



催淚煙的健康資訊

香港近月多區都受到催淚煙的影響，不論在鬧市大街、公園、車站、乘搭交通工具時，甚至在居所附近，也有機會被催淚煙波及。

衛生防護中心在公布處理催淚煙的建議，提醒市民接觸催淚煙後的徵狀、處理方法、在不同地點的清洗方式，以及其他注意事項。

接觸催淚煙後一般出現徵狀：

- 眼睛和其他黏膜有刺痛及灼熱感覺、流眼水、流涎、流鼻水、胸悶、頭痛、噁心、皮膚有灼熱感覺及紅斑等等。

接觸到催淚煙後處理建議：

- 用大量清水和肥皂徹底清洗
- 更換受污染的衣物
- 眼睛若有不適，可用大量的清水或生理鹽水沖洗
- 如身處於室內地方而附近有催淚煙發放，應關閉所有門窗，關上空調，用濕布封上門窗隙罅
- 家居清潔催淚煙殘留物注意事項：
- 盡量使用即棄清潔物品，並戴上適當的個人防護裝備，例如口罩、橡膠手套、膠圍裙等
- 受污染的表面一般可使用肥皂水浸濕的布抹
- 不應使用熱水，以免令殘留物蒸發
- 不應使用高壓水槍及掃把等工具，避免重新揚起殘留微粒
- 不應使用電風扇
- 清潔完成後，把即棄清潔物品妥善包妥後(例如放進密封的膠袋)才棄置



衛生防護中心指，有研究指催淚煙可對生理和心理健康有持續的影響，特別是兒童、長者、患呼吸系統疾病或有敏感情況的人士等，而市民若接觸催淚煙霧而持續感到不適，應諮詢醫護人員意見。

資料來源: <https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/460/102308.html>

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 14：私隱及保密

- 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

2020 年 2 份月會

日期	時間	內容
2020 年 1 月 30 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2020 年 2 份活動及售票
2020 年 1 月 31 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2020 年 1 月 31 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

護士健康檢查_1月 MACS:000214

日期 1月10日(星期五)

時間 上午9時至10時30分

地點 本中心

內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。

名額 ①場20人/②場20人/③場20人

費用
□磅重、量血壓：免費
□驗血糖：會員\$10 / 非會員\$20
□驗膽固醇：會員\$35 / 非會員\$45

職員 廖雅芳 姑娘

備註 活動當天，檢查內容不作更改。



冬季剪髮服務 MACS: 000218

日期 1月10日(星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由義工為會員提供剪髮服務。

名額 ①場7人/②場7人/③場6人

費用 會員\$10 / 非會員\$12

義工 許淑庚、何聘堅

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



1月開心下午茶 MACS: 000219

日期 1月17日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作腐竹雞蛋白果洋薈米糖水，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。

名額 ①場9人/②場9人/③場9人

費用 會員\$8

義工 林秀蓮、鄭愛兒、李月珠

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。



為食廚房 MACS:000216

日期 1月23日(星期四)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 職員與參加者製作黃金酥及交流烹調的心得。

名額 ①場2人/②場2人/③場2人

費用 會員\$35

職員 廖雅芳 姑娘

備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



【收費班組】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

三中長者學苑_太極八段錦初階 MACS: 000226

日期 1月17、24及2月7、14日(星期五)

時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 由導師教授太極八段錦運動，強身健體。

名額 ①場4人/②場4人/③場4人

費用 會員\$10

職員 張創裕 先生

導師 利建業

備註 參加者報名前需自行考慮其身體狀況。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分)



冬季保健按摩 MACS:000223

日期 1月8日至1月29日(逢星期三)
時間 上午9時至12時45分
(每節45分鐘)
地點 本中心
節數 4節
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
名額 ①場1人/②場1人/③場1人
費用 會員\$90 / 非會員\$100(每節)
職員 葉春儀 姑娘
備註 1.足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。
2.參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向葉姑娘查詢。



護老俱樂部 MACS: 000225

日期 1月21日(星期二)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 分享冬日的養生之道，了解更多寒冷天氣下的照顧長者技巧。隨後一同享用茶點，共渡一個愉快的下午。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人
(護老者優先)
費用 會員\$10 / 非會員\$12
職員 葉春儀 姑娘



【認知障礙支援服務】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



舒筋活絡健體班 MACS:000220

日期 1月22日至3月25日(逢星期三)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
堂數 10堂
內容 體適能教練教授針對性的訓練，如肩、頸、手、腰、背、膝等長者常見痛症，另教授程序記憶的運動操，讓參加者學以致用於日常生活中，建立健康的生活模式。
名額 ①場7人/②場7人/③場6人
費用 會員\$50
導師 黃錦珍
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 只限未曾參加第一期及第二期舒筋活絡健體班參加者報名。
2. 此活動獲保良局汪徵祥紀念基金贊助。



八段錦

日期 1月8日至3月18日(逢星期三)
(29/1 暫停)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 與茵怡花園房協合辦，由導師教授區內長者及本中心會員八段錦。
名額 ①場2人/②場2人/③場2人
職員 陳穎然 姑娘



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



長者安居協會_冬日暖洋洋

日期 1月3日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由長者安居協會分享冬日保健方法，提早預防寒冬，保障護老者及長者的身體健康，減輕護老者照顧壓力。
名額 ①場10人/②場10人/③場10人
(護老者優先)



青協鄰舍團年飯

日期 1月11日(星期六)
時間 上午11時30分至下午1時30分
地點 茵怡青協
內容 一同享用團年飯。
名額 ①場4人/②場3人/③場3人
職員 王穎恩 姑娘
備註 參加者需上午11時15分於中心集合，逾時5分鐘者即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



將軍澳官立中學探訪

日期 1月20日(星期一)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 學生表演及遊戲，與長者歡度下午。
名額 ①場9人/②場8人/③場8人
職員 王穎恩 姑娘



三花_講座暨奶粉售賣

日期 1月9日(星期四)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
地點 本中心
內容 三花職員講解預防骨質疏鬆症飲食，講座後，開始售賣奶粉。
名額 200人
職員 廖雅芳 姑娘

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$75
三花雙效奶粉 (800克)...\$100
三花高鈣活關節奶粉(800克)...\$85

- 備註
1. 三花高鈣活關節奶粉(800克)之前簡稱(健骨)，現更改為(活關節)。
 2. 只限本中心會員親身登記。(不接受電話登記)
 3. 登記日期截至1月4日(六)，下午4時為止。
 4. 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。如有更改，本中心將張貼告示於中心，供會員詳閱。
 5. 活動當天不進行購買餘下的奶粉，如未能在截止日期前登記奶粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
 6. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 7. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
 8. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。
 9. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。



【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

衛生署講座_睡眠健康

日期 1月16日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 由衛生署註冊護士講解長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，如何建立健康的睡眠習慣。
 職員 廖雅芳 姑娘



即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
健樂閣	提供肩膀按摩器、按摩椅及肩膀電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	1月2、9、16及23日(四) 上午9時30分(本中心) 上午9時15分抽籤派籌，名額有限。	會員 / 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	1月3、6、13、16、17、20、23及24日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
卡拉OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	1月4、11及18日(六) 上午9時30分(本中心)	會員
快樂影片速遞	播出開心快樂影片，與眾同樂。	1月4、11及18日(六) 上午10時(本中心)	會員 / 非會員
耆暉量血壓	透過e體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	1月4、11及18日(六) 1月8、15、22及29日(三) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	1月8、14、15及22日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員

【特別報告 / 活動】

1. 社區飯堂報告

- 1月7日(二)上午9時將售賣1月20日至2月1日的早、午、晚餐飯票。
- 1月21日(二)上午9時將售賣2月3日至2月15日的早、午、晚餐飯票。



義工快訊

義務工作是指任何人自願貢獻個人時間及精神，在不為任何物質報酬的情況下提供的服務。義工對服務機構的態度及責任：

- 尊重機構的服務模式；
- 遵守機構的工作指引及規則，不擅作主張；
- 虛心接納批評，以及主動反映有建設性的意見；
- 積極參與工作交流、研討及訓練等活動，並客觀檢討及反省。

義工對我們來說，是重要的「資產」。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」一起將愛心溫暖帶給有需要的人！如果想知道多D義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

活動預告

- 招募飯堂義工
- 義線-1月
- 新年-地區安老探訪-1月

護老自修室

一月的「每月之書」是由心理出版社出版的《腦中風患者的居家照護》。書中主要收集多位專業治療專家的經驗，透過深入淺出的敘述，提供了腦中風患者家居照顧的各種原則與方法。為患者及護老者提供實用的幫助。

【每月之書】

《腦中風患者的居家照護》
心理出版社(2014年6月第二版)

分類：家居照顧 疾病痛症(C004)

健康資訊速遞 多走動令腦部健康



坊間有說法指「腳是人的第二心臟」，跑步、步行的確對我們的血液循環系統和心臟是十分有益。近年更有研究發現走動可令腦部變得健康，例如小朋友有做足夠運動可以令腦部血液循環得到好的提升，令腦功能變得完善，使學習和應知能力得到好的發揮。

原因

腳部屬於下半身肌肉組群，含有很多肌肉組織和血管，這些肌肉組群較大，自然需要更多血液流向這些肌肉。因此當雙腳在活動時，可增加血流量，使腦部得到充足的氧分。

另一方面，當年紀逐漸增大時，我們的復原能力會變差，腦細胞會開始消退和死亡，做運動可維持腦部神經源的健康，加快腦細胞在新陳代謝時的復原速度，這可改善腦退化問題和減低腦部出現問題的機會。

反而有些人會認為打麻將可減低出現認知障礙的機會，但現時暫未有研究能證實以上說法。而打麻雀始終是靜態活動，所以用雙腳做運動則肯定對腦部更有幫助。

提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 1-3 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物一份及生日卡一張。最遲可於 2020 年 4 月 3 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。
- 10-12 月份壽星最遲可於 2020 年 1 月 3 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期動放棄論。



地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓
電話：2997 0206 傳真：2997 0236
電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk
保良局安老服務網：
<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

中心開放時間：
星期一至五：
上午 8 時 45 分至下午 5 時
星期六：上午 9 時至下午 4 時
星期日及公眾假期休息

護老·小城·大事

關注虐老

「家有一老，如有一寶」是中國傳統的敬老觀念。然而，隨著社會風氣的轉變，近年虐老以及家庭暴力問題日趨嚴重。

虐老的定義

根據社會福利署於二零零三年十二月所編製的「處理虐老個案程序指引」中對「虐老」的定義是指傷害長者福祉或安全的行為，或不作出某些行為以致長者的福祉或安全受到傷害。包括：

- (1) 身體虐待 - 對長者造成身體傷害或痛苦，例如掌摑、推撞、拳打腳踢、以物件或武器襲擊長者。
- (2) 精神虐待 - 任何可損害長者心理健康的行為及/或態度；包括喝罵、羞恥、孤立、恐嚇、威脅、侵犯長者私隱、不當地限制長者的活動等。
- (3) 性虐待 - 性侵犯長者(包括向長者展示自己的性器官、非禮及強迫進行性行為等)。
- (4) 疏忽照顧 - 嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要(例如沒有為長者提供足夠飲食、衣服、住宿、醫療、護理等)，以致危害長者的健康或生命安全。
- (5) 侵吞財產 - 任何涉及剝奪長者的金錢、財產和資產，或妄顧長者利益的行為。當中包括在未經長者知悉、同意，取用長者的金錢和財物或資產。
- (6) 遺棄長者 - 在欠缺合理原因下，長者被負責提供照顧或監護者離棄，而對長者身體或心理造成傷害；例如家人故意將患有癡呆症的長者帶往陌生地方後離去，使他/她不能自行返回住所。

處理及預防虐老的方法及建議

首先要明白容忍虐老並不能解決任何問題。

長者自救錦囊：

- 即時應急方法：
 - 保持冷靜，不要與施虐者對罵，以免激動對方情緒
 - 若身體受到傷害，應立即致電 999 報警求助
 - 向鄰居高呼或拍門求助
 - 攜同身份證明文件、少量金錢及所需藥物，到親友家中暫住
 - 主動向信任的人講出感受
 - 有需要可向提供暫住服務的社會機構尋求協助
- 瞭解自己的權益，清楚明瞭何謂虐老行為
- 增強對日常生活的處理及應變能力，例如學習如何管理個人財產
- 擴闊社交圈子，參與社區活動
- 遇事時尋求協助及向可靠的人傾訴
- 家人及護老者
 - 與長者坦誠溝通，瞭解長者身體狀況及實際能力，避免對自己及長者有過高的要求
 - 留意長者的情緒反應，接納他們的感受，並給予支持
 - 維持良好的體魄，有助穩定情緒
 - 使用正面的方法處理壓力(如維持恆常運動的習慣、到公園散步、聽柔和音樂)，並疏導情緒(如找好友或家人傾訴)
 - 學習適當的護老技巧，以減輕護老的精神壓力
 - 與家人分擔照顧長者的責任或運用護老支援服務
 - 參與和推行有關處理虐老的員工訓練及監管
 - 提倡大眾護老及關懷長者的意識



資料來源：《衛生署-長者健康服務網站》

快樂小故事

娛人娛己-鄭愛兒



為觀眾帶來歡樂可謂是小丑的「天職」，娛樂大家背後，小丑也會卸下妝容，回歸平凡。今次我們邀請到莊老「耆青小丑隊」的隊員—愛兒分享其快樂小故事。

一切源於喜愛學習

作為耆青小丑隊員，他們每一位都經歷了近一年的訓練，由化妝打扮、肢體動作到魔術、雜耍、扭氣球、默劇及布偶劇等技能訓練，毫不馬虎。「我最初都是抱着學多點東西，可以『玩』的心態加入隊伍，訓練過程的確玩得很高興，除了初嘗各式表演技能外，不知不覺間培養了幽默感，感覺像注入豐富的正能量，人也開心了！而每星期與隊友過着有系統的訓練，令彼此也變得更熟絡。」愛兒回想着過去一年的得着，雖然付出了時間、精神和體力，但心靈及友誼上卻得到回報。

實踐小丑精神

在連綿不斷的學習中，小丑隊到過幼稚園、長者中心、商場及各大型活動中進行表演，愛兒表示這年間讓她接觸到很多不同的人，每一張觀眾笑臉都是協助她建立信心的養份，在這「娛人娛己」的過程中，慢慢體會到小丑傳遞快樂的精神。

問到愛兒認為做小丑最重要的元素是甚麼，她表示首要自己樂在其中，盡情去玩，不要在意別人看法，要別人感受到快樂，自己先得快樂起來。

《快樂小故事》正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、廖雅芳、鄭妙旋、劉麗君、譚美儀

☆入會須知☆

歡迎瀏覽本中心網頁

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照 1 張 3. 會員年費
銀咭會員 - 50-59歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	免費	

