



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2020年1月份會訊

鼠來報吉祥、鼠歲笑聲甜，新一年祝願大家擁有鼠不盡的歡樂

大家好！新的一年轉眼間又到！總覺得香港的冬天特別凍，大家記得在寒冷的冬天裡穿著足夠禦寒衣物，時刻保持身體溫暖。

2020年的1月底便已是農曆新年，相信大家都開始忙於預備辦年貨、大掃除、貼揮春、為新的一年作好準備，藉新年將至，衷心多謝大家一直對我們服務的支持及讚賞，有賴你們的同行與參與，讓我們一眾同工倍添動力！展望來年，中心會繼續抱著「敬老、護老」之服務精神，致力提供貼心的服務，讓各位能在社區安享愉快和積極的晚年。

新的一年，相信大家有自己的新年願望，你們的新年願望又會是什麼呢？如果大家未想到，可以參考一下以下生活習慣，並加以實踐，新的一年向著美好的目標前進。

- 1) 建立有規律的運動習慣：再忙再懶的你，也要做運動，讓身健好!
- 2) 學習一種新的嗜好：發掘自己新的愛好可以釋放壓力，樂活人生。
- 3) 花時間陪伴你的家人：與親人共度的時光將永遠珍存，共享歡樂。
- 4) 學會感恩：懂得感恩的人會更快樂，你不需改變你的現況，只需要改變你的心態。
- 5) 縮短使用螢幕時間：減少使用手機和電視時間，做一些更有意義更充實的事情。

新的一年，衷心祝願各位新年快樂！身體健康！生活愉快！

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、鍾海燕、劉麗琴、陳襯英。  
實習同學：陳樂君、余芷萱

### 中心開放時間

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

### 下月開會日期及時間

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

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

電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

印刷數量：470份

# 『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



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 | 一號風球 | 三號風球 | 八號風球或以上 |
|---------------------|------|------|------|------|------|---------|
| 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；

2





## 標準14 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

### 2020年1月社區飯堂 – 購買2020年2月份飯票

日期及時間：1月13日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2020年2月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時正到中心登記，上午9時5分將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者

負責人：洪先生



| 用膳時間          | 菜式類型                   | 收費       |
|---------------|------------------------|----------|
| 早餐 (上午8:45分)  | 湯粉 / 粥 / 麵包            | \$4 / 餐  |
| 午餐 (上午11:30分) | 主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯      | \$12 / 餐 |
| 晚餐 (下午4:30分)  | 主菜+ 湯水+ 白飯 (餐盒) 由惜食堂供應 | \$10 / 餐 |

### 1月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：1月13日(星期一)中午12:00 - 12:30

地點：中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限

負責人：洪先生



## 長者快樂的故事分享

最近，我參加了很多既開心又難忘的聖誕聯歡派對。在中心，我與朋友們一同參與集體遊戲，包括玩對對碰和拋骰仔。遊戲後，還有茶點時間和抽獎活動。我們收了很多聖誕禮物，各人都滿載而歸。雖然我未能抽到大獎，但我也很喜歡自己的禮物，在參與過程中，我和大家一起享受了熱鬧的聖誕節日氣氛，渡過了快樂的時光。中心的聖誕佈置也很漂亮，所以我用自己的電話拍了很多照片，這些時光應該要好好珍惜，希望大家每年都可以有一個開心的聖誕節！

郭婆婆

## 保良局慈善跑2020

日期及時間：1月4日(星期六)上午6:30-11:00

地點：北潭涌渡假營

備註：請已報名之參加者上午6:30在旺角朗豪坊(上海街)

負責人：李先生



## 冬日暖洋洋講座

日期及時間：1月6日(星期一)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：分享冬日保暖方法，提早預防寒冬，保障身體健康

名額：30名

講者：食物及環境衛生署

報名：歡迎即場參加

負責人：麥姑娘

## 1月健康檢查

日期及時間：1月9日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

對象：中心會員

名額：不限

備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間

2.) 是次檢查次序為，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名

負責人：麥姑娘



## 健康資訊站之飲食健康—膽固醇睇真D

日期及時間：1月10日(星期五)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：1.) 膽固醇和健康關係

2.) 如何採用健康生活模式維持膽固醇於理想水平

對象：中心會員

名額：不限

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加

負責人：麥姑娘



## 1月專題講座之消費陷阱知多D

日期及時間：1月10日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹如何選購健康食品及直接傳銷的有關陷阱

對象：中心會員 名額：不限

講者：消費者委員會

報名：歡迎即場參加

負責人：譚姑娘



## 1月健康講座之認識痛風症飲食

日期及時間：1月16日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 講解甚麼是痛風症  
2.) 痛風對身體造成的影響

對象：中心會員

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

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於1月9日(四)前向麥姑娘登記

負責人：麥姑娘



## 1月老友記俱樂部

日期及時間：1月20日(星期一)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：攤位遊戲

對象：中心會員

名額：不限

備註：歡迎老友記即場參加 負責人：李先生



## 班組活動

### 小丑訓練班

日期及時間：1月6日、1月13日、1月20日、2月3日、2月17日、  
2月24日(逢星期一)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：布偶表演訓練

對象：小丑隊成員

負責人：鍾先生



## 1 - 3月長者跆拳道班

日期及時間：1月7日至3月24日(逢二)上午9:00-10:00

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

收費：\$150(共10堂)

導師：香港實用跆拳道協會

備註：1)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

2)2月4日課程暫停

負責人：譚姑娘



## 1 - 3月體適能運動班 ( 3 )

日期及時間：1月8日-3月18日(逢星期三)下午3:35-4:35

內容：椅子操，徒手操及橡筋帶運動教導

收費：\$20(9堂) 名額：20名

導師：體適能教練

報名：有意參加者請聯繫李sir

備註：1月29日及2月12日課程暫停

負責人：李先生



## 1月花花世界串珠班 ( U 3 A )

日期及時間：1月14日(星期二)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

對象：適合初學人士

收費：\$10(包材料費)

名額：10名

導師：U3A委員朱荃香女士

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記

負責人：譚姑娘



## 1 - 3月中文班

日期及時間：1月21日至3月24日(逢二)上午10:10-11:10

內容：透過不同故事及生活題材教授中文

收費：\$40(共8堂)

導師：譚姑娘

備註：1)舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記

2)2月4日課程暫停

負責人：譚姑娘





老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

## 跨代同心·鄰里友愛樂營營

日期及時間：1月17日 上午9:00-4:00

集合時間及地點：9:00 中心活動室

活動地點：樟木頭老人度假中心

內容：日營活動、午膳

報名：護老者或家屬同行優先報名

名額：100名 負責人：鍾先生

## 跨代同心·傳滿愛社區長幼共融活動

日期及時間：1月30日(星期四)下午2:30-3:30

內容：慶祝新春活動、抽獎、茶點

名額：60名

報名：護老者優先報名 負責人：鍾先生



老有所為活動計劃  
Opportunities for the Elderly Project

## 認知障礙症長者支援服務專欄

### 服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

### 服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，如資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及支援服務等。服務旨在支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。



### 認知障礙症詳細篩查服務

日期及時間：1月7日(星期二)下午2:00-5:00、

1月16日(星期四)上午9:00-11:15

地點：中心活動室/會客室

內容：以一對一做問卷的形式進行認知障礙症詳細篩查

對象：根據8月23日進行的認知障礙症初步檢測服務結果篩選所得的參加者

名額：不限

協辦機構：九龍樂善堂-賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃

負責人：黎姑娘

備註：1.) 黎姑娘會個別通知相關的參加者具體的出席時間

2.) 每位參加者進行問卷需時約45分鐘

### 1月認知訓練工作坊

日期及時間：1月30日(星期四)中午12:00-下午1:00

內容：進行認知訓練改善參加者的認知和記憶力。

報名：中心個別邀請合適人士參加，亦歡迎即場參與

負責人：鍾先生



## 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. 被照顧的長者

## 服務內容

為深層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。服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

## 服務登記

如您或有認識的人士屬於上述的服務對象，可與黎姑娘聯絡填寫『有愛護老』服務登記表，以便推介相關資訊與服務。

## 義工專欄

### 1月義工之友聚會

日期及時間：1月8日(星期三)上午10:30-11:30

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、簡介本月義工服務內容

對象：各義工組別的組員

名額：不限

負責人：譚姑娘



### 義工老友賀新春暨嘉許禮

日期及時間：1月31日(星期五)年初七上午9:45-11:00

內容：義工嘉許、共慶新春、遊戲、茶點及抽獎等

地點：中心活動室

對象：各義工組別義工及中心代表會成員

收費：\$10

備註：例會開始報名

負責人：譚姑娘





# 注意事頂

- ※所有報名後備名額的參加者，請於1月4日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝12月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※中心e体健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e体健，如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份
- ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢
- ※逢星期一上午9:00十巧手健康操、逢星期二至四上午9:15晨耆護心操、逢星期五上午9:00防跌十式



## 會員証「拍咕」簽到

為確保提交準確的數據，每日凡到中心的會員，可採用以下兩個方法簽到，以便有效計算每日內每節到中心的出席人數，所收集之紀錄只作統計用途。

- ◆ 持會員証「拍咕」簽到：【掃描會員証上條碼】
- ◆ 數字機上輸入會員編號：【直接輸入會員編號最後四位數字，按輸入】

中心分兩節時段計算出席人數，若會員於下列兩節時段均曾在中心內，需分別在兩節時段之內各「拍咕」一次。敬請留意，謝謝合作！

★上午時段為上午8:45至中午12:00；★下午時段為中午12:00至下午5:00。

備註：購買中心活動／飯票仍需出示會員証。



## 新同工介紹

大家好啊，我係新來的保健員鍾姑娘或者可以叫我yan，雖然我個子好似好細個，但絕對唔係童工，我在安老院舍做過保健員，我可以俾到大家健康方面的資訊，幫大家認識自己的身體狀況，希望日後可以認識大家，幫到大家。

## 收費活動

### 2019年1月足底按摩保健樂

日期：1月7日至21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：已報名之參加者

收費：\$90一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2019年2月份足底按摩票，請在1月7日向麥姑娘先登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意

負責人：麥姑娘



## 1月血糖測試

日期及時間：1月9日(星期四)上午9:15-9:45

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值

對象：中心會員

收費：\$5 名額：50名

- 備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。  
2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候  
3.) 是次檢查次序為，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名 負責人：麥姑娘



## 1月總膽固醇測試

日期及時間：1月9日(星期四)上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

對象：中心會員

收費：\$45 名額：20名

- 備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。  
2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候  
3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名 負責人：麥姑娘

## 2月送豬迎鼠賀新春

日期及時間：2月4日(星期二)

時間：第一場(上午9:30-11:00) 第二場(下午2:30-4:00)

地點：中心活動室

內容：遊戲，茶點及抽獎

收費：\$25 名額：每場70名

報名：例會報名及收費 備註：凡出席之參加者均有禮物乙份

負責人：李sir



## 庚子年敬老賀新春之金鼠獻萃耀豐年

日期及時間：2月12日(星期三)上午9:15-3:00

活動地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

集合地點：中心

內容：表演、抽獎及新春聚餐

收費：\$90 名額：88名

備註：1.) 未有參加12月11日機場富活動之會員可於例會報名

2.) 請帶備中心帽及準時出席

負責人：李sir

燒味拼盆  
川醬翠玉鳳片蝦仁  
瑤柱扒西蘭花  
蟹肉粟米羹  
清蒸大海斑  
沙薑貴妃雞  
揚州炒飯  
什菌干燒伊麵  
黃金珍珠露

菜單

## 陪老大使聚會

日期及時間：1月3日(星期五) 下午1:00-2:00  
地點：中心活動室  
內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務  
對象：陪老大使  
負責人：鍾先生  
備註：敬請準時出席



## 1月護老者講座-認識認知障礙症

日期及時間：1月17日(星期一) 上午9:45-10:45  
地點：中心活動室  
內容：向長者講解照顧認知障礙症患者需知  
講者：衛生署長者健康外展隊  
對象：會員及護老者  
負責人：鍾Sir

## 護老者資源閣 (圖書閣)

日期及時間：逢星期三中午12:00-下午1:00  
地點：中心活動室  
內容：護老者資源閣開放於予各會員及護老者  
閱讀及借用健康、護老、文化等書籍  
凡使用資源閣服務三次，且每次不少於30分鐘  
則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與  
負責人：鍾先生



## 玩具閣

日期及時間：1月9日、1月16日、1月23日 (逢星期四) 中午12:00-下午1:00  
地點：中心活動室  
內容：1) 借用並教授認知遊戲玩具的使用方法  
2) 參加三次可獲小禮物一份  
負責人：鍾先生  
備註：歡迎即場參與



# 與認知障礙症患者溝通知多點

## 了解患者的情況

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，由於思考能力及表達能力降低、記憶力受損；令患者逐漸失去掌握生活常用的技巧，包括言語，導致溝通上出現困難，及情緒和行為上出現偏差。倘若照顧者不明白患者之能力降低，很容易在日常生活因溝通障礙而感到沮喪或產生其他情緒反應。

## 導致溝通困難的因素

- 記憶力衰退，令患者未能同時記着多項資料以作出回應
- 判斷能力和理解能力減低，以致不能執行較複雜指示
- 較難集中精神，未能進行長時間溝通
- 情緒較易波動或發怒，使溝通困難

## 溝通技巧八大錦囊

|                |                  |
|----------------|------------------|
| 保持環境寧靜         | 說話時語調要平穩及緩慢      |
| 談話時間不宜太長       | 說話要精簡，每句話只帶有一個訊息 |
| 應與患者面對面，保持眼神接觸 | 需要時配合動作或圖片       |
| 細心聆聽           | 留心觀察患者的表情、音調及動作  |