



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心



## 2021年1月份會訊

### 禦寒小貼士

大家好！新的一年2021年轉眼間又到！中心祝願各位老友記都健健康康。踏入冬季，氣溫下降，特別是長者或長期病患者應特別小心，記得在寒冷的冬天裡穿著足夠禦寒衣物，時刻保持身體溫暖，並採取以下適當措施，保障健康。今次會訊同大家分享一下禦寒小貼士。

- \* 留意天氣預報，按氣溫加穿適當禦寒衣物，包括帽、頸巾、手套及襪等；
- \* 進食足夠的食物，攝取充足的熱量；
- \* 經常做適量運動，以增加血液循環及產生熱能；
- \* 逗留在溫暖的環境內，避免長時間暴露於戶外；
- \* 使用保暖電器時要注意安全，室內亦應保持空氣流通；及
- \* 如有不適，應盡早求醫。



資料來源：衛生防護中心

### 齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

<p><b>1</b> 進入中心須佩帶口罩</p>		<p><b>3</b> 使用酒精搓手液消毒雙手</p>	
<p><b>2</b> 等候職員為你量度體溫</p>		<p><b>4</b> 出示會員証拍卡/ 訪客請先登記</p>	

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、陳文妙、鍾海燕、胡愛蓮。

#### 中心開放時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期 休息

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

Whatsapp 電話：6844 3923

電子郵件：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

印刷數量：300份

#### 盧老相聚一刻 (限20人一場)

(第1場)	1月7日	上午9:30-10:00
(第2場)	(星期四)	上午10:15-10:45
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	1月8日	上午9:30-10:00
(第5場)	(星期五)	上午10:15-10:45



# SQS 服務質素標準 話你知?

## 標準15-申訴

## 標準16-免受侵犯

李婆婆，梁伯伯，今次考考大家對SQS 15:「申訴」及SQS16 -「免受侵犯」的認識。今次問問梁伯伯有關SQS15，如會員對中心有建議時可用什麼途徑反映?有以下答案可供選擇：

- A. 意見箱
- B. 向中心職員反映
- C. 在活動 / 會議中提出
- D. 以上皆是



中心於大門旁設有意見箱。職員於日常接觸、會議或活動中，亦主動詢問服務使用者意見。不論是「建議」或「投訴」，中心職員均同樣抱著積極認真的態度，並按保密原則處理。所以答案是 D。



全對！梁伯伯講解得好詳盡，咁又問下李婆婆對SQS16認識先，以下那項為侵犯行為 以下那項為侵犯行為？

- A. 辱罵他人
- B. 嘲笑別人外表
- C. 拍打他人頭部
- D. 以上皆是

我當然知啦，主任在例會有提過，中心已有制訂的政策和程序，保障中心服務使用者免受任何形式的侵犯(包括：言語、精神、人身及性侵犯等，所以答案也是 D。



OK!

OK!

李婆婆，梁伯伯：你地都好了解呢兩項服務質素標準，如果想知道多D，歡迎隨時來問我地同事嫁。



# Wi-Fi.HK 連繫社區 連繫你我

中心已參與政府推行「Wi-Fi.HK」計劃，成為其中一個Wi-Fi.HK熱點了，大家到中心時可使用智能手機或平板電腦，免費、無需登記、無需下載享用Wi-Fi服務。

(每天不少於30分鐘的免費Wi-Fi)

**使用方法：大家可在智能設備上：**

(1) 在設定Wi-Fi項目中，選擇WiFi.HK via Po Leung Kuk

(2) 之後在彈出頁面(英文)，按Agree and Continue



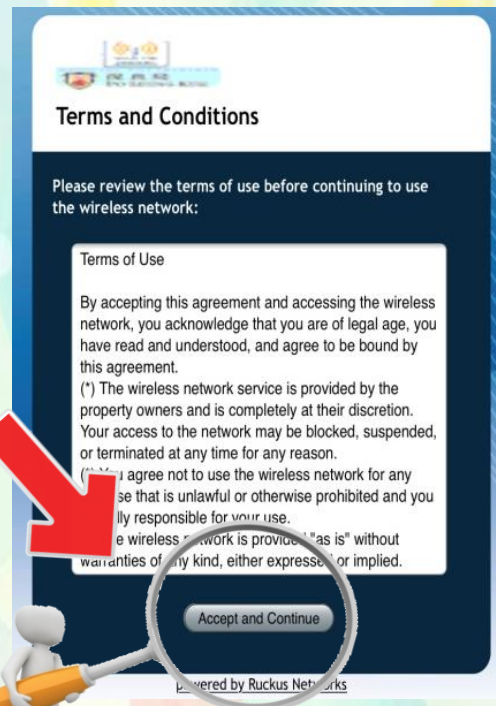
## 最新消息

# 1



**WiFi.HK via Po Leung Kuk**

# 2



**Agree and Continue**

使用條款(中文翻譯扼要)，以英文版本為準。

接受條款及使用無線網絡，表示你本人已確認到達法定年齡，你能閱讀、理解並同意協議條款的約束範圍。

1. 無線網絡服務由本中心提供及決定。你使用的網絡訪問權可能隨時因任何原因而被阻止，暫停或終止。
2. 你同意不能使用無線網絡用於非法或其他禁止的目的用途，並且對你的使用承擔全部責任。
3. 無線網絡均僅以現有狀況提供，並不包含任何以明示或暗示形式的保證

# 3



# 最新 消息

## 更新會員資訊



為確保中心備存準確的資料，會員資料如有更新及轉變，例如：經濟情況、居住情況、緊急聯絡人資料有所改動，請主動聯絡中心同事作出修改。

### 收集會員使用Zoom資料庫



在疫情期間，知悉有不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動，為了掌握會員對應用Zoom狀況，如你們懂得使用Zoom，我們誠意邀請大家通知我們讓我們知悉，（你們可以電話通知我們作登記）以備日後中心舉行一些以Zoom進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。



### 收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

疫情帶來新挑戰，正如上文提及到我們要為日後作好準備，為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心將會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

申請方法及流程：會員可親臨及致電中心，並確保自己智能電話已安裝WhatsApp，並將中心電話號碼加為聯絡人，WhatsApp訊息將不定期按需要透過廣播功能發放。



4 注意事項：中心WhatsApp廣播服務只會單方面向會員發放中心消息或活動宣傳，會員無須回覆，而該WhatsApp廣播亦不會回應會員之訊息。

# 免費長者視像健康諮詢 (外間服務)

## 最新消息

在這疫情嚴重，不方便出門，但有求診中醫的長者們，如有需要協助使用 Zoom 來問診，請留意以下支援服務。

詳情：

為減低抗疫時期長者外出求診受感染的風險，以及為長者提供優質中醫健康諮詢服務，香港浸會大學中醫藥學院獲香港賽馬會慈善信託基金慷慨捐助港幣四百萬元，為 60 歲或以上人士提供免費視像健康諮詢服務。

日期：由即日起

電話：[37933428](tel:37933428)

地址：香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心

長者可以致電 [3793 3428](tel:37933428) 預約「香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心」的中醫健康顧問，再通過「Zoom」軟件進行約 10 分鐘的視像健康諮詢，範圍包括健康保健之道、中醫藥常識等，為長者提供有用的參考資訊。完成諮詢後，長者更可獲贈適合其體質的養生湯包或茶包兩份，並直接速遞至府上或指定地點。

香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心

電話：3973 3728

地址：太子彌敦道 771-775 號栢宜中心 3 樓全層 (港鐵太子站 E 出口旁)

參考網址：[https://embracehealth.org.hk/html/event\\_detail.php?id=90](https://embracehealth.org.hk/html/event_detail.php?id=90)



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust  
RÙ RÙ PĪ RĪE RĪDING HIGH TOGETHER

## 長者抗疫支援 免費長者視像健康諮詢



10分鐘的Zoom視像健康諮詢

可獲贈適合其體質的養生湯包或茶包兩份

申請資格：  
60歲或以上人士

香港浸會大學 - 賽馬會  
中醫疾病預防與健康管理中心  
<https://embracehealth.org.hk>

## 2021年1月足底按摩保健樂

日期：1月5日至26日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

對象：已報名之參加者

收費：\$90一次

名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2021年2月份足底按摩票，請在1月26日開始向麥姑娘登記及恆常參加者優先交費，因應疫情而有機會更改按摩服務時間或暫停

※因疫情關係暫停服務至另行通知，請各參加者留意※

負責人：麥姑娘

## 收費活動



5

# 健康資訊 專欄

## 用藥安全要謹記

### 保健員鍾姑娘 話你知



- ★服藥前要詳細閱讀藥物標籤並按指示服藥，不能自行加減藥量和隨意停藥。
- ★藥物應該儲存在避光、避濕、避熱及陰涼的地方，注明‘需冷藏’的藥物才需要存放在攝氏2至8度的雪櫃，藥物有異樣不應該再使用。

- ★可用日曆，藥盒等工具幫助服藥，避免錯誤服藥。
- ★服藥後留意藥物反應，多數藥物副作用都是輕微，一般會在服藥一段時間後消失，如有嚴重不適應及時就醫。
- ★服藥後如果有過敏反應，如紅疹、紅癢、嘴唇腫脹、氣促等情況，應停止服藥及儘快就醫。
- ★未經醫生指示，不應在同一時間服食多種不同藥物，以免引致藥物互相干擾，包括中藥。
- ★按時覆診，告知醫生你對藥物的反應，每次覆診完要留意藥物是否有改動，以及處理未服完的藥物。



藥物要服用得當才可發揮治療功效。服用不當有可能延誤病情，或致病情加劇，更可能會產生不良的副作用，嚴重的還會危及生命。所以老友記要記得按指示正確服藥。

### 五大功能

### 智能手杖（優杖）試用計劃

- 1. 跌倒通報**：當長者使用拐杖時不幸跌倒，拐杖15秒內未被撿起，拐杖便會發出求救訊號，通知附近人士及照顧者
- 2. 智能通報**：一按即發出高分貝的聲音和閃光，提醒周遭途人，按後會發出訊息給聯絡人協助支援
- 3. 來電震動**：遇到來電時，優杖會震動提醒使用者。
- 4. 智能光控**：當環境昏暗時，優杖會自動開啟照明功能。
- 5. 智能暖手**：當環境寒冷時，優杖會自動開啟暖手功能。



收費：全免

對象：使用拐杖及智能手機的會員

如有興趣請與譚姑娘聯絡安排進一步評估

# 社區飯堂



## 購買2021年2月份飯票

日期：1月18日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2021年2月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時到中心交款，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者



由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯	\$12 / 餐

回想超過一年的新冠肺炎疫情。彷彿是打亂了自己的日常生活，長者中心裡多姿多彩的活動、與子女孫兒的相聚時刻都減少了很多。並且，還諸多擔心自己和親人、朋友受感染呢！覺得這一切都是負面的情緒包圍著。

幸好，在同一時間，我得到了另一種機遇；長者中心教曉了我們如何用Zoom、Online活動、電腦課程等，這不但繼續了學習課堂，還開拓了各範疇的視野，例如：保良局的「智樂齡課程」，「賽馬會齡活大使」都在Zoom平台中開會呢。

以前我認為網上學習和節目只適合年青人的，但現在是確實的經驗到，我們長者亦有機會呀。

反觀自己現在的生活都是很快樂的，回想已七十年的生活中，在生命裡經歷了喜與悲，是難計得失和意外的。人生中總有歡笑，難免亦常有淚。

讓我們齊擁抱快樂時刻吧！

會員岑浩德

長者

快樂

故事

分享

7

氣溫忽冷忽熱，大家要留意別著涼了！氣溫變化之際宜做好適當的保暖、防寒工作，可以減少病痛發生的情況喎！在疫情下，大家更加要加倍小心身體。

### 身體保暖的重點

中醫  
養生篇8



圖文創作：健談 havemary.com  
專家諮詢：中西醫師 陳至奐醫師

**頭部** 頭部是全身經絡匯聚之處，受寒將使陽氣受損，導致頭痛、頭風問題

**鼻子** 鼻受寒易出現傷風感冒症狀

**頸部** 頸部受寒易致血管收縮、抵抗力下降，提高發病機率

**背部** 背部受寒可藉由刮痧、拔罐等方式調理、祛寒

**腹部** 腰、肚子、肚臍容易受涼，可加穿肚圍防寒

**膝蓋** 膝關節受涼易引發關節炎、風濕痛等問題

天突穴

更多資訊請上 健談 havemary.com

1. **頭部**：頭部著涼不僅容易導致頭痛，也可能引發感冒、鼻炎等問題，因此洗完頭髮應立即吹乾，若外出風大時建議加戴帽子，以維持頭部保暖。
2. **鼻子**：鼻子受寒易出現傷風感冒症狀，若氣溫下降時，外出可佩戴口罩保暖，也可減少上呼吸道受到病毒感染的機率。
3. **頸部**：當頸部受寒時，容易造成血管收縮、抵抗力下降，更容易受到病毒的侵襲。因此日常可穿著有領子的衣物，或配戴絲巾、圍巾，以做好保暖。
4. **腹部**：腰、肚子、肚臍都容易受涼，可加穿肚圍保暖、防寒。
5. **背部**：背部受涼容易導致抵抗力下降而出現病癥，因此天涼時可多加件背心。
6. **膝蓋**：膝關節具有許多神經匯集，膝關節受涼容易引發關節炎、風濕痛等問題。
7. **腳底**：腳底距離心臟較遠，循環差者常會感覺腳底一冷，連帶身體也暖不起來。居家可穿上襪子、拖鞋防寒，睡前可以熱水泡腳暖身，然而建議最好養成規律的運動習慣，才能從根本改善循環問題。

資料來源--專家諮詢：中西醫師 陳至奐醫師

圖片來源：[健談 havemary.com](http://www.havemary.com) (以上資料已得到健談專頁同意轉載)



## (1-3月)同慶生辰

日期：1月4日至29日

時間：上午9:30-4:30

內容：1-3月生日會員可在指定日期致電預約到中心領取生日禮物乙份

- 備註：1.) 領取禮物日期：4/1-29/1/2021，逾期無效  
2.) 領取禮物前必須與中心負責同事麥姑娘確認預約時間才到中心領取禮物  
3.) 截止日期：29/1/2021  
4.) 如有疑問，可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘

免費  
活動

## 樂由心生

日期：1月22日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：認識快樂工具‘快樂七式’，淺談正向心理學快樂其實好簡單

對象：中心會員

名額：5位

備註：有興趣的會員請向鍾姑娘報名

負責人：保健員鍾姑娘

## 1月健康資訊站之肥胖的疑惑

日期：1月15日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：講解肥胖與健康的關係

名額：20名

講者：衛生署長者外展隊

報名：有興趣可聯絡麥姑娘報名

負責人：麥姑娘

## (1月)健康講座之四季節慶營養飲食-秋冬篇(售賣奶粉)

日期：1月28日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由於疫情關係，當日講座取消，只售賣奶粉

名額：不限

講者：雀巢三花

報名：如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於1月20日(三)

前向麥姑娘登記，過期不接受登記

負責人：麥姑娘

※中心暫時不設偶到服務，直至另行通知

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※中心e体健暫停開放

※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停開放

注意  
事項



9

# 義工專欄

## 搜望相助報料區

在疫情下更需要發揮互相守望的精神，你身邊認識的長者朋友是否有以下情況：  
(區住在油尖旺區內，欠缺支援，又未加入保良局成為會員)，同時又：



有長期病患



有經濟需要



未有使用社區服務



支援網絡薄弱

呼籲各老友記發揮愛心，請即向**蔡姑娘**報料，幫助你的長者朋友。報料人士將獲**小禮物**一份予以獎勵愛心，謝謝各位！

## 招募義工參與有『里』關心行動

在疫情下更需要發揮互相守望的精神，希望可招募油尖旺區內居住的你，協助成為同層義工，關心住在同一層大廈的有需要長者街坊。鎖定有需要的長者街坊，蔡姑娘會同你一齊訂定關心街坊的內容，如每月協助中心送達會訊予長者街坊；節日送上慰問卡等。中心亦會繼續跟進長者街坊的其他服務需要。中心很感謝你們的愛心，參與的長者會員亦可獲贈小禮物以作鼓勵及感謝。如有查詢，可聯絡中心蔡姑娘。

### 1月義工之友聚會

日期：1月13日(星期三)

時間：(第1場)上午9:00-9:30

(第2場)上午9:30-10:00

(第3場)上午10:15-10:45

(第4場)上午10:45-11:15

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊

活動、簡介疫情下義工服務安排

對象：各中心義工組別義工

備註：請先向譚姑娘報名

負責人：譚姑娘

### 好『義』玩(聖誕篇)上期答案

無	知	搵	著	數	尊
樂	私	其	開	心	重
謙	於	奉	耐	心	別
有	虛	助	獻	盡	人
禮	積	極	人	責	備
認	真	惹	是	生	非
識	誠	實	習	保	密
溫	柔	包	容	樂	觀

# 班組 活動

## 2021年長者跆拳道班 (第3期)

日期：待定 (逢二)

時間：待定

內容：教授尊師重道之精神、  
伸展運動、基礎動作、  
套拳、對拆及體能訓練

收費：\$150(共10堂)

形式：面授課程

導師：香港實用跆拳道協會

備註：學員需穿上跆拳道專用道袍上課，  
由教練代購，每套連色帶\$250

負責人：譚姑娘



## 2020至2021年度手鐘學習工作坊 (第1期)

日期：2021年1月6日至1月27日(逢星期三)  
(因疫情問題, 課堂暫停, 另行通知)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行  
2. 已報名的參加者敬請出席

## 1月和你做手工之『迷你布揮春』

鍾意做手工嘅老友記今個月又可以動手製作揮春嘞。既實用又環保，簡單又易做!

取材料包日期：1月18日至29日

內容：預約到中心選購材料包，  
參加者可於家中自行製作

對象：中心會員

收費：\$10(材料費) 名額：12名

備註：1) 本活動提供製作說明書及  
示範影片供輔助教學

2) 有興趣的參加者請先向  
譚姑娘報名

負責人：譚姑娘



## 2020年中文班(3)(4)

日期：待定(逢三)

時間：(第1班) 上午9:00-10:00  
(第2班) 上午10:10-11:10

內容：透過不同題材教授中文

對象：舊學員優先

收費：\$50(共10堂)

形式：面授課程

負責人：譚姑娘

## 2020至2021年度手鐘班重溫課

日期：因疫情問題, 課堂暫停, 另行通知

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：一同重溫課堂學習成果

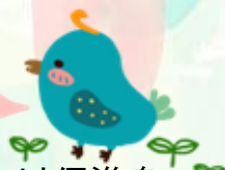
對象：耆暉手鐘團團員

收費：全免

## 服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

# 認知障礙症 長者支援服務專欄



## 服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，包括資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及服務支援等。服務旨在及早發現、介入及支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務資訊，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃本期活動

### 網上智樂zoom小聚

日期：1月6日（星期三）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室/ZOOM

內容：互相鼓勵持續健腦培訓，鞏固各單位參與人士的凝聚力，及可在疫情下分享近況，抒發情緒

對象：智樂參加者、護老者及義工 名額：不限

備註：此活動每星期一次，之後的日期及時間待定

負責人：黎姑娘

\*另有如下主題班組，但因疫情會有所調整，詳情請以負責職員通知作實

主題：雜錦手工課程、小食課程、木箱鼓課程、歷奇課程及1月認知訓練小組

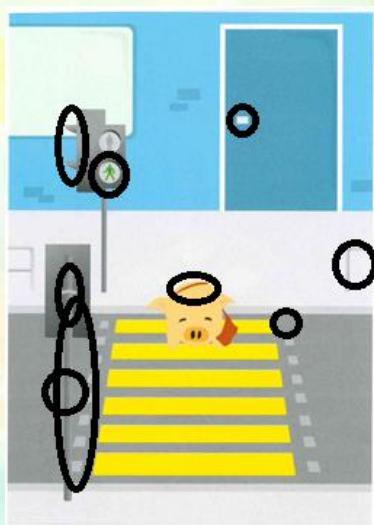
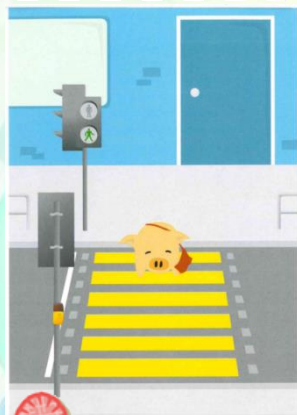
日期及時間：待定

對象：已報名之智樂天地參加者

負責人：黎姑娘

## 認知 遊 戲 齊 齊 玩

上期答案如下：



備註：此題答案如上圖有兩條路線

# 認知 遊 戲 齊 齊 玩

**尋找數字**  
請依右邊的車牌碼，在下圖中把各組數字圈起來。

6	9	5	4	9	9	1
2	1	9	9	2	3	6
7	0	3	3	5	4	2
2	8	4	4	8	3	6
7	5	9	6	0	4	2
9	2	1	3	3	3	7
4	6	5	0	2	9	5

3 4 9 1

7 0 3 3

7 8 3 9

6 8 4 6

1 3 5 4

## 尋找另一半

下面左邊的圖與右邊哪一個圖能組成一個完整的西瓜？請把代表答案的英文字母寫在相應數字下面的空格裏。

會員姓名：  
會員號碼：

1

2

3

4

5

6

7

8

A

B

C

D

E

F

G

H

1	2	3	4	5	6	7	8



- 參加辦法：**
- ※ WhatsApp **6844 3923** 回覆(列明「認知遊戲」，會員姓名、會員編號及拍下答案相片)。
  - ※ 能提供正確答案參加者可獲禮物乙份，先到先得，換完即止。
  - ※ 領取禮物前必需與中心負責同事黎姑娘確認，預約時間才上中心換領。
  - ※ 活動日期：11/1/2021至31/1/2021，答案將於下期會訊公佈。
  - ※ 如有疑問，可致電2782 0220與黎姑娘聯絡。

## 服務對象

1. 正照顧60歲或以上的體弱長者（例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等的長者）的護老者
2. 護老者有深層需要，例如有健康問題、有護老壓力、高齡、支援網絡薄弱、不認識服務、需要社交情緒支援或其他需要等
3. 被照顧的體弱長者

## 服務內容

為深層需要護老者舉辦活動及小組，提供支援服務，如情緒及壓力評估、義工探訪、護送、陪診、到戶或中心看顧、復康用品借用、照顧技巧教授、社區資源介紹、意見諮詢及社交情緒支援等。服務旨在支援其情緒及需要，以舒緩照顧壓力。有關服務資訊及登記，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

# 「有愛護老」 服務專欄



## 護老·減壓小組

日期：1月15日至2月5日（逢星期五，共4節）

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：透過短片分享與相互交流，讓組員分享照顧者壓力及減壓方法，並透過小組進行遊戲、運動、放鬆練習及藝術活動，減輕護老壓力

對象：有需要護老者優先及護老者 名額：6-8名

報名：請聯絡黎姑娘登記報名 負責人：黎姑娘

## 有愛護老講座-護老者的情緒與迷思

日期：1月29日（星期五）

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：介紹護老者的情緒與迷思、處理負面情緒的方法及支持護老者的服務

對象：有需要護老者優先、護老者及會員 名額：20名

協辦機構：香港老年學會-賽馬會屋苑關顧護老計劃

報名：請聯絡黎姑娘登記報名 負責人：黎姑娘

## 「有愛護老」資訊分享之輕鬆運動在家居

日期及時間：1月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享可在家進行之伸展運動和橡筋帶練習、問候關顧及接受相關查詢

對象：已登記之有需要護老者 名額：不限

報名：由負責職員邀約，也歡迎向黎姑娘查詢及登記報名

負責人：黎姑娘

## 香薰護老

日期：1月5、12、19、25日

時間：下午2:30-3:30及上午9:30-10:30(1月25日)

地點：中心活動室

內容：透過製作香薰產品及學習香薰減壓方法，舒緩護老者的照顧壓力

對象：有需要護老者(芳療大使優先報名) 名額：6人

收費：\$30 負責人：陳姑娘





# 1月護老者情報站



## 健腦有妙法

「數獨」、「找不同」及填色樂都可鍛鍊認知及記憶力，這些遊戲包含文字及圖畫，可在視覺上刺激長者腦部，而長者進行遊戲時需要不斷思考、分析及記錄，增強腦筋思考，從而鍛鍊認知能力。完成以下練習可與可與鍾sir換領小禮物一份，換領日期至31-01-2021。

數獨的玩法非常簡單，只有一條規則：每一列、每一行和每個格內均有1至4的數字，但不可以重複。



### 數獨1

### 數獨2

1		3	2
4	1		
			1

1	3		2
		1	
2		3	1
4	1		



### 數獨3



### 數獨4

1			4
2		4	
	4	1	
4			1

			3
	4		
3		1	
			2

## 長者常見的眼睛毛病

### 常見眼睛的毛病

1. **眼乾**-眼乾會令眼睛刺痛、乾澀及畏光。主要成因包括：淚腺功能衰退或眼部感染污染物。
3. **淚溢** - 是指經常有眼濕或流淚的現象。主要成因包括：淚孔因眼皮鬆弛而不能緊貼於眼球，眼淚不能順利地流進淚管裡而溢流出眼外，淚管阻塞或異物入眼。
3. **老花**-由於晶狀體隨著年齡的增長而慢慢失去彈性，當要看近的東西時，便不能準確聚焦，令影像模糊。
4. 「**飛蚊**」-在眼球的玻璃內有些浮動的不透明物質，使視覺上出現一些俗稱「飛蚊」的浮動影像或黑點。

### 眼睛發出警號

- 突然出現大量浮動影像或黑點，俗稱「飛蚊」。
- 睛持續地流淚、出現分泌物或結痂。
- 對光線過分敏感，見到光環或彩虹圈。
- 持續眼痛或突然劇痛。
- 配戴眼鏡後仍不能改善視力。

### 護眼小貼士

- 不要用公共毛巾或用手擦眼。
- 不要借用別人的眼藥水或眼鏡。
- 均衡的飲食，吸取足夠維生素A和蛋白質。
- 保持眼睛衛生養成定期檢查眼睛的習慣。