



# 中國基督教播道會福安堂耆趣天地

## 2023年4月-2024年5月福安中心通訊



### 中心職員名單

總幹事：潘卓茵姑娘

中心主任：蔡岳山先生

中心社工：黃美儀姑娘

徐杏恩姑娘 雷曉怡姑娘 黎婉琪姑娘 蔡小翠姑娘

計劃主任：林恩如姑娘

程序幹事：馬綺珊姑娘

活動幹事：林衍桐先生

行政幹事：陳 閩先生

護老支援幹事：廖竹茜姑娘

註冊護士：郭志英姑娘

事務員：郭錦紅姑娘



### 林健文傳道

在和合本的聖經說：

「喜樂的心乃是良藥憂傷的靈使骨枯乾」

箴言17章22節

而和合本的修定本以更接近現代的說法：

「喜樂的心能治好疾病；憂傷的靈使骨頭枯乾。」

在這裡就啟示了一個重要的真理。原來一個有喜樂的人，就好比擁有一些沒有「副作用的藥物」能治好很多頑疾。甚至在一些科學家在研究中宣稱，有一種從愉悅的心情中，由心臟產生的荷爾蒙能殺死95%癌細胞。

雖然現在仍未能準確掌握這些荷爾蒙是否由心臟生產，而有效的程度仍未能肯定有多少百份比。

但是俗稱心臟的--縮氨酸荷爾蒙卻曾在多位病人中出現。

喜樂是一種心態。兩個人面對相同的事，一個可以憂心忡忡，一個可以滿有喜樂。關鍵是這個人如何認知事物的真相。

在聖經中，使徒保羅把喜樂，禱告和謝恩連在一起。

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩」

帖前5章16-18節

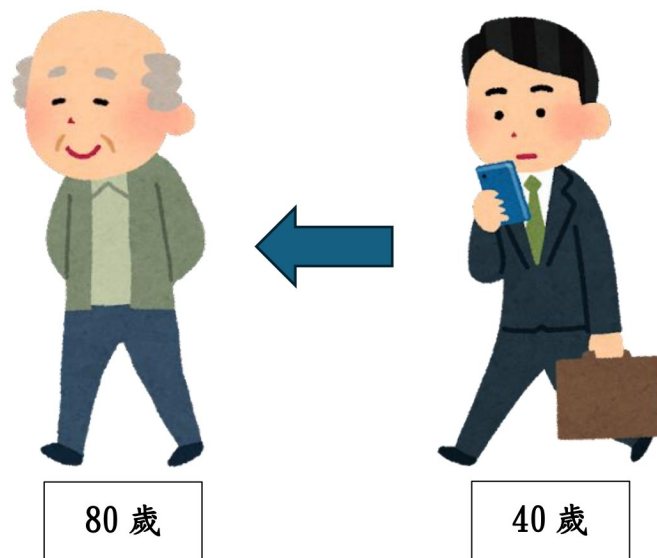
而按主耶穌的話，平安與喜樂卻是「屬靈的孿生兄弟」，都是從神的應許。

因著主復活的大能，我們相信基督徒都必是「出死入生」。當有一天，我們去醫院覆診時，無論情況如何，都有主的保守，主必照顧我們如兒女如珍寶。我們就有主的平安。而面對日子中很多焦慮、憂心、掛慮，我們若能經歷主的實在，是我們隨時的幫助，我們就能歡笑，就有喜樂。



# 行到行唔到，唔係靠彩數！

日常工作入面，中心同事聽得最多嘅老友記問題可以話係「腳痛、膝頭痛」以及「行得唔耐、好易劫」。有見及此，蔡先生早前行經書局個陣買左本書睇，希望可以搵到一啲健康資訊同大家分享，睇下幫唔幫到各位改善呢個長者通病。



書名叫做「行到 100 歲」(左圖)，內容大致係講長者如果想鍛鍊身體唔同部位嘅肌力，可以嘗試去做啲咩運動。同一時間，書入面會解釋唔同部位嘅肌力對於我地日常行路起到咩作用，以及肌力提昇點樣可以改善痛症問題。

今次，我地唔打算幫書本做翻譯，但想分享書入面一啲重點俾大家認識，同時介紹一款運動俾大家，希望能夠鼓勵大家透過「運動」去鍛鍊肌力，改善痛症以

及步行持久力問題。

資料來源：百歳まで歩く(正しく歩けば寿命は延びる!) - 田中尚喜, 幻冬舎文庫

長者體能活動計劃指南(衛生署長者健康服務)：

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/healthy\\_ageing/physical\\_activities/tips\\_about\\_planning\\_physical\\_activities\\_programme.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/physical_activities/tips_about_planning_physical_activities_programme.html)

## 遲筋？速筋？

1. 唔知大家有冇聽過，肌肉有分速筋(快縮肌)同埋遲筋(慢縮肌)兩種？我地日常「坐低、起身、行路」呢啲動作，

其實都需要用到名為「遲筋」嘅肌肉，所以鍛鍊遲筋對於改善長者行動能力嚟講非常重要。而簡單咁講，速筋可以理解為活動時嘅爆發力，就好似我地如果想跑步跑得快，就要好好鍛鍊名為速筋嘅肌肉。但由於速筋容易受傷，而且活動後容易令人疲勞，所以書中並唔建議長者鍛鍊，同時速筋對於改善長者日常行動能力亦作用不大。

## 肌肉 ≠ 錢，冇得儲存！

2. 好多長者都知道運動對身體好，但係好多時大家都會話做唔到。我地明白，冇人陪、天氣唔好、膝頭痛... 好多因素都左右我地做運動嘅決心，但大家要知道，肌肉同我地戶口嘅積蓄唔同，若果我地唔保持運動鍛鍊肌力，佢地就會自然流失。即使你後生個陣鍛鍊得好大隻，如果晚年只係長期坐同瞓，最終身體就會好似漏左氣嘅汽球咁變得消瘦。所以愈唔活動嘅老友記，行動能力只會愈差。

## 嘗試一下慢跑運動

3. 講左咁耐，到底有咩方法可以鍛鍊遲筋？又可以令我地行起上嚟腳仔有力啲？今次建議大家可以試下做慢跑運動。原因除左可以鍛鍊遲筋，改善腳力，慢跑亦係一種負重運動，可以幫助**提昇骨質密度**，同時作為帶氧運動，亦可以**鍛練心肺功能**。有興趣的話不妨係 youtube 搜尋「超慢跑」，入面會有短片(約 20 分鐘)教大家點樣正確咁做。

右圖短片名稱：「超慢跑 降血糖血脂超有效！」→



星期一	星期二	星期三
<p>1</p> <p>復活節假期</p>	<p>2</p> <p>9:00 護你站 10:30 座式養生簡易12段錦 (1) 1:30 妙韻頌佳音 (1) 3:15 樂優悠(1)</p>	<p>3</p> <p>9:00 藥你同行 10:30 油彩新天地 (1) 11:30 靚太廣場舞 (1) 2:30 大腦遊戲室 (1) 3:30 腦智樂 (1)</p>
<p>8</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 10:00 絲打手工藝4-6月(自務) 10:30 靈康操 (1) 1:00 二胡A班 (1) 2:00 二胡進階班 (1)</p>	<p>9</p> <p>8:00 4月剪髮 9:00 護你站 9:00 蓆上伸展(1) 10:30 座式養生簡易12段錦 (2) 12:00 養生健體班 (1) 1:30 妙韻頌佳音 (2) 3:15 樂優悠(2)</p>	<p>10</p> <p>9:00 例會 10:30 油彩新天地(2) 10:30 易筋棒(1) 11:30 靚太廣場舞 (2) 1:15 有「球」必應(1) 2:30 大腦遊戲室(2) 3:30 腦智樂(2)</p>
<p>15</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 衛生署講座:正視肩膊痛 10:00 絲打手工藝4-6月(自務) 10:30 靈康操 (2) 1:00 二胡A班 (2) 2:00 二胡進階班 (2) 4:30 一耆一會「自己友」</p>	<p>16</p> <p>9:00 護你站 9:00 蓆上伸展(2) 10:30 座式養生簡易12段錦 (3) 12:00 養生健體班 (2) 1:30 妙韻頌佳音 (3) 2:00 耆義特工隊會議 3:15 電話慰問義工會議 3:15 樂優悠(3)</p>	<p>17</p> <p>9:00 街展/藥你同行 10:30 油彩新天地(3) 10:30 易筋棒(2) 11:30 靚太廣場舞 (3) 1:15 有「球」必應(2) 2:30 大腦遊戲室(3) 3:30 腦智樂(3)</p>
<p>22</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 10:00 長索島之山人「物」近 10:00 絲打手工藝4-6月(自務) 10:30 靈康操 (3) 1:00 二胡A班 (3) 2:00 二胡進階班 (3) 3:00 護老講座及認知檢測 4:30 照顧者重聚日</p>	<p>23</p> <p>9:00 護你站 9:00 蓆上伸展(3) 10:30 座式養生簡易12段錦 (4) 12:00 養生健體班 (3) 1:30 妙韻頌佳音 (4) 3:00 樂優悠(4)</p>	<p>24</p> <p>9:00 例會 10:30 油彩新天地(4) 10:30 易筋棒(3) 11:30 靚太廣場舞 (4) 1:15 有「球」必應(3) 2:30 大腦遊戲室(4) 3:30 腦智樂(4)</p>
<p>29</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 10:00 絲打手工藝4-6月(自務) 10:30 靈康操 (4) 1:00 二胡A班 (4) 2:00 二胡進階班 (4) 2:30 2023-2024義工嘉許禮 4:30 一耆一會「照顧者」</p>	<p>30</p> <p>9:00 護你站 9:00 蓆上伸展(4) 10:30 座式養生簡易12段錦 (5) 12:00 養生健體班 (4) 2:30 護老非洲鼓/樂優悠(合班)</p>	<p>4月</p>

星期四	星期五	星期六	日
<p>4</p> <p>清明節</p>	<p>5</p> <p>9:00 國畫教室(1) 11:00 地壺球班 2:30 護老手袋編織工作坊</p>	<p>6</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 乒乓球同樂日 1:00 星期六天地</p>	<p>7</p>
<p>11 (關愛牙科)</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 椅上踏板帶氧訓練(1) 2:30 彩虹天地</p>	<p>12</p> <p>9:00 國畫教室(2) 11:00 互動.運動 2:00 紅姐滋補</p>	<p>13</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 乒乓球同樂日 1:00 星期六天地</p>	<p>14</p>
<p>18</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 椅上踏板帶氧訓練(2) 10:45 鏢耆立異(一)1 2:30 彩虹天地</p>	<p>19</p> <p>9:00 國畫教室(3) 10:00 健腦義工聚一聚 11:00 地壺球班 2:00 良朋智友x腦伴同行俱樂部</p>	<p>20</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:30 福安堂教會-護耆探訪日 1:00 星期六天地</p>	<p>21</p>
<p>25 (關愛牙科)</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 椅上踏板帶氧訓練(3) 2:30 彩虹天地</p>	<p>26</p> <p>9:00 國畫教室(4) 10:30 (外出)參觀「護老導航」 照顧者支援中心@葵芳 11:00 地壺球班 2:00 寰宇牙科 2:00 紅姐滋補</p>	<p>27</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 乒乓球同樂日 1:00 星期六天地</p>	<p>28</p>

耶穌對她說：「我就是復活，我就是生命。信我的人，即使死了，也將要活。」

約翰福音 11:25

- 務求資料準確，中心部分活動或會因實際舉行情況而臨時作出調動，因此請各會員留意!!領取季刊後活動資料仍以最後公佈為準，詳情可參考定期舉辦的例會資訊。

# 星期一

# 星期二

# 星期三

無論做甚麼，都要從心裡做，像是給主做的，不是給人做的，因你們知道從主那裡必得著基業為賞賜；你們所事奉的乃是主基督。

[歌羅西書 3:23-24](#)

1

# 勞動節

6

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:00 衛生署講座-肥胖的疑惑
- 9:00 椅子舞義工聚一聚
- 10:00 義工訓練:母親節康乃馨
- 10:30 靈康操 (5)
- 1:00 二胡A班 (5)
- 1:30 護老喜樂健心操(1)
- 2:00 二胡進階班 (5)
- 3:00 三葉球運動(1)
- 4:00 三葉球工作小組

7

- 8:00 5月剪髮
- 9:00 護你站
- 9:00 蓆上伸展(5)
- 10:30 座式養生簡易12段錦 (6)
- 12:00 養生健體班 (5)
- 1:30 妙韻頌佳音 (5)
- 2:00 彈力帶義工聚一聚
- 3:00 樂優悠(6)

8

- 9:00 例會 / 藥你同行
- 10:30 油彩新天地
- 10:30 易筋棒(4)
- 11:30 靚太廣場舞
- 1:15 有「球」必應(4)
- 2:30 大腦遊戲室(5)
- 2:30 護老康乃馨製作
- 3:30 腦智樂(5)

13

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 10:00 絲打手工藝4-6月(自務)
- 10:30 靈康操 (6)
- 1:00 二胡A班 (6)
- 1:30 護老喜樂健心操(2)
- 2:00 二胡進階班 (6)
- 3:00 三葉球運動(2)

14

- 9:00 護你站
- 9:00 蓆上伸展(6)完
- 10:00 耆藝義工聚一聚
- 10:30 座式養生簡易12段錦 (7)
- 12:00 養生健體班 (6)
- 1:30 妙韻頌佳音 (6)
- 2:00 耆義特工隊
- 3:00 樂優悠(7)

15

# 佛誕

20

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 9:30 電話慰問義工
- 10:00 絲打手工藝4-6月(自務)
- 10:30 靈康操 (7)
- 1:00 二胡A班 (7)
- 2:00 二胡進階班 (7)
- 2:00 電話慰問義工
- 3:00 三葉球運動(3)

21

- 9:00 護你站
- 10:00 周圍蒲
- 10:15 如何啟齒 A C P ?
- 10:30 座式養生簡易12段錦 (8)
- 12:00 養生健體班 (7)
- 1:30 妙韻頌佳音 (7)
- 3:00 樂優悠(8)

22

- 9:00 藥你同行 / 例會
- 9:30 電話慰問義工
- 10:30 油彩新天地/易筋棒(5)
- 11:30 靚太廣場舞
- 1:15 有「球」必應(5)
- 2:00 電話慰問義工
- 2:30 大腦遊戲室(6)
- 3:30 腦智樂(6)

27

- 9:00 護己及耆暫顧服務
- 10:00 絲打手工藝4-6月(自務)
- 10:30 靈康操 (8)
- 1:00 二胡A班 (8)
- 1:30 護老喜樂健心操(3)
- 2:00 二胡進階班 (8)
- 3:00 三葉球運動(4)

28

- 9:00 護你站
- 9:00 運動班
- 10:15 護老生死工作坊
- 10:30 座式養生簡易12段錦 (9)
- 12:00 養生健體班 (8)
- 1:30 妙韻頌佳音 (8)
- 3:00 樂優悠(9)

29

- 9:00 街展
- 10:30 油彩新天地 / 易筋棒(6)(完)
- 11:30 靚太廣場舞
- 1:15 有「球」必應(6)
- 2:30 大腦遊戲室(7)
- 3:30 腦智樂(7)
- 6:00 黃昏慢活：芬Fun鐘鬆一鬆

星期四	星期五	星期六	日
<p>2</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 椅上踏板帶氧訓練(4) 10:30 湯水義工會 10:45 鏢耆立異(一)2 2:30 彩虹天地</p>	<p>3</p> <p>9:00 國畫教室(5) 10:30 玩得起(1) 10:30 金絲琺瑯畫(1) 2:30 護老泰式草球按摩工作坊</p>	<p>4</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 乒乓球同樂日 1:00 星期六天地</p> 	<p>5</p>
<p>9 (關愛牙科)</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 椅上踏板帶氧訓練(5) 10:30 接待大使義工會 11:00 護老五色煎餅製作 2:30 彩虹天地</p>	<p>10</p> <p>9:00 國畫教室(6) 10:30 金絲琺瑯畫(2) 10:30 玩得起(2) 2:00 紅姐滋補 2:00 芬蘭木柱義工聚一聚</p>	<p>11</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 乒乓球同樂日 1:00 星期六天地</p> 	<p>12 母親節</p>
<p>16</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 椅上踏板帶氧訓練(完) 10:30 長委會 10:45 鏢耆立異(一)3 2:30 彩虹天地</p>	<p>17</p> <p>9:00 國畫教室(7) 10:00 地壺義工聚一聚 10:30 玩得起(3)</p>	<p>18</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 9:00 乒乓球同樂日 1:00 星期六天地</p>	<p>19</p>
<p>23</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 10:45 鏢耆立異(一)4 2:30 彩虹天地</p>	<p>24</p> <p>9:00 國畫教室(8) 10:30 玩得起(4) 2:00 紅姐滋補</p>	<p>25</p> <p>9:00 護己及耆暫顧服務 10:00 護老親子「童」樂聚 1:00 星期六天地</p>	<p>26</p>
<p>30 (關愛牙科)</p> <p>8:30 回春操 9:00 護你站 9:30 運動班 2:30 彩虹天地</p>	<p>31</p> <p>9:00 國畫教室(9) 9:30 參觀中電鐘樓文化館 10:30 玩得起(5) 2:00 紅姐滋補 2:30 護老拉力帶工作坊</p>	<p>5月</p>	

## 續會及新入會時間

入會時間:

星期一至星期五(上午9:00-12:00 /下午 2:00-4:00)

- 1)親身到中心辦理續會手續
- 2)帶同身份証
- 3)年費\$25 (八達通繳交)

## 服務質素標準

標準 9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

## 中心聯絡方法:



印刷日期:1/4/2024

印刷數量:600份

中心地址:青衣長安邨安泊樓地下123-132號

中心電話: 2497 3333



WhatsApp電話: 9794 1670/6740 0087



認知支援電話: 6024 7025 護老電話: 5422 5473

傳真電話: 2497 4242 電郵:focec@ess.org.hk



中心網址:<http://focec.org.hk>



中心開放時間:

星期一至星期五 上午8:00-下午5:00

星期六 上午8:00-下午2:00

星期日及公眾假期

休息



中心面書  
FACEBOOK

