



仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心

2020年3月會員通訊

中心資料

地址：香港銅鑼灣伊榮街7-17號欣榮商業大廈4樓

電話：(852) 2882 9936

傳真：(852) 2882 9961

WhatsApp 電話：(852) 5649 1330

電郵：se5@yot.org.hk

網址：http://se5.yot.org.hk

面書：<https://www.facebook.com/仁愛堂田家炳銅鑼灣長者活動中心-989549911118719>



Homepage



Facebook

服務內容 (詳情可向職員查詢)

- 興趣班組
- 義工招募，發展及培訓服務
- 長者健康及積極晚年訊息推廣活動
- 教育及發展性活動
- 社交及康樂活動
- 轉介及諮詢服務
- 中心遇到服務



職員隨筆

這次的「疫情」發展到今天，仔細想想我們能做的，就是儘量自求多福不增加感染者。

在這個網際網路時代，媒介輿論波及的威力遠遠不可同日而語，「疫情」開展時新聞每天也報導多少人排隊買口罩，當看到很多長者每天也為買不到口罩，眼含淚花的無奈，我索性儘量少看新聞公報，事已至此，唯有面對和做出自己的行動才有更好的結果，無所為無所不為都是很好的選擇，只是這種時刻人與人之間需要更多的相互理解，而不只是冷漠無情的「隔離」吧，亦希望「疫情」盡快離去。



Debbie~

其他事項

- 因應香港出現 2019 冠狀病毒病 COVID-19(又稱新型冠狀病毒感染或嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病，俗稱武漢肺炎或新冠肺炎)個案，而在「對公共衛生有重要性的新型傳染病預備及應變計劃」下提升至緊急應變級別，本中心提升各項防疫措施，詳情見於內頁。
- 現時中心暫停開放，僅提供電話諮詢服務，如會員們在情緒和物資(例如口罩)需要幫忙，或其他任何查詢，歡迎在辦公時間內致電 2882 9936 與職員聯絡。
- 中心現正有米糠油出售(可用作煎、炸烹調食物)，收費\$45(1公升)，如有興趣購買，可向職員查詢。
- 下次中心例會將於4月8日(星期三)上午9:30進行。
- 班組或活動的舉行時間，如有任何更改或暫停，將透過 WhatsApp、Facebook 等發放消息，敬請留意。

開放時間 (現時中心暫停開放)

星期一至星期五：上午9:00至中午12:30

下午1:30至下午5:30

(12:30至1:30午膳時間)

星期六：上午9:00至中午12:00

星期日及公眾假期：休息



公眾假期：本月沒有公眾假期。



中心活動（如有興趣，請先致電中心登記，待確實舉辦日期將個別聯絡）

會員支援

即使在家，也呼籲會員們透過電話關心對方，如在情緒和物資（例如口罩）需要幫忙，或其他任何查詢，歡迎在辦公時間內致電 2882 9936 與職員聯絡，

我們盡量提供一切可行支援。



贈送湯包

如欲索取浸大防感方（草藥），請於3月4至6日期間致電中心登記，如人數眾多則抽籤，中心將通知領取方法。

備註：湯藥需自行煎煮

鳴謝：香港浸會大學中醫藥診所



地壺球體驗樂

日期及時間：待定

地點：活動室 2 及 3

費用：全免

名額：40 人

內容：體驗地壺球活動

鳴謝：仁愛堂彭鴻璋長者鄰舍中心義工隊



仁愛堂長者雲端健康管理計劃

日期：3月27日（星期五）

時間：上午 9:00

地點：本中心

費用：全免

名額：18 位

內容：驗血糖、血氧、血壓、量體溫健康檢查服務



活力健體操

日期及時間：待定

地點：活動室 2 及 3

費用：全免 名額：40 人

內容：教授簡易健體操，體驗健體時段

鳴謝：仁愛堂田家炳長者鄰舍中心健體班義工隊



招募「真·義團」

中心將成立志工小組，以自務會社形式參與不同類形義工服務，如你有興趣成為一份子，請與職員聯絡。



外界活動（如有興趣，請自行聯絡舉辦團體）

服藥提醒應用程式對高血壓人士藥物依從性和血壓管理的影響

查詢及報名：2252 8760

或
掃描→
二維碼



登記後將有專人聯絡你



你將獲得：

- 藥劑師一對一諮詢
- 詳細體檢及血壓報告
- 藥物依從性報告
- 總值\$150的購物券

你是否：

- 患有高血壓
- 慣用智能手機
- 長期服用多種藥物

你只需要：

- 量血壓及填寫簡單問卷
- 安裝服藥提醒應用程式
- 完成三次跟進

鳴謝：香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院

中醫養生講座

日期：3月11日（星期三） 時間：下午 1:30

地點：博愛醫院-世界針灸學會聯合會針灸專科中心-銅鑼灣欣榮商業大廈 17 樓

內容：中醫談預防中風及心腦血管疾病 主講：黎桂珊醫師 費用：全免

查詢及報名：2416 7721

備註：自行前往出席

鳴謝：博愛中醫服務



長者資訊話你知：白色食材有助滋補潤肺

預防武漢肺炎及流感，注意個人衛生之外，可以由飲食著手提升體質，中醫建議以下益肺食物，補肺益氣，未病先防。

《黃帝內經》根據五行學說，把五色及五味與自然界的事物聯繫起來。白色對應肺臟，而肺臟喜潤而惡燥，亦最易受燥邪侵害，多吃白色而滋潤的食物，可有助養肺增強體質。

白色食物均具潤肺作用，但要注意脾胃虛弱、容易腹瀉人士，除了兼有健脾胃作用的淮山，其他食物都不宜過量進食，包括淮山、雪梨、百合、沙參、玉竹。

無花果百合湯

材料：無花果 3 至 5 枚、百合 50g、南北杏各 30g、瘦肉適量

製法：瘦肉先出水，其餘材料洗淨放入煲內，加入適量清水

煲約 2 小時，調味後即可飲用

功效：清肺生津、潤髮膚、改善便秘



花旗參沙參玉竹湯

材料：玉竹 40g、沙參 50g、花旗參 10g、陳皮半片

製法：將材料洗淨，水滾後注入，慢火煲 2 小時，加鹽調味

功效：補氣潤肺、化痰止咳（如脾胃本身較弱、易見泄瀉、消化不良，進食滋潤食物時，可加入少量陳皮或切 2 片生薑以健運脾胃）。



雪耳玉竹海底椰桔梗湯

雪耳及玉竹有潤肺生津及清肺功效，無花果有助潤肺利咽，理氣祛痰；海底椰片可清燥熱止咳；桔梗則能宣肺化痰，利咽排膿。此湯飲可以有助紓緩咽乾，咳嗽無痰的症狀。



材料：雪耳 1 個、玉竹 4 錢、海底椰片 5 錢、無花果乾 3 顆、桔梗 3 錢、瘦肉適量

做法：將材料洗淨，加入 6 碗水，大火煮滾後轉文火煲 1.5 小時，稍作調味即可

雪梨乾枇杷葉陳皮瘦肉湯

此湯飲能夠清肺化痰，止咳潤肺，初起喉嚨痕癢的咳嗽有幫助。桑葉可疏散風熱，清肺潤燥；枇杷葉清肺化痰止咳；雪梨乾可以潤肺消痰、降火解毒；陳皮理氣健脾，燥熱化痰。



材料：桑葉 5 錢、枇杷葉 4 錢、雪梨乾 5 錢、陳皮 2 錢、南北杏 1 湯匙、瘦肉適量

做法：將材料洗淨，加入 6 碗水，大火煮滾後轉文火煲 1.5 小時，稍作調味即可

中心按 2019 冠狀病毒病 COVID-19 最新發展

提升各項抗疫措施

因應香港出現 2019 冠狀病毒病 COVID-19（又稱新型冠狀病毒感染或嚴重新型傳染性病原體呼吸系統病，俗稱武漢肺炎或新冠肺炎）個案，而在「對公共衛生有重要性的新型傳染病預備及應變計劃」下提升至緊急應變級別，本中心提升各項抗疫措施，並呼籲會員時刻保持良好個人及環境衛生，以預防肺炎及呼吸道傳染病的傳播。

- **中心於 2 月 3 日（星期一）起暫停開放**，僅提供電話諮詢服務。在此期間，不接待任何人士（不論是否會員）到訪中心。活動及課堂皆延期或取消，直至再次開放時檢視情況，不排除延長期限及作其他安排。
- 為安全考慮，在中心再次開放初期，不鼓勵前往。如必要到來，請登記個人資料、申報健康狀況及在過去十四天是否從國內回來，並量度體溫。
- 進入中心須以酒精搓手液潔淨雙手、配戴外科口罩（由於數量有限，請進入中心人士自備）。
- 中心加強及增加清潔次數，在使用量較高地方（例如洗手間），定時進行消毒。
- 提供資訊單張，如有需要，可向職員免費索取。
- 如身體不適，特別是有發燒或咳嗽，應戴上外科口罩，盡快求診及避免前往中心。
- 中心將視乎情況或決定提早關閉，如有任何更改，將透過 WhatsApp、Facebook、網站等發放消息，敬請留意。



政府已將衛生防護中心的防疫專題網頁更新，加強資訊發放。更新後的「2019 冠狀病毒病專題網站」（www.coronavirus.gov.hk）集合了各相關政府部門的信息，「一站式」向市民提供有關 2019 冠狀病毒病的最新資訊以及他們關心的資料，包括疫情數字、各政策局和部門的應對措施和澄清、預防 2019 冠狀病毒病的公共衛生教育資訊，以及有關入境香港、停課安排、公共交通、公共服務等實用資訊，並設立熱線電話 2125 1122（上午八時至午夜十二時時運作），以增加透明度。

如有任何查詢，可致電 2882 9936 / 5649 1330 與職員聯絡。

