

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年8月份會訊



《擇善同行 Kinder Together》
當代藝術家 Michael Lau (劉建文)



保良局賣旗日 PO LEUNG KUK FLAG DAY 14.8.2024 (星期三 Wednesday) 全港各區 Territory-wide

以人為本 眾心行善

Putting people first from the start, igniting kindness with united hearts

支持線上賣旗
SUPPORT ONLINE FLAG-SELLING

成為賣旗義工
BE THE VOLUNTEER!



活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於保良局多元化服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。
All administrative expenses of the event are sponsored by the Board of Directors of Po Leung Kuk. Donations received will be fully used to support the diversified community services of Po Leung Kuk, benefiting children, youth, elderly and people with disabilities.

保良局與香港人同行146年，承傳「保赤安良」的理念，為社會各階層人士提供適切援助。今年賣旗日謹訂於8月14日（星期三）於全港各區舉行。過去保良局賣旗日的旗紙設計都別出心裁，今年亦不例外，更首度聯同本地著名當代藝術家——劉建文先生（Michael LAU）攜手合作，以「擇善同行 Kinder Together」為題作畫及設計一套六款精美紙旗，呼應保良局年度主題「以人為本 眾心行善」。

賣旗日向來是本局善款重要來源之一，善長捐款將全數用於保良局多元服務，讓兒童、青少年、長者和殘疾人士受惠。而活動行政費將由保良局董事會成員贊助，確保一分一毫用於各項關愛扶弱工作。

THANK
YOU



感謝

中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、周智豐、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

9月開會日期及時間

愛心組

9月5日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

9月5日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

9月6日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

9月6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

2

△ = 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。



標準六 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提示意見。



社區飯堂

購買2024年9月份飯票

日期：2024年8月19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9月份之飯票之會員，可於8月19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

8月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年8月19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

免費活動

長者普及運動

日期：2024年8月13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：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

家居安全及急救講座

日期：2024年8月15日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：家居要注意安全事項及如發生
意外如何急救

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

耆樂動一動

日期：2024年8月22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：例會報名

負責職員：麥姑娘



8月專題講座(1) 消費常識知多D

日期：2024年8月9日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：如何選購健康食品/產品及蔘茸
海味，認識『商品說明條例』

名額：40名

講者：消費者委員會

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘

8月專題講座(2) — 機電安全

日期：2024年8月30日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹機電工程署日常職務，
講解使用升降機、自動梯的
注意事項及問答遊戲

名額：40名

講者：機電工程署

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘



駱駝大賽桌遊

日期：2024年8月24日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：讓參加者體驗桌上遊戲的樂趣

對象：中心獨居會員

名額：8名

負責職員：周先生

健康講座之認知障礙症



免費活動

日期：2024年8月22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：- 認知障礙症的原因
- 不同時期的病徵與處理方法

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.) 如欲訂加營養及怡保康奶粉請於8月14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



電玩出耆好玩



日期：(第一場) 2024年8月12日(一)

及 上午9:30-10:30

時間 (第二場) 2024年9月2日(一)

下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：一起玩Switch遊戲

對象：中心會員

名額：每場6名

報名：例會開始可向黎姑娘登記，如超出名額將於8月6日(二)下午進行抽籤。中籤者將於當日收到通知，

負責職員：黎姑娘

護腦健康資訊講座

日期：2024年9月6日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：- 認識腦中風認知障礙
- 認識認知障礙症

名額：不限

講者：嶺南大學馬會樂齡科技與智能
安老計劃職員

報名：歡迎即場參加，座位有限，滿座即止

負責同事：麥姑娘

智慧出行好便捷

日期：2024年9月9, 23, 30日、10月7, 28日
(逢星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：學會利用各類網上資訊平台及應用程式，於任何裝置上獲得天氣、交通、消閒、娛樂等資訊，

合辦機構：屯輝長者學苑

名額：12名

報名：例會開始可向黎姑娘登記，如超出名額將於8月14日(三)進行抽籤
中籤者將於當日收到通知。

負責職員：黎姑娘

中電「一心為你」智能手機學習班

日期：2024年8月24日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：(1) 手機基本操作介紹
(2) 下載、安裝及綁定中電App
(3) 中電App介紹
(4) 查閱賬單、用電資料、設定提示
功能及申請電子賬單服務
(5) 度度賞 (6) 綠加Fun

合辦機構：中華電力

備註：請中籤者當日準時出席。

負責職員：黎姑娘

5

8月智玩智叻-浮游花筆

日期時間：(第一場) 2024年8月15日(星期四) 上午9:30-10:30

(第二場) 2024年8月17日(星期六) 下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：一起製作自己獨有的浮游花筆，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：10名

報名：例會報名，超出名額將會在8月9日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘



注意事項

- ※ 2024年9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。
- ※ 中心陸續安排為各會員免費更換新會員證，只需憑中心舊會員卡一換一更換新卡，屆時派發新證時會收回舊證。如未更換，歡迎與中心聯絡。

※ 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



8月義工之友聚會

日期：2024年8月7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

保良局賣旗日2024

日期：2024年8月14日（星期三）

時間：上午8:00-11:00

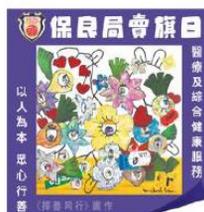
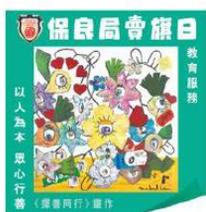
集合地點：中心活動室

賣旗地點：油旺區

內容：透過戶外賣旗為保良局籌募善款

備註：已報名的義工請準時出席

負責職員：譚姑娘



認知遊戲齊齊玩

上期認知遊戲答案：

1. 最鄰近我們中心的地鐵站是：油麻地站
2. 荃灣站到我們中心要搭幾個地鐵站：11個站
3. 炮台山站到我們中心最少要搭幾個地鐵站：7個站
4. 粉嶺站到我們中心最少要搭幾個地鐵站：11個站
5. 陳婆婆住近大圍站，她可以如何來我們中心？（其中兩條路綫）
 - (1) 從大圍站出發，要搭1個站到九龍塘站轉乘，再搭到油麻地站。
 - (2) 從大圍站出發，要搭6個站到何文田站轉乘，再搭到油麻地站。

（第五題答案多於兩個）



登革熱的全球發病率在去年顯著上升，而在香港，由今年初截至7月18日共錄得37宗登革熱個案，包括34宗外地傳入及3宗本地感染個案。

如出現高燒、嚴重頭痛、眼窩後疼痛、肌肉及關節痛、噁心、嘔吐、淋巴結腫脹以及出疹，應盡快求醫，如有懷疑，可致電衛生防護中心熱線☎2125 2374。

◆外遊注意◆

若打算前往登革熱流行的國家或地區，應採取額外的預防措施，避免受到蚊子叮咬。從受影響地區回來後14天內，需繼續使用昆蟲驅避劑作為防蚊措施

資料來源：添馬台

提防本地登革熱

防蚊滅蚊 勿鬆懈！



檢查集水溝氣隔、屋頂雨水槽、明渠及排水渠 避免淤塞



每星期最少一次 更換栽種花卉的水



避免使用墊碟

戶外活動
穿淺色長袖上衣和長褲



塗上含避蚊胺成分 昆蟲驅避劑



避免在叢林逗留

汽水罐、空樽及空盒等 妥善棄置在有蓋垃圾桶內



提提你 在受登革熱影響地區回港後14天需繼續使用昆蟲驅避劑防蚊

如出現以下病徵

- 高燒
- 嚴重頭痛
- 眼窩後疼痛
- 噁心
- 嘔吐
- 肌肉及關節痛
- 淋巴結腫脹
- 出疹

盡快求醫





青	情	請	清	晴	倩
清	倩	晴	情	青	清
晴	青	清	倩	請	晴
倩	清	情	青	清	情
請	晴	倩	晴	倩	晴
情	青	情	清	青	請
晴	清	請	晴	情	倩

找找這個字在上面有幾個？

1. 青 _____ 2. 情 _____ 3. 請 _____
 4. 清 _____ 5. 晴 _____ 6. 倩 _____

注意事項

會員姓名：

會員編號：

※參與方法：將答案寫在橫線上，完成所有題目後

可於2024年8月19日(一)，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。

班組活動

24-25年度手鐘學習工作坊 (第三期)

日期：2024年7月24及31日、8月7日、
9月4及11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.) 14/8、21/8及28/8手鐘班暫停

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

西星藝術作品展

日期：2024年8月9日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

集合地點：本中心

活動地點：香港大學圖書館

內容：參觀西星老師雕刻藝術作品

費用：全免 名額：15名

備註：耆樂書法班學員可優先參加

負責職員：譚姑娘

2024-25年度書法樂趣班 (第3期)

日期：2024年9月2日至10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：介紹字源演變及各種書體，學習課
程內容的文化知識，寫出自己作品

費用：\$50 (共8堂)

導師：姜趙玉蓮博士

負責職員：譚姑娘

智能手機班(時間篇)

日期：2024年8月23及30日(逢星期五)

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
功能及如何使用，如：

- 行事曆設定及使用
- 設定鬧鐘提醒食藥
- 查閱其他國家的時差及天氣
- 計時器倒數響鬧

費用：\$5 名額：6名

備註：參加者需使用安卓系統

報名：上月已登記的參加者請向譚姑娘交費

導師：『耆樂智趣會』成員趙寶琮女士

負責職員：譚姑娘

乾花宮扇製作

日期：2024年8月27日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：由義工導師教授製作乾花宮扇

費用：\$10(包材料)

名額：10名

報名：上月已報名的參加者請向譚姑娘交費

導師：『耆樂智趣會』成員常朱荃香女士

負責職員：譚姑娘

迷你小布袋

日期：2024年8月29日(星期四)

時間：下午2:00-4:30

內容：由義務導師教授製作迷你小布袋

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8月3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」資訊分享之認識精神壓力

日期及時間：8月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：部份長者隨著年邁體弱，需要家人長期照顧。若護老者過度投入照顧者的角色，忽視自身的需要，可引致精神和身體上承受巨大的壓力。護老者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態。衛生署網站資訊提供有關照顧壓力的知識，講解「耗盡」的徵兆，分享處理壓力的方法。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：社工社蕭先生

8月芬蘭木棋

日期：2024年8月16日（星期五）

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8月10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

8月護護送暖探訪

日期：2024年8月20日（星期二）
時間：下午2:30-4:00
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



2024年8月足底按摩保健樂

日期：2024年8月6日至8月27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8份足底按摩票，恆常參加者請在7月23日（星期二）交費，請各參加者留意。
負責職員：麥姑娘



收費活動



2024年8月血糖測試

日期：2024年8月8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



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。



夏日消暑美食工作坊

日期：2024年8月8日(星期四)
時間：下午2:30-3:45
地點：中心活動室
內容：透過製作簡單的消暑食物過程，使護老者舒緩照顧壓力
名額：10名
費用：\$10
報名：守護天地活動內報名
負責職員：黎先生

電影欣賞會(3)

日期：2024年8月23日(星期五)
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
負責職員：黎先生



護老者活動

守護天地

日期：2024年8月2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：例會或向負責職員報名
負責職員：黎先生

DIY天然防蚊法寶工作坊

日期：2024年8月17日(星期六)
時間：上午9:30-10:30
內容：透過製作天然防蚊香包，使護老者舒緩照顧壓力
地點：中心活動室
名額：10名
費用：免費
報名方法：守護天地活動內報名
負責職員：黎先生

滋養幸福快樂人生

日期：2024年8月26日(星期一)
時間：上午9:45-10:45
地點：中心活動室
內容：以講座形式講解如何從生活中尋找快樂和愉悅的感覺，培養對人生的滿足感及在生活中發掘意義，並實踐自己的人生價值。
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

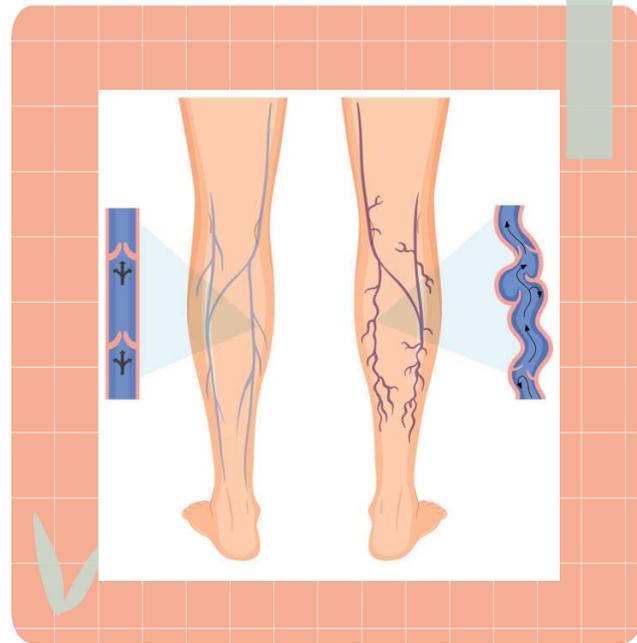
靜脈的瓣膜，用以防止血液倒流(逆行)。腿部肌肉把靜脈血液單向泵返心臟，當下肢靜脈瓣膜無法有效阻止血液倒流，血液便會隨着身體站立而向反方向逆流。這種血液逆流會令靜脈血管的血壓上升，同時血液滯留導致靜脈擴張變形及扭曲。

那些 較常患上靜脈曲張？

- ▶ 女性比男性多 (男女比率1:4)
- ▶ 家族有靜脈曲張的病例
- ▶ 長期站立的職業如：教師、廚師、售貨員等
- ▶ 多次懷孕
- ▶ 體重過高
- ▶ 年齡增長

症狀

- ▶ 靜脈(筋)顯現
- ▶ 腳部肌肉疲倦有「腳重重」的感覺、酸痛或經常抽筋
- ▶ 受影響的腿上出現蜘蛛痣(毛細血管擴張)
- ▶ 靜脈於皮下隆起，並出現扭曲和膨脹
- ▶ 踝關節腫脹
- ▶ 腿部靜脈呈現褐藍色
- ▶ 皮膚乾燥發癢
- ▶ 可能有皮膚潰爛
- ▶ 患肢皮下脂肪變得堅硬



預防方法

1. 控制體重和多加進食高纖維食物，以防止腫脹和便秘。
2. 不要穿著太緊衣物，特別是於腰部、腿部或腹股溝。因為衣服過緊會阻礙血液流動
3. 平底鞋較合適長時間穿著，因為高跟鞋會妨礙小腿肌肉的收縮，應盡量避免穿著
4. 避免長時間站立，應經常作腳部運動，令小腿肌肉收縮，增進血液回流
5. 不宜久坐，每三十分鐘至少更換姿勢一次
6. 不要坐在時雙腿交叉。有礙血液流通
7. 抬高雙腳：找機會將下肢抬高過心臟的水平，以助血液回流
8. 穿著醫療用的漸進壓力襪，幫助血液進入較大且較深處的靜脈。
9. 避免酒精。酒精會導致腿部靜脈擴張
10. 休息時將腿部盡量抬高。因為靜脈曲張是由於靜脈無力將血液送回心臟，因此抬腿有助於減緩靜脈曲張。
11. 避免抽煙。
12. 多散步。