



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

第三十四期 12/2010 - 3/2011

長者腸道健康

腸道暢通 活得輕鬆

人體的腸道是消化系統的重要部份，其蠕動把食物推進、消化及吸收，然後形成糞便，透過肛門排泄。排便習慣因人而異，由每天超過一次或每兩天一次均屬正常。但是若排便次數明顯減少、排便困難或大便太硬而需費勁，便是便秘的徵兆。

便秘是不少長者經常面對的問題。根據醫學研究顯示，每十位年齡超過六十五歲的長者中，便有約三位受到便秘問題的困擾。隨著年齡漸長，腸道的活動較慢，排便次數亦可能因此減少。日常生活中缺少水份或膳食纖維吸收、運動不足等都是便秘的主要原因。有些長者可能因為罹患長期疾病(如糖尿病、甲狀腺分泌失調及腸易激綜合症等)、恆常服用藥物(如鈣片、瀉藥、嗎啡類止痛藥等)及心理因素(如抑鬱情緒、廁所環境不潔或缺乏私隱下如廁)等都可導致便秘。

雖然一般便秘對大部份長者並不構成生活困擾，但較嚴重的情況可引致痔瘡、大便出血、肛門損傷及腹部疼痛。因便秘患者可能需要以較大力度排便，患有高血壓者可能會血壓上升，影響心腦血管，或致中風。此外，非常嚴重的便秘可導致大便失禁、情緒困擾，大大減低生活質素。若糞便在大腸內不能被排出以致囤積，可引起腸道阻塞、腸臟潰瘍、尿道發炎及直腸下垂等。

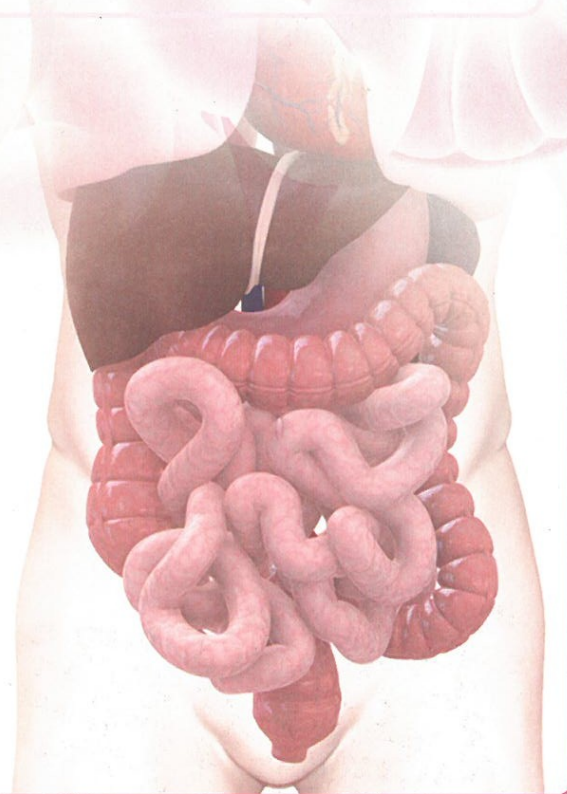


黃至生教授
香港中文大學醫學院公共衛生及
基層醫療學院副教授

要預防便秘的發生，有一些十分簡單的方法可作參考：

- 1). 在飲食方面，可多選擇膳食纖維較豐富的食物。五穀類食物如糙米飯、麥包、玉蜀黍等能增快腸道的蠕動。每天吃六兩或以上的蔬菜及超過兩個生果、減少高脂、高糖食物等都可紓緩便秘的情況。充足的開水及流質食物如果汁、湯水等能軟化大便。
- 2). 每天約二十至三十分鐘的運動可有效促進腸道活動。此包括緩步跑、步行、游泳及太極操，若持之以恆，可減低患便秘的機會。
- 3). 養成定時定候的如廁習慣，並計劃適當的作息時間表。例如可在起床後先喝水促進便意；如有便意便應馬上如廁。
- 4). 有些受便秘問題困擾者長期服用瀉藥以達致通便的效果。因長期依賴可導致副作用，所以若未清楚藥性，應請教醫生或有關專業人士。
- 5). 如廁應是不受時間及外界環境干擾的。如需使用便椅、便盆，須在有私隱的情況下如廁。

事實上，要保持腸道暢通，以上的基本功對大部份長者來說已經足夠。可是，有某些情況還是應請教醫生的。例如便秘的情況在以上生活習慣的實行後仍沒改善、出現大腸癌的徵兆(如大便帶血、糞便變細、體重大降、食慾不振等)、或您懷疑便秘是由某些長期病患引致的，便應與您的家庭醫生商討。



與〈信義耆樂坊〉讀者分享：

持續學習 與時並進
老有所用 耆樂無窮

追求知識哪有年齡限制？
我希望大家善用閒暇，活出豐盛晚年！



唐偉章
香港理工
大學校長

舒閒集



大腸癌 勢成頭號癌症殺手

大腸癌是香港常見的癌病，根據醫院管理局癌症資料統計中心於2007年的數據顯示，每年有4084個(其中男性佔2353，女性佔1731)新登記個案，是「第二號癌症殺手」，僅次於肺癌。近年，本港的大腸癌新症不斷上升，比十年前增加超過兩成，以前大部分的患者年齡都在五十歲以上，現時則有年輕化的趨勢。

預防大腸癌是十分重要：

大腸癌百分之七十以上是發生在結腸及直腸，所以大腸癌又稱結腸癌或直腸癌。大腸內壁由正常細胞增生以至形成瘰肉，需時五至八年，由瘰肉演變為癌症。亦要三至五年時間，若市民定期做檢查，可以有效避免大腸癌病發。故五十歲以上的人士，即使沒任何徵狀也最好每五年做一次大便隱血測試或照一次乙狀內窺鏡，每十年照一次大腸鏡，至於直系親屬(父母或兄弟姐妹)中有罹患大腸癌的人士，其患病的機會則較常人高三至四倍，所以這些高危族四十歲開始就應定期做大腸癌測試，防患於未然。

大腸癌與痔瘡徵狀相似：

大腸癌最常見徵狀是大便出血，但很多人卻誤以為是生痔瘡，因而拖延病情。其實兩者是有分別的，例如大腸癌的患者會感到疲倦、消瘦、食慾不振等，而大便帶血嚴重時更可致貧血，這些徵狀卻不會出現在痔瘡患者身上。

大腸癌六大不尋常警號：

- 排便出血
- 排便習慣改變
- 糞便帶有黏液
- 腹痛或絞痛(如用餐後經常絞肚痛卻不能排便)
- 體重突然減輕
- 不明原因的貧血

大腸癌診斷方法：

- 肛門指檢**
由於約有五成的腫瘤發生在肛管和直腸內，醫生可通過這簡單的方法來得到初步的診斷。
- 隱血檢查**
大腸直腸癌所引起的潰瘍常會因排洩糞便的刺激而流血，若一年內先後兩次的隱血檢查均呈陽性反應，便有可能是大腸癌，需接受進一步檢查。
- 內窺鏡檢查**
內窺鏡可深入腸道，可觀察整個結腸，並可取得活組織作病理化驗，對早期發現甚有幫助。
- 銀劑灌腸 X光造影檢查**
是診斷乙結腸和直腸癌的有效方法。銀是一種X光不能穿透的物質，醫生將銀劑經肛門灌入腸內，透過照腹部X光，若腸內有異常瘰肉或腫瘤，便可從X光中看到。
- CEA偵測**
血液中的CEA，又稱腫瘤胚胎抗原，它在血中的濃度會隨著大腸癌的發展而升高。手術後，CEA可助偵測大腸癌有否復發。

預防方法：

- 高纖低脂飲食**
高纖維食物有助吸收腸內水分，使糞便體積增大，刺激腸內壁的蠕動，方便排洩，從而縮短致癌物質在腸內的時間，以預防大腸癌。
- 保持恒常運動**
適量的運動如每星期進行三小時快步走的運動，能有助減低患上大腸癌的機會。
- 養成排便習慣**
養成每天排便的習慣，這樣才能縮短廢物甚至致癌物質留在腸內的時間，令患上腸癌的機會減少。
- 定期身體檢查**
由於腸癌形成的時間較長，定期檢查可預防腸癌的形成。

資料來源：〈生命力健康雜誌〉

糞便

的形態與訊息

很多人也誤以為每天也需要排便一次，否則便是便秘了。其實便秘的定義是：

在過去三個月或以上出現最小兩個下列情況：

- 至少四份一時間有排便困難
- 至少四分一時間排出顆粒狀或堅硬大便
- 至少四分一時間感覺糞便每有完全排清
- 一周內排便少於三次

大便秘結的形態也可以反映個人飲食習慣的。大便是硬、是軟、是水狀，在能讓人知道糞便停留在大腸的時間有多久。大腸具吸收大便水分的功能，可以想像大便留在大腸的時間愈久，被抽去的水分便愈多。這些糞便的水分少，質地硬便難排出，當然不是健康的大便形態了；相反，稀爛的大便表示它迅速經過大腸排出體外，根本沒有時間留給大腸吸去水分。大便秘結的形態也反映日常飲食所攝取的水分及纖維是否充足。水分及纖維能增加大便的體積，令質地柔軟，容易排出。

資料來源：馮潔玉女士 物理治療師
香港理遺學會

患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望。(聖經羅馬書5：3，4)

舒緩便秘的健康食品



周睿博士
香港中文大學藥劑學院 一級講師

便秘為長者的常見病之一，並有機會影響患者的日常生活品質。據調查，多達百分之三十的長者抱怨或曾經歷過此病症。其中，食物和液體攝入量的降低與體力活動的減少為導致老年人便秘的主要因素。除了飲食和生活方式外，藥物及其他疾病也會引發、加重便秘症狀。

便秘是一種排便習慣的改變。大便可能太硬或太小，難以通過，或排泄次數減少（每週少於三次）。患者也可能會注意到經常需要使用副肌幫助排便和排斥不淨的感覺。

舒緩和治療便秘應從正確飲食及日常行為開始。大腸蠕動通常在飯後最活躍，這時候往往排便較順暢。患者應多注意身體自己發出的信號，充分掌握排便的最佳時間。此外，足夠食物纖維與水分的攝取是最天然的改善方法。美國食品與營養委員會推薦的食物纖維日攝入量為21-30克。

食物纖維又分為非可溶性及可溶性。非可溶性纖維（包括麩皮穀物、蔬菜等）不被人體吸收，但促進腸道蠕動，直接有助於排便。可溶性纖維（包括燕麥、果膠等）在大腸內發酵，增加大便體積及幫助成形。可溶性纖維更阻礙壞膽固醇的吸收，有助於心血管的健康。由於大量的高纖食物可導致腹脹和胃氣的產生，服用時應從少量開始並慢慢加量直到大便變得鬆軟，頻繁為止。

容積性瀉劑（如洋車前子、甲基纖維素等）是初步治療便秘之首選。這類藥物安全性高、副作用少，可以輔助飲食及行為療法來舒緩便秘。洋車前子含有可溶性纖維，所以也附有控制壞膽固醇的功效。要注意的是，服用時應與其他口服藥物前後相隔至少兩小時，以防止干擾吸收。服用後應確定每日飲用足夠水分。

灌腸性瀉劑雖然可以快速通便，但心血管和腎臟不好的患者需要慎用。長者更應在醫護人員指導下運用，並一日不要超過一次。

其他緩瀉劑包括有：

軟便劑（如Docusate），主要幫助水分滲入大便裏，此為軟化糞便。此藥副作用少，但功效較為緩慢。最好空腹使用並記得多喝水。

刺激性瀉劑（如Senna, Bisacodyl），直接刺激腸道黏膜而增強蠕動及排便效果。不適宜長期服用，尤其是長者，因會導致鉀質過低及其他電解質不平衡。

較多所謂的“天然”緩便產品其實包含活性藥物成分，而其劑量及純度亦不詳，因此不為推薦。長者慎用。

食物纖維含量比較

食物	使用量	纖維含量(克)
全麥麩皮	1安士	12.4
燕麥麩皮	1安士	8.3
杏仁	½杯	3.6
花生仁	1杯	11.7
糙米	1杯	2.4
白米	1杯	0.6
全麥麵包	1片	1.66
燕麥	1杯	5.3
菠菜	1杯	8.0
番茄	1個	1.8

資料來源：美國胃腸病協會信息

可導致便秘的藥物

藥類	藥例
抗膽碱類	抗過敏類
	三環抗抑郁藥
	止痙攣類
陽離子類	補鐵劑
	含鋁抗胃酸藥
神經系統類	嗎啡類止疼藥

何謂正常大便(布里斯托大便規模)：



獨立的硬腫塊，堅果（很難通過）



香腸狀，但塊狀

粒狀代表缺水及纖維

3



像香腸但其表面裂縫

4

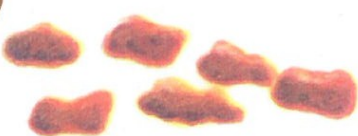


像香腸或蛇，光滑，柔軟



正常大便通常是淺啡色，軟身和潤滑，類似香腸狀，反映水份及纖維充足

5



軟斑點清晰的切割邊緣（通過容易）

6



蓬鬆件，衣衫襤褸的邊緣，一個糊狀糞便

7



水樣大便，完全液體



糞便所含脂肪過多，便會在水面上出現一層「浮油」的現象，由此或許告知我們油膩食物攝取過多

圖1及圖2表明便秘，圖3和圖4是一種“理想的大便”，特別是後者，因為他們是最容易通過，並正在進一步趨於圖5-圖7腹瀉

排出帶有血跡的糞便，或許是存有大腸病變，雖然最有可能的是痔瘡出血，但假若血便經常出現並伴隨著排便習慣的改變，再加下腹部隱痛、食慾不振、體重減輕以及貧血的病症，有機會患上大腸癌，故建議應盡早求診，切勿諱疾忌醫。

近年愈來愈多市民持有人民幣，但現時人民幣的存款利息回報較低，因此，一些人民幣產品例如人民幣債券的推出均備受投資者注目。繼人民幣債券及基金推出後，財務機構日後將會推出更多的人幣產品。而在這股投資熱潮下，投資者在考慮投資回報同時還須注意甚麼？

兌換人民幣

根據目前的規定，只有持有香港特區身份證的香港特區居民，才能以個人名義在香港開立人民幣戶口。現時，個人現鈔兌換均限制每人每次不得超過人民幣20,000元，經人民幣戶口進行兌換亦限制每人每日不得超過人民幣20,000元。如你須認購人民幣債券的金額多於人民幣20,000元，便需要就你的本金進行多次兌換。

人民幣匯率波動

投資者看好人民幣升值前景，希望透過買賣人民幣產品而獲利。然而，我們必須注意，正如所有貨幣一樣，人民幣的匯率並非只能單向上升，而是可升可跌的。而即使人民幣的匯率保持穩定，在投資買賣的過程中，買賣人民幣的差價也可能對投資收益有負面影響。

人民幣債券 - 信貸風險

以人民幣債券為例，人民幣債券可以由不同類型的機構，例如中央政府、國家政策銀行或商業銀行發行。你須面對債券發行人因未能準時支付本金或利息的信貸風險。此外，由於債券價格會隨著信貸風險而變動，我們可以參考國際評級機構對債券發行人定出的評級，作為信貸風險高低的參考。還有一點必須留意，雖然中央政府所發行的人民幣債券或會由中央政府作出擔保，但除特別訂明外，其他人民幣債券均不會由中央政府作出擔保。

人民幣債券 - 到期前賣出

如果你要在到期前賣出債券，要留意如果利率上升，債券價格可能會下跌。而如果債券設有最短投資期，提早贖回亦可能牽涉不少費用。另外，即使你買的人民幣債券在聯交所上市，其二手市場可能並不活躍，因此，你未必能隨時賣出債券應付突發的資金需要。由於人民幣屬於外匯管制貨幣，如果中央政府收緊限制，人民幣甚至人民幣債券於香港的流通性將會受到影響，你或須承受更高的流通性風險。

投資人民幣產品可獲保障？

現時，如果人民幣產品並非於香港上市，或投資者並非因經紀行在提供上市的人民幣產品買賣服務時的違責事件而蒙受損失，投資者賠償基金便未必涵蓋。

購買人民幣產品前，除了留意產品的投資回報外，亦必須瞭解產品的性質、主要特點及風險，評估產品是否配合自己的投資需要，並考慮自己是否承受得到有關風險。如有疑問，應諮詢專業人士的意見。

investEd
學·投資

食得有營

註冊營養師
陳國賓先生



每天吃兩碗菜 足夠預防便秘嗎？

不少長者都面對長期便秘的痛苦，由於消化能力下降、運動減少，腸的蠕動亦相對減慢，令長者朋友更容易出現便秘的情況。要適當舒緩便秘，當然要從飲食着手，長者們都認識到多吃纖維素有助舒緩便秘，但每餐吃一碗蔬菜能為身體帶來足夠的纖維素嗎？

纖維素的建議攝取量隨能量攝取而轉變，簡單來說就是胃口愈大，纖維素需求愈高。成年人每天需要大概20-30克纖維素，而長者朋友每天亦要進食接近20克纖維素，但每天進食兩碗菜只能帶來6-8克纖維素，而節瓜、翠玉瓜等瓜類蔬菜的纖維素水平則更低，因此長者們需要從其他食物吸取更多纖維素。

部分長者怕水果太甜惹痰，所以較少吃水果，但每日兩個水果不單為身體帶來額外的5克纖維素，更帶來豐富的礦物質及維他命，增強身體抵抗力。每碗高纖米飯亦可為身體帶來2-3克纖維素，長者朋友無須一次過轉吃高纖米飯，相反可慢慢將紅米、糙米加入白米中煮成高纖米飯，藉以適應口味上的變化。

燕麥片、麥米粥都是纖維素的豐富來源，只要適量控制糖分，便能促進腸道健康。番薯、芝麻、合桃、眉豆、赤小豆等素食材料亦是纖維素的重要來源，最適合作湯水、糖水材料。長者們可按個人的飲食喜好善用這些材料，增加整體的纖維素攝取。

除了進食高纖食物外，長者朋友亦要多喝開水。皆因纖維素和水份要一起工作才能達到舒緩便秘的功效，若果只吃纖維素而飲水不足，反會令大便更加秘結。每天飲用6-8杯開水、清湯、清茶，以及多吃水果便能為身體帶來充足水分。

長者朋友或會飲用牛奶作為輕瀉劑，但單單飲用牛奶並不能有效舒緩便秘，相反會令腸道益菌、害菌失去平衡，短則令便秘問題惡化，長遠亦會影響腸道健康，甚至破壞消化道的吸收能力，所以長者不應依賴「瀉藥」解決便秘問題，均衡的飲食和多喝開水才是預防便秘的最佳方法。

健康餐單推介

早餐： 火腿鹹燕麥片 1碗	午餐： 紅白米飯 1碗	下午茶： 橙 1個	晚餐： 糙米飯 1碗
小食： 鴨梨 1個	西芹炒豆乾 1/2碗	全專餅 4-6片	菜心牛肉 3/4碗
	西蘭花肉片 1/2碗		馬蹄冬菇蒸肉餅 1/3碗
			甘筍眉豆黃豆瘦肉湯 2碗(吃少量湯渣)

養生有法

香港中文大學中醫學院
趙利博士



食物通過胃腸道經過消化吸收，所遺留下的殘渣形成糞便。正常情況下，從進食到排出體外的全過程需要24—48小時，因此大多數健康人都是每天大便1次，且糞便柔軟成形，排便通暢，沒有不舒服的感覺。由於個體差異，每個人的排便習慣各有不同，有的人隔1—2天，甚至更長時間才排便1次，有的人則1天排2—3次，只要糞便形狀正常，排便時不伴任何痛苦，這些都屬於正常範圍。如果每周排便少於3次，糞便硬結，或排便不盡感，或排便困難，才是便秘。

便秘在老年人中非常普遍，常見的原因有：老年人消化功能減退、腸蠕動減弱、吃的食物太少、飲食過於精細或飲水太少；其次老人長期臥床或患慢性疾病，使正常的排便反射受到抑制；此外，老人經常服用瀉藥或灌腸，使粘膜的應激力減弱，從而也有可能引起便秘的惡性循環。

如何預防老年人便秘？一要養成定時起居的習慣，不要輕易改變生活規律。無論有無便意，均應養成每天早餐後定時排便的習慣，最好是晨起喝杯溫開水或淡鹽水以促進腸蠕動。二要適當運動。應鼓勵老年人適當做如下的健身運動。

1. 按摩腹部：平臥放鬆，按順時針方向按摩腹部，每次20~30分鐘。
2. 收腹鼓腹運動：平臥時深吸氣將腹部鼓起，呼氣時縮腹，反復做10分鐘左右。
3. 提肛運動：平臥或坐位時進行收縮肛門運動。上述運動可單獨或同時進行。

三多食富含纖維的食物(蔬菜、水果)、多脂食物(牛奶、花生、芝麻、核桃)和多糖食物(水果、蜂蜜、雜糧)。四多飲水(白天至少飲1500毫升)。五要注意消除緊張因素，排便時要放鬆。排便姿勢以蹲位較佳，因蹲位可加大腹壓有利於排便。

下面介紹幾種適合老年人便秘的食療方，供大家參考。

五仁粥

材料：芝麻、松子仁、胡桃仁、桃仁(去皮、尖，炒)、甜杏仁各10克

方法：將五仁混合碾碎，入粳米200克，共煮稀粥，加白糖適量，每日早晚服用。

銀耳煨冰糖

材料：銀耳50克，冰糖適量

方法：加水煮開，早、中、晚分3次服。





「唯」繫耆老聽說樂

助聽器捐贈計劃

計劃目的

香港耆康老人福利會有感長者聽障情況不容忽視，遂與獨家贊助商「唯聽香港聽覺及言語中心」及協作伙伴「耳聽心言基金」合辦，以提高聽力受損之長者的生活質素，向社會人士宣揚聽覺復康，務求帶出長者聽覺受損並非理所當然的信息。是次計劃會免費贈送助聽器予患有聽障而沒有足夠經濟能力負擔購買助聽器費用之長者，幫助長者回復聽覺，重拾溝通能力，繼續精采人生。

申請資格

香港永久性居民
60歲或以上 有一定程度之聽障
(稍後會由聽力學家進行評估)
沒有經濟能力負擔購買助聽器之費用
(稍後會由註冊社工進行財政審查)

計劃內容

推行日期：2009年4月1日至2011年7月31日
(名額有限，額滿即止)

計劃內容：填妥表格遞交到耆康會轄下的長者地區中心或長者鄰舍中心

1. 由本會之社工約見並進行入息審查
2. 安排合資格的長者接受聽力測試、驗配及微調服務
3. 贈送助聽器(包括兩年免費保養及維修)
4. 提供聽覺及語言方面及耳鼻喉科之專業意見
5. 安排聽覺教育講座予長者



如閣下欲申請上述計劃或對計劃有任何查詢，歡迎致電聯絡本會職員：

一般查詢：2596 1019 / 2511 2235

(譚雪妍小姐)

香港島及離島區：3105 5823 (陳樂敏姑娘)

九龍東及新界東：2116 1553 (蘇家健先生)

九龍西及新界西：2409 3868 (廖展輝先生)

香港理工大學結合保健診所之

健康及認知評估服務

是項服務由具有認知健康專科經驗的護理學教授及註冊護士提供以科研實証為基礎的評估及資訊。目的是為長者提供全面的生理、功能、認知及精神健康評估，識別長者的健康及認知問題，並為長者及其家屬提供相關資訊(包括：解釋疾病進程、檢測轉介、照顧技巧、溝通貼士等)，並共同制定照顧方案，以減低長者及照顧者之憂慮。診所亦會為長者提供其他專業服務如：中西食療、壓力處理、體重管理等。我們的服務與老年痴呆症協會聯系，如有需要可轉介長者前往私營或公立醫院精神科醫生作進一步相關診治。此外，診所亦會為家屬提供輔導及支援服務以協助有需要的照顧者。

申請辦法：致電 2766 4638預約

費用：\$300

地址：香港理工大學AG057室

網址：<http://sn.polyu.edu.hk/sn/tchi/ihc>



信義會「緩痛綠洲」痛症管理計劃舉辦不同的課程，讓長期痛症人士親身學習緩痛技巧。

沙田區課程系列：

課程	優惠價	舉辦日期	內容
「與痛同行」痛症管理小組	\$800/16小時	2月16日至4月6日(三) 2月22日至4月19日(二)	由註冊社工帶領不同啟發性活動和分享，讓參加者學習積極樂觀的心面對長期痛症，並由註冊物理治療師教授合適緩痛技巧。
中醫治療膝關節炎班 中醫治療腰痛班	\$500/5小時 \$500/5小時	12月28日至1月25日(二) 2月19日至3月19日(六)	從中醫角度認識不同的長期痛症，認識不同的保健湯水、茶療、飲食忌宜及簡易穴位按摩。
香薰治療及按摩工作坊	\$200/2小時	2月25日(五) 3月9日(三)	香薰治療師講解香薰治療如何紓緩長期痛症及學習香薰的使用方法，每堂均有實踐活動。
腰酸背痛及護脊工作坊 膝關節痛及護膝工作坊	\$200/2小時 \$400/4小時	3月17日至3月24日(四) 2月21日至3月14日(一)	由註冊物理治療師講解關節痛症成因、實用的伸展運動及強化運動
水中機能訓練	\$1100/16小時	1月8日至3月12日(六) 2月22日至3月17日(二、四) 3月21日至4月14日(一、四)	為長期痛症患者設計一套適合在水中進行的動作，以鍛鍊、恢復及強化身體各部位的機能，紓緩長期的疼痛，改善關節活動能力。

以上課程現已接受報名，於2011年1月22日前報名參與兩個或以上課程，可享優惠價。報名熱線：3124 7633

縱然經歷痛楚，仍能活出痛而不苦的人生!

希望會使你年輕，因為希望和青春是同胞弟兄。(雪萊)

參與世博，發現上海

「美夢成真，欣喜若狂」是參加「參與世博，發現上海」計劃長者的心聲。

基督教香港信義會長者綜合服務，在今年十月中旬獲得香港政府政制及內地事務局贊助長者共十五萬元，參與上海世博交流活動，使社區上一群獨居或貧乏的長者，一嘗乘坐飛機的心願，大開眼界，參與長者共二十七人，其中十九位為綜緩長者。五天的行程包括：

- 探訪上海市楊浦區退休教工管理服務中心
- 探訪上海市紅日養老服務發展中心(延吉養老院)
- 參觀城隍廟>南京路步行街
- 參觀上海世博兩天
- 參觀上海博物館、陸家嘴金融區、外觀上海環球金融中心、東方明珠塔、及上海城市規劃展示館
- 乘搭磁懸浮列車

長者們對上海市退休教工服務中心交流和表演特別感新鮮和親切感。此外，透過參觀上海世界博覽館和城市規劃展覽館、坐磁懸浮列車等，使他們更認識祖國的發展、國力的強大。而全程中心同事、領隊和導遊們都悉心照顧、細心安排，團員之間亦互相關照，使他們深受感動，行程畢生難忘。



參加者探訪上海市延吉護老院



參加者在世博香港館及澳門館前留影

「BB有便便啦！」然後媽媽很高興地將這個訊息傳給一眾親朋戚友。這是近期一個奶粉廣告，輕鬆地道出一個大人細路都面對的煩惱——「便秘」。

現代人因為工作壓力、缺乏運動及飲食不定時，所以不少人有便秘問題。聽聞有著名影星每星期需要以「洗腸」來解決便秘的問題。便秘在長者中同樣是十分常見，而大腸癌更加是頭號殺手，所以保持腸道健康，有良好的生活飲食習慣是很重要的。在此我祝願大家除了食得、瞓得，還「疴得」。祝大家「每天都有便便！」

編者話

督印人：陳靜宜

編輯小組：黃翠恩，李貴，李鳳儀，吳令衡，梁美娟，鄧光宇，施靜儀

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

如不欲收到此刊物，可致電 2691 7163

以人為本 處處顯關懷

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