



保良局

長者援手網絡中心

《7 月份月刊》

什麼是風濕病？



第 117 期

二零一八年七月

督印人:洪佩華

編輯組: 謝盼妮、梁玉其、黃銘熙

風濕病只有老人家才會患上？對西醫而言，大部分風濕病都與免疫系統失調有關，與風雨沒有很直接的關係。中醫則認為那是屬於氣血凝滯不通的「痺症」，除了先天及體質因素外，外在的風、寒、濕可引致發病及令病情加重。風濕病可說是不治之症，而且壯年期的發病率很高，但可從飲食及日常運動入手，紓緩症狀。

風濕科疾病常見徵狀：

- 1) 晨僵（即早上全身關節僵硬不能郁動）超過 30 分鐘
- 2) 三個或以上的關節發炎、疼痛、紅腫、僵硬，最常見是手指、手腕、手肘等關節即使休息後，關節痛亦未紓緩
- 3) 類風濕關節炎患者更會出現對稱性關節炎，即患處在對稱位置（如雙手手腕或左右兩邊手指關節）出現

戒吃或少吃：冬菇、豆腐、啤酒等高嘌呤食物，及其他風濕性關節炎的致敏食物如小麥、牛肉、奶類製品、薯仔等；避免進食刺激脾胃、辛辣、生冷、油膩的食物，應以清淡為主

多吃：含奧米加 3 脂肪酸的食物，如三文魚、魚油等，具有消炎作用；亦可多吃好脂肪，如亞麻籽、芥花籽油、核桃等；還有鈣質及維他命 A、C、E 等增強骨骼及身體的免疫力

《7 月份不收費活動》

開心時刻 3 點鐘

日期：2018 年 7 月 8、15、22 及 29 日(日)

時間：下午 3:00

地點：本中心

內容：有獎 Bingo 遊戲。

報名日期：活動當日即場報名



中獎名額 10 名

玩具圖書館

日期：2018 年 7 月 10、17、24 及 31 日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：本中心

名額：16 名

內容：由義工帶領參加者參與多項不同的益智遊戲及功課。

報名日期：7 月份例會後

護心操

日期：2018 年 7 月 9、16、23 及 30 日(一)

時間：上午 10:00

地點：本中心

名額：50 名

內容：練習活力健身操+舞出健康。

報名日期：7 月份例會後



長者健體操

日期：2018 年 7 月 17、24 及 31 日(二)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：14 名

內容：由導師帶領長者健體操。

報名日期：7 月份例會後



衛生署講座(1)

日期：2018 年 7 月 12 日(四)

時間：上午 10:00

內容：退化性膝關節炎

地點：本中心

名額：50 名

報名日期：7 月份例會後



衛生署講座(2)

日期：2018 年 7 月 26 日(四)

時間：上午 10:00

內容：痛風症

地點：本中心

名額：50 名

報名日期：7 月份例會後



《7 月份收費活動》

花花世界水彩畫

日期：2018 年 6 月 12 及 26 日(四)

時間：下午 2:00

地點：本中心

費用：\$15/2 堂

名額：8 名

內容：教授水彩繪畫技巧，學習水彩繪
畫花

報名日期：7 月份例會後

活力全運會暨-特色便服日

日期：2018 年 7 月 6 日(五)

時間：下午 5:30

地點：本中心

費用：\$20

名額：50 名

內容：以「運動」為主題的遊戲供會
員參與

報名日期：7 月份例會後

e 體健健康站

中心會員可以到 e 體健健康站量度血壓、血含氧量、心跳、體溫及身體質量指數(BMI)。量度後數據會透過雲端技術送到互聯網，讓長者可以隨時透過互聯網了解自己的健康情況及查閱更多資訊，有興趣的會員可以瀏覽中心海報內有關活動之詳細，歡迎與中心職員聯絡！



凡於 6 月份內使用 e 體健超過 15 天或以上的會員，可獲免費驗血糖一次！

6 月份驗血糖日期：
2018 年 7 月 19 日(四) 上午 10:00

7 月份驗血糖日期：
*請密切留意 8 月份月刊



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

本人認為作為一個「先知先覺®」認知障礙預防計劃的義工，首先要好好裝備自己。例如學懂用具的使用方法，與參加者溝通的技巧，教導一些桌上遊戲，使參加者可以從遊戲中學習。使參加者得到快樂感，滿足感及了解是次「先知先覺®」認知障礙預防計劃的內容及目的，緩延腦退化的速度。

義工 雷翠萍

運動系列: 健體班

日期: 7月11、18及25日
(三)

時間: 下午 2:00-3:00

地點: 本中心

對象: 已參加「先知先覺」
計劃之會員

認知系列: 手工藝

日期: 7月9、16、23
及30日(一)

時間: 下午 2:00-3:00

地點: 本中心

對象: 已參加「先知先覺」
計劃之會員

認知系列: 認知班

日期: 7月5日(四)

時間: 下午 3:30-4:30

地點: 本中心

對象: 已參加「先知先覺」
計劃之會員

《最新中心資訊》

「保良局社區飯堂計劃」

愛心熱餐贊助

服務目的：

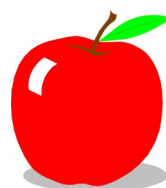
- 為有需要的長者提供適合及有營養熱餐服務，確保他們能維持健康。

服務對象：

- 中心會員及有突發需要之社區人士。

費用（象徵式收費）：

早餐 \$4、午餐 \$12、晚餐 \$12



環保基金 – 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡回演出

布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗

有興趣參加的會員，
歡迎向中心職員登記哦！



《計劃推介》

關愛基金「長者牙科服務資助」

第三階段擴展項目

資助服務內容：

-鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務
(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及 X 光檢查)。

申請方法：

-帶同香港身份証正本、最近連續三個月經由銀行戶口每月存入長者生活津貼金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)，以及載有中文住址的文件進行申請。



受惠對象：

-年齡 70 歲或以上。
-最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」。

😊《快樂小故事》😊

本人在職時，公司經常與保良局這所多元化的慈善服務團體合辦不同的社會服務，我亦有幸參與其中。數年前，在一個偶然的機會下，因為要陪同一位長者到寶翠園的長者中心，使我和幾位義工有機會參觀了中心的環境，這裡的姑娘及職員對我們幾位陌生人很有善，對來訪的長者關顧解答，令我留下深刻的印象。所以我在退休後便二話不說，就申請加入「保良局長者援手網絡中心」這個大家庭，成為中心義工的一份子，及後更有機會參加了機構主辦的導師培訓課堂。義工們不乏八十歲以上的老友記，在張姑娘及謝姑娘悉心領導下，很高興參加了不同類型的活動。

義工 林嘉燕字

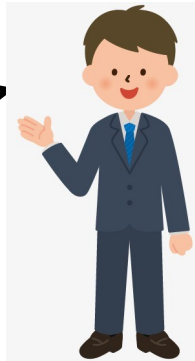
《計劃推介》

「長者電話支援服務系統」計劃

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 1：「您好！呢個電話係由保良局長者援手網絡中心撥出，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，請按 9 字，我地會盡快聯絡返你，謝謝，拜拜！」

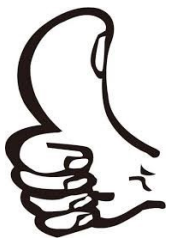


2) 中心活動、特別資訊發放或祝賀-長者不需回應

- 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



送暖樂社群 2018

「唔怕麻煩人」大使獎勵計劃

為鼓勵更多「唔怕麻煩人大使」介紹朋友加入中心成為會員，每位「唔怕麻煩人大使」如在 2018 年度：

1 位長者入會或 邀請 1 位非會員參與中心活動	可獲港燈杯墊(一套兩個)
2 位長者入會或 邀請 2 位非會員參與中心活動	可獲港燈杯墊(一套兩個)及港燈 腰包或摺疊雨傘一個
3 位長者入會或 邀請 3 位非會員參與中心活動	獲港燈杯墊(一套兩個)及 港燈腰包或摺疊雨傘一個及

2018年7月活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	2 8:30 - 早餐 12:00 - 午餐 特別行政區紀念翌日	3 8:30 - 早餐 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(跆拳道) 5:00 - 晚餐	4 8:30 - 早餐 10:00 - 紅組例會 12:00 - 午餐 2:30 - 黃組例會 5:00 - 晚餐	5 8:30 - 早餐 10:00 - 綠組例會 12:00 - 午餐 2:30 - 例會購票 3:30 - 先知先覺(認知班) 5:00 - 晚餐	6 1:15 - 飯堂購票 5:00 - 晚餐 5:30 - 活力全運會暨特色便服日	7 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購票 12:00 - 午餐 2:00 - 耆青小丑快閃練習 5:00 - 晚餐
8 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	9 8:30 - 早餐 10:00 - 護心操 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(手工藝) 5:00 - 晚餐	10 8:30 - 早餐 9:30 - 健步如飛運動會 12:00 - 午餐 2:15 - 相聚一刻在頤康 2:30 - 玩具圖書館 5:00 - 晚餐	11 8:30 - 早餐 9:30 - 耆青小丑快閃練習 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	12 8:30 - 早餐 10:00 - 講座:退化性膝關節炎 12:00 - 午餐 2:00 - 智 net 義工探訪(灣仔) 2:00 - 花花世界水彩畫 5:00 - 晚餐	13 1:15 - 飯堂購票 3:00 - 耆青小丑快閃練習 5:00 - 晚餐	14 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購票 12:00 - 午餐 2:00 - 耆青小丑快閃練習 5:00 - 晚餐
15 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	16 8:30 - 早餐 10:00 - 護心操 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(手工藝) 5:00 - 晚餐	17 8:30 - 早餐 10:00 - 長者健體操 12:00 - 午餐 2:30 - 玩具圖書館 5:00 - 晚餐	18 8:30 - 早餐 9:30 - 耆青小丑快閃練習 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(健體班) 2:15 - 相聚一刻在頤康 5:00 - 晚餐	19 8:30 - 早餐 10:00 - E 體健驗血糖 12:00 - 午餐 2:30 - 識碳大使訓練 認識低碳生活 5:00 - 晚餐	20 1:15 - 飯堂購票 3:00 - 耆青小丑快閃練習 5:00 - 晚餐	21 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購票 12:00 - 午餐 2:00 - 耆青小丑快閃練習 5:00 - 晚餐
22 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	23 8:30 - 早餐 10:00 - 護心操 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(手工藝) 5:00 - 晚餐	24 8:30 - 早餐 10:00 - 長者健體操 12:00 - 午餐 2:30 - 玩具圖書館 5:00 - 晚餐	25 8:30 - 早餐 9:30 - 耆青小丑快閃練習 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(健體班) 3:15 - 先知先覺義工聚會 5:00 - 晚餐	26 8:30 - 早餐 10:00 - 講座:痛風症 12:00 - 午餐 3:00 - 智 net 義工探訪(黃安) 2:00 - 花花世界水彩畫 5:00 - 晚餐	27 1:15 - 飯堂購票 3:0150 - 耆青小丑快閃練習 5:00 - 晚餐	28 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購票 9:30 - 耆青小丑快閃 12:00 - 午餐 2:00 - 米蘭棋挑戰賽 5:00 - 晚餐
29 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	30 8:30 - 早餐 10:00 - 護心操 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(手工藝) 5:00 - 晚餐	31 8:30 - 早餐 10:00 - 長者健體操 12:00 - 午餐 2:30 - 玩具圖書館 5:00 - 晚餐				

六月活動花絮



↑ 先知先覺跆拳道班上課情況



夏日透心涼甜品坊大合照



↑ 趣味剪紙班參加者作品分享



↑ 繡繞畫班參加者作品分享

《溫馨提示》

耆青小丑快閃練習時間表

耆青小丑快閃練習

日期：2018年7月11、18及25日(三)

時間：上午 9:30

日期：2018年7月13、20及27日(五)

時間：下午 3:00

日期：2018年7月7、14、21日(六)

時間：下午 2:00

地點：本中心



耆青小丑快閃

日期：2018年7月28日(六)

時間：上午 9:30

地點：赤柱廣場

《自由講場》

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎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，令服務達至臻善，多謝支持。

	中心主任	安老院舍服務經理
姓名	洪佩華女士	梁麗冰女士
電話	2817 1858	2277 8888
傳真	2818 3174	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	香港西環卑路乍街 8 號 1 樓平台	香港銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈 5 樓

《中心開放時間》

星期一、二、三、四及六	上午 9:00 - 下午 6:00
星期五	下午 1:00 - 晚上 9:00
星期日	下午 2:00 - 6:00
公眾假期	休息



中心名稱：保良局長者援手網絡中心(寶翠園)

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