



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2022年7月份會訊

### 本年度舉辦的 保良局特「飾」便服日 活動相片

恭喜，恭喜，各位盧邱玉霜耆暉中心的會員及義工們，我地中心於保良局辛丑年籌款活動舉辦的保良局特「飾」便服日活動當中獲得安老服務單位「籌款額最高獎」，感謝各位會員及義工們為中心出一分力，共同分享這份喜悅。



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。  
實習同學：蕭妙宜、羅彥琪

### 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 / 9599 5421



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

印刷數量：350份



### 8月ZOOM盧老相聚一刻

(第1場)

8月4日(星期四)  
上午10:30-11:15

(第2場)

8月5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8月份飯票

# 社區飯堂

日期：7月18日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2022年8月份之飯票之會員，可於7月11日至7月16日期間到中心領取登記表及填妥後交回中心。中心將於7月18日上午9時5分進行抽籤以決定購買飯票之先後次序。現時中心仍以外賣形式提供熱餐服務。

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)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:45)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30)	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！我是陳婆婆。我加入了中心大約有兩年多的時間。回想當時剛剛加入中心，我不太喜歡參加中心的活動。不過因為朋友的鼓勵，我開始嘗試參加一些中心活動，隨著我參加得越多中心活動，我發覺自己學會了很多的東西，例如用Zoom、IG及做不同的手工藝等，自己的生活都變得更開心。如果有老友記都像剛剛加入中心的我一樣，不喜歡參加中心的活動，不妨試著踏出第一步，報名參加自己感興趣的活動，可能就會從中找到生活的樂趣。

※ 中心偶到服務照常服務

※ 8月盧老相聚一刻，4/8(四)及5/8(五)上午10:30-11:15

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

※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停使用

## 注意事項

歡迎登入  
電子版會訊





### 中醫門診特別診療服務

#### 參與條件：

- ✓ 1. 本港確診 / 感染新冠病毒病
- ✓ 2. 合資格香港居民
- ✓ 3. 首次登記時出示有效的康復或感染證明文件
- ✓ 4. 有相關後遺病徵



中醫動網頁

詳情可瀏覽中醫動網頁：

<https://cmk.ha.org.hk/services/SpecialCMOPProg/>



#### 注意：

1. 按中醫師臨床判斷處方中藥及安排覆診
2. 需於首次登記時選定一間中醫診所預約服務，其後覆診不能轉至其他中醫診所就診
3. 若應診人士不符合以上任何一項參與條件，需繳付非政府資助服務所需費用，詳情請向中醫診所查詢

★ 免費「中醫門診特別診療服務」由出院日期/完成隔離日期起計6個月內有效，根據中醫師的臨床診斷提供不多於10次治療。

★ 有需要接受中醫復康治療的合資格香港居民，可透過「18區中醫診所」程式或致電相關中醫診所進行預約。





自我復健好給力

## 4 動作舒緩五十肩



### 交叉手運動

伸展關節囊外側

患側手臂交叉至身體對側  
對側前臂壓迫患側上臂  
維持10秒後 放鬆5秒  
以上步驟為1次



### 拉毛巾後旋運動

上拉到最高點維持10秒  
再往下拉到最低點維持10秒  
以上步驟為1次



### 肩前運動

伸展前關節囊

兩手交叉置於後腦  
肘部向後伸展到底  
維持10秒後 放鬆5秒  
以上步驟為1次



### 爬牆運動

依序伸展側關節囊

手向後偏25度，由下向上  
沿牆爬至可承受最高處  
維持1秒，緩慢放下休息10秒  
以上步驟為1次

f Heho健康

### 交叉手運動—伸展關節囊外側

做法：患側手臂從胸前交叉至身體對側，對側前臂垂直向上舉起，壓迫患側上臂儘量到底，使前臂繞骨頸部到後背，讓患側肩關節外側得到最大伸展，維持10秒後放鬆5秒為1次。每回做10次，1日做4回，早中晚睡前分開練習。無紅腫發炎情況下，熱敷後做效果較佳。

### 肩前運動—伸展前關節囊

做法：兩手交叉置於後腦，兩肘向後伸展到底，維持10秒後放鬆5秒為一次。每回做10次，1日做4回，早中晚睡前分開練習。無紅腫發炎情況下，熱敷後做效果較佳。

### 拉毛巾後旋運動

做法：選擇適當長度毛巾置放背後，兩手相互藉由毛巾做背後旋轉牽引運動，往上拉到可承受的最高點，維持10秒、再往下拉到可承受的最低點，維持10秒為1次。每回做10次。1日做4回，早中晚睡前分開練習。無紅腫發炎情況下，熱敷後效果較佳。

### 爬牆運動—依序伸展側關節囊

做法：手由身體側面向後方偏25度，由下向上沿牆壁爬起至可承受之最高處，維持壓力不動1秒，緩慢放下休息10秒為1次。每回做10次，1日做4回，早中晚睡前分開練習。無紅腫發炎情況下，熱敷後做效果較佳。

# 實習同學介紹



各位老友記大家好！我係新嚟嘅實習社工，大家可以叫我羅姑娘或者琪琪！好開心中心終於開放返，可以見到大家啊！咁都想比大家認識下我，我依家19歲，而我嘅興趣就係游水同埋做瑜伽，呢兩樣嘢都玩咗超過

10年，有興趣嘅老友記都可以同我交流下嘍！仲有大家可以搵我傾下計或搵我幫手！我嘅實習時間係直到



8月15日。我將會搞活動比大家參加，希望大家踴躍參與！祝大家身體健康！  
實習社工 羅姑娘

各位老友記大家好！我是中心的實習社工，你們可以叫我蕭姑娘，或者你們可以叫我妙妙。有部分老友記來中心開會或者聽講座都應該有見過我啦，今次好開心可以來到中心實習，未來的兩個月你們都可以看到我出現在中心的其他活動入面，假如大家想同人傾計都可以來中心找我的，希望我可以為你們帶來一點點的幫助，我也正在設計一些小組和活動，希望到時候可以見到大家！  
實習社工 蕭姑娘




## 資訊科技站

### 支付工具識多啲

日期：7月14日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

活動形式：

內容：介紹可用於領取消費券的電子支付工具



對象：中心會員 (懂得使用ZOOM)

名額：不限

備註：活動前一天將於中心WhatsApp

廣播發放ZOOM連結

負責職員：黎姑娘

### 資訊科技解難站 (7-9月)

日期：7月5日至9月30日

時間：上午9:30至下午4:30

地點：本中心

內容：協助會員解決使用手機等智能產品時遇到的問題

對象：中心會員

名額：每日2-4人

備註：(1) 每次最多為每位會員解答30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





- 視訊會議軟件 (中心用於進行網上例會及舉辦活動)
- 智能手機、平板電腦及電腦均可使用

## ZOOM下載及安裝步驟 (智能手機及平板電腦)

1) 打開應用程式商店

- **Android** 安卓系統: Play商店
- **iOS** 系統: App Store



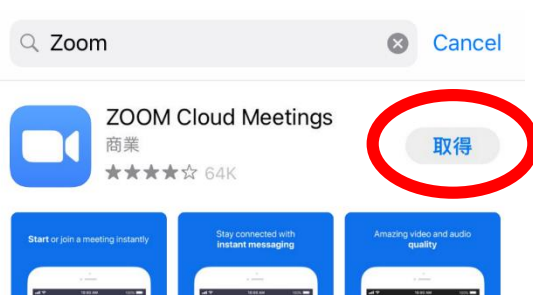
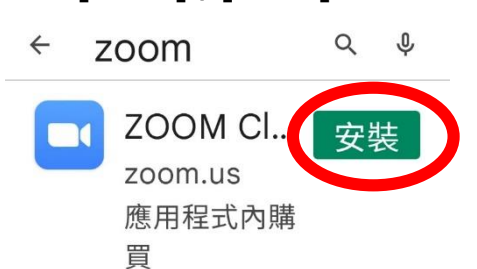
Play商店



App Store

2) 在搜尋列輸入[ZOOM]並搜尋

3) 點選 [安裝] / [取得]，安裝完畢即可開啟Zoom程式



## 進入會議 (以參加中心例會為例)

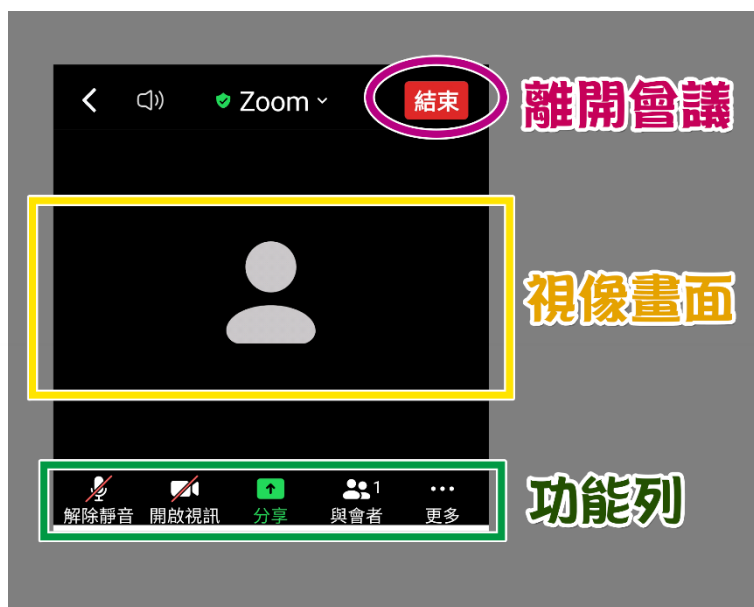
- 1) 會員將於活動前收到中心手提發出的WhatsApp訊息，內容為活動日期、時間、連結、ID及密碼
- 2) 活動開始前5分鐘可點開Zoom會議連結。
- 3) 如彈出一個視窗詢問「選擇開啟方式」，請先點選[ZOOM]程式圖示，再點選[一律採用]。下次點開連結就會直接打開[ZOOM]程式。
- 4) 請輸入中文姓名及會員號碼 (例如:陳大文09999)，然後按[確定]。



## 會議介面

成功加入會議室參加會議後，  
可以

- 決定是否靜音
- 決定是否開啟視訊
- 共享螢幕
- 修改自己顯示名稱
  - 點開[與會者]，再點選自己修改
- 虛擬背景\* (視乎設備規格)



## 常見問題及注意事項

Q: 為什麼我使用 Zoom 時沒有聲音？

- 部份手機型號需要手動設定聲源。
  1. 先點選「加入語音」。
  2. 再點選「經由網際網路撥號」

**\*首次使用ZOOM需要[允許]ZOOM錄音，才能聽到會議中的聲音。**



- 如果你的裝置是首次使用ZOOM，會有視窗彈出，索取不同的權限，請按「我已了解」及「允許」，才能正常使用ZOOM。



使用ZOOM需要較多的數據流量，建議**連接WIFI**使用。

如果用手提電話的**流動數據**參與Zoom會議，請注意**流動數據用量**，避免用量超出上限，從而影響日常使用或被電訊供應商額外收費。

如有查詢或需要協助，可致電中心**27820220**找黎姑娘。



## 7月耆樂動一動

日期：(第一場) 7月12日(星期二)  
(第二場) 7月19日(星期二)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

形式：面授教學

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

名額：15名

報名：即日起至7月9日下午1:00前致電  
27820220與麥姑娘報名，如報名  
超出名額將於7月11日(星期一)  
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

## 7月專題講座之舊樓物業知多少

日期：7月20日(星期三)

時間：下午2:30-3:15

地點：中心活動室

形式：面授講座

內容：簡介樓契種類、物業收購須知等資料

名額：15名

主講：長者安居協會支援少數份數擁有人  
(舊樓小業主)外展服務(先導計劃)代表

報名：即日起有興趣的參加者  
請向譚姑娘報名，若超  
出名額將以電腦抽籤，  
中籤者將個別通知

負責職員：譚姑娘



## 7月健康資訊站之

### 退化性膝關節炎護理及運動

日期：7月29日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

形式：面授講座

內容：由衛生署護士講解退化性膝關節炎  
的治療及護理方法，以及保健運動

名額：25名

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：即日起有興趣參加講座之會員請致電  
27820220與麥姑娘報名，額滿即止。



## 免費活動

### 7月健康講座之益智醒腦食療法

日期：7月21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：講解對健腦有益食物及如何保健

名額：25-30名 講者：雀巢三花

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：有興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，如欲訂購柏齡高鈣  
或雙效降醇素等奶粉請於  
7月12日(二)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘

### 防跌不倒翁及家居安全講座

日期：7月28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

(疫情如有變化，活動有機會  
以ZOOM形式進行)

內容：注意家居安全及預防跌倒

名額：25-30名

講者：香港防癆心臟胸病協會

備註：如改以ZOOM形式進行活動，  
當日活動前10分鐘在WhatsApp  
群組發放連結

報名：如有興趣參加講座之會員請致電  
27820220與麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



# 班組活動



## 「想當年」懷緬小組

日期：7月11日至8月8日（逢星期一）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

形式：小組（共5節）

內容：透過遊戲和分享當年回憶，回想當年的自己並從中找到自我價值

對象：中心會員

收費：全免 名額：8名

備註：因應疫情狀況，有需要時可能改以網上進行。

負責人：蕭姑娘（實習社工）

## 絲帶玫瑰吊飾班

日期：7月27日（星期三）

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

形式：面授教學

內容：教授運用絲帶製作玫瑰花吊飾

收費：全免 名額：10名

導師：會員廖慧蘭

報名：有興趣的參加者請於12/7前向譚姑娘報名，若超出名額將以電腦抽籤，中籤者將個別通知

負責職員：譚姑娘



## 2022至2023年度手鐘學習工作坊（第1期）

日期：6月22日至7月20日（逢星期三）

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

收費：\$100

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行  
2. 已報名的參加者敬請出席

## 社交小組-長者紛紛樂

日期：7月11日（星期一）及  
7月15日至8月5日（逢星期五）

時間：上午10:00-11:00（7月11日），  
下午2:00-3:00（7月15日至8月5日）

地點：中心活動室

形式：小組（共5節）

內容：透過不同互動遊戲及個人/小組分享讓組員擴大社交領域，豐富人生。

對象：獨居及兩老共住長者

收費：全免

名額：8名

備註：因應疫情狀況，有需要時可能改以網上進行。

負責人：羅姑娘（實習社工）



## 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	1號風球	3號風球	8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。

## 7月義工之友聚會

日期：7月13日（星期三）

時間：（第1場）上午9:15-9:45

（第2場）上午10:00-10:30

（第3場）上午10:45-11:15

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：12名

負責職員：譚姑娘

## 7月『義工之友』資訊囊

日期：7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於13/7或之前與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘



## 收費活動

### 2022年7月足底按摩保健樂

日期：7月5日至7月26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.) 如有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢

2.) 欲購買2022年8月份足底按摩票，請在7月19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



# 認知遊戲齊齊玩之歇後語



圖中共有  
83個歇後語

嘗試在圖中  
圈出及寫下  
其中20個  
歇後語



資料來源：刊於2014年2月23日第16期《熱血時報》「神獸漫話」專欄

參加者姓名：  
會員號碼：

## 6月答案(所有圖案只供參考)：

### 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。
- ※ 活動日期：7/7/2022至23/7/2022，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。

1.以時鐘顯示本中心逢星期一至五的開放時間。  
答案：上午 8:45 - 下午 5:00



2.哪種水果間接令科學家牛頓發現地心吸力。  
答案：蘋果



3.哪個身體器官被喻為靈魂之窗。  
答案：眼睛



4.掌管晝和夜的星體。  
答案：太陽及月亮



5.蜜蜂採蜜的植物。  
答案：花



6.海上行走的交通工具。  
答案：船



## 「有愛護老」資訊分享之 腸道健康護理

日期及時間：7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：由中大醫學院那打素護理學院教授，  
分享腸道健康護理的小技巧

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



## 有愛護老專欄

### 「二」人「三」囑小組

日期：7月25日至8月29日(逢星期一)

時間：上午10:00-11:30

地點：中心活動室或線上會議 (Zoom)

內容：以小組形式，與你一同行走  
「善生之旅」，為生命作與別  
不同的回憶及整理

對象：有需要護老者

名額：8人

費用：全免

報名：請向負責職員黎先生報名

負責職員：黎先生

## 護老者情報站



### 油尖佐區病類護理推廣活動協作計劃

#### 長者眼睛健康講座



日期：7月6日(星期三)

時間：下午1:30-2:30

形式：網上ZOOM

內容：認識預防眼睛疾病的方法

名額：不限

負責職員：鍾先生

### 7月護老者健康講座

#### 快樂原來很簡單



日期：7月23日(星期六)

時間：下午2:30-3:15

形式：網上ZOOM

內容：學習快樂7式

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。

【歡迎致電中心與鍾先生聯絡】



## 常見眼睛的毛病



1. **眼乾** - 眼乾會令眼睛刺痛、乾澀及畏光。主要成因包括：淚腺功能衰退或眼部感染污染物。
2. **淚溢** - 是指經常有眼濕或流淚的現象。主要成因包括：淚孔因眼皮鬆弛而不能緊貼於眼球，眼淚不能順利地流進淚管裡而溢流出眼外，淚管阻塞或異物入眼。
3. **老花** - 由於晶狀體隨著年齡的增長而慢慢失去彈性，當要看近的東西時，便不能準確聚焦，令影像模糊。
4. **「飛蚊」** - 在眼球的玻璃內有些浮動的不透明物質，使視覺上出現一些俗稱「飛蚊」的浮動影像或黑點。

## 眼睛發出警號

- 突然出現大量浮動影像或黑點，俗稱「飛蚊」。
- 眼睛持續地流淚、出現分泌物或結痂。
- 對光線過分敏感，見到光環或彩虹圈。
- 持續眼痛或突然劇痛。
- 配戴眼鏡後仍不能改善視力。



## 護眼小貼士

- 不要用公共毛巾或用手擦眼。
- 不要借用別人的眼藥水或眼鏡。
- 均衡的飲食，吸取足夠維生素A和蛋白質。
- 保持眼睛衛生養成定期檢查眼睛的習慣。

