

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2024年12月份會訊

聖誕快樂 新年進步

MERRY CHRISTMAS

AND HAPPY NEW YEAR 2025

又到普天同慶的聖誕節了，回顧今年的點滴，感恩與各位親愛的會員共渡很多快樂的時光。中心舉辦各類室內及戶外活動、持續關懷社區及探訪有需要長者延展愛心；推行新興興趣班及各類學習班組，推展長者持續學習精神。今年繼續與會員同樂慶祝中心周年。中心28周年舉辦一連串活動，與超過526人次慶祝中心周年。中心本年內派發關懷小禮物，分批邀請有效會員到中心取禮物，以表達中心的關顧及增加會員與中心接觸。我們一起開心迎接2025年，將會是更精彩的一年。祝願大家聖誕快樂，新年進步，身體健康！

中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、周智豐、蘇詩淇、陳文妙、譚美倫、麥玉嬋、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。
實習同學：賴崇靜、蔡曉晴

中心辦公時間

星期一至五 上午8:45-下午5:00

星期六 上午9:00-下午4:00

星期日及公眾假期 休息

地址：油麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

WhatsApp 電話：6844 3923 / 6599 5421

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：600份

1月開會日期及時間

愛心組

1月2日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

1月2日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

1月3日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

1月3日(星期五) 上午10:30-11:30



中心家事分享



為確保中心備存準確的資料，會員資料如有更新及轉變，例如：經濟情況、居住情況、緊急聯絡人資料有所改動，請主動聯絡中心同事作出修改。

『收集會員運用WhatsApp廣播資料庫』

為了讓中心會員能夠更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能不定期向會員發放訊息，內容包括：*中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告*

登記流程

會員請先確保其智能電話已安裝WhatsApp，並將本中心手提號碼新增至聯絡人，然後親臨中心，向職員表示想加入中心廣播，稍後收到中心透過WhatsApp發出的確認訊息即可。

6844 3923
中心WhatsApp


保良局盧邱玉霜耆暉中心
WhatsApp 聯絡人



掃描上面二維碼
儲存中心手提



注意事項：

- 1.) 中心WhatsApp廣播只會單方面向會員發放中心消息或活動宣傳，會員無須回覆，而且該WhatsApp廣播不會回應會員之訊息。
- 2.) 一切宣傳及發放資訊以中心月訊及室內張貼之海報為主，歡迎會員親臨中心索取及查閱

『關愛基金』

1. 長者牙科服務資助
2. 為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請



天氣惡劣情況下中心服務安排

服務／訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	1號風球	3號風球	8號風球或以上
中心開放、課程、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	×
戶外活動	□	×	×	□	×	×

備註：✓ = 照常 × = 取消 □ = 一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行

2

△ = 如黑色暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，否則中心服務暫停，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復。



標準十一 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準十二 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



社區飯堂

購買2025年1月份飯票

日期：2024年12月16日（星期一）

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2025年1月份之飯票之會員，可於12月16日上午9時親身到達中心，中心將於上午9時5分進行抽籤以決定購買飯票之先後次序，敬請留意。

對象：中心社區飯堂使用者



取餐時間	菜式類型	收費
早餐（上午8:45分）	湯粉 / 粥 / 麵包	\$5 / 餐
午餐（上午11:30分）	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$15 / 餐
晚餐（下午4:30分）	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$15/ 餐
	惜食堂凍餐（逢星期一、四）	\$10/ 餐

12月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年12月16日（星期一）

時間：中午9:30-10:00

地點：中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的的安排及服務事宜，
講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限





免費活動



冬日暖洋洋講座

日期：2024年12月10日(星期二)
時間：上午9:45-10:45
內容：分享冬日保健方法，提早預防寒冬，保障身體健康
名額：不限
講者：一線通平安鐘
報名：歡迎即場參加，座位有限，滿座即止
負責職員：麥姑娘



12月長幼同樂日(2)

日期：2024年12月19日(星期四)
時間：上午9:40-10:40
地點：中心活動室
內容：與小學生玩遊戲及欣賞表演等
名額：16名
報名：即日起可向黎姑娘留名登記，12月9日(一)抽籤及通知結果
備註：不可與「12月長幼同樂日」重覆報名
負責職員：黎姑娘



12月智玩智叻-肌理畫

日期：24年12月21日(星期六)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：一起製作十分真實立體的海灘肌理畫，同時又能訓練手眼協調等認知能力，有助預防認知功能衰退。
對象：中心會員(有認知訓練的會員優先)
名額：6名
報名：例會開始報名，超出名額將會在12月9日上午抽籤。
負責職員：鍾姑娘



健康講座之低糖飲食做得到

日期：2024年12月19日(星期四)
時間：講座下午2:30-3:15
售賣奶粉下午3:15-3:45
地點：中心活動室
內容：拆解高糖、低糖食物的誤解
名額：不限
講者：美國雅培
備註：1.) 於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務
2.) 如欲訂加營養及怡保康奶粉請於12月12日(四)前向麥姑娘登記，過期不接受登記
報名：講座歡迎即場參加
負責職員：麥姑娘





總有你在 - 園藝治療小組

日期：2024年12月7日、21日、28日

(逢星期六)

2025年1月6日、20日、27日

(逢星期一) (共6節)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：由註冊園藝治療師教授種植技巧、製作各式各樣園藝作品及分享彼此之經驗及心得。

對象：上月例會已功成報名之參加者請按時出席

名額：10名

備註：蒲寓園藝治療服務有限公司註冊園藝治療師擔任導師

負責職員：社工洪先生



12月智能手機班

日期：2024年12月9及23日 (逢星期一)

時間：上午9:30-10:45

內容：由義務導師介紹whatsapp的最新功能

費用：\$5

名額：6名

備註：參加者需使用安卓系統

報名：例會開始登記，若超出名額，將於9/12上午進行電腦抽籤

導師：『耆樂智趣會』成員趙寶琮女士
負責職員：譚姑娘



24-25年度手鐘學習工作坊 (第六期)

日期：2024年12月18日至2025年2月5日

(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

內容：由專業導師教導手鐘技巧及樂曲，學習團隊合作

費用：\$100 (5堂)

備註：1.) 此活動經由中心活動費資助推行

2.) 建議參加者全數出席課堂

3.) 如有興趣可向負責同事查詢

4.) 參加者不需自備樂器

5.) 25/12/2024、1/1及29/1/2025

(公眾假期停課)

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘



2024-25年長者跆拳道班 (第4期)

日期：2024年12月24日至2025年3月11日

(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練

費用：\$250 (共10堂)

名額：20名

導師：香港實用跆拳道協會

備註：1.) 學員需穿上跆拳道專用道袍上課，

由教練代購，每套連色帶\$300

2.) 此活動經由中心活動費資助推行建議參加者全數出席課堂

3.) 有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘





蠟燭彩虹球燈工作坊

日期：2024年12月12日(星期四)
 時間：下午2:30-4:30
 地點：中心活動室
 內容：由專業導師教授參加者製作
 獨一無二的蠟燭彩虹球燈
 對象：中心會員
 費用：\$20
 名額：8名
 負責職員：周先生



俄羅斯刺繡襟針工作坊

日期：2024年12月13日(星期五)
 時間：上午9:30-11:00
 地點：中心活動室
 內容：由專業導師教授參加者運用粗針
 刺繡製作簡易毛毛襟針
 對象：中心會員
 費用：\$20
 名額：10名
 負責職員：周先生



躍動跳舞班

日期：2025年1月4日至2月22日(逢星期六)
 時間：上午9:30-10:30
 地點：中心活動室
 內容：導師教授參加者流行韓風舞蹈，
 並完成導師之舞蹈編排
 名額：12名
 費用：\$40(共8堂)
 報名方法：向負責職員報名
 負責職員：黎先生



以上活動由中心『賞心. 悅事』計劃贊助。
 參加者之作品均需借出並將安排於2025年
 2-3月的中心作品展覽展出後方會發還，
 敬請留意。





賞心. 悅事活動

賞心悅事周年自助餐旅行2

日期：2024年12月11日(星期三)

時間：上午9:15-4:15

集合地點：中心活動室

集合時間：上午8:45

內容：到離島區品嚐酒店特色自助午膳及欣賞愉景灣地標景點

活動地點：1. 迪欣湖公園 2. 愉景灣酒店自助午膳

3. 海濱白教堂、心鎖長廊及大白灣海灘

對象：中心會員

費用：\$100 名額：58名

備註：1. 凡未參加11月「賞心悅事周年自助餐旅行1」的會員可優先參加。

2. 因酒店政策規定，凡進入餐廳不能穿著露指鞋、短褲及攜帶購物車。

3. 是次活動須步行遊覽及前往各參觀景點，參加者請衡量自身的身體及步行狀況。

4. 活動於12月2日進行抽籤報名，已購票參加者請準時出席

負責職員：周先生



收費活動

2024年12月足底按摩保健樂

日期：2024年12月3日至12月31日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:30(每45分鐘一節)

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

對象：中心會員

費用：\$95一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：1.) 有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢

2.) 欲購買2025年1月份足底按摩票，恆常參加者請在12月31日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



哈哈迎聖誕

日期：2024年12月20日(星期五)

時間：上午9:45-10:45(第一場)

下午2:30-3:30(第二場)

內容：遊戲、抽獎及慶祝聖誕節

收費：\$30

名額：每場40名

報名：例會登記，12月9日(一)以電腦抽籤，中籤者請於

12月10日到中心交費

負責職員：麥姑娘及黎姑娘

2024年12月血糖測試

日期：2024年12月12日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

名額：35名(已滿)

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解

自己的血糖值，亦會有磅重及量血壓

對象：11月已報名之參加者(因8號風球補回)

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 請帶備中心發出健康檢查咭

負責職員：麥姑娘





【長者保暖小貼士】



拆解長者禦寒謬誤

為什麼天氣寒冷 長者特別多病痛？

由於長者皮下脂肪較少，溫度調節機能減退，在寒冷天氣下身體未能對於周遭氣溫下降作適當的反應會影響氣管、心臟、關節等等。部分長者因抵受不了寒冷天氣而引致併發症，較嚴重者需要入院治理。因此，趁天氣還未轉冷，大家應預先作好準備，防範於未然。

謬誤一：天氣寒冷，穿愈厚愈緊衣服愈保暖

謬誤原因：衣服太緊導致血液循環差，關節活動不靈活，容易跌倒

正確資訊：天氣寒冷時，其實長者禦寒不一定要穿很厚實或很緊，相反應該穿輕便而保暖的衣服，例如是輕便羽絨，裡面再穿一兩件衣服保暖，既活動自如又保持血液循環順暢。

謬誤二：天氣寒冷，整天躲在被窩不動保暖

謬誤原因：少活動令血液循環差，久躺影響關節靈活度，心急下床時容易跌倒

正確資訊：建議長者不可整天只躲在被窩，天氣寒冷更應多做運動。行動自如的長者可以做簡單的拉筋運動及在日出後去晨運，行動不便的長者也可嘗試簡單暖身動作。當長者愈少運動，肌肉量流失愈高，更易跌傷。

謬誤三：冬季較少出汗，不用多喝水

謬誤原因：水分攝取不足，引發腦中風的機率增加之外，血壓也會因此而下降，促使心跳增加，嚴重者還可能導致心肌缺氧、心律不整、心臟功能受損等，心臟疾病的發生機率也會大增。

正確資訊：冬天天氣乾燥，使用電熱器、電熱毯都會加快人體水分蒸發，故在冬季應與夏季一樣注意飲水。長者更不可少飲或不喝水，同樣要每日飲6-8杯水，否則體內水分不足，可使血液黏稠度增加，影響血液循環和新陳代謝，從而引發老年性疾病。

長者禦寒措施 避免患上低溫症

- 密切留意天氣報告，加穿適當禦寒衣物，如：頸巾、手套及頭巾
 - 飲食方面，應選擇高熱量及易消化的食物，如：粥及米粉等。適量進食，攝取足夠水份，避免飲用過量酒精、濃茶及含咖啡因的飲品
 - 經常作適當的運動可增加血液循環，從而增加熱能的製造
 - 保持家居環境溫暖，減低熱能流失，如：關妥門窗、防止冷風直吹。也可小心利用安全暖爐
 - 定期作健康檢查，及早找出治理容易引致低溫症的疾病，如：高血壓、糖尿病和退化性疾病等
- 如發現有低溫症的病徵，應立即向醫生求診或送院救治



服務對象

1. 正照顧60歲或以上的體弱長者（例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症等的長者）的護老者
2. 護老者有深層需要，例如有健康問題、有護老壓力、高齡、支援網絡薄弱、不認識服務、需要社交情緒支援或其他需要等
3. 被照顧的體弱長者

服務內容

為有需要護老者舉辦活動及小組，提供支援服務，如情緒及壓力評估、義工探訪、護送、陪診、到戶或中心看顧、復康用品借用、照顧技巧教授、社區資源介紹、意見諮詢及社交情緒支援等。服務旨在支援其情緒及需要，以舒緩照顧壓力。有關服務資訊及登記，可留意會訊或向當值社工查詢。



「有愛護老」資訊分享之銀齡健康解碼

日期及時間：12月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：老齡化是生命中的一個正常過程，它可能會給我們帶來不同的挑戰。為了促進健康老齡化並改善長者的生活質素，我們如何看待年齡和老齡化是非常重要的。賽馬會流金頌影片將幫助您認識老齡化歷程、常見的老年症候群和不適症狀及如何根據世界衛生組織的建議去推動健康老齡化。

對象：已登記之有需要護老者

報名：由負責職員邀約，歡迎有需要護老者向職員查詢及登記報名。

負責職員：社工蕭先生

12-1月沙畫工作坊

日期：2024年12月27日、2025年1月3日、1月10日、1月17日、1月24日
（逢星期五，共5堂）

時間：下午2:30-3:30

活動地點：中心活動室

內容：體驗沙畫帶來的樂趣，舒緩照顧壓力

名額：8名（有需要護老者優先）

收費：\$50

導師：雪沙藝術創作有限公司

備註：需要出席全數課堂

報名：如有興趣請於12月16日或之前向蕭先生登記，稍後於12月18日
以電腦抽籤及聯絡中籤者交費。

負責職員：蕭先生



油尖『搜』望相助計劃2024 - 「幸福友人」分享會

日期：2024年12月10日(星期二)

時間：上午10:30-11:45

地點：油麻地梁顯利社區中心禮堂

內容：邀請參加者出席分享會，內容包括：遊戲、活動成果分享

對象：中心搜望大使及計劃參加者

名額：10位中心搜望大使、7位計劃參加者

費用：全免

負責職員：周先生



12月義工之友聚會

日期：2024年12月11日(星期三)

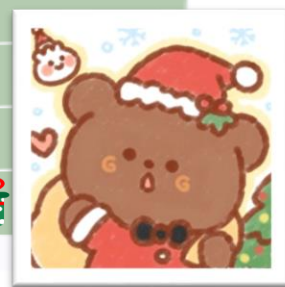
時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊、義工服務及活動安排

對象：各組別的中心義工

負責職員：譚姑娘



24-25年度冬至地區安老探訪

日期：2024年12月20日(星期五)

時間：下午1:00-4:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者，送上節日祝賀

對象：耆暉探訪大使

負責職員：蕭先生



義工聖誕大派對2024

日期：2024年12月24日(星期二)

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：齊齊玩下，共慶聖誕

對象：各中心義工

費用：\$20

備註：1.) 每位出席的義工朋友均獲聖誕禮物1份

2.) 『義工之友聚會』上報名及交費

負責職員：譚姑娘



注意事項

- ※ 2025年1月例會，請各會員按自己組別、日期及時間到中心開會
- ※ 自助健康閣現已開放，會員如有需要量血壓、磅重等請自行使用自助健康閣。
- ※ 中心健康設施(互動負重儀及按摩椅)現已開放使用，每項設施收費\$5。
 - 按摩椅使用時間(逢星期一至五)上午9:30-10:30/下午2:30-4:00(星期六下午及逢星期二全日暫停)詳情請留意中心海報。
 - 互動負重儀使用時間(星期一至五)上午9:30-11:00/下午2:30-4:00(星期六下午暫停)詳情請留意中心海報。
- ※ 魔力橋借用服務，逢星期一至六(星期二及例會日子暫停)上午9:00-11:00及下午12:00-4:00，自行登記以借用「魔力橋」於中心使用。
- ※ iPad使用站(自助平板電腦借用)現已開放使用
- ※ 本中心『長者電話支援服務系統』來電號碼為 37017890，如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



歡迎查閱
電子版會訊



請圈出六個不同的地方



會員姓名：

會員編號：

※參與方法：完成後，可於2024年12月18日，
上午9:00-12:00及下午2:00-5:00 交遊戲紙，
換領小禮物一份，禮物先到先得。

※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。





守護天地

日期：2024年12月6日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：透過定期聚會，分享護老者
資訊

地點：中心活動室

名額：40名

費用：免費

報名：例會或向負責職員報名

負責職員：黎先生

團團圓圓慶冬至

日期：2024年12月13日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

內容：透過製作湯圓，與參加者共慶冬至。

地點：中心活動室

名額：8名

費用：\$10

報名：守護天地活動內報名

負責職員：黎先生



正視肩膊痛

日期：2024年12月16日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

內容：以講座形式講解肩部的護理和
運動及減低關節僵硬的方法。

地點：中心活動室

講者：衛生署長者外展隊

名額：40名

費用：免費

報名：例會報名

負責職員：黎先生



電影欣賞會(5)

日期：2024年12月30日(星期一)

時間：上午9:00-11:00

內容：藉著電影的訊息，從而為生活
帶來正面影響

地點：中心活動室

名額：50名

費用：免費

報名：例會報名

負責職員：黎先生



復康用品借用與代購服務

目前提供手杖、輪椅、助行架等復康用品供
會員借用，另外有意訂購復康用品的會員可
以與社工黎先生聯絡，了解詳情。





發燒之護理



「發燒」是體溫上升的意思，是病徵的一種。

發燒的常識

可導致發燒的疾病有很多，包括流行性感冒、尿道炎、肺炎等。正常體溫是攝氏37度左右，當體溫(口探)升至攝氏37.5度或以上，已算是發熱。

發燒的護理

- 患者應穿輕便衣服，切勿穿著過厚衣物，令體溫再上升
- 應讓患者有充足的睡眠和休息
- 保持室內空氣流通，可使用電風扇或冷氣機來降低室溫
- 多喝開水
- 定時探熱，以監察體溫，探熱前半小時不要飲食，否則會影響準確程度
- 除定時記錄體溫，更要細心觀察病情進展和注意其他徵狀
- 如發現下列情況，要立即看醫生：
 - ✧ 患者出現脫水現象，例如口、舌頭乾燥、眼球下陷等
 - ✧ 患者目光呆滯，身體虛弱
 - ✧ 持續發燒
 - ✧ 患者同時有以下病徵：出疹、腹痛、小便頻密和腹痛、咳嗽帶有綠色的痰、耳痛、腹瀉、嘔吐、感覺頸緊等
 - ✧ 若服藥兩、三天後仍沒有好轉跡象，患者應再往覆診