



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心 2020年6月份會訊

## 社署公布逐步恢復資助福利服務的安排

因應疫情漸趨穩定，社會福利署（五月九日）表示，會分階段恢復由非政府機構營辦的資助福利服務。如有最新消息，中心會通知大家最新安排。

安老服務	有關措施
長者地區中心和長者鄰舍中心	五月二十七日起，服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設偶到服務。
長者日間護理中心	應由五月十五日起逐步恢復服務至其約三成的服務名額；五月二十七日起應進一步增加至其約五成的服務名額。
綜合家居照顧服務和改善家居及社區照顧服務	五月十五日起，應逐步加強服務的密度及次數，以邁向恢復全面服務。

以上資源來源：來自「香港特別行政區政府新聞公報」

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202005/09/P2020050900396.htm>

### 同心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須遵守以下安排

1. 進入中心須佩帶口罩		3. 使用酒精搓手液消毒雙手	
2. 職員為你量度體溫		4. 出示會員証拍卡/訪客先登記	

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、鍾海燕、劉麗琴、陳襯英。  
實習同學：李文鳳、蘇祉穎、利易穎、邱榮華

#### 中心開放時間

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

#### 下月開會日期及時間（待定）

愛心組 7月2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 7月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 7月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 7月3日(星期五)上午10:30-11:30

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

電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

印刷數量：200份

# 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



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	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；





## 標準1 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。

## 標準2 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。



### 2020年6月社區飯堂 --購買2020年7月份飯票

日期：6月15日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2020年7月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時正到中心登記，上午9時5分將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者

負責人：洪先生

用膳時間	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)	惜食堂速凍飯餐	\$10 / 餐

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

## 注意事項



## 6月健康講座之低糖飲食做得到

# 免費活動

日期：6月23日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：售賣加營素及怡保康奶粉

對象：中心會員

地點：中心活動室

名額：不限

講者：美國雅培

備註：活動當日會因應疫情調節活動內容

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購加營素及

怡保康奶粉請於6月16日(二)向麥姑娘登記

負責人：麥姑娘



## 防疫小知識

日期：6月8日(星期一)至6月30日(星期二)

時間：上午9:30-下午5:00

地點：中心活動室

內容：以約見長者形式，個別指導防疫知識，  
增強長者防疫意識

對象：綜援會員

名額：40人

備註：1. 因贊助物資機構有指定綜援會員為對象

2. 負責職員會個別聯絡有效的綜援

會員，不用額外再報名

負責人：保健員鍾姑娘



## 健康小貼士

- ★ 在人多擠逼的地方要佩戴口罩。
- ★ 避免觸摸眼睛、口和鼻，打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻然後清潔雙手。
- ★ 常保持雙手清潔，無論用以視液或酒精搓手液潔手，都要搓手20秒。
- ★ 定期注水入排水口，以及檢查喉管有無破損。
- ★ 地台排水口在不使用時應蓋好。
- ★ 如廁後先將廁板蓋上才沖廁。

★ 保持營養均衡，可多補充維他命C增加抵抗力。

★ 當出現不適，應立即向醫生求診。

疫情雖漸緩，大家仍然不能鬆懈，要時刻保持良好的個人衛生。



## 6月義工之友聚會

日期：6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  
資訊活動、簡介本月  
義工服務內容

對象：各中心義工組別義工

負責人：譚姑娘

## 義工專欄

### 耆暉探訪大使聚會

日期：6月22日(星期一)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：介紹最新探訪活動資料、  
注意事項及經驗分享等

對象：耆暉探訪大使

負責人：譚姑娘



### 20-21年度端午地區安老探訪 (親子義工隊)

日期：6月13日(星期六)

時間：下午2:30-4:30

地點：於中心集合，然後前往被訪者家中進行探訪

內容：由外間義工探訪參與地區安老探訪計劃之長者

對象：被邀請參與之長者

義工團體：親子義工隊

負責人：李姑娘(實習社工)/陳姑娘



### 20-21年度端午節地區安老探訪 (耆暉大使)

日期：6月22日(星期一)

時間：下午2:00-3:30

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

對象：耆暉探訪大使

報名：被訪者將由陳姑娘及譚姑娘個別聯絡

負責人：譚姑娘





# 班組 活動



## 6至7月長者跆拳道班(補堂)

日期：6月2日至7月14日(逢二)

時間：上午9:00-10:00

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

對象：只限上期課程的學員

收費：全免(共7堂)

導師：香港實用跆拳道協會

備註：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

負責人：譚姑娘



## 6至7月中文班(補堂)

日期：6月2日至7月14日(逢星期二)

時間：上午10:10-11:10

地點：中心活動室

內容：透過不同故事及生活題材  
教授中文

對象：只限上期課程的學員

收費：全免(共7堂)

導師：譚姑娘

負責人：譚姑娘



## 6至7月體適能運動班 (補堂)

日期：6月10日至7月29日(逢星期三)

時間：下午3:35 -4:35

地點：中心活動室

內容：椅子操，徒手操及橡筋帶  
運動教導

對象：只限上期課程的學員

導師：體適能教練

備註：7月1日為公眾假期

負責人：李sir





# 班組 活動



## 我是傳耆

日期：5月29日至6月19日(逢星期五)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心活動室


內容：藉著唱歌及運動元素，促進長者的社交關係，建立正面生活

收費：全免

對象：中心會員

名額：6人

負責人：李姑娘(實習社工)



## 防跌耆兵

日期：6月12日(星期五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室

內容：活動透過毛巾操及情境活動(模範家居情境，讓長者嘗試指出家居危機事項)的形式，以提高對防止跌倒技巧的認識，並一同關注防止跌倒與生活滿足感的關係。

收費：全免

對象：中心會員

名額：8人

負責人：蘇姑娘(實習社工)



## 感恩巨星

日期：5月28日至6月18日(逢星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：小組透過分享快樂回憶及以麥克筆、木顏色筆或和諧粉彩的方法繪畫明信片，以發掘生命中值得感恩的事項，一同建立快樂和幸福的生活。

對象：中心會員

收費：全免

名額：3人

負責人：蘇姑娘(實習社工)





# 離別 感言



「開心既時光過得特別快，又係時候要講bye bye」。原來話甘快就係到實習左8個月，日子真係過得好快。呢段時間真係好開心認識甘多位老友記，多謝你地甘照顧我甘錫住我！好掛住同你地傾計既日子，你地成日會分享自己既故事比我聽，係你地身上學到好多既人生道理，真係獲益良多！遺憾既係，因為疫情，我唔可以同大家道別同一齊影張合照，但我會將呢啲回憶記係腦海中，相信有一日我地一定會有緣再見！最後，我祝大家身體健康，每日都開開心心、平平安安！

香港浸會大學 實習社工余芷萱

八個多月的實習即將完結了，陳姑娘很高興可以認識到每一位老友記！你們不但樂意和我分享自己的經歷，更非常踴躍參與我們舉辦的小組和活動。非常感激大家對我的照顧和支持！因為疫情關係，中心未能如常開放，遺憾地我未能與你們一一道別。不過，我絕對不會忘記你們，我會想念你們的！最後，祝願各位老友記身體健康，開開心心過每一天！

香港浸會大學 實習社工陳樂君



# 實習同學 介紹



各位老友記，大家好 ☺  
我是來自明愛專上學院實習社工蘇姑娘，好開心可以加入這個大家庭，我的實習期由20/4/2020至23/6/2020，逢星期一至星期五都會在中心，期待可以同大家見面傾下計、玩遊戲。♥ 祝大家 身體健康！生活愉快！

各位老友記，你們好~

我是來自明愛專上學院的實習社工李姑娘呀！實習期由4月20日至6月23日，星期一至五都會在中心，在這段時間裡有機會可以同大家一起玩遊戲、做運動、唱下歌，期待與各位見面！祝各位身體健康！生活愉快！^^☺



各位老友記，大家好！我是來自明愛專上學院的實習社工，大家可以叫我「華仔」，未來兩個月多的時間，我都會在保良局盧邱玉霜耆暉中心實習，期盼在實習的過程之中，能夠透過聆聽你們的人生經歷，甚至知道你們最新的近況，讓我更了解你們的現時面對的困難和需要，讓大家互相認識。在未來的實習日子，請各位老友記多多指教，如有不足的地方，請大家多多包涵，謝謝！

實習社工邱藥華



# 8

“大家好，我係明愛實習同學利易穎，大家可以叫我利姑娘，我會喺6月至8月期間在這裡實習，期待見到你地每一位。”





# 收費活動



## 2020年6月足底按摩保健樂

日期：6月2日至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：已報名之參加者

收費：\$90一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2020年6月份足底按摩票，

請在5月26日開始向麥姑娘登記及

恆常參加者優先交費，請各參加者留意

負責人：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.) 被照顧的長者

## 服務內容

為深層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、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。服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

## 服務登記

如您或有認識的人士屬於上述的服務對象，可與黎姑娘聯絡填寫『有愛護老』服務登記表，以便推介相關資訊與服務。

## 『有愛護老』 服務專欄



## 貓頭鷹治療小組

日期：6月9、23、30，7月7、14、21日(逢星期二)

時間：下午1:00-2:30(6月9日)；下午1:00-2:00(其餘日期)

地點：中心活動室

內容：學習各種治療失眠的方法，包括耳穴保健療法、締造舒適臥室環境及情境控制法、肌肉鬆弛法、穴位按摩、安睡飲食、安睡香薰、製作甜睡香囊及耳穴按摩

對象：有需要護老者及被照顧的長者優先、護老者 名額：10名

協辦機構：香港耆康老人福利會

報名：負責職員邀約

負責人：黎姑娘

## 積極參與

李泮芹

# 長者快樂的 故事分享

各位老友記大家好！對我而言，  
我認為活出精彩人生是非常重要的，  
而活得精彩則需要有積極的心態面

對不同的事物，例如願意參加新的活動。當面對一些從未嘗試過的事物，  
我認為我們應該勇敢踏出第一步嘗試。當我們能夠跨出這一步，就能夠獲得不同的體驗，這些經歷可以豐富我們的人生，期望各位老友記都能夠活得精彩，開心！



## 服務對象

60歲或以上有記憶或認知問題的長者  
患有認知障礙症的長者及其家屬  
義工、社區持份者及公眾人士

## 認知障礙症 長者支援服務專欄



## 服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，如資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及支援服務等。服務旨在支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

## 2020年6月認知障礙症詳細篩查服務

日期：6月16日（星期二）

時間：下午1:30-3:30

地點：中心活動室/會客室

內容：以一對一做問卷的形式進行，需時約45分鐘

對象：根據之前的認知障礙症初步檢測服務結果篩選所得的參加者

名額：不限

協辦機構：九龍樂善堂-賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃

報名：負責職員個別通知相關參加者

負責人：黎姑娘



# 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

## 招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

## 招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員黎姑娘聯絡。




## 長者骨質疏鬆症



### 何謂骨質疏鬆

骨質疏鬆症是一種骨骼新陳代謝的病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折；造成痛楚及引發其他併發症，減低患者的自我照顧能力。

### 骨質疏鬆高危一族

- 吸煙或酗酒習慣會加速鈣質流失
  - 缺乏運動習慣導致骨質密度減少成為骨質疏鬆高危一族
  - 過量攝取鈉質(鹽分)經常進食高鹽會使鈣質流失
  - 過量飲用含咖啡因飲品，例如咖啡、濃茶
  - 長期服用高劑量類固醇藥物
- 

### 預防骨質疏鬆症錦囊

- 適量的負重運動，例如：步行、太極、健身操等。保持每星期最少做3次、每次30-60分鐘的運動
- 切勿吸煙、酗酒。應減少飲用含咖啡因的飲品如咖啡、濃茶等
- 多選擇含豐富鈣質的食物，例如：牛奶、深綠色的蔬菜，如白菜、西蘭花、菜心等等