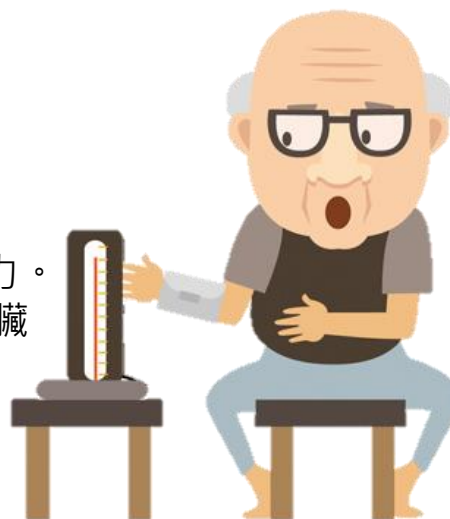




認識高血壓

什麼是高血壓？

血壓是心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。通常量度壓力是以毫米水銀柱 (mmHg) 為單位，心臟收縮時的壓力稱為「上壓」，心臟舒張時的壓力稱為「下壓」。**高血壓是指上壓持續地處於或高於140 mmHg，或下壓持續地處於或高於90 mmHg。**



高血壓的風險因素

高血壓的患者百分之十屬「繼發性」，即由其他疾病或身體變化所引起，例如**腎病、內分泌失調**等，其餘一般與以下所描述的風險因素有關。

- 吸煙
- 過量飲酒
- 年齡增長
- 家族中有直系親屬患有高血壓
- 過重及肥胖
- 缺少運動
- 攝取過多鹽分

病徵及併發症

- 高血壓**一般沒有病徵**
- 只是經醫生檢查時發現，甚至出現併發症後才察覺
- 血壓太高或**引致暈眩、視線不清、頭痛、面部潮紅及疲倦等病徵**

若高血壓沒有適當的治療或控制不理想

將有機會引致併發症，**包括心臟衰竭、冠心病、中風、腎衰竭**等，及早診斷和治療可以防止或延緩併發症。



腎衰竭



冠心病、心臟衰竭



中風

由於大部份患者沒有明顯病徵，因此建議成年人應定期量度血壓：

血壓分類	血壓水平 (mmHg)		建議
	上壓	下壓	
理想血壓	低於120	低於80	兩年內再次檢查 (75歲以上的人士，每年檢查一次)
正常血壓	120-129	80-84	每年檢查一次
正常高值血壓	130-139	85-89	六個月檢查一次
高血壓	140或以上	90或以上	盡快約見你的家庭醫生聽取建議



資料來源：衛生署健康服務網站

特別通告

社會福利署二月十六日表示，因應疫情漸趨緩和，所有由社署資助的福利服務單位包括各種長者、殘疾人士、家庭服務、青少年及社區服務等，涵蓋所有住宿、社區、到戶及中心為本服務均由二月二十二日起在現有基礎上逐步恢復正常服務。中心服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。

現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。所有進入中心人士均需戴上口罩，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

QR CODE 影片分享

觀看影片方法:

- 1.大家打開手機的相機 
- 2.用相機對準QR code 
- 3.影片連結於手機屏幕上方出現(右圖)
- 4.按一下連結即可

手機屏幕上方會出現影片連結，按一下直接連接YOUTUBE



「耆樂·起動」是由衛生署長者健康服務製作的家居運動短片系列，讓長者身處家中亦能有效及安全地進行體能活動。長者可因應個人的能力，選擇合適的片段，跟著示範動作，進行運動。



耆樂·起動 - 上肢篇 (坐)

片中物理治療師會示範一套增強臂力的家居運動，只要恆常和正確地鍛煉，便有助長者易於舉手取物，處理家務如曬晾衣服等等。全片長約8分鐘。

<https://youtu.be/ghD98jIGvBs>



耆樂·起動 - 上背·姿勢篇 (坐)

物理治療師會示範一套有助預防肩頸背痛、改善寒背的家居運動，尤其習慣低頭使用手機、閱讀或做家務的長者，配合正確姿勢及足夠休息，肩頸的僵硬及痛楚可逐漸改善。全片長約9分鐘。

<https://www.youtube.com/watch?v=63Uyf7SHuNA>



耆樂·起動 - 上肢·腰背篇 (坐)

物理治療師會示範一套可以強腰護背的家居運動，有助改善腰痠背痛和腰背肌力。全片長約10分鐘。

<https://www.youtube.com/watch?v=WRDgBHVrnUO>

如對掃瞄QR CODE瀏覽短片有任何疑問，歡迎向黃SIR查詢



紓解民困

發放額外半個月的綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，在職家庭津貼及個人交通津貼亦作相若安排

寬減2020/21課稅年度 100%薪俸稅和個人入息課稅，上限10,000元

寬減2021/22年度住宅物業差餉，首兩季每季上限1,500元，後兩季每季上限1,000元

補貼每個電力住宅用戶戶口1,000元

為參加2022年香港中學文憑考試的學校考生代繳考試費

預留10億元，資助超過3,000幢老舊樓宇維修渠管

百分百擔保 個人特惠貸款

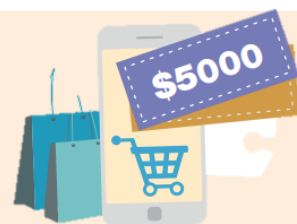
為失業人士提供多一個 財政選項

- 貸款額上限80,000元，申請期6個月
- 年利率固定1%，最長分5年攤還
- 首12個月只需還息，如期全額還款後可獲退還 已繳利息



電子消費券

向每名合資格的18歲或以上 香港永久性居民及新來港人士，分期發放總額5,000元的電子消費券，鼓勵及帶動本地消費



醫療及關愛共融

安老服務：於未來數年新增約8,800個安老宿位及約2800個資助長者日間護理服務名額

康復服務：到校學前康復服務的名額預計在2022/23學年加至共10,000個

於未來兩年啟用2間地區康健中心，另有11區的「地區康健站」可於今年內相繼開展服務

向獎券基金注資11億元，確保急需的社福服務發展項目如期推展可行性研究



手機接收月訊

為響應環保，中心現正提供電子版月訊，會員可透whatsapp接收中心的最新消息，如有興趣接收訊息，可致電中心職員提供電話登記



班組活動

6月例會

內容：介紹中心6月活動

日期：5月20日(四)

時間：第1場 上午10:00 - 11:30

第2場 下午 2:00 - 3:30

地點：中心鏡房

名額：10人

費用：免費

例會提供ZOOM網上觀看, 有興趣觀自網上直播的會員, 請向中心職員了解詳情



智叻手機在耆中(長者手機應用小組)

內容：透過三個主題的手機應用程式，「健康、溝通和交通」，學習並使用能方便長者日常生活的手機應用程式，促進長者使用智能手機提升生活。

日期：5月5日至6月23日(逢星期三)共8節

時間：上午11:00-12:00

地點：中心鏡房

名額：8名

費用：免費

備註：參加者需先接受面談評估以確認參加資格

參加者需自備智能電話

負責同工：實習社工葉生

鉤織工場(2021年5月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧
日期：5月3,10,17及24日(一)
時間：下午2:30 - 4:00
地點：中心鏡房
名額：8人
費用：\$20



水墨畫班(2021年5月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。
日期：5月10,17,24及31日(一)
時間：上午11:30 - 下午1:00
地點：中心鏡房
名額：8人
費用：\$100

**費用已包括顏料及畫紙，畫具需參加者自備
如需協助或對活動有任何疑問，歡迎向職員聯絡**



衛生署講座(2021年5月)

主題：高血壓之藥物治療
內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識
日期：5月11日(二)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心鏡房
名額：10名
費用：免費

智能電話應用班(2021年5月)

內容：學習Zoom的使用方式，方便參與中心網上活動及班組。
日期：5月13日(四)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心鏡房
名額：8位
費用：\$20

參加者需自備智能電話



計劃宣傳



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃內容包括：

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃義工必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上人士

2. 經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年11月

「芳療大使」服務計劃

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

計劃內容:

參加者須出席培訓工作坊，成為芳療大使，通過理論及實習掌握香薰按摩療法的手法及技巧。「芳療大使」須到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

對象：會員、護老者、義工



香薰療法

香薰療法是使用香薰複方油配合照護撫觸按摩手法，緩解護理對象長期痛症及紓緩情緒低落、憂鬱，促進愉悅感及長者之社交能力。

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡中心職員計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中電有「營」飯堂



計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或有需要的社區人士

服務內容：提供午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期二

時間：上午9:30-12:00及下午2:00至5:00

地點：中心正門接待處

如有任何查詢，請親臨本中心或與黃生聯絡

	飯餐時段		飯餐內容	價錢
午餐	中午	11:30-12:00	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
		12:00 -12:30		
晚餐	下午	4:30-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12
		5:15 -5:45		

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

- ✓ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

申請方法

合資格的人士請於本中心辦公時間內跟職員預約，
本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

1. 香港身份證正本
2. 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
3. 中文住址文件



會員續會

因應疫情，現時先為長者預約登記，
日後再通知有關安排

入會事項

長者會員

-50歲或以上

-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家
庭-\$50/年

- 安排：1.) 親臨本中心
2.) 會員年費
3.) 帶備相片 2 張
4.) 身份證明文件
5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00-下午5:00(星期日及公眾假期休息)