

「醫」家話你知(1)：醫療券點使好？

醫療券最新資訊

- 醫療券的**累積金額上限**亦由2019年6月26日起提高至**8,000元**，並成為恆常措施。
- 每名合資格長者可使用醫療券支付**視光服務**的配額為**每兩年2,000元**。



相信各位老友記都有用醫療券，但又知唔知可以點用呢？



可用

- 私營西醫
- 中醫
- 牙醫
- 脊醫
- 註冊護士和登記護士
- 物理治療師
- 職業治療師
- 放射技師
- 醫務化驗師（輔助醫療業人員及化驗服務須按現行的轉介安排）
- 於註冊名冊第1部分註冊的視光師所提供的服務



不可用

- 純粹購買物品，如藥物、眼鏡、海味和醫療用品；
- 不可用於政府資助的公共醫療服務（除特別註明外）
 - 由醫院管理局向私營醫療界別購買的服務（例如普通科門診公私營協作計劃）；
 - 住院服務、預先繳費的醫療服務及日間手術程序，例如白內障手術或內窺鏡檢查服務；
 - 支付尚未登記參加計劃的服務提供者的醫療服務費用。



家中健身有妙法：輕輕鬆鬆毛巾操

上一期「抗疫百科叢書」教過大家毛巾操第三式和第四式招式。相信在疫情期間，各位老友記都會想在家中多做些運動，所以今期我們會繼續教大家毛巾操第五式和第六式，大家一起動起來吧！

第5式：婀娜多姿

舉高雙手，
手臂伸直。



彎腰向右，
然後回到中間。

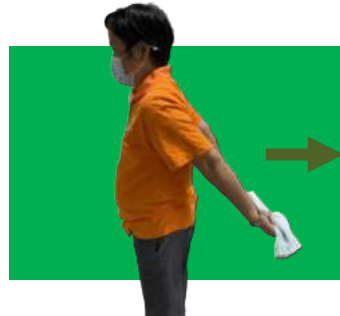
彎腰向左，
最後回到中間。



一右一左為之1次，合共做8次

第6式：後顧無憂

雙手持毛巾，
平放於身後；
手臂垂直，
置於臀部。



雙手持毛巾
向後推高

然後放下



一推一放為之1次，合共做8次

「日日運動身體好」
大家記得做好防疫措施
外，亦要每日做運動，讓
身體保持良好的狀態。

如有興趣，可用
QR Code上網收看
真人教授，每天跟
著一齊運動！



環保教室：認知訓練篇

到底環保和健腦訓練有何關連呢？

今天想與大家一齊廢物利用，製作認知遊戲。不同的研究顯示，參與健腦活動可減慢認知能力的衰退及患上認知障礙的機會。我們一起動動手，完成後一齊動動腦筋。

遊戲一：捲筒配對

(訓練元素：手眼協調、配對能力)

準備以下材料：

- ✓ 廁紙筒
- ✓ 雙面膠紙/ Blu Tack
- ✓ 廢紙
- ✓ 筆



做法：

1. 先在廁紙筒上寫上不同的數字/ 圖案。
2. 在廢紙上都寫上對應的數字/ 圖案。
3. 在廢紙上貼上雙面膠紙，並剪下數字/ 圖案即成貼紙。

如果家中有 label 紙，可以直接用 label 紙代替廢紙。

玩法：(可按長者的能力去調整難度)

難度：☆

先在廁紙筒上用一種顏色畫上不同形狀的圖案，再請長者在廁紙筒上找到對應圖案後，將貼紙貼上。

難度：☆☆

先在廁紙筒上用多種的顏色畫上不同形狀的圖案，再請長者在廁紙筒上找到對應圖案後，將貼紙貼上。



難度：☆☆☆

先在廁紙筒上用多種的顏色寫上不同的數字，再請長者在廁紙筒上找到對應圖案後，將貼紙貼上。



大家亦可以掃描左邊的 QR Code 到中心 Facebook 專頁觀看教學短片！

遊戲二：點紙乒乓

(訓練元素：手眼協調、專注力)

準備以下材料：

- ✓ 紙皮/ 鐵盒蓋
- ✓ 雙面膠紙/ Blu Tack
- ✓ 廢紙
- ✓ 筆
- ✓ 乒乓球



做法：

1. 先將廢紙整成一個圈圈。
2. 再將紙圈利用 Blu Tack 貼於紙皮上不同的位置。

玩法：(可按長者的能力去調整難度)

難度：☆

將乒乓球穿過盒上指定的紙圈便可。

難度：☆☆

將乒乓球穿過某個數字的紙圈。

難度：☆☆☆

乒乓球需要按數字順序穿過紙圈。



健康選擇罐頭

罐頭食物就是不健康？罐頭食物營養已經流失？許多長者對於罐頭有許多疑惑和擔心，今日請來註冊營養師胡可欣姑娘教大家如何健康選擇罐頭。

第一題：
哪一類罐頭比較健康？



a. 五香肉丁罐頭



b. 午餐肉罐頭



c. 吞拿魚罐頭



答案：c
營養角度上，午餐肉、香腸、五香肉丁等罐頭屬高脂肪和高鈉質食物，容易引起水腫、血壓上升，容易誘發高血壓、心臟病及中風等健康問題。而深海魚類罐頭，例如吞拿魚、沙甸魚等，含有豐富奧米加3脂肪酸及蛋白質，對健康有一定好處。

第二題：
哪一類罐頭最不健康？



a. 豆鼓鯪魚罐頭



b. 沙甸魚罐頭



c. 吞拿魚罐頭



答案：a
豆鼓鯪魚的鯪魚經油炸，而且鈉含量亦高，再加上油浸，容易對健康造成負擔。吞拿魚、沙甸魚、鯖魚等屬於深海魚類，除了有豐富蛋白質外，亦含有豐富奧米加3脂肪酸，對控制膽固醇、炎症（例如：類風濕關節炎）、預防心血管疾病、認知障礙症等都有幫助。

第三題：
哪一口味罐頭較為健康？



a. 香辣吞拿魚



b. 葵花籽油浸吞拿魚



c. 礦泉水浸吞拿魚



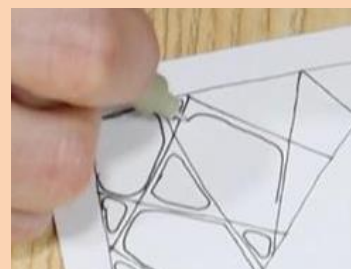
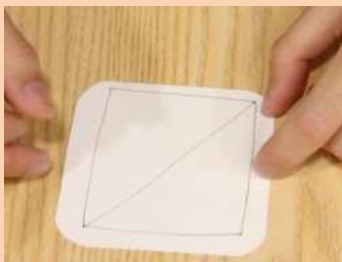
答案：c
水浸吞拿魚的總脂肪含量較油浸吞拿魚及香辣吞拿魚低；市面上有不同口味的吞拿魚罐頭，如：油浸、礦泉水浸、鹽水浸吞拿魚，它們蛋白質含量差不多，而礦泉水浸和鹽水浸的吞拿魚會是較低脂及低熱量的選擇，但須留意鹽水會增加鈉的攝取量，所以選礦泉水浸是最好的。

各位學識營養小知識後，下次就可以健康選擇罐頭。
如欲瞭解更多營養資訊，記得留意我們 [FACEBOOK 動態](#)。

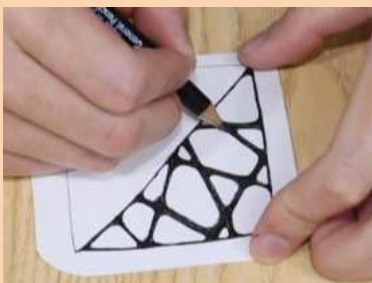
禪繞畫圖案

又到譚生教大家畫禪繞的部份！上次教大家基本禪繞畫的步驟。今次就教大家畫一些比較複雜的圖案，讓大家繼續享受畫禪繞的樂趣。緊記禪繞是一種放鬆心情、欣賞自己和享受當下的活動，大家不需要過於執著於圖案的美觀。請細心欣賞。

1. 先用鉛筆於4個角落畫4點，連成框線，並打斜角畫一條直線將其分開一半。
2. 在其中一半的框線內，任意畫上直線，將三角形分成不同的圖案
3. 在不規則的圖案內畫上另一個圖案；新圖案應盡量接近框線，並以圓角處理轉彎或角落位置。
4. 於圖案與圖案間的空隙內填上顏色。



5. 用鉛筆及紙筆於深色位置打上陰影。
6. 完成一半作品，稍作休息及欣賞。



大家是否意猶未盡呢？
步驟7-12將於下期抗疫「泉」書再與大家見面！
請密切期待！

中心亦準備了禪繞畫材料包送給大家，如果看完短片有興趣嘗試禪繞的樂趣，歡迎致電 2967-9211 與鄭姑娘/譚先生聯絡

*領取者必須為本中心已登記之有效會員/獨居長者/護老者

*名額 30 名 每人限取 1 份
*先到先得

抗疫百科「泉」書



主任的話

第 3 期

2020 年 5 月 30 日

各位老友記：

大家好！好開心又在抗疫通訊同大家見面。

中心因應社會福利署的最新公告，由 5 月 27 日起，服務使用者可透過預約方式參加中心小組及活動。中心在疫情未進一步緩和前，不設偶到服務。至於中心進一步恢復服務安排，中心會密切留意疫情及相關部門指引，適時檢討及公佈詳情。中心已於上期的抗疫百科「泉」書附上中心逐步恢復服務的信件，大家可以從中了解更多有關的安排及注意事項。

大家來中心的時候，一定要戴好口罩，並把口罩覆蓋鼻子、嘴巴和下巴位置，繼續做好個人衛生措施、勤洗手及與人保持最少一米的社交距離。在這段時間，中心 FACEBOOK 專頁繼續會定期上載中心和社區最新資訊及健康抗疫小知識等影片，繼續與老友記保持聯繫及互動。

最後，提提大家雖然最近本港的疫情緩和的趨勢，但請大家不要掉以輕心，繼續做好個人衛生措施，齊心抗疫。



中心主任 李卓穎姑娘

特別通告

為保障服務使用者及員工的健康，防止病毒散播，各訪客進入本院 / 中心範圍都必須戴上口罩。如訪客未有帶備口罩，可向辦事處職員購買，每片口罩訂價 4 元正。數量有限，售完即止。敬希垂注。

立夏湯水

剛過去的 5 月 5 日是二十四節氣的立夏，標誌著夏天已經來到了。踏入立夏，天氣漸漸變得酷熱。中醫師指夏季期間，氣溫和濕度均顯著升高，令體內過多的熱能未能從皮膚適時向外透發，出現「暑熱」症狀包括：身熱、眼花、口乾、胸口鬱悶、小便黃及胃口差。為了令各位長者可解除暑熱，中心特別與各位分享栗子甘筍合掌瓜粟米湯，讓大家清熱消暑：

1. 栗子去殼去衣。



2. 甘筍、合掌瓜去皮、粟米去衣，洗淨後切小件。



3. 煲滾適量清水，將所有材料放入煲內。（可按個人口味，加入豬腱（約 8 兩）調味）



4. 待煲滾後，轉用慢火煲約 2 小時，即可下鹽調味飲用。



5. 完成。



材料(4 人分量)：

栗子	6 粒
甘筍	1 條
合掌瓜	2 個
粟米	1 條
蜜棗	1 粒
南北杏	少量
鹽	少許

大家亦可掃描右方的 QR Code 到我們的專頁看看社工羅姑娘的真人示範

