



# 保良局天德長者援手網絡中心 2022年5月份月刊

## 少啲鹽 健康啲



進食過多的鹽會導致**高血壓**，增加患上**心血管疾病**、**中風**和**腎病**的風險。



高血壓



中風



心血管疾病



腎病

世界衛生組織建議：一般成年人每日的鈉攝取量應少於2000毫克  
即約以下其中一項：



註：1平茶匙約5克/毫升；1平湯匙約15克/毫升

### 減鹽好方法



以新鮮食材入饌  
如魚、瘦肉、  
新鮮瓜菜



以天然、新鮮的  
香料烹調菜式  
如蔥、蒜、薑、芫茜、  
香草、少量胡椒



以鮮果入饌  
如火龍果炒肉片、  
蘋果粒蒸肉餅、  
鮮菠蘿炒雞柳

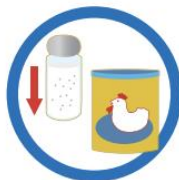


利用新鮮蔬果  
自製芥汁  
如鮮茄汁、菠菜汁、  
南瓜汁、粟米汁



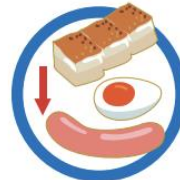
查閱營養標籤  
和成分表

選擇「低鈉」\*  
或含鹽(鈉)較少的產品  
\*每100克/毫升不超過120毫克鈉



減少使用鹽、高鈉質  
的調味料和現成醬汁

如豉油、蠔油、豆瓣醬、腐乳、  
味精、雞粉、滷水汁、照燒汁



減少進食加工  
及醃製食物

如燒味、火腿、香腸、煙肉、  
鹹魚、鹹蛋、梅菜、泡菜



# 中心活動服務安排通知

按社會福利署發出的最新指引，本中心現有以下服務安排，直至另行通知：

1. 中心的小組活動以網上形式進行
2. 暫停大型活動
3. 暫停偶到服務，包括電視觀賞及使用運動器材等

## 感染控制注意事項

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)

5



進入中心前需  
掃「安心出行」

以上防疫措施，為大家帶來不便，敬請體諒及配合。



## 疫情下要保護自己 避免外出

新冠病毒疫情雖然緩和，仍建議大家避免到人多聚集的地方，注意個人及環境衛生，勤洗手，保持社交距離，切勿掉以輕心！

- 記得時刻保持個人同環境衛生，經常保持雙手清潔，尤其係觸摸口、鼻或眼之前
- 洗手時應該用梘液同清水清潔雙手，搓手最少20
- 確保去水渠嘅U型隔氣管有足夠嘅水，每星期將半公升水倒入所有排水口。
- 老友記亦可以請家人或親友幫助購買生活必需品；
- 大家應該避免正面接觸，可以將物品放在門外。老友記當收到物品後，要先清洗物品同清潔雙手。



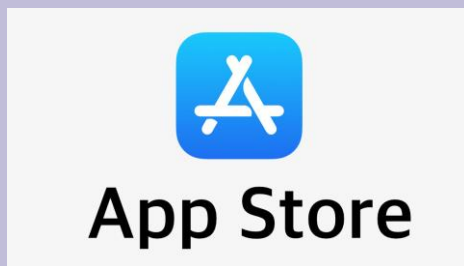
資料來源: 衛生署長者健康服務網站「疫境同行」:

[https://www.elderly.gov.hk/tc\\_chi/fightvirus/index.html](https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/fightvirus/index.html)



# 如何使用ZOOM視像通話？

1. 智能手機必須具有ZOOM應用程式，如沒有，請到應用程式商店下載：



2. 中心職員會透過WhatsApp傳送ZOOM連結參加活動



3. 記得一定要按下「Wi-Fi或行動數據」，接收畫面及聲音







# 免費活動



母親節快樂



## 一人一句 媽媽的口頭禪

次次出街既時候:  
凍啊，著多件衫啦!

仲起早上7點半睡夢中既時候:  
8點啦仲唔起身，要遲到啦!

每次食飯咬親既時候:  
一定熱氣啦!成日食咁多煎炸  
野，飲多點水啦!

搬了出去住後:  
多點返來飲湯啊!

媽媽雖然日「哦」夜「哦」，  
但一切也是媽媽的愛啊~

5月8日(日)就是母親節啦! 祝各位會員，母親節快樂，幸福安康!  
歡迎各位老友記與我們分享媽媽經常講既說話!

參加方法：1. 親自寫下分享交回中心  
2. 以 WHATSAPP 訊息或拍攝短片回覆

遞交分享日期：5月3日至5月6日

參加者可得小禮物乙份，名額有限(40位)，先到先得!

- 我們會精選大家的分享，有機會於 5月13日(五) 以 WHATSAPP 圖片形式與其他會員分享

負責職員：黃姑娘



## 免費活動



### 手機班 — 網購及外賣應用程式



日期：5月31日(二)  
6月7、14、21及28日(二)，共5堂

時間：下午2:30 – 4:00

形式：ZOOM

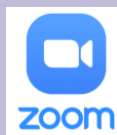
名額：20名

內容：1. 認識各款網購應用程式如HKTVMall及淘寶  
2. 認識各款到會點餐應用程式如 Food Panda和  
Deliveroo

導師：香港基督教女青年會導師

報名日期：5月4日至5月5日

負責職員：當值職員



### 黑白點描畫

日期：5月23日及30日(一)

時間：下午2:30 – 3:00

形式：ZOOM

名額：10名

內容：介紹新印象主義及教授最簡單的黑白點描畫，以一枝黑筆繪出精美的畫作。

報名日期：5月4日至5月5日

負責職員：黃欣儀姑娘



備註：參加者需自備幼頭馬克筆或針筆





## 免費活動



### 護心操

日期：5月11及18日(三)

時間：下午2:30-3:00

形式：ZOOM

名額：10名

內容：與參加者一起在防疫期間活動身體，提升抵抗力。

報名日期：5月4日至5月5日

負責職員：陳敏熹姑娘



### 椅子瑜伽

日期：5月25日(三)

時間：下午2:30-3:00

形式：ZOOM

名額：10名

內容：與參加者一起在防疫期間拉展身體，放鬆心身靈，紓緩壓力，聆聽身體的聲音。

報名日期：5月4日至5月5日

負責職員：陳敏熹姑娘



### 健康講座—低脂肪飲食及烹調方法

日期：5月26日(四)

時間：上午 10:00 - 10:30

形式：ZOOM

名額：不限

內容：從不同的食物類別中選擇低脂肪食物，出外飲食時如何作出合適的選擇。

報名日期：5月4日至5月5日

講者：衛生署外展護士

負責職員：陳敏熹姑娘





# 電話支援



## 「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

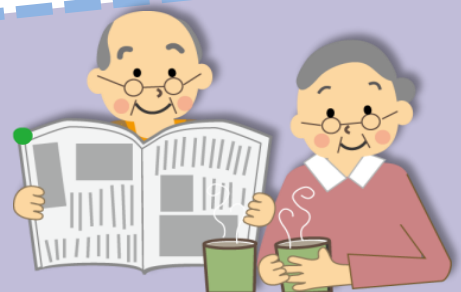
本中心錄音電話號碼: 3701 7930

### 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。





## 痛風症

### 尿酸的來源

若我們在日常飲食中，進食一些含「普林」高成份的食物，這些「普林」在我們體內經過新陳代謝後，就會變成尿酸。有些人的新陳代謝受到遺傳因素影響，體內會傾向於產生過量的尿酸，再加上暴飲暴食，便很容易誘發這個痛症。

### 什麼人士容易患上痛風

痛風病人多是40歲以上，男性多於女性。他們多有飲酒的習慣，喜歡吃動物內臟、貝殼類及海產等，這些食物都含有高成分的「普林」。另外，血癌、腎病患者或服食利尿藥的人士，也較容易患上痛風。

### 痛風的病徵：

- 痛風通常引致急性關節炎發作，大部份為單一關節，最常見的為大拇趾(腳趾公)。
- 患處突然變得紅、腫、發熱及劇痛。數天後，痛楚開始減退。
- 若血液內的尿酸濃度不受控制，遲些尿酸鹽將會凝聚於其他關節裡，如膝頭、足踝、手指等。
- 如果得不到適當的治療，會演變成多個關節發炎，並且經常復發。
- 嚴重的會引至關節變形，成為慢性痛風。
- 慢性痛風能令腎功能受損，並在腎臟或軟組織內產生結石。



### 痛風的治療及預防：

- 痛風不能根治，但適當的藥物及飲食控制可以防止痛風的復發。
- 多飲開水(每天最少兩公升)可以幫助排出體內過量的尿酸。
- 避免身體過胖。
- 痛風的飲食控制，應避免進食以下的食物：
  - 酒類。
  - 動物的內臟，如腦、肝、腰、心臟、胰(豬橫舌)等。
  - 沙甸魚、魚卵、貝殼類的海產，如帶子、青口等。
  - 過量的肉類、家禽類和魚類。
  - 過量的乾豆類、冬菇、椰菜花、菠菜及鮮露筍等蔬菜。
- 如患急性痛風，藥物能有效地減低關節的痛楚。若痛風經常發作，則需長期服用另一類藥物以減少復發的機會。





## 太極拳運動

### 運動介紹：

太極拳是一種歷史悠久，有攻防意識及藝術風格的傳統武術。太極拳和一般運動如步行、游泳等都屬於帶氧運動，有助增強心肺功能及預防心臟病。

### 活動需知：

太極拳動作柔和，但在打太極之前要先做足熱身，以便讓身體適應各項招式的要求及減低受傷的機會。

### 太極拳好處：



#### - 減輕壓力、改善情緒

太極拳在減輕壓力和焦慮方面可能優於其他形式的運動，而且相對的安全。此外，太極拳可能有助於改善情緒，緩慢而有意識的呼吸和動作對神經系統和情緒調節激素有積極的影響。



#### - 加強心血管健康

太極拳是對心臟有益的運動，且對心臟衰竭的人來說特別有幫助，而且它不受場地限制、容易持續練習，是心血管疾病很好的復健運動，但還是需要注意強度、量力而為。



#### - 改善纖維肌痛

纖維肌痛是一種複雜的疾病，特點是慢性廣泛的肌肉骨骼疼痛、疲勞、睡眠障礙，卻沒有正確的病因，研究認為，太極拳著重身心治療、動作緩慢，較有氧運動更有助緩解纖維肌痛症狀，也適合各種年齡層與不同體能狀況的人。



# 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



# 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



# 認知小活動

## 考考小腦筋

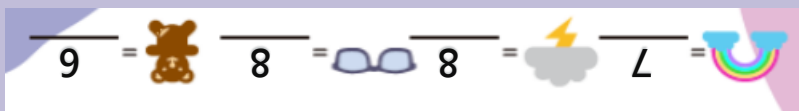
### 眾裡尋它

\*程度三



圖中是"眾裡尋它"程度三練習紙，有七種不同圖形，要長者找出其中四種相同的圖形，並數出有多少個

答案



## 【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	劉惠倫先生
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 4：所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任 均有清楚的界定。

## 【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	✓	✓
 3	✓	✗
 8	✗	✗

督印人：	葉佩珊
編輯組：	黃欣儀、陳敏熹
印刷數量：	280份
出版日期：	2022年5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