



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年1月份會訊

祝您新年快樂
迎接健康新一年！



中心已印製新一年快樂日誌簿，
本年主題：健康生活、快樂人生
每位會員親臨中心憑會員證索取一本，
數量有限，派完即止。



中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、周智豐、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 / 6599 5421

電子郵箱：loyau.nec@po-leungkuk.org.hk

印刷數量：500份

2月開會日期及時間

愛心組

2月1日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

2月1日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

2月2日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

2月2日(星期五) 上午10:30-11:30



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計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請

2





標準12：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。

標準13：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

購買2024年2月份飯票

日期：2024年1月19日(星期五)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2024年2月份之飯票之會員，可於1月19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。另外，中心逢星期三、五午餐將改為供應素食熱餐，敬請留意。

對象：中心社區飯堂使用者 負責職員：洪先生



社區飯堂



取餐時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30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
	惜食堂凍餐 (逢星期一、四)	\$10/ 餐

1月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年1月19日(星期五)

時間：上午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





免費活動

2024年1月健康資訊站之郁得健康

日期：2024年1月12日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

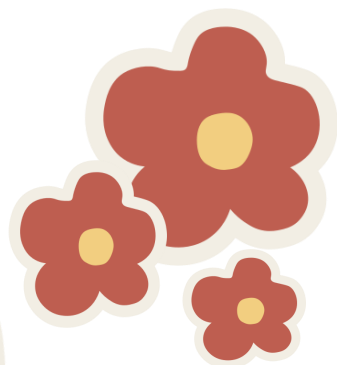
地點：中心活動室

內容：- 在生活中，實踐「少呆坐、多活動」
- 體能活動的重要性及其益處

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即地參加

負責職員：麥姑娘



保良局服飾日23/24

日期：2024年1月16日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：有關龍年特色服裝或飾物，遊戲及拍照

名額：50名

報名：例會報名參加

負責職員：麥姑娘/黎姑娘



1月健康講座之舒緩痛症飲食有辦法

日期：2024年1月18日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:30

售賣奶粉下午3:30-3:45

地點：中心活動室

內容：講解痛症飲食及如何舒緩痛症 名額：不限

講者：雀巢香港香港有限公司

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.) 如欲訂購柏齡健心或三效高鈣低脂奶粉等請於1月10日(三)前向
麥姑娘登記，過期不接受登記

3.) 雙效降醇素1月後停止售賣

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



2024年1月長者普及運動

日期：2024年1月19日(星期五)

時間：下午1:45-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

對象：會員 名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

備註：1.) 參加者請準時到達中心

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者必需要填寫「長者身體狀況評估表」

4.) 參加者請準時1:45到達中心，如未能準時到達將由後備補上

報名：例會報名 負責職員：麥姑娘



1月智玩智叻-剪紙窗花

日期：2024年1月23日(星期二)

時間：下午2:15-3:15

內容：剪紙窗花是一種喜慶的傳統民俗活動，一起剪窗花開心迎新春，
——同時又能訓練手眼協調等認知能力

地點：中心活動室

名額：16名

備註：超出名額將會在1月15日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘



2024年1月老友記俱樂部

日期：2024年1月25日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

內容：與長者開心齊玩攤位遊戲

對象：中心會員

名額：因地方有限，額滿即止

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

1月專題講座之 水仙球栽種及切割方法

日期：2024年1月16日(星期二)

時間：上午9:15-11:15

地點：中心活動室

內容：介紹水仙球栽種技巧及
切割方法

名額：40名

講者：康樂及文化事務署

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘



2023-2024年度 手鐘學習工作坊(第7期)

日期：2024年1月3日至1月31日(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

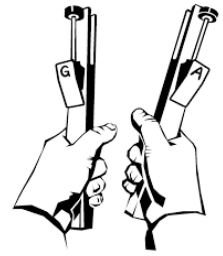
內容：由專業導師教導手鐘技巧及樂曲，學習團隊合作

費用：\$100(5堂)

備註：1.)此活動經由中心活動費資助推行

3.) 已報名同學請準時上堂

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘



2.)建議參加者全數出席課堂

4.) 第8期新班2024年2月21日

2023-24年中文班(第1期)

日期：2024年1月17日至3月20日

(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

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

費用：\$50(8堂)

名額：22名

備註：2月7日及3月13日課程暫停

負責職員：譚姑娘

銀齡Chill學園-躲避盤班

日期：2023年12月23日、30日、
2024年1月13、20、26及27日

時間：上午9:30 - 10:30

地點：中心活動室

內容：邀請專業教練教授躲避盤的
基本玩法

對象：會員 名額：12名(名額已滿)

費用：\$30

備註：已報名的參加者請準時出席

負責職員：周先生



浮游花瓶製作

日期：2024年1月17日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作浮游花瓶

費用：\$20 名額：10名

報名：例會開始可向譚姑娘登記，
若超出名額將於1月6日上午
進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭女士

負責職員：譚姑娘

紙雕燈製作

日期：2024年1月26日(星期五)

時間：下午2:15-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作紙雕燈

費用：\$20 名額：10名

報名：例會開始可向譚姑娘登記，
若超出名額將於1月6日上午
進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭女士

負責職員：譚姑娘



【新一代XBB新冠疫苗開始接種】

由12月14日起，政府新冠疫苗接種計劃會於首階段為較高風險人士，即65歲或以上長者及居於院舍嘅成年院友，免費接種新一代XBB變異株信使核糖核酸 (mRNA) 疫苗，仍可選擇接種滅活疫苗。

較高風險人士無論以往曾接種多少劑新冠疫苗，若距離接種上一劑新冠疫苗或感染2019冠狀病毒病康復（以較後者為準）至少180日後，可以接種額外加強劑。

最新監測數據顯示，XBB及其後代譜系仍然係本地最常見嘅新冠變異病毒株。接種新一代XBB新冠疫苗可為現時流行及新近出現嘅變異株提供更佳嘅保護力。

首階段合資格人士可由12月13日上午9時起，可透過網站預約：

<https://booking.covidvaccine.gov.hk>

詳情請瀏覽2019冠狀病毒病疫苗接種計劃專題網站：

<https://www.covidvaccine.gov.hk>

資料來源：衛生防護中心

新一代XBB新冠疫苗 2023年12月14日開始接種



誰可接種？

- 65歲或以上長者
- 居於院舍的成年院友



接種地點：

- 指定私家診所新冠疫苗接種站
(請先預約，亦設有少量長者即場名額)
- 醫管局轄下的指定普通科門診診所
(請先預約)
- 公立醫院新冠疫苗接種站
(只為前往專科門診覆診的人士提供服務)
- 指定衛生署長者健康中心
(需會員預約)
- 參與「院舍防疫注射計劃」的安老院、
殘疾人士院舍及護養院
(請院友與其院舍查詢)

可以開始預約喇



booking.covidvaccine.gov.hk

不要等，快打針！



拼字遊戲

規則：將下面打亂的字重新組合，
每兩個字左右組成一個字。
 (每個字只能用一次)

木

土 貝 弟 青 口

車 食 才 反 女

真 力 日 目 元

專 禾 工 火 王 日

示範：

日 月 → 明

1. →

2. →

3. →

4. →

5. →

6. →

7. →

8. →

9. →

10. →

11. →

會員姓名：

會員編號：

參加辦法：

※參與方法：組出11個新字，可於**2024年1月22日或1月23日**，上午9:00-12:00及下午2:00-5:00

交遊戲紙即場換領小禮物一份，禮物先到先得。

※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。



- 示範

因
心

 →

恩

1.

山
石

 →

岩

2.

西
女

 →

要

3.

雨
云

 →

雲

4.

利
木

 →

梨

5.

木
子

 →

李

6.

士
口

 →

吉

7.

小
大

 →

尖

8.

巴
巴

 →

爸

9.

日
生

 →

星

10.

田
力

 →

男

11.

八
刀

 →

分



注意事項

※ 2024年1月8日(一)至1月31日(三)本中心將進行部分地方天花及牆身維修工程，局部地方會被圍封，期間中心繼續提供服務，敬請各會員注意中心張貼海報詳情，注意安全，留意中心職員的指示，謝謝！

※ 2024年2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，不需使用八達通登記，用後請自行使用消毒酒精消毒。

※ 中心健康設施(按摩椅及互動負重儀)現已開放使用，每項設施收費\$5

- 按摩椅使用時間(星期一至五)上午9:30-10:30/下午2:30-3:30 (星期六下午暫停) 按摩椅(逢星期二暫停)

- 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。

※ iPad使用站現已開放，歡迎各位自助登記及使用平板電腦。

※ 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



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」資訊分享之痛症小百科



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：長者常因疼痛而未經治療或未得到充分治療，結果對其健康及生活質素產生負面影響。短片透過介紹長者常見的痛症種類，以及幫助舒緩疼痛的方法，有助改善痛症問題，提升長者及護老者的生活質素。同時進行關顧，如有需要，會提供相關的服務查詢及協助。

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。

備註：部份內容未必適合所有人，宜諮詢醫生或物理治療師意見。

負責職員：社工蕭先生



2024年1月護護Switch一Switch

日期：2024年1月25日（星期四）

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：平日忙着照顧長者，整個人十分緊繃，不如來體驗Switch遊戲，轉換心情鬆一鬆，暫時放下煩惱。透過遊戲認識朋友，並訓練認知及反應能力。

名額：8名（有需要護老者優先）

費用：\$10

負責職員：社工蕭先生

報名方式：有興趣的參加者請於1月19日或之前向蕭先生登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者





強健肌力運動體驗班

日期：2024年1月8、15、22、29 (逢星期一) 及2月8 (星期四)

時間：上午9:30-11:00 (共5節)

地點：中心活動室

內容：由體適能教練教授參加者有關強化力運動

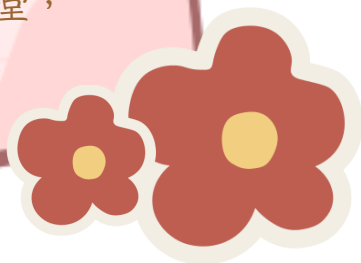
費用：\$30 名額：15名

導師：中國香港體適能總會有限公司 教練

備註：1.) 已報名的參加者請準時出席

2.) 班組經中心津貼推行，參加者需出席全數課堂，
否則需支付班組原價

負責職員：麥姑娘



2024年1月足底按摩保健樂

日期：2024年1月2日至1月30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

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2024年2月份足底按摩票，恆常參加者
請在1月23日 (星期二) 交費請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



2024年1月血糖測試

日期：2024年1月11日 (星期四)

時間：上午9:30-10:30

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

費用：\$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：例會報名

負責職員：麥姑娘



增強肌力伸展班(體驗班)

日期：2024年2月2日(星期五)、2月6日(星期二)、
2月15日(星期四)、2月20日(星期二)及3月1日(星期五)

時間：下午2:30-4:00(共5節)

地點：中心活動室

內容：由教練教授有關增強肌肉及肌力伸展運動

費用：\$30

名額：12名

導師：香港伸展運動學會 教練

備註：班組經中心津貼推行，參加者需出席全數課堂，否則需
支付班組原價

負責職員：麥姑娘

義工專欄

1月義工之友聚會

日期：2024年1月10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、
疫情下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

活動名稱：搜望相助計劃2023 『搜』望大使重聚日

日期：2024年1月11日(四)

時間：下午2:30 - 3:15

地點：中心活動室

內容：邀請參加者出席重聚日，內容包括：
回顧計劃內容及遊玩集體遊戲，
共同分享參與計劃的感受

對象：中心搜望大使

名額：15名

費用：全免

負責職員：周先生



復康用品借用

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。



桌桌有餘

日期：2024年1月6日(星期六)
時間：下午2:00-3:15
地點：中心活動室
內容：透過桌上遊戲，讓護老者減輕照顧壓力
名額：8名
負責職員：黎先生

退休後的生活計劃

日期：2024年1月27日(星期六)
時間：下午2:30-3:45
地點：中心活動室
內容：從心理健康、理財、家庭和社交生活的範疇，講解退休後的計劃，從而獲得積極和豐盛的晚年
名額：40名
講者：社工黎先生
負責職員：黎先生



護老者情報站

足部護理

清潔方法

- 每日用溫水清洗及抹乾足部，保持腳趾間清潔乾爽。
- 腳汗多者可每日穿鞋前及洗腳後，用葯用火酒塗於趾縫，嚴重者，可用紗布將趾縫分隔。
- 定時修剪趾甲，正確的方法是沿著趾甲形狀直剪，不可向趾甲兩旁角落剪下去，以免形成甲溝炎。跟著用指甲銼將甲邊和角位磨圓。如因身體不靈活或視力衰退者，應請視力正常的家人或護理員代勞，以免剪傷腳趾。





護膚方面

- 冬天可塗潤膚膏滋潤足部皮膚，尤其腳跟和厚皮部位，切記勿塗腳趾縫。
- 可按撫小腿或足部以加強血液循環。
- 冬天時要小心使用熱水袋、電氈，以及勿太近暖爐，避免燙傷足部。
- 經常檢查足部有否外傷，例如雞眼，水泡，胼胝，疣，陷甲等，若有上述情況應及早治理。
- 足部如有損傷，可用溫和的消毒葯水清洗傷口，再用消毒紗布蓋好傷口。若有水泡，不可擠破，以免傷口受感染。若傷口有膿液或腫脹，應求醫診治。
- 如因心臟病，靜脈曲張或中風所產生之腳部腫脹，可把腫腳提高，以幫助消腫。
- 如患上香港腳及灰甲，應由醫生或足病診療師作出診治。
- 勿用別人用過的毛巾或鞋襪，避免使用公共浴室，可減少感染或傳播香港腳的可能。

選襪方面

- 冬天可穿羊毛襪，夏天可穿棉或線襪。
- 穿合適的襪可以保暖。
- 避免赤足，可減少刺傷的機會及避免弄污雙腳。

選鞋方面

- 鞋子要有繩縛緊或用魔術貼扣緊，不應選購懶佬鞋，因容易鬆脫。
- 鞋頭要圓，鞋頭離最長腳趾要有 1/4 吋空位。
- 鞋面應選用柔軟的真皮或防水絹，鞋底要有厚的防滑膠。