



開放時間：星期一至六(上午八時至下午六時)

星期日及公眾假期休息

地址：新界元朗水邊圍邨盈水樓地下 11-20 號 電郵地址：seylme@caritassws.org.hk

聯絡電話：2479 7383 傳真：24743481

出版日期：2020年8月

出版數量：300份

炎夏病菌更肆虐 懂得預防免吃藥



1

新型冠狀病毒~新型冠狀病毒再度肆虐，確診人數不斷上升，大家不能掉以輕心，要好好保護自己。減少外出及與他人保持適當的社交距離，佩戴合規格的口罩及勤洗手等。常見病徵包括發燒、乏力、乾咳及呼吸困難等，如有不適，請及早求醫。



中暑~避免中暑，應穿着淺色和通爽的衣服，補充足夠水份，以防脫水，盡量留在陰涼處休息。症狀包括出汗、頭昏、胸悶、心悸、噁心、嘔吐等。

2

3

感冒~夏季我們常處於冷氣環境下，又常吃冰凍食物，容易導致感冒，同時伴隨暑濕症狀，表現出頭昏腦脹、胸悶心煩、食欲不振等現象。平日需多做運動及多喝水，均衡飲食及充足睡眠等，以增強抵抗力。



腸胃不適~夏天食物容易腐壞，吃了細菌超標或不新鮮的食物，會導致消化不良、腹瀉、嘔吐、食物中毒或腸胃炎等腸胃疾病，因此需特別注意衛生問題，進食前先洗手，適當地儲存食物，儘量揀選新鮮的食材。

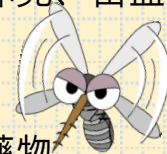
4



5

皮膚病~高溫高濕的夏季，容易引發皮膚病，例如濕疹、蕁麻疹、汗斑、足癬、香港腳等，因此最好儘量讓皮膚維持在清潔乾爽的狀態。此外，夏天陽光紫外線強烈，很容易導致皮膚曬傷，最好將防曬工作做好，例如出門撐傘、穿薄外套或擦防曬乳。

登革熱~病毒由白紋伊蚊叮咬感染人或造成傳播。患者典型症狀是突然發燒，伴有頭痛、眼眶痛、四肢關節痛等，重症患者可出現休克、出血甚至死亡。輕症患者如同「感冒」，延誤隔離治療，成為重要的傳染源。保持環境整潔來消除蚊子的滋生地。郊遊時應穿着長袖衣服及長褲，並在外露的皮膚及衣服上塗蚊蟲驅避藥物。



6

8月中心活動

溫馨提示

- 1.請帶同閣下有效會員證到詢問處報名及出席活動。
- 2.如活動有更改，均以中心的最後公布為準
詳情可向中心查詢及留意所張貼的告示。

1

元朗關注組

日期：2020年8月28日(星期五)
時間：下午2:30至3:30
內容：與會員分享及交流現時社會時事或長者福利事務。
對象：中心會員 地點：本中心
名額：不限 費用：免費
負責職員：余俊諾先生

2

福群小組

日期：2020年8月27日(星期四)
時間：上午10:00至11:00
內容：天主教的宗教聚會；祈禱及聖經分享
對象：中心會員 地點：本中心 名額：不限
費用：免費 負責職員：余俊諾先生



4

關愛毅力組

日期：2020年8月27日(星期四)
時間：上午10:00至11:30
內容：定期培訓義工，增強服務知識及技巧；匯報每月中心服務以協調義工推行服務
對象：中心登記義工 名額：50 地點：本中心
費用：免費 負責職員：黃麗華姑娘

3

理髮服務

日期：2020年8月31日(星期一)
時間：下午1:15至4:00
內容：由義工為長者進行剪髮
對象：中心會員 地點：本中心
名額：不限 費用：\$5
報名日期：先到詢問處登記
負責職員：楊寶琦姑娘



6

百歲iPad(粵)

日期：2020年8月18日(星期二)
時間：上午9:00至11:00
內容：由義工教導會員使用 iPad 遊玩不同的健腦遊戲，同時向會員講解不同的健康小提示
對象：中心會員 名額：20 地點：本中心
報名日期：2020年8月1日
費用：免費 負責職員：盧曉欣姑娘



5

暖湯賀壽

日期：2020年8月27日(星期四)
時間：下午2:15至3:15
內容：由義工煲湯賀8月生日會員
對象：中心會員 地點：本中心
名額：不限 費用：免費
報名日期：現已接受
負責職員：余啟鋒先生



8

健康展板－鈣質重要嗎？

日期：2020年8月
時間：上午8:00至下午6:00
內容：以月刊形式分享健康資訊，亦設立問答題。
備註：凡參加活動之會員可獲小禮物乙份。
對象：中心會員 地點：本中心
名額：不限 費用：免費
負責職員：盧曉欣姑娘



7

資訊組會議

日期：2020年8月11日(星期二)
時間：下午2:15至3:15
內容：每月定期義工培訓，分享資訊科技知識，從而加強服務技巧
對象：資訊組會員 地點：本中心
費用：免費
負責職員：盧曉欣姑娘



8月中心活動

9 四診儀體質檢測及中醫諮詢

日期：2020年8月24日(星期一)
 時間：上午9:00至下午5:00
 內容：以流動車形式，停泊到中心附近，使用中醫四診儀，為會員進行體質檢測及提供中醫健康諮詢服務。

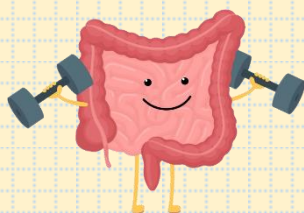
報名日期：2020年7月1日
 對象：中心會員 名額：50位 費用：免費
 地點：本中心 / 中醫流動車內
 負責職員：盧曉欣姑娘



11 預防腸癌社區講座

日期：2020年8月10日(星期一)
 時間：下午2:30至3:30
 內容：由註冊護士講解腸癌的成因、治療及預防方法。另外，亦有腸癌康復者分享自身經驗，讓會員能深入了解相關疾病。

報名日期：2020年7月1日
 對象：中心會員 名額：50位
 地點：本中心 費用：免費
 負責職員：盧曉欣姑娘



10 健康早晨操

日期：2020年8月(逢星期二)
 時間：上午8:30至9:00
 內容：播放健康運動短片，並由職員帶領會員做簡易健康操
 報名日期：活動當天
 對象：中心會員 名額：不限
 地點：本中心 費用：免費
 負責職員：盧曉欣姑娘

12 健康新姿態

日期：2020年8月(逢星期六)
 時間：上午10:00至下午11:00
 內容：由義工帶領會員做健康運動操
 報名日期：活動當天
 對象：中心會員 名額：不限
 地點：本中心 費用：免費
 負責職員：盧曉欣姑娘

13 健康講座：認識大腸癌

日期：2020年8月27日(星期四)
 時間：上午10:15至11:15
 內容：由衛生署註冊護士向會員講解與大腸癌相關的資訊。
 報名日期：2020年7月1日
 對象：中心會員 地點：本中心
 名額：50位 費用：免費
 負責職員：盧曉欣姑娘

9月中心例會

	一下(1)組	一下(2)組	二上組	四上組	五上組
日期	9月7日	9月7日	9月1日	9月3日	9月4日
時間	下午2:30	下午2:30	上午9:30	上午9:30	上午9:30

備註：請帶同閣下之有效會員證準時出席活動。

健康展板

八月主題 - 鈣質重要嗎？

鈣質在身體有何功能？

- 鈣質是構造骨骼的元素之一。人體內 99% 的鈣質存在骨骼及牙齒，其餘 1% 存在血液及其他細胞組織，負責神經傳遞，肌肉收縮，凝血等生理功能。
- 骨骼同時亦作為身體鈣質的存庫，調節血鈣的水平。

我們一天需要多少鈣質？

50 歲或以上的成年人：
- 1000-1300 毫克

飲食缺少鈣質出現的問題：

- 短暫時間膳食缺少鈣質，一般不會出現症狀。因為身體自動調節，將骨骼的鈣釋放到血液，維持血鈣的水平，使生理功能在穩定的狀態下運作。
- 長期鈣質攝取不足，骨骼的鈣質就會不斷流失，令兒童及青少年的骨骼發育不良，減低成人骨骼的骨質，引致骨質疏鬆症或骨質軟化症。

健骨的生活方式

- 1) 多做戶外活動
 - 讓面部，手臂皮膚接觸陽光，以增加身體生產維生素 D。維生素 D 有助鈣質吸收。
- 2) 多活動身體
 - 負重運動有利增進維持骨質，如慢跑、散步、爬樓梯、健步行等，戶外運動時又可以接觸陽光。

資料來源：衛生署

答題紙

人體內的鈣質主要存在於 __ 及 __ 。

- A. 耳朵及腦細胞 B. 血液及牙齒
C. 骨骼及牙齒 D. 以上皆非

多做戶外活動可為身體增加哪一種營養？

- A. 維他命 A B. 維他命 D
C. 維他命 C D. 水溶性維生素

請圈出正確答案



*完成作答後請帶同會員證及答題紙交回中心，作即時核對後，全對者可獲小禮物一份。

e健樂

加入 e 健樂,
即送禮物一份

賽馬會(e健樂)電子健康管理計劃

多角度關顧身心健康	專業團隊跟進
營養、防衰老、認知訓練、 精神健康、社交、健康相關活動	護士、社工、中大學術團隊

	對象	量度頻率	量度
血壓	e 健樂會員	每週 3 次	自行量度
血糖	患糖尿病的參加者	每週 1 次	保健員
體重指標	e 健樂會員	每月 1 次	保健員 / 中心職員

歡迎踴躍參加!!! 介紹埋身邊老友記一齊玩啦~

e 健樂：活力拉筋操

日期：2020年8月4、17、25日(星期一、二)

時間：下午 3:00 至 4:00 地點：本中心

內容：由導師教授基本拉筋動作，伸展肌肉改善平衡力。

參加者：e 健樂參加者 名額：12 費用：免費

負責職員：吳楚瑜姑娘

e 健樂：健康氣功班

日期：2020年8月7、14、21、28日(星期五)

時間：下午 3:00 至 4:00 地點：本中心

內容：由導師教授氣功十式

參加者：e 健樂參加者 名額：12 費用：免費

負責職員：吳楚瑜姑娘

e 健樂:開心健康舞

日期：2020年8月4、17、25日(星期一、四)

時間：下午 2:00 至 3:00 地點：本中心

內容：由導師教授簡單跳舞技巧，增強靈活性

參加者：e 健樂參加者 名額：12 費用：免費

負責職員：吳楚瑜姑娘

e 健樂:每月一聚

日期：2020年8月18日(星期二)

時間：下午 2:00 至 4:00 地點：本中心

內容：與 e 健樂會員提供定期的聚會，並進行健康資訊分享。同時可以介紹 e 健樂來月的活動，鼓勵他們參加。

參加者：e 健樂參加者 名額：30 費用：免費

負責職員：吳楚瑜姑娘

中心代表會： 回應信箱



【留家網上學習、疫境自強】

中心代表：葉鵬威



「新冠病毒」疫情久久未散，中心活動停擺，長時間留在家中，真的有點鬱悶，偶然想起自己在此期間如何透過上網，盡力完成自我「防疫+抗逆」學習後，心情總算平靜，能夠隨遇而安，心裡也想把這過程和心得與大家分享。

我的方法是設計了一個名為「疫境自強」的網上學習計劃，在長者中心停止運作期間，動員了第三齡義務團隊，在網上找尋正確、簡單和實用的抗逆/防疫相關材料，用電腦製作成可攜式文件、幻燈片、短片或圖片等資訊課程，再透過社交媒體、如 WhatsApp、Facebook、Youtube 等定時發放予中心長者在家學習。我們相信如果長者能夠掌握病毒疫情的資訊，一定可以安穩度過逆境的。

我們團隊本著“勇於嘗試和主動服務”的信念參與計劃，接受挑戰並完成任務：大家都感受到長者對團隊的信任和欣賞，動人的感染力是愉悅的體驗，為生活增添姿彩，是無限得著。在沉澱的歲月，靜下心靈，看暮山水的美、是山的雄渾，是水的灑脫。烟、波、雲、影，伴隨悠悠樂韻，疾風而過，飄盪得令人神往。縱使未看透生命，但對美的造化，也可了然於心，是意，是心音。

但願疫情遠去，隨風送來順境美好的明天。

文章節錄於成報 2020-6-14



春夏暖湯

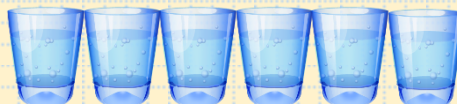
中心代表：曾煥屏

由於近日天氣變幻莫測、時冷時熱又潮濕，多飲湯水、少食煎炒燥熱辛辣，老友記需要注意健康，可以煲一些清熱去濕，涼茶水。

玉屏風加葛根茶

2 至 3 人份量材料：
北芪五錢、防風五錢、
白朮五錢、葛根一兩。

6 碗水
煲一小時



功效：益氣固表，扶正邪氣！

外展護老者及認知服務

疫 亦 情

新冠狀病毒疫情肆虐多月，長者中心的服務受到一定的影響，疫情下大家認識到很多新的名詞，社交距離、限聚令等，在一系列的防疫措施的限制下，中心服務亦因時制宜，作出調整。

中心服務，因時制宜

按社會福利署發出的指引，長者中心等服務單位暫停開放，中心的服務包括小組、活動、偶到及飯堂等均需暫停，中心雖暫不對外開放，透過特別安排，繼續為長者提供服務。中心會員及社區的長者，如有需要，可透過電話預約到中心使用服務，如服務查詢及申請、約見個案社工等，中心亦安排防疫措施，到中心的長者需配戴口罩、探熱、以酒精搓手液清潔雙手及申報過往 14 天內有否離港及接觸受隔離人士。飯堂服務因應減少人流聚集暫停，中心安排義工每星期一次上門派發食物包給長者，主要是米麵乾糧等，讓原本使用飯堂服務的長者能得到支援。



社區連繫，共同抗疫

中心承蒙各界善長支持，捐贈防疫物資予長者，讓長者能免於四出搜購之苦，除預約長者到中心領取外，亦由義工及職員派發到行動不便長者的信箱。中心其中一個特色是服務鄉郊的長者，中心以外展的方式，配合明愛的 GoGoWish 願望乘車計畫，將防疫物資送到遍遠的鄉郊。疫情期間長者的覆診大受影響，中心除安排協助長者到診所醫院免診取藥外，外展護老者服務仍如常陪診服務，讓有需要的護老者及長者提供服務。中心亦於區內設置街站，派發中心製作的單張，宣揚防疫資訊，如正確使用口罩及日常生活防疫注意事項等，與社區大眾共同抗疫。

善用科技，衝破界限

於疫情期間，中心使用各方面的網上服務與長者保持連繫及發放資訊。中心同工製作各類主題的短片，包括防疫資訊、在家運動、關顧心靈等，讓長者在家亦能接觸到中心資訊，在家亦能參與活動。此外，中心亦以電話及寄送職員手寫心意卡的方式，



關顧不懂使用網上服務的長者及護老者，多方面照顧各服務使用者的需要。疫情之下雖有社交距離，中心希望以不同形式與長者連繫，拉近大家感情的距離，疫情之下，亦見真情。

護老者及外展護老者活動推介



喘息學堂(第一期)：綠「悠」「悠」系列

日期：2020年8月27日 9月3、10、17日 (四)

時間：上午 9:00 – 11:30

地點：元朗水邊圍中心

內容：1. 製作天然護膚品；
2. 製作環保手作

對象：護老者會員 名額：20人

負責職員：陳穎心姑娘

晚晴自決：平安三寶

日期：2020年8月29日 (六)

時間：上午 9:00 – 11:30

地點：元朗水邊圍中心

內容：由律師介紹「平安三寶」(遺囑、持久授權書、預設醫療指示)，規劃晚晴照顧

對象：護老者會員 名額：20人

負責職員：陳穎心姑娘

護老者假日活動暨迎新日

日期：2020年8月30日 (日)

時間：上午 11:00 至下午 12:30

地點：天澤中心

內容：歡迎新會員，同時有專題分享，是次會分享扶助器具的使用及展覽，讓護老者能加深對輔助器具的了解。

對象：中心護老者會員及新加入的護老者會員

名額：20人 負責職員：陳穎心姑娘



護老者講座-吞嚥知多少

日期：2020年8月31日 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：元朗水邊圍中心

內容：介紹常見吞嚥困難的成因，教授強化口部肌肉運動、預防哽嚥及急救哽嚥的方法。

對象：護老者會員 名額：25人

負責職員：陳穎心姑娘

護老茶室

日期：2020年8月27日 (四)

時間：下午 2:30-3:30

地點：天澤中心

內容：護老者聚會，分享護老者近況，並一同做運動，共同抗疫。

對象：護老者會員 名額：12人

負責職員：何創傑先生

喘息雅座(8/2020)

日期：2020年8月24日 (一)

時間：上午 10:00 – 11:00

地點：元朗水邊圍中心

內容：透過運動與護老者一同減減壓，本月主題為「健腦八式」

對象：護老者會員 名額：15人

負責職員：陳穎心姑娘

護老者義工組

日期：2020年8月27日 (四)

時間：下午 3:30-4:30

地點：天澤中心

內容：護老者義工聚會，一同計劃護老者服務，包括協助活動推廣服務等

對象：有興趣參與義工服務人士 (歡迎新義工)

名額：20人

負責職員：何創傑先生

外展茶室

日期：2020年8月19日 (三)

時間：下午 2:30 – 3:30

地點：天晴邨晴雲樓對出空地

內容：護老者聚會，享用中心義工預備的靚湯，並一同做運動，共同抗疫

對象：天晴邨及鄰近護老者會員

名額：12人

負責職員：何創傑先生

智友醫社同行計劃服務

活動回顧

智友醫社於 27/6/2020(星期六)舉行父母親節聚會，家人與長者一起參與活動，進行互動遊戲、派發「愛」自己三十天」書本，並進行舒緩情緒練習，鼓勵照顧長者同時關懷自己。此外，長者及家人一同製作手工花，邀請家人和長者道謝及道愛，子女向父母送上祝福以表達愛意和關懷，亦感謝父母養育之恩。



元朗智友營

日期：2020年8月5及19日(三)

時間：下午 2:00-3:30 地點：元朗水邊圍中心

內容：智友醫社延續班，完成課程之長者可持續參與訓練及社交活動，延緩退化，並為照顧者提供社會服務資源，需要時轉介相關服務

對象：智友醫社畢業生 名額：10人

費用：全免 負責職員：楊楚君姑娘

天澤智友營

日期：2020年8月27日(四)

時間：下午 3:30-4:30 地點：天澤中心

內容：智友醫社延續班，完成課程之長者可持續參與訓練及社交活動，延緩退化，並為照顧者提供社會服務資源，需要時轉介相關服務

對象：智友醫社畢業生 名額：10人

費用：全免 負責職員：楊楚君姑娘

延智服務活動推介

怎麼辦？懷疑有認知障礙症

到相關機構接受早期檢測

1. 各地區長者社區中心 (明愛元朗長者社區中心)
2. 香港認知障礙症協會 (新界區-荃灣)
3. 基督教家庭服務中心-智活記憶及認知訓練中心
4. 聖雅各福群會健智支援服務中心

接受醫務評估

1. 屯門醫院-老人科/內科
2. 博愛醫院-老人科/內科
3. 青山醫院-老年精神科

診斷及評估

患有認知障礙症

社區照顧服務

1. 明愛智友醫社同行計劃
2. 明愛認知障礙症支援服務
3. 長者日間護理中心
4. 改善家居及社區照顧服務
5. 綜合家居照顧服務

院舍照顧服務

1. 政府資助院舍
2. 私營院舍
3. 非牟利機構營運院舍
4. 住宿暫託服務

照顧者支援服務

1. 明愛外展護老者支援服務
2. 明愛心理輔導服務
3. 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心



健腦樂園

日期：2020年8月10、17日(星期一)

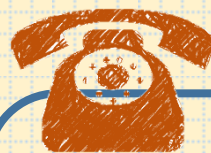
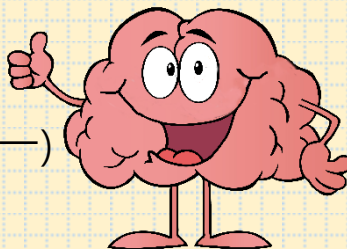
時間：中午1:00-2:00

地點：元朗水邊圍中心

內容：進行桌上遊戲【搶食茶樓】，學習控制肌肉的力度、訓練手眼協調，增加專注力，預防認知障礙症

對象：懷疑有認知退化之會員(參加者需接受認知評估)

名額：8人 負責職員：趙婉雯姑娘



懷疑出現記性困擾，可聯絡
趙婉雯姑娘
了解相關服務
電話：2479 7383

中心消息

中心與您 同心抗疫

由於今年疫情特殊狀況，社會福利署作出特別資助，中心亦會與大家齊心抗疫，推出會員優惠：

凡持本年度有效中心會籍，其會籍可獲自動延續一年，即有效日期至 **2022年3月31日**。感謝會員一直以來的支持！

2021年March三月

【宜】 介入介紹會 **31** **【忌】** 續會

農曆 辛丑年 二月初十九 Wednesday 星期五

時辰 吉凶 吉時：上午 8 時至下午 6 時

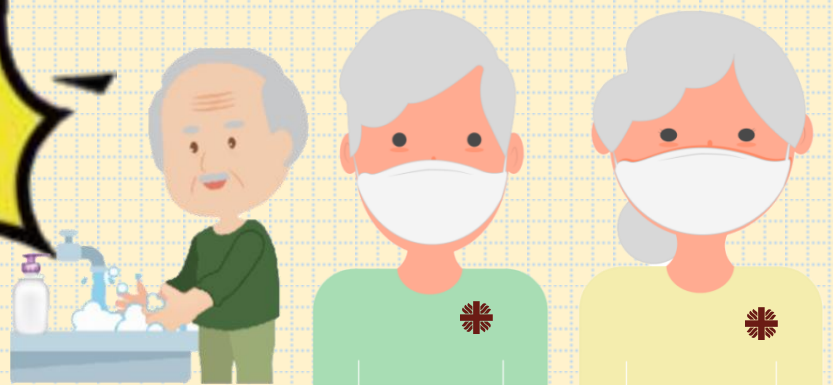
2022年March三月

【宜】 續會 **31** **【忌】** 退會

農曆 壬寅年 二月初廿九 Thursday 星期四

時辰 吉凶 吉時：上午 8 時至下午 6 時

溫馨提示：
記得勤洗手，
外出要戴口罩



如有任何查詢，可於辦公時致電 2479 7383 與中心職員聯絡，謝謝！

中心消息

WOW!

血壓獎勵卡



明愛元朗長者社區中心

血壓獎勵卡

現時中心設有一張血壓
獎勵卡凡儲滿 15 印
即可獲禮物一份



參加方法：

- 到中心詢問處領取獎勵卡一張，
- 每次到中心量血壓前帶同會員證及獎勵卡供詢問處職員蓋印，其後即可自行使用血壓機。
- 每日蓋印上限為一次。
- 儲滿 15 印後可交獎勵卡到詢問處換取禮物一份。

(中心將保留最終決定權)

如有任何問題，
可向盧姑娘查詢。

如對本中心服務有任何意見，懇請填妥表格交回中心或致電 2479 7383 與我們聯絡。

提供意見者姓名：_____ 聯絡電話：_____

意見：_____