

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2022年1月份會訊

天寒地凍，做好禦寒措施，溫溫暖暖過新春

踏入冬季，每當天氣轉寒，長者調節體溫的機能因日漸衰退及而皮下脂肪減少，便較容易因體溫下降而感到不適，以下提供不同的禦寒措施作為參考，與大家一起渡過寒冷的冬日。天寒地凍，能做好禦寒措施，便可溫溫暖暖過新春。

禦寒措施：

1. 留意天氣	密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、應提高警惕。
2. 適當添衣	宜穿足夠的禦寒衣物，另外，不要忽略帽、頭巾、圍巾、頸巾、手套和襪子，要確保頭、頸、手和腳部都溫暖。
3. 禦寒飲食	宜多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱的食物。每天要有足夠的分量，尤其是水分，同時要注意均衡營養。
4. 家居保暖	保持家居環境溫暖及空氣流通，留意門窗及牆壁是否有破損，令寒風從隙中吹入屋。
5. 適當活動	適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。
6. 保健防疾	作定期健康檢查和依時覆診，及早找出和治理容易引致體溫過低的疾病。
7. 關懷增暖	家人及親友的關懷和協助，能鼓勵及提醒長者作出恰當的禦寒措施。



資料來源：香港特別行政區政府衛生署長者健康服務網站－「天寒地凍要小心」

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/home_safety/cold.html

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎卓宇、譚美倫、麥玉嬋、陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。

中心開放時間

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

電話支援服務系統來電號碼：3701 7890

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：400份

下月盧老相聚一刻 (限30人一場)

1月24日(星期一)開始請親身到中心登記

(第1場)		上午9:30-10:00
(第2場)	2月10日 (星期四)	上午10:30-11:00
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	2月11日 (星期五)	上午9:30-10:00
(第5場) 及ZOOM 現場 直播		上午10:30-11:00 ※只限中心服務使用者登入 ※內容屬中心所有，請勿 在過程中錄影及錄音



登入QR CODE
會議 ID : 342 998 2775
密碼 : 123456

更新會員 資訊

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。

HAPPY
NEW YEAR

收集會員使用Zoom資料庫



在疫情期間，知悉有不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動，為了掌握會員對應用Zoom狀況，如你們懂得使用Zoom，我們誠意邀請大家通知我們讓我們知悉，（你們可以電話通知我們作登記）以備日後中心舉行一些以Zoom進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。



收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

申請方法及流程：會員可親臨及致電中心，並確保自己智能電話已安裝WhatsApp，並將中心電話號碼加為聯絡人，WhatsApp訊息將不定期按需要透過廣播功能發放。



注意事項：中心WhatsApp廣播服務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，而該WhatsApp廣播亦不會回應會員之訊息。

『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試驗計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請



※ 因中心已恢復偶到服務，如要報名
2月【盧老相聚一刻】請在1月24日
(星期一)開始親自到中心登記報名，
不接受電話報名，額滿即止。



注意 事項

※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續
供會員使用，使用時間及收費可參閱中心海報
或與中心職員查詢。



2021-2022年續會及入會安排

會員証已到期的老友記請於辦公時間內帶同會員証到
中心辦理續會手續

金咭會員(60歲或以上)年費\$21

銀咭會員(50-59歲)年費\$50

如新朋友想入會，可先致電2782 0220 預約，入會當日請
帶同身份証、相片1張到中心辦理手續。

更快捷 更輕鬆
請先預約



齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

1

進入中心須佩帶口罩



3

使用酒精搓手液
消毒雙手



2

量度體溫



4

出示會員証拍卡/
訪客請先登記



SQS
服務質素標準
話你知?

標準16--- 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保
服務使用者免受侵犯。

3



購買2022年2月份 飯票

社區 飯堂

日期：1月17日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2022年2月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時到達中心，中心將於上午9時5分進行抽籤、登記及收款等程序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者



由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

用膳時間	菜式類型	※ 收費
早餐 (上午9:00分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:45分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$12 / 餐

※如繼續受惠於「關愛無限共跨逆境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

長者快樂故事分享

《懂得找別人幫助》

各位老友記大家好！我是呂婆婆，自從到了六十歲後，就開始有很多不同的疾病在我身上，要適應和面對疾病都是人生一大挑戰，不要因病而選擇放棄自己的人生，而是懂得找別人幫助，還記得保良局中心社王洪先生，幫助我處理不少有關住屋帳單的問題，有這一份的支持，化解我日常生活遇到的難題。

除了日常生活的支持，中心的社工還會進行家中探訪。像我行動不便的老人家，當想找別人傾訴時，都有人願意關心我，最快樂的是有人聽我分享自己的經歷故事，從中得以舒發自己的感受和得到別人的關懷。最後，懂得找別人幫助會令自己的生活變得開心和快樂。

會員：呂婆婆

免費活動

(1-3月)同慶生辰



日期：1月10日至1月29日

時間：上午9:30-4:30

內容：1-3月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

備註：1.) 領取禮物日期：8/1-29/1/2022 (派完即止)

2.) 領取禮物前必須與中心負責同事麥姑娘預約時間，確認時間方可到中心領取生日禮物乙份

3.) 如有疑問，可致電2782 0220 與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘

1月健康評估

日期：1月13日(星期四)

時間：上午9:15-11:30

地點：中心活動室

內容：為區內本中心會員及願意登記成為油尖旺康健站會員提供免費驗血糖、血壓測試、BMI體量質素指標評估、護士諮詢及健康風險評估。

對象：油尖旺區本中心會員

費用：全免 名額：30名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 當日會即時登記成為油尖旺區康健站會員

3.) 當日需登記成為會員方可獲得1kg白米乙包

報名：如有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

1月耆樂動一動

日期：(第一場)1月11日(星期二)

(第二場)1月18日(星期二)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

報名：有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



22年1月「e體健」健康站

日期：(第1節)1月11日(星期二)

(第2節)1月18日(星期二)

(第3節)1月25日(星期二)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：讓會員在職員協作下使用「e體健」量度血壓、脈搏、體重和身高等。

名額：每節10名

備註：e體健設施使用需預約，如有興趣請向鍾姑娘報名，

負責職員：保健員鍾姑娘

1月健康資訊站之 低脂肪飲食及烹調方法

日期：1月14日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：講解甚麼低脂飲食及如何烹調低脂食物

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名

講者：衛生署長者健康外展隊

負責職員：麥姑娘

1月保良局特飾便服日之特飾「帽」

日期：1月21日(星期五)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

內容：遊戲及拍照

費用：全免

名額：30名

報名：即日起至1月7日下午4:00截止報名，
如報名超出名額將於1月8日(星期六)
上午9:30以電腦抽籤，中籤者麥姑娘
會以電話或Whatsapp個別通知

負責職員：麥姑娘



免費 活動

1月健康講座之 正確調控膽固醇飲食之道

日期：1月27日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解如何控制膽固醇飲食

對象：中心會員

名額：不限

費用：全免

講者：雀巢三花

負責職員：麥姑娘

備註：於講座後為有需要之長者提供
即場營養奶粉售賣服務

報名：歡迎例會報名參加講座，如欲
訂購雀巢三花奶粉請於1月17日
(星期一)前向麥姑娘登記，
過期不接受登記

負責職員：麥姑娘

1月居家安老斷捨離講座

日期：1月28日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：講解如何改變儲物及收納
習慣，分享斷捨離的概念
及家居整理技巧

對象：中心會員

費用：全免

名額：30名

講者：一線通平安鐘

負責職員：麥姑娘



港康碼知多啲

日期：1月28日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹港康碼，認識港康碼
功能(註冊及啟動帳戶、
上載「安心出行」紀錄、
檢視港康碼)

名額：12名

負責職員：黎姑娘、鍾姑娘

香江號

日期：1月30日(星期日)

時間：下午1:00-6:00

集合地點：中心活動室

活動地點：西九文化區戲曲中心大劇院

內容：欣賞粵劇音樂劇 — 《香江號》

對象：會員 名額：53名

費用：全免

備註：1.) 參加者需要到中心集合坐旅
遊巴前往活動地點

2.) 因活動地點是政府場地參加者
進入需要使用有「安心出行」

3.) 場內不得飲食

報名：有興趣參加可向麥姑娘報名

6

香港健康碼

Hong Kong Health Code



2021-22年長者跆拳道班(第4期)

日期：1月4日至3月15日(逢二)

時間：上午9:30-10:30

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

收費：\$150(共10堂)

導師：香港實用跆拳道協會

備註：學員需穿上跆拳道專用道袍上課，由教練代購，每套連色帶\$250

負責職員：譚姑娘

1-3月耆樂歌唱班

日期：1月12日至3月16日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$90(共8堂) 名額：10名

導師：黃慕清

備註：1). 即日開始交費，有興趣的參加者可與譚姑娘聯絡

2). 26/1課程暫停

負責職員：譚姑娘

1月揮春書法樂趣班

日期：1月10日及17日(逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由導師示範及教授書寫賀年揮春

費用：全免

導師：姜趙玉蓮女士

備註：1). 參加者需自備毛筆、小碟1隻及舊報紙等

2). 已報名的會員請準時出席

負責職員：譚姑娘



班組活動

2021-22年中文班(第4期)

日期：1月5日至3月23日(逢星期三)

時間：(第A班)上午9:00-10:00

(第B班)上午10:10-11:10

地點：中心活動室

內容：透過不同故事或生活化題材教授中文

收費：\$40(共8堂)

備註：12/1、16/2、9/3課程暫停

負責職員：譚姑娘



1月利是封掛飾製作(U3A)

日期：1月20日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授運用利是封製作賀年掛飾

費用：全免

名額：12名

備註：參加者需自備長型利是封

導師：U3A委員朱荃香女士

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記，若超出名額將於1月10日上午以電腦抽籤，中籤者譚姑娘將個別通知

負責職員：譚姑娘





香港健康碼

Hong Kong Health Code



Together, We Fight the Virus
同心抗疫

「香港健康碼」是為配合粵港澳三地通關之用，讓合資格人士（包括香港居民及訪港人士）可以利用「港康碼」轉換至廣東省或澳門的健康碼（即「粵康碼」或「澳康碼」），以符合入境廣東省或澳門的健康申報和豁免強制檢疫要求。

如何申請「港康碼」

第一步：註冊帳戶

香港健康碼網站



第一部分：個人資料

- 登入 www.healthcode.gov.hk 選擇「註冊帳戶」
- 登記個人資料 (姓名、身份證明文件和電話號碼)

第二部分：居住地址

公屋租戶



輸入居住地址

非公屋租戶
有住址證明



輸入居住地址
上載住址證明

非公屋租戶
未能提供住址證明[^]



輸入居住地址
選擇「未能提供住址證明」

第三部分：帳戶資料

- 設定登入密碼、兩條安全提示問題及答案
- 提交申請後網頁會顯示**登記參考編號**



申請人一般會在**7個工作天內**收到
個人識別碼的短訊或郵寄信件

[^]會透過郵寄收取個人識別碼

第二步：啟動帳戶

- 登入 www.healthcode.gov.hk 選擇「登入系統」
- 輸入身份證明文件號碼及登入密碼
- 輸入早前收到的**個人識別碼**

成功啟動帳戶!

第三步：上載「安心出行」紀錄

1



更新和開啟
「安心出行」

2



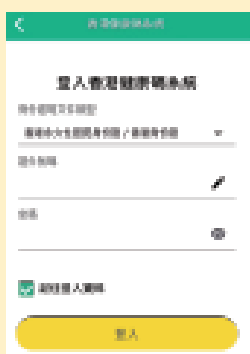
選擇「港康碼」系統

3



上傳出行紀錄到
「港康碼」系統

4



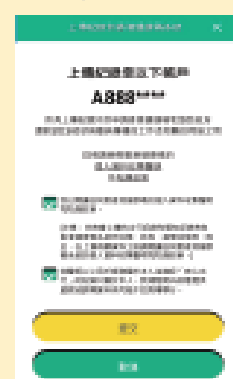
輸入身份證明文件
號碼和登入密碼

5



輸入短訊傳送的一次性驗證碼

6



提交出行紀錄

第四步：檢視「港康碼」申請結果

香港健康碼網站

- 登入「港康碼」網站 (www.healthcode.gov.hk)
- 選擇「登入系統」
- 輸入身份證明文件號碼、登入密碼和短訊傳送的一次性驗證碼



- 選擇「健康申報及申請健康碼」
- 申報過去14日的健康狀況
- 按「檢視健康碼」可得知結果***

成功申請健康碼！

***健康碼結果有效至申請當晚11:59

注意事項

- 「港康碼」分三種顏色，分別是紅色、黃色和綠色。只有綠色「港康碼」持有人才可以申請轉碼至「粵康碼」或「澳康碼」。
- 綠色「港康碼」的有效期至申請當晚 11:59，所以在出發當天取得綠色「港康碼」，才可以用作入境廣東省或澳門的健康申報之用。
- 請緊記必須在入境廣東省或澳門最少21日前安裝「安心出行」，才可上載所需的出行紀錄。
- 請盡快完成疫苗接種，為通關做好準備！

9

「港康碼」熱線: 3142 2330



政府資訊科技總監辦公室
Office of the Government Chief Information Officer



創新及科技局
Innovation and Technology Bureau

義工 專欄

1月義工之友聚會

日期：1月12日（星期三）

時間：（第1場）上午9:15-10:00 （第2場）上午10:15-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、疫情下
義工服務及活動安排

對象：各中心義工組別義工

名額：每場25名

負責職員：譚姑娘



離別 感言

致 各位親愛的老友記：

大家好！很高興能在這裡認識大家，正所謂相逢是有緣的，人與人之間能夠相遇、相識是一種緣份，我會珍惜與大家相處的緣份。

不經不覺在保良局盧邱玉霜耆暉中心工作已五年時間了，我會在保良局工作至2022年2月7日，感謝上級們指導及照顧，多謝同事們通力合作，一起拼搏，一起努力！臨別在即，祝願大家身心安康，生活愉快。

回顧這五年工作期間，與大家經歷了很多喜樂，更經歷服務團隊不斷壯大，2018年加入了新服務「有愛護老服務」及「認知障礙症長者支援服務」，2019年見證中心多個重要時刻，中心位處於彌敦道，面對社會運動影響，中心多日來要進行大清洗，以便繼續維持服務，不久又巧遇新冠疫情，面對前所未見挑戰，物資及口罩短缺時，但不忘關懷大家，現喜見疫情已慢慢緩和，這刻又面對社署到訪，瞭解中心服務質素標準(SQS)推行情況，但有賴大家支持，這些考驗我們同行面對，盼望未來，大家一起繼續為中心共建一個「有情有愛」的友善社區，彼此融洽相處。

陳主任 敬上

各位最精靈可愛的老友記，感恩7年來同大家經歷了很多喜怒哀樂，雖未能一一表達感受，但我會好好記著。感謝各位對我的關愛，慰問與分享。日後，你們每個人都要身體健康，喜樂平安，我會記掛著你們的！

陳社互





操作智能手機/平板電腦等智能產品時遇到困難，可以先致電中心向黎姑娘預約時間，為你解決問題。



最近到餐廳堂食及申請香港健康碼都要用到「安心出行」，很多老友記都來詢問，所以今期資訊科技站來重溫其用途及淺談一些注意事項。

資料來源: <https://www.leavehomesafe.gov.hk/tc/>

「安心出行」用途

- 儲存個人出行記錄 
- 接收感染風險通知 
- 若不幸確診，向衛生防護中心提供出行記錄協助流行病學調查
- 電子疫苗接種及檢測紀錄 (版本2.0或以上)
- 連接到香港健康碼系統 (版本3.0或以上)

安裝「安心出行」

- 打開手機的程式商店，搜尋「安心出行」免費下載App

智能手機安裝「安心出行」的最低系統要求*:

- 蘋果手機: iOS 12 或以上
- 安卓手機: Android 8或以上
- 華為手機: HarmonyOS(鴻蒙)2.0 或以上

非智能手機無法安裝「安心出行」

強制使用「安心出行」的場合

1. 所有政府大樓、社區中心、圖書館、文娛康樂、體育設施、街市等
2. 受第599F章規管處所: 提供堂食的食肆、酒吧、卡拉OK場所、郵輪、公眾娛樂場所、美容院及按摩院、體育處所、泳池、酒店等

可用「填紙仔」代替使用「安心出行」人士:

- 65歲或以上和15歲或以下的人士
- 殘疾人士
- 獲政府或政府授權機構認可的人士

申請香港健康碼

- 需使用「安心出行」**版本3.0或以上***，上載過去31天的出行紀錄到「港康碼」系統
- 要用作上載出行紀錄到「港康碼」系統的「安心出行」必須至少在21天前安裝

*檢查手機的「安心出行」版本:

1. 打開「安心出行」App
2. 按右下角的「設定」
3. 查看右上角的版本號碼 (e.g. 版本3.0.1)

「智」醒出行(3)

日期: 1月3日(一)

時間: 下午2:30-4:00

地點: 中心活動室

內容: 學習使用Google地圖及九巴App

對象: 中心會員

名額: 8名

備註: 參加者需自備智能手機

負責職員: 黎姑娘



樂齡科技產品齊齊玩

日期: 1月20日(四)

時間: 下午2:00-4:00

地點: 中心活動室

內容: 認識及試玩中心的樂齡科技產品

對象: 中心會員

名額: 10名

備註: 報名人數超出名額，將會抽籤決定

負責職員: 黎姑娘





10個方法預防認知障礙症小貼士

在處理認知障礙症患者的情緒行為問題時，醫生會考慮此病的種類和階段，以及情緒行為症狀的嚴重性。若問題屬輕度時，應先以非藥物治療為第一線處理方法。下一步會考慮處方精神科藥物，可幫助控制症狀，但有機會令患者的認知能力受損，亦可能增加跌倒的風險。家人和照顧者應體諒和接納，細心觀察，尋找情緒行為症狀的因由，從而有效地預防及處理。以下是十個簡單有用的護腦小貼士：

<p>1. 常用腦袋</p>	<p>研究顯示「輕度認知障礙」患者，多動腦筋，將有助延緩腦部退化的速度。</p>
<p>2. 建立健康的生活習慣</p>	<p>日常飲食必須讓大腦攝取充足的營養，均衡選擇食物和份量至為重要。各類食物所含的營養不同，長者可依從健康飲食金字塔進食各類型的食物，以吸收不同的營養素，供應大腦及身體所需。</p>
<p>3. 養成運動習慣</p>	<p>運動可以刺激腦部，讓人產生愉悅、滿足感，減緩神經細胞流失的速度。除此之外，氧氣和「葡萄糖」是腦部最基本的必需能源，所以運動不但增加血流量到腦部，還可增加血的供應量。</p>
<p>4. 社交活動</p>	<p>多參與社交活動，避免人際孤立或退縮。研究發現，常與家人、親友、鄰居、同事往來的互動者，除延遲心智衰退外，壽命也會較長。</p>
<p>5. 心境開朗</p>	<p>研究發現，長期處於壓力荷爾蒙下會造成神經元的大量死亡，導致腦部海馬體等區域的萎縮。應該學習壓力調適的知識及技巧，如練習放鬆、正向思考和自我肯定等。</p>
<p>6. 充足睡眠</p>	<p>每天維持足夠睡眠時間，同時需保持良好睡眠品質與環境。若無法充分休息，大腦的疲勞難以恢復，記憶力及注意力等功能受損，中風機會亦隨之增加。</p>



1月 認識 認知 障礙 症 資訊

<p>7. 遠離煙酒</p> 	<p>不要抽煙、酗酒與吸毒，以免破壞腦部生化機制的平衡，引發器官和身體組織的病變。</p>
<p>8. 注意體重及血壓</p> 	<p>避免吃肥膩食物以防止患上心臟病、高血壓和糖尿病，以上疾病會增加患上認知障礙症的機會。必要時尋求專業的醫療協助，切勿輕視其併發症對大腦的潛在威脅。</p>
<p>9. 定時進餐</p> 	<p>三餐依時進食可以減少腦部營養不平衡的情況。吃早餐能幫助集中精神，因為腦細胞是依賴葡萄糖作燃料，經過一晚休息後，血液中的葡萄糖會較低，因此養成進食早餐的習慣對維持腦部健康亦非常重要。</p>
<p>10. 保護大腦免受外來撞擊</p>	<p>保護頭部腦袋，降低大腦遭受意外傷害的風險。</p>

資料來源：e123長青網-長者服務及老人院資訊

【921世界認知障礙症日】10個方法預防認知障礙症

如懷疑有認知障礙症，請儘快向醫生及相關機構作出查詢。
如希望對認知障礙症作進一步認識，歡迎與本中心聯絡。



「有愛護老」 服務專欄

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

為深層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。



1月護老者情報站



1月玩具閣認知訓練

日期：1月10日（星期一）

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：進行認知玩具訓練

名額：10名

導師：社工-鍾先生

負責職員：鍾先生



1月護老者飛鏢同樂日(1)

日期：1月8日（星期六）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：教授飛鏢活動

名額：10名

導師：社工-鍾先生

負責職員：鍾先生



1月護老者飛鏢同樂日(2)

日期：1月8日（星期六）

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授飛鏢活動

名額：10名

導師：社工-鍾先生

負責職員：鍾先生



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使用，另外有意訂購復康用品的會員可以與社工鍾先生聯絡，了解詳情。



【歡迎與鍾先生聯絡】

退化性膝關節炎多少

退化性膝關節炎的成因

- 關節就是骨頭相連接的地方，方便人體活動。關節發炎可分為急性和慢性。在長者中，最常見的是退化性關節炎，是由於關節慢性勞損而引起，最常受影響的便是膝關節
- 關節液分泌減少導致膝關節經長時間的磨擦而勞損，軟骨變薄若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。

退化性膝關節炎的徵狀

- 最常見的症狀是膝部久不久便會痛楚，而痛楚通常會持續一段很長時間。
- 在走動後特別是上落樓梯、攜帶重物時或需要增加膝部負荷時痛楚由其明顯。
- 患處間中會出現紅腫或發熱的徵狀。
- 長期患者更會關節僵硬導致活動範圍下降或出現關節變形的情況。

退化性膝關節炎治療與護理

- 膝蓋痛楚時最重要是應盡量休息，也可按情況決定冰敷、暖敷或用護膝繃帶以減輕負荷。
- 藥物的主要目的只是為了減少痛楚或減輕炎症，並不能根治已退化的關節。適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，可請教醫生或物理治療師。
- 嚴重的關節變形，或需手術矯正，以致人造關節替換術等。
- 減少膝關節的負荷過重者要減肥，避免攜帶過重物件、避免長期站立或步行太久或避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮凳、蹲等。

長者 電話 支援 服務 系統 計劃

目的： 1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象： 中心個案、隱蔽長者 及 中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果还有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 例子：
- 寒冷或酷熱天氣警告
 - 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
 - 長者資訊溫馨提示



本中心支援服務來電號碼為 **37017890**，敬請留意
如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情



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	一號風球	三號風球	八號風球或以上
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。
△ = 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；