



保良局
PO LEUNG KUK

保良局華永會生命教育及長者支援中心

20/21 第 10 期 2021 年 1 月中心通訊

個人分享：新的一年，新的開始

福利工作人員 張嘉豪

簡介：

各位新年快樂~!新一年又開始了，2020 年相信大家最常聽到的說話都是：「記得帶口罩」、「返屋企記得洗手同做好個人清潔」，而出外帶口罩已經成為大家每日生活必做的事。由於疫情關係大家與親友之間見面時間少了，亦未必可以到中心參加活動與朋友見面，除左電話上溝通外，大家都開始接觸新科技學習使用智能電話/平板電腦，用新的電話/電腦程式於網上與其他親友見面。

新一年疫情仍然未減退，大家除左要繼續抗疫之外，還要面對寒冷的天氣，所以以下有禦寒貼士比大家，希望大家可以渡過寒冷天氣。

- 適當加衣，穿戴帽、手套和襪等禦寒衣物，但避免穿得過分臃腫，妨礙血液循環。
- 多進食熱量高的食物，例如飯和麵。每天吃足夠餐數，食物營養亦要均衡。
- 避免外出或逗留在寒冷環境過久。
- 適度運動，以暖和身體。
- 慢性疾病患者在天氣驟降時需注意身體狀況，如有不適，應盡早求醫。

不少家庭購備電暖爐或電熱氈，以便在冬天取暖。應確保購買的是安全產品，並留意正確使用方法。

- 不要把暖爐放在近門口或通道處。
- 切勿讓小孩走近暖爐，以免灼傷。
- 不要把暖爐放近窗簾、床鋪、傢俬或其他易燃物品。
- 避免在浴室使用手提式電暖爐。
- 切勿使用弄濕了的電熱氈。
- 嬰兒、不能自行照顧或對熱力不敏感的人士，切勿使用電熱氈。

希望大家 2021 年繼續健健康康。

*資料來源:香港政府一站通

關愛基金推出

「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」項目計劃(2021年項目)

保良局華永會生命教育及長者支援中心 申請流程

- 受惠資格詳閱計劃海報
- 由1月4日起，逢星期五早上9:30-11:30
及下午2:30-4:00辦理申請；申請者必須帶齊

以下文件：

- 身份證(所有申請住戶)
- 最近3個月租單
- 銀行入帳戶口(必須為獨立戶口，銀行轉帳)
- 影印費用(每張\$1，申請者可自備上述副本)

****如已申請過2020年「非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼」項目計劃，將會陸續收到關愛基金通知信確認是否符合本輪受惠資格。**

****為免人流聚集，請於取籌後按照籌上時間回中心辦理申請。可親臨/致電3690 2291找職員預約辦理。**

職員查詢：溫先生

申請期：2021年1月4日至2021年4月1日(分階段)

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

「網上智樂小聚」

內容: 每星期一次 ZOOM 小聚, 目的是鞏固小組參加者的凝聚力, 除能互相鼓勵持續健腦培訓外, 又可在疫情下共同分享近況, 抒發情緒。

對象: 歡迎智樂參加者/護老者/義工參加

日期: 8/1 前, 15/1 前, 22/1 前, 29/1/2021 前

負責同事: 謝小霞姑娘、張嘉豪及溫文偉先生

*活動由「中國銀行(香港)有限公司」贊助



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃照片



「認知習作時間」

我地做習作幾認真, 既可以訓練腦筋, 又有趣。



「網上智樂小聚」

我地動動手、動動腦, 幾專心上堂!



「智樂天地」資源閣

「智樂天地」資源閣已經設立了, 有不同的認知遊戲工具可供會員借用, 讓老友記在家可以隨時訓練認知能力, 隨意消磨時間, 以下將介紹其中 2 款遊戲, 供大家參考, 如下:

1. 配對接龍 (編號: 35)

玩法: 每塊積木兩端均有半個圖案, 玩家需放置合適的圖案接連起來。

腦力提昇: 邏輯思考、視覺空間感



2. 影子配對 (編號: 36)

玩法: 將圖案色板配對到相同的影子木板上。

腦力提昇: 判斷能力、邏輯思考



在使用中藥時，若有任何疑問，應先請教中醫；以下是一般口服中藥的服用方法：

1. 服藥劑量和次數

服中藥湯劑的次數，通常為每日一劑，分一至兩次服；即若每日服一次，則需煎煮中藥一次，若每日服兩次，則需煎煮同一劑中藥兩次。服藥劑量，則因人而異，兒童服用一般約 150 毫升(相當於半普通飯碗)、成人服用一般約 250 毫升(相當於八成滿的普通飯碗)。至於服用中成藥，則應參考中成藥標籤或說明書的內容指示。

2. 服藥時間

服藥的時間主要是根據病情和藥性而定。某些中藥需在特定時間服，如飯前服、飯後服，空肚服，或睡前服等；若需要在飯前或飯後服，服藥時間都應與吃飯時間相隔約一至兩小時。

3. 送服方法

中藥一般以溫開水送服，除非中醫特別指示，一般不宜同時飲濃茶。

4. 服藥時的飲食禁忌

一般服中藥時不宜吃不易消化的或刺激性的食物；例如：若服補益藥時，則不宜吃蘿蔔、濃茶及咖啡等；若服寒涼性質藥時，則應避免吃胡椒、咖哩、辣椒等食物；若服溫熱性質藥時，則應避免吃生冷瓜果及凍飲等。

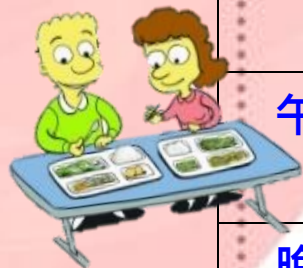
(資料來源:衛生署中醫藥事務部)



中電有營飯堂服務計劃



類別	開飯時間	對象及收費
		長者及有需要人士
早餐	上午 9:00	\$4
午餐	中午 12:00	\$12
晚餐	下午 5:00	\$12



飯堂推廣：

- ✧ 每月介紹最多新朋友買飯票(必須買齊一星期的早/午/晚餐)的飯友，可獲取精美禮物一份。

預防肺炎及

呼吸道傳染病



洗手時應以視液和清水清潔雙手，搓手最少20秒

經常保持
雙手清潔

20秒

時刻保持良好的
個人及環境衛生

打噴嚏或咳嗽時
應用紙巾掩蓋口鼻，
然後徹底清潔雙手

當出現發燒或
呼吸道感染病徵，
應戴上外科口罩及
盡早向醫生求診



督印：張銘森 校對：黃力航
 編輯及設計：溫文偉 印刷300份
 印刷日期：2021年1月

1月份例會時間：2021年1月5日
 上午9：30 (星期二)
 2月份例會時間：2021年2月2日
 上午9：30 (星期二)

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