



保良局盧邱玉霜耆暉中心 2022年12月份會訊

『感恩有您 陪伴著我』

隨著2022年快將過去，中心亦為各位會員準備了2023年日誌簿，主題是『感恩有您 陪伴著我』。

大家有幸相識、相聚，更是一種緣分，藉著聖誕及新年的來臨，我們可以一齊學習『感恩』，懂得感恩，會令自己變得善良，寬容，有愛。讓我們將愛與感恩傳給身邊的人。祝各位聖誕及新年快樂，身體健康，感恩每一天！

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

1月盧老相聚一刻 (實體進行 限25人一場) 2023年1月盧老相聚一刻24/12/2022 開始接受報名

(第1場)	1月5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)	1月6日 (星期五)	上午9:30-10:00
(第5場) 及200M 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

登入QR Code
會議ID：845 364 2682
密碼：123456

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

標準六 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提示意見。

標準七 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



社區飯堂



購買2023年1月份飯票

日期：12月12日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2023年1月份之飯票之會員，可於12月12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。中心繼續維持外賣形式提供熱餐服務直至另行通知，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。

12月份開心歡聚在飯堂

日期：12月12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



反掃針卡？

【主動查核？被動查核？】

11月17日起進一步放寬社交距離措施，其中一般會佩戴口罩的處所，會由主動核查「疫苗通行證」改為被動核查，即市民在進入時不用反掃針卡。

提一提大家，即使不用反掃針卡，亦要符合「疫苗通行證」接種要求才可進入處所，抽查時要出示有關證明。

資料來源：添馬台

11月17日起

進入哪些處所不用反掃「針卡」？

適用處所	主動掃「安心出行」	反掃「疫苗通行證」
餐飲業務處所 (包括酒吧/酒館)	✓	✓
遊戲機中心	✓	✗ 新
浴室	✓	✓
健身中心	✓	✓
桌球館及保齡球場	✓	✗ 新
公眾溜冰場	✓	✓
公眾娛樂場所	博物館、主題公園等	✗ 新
	電影院及容許飲食的表演場所	✓
派對房間	✓	✓
美容院及按摩院	✓	✓
會址	✓	✗ 新
夜店/夜總會	✓	✓

✗ 被動核查：進入處所時毋須反掃「疫苗通行證」，但抽查時須出示有關證明；「黃碼」人士可進入

1/2

所有處所都要符合「疫苗通行證」先入得！

進入哪些處所不用反掃「針卡」？

適用處所	主動掃「安心出行」	反掃「疫苗通行證」
卡拉OK場所	✓	✓
麻將天九等樂處所	✓	✗ 新
體育處所	✓	✓
泳池	✓	✓
郵輪(公海遊)	✓	✓
活動場所	✓	✗ 新
理髮店/髮型屋	✓	✗ 新
宗教處所	✓	✗ 新
商場	✓	✗
百貨公司	✓	✗
街市/市集	✓	✗
超級市場	✓	✗

✗ 被動核查：進入處所時毋須反掃「疫苗通行證」，但抽查時須出示有關證明；「黃碼」人士可進入

2/2

免費活動

12月耆樂動一動

日期：(第一場)2022年12月13日(星期二)
(第二場) 2022年12月20日(星期二)

時間：下午3:30-4:30

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

地點：中心活動室

對象：中心會員 名額：15名

報名：即日起至12月2日(五)下午4:00前報名，
如報名超出名額將於12月3日(星期六)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



12月健康講座之糖尿病好健康

日期：2022年12月15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：讓參加者了解糖尿病病徵、糖尿病種類及如何預防糖尿病

講者：美國雅培

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：有與趣參加講座及購買奶粉之會員可以致電27820220或
到中心向麥姑娘報名。

如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於12月7日(三)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘



便服日之聖誕老友記俱樂部

日期：2022年12月23日(星期五)

時間：(第1場)上午9:30-10:00

(第2場)上午10:00-10:30

地點：中心活動室

內容：與長者齊玩攤位遊戲及參與保良局便服日

對象：中心會員 名額：每場35名

報名：即日起至9/12(星期五)止，額滿即止

備註：參加者需穿著有關聖誕節服飾或飾物到中心參加，
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



免費活動

12月盧老與你有個約會

日期：2022年12月10、17、24及31日
(逢星期六)

時間：上午10:00-10:30

地點：中心大廳

內容：透過聚會與會員見面，向會員發放
資訊、時事及與長者有關之最新消息

對象：中心會員

報名：歡迎即場參加

備註：1.) 3/12活動取消
2.) 活動可能因中心有其他用途而取消，
請留意中心 Whatsapp通知

負責職員：麥姑娘

智玩智叻-地壺樂

日期：(第一場)2022年12月22日(星期四)
(第二場)2022年12月23日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

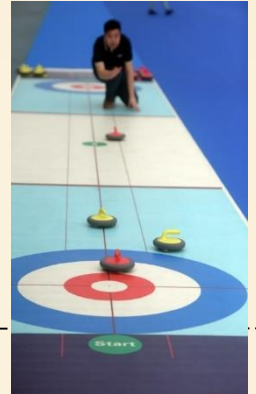
地點：中心活動室

內容：體驗地壺球，透過遊戲訓練思考、
手眼協調等認知能力。

名額：每場6名

備註：超出名額將會在12月9號上午9時
抽籤並通知。

負責職員：鍾姑娘



注意事項

※ 2023年1月盧老相聚一刻報名日期為24/12/2022(星期六)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
毒葯水消毒。

※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續暫停使用

※ 12月26、27日及2023年1月1日為公眾假期，屆時中心將休息，
敬請留意。

※ 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



離別感言

光陰似箭，日月如梭，十分感恩在保良局
工作了九個寒暑，回顧過去的工作經歷，
讓我獲益良多。由於未來有新的發展方向，
縱有萬般不捨，終須向各位道別。很高興
認識到大家，很感恩在這裡遇到的人和事，
各位有緣再聚，珍重!

鍾SIR



班組活動

扭扭霓虹燈工作坊

日期：2022年12月29日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：運用鐵線冷光線，設計及製作
屬於自己的霓虹燈牌

費用：\$10 名額：10名

報名：有興趣的參加者請於12月5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



禮盒裝絲帶玫瑰班

日期：2022年12月29日(星期四)

時間：下午1:30-3:30

地點：中心活動室

內容：教授運用絲帶製作玫瑰花

收費：\$5 名額：10名

導師：廖慧蘭

『耆樂智趣會』組員

報名：即日開始可向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘



2022-23年中文班(第3期)

日期：2022年12月14日至
2023年2月15日(逢星期三)

時間：(第A班) 上午9:00-10:00

(第B班) 上午10:10-11:10

地點：中心活動室

內容：透過不同故事或生活化題材
教授中文

對象：舊學員優先

收費：\$40(共8堂)

備註：11/1及8/2課程暫停

負責職員：譚姑娘



2022至2023年度 手鐘學習工作坊(第3期)

日期：2022年10月26日至12月14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

1月沙畫體驗班(A班)

日期：2023年1月3日、1月10日、2月7日、2月21日、2月28日(逢星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：由沙畫導師教授沙畫創作，享受全新的藝術體驗

費用：\$25(共5堂)

名額：每班6人

導師：沙畫藝術家 鍾小姐

備註：參加者能出席全數課堂可優先參加

報名方式：有興趣的參加者請於12月9日之前向負責職員蕭先生登記，由於
名額有限，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者

負責職員：蕭先生



搜望相助計劃2022-聯誼活動

日期：2022年12月3日(星期六)

時間：上午9:15-11:00

地點：中心活動室

內容：邀請體弱及有需要長者與搜望大使一同
玩遊戲及進行聯誼活動

費用：全免

對象：搜望大使，體弱及有需要長者

備註：當天因場地問題，《盧老與你有個約會》
將暫停一次

12月「義工之友」資訊囊

日期：2022年12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

12月義工之友聚會

日期：2022年12月7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

22-23年度 冬至地區安老探訪

日期：12月19日(星期一)

時間：下午1:00-4:00

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

義工冬至+聖誕玩轉大派對

日期：12月22日(星期四)

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：\$15

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」開始報名

負責職員：譚姑娘

收費活動

「志」在千里~遊「日」篇(2)

日期：2022年11月15日至12月20日
(逢星期二)

時間：下午2:15-3:15

地點：中心活動室

內容：由移居日本的導師，以直播視像形式帶大家遊覽日本，分享日本地道的生活和文化，讓大家更深入了解當地的風土人情。

費用：\$25 (共5堂)

導師：洪承志先生

備註：1.) 已報名的參加者敬請出席
2.) 11月29日暫停一節

負責職員：黎姑娘

2022年12月足底按摩保健樂

日期：2022年12月6日至12月20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2023年1月份足底按摩票，請在12月20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



12月血糖測試

日期：2022年12月15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：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：如有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



嘻嘻哈哈迎聖誕

日期：2022年12月16日(星期五)

時間：(第一場)上午9:45-11:00 (第二場)下午2:45-4:00

地點：中心活動室

內容：遊戲、抽獎及互相祝賀

對象：中心會員

收費：\$25 名額：每場30名

報名：如有興趣參加請於12月2日(星期五)下午4:00前向麥姑娘報名，如超出名額，將在12月3日(星期六)以電腦抽籤及聯絡中籤者交費

負責職員：麥姑娘



有愛護老專欄



「有愛護老」資訊分享之防跌耆妙法

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：以短片形式，分享一些防跌的資訊

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

靜觀體驗工作坊

第一場日期：2022年12月8日(星期四) 下午2:30-4:00

第二場日期：2023年1月9日(星期一) 上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：體驗不同的靜觀活動，感受內心的平和，例如：靜觀呼吸練習、靜觀伸展、靜心微笑、開放五感體驗、靜觀步行及製作靜心瓶

對象：有需要護老者優先報名

名額：每場20名

合辦：仁濟醫院吳王依雯長者鄰舍中心

負責職員：黎先生及蕭先生



認知遊戲齊齊玩

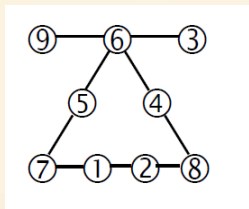
11月數字樂答案：

題目(一)：數字1、2、3...至100，總共有多少個「9」？

答案：20個(9, 19, 29, 39, 49, 59, 69, 79, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99)

題目(二)：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。

答案：



題目(三)：

答案：4、8、12、6=4 11、1、6=7
11、12、1、7、5=2

題目(四)：5大於0、0大於2、2大於5
答案：包剪揼



題目(五)：

0000 = 4 1234 = 0

1111 = 0 4567 = 1

2222 = 0 5566 = 2

5555 = 0 7788 = 4

6666 = 4 8899 = 6

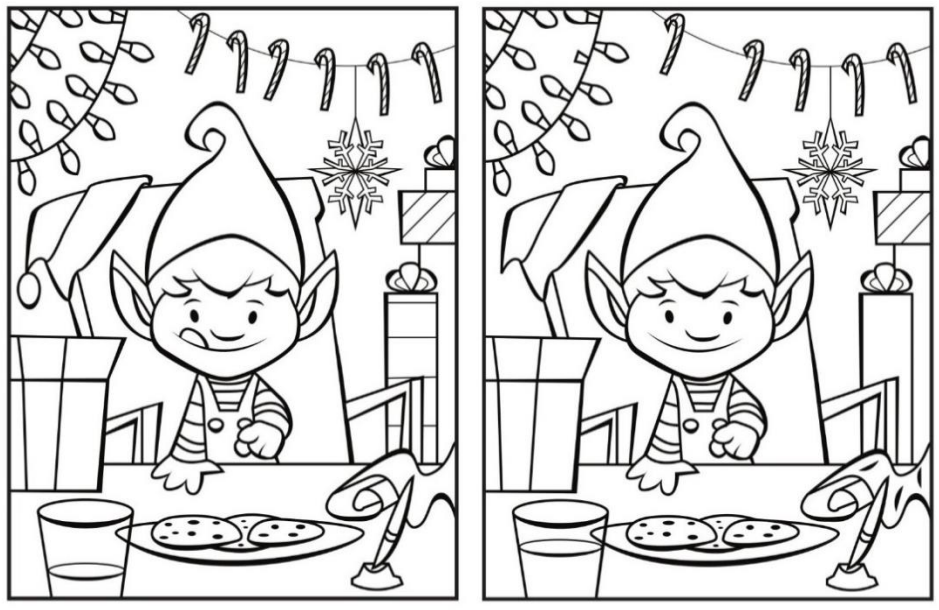
1698 = ?

答案：4 (每個數字有的圓圈)

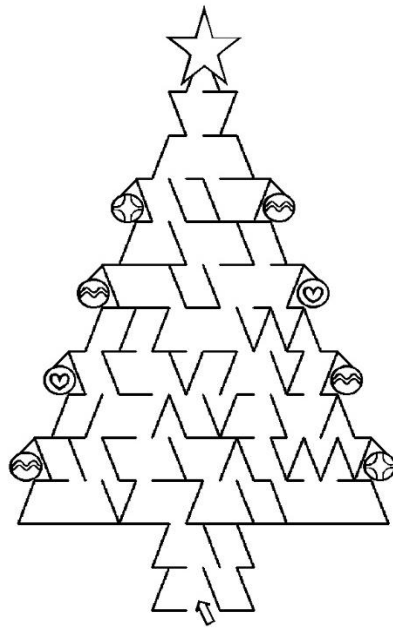
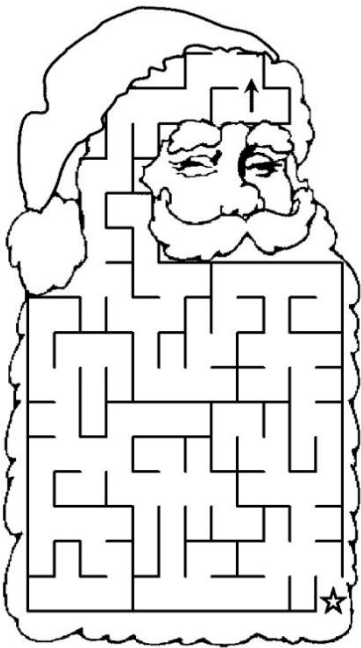


聖誕節

1. 請大家按自己喜好，將以下圖案填上顏色及找出不同之處



2. 請大家按自己喜好，將以下圖案填上顏色及尋找路線通往出口



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：1/12/2022至24/12/2022，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。

老有所為活動_耆夢起航

室內飛行日期及時間：12月10日(星期六) 上午11:00-13:00

室外飛行日期及時間：12月17日(星期六) 上午11:00-12:30

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。

備註：已報名獲取錄的參加者請按時出席

負責職員：鍾先生



藝術與你輕輕鬆個半鐘

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：下午12:30-2:00

對象：護老者

導師：陳煥婷姑娘 (香港大學表達藝術治療碩士實習學生)

備註：已報名獲取錄的參加者請按時出席


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】





皮膚癬知多少

什麼是真菌感染

皮膚癬是皮膚的真菌感染，在天氣潮濕及悶熱的環境特別常見。皮膚的真菌能入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病。由於免疫力下降，慢性疾病患者如糖尿病患者等，亦較容易有皮膚癬。



常見種類及徵狀：

- 足癬 - 俗稱「香港腳」。趾縫或腳掌患處出現水泡或皮膚乾裂脫落，十分痕癢。倘若抓傷，有機會演變成細菌性皮膚炎而含膿。
- 甲癬 - 俗稱「灰甲」，真菌侵蝕腳趾甲或手指甲，會令指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎。
- 體癬 - 俗稱「金錢癬」或「圓癬」，於身體暴露區(如臉、手臂或肩)出現一個或多個呈環狀紅色丘疹，痕癢非常。



預防皮膚癬小錦囊



- 注意個人衛生，沐浴時要仔細清潔皮膚及雙腳。
- 經常保持身體乾爽，如沐浴後應盡快抹乾身體，趾縫要徹底抹乾。
- 應穿著乾爽通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪子。
- 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽子及枕頭。
- 觸碰患處之後必須洗手，以免皮膚癬蔓延到身體其他地方。

資料來源:衛生署長者健康服務網站

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。

