



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2019年10月份會訊



### 醫院管理局「e藥通」

『資訊科技發展日新月異，運用資訊科技已成為我們日常生活不可缺少的工具。今次為大家介紹醫院管理局流動應用程式「e藥通」。

「e藥通」自2014年推出取藥狀況功能，目前已涵蓋所有公立醫院專科門診藥劑部 / 藥房。病人在程式內輸入輪候籌號後，便可以隨時隨地查閱其籌號的配藥情況。當其藥物配妥時，程式可按指示發送提示訊息，讓病人在等候取藥時更靈活地安排和運用時間。

現時「e藥通」推出新增的藥物標籤掃描功能，為病人即時提供藥物資訊。透過程式新增的『我的藥物』條碼掃描功能，掃描公立醫院和診所藥劑部 / 藥房所配發藥物標籤右方的條碼，即時讀取有關藥物的資訊，包括藥物名稱、主要用途和可能出現的副作用。新增功能還包括『一般用藥須知』，提醒病人用藥時須注意的基本資訊。」

大家可透過「Apple App Store」（需要iOS 8.0或以上版本）或「Google Play」（需要Android 4.2或以上版本）平台，免費下載「e藥通」應用程式，程式備有中文繁體及英文的語言選擇。



資料來源：<http://www.derc.org.hk/en/news-detail.php?id=220>  
(香港醫院藥劑師學會網頁)

**中心職員：**陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、劉麗琴、陳襯英。  
**實習同學：**劉健平、黃凱婷、陳樂君、余芷萱

#### 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

#### 下月開會日期及時間

愛心組 11月7日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 11月7日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 11月8日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 11月8日(星期五)上午10:30-11:30

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

電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

# 『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



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；

2



## 標準11 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2019年11月份飯票

日期及時間：10月14日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2019年11月份之飯票之會員，請於活動當日  
上午9:00到中心登記，上午9:05將會進行抽籤決定  
購票次序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者

負責人：洪sir



用膳時間	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5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

#### 10月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：10月14日(星期一)中午12:00 - 下午12:30

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 負責人：洪sir



### ♥ 注意事項 ♥

- ※所有報名後備名額的參加者，請於10月5日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝9月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※中心e体健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e体健，如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份
- ※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
- ※逢星期一上午9:00十巧手健康操、逢星期二至四上午9:15晨耆護心操、逢星期五上午9:00防跌十式
- ※因10月28日中心進行電力測試，該日的「齊聽齊聽兩點鐘」將暫停一次。



## 10月健康檢查

日期及時間：10月10日(星期四)上午9:15-10:30

地點：本中心活動室

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

對象：中心會員

名額：不限

負責人：麥姑娘

備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間

2.) 是次檢查次序為，松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名



## 10月老友記俱樂部

日期及時間：10月11日(星期五)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：攤位遊戲

對象：中心會員

名額：不限

負責人：李sir

備註：歡迎老友記即場參加



## 2019年10月專題講座之廉潔區議會選舉

日期及時間：10月17日(星期四)上午10:00-10:45

地點：中心活動室

內容：認識何為「種票」、「賄選」及相關的法例

對象：中心會員

名額：不限

講者：廉政公署職員

負責人：譚姑娘

報名：歡迎即場參加



## 健身單車簡介會

日期及時間：10月17日(星期四)下午3:00-3:30

地點：中心活動室

內容：中心健身單車簡介會

對象：中心會員

名額：不限

負責人：李sir

備註：有興趣的參加者請先向李sir登記



## 10月長者普及運動(2)

日期及時間：10月22日(星期二)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：椅上操及毛巾操

對象：中心會員 名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教教練

負責人：麥姑娘

- 備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達  
2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋  
3.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」  
4.) 如參加者1:45未能到達將由後備補上

報名：例會報名



## 10月健康講座之小中風，大危險

日期及時間：10月24日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

- 內容：1.) 何謂「小中風」?  
2.) 如何預防「小中風」變「大中風」

對象：中心會員 名額：不限

講者：美國雅培

負責人：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：歡迎即場參加講座，如欲訂購加營素及怡保康奶粉請於10月17日(四)向麥姑娘登記



## 跨代同心.鄰里融和工作坊

日期及時間：10月31日(星期四)下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：與學生一同遊戲、表演及製作心意卡宣傳敬老愛老訊息

對象：中心會員

名額：30名

協辦機構：保良局蔡繼有學校

負責人：李sir/鍾sir

- 備註：1.) 例會開始報名  
2.) 鼓勵長者邀請其非長者家人一同參與



## 服務對象:

1. 60歲或以上有記憶/ 認知問題的長者
2. 有認知問題的長者及其家屬
3. 義工、社區持分者及公眾人士



## 服務內容:

為關注記憶/ 認知問題的長者及家屬舉辦小組及活動、早期檢察測評估、服務旨在協助記憶/ 認知問題長者促進身、心、社的健康。

## 賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃 (現正推行中)

計劃獲香港賽馬會資助，由九龍樂善堂推行，為期三年。透過在平板電腦進行簡單的初步測試，篩選可能患有認知障礙的人士接受進一步評估，及轉介社區私營醫生診斷。如已由醫生診斷為認知障礙症患者，可與家庭照顧者一起參加為期6至9個月的支援計劃。

對於計劃第一階段的認知障礙症初步檢測服務已於8月23日完成，測試結果報告將容後交付。對於需要跟進的參加者，中心會持續跟進與協調其參加後續的診斷、輔導及訓練等支援服務。如有任何查詢，可與黎姑娘聯絡。

## 大腦健康講座 - 認識認知障礙症

日期及時間：10月18日（星期五）上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：介紹認知障礙症、有關特徵及預防方法

對象：中心會員

名額：不限

協辦機構：聖雅各福群會-賽馬會高錕腦伴同行流動車服務

負責人：黎姑娘

報名：歡迎即場參加



## 10月認知訓練工作坊

日期及時間：10月31日(星期四)中午12:00-下午1:00

內容：進行認知訓練改善參加者的認知和記憶力。

報名：中心個別邀請合適人士參加，亦歡迎即場參與

負責人：鍾sir



## 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的長者)的護老者
2. 護老者有深層需要  
(有照顧壓力、長期病患、高齡或需要社交 / 情緒支援)
3. 被照顧的長者



## 服務內容：

情緒及壓力評估；為深層需要護老者舉辦活動及小組；提供支援服務(如陪診、護送、復康用品借用、情緒支援、照顧技巧及社區資源介紹、意見諮詢等)。服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。

## 服務登記：

如您或身邊親友鄰里屬於上述的服務對象，可與黎姑娘聯絡填寫『有愛護老』服務登記表，以便推介相關資訊與服務。

## 護老同行鬆一鬆

日期及時間：10月4、11、18、25日（逢星期五）下午2：00-3：00

地點：中心活動室

內容：分享不同的方法舒緩照顧壓力和情緒，並透過小組進行鬆弛練習與藝術活動，學習關顧自己多一些

對象：有需要護老者優先

名額：8名

負責人：黎姑娘

報名：例會開始報名



## 班組活動

### 10-11月快樂椅子舞班(1)

日期及時間：10月9日至11月27日（逢星期三）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：教導快樂椅子舞

對象：中心會員

名額：20名

收費：\$20（8堂）

導師：尊賢會快樂椅子舞導師

負責人：李sir

備註：例會開始報名



## 二胡班(三)

日期及時間：2019年9月27至11月15日(逢星期五)中午12:00-1:00

地點：中心活動室

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習中樂樂理及樂曲

收費：\$320(8堂)

名額：6名

銀齡導師：張金茅先生

負責人：蔡姑娘

備註：班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



## 手鐘學習工作坊(3)

日期及時間：2019年9月18日至10月30日(星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

收費：\$112(7堂)

名額：11名

負責人：蔡姑娘

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行

2. 招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，  
歡迎隨時聯絡蔡姑娘

## 快樂節拍木箱鼓\_體驗班(3)

日期及時間：2019年10月14日至11月4日(星期一)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：上期反應熱烈，繼續加開體驗班(3)。參加者可學習流行的新興樂器~木箱鼓。木箱鼓是一種箱狀的木質敲擊樂器，隨心敲擊就已經可以拍出快樂的節奏。導師教授不同的節拍及透過懷舊金曲/民歌/流行歌學習敲擊技巧

收費：\$60(3堂) 名額：10-11名

導師介紹：譚SIR (青年導師音樂愛好者Kermit Tam)

負責人：蔡姑娘

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行

2. 參加者需出席全數課程(共3堂)

3. 如欲進一步了解木箱鼓，可與蔡姑娘聯絡

4. 28/10 因中心電力檢查暫停一課





## 10-11月英語會話班

日期及時間：10月5日至11月16日(逢星期六)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：環繞與日常生活有關的題材學習英語

收費：\$25(共7堂)

名額：15名

導師：拔萃女書院同學

負責人：譚姑娘

備註：有興趣的新生請先登記

## 「智.樂齡」數碼技能提昇計劃

### 10月課程主題：於網上進行終身學習

日期：10月19日至11月16日(逢星期六)下午2:00-4:00(共5堂)

地點：中心活動室

內容：介紹香港、全球、各地大學網上學習平台及學習經驗分享等



### 11月課程主題：網絡安全

日期：11月5日至12月3日(逢星期二)下午2:00-4:00 (共5堂)

地點：中心活動室

內容：介紹電腦、手機、上網風險問題，認識電腦病毒、駭客及其預防方法，預防電腦及手機入侵的其他有效方法等



上列課程上課地點：本中心活動室

對象：60歲或以上，具備基本資訊及通訊科技知識

收費：全免

名額：每班15名

合辦機構：港島區及九龍西長者學苑聯網

負責人：譚姑娘

備註：1.)參加者需自備手機或平板電腦

2.)每個課程能全部出席5堂的參加者可於例會優先報名

## 保良局慈善獎券義賣



日期及時間：10月6日(星期日)上午9:30-下午1:30

義賣地點：佐敦港鐵站

負責人：譚姑娘

備註：已報名的義工請準時集合

## 中心代表會

日期及時間：10月8日(星期二) 下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：定期聚會，表達中心對服務意見

對象：中心代表

負責人：中心主任



## 2019年10月義工之友聚會



日期及時間：10月9日(星期三)上午10:30-11:30

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、簡介本月義工服務內容

對象：各義工組別的組員

名額：不限 負責人：譚姑娘

## 小丑訓練班

日期及時間：10月14、21、28日及11月4日(逢星期一)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：雜耍訓練

對象：小丑隊隊員 負責人：鍾sir



## U3A自務委員會議

日期及時間：10月24日(星期四)上午10:00-11:00

內容：商討及籌備中心教育活動

對象：U3A自務委員

負責人：譚姑娘

## 智「IN」長者外展數碼計劃 (現推行中)

老友記數碼家訪：為隱閉長者進行探訪，長者安坐家中  
學會令生活及社交更方便的數碼資訊



## 長者快樂的故事分享

年輕時候的我經常和家人一起去旅行，四周去見識，但年長後雙膝開始疼痛，而少了跟他們周圍去。但這不代表我就只會留在家中，我仍很活躍的，我閒時會和朋友周圍去行街、飲茶，早上更會去行山做運動，有時更會到中心參加不同小組活動，學習新事物。每日都過得很充實，我保持心境開朗的方法就是多想起一些快樂回憶，以及和朋友多見面營造更多新回憶。

希望大家都可以日日開開心心，記得多啲上來中心喇！

黃婆婆

## 實習同學介紹

各位老友記，大家好！我是新來的實習社工，大家可以叫我「呀君」或英文名Carrie。我是浸會大學社工系3年級的學生。我很高興這次可在保良局盧邱玉霜耆暉中心實習，很高興認識大家！各位老友記可多與我談談天，讓我更明白你們，從中向你們學習更多。未來半年的實習日子，請大家多多指教，多多包涵！謝謝！

實習社工陳樂君



各位老友記，大家好！我是來自香港浸會大學社工系3年級的學生余芷萱，大家可以叫我「呀萱」或英文名Candy。未來半年的時間，我都會在盧邱玉霜耆暉中心實習，很開心能和大家見面。在未來的日子，希望各位老友記會樂意與我分享你們的故事和經歷，讓我學習到書本以外的知識。請大家多多指教，如果有什麼不足的地方，亦希望大家多多包涵。謝謝！

實習社工余芷萱

## 收費活動

### 2019年10月足底按摩保健樂

日期：10月8日至10月29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：已報名之參加者  
收費：\$90一次 名額：8名

導師：李國明師傅  
負責人：麥姑娘

備註：如欲購買2019年11月份足底按摩票，需要在10月8日向麥姑娘先登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意



## 10月血糖測試

日期及時間：10月10日(星期四)上午9:15-9:45

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值

對象：中心會員

收費：\$5 名額：50名

負責人：麥姑娘

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候

3.) 是次檢查次序為，松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名



## 10月總膽固醇測試

日期及時間：10月10日(星期四)上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

對象：中心會員

收費：\$45 名額：20名

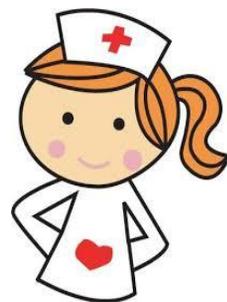
負責人：麥姑娘

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候

3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名



## 2019年流感疫苗注射

日期及時間：10月15日(星期二)下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：由護士為參加者注射流感疫苗

對象：中心會員或社區人士(已報名之參加者請按預約時間準時出席)

收費：1.) 50歲或以上長者費用全免

2.) 10-49歲社區人士\$170

負責人：麥姑娘

備註：1.) 只接受50歲或以上人士注射；(注射當日必須年滿50歲及攜帶身份證明文件登記)；

2.) 不適合服用抗凝血藥物人士注射

3.) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射；

4.) 疫苗短缺、額滿即止報名：有興趣參加疫苗注射請盡快向負責職員報名

2019/20年度季節性流感疫苗(四價)組合包括：

\*類甲型/布里斯本/02/2018 (H1N1) pdm-09病毒

\*類甲型/肯薩斯/14/2017 (H3N2) 病毒

\*類乙型/科羅拉多/06/2017病毒

\*類乙型/布吉/3073/2013病毒

藥廠：gsk





## 陪老大使聚會

日期及時間：10月4日(星期五) 下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

對象：陪老大使

負責人：鍾sir

【敬請準時出席】

## 護老者講座之睡眠健康

日期及時間：10月21日(星期一) 上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：向長者簡介提升睡眠質素的方法

對象：會員及護老者

講者：衛生署長者健康外展隊

負責人：鍾先生



## 10月護老者茶聚(4)

日期及時間：10月17日(星期四) 下午2:30-3:30

內容：與護老者進行茶聚和交流護老經驗與心得。

地點：中心活動室

收費:\$5

負責人：鍾先生

## 護老者資源閣 (圖書閣)

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

地點：中心活動室

內容：1.) 護老者資源閣開放於予各會員及護老者，閱讀及借用健康、護老、文化等書籍。

2.) 凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘，則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與！

負責人：鍾sir



## 玩具閣

日期及時間：10月10日、10月17日、10月24日(逢星期四)

中午12:00-下午1:00

10月3日(例會暫停)

內容：借用並教授認知遊戲玩具的使用方法，促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份小禮物。

負責人：鍾sir

【歡迎即場參與】



# 健康睡眠小錦囊

## 健康睡眠知多少

不少長者普遍認為健康睡眠等於擁有長時間的睡眠，又或者認為睡得少，就是有失眠問題的迷思。其實健康睡眠取決於睡眠質素，與睡眠時間的長與短並沒有直接的關係。

隨著年紀增長，個人的睡眠情況是會有所改變的，如所需的睡眠時間減短，淺睡時間增多，以及較容易被外界聲音影響而甦醒等。這些常見的改變，並不等於是失眠或睡眠的問題。

## 睡眠質素的重要性

不少人睡超過8小時，但卻常常感覺疲倦，這很大可能是因為睡眠質素差。這些人的睡眠階段多屬於淺睡期，無法進入深層睡眠。當早上醒來的時候總覺得整個晚上沒有熟睡感，身體也因此難以得到休息和常感到精神不濟。所以，除了保持足夠的時間之外，更加需要留意自己的睡眠質素。

## 提升睡眠質素的妙法

1. 睡前4-6小時，避免喝含咖啡因、酒精的飲品或吸煙
2. 規律的睡眠時間，好讓身體內的生理時鐘有個固定的時間表
3. 就寢前1小時，避免使用會發出光線的電子產品（例如電腦、電視或手提電話等）
4. 就寢前，不要吃太多食物，也不要餓著肚子