



手部關節退化

手部退化性關節炎的護理

患者應按照醫生提供的個別治療和復康計劃進行適切性護理。以下列出常用護理方法，以供參考。

1. 適當休息

當關節急性發炎時，應盡量讓患處有充分的休息。有需要時，可根據醫護人員指導使用手托或運動膠布固定患處，以減少關節活動，並讓關節維持在適當的位置休息。

2. 抬高患處

若患處有腫脹，休息時可用軟墊承高手部，以促進血液回流，有助改善腫脹。

3. 保護關節

患者應時常注意及避免引起手部痛楚的動作。為處理日常活動的需要，患者可採用一些保護手部關節的方法以減少勞損，例如：使用洗衣機，以省略用力搓洗及扭乾衣物等動作；及於購物時，使用背囊或手推車，以充分利用肩膀等較大的關節，代替手部關節承受物件的重量。

4. 冰敷療法（適用於急性發炎）

當患處急性發炎（即患處發紅發熱），冰敷（例如用半濕毛巾包裹的冰墊、自製冰袋或浸冰水）能有助消退急性炎症、止痛及去腫。

若情況合適，可敷治患處每天 2-3 次，每次 15-20 分鐘。

* 部分人士未必適合冰敷療法，例如患有心血管疾病，不能分辨冷熱，皮膚有傷口、容易發炎或損傷及對冰過敏的人士。若有疑問，請先向醫生或物理治療師查詢。

5. 熱敷療法 (適用於紓緩一般關節僵硬、腫脹)

當患處沒有以上提及的急性發炎，熱敷(例如浸暖水)能有助加速血液循環，幫助紓緩一般關節僵硬、腫脹及痛楚。熱敷溫度只需和暖，以免燙傷。

若情況合適，可敷治患處每天 2-3 次，每次 15-20 分鐘。

* 部分人士未必適合熱敷療法，例如患有心血管疾病、急性發炎，發燒，不能分辨冷熱，皮膚有傷口的人士。若有疑問，請先向醫生或物理治療師查詢。

6. 運動

以下的運動有助保持關節靈活及肌肉力量：

a) 關節運動

握拳運動：交替輕輕的握住拳頭和盡量張開手，可加速血液循環和防止關節僵硬。每天 1-2 次，每次 10 下為 1 組，做 1-2 組。

b) 手力運動

當手部沒有發紅或發熱時便可慢慢開始練力運動，以幫助強化肌肉，回復手部的活動功能。以患手用中等力度緊握皮球或網球，維持 5 秒，然後放鬆。每星期 2 天或以上 (每次相隔最少 48 小時，即隔日)，每次 10-15 下為 1 組，做 1 至 3 組。

在運動時應以不增加痛楚為原則，並且循序漸進，慢慢增加強度，運動時不要閉氣，並在發力時呼氣。

若能在日常生活中注意手部關節護理，不但能減低痛楚和其他徵狀，更可減低手部退化性關節炎復發或情況惡化的機會。若關節炎情況嚴重、持續或惡化，便應諮詢醫生意見。

(文章轉載自衛生署長者健康專訊第 60 期 P3)

心靈小品 ~ 逐夢的起點

院牧部編輯小組

阿傑成績優異，獲得海外交換生的機會。老師請他向全班同學分享學習歷程，他有些難為情的說：「其實，以前我覺得自己很笨...」

阿傑從前因表現落後同儕，久而久之不再認真學習。爸媽為了激發他的動力，便與他約定，若有進步，就送他一個新玩具。於是他重新抖擻精神讀書，努力學習，也常請教別人，但成績依然不理想。沒想到，雙親仍然拿出禮物，並鼓勵他：「我有看到你的態度進步了，所以沒關係，再接再厲就好！」父母的話語讓他發覺，比追求結果更重要的，是願意勇敢突破的心。慢慢地唸書不再是為了獎勵，他說：「即使我不夠好、犯了錯，原來有人會一直支持我，我才能堅定地朝著目標前行。」

你是否也有這樣一座靠山，無條件的接納與支持自己呢？願我們感恩他的信任與付出；更願我們有朝一日，也能效仿這樣的精神，扶持他人，為人帶來盼望。

(文章節錄《蒲公英希望月刊》2025 年 8 月 No.317, 頁 1。院牧部編輯小組稍作修改)

文章迴響及應用

鼓勵是成長的動力，關愛是信心的泉源。父母的鼓勵和關愛讓阿傑醒悟，讓他突破限制，有信心地在逐夢的旅程上跨出每一步。這種關愛不是機械式地重覆一些說話或行動，而是需要細心觀察子女，精心安排幫助，用心調校獎勵，還要耐心等候成長。父母無條件的守護和愛，默默地編織著許多父母的心聲 -- 「養兒一百歲，長憂九十九」。

讓我們向所有愛護子女的父母致敬，同時亦尊重和孝敬父母，感激他們的養育路上的種種恩情！

「要孝敬父母，使你得福，在世長壽。」這是第一條帶著應許的誡命。
以弗所書 6 章 2 節 (聖經新譯本)



健康生活篇

活動 1：「運動生活」視頻分享

中心將會在 11 月中，發放多位會員及 2 位運動導師做運動短片，鼓勵會員培養運動的習慣。

活動 2：「運動健康」常識擂台

日期：2025 年 12 月 15 日（星期一） 時間：下午 2:30 至 3:30

地點：大堂

內容：「運動與健康」常識問答比賽

參加辦法：1. 由中心班組組隊參與

2. 每隊最多 3 位組員

比賽範圍：參賽隊伍在比賽 2 星期前收到有關內容

獎項：冠軍及優異獎

義工活動推介

【惜食堂義工服務】

服務日期：2025 年 11 月 24 日（星期一）

服務時間：中午 12:45 至下午 3:45

地點：惜食堂賽馬會食品製作中心

（沙田多石街 1 號，港鐵屯馬線第一城站 B 出口）

內容：協助預備速凍餐

義工名額：5 位

【少數族裔文化交流工作坊】

日期：2025 年 12 月 13 日（星期六）

時間：上午 11:00 至中午 12:30

地點：待定

內容：1. 認識印巴少數族裔生活及文化

2. 少數族裔義工教授長者義工串珠手工

義工名額：15 位

如有興趣參與義工服務，可聯絡中心
鄧姑娘

【國際義工日 - 奇義之旅嘉年華】

日期：2025 年 12 月 6 日（星期六）

時間：下午 1:00 至 5:00

地點：香港紅十字會總部（香港西九龍海庭道 19 號）

內容：攤位遊戲、競技挑戰比賽、義工服務體驗、

文化特色食品展覽及義工表演等

如有興趣
可聯絡中心林姑娘

（是次活動由香港紅十字會主辦）

11 月至 12 月活動推介

【「老有所為」推廣大使委任暨長者日慶祝】

日期：2025 年 11 月 12 日（星期三）

時間：上午 10:00 至 11:00

地點：大堂

內容：委任儀式、表演及遊戲

費用：全免

【中心 42 周年紀念感恩崇拜暨聚餐】

日期：2025 年 11 月 15 日（星期六）

時間：上午 11:30 至下午 2:00

地點：香港浸信會醫院 E 座 1 樓及中心大堂

【創意黏土畫】

日期：2025 年 11 月 18 日（星期二）

時間：下午 3:00 至 4:30

地點：活動室 2

內容：學習製作黏土畫

名額：10 位

費用：\$150（會員） \$180（非會員）

導師：李穎儀女士

【冬季生日會暨旅行】

日期：2025 年 11 月 19 日（星期三）

時間：上午 10:00 至下午 4:00

內容：

上午：中心舉行生日慶祝（10 至 12 月份）

下午：1) 流浮山午膳（鮑魚海鮮餐）

2) 遊覽流浮山海味街及購物

3) 遊覽塱原自然生態公園

費用：\$210（會員） \$240（非會員）

備註：午膳每席 12 人

下午活動由《駿景遊》承辦，團費已包十萬元旅遊平安保險

【「喜樂人生」手工班】

日期：2025 年 11 月 20 日至 12 月 11 日（逢星期四）

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：活動室 4

內容：1) 教授製作星之花、九色葡萄果子及聖誕花環

2) 信息分享

名額：12 位 費用：全免

導師：麥思源院牧

【“有祢愛我”聖誕慶祝會】

日期：2025 年 12 月 24 日（星期三）

時間：上午 10:00 至 中午 12:30

地點：大堂

內容：詩歌、話劇、信息分享及聚餐

名額：60 位 費用：\$60

11 月至 12 月班組推介

【素描基礎工作坊】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 10 月 30 日至 12 月 4 日 (逢星期四)	6 堂	\$480 (會員) \$560 (非會員)

時間：上午 10:00 至 11:15

地點：活動室 3

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：12 位

內容：學習素描的基本技巧

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)

【詩歌美樂頌】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 11 月 7 日至 12 月 19 日 (逢星期五)	7 堂	\$350 (會員) \$430 (非會員)

時間：下午 2:00 至 3:30

地點：活動室 4

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：20 位

內容：學習唱詩歌技巧

導師：黃盧仲娥女士 (資深音樂老師、合唱團指揮、詩班領唱及司琴)

11月至12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)

2025 年 11 月份主題：

11 月 5 日 精神健康工作坊：自我關懷

11 月 12 日 「老有所為」推廣大使委任暨長者日慶祝

11 月 19 日 冬季生日會暨旅行

11 月 26 日 心靈加油站

2025 年 12 月份主題：

12 月 3 日 「耀能大使」生命見證分享

12 月 10 日 心靈加油站

12 月 17 日 音樂分享會

12 月 24 日 「有祢愛我」聖誕慶祝會

12 月 31 日 開心除夕派對

中心課程及
小組一覽表



中心報告

25/12 及 26/12 為公眾假期，中心停暫開放

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)
林麗雯 (活動幹事)、李燕兒 (文員)、黃嘉榮 (文員)