



## 認識手部退化性關節炎



退化性關節炎是因長年累月的關節勞損而引致的疾病，在長者十分常見，影響的部位可包括膝蓋和手指。

### 手部的退化性關節炎原因

除了因關節老化，關節液分泌減少和軟骨損耗變薄之外，不正確的姿勢和活動，如攜帶過重的物件，令關節受到太大的壓力及磨損，都會令情況惡化，容易引起痛楚。

### 徵狀

徵狀包括痛楚、紅腫發熱和關節僵硬。長期關節發炎會令手指活動減少，引致肌肉萎縮、無力，倘若加上手指長期處於不正確的活動及姿勢，便可能導致永久性關節變形。

### 治療

退化性關節炎並無根治之法，痛楚時應儘量休息，也可用止痛藥減低痛楚，但應由醫生指示，以免導致不良副作用。在日常生活中，應注意保護手部關節，以便減低痛楚、減低關節發炎、避免惡化以致永久性的變形。



## 退化性手關節炎的護理

### 1.正確的手部擺放位置

手部在急性炎症時會有腫脹發熱及痛楚的情況，可在睡覺及休息時，把手部放置在略高於手肘位置的地方，以助消腫。

### 2.足夠休息

減少使用患手工作，必要時可使用壓力繃帶使關節固定於正確位置。

### 3.溫和運動

握拳運動：輕輕的握住拳頭和儘量張開手，可加速血液循環和防止關節僵硬；每天1至2次，每次20下。

### 4.按摩

對於慢性炎症，按摩可有助血液循環，使患手消腫。先把患手承高，用手沿患手手指及手腕輕力推向手肘方向，每天2至3次，每次15至20分鐘。

### 5/冰敷或熱敷

急性炎症時可用冰敷；慢性炎症時則宜用熱敷，每天2至3次，每次15至20分鐘，有助加速手部血液循環，從而達致消炎止痛和去腫的功效。如有任何疑問，應請教醫護人員或物理治療師。

資料來源:衛生署長者健康服務網站

## 特別通告

中心將按社署指引陸續恢復班組及活動，進入本中心人士，進入中心時請 (1) 搓手 (2) 配戴口罩 (3) 探熱 (4) 掃描「安心出行」或登記，本中心會員請同時帶備會員咭登記。

如有發燒、出現呼吸道感染徵狀或突然喪失味覺或嗅覺人士，應避免使用中心服務，需戴上外科口罩及儘早求醫。

按衛生防護中心指引，過去14日內曾外遊人士 或 過去28日內曾接觸確診個案人士 或 正接受醫學監察人士，請避免進入本中心。

為避免人群聚集，請於中心範圍內保持適當社交距離。

如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

# 長者社區照顧服務券試驗計劃 保良局好幫手(葵涌邨)

## 服務宗旨及目標

本中心提供混合模式服務，長者可以按個人需要，自由選擇服務組合並同時獲得「日間照護服務」及「家居照顧服務」。以「居家安老、長幼共融」為目標，發揮長幼共融精神及多元化潛能。藉多元小組和活動，推動長者積極參與達至活躍晚年，讓長者「居家安老」。

## 服務對象

「長者社區照顧服務券」持有者

## 服務包括

### 日間中心服務

個人護理	體適能運動 (運動小組)
醫護服務	社交及康樂服務 (小組/興趣活動)
復康運動	照顧者支援 (護理訓練等)

### 家居為本服務

到戶看顧  
家居清潔服務  
護送陪診服務  
送飯及軟餐服務

### 家居照顧服務

到戶復康訓練  
到戶護理及照顧服務  
到戶照顧培訓  
家居環境安全評估及改善建議

### 專業人士支援服務

物理治療師、職業治療師、言語治療師、護士及社工



如對服務有任何查詢，歡迎致電39984550與社工聯絡。

# QR CODE 影片分享

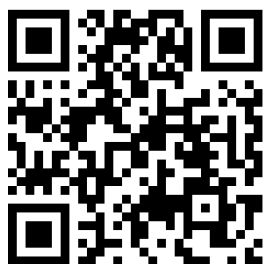
觀看影片方法:

- 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=WRDgBHVrnU0>



## 耆樂·起動 - 下肢·腰腹篇 (坐)

片中物理治療師會示範一套可以強化腰腿肌肉的家居運動，只要恆常和正確地鍛煉，長者雙腿可增加力量，以應付外出購物或其他日常生活的需要。  
全片長約11分鐘。

<https://www.youtube.com/watch?v=CP5SB0FZPN0>



## 耆樂·起動 - 下肢·平衡篇 (扶企)

片中物理治療師會示範一套可以提升腳力及改善平衡力的家居運動，只要恆常和正確地鍛煉，長者雙腿可變得更有力量，走起路來也可更平穩。

全片長約7分鐘。

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

如對掃描QR CODE瀏覽短片有任何疑問，歡迎向黃SIR查詢

# 1月例會

內容：介紹中心1月活動

日期：1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\*



# 飛鏢之友同樂日 (2022年1月)

內容：當日設有飛鏢試玩，讓社區人士體驗飛鏢運動的樂趣。與眾同樂並設有遊戲攤位供參加人士遊玩，參加者可獲禮物一份。

日期：1月12日(四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：30名 費用：免費



# 新春年年有「魚」

內容：制作有利是封魚形掛飾，感受節日氣氛。

日期：1月19日(三)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$20



# 妙筆一「揮」迎新「春」

內容：一同寫/畫具個人特色的運春，喜迎新年。

日期：1月14日(五)

時間：下午2:00 - 3:30 費用：\$20

名額：10人 對象：中心會員

備註：活動會用到金油漆、天拿水



## 鉤織工坊(2022年1月)

內容：製作鉤織成品及交流鉤織技巧

日期：1月3、10、17及25日

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$20



## 水墨畫班(2022年1月)

內容：由淺入深學習繪畫水墨畫，陶冶性情。

日期：1月17、24日及2月14、21日(一)

時間：上午11:30 - 下午1:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$100



## 衛生署講座(2022年1月)[吞嚥知多少]

內容：由衛生署姑娘講解各種健康知識

日期：1月4日(二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心鏡房

名額：10名 費用：免費



## 護士站(2022年1月)

內容：由中心護士為長者量血壓血糖，作藥物查詢

日期：1月12日(三)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心鏡房

名額：10名

費用：量血壓，藥物查詢\$15，驗血糖，藥物查詢\$20



# 智能電話應用班(2022年1月)

內容：學習手機進階操作技巧。

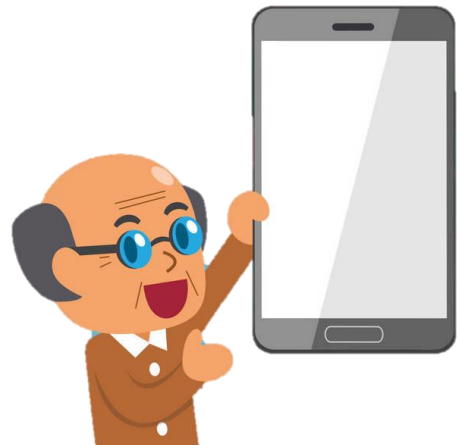
日期：1月26日(三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：8名 費用：\$20

\*\*參加者需自備智能電話\*\*



# 電影分享會(2022年1月)

內容：於中心欣賞電影/演唱會。

日期：1月6日(四)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心鏡房

名額：20名 費用：免費



## 「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、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! 里個電話係由保良局劉漢宣紀念長幼天地撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，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 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



電話錄音來電號碼:37017800

如有任何查詢，  
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

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
早餐	中午	9:00 – 9:30	各類中式早點	\$4
午餐	中午	11:30 - 12:30	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
晚餐	下午	4:30-5:30	兩款餸菜、白飯及生果	\$12

## 飯堂印花賞抽獎

活動內容：

飯堂會員於指定日期內集齊印花或介紹新朋友購買飯餐可參加抽獎。

### 參加方法一（集齊印花）

飯堂會員一星期購買10餐或以上可得印花卡1張及印花1個，於指定日期內集齊4個印花可以參加印花賞抽獎1次。

### 參加方法二（介紹新朋友）

飯堂會員介紹朋友成為飯堂會員並購買一星期10餐以上的飯票，兩人皆可參加抽獎1次。



活動條款及細則：

1. 活動推廣及完結日期: 5月25日（二）飯堂購票日起至另行通知
2. 印花卡有效日期為獲得印花卡日期起8個星期
3. 新飯堂會員於介紹當日即場購買一星期10餐以上的飯票直接獲得抽獎機會，所以不會獲發印花卡。
4. 如有任何爭議，中心保留最終決定權。

# 關愛基金牙科資助申請

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
- ✓ 移除牙橋或牙冠及杜牙根
- ✓ 75歲或以上於5年前或更早以前，在項目下曾接受牙科服務的長者，提供第二次免費鑲配活動假牙及相關診療服務。

## 申請方法

合資格的人士請於本中心辦工時間內跟職員預約，  
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



## 入會/續會事項

因應疫情，現時先為長者預約登記，日後再通知有關安排

### 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

### 天文台惡劣天氣訊號

### 中心服務

### 室內服務

### 戶外服務

1號風球/黃雨

✓

✓

✓

3號風球/紅雨

✓

✓

X

8號風球/黑雨

X

X

X

## 意見反映

如對本中心服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡單位主任。您的意見有助我們持續改善，提升服務質素，多謝支持。

負責人  
中心主任  
何皓綾

電郵：[kcfjc@poleungkuk.org.hk](mailto:kcfjc@poleungkuk.org.hk)  
地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號  
網址：<https://www.poleungkuk.org.hk/>

電話  
39984550  
傳真  
39984551

中心開放時間：  
星期一至六 上午9:00-下午5:00  
(星期日及公眾假期休息)

