



明愛薄扶林社區發展計劃



社會福利署資助服務
Subsidised Service by the Social Welfare Department

炎炎夏日

預防中暑

甚麼叫中暑？有甚麼症狀？

中暑急救

消暑妙計

魔力橋

中心資訊

中暑：人體缺乏水份或鹽份，高溫與體溫調節之間的平衡就會被破壞，令人出現頭暈、頭痛等各種症狀，就是中暑。
輕度中暑：出現頭暈、肌肉痛和僵硬或手腳僵直等等；
中度中暑：出現頭痛、作嘔或嘔吐、虛脫及集中力降低等等；
嚴重中暑：意識模糊、痙攣，體溫異常地高。

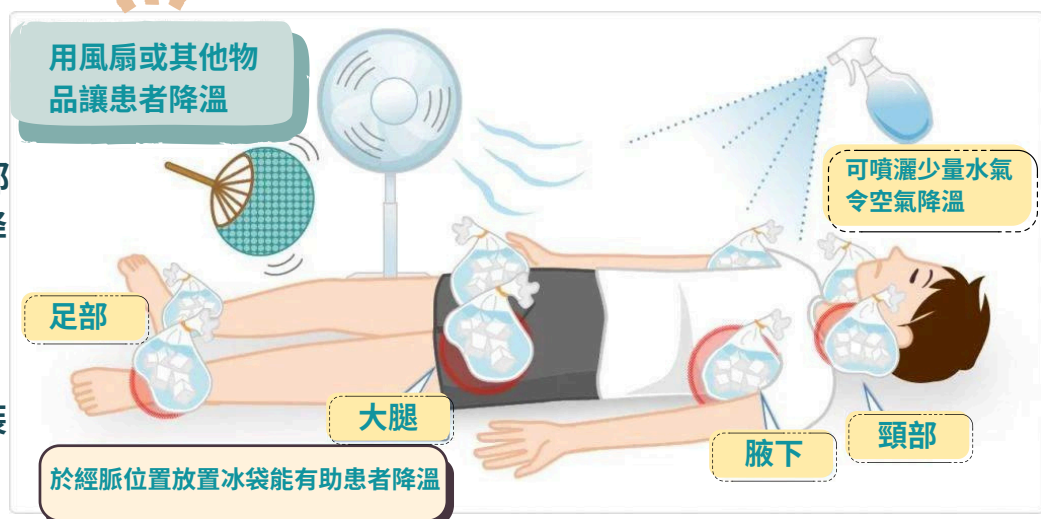
!!!嚴重中暑就必須送院治療!!!

幫助患者降溫：

- 1) 將患者帶到陰涼、通風的地方，身體平躺。
- 2) 將冰墊放在頸部、腋下、鼠蹊部和膝頭後方。
- 3) 用浸了冰水的濕毛巾放在頸部和腹部，並包在手臂、大腿上降溫。
- 4) 將手掌 / 手臂至手蹠放進水裏降溫，或手握冷卻劑和凍樽裝飲料。



中暑急救你要知！





消暑妙計知多D

講起消暑妙計，當然要請教樂根源一班煮食達人。一提解暑，大家就一定會提到冬瓜，以冬瓜配搭不同材料，就能烹調出不同解暑、清熱的湯水或涼茶。以下是樂根源幾款推介，大家又不妨試試。



冬瓜：甘淡微寒，能清熱解毒，止渴除煩，利小便。

消暑湯水/涼茶推介



冬瓜煲祛濕湯包

功效：祛濕湯包材料可祛濕利水

冬瓜薏米湯

功效：夏天易脾胃濕困，薏米可消腫祛濕



冬瓜滾大頭菜湯

功效：大菜頭為湯水調味



冬瓜冬菇粒瘦肉湯

功效：消暑解熱



苦瓜黃豆排骨湯

苦瓜：清熱祛暑，明目解毒、利尿涼血
白豆：驅寒



夏枯草黃豆涼茶

夏枯草：清熱解毒、祛痰止咳
黃豆：清熱解毒、明目養肝



洛神花山楂烏梅飲

烏梅：生津止渴、止咳、止瀉
洛神花：健胃整腸、生津、解渴、促進食慾
山楂：開胃消食，增強食慾



溫馨提示：以上部分湯水/涼茶內的材料性質比較寒涼，故脾胃虛寒者/孕婦要小心飲用。

長者資訊

關愛基金

「長者牙科服務資助」

計劃於本年七月二日起優化服務，除鑲配活動假牙外，亦有以下服務：



牙根)。



- 1) 口腔檢查
- 2) 洗牙
- 3) 脫牙
- 4) 補牙
- 5) X光檢查
- 6) 移除牙橋或牙冠
- 7) 根管治療 (杜牙根)

申請資格

接受第一次服務：正領取「長者生活津貼」或正接受社署津助的長者家居照顧服務並且符合項目的相關申請資格的低收入長者

接受第二次服務：75歲或以上，並曾於五年前或更早之前在項目下接受過牙科服務

申請方法

帶同以下文件親身前往任何一間參與項目的地區服務單位

- 1) 香港身份證正本
- 2) 住址證明
- 3) 顯示最近連續三個月顯示津貼金額的銀行戶口文件

服務單位名單可參閱以下連結：

[HTTPS://WWW.HKDA.ORG/DOWNLOAD/PDF/CCF/LISTOFSERVICEUNITS20240723.PDF](https://www.hkda.org/download/pdf/ccf/listofserviceunits20240723.pdf)

薄扶林村村民可到以下中心申請
賽馬會黃志強長者地區中心
地址：香港仔大道180號B二樓
電話：3550 5520



有興趣了解計劃，
可以向我們查詢。

活動花絮

保育同行十載路 心聲共勉繼續行

今年3月，香港大學新聞及傳媒研究中心的同學來到薄扶林村參加導賞活動，順道與我們兩位導賞員做了訪問，學習採訪及新聞寫作之餘，也紀錄了兩位導賞員華哥及Jenny參與了薄扶林村導賞員10年的心路歷程。以下兩篇是由華哥及Jenny揀選的，希望與村民分享，鼓勵大家繼續在保育路上同行。



薄扶林村滿載情誼 村民：有生命的博物館



生活在香港這個節奏急速的城市，鄰近大型商場、交通方便，是大部分市民對居所的基本要求。依山而建、擁有超過二百年歷史的薄扶林村，或許與大部分人的理想居所相距甚遠。但在看似脆弱的一片寮屋中，卻住著感情堅固的鄰里。他們面臨拆村危機時仍團結一致，全因一份「情」。

李瑞華（華哥）和曾麗群（Jenny）自幼住在薄扶林村，當時牛奶公司牧場設於村旁，有超過一半村民在牧場打工。位於村內後山的兩棟前員工宿舍，現時重門深鎖，但Jenny說這裡曾是村民的「私人遊樂場」，「宿舍四樓係員工子女嘅康樂室。村內所有小朋友都會入去玩，（牛奶公司）唔會因為你唔係員工子女而排斥你。」

然而隨著牧場於1980年代停運，宿舍亦人去樓空，日久失修，只剩下歲月的痕跡。在薄扶林道另一端的前牛奶公司高級職員宿舍，則被賦予新生命，原來這是村民多年來推動保育的成果。這裡原是牧場經理住所，在牧場關閉後空置近三十年，由村民組成的保育小組，與長期服務薄扶林村的香港明愛合作，於2015申請將宿舍重修活化，展出昔日的相片和影片，甚至有村民捐出家傳之寶，讓公眾一窺牧場和薄扶林村往日的風光。

要深入了解薄扶林村，除了參觀牧場外，還可以參加由居民帶領的導賞團。自六歲起隨父母搬入薄扶林村的華哥，今年已經六十六歲，他直言「政府日日夜夜『睺』住薄扶林村。」村民曾於2013年發起「留住」運動，對內舉辦社區活動，凝聚村民，對外則透過導賞等方式，推廣這條村的歷史文化價值。Jenny雖然已搬出多年，但仍經常回村帶團，「喺呢度長大，感情喺到，希望出一份力。」近年不少寮屋區敵不過遷拆命運，但薄扶林村暫時得以倖免，華哥認為「唔多唔少係因為村民嘅保育工作經常見報。」

在南區屹立逾兩世紀，薄扶林村內不少設施早已破舊不堪，山路又迂迴曲折，年長村民出入十分不便，加上政府對寮屋的管制嚴格，維修受到規管，村民人數已從高峰時期的五千多人減至約二千八百人。香港寸金尺土，將佔地四公畝的薄扶林村收回興建公屋，聽起來或許合理不過，但Jenny指，薄扶林村是「一個有生命的博物館」，歷史意義獨特，更是港島區現存最古老又具規模的村落，認為發展的同時，亦應保留歷史。



薄扶林村保育難關重重 老村民盼年輕人承傳

屹立於薄扶林山頭逾二百年的薄扶林村，是港島最古老的村落之一，從薄扶林道俯瞰，可一覽村那一片瓦頂樓及鐵皮屋。薄扶林村挺過清拆危機，村民在社工協助下發起保育運動，然而，當前最大的難關是保育工作缺乏年輕新血。

早於清代嘉慶年間（1819年），薄扶林村被編纂入《新安縣志》，被形容為「依山傍澗，結構頗雅」。歷史悠久的中秋舞火龍、李靈仙姐節皆是村裡特有的節慶活動，反映出村深厚的文化底蘊——薄扶林村可謂香港「活的博物館」。



隨著城市發展，山明水秀、坐山望海的薄扶林村，1990年代曾經籠罩在拆村危機的陰霾之中。1998年，有地產商去信居民，稱計劃收購村內四個地段；政府又一度有意把位於村中菜園與水塘之間的苗圃「花王田」，改為車房。面對危機，當時村民聯合當區區議員，反對計劃。

兩項計劃雖然最終被擱置，卻確立了薄扶林村一班村民「留住」村落的意願，並於十一年前與香港明愛合作開展「留住」運動，以「宜居」、「怡居」及「保育」推動村落永續，又成功申請將薄扶林村列入世界文物建築基金會歷史遺跡監察名單。

然而，事隔十數年，保育之路跨過了拆卸危機，等待著村民的又是新的難關。保育小組成員之一的曾麗群（Jenny）坦言，年輕一代在村內的體驗相對少、加上工作或學業繁重，令他們缺乏意欲參與村內事務。另一名村民李瑞華（華哥）則表示，保育小組一直也希望招募新血，但並不成功，其原因可能是小組裡沒有同齡朋輩參與，所以對年輕人的吸引力不大。明愛薄扶林社區發展計劃團隊主任盧雪妍指出，明愛十多年前開始與小組核心成員合作，當時他們年約五十多歲，現在小組的確需要新血，以加強村內凝聚力。

「盡我哋做法囉，有活動就叫埋啲後生參加，令佢哋可以種根喺度，延續薄扶林村落去，留住唔單止係呢條村，仲有嗰份情。」Jenny笑道。

作者：李頌施

掃描旁邊的二維碼，有其他同學仔的文章，
希望各位慢慢細心觀看。



提昇認知能力 持續居於社區

認識腦退化症

了解腦退化症部分或可能會出現的情況



				
變得冷漠	將錯放的東西 指控為別人偷竊	突然發怒或 焦慮	較難掌握複雜 的概念	處理個人衛生 或飲食安排上 有困難
不願嘗試 新事物	忘記近期的 事情	對以往喜愛 的事物興趣減退	主觀性較強	出現幻覺/幻聽 情況
決策或計劃 能力下降	混淆時間與 地點	不善於 適應改變	重複講話或 動作	

資源來源：賽馬會耆智園網頁

提昇認知能力有辦法 -

介紹大家玩「以色列麻將」

長者腦朋友 - 魔力橋

《Rummikub 魔力橋》數字牌遊戲規則

簡單易明，因為玩法輕鬆，所以成為

世界性老少咸宜的桌上遊戲。

玩法：玩家需依規則將手上的牌組成3張

或以上相同數字而不同顏色，

或順序數字而相同顏色以獲得分數。

好處：透過玩家不斷思考各種排列

組合，藉此鍛鍊邏輯思考力，

減慢腦退化。

THE ORIGINAL
Rummikub
BRINGS PEOPLE TOGETHER



有興趣玩魔力橋，可以與我們聯絡。



2024農家糉賀端陽



寶蓮寺大澳遊

活動 花絮



相架拼貼DIY



2023-24週年大會報告



中心於2024年3月14日進行週年大會，會上向服務使用者介紹中心過去一年的服務，出席者十分同意建設長者友善安全社區，有感上年安裝的社區設備十分有用，亦表示有興趣一同做運動，提昇肌肉能力，能持續居於社區。會上職員回覆會考慮於村內舉行拉筋班，出席者表示歡迎。同時會上提及服務質素標準，可在報告板上供大家參閱，特別是職員於個人接觸及進行互助小組時保障個人私隱及尊嚴指引，在此感謝大家出席週年大會。

服務質素標準知多啲

服務質素標準十四 私隱和保密

保障個人私隱及尊嚴之政策

- 1) 在提供服務時，職員以保障服務使用者的私隱及尊嚴為基本原則。
- 2) 所有職員均有責任保證上述政策能有效地執行。
- 3) 職員需確保服務使用者能清晰知道有關權利。

另外，職員於個人接觸及進行互助小組時保障個人私隱及尊嚴指引亦於中心壁報版張貼，歡迎服務使用者參閱。



中心意見欄

為保持服務質素，我們歡迎各街坊就我們的服務提供任何意見。大家亦可以親自向我們的同工說出意見，或將意見寫下並投放於辦公室外的信箱內，你們的個人資料會絕對保密。多謝各位的支持！



明愛薄扶林社區發展計劃資訊

職員：盧雪妍、劉煜航、林翠玲

督印人：梅君偉

地址：薄扶林村13號 (前永生堂鋪位)及

薄扶林村87號 (圍仔大街街尾)

電話：2550 6469

傳真號碼：2550 1347

中心開放時間

時間 \ 星期	一	二	三	四	五	六
上午 10 時至下午 1 時			開放		開放	
下午 1 時至 2 時	午膳					
下午 2 時至 6 時	開放	開放	開放	開放	開放	
下午 6 時至 7 時	晚膳					
晚上 7 時至 10 時		開放		開放		

*本中心非開放時間設有電話錄音，可留低口訊及聯絡電話，本中心職員會盡快回覆。

明愛薄扶林社區發展計劃出版(非賣品)