



長者皮膚護理



皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果，而痕癢這種長者常有的情況有時亦十分惱人，影響心理健康，所以下會與大家分享皮膚護理的小貼士。

皮膚護理小貼士

一. 清潔

皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。

二. 痕癢

由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎。

三. 乾燥

避免因皮膚乾燥而造成痕癢，最重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可考慮用浴油，但要提防滑倒。若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用充油式電暖爐便較輻射式暖爐為佳。此外，毛絨衣物能刺激皮膚，令人更癢。心情煩躁，也會影響癢感。

四. 洗澡

由於熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜只用暖水，同時要避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只局部位置用肥皂，其他只用溫水洗。在乾燥的季節皮膚會更覺痕癢，因此在冬天，長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。

五. 危險訊號

倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然產生變化、傷口經久不癒合、皮膚長出物體、嚴重痕癢及脫皮、劇痛等，都可能是嚴重疾病(如皮膚癌)的徵兆，不可忽視。

資料來源：衛生署長者健康服務網站

特別通告

因應疫情的發展，政府於1月14日日宣布延長多項社交距離措施。

- 實施社交距離措施期間，為避免服務使用者因人群聚集而增加相互感染的風險，中心只維持有限度服務，所有小組活動包括興趣班、講座等均會在暫停。
- 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。



復康運動



護理服務



個人照顧

長者椅上操

疫情之下大家都減少了外出，自然運動的機會都減少了。但要享受愉快晚年運動是必不可少的。今期與大家分享在安在家中都能進行的椅上操。大家在家可以跟住圖示試做呀。

****注意：需坐在穩固的椅上進行，不宜用摺椅或辦公室活動椅****

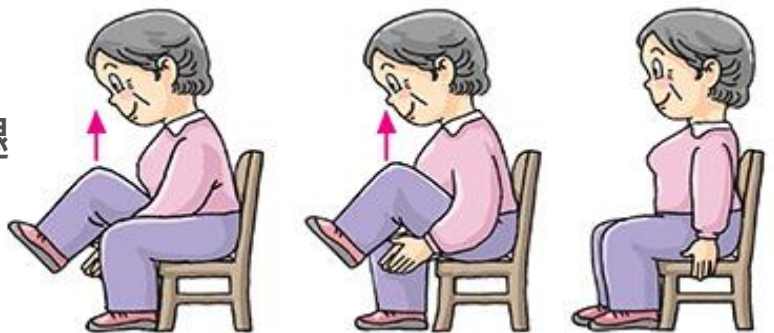


1 先提起右腿，然後放下；再提起左腿，然後放下，共提腿8次。

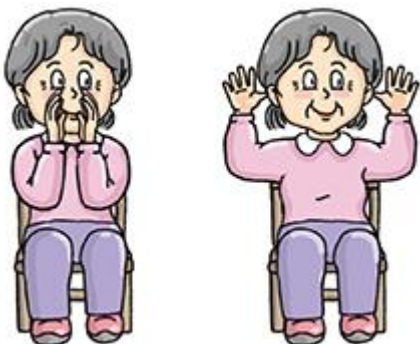
2 重複第1組動作，每次提腿時，雙手同時推向前面上方，共8次。



3 先提右腿，再提左腿，雙手同時輪流在左方和右方拍掌，共8次。



4 重複第1組動作，提腿稍高，雙手同時在腿下拍掌，共8次。



5 腰背略為離開椅背，兩臂屈曲，指尖向上，手肘提高至胸前，然後手肘向兩側張開再收回，共8次。

正確佩戴外科口罩

配戴口罩是阻止 COVID-19 傳播的簡單方法。不過除了配戴口罩外，正確地佩戴口罩亦同樣重要。

1



佩戴口罩前，必須清潔雙手

2



「有顏色」的面向外
金屬條的一邊向上

3



拉開口罩，使口罩完全
覆蓋口、鼻和下巴

4



把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，
使口罩緊貼面部

5



此外佩戴口罩後，應避免觸摸口罩。
若必須觸摸口罩，
在觸摸前、後都要徹底潔手。

紓緩情緒小錦囊

一些突發的事情可能令你感到.....

不安、焦急

憤怒

擔心、恐懼

難過、無助



你也可能會.....



1. 吃不下、睡不著
2. 沒精打采、提不起勁
3. 重複想著事件
4. 精神不集中、記憶力轉差
5. 思想遲緩混亂、難於做決定或解決問題

這些都是面對突發事件時的正常壓力反應

只要好好照顧自己，便會慢慢恢復過來。這時你可以：



1. 維持生活規律
 - 確保充分休息
 - 飲食定時定量

2. 社交
 - 與親友傾訴感受
 - 跟人保持聯繫，分享其他話題

3. 放鬆身心
 - 避免過量地接收相關消息
 - 做一些令自己輕鬆的活動
 - 做深呼吸或其他鬆弛練習

如發覺情緒持續不穩並影響日常生活就要儘快尋求專業人士的協助

收集會員運用 Whatsapp 廣播資料庫

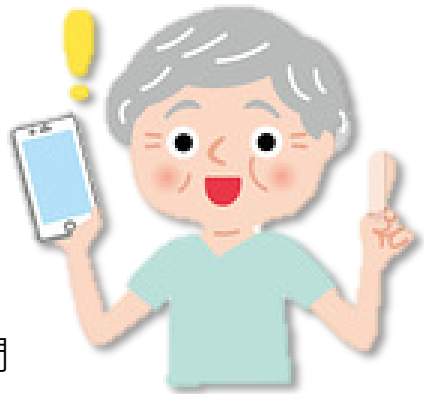
為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過 Whatsapp 廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：
中心月訊/個別活動宣傳/特別消息/通告

會員只需：

1. 使用智能電話並已安裝 Whatsapp
2. 將中心Whatsapp號碼加為聯絡人並向該號碼發訊息

注意事項：

1. 中心Whatsapp廣播服務只供發放消息或活動宣傳，會員無須回覆或致電。
2. Whatsapp 不設專人接聽電話或回覆訊息，如有疑問或查詢，請致電 39984550 與職員聯絡。



Whatsapp 號碼
9859 9739



掃描QR code，將中心號碼
加到Whatsapp聯絡人

「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。

中電有「營」飯堂 CLP 中電

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

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

關於入會 (會籍有效期由入會日起計1年內有效)

個人會籍：50歲或以上 年費\$21

家庭會籍：2人或以上家庭 年費\$50

入會手續：

有意入會人士請於辦公時間親臨本中心辦理入會手續，並請攜帶：

1. 身份證
2. 住址證明文件
3. 帶備半身正面近照1張
4. 會員年費

****因應疫情，請先致電中心電話39984550預約入會登記，職員會通知辦理手續安排****

關於續會：

請會員留意會員証上之**有效期**，並於到期前一個月到中心辦理續會，溫馨提示：如有效期為2022年2月28日之會員，請於2022年2月內到中心辦理。



保良局劉漢宣紀念長幼天地

會員証 (個人)

姓名：常歡笑

會員號碼：2250-01234

有效期：2022/02/28



天文台惡劣天氣訊號

中心服務

室內服務 / 活動

戶外服務 / 活動

1號風球/黃色暴雨警告

✓

✓

✓

3號風球/紅雨暴雨警告

✓

✓

X

8號或以上風球/黑雨暴雨警告

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
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)



非賣品 印刷量400份 督印人：何皓綾