



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年4月份會訊

生命轉化

清明節與死亡有直接的關係，當人面對死別，哀傷情緒隨之而來。近年哀傷輔導教導的是如何「再見」，是一種轉化的學習，所以亦興起一種叫「遺物」轉化。

遺物是逝者曾生活的憑證，載著逝者的喜好甚至是氣味。遺物是回憶的載體，也是生者與逝者間尚存的連結。遺物為生者可以來帶一份慰藉，安慰悲傷及思念的痛。近年有社企推行「遺物轉化」，讓喪親者親手將逝者的遺物改造為咕啞套等，讓思念轉化為陪伴、讓無法再次相見的二人，以另一種方式再次擁抱。

悲傷不是病，我們毋須刻意逃避悲傷，或遠離勾起悲傷的事物。其實回憶與牽絆一早已刻在心裡，我們仍會思念、會難過、會不捨得，事實上我們無法也毋須與一個人徹底告別。就如遺物轉化，傳遞的是學習接納及擁抱自己的哀傷、容許自己難過，從而梳理、轉化和收拾情緒。

人生四道人生：

道謝：謝謝出現在我們生命裡的人，為我們所做的一切，
讓我們備受呵護

道歉：請求對方原諒我們的過錯，也寬恕對方的錯，
釋放彼此的愧疚

道愛：對摯愛的親人說出彼此的真心話，表達關愛

道別：真誠的和親友說再見，再次感謝他們出現在生命中

從蒲公英的成長見生命的轉化：



資料參考來源：<https://cps.hkfyg.org.hk/2022/06/20/072-ysm/>

影片頻道：Seemingly Forever Timelapse
<https://youtu.be/T6pjGwkk2po>

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

5月開會日期及時間

愛心組	5月4日(星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	5月4日(星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	5月5日(星期五) 上午9:00-10:00
長青組	5月5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



標準一 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。



社區飯堂

購買2023年5月份飯票

日期：2023年4月24日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2023年5月份之飯票之會員，可於4月24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。中心將以堂食方式提供熱餐服務，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「關愛無限共跨境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

4月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年4月24日(星期二)

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

因應疫情持續緩和，周六(3月25日)起撤銷公立醫院及安老院和殘疾人士院舍的快測要求。

探訪人士探訪前無須做快測，員工及住客亦無須每日進行快測。

為繼續保護重點人群，減低病毒傳播風險，進入上述場所時應戴上口罩，如有不適，不應前往探訪，並請盡快求醫。

資料來源：添馬台



3月25日起

公立醫院 院舍 快測要求撤銷

探訪人士
無須探訪前做快測

員工及住客
無須每日做快測



進入醫院、安老院及
殘疾人士院舍時
須佩戴口罩  

如有病徵不應前往探訪 

- 近年市面上興起大麻二酚 (CBD) 產品，但商家聲稱的健康好處，例如舒緩痛楚、幫助睡眠，並無權威科學實證。大麻二酚 (CBD) 源自大麻植物，而大麻裏的四氫大麻酚 (THC) 會令人產生幻覺、上癮、引起抑鬱等，甚至引發思覺失調，是被嚴格管制的毒品。根據專家意見，從大麻抽取的CBD難免夾雜微量THC，並已有機會損害健康。而且CBD可於日常儲存環境下自然分解並轉化成THC，更可被製造成THC。
- 由2023年2月1日起，CBD已被列為《危險藥物條例》(《條例》) 下的危險藥物。根據《條例》，非法販運(包括進口及出口)及售賣受管制物質的最高刑罰為終身監禁及罰款500萬元。違反《條例》管有及服用受管制物質的最高刑罰為監禁七年及罰款100萬元。

資料來源：保安局禁毒處

鍾姑娘提提大家：隨着香港全面復常，許多人都會去國外旅遊，在旅途中有機會在一些已對大麻放寬管制的國家接觸到香港受管制的大麻二酚 (CBD) 產品，大家外遊購物時是要留意產品標籤，避免誤將香港受管制的產品入境。

有大麻二酚 (CBD) 成分的產品例子：

(護膚品)



(朱古力)



(飲品)



(軟糖或橡皮糖)



由2023年2月1日起

CBD(大麻二酚)
已按照香港法例被列為毒品

任何人擁有或買賣CBD產品

即屬違法!





唔理係啲乜·有CBD就唔帶得 Anything with CBD? NO WAY!

大麻二酚(CBD)於2023年2月1日起在香港被列為毒品
Cannabidiol (CBD) is listed as a dangerous drug in Hong Kong starting from February 1, 2023

■ 販運毒品(包括運送過關)

最高終身監禁及罰款港幣 500 萬元

Trafficking Dangerous Drugs (including importing and exporting)
Maximum Penalty of Life Imprisonment and a Fine of \$5 million

■ 吸食或藏有毒品

最高監禁7年及罰款港幣 100 萬元

Possession and Consumption of Dangerous Drugs
Maximum Penalty of Seven Years' Imprisonment and a Fine of \$1 million

常見有CBD成分產品 Common Products Containing CBD

飲品 Drinks



護膚品 Skin Care



食品 Food



個人護理用品 Personal Care Product



寵物用品 Pet Product



了解更多
Scan to Know More

香港海關舉報熱線

Crime-reporting Hotline : 2545 6182

✉ : crimereport@customs.gov.hk



香港海關
Hong Kong Customs



hongkongcustoms

班組活動

2023-24年度書法樂趣班 (第1期)

日期：2023年4月17日至6月12日(逢星期一)

時間：(A班)下午1:45-2:45

(B班)下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：學習王羲之書法，寫出自己的作品

費用：\$50(共8堂)

名額：每班10名

導師：姜趙玉蓮博士

備註：有興趣參加的參加者請與
譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

2023-24年長者跆拳道班 (第1期)

日期：2023年4月18日至6月20日(逢二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、
基礎動作、套拳、對拆及體能訓練

費用：\$200(共10堂) 名額：20名

導師：香港實用跆拳道協會

備註：1). 學員需穿上跆拳道專用道袍上課，
由教練代購，每套連色帶\$250

2). 有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

2023-24年中文班(第1期)

日期：2023年4月19日6月21日(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：透過不同故事或生活化題材
教授中文

費用：\$50(共8堂) 名額：20名

備註：1). 10/5及7/6課程暫停
2). 有興趣參加的參加者請與
譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

2023-24年度耆樂歌唱班 (第1期)

日期：2023年4月19日至6月7日
(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習
歌唱技巧及簡單樂理

費用：\$120(共8堂) 名額：16名

導師：黃慕清女士

備註：有興趣參加的參加者請與
譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

貓貓環保袋製作

日期：2023年4月25日(星期二)

時間：下午1:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作貓貓環保袋

費用：\$15 名額：10名

導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭

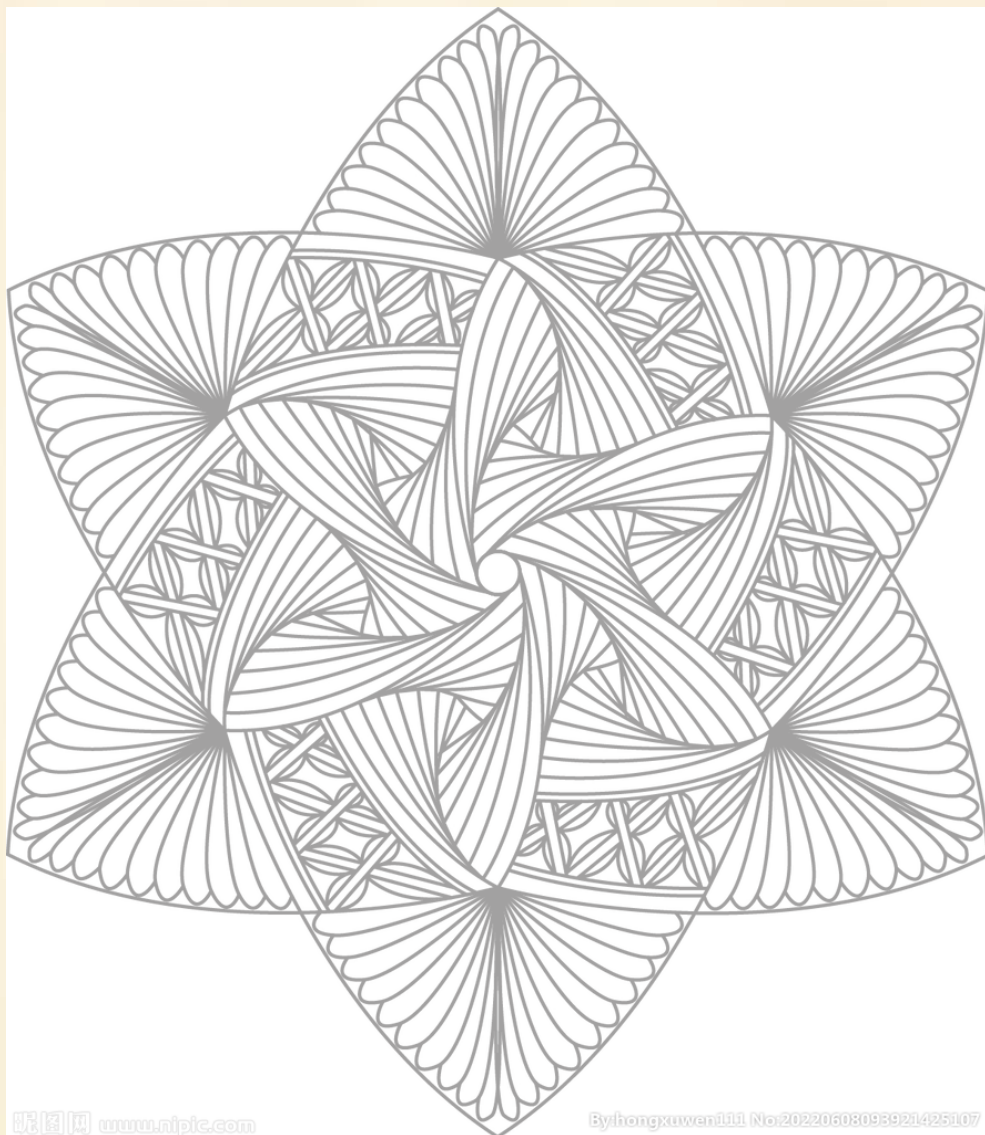
報名：例會開始登記至15/4，若超出名額，將於17/4上午以電腦抽籤

負責職員：譚姑娘



玩法：嘗試耐心的慢慢的臨摹下面的禪繞畫，
感受在繪畫中平靜和寧靜的感覺。

認知遊戲齊齊玩



昵图网 www.nipic.com

By hongxuwen111 No:20220608093921425107

參加辦法：

※參與方法：臨摹整幅禪繞畫，可於2023年4月24日-4月25日

交遊戲紙即場換領小禮物一份，禮物先到先得。

※是次活動以實體進行，不設WhatsApp繳交遊戲紙

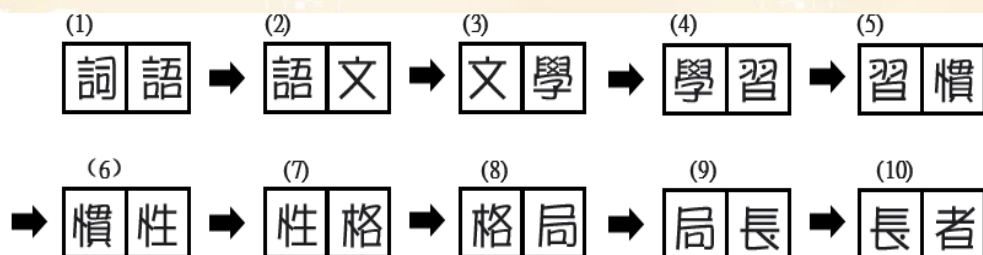
※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。

會員姓名：

會員編號：

3月遊戲答案：

所有合理存在的詞語都正確，多謝大家踴躍參與，大家各式各樣的答案都十分出色，繼續加油！



《2023「中電燃料費資助」計劃》

申請對象？申請資格？

- * 年滿65歲或以上的獨居/雙老長者正領取以下其中一個津貼
- * 綜合社會保障援助(綜緩) 或
- * 高額/普通長者生活津貼
- ※ 申請人或其家人必須為中電註冊用戶
- ※ 經中電審批後，附合資格人士每戶可獲港幣\$600元正的一次性電費津貼資助

申請日期：1/4/2023(六)開始接受電話預約申請

預計發放資助日期：2023年12月底之前

因網上申請需時，所以申請是次計劃必須要預約麥姑娘日期、時間及帶備以下資料到中心

1. 英文姓名；
2. 香港身份證正本；
3. 居住地址；
4. 電費單正本；
5. 綜援通知書或長者生活津貼通知書

備註：只接受中心會員申請，縱使成功遞交申請表格後申請人仍然有機會因為名額爆滿而未能獲得資助，敬請留意。
〈名額有限，額滿即止〉

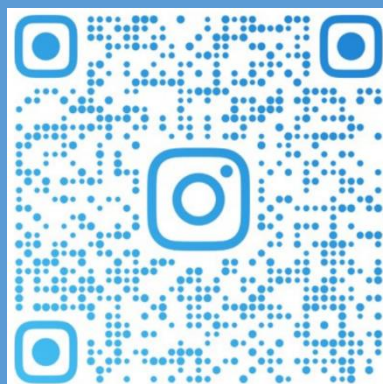
保良局華永會「生命號」五感人生體驗計劃藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念。計劃鼓勵參加者由善待自己開始，紓解心中壓力，緩和情緒。再推展與他人復和，活在當下，擁抱希望，以積極態度面對前路！



歡迎讚好本中心「生命號」Facebook及Instagram
在專頁中，將會分享正向訊息及活動花絮，讓大家了解「生命號」的最新動向！



Facebook



Instagram

免費活動

4月健康講座之糖不恆，食得其法

日期：2023年4月27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：講解糖尿病的飲食治療及食物對換

名額：不限

講者：美國雅培

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

如欲訂購加營素及怡保康奶粉請在4月19日(三)向麥姑娘登記

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



4月專題講座之消費陷阱知多D

日期：2023年4月18日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹常見的消費陷阱及保障消費者的相關法例

名額：40名

講者：消費者委員會

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘



防火講座

日期：2023年4月21日(星期五)

時間：下午2:45-3:45

內容：由消防員講解遇到火警時如何應對

名額：50名

講者：油麻地消防局

報名：歡迎即場參加

備註：消防局如有緊急服務，是次講座將可能取消

負責職員：麥姑娘

「營養DIY」講座

日期：2023年4月27日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

內容：是次講座將分享如何從食物吸收各種人體所需的營養素，以及講解營養補充劑的作用

名額：50名

講者：一線通平安鐘

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘



4月耆樂動一動

日期：2023年4月28日(星期五)

時間：(第一場) 下午2:00-3:00

(第二場) 下午3:00-4:00

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4月14日(五)下午4:00前報名，如報名超出名額將於4月17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



例會義工聚會



日期：2023年4月6日（星期四）

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：介紹於例會上需協助的內容、分工安排及注意事項等

對象：協助推行情會義工

負責職員：譚姑娘

4月義工之友聚會

日期：2023年4月12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



注意事項

- ※ 2023年5月例會，請各會員按自己所屬組別的開會日期及時間到中心參與開會
- ※ 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藥水消毒。
- ※ 中心設施(按摩椅及互動負重儀)會在5月份開放，請留意中心公佈。
- ※ 4月5、7、8、10日及5月1日為公眾假期，屆時中心將暫停開放

歡迎查閱
電子版會訊



※本中心『長者電話支援服務系統』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

2023年4月足底按摩保健樂

日期：2023年4月4日-4月25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5月份足底按摩票，恆常參加者請在4月18日(星期二)交費請各參加者留意。
負責職員：麥姑娘



4月血糖測試

日期：2023年4月21日(星期五)
時間：上午9:30-10:45
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



種出好健康

日期：2023年5月6、13、20、27日、6月3、10、17及24日
(星期六，共8節)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：以小組形式，透過照顧植物的過程和分享，讓參加者加強記憶力
對象：有記憶問題之會員
費用：\$40(包括盆栽和材料)
名額：8名
導師：香港園藝治療協會實習導師
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。

4月護老者講座 認知障礙症-處理行為問題

日期：2023年4月17日（星期一）

時間：上午9:45-10:45

內容：講解認知障礙症之常見行為和心理問題及非藥物治療

名額：30名

講者：衛生署長者外展隊

負責職員：黎先生



飛出新一頁

日期：2023年4月22日（星期六）

時間：上午10:00-11:00

內容：試玩電子飛鏢及教授玩法和規則，
體驗遊戲的樂趣

名額：8名（護老者優先報名）

備註：請穿著合適運動服裝出席活動

負責職員：黎先生



以「棋」會友

日期：2023年4月22日（星期六）

時間：下午2:30-3:30

內容：試玩芬蘭木棋及教授玩法和規則，
體驗遊戲的樂趣

名額：8名（護老者優先報名）

備註：請穿著合適運動服裝出席活動

負責職員：黎先生



聽覺對我們非常重要，它不單影響我們的日常生活，還會影響生理、心理及社交健康。

失聽可分為三大類：

一. 傳音性失聽

主要是由於外耳或中耳部份出現毛病，引致聲波不能由外耳道傳送到內耳部份。

二. 感音性失聽

主要是由於內耳部份通往腦部的神經系統出現問題(例如退化)，此類失聽在長者中較常見。

三. 混合性失聽

由於中耳及內耳的組織均受到干擾。

失聽的徵象：

正常的聽覺可分辨到一般細微的聲音，即由10至25分貝的音量。當患者分不清細微的聲音時，例如：風吹樹葉聲，便屬於輕微失聽(26至40分貝)。初期失聽的症狀像有時並不明顯，大多數患者未必能察覺問題存在；因為一般只是聽不到某些聲音，例如一些高頻率的聲調。所以，我們必須留意，如果發生下列情況時，便應立刻找醫生檢驗治理。

- 感覺別人的說話含糊不清(特別在嘈雜的環境之下)
- 時常要求別人重複所說的話
- 當自己不自覺地大聲說話
- 經常要將電視或收音機的音量調高
- 看不見對方就難以明白別人所說的話
- 聽不到電話的鈴聲，或用電話傾談時聽不到對方的說話
- 耳鳴



一般聽覺保護的常識：

1. 洗頭及游泳時，避免污水進入耳內，引起耳朵發炎。
2. 不要大力「醒」鼻子。
3. 異物進入耳道時，切勿自行掏挖，以免弄傷耳膜，應盡快求醫。
4. 避免長時間收聽耳筒收音機或錄音機，音量亦應調較至中度或以下。
5. 在噪音環境中，要用手掩著耳朵或戴上護耳用具。
6. 在醫生指導下，才可服用藥物，因為過量服用某些藥物可能會導致耳鳴或失聽。
7. 當發覺耳部不適時，例如痛楚或流膿，應盡快找醫生診治。

助聽器的種類繁多，如長者患有失聽，可到醫生處去接受適當檢查，以決定長者是否需要或適合配帶助聽器。應聽取專業人士意見作出選擇，切勿自行選購。

助聽器的種類：

- (a) 耳後式：普遍使用。助聽設備裝置嵌在半月形小盒子內，可掛在耳後。
 - (b) 袋裝式：助聽設備放置在小盒子內，可掛於胸前。
 - (c) 耳內式：最微細和比較美觀。助聽器可直接放在耳道內，由於聚焦效果理想，令接收的聲音比較自然。
 - (d) 眼鏡式：助聽裝備是安裝在眼鏡臂內，適合經常配戴眼鏡的失聽人士。
- 現時已有數碼式的耳後式及耳內式助聽器，效果較好，但價錢較昂貴，失聽者可按自己能力選購。

配戴助聽器的小貼示：

- 克服心理陰影，正視聽覺能力減弱的事實，不要因尷尬而不用助聽器。
- 要配合耳朵的大小，日常生活需要及個人經濟能力；不要用價錢的高低去衡量助聽器的好壞。
- 助聽器容易產生回饋噪音，一般都不適合在太嘈雜的環境下使用。
- 定期更換電蕊，並需要每隔一至二年覆診，做聽力測試及測試助聽器是否仍然可以繼續使用。

資料來源：衛生署長者健康服務網頁

有愛護老專欄

『有愛護老』資訊分享之 照顧者壓力

日期及時間：2023年4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，分享照顧者的照顧歷程、認識照顧者壓力的
評估和處理方法

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

