

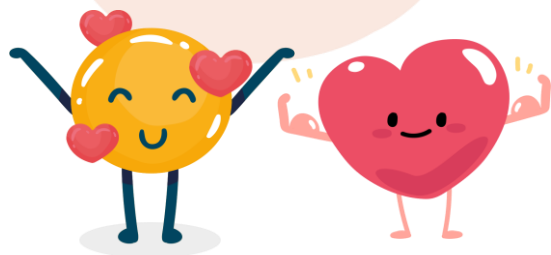


# 保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年10月份會訊

## 關注照顧者 撐得起因有你

為推動公眾關顧照顧者，香港社會服務聯會自2020年開始，訂定每年10月為「照顧者月」，希望藉著節日，透過各種活動舉辦讓社會大眾感恩照顧者的付出與辛勞，並讓照顧者有紓壓的機會，本月中心亦舉辦各項照顧者活動，歡迎大家報名參與。

**照顧者支援  
專線  
182 183**



中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、周智豐、蘇詩淇、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

### 11月開會日期及時間

愛心組

11月7日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

11月7日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

11月8日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

11月8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



掃描上面二維碼  
儲存中心手提



- 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。



## 標準八：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



## 社區飯堂

### 購買2024年11月份飯票

日期：2024年10月14日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2024年11月份之飯票之會員，可於10月14日上午9時親身到達中心，中心將於上午9時5分進行抽籤以決定購買飯票之先後次序。另外，中心逢星期三、五午餐將改為供應素食熱餐，敬請留意。

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

### 10月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年10月14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



# 免費活動

## 渣打銀行呈獻「防騙大查樓」 一盅兩件 學識防騙

日期：2024年10月12日(星期六)

時間：(第一場) 下午1:30-2:25

(第二場) 下午2:45-3:40

活動地點：中心活動室

內容：介紹最新詐騙手法、觀賞防騙短片及小組遊戲，讓參加者理解常見的欺詐手法，幫助自己及身邊朋友學懂如何防騙。

名額：40名(每場20名)

報名：例會報名

負責職員：蘇姑娘

## 長者普及運動

日期：2024年10月15日(星期二)

時間：下午1:45-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

對象：中心會員

名額：25名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

備註：1.) 參加者請準時到達中心

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者必需要填寫「長者身體狀況評估表」

4.) 參加者請準時1:45到達中心，如未能準時到達將由後備補上

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

## 10月電玩出耆好玩

日期：2024年10月16日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：一起玩Switch遊戲

對象：中心會員

名額：8名

報名：例會開始可向黎姑娘登記，如超出名額將於10月7日(一)下午進行抽籤。中籤者將於當日收到通知

負責職員：黎姑娘

## 耆樂動一動

日期：(第一場) 2024年10月17日(星期四)

(第二場) 2024年10月24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：16名

報名：例會報名

備註：每人限報一場

負責職員：麥姑娘

## 健康講座之骨骼與肌肉健康

日期：2024年10月24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：- 年齡增長骨骼與肌肉流失 - 如何保持骨骼與肌肉健康

名額：不限

講者：美國雅培

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

2.) 如欲訂加營素及怡保康奶粉請於10月16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





# 免費活動

## 認識精神健康講座

日期：2024年10月17日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

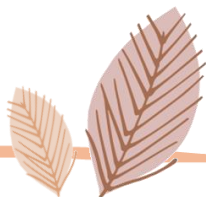
地點：中心活動室

內容：講解甚麼是精神健康

講者：香港紅十字會

報名：歡迎即場參加，座位有限，  
滿座即止

負責同事：麥姑娘



## 與您同行 - 中學生探訪活動

日期：2024年10月31日(星期四)

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：懷舊金曲合唱，互動遊戲及與  
中學生互動。

名額：30名

合辦機構：香港基督少年軍臻品中心

報名：例會報名

負責職員：蘇姑娘

## 10月智玩智叻-肌理畫

日期：2024年10月18日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：一起製作十分真實立體的海灘  
肌理畫，同時又能訓練手眼協  
調等認知能力，有助預防認知  
功能衰退。

對象：中心會員(有認知訓練需要者優先)

名額：8名

報名：例會開始報名，超出名額將會  
在10月12日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘



# 特別活動

## 2024年季節性流感疫苗注射

注射日期：2024年10月8日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心活動

內容：由註冊護士為參加者注射四價流感疫苗

對象：中心會員或其家人

協辦機構：保良局「一站照護」

報名：已簽署同意書的人士，注射當日請準時出席。

備註：※ 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。

※ 注射當日參加者必須攜帶身份證明文件出席。

※ 注射當日參加者如有身體不適、發燒或新冠檢測呈陽性，均不能注射，  
而費用恕不退回。

負責職員：黎姑娘



# 5



## 【維持心臟健康飲食要訣】

要保持心臟健康，宜從健康的生活模式着手，包括不吸煙、節制飲酒或戒酒、進行恆常體能活動及保持心境開朗，學習處理壓力及自我鬆弛方法。此外，實踐健康的飲食習慣，並保持適中體重也同樣重要。健康的飲食習慣包括實踐均衡飲食和限制進食會影響心臟健康的食物。

### 均衡飲食

均衡飲食是指每天按「健康飲食金字塔」的建議進食。日常飲食佔最多的應是穀物類，並多吃蔬菜類及水果類，吃適量的肉、魚、蛋及代替品如乾豆和奶類及代替品如加鈣豆奶。盡量少吃含高油、鈉（鹽分）、糖類的食物。

1. 多進食蔬菜及水果
2. 多選擇含高纖維素的食物
3. 選擇低脂肪的肉類、乾豆類及多進食魚類
4. 選用低油、鹽、糖烹調法



### 限制進食影響心臟健康的食物

影響心臟健康的食物包括含高飽和脂肪、反式脂肪、鹽分和膽固醇的食物，過量進食會增加患上心血管疾病的風險。

1. 限制進食含較高飽和脂肪的食物：飽和脂肪多存在於動物類食物，例如帶脂肪或連皮的肉類如燒肉、腩肉、雞翼和雞腳以及全脂奶類食品。
2. 限制進食含反式脂肪的食物：不少加工食品均含反式脂肪，例如沙翁、酥餅、牛角包、蛋糕、夾心餅、曲奇餅等。要限制反式脂肪的攝取，選擇預先包裝的食品（如麵包、餅乾）時，應先閱讀營養標籤，選擇含較少總脂肪及反式脂肪的產品。
3. 限制進食含較高鹽分的食物，經常進食含高鹽分的食物容易導致高血壓，因此應多吃新鮮食物，少吃醃製、罐頭或加入大量調味料的食物。選用天然調味料如薑、蔥、蒜頭和胡椒粉等，也有助減少攝取鹽分。
4. 限制進食含較高糖分的食物及飲品，過量進食含糖的食物及飲品，加上體能活動不足，容易導致肥胖，增加患上冠心病的機會。

資料來源：衛生署長者健康服務





# 班組活動

## 2024-25年中文班(第3期)

日期：2024年10月23日至2025年2月5日  
(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：由譚姑娘透過不同故事或生活化  
題材教授中文

費用：\$50(共8堂)

名額：22名

備註：11月13、20、27日、12月11日  
及1月8日課程暫停

負責職員：譚姑娘

## 10月押花相架工作坊

日期：2024年10月25日(五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：製作押花相架

名額：6名

收費：\$10

報名：例會起向黎姑娘登記，如超出名額  
將於10月9日(三)下午進行抽籤。

中籤者將於當日收到通知，  
請於2日內到中心繳費作實。

負責職員：黎姑娘

## 24-25年度手鐘學習工作坊 (第五期)

日期：2024年10月30日-11月27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

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

## 智能手機班

日期：2024年10月28及11月4日(逢星期一)

時間：上午9:30-10:45

內容：由義務導師介紹手機內不同的實用  
功能，包括：

- 編輯相簿
- 如何新增相簿及相片歸類
- 更換螢幕牆紙
- 在聯絡人中加入新朋友
- 導覽鍵的功能使用

費用：\$5

名額：6名

備註：參加者需使用安卓系統

報名：例會開始登記，若超出名額，  
將於7/10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

## 迷你小布袋

日期：2024年10月31日(星期四)

時間：下午2:00-4:30

內容：由義務導師教授製作蝶古巴特拼貼迷你小布袋

費用：\$10(包材料)

報名：例會開始向譚姑娘登記，若超出名額 將於10月7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





## 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」資訊分享之長者睡眠健康

日期及時間：10月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：很多長者都會覺得自己有睡眠問題，擔心自己睡眠不足，會影響身體健康。隨著年紀增長，個人的睡眠情況是會有所改變的，例如睡眠時間減短和淺睡時間增多。衛生署網站資訊提供正確的睡眠知識，了解甚麼是失眠，以及分享幫助入睡的小貼士。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

## 10月關懷自我講座

日期：2024年10月19日（星期六）

時間：下午2:30-3:30

活動地點：中心活動室

內容：透過護老者講座，學習關懷自我，提升身心健康及舒緩壓力。

名額：不限

報名方式：歡迎即場參加，座位有限，額滿即止

負責職員：蕭先生/伍姑娘

## 10-11月快樂人生小組

日期：2024年10月22日、10月29日、11月5日、11月19日（逢星期二，共四節）

時間：下午2:30-3:30

活動地點：中心活動室

內容：透過小組，學習正向心理學，提升情緒健康，活出幸福快樂人生。

名額：8名（有需要護老者優先）

備註：需要出席全數課堂

報名方式：如有興趣請於10月16日或之前向蕭先生登記，稍後以電腦抽籤及聯絡中籤者。

負責職員：蕭先生





## 『有愛護老』服務專欄

### 10月護護送暖探訪

日期：2024年10月25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「護護送暖」的有需要護老者。

對象：有需要護老者

負責職員：蕭先生



## 義工專欄

### 油尖『搜』望相助計劃2024- 義工培訓

日期：2024年10月7日（星期一）

集合時間：早上8:45

集合地點：油麻地賽馬會診所門口  
（旅遊巴接送）

解散時間：下午5:00

活動地點：曹公潭戶外康樂中心

內容：分享實踐幸活七錦囊的技巧、齊玩  
集體遊戲、學習放鬆練習及豐富午膳

對象：搜望大使（中心義工）

名額：10名（額滿抽籤）

費用：全免

備註：已報名的參加者請準時出席

負責職員：周先生



### 10月義工之友聚會

日期：2024年10月9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

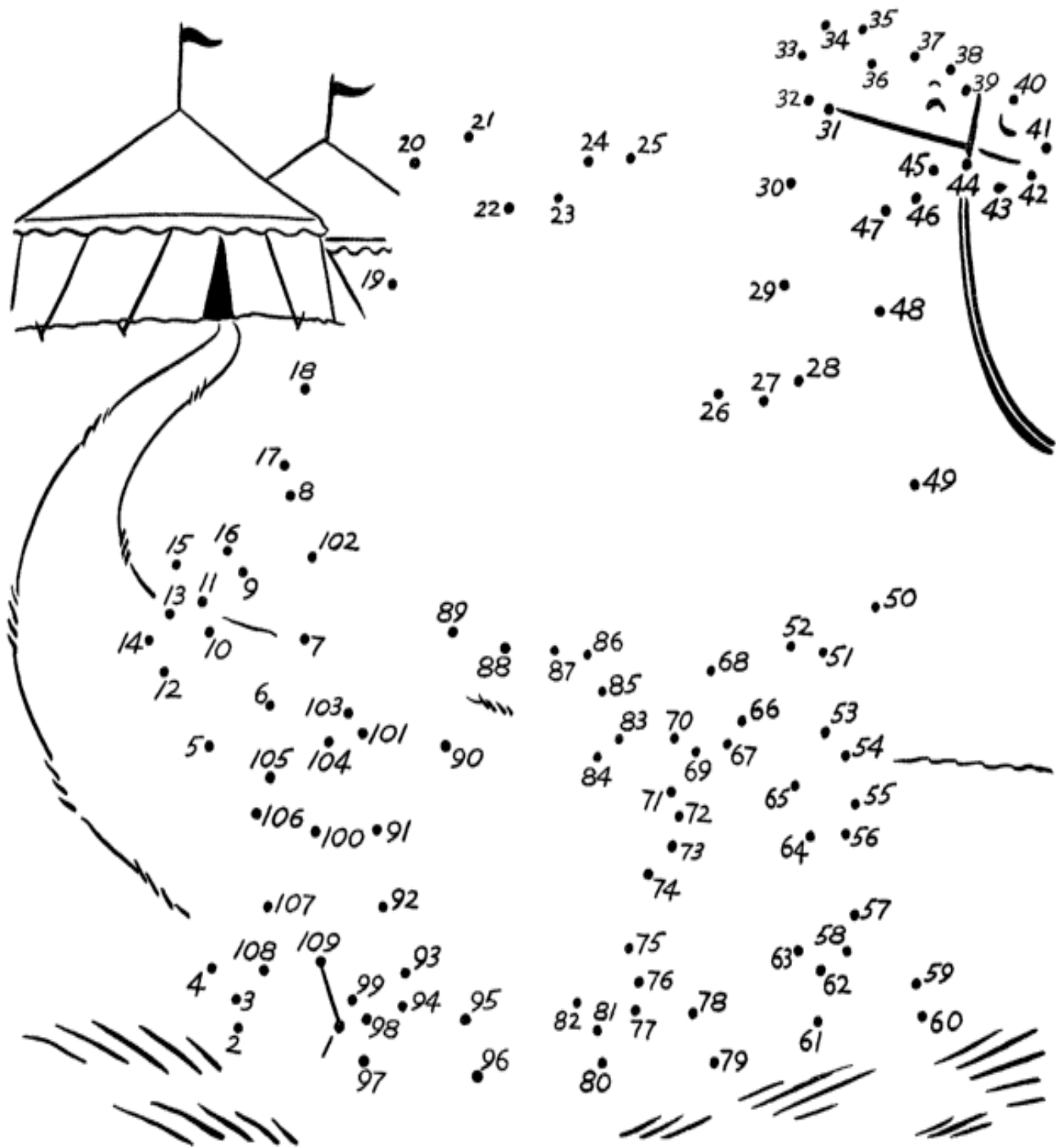


## 認知遊戲齊齊玩

### 上期認知遊戲答案：

1. 花好月圓
2. 好事成雙
3. 心花怒放
4. 嫦娥奔月
5. 瓊樓玉宇
6. 舉頭望明月
7. 人月兩團圓
8. 五仁月餅
9. 月亮代表我的心
10. 明月幾時有 把酒問青天





試試將數字1-109按順序連起來，看看是什麼圖案

會員姓名：

會員編號：

※參與方法：完成連線後，可於2024年10月14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。

※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。

## 2024年10月足底按摩保健樂

日期：2024年10月8日至10月22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2024年月11份足底按摩票，恆常參加者請在10月22日(星期二)交費，請各參加者留意。

3.) 10月29日暫停

負責職員：麥姑娘



# 收費活動



## 2024年10月血糖測試

日期：2024年10月10日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

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



# 注意事項

- ※ 2024年11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。
- ※ 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

11



# 護老者活動

## 歡樂扭波班

日期：2024年10月10日(星期四)、  
10月18及25日(五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：透過扭氣球創造樂趣  
和其他人帶來歡樂。

名額：10名

費用：\$20

報名方法：守護天地活動內報名

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。



## 守護天地

日期：2024年10月4日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過定期聚會，分享護老者資訊

費用：免費

報名方法：例會或向負責職員報名

負責職員：黎先生

## 駕馭憤怒

日期：2024年10月21日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：以講座形式講解動怒的身心  
反應、不良後果及如何駕馭  
憤怒。

講者：衛生署長者外展隊

名額：40名

費用：免費

報名方法：例會報名

負責職員：黎先生

## 護老者生日會(10-12月)

日期：2024年10月14日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：為10-12月生日之護老者慶祝生日

名額：20名

費用：\$20

報名：例會報名及收費

負責職員：黎先生

## 電影欣賞會(4)

日期：2024年10月26日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：藉著電影的訊息，從而為生活帶來正面影響

名額：50名 費用：免費

報名方法：例會報名



## 吞嚥困難 徵狀

- 長者申訴吞嚥困難
- 持續地流口水
- 食物滯留在口腔內
- 說話時聲線常夾雜聲
- 言語不清
- 胃口不佳
- 食物倒流到鼻或口腔
- 吃力地吞嚥
- 在吞嚥時或之後咳嗽
- 進食時呼吸規律有明顯轉變



## 吞嚥困難 所引起的 問題

- 吸入性肺炎
- 營養不良
- 缺水
- 體重下降
- 哽塞
- 窒息



## 如何餵飼 吞嚥困難 長者

- 長者如出現吞嚥困難徵狀，必須轉介言語治療師評估，然後遵從言語治療師指示如何進食，包括：
  - 進食的姿勢 - 挺直而坐，避免倒向一側，吞嚥時頭和頸項微向前傾
  - 可進食的食物類別
  - 適量地調較濃度
  - 用合適的餐具
- 環境 - 維持寧靜的環境，減低騷擾，餵食時照顧者應坐在長者前面
- 食物溫度適當，不可過熱
- 餵飼時不可過急，咀嚼吞嚥後，檢查口腔沒有積聚食物，才餵另一口
- 切勿同一時間進食及講話
- 留意病人吞嚥時的反應和精神狀態
- 進食後清潔口腔
- 進食後維持坐姿30分鐘

## 安全進食 小貼士

- 留意進食時有否咳嗽或增加痰涎，如此情況持續，應立即停止進食
- 發現吞嚥困難時應及早求醫



保良局  
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE  
ELDERLY FUND  
李國賢長者基金



香港城市大學  
City University of Hong Kong



聖方濟各大學  
Saint Francis University  
● CIHE-CBCC



護老藍圖  
CAREGIVER III MODEL  
SUPPORT

# 護老藍圖護老者

## 支援計劃 2.0

### 護老者個案及小組服務

#### 計劃模式

護老者支援模式  
(CSM)及「再走一步」  
護老同行賦權  
心理教育小組  
(PP-E)

#### 服務理念

本計劃由李國賢基金會策劃及捐助，  
保良局與香港城市大學及聖方濟各  
大學合辦，計劃為不同類別的有  
需要護老者提供以護老者  
為本的持續性支援  
服務

#### 計劃對象

21歲或以上非受薪之  
護老者(照顧60歲  
或以上之體弱  
長者)

#### 計劃時期

2023年12月  
至  
2025年12月  
期間

#### 服務內容

- 因應護老者需要透過  
個案(跟進6個月)或  
小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，  
陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及  
填寫跟進問卷，完成後可獲  
津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位的  
護老者支援服務

#### 如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)

☎ 2614 2911

保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)

☎ 2997 0206

