

認識冠心病的成因及治療 拆解「通波仔」及輔助設備

香港浸信會醫院
招顯光心臟中心
鄧勁勳顧問醫生

心臟病是香港第三號疾病殺手，當中冠狀動脈心臟病（簡稱冠心病）是引致心臟病死亡的主因。根據衛生署統計，2019 年香港死於冠心病的人數達 3,740 人，佔死亡人數 7.7%。

冠心病的成因

心臟的冠狀動脈負責供應心肌血液，讓心臟得以不間斷地工作。當動脈內積聚膽固醇、鈣和細胞產生的廢物時，便會形成脂肪斑塊，即動脈粥樣硬化。若狀況持續，血管壁會變厚或變窄，血管亦會堵塞令血液流動困難，心臟因而缺乏氧氣和營養，造成受損甚或死亡。一旦粥樣硬化斑塊破裂，使原來狹窄的血管被積聚的血小板和脂肪堵塞，引發急性心臟病發甚至猝死。

另外，高血壓、糖尿病、生活壓力等，也會加快動脈粥樣硬化的速度。

冠心病的症狀

初期的冠心病患者可能不會察覺到任何症狀，有些患者或會在運動時出現俗稱「上氣不接下氣」的情況。隨著病情進展，粥狀斑塊逐漸變大，缺血性心臟病的相關症狀就會出現，包括：

- 心絞痛：運動時胸口感覺受壓，有氣喘的感覺，可能在頸部、手臂或背部感到疼痛，症狀通常在休息數分鐘後結束；
- 呼吸困難：如果心臟無法輸送足夠的血液，讓身體有足夠的氧氣，呼吸會變得困難；
- 不穩定心絞痛或心肌梗塞：若冠狀動脈完全阻塞，會引致心臟病發，俗稱心肌梗塞。普遍心臟病發的症狀包括胸部或手臂疼痛、噁心、呼吸困難及出汗，反應比心絞痛更強、時間更長。

不過，部分心肌梗塞患者或不會出現任何症狀，例如長者和糖尿病患者，所以改善生活習慣尤其重要。患者應保持均衡飲食，控制體重，避免吸煙，及視乎身體狀況進行適當的運動，融入日常生活中，持之以恆。

* 如果想了解冠心病手術類別及診斷方法，請留意下期雙月刊（9 至 10 月）

（文章轉載自浸訊 222 第 108 期）

「當你長大時，你會發現你有兩隻手，一隻手幫助自己，另一隻幫助他人。」這是柯德莉·夏萍鼓勵她孩子的一段話，也是她身體力行的最佳寫照。

曾經是閃耀女星，但柯德莉·夏萍的童年卻是慘淡的。六歲被父親遺棄，大戰爆發後跟隨母親搬至荷蘭，不料荷蘭被納粹佔領，舅舅們因參加抵抗活動遭逮捕處決。少女時期的她為反抗軍傳遞消息，也參加秘密音樂會募集資金，為了不被發現，演出時窗簾全拉上，鼓掌更是不允許，這成了她一生最難忘的無掌聲表演。戰亂的荷蘭又遭逢「飢餓之冬」，她也是成千上萬挨餓孩子中的一名，曾只靠鬱金香的球莖度日。戰爭結束，聯合國兒童基金會將她從地下室營救出來。

遭遇種種打擊，她不被擊垮，反而益發堅韌。在演藝生涯中，她比別人更加努力，脫穎而出成為卓越演員。她說：「我一生中學到最重要的東西，是過去所受的苦，之後幫助了我，當我去愛時，那是無條件的愛。」息影後，她擔任聯合國兒童基金會親善大使，五年間出訪五十趟，走訪戰亂與落後國家，足跡遍佈全球，為受難孩童發聲籌款。晚年她不幸罹癌，仍為不幸孩童奔走，不遺餘力直到生命終了。

曾經遭遇逆境，使柯德莉·夏萍磨鍊出剛強的力量，不僅支撐自己逆流而上，也支持她為無數苦難孩童伸出援手。

(文章節錄《蒲公英希望月刊》2023年12月No.297, 11頁。院牧部編輯小組稍作修改)

文章迴響及應用

柯德莉·夏萍 (Audrey Hepburn) 有困苦童年，經歷過別人的愛心救助，生命就活得堅強，更視關愛困苦兒童的需要為使命，以無私的愛去祝福他們。

人無私的愛心就有著神的真愛質素。神愛世人，祂的愛是患難、痛苦都不能隔絕的，能使人得著溫情的滋養及美善的幫助。柯德莉·夏萍從活出無私的愛中，感受到生命的美好和意義。

你又是是否願意以這種愛去祝福別人呢？

在我們所遭遇的各樣患難中，祂都安慰我們，使我們能夠藉著神用以安慰我們自己的安慰，去安慰那些在各樣患難中的人。(哥林多後書 1:4 新漢語譯本)

2024
中心主題
活動

來吧！GOOD HEALTH 健康有得 FUN

愛健康

【郁一郁 6000 步】

恭喜所有參加“郁一郁 6000 步”的 130 位參加者，經過 3 個月的努力，大家終於達成目標！你們認真積極的參與，實在令人佩服！中心已經預備了小小心意送給你們，現在大家可以到中心領取。

雖然計劃已完結，但希望大家仍然繼續保持“每日行 6000 步”！

【五式飲食健康 D】

“精選菜式大比拼”已於 6 月 27 日(星期四) 完滿結束。活動能夠順利推行，實有賴各參賽隊伍鼎力支持，你們的努力、心思、認真參與實在值得嘉許！

當日共有 7 隊精英隊伍參與，各隊伍在 15 分鐘內，施展渾身解數，即場製作“特色菜”，並由評判梁傑晃博士（區樹洪健康中心主席）、黃婉玲女士（醫院行政及策劃總監）及現場所有“試食專員”一同評分，選出“最優秀菜式～西芹炒雞柳”。

重溫 7 隊參賽隊伍精心炮製的菜式：

精選菜式	主理人
雨後彩虹之地中海飲食	梁添佑、徐麗芳、曾玲
慢活生活 Tea 一 Tea	張若馨、何耀民、李福田
韓式炒粉絲	袁淑貞、陳淑嫻
金玉滿堂（飯團）	廖潔冰、陳安琪
北京小食糊塌子	游首禾
西芹炒雞柳	陳玉蘭
香茜沙葛魚肉釀彩椒	劉美意、葉錦豐



【老有所為活動計劃：生命流動舞台】

計劃目的：

由長者與年青人共同建立「生命流動舞台」，透過音樂、手工及藝術，彼此學習及互動，拉近距離，互相欣賞，並藉著「生命流動舞台」向院舍、親友及社區護老者，表達祝福及關懷。

第1部份：7月至8月(義工訓練及服務)

日期：7月20日至8月24日(逢星期六)(共6堂)

時間：上午10:00至中午12:00

地點：香港青年協會黃寬洋青年空間(將軍澳厚德邨德安樓地下)

內容：與年青人夾Band、排練不同年代金曲，並一同探訪安老院舍分享金曲

服務日期：8月31日(星期六)下午探訪安老院舍

第2部份：9月(愛心傳遞 I)

義工齊做心意咭送給家人及親友，為他們加添正能量

第3部份：10月(愛心傳遞 II)

義工教授護老者藝術創作，讓他們從創作中享受放鬆身心

*如你們希望參與以上義工訓練及服務，一同體驗與年青人夾 band 及藝術創作的樂趣，可聯絡中心鄧姑娘

愛新鮮：樂齡科技話你知

【嶺大賽馬會樂齡科技體驗館】

日期：2024年8月12日(星期一) 時間：上午9:30至中午12:00

內容：參觀及體驗在醫、食、住、行相關的樂齡科技產品

集合時間：上午9:30

集合地點：大堂

對象：中心會員及50歲以上人士

名額：23位

費用：\$30(單程旅遊車費)

【樂齡科技展覽日】

日期：2024年9月11日(星期三) 時間：上午11:30至中午12:30

地點：活動室2

內容：認識及試用樂齡科技工具及健康設備

對象：中心會員及50歲以上人士

費用：全免

展覽機構：賽馬會智齡匯

新班組推介

【篆書書法班】

上課日期	堂數	全期學費
2024 年 7 月 4 日至 8 月 22 日 (逢星期四)	8 堂	\$680 (會員) \$760 (非會員)

時間：下午 1:30 至 3:00

地點：活動室 4

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：12 位

導師：黃日桑先生 (香港書法愛好者協會副會長及協會篆書書法班導師)

【水彩畫體驗工作坊】

上課日期	堂數	全期學費
2024 年 7 月 25 日至 8 月 29 日 (逢星期四)	6 堂	\$360 (會員) \$440 (非會員)

時間：上午 11:30 至下午 1:00

地點：活動室 3

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：15 位

導師：陳仁富先生 (香港美術會常務委員、國際當代畫家協會常務委員)

【福音粵曲體驗工作坊】

上課日期	堂數	全期學費
2024 年 8 月 6 日至 9 月 24 日 (逢星期二) (2024 年 8 月 13 日及 9 月 10 日暫停)	6 堂	\$300 (會員) \$380 (非會員)

時間：下午 1:30 至 3:00

地點：活動室 2

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：15 位

導師：李惠英女士

活動推介

【懷舊舞會】

日期：2024 年 7 月 25 日 (星期四)

時間：中午 12:30 至下午 3:00 地點：大堂

內容：簡單午餐、齊跳懷舊舞 (Cha Cha、Waltz 等)

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：30 位

費用：\$40



【手機諮詢服務】

日期：2024 年 8 月 2 日至 8 月 30 日 (逢星期五)

時間：下午 1:00 至 2:00 地點：大堂

內容：由中心手機大使為會員解答日常手機應用疑難

對象：中心會員及 50 歲以上人士 費用：全免

【香港長者學院 ~ 學員嘉許暨聚餐】

日期：2024 年 7 月 30 日 (星期二)

時間：上午 11:30 至 下午 2:00

地點：倫敦大酒樓

(旺角彌敦道 612 號好望角大廈，旺角港鐵站 E2 出口)

對象：在 6/2022 至 5/2024 期間參加中心課程學員

(中心已個別向學員發出邀請咭)

費用：\$100

名額有限
額滿即止

【秋季生日會】

日期：2024 年 8 月 28 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 (7 至 9 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：40 位

費用：\$80 (會員) \$110 (非會員)

【夏日音樂節】

在 7 月至 8 月份，中心邀請了 4 個社區音樂團體蒞臨與我們分享不同形式演奏及演唱，同時更連同中心各歌唱班一同唱出不同年代的經典金曲。

歡迎大家
報名參加

音樂節詳情：

第 1 站			
日期	時間	社區團體	中心歌唱班
7 月 17 日(三)	上午 10 時至 11 時	東華三院越齡 無伴奏樂團	經典金曲班
第 2 站			
7 月 24 日(三)	上午 10 時至 11 時	男爵樂團	歌唱演繹班
第 3 站			
8 月 7 日(三)	上午 10 時至 11 時	基督教服務處 順利長者鄰舍中心 Silverband 消化餅 樂隊	英文金曲 分享小組
第 4 站			
8 月 14 日(三)	上午 10 時至 11 時	佐敦谷街坊福利會 彩霞長者鄰舍中心 黃金鈴樂團	恩典詩班

好介紹

音樂課程體驗 1+1

在 7 月份會員凡帶同一位親友參與中心的音樂課程，便可享有 1+1 半費優惠。課程包括：粵曲班 1、粵曲班 2、二胡 1、2、3 班、經典金曲班、歌唱演繹班、英文金曲分享小組及恩典詩班。

報名細則：

- ◇ 課程以全期計算。
- ◇ 會員與親友需參與同一音樂課程，大家方可享有半費優惠。
- ◇ 會員只可享用優惠一次。
- ◇ 課程名額有限，額滿即止。

優惠
先到先得

特別活動報告

浸院同心同 FUN 饑饉一餐 2024

「浸院同心同 FUN 饑饉一餐」2024 已經圓滿結束。衷心感謝中心義工們及會員支持“傳遞愛心封行動”及“330 懷舊趣趣地”籌款活動，又感謝“讚美操”同學參與醫院的才藝匯演，大家出錢又出力，共籌得善款 \$25,230！

在這次活動中，我們能夠與醫院同事攜手合作，支持宣明會在南蘇丹及索馬里的工作，為貧困兒童、家庭及社區提供糧食援助、醫療服務及水利設施，這充份體現大家無私的奉獻，在此再次多謝大家。期望明年我們再接再厲，幫助更多有需要的人士。

7月至 8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 7 月份主題：

- 7 月 3 日 源頭減廢與回收
- 7 月 10 日 防騙知識你要知
- 7 月 17 日 夏日音樂節 (第 1 站)
無伴奏樂團
- 7 月 24 日 夏日音樂節 (第 2 站)
男爵樂團
- 7 月 31 日 心靈加油站

2024 年 8 月份主題：

- 8 月 7 日 夏日音樂節 (第 3 站)
Silverband 消化餅樂隊
- 8 月 14 日 夏日音樂節 (第 4 站)
黃金鈴樂團
- 8 月 21 日 護老者講座：如何處理長期
照顧病人的精神壓力
- 8 月 28 日 秋季生日會

2024 年 7 月至 8 月中心每週班組時間表

星期	上午		下午	
星期一	Zoom 伸展運動	9:30 - 10:00	書法班 1	1:30 - 2:45
	粵曲班 1	9:30 - 11:00		
	義工聚會時間	10:00 - 11:00		
	軟握力球運動班	10:30 - 11:30		
	橡筋帶運動班	11:45 - 12:45		
星期二	Zoom 健體運動	9:30 - 10:00	書法班 2	1:30 - 2:45
	經典金曲班	9:15 - 10:45	福音粵曲體驗工作坊 (6/8-24/9)	1:30 - 3:00
	八段錦班 1	9:30 - 10:30	Zumba Gold 尊巴舞蹈班	2:30 - 3:30
	五禽戲	10:00 - 11:00		
	查經班 1	10:00 - 11:00		
	談天說地	10:15 - 11:15		
	八段錦班 2	11:30 - 12:30		
	查經班 2	11:30 - 12:30		
星期三	肌力運動 (Zoom 及實體)	9:30 - 10:00	耆樂相聚	1:00 - 2:00
	二胡班 2	9:30 - 11:00	英文金曲分享小組	1:00 - 2:30
	例會	10:00 - 11:00	讚美操	1:30 - 2:30
	二胡班 1	11:00 - 12:30	歌唱演繹班	2:30 - 4:00
	福音粵曲同好會	11:15 - 12:15		
	二胡班 3	11:30 - 1:00		
星期四	太極班 1	9:30 - 10:30	Sing 動時間	1:30 - 3:00
	活力操	9:30 - 10:30	篆書書法班	1:30 - 3:00
	智樂趣小組	10:45 - 12:00	Zoom 活力操	2:00 - 2:30
	太極班 2	11:00 - 12:00	素描班	2:30 - 4:00
	無伴奏合唱工作坊 (20/6-8/8)	11:00 - 12:15		
	水彩畫體驗工作坊 (25/7-29/8)	11:00 - 1:00		
星期五	花鳥國畫基礎班	9:30 - 10:45	Zoom 毛巾操	2:00 - 2:30
	太極扇班	9:30 - 10:30	八段錦 3	2:00 - 3:00
	排排舞班	10:45 - 12:15	人物小寫意班	1:00 - 2:15
	大腦健康動薈	11:00 - 12:00	恩典詩班	2:15 - 3:45
	山水國畫班	11:15 - 12:30		
星期六	粵曲班 2	9:30 - 11:00		
	健體 18 式	9:30 - 10:30		