療的負面或不良影響報告，因此，震動治療是一種可信的負重運動代替品，特別適合年長體弱、或是因某些原因而不適合做劇烈運動的人士，改善骨骼健康。

治療時間：

每日一次，每次20分鐘。

注意事項：

震動治療亦算是一種運動，因此，治療後有可能會出現疲倦的感覺，建議治療後需進行適當的休息。另外，糖尿病患者亦建議於餐後進行治療。治療後若出現任何的不適，請徵詢家庭醫生的意見。

治療禁忌：

雖然暫未發現使用震動治療後會出現副作用，但懷孕人士、未治癒的癌症病患者、以及心臟起搏器使用者，並不建議接受震動治療。

震動治療可預防跌倒的意外

我們相信大多數跌倒是可以預防的。我們希望通過提高大眾對關節骨折和跌倒的認識、採納健康的生活習慣和注意環境安全，將跌倒的意外及其引致的骨折減至最低，從而減輕骨折類疾病對長者及社會造成的壓力。

震動治療與中大防跌計劃簡介：

有數據顯示，曾骨折的病人會再跌倒及骨折的機會很大！為免病人再受骨折及手術的困擾，希望能及早根治同時防止再次跌倒。本計劃提供長期的醫護跟進及復康鍛鍊，使病人早日回復活動能力，提高他們康復後的生活質素，以防止跌倒及骨折。

計劃目的：

- 1.改善骨質疏鬆問題
- 2.鍛鍊平衡力
- 3.增強肌肉力量
- 4.減低跌倒及骨折危機
- 5.改善生活質素

計劃內容：

防跌/震動治療計劃一：

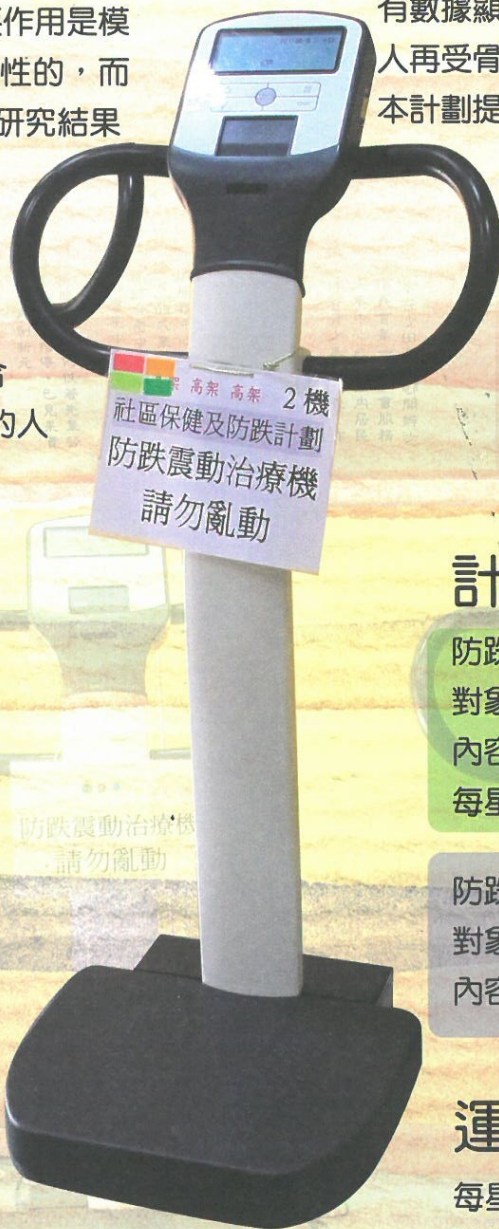
對象：由沙田威爾斯醫院轉介、曾經骨折的合適長者參加
內容：每年覆診四次，物理治療評估每年一次，震動治療每星期三次，運動小組每星期一次。

防跌/震動治療計劃二：

對象：經中大骨科評估適合的中心會員參加
內容：震動治療每星期三次至六次，一年後再進行評估。

運動小組

每星期由中大派出的物理治療師帶領運動小組一次，適當的運動能保持關節靈活，增加肌力和預防骨質疏鬆。特別是一些負重運動，如：步行，太極等。這些運動既能刺激骨骼生長，也可達到身心康泰的效果



審慎報讀投資培訓課程

市面上有不少聲稱可以傳授投資「必勝法」的培訓課程廣告，聲稱教導投資者炒賣股票或其他金融工具的投資攻略，例如準確預測大市走勢或以小博大在短時間內賺取可觀利潤。但投資者須留意，參加這些投資培訓課程前，要加倍審慎，提防課堂學習變成了真實的「落盤買賣」，而有些「導師」更可能超越教學範圍，未經領牌而向學員提供投資意見。

認清「模擬投資」還是「真實買賣」

這些短期課程一般只有數天或數小時，但學費可能動輒過萬元，而法例亦沒有訂明這些課程收費的上下限。投資者亦要留意一些機構會以免費講座作招徠，目的或者只是向你銷售這些聲稱賺快錢的課程，當中可能涉及高昂的學費。

在本港，純粹經營培訓機構或分享一般投資知識，是無須向金融監管機構領牌。所以投資者應分辨清楚，參加課程的目的是學習知識，若課堂上導師由教授普通金融知識，變成推介某隻股票，甚至若導師提出可代為進行真實的買賣，便要提高警覺。

以模擬投資組合學習投資技巧，或者是有效的學習方法，但按他人的推介進行真實的股票買賣，則已超越了授課的應有範圍，參加者亦可能因此未能從課堂上學到預期的知識。如有關培訓中心及導師根本未獲發牌，是不得經營與證券交易相關的業務，包括提供投資意見。

認清「模擬投資」還是「真實買賣」

投資者應先瞭解有關的發牌制度：任何公司及人士如要在本港經營證券、期貨及非銀行零售槓桿式外匯交易，或就這些交易提供意見，都必須領有證監會發出的牌照。無牌進行這些活動，最高罰則可被監禁。而不久前便有一家「培訓中心」的導師，被裁定刊發廣告推廣期貨投資顧問業務及無牌進行受規管活動罪名成立。

任何人士要獲證監會發牌，都必須在行業知識及管理經驗方面符合勝任能力要求、通過指定考試，以及修讀指定時數的持續進修課程，確保他們維持專業水平及適當地履行職責。持牌人亦須隸屬一家持牌法團，而有關公司必須遵守財政資源規定及其他多項監管規定，才可獲發牌照及繼續經營。

查證導師是否領牌

投資者報讀這類課程時應留意，如有關機構或導師於課堂上提供投資意見或表示可代你進行證券交易，你便應注意，為避免付出學費後換來無牌投資顧問的投資意見，你應瀏覽證監會網站的〈持牌人及註冊機構的公眾紀錄冊〉(www.sfc.hk)，查核有關的「教育機構」或授課「導師」是否已註冊或領牌。如未有領牌，有關機構或導師是不可提供投資意見或代學員進行證券交易的。即使已領有證監會的牌照，你亦應查看紀錄冊上有關機構或人士獲批准進行哪類受規管活動。其他需要查閱的資料亦包括牌照是否仍然有效，持牌人曾否遭紀律處分及公司曾否更改名稱。

不過，無論是否領有牌照，投資顧問也不可能持續提供百分百準確的「投資貼士」。因此，投資者不應只靠這些貼士買賣，前事必先做足功課，瞭解自己的財務需要、認清不同產品的風險及衡量產品是否符合你的投資目標。



食得有營

註冊營養師
陳國賓先生



長者健康飲食 必定是「多菜少肉」?

每個人對健康飲食的看法都不一樣，在不少長者心目當中，「多菜少肉」是均衡飲食的必然定律，但什麼才是「多」、什麼才是「少」，則莫衷一是。不少長者都認為多吃肉不健康，同時吃魚較吃肉更健康，這多少與咀嚼能力的限制有關，魚肉比較宜咀嚼、吞嚥，較受長者歡迎是可以理解，但長者真的只宜吃魚，不宜吃肉?

我們所說的肉食，當中包括所有含豐富蛋白質的肉類、魚類、海產、雞蛋、甚至是豆腐、腐竹等大豆類製品。身體需要補充蛋白質，主要是維持日常新陳代謝和修補身體組織所需，即使我們沒有受傷，身體每天亦會消耗一定份量的蛋白質，所以不能隨便吃少量魚肉、或些少豆腐，就能滿足身體營養所需。

所有蛋白質類食材都同時蘊含不同的營養成分。好像魚肉、海產，以及豬肉，都含豐富的鋅，有助提升抵抗力和增進胃口。牛肉的血鐵質有助預防貧血，雞蛋的葉黃素有助保護視覺神經，而大豆類食物則含豐富鈣質，有助保持骨骼健康，因此長者的飲食應該是「多菜多肉」，而多肉的意思不是份量多，而是種類多，款式多。

不少長者都擔心吃牛肉、雞蛋、以致其他的海產食物會令血膽固醇上升，有的長者又擔心多吃豆會引致痛風，但高膽固醇和痛風等慢性病有多個疾病因素，飲食只佔其中之一，因此戒絕所有肉食並不代表一定沒有膽固醇，戒絕所有豆類又不代表沒有痛風，反之胡亂戒口，只會顧此失彼，影響整體營養的吸收。

當然，肉食及蛋白質類食物要多元化，亦要考慮到咀嚼能力的限制。例如牛肉、豬肉等較難咀嚼的肉食，除了可攪拌成肉碎混入炒菜、滾湯之中，亦可以用來做蒸肉餅、煎肉餅，以方便長者進食。市面上有些從木瓜提煉出來酵素醃肉粉，亦可運用在日常烹調之中，只需將少量木瓜酵素及調味料混入肉片中，醃5分鐘，醃肉粉內的酵素便會將部分的肉食纖維分解，令肉片更加軟滑，既天然，又可增加飲食中的肉食變化。

雞蛋亦是另一個優質的蛋白質來源，蒸水蛋、炒蛋，又或是將蛋花打入獻汁、湯水之中，都可以提升膳食的營養，只要不是天天吃蛋，日常煮食又不是經常煎炸食物，便不用擔心雞蛋的膽固醇會影響我們的血膽固醇水平。長者們只要緊記均衡飲食的健康手則，飲食多變，自可確保充足的營養補充。

健康餐單推介

早餐：	午餐：	下午茶：	晚飯：
肉碎雜菜通粉 1碗	勝瓜煮魚餅 1/2碗	大蕉 1隻	節瓜粟米粒蛋花湯 1碗
淡豆漿 1杯	紅棗支竹浸菠菜 3/4碗		甜梅菜蒸肉餅 1/2碗
	燕白米飯 1碗		炒菜心 1/2碗
			白飯 1碗
			蘋果 1個



養生有法

梁慧珠中醫師



痛症湯水好介紹

痛症為長者常見疾病，常聽到長者說有痛症不適合看西醫，醫生大多只會給予止痛藥或打止痛針，並補充一句「年紀大，骨退化，無辦法」，結果使長者感到失望。部分長者因而轉移尋求中醫，中醫又是否真的有助長者減輕痛楚呢?

中醫療法對治療長者痛症的好處

中醫所採用的藥材成份溫和，相對西方藥物較少風險。長者脾臟較弱，服用中藥對調理五臟六腑很有幫助，也能透過微調來改善痛症的情況。此外，中藥煮成湯藥服用，長者較容易吸收。

中醫療法適合治療哪種長期痛症?

中醫能治療的長期痛症範圍甚廣，對慢性痛症如退化疼痛問題，能有延緩作用。對於患有全身痛症之長者，如急性發炎之痛症，也具有紓緩治療效果。至於局部疼痛，需視乎痛的劇烈程度，配以針灸、推拿或按摩，一般會有即時療效。中醫也有預防痛症之用，長者能透過自助穴位按摩，鬆弛身體各部位，有助預防痛症出現。

氣通絡茶 (一人份量)

黃芪	二錢	功用：益氣、通絡止痛及經常易復發疼痛者
山楂	一錢	
丹參	二錢	注意事項：有服薄血丸或有出血傾向的人及感冒者慎用
田七粉	五分	
木瓜	一錢	

活血祛濕強腰湯 (三至四人份量)

丹參	一兩	生苡仁	一兩	蜜棗	三個
杜仲	一兩	五指無桃	一兩		
桑寄生	五錢	秦艽	五錢	功用：活血通絡、祛濕、強腰	
淮牛膝	五錢	巴戟天	五錢		
川草薢	五錢	豬肉	十五元		



人不能制服自己的心，好像毀壞的城邑，沒有牆垣。(聖經箴言25:28)



聖雅各福群會



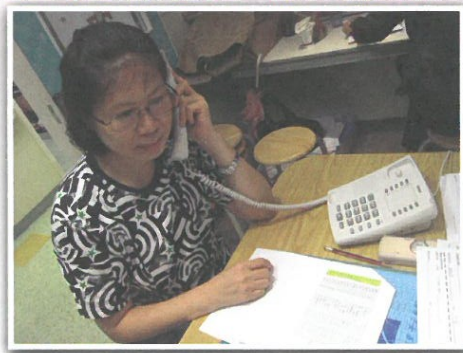
電提服藥服務



計劃目的：

對長期患有頑疾的弱者而言，服食藥物時若亂了陣子，實在是一件危險的事。倘長者是獨居及缺乏親友支援，在治理宿疾路途上更是孤身上路；一旦服藥後有所反應或有不適時，未可有諮詢渠道。「電提服藥服務」由聖雅各福群會一群在藥劑師及社工領導下的熱心義工負責。他們可於每星期致電獨居並患有慢性病的長者家中，提醒長者依指示服食藥物外，當遇有關服藥的疑問時，會由藥劑師跟進或到戶作出用藥輔導；義工亦會提醒病者的覆診日期、地點與時間，關心往返診所的困難，亦會重點關注其療病過程中的需要，以可令有關社福服務作出解困關懷；

義工每星期致電長者，關心其服藥情況。



申請資格：

1. 60歲或以上長者，獨居或缺乏支援網絡
2. 必須正服用三種或以上醫管局處方藥物
3. 藥物管理及知識匱乏者

故倘你是獨居患有疾病的長者，或對治理疾病服食藥物有所困難的，均歡迎透過地區社工轉介，參與聖雅各福群會的「電提服藥服務」，讓熱心義工為病者分憂及關懷。

查詢電話請致電 2831-3283。

計劃內容：

由聖雅各福群會義工每星期一次致電參加者，了解其用藥及覆診情況，並記錄有關情況，向社工及藥劑師報告；如參加者遇到服藥上的問題，會由藥劑師提供個別藥療輔導。

基督教香港信義會長者綜合服務

改善家居 及社區照顧服務

服務範圍：

由跨專業醫護人員及社工合作，為體弱長者提供服務，務求使體弱長者可以繼續在家安享晚年。

服務對象：

65歲或以上人士(年齡介乎60至64歲的長者，如証實有需要，亦可使用此服務)經「安老服務統一評估機制」評核為身體機能中度或以上缺損的體弱長者。

費用：

根據現行家務助理及日間護理服務的標準收取。

查詢及申請：

可向醫務社會服務部、家庭服務中心、長者地區中心和長者鄰舍中心提出申請，或致電2698 4881查詢。

服務範圍：

1. 護理計劃
基本護理，例如：量血壓、驗血糖、量體溫、磅重、驗尿等
特別護理，例如：失禁護理、呼吸護理、傷口護理、糖尿護理、喉管更換等
2. 個人護理，例如：餵食、洗澡、洗頭、剪髮、換衣服等
保持活動能力的復康練習
支援服務，例如：預防意外、醫務用品處理、定期報告及轉介服務等
3. 護老者支援
日間暫託及住宿暫託
4. 廿四小時緊急支援
5. 家居環境安全評估及改善建議
6. 家居照顧，例如：洗衣、執拾、家居清潔等
7. 膳食遞送服務
8. 交通及護送服務
(服務次數及方式會按不同需要而訂定)

透過爵士樂器訓練、組織演出機會，使男士們發揮潛能，展示才華，凝聚志趣相投學友，學習爵士樂，不再是遙不可及的梦想，您也可以！

課程內容：

樂器小組訓練班、樂團訓練班、樂團表演及「男爵俱樂部」四個部份，每月免費一次跟專業音樂人或學者共享紅酒、欣賞及研討爵士樂等等。

樂器小組訓練班

1. 長笛班
2. 單簧管班
3. 小號班
4. 色士風班
5. 鼓擊樂爵士鼓班

樂團訓練班：從以上5組樂器小組組成樂團(須導師推薦)，凡入選樂團訓練班學員可得公開表演機會

對象：55歲或以上男士，對音樂有興趣，沒有音樂背景均可

學費優惠：全年優惠價 \$ 4,900 (原價\$5,760)

樂器優惠：學員以 \$ 700 震撼價購買有關名貴樂器一件

上課地點：沙田愉翠苑服務設施大樓地下 信義會愉翠長者鄰舍中心 (沿馬鞍山鐵路線，鄰近沙田第一城)

所有課程導師為「管弦樂坊」專業導師，均獲皇家音樂學院八級或同等學歷，質素專業保證

*由於訓練計劃最終目標是成立管樂團，因此需要高低音不同的樂器來平衡音色，故此每種樂器均有限額，先報先得。

信義男爵樂團

凝聚第三齡男士，
發揮潛能，展示才華



基督教香港信義會 社會服務部

Grace court Grand opening 基督教香港信義會恩頤居 開幕感恩崇拜

恩頤居開放日
12
樂坊服務巡禮

樂。心曠神怡
舞動。讚美操
文化。藝廊
復康。黃金期
愛。關懷備至
舒緩。水力按摩
感觀。彩色拼圖
懷緬。玩具閣
夢。回憶
摩登。網上平台
生趣。園藝
有聲。樂器

主禮嘉賓

社會福利署署長
馮耀權太平紳士
安老事務委員會主席
梁智鴻議員 GDM, GBS, JP

基督教香港信義會監督
陳堅強牧師

日期：2011年11月13日 (星期日)

時間/地點：下午3:00 - 4:15

開幕感恩崇拜
天恩堂
新界葵涌葵盛圍364號

下午4:15 - 5:15

恩頤居開放日
新界葵涌葵盛圍364號
馮耀權社會服務大樓 3樓接待處

如蒙光臨請準
敬請致電2155-2828聯絡林小姐

CUSCS
香港中文大學專業進修學院
School of Continuing and Professional Studies
The Chinese University of Hong Kong

基督教香港信義會
長者綜合服務



長青進修在信義 與香港中文大學專業進修學院合辦 特別為50歲以上人士而設 第七屆 | 一年制課程

課程系列

養生保健教育系列 **新課程**
心理學教育系列
文化教育系列
通識教育系列
英國語文教育系列
中國藝術教育系列
西方藝術教育系列
文化及生態旅遊系列 **反修新系列**
理財教育系列 **反修新系列**

每系列上課時間：共120小時，為期約一年，每週上課一節，每節三小時
開課日期：2011年10月中旬
上課地點：信義會慧妍雅集長青成長坊沙田瀝源邨綠泉樓地下
截止報名時間：名額有限，額滿即止
入學資格：年齡50歲或以上，宜具初中或以上程度
全年學費：\$5,500 / \$5,700 / \$6,000 / \$6,500

課程簡介
日期：2011年7月21日(四)下午3:00
(名額有限，請先以電話登記)
簡介會地點：信義會慧妍雅集長青成長坊沙田瀝源邨綠泉樓地下
查詢電話：2691 7163
電郵：sme@elchk.org.hk
網址：http://www.elchk.org.hk/service/

養生保健教育系列

黃帝內經的養生智慧，認識經絡穴位，中草藥食療，養生保健氣功

文化教育系列

文化研究入門，從文化研究看香港電影、戲曲與文化、社區建築藝術文化

英國語文教育系列

英語發音、基礎英語聽力技巧及實用會話，基礎英語文法、實用寫作及閱讀技巧

西方藝術教育系列

素描及繪畫初階，基本水彩畫、塑膠彩技法、設計基礎

理財教育系列

經濟理論入門與香港經濟、個人財務管理策略及投資技巧、投資選擇之基本分析、家庭投資理財

心理學教育系列

心理學入門，發展心理學及人格簡介，基礎社會心理學，異常心理學入門

通識教育系列

(甲) 哲學導論，日常心理學，地球的演化與人類生活「創世」生活藝術

(乙) 思考方法，現代中國歷史，法律與日常生活，大眾傳播

中國藝術教育系列

書法基礎，水墨寫意畫，中國花鳥畫技法，中國水墨人物畫初階

文化及生態旅遊系列

野外郊遊領隊訓練，香港環境與生態旅遊，香港工藝發展與文化旅遊，香港歷史文化古蹟旅遊



長者跌倒是常見現象，特別是冬天，就更經常有長者跌倒，他們跌倒之後通常會有一段很長的治療時間，當幾個月之後再見到他們時，已發覺他們的精神體力大不如前，連樣貌也變得蒼老了，可見跌倒對長者來說實在可大可小。

科技日新月異，近年已有很多醫院及大學研發了不同的產品及技術幫助長者減低跌倒的風險，社區亦有不少團體留意到長者跌倒的問題舉辦不同的活動改善平衡及骨質問題，我相信這些都可以幫助精明的讀者減低跌倒危機。

編者話



督印人：陳靜宜

編輯小組：黃翠恩，李貴，李鳳儀，吳令衡，梁美娟，鄧光宇，施靜儀

聯絡：沙田多元化老人社區服務中心

地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

電話：2691 7163

網址：http://www.elchk.org.hk/service



基督教香港信義會 長者綜合服務

信義耆樂坊

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下

沙田多元化老人社區服務中心

以人為本 處處顯關懷