

# 賽馬會流金匯 會訊

2020年  
9月 - 10月



## 以智能科技守護 50+健康

「近年社會積極發展樂齡科技，對提升長者生活質素有好大幫助。『賽馬會流金匯』一直提供基層醫療服務，中心希望用『健康科技』(Health Tech)——透過結合科技及健康兩個元素，迎合會員不同需要。」



「賽馬會流金匯」  
復康及發展經理、  
一級物理治療師許彩玉

為讓社區人士獲得專業且優質的基層醫療服務，「賽馬會流金匯」於今年6月開始，將原本在其腦退化症日間護理中心試行的「SMART REHAB中風復康計劃」擴展至社區，以創新復康科技器材為中風患者提供治療，填補目前社區缺少同類服務的空隙。許姑娘表示：「不少患者出院後，難以找到復康治療的地方，結果錯失『黃金復康期』。故我們希望藉此計劃及早協助患者改善身體機能和活動能力，從而助其生活逐步重回正軌。」

與傳統治療相比，許姑娘指以科技進行復康治療具趣味性，有助提升患者的投入程度，復康效果事半功倍。從機構角度，此可減輕人手和資源壓力之餘，亦同時增加受惠人數。「在科技協助下，由我先行評估患者的情況，並設計復康方案，稍後交予復康及治療運動教練Carson，與及活動及物理治療助理Ivan一起跟進，讓更多患者同時接受服務。」

除了上述計劃，由許姑娘帶領的專業運動及復康團隊亦提供物理治療服務，而基層健康服務方面，各類常設之運動班、一對一專業教練運動訓練，以及SMART FIT智能器械健體系統計劃，亦是由專業運動及復康團隊製訂內容，讓會員可選擇合適的服務。



為協助會員運用科技建立新世代的健康運動模式，三位教練潘曉罡(左)、盧成輝(中)和周嘉順(右)會根據會員的個別體型和體能狀況，度身設計SMART FIT運動企劃，並駐場監察，緊密跟進各會員的進度之餘，亦確保他們在安全的情況下做運動。

## 專業運動及復康團隊簡介

### 許彩玉 (Angel) 復康及發展經理、一級物理治療師

- 讓有需要接受專業物理治療服務的社區人士及時獲得診治
- 讓「賽馬會流金匯」會員參與具質素的運動訓練

### 潘曉罡 (Alfred) 教練 (肌力及體能)

- 2015年8月以兼職形式加入，今年7月轉為全職
- 專長提升學員運動表現，並將運動科學及醫學知識融入訓練中

### 周嘉順 (Carson) 復康及治療運動教練

- 2012年時已經加入，2014年因往進修轉為兼職，今年2月轉為全職
- 協助團隊推行復康運動服務，亦教授普拉提課程

### 盧成輝 (Daniel) 體適能教練

- 專長增肌減重、增強核心肌群穩定及改善運動姿勢的訓練方案

### 鄭智勇 (Ivan) 活動及物理治療助理

- 為腦退化症會員提供基礎運動訓練，亦協助推行復康運動服務



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER



香港中文大學  
The Chinese University of Hong Kong



## 樂享香薰治療按摩 腦退化症日間護理中心會員舒展身心



香薰治療有穩定情緒的作用，而「賽馬會流金匯」腦退化症日間護理中心早前新增由專業香薰治療師到訪提供按摩服務，期望能為會員釋放不安和緊張的情緒。

腦退化症日間護理中心主任湯美玲姑娘表示，現時中心主要安排情緒較易起伏的中晚期腦退化症患者輪流體驗。無論是長者在按摩過程中輕鬆、享受的反應，還是其家人的正面評價，均顯示服務能回應長者的身心需要。



湯姑娘表示，中心以往亦有護理職員為長者按摩，於紓緩患者不安情緒方面有明顯的效果，為使服務更專業，早前邀請了IFPA 香薰治療師鄧姑娘定期到中心提供服務，以及指導同事的按摩技巧。

IFPA 香薰治療師鄧浪霞姑娘每星期兩次前來中心提供服務，以特別調制的香薰精油與中心護理團隊合作為長者按摩，她亦同時指導在場陪伴長者的家傭正確的按摩手法，好讓長者無論是身在中心抑或回家後，都可享受香薰按摩，促進身心健康。

## 香薰按摩可令長者與照顧者關係更親密

為長者提供香薰治療按摩服務逾5年的鄧姑娘早於修讀相關課程期間，已跟隨導師為腦退化症患者提供服務。她說：「不少長者都渴望得到別人的關注，由於按摩是直接的接觸，因此能讓長者感受到箇中的安全感。」按摩過程中跟他們談談笑笑，透過溝通，慢慢地就建立起關係來。其實以護理用的植物油，例如：葵花籽油、酪梨油、荷荷巴油等作為按摩媒介亦能收效。而採用香薰油，就更能夠有效地運用精油的特點，幫助長者鬆馳肌肉、穩定情緒、改善睡眠質素，甚或可為他們帶來感官刺激，改善腦退化的情況。

鄧姑娘表示，在中心曾遇過一位情緒較易緊張的會員，由於對方有時會作出防衛動作，因此，起初她先將香薰油滴在對方衣服上，讓其先吸嗅到油的芳香。此舉不但有助放鬆繃緊的情緒，更令這位會員放下戒心，願意讓鄧姑娘接觸。



為了讓長者回家後仍能放鬆心情，並促進他們與家傭建立互信關係，鄧姑娘亦會指導陪同在側的「姐姐」學習香薰按摩。



鄧姑娘及護理同事為每位服務使用者揀選合適的香薰精油，並按摩頭部、肩頸、手、腳等部位，幫助他們放鬆心情和繃緊的肌肉。

### 照顧錦囊 | 揀選合適的香薰精油

如果您亦想用香薰精油進行按摩，或於家中添置香薰機為長者帶來一點感官上的刺激，鄧姑娘建議可按個別需要，挑選合適的精油。以下是常見香薰精油的效果及相關注意事項：

- 玫瑰和橙花精油均適合大部分長者使用
- 甜橙、佛手柑和檸檬精油均有改善情緒、令人開心之的效果
- 迷迭香精油可有提升血壓效果，故不適合高血壓人士
- 薰衣草和羅馬洋甘菊精油有降血壓效果，不適合低血壓人士

另外，由於精油較植物原有之味道濃度高70至100倍，鄧姑娘提醒：如長者首次接觸香薰精油，家人應先把精油滴在紙巾或棉片上，再夾在長者的衣服上，待對方慢慢接受精油的味道後，才直接用於長者身上。





## 健康中秋有法寶！

中秋節人月兩團圓，今年疫情下的中秋，飲食及身體護理上有何要注意的地方？一於問問本中心註冊營養師廖芷珊姑娘和註冊護士陳惠蓮姑娘！

### 「三高」就不能吃月餅？

高脂高糖的月餅向來已被認定為不健康的應節食品，以傳統雙黃蓮蓉月(約190克)為例，一個的熱量已高達800卡路里，即等於吃了3碗白飯！廖姑娘建議各位只能淺嚐：「成年人每日最多只可吃四份之一個傳統月餅，而迷你月餅亦不應該吃多過半個，要記得分甘同味呀！」為免吸收過多熱量，廖姑娘亦建議各位於節日期間減少白飯份量、多進食高纖蔬菜和低升糖指數的水果，並以清水或清茶代替含糖飲料。



廖姑娘指出，月餅多以砂糖、麥芽糖、糖冬瓜、棕櫚油、牛油、豬油、煉奶等高脂高糖的材料製造，每個約190克的月餅已含相等於8茶匙的油和12茶匙的糖，相當嚇人！

今年中秋情況有點特別，抗疫期間必須加強身體抵抗力，可多選含有高維他命C的水果，柑橘類如橙、柑、沙田柚等；而奇異果及番石榴亦是好選擇。另外亦可留意蘊含高β胡蘿蔔素的菜蔬——鮮紅色、橙色和黃色色素是強而有力的抗氧化劑，例如在菜餚或沙律內添加燈籠椒，亦是個顏色吸引又有益的好配搭。



月餅高油高糖，難以消化，故應進食高纖蔬果以促進腸道蠕動。此外，可多吃高維他命C蔬果保持身體抵抗力，當中又以橙和燈籠椒等較易在坊間購買得到。

被問及冰皮月餅、流沙奶黃月等新款式會否較為健康時，廖姑娘直言流沙月餅更為「邪惡」！「製作流沙餡需要下更多油份，是不健康食物呢！雖然冰皮月餅糖份及脂肪會少一些，但跟傳統月餅相較其實差別不大。」較健康的選擇，廖姑娘建議可留意營養標籤上的成份，選擇以白蓮蓉、果仁、芥花籽油、花生油和麥芽糖醇製作的月餅，而每100克月餅的脂肪、糖和鈉含量分別少於20克、5克和120毫克的款式。抗疫期間不少人已成烘焙高手，當然亦可趁機製作健康和適合自己口味的「私家月餅」。

### 中秋過後血糖飆升怎麼辦？



縱然已盡量小心飲食，但佳節過後亦有可能因進食月餅、應節佳餚等導致血糖飆升。「賽馬會流金匯」註冊護士陳惠蓮姑娘建議「糖友們」於節日後，應加密「篤手指」驗血糖的次數，並以試紙檢查小便是否含酮。如餐後血糖高於15mmol/l，而小便並不含酮，「糖友們」可先多喝點水、維持正常的碳水化合物攝取量，並配合散步、踩腳踏單車等輕巧運動，藉以降低血糖水平。

觀察期間，「糖友們」應每小時監察血糖及小便酮的指數，如出現頭暈、作嘔、視力模糊等情況，或血糖飆升至25mmol/l，甚至發現尿液含酮，「糖友們」都應該立即求醫。如有任何疑問，歡迎各位會員於中心辦公時間內聯絡陳姑娘，並諮詢她的意見。

### 增肌錦囊

廖姑娘提提你：佳節期間，除了維持健康的增肌飲食模式，亦要做足夠的增肌運動，並建議每星期最少3天，每天曬10至15分鐘太陽，刺激肌肉合成，以達致最佳的增肌效果。

## 04 醫事分享

# 逆轉衰老EASY · 易事



長者參與多元化防衰老活動，可提升身體和認知功能與自我評估的健康狀況。

「賽馬會流金匯」總監胡令芳教授(左一)及其醫學研究團隊長年孜孜不倦在「衰老逆轉」方面進行



\*圖片來源：香港中文大學醫學院

研究，一方面在「賽馬會流金匯」主辦全港性的「賽馬會全城起動防衰老計劃」，以及於中心開設「全方位抗衰老訓練課程」，同時一直發表相關的研究報告。最近期的兩份分別為2019年11月在醫學期刊The Journal of Post-Acute and Long-Term Care Medicine，以及今年4月在The Journal of Nutrition, Health & Aging中，以來自香港社區長者中心、有「前期衰老」的50歲以上人士作為研究對象，分析多元化預防衰老活動對改善衰老狀況的成效。結果顯示：「長者持之以恆地做運動可增強體能及肌力；而平板電腦認知訓練及小組棋盤遊戲更可令腦筋靈活。他們在班組上互動交流，更能擴闊社交圈子，從而證明到『衰老』並非老化過程的必然結果！」

## 編者的話

為感謝會員友好一直以來的支持，我們特別推出會籍優惠：凡於2019年9月1日至2020年8月31日期間入會或已續會之會員，於再續會籍時將享有半價優惠：即以港幣\$55盡享全年12個月會籍，其他優惠詳列於下。

為配合新年度的開展，今日起，會訊會向大家陸續介紹我們「賽馬會流金匯」的跨界別專業團隊及相關服務，並率先讓您們認識本中心的專業運動及復康團隊。與此同時亦會報導中心最新動向，邀請專職同事分享健康知識，讓您無論是留守家中抗疫，抑或是前來中心接受服務，都能夠保持健康狀態。



### 2020-2021年度會員入會優惠 (2020年9月1日起生效)

- \*首次報名參加「全方位抗衰老訓練課程」可享8折優惠(一期)
- \*凡以正價使用理大全面眼科視光檢查服務，即可享一年免會費優惠
- \*凡推薦親友參加「全方位抗衰老訓練課程」，獲贈3張\$50現金券
- \*凡推薦親友成為新會員，獲贈1張\$50現金券
- \*由專業護士免費提供健康狀況評估(身體成份分析、血糖測試)乙次
- \*生日禮券乙張(營養師諮詢服務現金券\$100，於生日月份內使用)
- \*以\$120優惠價使用中醫普通科門診服務，包括診金及2劑基本中藥(優惠期至2020年12月31日)
- \*免費參加每月健康講座及篩檢活動
- \*以「會員價」購買中心健康用品及贈送健康用品\$20現金券乙張

以上優惠須受有關條款及細則約束

## 專業服務



### 護士諮詢服務

透過會員入會/續會時填寫的健康諮詢問卷，血壓、血糖、身體質量指數(BMI)等健康狀況，評估其視力、衰老情況、少肌症風險，按個別需要提供健康及護理建議，或轉介至其他專業服務或運動課程。

收費：免費



### 營養師諮詢服務

透過詳細的飲食及身體狀況評估，為個案提供個別諮詢及飲食指導服務，並給予個人化的飲食建議。

收費：\$200/一次；\$900/五次



### 香港浸會大學中醫藥診所

除一般門診外，設有專科門診，包括：腫瘤科心血管科及針灸推拿等。

收費：\$120/一次

(普通科門診診症費連兩劑藥費)



### PolyVision 理大護眼 全面眼科視光檢查

詳細問診、視覺及屈光度數測試、雙眼協調、色覺普查、眼壓量度、眼睛內外健康檢查、拍攝眼底影像、診斷及提供建議。

收費：\$485/一次

加入賽馬會流金匯WhatsApp，攫取最新健康資訊！



6923 8445 (只用作發放及接收訊息之用)

先透過智能手機新增「賽馬會流金匯」為聯絡人，透過WhatsApp傳送你的中文姓名予「賽馬會流金匯」，並表示你同意將你的號碼增至廣播列(除了本中心指定職員外，其他人不會看到你的電話號碼，私隱不會外洩)，日後便可定期接收到本中心的最新健康資訊、健康專欄文章、活動消息及會員優惠等。如有任何查詢，請直接致電3763 1000。