

健康資訊：泌尿道感染

護士 李天莉

泌尿道感染是一種常見的疾病，包括尿道炎、膀胱炎、腎炎。泌尿道感染的症狀通常很明顯，並有機會復發；如果得不到適當的治療，後果可能很嚴重。

病因

大部分的感染是由大腸桿菌（一種常寄存於大腸的細菌）所引致。

病症

- ◇ 尿頻：次數頻密，但每次只能排出小量尿液
- ◇ 小便時感到赤痛、灼熱
- ◇ 尿液混濁，甚至帶血
- ◇ 小腹脹痛（近恥骨位置），顯示膀胱感染
- ◇ 如有發熱、腰背痛、作悶、嘔吐，顯示腎臟可能受到感染。



治療方法

- ◇ 患者應按醫生指示完成整個療程的抗生素，不應中途停藥；否則細菌可能產生抗藥性，患者便需要較長時間服用較強勁的抗生素才能把細菌徹底消滅。
- ◇ 患者應飲用大量開水，因為充足的尿量有助將細菌從尿道沖洗出體外。
- ◇ 如患有糖尿病或尿道結石，應接受適當的治療，才能預防泌尿道感染。

預防方法

- ◇ 保持個人衛生
- ◇ 如廁後應從外陰由前往後至肛門抹拭
- ◇ 要注意房事衛生，及後要排清小便
- ◇ 避免使用含香料成分的肥皂、梘液、陰道灌洗液
- ◇ 避免穿着太緊身或不透氣的褲（包括內褲）
- ◇ 多喝水
- ◇ 避免習慣忍尿
- ◇ 提高警覺，及早發現和醫治



健康推廣活動

血糖測試10月

中心護士為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

(已登記e體健的會員可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：26/10(三)

時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

名額：25名

費用：\$10

負責職員：李天莉護士



護士諮詢站

由中心護士為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：26/10(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：李天莉護士



活力徒手操10月

由體適能導師帶領一起進行簡單伸展及徒手操動作，齊來輕鬆做運動。

日期：3/10- 31/10 (一)

時間：上午9:30-10:00

地點：中心大堂

名額：10名(需預先報名)

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



足底按摩保健樂 (10月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。

日期：逢星期五

時間：09:15-17:00

地點：樂樂坊

費用：\$100/1節

<足底按摩11月抽籤>

日期：20/10/2022(四)

時間：上午10:45

(如有查詢可向負責職員聯絡)

負責職員：林嘉俊先生



講座

認識中風

讓長者了解中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法。

主辦：衛生署

日期：25/10 (二)

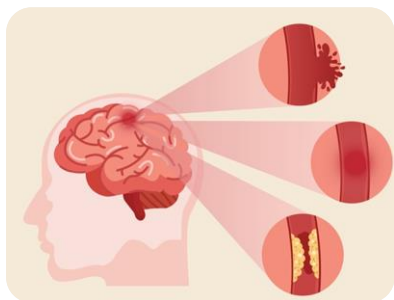
時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

名額：12名

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



教育及發展活動

空手道班10月

由專業空手道教練教授，包括平衡訓練、基本呼吸吐納、套拳及伸展運動等。

日期：11/10、18/10、25/10 (二)

時間：下午2:30 - 3:30



地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$120

負責職員：林嘉俊先生



和諧粉彩體驗班(9月-11月)

利用手指作為畫筆的獨特繪畫方式運用粉彩和手指來彩繪一幅美麗的畫作，讓繪畫者在作畫的過程能夠體驗到和諧、寧靜和喜悅

日期：5/10、19/10、2/11、9/11(三)

時間：下午2:00-3:30



地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$60

負責職員：鄭希敏姑娘



芬蘭木棋體驗班10月

「芬蘭木棋」是新興運動之一，是一項結合保齡球及飛鏢規則的運動，源自歐洲芬蘭。由於玩法簡單，過程不需要很大的力氣。「芬蘭木棋」不但能強身健體，還能鍛鍊頭腦思考能力，並講求策略性和團隊合作，適合不同年齡及身體狀況的人士參與。

日期：20/10、27/10(四)

時間：下午2:45 - 3:45

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

導師：林嘉俊先生 (體適能教練)

負責職員：林嘉俊先生

(如活動超過報名人數 會於17/10進行抽籤)



康樂及社交活動

租用Band房

以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習(電結他、鼓等)。

日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00-5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：林嘉俊先生



聲波震動儀

預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15- 4:00

地點：中心大堂

名額：不限

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前，請先向職員預約。



驚心動「拍」萬聖節活動(2022)

藉萬聖節活動，與長者一同體驗節日的習俗及感受節日的氣氛。

日期：28/10/2022(五)

時間：上午9:30 – 11:00

地點：中心大堂

名額：10名(抽籤形式)

費用：\$20/名

負責職員：馬曉欣姑娘



備註：於11/10接受報名，18/10進行抽籤並公佈結果。



「擁抱健康」計劃

計劃內容：

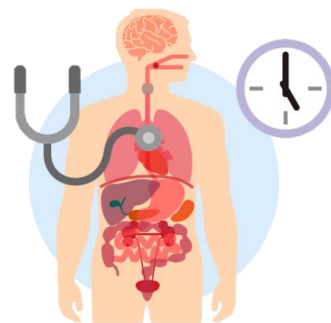
- 1) 資助有需要長者進行「全身健康檢查」。
- 2) 由同事或護老者帶領下，一同前往尖沙咀的健康中心進行檢查及領取報告。

健康檢查：

日期：11月15及11月17日

時間：上午9:00 - 下午1:00

地址：中心集合→尖沙咀時代醫療服務中心



參加資格：

- a) 領取綜援 或 長者生活津貼人士
- b) 65歲或以上人士
- c) 不用輔助器材能自行站立及步行

名額：24名

報名方法：向中心職員登記及報名



備註：需填寫各項同意書及文件

曾參加2021年度計劃之參加者，本年度不能重複參加
活動超出報名人數會於28/10進行抽籤

如對計劃有疑問，請向本中心職員查詢。

流感疫苗注射2022

採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。

日期：18/10/2022 (二)

時間：上午11:00

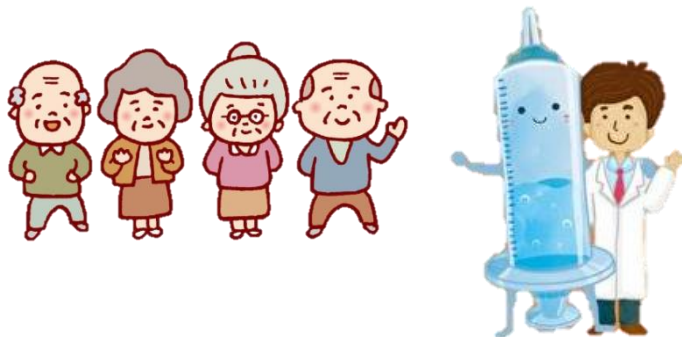
地點：中心大堂

名額：90名

費用：\$210 (12歲至 49 歲人士)

以下人士免費：

- 孕婦
- 50歲以上人士
- 6個月至未滿12歲，或12歲或以上但仍就讀於香港小學的兒童
- 智障人士
- 領取傷殘津貼人士；及領取綜合社會保障援助（綜援）計劃標準金額類別為「殘疾程度達100%」



備註：

- 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件。
- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，均不適合注射。
- 當日發燒及對新型冠狀病毒病檢測呈陽性者，均不能注射。

(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)

現可接受登記，參加者當天可獲贈小禮品一份。

負責職員：林嘉俊先生

其他服務

社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，於疫症期間支援長者及經濟上有需要之社區人士。因應疫情關係，飯餐暫時只限外帶，如需訂購飯餐逢星期四或之前訂購下一星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

● 訂餐時間：

於星期一至四訂購下星期之飯餐

● 取餐時間：

星期一至五：上午11:45-12:30 (午餐)

下午 4:45 - 5:15 (晚餐)

● 費用：午餐/晚餐 \$10

(中心不提供膠袋及餐具，請各位自備環保袋帶回家用膳。)

負責職員：林嘉俊先生



活動花絮



中秋節慶祝活動



猜燈謎

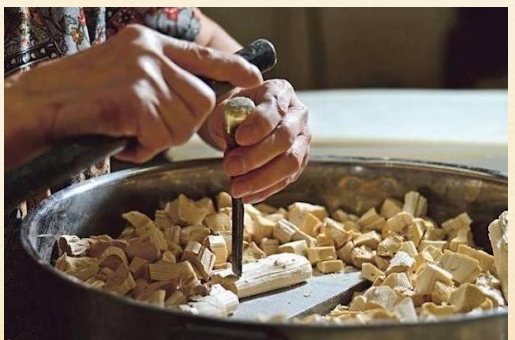


製作兔仔燈籠





認知訓練遊戲-連連看
請連出正確的答案。



創新科技資源中心 (九龍) 產品借用服務

如有興趣可向中心職員查詢及借用以下產品：



Pain®gone止痛筆



Dretec EN-900 電子鹽分計



電子響鬧藥盒

備註: 如有損毀須照價賠償

「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務：

Whatsapp：63724289



下次例會：

日期：11月1日(二)

時間：上午10:00及下午2:00

形式：實地及視像進行

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

入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30

家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。

續証安排：

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。

