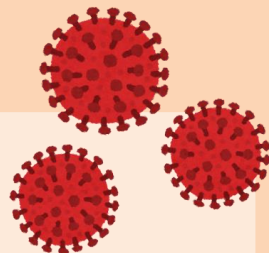




## 保良局天德長者援手網絡中心 2021年10月份月刊

### 認識「流行性感冒」



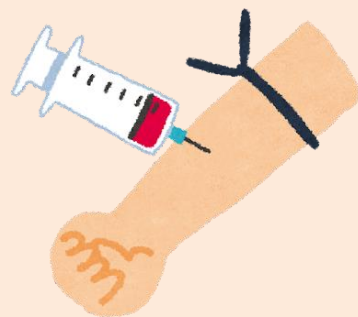
#### 何謂流感病毒？

流行性感冒（亦稱：流感）是由病毒科「正粘病毒」引起的急性傳染病，在全球各地也有疫情爆發；疾病透過飛沫傳播。患者會有全身乏力、急性發熱、流鼻涕、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛和喉嚨痛等症狀；嚴重的病情可引致呼吸衰竭甚至死亡。

流感病毒有三大類型：甲型、乙型和丙型。甲型與乙型流感佔感染的大多數。多年來流感疫情爆發，通常是與甲型病毒有關；而乙型病毒疫情往往是於相隔幾年才發生。丙型流感感染導致的病情較為溫和，一般認為較少機會誘發疫情。

在香港，冬季（一月至三月）和夏季（七月至八月）流感最為常見。H3N2病毒和H1N1病毒（均為甲型流感病毒）疫情一直給社會帶來壓力和負擔；而乙型流感病毒仍有存在威脅。

世衛針對流感季節的建議模式，一般會包括「三價」和「四價」所採用的疫苗病毒品種。在病毒品種建議公布之後，製造商可開始預備疫苗生產，應付流感季節。世衛的具體建議是重要指引；因為它是經過全球專家的審議，並預測來季將會流行的主要病毒的類別。



#### 疫苗接種：誰和什麼時候？

事實上，年齡為6個月以上的人士都建議接種流感疫苗，尤其是有較高風險受感染和併發症影響的人士，包括長者、小童、孕婦、長期病患者（如心、肺、腎有病的，代謝性疾病和免疫功能不全者）、醫護人員，和其他因工作會有較高風險受感染流感的人士。

#### 本中心 2021-2022年度流感疫苗注射服務

本中心將於10月20日上午9時30分至11時30分為會員注射流感疫苗，已登記的會員將於10月上旬收到電話通知。



資料來源：衛生署藥物辦公室

[https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news\\_informations/dm\\_38.html](https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/dm_38.html)

# 職員新動向

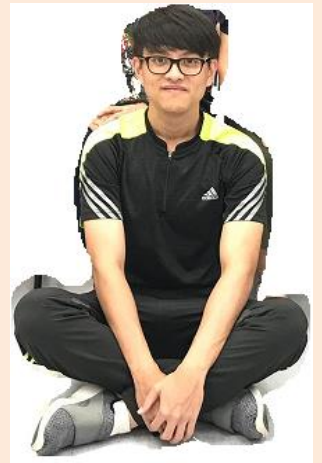
GOOD BYE

大家好! 今日謝姑娘要和大家講聲再見啦。回想起在中心與大家相處都差不多三年時間啦! 在這段日子裏, 感謝中心給予我服務長者的機會; 感謝各位老友記給我的支持及鼓勵; 同時也感謝各位同事在工作上對我的指導及幫助。讓我獲益良多, 雖然心中萬般不捨, 期望日後有機會與大家見面再撞頭。再一次多謝大家給予我美好回憶! 最後在此, 祝大家平平安安, 健健康康。



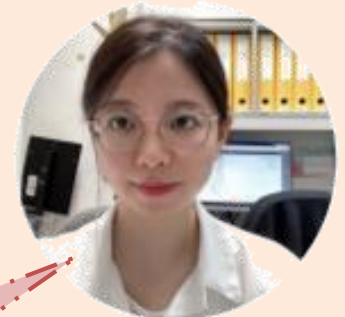
活動策劃幹事  
謝美真

各位老友記你們好, 很遺憾黃生要和大家講聲再見。和大家相處的時間雖然只有四個月, 但卻獲益良多。特別想多謝願意參加我舉辦運動班的所有參加者和義工。缺乏教班經驗的我在堂上弄出不少的麻煩, 多謝大家的諒解。而這些諒解希望大可以延續下去給其他人, 畢竟有些參加者可能行動不便和聽力不太好, 老友記們記得要互相幫助。也希望大家可以堅持做運動, 千萬不要覺得自己很無用而放棄做運動, 不一定要劇烈的才算是運動, 只要肯郁動少少就已經很足夠。最後祝大家身體健康, 心想事成, 再見!



活動策劃幹事  
黃嘉豪

大家好, 我是新入職的活動策事劃幹黃姑娘, 接下來的日子請大家多多指教, 來緊都會同大家搞活動, 祝大家身體健康!



活動策劃幹事  
黃欣儀

HELLO!!



# 信德 X 保良局 「擁抱健康」計劃



## 目的：

為貧困長者安排全身檢查，及早辨識健康問題。

## 檢測日期：

**11月29至12月4日**

(負責職員會為參加者預約檢測日期)

## 時間：

上午時段，按預約時間而定

## 地點：

時代醫療服務中心

(香港九龍尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室)



## 計劃內容：

一次全身體格檢查及一次醫生講解報告內容，包括；

1. 肺部X光
2. 驗血
3. 大小便化驗

## 合資格服務對象：

- 貧困長者(領取**綜緩或長者生活津貼**的會員)
- 行動能力良好 (需乘公共交通工具與職員前往)

## 名額：

30位

## 費用：

全免

## 備註：

- 參加者需於預約當日於中心集合，由職員陪同前往診所。
- 參加者體檢前必須最少8小時空腹(但可飲水)。
- 大便檢驗樽中心會提前派發給予各參加者，參加者驗檢當日需自行帶回樣本(樣本需體檢前24小時內為佳)
- 是次活動由信德集團贊助。

**免費全身檢查**  
(價值 \$900)



負責職員:黃欣儀姑娘

# 免費活動

智樂天地認知障礙症長者訓練計劃  
長者及護老者關懷活動

## 靜觀講座



日期：2021年10月26日（二）

集合時間：下午1時30分

集合地點：本中心

講座時間：下午 2時30分至4時30分

講座地點：九龍城沐虹街12號晴朗商場2樓A206舖  
（保良局溫林美賢耆暉中心）

名額：4位（照顧者優先）

內容：

- 簡介靜觀的背景、起源及科學實證
- 介紹練習靜觀對身心的好處，以及如何在生活中應用
- 一系列體驗練習：包括靜觀聲音、靜觀身體感受、身體素描、靜觀伸展等

講者：Metta Consulting Company (古緯詩博士)

負責職員：當值職員

報名日期：10月6日至至10月7日

備註：由職員陪同參加者乘坐公共交通工具前往場地，交通費自費。



# 免費活動

## U3A 膠袋花班

日期：10月27日 (三)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：本中心

名額：6名

內容：由U3A義工教授會員以膠袋創作花朵，從而提高參加者藝術造詣和鍛煉手部靈活。

報名日期：10月6日至10月7日

負責職員：黃欣儀姑娘



## U3A 硬地滾球班

日期：10月15日及22日 (五)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

名額：5名

內容：由U3A義工教授會員玩硬地滾球，增強腰力及手眼協調能力。

報名日期：10月6日至10月7日

負責職員：黃欣儀姑娘



## U3A 剪紙班

日期：10月19日(二)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心

名額：5名

內容：由U3A義工教授會員剪紙，從而提高參加者藝術造詣和鍛煉手部靈活。

報名日期：10月6日至10月7日

負責職員：黃欣儀姑娘



作品參考圖片

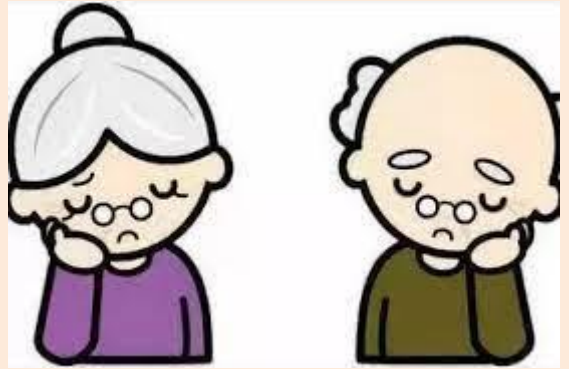


# 免費活動



## 健康講座—認識抑鬱症

日期：10月21日 (四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：12名  
報名日期：10月6日至10月7日  
講者：衛生署外展護士  
負責職員：當值職員



## 健康講座—長者的口腔健康

日期：10月28日 (四)  
時間：上午 10:00 - 11:00  
地點：本中心  
名額：12名  
報名日期：10月6日至10月7日  
講者：衛生署外展護士  
負責職員：當值職員



## 護心操

日期：10月18日 (一)  
時間：下午 2:30 - 3:15  
地點：本中心  
名額：12名  
內容：教授參加者護心操，  
一同練習，鍛鍊體魄。  
報名日期：10月6日至10月7日  
負責職員：當值職員



## 最新消息

### 恢復中心為本偶到服務的安排

按社署 6月29日發出的指引，因應疫情整體上漸趨緩和，長者服務單位所提供的偶到服務（例如：借用電腦或運動器材等），於7月2日起在現有基礎上恢復服務。本中心會參考衛生防護中心發出的相關指引，執行服務安排。

如對偶到服務有任何查詢，歡迎致電2542 7765與本中心職員聯絡。



### 自助「e体健」量血壓

日期：逢星期一至六

時間：上午10:30-11:30

內容：會員可自行使用「e体健」量度血壓、血含氧量、體重及身高。

備註：

1. 參加者必須帶同e体健咭出席，以便上存資料至「e体健」。如從未登記e体健者，職員將即場為參加者登記。
2. 參加者使用「e体健」前需使用酒精搓手液消毒雙手。





## 智樂天地認知障礙症長者訓練計劃

各位智樂天地的參加者，10月份上課時間如下，請依時上課：

課程	日期	時間
智樂運動班	10月25日	星期一 下午2:30-3:30
飛鏢班	10月5、12、19、26日	星期二 下午2:30-4:00
香薰班	10月6、13、20日	星期三 下午2:30-3:30
智樂遊戲班	10月7、21、28日 10月11日	星期四 下午2:30-3:30 星期一 下午2:30-3:30

負責職員：當值職員

## 「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1.增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2.協助中心推行活動及資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

### ①每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

### ②個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



# 體適能資訊站

## 你有肌肉流失嗎？

### 肌肉流失是甚麼？

人體肌肉的質量和力量發展，一般在二十到三十多歲時達到高峰，到中年時逐漸下降，肌肉開始流失。肌肉流失在老年時會加快並且更顯著。這些「肌肉流失」的情況，並非一種疾病，而是一種年老時常見的現象。

### 肌肉流失的影響：

當肌肉流失較明顯時，會對長者的活動能力及整體健康帶來深遠的影響，例如令到長者行動變得緩慢、由椅子站起來有困難、處理家務及自我照顧能力下降、甚至容易跌倒。而整體健康方面，可令長者的社交參與能力下降、增加住醫院機會、留院日數、及死亡率等。

### 物理治療家居強化肌肉運動：

長者可參考以下強化肌肉運動，以減低肌肉流失的風險。例子：建議上述運動可每星期隔天做2-3次，每次做1-3組，每組之間休息2-3分鐘。

運動：舉水樽

- i) 坐穩並握穩已注入500毫升水之膠樽
- ii) 右手向上舉高至手肘伸直
- iii) 維持5秒，重複10至20次為一組
- iv) 左手重複上述動作



資料來源：

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/newsletter/vol57/files/57th\\_issue\\_newsletter.pdf](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol57/files/57th_issue_newsletter.pdf)

鼓勵認知障礙症患者及其照顧者參加

## 賽馬會「友里蹤跡」 社區計劃



香港賽馬會慈善信託基金捐助賽馬會耆智園、聖雅各福群會及香港科技大學攜手推行賽馬會「友里蹤跡」社區計劃。計劃推出「守護蹤」及「友里蹤跡」手機應用程式，為認知障礙症人士及照顧者提供多一個預防走失的途徑，並鼓勵大眾下載此APP，成為「耆跡天使」，協助腦退化症走失人士儘早回家與家人團聚。

### 什麼是「守護蹤」？

守護蹤主要是透過藍牙短距偵測技術，讓下載了「友里蹤跡」應用程式的社區人士，偵測附近走失而備有守護蹤的長者，並將其位置通報給其照顧者。

### 申請「守護蹤」對象：

- ✓ 已**確診**的**認知障礙症人士**或**經評估**後確認為有認知能力退化的人士
- ✓ 年滿50歲或以上的本港居民
- ✓ 能獨自外出的人士
- ✓ 居住於社區（即並非居於院舍）
- ✓ 照顧者必須對於使用智能手機及應用程式有基本認識

\*\*為了保障雙方的私隱，公眾人士並不會得知被偵測長者的位置；由於公眾人士毋須登記，因此APP也不會辨識到任何公眾人士的身份。

### 影片介紹：

<https://www.youtube.com/watch?v=mi7EE8eU9Xw&t=174s>

報名日期：10月6日至10月7日

負責職員：葉佩珊主任



成功申請者，選揀其中一款守護蹤（三選一），左起：手杖掛鈎、卡片、匙扣



保良局  
PO LEUNG KUK



# 啟用Whatsapp電話廣播 接收中心資訊

為更有效向老友記發放中心最新資訊，我哋將會透過WhatsApp 廣播功能，發放相關訊息。

## 步驟一 STEP 1



將中心電話號碼**5574 2306**  
加入至手機通訊錄或聯絡人

## 步驟二 STEP 2

以WhatsApp傳送  
「我想接收中心的廣播訊息」

## 步驟三 STEP 3

等待我哋嘅回覆，  
收到確認訊息，即成功登記

-  廣播系統唔係群組，唔會透露大家電話號碼或資料俾第三者知道，大家可以安心使用。
-  5574 2306 此號碼只供發放廣播訊息之用，如有任何查詢，請致電2542 7765，與當值職員聯絡。

保良局天德長者援手網絡中心



西環卑路乍街8號1樓平台



2542 7765



5574 2306



保良局  
PO LEUNG KUK

# 平板電腦借用計劃

計劃旨在向有需要長者提供平板電腦，以方便長者在家學習復康運動、心身健康訓練、搜尋資料等，提升其生活質素

## 申請資格

家中缺乏  
平板電腦

持有有效之  
中心會員証

符合中心  
個案長者

每次借用期限為兩星期  
(包括公眾假期)

借用者可向本中心索取申請表

將已填妥之申請表遞交回本中心作申請

輪候成功申請者將獲個別通知



如有任何疑問，歡迎致電本中心電話向當值職員查詢：2542 7765

# 認知小遊戲

## 考考你腦筋

在每行、每列及每個9 X 9 的方格中填滿數字1-9，且沒有重複就完成!

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

## 答案

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

## 感染控制注意事項

就新型冠狀病毒最新情況，凡進入中心範圍內的會員必須遵守下列措施：

1

佩戴口罩



2

量度體溫



3

使用酒精搓手液



4

請出示會員證  
(非會員請先登記)

### 【自由講場】

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎向當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，多謝支持。

	中心主任	服務經理 (安老)
姓名	葉佩珊女士	黃妙真女士
電話	2542 7765	2277 8198
傳真	2542 7769	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	西環卑路乍街8號1樓平台	銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

### 【「服務質素標準」知多些】

標準 13：服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

### 【中心開放時間】

星期一至六	上午9時至下午6時
星期日及公眾假期	休息

### 【暴風雨訊號下中心服務安排】

懸掛訊號	中心服務/ 戶內活動	戶外活動
 T1 Amber 黃	✓	✓
 3 Red 紅	✓	✗
 8 Black 黑	✗	✗

督印人：	葉佩珊
編輯組：	李駿榮、黃欣儀
印刷數量：	280份
出版日期：	2021年10月



地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台  
電話：2542 7765 傳真：2542 7769  
電郵：eldcom.watch@poleungkuk.org.hk

大家可以使用 QR CODE  
進入本中心網頁