



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2022年11月份會訊

『耆夢起航』



航拍機是一種時下潮流的新興拍攝活動，並且能夠以團體形式進行，是一種新興的拍攝活動非常具有趣味性及挑戰性。希望透過引入航拍活動讓一眾參加者能夠透過航拍活動擴闊社交圈子，培養另類的生活興趣。更重要的是進行航拍機活動，需要學習到不同的資訊科技知識及軟件應用，這樣有助鼓勵參加者接觸並持續學習使用資訊科技產品以達致終生學習，老幼所為樂活人生。現在誠邀有興趣的參加者與我們一起耆夢起航！！

 老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

中心職員：蔡國輝、蔡淑華、鍾明輝、洪遠程、黎卓宇、蕭瑤、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：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 / 9599 5421

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

12月盧老相聚一刻 (實體進行 限25人一場)

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



登入
QR CODE

※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

最新會員資訊

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。

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



標準三 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

標準四 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準五 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



社區飯堂

購買2022年12月份飯票

日期：11月14日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2022年12月份之飯票之會員，可於11月14日上午9時到達中心，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。



社區飯堂現獲善長資助，逢星期三、五將轉為素食飯餐，並繼續維持外賣形式提供熱餐服務，敬請留意。

對象：中心社區飯堂使用者

取餐時間	菜式類型	收費
早餐 (上午9:00)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:45)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$12/ 餐

★ 如繼續受惠於「關愛無限共跨境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

11月份開心歡聚在飯堂

日期：11月14日(星期一)

時間：中午9:30 - 10:00

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

社區檢測中心／檢測站會繼續為須接受強制檢測的市民、特定群組合資格人士（如院舍、機場、凍房員工）、公立醫院／院舍探訪人士、**60歲或以上長者**及自願檢測人士等特定市民提供免費檢測服務。由十一月八日（星期二）起，**相關市民只要進行網上預約或使用「安心出行」流動應用程式內的「檢測登記碼」作登記，便可接受免費檢測。**

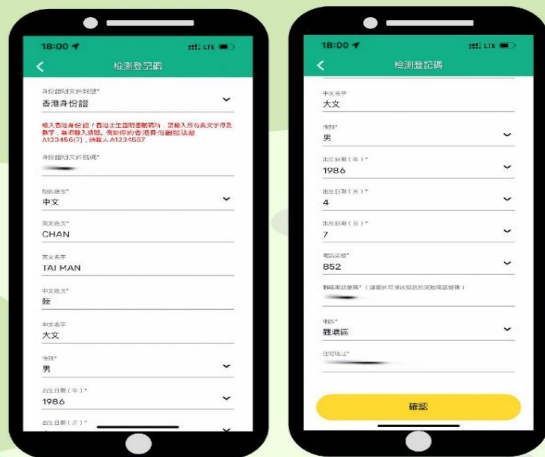
獲豁免使用安心出行程式者例如15歲或以下人士、**65歲或以上長者**和殘疾人士，**無須預約或使用檢測登記碼也可**在社區檢測中心及檢測站接受免費檢測。

獲取「安心出行」檢測登記碼



1 更新「安心出行」流動應用程式

更新「安心出行」流動應用程式到最新版本，按「檢測登記碼」。
在參閱檢測登記碼聲明後，請按「同意」。

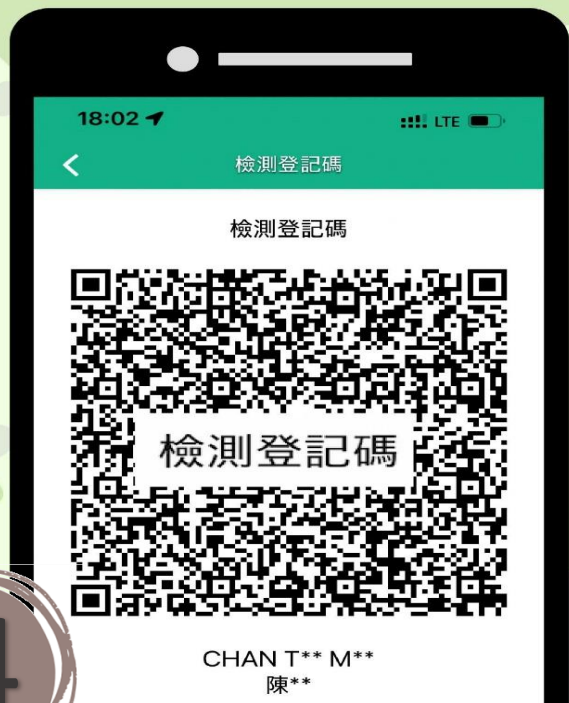


2 填寫個人資料

填寫個人資料，包括身份證明文件類型和號碼、中英文姓名、出生日期、聯絡電話號碼等。完成後，請按「確認」。

3 獲取檢測登記碼

完成登記後，「安心出行」流動應用程式會自動生成檢測登記碼。
如需更新個人資料，請按「編輯」。



如欲了解更多資訊，請參閱：



手機需要安裝清理App嗎？

長者常用的三星、小米等Android手機主要用Google Play下載應用程式，但時不時會看到有惡意程式植入Play商店內免費程式的新聞或文章。這些App的功能通常較單一，例如手電筒、清理app等。

為免手機被植入惡意程式，大家應避免安裝第三方清理app等程式，況且許多Android手機自身有內建的記憶體清理功能，安裝第三方服務也只是徒增風險。

該如何提升手機流暢度？

手機流暢度明顯變慢的原因，可能是記憶體空間不足：記憶體是系統暫時儲存資料的地方，一旦空間不足，便可能造成運作緩慢。常見解決辦法是關閉閒置app、刪除不常使用的app，或者釋出記憶體空間。

大多數Android手機皆內建清理暫存資料功能（透過釋出記憶體空間，來提升手機的流暢度）。不同手機品牌開啟該功能的方式也不太一樣。以三星手機為例，是在「設定」中點選「電池與裝置維護」，再點選「立即最佳化」；或者在手機桌面增設「裝置維護」的小工具（Widget）。

不過手機經常出現不夠流暢的狀況，也有可能是手機型號過於老舊，或者手機記憶體不足支撐你的使用習慣，最好的解決辦法還是換一支適合你的手機

資料來源：點子科技: Saydigi-Tech - 你的 Android 手機不需要第三方清理 app

11月樂齡科技產品齊齊玩

日期：11月17日(四)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：認識中心的樂齡科技產品及進行試玩

對象：中心會員

名額：8名

報名：即日起至11月9日(三)致電中心向黎姑娘報名。

若報名人數超出名額，將於11月10日(四)抽籤，中籤者將於當日收到通知。

負責職員：黎姑娘



資訊科技解難站

如需找黎姑娘解決使用手機等智能產品的問題，請先致電中心向黎姑娘預約時間。



免費活動

2022年(10-12月)同慶生辰

日期：2022年11月3日(星期四)-11月19日(星期六)

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：3/11(四)-19/11(五)

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

3.) 截止日期：19/11/2022

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



地區資源講座2022： 認識少數族裔文化

日期：2022年11月12日(星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識社區上的少數族裔文化及生活日常習慣，如節日文化、食物、傳統衣服等。

名額：25名

合辦：救世軍油麻地長者社區服務中心

負責職員：蔡姑娘

智玩智叻-魔力橋

日期：(第一場)2022年11月11日(星期五)

(第二場)2022年11月21日(星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：一起認識及體驗魔力橋，訓練思考、反應等認知能力。

名額：每場8名

備註：超出名額將會在11月9號上午9時抽籤並通知。

負責職員：鍾姑娘/黎姑娘

長者日暨老友記俱樂部

日期：2022年11月17日(星期四)

時間：(第1場)上午9:30-10:15

(第2場)上午10:30-11:15

地點：中心活動室

內容：與長者齊玩攤位遊戲及慶祝長者日

對象：中心會員

名額：每節25名

報名：即日起至11月14日(星期一)，額滿即止

備註：因預計人數眾多，請參加者

按小票時間到達中心參與，逾時將不能參加

負責職員：麥姑娘

11月耆樂動一動

日期：(第一場)2022年11月15日(星期二)

(第二場)2022年11月22日(星期二)

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

名額：15名

報名：即日起至11月5日(六)下午4:00前

致電27820220 報名，如報名超出

名額將於11月7日(星期一)

下午2:30以電腦抽籤，中籤者

麥姑娘個別通知

負責職員：麥姑娘

11月健康資訊站之認識糖尿病

日期：2022年11月18日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：講解糖尿病病徵、糖尿病種類及如何預防糖尿病

對象：中心會員 名額：25名

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：如有興趣參加講座之會員即日起致電27820220與麥姑娘報名

備註：活動以實體形式進行，參加者請準時到達中心參與

負責職員：麥姑娘

11月健康講座之齊來健康纖體

日期：2022年11月24日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:00

售賣奶粉下午3:00-3:45

地點：中心活動室

內容：讓參加者了解自己身體狀況，繼而進行對自己有幫助之運動

講者：雀巢三花 名額：不限

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：有興趣參加講座及購買奶粉之會員可致電27820220到中心向麥姑娘報名，

如欲訂購雀巢三花營養奶粉請於11月16日(三)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘



「保良局華永會生命號」生命教育活動

日期：2022年11月24日(星期四)

時間：上午10:00-12:00

地點：中心活動室

內容：攤位遊戲宣揚有關感謝、欣賞、感受自身經歷及情緒、活在當下等正向訊息

名額：20名

合辦：保良局華永會生命號

負責職員：蔡姑娘



注意事項

- ※ 12月盧老相聚一刻報名日期為23/11/2022(星期三)9:00開始
- ※ 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。
- ※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續暫停使用
- ※ 『盧老與你有個約會』逢星期六上午10:00，歡迎即場參加
- ※ 如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code

歡迎登入
電子版會訊



2022-23年長者跆拳道班(第3期)

日期：2022年11月29日至2023年2月14日(逢二)

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：\$200(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

繩結掛飾班

日期：2022年11月28日(星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：教授運用彩繩織製掛飾

收費：全免 名額：10名

導師：『耆樂智趣會』組員

常朱荃香、袁寶華

報名：即日開始可向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘



手機剪片課程(A班)

日期：2022年11月12日至12月17日

(逢星期六)

時間：上午9:15-10:45

地點：中心活動室

內容：學習手機拍攝和剪接，製成一段記錄生活的短片

費用：\$30(共6堂)

名額：每班6-8人

導師：Billy Wong及Edison Leung

備註：1. 請帶備具拍照或錄影功能的智能手機上課

2. 參加者需懂手機基本操作

3. 參加者能出席全數課程可優先參加

報名方式：請向負責職員蕭先生登記

負責職員：蕭先生

霓虹燈互作坊

日期：2022年11月25日(星期五)

時間：A組：上午9:00-10:00

B組：上午10:15-11:15

地點：中心活動室

內容：運用鐵線燈帶，設計及製作屬於自己的霓虹燈牌

費用：\$20 名額：每組10名

報名：有興趣的參加者請於11月9日前向譚姑娘登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者

負責職員：譚姑娘

2022-23年度耆樂歌唱班(第1期)

日期：2022年11月23日至2023年1月11日(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$90(共8堂) 名額：16名

導師：黃慕清

備註：如有興趣請向譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

2022至2023年度手鐘學習互作坊(第3期)

日期：2022年10月26日至12月07日(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：由導師教導手鐘技巧及樂曲，學習團隊合作。

收費：\$140(7堂)

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行
2. 已報名的參加者敬請出席
3. 歡迎有興趣學習音樂的朋友加入

負責職員：蔡姑娘

義工專欄

11月義工之友聚會

日期：2022年11月9日（星期三）
 時間：（第1場）上午9:30-10:15
 （第2場）上午10:30-11:15
 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
 名額：每場15名
 負責職員：譚姑娘

11月『義工之友』資訊薈

日期：2022年11月份期間
 內容：透過手機軟件平台 (whatsapp)
 發放與義工相關的不同資訊
 對象：有智能手機的中心義工
 報名方法：即日開始可向譚姑娘登記
 負責職員：譚姑娘

有愛護老專欄

「有愛護老」資訊分享之 有效地照顧癌症患者的飲食

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：以短片形式，分享照顧者在協助癌症患者在攝取營養擔當的角色
 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：黎先生



認知遊戲齊齊玩

10月答案

題目（一）大家可以先整理每種運動場的開放時間：

	一	二	三	四	五	六	日
游泳池	0	X	0	X	0	X	0
籃球場	X	0	0	0	0	0	0
羽毛球場	0	X	0	0	0	0	0
乒乓球場	0	0	0	X	0	0	0

題目（二）



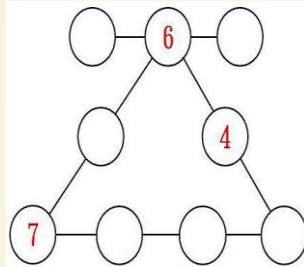
從丁的說話得知，他的運動從星期一開始一直連續開放超過一天，所以只有「乒乓球場」符合，也可得知當天一定是星期二或三。甲的運動今天有開放和明天沒開放，星期二完全沒有符合這個條件的運動場，所以知道說話當天只能是「星期三」及去的是「游泳池」。餘下籃球場和羽毛球場，其中籃球場會讓丙前天無法去，所以丙去的是「羽毛球場」，乙去的是「籃球場」。

題目(一)：觀察題

數字1、2、3...至100，總共有多少個「9」？

題目(二)：數學題

填入數字：1, 2, 3, 5, 8, 9，
使各直線上圓圈內數字相加的和
都相同。



題目(三)：圖像題

(請參照時鐘內數字)



$$4、8、12、6 = ?$$

$$11、1、6 = ?$$

$$11、12、1、7、5 = ?$$

題目(四)：IQ題

5大於0、0大於2、2大於5，猜一種遊戲

題目(五)：推理題

從以下數字組合，推算答案

$$0000 = 4$$

$$1234 = 0$$

$$1111 = 0$$

$$4567 = 1$$

$$2222 = 0$$

$$5566 = 2$$

$$5555 = 0$$

$$7788 = 4$$

$$6666 = 4$$

$$8899 = 6$$

$$1698 = ?$$

會員姓名：

會員編號：

參加辦法：

※ WhatsApp 6844 3923 回覆 (列明「認知遊戲」、會員姓名、會員編號及拍下答案相片)。

※ 能完成全部题目的參加者可獲小禮物乙份，先到先得，換完即止。

※ 領取禮物前必需與中心負責同事黎先生確認，預約時間才上中心換領。

※ 活動日期：3/11/2022至22/11/2022，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與黎先生聯絡。

2022年11月足底按摩保健樂

日期：2022年11月1日至11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：中心會員

費用：\$95一次

名額：8名

導師：李國明師傅

備註：1.) 尚有少量位如有興趣

足底按摩可與麥姑娘查詢

- 2.) 欲購買2022年12月份足底按摩票，請在11月22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



收費活動

11月血糖測試

日期：2022年11月10日(星期四)

時間：上午9:15-10:30

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：30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：如有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

11月芬蘭木棋班 (A)

日期：2022年11月8日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

內容：學習芬蘭木棋

名額：10名

負責職員：鍾先生



護老情報站

11月芬蘭木棋班 (B)

日期：2022年11月8日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

內容：學習芬蘭木棋

名額：10名

負責職員：鍾先生

藝術與你輕輕鬆鬆個半鐘

人人都可以享受藝術的樂趣，隨之放鬆身心、表達情感。

小組將透過音樂、舞動和手工製作等，以不同的感官，友善好奇地探索及抒發情緒，輕輕鬆鬆地伴你抒發個半鐘。

日期：2022年12月3日至2023年1月7日(逢星期六，共六節)

時間：中午12:30-下午2:00

對象：護老者

費用：免費 名額：8名

導師：陳煥婷姑娘(香港大學表達藝術治療碩士實習學生)

負責職員：鍾先生

備註：參加者無需有任何藝術創作經驗。



11

「長者友善社區」工作坊2022

日期：2022年11月11日、11月18日（逢星期五）

時間：下午2:15-3:45

內容：長者大使與理工大學土木工程學系學生進行活動交流

備註：請長者大使按時出席

負責職員：鍾先生

油尖旺「長者友善社區」成果分享日 2022

日期：2022年11月25日（星期五）

時間：下午2:00-3:30

內容：長者大使與理工大學土木工程學系學生
進行成果分享

名額：30名

備註：請長者大使按時出席

負責職員：鍾先生



地區聯合活動「在乎你」油尖旺身心健康同樂日

日期：2022年11月25日（星期五）

時間：上午9:45-11:00

地點：麥花臣匯三樓禮堂

內容：進行精叻操，提升關節靈活度。

名額：10名

負責職員：鍾先生



『耆夢起航』

室內飛行日期及時間：12月10日（星期六） 11:00-13:00

室外飛行日期及時間：待定

內容：學習使用航拍機並且運用航拍機進行風景拍攝，
會進行室內及室外飛行。

名額：6名

備註：完成課程後成為航拍大使教授其他會員

負責職員：鍾先生





高血壓參考量表

血壓分類	血壓水平 (mmHg)	
	收縮壓	舒張壓
正常	低於120	低於80
前期高血壓	120至139	80至89
高血壓	140或以上	90或以上

上述量表只供一般情況參考，由於各人體質不同，若發現血壓異常並出現不適，應盡快找尋醫護人員協助。

節錄於衛生署長者健康服務網站

- 飲食中攝取過多鹽分-避免攝取過量鹽分，建議每天攝取不多於 1 茶匙鹽（約 5 克）。
- 過量飲酒-男性每天不應飲多於 2 個標準酒量。
標準酒量= 3/4 罐（~250 毫升）含 5% 酒精的啤酒。
- 年齡增長-年老會使血管的彈性漸漸失去較容易引致心血管疾病。

預防小錦囊

- 減少豉油、蠔油、麵豉、腐乳、茄醬及鹽的用量，轉用天然調味料，如葱、蒜、洋蔥、芫茜、胡椒粉。
- 選擇新鮮的肉類和蔬菜，少吃加工醃製食品。
- 控制血脂；血脂異常是指血液中三酸甘油脂或血脂蛋白濃度異常，是引致心血管疾病的主要風險因素，恆常運動有助控制血脂於理想水平。

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	1號風球	3號風球	8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。