



鯉魚門長者日間護理中心

地址：油塘鯉魚門徑 6 號鯉魚門市政大廈閣樓

電話：2349 2299 傳真：2349 2426 電郵：dc.lym@ucn.org.hk

服務時間：星期一至六 上午 7 時 30 分至下午 5 時 30 分

通訊

2018 年 7 月
(第六期)

主任的話

時間匆匆，轉眼間 2018 年已經過了一半，大家有訂下的目標還未完成嗎？是時候要檢視進度跟上計劃了。

中心主任 徐詠珊姑娘

活動預告



活動	對象	舉行日期
衛生署講座暨護老者支援茶聚	會員及家屬	9 月 5 日 (星期三)
福音小組	會員	7 月 27 日 / 8 月 24 日 / 9 月 28 日 (逢星期五)
耆福會探訪	會員	8 月 27 日 (星期一)
硬地滾球班	會員	9 月 10 日 / 9 月 17 日 / 9 月 24 日 (逢星期一)
剪髮服務	會員	7 月 18-19 日 / 9 月 12-13 日 (逢星期三及四)
食環署遊戲講座	會員	7 月 9 日 (星期一)
煤氣講座	會員	8 月 14 日 (星期二)
色彩人生西洋畫班	會員	7 月 5 日 / 7 月 12 日 / 7 月 26 日 / 8 月 2 日 (逢星期四)
創意手工藝班	會員	8 月 10 日 / 8 月 15 日 / 8 月 22 日 / 8 月 31 日 (逢星期三、五)
輕歌妙韻歌詠班	會員	9 月 11 日 / 9 月 18 日 (逢星期二)

新職員介紹

兼職文員: 伍秀雯女士



社工: 陳慧芬姑娘



護士: 文嘉慧姑娘

護理助理: 梁桂明女士



活動剪影



每月之星生日會



硬地滾球活動



醫護小錦囊



信望愛福音小組



糖尿病

這是一種代謝失調的慢性疾病。碳水化合物經我們進食、消化後，會變成葡萄糖，由小腸吸收進入血液循環系統，成為血糖。胰臟會分泌胰島素，協助血糖進入細胞以供身體運用。當身體胰島素分泌不足或無法利用產生的胰島素時，血糖便會上升。

預防慢性疾病:

- 飲食以少鹽、少糖、少味精為主，少吃膽固醇高的食物
- 避免暴飲暴食，控制體重
- 適當的運動
- 戒煙、減少飲酒
- 定期接受身體檢查