



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年10月份會訊



齊撈您「照顧者月」

踏入10月就是一年一度的「照顧者月」，隨著人口結構變化及長者人數增加，社區上愈來愈多人士擔當起照顧者的角色。照顧者是社區十分重要的資本，他們承擔照顧家庭的責任，亦為社區分擔了很多的照顧工作。

有研究指出，照顧者壓力極大，逾半數受訪者更曾出現抑鬱徵狀。他們有多方的壓力來源，如經濟、自身健康、欠缺支援等。以上情況是不容忽視。其實最佳照顧，應先要照顧好自己身體開始，所以鼓勵照顧者多與身邊人傾訴及適時尋求支援。



社會福利署照顧者支援專線（照顧者專線）
24小時服務182 183

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

11月開會日期及時間

愛心組	11月2日(星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	11月2日(星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	11月3日(星期五) 上午9:00-10:00
長青組	11月3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試驗計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請





標準八 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

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。



社區飯堂

購買2023年11月份飯票

日期：10月9日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2023年11月份之飯票之會員，可於10月9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



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 惜食堂凍餐(逢星期一、四)	\$12/ 餐

10月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年10月9日(星期一)

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



智玩智叻-桌遊樂

日期：(第1場) 2023年10月13日 (星期五)

(第2場) 2023年10月17日 (星期二)

時間：上午9:30-11:00

地點：(第1場) 中心活動室

(第2場) 梁顯利社區中心

內容：一起試玩桌壺球，透過有趣的遊戲訓練思考、觀察和手眼協調等認知能力。

名額：8名

備註：超出名額將會在10月10日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘

10月「告別長新冠 長者健康錦囊」 講座

日期：2023年10月13日 (星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：1.) 長新冠後遺症是什麼
2.) 如何治療及預防長新冠
3.) 新冠肺炎會影響肺部，
長者如何處理及保健
4.) 新冠後長者免疫力會
下降，長者有什麼注意
5.) 護士諮詢

名額：40名

講者：一線通平安鐘 (護士)

備註：參加者請準時出席

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘



10月長者普及運動

日期：2023年10月17日 (星期二)

時間：下午1:45-4:00

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

地點：中心活動室 / 梁顯利社區中心

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到達活動
地點，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

香薰治療服務



免費活動

日期：2023年9月至12月

地點：中心面談室

內容：為有需要的會員提供香薰治療服務，改善舒緩痛症、情緒、睡眠等提供4節服務

費用：全免

報名：已登記之會員，負責同事會稍後聯絡服務日期及時間

負責職員：麥姑娘、蔡姑娘



10月健康講座之糖尿病好健康，遠離三高

日期：2023年10月19日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:15 售賣奶粉下午3:15-4:00

地點：中心活動室

內容：講解糖尿病飲食 名額：不限

講者：美國雅培

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.) 如欲訂加營素及怡保康奶粉請於10月11日(三)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



注意事項

※2023年11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

- 按摩使用時間請(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。

※10月期間將有部份班組轉往梁顯利社區中心上課，各學員敬請留意，如有疑問請向負責職員查詢

※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

5



今年中秋節大家食咗幾多個月餅。近來市面上嘅月餅越來越多唔同口味，為大家帶嚟新意。不過，大部分月餅脂肪含量其實相當高！要注意傳統月餅嘅酥皮以動物油脂或起酥油製成，以求做到鬆化嘅口感，所以會含有較多飽和脂肪同反式脂肪。另外，榴槤餡同豆沙餡呢啲月餅餡料亦含有較多脂肪同添加糖，而經常攝取飽和脂肪、反式脂肪同糖分，都會增加患上慢性疾病嘅風險。應節當然要食月餅，建議每次進食不多於 $\frac{1}{8}$ 個傳統大小的月餅，少食多滋味！

月餅方程式

- 程式一 熱量：1個雙黃蓮蓉月餅= 3 ½ 碗白飯**
 每個雙黃蓮蓉月餅（約190克）含有高達約890千卡的熱量。而一般成年人每天需要攝取2,000千卡熱量。一個雙黃蓮蓉月餅所提供的熱量已超過一頓正餐的需要。
 所以切勿過量進食！建議進食分量：每次進食= 不多於 $\frac{1}{8}$ 個雙黃蓮蓉月餅。
- 程式二 脂肪含量：1個雙黃蓮蓉月餅=11茶匙油**
 大部分月餅的脂肪含量都相當高，每個雙黃蓮蓉月餅（約190克）含有約55克脂肪（即來自脂肪的熱量佔總熱量的百分之五十六）。
 月餅的餡料（例如：蓮蓉和豆沙）和餅皮常混入大量油脂。
 酥皮更需用動物油或起酥油以達到鬆化口感，這些油類皆含較多的飽和及反式脂肪。
 冰皮月餅的脂肪含量雖普遍稍低，但仍佔總熱量的百分之三十九。
 所以任何一類月餅都不要吃過量！
- 程式三 糖分含量：**
 1個雙黃蓮蓉月餅=11茶匙砂糖
 每個雙黃蓮蓉月餅的糖分含量高達約55克。所以必須控制分量！
 較低糖月餅的糖分雖較一般月餅的含量稍低，但可能仍屬高糖的食物，同樣需要控制分量。



資料來源：衛生署/健康資訊



「擁抱健康」身體檢查計劃

目的：為長者安排全身檢查，及早辨識健康問題，以致能及早診斷和治理，盡早改善健康狀況。

檢查內容：一次全身檢查，包括：基本體格、肺部X光、大小便化驗、驗血(全血計數、血脂、血糖、肝功能、腎功能、甲狀腺功能、痛風症、類風濕關節炎等)

價值\$950

檢查地點：時代醫療集團
(香港九龍尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室)

檢查日期：2023年8月- 2024年1月 (具體時間由職員安排)

費用：檢查費用全免，是次活動由信德集團有限公司贊助。
(往返交通費用需自費)

對象：1) 未參與過本計劃的會員優先；
2) 領取綜援/長者生活津貼的會員優先；

備註：1) 參加者體檢前必須最少8小時空腹(可飲清水)
2) 檢查當日8點在中心集合，由中心職員帶領前往體檢中心，參加者需要一同步行到巴士站以及上落巴士。
3) 體檢報告在體檢後14-21個工作天完成。
4) 報告會由醫生作講解，參加者可自行前往，或跟中心職員前往。
(職員不會陪同聽取體檢報告)。

負責職員：保健員鍾姑娘



注射日期：2023年10月12日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動

內容：由註冊護士為參加者注射四價流感疫苗

對象：中心會員或其家人

協辦機構：保良局「一站照護」

報名：已簽署同意書的人士，注射當日請準時出席。

備註：

- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
- 注射當日參加者必須攜帶身份正本出席。
- 注射當日參加者如有身體不適、發燒或新冠檢測呈陽性，均不能注射，而費用恕不退回。

負責職員：黎姑娘



義工專欄

搜望相助計劃2023-

「搜望大使」義工訓練營

日期：2023年10月16日(星期一)

集合時間：早上9:15

集合地點：油麻地賽馬會診所門口
(旅遊巴接送)

解散時間：下午5:00

內容：分享實踐幸活七錦囊的技巧、
齊玩集體遊戲、學習放鬆練習
及豐富午膳

對象：搜望大使(中心義工)

名額：9名(額滿抽籤)

費用：全免

負責職員：周Sir / 蔡姑娘

備註：

- 1.) 參加者報名本活動後，煩請出席其他搜望相助計劃2023舉辦之義工活動
- 2.) 活動報名截止日期至10月6日(五)，下午5時前，如報名人數超額，將進行抽籤，電腦抽籤將於10月9日(一)進行，中籤者將於當日收到通知

10月義工之友聚會

日期：2023年10月4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

金睛火眼



認知遊戲齊齊玩

請按舉例圈出2個數字相加是10的組合。(只計算打直或打橫的組合)

正確例子:

1	5	3	2	7	5	7	8	9	10
9	4	1	8	6	3	9	4	3	9
2	8	5	9	5	2	1	7	5	5
5	6	7	4	3	5	7	2	4	6
2	1	5	9	2	5	9	5	8	3
6	4	7	4	5	2	4	3	7	1
1	5	8	7	2	5	7	2	1	6
7	2	5	1	8	7	5	9	6	5
3	4	2	5	3	2	6	1	3	5
9	7	8	6	5	9	5	4	5	2
3	1	9	2	7	1	7	8	9	1
1	4	3	9	1	5	2	4	7	2
5	5	1	8	2	3	5	1	4	6
1	8	4	5	7	6	5	4	3	8
6	9	1	2	9	5	1	7	1	9

參加辦法：

※參與方法：請再找出至少15個組合，便可於
2023年10月28日(六)或10月30日(一)，
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。

會員姓名：

會員編號：



1. 他有你沒有，地有天沒有。（估一字） 答案：也
2. 一口吃掉牛尾巴（估一字） 答案：告
3. 不考慮中間（估一成語） 答案：瞻前顧後
4. 舉重比賽（估一成語） 答案：斤斤計較
5. 稀奇稀奇真稀奇，將人的鼻當馬騎。（估一物品） 答案：眼鏡
6. 有風不動無風動，不動無風動有風。（估一物品） 答案：扇子
7. 沒有直路的地方（估一地鐵站名） 答案：荃灣
8. 天降財神（估一地鐵站名） 答案：樂富

班組活動

2023-2024年度 手鐘學習工作坊(第5期)

日期：2023年10月4日至11月1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

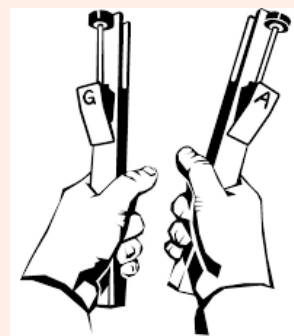
費用：\$100 (5堂)

備註：1.) 此活動經由中心活動費資助推行

2.) 建議參加者全數出席課堂

3.) 11月22日第6期課堂開始

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘



吊咀製作班

日期：2023年10月24日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：梁顯利社區中心

內容：教授製作吊咀飾物

費用：\$20 名額：10名

導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭

報名：即日起至10月7日可向譚姑娘登記，

若超出名額將於10月9日上午進行抽籤

負責職員：譚姑娘



2023年10月足底按摩保健樂



收費活動

日期：2023年10月3日至10月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

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2023年11月份足底按摩票，恆常參加者請在10月17日(星期二)交費請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



保良局「關懷長者心」地區安老服務計劃 「開展禮及午宴」

日期：2023年10月20日(星期五)

集合時間：上午9:30-下午4:00

活動地點：東涌麗豪航天城酒店

內容：開展儀式、欣賞表演及午宴

收費：\$50 名額：20名

參加對象：60歲或以上長者及其60歲或以上照顧者(中心會員)

備註：參加者不能與敬老賀新春重覆

負責職員：麥姑娘

10月血糖測試

日期：2023年10月12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

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」資訊分享之告別腰背痛

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：不少護老者因為照顧姿勢不正確，腰部長期負重，使肌肉或韌帶持續處於高度緊張狀態，加上睡眠不足及精神緊張等原因，引發各種痛症。短片透過分享一套舒緩腰背痛的伸展運動，改善護老者的痛症，提升身心靈健康。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。

負責職員：社工蕭先生

2023年10月護護Switch—Switch

日期：2023年10月26日（星期四）

時間：下午2:00-3:30

地點：梁顯利油麻地社區中心

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。

費用：\$10

名額：8名（有需要護老者優先）

負責職員：社工蕭先生

報名：有興趣的參加者請於10月14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

備註：活動需要郁動身體，參加者須穿著輕便服裝

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。

身歷「耆」境 (二)

日期: 2023年10月14日 (星期六)

時間: 下午2:30-4:00

內容: 藉遊戲建立參加者的團隊精神、強化溝通技巧和應變能力

名額: 8名

負責職員: 黎先生

桌桌有餘

日期: 2023年10月28日 (星期六)

時間: 上午9:30-11:00

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



護老者活動



規劃圓滿人生

日期: 2023年10月16日 (星期一)

時間: 上午9:45-10:45

地點: 中心活動室

內容: 讓長者及護老者認識自身需要及規劃退休後的生活

名額: 40名

講者: 衛生署長者健康外展隊

報名: 歡迎即場報名, 額滿即止

負責職員: 黎先生



疼痛護理



護老者情報站

疼痛是最普遍、最重要的徵象和症狀, 是由外在或內在的刺激所引起的感覺。每個人對疼痛的反應均有差異。

疼痛的原因

- 心理的疼痛: 如緊張時, 頸背部血管收縮, 頭部血管擴張造成緊張性頭痛。
- 化學刺激物: 被高濃度酸性液體燒傷的人, 神經末梢受刺激造成尖銳的刺痛, 例如強水。
- 缺血: 因血液的供應不足或被阻斷, 以致造成細胞壞死, 造成缺血性的疼痛, 例如缺血性心臟病。
- 機械性的損傷: 身體受到牽拉、收縮或長久受壓時也會造成疼痛。例如長期坐著而沒有改變姿勢。
- 溫度造成疼痛: 極度熱或冷會損傷皮膚及組織, 造成疼痛。例如被火燒傷、燙傷等。



疼痛的評估方法

主觀資料

- 性質：例如刀割般的痛、尖銳性痛、鈍痛
- 部位：內側、外側；遠側、近側；表層、深層、內臟、或移位痛
- 強度：長者所感覺到的疼痛強度：輕微、中等度、或嚴重。
- 時間／期間長短：何時開始、持續時間多久、復發情形、上次發作時間、二次疼痛時間相隔多久
- 造成疼痛的可能因素：是否因活動量的改變、移動肢體、溫度的改變？
- 減輕疼痛的方法：可協助治療和護理。

客觀的線索評估

- 非語言性線索：如咬緊牙關、愁眉苦臉、眼緊閉、膝抽動、打滾等。
- 語言性的線索：如呻吟、悲嘆、哼、哭等。
- 行為上的線索：如擔心、不安、激動、狂亂、睡不著、肌肉抽動、當被觸摸時有退縮的行為等。
- 生理上的線索：蒼白、血壓上升、瞳孔放大、骨骼肌肉緊張、呼吸增加、心跳速率增加、噁心與嘔吐。

疼痛的護理

- 心理安慰 – 靜心聆聽，讓長者抒發感受，給予適當的安慰。
- 觀察及記錄疼痛的情況
- 確定疼痛的原因
- 治療方法 – 按醫囑定時給與藥物；注意藥物的作用及副作用（如止痛藥）；切勿自行加減份量。
- 皮膚刺激法 – 按摩、熱敷、冷敷、外用藥膏，使肌肉鬆弛。
- 鬆弛技術 – 深呼吸、音樂、慢而有規律的呼吸
- 注意力分散法
- 飲食與營養 – 要觀察及記錄出入量，因疼痛可引致食慾不振，脫水等情況。
- 休息與睡眠