



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2022年6月份會訊

隨著疫情緩和，中心已重新開放，班組及活動亦會逐步重開。職員將於稍後逐一聯絡各位會員，歡迎大家致電查詢，我們亦會嚴守防疫守則，到訪中心的朋友必須遵守。為著中心重開的準備，中心分別進行深層大清潔及抗病毒塗層服務，確保中心環境衛生及安全，讓各位有一個安全及舒適的環境，期待大家的來臨。

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。

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 / 9599 5421



電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：350份



6月盧老ZOOM相聚一刻

第1場

6月9日(星期四)
上午10:30-11:15

第2場

6月10日(星期五)
上午10:30-11:15



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

登入
QR CODE

最新會員資訊



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



購買2022年7月份飯票



社區飯堂

日期：6月20日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2022年7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時5分進行抽籤、
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

由於疫情關係，
餐膳安排仍以外賣
餐盒派送，直至另
行通知！

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。

長者快樂故事



各位老友記大家好！我是珍婆婆。我加入了中心大約有一年多的時間，在中心參加不同活動，學到了手工藝，成為了我的興趣。但自從疫情開始嚴重，好多中心的活動都暫停了，相信很多老友記在這段時間都過得比較苦悶，但我在疫情中都會保持好心情，不會被疫情打敗。我平時早上5點就會起床做運動，雖然會感到疲累，但係過程中所看到的風景、和其他人的交流和完成後的喜悅都會令我感到十分開心，甚至能蓋過疲累的感覺。這就是我在疫情中保持樂觀的方法。最後，希望各位老友記都能找到在疫情保持樂觀的方法。



疫苗通行證

6月13日起

指定醫療處所實施



- ▶ 醫管局專科門診診所
- ▶ 學生健康服務中心及健康評估中心
- ▶ 婦女健康中心
- ▶ 口腔健康教育事務科資源中心
- ▶ 旅遊健康中心
- ▶ 健康促進處地區中心
- ▶ 政府牙科診所及牙齒矯正科診所
- ▶ 紅絲帶中心
- ▶ 美沙酮診所
- ▶ 公務員診所
- ▶ 公務員綜合健康中心
- ▶ 地區康健中心
- ▶ 地區康健站



服務使用者如未能符合「疫苗通行證」要求，須出示到訪前48小時內採樣的核酸檢測陰性結果證明



- 不適用於**
- ▶ 提供緊急或急切服務及診治偶發疾病的醫療處所，如急症室、普通科門診診所、母嬰健康院等
 - ▶ 提供必需服務的醫療處所，如洗腎中心、日間化療中心、老人科日間醫院等

【疫苗通行證指定醫療處所】為加強醫院及公共醫療設施對新冠病毒的防疫屏障，食衛局、衛生署及醫管局轄下主要以預約方式提供非緊急或非急切醫療服務的指定醫療處所，將於6月13日起實施「疫苗通行證」安排。一圖看清指定醫療處所名單。

※ 服務使用者如未能符合「疫苗通行證」要求，須出示到訪前48小時內採樣的核酸檢測陰性結果證明。

※ 訪客(包括照顧者)必須符合「疫苗通行證」要求，不得以檢測替代。

新安排不適用於提供緊急/急切服務及診治偶發疾病的醫療處所，如急症室、普通科門診診所、母嬰健康院、長者健康中心等，亦不適用於提供必需服務的醫療處所如：洗腎中心、日間化療中心、老人科日間醫院等。

齊做護眼操

麥姑娘與你 齊來動一動

疫情至今，大多數人都機不離手，
不是長時間使用電腦就是成為低頭

一族，眼球似乎離不開電子螢幕。然而，久而久之會導致眼睛受損，
如屈光不正，亦即是我們常見的近視、遠視、散光等等，甚至還會
衍生出眼疾，如青光眼、視網膜脫離、白內障等！大家可撥出三分
鐘操練。活動眼睛周圍的肌肉，能促進血液循環，消除眼睛疲勞，
預防視力衰退。

護眼操4招

第1招：用力眨動眼睛

用力閉上眼睛→再將眼睛張開。重複
以上動作5次。



第2招：左右轉動眼球

眼睛向右看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向左看，
保持數秒→
再回到正中位置



第3招：上下移動眼球

眼睛向上看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向下看，
保持數秒→
再回到正中位置



第4招：望望遠望望近、調節眼肌



先選一個距離較近的景物，
定睛看5秒。



再將視線調到距離較遠的景
物，再定睛看5秒。重複以
上動作5次。



搭港鐵唔知道點轉車？想知道邊個出口有升降機？想知道自己要搭嘅線？我諗**MTR Mobile**可以幫到你。

MTR Mobile是港鐵推出的手機應用程式，除了提供乘搭港鐵各路綫的資訊，還有巴士及綠色小巴的路綫資訊。此外，程式還提供港鐵服務資訊、推廣優惠及有關生活、科技和美食等多元化生活情報。

用**MTR Mobile**乘搭港鐵令出行更方便輕鬆，老友記不妨一試。

實用功能

「行程指南」功能

- 即時提供港鐵乘車路綫及其他交通工具接駁方案

「快捷出站」功能

- 此功能設於「行程指南」內，話你知邊卡車、邊道門上車，落車可更快到達目的地

「Next Bus」功能

- 提供公共巴士及綠色專綫小巴的實時到站資訊

「Traffic News」功能

- 此功能會以**綠**(服務正常)、**黃**(服務延誤)或**紅**(服務受阻)顯示港鐵各條路綫的實時車務狀況。

下載方式

iPhone手機於「[App Store](#)」，

Android手機於「[Play商店](#)」，

搜尋「MTR Mobile」下載應用程式。 資料來源：MTR Mobile <https://www.mtr.com.hk/mtrmobile/ch/>



智健康幫手：HA Go

日期：6月17日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹醫院管理局程式「HA Go」，學習如何有效管理自己的就醫安排。

對象：未曾啟用「HA Go」及使用**智能手機**的中心會員

名額：8名

報名：請向黎姑娘報名，若人數超出名額，將會抽籤決定。

備註：參加者當日需自備**智能手機**

負責職員：黎姑娘及鍾姑娘



6月居家安老斷捨離講座

日期：6月16日(星期四)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

形式：面授講座

內容：長者家中雜物多，除了影響日常生活，更有機會釀成意外，近年流行斷捨離生活態度，根本著手改變儲物及收納習慣。是次講座將分享“斷捨離”的概念及家居整理技巧。

名額：20名

講者：一線通平安鐘職員

報名：有與趣參加講座之會員可以致電27820220到中心向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



免費活動



6月健康講座之低糖飲食做得到

日期：6月23日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:15

售賣奶粉下午3:15-3:45

地點：中心活動室

形式：面授講座

內容： 1.) 拆解高糖、低糖食物的誤解
2.) 學習日常低糖飲食的方法

名額：不限

費用：全免

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

報名：有與趣參加講座及購買奶粉之會員可以致電27820220到中心向麥姑娘報名，如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於6月15日(二)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘



注意事項



- ※ 中心偶到服務照常服務
- ※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停使用
- ※ 7月盧老相聚一刻，8/7(四)及9/7(五)上午10:30-11:00
活動前10分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。
如有實體聚會再另行通知
- ※ 如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code
- ※ 6月3日及7月1日為公眾假期，屆時中心將暫停開放，敬請留意

歡迎登入電子
版會訊



班組活動



2022-23年中文班(第1期)

日期：6月22日至8月24日 (逢三)

時間：(第A班) 上午9:00-10:00

(第B班) 上午10:10-11:10

地點：中心活動室

形式：面授教學

內容：透過不同故事或生活化題材

教授中文

對象：舊學員優先

收費：\$40 (共8堂)

備註：13/7、10/8課程暫停

負責職員：譚姑娘

2022-23年長者跆拳道班(第1期)

日期：6月21日至8月23日 (逢二)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

形式：面授教學

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

收費：\$200 (共10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

負責職員：譚姑娘

急救教育講座2022

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

費用：全免

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10/6下午1:00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

賽馬會「銀光一閃」跨代藝術計劃 電子填色冊 體驗日

日期：6月30日 (星期四)

時間：(第1場) 下午2:30-3:15

(第2場) 下午3:30-4:15

地點：中心活動室

形式：面授教學

內容：學習電子填色冊的使用方法，享受數碼藝術的樂趣

對象：中心會員

名額：每場10名

收費：全免

主辦機構：香港青年藝術協會、賽馬會「銀光一閃」跨代藝術計劃

報名：請於17/6或之前與譚姑聯絡，如人數超出名額，將於18/6以電腦抽出

參加者，中籤者譚姑娘會個別聯絡

負責職員：譚姑娘



6月義工之友聚會

日期：6月15日（星期三）

時間：（第1場）上午9:00-9:30

（第2場）上午10:00-10:30

地點：中心活動室

形式：實體活動

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

名額：15名

負責職員：譚姑娘

6月『義工之友』資訊囊

日期：6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

報名方法：即日開始可向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘

招募2022年保良局賣旗日義工

日期：8月17日(星期三)

時間：上午 8:15-10:15

集合地點：中心活動室

賣旗地點：油麻地及旺角區

內容：透過賣旗為保良局籌募善款

備註：有興趣成為賣旗義工的會員請與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘



收費活動

2022年6月足底按摩保健樂

日期：6月7日至28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.) 尚有少量位如有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢

2.) 欲購買2022年7月份足底按摩票，請在6月21日
開始向麥姑娘登記及恆常參加者優先購票，
請各參加者留意

負責職員：麥姑娘





請按格內題目，畫出相應答案的圖案：

1. 以時鐘顯示本中心逢星期一至五的開放時間	2. 哪種水果間接令科學家牛頓發現地心吸力	3. 哪個身體器官被喻為靈魂之窗
4. 掌管晝和夜的星體	5. 蜜蜂採蜜的植物	6. 海上行走的交通工具

參加者姓名：
會員號碼：

上期答案：

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)。
- ※ 能完成全部题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：9/6/2022至30/6/2022，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。

			題目 1 ^o	
題目 3 ^o	吃	祈	福	五
				酒
題目 2 ^o	屈	糴	吉	月
				戴
	原	運	好	初
題目 3 ^o	賽 龍 舟			五
				包
題目 4 ^o	辟 邪 防 瘟 疫			



「有愛護老」資訊分享之安睡好方法

日期及時間：6月份及中心開放時間內

地點：以電話進行(資訊短片發放)

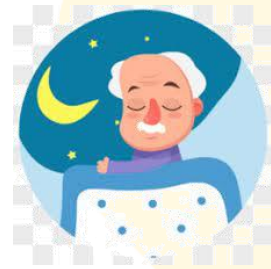
內容：由中大腦神經科臨床心理學家，分享5個
有助安睡的好方法，助大家好好休息。

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



護老者情報站



6月護老者講座 記憶與您

日期：6月6日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

內容：認識處理記憶問題的有效方法

形式：網上ZOOM

名額：不限

負責職員：鍾先生

6月護老者健康講座 減壓有妙法

日期：6月21日(星期二)

時間：下午2:30-3:15

內容：學習壓力管理方法

形式：網上ZOOM

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】



認知障礙症是什麼

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。

認知障礙症可分為三大類

- 阿茲海默症 - 成因未明，可能與遺傳有關。
- 血管性認知障礙症 - 因多次輕微中風令腦部受損而成。
- 其他會令患者有認知障礙症病徵的情況 - 腦積水、腦部感染、甲狀腺分泌不足、藥物中毒及抑鬱症等。

認知障礙症徵狀

• 初期

患者的學習與記憶障礙會愈見明顯。對於新近發生的事情出現記憶障礙，但長期記憶(情節記憶)所受的影響相對較少。患者通常能適當地表達簡單的想法及獨立地完成許多事情，但是大部分需要認知功能的活動便可能需要協助。

• 中期

患者的「認知」、「思維」、「判斷力」和「理解能力」會出現嚴重障礙，失去進行大部分日常活動的能力，亦開始不能自理。語言障礙變得明顯，無法想起詞彙及經常出現錯誤的字彙替換，同時漸漸失去讀寫能力。腦與身體出現不協調，難以展現複雜的動作，增加跌倒的風險。記憶問題惡化，可能變得無法認得親近的家屬，長期記憶也受到影響。

• 晚期

晚期認知障礙症患者腦部萎縮，其記憶系統、認知及其他大腦的功能會相繼失去，這時患者的自我照顧能力不能運作，需要完全依賴照顧者。對所有認識的人、時間或地方產生「陌生」的感覺，完全像沒有印象

