



保良局華永會生命教育及長者支援中心

18/19 第 4 期

2018 年 7 月中心通訊

消暑有辦法，精明長者是您。

七月份的來臨，意味著夏天的開始。回想起 6 月份，天文台連續數天於觀塘區錄得 33 至 34 度高溫，其他地區、上水直迫 36 度，創今年最高溫紀錄。面對炎熱的天氣，老友記都有不同的方法消暑，恰當的方法當然可以消暑，不過，有 3 個夏日消暑謬誤必須與大家分享。

夏日謬誤一：冰水、凍飲、凍水涼可消暑

夏日熱辣辣，有時喝一杯冰冷的汽水定確十分「透心涼」！但其實想幫身體降溫，最重要的是排汗，解除困在體內的熱氣。夏天不應以冰水來降溫，反而要喝暖水、甚至吃適量辛辣都可以幫助排汗降溫。目的就是「以熱攻熱」。除了夏天不要常常喝冰水之外，更加不要大汗淋漓的時候沖凍水涼。因為在身體發熱冒汗時，凍水的寒氣會經毛孔進入體內，導致濕寒入體。

夏日謬誤二：睡地板

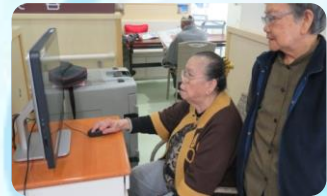
在地板上睡覺，會容易受寒，吸入寒氣與濕氣，令到早上睡起來時會腰酸背痛、脖子僵硬。而時間久了，背部長期受寒亦會影響心臟功能。

消暑謬誤三：運動飲料比清水更有效補充水份

除非你真的進行了約 1 小時以上的運動，流失了很多水份和電解質，否則普通逛街流汗的程度，並不需要喝運動飲料，飲用清水已足夠。其實常喝運動飲料，內含的礦物質會影響人體酸鹼平衡值，而且運動飲料一般含高卡路里和糖分，亦不適宜「當水飲」。各位老友記請多加留意

長者快樂故事-李笑英

大家好，我係李笑英，人人都叫我做 Happy 姐，因為我好鍾意笑，以前後生果陣做過好多唔同行業，紡織、三行、遊戲機中心等。退休後到長者中心參加中心活動，識到一班老友，平時同佢地玩下米蘭牌，又玩下電腦，仲幫中心做義工上門探訪，因為幫到人自己都覺得開心。好多人都會問我:Happy 姐點解成日都見你笑既?對我黎講做人最重要開心，時常保持心境開朗，唔好因小事而同人爭執，個人開心 D 身體都健康 D，仲有中心一班職員對我地咁好，緊係開心啦。



中心動向 - 實習社工介紹

各位老友記，大家好！我是蔡嘉承，大家可以叫我做「承承」，是明愛專上學院的學生，6 月至 8 月會在中心實習，很高興能夠加入這裡成為一份子，可能會有做得不好的地方，希望能夠在當中學習更多，歡迎各位老友記找我幫忙。



大家好，我叫吳建花，大家可以叫我做花花，我係來自明愛專上學院的實習社工。我將會係呢度實習 10 個星期呀。我個性格比較健談同活潑，如果大家見到我，都可以同我傾下計，互相認識下。另外，我黎緊 6 月尾都有小組同其他活動呀，都歡迎大家老友記可以參加我既活動。到時見大家啦！



精彩活動

「耆樂觀塘」健步行智叻星

體適能教練課堂

日期：7月
時間：待定
費用：全免
地點：寶糧 café
名額：62名
對象：「耆樂觀塘」計劃參加者
負責同事：林韋坤先生
報名日期：7月3日下午2:30至7月6日
*計劃由匯豐基金贊助



長幼齊識碳

識碳大使工作坊

內容：教授識碳大使低碳知識
日期：7月18日(三)
時間：下午2:00-4:00
費用：免費
地點：寶糧 café
對象：計劃義工
負責同事：張嘉豪先生

「先知先覺®」

運動班及認知班

內容：為參加第五期「先知先覺®」計劃長者提供恆常運動及認知訓練。

運動班：柔力球

日期：7月4,11,18,25 (逢三)

時間：上午10:00-11:00

認知班：扭氣球

日期：7月9,16,23,30 (逢一)

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

地點：寶糧 CAFÉ

對象：計劃參加者及義工

負責同事：謝小霞姑娘及張嘉豪先生

生命號@陳守仁小學

內容：招募義工進行生命教育活動。

日期：7月23日(一)

時間：上午8:00-13:00

地點：寶糧 CAFE

費用：全免

名額：8名

對象：中心會員

報名日期：7月3日下午2:30至
7月8日下午5:00

負責同事：洪倩文姑娘

更多精彩活動

言語治療講座

內容：由香港大學言語治療科主講有關言語治療方法及評估，讓長者接收更多相關資訊。另外會為有需要的長者進行言語評估。

日期：7月31日(二)

時間：下午 2:00-3:00

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：30名

對象：中心會員

報名日期：7月3日下午 2:30 至
8日下午 5:00



保良局特「飾」服務日

內容：攤位遊戲籌款、
職員合照

日期：7月3日(二)

時間：上午 10:30(例會後)

地點：寶糧 CAFÉ

對象：中心會員

負責同事：張嘉豪先生

****歡迎各位踴躍捐款!****



「笑談生命」小組

日期：7月7, 14, 21, 28日, 8月4日(六)

時間：下午 3:15 至 4:15

地點：本中心

費用：\$20(包遊戲材料)

名額：8人

內容：各種小遊戲、手工製作

負責同事：蔡嘉承先生(實習社工)

「耆樂觀塘」健步遊

內容：一眾義工陪伴「耆樂觀塘」參加者一同暢遊健步徑

日期：7月21(六)

時間：下午 2:15-3:45

地點：寶糧 CAFÉ

費用：全免

名額：30名

對象：「耆樂觀塘」計劃參加者

負責同事：林韋坤

報名日期：7月3日下午
2:30 至 18日下午 5:00

「人生如夢」小組

內容：讓參加者抒發情緒，促進心靈健康需要並提高自我形象，使他們正面面對人生。

日期：7月7, 14, 21, 28日, 8月4日(六)

時間：下午 1:45-2:45

地點：寶糧 CAFÉ

費用：\$20

名額：8-10名

對象：中心會員

負責同事：花花姑娘(實習社工)

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1. 香港特別行政區成立紀念	2. 香港特別行政區成立紀念翌日 	3. 8:00 生命號@屯門官立小學 9:30 月會 10:00 售賣飯票 14:15 「耆趣樂滿 Fun」小組	4. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:15 「緩痛·樂活」小組	5. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:15 「藝術回憶錄」小組	6. 10:00 「先知先覺®」手工班 14:00 OGOIC@樂善堂小學探訪 14:15 「銀髮藝廊」小組	7. 10:00 血壓量一量 13:45 「人生如夢」小組 15:15 「笑談生命」小組
8.	9. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 14:30 「先知先覺®」認知班	10. 9:30 「耆樂觀塘」運動會 14:15 「耆趣樂滿 Fun」小組	11. 8:00 生命號@何壽南小學 10:00 「先知先覺®」運動班 14:15 「緩痛·樂活」小組	12. 8:00 生命號@何壽南小學 10:00 鬆一鬆運動小組 14:15 「藝術回憶錄」小組	13. 8:00 生命號@何壽南小學 10:00 長幼齊識碳工作坊 14:15 「銀髮藝廊」小組	14. 9:30 耆樂觀塘體適能班 13:45 「人生如夢」小組 15:15 「笑談生命」小組
15.	16. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 14:30 「先知先覺®」認知班	17. 10:00 健步樂悠悠 14:30 機械人小組	18. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 長幼齊識碳工作坊 14:15 「緩痛·樂活」小組	19. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 機械人小組	20. 9:30 耆樂觀塘體適能班 14:15 「銀髮藝廊」小組	21. 10:00 血壓量一量 14:15 「耆樂觀塘」健步遊
22.	23. 8:00 生命號@陳守仁小學 10:00 售賣飯票 10:00 「先知先覺®」義工聚會 11:00 服務券職業治療小組 14:30 「先知先覺®」認知班	24. 10:00 健步樂悠悠 14:30 機械人小組	25. 10:00 「先知先覺®」運動班 14:00 「家家平安」活動 14:15 「緩痛·樂活」小組	26. 10:00 鬆一鬆運動小組 14:30 機械人小組	27. 9:30 耆樂觀塘體適能班 14:15 「銀髮藝廊」小組	28. 10:00 利基與您睇場戲 (超人特工隊) 10:00 血壓量一量 13:45 「人生如夢」小組 15:15 「笑談生命」小組
29.	30. 10:00 售賣飯票 11:00 服務券職業治療小組 14:30 「先知先覺®」認知班	31. 14:00 言語治療講座 14:30 機械人小組				

健康資訊 - 「登革熱」



負責同事：護士 吳姑娘

夏天為大地帶來雨水，亦為大地帶來蚊患。所以今期健康資訊就為大家介紹一下登革熱啦。

病原體

登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類。登革熱常見於熱帶及亞熱帶地區，例如在鄰近的多個東南亞國家，登革熱已成為一種風土病。登革熱病毒共有四種不同血清型，每一型均可引致登革熱及重症登革熱（又稱為登革出血熱）。

病徵

登革熱的病徵包括高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、嘔心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹。有些人在感染登革熱病毒後，可以沒有明顯的病徵，有些人則只會有發熱等輕微病徵，例如兒童發病時或會出現一般性的發熱症狀及出疹。

第一次感染登革熱的病情一般都較輕，病癒後對該血清型病毒會產生終生免疫能力，但對其他三種血清型病毒只有部分和短暫的交叉免疫能力。若隨後感染其他血清型的登革熱病毒時，出現重症登革熱的機會則較高。

重症登革熱是一種由登革熱所引起的併發症，病情比較嚴重，可導致死亡。重症登革熱的患者初時會出現發高燒、面部發紅，以及與登革熱相關的一般病徵。高溫可持續 2 – 7 天，而體溫甚至高達攝氏 40 – 41 度。及後，患者或會出現一些預警症狀，例如嚴重腹痛、持續嘔吐、呼吸急促、乏力、煩躁不安，和出血的症狀，例如皮膚出現瘀斑、鼻或牙齦出血、甚或內出血等。最嚴重的情況會導致血液循環系統衰竭、休克及死亡。

傳播途徑

登革熱透過帶有登革熱病毒的雌性伊蚊叮咬而傳染給人類。此病並不會經由人與人之間傳播。給別人。

潛伏期

潛伏期為 3 – 14 天，通常為 4 – 7 天。

治理方法

目前並沒有針對登革熱及重症登革熱的治療。患者一般都會自行痊癒，而症狀療法可助舒緩不適。但重症登革熱患者則須接受適時的支援性治療。

預防方法

目前沒有預防登革熱的疫苗在本港獲註冊。在本港預防登革熱的最佳方法是清除積水，防止蚊子滋生，以及避免被蚊子叮咬。



參考資料:

<https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/19.html>

6月生命號剪影

- 6月8日 香港大學社會工作學系
碩士學生培訓
- 6月9日 花旗銀行義工隊
- 6月9日 香港中國龍圖體藝會
- 6月13日 深水埗官立小學
- 6月14日 深水埗官立小學
- 6月23日 滙源幼稚園暨幼兒園
- 6月27日 青山天主教小學
- 6月28日 樂善堂楊仲明學校
- 6月29日 樂善堂楊仲明學校



耆青小丑 × 領展義工在牛下



「藝術回憶錄」小組



花旗銀行全球義工



父親節活動



「耆趣樂滿 FUN」小組



OGCIO 慶樺護老院探訪



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

黎緊呢季「先知先覺®」認知障礙預防計劃(7月-9月/2018年)，逢星期一一下午將會舉行認知訓練班(扭氣球班)，逢星期三下午為運動班(柔力球)，學習新課程，參加者同義工都十分期待。



好「義」事一攞

大家好，我係珠珠，能夠成為「先知先覺®」的義工，我覺得好開心，既可以與參加者一同學習，又可以交到很多朋友，印象中最深刻的是與參加者一齊玩飛標，因為以隊制模式練習，我地互相補足，關係增進不少。在課餘時間，我們還一起玩米蘭牌。

義工：蒲錦珠

各位老友記，大家好，我係「先知先覺®」的其中一位計劃義工瑞意，在過程中，見到同伴(Partner)每次活動的進步，每次手工班能一起完成項目，每次飛標能一起達到分數目標，我深感開心又有滿足感，我地建立了好好既關係，期待每次既活動，寓“義工”於娛樂。

義工：黃瑞意



恶劣天氣 中心安排	T 1	L 3	▼ 8 或以上	 Amber 黃	 Red 紅	 Black 黑
中心開放	✓	✓	✗	✓	✓	✗
戶外活動 安排	✓	✗	✗	✓	✗	✗

督印：張銘森 校對：洪倩文 編輯及設計：林韋坤 印刷300份

7月份例會時間：2018年7月3日 上午9:30 (逢每月第一個星期二)

7月份例會時間：2018年8月7日 上午9:30

中心地址：觀塘雲漢邨漢柏樓地下5號 電話：3690-2291

傳真：3690-2294 電郵：bmcpc@poleungkuk.org.hk

中心開放時間：星期一至六：上午8:30至下午6:00

星期日及公眾假期休息