

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2022年5月份會訊

「安心出行」· 第二階段推行及支援「康復紀錄二維碼」

疫苗通行證於4月30日進入第二階段，政府資訊科技總監辦公室推出「安心出行」3.2.0版本流動應用程式。新版本顯示使用者是否符合第二階段的接種要求，並支援儲存「康復紀錄二維碼」。「康復紀錄二維碼」可通過電子疫苗接種及檢測紀錄系統 (<https://www.evt.gov.hk/>)、「智方便」或「醫健通」流動應用程式領取。市民可以在新版本的「安心出行」同時儲存電子針卡、醫學豁免證明書及康復紀錄，亦可選擇其中之一作為預設顯示的「疫苗通行證」。

市民掃描場地二維碼後，進入場所頁面會自動顯示預設的「疫苗通行證」二維碼，並且用藍色同紅色框框顯示該紀錄是否符合「疫苗通行證」的要求，方便市民在進入該處所時向處所管理人展示。想知如何在新版本「安心出行」加入康復紀錄和設定預設顯示，可以向中心職員查詢或按以下連結觀看影片教學

<https://www.facebook.com/watch/?v=5059198947452372>

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。
實習社工：羅錦彬、吳錠程

配合「疫苗通行證」
第二階段推行

最新 3.2.0 版本

電子疫苗接種及檢測紀錄

最新增紀錄，舊紀錄將被直接覆蓋。請確保新紀錄正確無誤並只屬於用戶本人。

2019冠狀病毒病
疫苗通行證

2019冠狀病毒病
電子檢測紀錄

康復紀錄

符合疫苗通行證要求

請設在個人推所頁面中顯示

以上資料已根據政策確認

中華人民共和國香港特別行政區政府

支援康復紀錄二維碼

中心開會時間

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：300份

5月盧老ZOOM相聚一刻

第1場	5月5日(星期四) 上午10:30 - 11:15
第2場	5月6日(星期五) 上午10:30 - 11:15



登入
QR CODE

會議ID: 845 364 2682

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

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





中華人民共和國香港特別行政區
Hong Kong Special Administrative Region
of the People's Republic of China



2019冠狀病毒病
疫苗接種計劃
COVID-19 Vaccination Programme

疫苗到戶接種

網上登記平台：www.covidvaccine.gov.hk/hv/
查詢電話：56885234 (09:00 - 20:00運作)

保健員鍾姑娘
話你知



*計劃指定接種的新冠疫苗為科興「克爾來福」疫苗。

● 預約注意事項

- i. 本系統主要服務對象為70歲或以上長者或因病患或殘疾而行動不便人士。
- ii. 此計劃只接受接種第一針新冠疫苗人士預約登記，
如預約人士是2019冠狀病毒病康復者，請在備註欄列明康復日期。
- iii. 參加接種新冠疫苗的市民，須接種兩劑疫苗。在上門接種第一劑後，我們會於28天後再上門為參加的市民接種第二劑相同的疫苗，以有效減低感染新型冠狀病毒病的風險。

注意事項

- ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停使用。
- ※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※6月盧老(ZOOM)相聚一刻，9/6(四)及10/5(五)
上午10:30-11:00，活動前10分鐘在WhatsApp
群組發放連結網址。
- ※中心偶到服務暫停，如有需要請致電2782 0220與中心
職員聯絡。
- ※5月足底按摩保健樂繼續暫停服務至另行通知，如有興趣
足底按摩可與向麥姑娘留名
- ※5月售賣雀巢三花奶粉暫停，如有疑問請與麥姑娘聯絡。



日期：5月23日(星期一)

時間：上午9:00

內容：如欲購買2022年6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9:05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

※ 如繼續受惠於「關愛無限共跨境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。



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

長者快樂故事

各位老友記，大家好！我係妙霞，今日想同大家分享一段嘅經歷。我曾經係一個癌症嘅患者，當時收到消息真係晴天霹靂！我又有家人係身邊，完全唔敢同佢地講，驚佢地擔心啊！當時我就諗我一定要盡力去面對，身體都經歷咗好多嘅痛苦，有身邊嘅人鼓勵同埋陪伴，我到最後都能夠克服到。到依家，我變得更加容易開心，經常會將開心嘅野講比人地知，等人地都會為我開心。因為有依份嘅經歷，我更加想去作為同路人去開解癌症患者，去做義工同佢地一齊過歡樂嘅時光，陪部分癌症患者走完最後一段路。我仲試過拍咗段片去鼓舞癌症患者，仲試過擺獎添！最後，我想話比大家聽，我變得咁快樂嘅魔法就係對任何事都唔好執著，唔好諗咁多負面嘅事，諗多d開心嘅事啦！

5月健康資訊站之認識冠心病



免費活動

日期：5月6日(星期五)

時間：下午2:45-3:45

活動形式：網上ZOOM

內容：冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法給予高危者輔導及建議以預防冠心病

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

報名：有興趣參加的會員，可在『盧老相聚一刻』後致電中心向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

2022年(4-6月)同慶生辰

日期：5月10日(二)至5月27日(五)

時間：上午9:30-4:30

內容：4-6月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

對象：中心會員

備註：1.) 領取禮物日期：10/5((二)-27/5(五)

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：27/5/2022

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



6月藥物講座之家庭常備藥物清單

日期：6月7日(星期二)

時間：下午2:45-4:15

對象：中心會員

形式：面授教學

名額：25名

內容：講解家中所需藥物及儲存方法

講者：香港藥學服務基金

報名：有興趣參加的會員，請於2/6(四)前與麥姑娘報名

備註：屆時若未能恢復面授講座，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

「粽」想與你一起



各位老友記，嚟緊又到端午節，麥姑娘預備咗一個遊戲同大家一齊玩，慶祝端午節。遊戲在5月26日開始在WhatsApp群組發放或可以到中心領取遊戲紙參加。大家可以在30/5/2022(一)開始預約麥姑娘交回答案及領取禮物乙份。

活動開始日期：由30/5/2022至2/6/2022止，禮物先到先得，派完即止。

義工專欄

6月「義工之友」資訊寶

日期：5月份期間

內容：透過手機軟件平台(whatsapp)發放
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

6月義工之友ZOOM聚會

日期：5月11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



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**\$1000**元正的一次性電費津貼資助

申請程序：

- * 所有名額已分配予各區的非政府機構，受惠人士可聯絡當區協作非政府機構查詢。
- * 受惠人士必須經由已參與「全心傳電」的協作非政府機構提名及遞交申請，有興趣人士可聯絡相關的協作非政府機構查詢
- * 由協作非政府機構核實受惠人士的資格，再由中電審批申請
- * 申請或會因以下條件影響排名，條件包括：
 - 全心傳電客戶選擇受助人的投票比率
 - 過往年度曾經申請過本計劃但因額滿而未能獲得資助之人士(享有較高的申請排名)
 - 從未申請過本計劃之人士(享有較高的申請排名)
 - 遞交申請日期

(過往的申請結果會影響申請排名，如本年度未能獲得資助，於來年的計劃再次提交申請時，該申請者的排序將會比曾經獲得資助的申請者為高，因此中電及協作非政府機構需要查閱過往申請紀錄以作出跟進查詢及評估。)

- * 成功批核的受惠人士可獲發年度一次性**1,000**港元電費資助

申請日期：3/5/2022(一)開始接受申請

預計發放資助日期：2022年12月底之前

如欲申請之會員，請帶備以下文件到中心與麥姑娘預約填表

- 1.英文姓名；
- 2.香港身份證正本；
- 3.居住地址；
- 4.電費單正及副本；
- 5.綜援合格通知書

備註：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，請盡快申請，截止日期2022年8月)



健走姿勢有要點！ 正確健走不傷膝蓋瘦得快



健走姿勢要點

- 頭部：雙眼直視前方，下巴微縮。
- 頸部：頸部與肩膀放鬆。
- 軀幹：身體挺直不駝背，挺胸收小腹。
- 手臂：手臂彎成90度，手握空拳並自然擺動來帶動步伐。
- 臀部：走路時，收緊臀部。
- 腿部：著地時膝蓋些微彎曲，腳跟先著地 → 接著重心移到腳掌、腳趾 → 踏穩後再抬起另一條腿。
- 腳尖：腳尖朝前方，不要外八或內八。



其他注意事項

- 1.) 一雙合適的鞋子
 - 2.) 合適的服裝
 - 3.) 事前暖身運動
- 雖然健走不是激烈運動，但暖身運動也很重要。可以做一點簡單的伸展運動，提升膝關節活動度與四肢肌肉的延展性。
- 健走姿勢有要點！正確健走不傷膝蓋瘦得快 - Heho健康
- 資料來源：<https://heho.com.tw/archives/161728>

手機APP推介: HA Go



「HA Go」是由醫院管理局（醫管局）推出的一站式流動應用程式(App)。它綜合了醫管局現時多個應用程式，同時增設多個新功能，讓病人更有效管理就醫安排及護理健康。

欲使用HA Go所有功能必須成為**正式會員** ([HA Go 會員制度](#))，你需先於手機下載「HA Go」App，然後打開App完成登記及認證，最後**本人**攜同**身份證**及**HA Go提供的二維碼**到**指定地點**(醫院/普通科門診)/使用「智方便」啟動帳戶。(登記步驟詳情)



即使不是「HA Go」會員，程式內的「**預約指定診所**」功能（供社區輕症新冠患者預約指定診所的診症服務）也可使用。

常用功能

- 預約紀錄: 查詢過去一年和未來的診症紀錄
- 預約通: 預約專科門診新症
- 藥物: 查詢配藥紀錄、藥物詳細資訊和過敏紀錄
- 繳費: 繳付醫療費用及查閱賬單
- 康復: 根據治療師處方設計的康復訓練方案（影片、遊戲等），在家中或社區隨時隨地進行康復練習。

下載方式

iPhone手機於「[App Store](#)」，
Android手機於「[Play商店](#)」，
華為手機於「[AppGallery](#)」，
搜尋「HA Go」下載應用程式。

常用



預約紀錄



繳費服務



預約普通科門診



預約指定診所

預約通
(預約專科新症)

藥物



智友站網頁



攜手抗疫



過敏反應



醫管局與你



排隊易



高峰在線



醫院探訪



院內導航



我的健康



HA Go Wi-Fi

更多應用程式 (推薦)



e藥通



HK Blood



喜程



18區中醫診所



首頁



預約紀錄



繳費服務



藥物



更多

鍾意做手工嘅老友記今個月又可以自己或與家一齊動手製作

靚靚綉紙花束，佈置家居又或者送贈心愛嘅人!

取材料包日期：5月23至28日

形式：參加者於家中自行製作

對象：中心會員

收費：全免

名額：20名

備註：1). 參加者需有智能手機，活動會提供示範影片供輔助教學
2). 參加者需按預約時段到中心取材料包

報名：有興趣的參加者請於5月12日或之前向譚姑娘報名，
若超出名額將以電腦進行抽籤

負責職員：譚姑娘



急救工作坊2022

工作坊

日期：6月1日(星期三)

時間：下午2:00-5:00

地點：中心活動室

形式：面授教學

內容：講解急救原則、傷口及出血處理、施救程序、基本包紮法示範、哽塞處理、
家居常見的意外、關節扭傷、燒傷、燙傷及人事不省的處理、急救包介紹等

名額：20名

導師：香港紅十字會急救導師

主辦機構：香港紅十字會

備註：1). 未參與過上年度的急救工作坊人士可優先報名

2). 每位參加者均獲急救包、急救手冊、繃帶包套裝及出席證書

報名：有興趣的參加者請於14/5或之前向譚姑娘登記，若超出名額將以電腦進行抽籤

負責職員：譚姑娘

急救教育講座2022

講座

日期：6月24日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

形式：面授教學

內容：講解急救原則、傷口及出血處理、哽塞處理、燒傷及燙傷、心臟病、CPR、AED

名額：20名

導師：香港紅十字會急救導師

主辦機構：香港紅十字會

報名：有興趣的參加者請於6/6或之前向譚姑娘登記，若超出名額將以電腦進行抽籤

負責職員：譚姑娘

大家好！我係實習社工羅sir，今次係想同大家講我嘅實習期已經完滿結束啦！雖然過程都係疫情，中心都唔開放，但我都有幸認識到黎擺飯、參加我活動嘅老友記呀，認識到大家真係好開心，唔單止我教咗大家一d新嘅知識同手工，你地嘅智慧、樂觀都影響到我！真係好感激可以認識到你地，雖然我都好唔捨得，但我都要繼續係社工依方面發展啦。咁都有老友記問我未來會點發展嘅，咁我嘅計劃就應該係想繼續讀書嘅，希望第時我出黎做野嘅時候，幫助到更多有需要嘅人啦！

實習社工：羅錦彬



各位盧老的老友記，我係實習社工吳生啊！話咁快四個月嘅實習就完了，都是時候和大家告別了。因為疫情的關係，都沒有甚麼機會同大家面對面傾計，但都好多謝大家在這個時段好踴躍參與我們舉辦的活動。離別在即，祝願大家身體健康，有強大的精神面對生活中的種種事情。我們有緣再見。

實習社工：吳錠程

「有愛護老」專欄

「有愛護老」資訊分享之靜觀練習

日期及時間：5月份及中心開放時間內

地點：以電話進行(資訊短片發放)

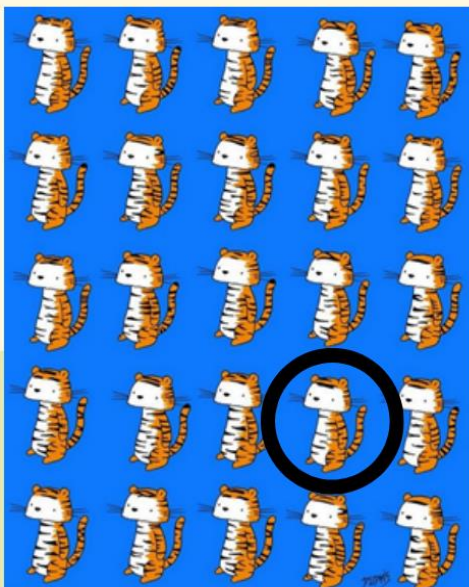
內容：由輔導心理學家分享兩個日常都能輕鬆進行的靜觀練習，提升覺察自身情緒。

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

4月認知遊戲

答案：



按問題內容，在方格內以直、橫或斜形式，圈出正確答案：

吃	祈	福	五	酒
屈	糉	吉	月	戴
原	運	好	初	香
賽	龍	舟	五	包
辟	邪	防	瘟	疫

1. 端午節是農曆幾月幾日？
2. 端午節是為記念誰而設立的節日？
3. 找出3個傳端午節統習俗。
4. 端午節習俗 - 掛艾草或菖蒲，相傳有甚麼作用？

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)。

※ 能完成全部題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：5/5/2022至31/5/2022，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。

5月護老者講座

認識長期護理服務

日期：5月13日（星期五）

時間：下午2:30-3:15

內容：認識長期護理服務

形式：網上ZOOM

名額：不限

負責職員：鍾先生



5月護老者健體分享日

日期：5月20日（星期五）

時間：下午2:30-3:15

內容：認識新興運動

形式：網上ZOOM

導師：鍾先生

名額：不限

負責職員：鍾先生

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鍾先生聯絡，了解詳情。

【歡迎與鍾先生聯絡】

口腔護理知多少

口腔健康是身體健康的一部分，口腔疾病如蛀牙或牙周病，不但會有口氣、令牙齒脫落，還會影響進食及社交，甚至會引發其他嚴重的併發症。見的口腔疾病包括蛀牙和牙周病。導致這兩種疾病的元凶，其實就是黏附在我們牙齒表面的牙菌膜。

預防口腔疾病

要保持牙齒和牙肉健康，最好的方法就是建立良好的口腔衛生習慣。每天要徹底清潔牙齒及假牙，並且每年要定期到牙科醫生檢查牙齒。

輕握牙刷，塗上含有氟化物的牙膏，將刷毛向牙肉邊緣斜放，每兩至三隻牙齒為一組，輕力刷於每個牙面和牙肉邊緣，徹底清除每隻牙齒的牙菌膜。

牙齒護理常見謬誤

謬誤：刷牙時要用硬的刷毛用力地刷才能徹底清潔牙齒？

真相：用硬的刷毛或大力刷均會令牙肉萎縮，導致牙腳露出來，反而會令牙菌膜更易積聚於外露的牙腳，導致蛀牙。

謬誤：可以用牙膏清潔活動假牙？

真相：牙膏的質地一般較為粗糙，容易令活動假牙的表面受損，令活動假牙更易藏污納垢。

謬誤：年紀大了，牙齒便會自然脫落？

真相：牙齒脫落主要是因為牙齒的疾病，尤其是牙周病。

只要長者經常注意口腔衛生，牙齒的壽命就會延長。



長者電話支援服務系統

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暎中心撥出，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3701 7890，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安排

服務／訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球或以上
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；