



基督教香港信義會  
長者綜合服務

# 信義耆樂坊

以人為本  
處處顯關懷

第四十六期 12/2014

## 更年期概述



香港中文大學  
賽馬會公共衛生及  
基層醫療學系  
婦女健康促進及  
研究中心創會總監  
何陳雪鸞教授

更年期是正常生理過度期進入更年期，卵巢的內分泌（包括雌激素、黃體激素等）逐漸減少，排卵和月經變得不規則，是為進入圍絕經期，如連續12個月沒有來月經，無其他病理因素，就屬絕經。更年期可發生在40-58歲間，絕經通常發生在51-52歲左右。絕經後，卵巢分泌進一步減退，但不一定完全消失，此期可長達10年或以上。在更年期期間，可出現一系列神經及內分泌失調的症狀，稱為更年期症候群。當中牽涉從大腦至皮膚粘膜的改變，可出現各式各樣的症狀，如月經紊亂、血管縮舒功能失調、潮熱、心悸、關節痛、失眠、頭暈、頭痛、疲倦乏力、注意力不集中、記憶力減退、情緒改變如焦慮、煩燥、抑鬱等。

若卵巢緩慢地衰退，身體隨著改變而適應，症狀只是輕微或暫時性，經過1-2年會緩解。但有部份女性身體未能調適，症狀較重，或需要藥物或治療幫助才可以使症狀得以舒緩或控制。女性更年期身心的不適，除因為體內激素改變引起外，其他內外因素，如個人病史、生活習慣、營養、工作性質、家庭及人際關係、情緒壓力、運動不足等影響所致或惡化。所以，改善這些誘因及生活方式可幫助減退症狀。

隨著時間推移，在更年期過後，體內分泌得到新平衡，更年期症狀會漸漸緩減或消失。但由於女性激素的保護作用亦相應減少，一些慢性健康問題開始呈現，患上慢性病，例如心血管、骨質疏鬆等的機會增加。所以，更年期前後，婦女要注意心血管、神經、泌尿、骨骼等各系統的改變。

心血管系統：

血脂、膽固醇上升，心血管病如高血壓、冠心病、中風等的風險增加。

骨骼系統：

由於骨質流失比絕經前加快，骨質疏鬆及因而引致骨折的風險增加。常見骨折部位有手腕、脊骨及髖部。

泌尿系統、皮膚系統：

皮膚、陰道和膀胱粘膜變得乾澀，容易有局部感染或排尿問題。

隨著年長，整體代謝率下降，身體結構有所轉變，肌肉減少而脂肪含量增多，所以要加強運動來維持肌力及保持體重。

更年期只是女性生育期結束的過渡期，身體改變是必經的，身體功能需要適應，因此當開始步入更年期的時候，應保持樂觀及正面的生活態度，留意自己的情緒。這期間也是醫護人員和婦女評估及討論健康習慣和身體狀況的一個良好機會。可注意以下各點來保持身心的康健：

- 有充足的休息
- 保持適當的體重
- 保持均衡營養，多吃蔬果及含豐富鈣質食物，如豆腐、魚類及奶類食物
- 適量的運動，尤其負重運動，有助保持骨骼健康及減少負面情緒
- 多參與健康的社交活動，培養新的興趣，保持心境開朗

現代女性平均壽命長達80多歲，絕經後仍有30-40年的歲月。估計到2025年，全球約有1.1億絕經後的婦女，只要正確認識更年期、加強保健意識，讓身心平穩過渡更年期，在生育期過後可活出更健康及精彩的人生。

舒  
潤  
集

致《信義耆樂坊》讀者：

## 築福香港

紀文鳳  
紀文鳳太平紳士



# 男士更年期

屯門醫院  
泌尿外科專科醫生  
鄭長興醫生

女性年過五十，便開始進入更年期。其實男性都有「更年期」，但認識這情況的人不多。男士更年期 (andropause)，醫學上又稱「遲發型性腺功能低下症」(Late Onset Hypogonadism)，主要因為男性分泌荷爾蒙中的睪丸酮減少而產生類似女士收經後的徵狀。有別於女性較常在五十歲左右停經，睪丸酮衰退多少快慢因人而異，故此男士更年期出現的年齡群亦可能差距很大。年逾三十，男性荷爾蒙通常每年會下降百分之一；年邁七十，此荷爾蒙水平較年輕時下降四至五成。每十位年齡介乎四十歲至七十歲的男士當中，便有三位會出現更年期的徵狀。此外，即使踏入更年期，男士仍可保持生育能力，和女性不同。

男士更年期的徵狀分為三大類，包括：一. 整體徵狀，例如容易疲倦、缺乏活力、肌肉鬆弛、骨質疏鬆、體重增加、心悸、潮熱及盜汗；二. 認知及心理徵狀，例如情緒不穩、缺乏動力、憂慮、抑鬱、失眠、注意力及記憶力變差；三. 泌尿及性徵狀，例如排尿困難，性慾減少及性功能障礙。然而，男性荷爾蒙過低所衍生的徵狀未必明顯，若發現類似徵狀，應尋求醫生意見，如有需要，男士會接受進一步檢查。一般須證實血液內的睪丸酮偏低，才可確診為「男士更年期綜合症」。另外，現時有證據顯示男性荷爾蒙低下與新陳代謝綜合症 (metabolic syndrome)，包括高血壓，肥胖，血脂異常，糖尿病等，有密切關係。

基本改善更年期徵狀的方法包括：一. 保持飲食均衡，恆常做運動，不吸煙，減少飲酒；二. 適當處理壓力，得到家人和伴侶的支持及理解。三. 妥善控制其他相關疾病，例如高血壓，糖尿病。假如患者仍受更年期徵狀影響，醫生會因應他們整體健康狀況及需要，考慮是否適合接受男性荷爾蒙補充療法，提升睪丸酮至正常水平，再輔以其他藥物，例如防治骨質疏鬆和勃起功能障礙的藥物。男性荷爾蒙補充治療方法包括口服膠囊、針劑或膏貼。治療後三至六個星期，有關徵狀，包括性慾、勃起功能、肌肉與脂肪比例、骨質密度、認知能力等會得到改善。不過，研究發現若男性荷爾蒙過多會影響膽固醇水平，可能增加患心臟病風險，而前列腺癌及乳癌患者則絕不可以接受男性荷爾蒙補充治療；患有肝病及心臟病人士亦不適宜接受此項治療。所以男士們必須在醫生指導下進行這種補充療法，切忌擅自使用藥物。為了跟進療效及預防藥物副作用，醫生也會定期為患者檢查身體及抽驗血液中的前列腺特殊抗原、肝功能、血脂和血色素等。

最後，盼望從此讀者能正確了解男士更年期，以平常心對待，不必大驚小怪。它是一種年長過程，不應當作患疾。只要認識這情況，配合健康生活及醫生的診治，大部分男士都能適應因此而帶來的改變。

祝君安康！



# 從中醫角度認識 婦女更年期

香港浸會大學註冊中醫師  
王佩君博士

更年期又稱圍絕經期，是指婦女以絕經為分界的絕經前期與絕經後期的一段時間。此時期婦女的卵巢功能逐漸衰退，卵巢分泌性激素水平波動及至下降。該期約在婦女年齡範圍45-55歲之間。中醫古籍《素問·上古天真論》中記載更年期女性之生理特點為：“七七任脉虛，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。”說明婦女在七七之年（49歲）時，隨着先天之本腎氣的衰減，與月經相關的物質—天癸和冲任之脉也隨之虛衰，終至經期斷絕而不能產育。

有部分更年期婦女通過身體自我調節，在此期時並無任何自覺症狀，但較大部分人或多或少會出現一系列的症狀，如烘熱、汗出、失眠、煩躁、易激動、心悸、陰道干澀、尿頻急、牙鬆動、周身痠痛、抽筋、皮膚干燥、記憶力減退等，這些變化令更年期婦女感到不適，可影響其生活及工作，並降低生活質量，在近代中醫稱之為“經斷前後諸症”，而古代則屬於“臟躁”、“鬱証”、“月經不調”、“老年血崩”等病範圍。

中醫認為本病主要病因病機為腎精缺損，或為腎陰虛，或為腎陽虛，亦可腎陰陽俱虛，精血缺乏，臟腑失於濡養，陰陽失調而發病。若平素個體生活不節、飲食失調、經產久病勞損，可累及心肝脾並病。如腎陰缺虛，而心火偏旺，可表現為心煩失眠、頭面烘熱等症狀；素體陰虛肝旺，肝陽上亢，可表現為頭痛、急躁、眩暈等症狀；飲食傷脾，再至脾腎陽虛之婦女，可表現為夜尿頻、浮腫、食欲不振、大便溏薄等症狀。臨床大約分為五種証型：肝腎陰虛型、腎陰陽兩虛型、心腎不交型、脾腎陽虛型、肝郁氣滯型。中醫辨病結合辨証治療，往往收效不錯，亦能配合激素替代療法，逐漸減少對激素的依賴，避免激素的副作用。

現介紹數個茶方、湯方給予更年期輕度不適之婦女參考服用：

## 1) 肝腎陰虛型

生地 20克，山茱萸 15克，浮小麥 30克，紅棗 10枚，炙甘草 8克。水煎服。分2次服。適合肝腎陰虛型見形體消瘦，咽乾口燥，潮熱盜汗，虛煩不寐，尿黃便乾等表現者。

## 2) 腎陰陽兩虛型

枸杞子 30克，桑椹 20克，紅棗 10枚。水煎服。分2次服。適合腎陰陽兩虛型見畏寒踈臥、口乾咽燥，但喜熱飲，眩暈耳鳴，腰膝酸軟，水腫以腰以下為甚、小便清長或溺有餘瀝等表現者。

## 2a) 偏腎陰虛型

何首烏 20克，麥冬 15克，桑寄生 30克，枸杞子 12克。水煎服。分2次服。適合腎陰虛型見五心煩熱、頭暈耳鳴、齒髮脫落、口乾咽燥、腰膝酸軟等表現者。

## 2b) 偏腎陽虛型

益智仁 10克，核桃 10枚，黃精 20克，糯米 適量。布包黃精先水煮30分鐘，加入糯米或大米同煮粥，再將益智仁、核桃打碎，拌入粥內，稍加鹽調味即可。早、晚餐食用。適合偏腎陽虛型見腹冷時痛、尿頻、遺尿、面色晦暗等表現者。

## 3) 心腎不交型

蓮子(連芯) 15枚，百合 40克，石斛 12克，肉桂 5克，蜂蜜適量。水煎服，待溫才調入蜂蜜服用。適合心腎不交型見心煩失眠，多夢，目眩耳鳴，心悸等表現者。

## 4) 脾腎陽虛型

山藥 30克，杜仲 15克，瘦肉 150克。加入調味煎湯服用。適合脾腎陽虛型見面色白，四肢不溫，下肢浮腫，大便溏瀉，小便頻數等表現者。

## 5) 肝郁氣滯型

合歡花 20克，佛手 15克，枸杞子 15克，紅☐ 10枚。水煎服。分2次服。適合肝郁氣滯型見易怒抑郁、虛煩不安、健忘失眠等表現者。

# 「香港地名小考」??



蕭國健博士 香港珠海學院中國文學系暨中國歷史研究所教授

## 筲箕灣

筲箕灣位香港島東北角，古稱稍箕灣，因海岸形似「筲箕」而得名。該灣亦稱餓人灣，蓋於18世紀初，有商船於香港附近遇風，避入該港，數日後糧水用盡，擬上岸購買補充，但該處竟無法購得所需，終於餓著離去，自始該處亦被稱為「餓人灣」。

開埠之前，該地因盛產花崗石，故有不少惠潮石匠前來開採，此等石匠只於岸上建簡陋房舍暫棲，亦有居艇上，開採完所需石材便離去。

開埠之後，因大量需要石材建築城市，故前來採石者日眾，岸上凌亂建築房屋，惟其時治安欠善。19世紀60年代後期，麥當奴總督為消除盜患，大事整理街道房屋，發展商業。

20世紀初，該處人口大增，且有工廠創設，該地遂發展為一住宅及工業區。香港重光後，國內大量移民遷入，於山邊搭建木屋居住，其時共有13條山村。

20世紀60年代之後，政府於該地推行發展計劃，清拆寮屋區，興建避風塘，增設社區設施，發展工業，使該地成為一現代化社區。



筲箕灣天后古廟

## 亞公岩

亞公岩位筲箕灣東大街盡頭之地。該地原為一石山，十九世紀期間，惠潮人士於該地開山取石，供維多利亞城之發展。沙田山慶圍（俗稱曾大屋）之創建者曾貫萬公曾於該處採石，並築地儲水，賣與來往商船。其時，該地常為海寇藏匿之所，至二十世紀初，其患始息。

如今該地已無採石進行，只餘石屋數座，及打石之惠潮人士所建之玉皇殿。該廟規模甚少，內奉玉皇大帝神像，據民間傳說：該神即上古之大禹，亦稱夏禹，因治水有功，拯救萬民，死後被人奉為水神，民間稱之為大禹王，亦稱玉皇大帝，惠潮濱海居民多有祀奉。

亞公岩海旁有船隻修理廠數間，十八世紀末，該地為石材出口港，故海邊常有大批艇（俗稱大眼雞）停泊。其後，該地為漁船避風港，不少船隻停泊該處，故有眾多修理廠之設立。各船廠亦有建造龍舟，供每年端午節龍舟活動之用。至二十世紀末，該區填海，漁船轉泊他處，船隻修理廠之數目大減，今餘數間，規模不大。



筲箕灣譚公仙聖廟

## 鍵盤戰士



鍵盤戰士@網上作假造謠來自網上資料，說鍵盤戰士（Keyboard warriors）始於2010年，是著名網絡討論區用的術語，用來諷刺一些人在網上說到「係威係勢」，現實卻是兩回事，為一只懂在電腦鍵盤上打字的「戰士」。

首先，在討論這「鍵盤戰士」的名號時，完全沒有褒貶之意，甚是中性的，但在「網上作假做謠」方面，肯定是動搖和感弄群眾的一些手段，用意何在？也不是本文探討目的。

在引起不安的社會事件發生後，可觀察到活躍於網上的鍵盤戰士，會在討論區，甚至交友平台，以：文字、圖片、錄像，超連結...等往往來來、加上留言回應、轉傳轉載、攻守對奕，起起盪盪，在數碼大時代湧出許多風雲，翻起了許多波浪。

網上身分可真可假，何況貼文貼圖在虛擬世界？當要爭取一些政治或信仰的訴求時，或是對政府不滿，沸沸揚揚，立論起題如吶喊助威，無可否認，網絡特性給大家有如隱身的安全感，按鍵驅鼠有如揮刀槍開火炮，壁壘分明，口誅筆伐的凶險，不及弄虛作假的狡詐，用硝煙瀰漫來形容都不為過，以最近發生的佔領運動為例，網絡上的意識形態分歧到達了極點，藍、黃、綠...顏色紛亂。

或者，不會勸大家在任何時刻禁聲，但作為鍵盤戰士，請留意，你掌握的資訊是否有可靠可信的來源，請好好判斷，避免背上網絡作假造謠之污名，甚至鬧出笑話。

有圖有真相？不要以耳代目？未審先判？就算電視直播也未必看到整個事件畫面，數碼年代，數碼修圖，數碼剪片，一塊平板電腦配合簡單Apps都可做到，這些二次創作作品，最近在網上可說是目不暇給，戰士們，是非立論在是實，判斷是實與否就在智慧。

交友平台或討論區應該是交朋結友之地，將自己看法，立場和朋友分享，理所當然，但反過來，有否想過筆戰就是因為大家不同看法而起？又或者是否要將不同看法的朋友「Unfreund」呢？或者暫時告別這些「是非」之地呢？又會引起好多討論，但又沒有甚麼答案可以走出來。

要戰士們停戰，我想誰也沒多大能耐，但請尊重事實，請多用智慧來判斷，作假做謠有如病毒，但破壞的不是電腦網絡，是傷害大家的和諧互信，製造仇恨，撕裂到不得了。

最後，只想說：「天祐香港！天祐港人！反對暴力，只要和平。」



吳其彥教授  
香港浸會大學  
計算機科學系



因今天在大衛的城裏，為你們生了救主，就是主基督。（路加福音2:11）

基督教香港信義會長者綜合服務

# 金齡薈

## Essence Hub

地址：九龍太子道西204號三樓  
電話：24150128  
網頁連結：  
<https://sites.google.com/site/elchessencehub>  
Facebook專頁：  
<https://zh-tw.facebook.com/eh.elchk>

踏入金齡之年，養兒育女責任放輕，馳騁職場戰意轉淡，這將是我們自屆學齡以來，另一個可以自由自在地探索人生的黃金時機。金齡人士有心有力，新設立的「金齡薈」就是一個讓他們發掘興趣、品味人生、回饋社會的平台。在這裏，不單可以透過精采多樣的品味課程，提升個人氣質和重拾昔日玩樂交友的淘氣；更可以參與創新治療體驗，發掘一個鮮為人知、未被了解的自我。

### 「金齡人士」需要學習及發揮之平台

「金齡人士」泛指一批50歲以上的人士。按人口分佈推算，2014年50至69歲人口達2,031,800，佔全港人口超過四份一（28.0%）。他們不少生於「嬰兒潮」（1946至1964年），壯年時經歷香港教育發展，經濟騰飛，在職場累積豐富經驗與識見，經歷了社經地位「向上流動」（Upward Mobility），經濟相對穩健，退休前後仍然「有心有力」，願意學習與貢獻，「落力退休」。隨著他們漸漸放下生活的重擔，更可從心所欲，細味生命，盡情發揮，步入他們真正的「黃金年齡」（Golden Age）。

### 金齡薈萃@花墟戰前唐樓群

「金齡薈」的建立，正是為「金齡人士」建立學習與發揮的平台，所坐落的太子道西戰前唐樓群，是香港市區現存最大的相連戰前唐樓群，為1930年代西方風格「摩登」住宅建築，具強烈文化意涵。唐樓群的旁邊為歷史悠久，以售賣鮮花著名的「花墟」及「雀鳥花園」。活化建築及歷史的理念本身與發展金齡人士服務十分配合。兩者同樣經得起歷史的沖擦及時間的考驗，透過積極發展，菁英薈萃，擁有活潑的新氣象。

### 「金齡薈」的核心服務

「金齡薈」以社企形式營運，是本會長者綜合服務在市區的第一個服務單位。服務精選已實證具良好效益的創新服務項目及金齡品味課程系列，結合花墟特色，於當區及周邊社區進一步開拓與發展，讓年青長者等身心社靈得以提升、發展和發揮，並招聚他們參與延伸活動，提供發揮機會、保育地區文化，承傳跨代文化與智慧，並把金齡人士寶貴的社會資產與社會需要（如低收入學童及長者的學習需要）聯繫起來。「金齡薈」的核心服務包括：

#### 1. 金齡品味課程系列：

推出包括養生保健、中西藝術、品味咖啡、微電影拍攝、文化及生態等課程，培養興趣及生活品味。

#### 2. 生命故事計劃：

用撰寫生命故事手法，達致「從人生回顧到人生圓滿」之目標，減低個人的抑鬱與焦慮、提升自信並鼓勵生命傳承。

#### 3. 園藝治療及體驗

園藝活動有助減壓忘憂和紓緩情緒，通過有情有趣的園藝活動來預備晚晴，讓人生少一點遺憾，多一份欣賞與接納。

#### 4. 美樂心弦音樂治療計劃及體驗

由註冊音樂治療師親身指導，運用音樂提升長者的身心靈健康水平。積極向社區推廣音樂治療服務，讓音樂延續，惠及更多長者。

#### 5. 男爵樂團及音樂學習活動

通過樂器訓練和音樂學習活動，組織演出機會，讓金齡人士發揮潛能、展示才華、凝聚樂友，以樂韻匯知音。

為推動保育地區文化的工作並展示服務的成果，自7月起，「金齡薈」已定期舉辦社區導賞團，讓更多人認識金齡薈與她所在的歷史和社區。稍後亦會推動大眾走入社區發掘「生命故事」、藉舉辦大型活動促進文化承傳，如構思中的「花墟節」、「尋找老故事」、「生態文化導賞」、一人一故事社區劇場及微電影創作等。另外，為了匯聚「金齡人士」及各方人才，協助他們盡展所長，未來金齡薈也會成為「人才格仔舖」，並提供「薦人館」服務，配對人才予不同之義工服務或工作機會，連結人力資源及社區需要。

金齡、青年才藝 Crossover

值得一提的是，本會於今年4月才成立「香港青年才藝學院」亦會進駐太子道西202號三樓，就在「金齡薈」隔鄰，我們期待日後有更多「金齡」與「青年」的「菁菁會」。

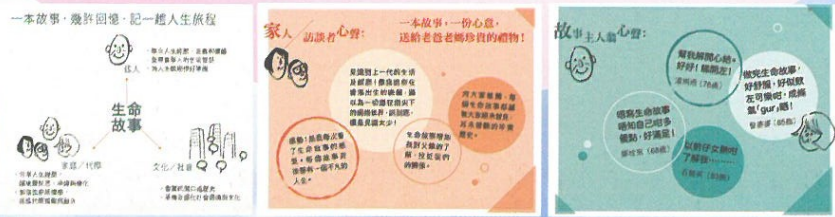


在至高之處榮耀歸予神；在地上平安歸予他所喜悅的人。（路加福音2:14）

# 信義會 生命故事計劃

## Project Life Story

信義會長者綜合服務團隊由2005年起推動生命故事手法，為長者、長期病患者及寧養人士等撰寫生命故事，助其進行人生回顧，整合經歷，重塑生命意義，以達致人生圓滿。十年來，舉辦多次分享會、專業培訓及出版「生命故事」系列書籍，廣獲業界及受惠人士好評。

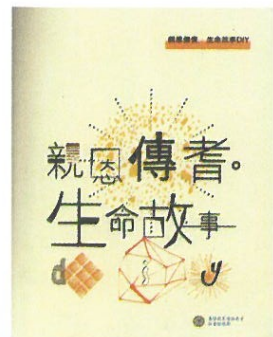


### (A) 生命故事之旅 (個人生命故事套餐收費服務)

人生滿載著回憶，一個米缸、一封家書、一件嫁衣、一張照片……都令人難以忘。生命故事之旅由富經驗計劃社工與故事主人翁進行訪談，共同製作獨一無二的生命故事，送贈親友或自我珍藏。

### (B) 企業/社福機構/學校協作

歡迎與企業/社福機構/學校協作，度身訂造業界專業培訓、企業員工培訓、學界通識教育、健康管理及社會關懷科、其他學習經驗(OLE)及體驗活動等。



### 生命故事專業同工培訓證書課程

目的：讓學員掌握生命故事手法的理論與應用技巧，推動專業同工於不同群組運用生命故事手法。

對象：社工、醫護、輔導、寧養、教牧、老師等專業同工

日期：17.1.2015、24.1.2015 (星期六) 2天 (共4節)

地點：九龍太子道西204號3樓 金齡薈

費用：HK\$1,280 /專業同工

包括講義及生命故事套裝：〈生命故事DIY〉、〈精彩生命故事〉 \*於18/12/2014 或之前可以優惠價錢 \$1,180報名\*

### 專業同工心聲迴響：

- 將不同理論的融合，由深入淺地指導大家。
- 硬件配套及課堂內容很豐富；
- 個案分享有助對生命故事的掌握。
- 「生命故事」手法的介入，能促進輔導效能。

計劃詳情，歡迎聯絡：

電話：3124 7633 傳真：3124 7712

電郵：lifestory@elchk.org.hk

網址：http://lifestory.elchk.org.hk

Facebook專頁：信義會生命故事計劃

## 編者話

「更年期」不是女士們專享的成長經歷，男士們也會同樣度過類似的生命旅程。雖然彼此的特徵有同有別，生理心理反應也因人而異，但同樣是一個生命的新階段，需要在生活上作出調節與適應。今期我們邀請得香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院婦女健康促進及研究中心創會總監何陳雪鸞教授及屯門醫院泌尿外科專科鄭長興醫生分別剖析男女更年期的情況、徵狀紓緩及調適等。我們又邀請得香港浸會大學註冊中醫師王佩君博士從中醫角度帶領讀者認識女士更年期並為我們提供了養生食療的資訊。在新的一年裏，謹祝各位讀者們身體健康，身心愉快。



## 誠徵照片



信義耆樂坊預計於明年中旬以後介紹「無障礙旅遊」專題，現誠邀各位讀者分享各地無障礙設施照片以豐富專題內容。投稿方法如下：

1. 請把照片連同拍攝者姓名(筆名也可)以電郵主題：耆樂坊照片投稿，電郵至 sme@elchk.org.hk；(每位歡迎提供最多3張照片)
2. 請以大約30字簡述該無障礙設施的所在地及用途；
3. 被選用的照片，將連同拍攝者的姓名一併刊登。查詢請電 2691 7163。

督印人：陳靜宜

編輯小組：劉翀、吳志成、李鳳儀、周紹熙、梅詠雯、陳惠芳、戴安雯、陳志斌、萬露怡

聯絡：沙田多元化老人社區服務中心 地址：沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 電話：2691 7163 網址：http://www.elchk.org.hk/service



基督教香港信義會 長者綜合服務

# 信義耆樂坊

以人為本 處處顯關懷

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

印刷品

如未能投遞，請寄回沙田瀝源邨貴和樓123,125-140號地下 沙田多元化老人社區服務中心