



保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年7月份會訊

Gratitude 感恩語句

本月繼續<感恩>主題，邀請各位，
透過語句練習感恩，思考生活的意義：

1. 是那些值得留意的小事，讓我們成為更快樂的人
2. 時刻留心身邊發生的善意，你會發現，它們來自四面八方
3. 感恩讓我們看見自己擁有什麼
4. 不要讓感恩的想法默默消失，學會察覺並記錄下來

來源：《我想說聲謝謝你：12個月的感恩練習，每天找到一件值得感謝的事，讓生命更豐富》
作者：吉娜·哈瑪迪

中心職員：蔡淑華、蕭瑤、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 / 6599 5421

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

8月開會日期及時間

愛心組	8月3日(星期四) 上午10:30-11:30
幸福組	8月3日(星期四) 下午2:00-3:00
松柏組	8月4日(星期五) 上午9:00-10:00
長青組	8月4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5：人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



社區飯堂

購買2023年8月份飯票

日期：2023年7月24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8月份之飯票之會員，可於7月24日上午9時親身到達中心，中心將於上午9時05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。

7月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年7月24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

跌倒及其影響：

根據2017年衛生署長者健康中心的統計，在四萬五千多名的65歲以上的社區長者中，10.1%曾於半年內至少跌倒過一次，曾跌倒的長者中，有10.2%因而骨折。長者跌倒可以導致嚴重的後果，影響長者的自我照顧能力及生活質素。曾經跌倒的長者往往會對自己的能力失去信心，害怕會再跌倒而避免外出。這些轉變可能會使長者感到情緒低落，嚴重的話可導致抑鬱症。跌倒的長者亦有可能因為失救而導致死亡。

跌倒有多種原因或風險因素

跌倒不是無緣無故發生的，而是由於多項風險因素互相影響所致，包括：

- 視力欠佳
- 平衡能力減弱：如患有帕金森病、中風或認知障礙症等
- 關節及步姿問題：如膝關節退化、曾經中風等
- 頭暈昏厥：如心律異常、突然轉變姿勢等
- 藥物影響：如使用降血糖藥或安眠藥等，引致頭暈或步履不穩
- 小便失禁：導致心情緊張容易跌倒
- 衣履不當：衣服太長或太闊會容易絆倒
- 家居環境陷阱：如地面濕滑、光線不足、地上有障礙物、家具不合適等
- 外出時提高警覺：避免一心二用或太匆忙

多管齊下，預防跌倒

跌倒是可以預防的，但必須多管齊下，按照個別長者的風險因素來針對性處理。長者宜經常做有助強化肌力、伸展，身體協調和平衡的運動（如太極），並留意以下生活提示，以減低跌倒的風險。

跌倒後的處理

無論曾跌倒與否，長者都應評估跌倒的風險。一旦不慎跌倒，必須採取妥善步驟處理：

- 先定一定神，保持鎮定。
- 檢視受傷程度，如四肢無恙，可慢慢移動身體。
- 沿地板移至牆邊或穩固的家具，慢慢扶著家具爬起來。
- 若不能站起，可嘗試打電話、按動平安鐘、打開大門或鐵閘並高聲呼救。
- 如有擦傷，應先處理傷口。
- 即使沒有明顯創傷，但行動不便或有嚴重痛楚，均有可能是骨折，應盡快求診，檢查清楚。



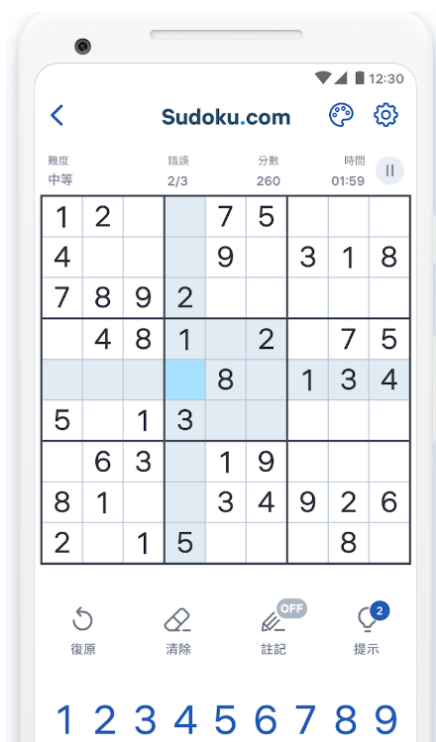


1	2	3
6		4
7	8	9

數獨(Sudoku)是一種訓練邏輯思考的遊戲，有些人誤以為「數獨」是一種數學，但其實它與數字運算無關，你只要會數1到9，就可以玩。

數獨玩法簡單，但提供的數字卻千變萬化，是鍛鍊腦筋的好方法。它有不同的難度，能夠為各年齡段和不同水平的玩家提供了娛樂享受及挑戰。

經典數獨由9×9個格子組成，玩家需要根據格子提供的數字**推理**出其他格子的數字。設計者會提供最少17個數字使得解答謎題只有一個答案。



科技發展日新月異，現時人手一部智能手機，想玩數獨也比之前方便得多，只需下載App就能夠隨時隨地玩。

相比紙本數獨，電子版設有「筆記」、「提示」等功能，新手玩數獨會更容易上手。

電子版「數獨」可以用智能電話/平板電腦/電腦玩，亦歡迎大家到中心借用中心的iPad試玩。體驗鍛鍊腦筋的樂趣。

App名稱：數獨 - 經典邏輯益智數獨遊戲

價格：免費

系統需求：Android / IOS

語言：中文

發行公司：Easybrain

電腦版：<https://sudoku.com/tw>

資料來源：<https://zh.wikipedia.org/zh/%E6%95%B8%E7%8D%A8>

上圖: Sudoku手機版遊戲畫面

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：中心活動室

內容：協助解決使用智能產品時遇到的問題

備註：(1) 每次為每位會員解答20分鐘問題

(2) **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

平板電腦識多啲



日期：7月20日(星期四)

時間：上午9:30至10:30

地點：中心活動室

內容：認識平板電腦、iPad的功能及用法

名額：不限

報名：歡迎即場參加

負責職員：黎姑娘



免費活動

7月耆樂動一動

日期及時間：(第一場) 2023年7月13日(星期四) 下午2:45-3:45

(第二場) 2023年7月20日(星期四) 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

名額：20名

報名：即日起至7月8日(六)下午4:00前報名，如報名超出名額將於7月10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月健康資訊站之痛風症

日期：2023年7月14日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：- 痛風症的成因、徵狀及
防治方法

- 高「普林」的食物

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加

負責同事：麥姑娘

地區資源講座2023 認識社區資源

日期：2023年7月18日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識長者社區資源

名額：不限

合辦：救世軍油麻地長者社區服務中心

報名：歡迎即場參加

負責職員：黎姑娘

7月老友記俱樂部

日期：2023年7月21日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

內容：與長者開開心心齊玩
攤位遊戲

對象：中心會員

名額：不限

報名：歡迎即場參加

負責同事：麥姑娘

7月「棋」樂無窮-魔力橋

日期：(第一場) 2023年7月22日(星期六)

(第二場) 2023年7月28日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：認識及暢玩桌上遊戲「Rummikub」

名額：每場12名

報名：即日起至7月10日(一)致電中心或
親臨中心向黎姑娘報名。

電腦抽籤將於7月11日下午進行，
中籤者將於當日收到通知。

負責職員：黎姑娘

免費活動

7月健康講座之食得啱、瞓得啱

日期：2023年7月27日(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：1.) 睡不好的原因

2.) 令你睡不好的食物和習慣

名額：不限

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，如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於7月19日(三)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

23-24信德x保良局「擁抱健康」身體檢查計劃

為長者安排全身檢查，及早辨識健康問題，以致能及早診斷和治理，盡早改善健康狀況。

檢查內容：一次全身檢查，包括：基本體格、肺部X光、大小便化驗、驗血

費用：檢查費用全免

日期：7月尾-8月初

對象：1) 未參與過本計劃的會員優先；

2) 領取綜援/長者生活津貼的會員優先；

備註：有興趣的會員可與保健員鍾姑娘登記，稍後鍾姑娘會再聯絡



收費活動

認知訓練之五感寶盒

日期：2023年7月13日(星期四)、7月20日(星期四)、7月27日(星期四)、8月4日(星期五)

時間：下午1:15-2:15

地點：中心活動室

內容：一起試玩趣味十足的「五感寶盒」，透過盒內裡的五感遊戲訓練視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺，鍛煉整體認知能力，預防認知障礙症。

名額：8名(有認知訓練需要的會員優先)

費用：\$10

報名：有興趣的參加者請於7月11日之前向鍾姑娘登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者

負責職員：鍾姑娘

收費活動

2023年7月足底按摩保健樂

日期：2023年7月4日至7月25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 對象：中心會員

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

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7月份足底按摩票，

恆常參加者請在6月27日 (星期二)

交費請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



小確幸咖啡館(1)

日期：2023年7月8日 (星期六)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：午後享受咖啡飲品，分享生活的小確幸，
傾談生活趣味及認識咖啡小知識。

費用：\$5

名額：15名

負責職員：蔡姑娘

備註：如不需飲咖啡，歡迎即場免費參加



7月血糖測試

日期：2023年7月13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



7月義工之友聚會

日期：2023年7月12日（星期三）

時間：上午10:00-11:00

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

地點：中心活動室

對象：各組別的中心義工

負責職員：譚姑娘



保良局賣旗日2023 義工招募

招募中

日期：2023年8月16日（星期三）

時間：上午8:15-11:00

內容：透過戶外賣旗為保良局籌募善款

集合地點：中心活動室

對象：有興趣參與賣旗的會員或中心義工

報名：請向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘

注意事項

- ※ 2023年8月例會，請各會員按自己組別、日期及時間到中心開會。
- ※ 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葯水消毒。
- ※ 中心健康設施(按摩椅及互動負重儀)現已開放使用，每項設施收費\$5，使用時間(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)，詳情請留意中心海報。
- ※ iPad使用站現已開放，歡迎各位自助登記及使用平板電腦。
- ※ 7月1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



6月認知遊戲答案

東 東 東 東 東 東 東
東 東 東 東 東 東

班組活動

2023-24年中文班(第2期)

日期：2023年7月5日及9月6日(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：透過不同故事或生活化題材
教授中文

費用：\$50(共8堂)

名額：20名

備註：12/7及9/8課程暫停

負責職員：譚姑娘

2023-24年度書法樂趣班 (第2期)

日期：2023年7月3日至8月21日

(逢星期一)

時間：(A班)下午1:45-2:45

(B班)下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：學習王羲之書法，寫出自己的作品

費用：\$50(共8堂)

名額：每班10名

導師：姜趙玉蓮博士

負責職員：譚姑娘



2023-24年長者跆拳道班(第2期)

日期：2023年7月11日至9月12日(逢二)

時間：上午9:30-10:30

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

費用：\$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

2023至2024年度 手鐘學習工作坊(第3期)

日期：2023年7月12日至8月2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)

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

負責職員：麥姑娘/ 蔡姑娘

字母押花匙扣班

日期：2023年7月28日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：教授製作字母押花匙扣的步驟及一同製作

費用：\$15 名額：8名

導師：『耆樂智趣會』組員

報名：有興趣的參加者可由即日起至10/7上午
向譚姑娘登記，若超出名額將以電腦抽出

負責職員：譚姑娘



「有愛護老」資訊分享之 食得耆福

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：以短片形式，講解長者的常見的飲食問題及影響，了解更多有關健康飲食的知識，分享幫助長者進食的小錦囊。同時進行關顧，如有需要，會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

有愛護老活動：禪繞好輕鬆（2）

日期：2023年7月22日（星期六）

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：透過創作禪繞畫，讓護老者放鬆情緒和減輕照顧壓力。

收費：\$5

名額：8名（有需要護老者及舊學員優先）

報名方式：有興趣的參加者請於7月7日或之前向蕭先生登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者。

負責職員：蕭先生

有愛護老活動：芬蘭木棋

日期：2023年7月14日（星期五）

（第一場）時間：下午2:00-3:00

（第二場）時間：下午3:15-4:15

地點：中心活動室

內容：體驗芬蘭木棋的樂趣，讓護老者放鬆情緒和減輕照顧壓力。

費用：\$5

名額：每場8名（有需要護老者優先）

報名方式：每人限報一場，有興趣的參加者請於7月7日或之前向蕭先生登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者。

負責職員：蕭先生

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。

園藝治療

2023年7月花樣年華 - 園藝工作坊

日期：2023年7月10日及7月17日 (逢星期一，共2節)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：透過教授種植植物技巧、製作組合盆栽及生活分享，提升參加者記憶力、改善情緒及延緩腦退化速度。

對象：具初期徵狀或已經評估為輕度認知障礙症會員

收費：\$30

負責職員：社工洪先生



園藝治療小組：春花秋月

日期：2023年7月21日、8月4日、8月11日、8月25日 (逢星期五，共4節)

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：透過種植植物和製作花草手工，陪伴參加者回顧一生，舒緩情緒及提升滿足感。

收費：\$30 (4節)

名額：8名 (有需要護老者優先)

報名方式：有興趣的參加者請於7月7日或之前向蕭先生登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者。

負責職員：蕭先生

招募園藝大使

中心成立了園藝治療閣已一段時間，中心需要尋找細心的園藝大使幫忙照顧各花草植物，有興趣請向黎姑娘查詢及報名喇！

招募



快D報名喇!

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借用，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。



創新科技導賞團

日期：2023年7月10日(星期一)

時間：下午1:15-5:00

參觀地點：保良局劉陳小寶長者地區中心之創新科技資源中心

集合地點：中心活動室

內容：透過認識創新科技產品，推動樂齡科技生活化，幫助長者認識及試用創新科技產品，從而改善生活質素，居家安老，樂享晚年。

名額：40名

費用：\$10

負責職員：黎先生、譚姑娘

桌桌有餘(2)

日期：2023年7月15日(星期六)

時間：上午9:30-10:45

內容：透過桌上遊戲，讓護老者減輕照顧壓力

名額：8名

負責職員：黎先生

快樂何處尋

日期：2023年7月27日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

內容：探討甚麼是快樂及尋找活得快樂的方法

地點：中心活動室

名額：40名

講者：社工黎先生

報名：歡迎即場報名

負責職員：黎先生

護老情報站

為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃

背景：

關愛基金於2014年6月推出「為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃」，向有需要的護老者提供經濟援助，補助他們的生活開支，讓有長期照顧需要的長者能在護老者的協助下，獲得照顧及繼續居於社區。試驗計劃第四期於2021年4月推出，並將於2023年9月30日結束。

在2022年施政報告公布一系列加強照顧者支援措施中，於2023年10月開始，把試驗計劃納入政府恆常資助項目。

優化項目：

- 護老者津貼計劃受惠人士會增加至5 000名，讓更多符合資格的護老者可以受惠。
- 合資格護老者每月可獲發3,000元津貼。
- 同時照顧超過一名合資格的長者每月最多可獲發放6,000元津貼。

護老者活動

- 護老者在護老者津貼計劃每個財政年度可獲發還合共最多1,150元的培訓費用及／或因參加培訓課程而產生的相關開支（例如相關的暫顧服務開支）。
- 受照顧長者與護老者一同離港而持續獲護老者照顧（以每財政年度一次不超過30天為上限）。

受惠條件：

受照顧的長者

- 須居於香港及經社署安老服務統一評估機制評定為及建議為適合社區照顧服務及／或院舍照顧服務，並於2022年3月31日或之前已在中央輪候冊輪候資助長期護理服務；
- 在申請及領取津貼期間，須居於社區及沒有使用任何院舍照顧服務；
- 在護老者領取津貼期間，仍可以繼續輪候長期護理服務或使用資助社區照顧服務。

護老者

- 須有能力承擔照顧的責任，並為受照顧長者每月提供不少於80小時的照顧，如照顧超過一名長者，則須每月提供合共不少於120小時的照顧；
- 須為本港居民及居於香港，並與受照顧長者沒有任何形式的僱傭關係；
- 沒有領取綜合社會保障援助或長者生活津貼或在照顧同一名長者期間申領「為低收入的殘疾人士照顧者提供生活津貼計劃」的生活津貼；
- 每月家庭入息不超過指定入息上限，資產並不計算在內。

住戶人數	每月入息上限(元)
1	15,800
2	22,500
3	27,900
4	34,800
5	42,900*
6或以上	48,675*

(有關入息上限乃參考政府統計處公布的2022年從事經濟活動的家庭住戶每月入息中位數的75%而釐定。)

(*五人或以上住戶每月入息上限乃參考2022年第四季按住戶人數劃分的家庭住戶每月入息中位數。)

申請方法：

現正受惠於護老者津貼計劃第四期的個案

- 社署將於2023年6月發邀請信予有關護老者。
- 護老者須書面確認符合護老者津貼計劃的受惠資格，並填寫「確認回條」及其附頁「申請人及同住家庭成員的收入」申報表格，以及提交所需身份證明文件副本，並於2023年8月31日或之前交回或寄回社署照顧者津貼組。
- 合資格的護老者會由原有認可服務單位繼續提供支援服務。

新申請個案

- 社署將於2023年10月，按中央輪候冊的資料發信予所有於2022年3月31日或之前已輪候資助長期護理服務，而沒有使用任何院舍照顧服務的長者，邀請其護老者申請參與護老者津貼計劃。
- 護老者須於2023年12月29日或之前填妥邀請信內夾附的申請表格，連同申請人及同住家庭成員的身份證副本，以及表格GF179A，交回或寄回社署照顧者津貼組。社署審批後，按有關長者的負責社工所屬的認可服務單位或長者的居住地區，將申請轉介至認可服務單位跟進。

如有問題，歡迎向中心當值社工查詢。