



保良局
PO LEUNG KUK



保良局盧邱玉霜耆暉中心 2022年9月份會訊



「中秋節快樂、人月兩團圓」

今年9月10日是一年一度的中秋節佳節，中心職員在此祝賀各位中秋節快樂，人月兩團圓。

此外，9月21日更是「世界認知障礙日」，目的是提升大眾對於認知障礙症的認識，及消除對此症的負面標籤，關注長者腦部健康，為照顧者提供支援。

認知障礙症的徵狀與正常長者老化不同，識別早期徵狀、及早治療可避免病情惡化。把握治療黃金期，我們要多關心及留意身邊長者的生理及心理狀況。

應給予患者體諒、包容和關懷，讓他們生活得更有尊嚴及充滿關愛。

如有需要，可尋求社工或醫生的意見。



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：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：400份

10月ZOOM盧老相聚一刻

(第1場)

10月6日(星期四)
上午10:30-11:15

(第2場)

10月7日(星期五)
上午10:30-11:15



登入
QR CODE

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

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



購買2022年10月份飯票

社區飯堂

日期：2022年9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2022年10月份之飯票之會員，可於9月13日至9月17日期間到中心領取登記表及填妥後交回中心。中心將於9月19日上午9時5分進行抽籤以決定購買飯票之先後次序，會員無需出席抽籤。

社區飯堂現獲善長資助，部份餐膳將轉為素食飯餐，並繼續維持外賣形式提供熱餐服務，敬請留意。

由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

對象：中心社區飯堂使用者

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

- 如有經濟困難之會員，社工可協助申請「關愛無限共跨境 扶弱計劃」將豁免膳食費用。

長者快樂故事

大家好，我是陳曼霞，每逢星期二的早上也會到油麻地文明里的救世軍做義工，為有需要人士編織頸巾，而這正正是自己的專長。在過程中感覺時間匆匆而過，由於我是獨居長者，在家中的時間總是過得很慢，但是在社區中心做義工，與年紀差不多的老友記們一邊織頸巾，一邊聊天，這兩小時過得很快，真的很開心！

會員：陳曼霞

即使相距大南地北；有了手機軟件我們都能互相溝通，交流用文字、語言、相片和影片，毫無障礙地傾訴，不必花費巨款購買機票費時耗資相會啊！更可以寫一千數百字說過痛快淋漓！不亦樂乎！

會員：李泮芹（老李）

做事情盡力而為、盡己所能。讓自己增廣見聞，但又不要強迫自己。凡事不能強求，一切隨緣吧！

會員：岑浩德

安心出行新增紅、黃碼功能，以精準識別有較高感染風險人士。

- 「紅碼」用於識別確診人士，確保隔離期間不外出，
- 「黃碼」則識別由海外或台灣經機場入境人士，管控他們在醫學監察期間進行高風險活動。

受黃碼限制人士，在完成酒店檢疫後的醫學監察期間：

- ⊘ 不能進入「疫苗通行證」主動查核處所，如食肆、酒吧/酒館等，以及院舍、學校、指定醫務處所（*上班、上學或求診除外）
- ✔ 須定時進行核酸檢測和每日做快測
- ✔ 在檢測陰性結果下進行風險較低、不脫口罩活動，如乘車、上班、上學、看醫生、進入商場和街市購買日用品等。

「紅黃碼」不影響一般市民，他們可繼續使用「安心出行」和「疫苗通行證」正常出行。

資料來源：添馬台

「安心出行」新增紅黃碼

4/4

使用「安心出行」最新3.4版本

程式自動與紅黃碼系統對比
將「疫苗通行證」二維碼更新為紅色或黃色

完成隔離或醫學監察後
「紅碼」或「黃碼」自動轉回「藍碼」

支援熱線 2626 3066
www.leavehomesafe.gov.hk

「安心出行」新增紅黃碼

2/4

「安心出行」新增紅黃碼

3/4

紅碼	黃碼
適用於 確診人士 (本地或入境)	適用於 從海外/台灣抵港人士
符合疫苗通行證要求  隔離令期間生效	符合疫苗通行證要求  完成酒店隔離醫學監察期間 容許風險較低、不脫口罩活動 (核酸檢測及快速抗原測試陰性)
不得離開隔離地點 	 不得進入「疫苗通行證」主動查核處所 如餐廳、酒吧/酒館、卡拉OK、體育處所及活動場所(室內或室外)，以及院舍、學校、指定醫療處所等 *上班、上學或求診者除外

養和醫院營養部曾經比較市面上不同種類的月餅，發現傳統月餅最易致肥。傳統月餅主要以蓮蓉及豬油製造，蓮蓉需加入大量油和糖作調味，豬油又含較多的飽和脂肪。而作為月餅常見餡料的鹹蛋黃，富含油脂及膽固醇。

以1碗白飯為260kcal計算，1個傳統雙黃蓮蓉月餅高達776kcal，熱量相等於3碗飯，差不多是成年女性每日所需熱量的一半。假如吃1個傳統雙黃蓮蓉月餅，以60kg人士跑步（8公里/小時）計算，大概要跑93分鐘才能消耗同等熱量。

最後，即使月餅或其他美食當前，要記得「少食多滋味」這個原則！

資料來源：<https://www.axa.com.hk/zh/blog/health/eat-mooncakes-the-healthy-way>



2022年度季節性流感疫苗注射

注射日期：2022年10月21日（四）

時間：上午11:00-下午1:00

地點：本中心

內容：由註冊護士為參加注射流感疫苗

對象：中心會員或家人

名額：65名（額滿即止）

收費：1.) 50歲或以上人士費用全費

2.) 12歲至49歲人士（\$210）

協辦機構：保良局「一站照護」

報名：請盡快與麥姑娘登記報名，已報名參加者麥姑娘會個別聯絡到中心簽署同書

備註：

- 疫苗注射人士必須攜帶身份證明
- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
- 如因當日身體不適，發燒及Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射，費用恕不退回

2022/2023年度

疫苗牌子：Abbott Influvac Tetra (HK-66197)

四價流感疫苗可預防的四種流感病毒包括：

類甲型A/維多利亞Victoria/2570/2019 (H1N1) pdm09病毒

類甲型A/柬埔寨Cambodia/e0826360/2020 (H3N2) 病毒

類乙型B/華盛頓Washington/02/2019病毒

類乙型B/布吉Phuket/3073/2013病毒

負責職員：麥姑娘



Wellness
一站照護
@ne
保良局社企

免費活動

9月耆樂動一動

日期：2022年9月20日(星期二)

時間：下午2:45-3:45

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

地點：中心活動室

對象：會員 名額：15名

報名：即日起至9月7日下午5:00前致電

27820220與麥姑娘報名，如報名

超出名額將於9月8日(星期四)

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



9月健康講座之 飲食調控高血壓

日期：2022年9月23日(星期五)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

形式：實體講座

內容：講解如何控制血糖飲食

名額：25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9月16日(五)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘

9月健康資訊站之 如何處理焦慮

日期：2022年9月23日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：1) 過分焦慮的表現和不良後果

2) 學習怎樣處理自己的焦慮

3) 如何協助過分焦慮的長者

對象：中心會員

名額：25名

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：即日起致電27820220與

麥姑娘報名

備註：活動以實體形式進行，參加者

請準時到達中心參與

負責職員：麥姑娘

9月改善睡眠講座

日期：2022年9月29日(星期四)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

形式：實體講座

內容：如何改善睡眠質數

名額：25名

講者：賽馬會樂齡同行計劃

報名：如有興趣參加講座之會員即

日起致電27820220與麥姑娘

報名

負責職員：麥姑娘



2022-23年長者跆拳道班(第2期)

日期：2022年9月6日至11月15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

班組活動

銀紙花製作

日期：2022年9月15日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

形式：面授教學

內容：教授運用紙鈔摺出花朵

收費：全免

名額：10名

導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭

報名：8月已報名的會員請準時出席

負責職員：譚姑娘

2022至2023年度手鐘學習互作坊 (第3期)

日期：2022年9月14日至10月12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

收費：\$100

對象：耆暉手鐘團團員

負責職員：蔡姑娘

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
3. 10月19日暫停一節



2022-23年中文班(第2期)

日期：2022年9月14日至11月23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：12/10、9/11及16/11課程暫停

負責職員：譚姑娘



伸展運動齊齊做

1

伸展
小腿部位



弓箭步，前腳屈膝、後腳膝蓋打直，後腳跟著地。雙手叉腰，腳尖朝前。

2

伸展
腿後側



前後腳站立，前腳腳尖向上勾起，膝蓋伸直。同時後腳屈膝，屁股往下蹲坐。身體往前傾，保持平衡。

3

伸展
股四頭肌



單腳站立，保持平衡。一腳向後屈膝、同側手抓住腳踝、靠近屁股。

4

伸展
體側



雙腳站立，單手手掌掌心朝上，單手往上伸直、延伸體側。

5

伸展
肱二頭肌
與胸大肌



雙腳站立，雙手在身後十指交叉，掌心朝向臀。手臂儘量向後延伸，向上伸展。

6

伸展
肱三頭肌



雙腳站立，單手手肘朝上、手掌沿著肩胛往下延伸。另一隻手繞過頭，輔助輕拉。

7

伸展
上部
體側



雙腳站立，雙手在頭上，十指交叉，掌心向上，延伸體側。

8

伸展
胸大肌



雙腳站立，雙手向兩側平舉、延伸成大字型。

9

伸展
髂脛束



坐於地面，單腳平放、另一隻腳跨過伸直腳膝蓋。伸直腳同側的手肘，置於彎曲腳膝蓋外側輕輕施壓。

10

伸展
腿後
及下背



單腳伸直、腳尖朝上，另一隻腳彎曲，腳尖朝前。雙手平行往前延伸。

11

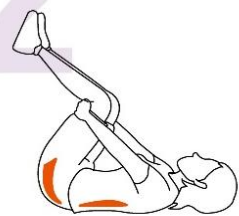
伸展
內收肌



坐於地面，腳掌相對併攏，雙手握住腳踝，保持背部挺直。可將手肘置於大腿內側施壓，使大腿靠近地面。

12

伸展
腿後
及下背



仰臥於地面，雙腳上抬，雙手繞過膝蓋抱住大腿，使大腿靠近身體。

此伸展運動共12式，做後會對身體有以下4個好處，在家也能隨時隨地的使用：

1. **促進血液循環**：我們的身體燃燒脂肪時需要用到氧氣，若血液循環不順暢，氧氣就無法送到全身，所以，睡覺前可以再花 6-7分鐘做一次伸展操，促進血液循環，可以幫助“睡眠燃燒體脂肪”。
2. **提升精神**：起床時，也是做伸展操的好時間，可以喚醒還未清醒的身體，喚醒身體，精神百倍，對一天的工作很有幫助。
3. **消除疲勞**：工作整天或做完家事後，身體的肌肉往往會因為疲勞而產生僵硬的感覺，當我們的肌肉僵硬時，肌肉內的淋巴管就會受到壓迫，導致血液循環不順與疲勞物質堆積，這時，請好好做一次伸展運動、再喝杯水，可以協助消除疲勞，提振士氣。
4. **改善骨盆歪斜**：伸展能帶動髖關節的左右兩側肌肉、前方的髂腰肌、股四頭肌與後方的臀大肌、腿後肌等。只要任何一個部位變僵硬；身體的肌力就會失去平衡，導致不平衡的肌肉的收縮力量導致骨盆歪斜，我們如果藉由伸展的方式，讓這些肌肉恢復彈性及柔軟度，就能讓它恢復平衡進而改善骨盆歪斜的問題。

肌肉訓練結束後，必需搭配伸展動作，不僅可以提高運動效果的19%之外，還能增加柔軟度，雕塑好身材，讓肌肉更緊實有力。

※ 進行伸展運動時按自己能力，量力而為，找一處安全地方進行。

資料來源：

https://www.curves.com.tw/journal_detail.php?id=14759

義工專欄

9月義工之友聚會

日期：2022年9月7日（星期三）
時間：(第1場)上午9:30-10:15
(第2場)上午10:30-11:15
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：每場12名 負責職員：譚姑娘

9月『義工之友』資訊囊

日期：2022年9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

中秋地區安老探訪

日期：2022年9月3日（星期六）
時間：上午9:15-12:30
集合地點：中心活動室
內容：由中銀義工及耆暉探訪大使探訪
參與地區安老探訪計劃的長者
對象：耆暉探訪大使
負責職員：洪先生及譚姑娘



中秋探訪日

(關懷隱蔽長者及有需要護老者)

日期：2022年9月6日（星期二）
時間：下午1:00-3:00
地點：中心及長者家
內容：關懷隱蔽長者及有需要護老者，
於節日中送上關懷
收費：免費
對象：有興趣協助的義工/ 搜望大使
負責職員：蔡姑娘
備註：有興趣協助的義工歡迎報名

資訊科技站

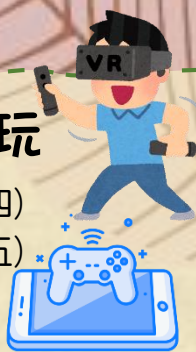


資訊科技解難站

如需找黎姑娘解決使用
手機等智能產品的問題，
請先致電中心向黎姑娘
預約時間。

樂齡科技產品齊齊玩

日期：(第一場) 2022年9月15日（星期四）
(第二場) 2022年9月16日（星期五）
時間：上午9:45-11:00
地點：中心活動室
內容：認識中心的樂齡科技產品及進行試玩
對象：中心會員
名額：每場6名
報名：即日起至9月9日（五）致電中心向黎姑娘報名。
若報名人數超出名額，將於9月10日（六）抽籤
決定，中籤者將個別通知。
備註：6月份曾參加「智健康幫手：HA Go」可優先
參加
負責職員：黎姑娘



估估畫畫

認知遊戲齊齊玩

請按題目指示，畫出相關圖案及找出圖案之間的相似點，並寫下答案

題目	圖案(1)	圖案(2)	圖案(3)	相似點
例子： 黃色	香蕉 	玉米 	通粉 	食物
長方形				
圓形				
會「飛」的				
會「響」的				
中秋節				

會員姓名：

會員編號：

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)。

※ 能完成全部題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：1/9/2022至23/9/2022，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。

十三么	東	南	西	北	中	發						一萬	一萬	九萬
清一色 1	一萬	一萬	二萬	三萬	四萬	五萬	五萬	五萬	六萬	六萬	六萬	七萬	八萬	九萬
清一色 2	一萬	一萬	三萬	四萬	五萬	五萬	五萬	五萬	六萬	六萬	六萬	七萬	八萬	九萬
清一色 3	一萬	一萬	二萬	三萬	四萬	五萬	五萬	五萬	五萬	六萬	七萬	七萬	八萬	九萬
清一色 4	五萬	五萬	一萬	二萬	三萬	三萬	四萬	五萬	五萬	六萬	七萬	七萬	八萬	九萬
清一色 5	五萬	五萬	一萬	二萬	三萬	三萬	四萬	五萬	五萬	六萬	七萬	六萬	七萬	八萬
清一色 6	五萬	五萬	一萬	二萬	三萬	四萬	五萬	六萬	五萬	六萬	七萬	七萬	八萬	九萬
清一色 7	六萬	六萬	一萬	二萬	三萬	三萬	四萬	五萬	五萬	六萬	七萬	七萬	八萬	九萬
清一色 8	六萬	六萬	一萬	二萬	三萬	四萬	五萬	六萬	七萬	八萬	九萬	五萬	五萬	五萬
清一色 9	六萬	六萬	二萬	三萬	四萬	五萬	六萬	七萬	七萬	八萬	九萬	五萬	五萬	五萬
清一色 10	七萬	七萬	一萬	二萬	三萬	三萬	四萬	五萬	五萬	五萬	五萬	六萬	六萬	六萬

認知障礙長者照顧服務 齊齊賀中秋

認知遊戲齊齊玩

日期：2022年9月9日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：透過簡單製作冰皮月餅，與長者共慶中秋節之餘，亦可訓練不同的認知功能。

對象：有認知訓練需要長者(優先)/有興趣會員

收費：\$20 名額：6名

備註：1) 因疫情問題，活動上不設試食 2) 報名後需進行簡單認知評估
3) 因參加者需領取製成品，請自備食物盒

負責職員：蔡姑娘

認知障礙長者照顧服務

照護食互作坊：製作Tiramisu 意大利芝士蛋糕(提拉米蘇)

日期：2022年9月26日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：學習製作軟餐版Tiramisu 意大利芝士蛋糕，同時認識坊間不同的軟餐選擇

對象：有認知訓練需要長者或家人(優先)/有興趣會員

收費：\$20 名額：6名

備註：1) 因疫情問題，活動上不設試食 2) 因參加者需領取製成品，請自備食物盒

負責職員：蔡姑娘



認知障礙長者照顧服務 智醒開心果

日期：2022年9月7日至9月28日(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：以五感及現實導向等方式，與長者進行遊戲、運動、香氣手工、節日活動等，讓長者訓練認知及改善情緒。

對象：有認知訓練需要長者(優先)/有興趣會員

收費：\$10

備註：1) 此活動經由中心活動費資助推行
2) 報名後需進行簡單認知評估
3) 能出席全數4節小組者優先

負責職員：蔡姑娘



認知遊戲齊齊玩

智玩智叻 - 地壺球

日期：2022年9月29日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：體驗新興活動-地壺球，透過遊戲訓練思考、手眼協調和反應等認知能力。

名額：6名

備注：超出名額會在9月22號上午抽籤並通知。

負責職員：鍾姑娘

認知腦力工作坊

芬蘭木棋

日期：2022年9月17日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

內容：學習芬蘭木棋，提升腦力

名額：10名

負責職員：鍾先生



有愛護老專欄

「有愛護老」資訊分享之同行抗疫

日期及時間：2022年9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：由腦神經學教授與嘉賓分享抗疫資訊

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



「園」來有你

日期：2022年10月8、15、22日、11月5、26日、12月3、10及17日(星期六，共8節)

時間：下午2:30 - 3:45

地點：中心活動室

內容：以小組形式，透過園藝治療手法與參加者減壓

對象：有需要護老者優先報名

名額：8名 費用：全免

導師：香港園藝治療協會實習導師

報名：請向負責職員黎先生報名

備註：參加者需出席全數8節小組

負責職員：黎先生



收費活動

2022年9月足底按摩保健樂

日期：2022年9月6日至9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

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10月份足底按摩票，請在9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



(9月)月滿團圓慶中秋

日期：2022年9月8日 (星期四)

時間：(第一場) 上午9:45-10:45

(第二場) 下午2:45-4:00

內容：與參加者一同慶祝中秋節，玩遊戲及抽獎等

地點：中心活動室

收費：\$25

名額：25名

報名：即日起至9月2日 (五) 下午4:00截止報名，如報名超出名額將於9月3日 (星期六) 上午9:30以電腦抽籤，中籤者麥姑娘個別通知交費

負責職員：麥姑娘



注意事項

- ※ 中心偶到服務照常服務
- ※ 10月盧老相聚一刻，6/10(四)及7/10(五)上午10:30-11:15活動前10分鐘在WhatsApp群組發放連結網。
- ※ 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



歡迎登入
電子版會訊

9月護老者講座-抑鬱面面觀

日期：2022年9月13日（星期二）

時間：下午2:30-4:00

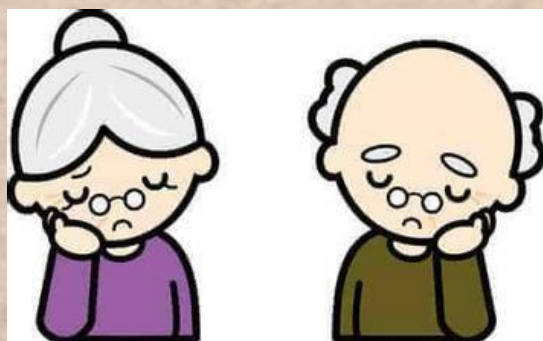
內容：認識抑鬱症，進行簡易情緒評估

形式：實體講座

名額：20名

講者：救世軍樂齡同行計劃社工

負責職員：鍾先生



9月芬蘭木棋體驗班(A)

日期：2022年9月6日（星期二）

時間：下午2:45-3:45

內容：學習芬蘭木棋

名額：10名

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】



何謂精神壓力

當人面對壓力時，身體的自主神經系統及內分泌系統便會啓動，使身體出現一連串的反应，即是「應戰」或「逃跑」的反应，包括：呼吸加速、心跳加速、口乾、出汗、瞳孔擴張、肌肉繃緊、血壓及血糖上升、坐立不安及消化系統受抑制等。若壓力只是維持一段短時間，當壓力過後，以上的反应也會逐漸減退，生理系統便會回復正常。

長期處於過大壓力的影響

- 身體方面：頭痛、肌肉疼痛、免疫力下降及性慾下降，以及增加患上心臟病、胃潰瘍、失眠、高血壓及中風等疾病的風險
- 情緒方面：焦慮、抑鬱、脾氣暴躁、挫敗感及無助感
- 行為方面：睡眠失調、食慾轉變、工作表現下降、增加吸煙及飲酒次數、逃避社交生活
- 認知方面：健忘、難以集中精神及判斷力下降

減壓錦囊

- 實踐健康生活模式：即是維持充足睡眠、恆常運動、均衡飲食、培養興趣及避免煙酒等等。
- 訂立適切的期望、學習時間管理及問題處理的方法與信任的人傾訴。
- 進行身心鬆弛練習，如深呼吸及漸進式肌肉鬆弛練習。

如果你長期處於過大的精神壓力，並感到未能應付，請儘快求診

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	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。