



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2021年10月份會訊

### (隨時隨地管理健康) 醫健通eHealth 手機程式

今次為大家介紹是醫健通的eHealth手機程式，能方便已登記醫健通用戶取覽其部分主要的電子健康紀錄，包括2019冠狀病毒疫苗接種紀錄、藥物、預約、敏感及藥物不良反應等，以及提供最新的公眾健康資訊及信息。

為鼓勵市民透過eHealth手機程式作積極自主的健康管理，eHealth手機程式新增了新功能，讓用戶紀錄每天的血壓和血糖指數，既可方便監察身體狀況的變化，亦可於覆診時把數據展示給醫護專業人員參考以節省診症時間，如想進一步了解及下載方法，可與中心職員作查詢。

資料來源：政府新聞公報

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202108/20/P2021082000524.htm>



下載手機程式

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、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：池麻地彌敦道570-572號

基利商業大廈3樓

電話：2782 0220 傳真：2782 0115

Whatsapp 電話：6844 3923 / 9256 0917

電話支援服務系統來電號碼：3701 7890

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

印刷數量：400份

#### 下月盧老相聚一刻 (限30人一場)

10月25日開始請親身到中心登記

(第1場)		上午9:30-10:00
(第2場)	11月4日 (星期四)	上午10:30-11:00
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	11月5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。



### 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





# 通訊事務管理局 最新資訊

## 最新消息

(一) **緊急警示系統**：政府已委聘本地流動網絡營辦商設立緊急警示系統，以在極端天氣、嚴重的公共安全和公共衛生事故等緊急情況下，通過流動網絡向流動服務用戶發出有迫切性的公告及訊息（「緊急警示系統訊息」），讓公眾得以迅速採取應變措施。

(二) **精明使用通訊服務 慎防受騙你做得**：電訊服務帶給我們日常生活不少方便及樂趣，但我們要精明和謹慎地使用，時刻提高警覺以免受騙！

通訊辦推出了全新電視宣傳短片《精明使用電訊服務 慎防受騙你做得》，提醒大家慎防懷疑欺詐電話，做個精明電訊服務用家。

索取金錢  
Ask for Money

索取個人資料  
Ask for Personal Details

資料來源:通訊事務管理局辦公室網頁

<https://www.ofca.gov.hk/tc/home/index.html>



「+」號標示來自境外的電話號碼  
“+” represents calls originating from outside Hong Kong

## 【盧老相聚一刻】增加名額 恢復實體報名 暫停以電話或短訊報名活動

中心現已全面恢復偶到服務，中心【盧老相聚一刻】亦會將人數上限增至每場 30 人，會員如欲參加，請於10月25日(星期一)起親自到中心報名，敬請留意。

## 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



3

# 健康資訊 專欄

## 保健員鍾姑娘 話你知



## 長者醫療券計劃

### ✓ 醫療券可用於：

- 已登記參加計劃的私營西醫、中醫、牙醫、脊醫、註冊護士和登記護士、物理治療師、職業治療師、放射技師、醫務化驗師（輔助醫療業人員及化驗服務須按現行的轉介安排）及於註冊名冊第1部分註冊的視光師所提供的服務；及
- 預防性、治療性及復康性的服務。

### × 醫療券不可用於：

- 僱用員工或純粹購買物品，如藥物、眼鏡、海味、個人護理用品、食品或其他醫療用品；
- 獲政府資助的公共醫療服務（除特別註明外），包括醫院管理局向私營醫療界別購買的公共資助醫療服務（例如普通科門診公私營協作計劃）；
- 住院服務、預先繳費的醫療服務及日間手術程序，例如白內障手術或內窺鏡檢查服務；及
- 支付尚未登記參加計劃的服務提供者的醫療服務費用。

### 長者醫療券計劃特點：

- 讓醫療券使用者在自己所屬的社區選擇最切合他們需要的私營基層醫療服務
- 醫療券使用者毋須預先登記。
- 醫療券使用者毋須預先領取醫療券。
- 醫療券使用者毋須攜帶醫療券。

醫療券

Health Care Voucher

### 合資格長者及每年醫療券金額：

年滿65歲並持有有效香港身份證的長者每年可獲發的醫療券金額為 2,000元，而醫療券累積金額上限為 8,000元。長者自符合長者醫療券計劃資格的年度起，他們於當年度可獲發的醫療券金額會於1月1日自動存入他們的醫療券戶口。

其中可用於視光服務的醫療券配額已由2019年6月26日起設每兩年2,000元的上限。

資料來源：香港特區長者醫療券計劃

詳情請瀏覽網站：<https://www.hcv.gov.hk/tc/index.html>

## 老年人護眼之道

護眼之道的先決條件就是定期找眼科視光師作綜合眼科視光檢查。一直以來，很多人以為驗眼只限於檢查屈光度數。其實一個詳細的綜合眼科檢查，除了屈光度數外，還包括檢查眼睛的健康。透過這些檢查，不但有助診斷眼睛的疾病，如白內障、青光眼、老年黃斑病變等，甚至血壓高或糖尿病所引起的視網膜病變，亦可被診斷。

因此，長者們每年作綜合眼科視光檢查是非常重要的。





# 社區飯堂

## 購買2021年11月份飯票

日期：10月18日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2021年11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時零5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	\$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。

大家好，我認為要活得快樂最重要的是「知足」，別人的閒言不應放在心。我每天早上到公園散步後，便會到酒家飲茶，與朋友聊天，這樣生活過得很輕鬆又寫意。規律的生活可以讓我們保持身心健康，希望各位都可以做一個有規律生活習慣的快樂老友記。

馮婆婆



SQS  
服務質素標準  
話你知?

## 標準14 - 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱  
和保密的權利。

歡迎公眾向中心職員查詢，閱覽  
「服務質素標準」政策及程序文件

5

# 免費活動

## 10月耆樂動一動

日期：(第一場)  
10月12日(星期二)  
(第二場)  
10月20日(星期三)

時間：下午2:45-3:45

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

地點：中心活動室

對象：會員

收費：全免

名額：15名

報名：即日起至10月8日下午4:00

截止報名，如報名超出名額將於10月11日(星期一)上午9:30以電腦抽籤，中籤者麥姑娘個別通知

負責職員：麥姑娘



## 10月「e體健」健康站

日期：(第1節) 10月13日 (星期三)

(第2節) 10月20日 (星期三)

(第3節) 10月27日 (星期三)

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人

備註：「e體健」設施使用前必須預約，如有興趣請向鍾姑娘報名，

負責職員：保健員鍾姑娘

## 10月健康講座之低糖飲食做得到

日期：10月21日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：拆解高低糖食物的誤解

對象：中心會員

名額：不限 收費：全免

講者：美國雅培 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：歡迎即場參加講座，如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於10月12日(二)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘

## 2021年流感疫苗注射

日期：10月22日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：由護士為參加者注射流感疫苗

對象：已報名之參加者

名額：6名，額滿即止

收費：1.) 50歲或以上長者費用全免

2.) 10-49歲社區人士\$190

備註：1.) 不適合服用抗凝血藥人士注射

2.) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應人士

3.) 在注射當日身體不適或有發燒症狀都不宜注射

4.) 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回

5.) 如參加者已完成COVID-19第二針後14天，可注射流感疫苗

報名：麥姑娘會個別聯絡已報名之參加者到中心簽署同意書，未報名會員請在11/10/2021(一)前盡快登記

負責職員：麥姑娘





# 10月預防中風與辨識中風講座

日期：10月11日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

內容：讓參加者認識有關中風的預防和辨識方法並鼓勵參加者透過健康生活模式減低患上中風的風險

對象：中心會員

名額：30名

講者：香港傷健協會

報名：如有興趣可向麥姑娘登記報名

負責職員：麥姑娘



## 資訊科技站



## — 手機APP推介

請問老友記看到陌生來電會感到不安或煩擾嗎？據統計，本港電話詐騙案受害者以長者居多，但單憑記憶及手機聯絡人無法分辨陌生來電。使用智能手機的你可以善用一些通訊 App，即時辨識陌生來電，令你不漏接重要電話，有可疑號碼亦會立即提醒你，不用再為陌生來電而苦惱。



Whoscall 是一款免費的手機通訊應用程式，適合攔截本港的銷售及詐騙電話。使用方法簡單，只要定期點開程式更新號碼資料庫，就能得到有效保護，老友記不妨下載一試。

**辨識陌生來電**  
只接你想接的

**封鎖惡意電話**  
攔截推銷 阻絕詐騙

**反查電話號碼**  
掌握回撥主權

**撥出信賴的電話**  
全通話功能 一個APP就足夠

iPhone手機可於「App Store」，  
Android手機可於「Play商店」，  
下載應用程式。

Apple: <https://cutt.ly/mETEGSz>  
Android: <https://cutt.ly/YETERGc>



Android



Apple

### 智能手機諮詢站

操作智能手機時遇到困難，  
可以致電中心向  
**黎姑娘**預約時間，  
為你解決各類手  
機問題。





## 「智」醒出行

日期：10月15日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：學習使用「Google地圖 Go」及九巴  
手機App

對象：中心會員 名額：10名

備註：報名人數超出活動名額，將會抽籤決定，  
中籤者將於 12/10(二)收到通知

負責職員：黎姑娘

## 10月義工之友聚會

日期：10月13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



## 義工 專欄



## 2021-22年長者跆拳道班 (第3期)

日期：10月5日至12月7日(逢星期二)

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

## 班組 活動



## 10月U3A課程(手工規製作)

日期：10月18日(星期一)

時間：下午12:45-2:00

地點：中心活動室

內容：由導師示範及教授製作手工規

收費：全免 名額：8名

導師：U3A組員廖美蘭

備註：參加者需自備

膠手套1對及生果刀1把

報名：請向譚姑娘登記，若超出  
名額將於10月9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





# 班組 活動

## 賽馬會社區持續抗逆基金 動感及健康生活計劃 10月開心武術操

日期：10月4日至10月25日  
(逢星期一，共4堂)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名

收費：全免

備註：已報名的參加者請準時出席

負責職員：譚姑娘



## 2021-22年中文班(第3期)

日期：10月20日至12月29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

對象：舊學員

收費：\$40 (共8堂)

備註：10/11、17/11、8/12課程暫停

負責職員：譚姑娘



## 2021至2022年度二胡班 (第3期)

日期：10月5日至10月19日 (逢星期二)

時間：下午1:30- 2:30

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師教授二胡技巧  
及樂曲

收費：\$200 節數：5節

對象：有興趣的會員

導師：王琴老師

備註：1.) 有興趣歡迎聯絡蔡姑娘查詢

2.) 已報名的長者敬請準時出席

負責職員：蔡姑娘



## 2021至2022年度 手鐘學習工作坊(第4期)

日期：10月6日至11月3日 (逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師教授手鐘  
技巧及樂曲

收費：\$90 節數：5節

對象：耆暉手鐘團團員

導師：亞洲手鈴音樂中心導師

備註：1.) 此活動經由中心活動費資助  
推行

2.) 有興趣歡迎聯絡蔡姑娘查詢

負責職員：蔡姑娘

# 注意 事項

※ 如欲了解本會訊電子版內容，  
歡迎登入QR code。



※ 因中心已恢復偶到服務，如要  
報名11月【盧老相聚一刻】請  
在 10月25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。

※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。

※ 10月1日及14日為公眾假期，屆時中心將暫停開放。

## 服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

## 服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，  
包括資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、

早期介入訓練及服務支援等。服務旨在及早發現、介入及支援服務對象，以促進身、心、  
社的健康。有關服務資訊，可留意會訊或向負責職員鍾先生查詢。

## 認知障礙症 長者支援服務專欄



## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃本期活動

### 「智樂天地」小食製作課程

日期：10月8日、10月15日、10月22日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，透過製作小食提升參加者程序記憶力。

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：鍾先生



上期認知遊戲之燈謎齊齊猜答案如下：

1. B    2. C    3. B    4. C    5. A    6. C



# 齊來 認識 認知 障礙 症

認知障礙症當中，以阿茲海默症是認知障礙症中最常見的類型，佔所有病例之50%至75%。此退化性疾病的成因未明，現時並未有根治方法，而患者的衰退是漸進式的。隨著腦細胞出現病變，異常物質會在體內產生，形成「斑塊」，並擾亂大腦內的信息，破壞腦細胞之間的連接。腦細胞的死亡導致某些機能或能力喪失，從而出現的問題包括記憶力衰退、用較長時間完成慣常工作、說話失去重點及重複說話等，當病情持續惡化到末期時，患者可能長期臥床，需要特別的護理。

早期徵狀	中期徵狀	晚期徵狀
<ul style="list-style-type: none"><li>● 失去短期記憶</li><li>● 表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受等</li><li>● 情緒或行為變幻無常</li><li>● 學習新事物及跟從複雜指令感困難</li><li>● 判斷力減退</li><li>● 基本自理活動仍能應付，但需旁人提醒</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 混淆遠期記憶及現實情況</li><li>● 偶有詞不達意的情況</li><li>● 行為性格轉變，或會容易情緒不穩</li><li>● 需別人協助日常自理活動</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 記憶缺損，連熟悉的人和事也會忘</li><li>● 身體活動及精神狀況出現衰退</li><li>● 未能有效表達及溝通</li><li>● 不能處理日常生活</li><li>● 需要長期照顧</li><li>● 生理時鐘混亂</li></ul>

如懷疑患有認知障礙症，請儘快向醫生及有關機構作出諮詢。

如希望對認知障礙症作進一步認識及了解，歡迎聯絡本中心社工。

資料來源：賽馬會耆智園

# 「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。

## 「有愛護老」資訊分享之長者健體操\_長者毛巾操

日期及時間：10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：分享活絡運動予有需要護老者，鼓勵其及受照顧長者多參與運動，保持身心健康。同時進行關顧，如有需要提供相關的服務查詢及協助。

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：陳姑娘





『新視野·同創持續效益』  
地區綜合活動撥款計劃(2021-2022)  
香薰治療之護老同行

香薰治療工作坊(二)及(三)

日期：10月25日(星期一)及10月29日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

對象：有需要護老者有及有興趣之中心會員

內容：認識香薰治療，透過製作香薰產品及  
學習香薰減壓方法

名額：每場15人

收費：免費

報名：如有興趣可向社工陳姑娘報名

備註：參加者只可參加其中一場，  
名額先到先得。

負責職員：陳姑娘

以上活動由社會福利署九龍城及  
油尖旺區贊助

10月血糖及總膽固醇測試

日期：10月21日(星期四)

時間：上午9:15-9:45

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解  
自己的血糖及總膽固醇值測試

對象：中心會員

收費：血糖測試\$5

總膽固醇測試\$45

名額：血糖測試 25名

總膽固醇測試 10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

3.) 當日提供磅重及量血壓予參加者

報名：如有興趣可向麥姑娘/鍾姑娘報名

負責職員：麥姑娘

『有愛護老』  
服務專欄



香薰治療小組

日期：10月6、13、27日(逢星期三)及  
10月19日、11月2、9日(星期二)  
(共6堂)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

對象：有需要護老者

內容：由註冊香薰治療師教導組員  
認識香薰治療，學習簡單的  
按摩手法，透過製作香薰產  
品及學習利用香薰減壓方法，  
舒緩護老者的照顧壓力

負責職員：陳姑娘

備註：已報名之組員請準時出席

收費活動

2021年10月足底按摩保健樂

日期：10月5日至10月26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：會員

收費：\$90一次

名額：8名

導師：李國明師傅

備註：欲參與2021年11月份足底按摩票，  
請在10月12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



13



# 10月護老者情報站



## 10月護老者講座-長者常見皮膚問題的護理

日期：10月26日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

內容：講解長者常見的皮膚問題及護理方法

地點：中心活動室

講者：衛生署長者健康外展隊

負責職員：鍾先生



## 10月護老者認知玩具閣

日期：10月29日（星期五）

時間：下午2:00-3:00

內容：進行認知遊戲訓練

地點：中心活動室

講者：社工-鍾先生

名額：10位

負責職員：鍾先生

## 油尖旺長者友善社區計劃分享會

日期：（第一場）10月9日、（第二場）10月16日、（第三場）10月23日、  
（第四場）10月30日（逢星期六）

時間：下午2:30-3:30

內容：推廣長者友善社區的概念，提升參加者對社區認識

地點：中心活動室

講者：長者友善大使及理工大學土木工程系學生 名額：15位

備註：參加者最少出席其中兩場活動

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】



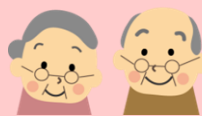
# 皮膚癬知多少

## 什麼是真菌感染

皮膚癬是皮膚的真菌感染，在天氣潮濕及悶熱的環境特別常見。皮膚的真菌能入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病。由於免疫力下降，慢性疾病患者如糖尿病患者等，亦較容易有皮膚癬。

## 常見種類及徵狀：

- 足癬 - 俗稱「香港腳」。趾縫或腳掌患處出現水泡或皮膚乾裂脫落，十分痕癢。倘若抓傷，有機會演變成細菌性皮膚炎而含膿。
- 甲癬 - 俗稱「灰甲」，真菌侵蝕腳趾甲或手指甲，會令指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎。
- 體癬 - 俗稱「金錢癬」或「圓癬」，於身體暴露區(如臉、手臂或肩)出現一個或多個呈環狀紅色丘疹，痕癢非常。



## 預防皮膚癬小錦囊



- 注意個人衛生，沐浴時要仔細清潔皮膚及雙腳。
- 經常保持身體乾爽，如沐浴後應盡快抹乾身體，趾縫要徹底抹乾。
- 應穿著乾爽通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪子。
- 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽子及枕頭。
- 觸碰患處之後必須洗手，以免皮膚癬蔓延到身體其他地方。

# 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；