



# 賽馬會『情繫耆老』社區支援計劃



## 你不知道的 8 個喝水秘密

英國一項研究發現，青少年在缺水的狀態下，會出現大腦萎縮的狀態，而且失水愈多，腦部萎縮愈嚴重。還好，趕緊喝上兩杯水，大腦就會逐漸恢復原本的狀態。

身體缺水？聽起來像是不可能發生的事情，但如果喝的方法與時機錯了，就可能讓你身體缺水。而且水分不足時，身體不一定會用口渴的方式告訴你，而是不知不覺地從其他地方吸收水分。

想要讓身體隨時隨地不缺水，學習 8 個喝水法，不用花力氣花大錢，就能夠靠喝水養生。

1. 睡前喝水，可預防心肌梗塞或中風
2. 一起床就喝水，改善便秘；
3. 運動前先喝水，表現更亮眼；
4. 喝酒時，也要多喝水；
5. 焦躁疲憊時，喝杯水立即頭腦清醒
6. 天黑後才煮開水，水質最佳；
7. 大口喝水，等於沒喝，切記要小口！
8. 瓶裝水真的容易長細菌。



資料來源：<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?id=5014843&page=1>



### 新同事介紹

你好！我是新到任的活動工作員江曉文，大家可以叫我曉文或江姑娘，各位老友記見到我都歡迎同我打招呼或傾吓計，讓我可以認識一吓你們的面孔，剛剛新入職，請大家多多指教，希望下次在中心見到你們 😊

## 活動推介

活動	日期及時間	地點	對象	名額	內容	職員
護老月會： 興東一個鐘	7月11日(星期五) 下午2:00-3:30	中心 活動室	護老者	40名	分享護老資訊、介紹護老資源閣健腦遊戲、茶點。	黃姑娘
「跨代護老情 快樂相中尋」 攝影計劃	7月19日及 8月23日(星期六) 下午2:00-5:00	中心 活動室	護老者、 被照顧者 及其家人	30個 家庭	拍攝家庭照片，共同製作紀念相簿，強化照顧與被照顧者、跨代照顧者間的關係。	黃姑娘
跟你做個Friend 之好友重聚日	7月26日(星期六) 上午10:30-12:30	中心 活動室	區內 長者	15名	藉茶聚及聯歡互相聯誼，回顧活動相片，與聚好友重聚。	黃姑娘
護老講座： 輪椅助行器 使用講座及 維修服務	7月29日(星期二) 下午2:30-3:30	中心 活動室	護老者 及會員	50名	由香港輪椅輔助隊職員介紹輪椅/助行器的操作示範及保養方法。凡出席的參加者可獲禮物乙份。	黃姑娘

溫馨提示

如有輪椅需要作檢查，請預先登記。



### 尋找・隱蔽長者

### 提升・護老照顧

計劃主任：黃月泓姑娘、關啟欣姑娘 活動工作員：江曉文

捐助機構  
Funded by:



香港賽馬會慈善信託基金  
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

