



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2021年11月份會訊

### 六個數碼電視節目台轉用新發射頻率



因應香港通訊服務的長遠發展，現行香港6個數碼電視節目轉用新發射頻率，鑑於中心會員多居住唐樓、自置大廈自設接收天線、故同大家分享電台轉用新頻率之注意事項。

6個數碼電視節目台將於2021年12月1日(零時零分)起轉用新發射頻率。住戶或需要重新搜台，以便繼續接收有關數碼電視節目台。

該六個數碼電視節目台為：港台電視 31、港台電視 32、港台電視 33、翡翠台 81、ViuTVsix 96、ViuTV 99

其他數碼電視節目台 ( 即76、77、82、83、84及85 ) 的發射頻率不受影響。

註：一般情況，所有住戶無需更換現有的天線、數碼電視及機頂盒

資料來源：通訊事務管理局網站

[https://www.ofca.gov.hk/tc/consumerfocus/alerts/migration\\_of\\_six\\_digital\\_tv\\_programme\\_channels\\_to/index.html](https://www.ofca.gov.hk/tc/consumerfocus/alerts/migration_of_six_digital_tv_programme_channels_to/index.html)

自設接收天線 (包括村屋、平房、唐樓等的住戶)	公共天線廣播分配系統 (私人屋苑、自置大廈、各類資助居所計劃屋苑、公共屋邨等的住戶)
若然在 <b>2021年12月1日</b> 或之後未能收看所涉及的任何一個節目台	在 <b>2021年4月1日至11月30日</b> 期間調整有關系統，住戶應留意管理處的通告，確定是否需要及何時以接收和分配在新的數碼地面電視頻道傳送的電視訊號。
請使用其電視機／數碼地面電視接收器材重新搜尋數碼電視節目台	應與其物業管理公司／業主立案法團或其他物業管理者跟進

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎卓宇、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：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 / 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)

11月22日開始請親身到中心登記

(第1場)		上午9:30-10:00
(第2場)	12月2日 (星期四)	上午10:30-11:00
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	12月3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





# 注意 事項

## 長者日快樂



※ 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12月【盧老相聚一刻】請在11月22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。

## 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

## 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

## 健康專欄：認識中風

中風是由於腦血管出現問題，致使腦細胞失去血液、氧氣和養分的供應，最終令腦細胞受損或死亡，繼而影響到該部分腦細胞所控制的功能，例如活動及語言機能，妨礙病患者的自我照顧能力。

### 中風主要分為兩類：

1. 出血性中風：俗稱「爆血管」，由於高血壓或腦血管疾病例如腦血管腫瘤而導致腦血管破裂。
2. 缺血性中風：因腦血管硬化導致血管狹窄及閉塞或因血凝塊流到腦血管造成閉塞。

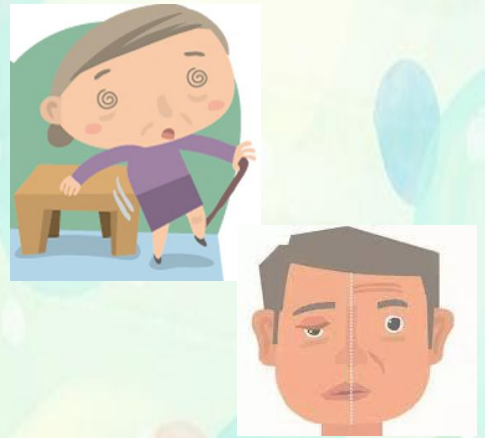
### 保健員鍾姑娘 話你知



### 中風的徵狀

中風的徵狀視乎發生病變的位置及其損害程度而定，個別患者會有不同的病徵。常見的病徵有：

- ★ 局部感覺麻木，例如一邊臉、單邊肢體或身軀
- ★ 肢體無力，尤其是身軀單側、單肢
- ★ 身體突然失去平衡能力
- ★ 言語不清、流口水、吞嚥困難、嘴歪
- ★ 視力範圍減小，或眼睛肌肉失調、出現重影
- ★ 神志不清、昏迷
- ★ 其他症狀：例如突發性的劇烈頭痛、持續的暈眩



### 預防中風

- ★ 戒煙，避免酗酒。
- ★ 持之以恆地作適當運動，保持心境平和。
- ★ 保持均衡飲食，避免進食含高飽和脂肪、高反式脂肪和高膽固醇的食物。
- ★ 如患有高血壓、糖尿病、心臟病或曾患有中風者，必須定期檢查和接受適當治療，
- ★ 確保血糖或血壓處於正常水平。
- ★ 曾患有缺血性中風或心臟病，而又由醫生處方給予預防藥物的人士，應定期覆診和服藥。

資料來源：衛生署-長者健康服務網站

### 11月「e體健」健康站

日期：(第1節) 11月9日(星期二)  
(第2節) 11月16日(星期二)  
(第3節) 11月23日(星期二)

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







# 社區飯堂

## 購買2021年12月份飯票

日期：11月15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12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。

最近幾年我的身體狀況逐漸轉差，再加上雙腳曾受傷，所以大部分的時間都只能留在家中，無法外出。不過，我和丈夫都十分嘴饞，每天最期待周末可以去飲茶。我們在茶樓會吃各式各樣的點心佳餚，與其他長者朋友談天說地，非常開心。很多人以為飲茶只是日常瑣事，但對於我而言，飲茶已是奢侈的享受。因此，我特別享受周末飲茶的時光，特別細味每一樣點心，特別期待每一個周末。我認為自己在甚麼景況都可以知足。由以往幾乎每天早上可以去飲茶，到現在每星期最多只可以去一、兩次，我仍然感到十分開心和滿足。

所以，懂得「知足」令我更珍惜現在的擁有的東西和時間。希望各位老友記多做自己喜歡的事情，每天過得開開心心！

劉婆婆

長者

快樂

故事

分享

# 免費活動



## (10-12月)同慶生辰



日期：11月8日-11月30日

時間：上午9:30-4:30

內容：10-12月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

備註：1.) 領取禮物日期：8/11-30/11/2021 (派完即止)

2.) 領取禮物前必須與中心負責同事麥姑娘確認預約時間方可到中心領取生日禮物乙份

3.) 如有疑問，可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘

## 小技巧之普通科門診電話預約

日期：11月15日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：教導如通過電話預約普通科門診以及指導小技巧

名額：5名

報名：如有興趣請向鍾姑娘報名

負責職員：保健員鍾姑娘



## 11月耆樂動一動



日期：(第一場) 11月16日(星期二)

(第二場) 11月18日(星期四)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

對象：會員

名額：15名

報名：即日起至11月5日下午4:00截止

報名，如報名超出名額將於11月

8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

## 11月健康資訊站之 排便可以好輕鬆

日期：11月19日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：1.) 便秘的成因、影響及防治方法  
2.) 腸癌的徵兆以便及早延醫診治

對象：中心會員

名額：30名

講者：衛生署長者健康外展隊

負責職員：麥姑娘



## 12月健康資訊站之 精明使用醫療券

日期：12月3日(星期五)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

內容：講解如何使用正確使用醫療券

對象：中心會員

名額：30名

講者：衛生署長者健康外展隊

負責職員：麥姑娘

醫療券  
Health Care Voucher



## 11月健康講座之糖尿病飲食調控之道

日期：11月25日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解如何控制糖尿病飲食

對象：中心會員

名額：不限

講者：雀巢三花

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：歡迎例會報名參加講座，如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素

等奶粉請於11月15日(一)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

負責職員：麥姑娘



免費  
活動

## 夏日抗疫樂悠悠(4)

日期：11月12日(星期五)

時間：上午9:15-下午4:30

集合地點：中心活動室

內容：志蓮淨苑、南蓮園池、沙田文化博物館、  
天際100及午膳享用沙田帝都酒店自助餐

名額：26名

(已在8月及9月份參與過夏日抗疫樂悠悠之會員不能重覆報名此活動)

收費：全免(是次活動由社會福利署資助)

對象：未曾在8月及9月份參加過夏日抗疫樂悠悠及耆義抗疫遊之會員

報名：即日起至11月6日下午4:00，如報名超出名額將於11月8日(星期一)

上午9:30以電腦抽籤，中籤者麥姑娘將以Whatsapp或電話個別通知

負責職員：麥姑娘



各位老友記大家好，我是新到職的社工黎卓宇，你們可以叫我黎Sir或宇仔，請大家多多指教。在未來的日子，期待與大家見面和互相認識。



新職員  
介紹



7





**健康寶iHealth Screen** 由「賽馬會流金頌護老有e道」研發，是一個專為長者而設的免費自我健康篩檢測試應用程式。程式配上互動式及簡便易明的介面，長者自己也可以輕鬆進行測試。

測試後「健康寶」會自動提供篩檢報告，並按測試結果提供對應的培訓教材及其他相關社區資訊，以便你或照顧者跟進你的健康狀況、學習最新的護老知識和照顧技巧，從而為長者的日常護理提供支援。

Jockey Club  
**Caenza** e-Tools  
賽馬會流金頌護老有e道

## 健康寶 iHealth Screen 自我健康篩檢測試

想隨時隨地掌握自己的健康狀況嗎？ **健康寶幫到你！**

就11個長者關注的健康課題進行自我測試

- 眼睛
- 耳朵
- 牙齒
- 腦部
- 飲食
- 肌肉
- 情緒
- 溝通
- 行動
- 廁所
- 行走

獲取報告

教育資訊及其他相關社區資源

程式提供的醫療或保健資料、測試結果僅供參考或作教育用途。  
如有任何疑問，請諮詢家庭醫生或其他專業人士。

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

Apple: <https://rb.gy/cjggfg>

Android: <https://rb.gy/vfwdcy>



Apple



android

## 資料科技諮詢站

操作智能手機/平板電腦等智能產品時遇到困難，可以致電中心向黎姑娘預約時間，為你解決問題。

## 「智」醒出行(2)

日期：11月17日(星期三)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：學習使用Google地圖及九巴App

對象：中心會員

名額：10名

備註：(1) 報名人數超出名額，將會抽籤決定，

中籤者將於9/11(二)收到通知

(2) 上次未中籤者可優先報名

負責職員：黎姑娘



## 老友記電玩齊PK(4)

日期：11月25日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：學習下載手機遊戲及一起玩卡牌類手機遊戲「Rummikub」

對象：中心會員 名額：8名

備註：報名人數超出活動名額，將會抽籤決定

負責職員：黎姑娘





# 班組 活動

## 11月U3A課程(手工規製作)

日期：11月29日(星期一)

時間：下午2:00-3:15

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組員廖慧蘭

備註：參加者需自備膠手套及生果刀

報名：請向譚姑娘登記，

若超出名額將於

11月6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



## 11月U3A課程 (「HA Go」好幫手)

日期：11月8及22日(逢星期一)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹醫院管理局全新一站程式「HA Go」，學習如何有效管理就醫安排，(如：預約專科門診、查詢覆診期等)

收費：全免

名額：5名

導師：U3A委員趙寶琮

備註：參加者需自備智能手機

報名：請向譚姑娘登記，若超出

名額將於11月6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



## 2021至2022年度 二胡班(第4期)

日期：11月2日至11月30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

負責同事：蔡姑娘



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

9

## 2021至2022年度

## 手鐘學習工作坊(第4及第5期)

日期：11月3日、11月10日至12月15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

負責同事：蔡姑娘

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

3. 17/11因場地問題暫停一次

# 義工專欄



## 11月義工之友聚會

日期：11月10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



## 「至Smart」外展數碼義工隊義工培訓及服務

- ◆透過義工與受眾互動，關顧弱老、隱長及認知障礙症長者。
- ◆透過接觸智能手機及平板電腦，啟發受眾應用數碼科技之動機及增升對資訊科技的認識。
- ◆透過與機械仔互動，提供機會讓受眾接觸數碼科技產品，提升生活質素。



### 義工訓練

日期：11月2日及9日（逢星期二）

時間：上午11:00-中午12:00

地點：中心活動室

內容：認識與隱蔽長者、認知障礙症、應用數碼產品、認識智能機械人Kebbi Robot

收費：全免

對象：已報名至SMART 義工

負責職員：蔡姑娘

### 探訪活動

日期：11月至12月內

時間：另行再安排

內容：透過探訪獨居/兩老或隱蔽之長者，認知障礙症長者，鼓勵接觸數碼科技

收費：全免

對象：已報名的義工

負責職員：蔡姑娘

## 油尖搜望相助計劃2021

聯同油尖佐區其餘6間長者服務單位推行計劃，以組織及訓練搜望大使推動正向思維，關懷區內獨居/兩老或及隱蔽長者，協助他們與社區的聯繫，提升他們的快樂感及生活素質；並向社區宣傳關懷隱蔽及獨居長者的訊息。

### 探訪活動及社區聯繫

日期：11月至12月內

時間：另行再安排

內容：聯絡區內持份者；探訪獨居/兩老或隱蔽之長者

收費：全免

對象：已報名的義工

負責職員：蔡姑娘



### 「搜」網 聯誼活動

日期：12月4日（逢星期六）

時間：上午9:00-上午11:00

地點：中心活動室

內容：由搜望大使陪同隱蔽長者透過半網上形式參與聯誼同樂。

收費：全免

對象：已報名的義工

負責職員：蔡姑娘





# 11月 認識 認知 訓練 遊 戲

## 遊戲1---訓練反應速度

挑選需要快速反應的遊戲，  
與親友玩更有趣。

- 方法一（視覺+聽覺反應）：  
玩撲克牌心臟病，一組人輪流  
翻牌並依序唸數字1至13，當唸  
到的數字和所翻出牌一樣時，  
需用手拍壓翻出的牌，  
最後拍的人需把紙牌全數拿回，結束時計算誰手中的紙牌最少為贏家。
- 方法二（聽覺）：數人圍坐，依照順時針方向輪流唸數字，只要唸到有  
包含「3」（可自訂）時就要用拍手取代，例如念到3、13、23、30、31、  
32等，只能拍手不能唸出數字，出錯最少的人為贏家。

以下介紹可以在家自行  
玩的3個認知遊戲訓練，  
大家可以在家中與家人  
或患有認知障礙症的長  
者進行遊戲：

## 遊戲2---他／她是誰

大家常有類似尷尬經驗，「我應該認識他，但想不起名字！」或「剛介紹  
完姓名，馬上就忘記了！」破除這些尷尬是需要練習的。

- 招式一：整理舊照片，愈多人的照片愈好，辨認照片中的人是否認識，  
說出他們的姓名，並說說看跟那個人之間的故事。

## 遊戲3---快速詞語聯想

小時候常玩的詞語接龍就是一個快速聯想的遊戲，除了接龍之外，還有其  
他不同的玩法。快速詞語聯想，強化語言的流暢度，不僅好玩，也是訓練  
腦力的好方法。

- 語音聯想：選一個讀音，在一分鐘之內，講出以此讀音開頭的語詞，愈  
多愈好不重複。
- 語義聯想：在一分鐘之內講出動物的名稱，愈多愈好，不能重複。也可  
講其他主題，例如水果、城市等。

資料來源：聯合報出版《這樣動不失智》



# 『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』資訊分享之護老者手冊

日期及時間：11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

### 香薰治療小組分享日

日期：11月20日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：回顧小組中的得著，分享所學技巧及應用於日常生活中的心得。

對象：香薰治療小組組員

備註：已報名之組員請準時出席

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





## 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」音樂治療課程

日期：11月1日、11月8日、11月15日、  
11月22日（逢星期一）

時間：上午9:30-11:00

內容：由專業導師教授，透過音樂  
刺激促進參加者認知能力。

### 「智樂天地」園藝治療課程

日期：11月3日、11月10日、11月17日、  
11月24日（逢星期一）

時間：下午3:00-4:30

內容：由專業導師教授，透過音樂  
刺激促進參加者認知能力。

### 「智樂天地」小食製作課程

日期：11月19日（逢星期五）

時間：下午1:30-2:30

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。



### 「智樂天地」飛鏢課程

日期：11月26日（逢星期一）

時間：下午2:30-4:00

內容：由專業導師教授認識飛鏢的由來、  
玩法、投擲技巧及計分方式，體驗  
此項運動的過程中能訓練參加者的  
邏輯思維能力、小肌肉、手眼協調  
等能力

---- 以上全部課程 ----

地點：中心活動室

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名 負責職員：鍾先生

## 收費活動

### 11月血糖及總膽固醇測試

日期：11月11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：如有興趣可即場向麥姑娘/  
鍾姑娘報名購票

負責職員：麥姑娘

### 2021年11月足底按摩保健樂

日期：11月2日至11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：會員

收費：\$90一次 名額：8名

備註：欲參與2021年12月份足底按摩票，  
請在11月23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

導師：李國明師傅

負責職員：麥姑娘



# 11月護老者情報站



## 油尖旺長者友善社區計劃分享會(2)

日期：11月6日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：推廣長者友善社區的概念，提升參加者對社區認識

名額：15名

講者：長者友善大使及理工大學土木工程系學生

備註：已報名的參加者請按時出席



## 11月護老者飛鏢同樂日(1)

日期：11月27日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：教授飛鏢活動

名額：10名

導師：社工-鍾先生

負責職員：鍾先生

## 11月護老者飛鏢同樂日(2)

日期：11月27日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：教授飛鏢活動

名額：10名

導師：社工-鍾先生

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】





# 足部護理你要知

## 足部常見問題

我們的雙足包括腳眼、腳、腳掌及腳趾部分，共有二十六塊骨頭、多組肌肉和筋鍵、血管和神經。護理不善會引起皮膚感染。長者常見的足部問題有繭、雞眼、嵌甲、扁平足、大拇趾外翻、潰瘍、腳癬、甲癬等。

## 常見種類及徵狀

- 足癬 - 發作處常是腳趾之間，為常見的傳染性皮膚病。患部會有不舒服、脫皮、發癢、甚至疼痛現象。
- 拇囊炎- 拇指外翻、拇趾滑液囊炎，時常會造成患者腳趾關節增大的現象，嚴重會影響患者走路。
- 足底筋膜炎 - 足底筋膜是一層網狀的結締組織，範圍自腳跟延伸至五根腳趾，患者久站或行走過久後，腳跟會出現疼痛，將腳拇趾向後扳時，腳跟會產生疼

## 足部護理小錦囊

- 每天用溫水清洗足部，然後抹乾，趾縫間尤其必須保持乾爽。
- 定期修剪趾甲，趾甲不應過長或太貼近甲床，修剪時應平剪留邊，若趾甲角太尖，可將甲角銼滑。
- 觀察皮膚顏色是否正常，有沒有紅腫、乾燥現象和裂縫。
- 每天做足部運動，以保持良好的血液循環。
- 無論居室內外，不應赤腳走路。
- 經常留意足部有沒有變形、關節疼痛。若有以上情況便應找出原因，及早治理。

# 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
- ×



- = 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；