

「鹽」控高血壓

鈉質 (鹽分) 對健康有甚麼影響

攝取過多的鹽分可導致高血壓，從而增加中風、冠心病、心臟衰竭和腎病等風險。因此，長者應控制鹽分的攝取，以維持理想的血壓水平。根據世界衛生組織 (世衛) 建議，成人每日的鹽攝取量應少於 5 克 (大約一平茶匙的鹽，亦即 2000 毫克鈉質)。

是否烹調或進食時減少使用食鹽便足夠？

除了食鹽外，日常調味料，例如：豉油、蠔油和豆豉醬等，亦含有鹽分。含鹽分的調味料不一定帶有鹹味，而味道酸甜的茄汁就是其中一個例子，一茶匙茄汁含約 47 毫克鈉質，可相等於高達 1/4 茶匙蠔油的鈉質含量。長者在烹調時，若以為茄汁不帶鹹味就可放心用多些，便不知不覺地攝取過多鹽分。為了減少攝取鹽分，烹調時宜減少用鹽或調味料，多用量匙來控制調味醬料的用量；進食時亦不要額外添加鹽、豉油或其他醬料。另一方面，平日外出用膳常見的醬汁、芡汁，例如叉燒汁、薑蔥蓉、白汁、咖喱汁等，當中加入了不少鹽分。舉例來說：一茶匙的叉燒汁含約 240 毫克鈉，相約於 1/8 茶匙食鹽。因此，將醬汁分開另上有助減少攝取鹽分。

減少用調味料，餸菜豈非淡而無味？

雖然鹹味不能被其他味道代替，但喜好鹹味的習慣是可以慢慢改變，可先嘗試烹調食物時逐漸減少含鹽調味料的用量，例如每次比前減少四分之一用量。此外，可多選用本身含香味的食材，例如：冬菇、芫荽和洋蔥等作配料，或多用天然香料作調味料，例如：胡椒粉、八角和花椒等，來增加餸菜的味道和香味。醃料方面，同樣可用檸檬汁、香草和蒜頭等來提升食物的味道。

食材方面又應如何挑選呢？

經醃製和加工的食物，無論是罐頭類食物、即食麵、雪菜、午餐肉、臘腸或現成肉丸等，其鈉含量可較新鮮食物高幾十倍，例如罐頭番茄的鈉含量是新鮮番茄的近 70 倍。因此，宜選擇新鮮、急凍或未經醃製的食材，以減少攝入鹽分。

(文章轉載自衛生署長者健康專訊第 62 期 P4)

心靈小品 ~ 曾經的塗鴉少年

阿愷是學校裡的「頭痛人物」，打架、鬧事、成績落後，沒人看好他，連他也覺得自己無可救藥，直到林老師來到學校...

林老師從阿愷課本上亂七八糟的塗鴉裡，看見一抹獨特的光彩，他鼓勵阿愷畫畫，還把他的作品送去參賽，阿愷卻不領情：「你別浪費時間，我這種人沒希望！」

不久，阿愷捲入一場暴力衝突，面臨退學。所有人都對他失望，只有林老師為他挺身而出：「再給他一次機會，我相信他。」就這樣，林老師為他爭取到留校觀察的機會。過了幾週，比賽結果出爐，阿愷竟然得獎了！他卻撕毀通知書，怒吼：「你為甚麼要干涉我的人生？」林老師平靜的看著他，回答：「因為我也曾像你這樣。」這句話像一顆石子投進阿愷沉寂的心湖，激起層層漣漪。他第一次感覺到：「或許我也可以有一樣的未來！」

多年以後，阿愷成為微有名氣的插畫家。他回到母校演講，對着台下的林老師說：「您教會我的不是畫畫，而是『相信自己』。」他轉向師弟妹，語氣堅定說：「每個人都是一道光，哪怕微弱，也能照亮自己和別人。只要有人願意點亮你，而你也願意相信自己，你就能發光。」

台下掌聲響起，林老師眼中閃着淚光。他知道，那個曾經被放棄的少年，如今終於在自己的天空裡，綻放出最動人的星光。

文章迴響及應用

你是否像年輕的阿愷，因失敗或他人評價而否定自己？但神看見你內心的光彩。何不求神挪去自我否定的眼光？讓我們看見祂眼中的自己！

你是否身邊也有像阿愷的人，被標籤或難以親近？我們可否像林老師一樣，看見他人內在的價值，願意相信、陪伴、點亮生命？

阿愷和林老師都能從「問題少年」轉變為傑出的人，只要我們願意接受神的陶造，都能成為祂的「傑作」，祝福他人。

我們是祂所造之物，在基督耶穌裏創造的，為要使我們行善，就是神早已預備好要我們做的。(以弗所書 2:10) 聖經和合本

(文章節錄《蒲公英希望月刊》2025年8月 No.317, 頁6。院牧部編輯小組稍作修改)

【手機攝影班】

上課日期	堂數	全期學費
2026 年 3 月 17 日至 4 月 28 日 (逢星期二) (2026 年 4 月 7 日暫停)	6 堂	\$210 (會員) \$290 (非會員)

時間：下午 2:00 至 3:00 地點：活動室 2 名額：6 位

內容：教授手機拍攝技巧，編輯相片及簡單短片製作

負責職員：林姑娘

【春季生日會暨旅行】

日期：2026 年 3 月 18 日 (星期三) 時間：上午 10:00 至下午 3:30

內容：

上午：中心舉行生日慶祝 (1 至 3 月份)

下午：1) 深井午膳 (一隻燒鵝餐)

2) 遊覽馬灣 1868

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

【復活節聚會 - 活出彩虹】

日期：2026 年 4 月 1 日 (星期三)

時間：上午 10:00 至中午 12:00

地點：大堂

內容：詩歌、會員見證分享、信息分享及午膳

費用：\$60 (會員及非會員)

**【「喜樂人生」福音手工班】**

日期：2026 年 4 月 9 日至 30 日 (逢星期四) 共 4 堂

時間：上午 10:30 至 11:30

地點：活動室 4

內容：1) 教授製作夏季星之花、九色葡萄果子、夏季花環

2) 信息分享

名額：12 位

費用：全免

導師：麥思源院牧

**【愛笑瑜珈】**

日期：2026 年 4 月 14 日、28 日、5 月 5 日及 19 日 (逢星期二) 共 4 堂

時間：下午 1:15 至 2:00

地點：大堂

內容：以簡單口令、動作及節奏，體驗愛笑瑜珈運動

費用：全免

負責職員：梁姑娘

【義工陪你玩《米蘭棋》及《三葉球》】

日期：2026年3月2日至4月27日（逢星期一）（共8堂）

時間：上午11:00至11:45

地點：活動室1及3

費用：全免



【智醒腦系列 - 集體回憶(一)參觀香港可口可樂博物館】

日期：2026年3月26日（星期四）

時間：下午1:30至3:30

集合時間：下午1:30

集合地點：港鐵第一城站D出口

（需步行10分鐘前往沙田小瀝源源順圍17-19號可口可樂博物館）

名額：28位

費用：全免



【智醒腦系列 - 懷舊篇】

日期：4月9日至5月28日（逢星期四）（共8堂）

時間：下午2:15至3:15

地點：中心活動室1

對象：70歲以上會員或有興趣人士

內容：課堂分享及參觀（包括：南豐紗廠、美荷樓生活館、香港鐵路博物館等），緬懷昔日生活點滴

名額：6位

費用：\$240（會員） \$320（非會員）

負責職員：鄧姑娘



【智醒腦系列 - 音樂篇】

日期：2026年5月4日至18日 及

2026年6月22日至7月6日（逢星期一）（共6堂）

時間：下午1:00至2:00

地點：活動室3

內容：透過簡單易學的七彩手鐘及其他敲擊樂器，訓練手眼協調及專注力

名額：6位

費用：\$180（會員） \$260（非會員）

負責職員：鄧姑娘

備註：由中心提供一人一套七彩手鐘



資訊科技活動推介

【手機應用 1+1】

日期：2026年4月至5月

內容：由“手機大使”教授使用手機應用程式

(例如：下載 Apps 方法、尋找資訊、掃描 QR Code 等)

對象：中心會員

名額：8位

費用：全免

備註：中心將安排“手機大使”義工與參加者商討上課時間



【如何使用浸醫通】

(A 班)	(請任擇其一)	(B 班)
日期：2026年3月27日(星期五)		日期：2026年4月27日(星期一)
時間：上午10:00至11:00		時間：下午2:00至3:00
地點：活動室4		地點：大堂

內容：了解如何使用「浸醫通」

每班名額：8位

費用：全免

負責職員：林姑娘

備註：「浸醫通」手機應用程式專為浸會醫院病人而設計，用戶可以輕鬆掌握自己或家人在浸會醫院的相關求診、藥物等紀錄、查閱化驗及檢測報告，更可隨時隨地預約專科及查閱預約紀錄，並了解醫院的最新消息及健康資訊，為自己及親友管理健康。

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)

2026年3月份主題：

- 3月4日 健康講座：腸道健康
- 3月11日 一線通平安鐘：運動齊齊做
- 3月18日 春季生日會暨旅行
- 3月25日 心靈加油站

2026年4月份主題：

- 4月1日 復活節慶祝
- 4月8日 衛生署講座：認識中風
- 4月15日 一線通平安鐘：手機安全你要識
- 4月22日 中心主題活動巡禮
- 4月29日 心靈加油站

中心課程及
小組一覽表



中心報告

3/4 至 7/4 為公眾假期，中心停暫開放