



保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年3月份會訊 感恩的練習

世上每一種語言都有「謝謝」的說法，這是因為每個人與生俱來都懂得感謝，在許多不同的情境下感受到謝意，自然而然表達出來。感恩的心跨越一切藩籬，無關乎信條、年齡、職業、性別與國籍，所有偉大的宗教傳統均強調感謝的重要性。

「gratitude」（感恩）的拉丁語源是「grata」，意指獲贈的禮物。同一語源也產生了「grace」這個字，意指憑空落下的免費禮物。

感恩是源自內心的感受，但它不僅僅是一種情感反應，也是我們做出的選擇。我們可以選擇感謝，也可以選擇不感謝，把降臨在自身的好運與恩賜當成應得的。若是將感恩視為一種選擇，便關乎態度或性情。感恩亦可以是「一種心的習慣」。



讓我們都開始練習感恩，時時活在感恩中，讓生命開啟一扇門，迎接源源不絕的美好體驗與幸福！

參考資料來源:

<https://www.knowledger.info/2015/06/10/living-in-gratitude-mastering-the-art-of-giving-thanks-every-day-a-month-by-month-guide/>

<https://www.myheart.org.sg/cn/heart-news/cultivating-a-grateful-and-healthier-heart/>

中心職員：蔡淑華、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：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@po-leungkuk.org.hk

印刷數量：500份

4月開會日期及時間

愛心組	4月13日(星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	4月13日(星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	4月14日(星期五) 上午9:00-10:00
長青組	4月14日(星期五) 上午10:30-11:30

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

2





2023-24 政府財政預算案 穩中躍進 共拓繁榮新願景

節錄部分與長者福利相關：

● 派發電子消費券

向每名合資格的18歲或以上永久性居民及新來港人士，分兩期發放總額 5,000 元電子消費券。

原已登記合資格人士：在4月先發放3,000 元消費券，餘額 2,000 元在年中發放。

新符合資格人士：經登記後在年中分兩期發放。

透過不同入境計劃在港居住及來港升學的合資格人士：發放總額 2,500 元消費券。

● 支援市民

- 寬減2023/24年度首兩季住宅物業差餉，每季上限 1,000 元
- 發放額外半個月綜援標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼；
- 補貼每個合資格電力住宅用戶戶口 1,000 元
- 延長向此等用戶提供每月50 元電費紓緩金至2025年底

● 醫療衛生

- 預留足夠財政資源，按《基層醫療健康藍圖》推出「慢性疾病共同治理先導計劃」和優化長者醫療券措施
- 向中醫藥發展基金注資 5 億元
- 控煙政策：即時將每支香煙的煙草稅調高 6 角，並按同等比例提高其他煙草產品稅率

● 關愛共融

- 恆常化多項支援長者和照顧者計劃，涉及經常開支逾 13 億元
- 鼓勵聘用年長僱員：提高僱主為65歲或以上僱員所作自願性強積金供款的稅務扣減，由 100% 增至 200%
- 長者和殘疾人士院舍：提供誘因，鼓勵市場提供更多優質私營院舍
- 豁免合資格分間單位每個獨立水錶的按金和費用

詳情可前往網站了解：<https://www.budget.gov.hk/2023/chi/ci.html>

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。



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。

社區飯堂

登記2023年4月份飯票

日期：2023年3月20日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲登記2023年4月份飯票之會員，可於3月20日上午9:00親身到達中心，屆時將於上午9:05進行抽籤以決定登記飯票之先後次序。此外，中心恢復堂食形式提供熱餐服務，參加者必須提早登記所需使用形式，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8:45)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30)	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。

3月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年3月20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

【調整核酸檢測服務】隨着新冠疫情進入新階段，由3月1日起，公立醫院及院舍核酸檢測要求將改為快速抗原測試，社區檢測中心及檢測站同日起亦調整服務

- 不再提供免費核酸檢測服務
- 其餘64個服務點同日起停止運作
- 減至21個服務點，只提供自費核酸檢測服務。服務詳情及收費可瀏覽 www.communitytest.gov.hk

此外，機場設有全日24小時運作的快速核酸檢測中心，以便旅客出行前自費檢測，2小時內可獲取結果。

資料來源：添馬台

3月1日
起

調整核酸檢測服務



1 停止提供免費核酸檢測服務

- ▶ 全面撤銷強制核酸檢測
- ▶ 公立醫院和院舍核酸檢測要求改為快速抗原測試



2 保留21個社區核酸檢測點

- ▶ 只提供收費服務 
- ▶ 開放時間調整為朝10晚8 

掃描查看
檢測點



3 其餘64個社區核酸檢測點停止運作

- ▶ 有關場地逐步回復其原有用途  

 機場另設有全日24小時運作的快速核酸檢測中心
(2小時內獲取結果)



時間：(第一場) 2023年3月10日(星期五)下午2:30-4:30
(第二場) 2023年3月24日(星期五)下午2:30-4:30

地點：中心活動室

內容：由專業咖啡師講解咖啡豆種類，學習基礎拉花技巧，
製作精緻又獨一無二的3D立體拉花飲品

費用：\$30

名額：每場10名

導師：張湄(ERB專業咖啡調制員證書課程及拉花藝術證書課程的導師及評核員)
(英國國際咖啡調配師認證)

備註：參加者須準時出席課堂

報名：有興趣的參加者請於3月3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

鮮花花束體驗班

日期：2023年3月13日(星期一)

時間：上午9:30-11:00

內容：由專業導師教授枱面排列法束花技巧

對象：中心活動室

費用：\$30

名額：14名

報名：即日起至3月4日(六)下午4:00前報名，如報名超出名額將於3月6日
(星期一)上午9:30以電腦抽籤，中籤者麥姑娘個別通知交費

負責職員：麥姑娘

酒精墨水畫

日期：2023年3月14日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：利用酒精墨水透過色彩配搭、暈染、融合，創造一副獨特、夢幻、
抽象的畫作。不需任何藝術天賦或繪畫經驗，都可以發揮創意，
在作畫過程療癒心靈，能達致身心放鬆、紓壓效果。

費用：\$20 名額：18名

報名：有興趣的參加者請於3月6日之前向鍾姑娘登記，若超出名額將於
3月6日下午抽籤，中籤者將個別通知交費。

負責職員：鍾姑娘

乾花字母夜燈班

CHILL 好玩系列

日期及時間：

(A班) 2023年3月17日(星期五) 上午9:30-11:00

(B班) 2023年3月27日(星期一) 上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授使用滴膠及乾花製作英文字母小夜燈

收費：\$30 名額：每班10名

備註：有興趣的參加者請於3月3日或之前向譚姑娘登記，
如超出名額，將於6/3(一)上午以電腦抽籤及聯絡中籤者

負責職員：譚姑娘



免費活動



2023年(1-3月)同慶生辰

日期：2023年3月2日(星期四)-3月18日(星期六)

時間：上午9:30-4:30

內容：10-12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：18/3/2023

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘

3月耆樂動一動

日期及時間：

(第一場) 2023年3月9日(星期四)

下午2:45-3:45

(第二場) 2023年3月17日(星期五)

下午2:45-3:45

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

地點：中心活動室

對象：會員 名額：20名

報名：即日起至3月4日(六)下午4:00

前報名，如報名超出名額將於

2月6日(星期一)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

3月老友記俱樂部

日期：2023年3月24日(星期五)

時間：上午9:45-11:00

內容：與長者開開心心齊玩

攤位遊戲

對象：中心會員

收費：全免

名額：不限

報名：歡迎即場參加

負責同事：麥姑娘

免費活動

3月健康資訊站之認識白內障

日期：2023年3月10日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：1.) 白內障之成因、徵狀、治療及處理方法
2.) 視障人士生活上須注意之事項

名額：不限

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



3月「認識長新冠」講座

日期：2023年3月16日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：1.) 何謂「長新冠」、長者常出現的長新冠病症
2.) 長新冠對長者可能造成的身心影響

地點：中心活動室

對象：會員 名額：40名

講者：九龍樂善堂。賽馬會長新冠社區支援服務

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘



3月健康講座之腸道暢通飲食秘笈

日期：2023年3月23日(星期四)

時間：(講座)下午2:30-3:15 (售賣奶粉)下午3:15-4:00

地點：中心活動室

內容：講解有何食物可令到腸道健康

講者：雀巢香港有限公司 名額：不限

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

如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於3月16日(三)

前向麥姑娘登記，過期不接受登記

報名：講座即場參加

負責職員：麥姑娘



免費活動

2023年3月「棋」樂無窮-魔力橋

日期：(第一場) 2023年3月23日(星期四)
(第二場) 2023年3月30日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：認識及試玩桌上遊戲「魔力橋 (Rummikub)」

名額：每場10名

報名：即日起至3月13日(一)向黎姑娘報名。若報名人數超出名額，
將於3月14日(二)抽籤，中籤者將於當日收到通知。

負責職員：黎姑娘



3月義工之友聚會

日期：2023年3月8日(星期三)

時間：上午9:45-10:45

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

義工專欄



注意事項

※ 2023年4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。

※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續暫停使用

※ 如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code

※ 『中心支援服務系統』來電號碼為 **3701 7890**，如有任何
查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

※ 4月5、7、8及10日為公眾假期，屆時中心將休息，敬請留意。

歡迎登入
電子版會訊



日期：2月7日、2月14日、2月21日、2月25日(六)、2月28日、3月7日、
3月14日、3月21日(逢星期二)

時間：下午12:00-1:00 (上午11:45入場)

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
及分享日本地道的生活和文化。

費用：\$40 (共8堂)

導師：洪承志先生

備註：已報名的參加者敬請準時出席

負責職員：黎姑娘



3月血糖測試

日期：2023年3月9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：例會報名

負責職員：麥姑娘



2023年月足底按摩保健樂

日期：2023年3月7日至3月28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.) 有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢

2.) 欲購買2023年4月份足底按摩票，恆常參加者請在

3月21日先留名，4月4日(星期二)交費請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



「護護送暖」探訪活動

有愛護老專欄

日期：2023年3月30日（星期四）

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「護護送暖」的有需要護老者

對象：有需要護老者

負責職員：蕭先生及譚姑娘



有愛護老資訊分享衰老與肌少症

日期及時間：3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，分享衰老和肌少症的評估、

運動抗衰老秘笈及營養建議

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：蕭先生



「有愛護老」資訊分享之皮膚問題及壓力性損傷

日期及時間：3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，分享長者失禁的問題，並學習失禁評估、護理及如何選擇失禁產品和輔助設備之實用知識。

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

認知遊戲齊齊玩

玩法：詞語接龍，上一個詞語的字尾需要接下一個詞的字頭

詞語 → 語文 → → →

→ → → → →

→ → → → →

→ → → → →

→ → → → →

→ → → → →

參加辦法：

※參與方法：是次活動以實體進行，不設WhatsApp 交遊戲紙，有興趣參與之會員，請於2023年3月25日(上午9:00-12:00) 交遊戲紙
即場換領小禮物一份，禮物先到先得。

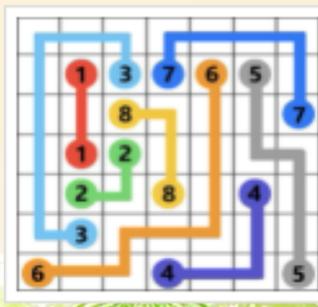
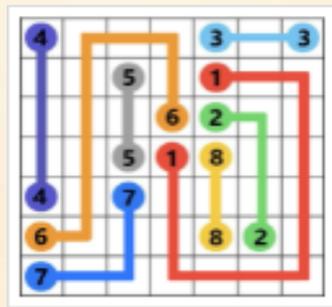
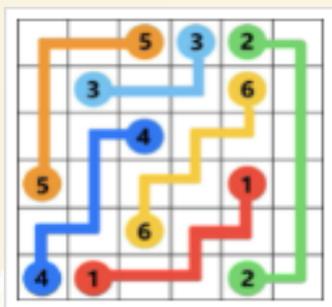
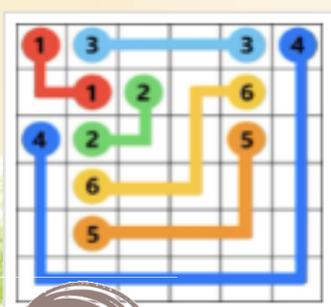
※活動日期：2023年3月25日(上午9:00-12:00)

※如有疑問，可致電 2782 0220 與 鍾姑娘 聯絡。

會員姓名：

會員編號：

2月遊戲答案：



12

難度 (*)

難度 (**)

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黎先生聯絡，了解詳情。



「消化不良」

「消化不良」一般指中上腹或腸胃不適的徵狀，包括上腹痛、作悶、胃脹、食慾不振、反酸、噯氣等。

引致長者消化不良之因素

生理改變：唾液、胃液、消化酵素、和膽汁減少，影響消化功能。

咀嚼困難：牙齒脫落、牙痛或牙托不合適，不能有效咀嚼食物。

缺乏運動：平日少做運動，令腸道活動減慢。

精神緊張：當精神緊張而呼吸急速時，往往吞入大量空氣，引致胃氣脹。

不良生活習慣：暴飲暴食、飲食不足時、吸煙和酗酒。

藥物：如亞士匹靈和非類固醇消炎藥等。

不容忽視的病徵

消化不良可能只是暫時的小問題，但這些病徵亦可能顯示已有消化性潰瘍，即俗稱胃病，假若不加理會，嚴重的可導致穿孔或胃出血。此外，早期胃癌亦可能有類此的病徵，因此，如有懷疑就應及早延醫診治。

以下是一些不容忽視的病徵：

- 持續性食慾不振；
- 無故消瘦；
- 排泄出墨黑色像芝麻糊的糊狀糞便；
- 突發或持續的腹部劇痛；
- 長期服用亞士匹靈或止痛藥人士，出現消化不良徵狀；
- 已患有消化性潰瘍的人士，徵狀突然惡化。

預防及紓緩消化不良的貼士

1. 健康生活 - 作息定時，並有適量運動，不吸煙或戒煙，避免飲酒。
2. 飲食調適 - 少食多餐，只吃至七分飽。
3. 情緒與壓力的處理 - 妥善安排工作或家務，可減低時間緊迫所帶來的精神壓力。多欣賞自己、別人和週遭事物，令自己更開懷。
4. 正確使用藥物 - 治療消化不良的藥物很多，醫生會因應不同病理成因來處方。應按指示完成療程，以減低復發的機會。一些藥物如亞士匹靈、止痛藥或非類固醇消炎藥等，均能引致消化性潰瘍，切勿自行服用。如有關節痛症的問題，要先由醫生處方才可服食。

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。