



賽馬會『情繫耆老』社區支援計劃



十大消暑妙法



炎炎夏日要避免中暑，除了歎冷氣，亦有更環保簡單的方法。英國《每日郵報》羅列多個消暑良方，大家不防試試看：

1. 用透氣度高的絲質床單，亦可再灑點爽身粉，有助睡覺期間吸汗。
2. 以乳酪取代雪糕，因前者含水量較高。亦可選擇水分較多的生果，如蜜瓜和菠蘿。
3. 將手腕放進凍水十秒，能降溫近一小時。把冷濕布敷在頸背、膝蓋、腳掌有同樣功效。
4. 避免選擇金屬飾物，因它們較吸熱，熱力會隨之傳入體內。
5. 吃熱咖喱等辛辣食物，藉刺激排汗幫助降溫。
6. 將潤膚露放進雪櫃，洗澡後使用會有涼浸浸的感覺。
7. 適當攝取維他命C及E，因具抗氧化功效，有助避免紫外線灼傷皮膚。
8. 將電器關掉，而非處於待用模式。待用模式既耗電又產生熱力，會提升室內溫度。
9. 利用冷空氣下沉原理，將風扇放在地上，調至向上角度後開動；更可在風扇前放一盆冰水，以製造「冷氣」。
10. 煲湯時加入一點蓴麻，因含豐富的鉀、鈣與鎂，有助排出身體多餘水分及促進血液循環。



資料來源：http://orientaldaily.on.cc/cnt/china_world/20130717/00180_035.html

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 	8月8日(星期五) 下午2:00-3:30	中心活動室	護老者及會員	60名	分享護老資訊，欣賞電影「逆光飛翔」及茶點。	黃姑娘
	8月29日(星期五) 下午2:00-3:30	中心活動室	護老者	40名	回顧計劃內容及服務剪影，與護老者分享及展望未來服務。	黃姑娘
『有情有義』 義工會	8月9日(星期六) 上午10:00-11:00	中心活動室	本計劃義工	15名	義工分享及培訓，檢視及回顧本計劃內容。	黃姑娘
護老講座： 護脊知多D	8月15日(星期五) 下午2:00-3:00	中心活動室	護老者及會員	50名	由註冊脊醫分享頸背痛的護理，及舒緩痛症的技巧。 	黃姑娘
「跨代護老情 快樂相中尋」 攝影計劃	8月23日(星期六) 上午10:00-12:00	中心活動室	已於7月26日 參與拍攝之家庭 		透過共同製作紀念相簿，強化照顧與被照顧者、跨代照顧者間的關係。	黃姑娘
「中秋愛心 份外甜」 探訪活動 	8月30日(星期六) 上午10:00-12:00	被訪者家中	區內長者	25名	探訪區內弱勢長者，致送中秋禮物包，表達對長者的關愛。	黃姑娘

尋找・隱蔽長者

計劃主任：黃月泓姑娘、關啟欣姑娘

提升・護老照顧

活動工作人員：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

