

# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2023年1月份會訊

### 幸福來臨

剛踏入2023年新年，迎接的是漸漸復常的生活，恢復家庭及朋友聚會。大家一同普天同慶迎接農曆新年，年花是不少人過年必備的應節擺設，既能觀賞，亦極具意頭，其中蝴蝶蘭是很多人的不二之選。農曆新年在家中放一盆蝴蝶蘭，立即有種高雅雅致的感覺。

蝴蝶蘭的英文是 Phalaenopsis，是希臘語的 phalaina（蛾的意思）和 opsis（觀看的意思）構成。蝴蝶蘭花朵色彩鮮艷，花型像一隻隻蝴蝶在天空之中飛舞，帶給人一種幸福的感覺，蝴蝶蘭寓意吉祥，有幸福來臨的意思。

2023年新一年新開始，幸福已悄悄地來臨了。祝願各位親愛的會員、同事新年快樂，幸福到來。

### 蝴蝶蘭花語：幸福來臨



資料來源：

<https://www.hhbky.com/yanghua/yanghuajiqiao/56886.html>  
<https://bloomautumn.com>

中心職員：蔡淑華、洪遠程、黎卓宇、蕭瑤、譚美倫、麥玉嬋、  
陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。

### 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 / 9599 5421

電子郵箱：[loyau\\_nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau_nec@poleungkuk.org.hk)

印刷數量：500份

### 2023年2月盧老相聚一刻

(實體進行 限25人一場)

1月18日(三)開始接受報名

(第1場)	2月2日 (星期四)	上午9:30-10:00
(第2場)		上午10:30-11:00
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	2月3日 (星期五)	上午9:30-10:00
(第5場) 及200M 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：845 364 2682 密碼：123456



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。

## zoom



### 收集會員使用Zoom資料庫

在疫情期間，不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動。為了掌握會員使用Zoom的狀況，如果你們懂得使用Zoom，誠邀大家通知我們（可以致電/WhatsApp我們作登記），日後中心舉辦一些以Zoom進行的活動時，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，然後親臨或致電中心，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：** 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。

### 『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

2



### 標準九 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

### 標準十 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

### 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）。

## 社區飯堂

### 購買2023年2月份飯票

日期：1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2023年2月份之飯票之會員，可於1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。中心繼續維持外賣形式提供熱餐服務直至另行通知，敬請留意。

對象：中心社區飯堂使用者

負責職員：洪先生



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

★ 如繼續受惠於「關愛無限共跨境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

### 1月份開心歡聚在飯堂

日期：1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

負責職員：洪先生



- ※ 2023年2月盧老相聚一刻報名日期為18/1/2023 (星期三) 9:00開始
- ※ 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，不需用八達通登記，用後請自行使用消毒葯水消毒。
- ※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續暫停使用
- ※ 1月2、23至25日為公眾假期，屆時中心將休息，敬請留意。
- ※ 如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code
- ※ 『中心支援服務系統』來電號碼為 **3701 7890**，如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

歡迎登入  
電子版會訊



## 免費活動

### 1月健康資訊站之低脂肪飲食及烹調方法

日期：2023年1月13日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：講解低脂肪食物如何烹調

名額：30名

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：如有興趣參加講座之會員即日起致電27820220與麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



### 1月健康講座之保護關節飲食法

日期：2023年1月17日(星期二)

時間：講座下午2:30-3:00

售賣奶粉下午3:00-3:45

地點：中心活動室

內容：讓參加者了解保護關節健康的飲食方法

名額：不限

講者：雀巢三花

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：有興趣參加講座及購買奶粉之會員可以致電27820220到

中心向麥姑娘報名，如欲訂購雀巢三花營養奶粉

請於1月10日(二)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘



## 信德x保良局「擁抱健康」全身檢查計劃 (二)

日期：2023年1月10日(星期二)，1月12日(星期四)

集合時間：上午8:00

集合地點：中心活動室

內容：為長者全身檢查，及早辨識健康問題，以達致及早診斷和治理，盡早改善健康狀況。

對象：正在領取綜援 或 長者生活津貼 及未參與過本計劃的會員優先。

備註：早前已登記並確認符合條件的會員鍾姑娘已通知，請按時出席。

負責職員：鍾姑娘



## 智玩智叻-限時解鎖：密室逃脫

日期及時間：

(第一場) 2023年1月19日(四) 上午9:30-10:30

(第二場) 2023年1月19日(四) 下午2:30- 3:30

(第三場) 2023年1月26日(四) 下午2:30- 3:30

地點：中心活動室

內容：試玩熱門桌上遊戲《限時解鎖：密室逃脫》，一起分工合作發揮團隊力量，揭開謎題找出隱藏的線索，然後在限時內解開所有謎題。透過遊戲挑戰才智，訓練思考、觀察等認知能力。

名額：每場5名

備註：超出名額將會在1月13號上午9時抽籤。

負責職員：鍾姑娘



## 資訊科技站

### (1月) 儲值卡實名登記站

日期：2023年1月16日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：協助會員進行電話儲值卡(太空卡)實名登記

對象：中心會員

名額：20名

報名：即日起至1月11日(三)向黎姑娘報名。若報名人數超出名額，將於1月12日(四)抽籤，中籤者將於當日收到通知。

負責職員：黎姑娘



# 電話卡 實名登記



專題網頁

未完成登記嘅太空卡  
限期後就用唔到!



## 登記所需資料

- ✓ 姓名
- ✓ 出生日期
- ✓ 身份證號碼
- ✓ 身份證副本

## 登記限期

**23.2.2023**

## 登記途徑

- 電訊商網頁
- 電訊商流動應用程式
- 電訊商門市
- 十八間指定郵政局



地址

## 查詢

通訊事務管理局辦公室

**2961 6699**

[www.ofca.gov.hk/simreg](http://www.ofca.gov.hk/simreg)

《電訊（登記用戶識別卡）規例》指明由22年3月1日起，電話智能卡用戶須開始為其電話智能卡向所屬電訊商進行實名登記。仍未完成登記的原有電話儲值卡於2023年2月23日之後將被停用，仍未完成實名登記的人士請盡早完成登記。

- 所有**新發售**的電話智能卡(包括上台月費服務及電話儲值卡)均須在**啓動服務前**完成實名登記。
- **原有的電話儲值卡**用戶須於2023年2月23日或之前向所屬電訊商完成實名登記。未有完成登記的電話儲值卡將不能繼續使用。
- 部分電訊商可能會將未開通的原有電話儲值卡的實名登記限期提前，請用戶按電訊商指示完成登記。
- 現有**上台月費服務用戶**，除非「轉台」或開立新的電話號碼，否則**無須再登記**。

## 各大電訊商實名登記的實際流程

[https://www.ofca.gov.hk/tc/consumer\\_focus/guide/hot\\_topics/sim\\_registration/reference\\_guide/index.html](https://www.ofca.gov.hk/tc/consumer_focus/guide/hot_topics/sim_registration/reference_guide/index.html)

資料來源：電話智能卡實名登記制 (通訊事務管理局辦公室)

對於許多香港人來說，吃吃喝喝是慶祝節日的重點活動。面對大量美味佳餚和小吃，很多人都會忍不住吃得太多，導致體重增加。

健康提示：雖然每次在假期增加的體重看似輕微，但這些額外的重量很可能會被保留及累積，最後成為體重大幅增加的主因。

為了避免在假期增加額外體重及擴大腰圍，懂得健康之道的人應該認識各種「派對脂肪陷阱」、做好抗拒節日飲食誘惑的準備及堅持健康飲食的原則。

### 選擇低脂、低糖、低鹽和高纖的食物

- 選擇瘦肉及去除肉類中所有見到的脂肪，禽肉要去皮。
- 以額外分量的蔬菜代替肉類。
- 限制進食經過加工處理的肉食，例如火腿、腸仔及薩拉米香腸。
- 挑選蒸、烤、焗或燒的菜式來代替油炸的食物。
- 避免在食物中加入額外的糖，在烹飪時減少用糖的份量。
- 避免高脂的甜品。以新鮮的水果和乾果作為節日甜點的主要材料。
- 以水果、新鮮蔬菜（如車厘茄、小甘筍、黃瓜或芹菜條等）、無加鹽的果仁或小麥餅乾代替薯片、朱古力、蛋糕和糖果等零食。



### 吃得正確

- 經常以健康的早餐作為一天的開始，因吃早餐可以幫助調節食慾和增加新陳代謝。
- 不要餓著肚子去參加雞尾酒會、聯歡會或晚宴。如感到肚餓，可先進食一些低脂及健康的小吃，以避免在宴會時因飢餓而把眼前的食物全都吃光。

### 控制份量、慢慢地進食

- 小心進食過量，尤其是與家人和朋友歡聚的時候。
- 使用較小的碟子，控制食物份量。點選份量適中的飯餐或與朋友一起分享。
- 面對自助餐大量的節日美食時，每種菜式都只吃少許，這樣還可以品嚐更多種類的食物。站或坐於遠離擺放食物桌子的地方，多費點氣力去拿取食物。
- 當別人準備給你加添食物或遞上肥膩的食物時，要堅決地說：「不，謝謝你。我真的飽了。」
- 慢慢地吃，這會讓你早點有吃飽的感覺而吃少一點。一旦覺得肚飽，便要停止進食。不要勉強吃完碟上的所有食物。

### 精明地選擇飲品

- 少飲含酒精的飲料、汽水和其他添加了糖的飲料和糖水甜品。
- 選擇水（清水或有氣的礦泉水）、中國茶或清湯，以減少從飲料攝取額外的熱量。

大家好！好高興，在保良局盧邱玉霜耆暉中心與各位會員及職員相識，是上天給予我們的一份緣份，我將會調職到保良局溫林美賢耆暉中心服務不同區域的長者，有機會再與各位相聚，在此送上福，祝各位兔年新年快樂，平安健康，豐衣足食！

蔡國輝主任



各位親愛會員，我係蔡姑娘（蔡蔡子）多謝大家多年來的支持，由2022年12月16日開始我出任中心主任一職，與中心職員團隊繼續為大家提供服務，關愛長者需要，請大家繼續多多指教。

蔡淑華主任

大家好，我係黎姑娘，由本月轉職為福利工作人員，日後會舉辦更多不同種類的活動給各位，未來也請大家多多指教及支持。

黎栢嘉姑娘



## 班組活動

### 2022至2023年度手鐘學習工作坊(第4期)

日期：2023年1月18日至3月8日(逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由導師教導手鐘技巧及樂曲，學習團隊合作。

收費：\$140 (7堂)

負責職員：蔡姑娘

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行

2. 1月25日因節日暫停一堂

3. 參加者建議全數出席課堂



## 揮春書法樂趣班

日期：2023年1月9日及16日(逢星期一)

時間：(A班)下午2:15-3:15

(B班)下午3:30-4:30

地點：中心活動室

內容：由導師示範及教授書寫賀年揮春

收費：全免

義工導師：姜趙玉蓮博士

備註：參加者需自備

毛筆及小碟1隻

報名：有興趣的參加者請於6/1或之前

向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘



## 禮盒裝絲帶玫瑰班

日期：2023年1月6日(星期五)

時間：下午1:30-4:30

地點：中心活動室

內容：教授運用絲帶製作玫瑰花

收費：\$5 名額：10名

導師：廖慧蘭

『耆樂智趣會』組員

備註：已於12月報名及成功抽中的參加者

請準時出席

負責職員：譚姑娘



## 書法樂趣班

日期：2023年1月30日至3月27日(逢星期一)

時間：(A班)下午2:15-3:15

(B班)下午3:30-4:30

地點：中心活動室

內容：學習王羲之書法，寫出自己的作品

費用：\$40(共8堂)

名額：每班10名

義工導師：姜趙玉蓮博士

報名：舊生優先報名，有興趣的參加者

請與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

## 賀年掛飾班

日期：2023年1月12日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授運用利是封製作金魚掛飾

收費：全免 名額：12名

備註：參加者需自備利是封

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6日下午以電

腦抽籤，中籤者譚姑娘將個別通知

負責職員：譚姑娘

## 1月霓虹燈互作坊

日期：2023年1月14日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：運用鐵線燈帶，設計及製作

屬於自己的霓虹燈牌

收費：\$10 名額：10名

備註：已於12月報名及成功抽中的

參加者請準時出席

負責職員：譚姑娘

## 2022-23年度耆樂歌唱班 (第2期)

日期：2023年2月1日至3月22日  
(逢星期三)

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：16名

導師：黃慕清女士

備註：如有興趣請向譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

## 22-23年度 新春地區安老探訪

日期：2023年1月30日(星期一)

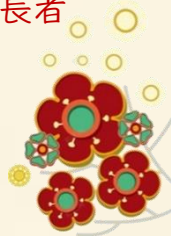
時間：下午1:00-4:00

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

對象：耆暉探訪大使

負責職員：譚姑娘



## 收費活動

### 1月血糖測試

日期：2023年1月12日(星期四)

時間：上午9:15-10:30

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：中心會員

收費：\$5 名額：35名

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

報名：如有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

### 1月『義工之友』資訊彙

日期：2023年1月份期間

內容：透過手機軟件平台 (whatsapp)  
發放與義工相關的不同資訊

對象：有智能手機的中心義工

報名方法：即日開始可向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘

### 1月義工之友聚會

日期：2023年1月11日(星期三)

時間：(第1場)上午9:30-10:15

(第2場)上午10:30-11:15

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊、  
疫情下義工服務及活動安排

對象：各組別的中心義工

名額：每場15名

負責職員：譚姑娘

### 2023年1月足底按摩保健樂

日期：2023年1月3日至31日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(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

收費：\$95一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：1.) 尚有少量位如有興趣足底按摩可與  
麥姑娘查詢

2.) 欲購買2023年2月份足底按摩票，  
請在1月31日開始向麥姑娘登記及  
恆常參加者優先購票，請各參加者  
留意

負責職員：麥姑娘

### 福兔迎新春

日期：2023年2月6日(星期一)

時間：(第1場)上午9:45-11:00  
(第2場)下午2:45-4:00

地點：中心活動室

內容：遊戲、抽獎及互相祝賀

對象：中心會員

收費：\$25 名額：每節30名

報名：有興趣參加請於1月12日(星期四)前向麥姑娘報名，如超出名額，  
將在1月13日(星期五)上午9:00以電腦抽籤及聯絡中籤者交費。

負責職員：麥姑娘



## 「有愛護老」資訊分享之口「康」護您，健「腔」無價

日期及時間：1月份及中心開放時間內

地點：以電話進行(資訊短片發放)

內容：以短片形式，分享如何保持良好口腔衛生的重要技巧。

對象：已登記之有需要護老者

名額：不限

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：黎先生



## 靜觀體驗工作坊(2)

第二場日期：2023年1月9日(星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：體驗不同的靜觀活動，感受內心的平和，例如：靜觀呼吸練習、靜觀伸展、靜心微笑、開放五感體驗、靜觀步行及製作靜心瓶

對象：護老者

名額：每場20名

合辦：仁濟醫院吳王依雯長者鄰舍中心

負責職員：蕭先生



## 護護鬆一照顧者小組

日期：2023年1月13至2月10日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：透過互動式小組活動，了解護老者面對的困難和壓力，並運用放鬆練習，紓緩護老者的壓力。

對象：有需要護老者

名額：8名

負責職員：蕭先生



## 園藝工作坊

日期：2023年1月20及27日(星期五，共2節)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：以互相分享形式，透過植物讓加者舒緩壓力

對象：輕度認知障礙症長者優先報名

名額：8名

收費：\$30

負責職員：黎先生



請在9乘9的方格填滿數字，讓每一行、每一列以及每個3乘3的區域中都有1到9的數字。

簡單：

7	1	8	2	5	9		3	
4	3		9	1	6	8	5	
		6	4	8				
3	2			9				
	7	9				3	6	
			8		2			
			1	6	3		4	
1			9			2	8	
		7		3				

困難：

	2	3		8	7	9	1	
				1		4		
					4		8	
				4	5			1
5		8		2		3		9
		4				2		
				6	2			8
	5		4		9	1	3	
		2				7		

會員姓名：

會員編號：

參加辦法：

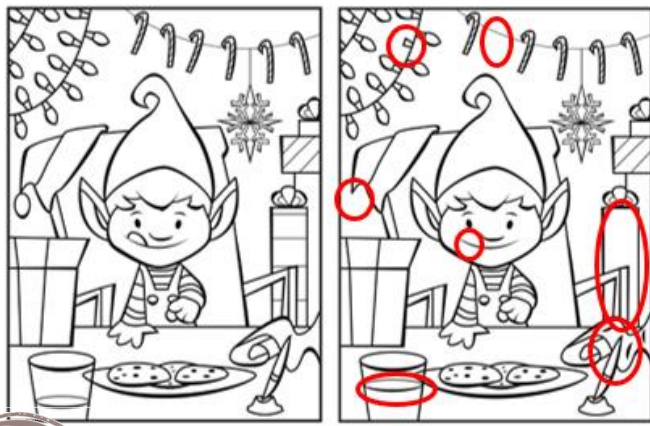
※ WhatsApp 6844 3923 回覆(列明「認知遊戲」、會員姓名、會員編號及拍下答案相片)。

※ 能完成全部题目的參加者可獲小禮物乙份，先到先得，換完即止。

※ 領取禮物前必需與中心負責同事黎先生確認，預約時間才上中心換領。

※ 活動日期：5/1/2023至18/1/2022，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與黎先生聯絡。



12月遊戲答案：

