



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年3月份會訊

2024/25年度財政預算案

財政司司長於2月28日發表財政預算案，主題是：堅定信心、抓緊機遇、推動高質量發展。以下是有關長者福利的重點預算案：

- 向領取社會保障金的合資格人士，發放金額相當於半個月的綜合社會保障援助（綜援）標準金額，高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。
- 寬減二零二四／二五年度首季的住宅物業差餉，以每戶一千元為上限。
推動包括長者等不同社羣更廣泛應用資訊科技。政府在未來三年為全港六十歲或以上的長者，提供數碼培訓課程和技術支援的項目，惠及至少五萬名長者。
- 二零二四／二五年度社區券將增至一萬一千張，長者院舍照顧服務券計劃，將增至五千張，讓更多合資格長者及早受惠。

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

4月開會日期及時間

愛心組

4月11日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

4月11日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

4月12日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

4月12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





標準十六 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

購買2024年4月份飯票

日期：2024年3月18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4月份之飯票之會員，可於3月18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



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

3月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年3月18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

「樂齡」科技-智能手錶 體驗日

認識「樂齡」科技-智能手錶

日期：2024年3月16日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：分享應用智能手錶功能，讓參加者了解應用樂齡科技的好處

對象：中心會員 名額：30名

報名：例會開始報名

備註：1. 參加者必須具備智能手機
2. 凡報名本活動，參加者必須同時出席「樂齡」科技-智能手錶體驗日活動

3. 參加者會獲得一枚智能手錶

負責職員：周先生

日期：2024年3月23日(星期六)

時間：下午12:30-1:30

地點：中心活動室

內容：透過教授健體運動，加深參加者認識智能手錶的功能

對象：已報名認識「樂齡」科技-智能手錶活動的參加者

名額：30名

報名：例會開始報名

備註：活動當天，請參加者穿著合適的運動服飾

負責職員：周先生

抽籤

3月「棋」樂無窮-魔力橋(2)

日期：2024年3月11日(星期一) **Rummikub**

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：例會即日起至3月8日(五)下午3點

致電或親臨中心向黎姑娘報名。

電腦抽籤將於3月8日(五)進行，

中籤者將於當日收到通知。

備註：報名時請表明是否懂得玩，以便紀錄。

負責職員：黎姑娘



健康資訊站之 長者的口腔健康

日期：2024年3月15日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：講解長者口腔健康及衛生

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：即場參加

負責職員：麥姑娘



3月健康講座之糖尿病飲食調控之道

日期：2024年3月21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：講解糖尿病飲食

名額：不限

講者：香港雀巢三花

報名：講座歡迎即場參加

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相齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於3月13日(三)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

負責職員：麥姑娘





免費活動

3月長者普及運動

日期：2024年3月22日(星期五)

時間：下午1:45-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

對象：會員 名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

報名：例會報名

備註：1. 參加者請準時到達中心

2. 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3. 參加者必需要填寫「長者身體狀況評估表」

4. 參加者請準時1:45到達中心，如未能準時到達將由後備補上

負責職員：麥姑娘



耆樂歌唱觀摩會

日期：2024年3月27日(星期三)

時間：下午2:15-3:45

地點：中心活動室

內容：由「耆樂歌唱班」學員一同分享學習成果，獻唱懷舊金曲

名額：45名

報名：例會開始報名

備註：凡出席之參加者均獲紀念品1份

負責職員：譚姑娘



3月義工之友聚會

日期：2024年3月13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



義工專欄





班組活動

2023-2024年度手鐘學習工作坊

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

4. 新年度上課日期請留意負責同事通知

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘



手抽袋製作

日期：2024年3月19日(星期二)

時間：下午1:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作型格手抽袋

費用：\$15 名額：10名

報名：例會開始可向譚姑娘登記，若超出名額，將於3月11日上午進行抽籤

導師：「耆樂智樂會」組員廖慧蘭女士及朱荃香女士
負責職員：譚姑娘



銀齡Chill學園

土耳其咖啡文化工作坊

日期：2024年3月26日(星期二)

時間：上午8:45-1:00(中心集合)

內容：- 體驗及品嚐土耳其沙煮咖啡

- 享用土耳其有機乾果、軟糖及有機花茶/果茶

- 製作馬賽克蠟燭台

- 選配土耳其傳統服飾打卡留念

對象：中心會員(銀咭會員可優先參加)

費用：\$30 名額：15名

報名：例會開始可向譚姑娘登記，若超出名額，將於3月9日上午進行抽籤

備註：1. 參加者需於中心集合一同乘車前往活動場地

2. 銀齡Chill學院課程經中心津貼推行，參加者如未能出席，需支付課程原價

負責職員：譚姑娘





【長者醫療券大灣區試點計劃】7間位於大灣區核心的醫療機構將納入「長者醫療券大灣區試點計劃」，讓居住在大灣區的香港長者有更多服務點選擇。

新增服務點包括5間提供綜合服務(均提供牙科服務)及2間牙科醫療機構，預計今年第三季起會陸續落實相關安排。

在7間試點醫療機構使用醫療券報銷的範圍與在港大深圳醫院大致相同，長者在指定診療中心／醫技科室接受門診醫療護理，可使用醫療券支付相關費用。

資料來源：添馬台

長者醫療券大灣區試點計劃

增 5+2 醫療機構



醫療券適用範圍	不適用範圍
<p>✓ 在指定診療中心/ 醫技科室接受 門診醫療護理</p> 	<p>✗ 住院服務</p> <p>✗ 須預先繳費的 醫療服務及 日間手術程序</p> <p>✗ 單純購買物品、 藥物、醫療儀器和 用品</p>

💡「長者醫療券獎賞先導計劃」及
配偶共用安排亦適用於試點計劃



醫療機構名單

長者醫療券大灣區試點計劃 (綜合醫療機構)



全部均有提供牙科服務

新加入

廣州：中山大學附屬第一醫院
 南沙：中山大學附屬第一醫院南沙院區
 中山：中山陳星海中西醫結合醫院
 東莞：東莞東華醫院
 深圳：深圳新風和睦家醫院

現時

深圳：香港大學深圳醫院
 深圳：華為荔枝苑社區健康服務中心(香港大學深圳醫院)

長者醫療券大灣區試點計劃 (牙科服務機構)



新加入

深圳愛康健口腔醫院
 深圳紫荊口腔門診部/深圳朱勝吉口腔門診部

鄰近港深口岸一帶，共有5個牙科服務點



智晴坊

示範：



1.	—	—
2.	—	—
3.	—	—
4.	—	—
5.	—	—
6.	—	—
7.	—	—

1.	—	—
2.	—	—
3.	—	—
4.	—	—
5.	—	—
6.	—	—
7.	—	—



參加辦法

會員姓名：
會員編號：

※用圓圈內的字將空格填滿，完成後可於2024年3月18日或3月19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。

豐盛美食遊

日期：2024年3月18日(星期一)

時間：上午10:45-下午3:30

內容：品嚐美味自助餐

對象：未曾參加過27/2(二)敬老賀新春之中心會員

費用：\$100

名額：58名

報名：例會報名及收費

備註：1.) 按餐廳規定，凡進入餐廳不能穿著露指鞋、短褲及攜帶購物車
2.) 因希望各中心會員都可以參與中心外出活動，所以若已參加過
2024年2月27日「敬老賀新春」，則不能報名此活動

負責職員：麥姑娘

天際美食遊

日期：2024年3月25日(星期一)

時間：上午9:30-下午3:30 (參加者需上午9:00於中心集合)

內容：參觀天際100 及 品嚐美味自助餐

對象：未曾參加過27/2(二)敬老賀新春之中心會員

費用：\$100

名額：58名

報名：例會報名及收費

備註：1) 按餐廳規定，凡進入餐廳不能穿著露指鞋、短褲及攜帶購物車。

2) 因希望各中心會員都有機會參與中心外出活動，所以若已參加過2024年2月27日「敬老賀新春」，則不能報名此活動。

負責職員：社工洪先生



收費活動



體適能運動班

日期：2024年3月4日-3月25日 (逢星期一)

時間：下午2:30-4:00 (1.5小時) (共4節)

地點：香港遊樂場協會 (優才發展及交流中心)

內容：由教練教授有關增強肌肉及肌力伸展運動

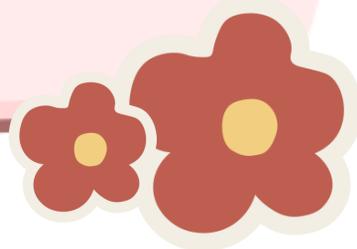
費用：\$30

名額：15名 (已報名參加者記得準時上堂)

導師：註冊體適能教練

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



2024年3月足底按摩保健樂

日期：2024年3月5日至3月26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2024年4月份足底按摩票，恆常參加者請在4月2 (星期二) 交費請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



2024年3月血糖測試

日期：2024年3月14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，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





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」資訊分享之溝通耆妙法

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：照顧者經常要看顧長者的日常起居，長時間照顧容易出現摩擦。短片幫助你了解與長者相處的常見情況，透過分享有助長者穩定情緒的技巧，減輕照顧上面對壓力。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：3月8日、3月15日（逢星期五）

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（名額已滿）

備註：已報名參加者請準時出席餘下課堂。

負責職員：蕭先生



注意事項

注意事項：

- ※ 2024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。
- ※ 中心健康設施(互動負重儀)現已開放使用，每項設施收費\$5，
 - 按摩椅(暫停使用)
 - 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。



歡迎查閱
電子版會訊



護老者活動

桌桌有餘

日期：2024年3月9日(星期六)

時間：下午2:00-3:15

地點：中心活動室

內容：透過桌上遊戲，讓護老者
減輕照顧壓力

費用：全免

名額：8名

負責職員：黎先生

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。





急救

急救的目的

- 保存生命
 - 恢復呼吸、心跳
 - 止血
- 防止傷勢惡化
 - 處理傷口
 - 固定骨折部位
- 促進復原
 - 避免非必要的移動

流鼻血、灼傷或燙傷、骨折



急救時應採取的行動

- 評估情況 - 安全、請他人協助、如有必要，致電報警。
- 判斷傷勢與病情 - 病歷、病狀、病徵



流鼻血

- 讓傷者坐下，切勿躺下，頭稍向前傾
- 用口呼吸，以手稍用力捏住鼻部軟骨
- 若小量流血，十分鐘後放鬆壓力，若仍然出血，再壓十分鐘
- 若大量流血或三十分鐘後仍不止血，應立刻送院診治



灼傷或燙傷

- 將傷處放在自來水下或浸入冷水中約十分鐘
- 在傷處腫脹之前，輕輕除下傷處附近的飾物及過緊衣物
- 不要弄破水泡，以免傷口發炎
- 不要使用黏性敷料，如膠布，不要搽上藥油、食油
- 用清潔無絨毛的布料敷裹傷處
- 送院治理

骨折

- 觀察骨折部位：無法正常活動，疼痛會隨活動增加，傷處腫起
- 若有休克或呼吸受阻徵狀，應先處理
- 除非處境對生命構成危險，否則不應隨便移動傷者
- 立即送院治理



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。