



保良局
PO LEUNG KUK



保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年4月份會訊

健康生活 快樂人生

2024/25年度本中心推廣主題：健康生活，快樂人生。

實踐健康生活方式，首先從日常飲食入手。增加蔬菜和水果的攝入量，減少油膩和高熱量食物，選擇含天然成分的食品

制定並堅持規律的運動計劃，選擇一項自己喜歡的運動方式，每周至少進行三次，每次30分鐘以上，能有效提升身體健康狀況。

建立固定的睡眠和起床時間，創造一個良好的睡眠環境，避免睡前使用電子產品，有助於提高睡眠質量。

最後，積極調整心態，保持樂觀向上的心態對於心理健康十分重要。可以通過閱讀、旅遊、與家人朋友交流等方式，緩解壓力，享受生活。



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

5月開會日期及時間

愛心組

5月2日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

5月2日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

5月3日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

5月3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2024年5月份飯票

日期：2024年4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2024年5月份之飯票之會員，可於4月15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



取餐時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$5 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$15 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$15/ 餐
	惜食堂凍餐(逢星期一、四)	\$10/ 餐

4月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年4月22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

4月健康講座之保護心臟： 小中風，大危險

日期：2024年4月25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：講解保護心臟飲食 名額：不限

講者：美國雅培

備註：1.) 於講座後為有需要之長者提供

即場營養奶粉售賣服務

2.) 如欲訂加營素及怡保康奶粉

請於4月16日(一)前向麥姑娘

登記，過期不接受登記

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

「導盲犬·耆樂三人行」

愛心嘉許之旅@保良局陳守仁小學

日期：2024年4月18日(星期四)

時間：(上午場)上午10:00-12:00;

(下午場)下午1:30-3:30

集合地點：中心(上午9:00集合)

活動地點：保良局陳守仁小學

內容：認識導盲犬退休後的生活變化及需要；

分享年青時期的工作及人生心路歷程；

學生與長者愛心交流及共融活動。

備註：請各位星級導師當日準時出席。

負責職員：黎姑娘

「樂」在健康-體適能運動日

日期：2024年4月20日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：由中國香港體適能總會安排的

實習導師帶領體適能運動

對象：中心會員 名額：15名

導師：中國香港體適能總會實習導師

報名：例會報名

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

4月智玩智叻-香薰竹籠

日期時間：(第一場)2024年4月18日(星期四)

下午2:00-3:30

日期時間：(第二場)2024年4月19日(星期五)

上午9:00-10:30

內容：體驗傳統竹編手藝，一起製作

香薰竹籠，同時又能訓練手眼

協調等認知能力

地點：中心活動室 名額：8名

備註：超出名額將會在4月15日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘



注意事項

※ 2024年5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。

※ 本中心『長者電話支援服務系統』來電號碼為 **37017890**，

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

※ 魔力橋借用服務，逢星期一至六(例會日子暫停)

上午9:00-11:00及下午12:00-4:00，出示會員證登記以

借用「魔力橋」於中心使用。



歡迎查閱
電子版會訊

《2024「中電基層家庭電費補助」計劃》

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(綜援) 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：15/4/2024-15/7/2024開始接受

電話預約，預計發放資助日期：2024年12月或之前

**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；
5. 綜援通知書或長者生活津貼通知書

備註：只接受中心2/4/2024之前有效會籍之會員申請，
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〉

只限已預約合資格會員申請



班組活動

2024-25年度書法樂趣班 (第1期)

日期：2024年4月8日至5月27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：有興趣的參加者請與
譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘



2024-25年長者跆拳道班 (第1期)

日期：2024年4月9日至6月11日

(逢星期二)

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：\$250 (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

2024-25年中文班(第1期)

日期：2024年4月10日至7月3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). 17/4、10/5及7/6課程暫停

2). 有興趣的參加者請
與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

2024-25年度耆樂歌唱班 (第1期)

日期：2024年4月17日至6月19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：有興趣的參加者請與
譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘



班組活動

紙雕燈工作坊

日期：2024年4月26日(星期五)及
4月30日(星期二)共2堂

時間：下午1:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作紙雕燈

費用：\$50(包材料費) 名額：10名

報名：例會開始可向譚姑娘登記，若超
出名額將於4月13日上午進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』組員

廖慧蘭女士、常朱荃香女士

負責職員：譚姑娘



24-25年度手鐘學習工作坊 (第一期)

日期：2024年4月24日至6月5日

(逢星期三) (1/5、15/5公眾假期暫停)

時間：下午1:00-2:00

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

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘



義工專欄

4月義工之友聚會

日期：2024年4月17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、
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



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。

少啲鹽 健康啲

進食過多的鹽會導致**高血壓**，增加患上**心血管疾病**、**中風**和**腎病**的風險。



高血壓



中風



心血管疾病



腎病

世界衛生組織建議：一般成年人每日的鈉攝取量應少於2000毫克
即約以下其中一項：



註：1平茶匙約5克/毫升；1平湯匙約15克/毫升

減鹽好方法



以新鮮食材入饌
如魚、瘦肉、
新鮮瓜菜



以天然、新鮮的
香料烹調菜式
如蔥、蒜、薑、芫茜、
香草、少量胡椒



以鮮果入饌
如火龍果炒肉片、
蘋果粒蒸肉餅、
鮮菠蘿炒雞柳



利用新鮮蔬果
自製芡汁
如鮮茄汁、菠菜汁、
南瓜汁、粟米汁



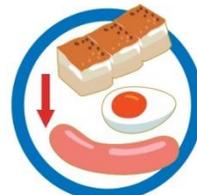
查閱營養標籤
和成分表

選擇「低鈉」*
或含鹽(鈉)較少的產品
*每100克/毫升不超過120毫克鈉



減少使用鹽、高鈉質
的調味料和現成醬汁

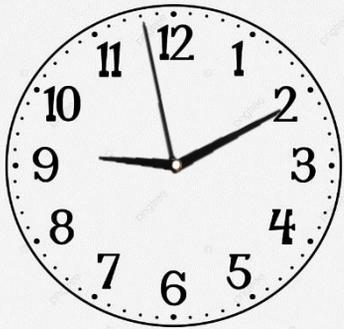
如豉油、蠔油、豆瓣醬、腐乳、
味精、雞粉、滷水汁、照燒汁



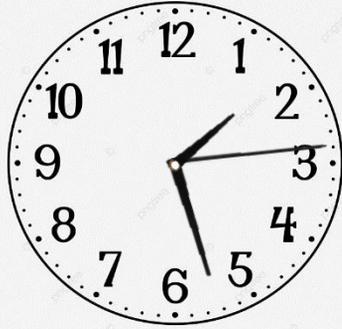
減少進食加工
及醃製食物

如燒味、火腿、香腸、煙肉、
鹹魚、鹹蛋、梅菜、泡菜

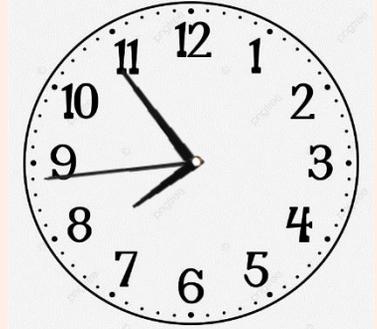




上午_時_分_秒

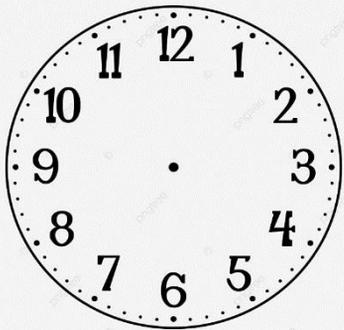


下午_時_分_秒

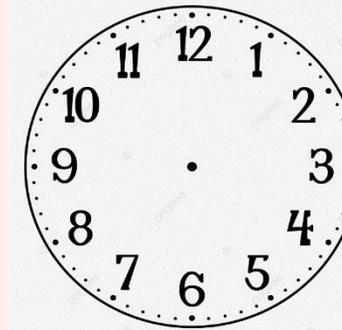


晚上_時_分_秒

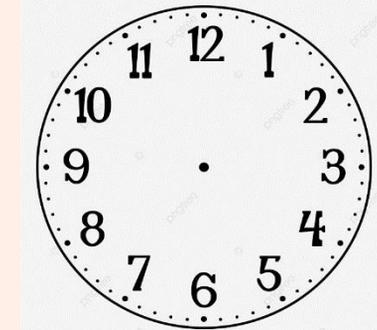
請在鐘面上畫出時針、分針及秒針。



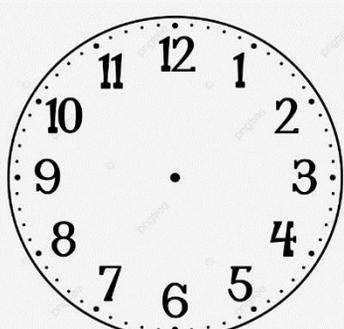
10時20分35秒



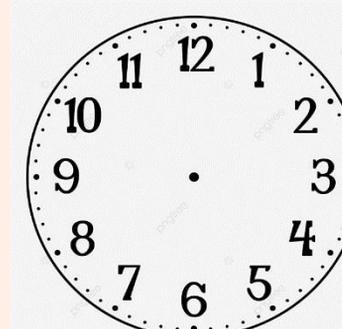
14時47分52秒



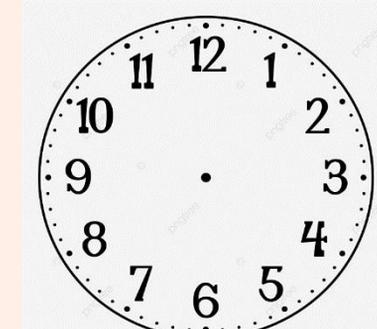
22時19分46秒



9時45分10秒過了
10小時是什麼時間？



11時12分23秒過了
6小時36分是什麼時間？



16時27分17秒過了
6小時18分38秒
是什麼時間？



參加辦法

會員姓名：

會員編號：

※ 請完成所有題目，完成後可於2024年4月22日或4月23日，
上午9:00-12:00 及 下午2:00-5:00 交遊戲紙換領小禮物一份，
禮物先到先得。

※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。



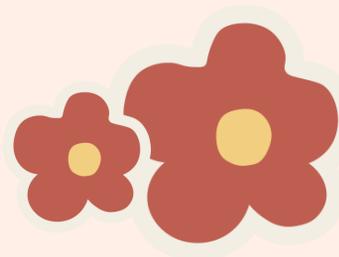
認知遊戲齊齊玩

上期認知遊戲答案：

示範：一心一意 1：一唱一和 2：一朝一夕
 3：一舉一動 4：一言一行 5：一草一木
 6：一生一世 7：一模一樣



收費活動



2024年4月足底按摩保健樂

日期：2024年4月2日至4月30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.) 因財政年度，欲購買2024年月4份足底按摩票，恆常參加者請在4月2日(星期二)交費，請各參加者留意
 負責職員：麥姑娘

2024年4月血糖測試

日期：2024年4月18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






菜單

蜜味素叉燒
竹笙淮山扒西蘭花
牛肝菌珍珠羹
百靈菇扒雙蔬
燴羅漢素齋
咕嚕鮮冬菇
荷葉飯
蓮子百合紅豆沙



慈善素宴



圓滿



福慧

日期：2024年4月27日（六）

時間：上午11:30 - 下午2:00

地點：荃灣西如心酒店7樓

內容：表演、素宴聚餐、抽獎等

費用：\$ 20

集合時間：**10 時 30 分**（中心集合）

註(一) 素宴活動將有豆類及菇類等食品，請有飲食禁忌的參加者留意（例如痛風人士）
註(二) 未曾參與機場富豪及敬老賀新春聚餐者優先報名



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」資訊分享之運動益身心



日期及時間：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：為享有健康的晚年，有益身心的運動是必不可少的。適量運動不但可以減低長者跌倒的風險，亦減少因而帶來的受傷。短片提供一系列的保健性運動，讓長者認識運動的好處，並可跟隨影片做運動，護養身心。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。

備註：部份運動未必適合所有人，宜先諮詢醫生或物理治療師意見。

負責職員：社工蕭先生



2024年4月定耆圍護

日期：2024年4月19日（星期五）

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：透過定期聚會，讓有需要護老者同聚享受放鬆時刻，舒緩照顧壓力。

名額：8名（有需要護老者優先）

報名方式：有興趣的參加者請於4月10日或之前向蕭先生登記，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



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。



電影欣賞會

日期：2024年4月13日(星期六)

時間：上午9:00-11:00

內容：藉著電影的訊息，從而為生活帶來正面影響

地點：中心活動室

名額：40名

負責職員：黎先生

郁得健康

日期：2024年4月26日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：講解體能活動的重要性、益處、錯誤觀念及注意事項，在生活中實踐「少呆坐、多活動」

地點：中心活動室

名額：40名

負責職員：黎先生

長者社區照顧券和院舍券知多啲

日期：2024年4月27日(星期六)

時間：上午9:15-10:30

內容：認識長者社區照顧券和院舍券之申請資格及服務內容

地點：中心活動室

名額：40名

負責職員：黎先生



氣促的護理

氣促的護理

氣促是甚麼

當人主觀地感到呼吸困難，呼吸時很吃力或是呼吸不到足夠的空氣。

氣促的徵狀

- 每分鐘呼吸次數多於20次
- 呼吸困難/吃力
- 流汗
- 口唇發紺
- 面色蒼白
- 心跳加快
- 血壓升高
- 呼吸時使用輔助肌肉
- 吸氣時鼻翼擴張
- 呼吸時伴有哮鳴聲或囉音
- 疲倦
- 頸靜脈或有腫脹



氣促的成因

- 缺氧 - 例如：在高山上，由於空氣中的氧氣較稀薄，一般人會覺得呼吸困難。
- 吸入有害氣體 - 例如：在火災時因濃霧造成的窒息；工廠製造的有毒化學氣體等。
- 創傷或肌肉受損 - 例如：頭部受傷、胸骨骨折和外科手術等。
- 藥物引致 - 例如：嗎啡，可以抑制呼吸的作用。
- 疾病引致 - 例如：患上末期癌症、食道癌、肺癌。
- 呼吸道受阻，氣道受壓 - 例如：哽骨。
- 肺功能衰竭 - 例如：肺積水或肺氣腫。
- 肺氣泡換氣出現問題 - 例如：支氣管收縮或肺炎。
- 血氧輸出量減弱 - 例如：心臟發大、心力衰竭。
- 橫隔膜受壓 - 例如：肝臟發大、腹腔積水。
- 精神過度緊張。
- 處於空氣混濁的環境或空氣污染嚴重的地區。
- 藥物／食物過敏反應。



處理的方法

- 保持室內空氣流通。
- 陪伴患者，使其保持平靜、輕鬆心情。
- 協助患者坐直身軀，幫助胸部伸展及肺部擴張。
- 指導患者集中呼吸動作，慢慢地進行深呼吸或使用吹笛呼氣法（雙唇成吹口哨狀）。
- 指導患者咳出痰涎。
- 協助患者解開緊束的衣服。
- 使用經醫生處方的支氣管擴張劑。
- 若情況沒有改善或懷疑是藥物／食物過敏反應，需立即求診或送患者到急症室。

預防氣促

- 患者有長期病患，需定時覆診及依時服藥。
- 找出誘發因素並盡量避免。
- 留意天氣報告，避免前往空氣污染指數高的地方。
- 不要服用或進食已知有敏感反應的藥物／食物，並於每次求診時出示藥物敏感記錄卡。
- 戒煙。
- 調節生活節奏，避免急促的動作，梳洗穿衣可以坐下來進行，飲食及說話也要分段慢慢進行等。
- 少量多餐的攝取易消化食物及避免進食產氣食物，藉此可預防腹脹而引致呼吸出現問題。