


健康資訊

世界青光眼日

World Glaucoma Day



青光眼是什麼? What is glaucoma?

青光眼是視神經損傷有關的眼疾，並會影響視力。Glaucoma are eye conditions associated with damage of the optic nerve and the nerve fibres from the retina.

早期青光眼只會導致周邊視力損失，不一定有明顯的症狀，而一般視力檢查亦難以發現早期青光眼。In the early stages, glaucoma only leads to peripheral vision loss and may not have noticeable symptoms. It is also difficult to detect early-stage glaucoma through regular vision examinations.

若不及早治療及控制病情，青光眼會對視力造成進一步的損害，甚至導致永久失明。
If left untreated, glaucoma will cause progressive loss of outer field vision and resulted in permanent total blindness.

風險因素 Risk factors

- 年齡40歲或以上 Age 40 or older
- 嚴重近視 Severe short sightedness
- 高眼壓 Ocular hypertension
- 有血緣親屬曾患青光眼 Family history of glaucoma
- 糖尿病 Diabetes
- 高血壓 Hypertension
- 基因 Genetic aspects :
 - 亞裔人士患急性閉角型青光眼的風險較高 People of Asian origin are at more risk of developing acute angle-closure glaucoma
 - 而非裔或加勒比黑人族裔人士則患慢性開角型青光眼的風險較高 People of African or Afro-Caribbean origin are at higher risk of developing chronic open-angle glaucoma

治療 Treatment

目標：是改善眼內房水的排放或減少眼睛製造房水的份量，從而降低眼內壓。
The goal is to improve the drainage of intraocular fluid or reduce the production of aqueous humor in the eye, thereby lowering intraocular pressure.

眼科醫生根據病人所患青光眼類別、嚴重程度、病歷資料和身體狀況，以決定採用不同治療方法。
Ophthalmologists determine the appropriate treatment method based on the type of glaucoma, its severity, medical history, and overall health condition of the patient.

- 青光眼藥物 (眼藥水、藥丸或針劑) Glaucoma medications (eye drops, tablets, or injections)
- 激光治療 Laser therapy
- 眼科手術 Ophthalmic surgery
- 或結合這些方法 A combination of those methods

青光眼不能根治，而青光眼造成的損害也不能逆轉
Glaucoma cannot be cured, and the damage caused by glaucoma cannot be reversed

預防 Prevention

定期檢查 Regular check-ups:

- 年滿40歲以上的市民，每年應該進行一次眼科全面檢查 Individuals aged 40 and above should undergo comprehensive eye examinations annually

生活習慣 Lifestyle habits

- 每星期進行150分鐘帶氧運動 Engage in 150 minutes of aerobic exercise per week
- 青光眼病友避免倒吊式瑜伽動作/舉重 (短暫引致眼壓上升) Glaucoma patients should avoid inverted yoga poses/weightlifting (temporary increase in eye pressure)

睡眠 Sleep

- 每日7-9小時睡眠 Get 7-9 hours of sleep daily

預防 Prevention

飲食 Diet

- 進食含新鮮食品 Consume fresh foods
- 多以單元不飽和脂肪 (常見於橄欖油、牛油果油等) 及多元不飽和脂肪 (常見於三文魚、黃花魚、烏頭、鱈魚等) 作主要脂肪吸收 Emphasize the intake of monounsaturated fats (found in olive oil, avocado oil, etc.) and polyunsaturated fats (found in salmon, mackerel, sardines, cod, etc.) as primary sources of fat absorption
- 減少糖份吸收 Reduce sugar intake
- 避免攝取加工食物 Avoid processed foods
- 避免短時間內攝取大量水份 Avoid consuming large amounts of water at once
- 避免攝取反式脂肪和飽和脂肪 Avoid trans fats and saturated fats
- 避免攝取過量的酒精 Limit alcohol consumption

資料來源：香港紅十字會 - 急救與健康 https://www.facebook.com/HKRC.Health/?locale=zh_HK

職員動向



時間過得快，係時候講 Bye Bye，四月十二日係我哋中心最後一日實習，多謝咁多位會員積極參與我嘅活動。祝大家身體健康 心想事成!

各位老友記，時光飛快，4月12日係我最後一日實習，多謝大家呢段時間的照顧，祝各位身體健康，生活愉快!



佐敦長者中心

地址：九龍佐敦德興街11-12號興富中心401-404室

中心開放時間：(星期日及公眾假期休息)

星期一至星期五 上午9時至下午5時

星期五 下午5時至下午9時

星期六 上午9時至下午1時

浸信會愛羣社會服務處長者服務 Elderly Service Of Baptist Oi Kwan Social Service - BOKSS

佐敦家庭支援網絡隊

電話：2377 3230

電郵：jdec@bokss.org.hk

2024年4月份活動表

提防詐騙小貼士

私隱專員提醒大家

8招防騙貼士

- 1 「+852」字頭的來電有可能是詐騙電話
- 2 不要輕信陌生來電、電郵或短訊內容
- 3 聯絡相關機構查證
- 4 切勿隨意披露任何個人資料
- 5 切勿開啟可疑電郵或短訊內的連結或附件
- 6 留意帳戶登入的紀錄
- 7 不時更換帳戶的密碼
- 8 提醒親友小心詐騙

個人資料防騙熱線
3423 6611

香港個人資料私隱專員公署
Office of the Privacy Commissioner for Personal Data, Hong Kong

護老防騙一線通 識破陷阱要睇通

假冒平安鐘職員

網戀投資騙案

保健品騙案



猜猜我是誰

利用長者聽覺欠佳的弱點
假扮成事主親人

係咪孫仔?

係呀！我係孫仔！



重要消息：中心來電號碼

中心職員會不定時致電問候及聯絡會員續會和各項活動安排。

職員會用以下電話號碼聯絡會員，請大家留意：

2377 3230



中心WhatsApp手機號碼：5561 0660

****中心職員會透過WhatsApp發放活動資訊****

請大家留意並儲存於閣下的手提號碼通訊錄：5561 0660

有關中心及活動在颱風及暴雨警告下之安排

| 暴雨警告信號 | 中心開放 | 活動安排 | 暴雨警告信號 | 中心開放 | 活動安排 |
|--------|------|------|--------|------|------|
| | ✓ | ✓ | | ✗ | ✗ |
| | ✓ | ✗ | | ✖ | ✗ |

***中心視乎情況作有限度之開放或暫停開放**

***若在班組及活動開始前 2 小時已懸掛三號風球、八號風球、紅色暴雨訊號或黑色暴雨訊號，將會暫停，安排另行通知。若中心已開放或活動已開始，鼓勵參加者留在中心，直至室外環境安全才離開。**

備註：「✓」活動照常；「✗」活動取消

如對當日活動有任何疑問，歡迎致電中心查詢：2377 3230

服務質素標準(SQS)簡介

本服務制定處理投訴程序，鼓勵服務使用者、職員或有關人士如對本服務有不滿或意見（包括服務標準、服務政策、程序、決策或個別職員的行動或態度等），可向服務單位提出。同時訂明了福利服務單位應具備的質素水平，共 16 項。

現簡介標準7，8內容供各位會員及社區人士了解：

- 標準7: 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。
- 標準8: 服務單位遵守一切有關的法律責任。

2024 年 4 月續會安排

中心職員會致電聯絡需於 2024 年 4 月期間續會的會員，安排辦理續會

**** 本年度續會年費(\$40) ****

欲加入本會之新會員，請致電中心 2377 3230 向職員預約辦理入會日期及時間。屆時申請人請帶同身份證、會員年費(\$40)到中心辦理手續。

****中心將保留最終決定權****

義工招募

若你有興趣成為義工，並有志關顧認知障礙症長者、有需要的護老者家庭。包括探訪、推廣和宣傳等，歡迎加入登記為「長青大使」

浸信會愛羣社會服務處 佐敦家庭支援及服務中心 意見表
我的意見： _____

姓名： _____ 聯絡電話： _____

填寫日期： _____

填妥完後，歡迎投遞、電郵或親身交至本中心意見箱。

編製：張嘉雯
印製數量：200

督印人：王衛康
印刷日期：26/03/2024

以色列麻雀

日期：2024年4月8、15、22、29日(逢星期一，共4節)

時間：上午9:30 - 12:00

內容：自由組隊形式參與，適合任何年齡層玩的一項以數字為主的桌上遊戲，從中鍛鍊老友記的邏輯、數學及反應能力

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8名

費用：全免

負責職員：張姑娘



智能手機教室(2024年4月)

日期：2024年4月11、18、25日(逢星期四，共3節)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：教授長者掌握如何使用智能手機各種功能(如：交通、WhatsApp、防騙等日常生活程式)。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8名

費用：全免

導師：邱景浩老師

負責職員：張姑娘



太極班(2024年3-4月)

日期：2024年3月4、11、18、25日

2024年4月8、15、22、29日(逢星期一，共8節)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：由導師教授傳統太極門派的部分基本招式，增加長者對太極的了解和身體的平衡力。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：8名

費用：會員\$80

非會員：\$110

導師：黃德輝老師

負責職員：張姑娘



2024-2025 愛羣學院 - 八段錦(第一期)

日期：2024年4月5、12、19、26日

2023年5月3、31日

2023年6月7、14、21、28日(逢星期五，共10節)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：由導師教授八段錦，提升長者對八段錦的認識。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10名

費用：會員\$110

非會員：\$140

導師：李蕙心老師

負責職員：張姑娘

衛生署講座 - 精明使用醫療券

日期：2024年4月24日(星期三)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：透過講座長者醫療券計劃內容概要以及使用方法與個案分享、注意事項。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：12名

費用：全免

負責職員：張姑娘



軟餐工作坊

日期：2024年4月20日(星期六)

時間：下午2:15 - 4:15

內容：教導食材處理方法及技巧應用，改善吞嚥困難長者的進食狀況。

地點：本中心

對象：中心會員

名額：10名

費用：全免

負責職員：張姑娘

護老者優先



