



保良局盧邱玉霜耆暉中

2019年12月份會訊

願聖誕的燭光帶給你們祝福和喜悅，祝福聖誕樂陶陶，新年樂無限

大家好，又到聖誕，祝大家年年「愉悅」年年「健康」！為確保大家在安全環境下參與活動，上月中心進行了大清潔工程，感謝中心一直有你們同行、參與及支持，令我們的工作倍添幹勁及力量。

2019年快將過去，為配合社區長者需要，過去一年中心增加「有愛護老」及「認知障礙症」服務，服務發展趨向多元化，展望未來服務更貼心更全面，與你們一起共創豐盛美好的人生。在此我們全體員工用感恩的心，感謝各位一直以來對中心的支持和鼓勵！

聖誕節是個普天同慶的節日，我們可以欣賞七彩繽紛的聖誕燈飾，品嚐美味的聖誕大餐，還可以向身邊的親朋好友說聲問好。隨著一年即將過去，我們不如趁機會同身邊的人講一句「感謝您」！「只要你願意，你可以做得到」。開心可以同大家分享五種感謝的方法，讓大家可以一起做一個懂得「感恩」、「言謝」及「善解」的人。

- 說聲「謝謝你」
- 寫一張謝謝你的「小紙條 / 心意咭」
- 借助社交媒體送上有趣貼圖表達感謝
- 送份小禮物
- 「微笑」能瞬間點亮他人的一天



我們選擇了愛我自己，讓自己快樂，也讓別人一起快樂，因為唯有如此，我們才有一個快樂的世界。

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：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 1月2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 1月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 1月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 1月3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

印刷數量：470份

『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13 私人財產



服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

社區飯堂

購買2020年1月份飯票

日期及時間：12月9日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2020年1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



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+ 湯水+ 白飯 (餐盒) 由惜食堂供[應	\$10 / 餐

12月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：12月9日(星期一)中午12:00 - 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



長者快樂的故事分享

佚名

快樂，樂觀是我的座右銘。年輕時，我忙於工作忽略自己的身體情況，到了退休後，身體遇到不少的問題，這些身體問題讓我遇到不少的痛楚。在痛楚中，曾經想過放棄，忘記了自己的座右銘。不過回想在生命中有不少的天使，在我艱難的日子中陪伴及支持我，讓我尋回力量勇敢走下去。同時快樂，樂觀讓我在更容易面對困難。

遇到艱難的時候不要收藏自己，多出外走走，找尋朋友，以樂觀的心態面對，困難將不會再是困難。

跨代同心·家庭和睦工作坊

日期及時間：12月7日(星期六)上午9:30-11:00

內容：義工與參加者歡聚聖誕節，宣傳敬老愛老精神

對象：中心會員 名額：40名

協辦機構：杜偉強律師事務所義工隊 負責人：鍾先生



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

長者普及運動(3)

日期及時間：12月10日(星期二)下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操 名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教練 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.) 如參加者下午1:45未能到達將由登記後備名單補上 報名：例會報名



衛生講座之食物添加劑、烤烘及煎炸食品風險

日期及時間：12月12日(星期四)下午2:30-3:30

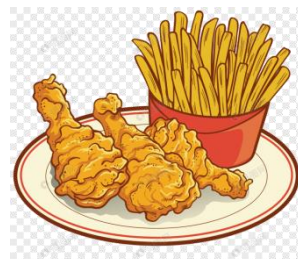
地點：中心活動室

內容：講解食物添加劑、烤烘及煎炸食品之風險

對象：中心會員 名額：不限

講者：食物及環境衛生署

負責人：麥姑娘 報名：歡迎即場參加



12月健康檢查

日期及時間：12月12日(星期四)上午9:15-10:30

地點：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

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，愛心、幸福、松柏及長青

負責人：麥姑娘 報名：例會報名



陸空大嶼遊

日期及時間：12月13日(星期五)下午1:00-5:00

地點：中心活動室

內容：乘搭昂坪360纜車(來回)，寶蓮寺，昂坪市集

對象：中心會員 名額：46名

負責人：李sir

備註：例會開始報名

鳴謝：民政事務總署

鳴謝

Acknowledgments:



民政事務總署
Home Affairs Department

惠你送暖

日期及時間：12月14日（星期六）上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：遊戲、小手工製作及抽獎

對象：中心會員 名額：20名

合辦機構：惠康義工隊

負責人：陳姑娘

報名：例會報名

備註：參加者請準時出席，遲到者後備補上



12月老友記俱樂部

日期及時間：12月18日（星期三）下午3:00-4:00

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

12月專題講座之水仙球栽種及切割法

日期及時間：12月20日（星期五）下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：介紹水仙球的浸養方法

對象：中心會員 名額：不限

講者：康樂及文化事務處

負責人：譚姑娘 報名：歡迎即場參加



班組活動



小丑訓練班

日期及時間：12月9日、12月16日（逢星期一）下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：扭氣球訓練

對象：小丑隊成員

負責人：鍾sir

2019年12月木牌匙扣班U3A

日期及時間：12月30日（星期一）上午9:15-10:15

地點：中心活動室

內容：教授運用木牌製作小匙扣

收費：\$5 名額：10名

導師：U3A委員林惠珍 負責人：譚姑娘

報名：例會開始報名



智「IN」長者外展數碼計劃(現推行中)

老友記數碼家訪：探訪隱閉長者，長者安坐家中即可學會
令生活及社交更方便的數碼資訊



2019年12月義工之友聚會

日期及時間：12月11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



2019年12月耆暉探訪大使聚會

日期及時間：12月16日(星期一)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等。

對象：耆暉探訪大使

名額：不限

負責人：譚姑娘



2019-20年度冬至地區安老探訪

日期及時間：12月16日(星期一)下午2:00-5:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

對象：耆暉探訪大使

負責人：譚姑娘



U3A自務委員會議

日期及時間：12月18日(星期三)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



U3A



2019年12月義工聖誕大派對(U3A)

日期及時間：12月20日(星期五)上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：聖誕同歡椅子操、遊戲、茶點及抽獎等

對象：各中心義工

收費：\$10

備註：由U3A委員會負責籌辦

報名：即日開始報名

中心代表會

日期及時間：12月24日(星期二) 時間：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



♥ 認知障礙症長者支援服務專欄 ♥

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，如資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及支援服務等。服務旨在支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

義工訓練之『認知障礙症資訊知多D』

日期及時間：12月17日(星期二)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：介紹一些有關認知障礙症的資訊，如概念、病因、徵狀、處理方法、預防方法及社區資源等

對象：中心義工

名額：不限

負責人：黎姑娘

報名：例會開始報名



12月認知訓練工作坊



日期及時間：12月19日(星期四) 中午12:00-1:00

內容：進行認知訓練改善參加者的認知和記憶力。

負責人：鍾sir

報名：中心個別邀請合適人士參加，亦歡迎即場參與

『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。服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

服務登記

如您或有認識的人士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。

有愛護老講座-認知障礙症照顧護理需知

日期及時間：12月18日(星期三) 上午10:30-11:30

地點：中心活動室

內容：由護士主講，從照顧者角度介紹有關認知障礙症照顧護理的資訊

對象：護老者、中心會員及患有認知障礙症的長者

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：即場參加



注意事項

- ※所有報名後備名額的參加者，請於12月7日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝11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



會員証「拍咕」簽到

為確保提交準確的數據，每日凡到中心的會員，可採用以下兩個方法簽到，以便有效計算每日內每節到中心的出席人數，所收集之紀錄只作統計用途。

- 持會員証「拍咕」簽到：【掃描會員証上條碼】
 - 數字機上輸入會員編號：【直接輸入會員編號最後四位數字，按輸入】
- 中心分兩節時段計算出席人數，若會員於下列兩節時段均曾在中心內，需分別在兩節時段之內各「拍咕」一次。敬請留意，謝謝合作！



★上午時段為上午8:45至中午12:00；★下午時段為中午12:00至下午5:00。

備註：購買中心活動／飯票仍需出示會員証。

收費活動

2019年12月足底按摩保健樂

- 日期：12月3日至12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：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1月份足底按摩票，需要在12月3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。12月份尚有少量餘額，如有興趣可與麥姑娘聯絡。

12月血糖測試



日期及時間：12月12日(星期四)上午9:15-9:45

地點：中心河動室

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

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，愛心、幸福、松柏及長青

負責人：麥姑娘

報名：例會報名

12月總膽固醇測試

日期及時間：12月12日(星期四)上午9:15-10:00

地點：中心河動室

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

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

負責人：麥姑娘

報名：例會報名



12月聖誕歡聚在盧老2019

日期及時間：12月19日(星期四)

第一場(上午9:30-11:00)、第二場(下午2:30-4:00)

地點：中心活動室

內容：遊戲、茶點及抽獎

對象：中心會員

名額：每場70名

收費：\$25

負責人：李sir

備註：例會報名及收費



陪老大使聚會

日期及時間：12月6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

備註：敬請準時出席



12月護老者講座之規劃圓滿人生

日期及時間：12月23日(星期一) 上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：向長者講解如何規劃身後事

對象：會員及護老者

講者：衛生署長者健康外展隊

負責人：鍾sir

12月護老者茶聚(5)

日期及時間：12月31日(星期二) 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。

收費：\$5

負責人：鍾sir



護老者資源閣(圖書閣)

日期及時間：逢星期三中午12:00-下午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，且每次不少於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：12月12日(逢星期四)中午12:00-下午1:00

12月5日(例會暫停)

地點：中心活動室

內容：1) 借用並教授認知遊戲玩具的使用方法

2) 參加三次可獲小禮物一份

負責人：鍾sir





規劃圓滿人生



何謂規劃圓滿人生？

正所謂逝者善終，生者善別；生、老、病、死是人生的必經階段。為人生最後的旅程作出好好的的規劃，不但對自己和家人做更好的準備，更可以令人生最後的旅程預備得更體面，更合自己的心意。生死教育的目的就是打破我們對死亡的忌諱，助我們更正面地看待生死，以及認識遺囑、殯葬安排及預設照顧計劃。

規劃圓滿人生的重要性

中國人時常說的「五福臨門」，其中一福就是「善終之福」，即指「臨命終時，心裡沒有牽掛，安祥地離開」，可見善終是人生中一大福氣。因此及早計劃和安排身後事，可以令自己和家人後顧無憂。



談生論死的八大策略（上）

切時切地	藉適合的地點時間借題發揮，如在掃墓後表達對後事安排的意願。
改變概念	帶出死亡不再是生命的對立，而是生命的一部分及生命旅程的終站。
隨時變更	不時探討，尤其是經歷一些特別情況之後，家人的想法可能因而有變。
彼此尊重	彼此分享，並尊重大家不同的想法，包括宗教信仰及價值觀。