



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

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

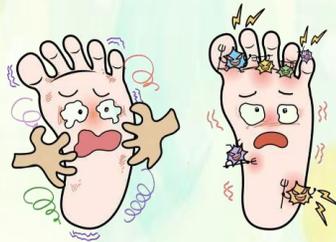
講者：衛生署長者健康外展隊

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

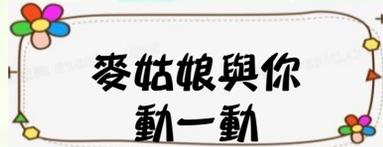
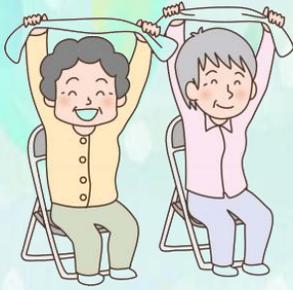


齊來 動一動

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

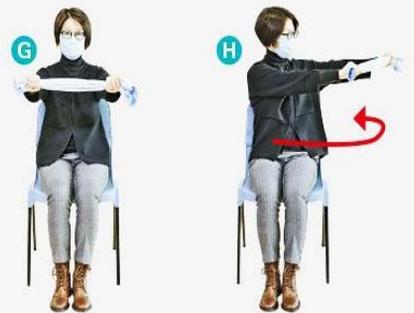
1. 毛巾放在背後，雙手握毛巾末端（圖C）
2. 挺直身體，手臂伸直向天花板方向拉高（圖D）
3. 維持5至10秒，返回原位為1組，重複10次



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



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。



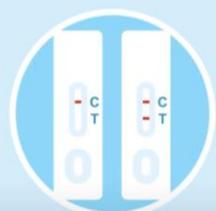
步驟二 混入測試液

- 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 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)

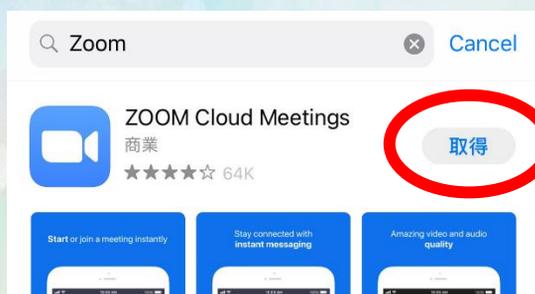
1. 打開裝置內的應用程式商店

- **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

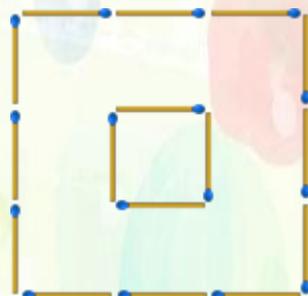
腹式呼吸



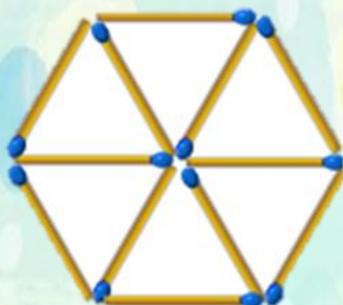
認知遊戲

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。

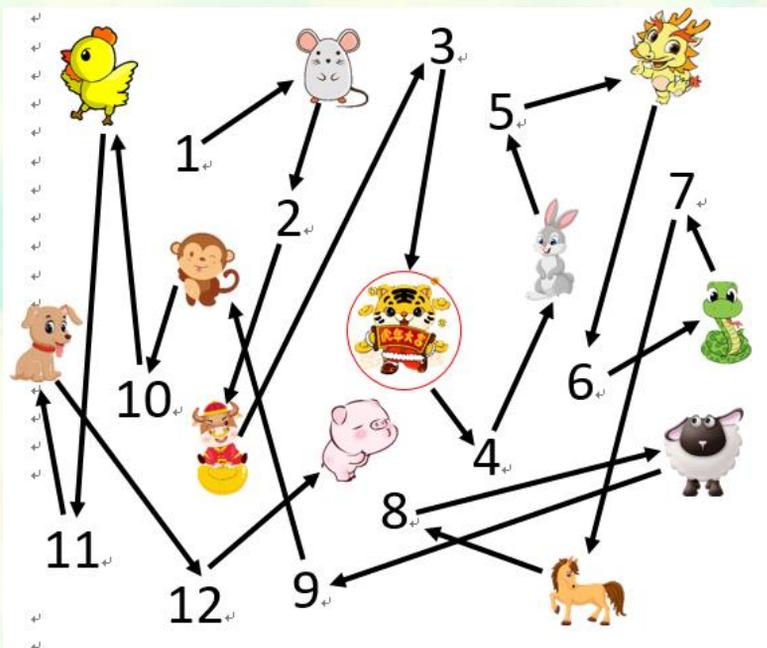
※ 活動日期：3/3/2022至31/3/2022，答案將於下期會訊公佈。

※ 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



「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。