

香港浸信會醫院
營養部營養師主管
余碧玲女士

善用佳節帶來的營養儲備

每逢佳節，大家如常高高興興地慶祝時，滿肚子都是美酒佳餚、大魚大肉，難免增加了腸胃的負擔。適量的食物攝取，就是吸收營養；過量而又不能好好善用的話，就會變成身體的積聚！在回復到日常生活後，過剩的營養堆積會慢慢變成負荷。要一直等到都市病的出現才作出處理？抑或採用時下潮流興起的減肥大法，例如生酮飲食、蔬果汁排毒等，希望能於短時間內，迫使身體排出過剩的能量？但有否想過這樣做時，不祇會對身體浪費了吸入的營養，又會增加了腎臟的負荷？所以，懂得善用營養的儲備方為上策。

及早善用體內積存的膽固醇

飽和性脂肪，俗稱動物脂肪，攝取過多會增加血液中的低密度膽固醇水平，堵塞血管，便會提高患腦中風和冠心病的風險。建議在日間膳食中，增加吸收奧米加三脂肪酸，繼而增加體內的高密度膽固醇水平，這促使低密度膽固醇運輸到肝臟，善用作為製造膽汁的原材料，有助日常體內乳化食物油脂的用途。奧米加三脂肪酸雖然是優質脂肪酸，其能量依然高於一般澱粉質和蛋白質。建議早上攝取，避免造成負荷。另外，菊花中含有類黃酮。以菊花泡水喝，既有清香的味道，又對體內自由基有很強的清除作用（抗氧化作用），減低脂肪在血管內的氧化和體內炎症的產生。

認識更多膽固醇在體內執行的多種重要功能

膽固醇是細胞膜的重要組成部分；適當比例的磷脂、脂肪酸和膽固醇，可使細胞具有更好的柔韌性。在傷口治癒的過程中，膽固醇亦可作為原料；例如膽固醇、鈣和膠原蛋白的結合，便會形成疤痕的組織，減低細菌的感染。此外，在正常大腦功能中所需的腦組織內，亦含有膽固醇。當中大部分的神經髓鞘膜是由脂肪製成的。所以，膽固醇對於維持正常神經系統的功能發揮重要角色。有研究表明雞蛋中的膽固醇有助老年人減慢記憶力的下降。善用體內膽固醇，有助成為身體強化結構的原材料。這又是否更為明智和環保呢？

中心職員：石惠珊（總幹事）、梁蘭芬（長者服務主任）、鄧巧齡（長者服務主任）
麥婉碧（院牧）、林麗雯（活動幹事）、李燕兒（文員）、黃嘉榮（文員）

心靈小品 ~ 真正的豁達

院牧部編輯小組

德永覺得很奇怪，最近老花眼特別嚴重，問女兒能不能帶他配新的鏡片？她卻搖頭：「爸，你一隻眼睛已經壞了，不是眼鏡的問題。」這怎麼可能？以前還好端端的！

家裡的東西也怪怪的，就說家用電話吧，就算裝了擴音器也聽不清楚，看來便宜沒好貨。可是女兒卻說，是他自己耳朵不靈光了。怎麼會？他的外號可是「順風耳」。

有天，德永堅持自己到市場買菜，回程在巷口就腳軟了，蔬菜、魚肉灑得一地，鄰居攙扶上樓後，只見女兒匆匆趕回來，雙眼發紅說：「爸爸，你已經快一百歲了，你不知道我多擔心……」

聽女兒娓娓道來，他才想起，自己重複這些事好幾回了。家人幾番要請工人照顧他，他總說自己能做的事，不要外人來礙手礙腳。然而這次摔得可嚴重了，手腳上青青紫紫。

街坊也跑來關心，勸他：「德永兄，承認自己需要幫忙，才能解決問題，不然你的家人太辛苦了。」

好吧好吧，都依你們，只要女兒放心，他就開心。雖然新的生活需要適應，但什麼大風大浪他沒有過呢？

一邊這樣想著，德永一邊吹著口哨，坐在安樂椅上豁然開朗……

(文章節錄《蒲公英希望月刊》2022年10月 No. 283, 12頁。院牧部編輯小組稍作修改)

文章迴響及應用

年近百歲的德永，因著擁有開朗的心境，縱然要承認體能不像從前，接受外人的照顧，仍能坦然面對和適應。

心靈的健康確實影響我們的生活和身邊的人，我們每天的生活，有沒有留心及關心自己心靈的需要呢？

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。

(箴言 4:23) 聖經和合本

來吧! GOOD HEALTH

健康有得 FUN

2024 年中心希望與你們結伴同行，「追求健康有得 FUN」的生活！我們已精心設計「4 個範疇」的活動：「愛健康」、「愛你們」、「愛新鮮」及「愛自己」，讓大家在參與各項活動中「有健康」「又有得 FUN」。

主題活動介紹 (第一季) 愛健康

【愛健康：郁一郁 6000 步】

(1) 【日行 6000 步】

日期：2024 年 4 月至 6 月(為期 3 個月)

內容：以班組/個人組隊參與每日完成 6000 步

(2) 【打氣加油站 (1) ~ 崔 SIR 教你做運動】

日期：2024 年 4 月 17 日(星期三)

時間：上午 10 時至 11 時 地點：中心

(3) 【打氣加油站 (2) 戶外旅行】

日期：2024 年 5 月

內容：為參加計劃的會員而設的戶外活動
詳情容後公佈

現在開始
接受報名，大家快 D
組隊參加啦！

【愛健康：五式飲食健康 D】

(1) 【營養師講座】

日期：2024 年 4 月 24 日(星期三) 時間：上午 10 時至 11 時

地點：中心

內容：介紹五式飲食

講員：余碧玲小姐 (香港浸信會醫院營養師主管)

(2) 【哥哥姐姐健康廚房】「五式飲食健康 D」菜譜設計

日期：2024 年 5 月

內容：健康食譜設計比賽

(3) 【哥哥姐姐健康廚房】「五式飲食健康 D」精選菜式大比拼

日期：2024 年 6 月

內容：健康精選菜式大比拼



2024年3月至4月中心活動推介

【輕鬆網上預約】

日期：2024年3月6日（星期三）

時間：上午10:00至11:00

地點：大堂

內容：(1) 示範網上預約實際操作（更換證件、醫療服務、疫苗注射）
(2) 網上預約注意事項

對象：中心會員及50歲以上人士

費用：全免

【春季生日會】

日期：2024年3月13日（星期三） 時間：上午10:00至11:45

地點：大堂 內容：遊戲、表演、賀壽（1至3月生日會員）及到會午餐

對象：中心會員及50歲以上人士 名額：50位

費用：\$80（會員） \$110（非會員）

【樂齡科技社區講座：長者健康飲食】

日期：2024年3月20日（星期三） 時間：上午10:00至11:00

地點：大堂

內容：(1) 認識營養標籤、三高飲食須知及升糖指數
(2) 介紹智能安老資訊及應用程式
(3) 樂齡科技體驗（健康餐盤、鹽份量度器等）

對象：中心會員及50歲以上人士

費用：全免

【與眾同樂舞會派對】

日期：2024年3月22日（星期五） 時間：上午11:00至下午1:30

地點：大堂

內容：由導師帶領齊跳 Zumba、Line Dance 及集體舞

對象：中心會員及50歲以上人士

名額：30位

費用：全免



【復活節慶祝會】

日期：2024年3月27日（星期三） 時間：上午10:00至11:00
(詳情稍後公佈)

【家居安全講座】

日期：2024年4月3日（星期三） 時間：上午10:00至11:00

地點：大堂

內容：(1) 認識家居電力安全及防火安全 (2) 其他家居安全小貼士

對象：中心會員及50歲以上人士

費用：全免

中心報告

29/3 至 1/4 及 4/4 為公眾假期，中心暫停開放

自助健康檢查站

由3月開始，中心在「活動室1」增設“自助健康檢查站”會員可自行使用房間內的“自助量血壓機”、“電子磅”及“體溫計”。另外每逢星期三上午9:30至10:00“紅十字會耆英團”義工會在檢查站當值。



視像活動時間表 (由 1/3/2024 至 30/4/2024)，公眾假期暫停

星期一	上午 9:30 - 10:00	伸展運動	費用全免
星期二	上午 9:30 - 10:00	健體運動	
星期三	上午 9:30 - 10:00	肌力運動	
星期四	下午 2:00 - 2:30	活力操	
星期五	下午 2:00 - 2:30	毛巾操	

活動形式：以 Zoom 視像形式進行

報名方法：

1. 參加者預先致電中心報名
2. 在當天活動前 15-30 分鐘，已報名參加者將收到中心透過 WhatsApp 或電郵發送 Zoom 連結邀請加入活動 (若以電郵接收連結，請提供電郵地址)

注意事項：

1. 參加者須自備智能手機 / 平板電腦 / 電腦
2. 參加者需預先在智能手機 / 平板電腦 / 電腦下載 Zoom 應用程式
3. 建議參加者在家使用 Wifi 網絡以確保有足夠流動數據

3月至4月例會

逢星期三上午9:30至11:00

運動 (上午9:30至10:00)、例會主題 (上午10:00至11:00)

2024 年 3 月份主題：

- 3 月 6 日 輕鬆網上預約
- 3 月 13 日 春季生日會
- 3 月 20 日 樂齡科技社區講座：
長者健康飲食
- 3 月 27 日 復活節慶祝會

2024 年 4 月份主題：

- 4 月 3 日 家居安全講座
- 4 月 10 日 健康講座：自理好輕鬆
- 4 月 17 日 崔 SIR 教你做運動
- 4 月 24 日 營養師講座：五式飲食

中心課程及小組一覽表

