

# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2025年1月份會訊



### 用好心情 過好生活



踏入2025新一年，在新一年祝願大家身體健康，平安是福。

本年度中心會員日誌簿的主題是：用好心情，過好生活，相信這都是每位會員對生活的期許。

日誌簿內頁每個月都會提供一個生活或心靈小貼士，鼓勵各位將這些小貼士成為你們每月的好心情、好生活的小目標。

1月至2月的小貼士是：

學會享受當下的每一刻、與家人、朋友保持良好的關係。

新一年讓我們一起訂下目標：用好心情，過好生活，一同努力邁向更美滿的生活。



中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、周智豐、蘇詩淇、陳文妙、譚美倫、麥玉嬋、  
鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。 實習社工：賴崇靜、蔡曉晴

#### 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：600份

#### 2月開會日期及時間

愛心組

2月6日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組

2月6日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組

2月7日(星期五)上午9:00-10:00

長青組

2月7日(星期五)上午10:30-11:30



# 中心家事分享

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：

- 1.) 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。
- 2.) 一切宣傳及發放資訊以中心月訊及室內張貼之海報為主，歡迎會員親臨中心索取及查閱

## 『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計劃

如有需要請向中心  
職員查詢及預約申請



## 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。

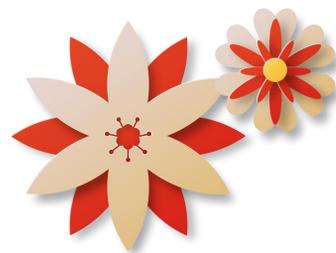


## 標準十三 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

## 標準十四 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



## 社區飯堂

### 購買2025年2月份飯票

日期：2025年1月13日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2025年2月份之飯票之會員，可於1月13日上午9:00親身到達中心，中心將於上午9:05進行抽籤以決定購買飯票之先後次序。

對象：中心社區飯堂使用者



餐膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$5 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$15 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$15/ 餐
	惜食堂凍餐 (逢星期一、四)	\$10/ 餐



### 1月份開心歡聚在飯堂

日期：2025年1月13日(星期一)

時間：中午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



## 健康資訊站之睡眠健康

日期：2025年1月10日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：- 長期失眠成因、影響及一些不適當的處理方法  
- 如何建立健康睡眠習慣

名額：不限

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加，座位有限，滿座即止

負責同事：麥姑娘

## 耆。義開心之旅

日期：2025年1月17日(星期五)

時間：下午1:45-4:50

內容：由學生義工陪同長者共同遊覽科學館，向長者講解科學知識，藉此加強彼此溝通及認識

對象：中心會員

名額：30名

協辦機構：香港青年協會及德蘭中學

報名：例會登記，1月6日(一)以電腦抽籤，中籤者麥姑娘會個別聯絡

負責職員：麥姑娘

## 「腦」當「憶」壯

日期：2025年1月11日(星期六)

時間：下午1:00-2:30

地點：中心活動室

內容：透過記憶力遊戲、健腦運動及與義工傾談和互動，強化認知功能，預防記憶力衰退及促進身心健康。

服務對象：有認知訓練需要者的長者

名額：8名

備註：參加者需於活動前進行簡易認知評估

報名：可於2025年1月4日(六)前向晴姑娘報名及查詢

負責職員：香港理工大學

實習社工蔡曉晴姑娘

## 耆樂動一動

日期：2025年1月16日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

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：15名

報名：例會登記，1月6日(一)以電腦抽籤，中籤者麥姑娘會個別聯絡

負責職員：麥姑娘

## 健康講座之強心護心飲食要訣

日期：2025年1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

內容：講解有何食物保護心臟

名額：不限

講者：雀巢三花

備註：1.) 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1月15日(三)

前向麥姑娘登記，過期不接受登記

2.) 柏齡健心三清高800克\$90，活關節800克\$90，三效750克\$100

報名：講座歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘





## 新春滿暖「義」

日期：2024年12月27日及2025年1月3日  
(逢星期五，共2節)

時間：下午12:15-1:45

地點：中心活動室

內容：籌備賀年攤位，包括：製作賀年小吃、揮春、相框及賀年遊戲。

對象：義工

名額：8名

備註：需出席全數課堂及協助  
新春滿暖意-賀年嘉年華  
(2025年1月7日下午12:00-4:30)

負責職員：香港理工大學  
實習社工賴崇靜姑娘



## 「腦」當「憶」壯義互小組

日期：2024年12月28日及2025年1月4日  
(逢星期六，共2節)

時間：下午1:00-2:30

地點：中心活動室

內容：構思遊戲、製作遊戲道具，  
並於活動日帶領長者玩遊戲。

對象：義工

名額：8名

備註：需出席全數課堂及協助「腦」當  
「憶」壯  
(2025年1月11日午12:00-下午3:00)

負責職員：香港理工大學  
實習社工蔡曉晴姑娘

## 1月義工之友聚會

日期：2025年1月8日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊、  
義工服務及活動安排

對象：各組別的中心義工

負責職員：譚姑娘

## 油尖「搜」望相助計劃2024 義互培訓

日期：2025年1月11日(星期六)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心活動室

內容：重聚搜望大使，回顧有關  
計劃及檢視成效

對象：搜望大使

費用：全免

名額：15名

負責職員：周先生



## 24-25年度新春地區安老探訪

日期：2025年1月24日(星期五)

時間：下午1:00-4:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者，送上節日祝賀

對象：耆暉探訪大使

負責職員：蕭先生





## 【新春健康錦囊 — 賀年小食】

農曆新年是中國人的一個大節日，家家戶戶都會準備很多應節食物來招待親朋，可是很多傳統的賀年食品都偏向油膩，因此建議大家在選購和享用美食時注意以下的原則。

### 選購全盒食物的注意事項

傳統的全盒食物大部份都是高糖份和高熱量的食物，例如糖果和糖蓮藕，而朱古力及糖椰絲等除了糖份高，更是含較高油份的小食，無論是成年人或小朋友都不宜多吃。可選購無添加糖份的乾果代替。

瓜籽和堅果，如腰果、合桃及開心果，亦是很受歡迎的全盒食物，但其實堅果和種籽都屬較高脂肪的食物，有部份更添加很多鹽份或糖份。建議選擇較健康的乾焗原味的瓜籽和果仁，但進食份量仍需有節制。

除了以上的傳統食品，米餅、非油炸的原味蔬菜乾也是較健康的選擇，它們既美味又營養豐富。

### 食用賀年糕點的注意事項

不要輕看賀年糕點的熱量，年糕、椰汁糕和馬蹄糕等往往添加了大量糖份，而蘿蔔糕和芋頭糕等除了本身含豐富碳水化合物之外，亦常採用了較高脂的材料，例如臘腸、臘肉，令賀年糕點的熱量大增。因此糕點只宜淺嚐，不宜用來代替正餐。

自製賀年糕點時可選用較健康的材料，如瘦肉、蝦米和冬菇來取代肥肉和臘肉。盡量以蒸、微波爐翻熱、焗或用易潔鑊少油煎等低脂烹調方法來把糕點翻熱，減少使用過量油份或蛋汁把糕點煎熟。

進食年糕時減少加入醬料及調味料，如辣椒油、辣椒醬、芝麻醬。

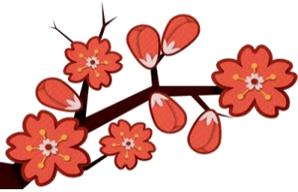
為了避免攝取過量的糖份，應減少飲用高糖份的飲品，如汽水和果汁，可以用清水或清茶代替。

### 享用其他應節食品的注意事項

油角、煎堆、笑口棗等煎炸的新年美食，都是高熱量及高脂肪的食品，吃過量容易影響健康，可以用較低脂又香脆的小食，如米通、炒米餅代替。

湯丸亦是傳統的賀年食品，一般來說沒有餡料的湯丸較為健康，因為湯丸常用的甜餡料，如花生和麻蓉，含不少糖份和油份。

賀年禮物方面，可以選購較健康的食物，例如新鮮水果、茶葉、冬菇及乾瑤柱。



請圈出六個不同的地方



## 上期答案



## 注意事項

- ※ 2025年2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。
- ※ 中心健康設施(互動負重儀及按摩椅)現已開放使用，每項設施收費\$5。
  - 按摩椅使用時間(逢星期一至五)上午9:30-10:30/下午2:30-4:00 (星期六下午及逢星期二全日暫停)詳情請留意中心海報。
  - 互動負重儀使用時間(星期一至五)上午9:30-11:00/下午2:30-4:00 (星期六下午暫停)詳情請留意中心海報。
- ※ 魔力橋借用服務，逢星期一至六(星期二及例會日子暫停)上午9:00-11:00及下午12:00-4:00，自行登記以借用「魔力橋」於中心使用。
- ※ iPad使用站(自助平板電腦借用)現已開放使用
- ※ 本中心『長者電話支援服務系統』來電號碼為 37017890，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

## 新春滿暖意-賀年嘉年華

日期：2025年1月7日（星期二）

時間：（第一場）下午1:00-2:15

（第二場）下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：遊玩賀年攤位，包括：製作賀年小吃、揮春、相框及遊玩賀年遊戲。

對象：中心會員

名額：每場24名（共48名）

費用：\$10

報名：例會抽籤

負責職員：香港理工大學

實習社工蔡曉晴姑娘



## 2025年1月足底按摩保健樂

日期：2025年1月7日至1月21日（逢星期二）

時間：上午8:45-下午3:30（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.) 有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢

2.) 欲購買2025年月2份足底按摩票，恆常參加者請在1月19日（星期二）交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



## 2025年1月血糖測試

日期：2025年1月9日（星期四）

時間：上午9:15-10:15

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：例會報名及收費

負責職員：麥姑娘





## 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

為有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。



## 「有愛護老」資訊分享之健康飲食-寒冬進補

日期及時間：1月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：中國人有順應四時進補的養生概念，冬季更被視為進補的最佳季節。事實上，健康飲食貴乎多元化及以均衡為原則，所以不論在任何季節，持之以恆地實踐健康飲食及健康生活習慣，才是保持體魄強健的方法。衛生署文章將分享冬季飲食貼士，讓大家在寒冷的天氣中，品嚐時令又熱騰騰的食物。中心同時進行關顧，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：社工蕭先生

## 1月芬蘭木棋

日期：2025年1月14日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：體驗芬蘭木棋的樂趣，讓有需要護老者放鬆情緒和減輕照顧壓力。

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1月8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』服務專欄

## 園藝治療小組

日期：2025年1月25日、2月8、15、22日、3月1、8、15及22日(星期六，共8節)

時間：下午2:30-3:30

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

名額：8名(有需要護老者優先)

費用：免費

導師：香港園藝治療協會實習導師

報名：有興趣的參加者請於1月8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。

備註：需出席全數8節課堂 負責職員：蕭先生



## 班組活動

### 總有你在 - 園藝治療小組

日期：2025年1月6日、20日、27日(逢星期一)

時間：上午9:30-10:30分

地點：中心活動室

對象：已報名之會員

名額：10名

備註：請學員按時出席

導師：蒲寓園藝治療服務有限公司

註冊園藝治療師擔任導師

負責職員：社工洪先生

### 24-25年度手鐘學習工作坊 (第六期)

日期：2024年12月18日至2025年2月5日  
(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

內容：由專業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.) 建議參加者全數出席課堂

3.) 如有興趣可向負責同事查詢

4.) 參加者不需自備樂器

5.) 25/12/2024、1/1及29/1/2025

(公眾假期停課)

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

### 1月金箔畫班

日期：2025年1月18日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

內容：由義務導師教授製作畫金箔畫

費用：\$10(包材料) 名額：10名

報名：例會開始向譚姑娘登記，若超出  
名額將於1月4日上午進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』成員廖慧蘭女士

負責職員：譚姑娘



### 1月智能手機班

日期：2025年1月24日(逢星期五)

時間：上午9:30-10:45

內容：由義務導師介紹三星品牌手機的  
錄音功能

費用：\$5 名額：6名

備註：參加者需使用三星品牌手機

報名：例會開始登記，若超出名額，  
將於4/1上午進行電腦抽籤

導師：『耆樂智趣會』成員趙寶琮女士

負責職員：譚姑娘





# 護老者活動

## 護老者生日會(1-3月)

日期：2025年1月9日(星期四)  
 時間：下午2:30-3:30  
 內容：為1-3月生日之護老者慶祝生日  
 地點：中心活動室  
 費用：\$10  
 名額：20名  
 報名：例會報名及收費  
 負責職員：黎先生

## 手寫揮春迎新歲

日期：2025年1月16日(星期四)  
 時間：(第一場)下午1:45-2:45  
 (第二場)下午3:00-4:00  
 地點：中心活動室  
 內容：由義工導師教授手寫揮春，接受新春帶來的祝福  
 費用：\$10  
 名額：每場10名(共20名)  
 導師：姜趙玉蓮博士  
 報名方法：例會報名及收費  
 負責職員：黎先生

## 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。



## 賀年飾物動手做

日期：2025年1月23日(星期四)  
 時間：上午9:30-11:00  
 地點：中心活動室  
 內容：藉製作賀年飾物，感受新春氣氛  
 費用：\$10  
 名額：10名  
 報名：例會報名及收費  
 負責職員：黎先生



## 護老者情報站

## 低溫症

### 低溫症是甚麼

低溫症是指人體的核心溫度，降至攝氏35°C或以下，即華氏95°F或以下。糖尿病或甲狀腺功能減退的患者、長期服用安眠藥或酗酒的人士，均較容易患上低溫症。

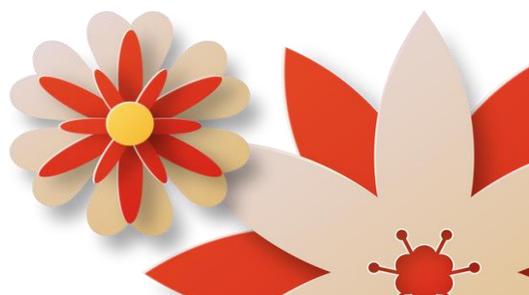
### 症狀

- 皮膚和手腳冰凍、面色蒼白、神志迷亂、說話含糊不清。
- 顫抖、反應遲鈍、肢體感覺麻木。
- 呼吸、脈膊減弱、血壓降低、心律不齊、昏迷、心臟停頓、甚至死亡。



<b>成因</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>禦寒衣物不足</li><li>長期暴露在寒冷溫度</li><li>長久浸在冷水中</li></ul> 
<b>治療及護理</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>如患者可自行使用浴缸，可採用熱水浴 (攝氏40至華氏104度)，使體溫迅速回復正常。</li><li>被雨水淋濕的體弱者，應迅速脫除患者濕冷的外衣及鞋襪，並換上溫暖乾爽的衣服。</li><li>將患者移至室內、躺於床上，用被蓋好保暖。如體弱或年老者，可包裹頭部讓患者更暖。</li><li>如清醒者，給與進食熱量較高和容易消化的熱飲品和熱的食物，例如：朱古力，熱奶，熱湯。</li><li>陪伴患者直至回復正常體溫。</li><li>昏迷者按人事不省處理及從速送院。</li></ul>
<b>須注意事項</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>切勿用熱水袋局部加熱</li><li>切勿置患者於火爐邊</li><li>切勿給與酒精飲品</li></ul>

資料來源：港島東醫院聯網-社區服務





請將四字祝福成語補充完整

注意事項：

※參與方法：完成後，可於2025年1月13日，  
上午9:00-12:00 及 下午2:00-5:00 交遊戲紙，  
 換領小禮物一份，禮物先到先得，派完即止。  
 ※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。

會員姓名：

會員編號：