



保良局
PO LEUNG KUK

保良局溫林美賢耆暉中心

2023年8月通訊

長者護理懶人包-耳仔日常護理大全



隨年紀增長，長者身體容易出現各種小毛病，特別是耳朵的問題，絕對不容忽視，若情況惡化，可能會影響日常生活。現在一起了解長者耳朵的一些常見問題及日常護理方法吧！

耳朵篇

耳內適量的耳垢可以滋潤耳道，形成具防水效能的保護膜，幫助帶走死皮；阻隔塵埃、異物等進入耳膜附近。不過若耳垢積累太多，則可能造成耳垢堆積和嵌塞問題帶來耳痛、耳鳴、聽力下降、暈眩等後果，亦有機會出現耳道感染，到時不但可能嚴重疼痛，或會流出分泌物和產生異味。

經常使用棉花棒的人士，比較容易遇到耳垢嵌塞的問題。使用棉花棒有機會將耳垢推進耳道較深入的位置，增加出現耳垢積累並造成阻塞的機會。因此，建議長者定期找醫生檢查耳朵。平日也應盡可能保持耳道乾爽，如在洗澡時配戴浴帽或耳塞；游泳時配戴泳帽或耳塞等。

採耳風險知多點

坊間有着林林總總的耳垢清理工具，不過要留意使用部分產品會有潛藏風險。以附有鏡頭和照明燈的耳挖為例子，但使用這類工具時，很容易因為掌握不到適當的位置和距離而刮傷耳道，甚至有機會將耳垢推向耳膜。

簡單來說，自行使用任何工具或硬物挖耳，都有可能將耳垢愈推愈入，造成耳道阻塞，同時亦有機會刺穿耳膜，造成感染，可能永久性影響聽力，所以並不建議自行胡亂採耳。



重要資訊

除了驗血糖服務或特別列明的活動外，所有中心活動將在本月的首個報名日透過實體方式報名，而月訊亦會列明首個報名日的日期。

8月份的首個報名日為：8月7日 星期一 上午10時開始



名稱	內容	負責職員
健康及生活推廣活動		
驗血糖服務	<p>日期：8月8日(星期二)</p> <p>時間：上午 8:15 – 9:00 地點：樂融天地</p> <p>名額：50位 費用：\$10</p> <p>報名方法：可於例會後向職員報名。</p> <p>程序安排：當日參與驗血糖的會員需帶同驗血糖票到中心，並按票上的號碼有秩序輪候，若遲了三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請各位準時。謝謝。</p> <p><u>*驗血糖需於餐後兩小時後進行，請按身體情況決定是否適合參加*</u></p>	
衛生署_健康講座	<p>主題：認識帕金森病</p> <p>日期：8月8日(星期二)</p> <p>時間：上午 10:00 – 11:00</p> <p>地點：樂居天地</p> <p>名額：20位</p> <p>內容：由衛生署林姑娘向參加者講解帕金森病的成因。</p> <p>協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊</p>	<p>梁煥兒 姑娘</p>
「擁抱健康」計劃	<p>日期：8月14日(星期一)</p> <p>集合時間：上午 8:00 名額：10位</p> <p>活動時間：上午 9:00 - 下午 1:00 費用：全免</p> <p>地點：尖沙咀 (由職員帶領一同乘搭公共交通工具前往)</p> <p>對象：1) 過往沒有參加過「擁抱健康」計劃及 2) 領取綜援或長者生活津貼之有效會員</p> <p>內容：資助到時代醫療服務中心作一次全身體格檢查，包括：肺部 X-光、驗血、大小便化驗。</p> <p>報名方法：即日起向職員查詢/報名，再由負責職員致電安排登記及簡介計劃內容。</p>	

名稱	內容	負責職員
社交康樂活動		
生前規劃你要知 講座	日期：8月22日(星期二) 時間：下午 2:00 - 4:00 地點：樂居天地 名額：40 位 內容：生前規劃的重要性及好處，認識香港最新殯葬資訊 協作機構：聖雅各「後顧無憂」規劃服務 報名日期：例會後開始登記	黃浩然 先生
教育及發展活動		
長者學苑 「視藝體驗」	日期：8月5、12、19及26日(星期六) 時間：上午 11:00 - 下午 12:00 名額：10 位 (保良局慈敬長者學苑學員優先) 地點：佛教慈敬小學 內容：體驗流體畫及禪繞畫 報名方法：報名日報名(如超過登記名額，將以抽籤處理) 截止日期：2023年7月10日 (如超過登記名額，將以抽籤處理。)	 龔詩明 姑娘
長者學苑 「肥皂體驗班」	日期：8月10日(星期四) 時間：下午 3:00 - 4:00 地點：樂舞天地 名額：10 位 內容：透過自製肥皂與參加者一起享受輕鬆的時光。 (如超過登記名額，將以抽籤處理。)	梁煥兒 姑娘
做個精明通訊服務 用家講座	日期：8月9日(星期三) 時間：上午 10:00 - 11:00 地點：樂居天地 對象：中心會員 內容：精明使用通訊服務的資訊進一步推廣至社區層面， 電訊服務用戶須知、慎防懷疑欺詐電話、選擇 5G 服務及設備的建議等資訊 協作機構：通訊事務管理局	 張美華 姑娘






名稱	內容	負責職員
教育及發展活動		
法式滾球	日期：8月7、14、21及28日(星期一) 時間：下午2:00-3:00及3:00-4:00 地點：樂居天地 名額：8位 內容：透過體驗法式滾球，訓練手眼協調及四肢運動。 	謝以恆先生
「賢老」畫廊	日期：8月1、8、15、22及29日(星期二) 時間：上午10:00-下午12:00 地點：樂舞天地 名額：8位 內容：志同道合，交流畫畫心得。 備註：請自備畫筆及油畫顏料。 	
編織講場	日期：8月2、9、23及30日(星期三) 時間：上午10:00-11:00 地點：樂融天地 名額：20位 對象：中心會員/護老者 內容：透過編織的技巧及享受編織樂趣。 備註：請自備織針及毛冷。 	龔詩明姑娘
穿珠交流班 (A班)	日期：7月至9月(逢星期四) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 材料費：\$120/季 名額：10位 堂數：共12堂 內容：分享穿珠技巧和可制作一件完成品。 	
穿珠交流班 (B班)	日期：7月至9月(逢星期五) 時間：上午10:00-12:00 地點：樂融天地 材料費：\$120/季 名額：10位 堂數：共12堂 內容：分享穿珠技巧和可制作一件完成品。 	

名稱	內容	負責職員
護老 好生活	主題： 帶你【油】花園 (八月班) 日期：8月19日(星期六) 時間：下午 3:00 - 4:00 地點：樂居天地 名額：10位 (如超過登記名額，將以抽籤處理) 內容：透過一同進行手指畫植物活動，讓護老者暫時放下照顧角色，放鬆心境。 報名方法：於護老天地報名，成功者將以電話通知	 黃曼菲 姑娘
極有需要護老者及被護者活動		
HA GO 小學堂 	日期：8月17日(星期四)及8月23及30日(星期三) 時間：下午 3:00- 4:00 地點：樂舞天地 對象：極有需要護老者及被護者,需自備智能電話。 內容：學習使用 HA GO 讓整體醫療保健旅程更完善。	梁煥兒 姑娘
助行器具及輪椅	日期：8月16日(星期三) 時間：下午 3:00- 4:00 地點：樂舞天地 對象：極有需要護老者及被護者 內容：由衛生署職員向參加者分享有關助行器具及輪椅的小知識。	
認知障礙症服務		
反轉【腦】朋友	日期： 8月1、8、15、22及29日 (逢星期二) 時間： 下午 3:00-4:00 地點： 樂融天地 名額： 6位 對象： 懷疑/患有初級至中級認知障礙者優先 內容： 透過與對象進行不同互動式小組，恆常訓練對象腦部靈活性以及放鬆自我。 報名方法：報名日後開始登記	黃曼菲 姑娘



如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。

名稱	內容	負責職員
認知障礙症服務		
流體畫	日期：8月25日(星期五) 時間：下午3:00-4:00 名額：6位 地點：樂融天地 對象：懷疑/患有初級至中級認知障礙者優先 內容：透過流體畫抒發自我，為生活增添一份色彩 報名方法：報名日後開始登記	黃曼菲 姑娘 
義工活動		
義工會	日期：8月2日(星期三) 時間：下午2:00-3:00 地點：樂居天地 名額：20位 內容：義工定期見面，報名義工活動及分享。	
自助·靜觀·空間	日期：8月8、22日(星期二) 時間：下午2:00-3:00 地點：樂融天地 名額：6位 內容：提供空間、靜觀錄音讓參加者複習靜觀訓練，學習專注當下，照顧自己情緒及身體，關注精神健康。	 謝以恆 先生
配對探訪顯愛心	日期：8月9日(星期三) 時間：上午10:00-12:00 名額：2人1組 活動內容：每月定期上門探訪區內有需要長者	
義言有信-入信箱服務	活動日期：8月30、31日(星期三、四) 活動時間：下午2:30-3:30 名額：啟晴邨4位、德朗邨6位 活動內容：協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱	



保良局
PO LEUNG KUK

保良局 賣旗日 2023

**賣旗籌款用作本局各項慈善服務經費，
為有需要人士籌措資源，加惠基層及弱勢社群**

活動日期：8月16日（星期三）

活動時間：上午7:30 - 上午11:30

集合地點：本中心

賣旗地點：啓晴、德朗邨及啓德範圍

活動名額：30位

活動對象：中心義工

16.8.2023 (星期三) 全港各區

保良局賣旗日

惠澤社群 傳經典 運步千里 心相連

支持線上買旗 我要成為賣旗義工!

活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款全數用於保良局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務。

**講解賣旗日注意事項，
如欲成為賣旗義工必須出席！**

活動日期：8月15日（星期二）

活動時間：下午3:30 - 4:30

活動名額：30位

登記方式：於義工會登記

負責職員：謝以恆社工

賣旗日 簡介會



健康角落：季節性流行性感冒

病原體

季節性流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三／四月和七、八月較為流行。

流感病毒會不時衍生新的病毒株，且沒有規律。因此，世界衛生組織每年會建議流感季節應採用的流感疫苗組合。

病徵

病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

潛伏期

一般約為一至四天。而患者可在病發前約一天至病發後五至七天內感染他人。



預防方法

1. 季節性流感疫苗接種

疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。

一般建議在每年秋天時分接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感。

2. 保持良好的個人衛生及環境衛生

洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少 20 秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。

當出現呼吸道感染病徵，應戴上外科口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，及盡早向醫生求診。

經常清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬和共用物件。使用 1 比 99 稀釋家用漂白水消毒。用吸水力強的即棄抹巾清理可見的污物，如呼吸道分泌物，然後用 1 比 49 稀釋家用漂白水消毒被污染的地方及鄰近各處。

保持室內空氣流通。避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

資料來源: <https://shorturl.at/entul>

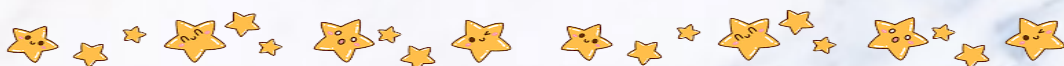


實習社工 王力恆

光陰匆匆，不經不覺已兩個半月，也是我完成實習的時候了。期間的幫助讓我獲益良多。可惜天下無不散之筵席，故阿力在此謹祝大家身體健康! 多珍重!



時光飛逝，實習期如白駒過隙，倏然迎接結束。與大家相遇是一種緣分，在此再次感謝各位!



實習社工 張駿邦

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
		1	2
		10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老天地(居) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 10:00 Pad Pad 動腦筋(融) 14:00 義工會(居) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
6	7	8	9
15:00 午間健樂站(棋)	10:00 活動報名日 14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	08:15 驗血糖服務(融) 10:00 衛生署講座(居) 10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 通訊用家講座(居) 10:00 配對探訪顯愛心 10:00 編織講場(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
13	14	15	16
15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	14:00 義工會(居) 15:00 助行器具及輪椅(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
20	21	22	23
15:00 午間健樂站(棋)	10:30 護老鬆一鬆(居) 14:00 法式滾球(居) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 14:00 生前規劃講座(居) 14:00 自助·靜觀·空間(融) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 14:30 護老鬆一鬆(居) 15:00 HA GO 小學堂(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)
27	28	29	30
14:30 佛青歌舞(居) 15:00 午間健樂站(棋)	14:00 法式滾球(居) 14:30 快樂的色彩(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 「賢老」畫廊(舞) 15:00 反轉【腦】朋友(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 編織講場(舞) 15:00 HA GO 小學堂(舞) 15:00 午間健樂站(棋) 15:45 蓆上運動班(居)

保良局溫林美賢耆暉中心

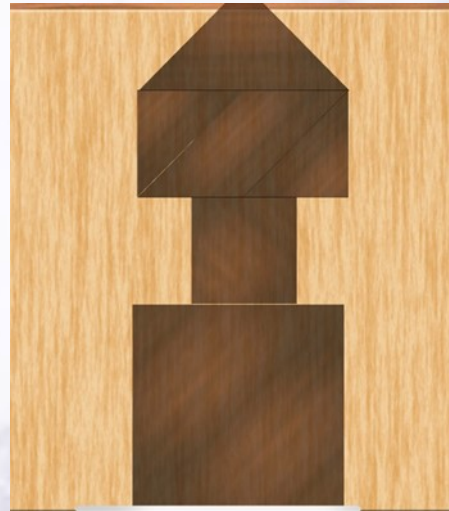
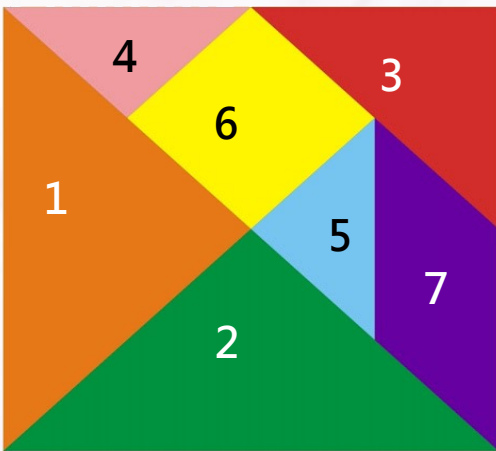
每月班/組/活動時間表

星期四	星期五	星期六
3	4	5
10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 14:00 護老好生活(居) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
10	11	12
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 肥皂體驗班(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 14:30 護老伴著你走(居) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
17	18	19
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 眼睛想旅行(居) 15:00 HA GO 小學堂(舞) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 帶你【油】花園(居) 15:00 午間健樂站(棋)
24	25	26
10:00 動感 FUN(舞) 10:00 穿珠交流班 A(融) 15:00 午間健樂站(棋)	10:00 穿珠交流班 B(融) 14:30 護老好生活(居) 15:00 流體畫(融) 15:00 午間健樂站(棋)	15:00 午間健樂站(棋)
31		
10:00 穿珠交流班 A(融) 10:00 8月例會(居) 15:00 午間健樂站(棋)		

七巧板是一種智力遊戲，是由七個不同形狀的塊板組成，包括：
兩件大等腰直角三角形、兩件小等腰直角三角形、一件平行四邊形、
一件中等腰直角三角形、一件正方形。

由於等積變換，所以這七塊板可拼成許多圖形（千種以上），例如：

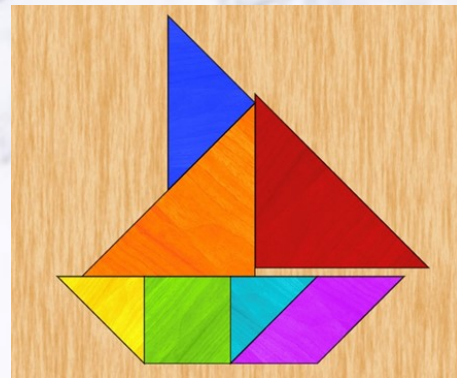
- ◆ 三角形、四邊形、不規則多邊形；
- ◆ 中、英文字母、阿拉伯數字（0-9）；
- ◆ 各種人物、形狀、動物等等...



考考大家，一起來動動腦筋吧！

請利用以上左圖的七巧板，為右圖填上數字完成圖案吧！

上月齊動腦活動答案：



今個月繼續為各位介紹長者護心法五式的元素，希望各位都在困難時候都有快樂人生！

第三式 - 體健心安寧：

- ※ 病向淺中醫，避免過勞或失眠，抑鬱應求醫；
- ※ 保持運動，健康知識問多點，睡前放鬆心情；



復康用品借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員、護老者及社區上有需要人士（使用者必需年滿 55 歲或以上）

內容：中心提供完備及高質素的復康用品借用服務。

其中包括手動輪椅、助行架、柺杖、復康單車、健腦遊戲。

時限：免費借用兩星期，如有需要可以延長兩星期。

備註：借用服務會以先到先得原則處理，不設預留。

若非本中心會員須向中心提供借用者身份證明文件、聯絡電話及住址證明

維修工具借用服務

時間：中心開放時間內

對象：中心會員

費用：免費

內容：電鑽及其他維修工具可供會員借用。

米蘭牌/平板電腦借用

日期：逢星期一至六

時間：上午 9:30 – 11:00 及

下午 2:30 – 4:00

內容：出示會員證登記，借用米蘭牌/IPAD 供會員玩樂，需遵守借用規則。

備註：使用後需自己消毒清潔相關物品。

舒筋活絡按摩椅

費用：\$10 (1 次)

套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 15 分鐘

備註：1) 使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用；
2) 患有嚴重骨質疏鬆症及有關節問題者不適宜使用。

聲波振動儀

費用：\$10 (1 次)

套票：買 5 次送 5 次

時間：每次可使用 10 分鐘

備註：使用前請先聯絡體適能教練及中心職員查詢是否適合使用



※ 報紙暫停開放至另行通知。

※ 如有任何個人資料更改，包括 **電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況** 等可聯絡職員更新。

中心會員活動

每月例會

日期：8 月例會 - 7 月 27 日 (星期四)

9 月例會 - 8 月 31 日 (星期四)

時間：上午 10:00 – 10:45

地點：樂居天地

名額：50 位

內容：講解每月活動及服務。

麥穗琪
姑娘

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	 照常	 照常
 T3	 照常	 取消
 T8	 取消	 取消

中心開放時間

星期一至六：

上午 8 時至下午 6 時

公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午 6 時至 9 時

星期日：下午 2 時至 6 時

申請入會手續：

請於辦公時間內，親臨辦理入會手續並攜帶：身份證、證件近照一張。

年費：銀咭會員(50-59 歲) - \$50

金咭會員(60 歲或以上) - \$21

想接收中心月訊

只須簡單 2 步驟

就可以接收

Whatsapp 廣播

步驟 1：
儲存中心電話
(6411 6975)



步驟 2：

Whatsapp
通知中心
想接收月訊。

完成以上兩步，中心
就會加你入Whatsapp
廣播名單，日後接收
資訊更方便。

SQS
服務
質素
標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準(SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS 1：服務資料

『標準 1：服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6411 6975

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：蔡國輝(主任)、麥穗琪(副主任)、
謝以恆、黃浩然、謝恩桐、
龔詩明、張美華、黃曼菲、岑玉燕、
梁煥兒、李詩明、王金蓮、鍾秀鳳

督印人員：

蔡國輝 主任

編輯人員：

張美華 福利工作人員

印刷數目：

550 份

日期：

2023 年 8 月



啟德得

Facebook

電子
通訊