



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2021年2月份會訊

福牛賀新春，新的一年祝願大家**健健康康**，**百毒不侵**

新年快樂

農曆新年是中國人最重視的傳統節日，回顧過往一年，衷心多謝大家一直對我們服務的支持，服務得以持續發展，有賴大家的同行及參與，在此謹祝大家身體安康！新年快樂！

過去一年，面對新型冠狀病毒肆虐，社會節奏被打亂，不同社群對支援的需求更是有增無減，近排油尖旺更成疫情重災區，大家不用過於擔人，只要做足防護措施，更難的時刻，相信大家也可克服，未來的日子在疫境下中心全體同事會繼續伴你同行，共垮疫境。

雖然今年因為疫情既關係，減少了你們在中心相聚的時間，但藉著疫情開拓了大家的正向能量，大家學識左用Zoom作溝通、開Youtube 睇直播，而且多了用網絡平台作傳言，還有很多很多，更聽到大家到來中心時源源不絕的分享，知道大家過去一年在疫情下，多留在家裡感到沉悶，除了看電視、玩手機，在家抗疫有很多方法，以下介紹六個方法。

1. 保持身體健康：勤做運動身體好
2. 做些小手藝：織冷衫、頸巾或是親手做一些小東西
3. 鑽研廚藝：學習一下烹調新菜色
4. 與親朋培養感情：可以打個電話、傳個訊息表達關心
5. 培養興趣：琴棋書畫、種種盆栽
6. 執拾房子：房子整潔自己心情也會好

當然在家可以做的事情還有很多，大家不妨發揮小宇宙，為自己生活增添色彩和活力！新一年希望大家都抱住『活到老、學到老』既心態，繼續留意中心動態，2021繼續精彩。

齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

<p>1 進入中心須佩帶口罩</p>		<p>3 使用酒精搓手液消毒雙手</p>	
<p>2 等候職員為你量度體溫</p>		<p>4 出示會員証拍卡/ 訪客請先登記</p>	

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、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：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

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：300份



盧老ZOOM相聚一刻

(第1場)

2月4日(星期四)
上午10:30-11:30

(第2場)

2月5日(星期五)
上午10:30-11:30



← 登入QR CODE

會議 ID：342 998 2775

密碼：123456

※ 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

SQS

服務質素標準 話你知?

標準1-服務資料、標準

標準2-檢討及修訂政策和程序

恭賀新禧
Happy Lunar New Year!



李婆婆，梁伯伯，今次考考大家對SQS 1:「服務資料」及SQS2 - 「檢討及修訂政策和程序」的認識。今次問問梁伯伯有關SQS1問題：中心每月會訊可到那裡索取?

- A. 中心單張架
- B. 出席月會派發
- C. 中心網站
- D. 以上皆是

每月既會訊，中心會在我們出席月會時派發，亦會放在詢問處之單張架上，而且中心把每月最新會訊放在中心網站上，只要用智能手機啱一啱印在會訊(注意事項)上QR CODE便可以睇到，依家仲可以登記WS廣播，便可每月自動收到中心會訊。所以答案是D。



全對！梁伯伯講解得好詳盡，咁又問下李婆婆對SQS2認識先，知唔知機構制訂檢討及修訂政策時，是隔幾年做一次呢？

- A. 一年一次
- B. 二年一次
- C. 三年一次
- D. 四年一次

我當然知啦，主任在例會時有提及過，機構制訂檢討及修訂政策時期是三年一次，所以答案也是C。



OK!

OK!

李婆婆，梁伯伯：你地都好了解呢兩項服務質素標準，如果想知道多D，歡迎隨時來問我地同事嫁。



2

16項SQS服務質素標準

標準 1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 3 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 5 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。

標準 7 財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理

標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準 10 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準 12 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

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。

標準 16 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

標準 2 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 4 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 6 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 9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 11 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

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。

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。

最新 消息



定期更新 會員資訊

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。

為確保中心備存準確的會員資料，如你們已更改或新增以下個人資料，記得通知中心職員，以便協助更新！

- 家居電話／手提電話
- 經濟狀況：綜援、高齡長者生活津貼等...
- 緊急聯絡人資料



居住地址



居住狀況：獨居／配偶同住／子女共住等...

收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

疫情帶來新挑戰，正如上文提及到我們要為日後作好準備，為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心將會透過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。



68443923

4

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。

Wi-Fi.HK 連繫社區 連繫你我

中心已參與政府推行「Wi-Fi.HK」計劃，成為其中一個Wi-Fi.HK熱點了，大家到中心時可使用智能手機或平板電腦，免費、無需登記、無需下載享用Wi-Fi服務。

(每天不少於30分鐘的免費Wi-Fi)

使用方法：大家可在智能設備上：

(1) 在設定Wi-Fi項目中，選擇 [Wi-Fi.HK via Po Leung Kuk](#)

(2) 之後在彈出頁面(英文)，按 [Agree and Continue](#)

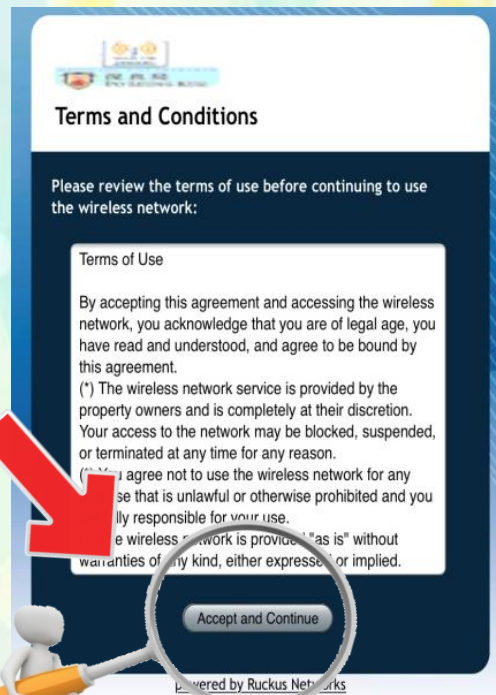


1



WiFi.HK via Po Leung Kuk

2



Agree and Continue

使用條款(中文翻譯扼要)，以英文版本為準。

接受條款及使用無線網絡，表示你本人已確認到達法定年齡，你能閱讀、理解並同意協議條款的約束範圍。

1. 無線網絡服務由本中心提供及決定。你使用的網絡訪問權可能隨時因任何原因而被阻止，暫停或終止。
2. 你同意不能使用無線網絡用於非法或其他禁止的目的用途，並且對你的使用承擔全部責任。
3. 無線網絡均僅以現有狀況提供，並不包含任何以明示或暗示形式的保證

5

健康資訊 專欄

及早檢測

保健員鍾姑娘
話你知



2019冠狀病毒病的病徵可以很輕微。如
有任何身體不適（即使症狀非常輕微），
應盡快向醫生求診，按照醫護人員的指示
接受檢測，以及早獲得適切診斷和治療。

除了公立醫院急症室和普通科門診之外，
你也可向私家診所和醫院求診。若對病情有懷疑，可主動向醫生要求進行有關
的病毒檢測。衛生署向私家醫生提供免費的2019冠狀病毒病檢測服務。

為配合自覺有較高感染風險及輕微不適的市民接受病毒檢測服務，醫院管理局
（醫管局）透過轄下47間普通科門診診所派發樣本收集包和收集樣本（油尖旺
區：李寶椿普通科門診診所）。政府亦在2020年11月28日起於全港121間郵政局
（不包括流動郵政局）增設樣本收集包派發點。

另外，港鐵在20個港鐵站（太子站 近A出入口，九龍站 近B出入口）設置自動
派發機，方便市民自助領取樣本收集包。

如何交回樣本

你可以由你自己或透過家人或親友將樣本於收集當日交回選定的醫院管理局普
通科門診診所、衛生署診所或指定政府場地。你亦可使用收費的上門收取樣本
服務將樣本交回。請注意，所有郵政局均不會收集樣本。請勿郵寄樣本。資料

來源衛生防護中心詳情請瀏覽：<https://www.coronavirus.gov.hk/chi/early-testing.html>

五大功能

智能手杖（優杖）試用計劃

- 1. 跌倒通報**：當長者使用拐杖時不幸跌倒，拐杖15秒內未被撿起，
拐杖便會發出求救訊號，通知附近人士及照顧者
- 2. 智能通報**：一按即發出高分貝的聲音和閃光，提醒周遭途人，
按後會發出訊息給聯絡人協助支援
- 3. 來電震動**：遇到來電時，優杖會震動提醒使用者。
- 4. 智能光控**：當環境昏暗時，優杖會自動開啟照明功能。
- 5. 智能暖手**：當環境寒冷時，優杖會自動開啟暖手功能。



收費：全免

對象：使用拐杖及智能手機的會員

如有興趣請與譚姑娘聯絡安排進一步評估

6



健康過年3妙招



新年常見的佳餚如東坡肉、紅燒獅子頭、雞湯、糖醋魚、蘿蔔糕等，可能都暗藏了高油、高鈉、高糖、高熱量陷阱，一餐往往就可能吃進一整天的熱量所需，加上飯後零食、甜品，年假幾天下來不僅可能胖了一圈，也容易造成身體的負擔！因此，年節享食3招，幫助大家吃得滿足，更能健康過新年！

第1招：少肥肉、少加工，多新鮮蔬菜

年菜往往以肉類為主角，然而，民眾在選食時，應留意多吃新鮮蔬菜與水果，保持足夠的纖維攝取量，才能避免熱量爆表，也能避免便秘纏身！若想食用肉類，建議可首選雞肉、鴨肉、魚類、海鮮等食材，且以清蒸、燙煮為佳，亦有助減少熱量攝取。



第2招：挑水果、選堅果，零食減量吃

滿桌零食也是居家年節必備，但除了選擇原味、無調味的健康零食外，亦可選擇以水果來滿足口慾。國健署提醒，每人每天最好足量攝取2至4份水果，既可補充膳食纖維，促進腸胃蠕動，同時也能增加飽足感，是更健康的飲食選擇。此外，堅果雖也是健康食材之一，但須留意堅果熱量高，建議每日攝取一份（約為5顆腰果、或5顆杏仁果或10顆花生）即可，以免吃進過多油脂。



第3招：找親友、多運動，健康有活力

年節吃多了，出門踏青郊遊也不失為是消耗熱量的方式之一！外出時，建議自行攜帶水壺，避免攝取含糖飲料，多步行取代坐車，才有助提升代謝率，幫助熱量燃燒喔！

資料來源--國民健康署 健康九九網站

健談 havemary.com (以上資料已得到健談專頁同意轉載)

如有查詢及對情緒狀況有需要進一步查詢，
歡迎與中心社工或「疫情加油站」負責人蔡咕娘查詢。

社區飯堂

購買2021年3月份飯票



日期：2月8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3月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00到中心交款，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4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯	\$12 / 餐

活出快樂人生

1451 (化名)

長者快樂故事

對於我來說，人生需要開心之餘，

更需要活得精彩，我經常出席中心的活動，

最深刻是我曾經參加一個烹飪活動，令我獲益良多，除了過程中得到娛樂之外，最開心的是有小禮物，鼓勵我參與中心的活動和增加投入感。

另外，我認為要保持個人的心情開朗，疫情下雖然中心都暫停開放，但最重要的是中心還會有人致電關心我，如講下疫情的近況和防疫資訊等，感受到中心的噓寒問暖，就算不能常到到中心，也能透過電話分享快樂，希望大家都能健健康康和開開心心！

園藝體驗工作坊~種植小麥草

日期：2月9日(星期二)
時間：上午10:00-11:00
地點：ZOOM網上活動
內容：分享種植小麥草的程序及對心靈的影響

園藝體驗工作坊~防疫香草福包

日期：2月9日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：ZOOM網上活動
內容：分享防疫香草福包的製作方法

上列兩個活動

對象：有興趣參與的會員

名額：20人

收費：全免

負責職員：陳姑娘

備註：(1) 活動物資由東華三院賽馬會
大角咀綜合服務中心贊助
(2) 如有興趣製作但不懂得使用
ZOOM，請個別與陳姑娘聯絡

2月耆樂動一動

日期：(第一場)2月19日(星期五)
(第二場)2月26日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室/ZOOM

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

對象：懂得使用ZOOM的中心會員

收費：全免 名額：15名

備註：會按疫情情況而更改在
ZOOM授課

報名：有興趣參加可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

免費活動



2月免費血糖測試

日期：2月18日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值是次活動只做血糖測試，不會有其他檢查

對象：中心會員

收費：全免 名額：15名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 如疫情嚴重有機會更改時間或暫停

3.) 請帶備健康檢查咭

報名：如有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

2月健康講座之 小中風，大危險(售賣奶粉)

日期：2月25日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由於疫情關係，當日講座取消，只售賣奶粉

名額：不限

講者：美國雅培

報名：如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於2月17日(三)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

負責職員：麥姑娘

9

獅子會與香港浸會大學 中醫藥慈善基金15周年」 免費65歲長者中醫體質檢測計劃

免費活動

服務簡介:

邀請有需要的長者參與，透過中醫四診儀，進行健康問診、採集舌像、面像及脈像的信息，讓長者在檢測知悉自己體質、疾病風險及健康狀況。完成約半小時的檢測後，長者會收到中醫四診體檢報告及診所中醫講解會給予個性化的體質調理及健康管理方案。

對象：65歲或以上社區貧困長者

內容：參與中醫體質檢測計劃

名額：14名

收費：全免

活動地點：香港浸會大學-賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心

(九龍太子彌敦道771-775號栢宜中心3樓全層)

*需事前預約，約期一般為星期三

有需要可聯絡
蔡姑娘報名



※中心暫時不設偶到服務，直至另行通知
※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※中心e體健暫停開放

※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停開放



注意事項

保良局「新春行大運」慈善步行2021

主題：以「新春行大運」為主題，鼓勵透過活動與親朋好友健步迎新歲，同慶新春之餘，亦可選擇自己喜愛的步行方式舒展身心，行出愛心，實踐運動行善。

日期：即日起至3月7日

對象：中心會員/義工

招募參加者



活動選項



了解詳情

每天萬步行(其中7天)

以智能手錶、計步器或手機應用程式記錄每天行走步數，鼓勵活動期間其中7天每日的步行達一萬步

遠足健步行

參加者可自行制定步行路線，亦可預設港九新界不同地區及難度的行山路線，參加者可依據參與

有興趣參加的朋友
請於2月24日前向
譚姑娘報名

10



齊來做運動



※ 按個人能力如站不穩可扶著椅子或一些穩定家具來做運動 ※

阻力運動+伸展操

想提高有氧運動的效果，在動作前適度從事阻力運動，以及伸展操就是不錯方式。特別是以下2招幫自己暖身、有效鍛鍊肌肉的好方法：

第1招／阻力運動

所謂的阻力運動指的是，透過重複進行讓肌肉接收到阻力的動作，也就是一般人俗稱的「重訓」；並藉由這樣的方法來刺激肌肉，不但能幫助促進肌肉生成，更有提高運動效率、增強體力的作用。而其中最推薦的就是利用自己體重的深蹲運動。

深蹲



- 兩腳與肩同寬。
- 雙手放後腦勺。

▶ 邊吸氣
邊往下蹲。



▶ 邊吐氣
邊站起。

1組 = 10次

※站不穩的話，可以著扶東西。

【深蹲】

動作1：兩腳打開略寬於肩膀，雙手放在後腦勺後直接蹲下。

動作2：蹲下時，保持正常呼吸。彎膝後大口吸氣，再慢慢吐氣恢復原本姿勢。

次數：一組10次，一天多做幾組。若覺得不適，也可扶著桌子等家具。

好處：深蹲的好處就在於不用特別換衣服，隨時隨地、在室內也能都能進行。工作忙碌時，也能利用空檔來活動一下筋骨。

伸展運動以運動前進行來說，有改善血液循環、熱身，避免受傷的好處；至於運動後從事，則有放鬆肌肉、幫助恢復疲勞的作用。

(圖片/原水文化提供)

第2招/伸展運動

以運動前進行來說，有改善血液循環、熱身，避免受傷的好處；至於運動後從事，則有放鬆肌肉、幫助恢復疲勞的作用。不論哪一時間其操作訣竅就在於動作時無需憋氣、適度將肌肉延伸到最舒服的狀態。

【伸展】

動作1：雙手互拉高舉過頭，手心向上，盡量拉伸。

動作2：雙手放下，身體放鬆。

動作3：雙手互拉高舉過頭，上半身向左右側彎，左右各3次。

動作4：將手放下，身體放鬆。

動作5：雙腳與肩同寬，上半身前彎。無需用力，慢慢來即可。

動作6：起身後雙手插腰向後彎，不要靠反作用力。

(動作5、動作6重複3次。)

動作7：將手放下，身體放鬆。

動作8：雙手打平與肩同高，上半身往左右各轉3次。

伸展



牛年揮春填一填

老如1. () 柏

2. () 安大3. ()

4. () 馬精神

家肥5. () 潤

6. () 事如7. ()

8. () 開富貴

9. () 籠入10. ()

龍精11. () 猛

12. () 入平安

13. () 口常開

大吉大14. ()

招15. () 進16. ()



A. 利 B. 龍 C. 虎 D. 松 E. 財 F. 意 G. 寶 H. 花
I. 屋 J. 豬 K. 笑 L. 平 M. 萬 N. 出 O. 吉 P. 水

會員姓名:

會員號碼:

備註:

※ 請將答案填入空格內，以WhatsApp寫上會員編號及姓名，

拍照或在WhatsApp 9256 0917回覆以上答案

(例如：我是陳大文回覆聖誕歌填字遊戲，

會員編號2246-1234，答案：1.A 2.笑)



※ 參加者答中所有問題均可獲禮物乙份，先到先得，換完即止。

※ 因疫情嚴重請在領取禮物前必需與中心負責同事確認預約時間才到中心領取。

※ 活動日期：8/2/2021至26/2/2021，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

搜望相助報料區

在疫情下更需要發揮互相守望的精神，你身邊認識的長者朋友是否有以下情況：
(區住在油尖旺區內，欠缺支援，又未加入保良局成為會員)，同時又：



義工專欄

新年快樂



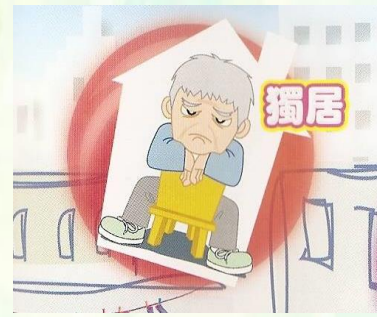
有長期病患



有經濟需要



未有使用社區服務



支援網絡薄弱

呼籲各老友記發揮愛心，請即向**蔡姑娘**報料，幫助你的長者朋友。報料人士將獲**小禮物**一份予以獎勵愛心，謝謝各位！

招募義工參與有「里」關心行動

在疫情下更需要發揮互相守望的精神，希望可招募油尖旺區內居住的你，協助成為同層義工，關心住在同一層大廈的有需要長者街坊。鎖定有需要的長者街坊，蔡姑娘會同你一齊訂定關心街坊的內容，如每月協助中心送達會訊予長者街坊；節日送上慰問卡等。中心亦會繼續跟進長者街坊的其他服務需要。中心很感謝你們的愛心，參與的長者會員亦可獲贈小禮物以作鼓勵及感謝。如有查詢，可聯絡中心蔡姑娘。

2月義工之友聚會

日期：2月17日(星期三)年初六

時間：(第1場)上午9:00-9:30

(第2場)上午9:30-10:00

(第3場)上午10:15-10:45

(第4場)上午10:45-11:15

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊
活動、簡介疫情下義工服務安排

對象：各中心義工組別義工

備註：請先向譚姑娘報名

負責職員：譚姑娘

搜望大使聚會

日期：2月24日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：與搜望大使新年聚會

對象：搜望大使

負責職員：蔡姑娘



義工專欄

新年快樂

IJ FOTO

好「義」玩(新年篇)

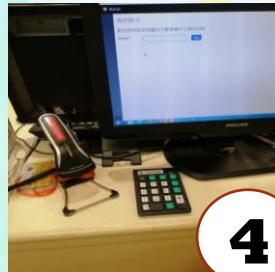
各位義工朋友，考考你對中心義工服務的認識，請將圖片內與有關連的義工及所提供服務的活動配對。另請寫下你想送給各位義工朋友的祝福



2



1



4



3



5



6



7

5 老友記俱樂部

簽到處

搜望大使街站

地區安老探訪

耆青小丑
快樂速遞

資訊圖書藉借用

智樂天地

我想送給大家的祝福係： _____

參加辦法:

※參加對象：中心義工

※ WhatsApp **6844 3923** 回覆(列明「好「義」玩」

遊戲，義工姓名、會員編號及拍下答案相片)

※ 沒有智能電話的義工朋友可直接聯絡譚姑娘

※ 領取禮物前必需與中心負責同事譚姑娘確認，預約時間才上中心換領。

※ 活動日期：8/2至26/2/2021，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與譚姑娘聯絡。

義工姓名：
會員號碼：

班組活動

2021年長者跆拳道班 (第3期)

日期：待定(逢二)

時間：待定

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：\$150(共10堂)

形式：面授課程

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

手鐘班聚會

日期：2月17日(星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：與手鐘班同學新年聚會

對象：耆暉手鐘團團員

收費：全免

2月和你做手工之『心意木牌』

鍾意做手工嘅老友記今個月又可以動手製作『心意木牌』嘞。除咗自用外，更可將你嘅心意祝福送予親朋好友。簡單又易做!

取材料包日期：2月8日至25日

內容：預約到中心選購材料包，參加者可於家中自行製作

對象：中心會員

收費：\$10(材料費)

名額：15名

備註：1)本活動提供製作

說明書及示範影片供輔助教學

2)有興趣的參加者請先向譚姑娘報名

負責職員：譚姑娘



2021年2月中文練習工作坊

日期：2月16日(星期二)及24日(星期三)

取練習時間：(A班)上午9:00-10:00

(B班)上午10:00-11:00

內容：重溫曾教授的課題及完成
家課練習

對象：只限舊學員

收費：\$5(共2堂)

備註：1)學員於指定時間到中心
取教材練習回家完成

2)非實體課堂授課，敬請留意

導師：譚姑娘 負責職員：譚姑娘

好『相』祝福您(電子賀卡製作)

今個農曆新年，就算因為疫情唔方便去拜年嘅會員，都可以用你張靚相製作屬於你嘅電子賀卡，在網絡上將祝福送給親朋好友

日期：2月8日(星期一)

時間：上午10:00-10:45

地點：中心活動室

內容：示範及為參加者製作電子賀卡

對象：已裝有whatsapp的會員

收費：全免

備註：參加者需自備靚相1張及即日開始報名

負責職員：譚姑娘



各位老友記，大家好！

我是中心的新職員—

資訊科技應用助理

黎姑娘，亦可以叫我

栢嘉(Pak Ka)，將來

會開辦各類學習數碼科

/電子遊戲的活動俾大家

希望大家踴躍參加^^。

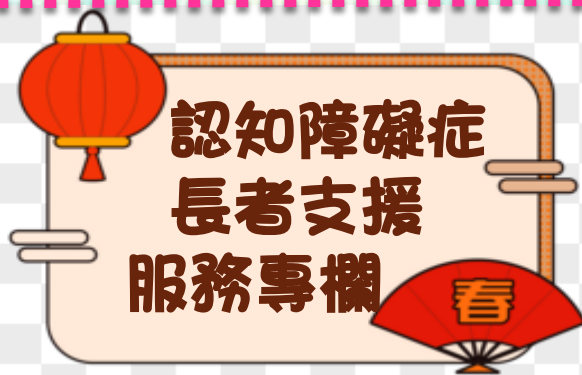


服務對象

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黎姑娘查詢。



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃本期活動

網上智樂zoom小聚

日期及時間：每星期一次，具體待定

地點：中心活動室/ZOOM

內容：互相鼓勵持續健腦培訓，鞏固
疫情下分享近況，抒發情緒

各單位參與人士的凝聚力，及可在

對象：智樂參加者、護老者及義工 名額：不限

負責職員：黎姑娘 *此計劃下的其他活動會由負責職員個別聯絡及安排

「我可以」自我管理小組

日期：1月20日至3月（逢星期三、五，共8節）

時間：下午2:30-4:30

內容：認識腦退化症、建立運動、飲食、社交、保持認知能力的健康生活模式、
科技應用、未來照顧規劃及準備，以預防腦退化

對象：根據之前的認知障礙症評估結果篩選所得或獲邀的參加者

名額：8名

協辦機構：九龍樂善堂-賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃

報名：負責職員個別通知相關參加者

備註：因疫情影響，具體日期及時間如有調整請以負責職員通知作實

負責職員：黎姑娘

認知遊戲齊齊玩

新春添色彩

請為下圖自由填上至少七種色彩。

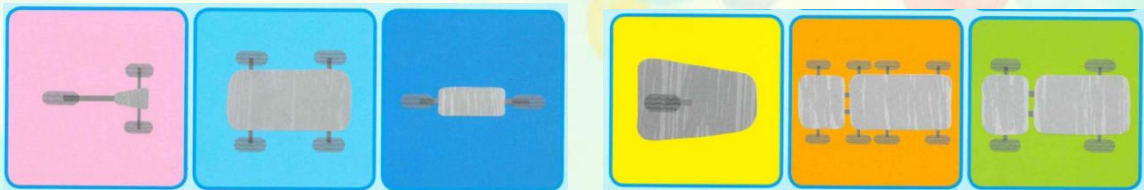


尋找相對樣子

從下往上看這些交通工具，請配對相對的樣子並連線起來。

會員姓名：

會員號碼：



參加辦法：

※ WhatsApp [6844 3923](https://www.whatsapp.com/channel/0029168443923) 回覆(列明「認知遊戲」、會員姓名、會員編號及拍下答案相片)。

※ 能提供正確答案的參加者可獲禮物乙份，先到先得，換完即止。

※ 領取禮物前必需與中心負責同事黎姑娘確認，預約時間才上中心換領。

※ 活動日期：8/2/2021至26/2/2021，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與黎姑娘聯絡。

認知遊戲齊齊玩

上期答案如下：

6	9	5	4	9	9	1
2	1	9	9	2	3	6
7	0	3	3	5	4	2
2	8	4	4	8	3	6
7	5	9	6	0	4	2
9	2	3	3	3	7	
4	6	5	0	2	9	5

3 4 9 1
7 0 3 3
7 8 3 9
6 8 4 6
1 3 5 4

1	2	3	A	B	C
4	5	6	D	E	F
7	8	G	H		

1	2	3	4	5	6	7	8	
C	D	E	A	H	B	G	F	

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，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。



「有愛護老」資訊分享之認知障礙患者家居訓練篇

日期及時間：2月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享認知障礙患者可在家進行之家居訓練活動、問候關顧及接受相關查詢

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，也歡迎向黎姑娘查詢及登記報名

負責職員：黎姑娘





2月護老者情報站



健腦有妙法

「數獨」、「找不同」及填色樂都可鍛鍊認知及記憶力，這些遊戲包含文字及圖畫，可在視覺上刺激長者腦部，而長者進行遊戲時需要不斷思考、分析及記錄，增強腦筋思考，從而鍛鍊認知能力。完成以下練習可與可與鍾sir換領小禮物一份，換領日期至26-02-2021。

數獨的玩法非常簡單，只有一條規則：每一列、每一行和每個格內均有1至6的數字，但不可以重複。



進階數獨1



進階數獨2

5					4
		1			6
	2				
				3	
1			6		
6					2

	1				2
4			5		
	2				
				1	
		5			4
2					

會員姓名：
會員號碼：



長者高血壓知多少

長者高血壓

- 血壓是指心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。心臟收縮時的壓力稱為「收縮壓」或「上壓」，心臟舒張時的壓力稱為「舒張壓」或「下壓」。高血壓是指上壓持續地處於或高於140 mmHg，或下壓持續地處於或高於90 mmHg。
- 就本地長者情況而言而65至84歲人士每二十名就有十三名患有高血壓。
- 高血壓屬於慢性疾病，一般而言初期徵狀是不明顯的，因此養成良好的身體健康管理非常重要，定期量度血壓並紀錄。

定期量度血壓

血壓分類	血壓水平 (mmHg)		建議
	收縮壓	舒張壓	
理想血壓	低於120	低於80	兩年內再次檢查 (75歲以上的人士， 每年檢查一次)
正常血壓	120-129	80-84	每年檢查一次
正常高值血壓	130-139	85-89	六個月檢查一次
高血壓	140或以上	90或以上	盡快約見你的家庭 醫生聽取建議

上述數字緊供參考，若有疑問應盡快找尋醫護人員了解。

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着嚟中心撥出，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，但如果還有其他協助，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；