



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2021年12月份會訊





### 地區康健中心



由於人口老化，慢性和複雜疾病日趨普遍，為扭轉現時「重治療，輕預防」的醫療體制和觀念，2018年《施政報告》提出在全港18區成立地區康健中心，透過醫社合作及公私營合作模式提供基層醫療健康服務，提升市民自我管理健康的能力及支援長期病患者。為區內居民提供健康推廣、諮詢及慢性病護理服務。便利市民在有需要時接受所需的護理和服務。

2021年《施政報告》提及政府經過數年努力，於葵青、深水埗、黃大仙、屯門、南區及元朗設立或即將設立地區康健中心，亦已於另外11區設立地區康健站。油尖旺地區康健站由九龍樂善堂獲得營運服務合約，亦於2021年10月2日起啟用，並於分區設立服務點，由於大家都很關注個人健康，今期會訊介紹一下油尖旺區地區健康站。對服務想了解更多一點，可與當值社工查詢。

「地區康健站」的核心服務涵蓋以下三大範疇：

第一層預防	舉辦健康推廣和疾病預防活動，以提高市民預防疾病的意識和自我管理健康的能力。	 健康推廣
第二層預防	及早識別目標慢性疾病和健康風險因素。有糖尿病或高血壓風險因素的病人或會轉介給醫生按需要作進一步評估。	 健康評估
第三層預防	「地區康健站」會推行各項病人自強計劃，由護士和專職醫療人員為糖尿病、高血壓、慢性腰背痛和膝關節炎痛症患者提供指導和支援。	 慢性疾病管理  社區復康治療

服務地點:

主中心:	九龍太子彌敦道750號始創中心12樓1216至1219室	服務點1:	九龍太子道西189號香港布廠商會教育中心 (樂善堂楊小玲言語治療中心)
服務點2:	九龍油麻地彌敦道555號九龍行9樓904室	服務點3:	佐敦炮台街59號油尖旺多元文化活動中心地舖5號

資料來源：政府食物及衛生局地區健康中心網頁 [https://www.dhc.gov.hk/tc/background\\_information.html](https://www.dhc.gov.hk/tc/background_information.html)

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 / 6599 5421

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)

12月28日(星期二)開始請親身到中心登記

(第1場)		上午9:30-10:00
(第2場)	1月6日 (星期四)	上午10:30-11:00
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	1月7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



※ 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1月【盧老相聚一刻】請  
在12月28日(星期二)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。

※ 12月25及27日為公眾假期，屆時中心將休息，敬請留意。

## 注意 事項



## SQS 服務質素標準 話你知?

### 標準15 - 申訴

服務單位每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

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

# 長者為何要做健康檢查？

健康檢查的主要目的是及早發現疾病，令病情盡早受到控制，減少併發症的機會。有些慢性疾病（例如糖尿病和高血壓），在早期時不一定有明顯的病徵，但其併發症會對長者構成莫大的影響。如果可以及早發現及治療，的確可以有助控制病情。故此，長者宜定期檢查自己是否有患上此類常見疾病。

資料來源：衛生署-長者健康服務網站

## 健康資訊 專欄



保健員鍾姑娘  
話你知



### 信德x保良局「擁抱健康」計劃

- 目的：**為貧困長者安排全身檢查，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）
- 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：**12月17日（五）、12月20日（一）、12月21日（二）（只需選擇其中一日）
- 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) 中心會員，及；  
2) 領取綜援/長者生活津貼的長者，及；  
3) 能夠不用輔助器材自行站立的長者
- 名額：**共45人，如報名超出名額將於12月4日（星期六）上午9:30以電腦抽籤。
- 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，由中心職員陪同乘搭公共交通工具前往。  
3) 體檢報告在體檢後14-21個工作天完成。  
4) 報告領取日會有在場醫生作講解，參加者可選擇自行前往，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

### 12月「e體健」健康站

日期：(第1節) 12月15日（星期三）  
(第2節) 12月22日（星期三）  
(第3節) 12月29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





## 購買2022年1月份 飯票

# 社區 飯堂



日期：12月20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1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 + 水果	\$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。

各位，你們好，首先自我介紹我叫何夫人，我十多年前已經加入了保良局，之前我是榕光社的義工，現在我已是一位長者了。我是一個永不言退，亦是不可退的人，因為家人很需要我，什麼事都由我做，我覺得自己很偉大啊！有緣再講。

會員：何夫人

長者

快樂

故事

分享

# 免費活動



## 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



## 12月耆樂動一動

日期：(第一場) 12月7日(星期二) (第二場) 12月14日(星期二)

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：免費

名額：18名

報名：有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



## 12月健康講座之勿失良機-如何提升活動能力

日期：12月16日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解如何提升肌肉活動能力

對象：中心會員

名額：不限

收費：免費

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：歡迎例會報名參加講座，如欲訂購加營素怡保康奶粉請於

12月7日(二)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

負責職員：麥姑娘



## 12月U3A課程 （「HA Go」好幫手）



日期：12月21及28日（逢星期二）

時間：上午9:30-11:00

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：免費

對象：對手機操作有基本認識

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12月4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



### 12月U3A課程（手工規製作）

日期及時間：（第1班）12月10日（星期五）

下午2:00-3:30

（第2班）12月28日（星期二）

下午2:45-4:15

地點：中心活動室

內容：由導師示範及教授製作手工規

收費：免費 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：11月已登記的參加者

請準時出席

負責職員：譚姑娘



### 2021至2022年度 二胡班（第5期）

日期：12月7日至2022年1月11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

負責職員：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  
3. 21/12因冬至暫停一課



### 2021至2022年度 手鐘學習工作坊（第5期）

日期：11月24日至12月22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

負責職員：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



# 班組 活動



## 電子聖誕賀卡製作班

日期：12月16日(星期四)  
時間：上午9:15-10:15  
地點：中心活動室  
內容：教授透過手機軟件程式製作電子  
聖誕賀卡送予親友

對象：具智能手機操作的基本知識

收費：免費 名額：8名

導師：譚姑娘

備註：參加者需帶備安卓系統的智能手機

報名：請向譚姑娘登記，若超出名額將  
於12月4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

## 1月揮春書法樂趣班

日期：2022年1月10及17日(逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由導師示範及教授書寫賀年揮春

收費：免費

名額：10名

導師：姜趙玉蓮女士

備註：參加者需自備毛筆

報名：請先向譚姑娘登記，若超出名額  
將於12月4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



## 12月耆暉探訪大使聚會

日期：12月20日(星期一)

時間：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

負責職員：譚姑娘

各義工請於12月  
28日前將『義工  
服務紀錄冊』交  
予譚姑娘統計全  
年服務時數

## 義工 專欄

## 21-22年度 冬至地區安老探訪

日期：12月20日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

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

負責職員：譚姑娘

## 12月義工之友聚會

日期：12月8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 義工聖誕大派對

日期：12月24日(星期五)

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：齊齊玩下，開開心心迎接聖誕

對象：各中心義工

收費：\$10

備註：每位出席的義工朋友均獲聖誕禮物1份

報名：12月「義工之友聚會」上開始報名



### 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。

#### 探訪活動

日期：2021年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：免費

對象：已報名的義工

負責職員：蔡姑娘/ 社工黎SIR



### 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：2021年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：免費

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：免費

對象：已報名的義工

負責職員：蔡姑娘





**Rummikub** (魔力橋/數字牌) 是一款益智健腦、可由2至4人參與的桌上遊戲，由以色列人設計發明。

Rummikub由2隻百搭牌(俗稱鬼牌)和104隻數字牌組成，合共106隻。數字牌有四種顏色(紅、橙、藍、黑)，每種顏色都有1到13的數字牌各二張。

玩家需要將手上的牌組成三/四張同數字、不同顏色的牌組(群組)，或三張以上顏色相同、數字連續的牌(順組)來出牌。百搭牌可代替任何一張數字牌，也可以將別人已出過的牌組和自己手上的牌組合之後出牌。玩家若無法出牌就要抽一張牌，最先將手上的牌出完的人獲勝。



上圖: Rummikub遊戲畫面

iPhone/iPad可於「[App Store](#)」，Android裝置可於「[Play商店](#)」，搜尋「**Rummikub**」免費下載App。

電腦版: <https://rummikub-apps.com/>

資料來源: <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%8B%89%E5%AF%86>



## 資訊科技諮詢站



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。

## 重溫:「智」醒出行

日期: 12月13日(星期一)

時間: 上午9:30-11:00

地點: 中心活動室

內容: 重溫Google地圖及九巴App的用法

對象: 中心會員

(曾參加「智」醒出行活動的會員優先報名)

名額: 8名

備註: 參加者需自備智能手機

負責職員: 黎姑娘



## 「智」醒行事

日期: 12月17日(星期五)

時間: 上午9:30-11:00

地點: 中心活動室

內容: 學習使用手機Google日曆，記錄行程

對象: 中心會員

名額: 8名

備註: (1) 報名人數超出名額，將會抽籤決定

(2) 參加者需自備智能手機

負責職員: 黎姑娘



# 12月 認識 認知 障礙 症 資訊

## 阿爾茨海默症的七個階段

階段	情況	徵狀
第一階段： 正常老化	自己和他人都覺得認知能力良好	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 能記得過去5至10年發生的事</li> </ul>
第二階段： 懷疑輕度 認知障礙	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自己覺得認知能力有問題</li> <li>● 他人察覺不到社交功能上有問題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 抱怨常常忘記他人或物件的名字和物件擺放的位置</li> <li>● 對徵狀有疑慮</li> </ul>
第三階段： 輕度 認知障礙	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 他人明顯發現職業及社交功能衰退</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 忘記重要的約會</li> <li>● 難以前往不熟悉的地方</li> <li>● 或會拒絕進行較難的職業及社交活動</li> <li>● 仍能處理日常生活，如：購物、處理財政等</li> </ul>
第四階段： 輕度腦退 化症	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 處理日常生活中較複雜的事項時出現困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 購物、處理財政、為客人準備晚餐等出現困難</li> <li>● 使用的字詞變少，不願意說話</li> <li>● 仍然能自行更衣、沐浴、選擇衣服及來往熟悉的地方</li> </ul>
第五階段： 中度 腦退化症	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 需要協助處理日常生活事務</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 需他人協助選擇適合的衣服</li> <li>● 很多時需他人提示才記得要洗澡</li> <li>● 可以自行穿衣及洗澡</li> </ul>
第六階段： 中度至 嚴重 腦退化症	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 穿衣、洗澡、如廁出現困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 穿衣、穿鞋或縛鞋帶出現困難</li> <li>● 難以自行洗澡，如：調較水溫、清洗身體、弄乾身體等</li> <li>● 難以自行如廁，如：沖廁、擦淨、穿好褲子等出現困難</li> <li>● 無法說出完整的句子</li> <li>● 行走時需要非常專注或以小步行走</li> <li>● 出現大小二便失禁情況</li> </ul>
第七階段： 嚴重 腦退化症	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 失去語言能力及活動能力、神志不清</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 只能使用數個字詞</li> <li>● 只能說出一個有意義的字詞，如「好」、「唔好」。如果連這個字詞也說不出，只能透過喃喃咕咕或叫喊發出聲音</li> <li>● 行走需他人協助</li> <li>● 無法自行坐好</li> <li>● 無法微笑</li> <li>● 認不出熟悉的人和物</li> <li>● 無法自行抬頭</li> <li>● 可能無故發出聲音</li> </ul>



資源來源：《賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃》



# 「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 《護老者服務發展策略行動方案2020-2023》



日期及時間：12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《護老者服務發展策略行動方案2020-2023》。

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



## 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」飛鏢課程

日期及時間：12月1日、12月8日、12月15日、12月22日(逢星期三)下午3:00-4:30

地點：中心活動室

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

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名 負責職員：鍾先生

12

## 2021年12月足底按摩保健樂

日期：12月7日至12月28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2022年1月份足底按摩票，請在12月21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



## 收費活動



## 12月血糖及總膽固醇測試

日期：12月9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



## 12月嘻嘻哈哈聖誕派對

日期：12月23日(星期四)

時間：(第一場)上午9:45-11:00

(第二場)下午2:45-4:00

內容：遊戲、抽獎及慶祝聖誕節

費用：\$25

名額：每場30名

報名：即日起至12月3日下午4:00，如報名超出名額將於12月6日(星期一)

上午9:30以電腦抽籤，中籤者麥姑娘個別用電話或Whatsapp

通知到中心交費

負責職員：麥姑娘





# 11月護老者情報站



## 12月玩具閣認知訓練

日期：12月29日（星期三）

時間：下午2:30-3:30

內容：進行認知玩具訓練

地點：中心活動室

名額：10名

導師：社工-鍾先生

負責職員：鍾先生



## 12月護老者飛鏢同樂日(1)

日期：12月30日（星期四）

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

## 12月護老者飛鏢同樂日(2)

日期：12月30日（星期四）

時間：下午3:00-4:00

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】



# 禦寒有妙法

## 什麼是低溫症？

人體的正常體溫，是在攝氏三十七度左右。低溫症是指人體的核心溫度(即是身體內臟主要器官的溫度)，降至攝氏三十五度或以下。由於低溫帶來的生理影響很多，如影響血液循環，包括影響心臟跳動，減慢神經功能，甚至不能呼吸等。

## 低溫症的徵狀

較輕微的低溫症患者，會出現皮膚和手腳冰凍、面色蒼白、神志迷亂、說話含糊不清、腳步不穩及不自覺地震顫等病徵。

若體溫繼續下降，患者會停止震顫，肌肉逐漸僵硬、心跳減慢和神志不清。在最嚴重的情況下，患者會出現血壓降低、心律不齊及昏迷的症狀，並有心臟停頓甚至死亡的危險。

## 禦寒小錦囊

1. **注意飲食**-不要誤信飲酒可以取暖；在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失。
2. **保持適當運動**-作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。
3. **留意天氣**-密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、或本港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕。
4. **家居保暖**-保持家居環境溫暖及空氣流通，若選用電暖爐，電暖爐要遠離易燃物品；並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。

# 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；