



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2021年7月份會訊

消費券計劃 \$5,000 話你知



大家好，政府宣布，財政預算案提出的5,000元電子消費券於7月4日開始接受登記，金額按支付工具分兩至三期發放詳情如下：

登記日期：由2021年7月4日至8月14日止；

合資格人士：2021年6月18日或之前年滿18歲在港居住的香港永久居民 或 新來港人士以及連續24個月經常於香港居住

所需文件：1)身份證 2)可收取電話短訊的本地流動電話號碼
3)備有收取消費券的電子支付工具及帳號

發放消費券工具：八達通、支付寶、微信支付、Tap & Go

登記方法：1)書面登記 或 2)電子登記 consumptionvoucher.gov.hk/tc/register.html

適用範圍：交通、本地實體店或網店（包括零售、餐飲及服務行業等）

不適用範圍：電子消費券不可用於政府收費、公用事業收費、公共機構數費

、大學收費等。如水電費、租金、購買金融產品、個人對個人轉賬、兌現、捐款等

*如使用八達通作收款，會分為3期發放，分別是首兩期最快可於8月1日及10月1日領取，每期\$2,000元，兩期共4,000元。於首兩期用完後，才可領取\$1,000元。最後\$1,000元會於12月16日發放。如有需要協助，請向中心職員查詢。

查詢方法：1) 網址: www.consumptionvoucher.gov.hk 2) 熱線:185000

資料來源:政府新聞網 https://www.news.gov.hk/chi/2021/06/20210618/20210618_162415_264.html

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、譚美倫、麥玉嬋、陳文妙、鍾海燕、黎柏嘉、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 / 9256 0917

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：400份

下月盧老相聚一刻 (限25人一場)

7月26日開始接受登記

(第1場)		上午9:30-10:00
(第2場)	8月5日 (星期四)	上午10:15-10:45
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	8月6日 (星期五)	上午9:30-10:00
(第5場) 及ZOOM 現場 直播		上午10:15-10:45 ※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 會議ID：342 998 2775 密碼：123456

恢復中心為本偶到服務的安排

最新 消息

按社署29/6發出指引，因應疫情整體上漸趨緩和，以及考慮到市民大眾和服務使用者的需要，所有由社會福利署資助的中心為本福利服務單位，包括各長者、殘疾人士、家庭服務、青少年及社區服務單位等所提供的偶到服務，以及在服務單位內供公眾人士使用的地方（如資源角、遊戲角等），將於本年2/7起在現有基礎上恢復服務。中心會繼續參考衛生署衛生防護中心發出的相關指引作執行服務之安排。



2021年人口普查

香港每十年進行一次人口普查；而在兩次人口普查中間，則進行一次中期人口統計。下次人口普查於2021年進行，旨在搜集本港人口的社會及經濟特徵，以及詳細地區分布的最新基準資料。這些資料有助規劃全港以及你所居住的社區的社會服務和設施。

政府統計處（統計處）於6月23日公布，2021年人口普查今日正式展開，採用多模式的數據搜集方法，人口普查分兩階段進行：

首階段：由6月23日至7月17日

全港住戶將於2021年6月底前收到人口普查通知信，你可以選擇用以下方法提供資料：

- 填交網上問卷
- 進行電話訪問（普查熱線18 2021）
- 寄回已填妥的問卷（收到紙本問卷的住戶適用）

次階段：由7月18日至8月4日

如未收回你們的問卷，我們的統計員會到訪協助你提供所需的資料。統計員會帶備統計員身份證明書，以供查閱。為減少面對面接觸及保持社交距離，我們誠邀你使用網上問卷、紙本問卷或電話訪問提供資料。

2

資料來源:2021人口普查網 <https://www.census2021.gov.hk/tc/index.html>



SQS 服務質素標準 話你知?

歡迎公眾向中心職員查詢，閱覽「服務質素標準」政策及程序文件

標準 11 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

『關愛基金』

1. 數碼電視援助計劃 (申請期至15/7/2021結束)
2. 長者牙科服務資助
3. 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



2021-2022年續會及入會安排

會員証已到期的老友記請於辦公時間內帶同會員証到中心辦理續會手續

金咭會員(60歲或以上)年費\$21

銀咭會員(50-59歲)年費\$50

如新朋友想入會，可先致電2782 0220預約，入會當日請帶同身份証、相片1張到中心辦理手續。

更快捷 更輕鬆
請先預約



3

更新會員資訊

最新 消息

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，知悉有不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動，為了掌握會員對應用Zoom狀況，如你們懂得使用Zoom，我們誠意邀請大家通知我們讓我們知悉，（你們可以電話通知我們作登記）以備日後中心舉行一些以Zoom進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。



收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

申請方法及流程：會員可親臨及致電中心，並確保自己智能電話已安裝WhatsApp，並將中心電話號碼加為聯絡人，WhatsApp訊息將不定期按需要透過廣播功能發放。



4 注意事項：中心WhatsApp廣播服務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，而該WhatsApp廣播亦不會回應會員之訊息。

《2021「全傳電」計劃》

申請對象? 申請資格?

類別 1. 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(綜緩) 或
- * 高類/普通長者生活津貼

類別 2. 低收入家庭正領取以下其中一個津貼

- * 在職家庭津貼計劃 或
- * 綜合社會保障援助(綜緩) 或
- * 全額學校書報津貼

類別 3. 殘疾人士正領取以下其中一項

- * 殘疾人士登記證 或
- * 綜合社會保障援助(綜緩)下的交通補助金計劃 或
- * 公共福利金計劃下的傷殘津貼



※ 申請人或其家人必須為中電註冊用戶

※ 經中電審批後，符合資格人士每戶可獲港幣\$500元正的一次性電費津貼資助

申請日期：3/5/2021(一)開始接受申請

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. 綜援或長者生活津貼合格通知書

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2021年7月30日)



健康資訊 專欄

保健員鍾姑娘
話你知



什麼是高血壓？

高血壓

是指血壓持續處於高水平（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）的一種慢性疾病。血壓是當心臟收縮，將血液泵入動脈時所加諸動脈血管壁的壓力。

據「二零一四至二零一五年人口住戶健康調查」結果顯示，而65至84歲人士每二十名就有十三名患有高血壓。

病徵

一般高血壓初期沒有明顯病徵，患者往往在出現併發症後才發現患病，所以高血壓常被稱為「隱形殺手」。

併發症

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。

控制及預防高血壓

及早診斷和治療可以防止或延緩併發症。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
- ☆自我監察血壓
- ☆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，多進食蔬果
- ☆實踐健康生活模式
- ☆戒煙、限制飲酒
- ☆控制體重
- ☆保持適量及持之以恆的運動
- ☆管理壓力、保持心境開朗



齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

1

進入中心須佩帶口罩



3

使用酒精搓手液
消毒雙手



6

2

等候職員為你
量度體溫



4

出示會員証拍卡/
訪客請先登記





社區飯堂

購買2021年8月份飯票

日期：7月19日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2021年8月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時到中心交款，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！

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	\$12 / 餐

我很喜歡義工生活。退休後，我積極參與不同中心的義工活動。在義工生活中我可以接觸不同的新事物，同時學習新技能。這不單單可以善用自己的能力幫助身邊有需要的人，更可以讓自己的生活變得精彩及有意義。每當我們感覺自己在幫助別人的時候，其實自己也會被幫助。當聆聽不同人士的分享後，自己的生命也會獲得力量。

佚名



免費活動

7月耆樂動一動

日期：(第1場) 7月13日(星期二)
(第2場) 7月20日(星期二)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

對象：中心會員

收費：全免 名額：15名

報名：有興趣參加可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



「e體健」健康站

日期：(第1節) 7月12日(星期一)

(第2節) 7月19日(星期一)

(第3節) 7月26日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：讓會員在職員協作下使用「e體健」量度血壓、脈搏、體重和身高等。

名額：每節10人

備註：e體健設施使用前必須預約，如有興趣請鍾姑娘報名，請會員選擇其中一節參加。

負責職員：保健員鍾姑娘

控制有法之高血壓

日期：7月17日(星期六)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：由保健員鍾姑娘量度血壓，指導居家量度血壓的方法、日常如何控制高血壓等。

對象：患有高血壓、近期血壓指數偏高的會員優先。

名額：10名

負責職員：保健員鍾姑娘

7月健康講座之 食物處理貼士

日期：7月29日(星期四)

時間：(講座) 下午2:30-3:00
(售賣奶粉) 3:00-3:30

地點：中心活動室

內容：講解如何處理生熟食物
(講座後會售賣奶粉)

名額：20名

講者：雀巢三花

報名：如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於7月20日(星期二)前向麥姑娘登記，過期不接受登記

7月健康資訊站之頸、腰背護理

日期：7月23日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：1) 脊柱的構造與頸、腰毛病的關係
2) 正確脊柱的姿勢
3) 日常活動時的姿勢需注意的事項
4) 護理運動治療

對象：會員

收費：免費

名額：20名

講者：衛生署長者健康外展隊

負責職員：麥姑娘



醫食行

油尖旺長者醫食行 由賽馬會齡活城市計劃捐助，目標是推動「齡活」概念，加深公眾對長者及年齡友善城市的認識，並鼓勵社區參與，共同建構「齡活城市」。此應用程式專為長者而設，其功能涵蓋醫、食、行三方面，程式使用方法簡單又方便，平時在油尖旺一帶活動的老友記不妨下載一試。



iPhone手機可透過**Apple App Store**，
Android手機可透過**Google Play**，
免費下載應用程式。

Apple: <https://qr.go.page.link/pqYMT>
Android: <https://qr.go.page.link/HSULx>



圖1,2: 「油尖旺長者醫食行」
應用程式功能

進入異世界: VR遊戲體驗(1)

日期：7月15日(星期四)
時間：下午2:00-4:00
地點：中心活動室
內容：進行VR遊戲體驗
對象：中心會員
名額：8名

備註：報名人數超出活動名額，將會抽籤決定

負責職員：IT黎姑娘



老友記電玩齊PK(1)

日期：7月22日(星期四)
時間：上午9:45-11:00
地點：中心活動室
內容：學習下載手機遊戲及玩電子遊戲
「Battle Racing Stars」

對象：中心會員

名額：8名

備註：報名人數超出活動名額，
將會抽籤決定

負責職員：IT黎姑娘



班組 活動

2021至2022年度手鐘 學習工作坊(第2期)

日期：6月30日至7月28日(逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師教授手鐘技巧
及樂曲

收費：\$90

節數：5節

對象：耆暉手鐘團團員

導師：亞洲手鈴音樂中心導師

備註：1. 此活動經由中心活動費
資助推行

2. 有興趣歡迎聯絡蔡姑娘查詢

負責職員：蔡姑娘

2021至2022年度二胡班 (第1期)

日期：6月15日至7月27日(逢星期二)

時間：下午1:30- 2:30

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師教授二胡技巧
及樂曲

收費：\$200

節數：5節

對象：有興趣的會員

導師：王琴老師

備註：1. 有興趣歡迎聯絡蔡姑娘查詢

2. 已報名的長者敬請準時出席

3. 因場地問題6,13/7暫停上課

負責職員：蔡姑娘

7月U3A課程 (「HA Go」好幫手)

日期：7月5及6日(星期一及二)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：介紹醫院管理局全新一站程式
「HA Go」，學習如何有效管理
就醫安排，(如：預約專科門
診、查詢覆診期等)

收費：全免

名額：4名

導師：U3A委員趙寶琮

備註：已報名的學員請準時出席

負責職員：譚姑娘

7月U3A課程(蜻蜓匙扣)

日期：7月29日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：教授運用繩編織蜻蜓匙扣

收費：全免 名額：10名

導師：U3A組員袁寶華、朱荃香

報名：即日開始報名

負責職員：譚姑娘



智能手機課程之 『我要學P圖』U3A

日期及時間：

(B班)7月2日(星期五)上午9:30-10:30

(C班)7月3日(星期六)上午9:30-10:30

(重溫班)8月2日(星期一)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授如何運用應用程式簡單修飾相片

對象：對手機有基本認識的學員

收費：全免 名額：6名

備註：1) 參加者需自備智能手機

2) 手機需使用安卓Android系統

3) 已報名的學員請準時出席

4) U3A組員袁寶華、鄭綺雲協助教授

負責職員：譚姑娘

賽馬會社區持續抗逆基金 -

動感及健康生活計劃

7月長者洪拳班

日期：7月3日至7月24日（逢星期六，共4堂）

時間：下午2:30-3:30

內容：洪拳的基礎套路教學

地點：中心活動室 對象：中心會員

名額：8名 收費：全免

備註：已報名的學員請準時出席

負責職員：譚姑娘



賽馬會『銀光一閃』電子填色冊體驗日

日期：7月30日（星期五）

時間：上午9:30-10:15

內容：學習電子填色冊的使用方法，享受數碼藝術的樂趣

地點：中心活動室

對象：中心會員 名額：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9/7下午4:00前向譚姑聯絡，如人數超出名額，將於10/7（六）

上午9:00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

義工專欄

招募保良局賣旗日義工

日期：8月11日（星期三）

時間：上午8:00

集合地點：中心活動室

賣旗地點：油麻地區

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於7月10日或之前與譚姑娘聯絡

7月義工之友聚會

日期：7月14日（星期三）

時間：（第1場）上午9:15-10:00

（第2場）上午10:15-11:00

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、
簡介疫情下義工服務安排

地點：中心活動室

對象：各中心義工組別義工

名額：每場20名

備註：請先向譚姑娘報名

負責職員：譚姑娘



注意 事項

※ 如欲了解本會訊電子版內容，
歡迎登入QR code。



※ 8月【盧老相聚一刻】在7月26日
開始接受登記，會員需親自致電中
心電話或親到中心登記，額滿即止。

2021年7月足底按摩保健樂

日期：7月6日至7月27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
收費：\$90一次
名額：8名
導師：李國明師傅
備註：欲購買2021年8月份足底按摩票，請在
7月20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

收費活動



7月總膽固醇測試

日期：7月15日 (四)
時間：上午9:15-9:45
內容：透過手指採血測試，讓長者瞭
解自己的總膽固醇值
對象：中心會員
收費：\$45
名額：10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：如有興趣可向麥姑娘報名
負責職員：麥姑娘



7月血糖測試

日期：7月15日 (星期四)
時間：上午9:15-9:45
內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解
自己的血糖值是次活動只做血糖
測試，不會有其他檢查
對象：中心會員
收費：\$5
名額：20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
3) 視疫情情況有機會更改時間或
暫停
報名：如有興趣可向麥姑娘報名
負責職員：麥姑娘

服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，包括資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及服務支援等。服務旨在及早發現、介入及支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務資訊，可留意會訊或向負責職員鍾先生查詢。

認知障礙症 長者支援服務專欄



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃本期活動

「智樂天地」歷奇課程

日期：7月2、9、16、23日（逢星期五）

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，透過歷奇訓練增強參加者的溝通技巧、社交情緒能力和專注力。

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：鍾先生

「智樂天地」飛鏢課程

日期：7月5、12日（逢星期一）

時間：上午10:15-11:15

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授認識飛鏢的由來、玩法、投擲技巧及計分方式，體驗此項運動的過程中能訓練參加者的邏輯思維能力、小肌肉、手眼協調等能力

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：鍾先生

「智樂天地」和諧粉彩課程

日期：7月14、21、28日（逢星期三）

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，透過和諧粉彩訓練增強參加者的溝通技巧、社交情緒能力和認知力。對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：鍾先生

「智樂天地」香薰課程

日期：7月30日（逢星期五）

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，透過香薰治療放鬆心情，提升情緒管理能力和進行認知刺激。

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：鍾先生

認知遊戲之成語接龍

與	眾		同		
	望				
	歸				箭
求			高		
	聲	同			
存			傲	視	
異					儕
				不	
			所		
					聞

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)或預約到中心遞交。
- ※ 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陳姑娘確認，預約時間後到中心換領。
- ※ 活動日期：12/7/2021至31/7/2021，答案將於下期會訊公佈。
- ※ 如有疑問，可致電2782 0220與陳姑娘聯絡。

上期『眾裡尋它』答案如下：

 = 10
  = 11
  = 10
  = 11

 = 7
  = 8
  = 8
  = 6

「有愛護老」 服務專欄



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、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。

好好心情小組

- 日期：7月16日至9月3日(逢星期五)
時間：中午12:15-下午1:30
地點：中心活動室
內容：體驗及認識各種「好心情」的方法，舒緩壓力及快樂小貼士。體驗小手作、快樂小食、香包、自助按摩小貼士、靜觀減壓練習等
對象：有需要護老者優先
收費：全免
節數：5節
名額：8名
備註：1) 23/7, 20/8, 27/8暫停；
26/8(四)為戶外體驗活動
2.)能出席全數節數優先參加
負責職員：蔡姑娘

「有愛護老」資訊分享之 心肺功能運動篇(坐)

- 日期：7月份
時間：中心開放時間內
地點：本中心或以電話進行
內容：分享活絡運動予有需要護老者，鼓勵其及受照顧長者多參與運動，保持身心健康。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
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：陳姑娘



7月護老者情報站

7月護老者認知玩具工作坊

日期：7月22日（星期四）

時間：下午2:30-3:30

內容：進行認知遊戲訓練

地點：中心活動室

名額：10名

講者：社工-鍾先生



	5				
				4	5
	2		3		
		5		6	
1	3				
				3	

	2		1		
	1	5	3		
			6		
		1			
		2	5	3	
		4		1	

會員姓名：_____

會員號碼：_____

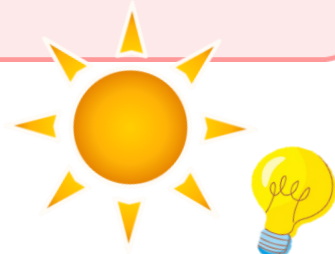
- 請將完成答案後的工作紙以WhatsApp寫拍照發送到中心WhatsApp 9256 0917。
- 並在發送時填上會員編號及姓名以供識別。
- 因疫情嚴重請在領取禮物前必需與中心負責同事確認預約時間才到中心領取。
- 如有疑問可致電27820220與鍾先生聯繫。



夏日炎炎慎防中暑

中暑知多點

在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，例如增加排汗和呼吸來降低體溫。可是，在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會產生中暑。



長者中暑你要知

長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時差。患有慢性疾病（如糖尿病、中風等）、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的長者，更要加倍小心。



中暑問與答



問：中暑是否有不同程度之分？

答：一般中暑會按其嚴重程度和不同的臨床情況分為熱痙攣、熱衰竭和熱射病等等。

問：一般中暑的徵狀是什麼？

答：中暑的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促，皮膚乾而熱，嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。

問：如何預防中暑和中暑後的處理手法應是怎樣？

答：注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。如有上述中暑徵狀，應立即停止活動到陰涼處休息和馬上補充水份。苦果情況持續未有改善應立即尋求醫護人員的協助。

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



本中心支援服務來電號碼為 **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



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；

