

長者口腔護理

楊玉蘭護士長

牙齒要徹底清潔

牙齦邊緣及牙齒鄰面會因未有徹底清潔，而長期積聚牙菌膜。牙菌膜內的細菌會分泌毒素刺激牙齦，引致牙齦發炎。牙菌膜亦會被唾液(口水)鈣化，形成牙石。由於牙石的表面十分粗糙，會導致更多牙菌膜積聚，使牙齦持續發炎，甚至有機會惡化成嚴重的牙周病。如果牙周炎繼續惡化，牙周組織包括牙齦和牙槽骨便會受到嚴重的破壞，以致牙槽骨萎縮，牙齒因而失去支撐，變得鬆動和出現移位，最後甚至脫落。

牙齒護理要使用含氟化物的牙膏刷牙，把軟毛牙刷放在牙齦(牙肉)邊緣，用適中力度來回刷外側面和內側面，再把牙刷平放來回咀嚼面。記得刷牙只能清潔牙齒表面的牙菌膜，要清除牙齒鄰面的牙菌膜，便要使用牙線、牙線棒或牙縫刷。

選擇合適的牙刷

牙刷的刷頭必須能在你的口腔內靈活轉動，以便刷到每一個牙面，選擇刷毛必須柔軟以防弄傷牙齦。刷頭大小要根據口腔大小選擇，一般適合成人使用的刷頭約為港幣一元直徑般長。另外，每三個月左右便需更換牙刷。不過，如果刷毛已經開叉變形，又或者在患上呼吸道感染痊癒後，都應該提早更換牙刷。

假牙托的護理

牙菌膜也會黏附在假牙托表面，每晚臨睡前要把假牙托除下清洗。先在洗手盆內注入適量的清水，以防假牙托因不小心掉進洗手盆而碎裂；然後用牙刷蘸些洗潔精徹底清潔假牙托的每一個部分，最後用清水把假牙托清洗乾淨，並把清潔的假牙托放在清水中浸過夜。避免使用牙膏清潔假牙托，因牙膏中的微粒粗糙，會磨損牙托表面，令牙菌膜更容易積聚在假牙托上。

沒有牙齒的長者

每天晚上要清洗口腔(抹口)一次。可用紗布或乾淨的毛巾蘸上開水，擠出多餘水分，然後放入口中，先抹面頰，然後是上頷牙齦，下頷牙齦，上顎、舌面、舌底，最後到嘴唇，以保持口腔健康。

定期口腔檢查

每年要到牙科醫生檢查牙齒、牙齦及假牙托等，預防口腔疾病。

(文章轉載自衛生署長者健康專訊第 56 P3)

2025年中心 主題活動總覽

來吧！Good Health 健康再加 Fun

2024 健康有得 FUN 延續篇



加 FUN 1：智能生活篇

手機 1+1 	6 至 12 月	➢ 義工陪你 1 對 1 學習手機應用 ➢ 試玩智能產品
---	-------------------	---

加 FUN 3：健康生活篇

運動馬拉松	9 至 11 月	齊齊接力做運動
運動生活化		在中心播放會員運動日誌
運動及飲食健康知識擂台賽		運動及飲食健康常識挑戰賽，爭取“中心健康獎杯”

加 FUN 2：愛心行動篇

長青學堂 	6 至 10 月	由香港青年協會黃寬洋青年空間鄰舍 Busking Team 成員教授長者彈奏電子琴及木箱鼓，然後服務社區
330 Café		義工為大家安排茶點，與大家輕鬆短聚
愛心天使陪伴你		會員擔任愛心天使關懷身邊人

加 FUN 4：探古新知篇

探古新知 	9 至 12 月	➢ 走訪大街小巷、歷史古蹟、探索新奇事物 ➢ 尋求新資訊、新體驗
--	-------------------	---

有關各項加 FUN 活動詳情，請留意中心通訊

7 月至 8 月
主題活動推介

330 Café 愛心速遞時間表

28/7 至 2/8	到各班組派發愛心甜品
20/8	“愛心美食站” 開放
3/9	



愛心天使陪伴你

由 8 月份開始，“愛心天使”可能會出現在你身邊，你有可能成為被關心對象，感受一下被愛及被關心的感覺。



運動馬拉松

運動接力好簡單，大家只需在 8 月 25 至 29 日期間，任何時間到中心接力做 5 分鐘運動，完成後便可獲得禮物 1 份。

7 月至 8 月活動推介

【粵曲欣賞會】

日期：2025 年 7 月 19 日(星期六)

時間：中午 12:00 至 下午 4:00

地點：大堂

內容：粵曲班同學獻唱粵曲

名額：60 位

費用全免
歡迎任何人士參加
敬備茶點

【8 月全民運動月】

為響應康文署於每年 8 月推行「全民運動日」，鼓勵市民多做運動，中心在 8 月亦透過舉辦“運動服+波鞋日”、“新興運動體驗及交流”，讓會員體驗運動的樂趣，活動詳情如下：

1

運動服 + 波鞋日

中心於 8 月 6 日定為“運動服+波鞋日”，會員只要當天穿著運動服及波鞋到中心，均可獲禮物 1 份

2

“新興運動”體驗

三葉球體驗工作坊

布袋球體驗工作坊

日期：2025 年 8 月 4 日 (星期一)

時間：下午 2:00 至 3:00

時間：下午 3:15 至 4:15

地點：中心

地點：大堂

名額：15 位

名額：15 位

備註：

- 以上 2 個工作坊由仁愛堂新興運動導師教授
- 參加者只可選擇參加 1 個工作坊
- 參加者完成工作坊後，需協助中心推廣以上運動

會員
優先
報名

3

布袋球長青交流

日期：2025 年 8 月 23 日(星期六)

地點：大埔救恩書院

內容：與年青人一齊切磋球技

名額：20 位

集合時間及地點：上午 9:30，大埔墟火車站 B 出口

活動時間：上午 10:00 至 11:30

參加者自備車費

7 月至 8 月班組推介

【有營飲食班】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 7 月 21 日至 8 月 25 日 (逢星期一)	6 堂	\$240 (會員) \$320 (非會員)

時間：上午 11:00 至中午 12:30

地點：活動室 2 及烹飪室

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：8 位

內容：*學習均衡飲食的原則及了解長者飲食需要

*烹飪示範及享用有營午餐

導師：林麗雯姑娘

【強化肌肉運動班】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 7 月 24 日至 9 月 25 日 (逢星期四) (2025 年 8 月 7 日及 14 日暫停)	8 堂	\$640 (會員) \$720 (非會員)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：大堂

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：15 位

導師：歐鴻斌先生 (體適能教練)

【〈齊齊 FIT 多 D〉工作坊】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 8 月 5 日至 9 月 2 日 (逢星期二) (2025 年 8 月 19 日暫停)	4 堂	\$120 (會員) \$200 (非會員)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：活動室 2

內容：*分享飲食及運動的實戰經驗

*一起品嚐健康零食、甜品

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：15 位

負責職員：梁蘭芬姑娘

【〈鮮花花藝〉工作坊】

上課日期	堂數	全期學費
2025 年 8 月 14 日至 9 月 11 日 (逢星期四) (2025 年 8 月 28 日暫停)	4 堂	\$680 (會員) \$760 (非會員)

時間：上午 10:30 至 中午 12:00

地點：活動室 4

內容：學習插花的技巧及花材的配搭

對象：中心會員及 50 歲以上人士 名額：12 位

導師：Ms Lydia Kwok

備註：*收費已包括花材材料費用

*參加者每堂可以完成一個花藝作品

7 月至 8 月班組推介

【卡通輕黏土】

日期：2025 年 8 月 8 日 (星期五)

時間：下午 3:00 至 4:30

地點：活動室 2

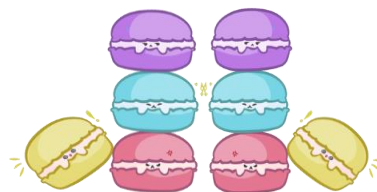
內容：利用輕黏土製作卡通馬卡龍

對象：中心會員及 50 歲以上人士

名額：10 位

費用：\$150 (會員) \$180 (非會員)

導師：李穎儀女士



【浸院同心同 FUN 饑饉一餐 2025】



今年「饑饉一餐」活動已經圓滿結束。衷心感謝中心義工及會員的支持，參與“傳遞愛心封行動”、“愛心 Fever 唱唱唱”及“愛心義賣”等籌款活動，又感謝“Singing Men”聯同香港青年協會黃寬洋青年空間鄰舍 Busking Team 參與「浸院才藝大匯演」，大家出錢又出力，整個活動共籌得善款 \$35,310

今次，我們能夠與醫院同事攜手合作，支持宣明會的籌款項目，充份表現我們的「同心」、「齊心」與「愛心」！在此再次多謝大家。明年我們再接再厲，希望能幫助更多有需要人士。

7月至8月例會

逢星期三上午9:30至11:00

運動 (上午9:30 至10:00)、例會主題 (上午10:00 至11:00)

2025 年 7 月份主題：

- | | |
|----------|-------------------|
| 7 月 2 日 | 健康講座：精神健康工作坊~正向心理 |
| 7 月 9 日 | 居家安老斷捨離 |
| 7 月 16 日 | 假牙護理知多少 |
| 7 月 23 日 | 心靈加油站 |
| 7 月 30 日 | 實用旅行 Apps |



2025 年 8 月份主題：

- | | |
|----------|-----------|
| 8 月 6 日 | 家居伸展運動 |
| 8 月 13 日 | 那些年的英文歌 |
| 8 月 20 日 | 資訊科技大使分享會 |
| 8 月 27 日 | 心靈加油站 |

中心課程及
小組一覽表

