



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心



## 2022年3月份會訊

3月份我地盧邱玉霜耆暉中心的職員會於每星期二及四下午，分享不同的主題，與各位會員在網上暢所欲言，一齊開心面對和共同渡過這個艱難時間，相信明天會更好，一切不如意都會過去的。

### 3月「下午ZOOM—ZOOM」時間表

日期	時間	形式	主題
逢星期二及四 (例會及假期日子除外)	下午 2:30-3:00 (30分鐘)		旅行、生活、 健康、科技、 飲食、新聞等



1. 會員無需報名可直接參與，活動前於中心WhatsApp廣播發放會議連結。
2. 參加者需先自行下載「ZOOM」應用程式。

中心職員：蔡國輝、蔡淑華、鍾明輝、洪遠程、黎卓宇、譚美倫、麥玉嬋、  
陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。

實習同學：羅錦彬、吳錠程

#### 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：150份



#### 4月盧老ZOOM相聚一刻

(第1場)

4月7日(星期四)  
上午10:30-11:15

(第2場)

4月8日(星期五)  
上午10:30-11:15



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

登入QR CODE

## 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，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

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





## 購買2022年4月份飯票

日期：3月22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4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

負責職員：洪先生

# 社區飯堂

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。

## 注意事項

※ 中心偶到服務暫停，如有需要請致電 2782 0220與中心職員聯絡。

※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停使用。

※ 4月盧老(ZOOM)相聚一刻，7/4(四)及8/4(五)

上午10:30-11:00活動前10分鐘在WhatsApp群組發放連結網址

※班組消息：因應疫情關係，中心各班組將會取消，學員請保留收據以安排退款，負責職員將個別聯絡有關退款安排，敬請留意

※3月足底按摩保健樂消息：因疫情暫停服務，麥姑娘將會稍後聯絡1月足底按摩保健樂參加者到中心進行退款

※3月三花奶粉售賣暫停，如有疑問可致電中心與麥姑娘聯絡



3

## 3月「下午Zoom—Zoom」時間表

# 免費活動



日期	時間	形式	主題
(第一節) 3月8日(二)	下午 2:30- 3:00 (30分鐘)	ZOOM	旅行、 生活、 健康、 科技、 飲食、 新聞等
(第二節) 3月10日(四)			
(第三節) 3月15日(二)			
(第四節) 3月17日(四)			
(第五節) 3月22日(二)			
(第六節) 3月24日(四)			
(第七節) 3月29日(二)			
(第八節) 3月31日(四)			



### 注意事項

1. 會員無需報名可直接參與，活動前於中心WhatsApp廣播發放會議連結。
2. 參加者需先自行下載「ZOOM」應用程式。
3. 請以[會員編號+會員姓名]作為用戶名稱(例:0001陳大文)。如職員未能確認其身份，你將不獲允許進入會議。
4. 內容屬中心所有，請勿在過程中錄音或錄影。

## 2022年3月防疫小貼士

日期：3月10日、3月17日及3月24日（逢星期四）

時間：上午10:00-11:15

形式：網上ZOOM

內容：第一節（居家防疫你要知），將會介紹在家抗疫和正確的清潔家居的方法

第二節（防疫措施小貼士），將會發放現時最新的防疫措施，如自己和同住人士檢測呈陽性的做法等。

第三節（身心抗疫齊做好），將會分享在疫情中如何保持身心健康，從而對抗疫情，內容將會包括維持正面情緒的好處和椅子舞等。

對象：懂得使用zoom的中心會員

費用：全免

名額：約30個

報名方法：致電中心登記，會員可參加三節優先報名，成功報名將以電話回覆核實。

負責職員：（實習社工）羅先生及吳先生



## 3月健康資訊站之皮膚病認識真菌

日期：3月11日(星期五)

時間：下午2:45-3:45

活動形式：網上ZOOM

內容：1.) 常見的皮膚真菌感染，如足癬及甲癬  
2.) 預防及處理真菌感染的方法

對象：中心會員(懂得使用ZOOM)

名額：不限

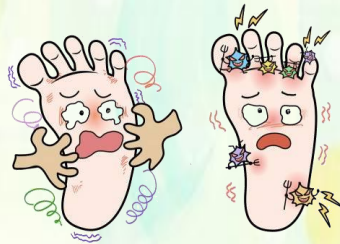
講者：衛生署長者健康外展隊

備註：活動以ZOOM形式進行，活動前10分鐘在WhatsApp

群組發放連結網址

負責職員：麥姑娘

免費  
活動



## 擁抱好心情

日期：3月18日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

形式：網上ZOOM

內容：透過舒展運動、聽音樂、看風景相片等，來放鬆心情舒緩情緒

名額：10名

報名：如有興趣請向鍾姑娘報名

負責職員：保健員鍾姑娘



班組  
活動

## 立體紙花掛飾

鍾意做手工嘅老友記今個月可以動手製作一個『立體紙花掛飾』，既可解悶又可用來裝飾一下家居!

取材料包日期：3月21日開始

形式：參加者於家中自行製作

對象：中心會員

收費：全免

名額：12名

備註：1)參加者需有智能電話，活動會提供示範影片供輔助教學

2)即日開始可向譚姑娘報名

3)參加者需按預約時段到中心取材料

負責職員：譚姑娘

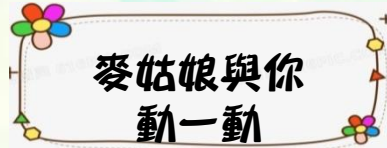
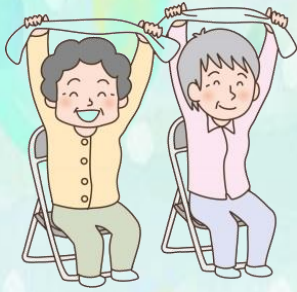


# 齊來 動一動

在家運動「鬆一鬆」，簡單一條毛巾，早、午、晚做一次毛巾操，已可伸展並放鬆肩袖肌群及胸肌，改善肩關節柔軟度及寒背，舒筋活絡！

運動貼士：

- 坐在有椅背的椅子，避免向後跌倒
- 保持身體挺直
- 若沒有毛巾，可縮短頸巾長度至肩膀寬度代替
- 毛巾操不屬勞損動作，多做無妨
- 按自己能力運動時需量力而為



## 鬆一鬆 簡易毛巾操 拉走肩頸痛

想在家運動「鬆一鬆」，又不想花錢買器材？簡單一條毛巾，早、午、晚做一次毛巾操，已可伸展並放鬆肩袖肌群及胸肌，改善肩關節柔軟度及寒背，舒筋活絡！



### 伸手推前

目的：訓練肩膀、手肘柔軟度

1. 雙手拉緊毛巾兩端，橫放於肩膀水平（圖A），手肘屈曲，毛巾貼近胸口
2. 雙手向前推（圖B），維持5至10秒，返回原位
3. 重複10次

### 運動貼士：

- 坐在有椅背的椅子，避免向後跌倒
- 保持身體挺直
- 若沒有毛巾，可縮短頸巾長度至肩膀寬度代替
- 毛巾操不屬勞損動作，多做無妨



### 手往後推

目的：伸展胸部肌肉，改善寒背

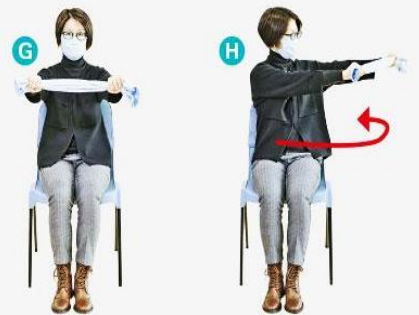
1. 毛巾放在背後，雙手握毛巾末端（圖C）
2. 挺直身體，手臂伸直向天花板方向拉高（圖D）
3. 維持5至10秒，返回原位為1組，重複10次



### 手往上舉

目的：訓練肩膀、手肘柔軟度

1. 雙手拉緊毛巾兩端，橫放於大腿（圖E），手肘伸直
2. 雙手向上舉高至最高點（圖F），維持5至10秒，返回原位
3. 重複10次



### 身往後轉

目的：伸展腰部肌肉、訓練肩膀柔軟度

1. 雙手拉緊毛巾兩端，橫放於肩膀水平，手肘伸直（圖G）
2. 將上身向左旋轉（圖H），直到腰部收緊及伸展
3. 維持伸展5至10秒，還原至中間，將手放低
4. 重複步驟1至3，向右旋轉
5. 左右伸展為1組，重複10次

### 身往側傾

目的：伸展肌肉、訓練肩膀柔軟度

1. 雙手拉緊毛巾兩端，橫放於肩膀水平，手肘伸直
2. 雙手向上舉至最高
3. 將上身向左側彎（圖），直到腰側拉長
4. 維持伸展5至10秒，還原，將手放低
5. 重複步驟1至4，向右側彎
6. 左右伸展為1組，重複10次



示範：註冊物理治療師蔡靜雯

# 快速抗原測試

現時政府會向以下群組人士免費提供快速抗原測試包：

- 指定高風險及特定群組 - 由所屬的機構／部門陸續派發。
- 進行「居安抗疫」人士 - 所獲派發的物資已包括快速抗原測試包。

快速抗原測試可以自行進行，步驟很簡單。

**\*請留意\***

- 快速抗原測試只可作參考用途，不能代替核酸測試。
- 不同產品的使用程序有所差異，使用前必須參閱該產品的使用說明書。
- 市面上的新冠病毒快速測試套裝種類繁多，購買時應留意是否合符規格，可參考衛生署刊登有認證的檢測劑名單。

## 健康專欄

保健員鍾姑娘  
話你知



### 步驟一 採集樣本

- 進行測試前，請先預備清潔的桌面，清潔雙手，取出測試工具；
- 輕輕將採樣棒前端(通常為較柔軟的一邊)伸入鼻孔，
- 以適當壓力沿鼻孔內壁打圈，打圈次數跟說明書指示；
- 然後在另一邊鼻孔重複同樣的動作。



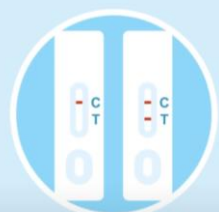
### 步驟二 混入測試液

- 將採樣棒前端充分浸入測試溶液；
- 根據說明書的指示混合。



### 步驟三 滴進測試棒

- 在測試棒的樣品孔內，根據說明書指示的滴數，慢慢滴入測試溶液。(一般3-4滴)



### 步驟四 讀取結果

- 按說明書指示的等候時間讀取結果。(一般15-20分鐘不等)
- 超過指定時間，結果無效。



陰性  
Negative



陽性  
Positive



無效  
Invalid

- 如果只在C區出現一條線，測試結果為陰性；
- 如果在C區和T區同時都有一條線，測試結果為陽性；
- 如果C區沒有線條，無論T區有否顯示，結果均視為無效，需用新的試劑盒重新檢測。

完成測試可拍照記錄。

所有使用過的測試用品，請用膠帶包好，並妥善棄置。

詳細測試示範，請參閱Youtube短片 - 「2019冠狀病毒病快速抗原測試 | 使用示範」  
<https://www.youtube.com/watch?v=aeDummTkpA0>



# 疫苗通行證

Vaccine Pass

Together, We Fight the Virus  
同心抗疫



# 市民篇

1 更新「安心出行」至最新版本\*



「安心出行」  
3.0.2 版本  
或以上

2 以「安心出行」掃描及儲存針卡二維碼或醫生簽發「新冠疫苗接種醫學豁免證明書」二維碼\*



\*若市民在更新「安心出行」或儲存針卡方面需要技術支援，可到25個港鐵站內的流動支援站尋求協助，亦可到 [www.leavehomesafe.gov.hk](http://www.leavehomesafe.gov.hk) 了解更多

## 進入處所時

3 掃一掃「安心出行」場地二維碼，程式會自動展示你的針卡或「豁免證明書」二維碼



4 向處所的「驗證二維碼掃描器」\*\*展示手機上的二維碼



- ✓ 聽到「咚咚」聲 = 已接種疫苗
- ✓ 聽到「嘟」一聲 = 持有「豁免證明書」
- ⚠ 聽到「噹噹噹噹」 = 二維碼無效

\*\*流動應用程式所收集的資料經加密處理，個人資料亦已經部份遮蓋 (masked) 及雜湊 (hashed) 處理，成為不可辨識的資料。處所負責人不能得悉所收集的資料。只有特區政府指定人員可使用所收集的資料，以協助預防和控制2019冠狀病毒病傳播的工作及相關用途。



香港特別行政區政府

## 疫苗通行證



### 進入時出示疫苗接種紀錄

- 餐飲業務處所
- 遊樂場所
- 公眾娛樂場所(室內)
- 體育處所(室內)
- 泳池
- 活動場所(室內)
- 理髮店/髮型屋
- 宗教處所；等

### 在獲授權人員要求時出示疫苗接種紀錄

- 街市或市集
- 商場
- 百貨公司
- 超級市場



# 手機APP推介

## zoom 遙距通訊應用程式

資訊  
科技站

- 視訊會議軟件 (中心用於進行網上例會及舉辦活動)
- 智能手機、平板電腦及電腦均可使用

### ZOOM下載及安裝步驟 (智能手機及平板電腦)

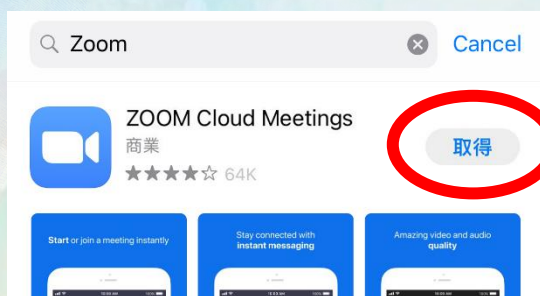
1. 打開裝置內的應用程式商店

- **Android**安卓系統: Play商店
- **iOS**系統: App Store



2. 在搜尋列輸入[Zoom]並搜尋

3. 選取 **[安裝]** /**[取得]**，安裝完畢即可開啟Zoom程式



### 進入會議 (以參加中心例會為例)

1. 會員將於活動前收到中心手提發出的WhatsApp訊息，內容為活動日期、時間、連結、ID及密碼
2. 活動開始前5分鐘可點開Zoom會議連結。
3. 如彈出一個視窗詢問「選擇開啟方式」，請先點選[ZOOM]程式圖示，再點選[一律採用]。下次點開連結就會直接打開[ZOOM]程式。
4. 請輸入中文姓名及會員號碼 (例如: 陳大文09999)，然後按[確定]。

時間：2022年2月11日 10:30 上午 香港特別行政區

加入 Zoom 會議 [點擊以下網址參加]

<https://us05web.zoom.us/j/3429982775?pwd=NVRsNXg1Rlh3YUg2TjJJOVU1M1hRdz09>

會議 ID : 342 998 2775

密碼：123456

16:56



#### 選擇開啟方式



# 資訊 科技站

## 手機APP推介

zoom



遙距通訊應用程式

### 會議介面

成功加入會議室參加會議後，  
可以

- 修改自己顯示名稱
  - 點開[與會者]，再點選自己修改
- 決定是否開視訊
- 決定是否靜音
- 虛擬背景\* (視乎設備規格)
- 共享螢幕



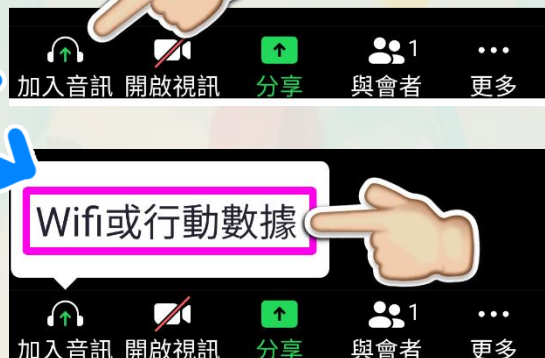
### 常見問題及注意事項

Q: 為什麼我使用 Zoom 時沒有聲音？

- 部份手機型號需要手動設定聲源。
  1. 先點選「加入語音」。
  2. 再點選「經由網際網路撥號」

\*首次使用ZOOM需要[允許]ZOOM  
錄音，才能聽到會議中的聲音。

- 如果你的裝置是首次使用ZOOM，會有視窗彈出，索取不同的權限，請按「我已了解」及「允許」，才能正常使用ZOOM。
- 如有查詢或需要協助，可致電中心。



- 使用ZOOM需要較多的數據流量，建議連接WIFI使用。
- 如果用手提電話的流動數據觀看Zoom直播，請注意數據用量，避免用量超出上限，從而影響日常使用或被電訊供應商額外收費。

## 3月『義工之友』資訊囊

日期：3月份期間

內容：透過手機軟件平台 (WhatsApp) 發放及  
互相交流與義工相關的不同資訊

對象：有智能手機的中心義工

名額：不限

報名方法：即日開始可向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘



# 義工 專欄

## 3月義工之友ZOOM聚會

日期：3月9日 (星期三)

時間：上午9:30-10:00

形式：網上ZOOM

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：懂得使用ZOOM的中心義工

名額：不限

負責職員：譚姑娘



## 上期好『義』玩(新年篇)答案

瓜子(5)，寓意『抓銀』

髮菜(4) 與 蠔豉(7)，寓意『發財』  
與『好市』

糖蓮(6)，寓意『年年都有』

糖蓮子(8)，寓意『連生貴子』

年糕(1)，寓意『年年高陞』

笑口棗(3)，寓意『笑口常開』

糖椰絲(10)，寓意『有爺有子』三代同堂

糖甘筍(2)，寓意『金玉滿堂』

糖馬蹄(9)，寓意『馬到功成』

## 「有愛護老」資訊分享之腹式呼吸法

日期及時間：3月份及中心開放時間內

形式：以電話進行(資訊短片發放)

內容：透過腹式呼吸法舒緩壓力及痛症緩解

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

# 「有愛護老」 服務專欄

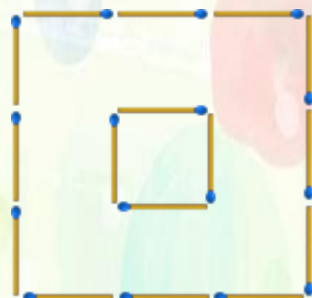
腹式呼吸



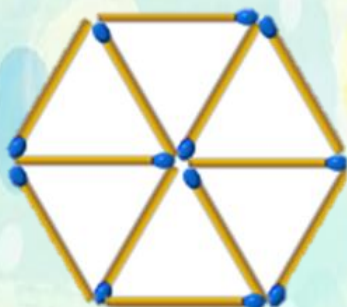
# 認知遊戲

## 認知遊戲之移動火柴

1. 右圖是用16根火柴排出的兩個正方形，請移動四根火柴，讓下圖變成三個正方形。  
(備註：所有火柴都必須用到)



2. 右圖是用火柴拼成的六個正三角形，請移動其中的4根火柴，讓圖中剩下三個正三角形。  
(備註：所有火柴都必須用到)



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)。

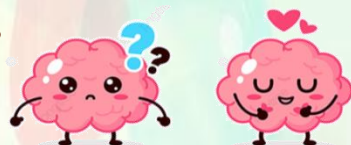
※ 能完成全部题目的參加者可獲小禮物乙份，先到先得，換完即止。

※ 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。

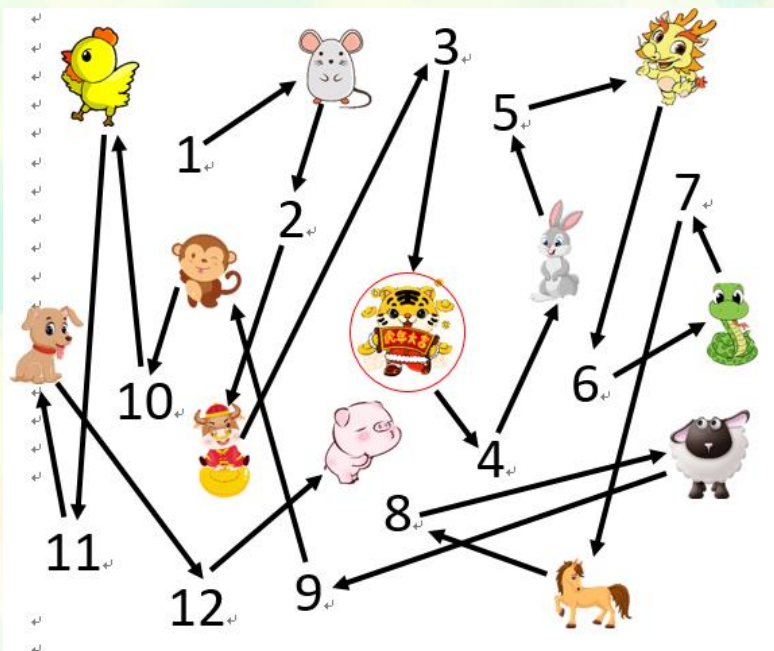
※ 活動日期：3/3/2022至31/3/2022，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與黎先生聯絡。

會員姓名: \_\_\_\_\_  
會員號碼: \_\_\_\_\_



## 上月認知遊戲答案





# 健腦有妙法

## 護老者 情報站

「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。

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4或1至6的數字，但不可以重複。

鍾Sir鼓勵各護老者多動腦筋，今次練習供自己練習之用，不用交回中心

### 基礎數獨1

1		3	2
4	1		
			1

### 基礎數獨2

1	3		2
		1	
2		3	1
4	1		

### 進階數獨1

5				4
		1		6
	2			
			3	
1			6	
6				2

### 進階數獨2

1		4	3	6	
2					
		3			
			2		
					5
	4	2	1		6

### 何謂焦慮情緒



1. 焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以便度過險境。
2. 焦慮情緒長期持續而又不適當處理的話，可發展成焦慮症，嚴重者更會損害身心健康。

### 焦慮的徵狀

1. 身體方面：呼吸急速/困難、心跳加速、頭暈/頭痛、肌肉拉緊/疼痛、口乾/消化不良、腹部不適、失眠或者食慾不振。
2. 行為方面：坐立不安、逃避現實、採用不健康的減壓方式如吸煙酗酒。
3. 情緒方面：過度警覺和敏感、思想混亂、精神難以放鬆、難以集中精神。

### 處理焦慮情緒

1. 保持積極態度，正面思想—要經常肯定自我的能力和優點，多欣賞自己與別人的長處。
2. 適當運動—能促進快樂荷爾蒙安多芬的分泌有助身心感到悅快。
3. 健康的生活模式—充足睡眠、恆常社交活動有助駕馭焦慮情緒
4. 處理問題，與人傾訴—若受問題或情緒困擾，應儘量找家人或朋友傾訴不要獨自面對。