



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年2月份會訊

全人祝賀
新年快樂
HAPPY
CHINESE NEW YEAR

中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、周智豐、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 / 6599 5421

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

2月開會日期及時間

愛心組

3月7日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

3月7日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

3月8日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

3月8日(星期五) 上午10:30-11:30

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計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請

2





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15：申訴

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。

購買2024年3月份飯票

日期：2024年2月5日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2024年3月份之飯票之會員，可於2月5日上午9時親身到達中心，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。另外，中心逢星期三、五午餐將改為供應素食熱餐，敬請留意。

對象：中心社區飯堂使用者 負責職員：洪先生



社區飯堂



取餐時間	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 + 水果	\$12/ 餐
	惜食堂凍餐(逢星期一、四)	\$10/ 餐

2月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年2月5日(星期一)

時間：上午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 負責職員：洪先生





免費活動

2024年(1-3月)同慶生辰

日期：2024年2月1日(星期四)-2月29日(星期五)

時間：上午9:30-4:30

內容：1-3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.) 請按指定日期到中心領取生日禮物乙份

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：29/2/2024

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



2月健康講座之低糖飲食做得到

日期：2024年2月29日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:30

售賣奶粉下午3:30-3:45

地點：中心活動室

內容：講解 名額：不限

講者：美國雅培

備註：1.) 於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務

2.) 如欲訂加營養及怡保康奶粉請於2月19日(一)

前致電中心向麥姑娘登記，過期不接受登記

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



抽籤

3月「棋」樂無窮-魔力橋

日期：2024年3月4日(星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：認識及暢玩桌上遊戲「Rummikub」

名額：20名

報名：即日起至2月19日(一)致電中心

或親臨中心向黎姑娘報名。

電腦抽籤將於2月20日(二)進行，

中籤者將於當日收到通知。

報名時請表明是否懂得玩，以便紀錄。

負責職員：黎姑娘

添寧健康講座 理解尿失禁

日期：2024年3月5日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

內容：講解尿失禁成因，常見尿失禁的
種類，改善生活小貼士，教授骨
盤底肌肉運動，協助了解合適的
尿失禁產品。

名額：40名

講者：吳姑娘(添寧)

報名：歡迎即場參加，額滿即止



2023-2024年度 手鐘學習工作坊(第8期)



班組活動

日期：2024年2月21日至3月20日(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教導手鐘技巧及樂曲，學習團隊合作

費用：\$100(5堂)

備註：1.)此活動經由中心活動費資助推行

2.)建議參加者全數出席課堂

3.)已報名同學請準時上堂

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘



2024年2月銀齡Chill學院-沙畫體驗班

日期：2024年2月23日、2月24日、3月1日、3月2日、3月8日(逢星期五、六，共5堂)

時間：中午12:30-1:30

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：\$50(共5堂) 名額：8名

導師：沙畫導師

備註：1)參加者能出席全數課堂可優先參加

2)費用已包括所有器材租借

報名方式：請於2月7日或之前向蕭先生登記，

2月9日將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者交費作實

負責職員：蕭先生



增強肌力伸展班(體驗班)

日期：2月2日(星期五)、2月6日(星期二)、2月15日(星期四)、2月20日(星期二)及3月1日(星期五)

時間：下午2:30-4:00(共5節)

地點：中心活動室

內容：由教練教授有關增強肌肉及肌力伸展運動

費用：\$30

名額：12名(已報名參加者記得準時上堂)

導師：香港伸展運動學會 教練

備註：班組經中心津貼推行，參加者需出席全數課堂，否則需支付班組原價

負責職員：麥姑娘

服用抗生素安全「三不原則」 避免產生抗生素抗藥性！

抗生素是人類用以對抗細菌、抑制細菌生長的化學物質。但由於用藥正確觀念不夠普及，抗生素被濫用導致原先可以殺死的細菌變得更難被消滅。遵循醫師專業判斷，不自行斷藥完整進行抗生素療程才是治療之本。

要注意的是，未感染而濫用、選錯抗生素、未完成療程或藥量不足等不當使用抗生素的情形，便是造成抗藥性細菌的主因，要避免抗藥性細菌的出現，有三不原則可減少抗生素濫用。

資料來源：[HeHo健康](#)

避免產生抗藥性！

服用抗生素安全 三不原則

不自行購買

透過醫師處方
取得，不濫用

抗生素有時會殺死
體內正常好菌，導
致免疫力下降

斷藥對細菌仁慈
就是對未來的你
殘忍！

不主動要求

相信專業判斷
多吃無益

不隨便停藥

療程中斷使細菌
產生抗藥性



龍年大吉 小畫家



認知遊戲齊齊玩



參加辦法：

※參與方法：把上面的圖案將圖畫填上顏色，或將線條描繪清晰。

完成後可於2024年2月19日或2月20日，上午9:00-12:00 及下午2:00-5:00交遊戲紙即場換領小禮物一份，禮物先到先得。

※如有疑問，可致電 2782 0220
與鍾姑娘聯絡。

會員姓名：

會員編號：





日 月 → 明

1. 禾 火 → 秋

2. 工 力 → 功

3. 王 元 → 玩

4. 目 青 → 睛

5. 木 弟 → 梯

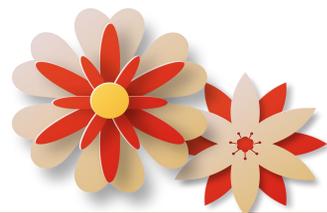
6. 女 口 → 如

7. 食 反 → 飯

8. 土 真 → 填

9. 貝 才 → 財

10. 車 專 → 轉



注意事項

※ 2024年3月例會，請各會員按自己組別、日期及時間到中心開會

※ 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。

※ 中心健康設施(互動負重儀)現已開放使用，每項設施收費\$5，

- 互動負重儀使用時間(星期一至五)上午9:30-11:00/下午2:30-4:00 (星期六下午暫停)詳情請留意中心海報。

※ iPad使用站現已開放，歡迎各位自助登記及使用平板電腦。

※ 本中心『長者電話支援服務系統』來電號碼為 **37017890**，如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



歡迎查閱
電子版會訊



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

為有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」資訊分享之智齡用藥秘笈



日期及時間：2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：藥物管理是照顧長者的主要工作之一，確保安全及有效地使用藥物是非常重要的。短片可幫助你了解長者在藥物管理上的常見問題，以及改善藥物依從性和藥物安全的策略，提升長者和照顧者基本藥物管理能力。同時進行關顧，如有需要，會提供相關的服務查詢及協助。

對象：已登記之有需要護老者

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：社工蕭先生



藝術陪你用力訴

日期：2024年2月23日、3月8日、3月14日、3月15日（逢星期四、五，共4堂）

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：透過藝術體驗和小組活動，讓護老者放鬆心情，減輕照顧壓力。

名額：8名（有需要護老者優先）

備註：參加者需出席全數課堂

報名方式：請於2月7日或之前向蕭先生登記，稍後由職員聯絡參加者作實。

負責職員：蕭先生





保良局安老及康復服務



甲辰年 敬老賀新春

惠澤安康心相連
金龍獻瑞145

菜單

黃金珍珠露

什菌干燒伊麵

揚州炒飯

沙薑貴妃雞

清蒸大海斑

蟹肉粟米羹

瑤柱絲扒西蘭花

川醬翠玉鳳片蝦仁

燒味拼盆

日期：2024年2月27日(星期二)【農曆正月十八】

活動時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容：表演、抽獎、新春聚餐

費用：\$100

集合時間：上午9時30分(中心集合)

備註：1. 有興趣之會員，請於2月5日(一)上午10時30分親身到中心抽籤
2. 若已參加2023年10月20日關懷長者心地區安老服務計劃「開展禮及午宴」，則不能重複參加此活動

10



龍精虎猛慶新春



日期：2024年2月22日(星期四)
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：玩遊戲、抽獎及慶新春
名額：每場50名
費用：\$30
報名：例會報名及收費
備註：每人限報一場
負責職員：麥姑娘



2024年2月足底按摩保健樂

日期：2024年2月7日至2月27日(逢星期二) (2月13日公眾假期)
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.) 有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢
2.) 欲購買2024年2月份足底按摩票，恆常參加者請在2月20日(星期二)交費請各參加者留意。
負責職員：麥姑娘



2024年2月血糖測試

日期：2024年2月15日(星期四)
時間：上午9:30-10:30
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
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
3. 是次只驗血糖測試，量血壓暫停一次
報名：例會報名
負責職員：麥姑娘

2月義工之友聚會

日期：2024年2月7日（星期三）

時間：上午10:00-11:00

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

負責職員：譚姑娘

義工老友賀新春暨 嘉許禮2024

日期：2024年2月16日（星期五）

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：遊戲、抽獎’ 同慶新春及
義工嘉許禮

費用：\$20

負責職員：譚姑娘

福

23-24年度

新春地區安老探訪

日期：2024年2月20日（星期二）

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，送上節日祝賀。

對象：耆暉探訪大使

負責職員：蕭先生

中心代表會

日期：2024年2月29日（星期四）

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心活動室

對象：各中心代表

內容：與中心代表分享中心各項服務推行情
況及發展方向，收集代表會之意見

恭賀新禧
Happy Lunar New Year!



復康用品借用

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借用，另外有意訂購復康用品的會員可以與社工黎先生聯絡，了解詳情。



護老者活動



照顧中風病人之精神壓力

日期：2024年2月16日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：認識照顧者照顧中風病人的主要精神壓力來源、壓力徵狀及處理方法

名額：40名

講者：心理學家

負責職員：黎先生

電影欣賞

日期：2024年2月19日(星期一)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：藉著電影的訊息，從而為生活帶來正面影響

名額：40名

負責職員：黎先生



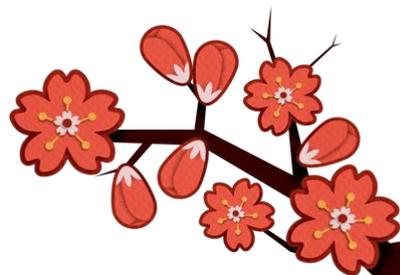
護老者情報站

長者營養

飲食均衡

每天適量地進飲食以下四類食物：

- 五穀類 - 包括粉、米、麵、麵包、餅乾
- 肉類及蛋白質類 - 宜選擇瘦肉，雞蛋每星期不超過三隻
- 蔬菜瓜果類 - 各類蔬菜及水果
- 奶類及鈣類 - 宜選擇低脂或脫脂奶品類，避免使用煉奶



飲食預防疾病

- 肥胖 - 要注意均衡飲食和做適量運動
- 高血壓 - 飲食以清淡為主，少吃鹽、豉油及太鹹的食物
- 冠心病 - 避免進食高脂肪、高膽固醇食物
- 癌症 - 應避免進食發霉及煙醃食物，多吃新鮮蔬果和多做運動
- 便秘 - 進食足夠水份及纖維素
- 骨質疏鬆症 - 多吃鈣質及維他命C和D豐富的食物

常見飲食問題及處理方法

- 胃口不佳 - 少吃多餐，並提供高營養小食以補充所需
- 咀嚼困難 - 可把食物切碎、攪爛、煮稔
 - 配戴合適的假牙
- 吞嚥困難 - 選擇適合長者的食物質地，例如糊狀食物
- 消化力減弱 - 少吃多餐，細嚼慢咽，避免煎炸和肥膩的食物
 - 進食後不宜立刻睡覺
- 味覺減弱 - 鼓勵咀嚼，保持口腔衛生

耆年健康飲食

一多三少：

- 多吃纖維 - 高纖穀類、麥皮、蔬菜
- 少吃納 - 鹽、味精、醃製食物、罐頭食品
- 少吃糖 - 中西甜品、甜麵包 / 餅
- 少吃脂肪、膽固醇 - 內臟、肥肉、蛋黃

