

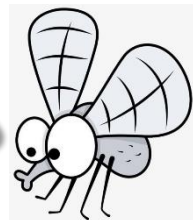


保良局 長者援手網絡中心 《9月份月刊》

第118期
二零一八年九月
督印人:洪佩華
編輯組:葉佩珊、洪俊明、馮皓然、
黃銘熙



什麼是登革熱?



登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類。登革熱常見於熱帶及亞熱帶地區。登革熱病毒共有四種不同血清型，每一型均可引致登革熱及重症登革熱（又稱為登革出血熱）。

病徵

- 高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、嘔心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹
- 有些人在感染登革熱病毒後，可以沒有明顯的病徵，有些人則只會有發熱等輕微病徵

傳播途徑

1. 透過帶有登革熱病毒的雌性伊蚊叮咬而傳染給人類
2. 不會經由人與人之間傳播
3. 潛伏期為3至14天，通常為4至7天

治理方法

目前並沒有針對登革熱及重症登革熱的治療。患有登革熱的人士一般都會自行痊癒，而症狀療法可助舒緩不適。重症登革熱患者則須接受適時的支援性治療，而治療的主要目的是保持血液循環系統的運作。只要有適當與及時的診治，重症登革熱的死亡率不足百分之一。

預防方法

- 清除積水，防止蚊子滋生，以及避免被蚊子叮咬
- 穿著寬鬆、淺色的長袖上衣及長褲
- 昆蟲驅避劑

《9月份不收費活動》

開心時刻3點鐘

日期：9月9、16、23及30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

負責職員：當值職員

中獎名額10名

玩具圖書館

日期：9月11及18日(二)

時間：下午2:00 - 3:00

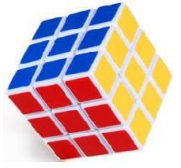
地點：本中心

名額：16名

內容：由義工帶領參加者參與不同的益智遊戲及認知練習。

報名日期：9月份例會後

負責職員：當值職員



護心操

日期：9月10、17及24日(一)

時間：上午10:00 - 10:30

地點：本中心

名額：50名

內容：一同練習護心操，強健體魄。

報名日期：9月份例會後

負責職員：當值職員



長者健體班

日期：9月27日(四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：16名

內容：教授長者健體操。

報名日期：9月份例會後

負責職員：黃銘熙先生



暢談香港歷史

日期：9月11及18日(二)

時間：上午9:30 - 10:30

地點：本中心

名額：20名

內容：與一眾老友記分享及暢談香港歷史。

報名日期：9月份例會後

負責職員：黃銘熙先生



援手義工茶會

日期：9月20日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：40名

對象：凡有興趣加入成為中心義工的會員。

內容：義工聚會

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



《9月份不收費活動》

我想和你唱：光輝歲月

日期：9月19日(三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：20名
內容：我同你一齊唱，一齊想當年。
報名日期：9月份例會後
負責職員：馮皓然先生



了解YOUTUBE

日期：9月12日(三)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：20名
內容：同大家一齊睇下片輕鬆下。
報名日期：9月份例會後
負責職員：馮皓然先生



心想事成之秘密

日期：9月14及28日(五)
時間：下午7:00 - 8:00
地點：本中心
名額：20名
內容：了解吸引力法則。如何達到心想事成。
報名日期：9月份例會後
負責職員：馮皓然先生



衛生署講座

1. 皮膚的護理
日期：9月13日(四)
2. 改善記憶
日期：9月20日(四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：本中心
名額：50名
報名日期：9月份例會後
講者：衛生署姑娘



中西區區議會巡迴探訪

日期：9月19日(三)
時間：下午2:15 - 3:15
地點：本中心
名額：50名
內容：中西區區議會探訪。
報名日期：9月份例會後
負責機構：中西區區議會



西區警署防騙講座

日期：9月13日(四)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：本中心
名額：50名
內容：防騙講座。
報名日期：9月份例會後
講者：西區警署警長



《9月份不收費活動》



秋意同樂



日期：**9月21日(五)**



時間：**下午3:30 - 4:30**

地點：**本中心**

名額：**30名**



內容：**秋意到啦，有一班義工黎同我地玩下遊戲，一齊玩下笑下啦。**

報名日期：**9月份例會後**

負責職員：**馮皓然先生**

《9月份收費活動》

生活科技站

日期：9月18日(二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：本中心

名額：15名

費用：\$10

內容：講解手機應用及健康生活的
應用程式。

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



千奇百趣

日期：9月26日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：15名

費用：\$20

內容：分享世界各地的奇人奇事。

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



健康檢查

日期：9月20日(四)

時間：上午9:00 - 10:00

地點：本中心

名額：20名

費用：\$10(包括量血壓+驗血糖)

內容：由護士協助參加者進行健
康檢查。

報名日期：9月份例會後

負責職員：黃銘熙先生

備註：

1.參加者需依提示紙上的時間到中心

2.參加者需於驗血糖前2小時空腹



整蠱做怪

日期：9月28日(五)

時間：下午2:30 - 3:00

地點：本中心

名額：15名

費用：\$10

內容：學習使用智能電話加入相
框或特效。

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生

備註：

1.於報名時需確認手機的操作系統為
Android。



《9月份收費活動》

援手中秋晚會

每年農曆八月十五就是中國傳統節日「中秋節」。中秋節是一家團圓的日子，人們都會回到家中一起吃飯、團聚。故此，我們援手中心亦舉辦一個中秋晚會與一眾會員共聚中秋節時刻。

本中心將舉一個「中秋園遊晚會」活動供出席會員參與，歡迎各會員踴躍參與。

日期：9月21日(五)

時間：下午6:00 - 7:00

地點：本中心

內容：攤位遊戲、中秋食物及猜燈謎等

名額：50位

收費：\$20

報名日期：9月份例會後

負責職員：洪俊明先生



《溫馨提示》 「健步如飛」計劃

「健步如飛」計劃會員聚會

日期：9月14日(五)

時間：下午3:00 - 3:30

地點：本中心




對象：「健步如飛」計劃的會員

內容：與一眾參加了健步如飛的計劃的會員聚會，並討論發展的方向。

負責職員：黃銘熙先生

《中心訊息》 惡劣天氣中心開放安排

風季雨季來臨，各會員出入時請小心。以下是中心於惡劣天氣下開門的安排。

訊號	中心開放	室內活動	室外活動
 T 1	✓	✓	✓
 ⊥ 3	✓	✓	✗
 Black 黑 ▲ 8 ⚡ 9 ⊕ 10 NW 西北	✗	✗	✗

「保良局社區飯堂計劃」

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：

早餐 \$4、午餐 \$12、晚餐 \$12

購票安排：

逢星期五下午至星期六上午為購票時段

詳情及餐單請參閱中心壁報



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8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！

8月份驗血糖日期：
2018年9月20日(四) 上午 9:00
9月份驗血糖日期：
*請密切留意10月份月刊



第五期「先知先覺」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

我成為「先知先覺」認知障礙預防計劃義工後，可認識到「認知障礙症」的成因及症狀。援手中心為幫助長者預防或減慢腦退化的速度，舉辦了多方面的活動供參加者參與，包括益智遊戲、手工班、健康操甚至利用高科技產品協助認知訓練。最後，能夠成為先知先覺義工令我獲益良多，能夠幫助人的同時亦能學以致用。



義工 周倫江字

<u>認知系列：手工藝</u>	<u>運動系列：健體班</u>	<u>先知先覺義工聚會</u>
日期：9月10、17及24(一)	日期：9月12及26日(三)	日期：9月28日(五)
時間：下午2:00 - 3:00	時間：下午2:00 - 3:00	時間：下午3:30 - 4:30
地點：本中心	日期：9月5及19日(三)	地點：本中心
對象：已參加「先知先覺」	時間：下午3:30 - 4:30	對象：已參加「先知
計劃之會員	地點：本中心	先覺」計劃之義
	對象：已參加「先知先覺」計劃之會員	工

《溫馨提示》

長幼齊識「碳」之「識碳大使」訓練

識碳大使第三次訓練

日期：9月8日(六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心
內容：簡介低碳生活，
FACEBOOK的操作與管理技巧及訂立來年之低碳生活目標，簽署承諾書。

識碳大使第五次訓練

日期：9月27日(四)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心
內容：認識在「行」方面低碳生活概念及實踐低碳方法。
備註：義工需自備襪一隻，頸巾一條，網球兩個(類似硬度球體亦可)。

識碳大使第四次訓練

日期：9月22日(六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心
內容：認識在「住」方面低碳生活概念及實踐低碳方法。
備註：義工需自備兩個膠樽及兩枝飲管。

識碳大使第六次訓練

日期：9月29日(六)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：本中心
內容：簡介低碳生活，總結整個識碳大使訓練。

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

巡回布偶話劇，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」。
-從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」。



《快樂小故事》

大家好。本人很榮幸成為「低碳大使」成員之一。我想在這分享一下我平時低碳環保的生活小智慧。

首先，我習慣將廢物分類後才放入相應的環保回收箱，例如「藍」廢紙、「黃」鋁罐。另外，為了節省能源，我會把不必要的燈關掉及避免長開。空調亦盡量少開，開時亦不好把溫度調較得太低。「風扇」是一個更節能低碳的選擇。最後，於交通方面，我會盡量乘搭公共交通工具如巴士，因為選乘的士或駕駛私家車都會增加路面碳排放量。以上的資訊是我的低碳心得，能於日常生活減碳，保護環境，令我感到非常快樂，謝謝！



陳惠鸞上



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年度介紹：

<p>1位長者入會或 邀請1位非會員參與中心活動</p>	<p>可獲港燈杯墊(一套兩個)</p>
<p>2位長者入會或 邀請2位非會員參與中心活動</p>	<p>可獲港燈杯墊(一套兩個)及港燈 腰包或摺疊雨傘一個</p>
<p>3位長者入會或 邀請3位非會員參與中心活動</p>	<p>獲港燈杯墊(一套兩個)及 港燈腰包或摺疊雨傘一個及港燈 時尚相架或暖水壺一個</p>

「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

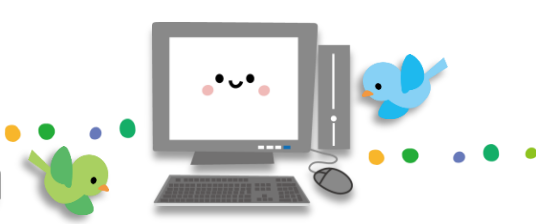
服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

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！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



請各位踴躍報名。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

《職員介紹》

Aloha 係解夏威夷既你好，
我係新同工馮先生,老馮個馮。
點解要用夏威夷話呢？



因為希望大家可以好似夏威夷既太陽咁照住我。我
都會以我既正能量照住大家，共同創造美好既回憶。
謝謝。

馮浩然先生上

各位老友記，大家好！我是新到職的
社工葉姑娘，由八月中開始，從保良
局蕭明紀念護老院調職到中心。



來到中心只有短短數天，已經與部分會員見過面
了，見到您們都活力十足，親切可人，期望在未
來的日子，能夠認識您們每一位，為您們舉辦更
多豐富的活動，大家要繼續支持我們的活動啊！
來到中心時，歡迎找我聊天，與我分享您們生活
點滴呢：)

葉佩珊姑娘上

季節性流感疫苗注射服務



流感疫苗注射



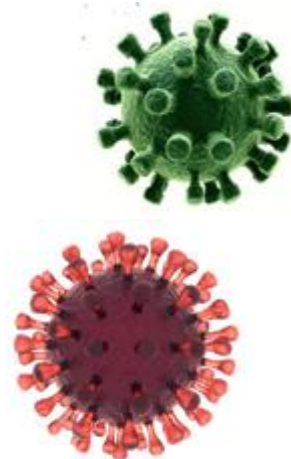
日期：待衛生署公佈，預計10月尾

時間：待定

費用：免費(50歲或以上)
\$160(10歲至49歲)

名額：100名(先到先得)

接受報名日期:即日開始



*如於9月7日前報名
接種流感疫苗會員，
可於接種疫苗後得
到精美禮品一份

2018/19 年度冬季季節性
流感疫苗組合包括:

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09-like virus;
- A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;
- B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and
- B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage).
- 藥廠: gsk

備註:

1. 注射當日必須攜帶身份證明文登記
2. 疫苗短缺、額滿即止
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

請各位踴躍報名。
如有任何查詢，歡迎與中心職員
聯絡了解更多詳情。
是次疫苗注射服務由「保良局康
復一站通」提供

8月份中心活動花絮

識碳大使訓練班



先知先覺手工班



長者健體班



2018年9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
2 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	3 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	4 8:30 - 早餐 12:00 - 午餐 2:00 - 玩具圖書館 5:00 - 晚餐	5 8:30 - 早餐 10:00 - 紅組例會 12:00 - 午餐 2:30 - 黃組例會 3:30 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	6 8:30 - 早餐 10:00 - 綠組例會 12:00 - 午餐 2:30 - 例會購票 5:00 - 晚餐	7 1:15 - 飯堂購買飯票 5:00 - 晚餐	8 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 2:00 - 識碳大使訓練 5:00 - 晚餐
9 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	10 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	11 8:30 - 早餐 9:30 - 暢談香港歷史 12:00 - 午餐 2:00 - 相聚一刻在頤康 5:00 - 晚餐	12 8:30 - 早餐 10:00 - 了解 YOUTUBE 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	13 8:30 - 早餐 10:00 - 講座：皮膚的護理 12:00 - 午餐 2:30 - 西區警署防騙講座 5:00 - 晚餐	14 1:15 - 飯堂購買飯票 3:00 - 健步如飛計劃會員聚會 5:00 - 晚餐 7:00 - 心想事成之秘密	15 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 9:00 - 地區安老探訪 12:00 - 午餐 2:00 - 地區安老探訪 5:00 - 晚餐
16 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	17 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	18 8:30 - 早餐 9:30 - 暢談香港歷史 10:30 - 生活科技站 12:00 - 午餐 2:00 - 玩具圖書館 5:00 - 晚餐	19 8:30 - 早餐 10:00 - 我想和你唱:光輝歲月 12:00 - 午餐 2:00 - 相聚一刻在頤康 2:15 - 中西區區議會巡迴探訪 3:30 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	20 8:30 - 早餐 9:00 - 健康檢查 10:00 - 講座：改善記憶 12:00 - 午餐 2:00 - 援手義工茶會 5:00 - 晚餐	21 1:15 - 飯堂購買飯票 3:30 - 秋意同樂 5:00 - 晚餐 6:00 - 援手中秋晚會	22 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 2:00 - 識碳大使訓練 2:30 - 地區安老探訪 5:00 - 晚餐
23 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	24 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	25 中秋節翌日	26 8:30 - 早餐 10:00 - 千奇百趣 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	27 8:30 - 早餐 10:00 - 長者健體班 12:00 - 午餐 2:30 - 識碳大使訓練 5:00 - 晚餐	28 1:15 - 飯堂購買飯票 2:30 - 整蠱做怪 3:30 - 先知先覺義工會 5:00 - 晚餐 7:00 - 心想事成之秘密	29 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 2:00 - 識碳大使訓練 5:00 - 晚餐
30 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻 3 點鐘	31 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					

《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 *9月25日 - 中秋節翌日	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