

2020年4月份通訊

復活節快樂



黃麻角道辦事處地址：香港赤柱黃麻角道 10-12 號綠怡居地下 A 舖及 1 字樓

黃麻角道辦事處電話：2813 0648 傳真號碼：2813 0659 電郵：stl@hkphab.org.hk

馬坑邨分處地址：赤柱馬坑邨觀馬樓地庫

馬坑邨分處電話：2121 8211



掃描以上二維碼，即可瀏覽本中心網站

中心廣播站

(一) 【假期中心暫停開放安排】



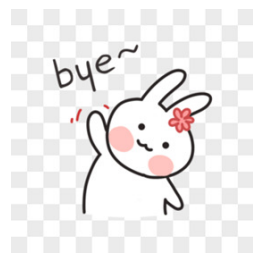
2020年4月4日為清明節；4月10日至4月13日為復活節；4月30日為佛誕及5月1日為勞動節，中心暫停開放，敬請留意。

(二) 【中心服務安排】



由於新型冠狀病毒的感染情況，中心暫時只能維持有限度運作，及籌備日後的部份活動。如疫情穩定，會員請自備口罩參加中心的活動。如若疫情持續，中心會按情況取消已籌備的活動，請各會員留意及體諒。

(三) 【人事變動】



各位老友記：

不經不覺我這個傻大姐已經在中心工作了六年多，謝謝大家一直對我的包容和愛，讓我在這六年來可以跟大家一起成長，跳下椅子舞、現代舞、拉下筋、玩下數字牌、去下旅行、唱下歌，您們每一個的笑臉，早早已印了在我的腦海裡。我將於2020年4月9日離職，我很感恩這六年與每一個「您」相遇、同行，希望大家也帶著笑臉及愛走下去。

最後，祝願各位老友記身體健康！身心安泰！老如松柏！

郭穎珊姑娘

(四) 【2020年度續會】

如疫情穩定，中心2020年度的續會手續將由2020年4月1日後開始接受辦理，詳情等待中心公佈。

(五) 【2020年3月中心服務數字】

(截至2020年3月31日)

會員數字	612 位
活動數字	
活動性質	小組/活動數目
健康推廣	1
護老者支援	1

(六) 【服務質素標準】

原則一 資料提供	
標準一	服務單位確保製作說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準二	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策及程序。
標準三	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。
標準四	所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

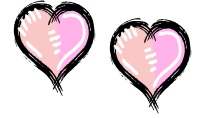
(七) 【暴風或暴雨情況下的中心服務安排】

如對以下安排有任何疑問，可於辦公時間內致電本中心 28130648 向中心職員查詢。

暴風/暴雨訊號	中心開放情況	戶內活動	戶外活動	外展服務 (石澳及大浪灣)
1 號風球 	✓	✓	✓(水上活動除外)	✓
3 號風球 	✓	✗	✗	✗
8 號風球或以上 	✗	✗	✗	✗
雷暴警告 	✓	✓	✓(水上活動除外)	✓
黃色暴雨警告 	✓	✓	✗	✓
紅色暴雨警告 	✓	✗	✗	✗
黑色暴雨警告 	如未開放則停止開放 如已開放則繼續開放	✗	✗	✗

備註：✓代表照常

✗代表暫停



同心抗疫 - 由「食」開始

現時全城高度戒備抗疫，在此重要時期，除了做好個人衛生，減少到人流密集的地方等外，保持良好免疫力都有助降低感染機會。長者及長期病患等人士抗疫能力較低，建議應加強注意保持均衡營養攝取，攝入含有以下營養素的食物除了可以使免疫功能維持正常，還可以減低細菌病原體感染的發生。

1) β -胡蘿蔔素 (β -Carotene)

- β -胡蘿蔔素含有最豐富的胡蘿蔔素，是人體中維他命 A 的前體，在體內能轉化為維他命 A，而維他命 A 是必需的營養素來維持正常免疫系統功能，可於黃色、橙色、紅色及深綠色的新鮮蔬果中找到。 β -胡蘿蔔素可以使自由基失活，有助提升免疫能力並抑制早期腫瘤的發展。
- 建議每日攝取 5-6 毫克，安全上限為 25 毫克，攝取過量會令皮膚及眼白轉為橙黃色，或會導致脫髮、噁心及視野模糊。
- 參考：一杯煮熟紅蘿蔔為 13.0 毫克；一條中型熟蕃薯為 13.1 毫克；一杯煮熟菠菜為 13.8 毫克；一杯煮熟羽衣甘藍為 11.5 毫克。

2) 維他命 C

- 維生素 C 能維護免疫系統的多種細胞功能以促進免疫防禦。
- 水果例子有金橘類水果、莓果類、奇異果、菠蘿、木瓜等，蔬菜例子有甜紅椒、西蘭花、包心菜及荷蘭豆等。

3) 維他命 E

- 維生素 E 是有效的抗氧化劑，能調節免疫系統的能力，可於蔬果、魚、雞蛋、果仁及種子找到。

4) 硒 (Selenium)

- 硒在體內能組合維他命 C 及 E，有助增強抵抗力、DNA 修復及中和自由基，例子有果仁、海鮮、魚、肉類及雞蛋。

5) 鋅 (Zinc)

- 鋅是維持免疫細胞的重要原素，食物來源是蛋白質食物，有瘦肉、雞肉、海鮮及牛奶。

6) 多元不飽和脂肪酸

- 多元不飽和脂肪酸既能調節防禦機制，又可保持粘膜屏障完整性，以防止細菌遷移。
- 奧米加三脂肪酸是其中一種多元不飽和脂肪酸。可於向日葵籽、芝麻、黃豆、深海魚如：三文魚、沙甸魚、倉魚、鯖魚等找到。

7) 足夠水份

- 建議每日要飲夠水，約 7-8 杯(250 毫升/杯)水份，這有助防止鼻腔和喉嚨內膜變乾，分泌粘液保持濕潤並易於清除雜質，可在水中加入檸檬或青檸提升味道。

8) 避免咖啡因及酒精

建議避免喝含咖啡因的咖啡、茶、汽水或任何含酒精的飲料，因過量咖啡因和酒精會導致身體脫水及影響睡眠質素。

- **建議大家攝取含以下營養素之食物：**
 - 每天最少吃大半碗煮熟的綠色蔬菜，加大半碗煮熟的橙黃或紅色的蔬菜
 - 每天吃兩個中型水果，而其中一個是含高維他命 C 的水果
 - 每天攝取足夠優質蛋白質食物
 - 一星期進食 2-3 次含奧米加三脂肪酸的深海魚
 - 日常選用含豐富多元不飽和脂肪酸的油份煮食
- 這樣便可食得安心又放心。

除了注重攝取含以上營養素之食物外，每日保持 6-8 小時**充足睡眠**有助增強免疫力，亦讓身體有足夠時間休息、調理及修補。經常進行中等強度運動，能增強免疫反應並降低感染風險。相反，在短期內進行劇烈運動可能會降低免疫力並增加感染發生率。同時提大家要常**注意衛生、常清潔雙手及保持心境開朗**，一齊做好準備對抗疫症！若於過去十四天曾離開香港，請自行在家休息十四天。

原文見：e123 長青網-長者服務及老人院資訊 <https://www.e123.hk/zh-hant/health/hot-recipe/486200>

除了上述透過食物增強抵抗力外，於抗疫期間或會遇到部分難題，包括：

於口罩短缺下如何有效保存口罩令它可以用更耐？

- 近日天氣潮濕，也令市民擔心存放在家中的口罩，會受潮而影響防護力。事實上，不少口罩都沒有獨立包裝，在潮濕天氣下，口罩遇潮的確較易令細菌繁殖和生長。要讓口罩可以保持抗疫能力，只需兩個步驟：
 - 1) 把開封後的口罩，分批放進密實袋內。一般而言，每個密實袋可以放置大約幾十個口罩。
 - 2) 把這些放了口罩的密實袋，存放在一些相對密閉的空間，例如抽屜，並於裡面放入吸濕器、防潮珠等。

資料來源：經濟日報 -天氣潮濕擔心口罩防護力受影響？口罩防潮 2 步完成 (10/3/2020)

覆診可否改期？

- 因應近期新型冠狀病毒的感染風險以及公立醫院啟動「緊急應變級別」措施，病人可能對應否如期到診所覆診或做檢查有疑慮。如有需要可以致電覆診紙上的電話號碼，聯絡醫院/診所職員協助。職員會因應實際情況，安排另一個覆診期給你。由於近日致電醫院/診所人數眾多，查詢熱線有可能較難接通，留言時請說清楚你的聯絡電話。如非緊急情況，可考慮透過傳真改期，請寫清楚聯絡電話，診所職員會回覆你。

我的藥物快將耗盡，不足以服用至重新安排的覆診期，可以怎麼辦？

- 聯絡診所職員協助重新安排覆診期時，請通知職員你的藥物存量不足以服用至覆診期，視乎需要，職員可能會安排你預先到藥房領取部分藥物，或安排你提前見醫生。

如果已預約領取藥物，可否由他人協助取藥？

- 可以由家人或家傭協助取藥。請提醒他們攜帶你的覆診紙及病人身份證正本/副本到診所取藥。

你也可以按原定日期到診所覆診，覆診時應先自行**量度體溫及監察健康狀況**，進入及離開醫院時**徹底清潔雙手**，謹記**佩戴外科口罩**。

資料來源：醫院管理局公立醫院「緊急應變級別」下專科門診 病人就診安排

https://www3.ha.org.hk/ntec/images/sopc_arrangement_c.pdf



開放時間



星期	一	二	三	四	五	六
地點						
黃麻角道辦事處	上午 8:00 至中午 12:30 ， 下午 1:30 至 5:00					
馬坑邨分處	下午 2:00 至 5:00					

午膳時間：中午 12:30 至下午 1:30

星期日及公眾假期休息

職員芳名

葉志榮(中心經理)

楊小燕(高級項目幹事)

梁建威(項目幹事)

郭穎柵(項目幹事)

蔡惠兒(項目幹事)

倪麗燕(項目幹事)

羅正心(項目工作員)

霍翠詩(項目及文書助理)

黃嘉敏(個人護理員)

郭惠玲(工友)

黎詠賢(兼職中心助理)



赤柱石澳
長者鄰舍中心
香港傷健協會 Stanley/Shek O
Hong Kong Neighbourhood Elderly Centre
PHAB Association

赤柱黃麻角道 10-12 號綠怡居地下 A 舖及一字樓