



防 暑 秘 笈

防暑錦囊

- ✓ 經常留意天氣報告
- ✓ 穿著淺色、輕巧、寬鬆和透氣的衣物
- ✓ 定時補充足夠水份
- ✓ 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品
- ✓ 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動
- ✓ 在室內活動時，應盡量打開窗戶、風扇或冷氣
- ✓ 不應在酷熱天氣下作長程的登山或遠足等活動
- ✓ 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診



中暑時採取的措施

- 1 將患者移到陰涼地方
- 2 鬆開患者衣服
- 3 用冷水敷頭及頸部、用扇撥涼令身體降溫
- 4 如患者清醒(嘔吐者除外)，可攝取流質飲品，補充水份
- 5 如有需要，應儘快到醫生處診治、按動平安鐘或報警求助

有用電話


香港警務處—緊急求助熱線：999

香港天文台—查詢天氣：1878 200

民政事務總署—查詢避暑中心地點：2835 1473

仁愛堂彭鴻樟長者鄰舍中心


地址:大埔德雅苑 B 翼地下 1-3 號及 6-8 號 電話:2658 6313

活動	日期/時間	地點	內容
 健老學堂	日期: 15/8, 22/8, 5/9, 12/9, 19/9 (逢星期三)	運頭塘中心	內容: 活動合適年長、需進行運動及認知訓練的會員參加。透過進行運動(例如: 椅子舞、拉手繩及腳踏單車運動)和記憶訓練活動(例如: 唱歌、懷緬、現實導向, 及記憶練習), 讓參加者延緩身體機能退化, 保持身心健康。 對象: 長者會員 (8-10 名) 收費: \$25/堂, 共 5 堂, \$125 備註: 有興趣參加者先留名, 社工會安排面談, 再確認報名資格。
健康講座-膽固醇睇真 D	日期: 8 月 7 日(星期二) 時間: 上午 10 時-11 時	運頭塘中心	對象: 護老者及中心會員 收費: \$2 名額: 30 名 內容: 由衛生署護士舉辦講座, 讓大家知道膽固醇和健康的關係, 如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。
《易徑玩樂》認知障礙症長者遊戲干預小組 招募義工	活動日期及時間: 10/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12 (星期三, 下午 1:15-4:30)	運頭塘中心	《易徑玩樂》是一套系統的遊戲干預模式, 由加拿大多倫多大學曾家達教授首創, 以曾教授創建的《知行易徑》理論為基礎, 結合神經科學的研究知識, 嘗試以非藥物干預方法協助認知障礙症患者抑制神經系統退化。只要你對長者有愛心, 並喜歡團隊工作, 而且願意接受 44 小時(連續 10 週, 每週 4 小時)的現場督導及培訓, 並遵守個人私隱保障條款, 歡迎你加入此服務團體。

*有關活動的報名日期及收費等詳情, 歡迎親臨或致電本中心查詢。

香港聖公會太和長者鄰舍中心

地址:大埔太和邨喜和樓地下 124-130 室 電話: 2653 3299

活動	日期/時間	地點	內容
 護老講座 - 關注虐老(護老者篇)	8 月 24 日(五) 上午 9:30 至 10:30	中心	透過講座, 讓護老者認識護老工作的危機及舒緩護老工作的壓力的方法, 如尋求社會資源。另外, 講者亦會分享處理負面情緒的技巧及有關預防虐老的社會資源。 費用: 全免 名額: 60 位
護老中秋歡樂聚	9 月 11 日(二) 上午 9:30 至 10:30	中心	透過精彩的遊戲, 與一眾護老者及受照顧長者慶祝中秋節。 費用: \$18 名額: 40 位
護老講座 - 認識營養標籤	9 月 21 日(五) 上午 9:30 至 10:30	中心	透過講座, 讓參加者了解營養標籤的資料, 學習選擇較健康和合適的食物, 實踐健康飲食的模式。 費用: 全免 名額: 60 位

*有關活動的報名日期及收費等詳情, 歡迎親臨或致電本中心查詢。

嗶色園主辦可康耆英鄰舍中心

地址:大埔大元邨泰欣樓地下 22-29 室 電話: 2665 2236

活動	日期/時間	地點	內容
護老講座: 醒目健視老友記	日期:8月13日(一) 時間:下午2:00至4:00	本中心	由香港盲人輔導會講者講解長者視力常見眼疾及初步視力篩查。
護老電影欣賞會(2)	日期:8月17日(五) 時間:下午2:30至4:30	本中心	播放電影「沖天救兵」。 
護老講座: 肩周炎	日期:8月22日(三) 時間:下午2:30至3:30	本中心	由衛生署講者講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法及示範肩部運動。
護老一家親(4)	日期:8月31日(五) 時間:下午2:30至3:30	本中心	與護老者定期聚會, 建立互助網絡。
護老講座: 健康飲食	日期:9月7日(五) 時間:下午2:30至3:30	本中心	由那打素姑娘講解健康飲食的資訊。
護老一家親(5)	日期:9月10日(一) 時間:下午2:30至3:30	本中心	介紹護老資源, 與護老者齊齊共慶中秋。

*有關活動的報名日期及收費等詳情, 歡迎親臨或致電本中心查詢。

浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心

地址:大埔富亨邨富亨鄰里社區中心地下 電話: 2666 0761

浸信會愛羣社會服務處大埔浸信會區張秀芳長者鄰舍中心(頌真會所)

地址:大埔頌雅苑頌真閣B翼地下 電話: 2677 1003

活動	日期/時間	地點	內容
核心肌肉 膠帶操	日期: 2018年8月7日至 2019年1月29日 (逢星期二, 公眾假期除外) 時間: 下午1:00-2:00	本中心 (頌真會所) 活動室	由物理治療師教授, 專為長者設計的膠帶操, 除了訓練手腳力量, 會教授訓練核心肌肉(core muscles)如背肌和腹肌等, 保持和改善姿勢, 減少因姿勢差導致的痛症。
衛生署講座: 長者飲食營健 大道	日期: 8月22日(三) 時間: 上午10:30-11:30	本中心 (富亨社區 中心)內的 活動室	- 均衡飲食的原則。 - 如何在日常飲食之中應用「健康飲食金字塔」的建議。
我和物理治療師的 約會 (護老者/長者)	日期: 8月7、14、21、 28日、9月4、11、18 日(二) 時間: 下午2:00-2:45 或2:45-4:00	本中心 (頌真會所) 內的活動室 或護老家庭	透過物理治療諮詢時段支援有需要的護老者/長者, 改善活動能力, 預防跌倒, 促進生活質素。
東華三院(親友逝 世 如何處理?!) 到館講座及參觀	日期: 8月25日(六) 時間: 下午3:00-4:30	本中心 (頌真會所) 活動室	專題講座(親友逝世 如何處理?!)、生前規劃(善壽服務)簡介、參觀: 棺本陳列室、鑽石山骨灰龕樓及撒灰紀念花園。

*有關活動的報名日期及收費等詳情, 歡迎親臨或致電本中心查詢。

蓬瀛仙館大埔長者鄰舍中心

地址:大埔翠樂街 11 號美豐花園一樓商場 207-213 室

電話: 2660 9990

活動	日期/時間	地點	內容
身心紓壓瑜伽 	日期: 8月15日至9月26日 (逢星期三 共七節) 時間: 上午 9:30-11:00	大埔體育館壁球場	循序漸進地學習基礎招式, 增強肌肉張力、提高平衡感、紓緩生活壓力。
護老影片齊分享	日期: 8月17日(星期五) 時間: 下午 2:30-3:30	六鄉學習園地(大埔寶湖道)	欣賞照顧者影片, 分享小食及護老資訊, 紓緩照顧壓力。
「如何處理長期患病的壓力」講座	日期: 8月23日(星期四) 時間: 下午 2:30-3:30	六鄉學習園地(大埔寶湖道)	了解長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應; 認識長期照料病人時, 如何調適自己的壓力, 如何協助長期患病的長者。
慎防跌倒小組 	日期: 8月30日、9月6日、10月4日(逢星期四)及11月16日(星期五) 時間: 下午 2:00-3:00	六鄉學習園地及中心活動室	認識跌倒後對長者的心理及社交方面的影響及如何避免「危險行為」發生。介紹、示範及練習長者平衡健康操。
護老抖一抖	日期: 9月27日(星期四) 時間: 下午 2:30-3:30	六鄉學習園地(大埔寶湖道)	互動遊戲、茶點、護老新聞或社區資源分享。

*有關活動的報名詳情, 歡迎親臨或致電本中心查詢。

基督教香港崇真會福康頤樂天地

地址:大埔廣福邨廣仁樓平台 207-209 室

電話: 2651 4082

活動	日期/時間	地點	內容
護老同行- 金曲樂滿 FUN	日期 :2018年8月16日及9月27日(五) 時間 :下午 3:00 至 4:00 費用 :全免	本中心會址	與護老者透過互動遊戲減輕生活上的壓力, 亦藉著分享懷舊金曲緬懷昔日的生活片段
護老同行- 護老樂園團 	日期 :2018年9月14日 時間 :下午 2:30 至下午 4:00 費用 :每位參加者\$25	本中心會址	透過同做冰皮月餅及節日遊戲與護老者及其被照顧者同慶中秋, 在佳節送上歡樂、溫暖及祝福
護老同行- 慢性腰膝疼痛 支援小組 	日期 :17/9, 24/9, 8/10, 15/10 及 19/11(一) 時間 :下午 2:30 至 3:30 費用 :全免	本中心會址	由衛生署姑娘以小組的形式與參加者講解關節炎的特性、藥物及物理治療; 關節保健運動及避免勞損的方法及學習「長者腰膝保健運動」

*有關活動的報名詳情, 歡迎親臨或致電本中心查詢。



中華傳道會恩光長者鄰舍中心

地址:大埔富善邨善雅樓地下 104-105 室 電話: 2660 8501

活動	日期/時間	地點	內容
「與痛同行」 照顧者互助小組	日期: 2018 年 8 月 1、8、22 及 29 日(星期三) 共 4 節 時間: 下午 2 時至 3 時半	本中心禮堂	認識長期痛症的定義、成因、治療及自我管理的方法。
護老攻略: 玩樂無窮	日期: 2018 年 8 月 3 日(星期五) 時間: 上午 9 時半至 10 時半	本中心禮堂	讓工人姐姐認識玩樂對長者的益處, 並在日常生活中多製造玩樂的機會及善用中心護老資源。
護老同樂會	日期: 2018 年 9 月 3 日(星期一) 時間: 上午 9 時半至 10 時半	本中心禮堂	透過輕鬆茶聚, 互相鼓勵, 分享護老心得, 從而釋放護老的壓力。
認知障礙症之認識 護老者的精神壓力 -智遺愛不忘	日期: 2018 年 9 月 10 日(星期一) 時間: 下午 2 時至 3 時	本中心禮堂	由心理學家介紹照顧認知障礙症之護老者的精神壓力來源、徵兆及紓緩方法。

*以上活動費用全免, 歡迎社區護老者出席。



救世軍大埔長者社區服務中心

地址：大埔鄉事會街 2 號大埔社區中心 2 樓 電話：2653 6811 傳真：2654 7244

健康講座—中風(一)認識中風

日期：2018 年 8 月 17 日(五) 時間：上午 9:30-10:30 地點：中心 2 樓美食坊

內容：中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法。

報名日期：由 8 月 1 日起可到中心接待處報名

查詢：林蔚欣姑娘

健康講座—認知障礙症(三)生活之道

日期：2018 年 9 月 21 日(五) 時間：上午 9:30-10:30 地點：中心 2 樓美食坊

內容：淺談「現實導向」，如何改善家居生活安排。

報名日期：由 9 月 1 日起可到中心接待處報名

查詢：林蔚欣姑娘

購物優惠站—營養品特賣日

訂購日期：2018 年 9 月 24 日(一)至 2018 年 10 月 9 日(二)

取貨日期：2018 年 10 月 18 日(四) 取貨時間：下午 2:30-4:00 取貨地點：中心 2 樓六藝匯館

價格：加營素(大)：\$168 加營素(小)：\$81

怡保康(大)：\$212 怡保康(小)：\$94

備註：1.由於雅培公司來貨價格提高，故價格有所調整，敬請留意。

2.請自備環保袋。

查詢：林蔚欣姑娘



護老者資源閣及網上資源中心體驗日

日期：2018 年 8 月 23 日 (星期四)

時間：下午 2:30-4:00 地點：中心 2 樓腦地方

對象：護老者或有興趣了解護老資訊的會員

內容：試用救世軍護老者服務網上資源中心及認識資源閣的物資

名額：10 人 費用：全免

查詢：蔡翠芬姑娘

護老桌遊鬆一鬆

日期：2018 年 8 月 14 日、21 日及 28 日 (逢星期二) 時間：下午 2:30-4:00

地點：中心 2 樓六藝匯館

費用：全免

內容：護老家庭聚首一堂，每次進行不同的桌上遊戲

報名：由 8 月 1 日起可到中心接待處報名

查詢：蔡翠芬姑娘

