



保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年9月份會訊



感恩同行廿八載

Happy Birthday!

謹代表全體職員 ★

感謝各位會員、義工、護老者及社區持分者

一直對本中心的支持。

讓我們一起共渡了很多精彩難忘經歷。

祝願大家身心康泰，事事順心



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@po.leungkuk.org.hk

印刷數量：500份

10月開會日期及時間

愛心組

10月3日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

10月3日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

10月4日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

10月4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。



標準七 財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。



社區飯堂

購買2024年10月份飯票

日期：2024年9月9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10月份之飯票之會員，可於9月9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

9月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年9月9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

Happy Birthday!

中心於今年28歲喇!!

為慶祝中心28歲生日，答謝各位會員、義工、護老者的支持，本中心將舉行一系列慶祝活動，與大家一同分享周年的喜悅。

生日果然有您

日期：2024年9月5及6日(星期四及五)

時間：5/9(上午11:30;下午3:00)；

6/9(上午10:00;上午11:30)

地點：中心活動室

內容：於每場例會後進行互動遊戲，
派發周年小禮物

名額：每場70名(數量有限，派完即止)

收費：免費

負責職員：黎先生/蔡姑娘



3合一充電線及證件套

感謝

開開心心28周年

日期：2024年9月17日(星期二)

時間：下午2:30-3:15(第一場)；

下午3:30-4:15(第二場)

地點：中心活動室

內容：活動回顧，互動遊戲及派發小禮物

名額：每場65名

收費：免費

負責職員：黎先生/蔡姑娘



家事分享

歡迎新入職社工蘇詩淇姑娘

2024年9月2日到職。

4

歡迎香港理工大學實習
社工蔡曉晴及黎崇靜由
2024年9月9日至2025年
2月15日期間到中心進
行實習。



免費活動

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
報名：歡迎即場參加，座位有限，
滿座即止
負責同事：麥姑娘

健康資訊站之 低脂肪飲食及烹調方法理

日期：2024年9月19日(星期四)
時間：上午9:45-10:45
地點：中心活動室
內容：- 從不同的食物類別中選擇低脂肪食物
- 低脂肪的烹調方法
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

健康講座之防跌健骨飲食要訣

日期：2024年9月26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：有甚麼食物保護骨骼健康
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9月16日(一)前向麥姑娘登記，
過期不接受登記
報名：歡迎即場參加，額滿即止
負責職員：麥姑娘

9月專題講座 用電安全講座

日期：2024年9月10日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：介紹一般家居用電安全知識
名額：50名
講者：機電工程署
報名：歡迎即場參加
負責職員：譚姑娘



耆樂動一動

日期：2024年9月19日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
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
負責職員：麥姑娘

營養DIY講座

日期：2024年9月27日(星期五)
時間：上午9:45-10:45
地點：中心活動室
內容：如何從食物吸收各種人體所需
的營養
講者：一線通平安鐘
報名：歡迎即場參加，座位有限滿座即止
負責同事：麥姑娘

同歡賀國慶非遺扇面畫

日期：2024年9月28日(星期六)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室
內容：教授扇面水墨繪畫
對象：中心會員 名額：12名
報名：即日開始報名，若超出名額，
將於7/9上午進行抽籤
負責職員：譚姑娘



認知遊戲齊齊玩

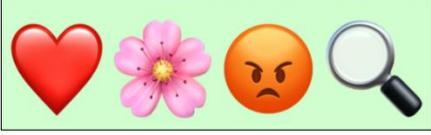
中秋emoji猜猜猜



1. 花 好 月 圓



2. 事



3. 放



4. 娥



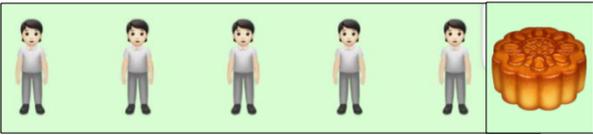
5. 瓊



6. 明



7. 團



8.



9.



10. 我 的 幾 青

會員姓名：

會員編號：

※參與方法：將答案寫在橫綫上，完成所有題目後可於
2024年9月16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。

2024年季節性流感疫苗注射



特別活動

注射日期：2024年10月8日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心活動室

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

名額：65名(額滿即止)

費用：(1) 50歲或以上人士：費用全免
(2) 12歲至49歲人士：\$290

協辦機構：保良局「一站照護」

報名：請向黎姑娘登記報名，額滿即止。

稍後會個別聯絡已報名參加者到中心簽署同意書及填寫健康評估表。

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。



Wellness
一站照護
@ne
保良局社企

2024/2025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

1. 類甲型A/維多利亞Victoria/4897/2022 (H1N1) pdm09病毒
2. 類甲型A/泰國 Thailand/8/2022 (H3N2) 病毒
3. 類乙型B/奧地利/Austria/1359417/2021 (B/Victoria 譜系) 病毒
4. 類乙型B/布吉Phuket/3073/2013 (B/Yamagata 譜系) 病毒

負責職員：黎姑娘



注意事項

- ※ 2024年10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。
- ※ 『迷你小布袋』補堂：9月3日(二)下午2:00-4:00
 - ※ 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

7



班組活動

24-25年度手鐘學習工作坊 (第四期)

日期：2024年9月25至10月23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

9月絨毛花藝班



日期：2024年9月23日(星期一)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：教授運用絨毛線製作百合花束

對象：中心會員

費用：\$20(包材料) 名額：15名

報名：即日開始報名，若超出名額，
將於9/9上午進行抽籤

負責職員：譚姑娘

做個小廚神工作坊

日期：2024年9月23日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：油麻地區

內容：由專業導師教授製作朱古力心太軟及藍梅吉士撻

對象：中心會員 名額：12名 費用：\$20

報名：9月9日(一)上午9時截止報名，如超出名額將由電腦抽籤

備註：食材包括朱古力、牛油、芝士、奶類及蛋類等，請自行留意是否有食物敏感。

負責職員：周先生

個人護理產品工作坊

日期：2024年9月23日(星期一)

時間：下午12:30-3:00(12:30於中心集合
後，一同步行前往上課地點)

上課地點：油麻地區

內容：製作專屬的個人護理產品
(沐浴露, 洗髮露及護髮素各100mL)

名額：10名

費用：\$20

報名：即日起至9月10日(二)向黎姑娘登記
(親臨中心或致電)，如超出名額將於
9月11日(三)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

肌理畫工作坊

日期：2024年9月26日(星期四)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：創作出紋路、肌理感的畫作

名額：15名 費用：\$10

報名：即日起至9月10日(二)向黎姑娘登記
(親臨中心或致電)，如超出名額將於
9月11日(三)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

2024-25年長者跆拳道班(第1期)

日期及時間：2024年9月24日至12月3日(逢星期二) 時間：上午10:00-11:00

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：\$250(共10堂) 名額：20名

導師：香港實用跆拳道協會

備註：需穿上跆拳道專用道袍上課，由教練代購(每套連色帶\$300)

負責職員：譚姑娘



【月餅方程式】



良辰佳節將至，能與良朋親友聚首一堂，品嚐應節食品，確是賞心樂事。月餅是最受歡迎的傳統中秋節食品之一，但當中所含的糖分、脂肪和熱量很高，因此我們建議根據以下的方程式，有節制地享用月餅。

<p>程式一</p>	<p>熱量： 一個雙黃蓮蓉月餅 = 3 ½ 碗白飯</p>
<p>營養師的建議</p>	<ul style="list-style-type: none"> •每個雙黃蓮蓉月餅（約190克）含有高達約890千卡的熱量 •一般成年人每天需要攝取2,000千卡熱量 •一個雙黃蓮蓉月餅所提供的熱量已經超過一頓正餐的需要 •所以切勿過量進食！ •建議進食分量： •每次進食 = 不多於1/8個雙黃蓮蓉月餅（間中品嚐）

<p>程式二</p>	<p>脂肪含量： 一個雙黃蓮蓉月餅 = 11茶匙油</p>
<p>營養師的建議</p>	<ul style="list-style-type: none"> •大部分月餅的脂肪含量都相當高，每個雙黃蓮蓉月餅（約190克）含有約55克脂肪（即含約百分之二十九的脂肪） •月餅的餡料（如蓮蓉和豆沙）和餅皮常混入大量油脂 •酥皮更需用動物油或起酥油以達鬆化口感，這些油類皆含較多的飽和及反式脂肪 •冰皮月餅的脂肪含量雖普遍稍低，但仍佔約百分之十六 •所以任何一類月餅都不要過量進食！

<p>程式三</p>	<p>糖分含量： 一個雙黃蓮蓉月餅 = 11茶匙砂糖</p>
<p>營養師的建議</p>	<ul style="list-style-type: none"> •每個雙黃蓮蓉月餅的糖分含量高達約55克 •所以必須控制進食分量！ •較低糖月餅的糖分雖較一般月餅的含量稍低，但可能仍屬高糖的食物，同樣需要控制進食分量 •為避免吸收大量的糖分，吃月餅時不宜配以汽水和果汁等高糖飲品，建議大家選擇清水或清茶





『有愛護老』服務專欄



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」資訊分享之認知障礙症-家居環境設計

日期及時間：9月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：認知障礙症患者的認知能力會逐漸衰退，影響記憶、思考、計算、語言和判斷能力，以致起居生活出現混亂情況。要減慢患者自理能力的衰退，除了安排有規律的生活及合適的活動外，改善家居環境亦有助維持認知障礙症患者的自理能力。衛生署網站資訊提供有關認知障礙症的家居環境設計建議，幫助患者居家安老，又能減輕護老者的壓力。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

9月療愈樹脂藝術工作坊

日期：2024年9月27日（星期五）

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：體驗減壓療愈活動，讓有需要護老者放鬆情緒和減輕照顧壓力。

費用：\$20 名額：16名（有需要護老者優先）

報名方式：有興趣的參加者請於9月13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

9月陶瓷拉坯工作坊

日期：2024年9月11日（星期三）

時間：下午2:00-4:00

活動地點：太子區（1:30於中心集合）

內容：體驗陶瓷拉坯，讓有需要護老者放鬆情緒和減輕照顧壓力。

費用：\$30 名額：11名（有需要護老者優先）

報名方式：有興趣的參加者請於9月6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



義工專欄

24-25年度中秋地區安老探訪

日期：2024年9月7日（星期六）

時間：下午1:00-4:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使及中銀義工探訪
參與地區安老探訪計劃的長者，
送上節日祝賀

對象：耆暉探訪大使及中銀義工

負責職員：蕭先生

9月義工之友聚會

日期：2024年9月11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

9月月亮花燈班

日期：2024年9月16日（星期一）

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：製作中秋主題的月亮花燈

對象：中心義工優先

費用：\$20（包材料）

名額：15名

報名：例會開始報名，若超出名額，
將於11/9『義工之友

聚會』上進行抽籤
及交費

負責職員：譚姑娘



2024年9月搜望大使中秋探訪

日期：2024年9月14日（星期六）

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：由搜望大使探訪隱蔽長者，
讓他們感受節日的關愛

對象：搜望大使

名額：不限

費用：全免

負責職員：周先生





收費活動

花好月圓慶中秋

日期：2024年9月12日(星期四)
 時間：(第一節) 上午9:45-11:00
 (第二節) 下午2:30-3:45

地點：中心活動室
 內容：玩遊戲、抽獎及慶祝中秋節
 費用：\$30
 名額：每場50名
 報名：例會報名及收費
 負責同事：麥姑娘



2024年9月足底按摩保健樂

日期：2024年9月3日至9月24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10份足底按摩票，

恆常參加者請在9月24日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



2024年9月血糖測試

日期：2024年9月13日(星期五)

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



認知遊戲齊齊玩

上期認知遊戲答案：



1. 青 6

2. 情 7

3. 請 5

4. 清 8

5. 晴 9

6. 倩 7

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。



油尖佐區病類護理推廣活動

協作計劃-呼吸有法

日期：2024年9月13日(星期五)

時間：上午10:00-12:00

地點：梁顯利社區中心一樓禮堂

內容：由西醫、中醫及物理治療師講解
呼吸道疾病的成因及預防方法

名額：20名

費用：全免

備註：參加者需要自行前往活動地點

報名方法：守護天地活動內報名

負責職員：黎先生

相片編織工作坊

日期：2024年9月20日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：導師教授相片編織技巧，並可將自己一張有紀念價值的相片透過編織，製作成紀念品

費用：全免

名額：12名

備註：1.) 請自備一張8R的直向相片或
一張5R的相片橫向

2.) 完成之作品有機會被選在十月由
保良局舉辦的藝術展覽向公眾展示

報名方法：例會內報名

負責職員：黎先生



護老者活動

9月齊齊樂-冰皮月餅工作坊

日期：2024年9月13日(星期五)

時間：下午1:00-3:00

地點：中心活動室

內容：中秋佳節將至，一起製作可愛的
冰皮月餅，和家人朋友齊齊分享。

對象：中心會員(護老者優先)

費用：\$20 名額：35名

報名：9月9日(一)上午9時截止報名，
超出名額將由電腦抽籤

備註：食材可能含有奶類、蛋類、豆類等，
請自行留意是否有食物敏感或禁忌。

負責職員：鍾姑娘

手繪曼陀羅藝術工作坊

日期：2024年9月20日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：透過繪畫曼陀羅放鬆身心、釋放
情感，淨化身體中的負面情緒

名額：16名

費用：\$10

備註：只可在此活動或「茶聊·茶療
體驗工作坊」選其一參加

報名方法：例會內報名

負責職員：黎先生

茶聊·茶療體驗工作坊

日期：(第一場) 2024年9月21日(星期六)
(第二場) 2024年9月28日(星期六)

地點：中心活動室

時間：下午2:00-4:00

內容：透過品茶的五感體驗和輕鬆聊天
互動，達至身心放鬆

費用：\$10

名額：每場7名

備註：只可在此活動或「手繪曼陀羅
藝術工作坊」選其一參加

報名方法：例會報名

負責職員：黎先生



慢性阻塞性氣管病是甚麼	指患者患有不同程度的慢性支氣管炎及肺氣腫所引致之疾病的統稱。主要由於呼吸道因病變而受到阻塞，空氣難於進出肺部，令身體缺乏氧氣而引致的疾病。
症狀	<ul style="list-style-type: none">• 經常咳嗽且帶濃痰。• 氣喘、活動能力減少。• 天氣潮濕，溫度驟變令病人徵狀更為惡化及做事失去興趣
成因	<ul style="list-style-type: none">• 慢性支氣管炎： 氣管長期受刺激及發炎，內膜腫脹及有痰液黏於氣管內，阻塞氣道。• 肺氣腫： 肺部受到長期刺激，支氣管及氣泡經常發炎，肺泡失去彈性，日漸發大，影響換氣功能而出現氧氣不足。
護理	<ul style="list-style-type: none">• 戒煙。• 定時服用藥物及正確使用吸入器。• 若工作環境瀰漫著工業廢氣及塵埃，需佩戴口罩。• 適量的運動。• 部份患者按醫囑需長期使用氧氣，使用氧氣療法要注意下列各點：<ol style="list-style-type: none">1. 氧氣呼吸機時常保持清潔，可確保操作正常，也可避免細菌滋生，請要求醫療公司清楚說明氧氣呼吸機的操作和保養。氧氣呼吸機亦要有定期的檢查與緊急的維修服務。2. 須遵照醫生指示的份量吸用氧氣。氧氣是治療藥物，過多或少都不對。醫生訂的份量是按檢驗結果釐定的。3. 氧氣能夠助燃，所以在使用氧氣的附近，不應有明火，亦不應有人吸煙。• 有需要時進行物理治療。• 保持理想的體重，避免令心肺負荷過重。



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贊助，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

