



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年5月份會訊



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：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

## 6月開會日期及時間

愛心組	6月1日(星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	6月1日(星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	6月2日(星期五) 上午9:00-10:00
長青組	6月2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2：檢討及修訂政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

## 標準3：運作及活動記錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。



## 社區飯堂

### 購買2023年6月份飯票

日期：2023年5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2023年6月份之飯票之會員，可於5月22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。此外，社區飯堂現獲善長資助，逢星期三、五將轉為素食飯餐，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

- 如繼續受惠於「關愛無限共跨境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

### 5月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年5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

抗生素是用於治療和預防細菌感染的藥物，作用是殺死細菌或使細菌停止繁殖，但它們對於治療病毒感染，如流感或感冒，則沒有效用。

抗生素有許多不同類型，用以針對不同類型的細菌。選擇抗生素基於不同的因素，例如引致感染的細菌類型、病人的藥物敏感史和受感染的部位。因此，使用任何抗生素前，一定要徵詢醫生的意見。

## 應對耐藥性 正確使用抗生素

### Combat Antimicrobial Resistance Proper use of Antibiotics

**宜 Do's**

只服用醫生處方的抗生素  
Only take antibiotics prescribed by doctors

遵照醫生的建議服用抗生素  
Follow doctor's advice when taking antibiotics



**忌 Don'ts**

向醫生要求抗生素  
Demand antibiotics from doctor

與他人共用抗生素  
Share antibiotics with others

病情轉好便自行停用抗生素  
Stop taking antibiotics by yourself when feeling better

服用剩餘的抗生素  
Take leftover antibiotics



衛生防護中心  
Centre for Health Protection



衛生署  
抗菌素耐藥性專頁



Antimicrobial Resistance Thematic Webpage,  
Department of Health



衛生署  
Department of Health

## 什麼是高血壓？

血壓是心臟收縮時將血液泵入血管所加諸血管壁的壓力。心臟收縮時的壓力稱為「收縮壓」或「上壓」，心臟舒張時的壓力稱為「舒張壓」或「下壓」。

在一天裡，血壓每分鐘都會隨著不同的因素而變化，包括身體姿勢、體能活動、情緒及睡眠等。

高血壓是指上壓持續地處於或高於140 mmHg，或下壓持續地處於或高於90 mmHg。

## 高血壓的成因

高血壓的成因百分之十屬「繼發性」，即由其他疾病或身體變化所引起，例如腎病、內分泌失調等；絕大部分(百分之九十)屬「原發性」，即原因不明，一般與以下所描述的風險因素有關：

- 吸煙/過量飲酒
- 過重及肥胖
- 缺少運動
- 飲食中攝取過多鹽分
- 年齡增長
- 家族中有直系親屬患有高血壓



## 病徵 / 併發症

高血壓一般沒有病徵，只是經醫生檢查時發現，甚至出現併發症後才察覺。

血壓太高或引致暈眩、視線不清、頭痛、面部潮紅及疲倦等病徵。

若高血壓沒有適當的治療或控制不理想，會引至併發症，包括心臟衰竭、冠心病、中風、腎衰竭等。因此，控制不理想的高血壓是無聲殺手。及早診斷和治療可以防止或延緩併發症。

## 定期量度血壓

由於大部份患者沒有明顯病徵，因此建議成年人應定期量度血壓：

血壓分類	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)	建議
理想血壓	低於120	低於80	兩年內再次檢查 (75歲以上的人士，每年檢查一次)
正常血壓	120-129	80-84	每年檢查一次
正常高值血壓	130-139	85-89	六個月檢查一次
高血壓	140或以上	90或以上	盡快約見你的家庭醫生 聽取建議

## 控制高血壓

要有效控制高血壓及預防併發症，患者需與醫生充份合作及自我監察，並注意生活上的調適：

- 按醫生指示服藥及定期覆診
  - 自我定期監察血壓
  - 實踐健康生活模式
  - 停止吸煙，不飲酒
  - 保持理想體重及腰圍（體重指數少於23公斤／米<sup>2</sup>，男性腰圍少於90厘米，女性腰圍少於80厘米）
  - 養成健康飲食習慣：飲食要以清淡為主，少吃鹽、豉油及醃製食物；多進食蔬菜水果
  - 要有適量及持之以恆的運動。
- 管理壓力、保持心境開朗

## 免費活動

資料來源：長者健康服務

### 5月耆樂動一動

日期及時間：(第一場) 2023年5月9日(星期二) 下午2:00-3:00  
(第二場) 2023年5月16日(星期二) 下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

對象：會員

名額：20名

報名：即日起至5月5日(五)下午4:00前報名，如報名超出名額將於5月6日(星期六)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

### 5月健康資訊站之 低脂肪飲食及烹調方法

日期：2023年5月12日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：- 從不同的食物類別中選擇低脂肪食物  
- 低脂肪食物的烹調方法

講者：衛生署長者外展隊

：歡迎參加

負責同事：麥姑娘

### 5月專題講座之優杖使用講座

日期：2023年5月11日(星期四)

時間：下午2:00-3:45

地點：中心活動室

內容：優杖產品介紹、齊做肌力訓練運動、平衡力測試及跌倒風險評估等

名額：20名

講者：必靈科技有限公司

備註：現正使用優杖的會員可優先參加

報名：即日開始報名

負責職員：譚姑娘

## (5月) 打機大作戰\_Switch

日期：2023年5月13日(星期六)

時間：(第一場) 上午9:00-10:00

(第二場) 上午10:10-11:10

地點：中心活動室

內容：認識時下流行的電子遊戲及進行Switch遊戲體驗

對象：中心會員

名額：每場6名 (只能選其中一場報名)

報名：即日起至5月9日(二)親身/致電中心向黎姑娘報名。

若報名人數超出名額，將於5月10日(三)抽籤決定，  
中籤者將個別通知。

負責職員：黎姑娘



## IT解難站

日期：請致電查詢及預約

時間：上午9:30至下午4:30

地點：本中心

內容：協助會員解決使用智能產品時遇到的問題

對象：中心會員

備註：(1) 每次最多為每位會員解答20分鐘問題

(2) 請最少一天前致電中心向黎姑娘預約

(3) 預約時請簡單說明問題

負責職員：黎姑娘



## iPad使用站

日期：逢星期一至六

時間：上午9:30至11:00及下午2:00至4:00

地點：本中心

內容：為會員提供每節30分鐘的自助平板電腦使用服務

對象：中心會員

備註：需提前登記使用時段 (於登記表填寫會員號碼以進行預約)

負責職員：黎姑娘



# 免費活動

## 5月老友運動齊起動講座

日期：2023年5月19日(星期五)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

內容：針對各主要肌肉的家居運動

名額：40名

講者：紅十字會

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘



## 5月健康講座之 預防中風飲食要訣

日期：2023年5月18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：講解有甚麼食物可以預防中風

名額：不限

講者：雀巢香港有限公司

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5月10日

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

## 智玩智叻-數獨謎題

日期：2023年5月23日(星期二)

時間：3:15-4:15

地點：中心活動室

內容：認識數獨遊戲，根據格子提供的數字推理出其他格子的數字，這種遊戲只需要邏輯思維能力，不需要做數字運算，透過遊戲訓練思考、觀察等認知能力。

名額：每場8名

備註：超出名額將會在5月12日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘

## 5月老友記俱樂部

日期：2023年5月18日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

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

## 注意事項

- ※ 2023年6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。
- ※ 5月1日及26日為公眾假期，屆時中心將暫停開放

※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

歡迎查閱  
電子版會訊



好數口：幫他們找出要買的物品，  
然後計算需要的價錢，  
將答案填在橫線內。

# 認知遊戲專欄



我要買 2 個青蘋果、1 磅提子、  
1 磅車厘子同 1 盒雞蛋

1. \$ \_\_\_\_\_ ?



我要買 2 個麵包、5 個橙、  
1 支果醬同 1 支牛奶，

2. \$ \_\_\_\_\_ ?



我要買 3 條香蕉、2 個檸檬、  
1 盒三文魚同 1 盒鮑魚，

3. \$ \_\_\_\_\_ ?



我要買 1 盒雞、一條紅蘿蔔、  
2 盒蟹 同 3 個彩椒

4. \$ \_\_\_\_\_ ?



我有 \$100，買 2 包薯片、2 包爆  
谷、2 只茄汁同 2 支可樂，還剩  
下？

5. \$ \_\_\_\_\_ ?



我有 \$100，買 1 支果汁、2 支酸  
奶、6 個蘋果同 3 支飲品，還剩下？

6. \$ \_\_\_\_\_ ?

※參與方法：完成遊戲後，可於 2023 年 5 月 22 日 - 5 月 23 日，  
上午 9:00-12:00 或 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。

※是次活動以實體進行，不設 WhatsApp 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：

9

# 班組活動

## 2023至2024年度 手鐘學習工作坊(第1期)

日期：2023年4月26日至5月24日

(逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由導師教導手鐘技巧及樂曲，  
學習團隊合作。

費用：\$100 (5堂)

負責職員：麥姑娘/ 蔡姑娘

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行  
2. 參加者建議全數出席課堂

### 「樂」活人生小組

日期：2023年5月8日至6月12日 (逢星期一)

時間：上午9:30 至11:00

地點：中心活動室

內容：透過運用認知行為治療有助長者  
覺察自身情緒的轉變及非理性思  
維模式，學習正向思考及抒緩壓  
力的方法，玩下遊戲傾下計，鬆  
一鬆。

對象：本中心會員 (有需要護老者優先)

名額：8名

協助：救世軍油尖長者綜合服務油麻地  
長者社區服務中心

備註：5月22日因其他活動關係，當日  
小組將於早上9:45至11:15舉行

負責職員：黎先生/蕭先生

### 雙親節手作坊之沙蠟燭製作

日期：2023年5月25日 (星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作沙蠟燭擺設

費用：\$10 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5/5，若超出  
名額，將於9/5上午以電腦抽籤

負責職員：譚姑娘

### 中心代表會

日期：2023年5月25日 (星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：本中心活動室

對象：各中心代表、班代表及小組代表

內容：與中心代表分享中心各項服務推行情況及發展方向，收集代表會之意見

待別鳴謝2018-2022年中心代表成員：

麥愛卿、駱瑞琴、繆玉蓮、鍾金鎰、鄭綺雲、梁玉銘、黃溢金、  
尹鳳嫦、袁濂娟、曹碧璋、林惠珍、李泮芹、陳汝林、王鴻瑛。

感謝各代表為中心的付出，有賴各位繼續支持幫助中心。

2022/2024年度中心代表繼續招募，如果您加入本中心大家庭已一段時間，  
對中心事務有認識及關注，歡迎您加入成為中心代表。

參與我們定期會議及在有需要時代表中心出席參與地區事務會議，改善  
長者友善社區。有興趣的會員可與中心主任蔡姑娘聯繫。

## 2023年5月足底按摩保健樂

日期：2023年5月2日至5月30日(逢星期二)  
時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)  
地點：中心活動室  
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6月份足底按摩票，恆常  
參加者請在5月23日(星期二)交費請各參加者留意。  
負責職員：麥姑娘

## 收費活動



## 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



## (5-6月) 中心健康設施使用 (按摩椅及互動負重儀)

日期：2023年5月11日至6月30日  
(逢星期一至星期六)  
時間：(星期一至五) 上午9:30-10:30/  
下午2:30-3:30  
(星期六下午暫停)  
按摩椅(逢星期二暫停)  
收費：每項設施收費\$5  
備註：- 有需要可在當日到接待處  
向職員登記及交費  
- 如需使用互動負重儀必須  
要穿著襪方可參加  
負責職員：麥姑娘

## 5月血糖測試

日期：2023年5月11日(星期四)  
時間：上午9:30-10:30  
地點：中心活動室  
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

## 開開心心慶雙親

日期：2023年5月12日(星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
內容：玩遊戲、抽獎及一同慶祝父母親節  
費用：\$30  
名額：60名  
報名：例會報名交費  
負責職員：麥姑娘

# 義工專欄



## 5月義工之友聚會

日期：2023年5月10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

# 有愛護老

## 資訊分享之樂齡溝通無障礙

日期及時間：2023年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：以短片形式，分享長者的視力、聽力和言語溝通障礙，並會討論有助便利長者護理貼士，以及與長者溝通的耆妙法。同時進行關顧，如有需要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：蕭先生

## 護護Switch—Switch

日期：2023年5月27日（星期六）

時間：上午9:30-10:45

地點：中心活動室

內容：平日忙着照顧長者，整個人十分緊繃，不如來體驗Switch遊戲，轉換心情鬆一鬆，暫時放下煩惱。透過遊戲認識朋友，並訓練認知及反應能力。

名額：8名（有需要護老者優先）

負責職員：蕭先生

報名方式：有興趣的參加者請於5月12日之前向蕭先生登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者

備註：活動需要郁動身體，參加者須穿著輕便服裝

# 護老者活動



## 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。

### 社區福利大搜羅

日期：2023年5月19日（星期五）

時間：上午9:45-11:00

內容：讓護老者認識社區福利種類、申請資格及申請方法

名額：30名

講者：社工黎先生

負責職員：黎先生



### 桌桌有餘

日期：2023年5月9日（星期二）

時間：下午3:15-4:15

內容：透過桌上遊戲，讓護老者減輕照顧壓力

名額：8名（護老者優先報名）

負責職員：黎先生

# 護老情報站

## 認識小便失禁

### 何謂小便失禁？

小便失禁是指無法用意志去控制排尿，尿液不由自主地從尿道流出。它是長者常遇到的問題，而以女性較容易受到此問題困擾。

### 小便失禁的成因

1. 由於盆骨底肌肉鬆弛，控制能力減弱，當腹壓突然增加時，如咳嗽、噴嚏、大笑、體位突然改變或提舉重物，尿液便會不由自主地流出，這個情況多發生於中年以上肥胖女士，尤以曾分娩女性居多。
2. 膀胱肌肉過度緊張，例如當膀胱肌肉過敏或泌尿道感染等，都可能引起突然強烈的尿意，甚至小便失禁的情況。
3. 控制排尿的神經系統受到疾病影響，如中風、認知障礙症、泌尿神經疾病等。
4. 其他原因，例如環境因素、心理因素、大便嵌塞影響小便正常排出、服用某些藥物等。

# 護老者活動

## 不妥善處理小便失禁可引致的後果

1. 影響健康  
尿疹、皮膚破損或皮膚炎。若長期臥床而又缺乏妥善護理，容易引致褥瘡。
2. 影響心理及日常生活  
情緒困擾，例如缺乏安全感及焦慮、擔心會被取笑、覺得羞愧等。  
減少或失去生活樂趣（例如為避免失禁問題而減少運動及參與興趣活動等）。  
對失禁問題避而不談，諸多避忌，影響與配偶、親人及朋友的關係，造成隔膜。  
自我形象下降：覺得自己無用、無助，不能控制生活。  
害怕發生尷尬情況而減少性行為。

## 小便失禁的處理及治療

1. 正面態度  
採取積極態度，面對問題，不要逃避，及早求診以找尋成因。  
學習如何處理負面情緒。  
提醒自己失禁是一個健康毛病，並不是什麼錯或羞恥的事。
2. 盆骨底肌肉訓練  
透過運動令盆骨底肌肉加強收縮和控制力，防止小便流出(即忍尿動作)，可改善失禁情況。如想知道盆骨底肌肉訓練的方法，可向醫護人員查詢。
3. 藥物治療  
主要有治療泌尿道感染及失禁的藥物，必須經由醫生因應情況而處方，切勿胡亂自行購買使用。

## 預防及改善小便失禁

1. 攝取足夠水分  
每天飲用6 - 8 杯水（大約2公升）或其他飲料，維持一定的排尿量，以加強泌尿道的天然抵禦功能，有助預防尿道感染。此外，減少喝酒、咖啡、濃茶及汽水等利尿飲品，亦有助改善小便失禁的情況。
2. 預防便秘  
宜多吃含高纖維素的食物如水果、蔬菜及全穀麥類，及每天飲用適量水分，配合適量運動，可紓緩便秘，改善因便秘引起的失禁情況。
3. 保持適當體重  
過胖會增加腹部壓力，因此保持適當體重，有助預防壓力性失禁。
4. 養成良好排尿習慣  
有小便失禁的患者可每隔2 - 3 小時排尿，來訓練控制膀胱的能力，及提高患者對排尿的知覺。每次小便時應盡量排空膀胱的尿液。
5. 盆骨底肌肉訓練  
平時多作盆骨底肌肉運動，可加強肌肉的收縮力和控制力，以減輕小便失禁的情況。
6. 改善家居環境  
睡床和廁所的高度要適中。如行動不便，可放置便椅在睡房中。
7. 衣服的選擇  
宜穿着簡單方便的衣服，如橡筋頭的褲子，以方便如廁。