

護老者活動專輯 (2025年7月-9月)



夏日防中暑小貼士

炎炎夏日，我們常常聽到「中暑」這個詞語。其實除了中暑，還可出現熱暈厥、熱痙攣、熱衰竭。雖然它們也屬於「熱傷害」，但你知道有何不同嗎？帶您一次認識。

中暑症狀一覽

● 熱暈厥

症狀：1) 暈眩 2) 皮膚濕冷 3) 脈搏減弱

原因：高溫導致皮膚表面血管擴張，令供應大腦及身體各部份的血液減少，引致熱暈厥。

● 熱衰竭

症狀：1) 非常口渴、疲倦、四肢乏力

2) 噁心、頭痛

3) 暈眩或短暫神智不清

4) 皮膚濕冷、臉容蒼白 5) 脈搏急速及微弱

原因：因大量出汗及嚴重脫水，引致身體流失大量水分及鹽份，影響心臟及血管功能，引發熱衰竭。

● 中暑高熱

症狀：1) 體溫可達攝氏41度

2) 逐漸減少或甚至停止出汗、皮膚變得乾燥，紅熱

3) 感覺噁心甚至嘔吐

4) 氣促、脈搏急速及微弱

5) 暈眩、神智不清甚至昏迷

6) 可能發生痙攣

原因：長時間處於酷熱環境中，不斷在體內累積熱量。



- **熱痙攣**

症狀: 1) 肌肉抽搐疼痛, 並持續1至3分鐘

原因: 勞動時大量出汗而消耗體內鹽份, 只補充水分便會引致熱痙攣。

- **中暑高熱**

症狀: 1) 體溫可達攝氏41度

2) 逐漸減少或甚至停止出汗、皮膚變得乾燥、紅熱

3) 感覺噁心甚至嘔吐

4) 氣促、脈搏急速及微弱

5) 暈眩、神智不清甚至昏迷

6) 可能發生痙攣

原因: 長時間處於酷熱環境中, 不斷在體內累積熱量, 引起中樞神經系統內負責控制體溫的功能失調而出現中暑。

防中暑 4 大要訣

1) 提高警覺

- 留意天文台的天氣預報, 選擇在氣溫較低的日期安排戶外活動
- 家中擺放溫度計, 隨時監測室內溫度, 避免室內溫度過高
- 長者若突然感到不適, 應立即向人求助, 如按「平安鐘」

2) 保持涼爽

- 穿著適合的衣服, 例如輕便、寬鬆、淺色的棉質衣服, 有助散熱及吸汗
- 盡量留在室內涼爽、通風的地方
- 保持室內良好通風, 保持通爽, 盡量開窗、開風扇, 或適時開冷氣

3) 補充水分

- 保持水分充足, 避免暴曬
- 留意小便顏色是否偏深黃, 顏色代表身體水分的多寡, 注意適量補充水分
- 咖啡因、酒精會加速水分流失, 口渴時避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品

4) 做好防護措施

- 最好安排早上或黃昏後外出, 避免於日間高溫時外出
- 出外謹記撐傘或戴闊邊帽, 需要時戴上能阻隔紫外線的太陽眼鏡
- 戶外活動時, 帶備並補充大量水分, 要適時到有蓋 / 蔭涼處休息, 以便恢復體力
- 避免在戶外進行劇烈運動, 或長程的登山、遠足等活動



中暑護理 5 大步驟

1) 蔭涼

- 若身處室內，即時開啟風扇或冷氣去調節室內的溫度；若在戶外，盡快將患者從高熱環境中移至蔭涼通風處

2) 脫衣

- 鬆脫衣物、平躺休息，若有嘔吐現象便側躺，以保持呼吸道暢通

3) 散熱

- 以濕毛巾抹身，藉水分的揮發，促進出汗與排汗，協助散熱、降溫

4) 飲水

- 如中暑人士清醒，可給予清涼飲品、電解質飲品，以補充失去的水分

5) 求醫

- 如中暑情況未有好轉、未能飲水或出現神智不清，需盡快送院治理

夏天消暑湯水推介-蓮藕粟米紅蘿蔔湯

材料:

蓮藕半條、粟米（去衣）1條、紅蘿蔔1條、腰果3兩、
南北杏1兩、薑數塊、水2公升、鹽適量

做法:

- 1) 將腰果浸半小時備用。
- 2) 其餘材料洗乾淨，蓮藕、粟米及紅蘿蔔切塊。
- 3) 煲滾水後，放入全部材料，水再滾起後轉中火煲1小時。
- 4) 加適量鹽調味完成。

功效:

- 1) 健脾潤肺，生津止渴，清熱除煩
- 2) 養心生血、調氣舒鬱
- 3) 適合一般人士飲用

注意事項:

- 1) 忌用鐵器，避免蓮藕在烹煮過程中變黑





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

方樹泉長者地區中心

2025年7-9月護老者活動

護老者鬆一鬆- 輕鬆遠離肌少症

日期: 2025年7月18日(星期五)

時間: 下午2:30 - 下午4:00

地點: 明愛筲箕灣綜合家庭服務中心

地址: 筲箕灣愛秩序灣15號愛秩序灣綜合服務大樓二樓

內容: 你有否懷疑自己有肌少症? 做什麼運動才能預防或改善肌少症呢? 齊來跟物理治療師學習, 預防肌肉流失。

費用: 全免 名額: 5人<人多抽籤>

對象: 中心已登記之護老者

負責職員: 活動幹事 鄭紫華姑娘

截止報名日期: 即日至2025年7月5日(六)



護老技巧講座-樂齡科技

日期: 2025年8月11日(星期一)

時間: 上午10:00 - 上午11:30

地點: 9樓禮堂

內容: 由賽馬會A+職員向大家介紹不同種類的樂齡科技設備及產品, 既可提升長者的生活質素, 亦可減輕護老者的壓力。

費用: 免費

名額: 30人<人多抽籤>

對象: 中心已登記之護老者

負責職員: 社工劉紅如姑娘

截止報名日期: 即日至2025年7月18日(五)



「舞動耆跡 X 福樂滿心」 初體驗

日期: 2025年8月22日(星期五)

時間: 下午2:30 - 下午3:30

地點: 9樓禮堂

內容: 透過學習有節奏的「身體動作」, 從中感受自己的內心世界, 釋放負面情緒。一同來擁抱自己, 感受愛。

費用: \$10

名額: 10人<人多抽籤>

對象: 中心已登記之護老者

負責職員: 活動幹事 鄭紫華姑娘

截止報名日期: 即日至2025年8月1日(五)



安老院舍大觀園(1)

日期: 2025年9月

(日期及時間 待定)

內容: 探訪及參觀筲箕灣區的私營安老院, 了解院舍生活及院內設施。

費用: 全免

名額: 10人<人多抽籤>

對象: 中心已登記之護老者及被照顧長者

負責職員: 活動幹事 鄭紫華姑娘

備註: 詳情請留意稍後之宣傳海報



報名方法:

請於截止日期前致電 2967-9211 或 WHATSAPP 6291-2483 報名。



東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

方樹泉長者地區中心



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2025年7-9月護老者活動

護老技巧講座-

及早察覺認知障礙，及早治療

日期：2025年9月23日(星期二)

時間：上午10:00 - 上午11:30

地點：9樓禮堂

內容：由職業治療師與你講解認知障礙症的定義，讓大家了解正常老化和認知障礙症在徵兆上的分別，明白到儘早診斷認知障礙症的重要性。

費用：免費

名額：30人 <人多抽籤>

對象：中心已登記之護老者

負責職員：社工劉紅如姑娘

截止報名日期：即日起至2025年8月29日(五)



護老者鬆一鬆-

酒精墨水月球燈工作坊

日期：2025年9月25日(星期四)

時間：下午2:00 - 下午4:00

地點：本中心活動(一)室

內容：透過酒精墨水的流動，製作出色彩繽紛的月球小夜燈。一同來發揮你的想像力，將月球燈染上不同色彩；同時讓你放鬆情緒，療癒心靈。

費用：\$40

名額：10人 <人多抽籤>

對象：中心已登記之護老者

負責職員：活動幹事鄺紫華姑娘

截止報名日期：即日起至2025年8月29日(五)



打打邊爐·打打氣

日期：2025年9月29日(星期一)

時間：上午11:00 - 下午1:00

地點：牛一(形薈商場) <需先在中心集合>

內容：今年中秋暨國慶活動，我們與你走出中心，到形薈商場來一趟「笑聲+滋味」的火鍋盛會。一起圍爐說笑，互相關懷，互相打氣。

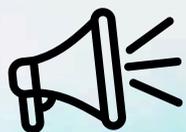
費用：\$50/位

名額：32人 <人多抽籤>

對象：中心已登記之護老者及被照顧長者

負責職員：活動幹事鄺紫華姑娘

截止報名日期：即日起至2025年9月5日(五)



如成功中籤，到中心繳交活動費用時，

必須出示<護老者服務>會員証。

參加活動時，亦需出示<護老者服務>會員証。

如遺失証件，需付\$10補証費。





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

方樹泉長者地區中心

家多一點愛 · 護老日營

日期：2025年10月21日(星期二)

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：薄扶林傷健營

內容：為護老者打打氣、分享照顧的喜與樂。

百人集體活動，閒遊薄扶林水塘，欣賞綠油油的風光；參觀美侖美奐的法定古蹟-伯大尼小教堂、漫步有機綠田園，體驗大自然的奇妙。

費用：\$50 / 位 (包車費，午餐及營費)

名額：60人 <人多抽籤>

對象：中心已登記之護老者及被照顧長者

負責職員：社工劉紅如姑娘

截止報名日期：即日起至2025年9月20日(六)

此活動由社會福利署<友愛共融>計劃資助





惡劣天氣下 中心服務安排



	中心 開放	詢問處 售票 服務	飯堂 服務	戶內 活動	戶外活動
 黃色 暴雨警告 Amber 黃		 中心照常運作			 視乎天氣情況而 更改行程或延期或取消
 紅色 暴雨警告 Red 紅	 中心 照常運作	 所有活動停止進行，護老者及長者不應返回中心			
 黑色 暴雨警告 Black 黑	<ul style="list-style-type: none"> 若早上八時三十分前發出，中心暫停開放。 若早上八時三十分後發出，中心如常開放，為已抵達中心的長者提供庇護。所有活動停止進行。 				
 取消 黑色 暴雨警告 Black 黑	<ul style="list-style-type: none"> 中心將恢復正常運作。若中心尚未開放，開放時間會在訊號除下後約兩小時內恢復服務。 				
T1 一號風球		 中心照常運作			 視乎天氣情況而 更改行程或延期或取消
⊥3 三號風球	 中心 照常運作	 所有活動停止進行，護老者及長者不應返回中心			
▲8 ⊘9 ⊕10 NW西北 八號風球以上 或 極端情況	 中心停止開放				
▲8 ⊘9 ⊕10 NW西北 取消 八號風球以上 或 極端情況	<ul style="list-style-type: none"> 中心將恢復正常運作。若中心尚未開放，開放時間會在訊號除下後約兩小時內恢復服務。 				
  酷熱或寒冷天氣警告		 中心照常運作			 視乎天氣情況而 更改行程或延期或取消



方樹泉長者地區中心

外傭護老培訓計劃

計劃內容：

1. 教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧
2. 培訓外傭協助長者建立健康的生活模式
3. 透過受培訓外傭的照顧和支援，提高長者在社區生活的質素



對象：已獲聘而現正或將會照顧體弱長者的外傭
<從未曾參與過有關計劃>

費用：免費 / 8堂

日期：2025年7月10日至8月28日，逢星期四

時間：下午2時至4時30分

地點：筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓9樓

名額：20人 <如報名人數眾多，會按報名先後，分配名額>



內容	講者
◇ 長者的餵食及協助長者服用藥物 ◇ 協助長者沐浴及長者的口腔護理	註冊護士
◇ 慎防跌倒 ◇ 急救	註冊護士
◇ 生命體徵觀察與技巧（量度血壓、體溫及血糖） ◇ 長者常見的精神健康問題及警號	註冊護士
◇ 食物衛生及長者膳食安排指南 ◇ 協助輕度活動障礙長者轉移位置	營養師 物理治療師
◇ 處理認知障礙症患者的行為及情緒問題 ◇ 認知障礙症長者膳食安排指南	職業治療師 營養師
◇ 照顧中風患者 ◇ 與認知障礙症長者溝通	職業治療師 註冊護士



如有興趣及需要，歡迎致電 2967-9211 與護老者服務職員查詢及報名。
中心同時設有暫托服務照顧長者。

中心暫托服務



為護老者提供半日/全日的暫托服務，期望紓緩護老者壓力。

	半日 上午9:00-12:00/下午2:00-5:00	全日 上午9:00 - 下午5:00
一般使用者	\$220 / 4次 \$70 / 平日單次	\$400 / 4次 \$800 / 8次 \$160 / 平日單次
綜援或 長者生活津貼 使用者	\$160 / 4次 \$55 / 平日單次	\$300 / 4次 \$600 / 8次 \$120 / 平日單次
	包括簡單小食	包括簡單小食及午膳
延長服務 安排	<ul style="list-style-type: none"> • 每次可最多申請16次看顧，之後需先重新輪候 • 按個別需要延長看顧時間，請向中心申請，費用以每半小時\$25 計算 	

中心陪診服務



為居住筲箕灣區內之長者及護老者的陪診服務，期望紓緩護老者壓力。

一般使用者	\$45 / 小時
綜援使用者	\$25 / 小時
備註	<ul style="list-style-type: none"> • 每次服務最少使用2小時，之後服務時間以半小時為計算單位。(不足半小時亦作半小時計算) • 點對點接送的車費需由服務使用者提供。 • 基於疫情狀況，中心保留最終服務安排的決定權利。

如有需要，歡迎致電 2967-9211 與社工劉紅如姑娘查詢。





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

方樹泉長者地區中心



行善無界限
Kindness makes a difference



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2025年7-9月認知障礙症服務/活動宣傳

「有你『定』安心：長者防走失 x 定位追蹤小幫手」講座

日期：2025年8月2日(星期六)

時間：下午2:30至4:00

地點：大樓9樓禮堂

內容：由警務處港島總區失蹤人口調查組職員主講，分享認知障礙症長者之走失風險及預防方法。

對象：護老者(歡迎長者一同出席)

名額及費用：10名，全免(人多抽籤)

截止日期：即日起至2025年7月21日

負責職員：社工 伍先生

現場會即時為

每組家庭送贈**定位裝置**一部(需配合智能電話使用)，以及分享裝置的使用方法



*定位裝置參考圖



醫社同學會 - 「漁」樂無窮藝術工作坊

日期：2025年9月13日(星期六)

時間：下午2:30至4:00

地點：中心活動三室

內容：由藝術導師帶領參加者探索漁村世界。回味昔日的小漁港，製作以「海鮮大餐」為主題的藝術手作，享受當中的樂趣。

名額：8名(人多抽籤)

費用：\$30/人

對象：**智友醫社同行計劃畢業生**

截止日期：即日起至2025年9月1日

負責職員：活動幹事 葉先生 / 社工 鄭姑娘



月光樂聚·心暖團圓

日期：2025年10月4日(星期六)

時間：下午2:30至4:30

地點：中心活動三室

內容：由職員帶領參加者進行猜燈謎、享用茶點及玩遊戲，感受節日氣氛！

活動名額：10對長者及家人組合(人多抽籤)

費用：\$50/人

對象：認知障礙症長者及其照顧者

截止日期：即日起至2025年9月20日

負責職員：社工 許姑娘

致電2967-9211或WhatsApp
9680-5540聯絡輔導及認知障礙症
服務隊職員。

掃描右方QR Code填寫Google 表單，
輸入姓名、聯絡資料及選擇有興趣參加
之活動以進行報名。





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals

方樹泉長者地區中心



150 行善無界限
Kindness makes a difference



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

認知刺激治療小組 - 舞蹈動作治療

舞蹈動作治療 是心理治療的其中一種，此療法的理念著重人的「身、心、靈」為一體，透過形體動作的整合，來提升個人的情感、認知、身體和社交效能等。

活動目的：

- 由中心社工及舞蹈治療師合辦，針對認知障礙症長者，透過舞蹈動作治療，幫助長者表達內心的想法和感受。
- 促進情感交流，讓每位參與者感受到被看見與理解。

活動形式：

- **以坐式活動為主，輔以少量站立活動**，確保活動安全舒適。
- 通過簡單的動作和音樂，引導長者自由表達，釋放情緒。

日期：2025年7月29日 - 2025年8月26日 (逢星期二，共五節)

時間：下午4:00 - 5:00

地點：中心活動三室

名額：8人(人多抽籤)

費用：\$400(護老者會員) / \$500(非護老者會員)

對象：認知障礙症長者

報名截止日期：即日起至2025年7月18日

負責職員：社工鄭姑娘





東華三院

Tung Wah Group of Hospitals



行善無界限
Kindness knows no difference

方樹泉長者地區中心



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

居家認知訓練教材套

內容：

讓長者們有持續的認知訓練，每月以郵寄方式發放教材套，訓練內容包括現實導向、記憶能力、知識運用、解難能力、懷緬活動等，讓護老者們安排時間從旁指引長者完成。

費用：\$90/6個月

負責職員：社工 許姑娘



千棋百趣外借服務

內容：提供不同的桌上遊戲供護老者外借回家，讓長者可以持續鍛鍊腦筋。

如何借用：親臨/ 致電2967-9211 與葉先生聯絡，到中心借用桌上遊戲。

借用守則：每位護老者帶同護老者証到中心辦理借用，每次限借用2款遊戲，借用期為兩星期。

費用：免費

負責職員：活動幹事 葉生



認知障礙症服務意見收集

為提供更合適的服務和活動，協助護老者舒緩壓力，現設計問卷收集大家意見。您的意見將幫助我們深入了解您的需求，確保我們的活動能真正符合護老者們的期望



完成問卷後
可到中心
領取精美禮物乙份！



歡迎掃瞄右方QR code
填寫問卷

評估檢測服務

內容：為長者提供初步認知評估，及早識別認知障礙症徵狀，並提供專業意見作適當跟進。

費用：免費

備註：如欲查詢，可致電與本隊職員聯絡。

負責職員：社工 鄭姑娘



舞出「樂智」彩虹計劃招募



「互助·互動·互愛」



計劃針對**認知障礙症長者**及**照顧者**的健康及社交互動，
進行為期**16周**的合作運動計劃，**雙人**共同參與，改善關係健康

由香港大學護理學院的專業運動教練帶領，內容包括：

- 於中心進行約**1小時運動班**（共**12星期**）[抽籤分組運動班日子]
- 每星期**2次**家中自我訓練運動
- 與教練進行**2次手機視像**會議，討論運動及諮詢
- 於中心進行**3次**問卷評估（專人聯絡後的**1、16及24星期**）
- 為“**兩位**”參與者提供**3次身體組成分析**結果（第**1、16及24星期**）



運動內容：

有氧運動 肌力訓練 平衡訓練 伸展運動

透過一種**雙人**配對方式，
以**提升**長者和照顧者的健康狀況：



認知功能



情緒



社交互動



生活品質



專業身體分析儀器
2人健康追蹤



部位別肌肉分析 部位別脂肪分析



SCAN ME

報名連結

如想了解更多計劃內容，請聯絡中心

2967 9211 社工許姑娘

或 香港大學護理學院 團隊&運動教練(王Sir/譚Sir)
5571 7063 / 56258473 (WhatsApp)



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

方樹泉長者地區中心

護老者資料更新回條

如閣下的個人資料或長者健康及受照顧狀況等有所更改，請填寫下列回條，以郵寄或電郵方式交回，或致電中心與職員聯絡。

護老者姓名： _____ 聯絡電話： _____

地 址： _____

長者 狀況： 已入住院舍 / 健康狀況改變 / 其他： _____

其他資料更新： _____

- 本人現不需要服務，請取消本人之護老者會藉。
- 本人不願意接收護老者資訊
- 本人願意從以下途徑接收護老者資訊(可✓多項):
- Whatsapp號碼： _____
- 郵寄： _____

中心地址： 香港筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓1樓

電 話： 2967 9211 電 郵： fscdecc@tungwah.org.hk



東華三院
Tung Wah Group of Hospitals



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

香港筲箕灣寶文街6號方樹泉社會服務大樓1樓

電話： 2967 9211