



# 家書

香港西區婦女福利會  
關啟明紀念松鶴老人中心



中心地址：香港筲箕灣興東邨興康樓地下  
電話：2569 8065 傳真：2569 8097

中心網址：[https://www.cwdhk.org.hk/zh-hant/kkm\\_intro/](https://www.cwdhk.org.hk/zh-hant/kkm_intro/)  
電子郵箱：[info@kkmec.org.hk](mailto:info@kkmec.org.hk)

2025年3月

## 感冒飲食 | 流感、感冒點分？營養師建議補充4營養感冒速癒防肺炎

天氣變冷，不少人也有感冒的症狀。在沒有併發症的情況下，能夠依靠人體的免疫系統對抗病毒，這時多喝溫開水、多休息能有助於身體自行痊癒。台灣李婉萍營養師也為大家分享感冒期間可以多補充的營養素，讓感冒能夠快點好起來。

### 感冒、流感有這些區別！流感還會畏寒、肌肉酸痛要注意

感冒一般是因為上呼吸道的鼻腔、口咽、喉等部位遭受病原體如病毒的感染，一般常見症狀有流鼻水、鼻塞、咳嗽、喉嚨乾燥發癢或疼痛、頭痛等，有時還會伴隨發燒。

流感則是由特定流感病毒引起的急性呼吸道感染疾病。與一般感冒不同，流感不僅會出現呼吸道感染症狀，還會出現發燒、畏寒、肌肉酸痛、食慾不振。即使沒發燒，患者也會出現缺乏食慾或極度倦怠的情況，比一般感冒更為嚴重，併發重症甚至死亡的機率也相對較高。

### 感冒無併發症身體可自行痊癒 專家建議補充這「4種營養素」

營養師指出，上呼吸道感染如果沒有出現併發症，身體通常能自行康復。適當補充一些營養素，也有助於戰勝感冒，因此她為民眾提供了以下飲食建議：

#### 1. 維他命C可減輕症狀：

目前發現服用高劑量維他命C補充劑，並無法達到降低發病率的效果，但每天若攝取約200毫克，則有助於縮短感冒持續時間、緩解症狀。只要攝取富含維他命C的蔬果就有效用，例如甜椒、番茄、椰菜花、苦瓜、木瓜、士多啤梨等，未必要從補充劑獲得。

#### 2. 鋅能縮短病程：

透過服用鋅補充劑，預防感冒的作用並不大，也無助於降低健康成年人症狀的嚴重程度。不過有研究指出，鋅對縮短感冒時間可能有幫助。除了鋅劑之外，也鼓勵從富含鋅的食物攝取，例如蠔、紅肉、貝類海鮮、動物肝臟、小麥胚芽、南瓜子等。

#### 3. $\beta$ -葡聚糖可降低發生率：

研究指， $\beta$ -葡聚糖能顯著降低上呼吸道感染的發生率，減少平均發作次數和縮短病程，有助改善症狀。推測可能和 $\beta$ -葡聚糖具備調節免疫、抗發炎與抗感染活性有關，尤其在預防兒童反覆呼吸道感染方面，具保健潛力。日常飲食中，可從燕麥、大麥、小麥等穀物，以及舞菇、杏鮑菇、雪白菇等菇類食材攝取。

#### 4. 維他命D可減少感染風險：

維他命D有助增強免疫系統，目前文獻多認為具預防保健的益處。也有研究指，患者攝取維他命D可能有助降低肺炎風險，提升抵抗鼻病毒感染的的能力，及降低維他命D缺乏者併發細菌性感染風險。主要攝取來源包括適當的日曬，及食用動物肝臟、蛋黃、深海魚類、乳製品等食物。

### 攝取六大類食物維持免疫力 無法判斷病因要儘早就醫釐清

營養師也表示，當伴隨喉嚨痛或扁桃腺發炎時，建議吃較冷涼的食物緩和疼痛感，過熱的開水或飲食可能讓紅熱腫痛的發炎現象更不舒服。此外，每天均衡攝取六大類食物是維持良好免疫力的第一步。輕微的上呼吸道感染或許可以不看醫生、過幾天就痊癒，不過若是難以自行確認和區分病因，建議還是儘早就醫、釐清病況。

資料來源：[https://www.hk01.com/article/1101720?utm\\_source=01articlecopy&utm\\_medium=referral](https://www.hk01.com/article/1101720?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)

編者的話：俗語話「預防勝於治療」，想身體健康，日常均衡飲食及多做運動是必須的。特別是現在流感流行的時候，大家更要多注意。希望大家日日都身體健康，笑口常開啦！

## 2025年3月活動推介

**\* 中心所有活動均禁止私下轉讓名額，參加者如違反規定，一經發現，  
不可參與該活動及或會被取消會籍**

### 物理治療服務

日期：2025年3月1日（星期六）；  
3月3日（星期一）；3月7日（星期五）；  
3月10日（星期一）；3月14日（星期五）；  
3月17日（星期一）；3月21日（星期五）；  
3月24日（星期一）；3月28日（星期五）；  
3月31日（星期一）



時間：上午9:00 - 下午1:00 及 下午2:00 - 5:00

地點：延展活動室 費用：\$ 10 /次(30分鐘) 名額：上午8人，下午6人

內容：由物理治療師為會員提供評估及簡單的物理治療服務(電暖氈/脈衝機/伸展運動)

報名日期：3月6日開始親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：每名會員最多只可選擇4次服務

負責職員：張先生(2569 8065)

### 老有所為義工會

日期：2025年3月7日（星期五）

時間：上午9:00 - 10:00

地點：中心活動室

對象：中心義工 費用：免費 名額：40人

內容：義工資訊及活動分享、分工

報名日期：3月6日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：伍先生(2569 8065)



### 扭波波中級班

日期及時間：2025年3月8、15、29日(星期六)，上午10:00 - 11:00  
3月19、26日(星期三)，下午3:00 - 4:00

地點：延展活動室

費用：\$ 50/5堂 名額：10人

內容：學習如何扭更複雜的造型氣球

報名方法：3月7日直接向梁麗秀姑娘或劉姑娘查詢報名

備註：參加者需擁有基礎的扭波波技巧

負責職員：梁麗秀姑娘(2690 3123)



### 藝術油畫班

日期：2025年3月11及18日（逢星期二）

時間：上午10:00 - 12:00

地點：ART HUB RAY LIMITED 畫室（地址：香港灣仔譚臣道23號王子商業大廈21樓B）

費用：會員\$80、非會員\$100 堂數：共2堂 名額：10人

內容：即使零基礎也可從課堂中學習油畫基本的原則及技巧，輕鬆學習油畫。此課堂會員會各自有一幅屬於自己的油畫作品

報名日期：3月6日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：朱姑娘(2569 8065)

備註：會員請自行到灣仔上課



## 一擊即中 (一) 或 (二)

日期：2025年3月11日(星期二) 或 3月18日(星期二)

時間：上午11:00 - 12:00

地點：中心活動室 費用：免費 名額：各8人

內容：一齊學習及體驗玩飛鏢的樂趣，鍛煉肌肉控制及增強協調能力

報名日期：3月6日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：每名會員只可選擇其中一場報名

負責職員：梁麗秀姑娘(2690 3123)



## 自我防衛術

日期：2025年3月12、19及26日(逢星期三)

時間：下午3:00 - 5:00

地點：中心活動室

對象：中心義工、中心會員及金齡會員

費用：會員\$80、金齡會員\$90 名額：12人

內容：透過學習實用防身術，培養興趣並強身健體

報名方法：3月6日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：**\*\* 參加者請評估自身健康狀況是否適合參與，必要時將由職員協助評估 \*\***

- **\*\* 參加者請穿着鬆身衣物及運動鞋 \*\***

負責職員：伍先生(2569 8065)



## 中醫講座 - 養生治失眠及咳嗽

日期：2025年3月14日(星期五)

時間：下午3:45 - 4:45

地點：中心活動室

內容：讓參加者了解養生治失眠及咳嗽的方法

對象：中心會員 名額：30人 費用：免費

報名方法：3月6日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：梁麗秀姑娘(2690 3123)



## 幸福時光 - 中心會員

日期：2025年3月15日(星期六)

時間：下午1:30 - 4:30

地點：中心活動室

內容：由化妝師為長者打扮，並由專業攝影師為長者及家人一同拍攝家庭照，為長者及家人留下美好的回憶

對象：中心會員 名額：10組家庭(每組家庭僅限6人) 費用：\$20

報名方法：3月6日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：每組家庭會有1張6R相片連木製相框及5張4R相片 負責職員：劉姑娘(2690 3199)



## 義工 - 艾草錘 (一) 或 (二)

日期：2025年3月18日(星期二)

時間：第一節：下午2:00 - 3:00

第二節：下午3:15 - 4:15

地點：中心活動室 對象：中心義工 費用：\$10 名額：每節10人

內容：學習製作養生艾草錘，艾草錘有助驅寒散濕、促進血液循環

報名方法：3月6日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：- 參與活動的義工會受邀於3月25日艾草錘活動或未來其他活動中提供服務

- 只可選擇其中一節報名

負責職員：伍先生(2569 8065)





## 晚晴照顧資訊講座

日期：2025年3月19日(星期三)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室

對象：會員、護老者及金齡會員

費用：免費

名額：25人

內容：與參加者探討如何計劃人生的最後一程，內容包括填寫晚晴照顧手冊

報名方法：3月6日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：朱先生(2569 8065)



## 健康講座 - 防治疥瘡

日期：2025年3月20日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

費用：免費

名額：40人

內容：疥瘡的成因、徵狀、傳播途徑之謎及防治方法；消毒受感染物的方法；及在安老院舍內控制疥瘡感染及預防的方法

講者：衛生署長者健康外展隊護士主講

報名日期：3月6日開始親身到中心報名，額滿即止

★ 出席者可獲小禮物一份



## 淨心頌鉢療癒體驗

日期：2025年3月21日(星期五)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心活動室

內容：通過頌鉢治療，讓參加者得以放鬆，改善參加者生理和心理健康

對象：中心會員

費用：免費

名額：15人

報名方法：3月6日開始親身到中心報名，額滿即止

負責職員：梁麗秀姑娘(2690 3123)



## 艾草錘(一)或(二)

日期：2025年3月25日(星期二)

時間：第一節：上午10:00 - 11:00

第二節：上午11:15 - 12:15

地點：中心活動室

對象：中心會員及金齡會員

費用：\$10

名額：每節10人

內容：學習製作養生艾草錘，艾草錘有助驅寒散濕、促進血液循環

報名方法：3月6日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：- 只可選擇其中一節報名

- 受訓後的義工協助此活動可計算義工時數

負責職員：伍先生(2569 8065)



## 營養師講座(綠色健康飲食)

日期：2025年3月29日(星期六)

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室

內容：由營養師講解綠色健康飲食，減少身體發炎；並與參加者一起製作簡易小食

對象：中心會員

費用：免費

名額：20人

報名方式：3月6日開始親身到中心報名，額滿即止

**\*\* 若2025年2月曾參加過此活動的會員不可重覆參加 \*\***

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知中心職員，以便安排後補參加者參與

參加者請自備食物盒



## 老有所為義工 - 製作山藥涼糕

日期：2025年3月31日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室 對象：中心義工 名額：20人 費用：免費

內容：義工學習製作山藥涼糕

報名日期：3月6日開始親身到中心報名，額滿即止

備註：義工需要協助日後中心活動 負責職員：張姑娘/伍先生(2569 8065)



## 金齡(年青長者)服務

服務對象：居住西灣河區，55-59歲之人士

服務收費：成為金齡會員無需年費(只可享用金齡會員活動及福利)，活動費用則按個別活動而定

### 金齡服務街站

日期：2025年3月12日(星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：成安街

費用：免費

內容：宣傳金齡服務

負責職員：朱先生(2569 8065)

### 金齡身體成分分析儀培訓

日期：2025年3月15日(星期六)

時間：上午11:30 - 下午12:30

地點：中心活動室

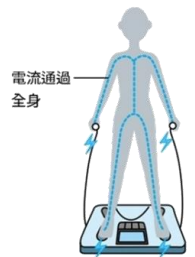
對象：只限金齡會員 費用：免費 名額：10人

內容：為參加者測量身體成分，同時培訓參加者如何使用分析儀

報名日期：3月6日開始報名，額滿即止

負責職員：朱先生(2569 8065)

測量雙手雙腳



電流通過全身

## 智能手機班

### 智能手機使用班

日期：2025年3月18日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室 費用：\$5/堂 名額：8人

內容：教導參加者基本的智能手機功能及應用

報名方法：3月6日開始親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：請自備智能手提電話

負責職員：梁麗秀姑娘(2690 3123)



## 護老者

### 護老者小組 - 情緒關懷

日期：2025年3月3、10、17、24及31日(逢星期一)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心活動室

對象：護老者 費用：免費 名額：10人

內容：以認知及行為治療手法為參加者改善負面情緒及增加他們對情緒健康的了解

負責職員：朱先生(2569 8065)





# 特別需要支援的護老者活動



## 幸福時光



日期：2025年3月8日（星期六）

時間：上午9:00 - 下午4:00

地點：中心活動室

內容：由化妝師為長者打扮，並由專業攝影師為長者及家人一同拍攝家庭照，為長者及家人留下美好的回憶

對象：需要支援的護老者/護老者 名額：20組家庭（每組家庭僅限6人） 費用：\$ 20

報名方法：3月6日起可親身到中心繳費報名，額滿即止

備註：每組家庭會有1張6R相片連木製相框及5張4R相片 負責職員：劉姑娘(2690 3199)

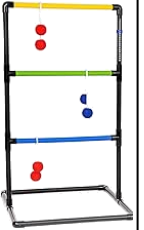
## 護老 - 拋拋木梯球

日期：2025年3月19日（星期三）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：鰂魚涌綜合家庭服務中心

內容：與參加者互相投擲木梯球到對面的「木梯球架」進行競賽，考驗手眼協調，提升參加者對運動的興趣，放鬆身心



對象：需要支援的護老者 名額：4人 費用：免費

協辦機構：香港基督教女青年會明儒松柏社區服務中心、鰂魚涌綜合家庭服務中心、香港勵志會陳融晚晴中心

報名方法：3月6日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：劉姑娘(2690 3199)

## 護老資訊工作坊 - 修圖 App



日期：2025年3月25日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：教授護老者如何利用修圖 App 進行修圖，讓相片有不同的變化，學習調色及消除背景人物等，同時注入屬於個人設計元素，讓每一張相片都變得有趣味

對象：需要支援的護老者 名額：6人 費用：免費

報名方法：3月6日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：劉姑娘(2690 3199)

## 護老 - 果凍蠟燭工作坊



日期：2025年3月25日（星期二）

時間：下午3:30 - 4:30

地點：延展活動室

內容：果凍蠟本身為透明色，做出來的蠟燭可看到內容物。在課堂上大家可以依照個人喜好在玻璃容器擺放各種可愛的小裝飾品

對象：需要支援的護老者 名額：10人 費用：免費

報名日期：3月6日開始親身到中心報名 負責職員：張先生(2569 8065)

## 護老 - 馬賽克杯墊



日期：2025年3月27日（星期四）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：延展活動室

內容：學習如何製作馬賽克杯墊，希望透過製作手工，放下生活中不同的壓力，專注在創作上，放鬆身心

對象：需要支援的護老者 名額：10人 費用：免費

報名方法：3月6日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：劉姑娘(2690 3199)



## 獨居及弱勢長者支援服務

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	費用	負責職員
益智天地	3月12日(三) 下午2:00-3:00	中心活動室	義工	18人	義工帶領玩新興運動 *獨居長者可參與(8名)	免費	張姑娘
松毅義工與探訪個案之伸展運動工作坊	3月27日(四) 上午10:00-11:00	中心活動室	義工及個案	20人	由導師帶領長者進行伸展運動	免費	張姑娘

### 獨居長者聚會 - 物理治療運動工作坊

日期及時間：2025年3月11日(二)，上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：物理治療師教授腰部及下半身的痛症預防和改善方法

對象：獨居長者、與工人同住的獨居長者      名額：25人      費用：免費

報名方式：於3月6日(四)開始報名，先到先得

若3月10日(一)起仍有餘額，歡迎中心會員報名參與

備註：已取票但未能出席者，務必提早通知中心職員，以便安排後補參加者參與



\*\*\*\*\*

## ~ 有獎問答遊戲 ~

每月家書都會有兩篇文章分享一些護老及認知障礙症方面的資訊，大家有沒有認真去看呢？這個月我們繼續設有“有獎問答”這環節，大家看完第8頁和第9頁的文章後，可以嘗試回答以下問題啊！

**玩法：**到中心領取答題紙，將你認為正確的答案所代表的英文字母寫在紙上，再放入答案收集箱中就得架啦！

1. 根據文章提及撲熱息痛的主要成分是什麼？  
A) 乙醯氨基酚      B) 布洛芬      C) 阿司匹林
2. 以下那個是文章中提及過手杖的主要功能？  
A) 美觀      B) 照明      C) 增加步行時的支撐點
3. 本港60歲以上人口中，有多少成出現失禁的情況？  
A) 兩成      B) 三成      C) 四成
4. 根據文章提及長者在使用撲熱息痛時應注意哪些事項？  
A) 不需醫生處方，自行購買      B) 服用前應諮詢醫護人員意見  
C) 可隨意增加劑量以加快療效
5. 以下那個是文章中提及過長者的貼身三寶？  
A) 手機      B) 手杖      C) 錢包

- 注意：**
1. 每人只可遞交一次答題紙，重複遞交者一經發現，將會取消是次參與資格。
  2. 活動截止日期：2025年3月11日(星期二)下午5:30。
  3. 活動得獎名單及答案會於3月18日(星期二)張貼於中心及經Whatsapp廣播公佈。得獎者將不會個別電話通知！
  4. 得獎會員請於3月18日-4月2日期間到中心領取小禮物一份，逾期不獲補回！
  5. 中心會員、護老者會員、金齡會員及義工均可參加。

大家記得踴躍參與啦！~

# 護老者支援服務

## 藥物安全 | 撲熱息痛安全嗎？長者經常使用或致心、腎臟出問題！

冬季是流行性感冒的高峰期，再加上最近天氣忽冷忽熱，一不留神很容易就會被病菌入侵。當出現發燒、頭痛等症狀時，很多人都會選擇服食「撲熱息痛」來舒緩症狀，不過近日就有一項研究指出，長者經常使用這種常見的止痛藥可能會增加出現胃腸道、心臟和腎臟併發症的風險。

### 什麼是撲熱息痛？

「撲熱息痛」主要成份是對乙醯氨基酚 (Acetaminophen)，是一種用於緩解疼痛和降低發燒的非處方藥品。「撲熱息痛」通常用於緩解頭痛、牙痛、關節痛、經期痛和感冒發燒等症狀。同時亦可以作為輔助治療某些其他疾病或症狀的疼痛管理藥物。

### 長者經常使用或致潰瘍、心臟和腎臟出問題？

美國風濕病學會早前於官方期刊《關節炎護理與研究》上發表了一項研究，探討使用對乙醯氨基酚治療與骨關節炎相關的慢性疼痛的長期健康影響。結果發現，頻繁使用「撲熱息痛」或與多種嚴重的併發症有關，如消化性潰瘍、心臟衰竭、高血壓和慢性腎臟病。

研究人員分析了逾 18 萬名 65 歲及以上成年人的健康記錄，這些成年人曾被反覆處方撲熱息痛（定義為六個月內開立兩次或兩次以上處方）。然後將該組的健康結果與大約 40 萬名從未重複接受過撲熱息痛處方的同齡成年人的健康結果進行比較。研究人員發現，重複使用對乙醯氨基酚會使消化性潰瘍出血風險增加 24%、非複雜性消化性潰瘍風險增加 20%、下消化道出血風險增加 36%、心臟衰竭風險增加 9%、高血壓風險增加 7%，以及慢性腎臟疾病風險增加 19%。

領導這項研究的研究員 Weiya Zhang 教授表示，「由於其安全性，對乙醯氨基酚（撲熱息痛的主要成份）長期以來一直被許多治療指南推薦為治療骨關節炎的一線藥物，尤其對於藥物相關併發症風險較高的老年人。」。

### 使用含「撲熱息痛」藥物的注意事項

衛生署亦提醒，雖然含有「撲熱息痛」的口服藥物或肛門栓劑一般都屬成藥，購買時無需醫生處方，但市民在服用任何藥物前應諮詢醫護人員的意見。

### 使用宜忌

1. 對「撲熱息痛」成份敏感人士，請勿使用。
2. 患有腎病、肝病或正服用抗凝血人士於服用前，應先徵詢醫護人員的意見。
3. 服用過量「撲熱息痛」可能會導致肝臟損傷，正常成人 24 小時內不應服用超過 4,000 毫克「撲熱息痛」（以一粒含「撲熱息痛」500 毫克的藥片計算，正常成人一日不可服用超過八粒）。兒童或有特定病況的人士，更應按照包裝或說明書指示減少服用量及/或按醫護人員指示服用。體重過輕或營養不良人士於服用此藥前，應先徵詢醫生的專業意見。
4. 市民須時刻留意自己的身體狀況，如連續服用「撲熱息痛」作退燒用途超過 3 天，但發燒仍然持續，請徵詢醫護人員的專業意見。
5. 非經醫護人員指示，不可同時服用其他含有「撲熱息痛」的藥物。



資料來源：香港 01

### 護老茶聚



日期：2025 年 3 月 21 日 (星期五)  
時間：下午 2:30 - 4:00  
地點：君悅海鮮酒家 (興東商場 201 舖)  
內容：表演、抽獎及下午茶宴  
對象：**護老者及其照顧之長者**  
名額：100 人 費用：\$ 30  
報名方法：3 月 6 日開始**親身到中心繳費報名**，  
額滿即止  
負責職員：施姑娘 (2569 8078)

### 護老者月會

日期：2025 年 3 月 28 日 (星期五)  
時間：下午 2:00 - 3:00  
地點：中心活動室  
內容：分享護老資訊，介紹護老知識、  
資源及遊戲  
對象：**護老者**  
名額：30 人 費用：免費  
報名方法：3 月 6 日開始**親身到中心報名**，  
額滿即止  
負責職員：朱先生 (2569 8065)

### 服務

復康用品借用  
服務

### 內容

中心備有輪椅、四爪拐杖、拐杖、助行架、減壓坐墊等復康器材，供會員及區內護老者免費借用；歡迎有需要之護老者及社區人士致電或到中心查詢。





## 長者貼身三寶挑選指南

隨着年紀增長，長者需要更多貼身工具令日常生活更輕鬆，其中手杖、鞋子及紙尿片更是長者的好夥伴！不過市場上產品眾多，懂得選擇適合的產品才能切合日常長者需要，本文教你如何選購上述長者貼身三寶！

### 貼身第一寶：長者手杖

長者往往因疾病或生理功能退化，以致下肢肌力變弱或平衡功能衰退，須使用步行輔助用具，當中以手杖最常見。手杖能增加步行時的支撐點，以加強走路時的穩定度及分擔下肢承受的重量。

### 貼身第二寶：長者鞋子

鞋的作用主要是保護雙腳，不少足部問題與穿着不合適的鞋子有關，太高、太尖(鞋頭過窄)、太硬或太軟的鞋都會令足部不適，因此長者需要一雙適合的鞋來保護雙腳。而且，年長人士面對足部不適，例如紅腫、發熱或疼痛等，不一定會正視問題，若只尋找方法紓緩不適，久而久之有可能導致問題惡化。

### 貼身第三寶：長者紙尿片

有調查發現，本港 60 歲以上人口中，約兩成出現失禁的情況，而隨着本港人口老化，愈來愈多人受小便失禁的困擾，對紙尿片、紙尿褲或尿滲墊等護理用品的需求漸增。這類產品緊貼使用者的皮膚，若透氣不足、表面不夠乾爽或衛生程度欠佳，不但令使用者不舒適，容易導致皮膚過敏，甚或引致皮膚炎或尿道炎。

### 結語

無論手杖、鞋子還是紙尿片，都旨在改善長者生活，讓他們可以生活得更簡單。因此想照顧好家中的老人家，便要懂得選擇最能貼合長者需要的產品，令他們活得輕鬆自在。

資料來源：消費者委員會

### 智腦同行 - 藝術治療



日期：2025 年 3 月 11 日(星期二)

時間：下午 2:00 - 3:30

地點：中心活動室

內容：與參加者一同創作簡單藝術，透過不同藝術媒介讓家人、照顧者更了解參加者情緒

對象：認知障礙症長者及其照顧者 名額：15 人 費用：免費

報名方法：直接致電沈姑娘查詢或報名 負責職員：沈姑娘 (2690 3631)

### 智叻講座 - 認知障礙症患者遊走情況處理



日期：2025 年 3 月 25 日(星期二)

時間：下午 3:00 - 4:00

地點：中心活動室

內容：了解預防認知障礙症患者走失的日常準備及走失後處理

對象：中心會員 名額：30 人 費用：免費

報名方法：3 月 6 日開始親身到中心向職員報名或查詢 負責職員：沈姑娘(2690 3631)

## 2025年3月中心恆常活動

活動名稱	日期	時間	內容	費用	地點
血壓健康齊關注	逢星期三 (例會暫停)	上午 10:00-11:30	為會員提供磅重、量血壓及血氧服務，鼓勵會員關注健康狀況。1-3月份如出席達5次或以上，可獲禮物乙份	免費	延展活動室 
惜食飯堂	2025年3月份 (逢星期一至五) 例會除外	中午 12:00-12:30	由惜食堂提供35份午餐予中心有需要之長者外帶，翌日須退回飯盒。如 <b>遺失飯盒，照價賠償(\$20)</b> (如超過名額，按編號輪換，詳情查閱中心壁報板)	免費	中心大廳 

### 接待處義工當值時間表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
							時間
上午	8:30-10:30	彭漢彬	何佩玲	鄭雪琳	梁惠言	賴灶喜	---
	10:30-12:30	陳堅	李詠蘭	鄧幸蘭	容如珍	鄺家鳴	方妙賢
下午	1:30-3:30	陳瑞英	周秀容	馮潤儀	葉麗娜	張惠雲	周玉芳
	3:30-5:30	周玉芳	---	林戀鳳	黃麗嫻	---	



### 中心開放時間

逢星期一至五	逢星期六
上午 8:30 至下午 5:30	上午 8:30 至下午 4:30
(星期日及公眾假期休息)	

### 中心職員

中心主任 :	黃月泓
隊長 :	施珊珊
助理社會工作主任:	沈 愉
社會工作員:	張小燕
社會工作員:	朱景峯
社會工作員:	劉倩文
社會工作員:	伍晉樂
助理文員 :	許虹裳
福利工作員:	梁嘉儀
活動工作員:	梁麗秀
活動工作員(半職):	張文禧
活動助理 :	朱詠妍
工友 :	黃寶燕



### 暴雨及颱風訊號 下中心服務情況

黃色暴雨	1 號風球	3 號風球 及 紅色暴雨	8 號風球 及 黑色暴雨
中心開放 戶內活動照常 戶外活動暫停	中心開放 戶內活動照常 戶外活動視乎 天氣而定	中心開放 所有活動取消或 延期	中心暫停 所有活動 取消或延期
** 如活動前兩小時，3 號風球或以上；紅色暴雨或以上仍然生效，則該活動取消或延期			

### 服務質素標準 (SQS)話你知:

標準 7: 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準 8: 服務單位遵守一切有關的法律責任。

## 2025年3月例會及班組時間表(本中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					3月1日
3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
8:35 健身氣功、養生功 10:00 八段錦 關節操 12:00 惜食飯堂 2:00 金影伴行_智叻腦朋友(平衡小組) 3:30 護老者小組	※ 例會 ※ (紅) 上午 9:00 (橙) 上午 10:00 (紫) 上午 11:00 (黃) 下午 2:00 (綠) 下午 3:00 (金) 下午 4:00 (全日班組、活動暫停) 各組員請於開始時間前10-15分鐘進場 下次例會日期: 4月1日(星期二)	※ 例會 ※ (青) 上午 9:00 (藍) 上午 10:00 (啡) 上午 11:00 (全日班、組活動暫停) 各組員請於開始時間前10-15分鐘進場。 下次例會日期: 4月2日(星期三)	10:00 老友練習生(北角) 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班	9:00 老有所為義工會 10:00 國畫班(停) 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班	8:45 香功班(停) 10:00 詠春初階班(停) 9:00 幸福時光
3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
8:35 健身氣功、養生功 10:00 八段錦 關節操 12:00 惜食飯堂 2:00 金影伴行_智叻腦朋友(平衡小組) 3:30 護老者小組	9:30 獨居:物理治療運動工作坊 10:00 藝術油畫班(灣仔) 10:00 中國舞班 11:00 一擊即中(一) 12:00 惜食飯堂 2:00 智腦同行:藝術治療	8:45 太極班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 益智天地 3:00 自我防衛術 3:00 金齡服務街站(成安街)		10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 3:45 中醫講座:養生治失眠及咳嗽	8:45 香功班 10:00 詠春初階班 11:30 金齡身體成分分析儀培訓 1:30 幸福時光
3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
8:35 健身氣功、養生功(停) 10:00 八段錦 關節操 12:00 惜食飯堂 2:00 金影伴行_智叻腦朋友(平衡小組) 3:30 護老者小組	10:00 藝術油畫班(灣仔) 10:00 中國舞班 10:00 詠春初階班(補) 11:00 一擊即中(二) 12:00 惜食飯堂 2:00 義工-艾草錘(一) 3:15 義工-艾草錘(二)	8:45 太極班 10:00 護老:木梯球(鰂魚涌) 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 2:00 晚晴照顧資訊講座 3:00 自我防衛術	10:00 健康講座 10:00 老友練習生(北角) 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班 2:30 護老茶聚(君悅酒樓) 3:30 淨心頌鉢 療癒體驗	8:45 香功班 10:00 詠春初階班
3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
8:35 健身氣功、養生功(停) 10:00 八段錦 關節操 12:00 惜食飯堂 3:30 護老者小組	10:00 艾草錘(一) 11:15 艾草錘(二) 10:00 中國舞班 12:00 惜食飯堂 3:00 智叻講座:認知障礙症患者遊走情況處理	8:45 太極班 10:15 椅子舞 12:00 惜食飯堂 3:00 自我防衛術	10:00 松毅義工與探訪個案之伸展運動工作坊 10:00 老友練習生(北角) 12:00 惜食飯堂 2:00 粵曲班	10:00 國畫班 12:00 惜食飯堂 1:45 敲擊樂班(停) 2:00 護老者月會	8:45 香功班(停) 10:00 詠春初階班(停) 2:00 綠色健康飲食講座
3月31日					
10:00 老有所為義工-製作山藥涼糕 12:00 惜食飯堂 3:30 護老者小組	編輯: 黃月泓、梁嘉儀 印刷數量: 800份 日期: 2025年3月免費贈閱				



## 2025年3月例會及班組時間表(延展中心)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					3月1日
					9:00 物理治療服務
3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
9:00 物理治療服務	<b>例會</b>	<b>例會</b>	8:45 英文基礎班(停) 2:00 和諧粉彩畫班	9:00 物理治療服務	10:00 扭波波中級班
3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
9:00 物理治療服務	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱	10:00 血壓健康齊關注	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班	9:00 物理治療服務	10:00 扭波波中級班
3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
9:00 物理治療服務	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱 2:00 智能手機班	10:00 血壓健康齊關注 3:00 扭波波中級班	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班	9:00 物理治療服務	
3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
9:00 物理治療服務	9:00 基礎書法班 10:30 金曲齊齊唱 2:00 護老資訊工作坊:修圖App 3:30 護老:果凍蠟燭工作坊	10:00 血壓健康齊關注 3:00 扭波波中級班	8:45 英文基礎班 2:00 和諧粉彩畫班(停) 2:00 護老:馬賽克杯墊	9:00 物理治療服務	10:00 扭波波中級班
3月31日					
9:00 物理治療服務					

### 延展中心義工當值時間表

星期	時間			
	上午 8:30-10:30	上午 10:30-12:30	下午 1:30-3:30	下午 3:30-5:30
星期一	盧妙金	周秀容	陸惠珍	方妙賢
星期二	羅時有	馮惠萍	周玉芳	黃麗嫻
星期三	梁惠言	吳聲樹	尹徐秋群	羅琴綺
星期四	鄭燕華	徐群娣	陳麗歡	張玉嬋
星期五	周玉芳	梁麗珍	陳瑞英	李詠蘭
星期六	陳堅	吳正華	---	

### 延展中心開放時間

<b>地址:</b> 筲箕灣興東邨商場1樓108號舖		<b>電話:</b> 2690 3123 / 2690 3199	
逢星期一至五		逢星期六	
上午 8:30 至中午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 5:30		上午 8:30 至中午 12:30 午膳時間休息 下午 1:30 至下午 4:30	
<b>** 開放時間或因人手調配而作出更改，敬請留意門外通知</b>			
(星期日及公眾假期休息)			