



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2020年10月份會訊



花好月圓，「疫」境有我，與您同行，祝大家中秋佳節快樂。

一年一度中秋節又到了，祝大家中秋節快樂！在新型冠狀病毒疫情肆虐全球下，雖然我們面對疫情的影響，但中心仍希望盡力支援大家，如大家因疫情緣故，面對不同需要及問題，歡迎聯絡中心同事，我們會盡能力適時提供支援及協助，共度疫情。

在抗疫時間，相信大家多留在家中，有不少會員曾向我們表達，在這些日子裡感到沉悶，但為了做好防疫工作，希望大家不要鬆懈。最新消息是社署於2020年9月16日公布逐步恢復資助福利服務的安排，由9月23日起，長者地區中心和長者鄰舍中心的服務使用者可透過預約參加小組及活動，以預約形式進行小組和小型活動唯須在採取適當感染控制措施並符合當時生效的《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》（第599G章）下有關羣聚人數限制的規定，但中心暫時不設偶到服務。因應上述指引我們亦會逐步開展中心預約小組及活動，與大家會面。

齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

<p>1 進入中心須佩帶口罩</p> 	<p>3 使用酒精搓手液消毒雙手</p> 
<p>2 等候職員為你量度體溫 自行使用自動探熱器</p> 	<p>4 出示會員証拍卡/ 訪客請先登記</p> 

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、胡愛蓮。
實習同學：楊麗珊、林玉虹

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
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 
電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk
印刷數量：400份

盧老相聚一刻 (限20人一場)

(第1場)	10月8日	上午9:30-10:00
(第2場)	(星期四)	上午10:15-10:45
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	10月9日	上午9:30-10:00
(第5場)	(星期五)	上午10:15-10:45

「疫」情下，中心新形態準備工作

為了讓大家能安心又健康留在家中抗疫，中心同事正努力嘗試改變過往活動傳統推行模式，運用科技將部份活動由中心進行模式轉化到只要大家安坐家中，也能透過互聯網與大家見面，一同參與線上活動（如中心現正進行之體適能運動小組）。

最新 消息



疫情多變，為開展日後網上活動作準備，中心會嘗試使用Zoom的方法，期望能以不同方式，讓大家可以輕易參與網上活動，希望大家也嘗試參與，也希望疫情快快完結，大家可以早日在中心會面。

收集會員使用Zoom資料庫



在疫情期間，知悉有不少會員學懂以Zoom進行視像小組 / 活動，為了掌握會員對應用Zoom狀況，如你們懂得使用Zoom，我們誠意邀請大家通知我們讓我們知悉，(你們可以電話通知我們作登記)以備日後中心舉行一些以Zoom進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。

收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

疫情帶來新挑戰，正如上文提及到我們要為日後作好準備，為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心將會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：中心會訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

申請方法及流程：會員可親臨及致電中心，並確保自己智能電話已安裝WhatsApp，並將中心電話號碼加為聯絡人，WhatsApp訊息將不定期按需要透過廣播功能發放。



注意事項：中心WhatsApp廣播服務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，而該WhatsApp廣播亦不會回應會員之訊息。





最新消息

中心已參與政府推行「Wi-Fi.HK」計劃，成為其中一個Wi-Fi.HK熱點了，大家到中心時可使用智能手機或平板電腦，免費、無需登記、無需下載享用Wi-Fi服務。

(每天不少於30分鐘的免費Wi-Fi)



使用方法：大家可在智能設備上：

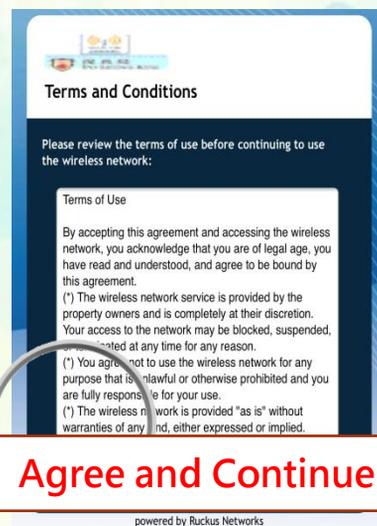
- (1) 在設定Wi-Fi項目中，選擇WiFi.HK via Po Leung Kuk
- (2) 之後在彈出頁面(英文)，按Agree and Continue

1



WiFi.HK via Po Leung Kuk

2



Agree and Continue

使用條款(中文翻譯扼要)，以英文版本為準。

接受條款及使用無線網絡，表示你本人已確認到達法定年齡，你能閱讀、理解並同意協議條款的約束範圍。

1. 無線網絡服務由本中心提供及決定。你使用的網絡訪問權可能隨時因任何原因而被阻止，暫停或終止。
2. 你同意不能使用無線網絡用於非法或其他禁止的目的用途，並且對你的使用承擔全部責任。
3. 無線網絡均僅以現有狀況提供，並不包含任何以明示或暗示形式的保證。

3

最新 消息

中心防「疫」措施一噴灑抗菌塗層

為了提供長效防疫措施，持續提供衛生環境，中心已於今年8月於全中心噴灑了科學認證之安全消毒淨化液，塗層有效為三個月至11月6日，之後中心會再安排噴灑多一次之塗層，以確保中心開放時，大家可以安心到中心參與小組活動。



中心添置 智能自動測溫儀探熱器

為保障個人及他人的健康，中心已添置了智能自動測溫儀，放置在中心近門口處，大家在中心除佩戴口罩外，進入中心時請量度體溫（手掌／前額）。感謝大家合作。

使用方法：

- (1) 請將手掌/前額靠近感應點
- (2) 當發出「嘟」一聲後，代表完成體溫量度（如圖所示範）
- (3) 請將手掌/前額移離感應點
- (4) 顯示屏會顯示體溫度數
- (5) 如正常體溫，顯示屏轉為綠色；否則超出標準時，轉為紅色



注意：請勿觸碰測溫儀探熱器

社區飯堂



購買2020年11月份飯票

日期：10月12日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2020年11月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00到中心交款，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SIR

用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	粥粉 / 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)	惜食堂速凍飯餐	\$10 / 餐

由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

長者快樂 故事分享

老友記大家好，我是綺梅！我是2017年才做保良局的會員。想當年我的至親離開，也因此令我悶悶不樂、感到不安和寢食難安，需要尋求醫生協助。後來在新世紀廣場附近

找到一些宣傳，我開始接觸長者活動中心，但一開始因為住宅區域問題並未能參與。之後，開始在登打士街找適合的中心，最後兜兜轉轉來到此中心。社工很熱心幫我；我又開始參與卡拉OK活動；又認識好像孫一樣親切的實習同學；還有在老友記介紹自然療法的底下，我身心都舒緩了不少。所以，我認為「柳暗花明又一村」，不要以為我很樂觀的人，我都是慢慢進步和改變的！謝謝一切的緣分，令我滿足和愉快地生活！

會員：林張綺梅



健康資訊 專欄

你今年打針未？

疫苗接種是預防季節性流感及其併發症最有效的方法之一。

香港在2018-2019流感季節期間，成人方面共錄得601宗與流感相關而需入住深切治療部或死亡的個案，包括356人死亡。約73%沒有曾接種當季季節性流感疫苗。

所以除個別有已知禁忌症的人士外，所有年滿6個月或以上人士都應接種季節性流感疫苗，以保障個人健康。

在政府疫苗接種計劃中50歲以上人士是其中一項符合資格獲免費接種季節性流感疫苗的組別。

保健員鍾姑娘
話你知



接種季節性流感疫苗的禁忌症

- 在接種當日身體不適或有發熱症狀；
- 對曾接種的滅活流感疫苗或其中成分(如新霉素、多粘菌素)有過敏反應的人士；
- 對雞蛋有過敏反應的人士應先諮詢醫護人員意見；
- 患出血病症患者或服用抗凝血劑的人士應先諮詢醫護人員意見；

資料來源衛生防護中心，詳情請瀏覽衛生防護中心網站

<https://www.chp.gov.hk/tc/features/100632.html>

智能手杖（優仗）試用計劃

五大功能

- 1. 跌倒通報**：當長者使用拐杖時不幸跌倒，拐杖15秒內未被撿起，拐杖便會發出求救訊號，通知附近人士及照顧者
- 2. 智能通報**：一按即發出高分貝的聲音和閃光，提醒週遭途人，按後會發出訊息給聯絡人協助支援
- 3. 來電震動**：遇到來電時，優仗會震動提醒使用者。
- 4. 智能光控**：當環境昏暗時，優仗會自動開啟照明功能。
- 5. 智能暖手**：當環境寒冷時，優仗會自動開啟暖手功能。



費用：全免

對象：使用拐杖及智能手機的會員

如有興趣請與李SIR聯絡安排進一步評估

認識糖尿病

什麼是糖尿病？

胰島素是由胰臟分泌出來的荷爾蒙，作用是控制身體的血糖值，當胰臟的胰島素分泌不足或胰島素不能發揮功能時，血液內的葡萄糖便不能夠轉化成人體所需的能量，導致血糖增加，過多的糖分便會經由尿液排出體外，出現糖尿。

糖尿病的種類

1. 糖尿病第一型亦稱為胰島素依賴型，病因是胰臟內製造胰島素的細胞遭受破壞，不能製造胰島素。原因與遺傳、自身免疫系統出現毛病或環境因素有關。
2. 糖尿病第二型亦稱非胰島素依賴型，是最常見的類型，體內的胰島素分泌正常或相對些微減少，但胰島素不能發揮功能，病因是身體對胰島素產生抗拒性。原因與遺傳、不良飲食習慣、體形肥胖或缺乏運動有關。

哪些人較易患上糖尿病

1. 遺傳：家族中有糖尿病患者，其得糖尿病的機會較一般人為高。
2. 肥胖（尤其是在腹部積聚脂肪的人士）
3. 中年過後
4. 曾有妊娠性糖尿病史或曾生產過巨嬰（超過四公斤）的女士
5. 缺乏運動

糖尿病的徵狀

1. 小便頻密及尿量增多
2. 容易口渴
3. 容易疲倦
4. 食量增大
5. 體重下降
6. 女性陰部容易受念珠菌感染，引致陰部痕癢
7. 視網膜血管病變，引致視力模糊
8. 足部麻痺、刺痛或無力
9. 傷口容易發炎，經久不癒

怎樣預防糖尿病？

1. 注意營養均衡，多吃高纖維食物，例如蔬菜、水果、未經精製的穀麥類、全麥麵包、糙米等。
2. 父母應鼓勵兒童培養良好的飲食習慣。不要經常進食高糖分和太油膩的食品。
3. 不要暴飲暴食，以免積聚過多熱量令身體肥胖。
4. 保持適當運動，並持之以恆。

糖尿病是一種慢性的疾病。有很多糖尿病人，特別是早期患者，不一定有明顯症狀；若有懷疑，最好請教醫生作適當檢查，保障身體健康。



糖尿病飲食原則



五穀根莖類



肉.魚.蛋.豆類



奶類



蔬菜類



水果類



油脂類

均衡攝取六大類食物，醣類(五穀根莖、水果類)不宜攝取過多

健談 havemary.com



避免食用精緻糖類、油炸類食物或人工奶油製品



避免攝取過多糖分，視需要酌量使用代糖。盡量選擇高纖低脂清淡食物

更多資訊請上 健談 havemary.com

圖片來源：

https://health.businessweekly.com.tw/Event/2018/diabetes/Home/news_cont/27

健康資訊問答遊戲

1. 糖尿病一型是否與遺傳、自身免疫系統出現毛病有關

- a. 是
- b. 否



2. 遺傳、肥胖、缺乏運動是否較易患上糖尿病

- a. 是
- b. 否



3. 糖尿病有甚麼徵狀

- a. 容易口渴
- b. 傷口容易發炎，經久不癒
- c. 體重下降
- d. 以上皆是

4. 注意飲食多吃高纖食物及保持適當運動是否可以預防糖尿病

- a. 是
- b. 否

備註：

1. 以WhatsApp寫上會員編號及姓名，拍照或在WhatsApp 9256 0917回覆以上答案（例如：我是陳大文回覆健康資訊問答遊戲，會員編號2246-1234，答案：1. xxx 2. xxx）
2. 參加者如答中所有問題均可獲禮物乙份。
3. 活動截止日期：2/11/2020，答案將於下期會訊公佈。
4. 如有疑問，可致電2782 0220與麥姑娘聯絡
5. 上期答案：1. b 2. d 3. a 4. b



新型冠狀病毒疫情期間，老友記對疫情有不少擔心。面對不確定的疫情，驚慌緊張乃屬人之常情，但若然情緒持續受困逾兩周，則需尋求中心社工或其他專業人士協助。其實面對緊張情緒，老友記可以有好多方法幫助自己舒緩。蔡姑娘今次同大家分享《漸進式肌肉放鬆法》，讓大家好好放鬆。漸進式肌肉放鬆法是利用一連串的動作，讓肌肉先繃緊、再放鬆，達到放鬆肌肉、緩減焦慮的效果。



上班族
抗壓篇5

漸進式肌肉放鬆法：手部篇

圖文創作：健談
專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長暨
長庚醫院專任臨床心理師 吳家碩

健談
havemary.com

【適合手部經常勞動、肩頸痠痛者】

用力握拳

雙手用力握緊拳頭，再放鬆



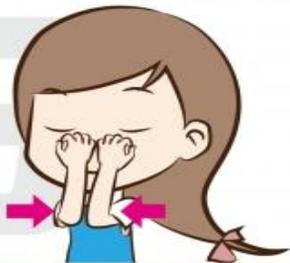
雙手平推

雙手平抬，手掌前推，前臂緊繃，再放鬆



雙肘內夾

雙手彎曲手肘向內靠近，上臂緊繃，再放鬆



用力聳肩

雙邊肩膀用力抬起，再放鬆



更多資訊請上 健談 havemary.com

動作說明如下：

- 用力握拳**：用力握緊雙手「拳頭」，感受整個手掌充滿緊繃的感覺，接著再慢慢放鬆，並輕鬆將手放在腿上舒服的位置，然後感受肌肉放鬆情形。
- 雙手平推**：將雙手抬到水平位置、指尖朝上，用力將手掌做出推東西的動作，感受「前臂」的緊繃，再把兩手慢慢放回大腿上，然後感受肌肉放鬆情形。
- 雙肘內夾**：將雙手手掌貼近耳朵，手肘向內靠近，感受「上臂」的緊繃，接著在把兩手慢慢放回大腿上，然後感受肌肉放鬆的情形。
- 用力聳肩**：用力將「肩膀」抬起做出聳肩的動作，想像肩膀靠近耳朵，感受整個肩膀充滿緊繃的感覺，再慢慢放下，釋放肩膀所有緊繃。

資料來源--專家諮詢：台灣心理健康發展協會理事長暨長庚醫院專任臨床心理師吳家碩
圖片來源：健談 havemary.com (以上資料已得到健談專頁同意轉載)

如有查詢及對情緒狀況有需要進一步查詢，
歡迎與中心社工或「疫情加油站」負責人蔡姑娘查詢。



免費活動

關懷會員電話慰問 (10月認識不同自我放鬆法)

日期：10月3日至10月31日

時間：上午9:00-下午5:00

內容：在疫情下中心各同事以電話
關顧中心會員，了解需要及
介紹資訊

負責人：蔡姑娘



(10月)健康講座之遠離三高- 糖尿病好健康(售賣奶粉)

日期：10月15日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

名額：不限

內容：由於疫情關係，當日講座取消，
只售賣奶粉

供應商：美國雅培

報名：如欲訂購加營素及怡保康奶粉
請於10月20日(二)前向麥姑娘
登記，過期不接受登記

負責人：麥姑娘

音樂輕鬆分享時間

日期：10月7日至28日(逢星期三)

時間：下午3:00-3:30

內容：每星期透過WhatsApp與中心
手鐘班成員分享不同音樂歌曲，
了解手鐘表演技巧及認識其他
樂器。介紹自我放鬆減壓方法。

負責人：蔡姑娘

網上體適能運動班

日期：10月14、21日及28日(逢星期三)

時間：下午3:30-4:30

(入場時間：下午3:15)

名額：15位

形式：網上視像-Zoom程式

報名：如有興趣請與李SIR聯絡

負責人：李SIR

10月長幼抗疫樂融融

日期：10月24日(星期六)

時間：上午10:30-11:30

地點：本中心

名額：10名

對象：70歲以上，沒有智能電話及對不認識使用互聯網之會員

內容：長者在中心以網上視象(zoom)形式，義工與長者一同
玩遊戲、表演、健康及傾談等

合辦機構：賽馬會紅磡青年空間及九龍塘學校(小學部)

備註：有興趣可致電麥姑娘報名

負責人：麥姑娘



疫境Zoom 中情~

基礎認識遙距通訊工具ZOOM(1)(2)

日期：(第1班)

10月20日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

日期：(第2班)

10月27日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：在疫情期間各方不同的服務中遙距通訊

工具ZOOM被廣泛使用，用以學習及維繫社交。

今次工作坊會介紹ZOOM基礎使用；介紹「樂齡IT易學站」網上學習平台

收費：全免

對象：有興趣參與的會員

名額：10人

備註：1. 參加者需自備有上網功能智能手機

2. 參加者需基本認識手機操作及有下載應用程式經驗

3. 出席參加者會有禮物一份

負責人：蔡姑娘

免費活動



日期：11月9日(星期一)

2020年流感疫苗注射

時間：下午2:30-4:30

內容：由護士為參加者注射流感疫苗

對象：中心會員或社區人士

名額：65名

收費：1.) 全免(50歲或以上長者)

2.) \$180(12-49歲社區人士)

備註：1.) 不適合服用抗凝血藥人士注射

2.) 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應人士

3.) 在注射當日身體不適或有發燒症狀都不宜注射

4.) 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回

5.) 20-21季度季節性流感疫苗成份如下：

類甲型/廣東茂南/SWL1536/2019(H1N1)pdm-09病毒

類甲型/香港/2671/2019(H3N2)病毒

類乙型/華盛頓/02/2019病毒

類乙型/布吉/3073/2013病毒

報名：有興趣參加疫苗注射請向麥姑娘登記報名

負責人：麥姑娘

“流感”疫苗
注射



2020年10-11月智樂齡網上課程

主題：社交平台

日期：10月6日至11月3日(逢二)

時間：下午2:30-4:00

內容：介紹WHATAPP、微信、FACEBOOK等社交平台，以及其相關功能，如：設定、備份、分享、防護、私隱等

對象：曾參與智樂齡的舊學員

收費：全免(共5堂)

備註：已報名的參加者請準時登入

合辦機構：港島區及九龍西長者學苑聯網

負責人：譚姑娘



班組活動

2020年中文班(1)(2)

日期：10月21日至2021年1月6日(逢三)

時間：(第1班)上午9:00-10:00

(第2班)上午10:10-11:10

內容：透過不同題材教授中文

對象：舊學員優先

收費：\$50(共10堂)

形式：面授課程

備註：1)課程將按疫情而有機會更改授課形式，敬請留意

2)11/11、9/12課程暫停

導師：譚姑娘

負責人：譚姑娘

10月和你做手工之 魔幻星空瓶

中秋節除咗欣賞月色之外，有無諗過在家中欣賞星空，如果有興趣就一於試吓在家動手製作『星空瓶』，簡單又好玩！

取材料包日期：10月12日至30日

地點：參加者家中

內容：預約到中心取材料包，參加者於家中自行製作

對象：中心會員

收費：\$10(材料費)

名額：10名

備註：1)本活動提供製作說明書及示範影片供輔助教學

2)有興趣的參加者請先向譚姑娘報名

負責人：譚姑娘



2020年長者跆拳道班(第2期)

日期：10月13日至12月15日(逢二)

時間：(A班)上午9:00-10:00

(B班)上午10:05-11:05

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：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

負責人：譚姑娘

班組將按疫情轉變而有機會調動或取消，敬請留意

搜望大使電話慰問訓練及 介紹遙距通訊工具

日期：10月8日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

內容：與中心搜望大使訓練電話慰問技巧，在疫情下以電話關顧隱長，了解需要及介紹服務資訊；及介紹遙距通訊工具(如ZOOM, WhatsApp 視像會議)

收費：全免

備註：因維持社交距離，故會於活動時間內分時段邀請大使出席；有興趣參與服務的中心會員亦歡迎查詢

負責人：蔡姑娘



義工專欄

10月義工之友聚會

日期：10月14日(星期三)

時間：(第1場)上午9:00-10:00
(第2場)上午10:15-11:15

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、簡介疫情下義工服務安排

對象：各中心義工組別義工

備註：請先向譚姑娘報名

負責人：譚姑娘



保良局
PO LEUNG KUK

招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法



芳療大使工作坊

日期：10月6日(星期二)

時間：上午9:00-12:30

已報名的參加者請準時出席，
集合資料將於稍後再通知各
參加者

紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心陳穎婷姑娘聯絡

計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

以上各活動將按疫情轉變而有機會調動或取消，敬請留意



注意事項



- ※中心暫時不設偶到服務，直至另行通知
- ※如欲了解本會訊電子版 內容，歡迎登入QR code。
- ※中心e体健暫停開放
- ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停開放
- ※上期燈謎答案：
 1. 有求必應 (香港地鐵站名) 黃大仙
 2. 雨過天晴 (香港地鐵站名) 彩虹
 3. NBA球星 (香港地鐵站名) 佐敦
 4. 一加一 (打一字) 王
 5. 摘下來是綠的，切下來是紅的，吐出來是黑的，剩下白的。(猜一水果) 西瓜

2020年10月足底按摩保健樂

日期：10月6日至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：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2020年11月份足底按摩票，請在10月20日開始向麥姑娘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

收費活動



各位老友記，大家好!我叫珊瑚，是明愛專上學院的學生，現在開始於本中心擔任實習社工。在這段寶貴的實習期間，希望可以盡我的所能為大家服務，與你們一起共渡美好的相處時光。

實習社工 楊麗珊



實習同學介紹

各位老友記，大家好。我是明愛專上學院的實習社工小玉姑娘，實習期由9月14日至明年1月4日。好高興能加入這個大家庭，對我來說是一個全新的挑戰，期待同大家見面傾下計，將歡樂帶給大家，祝大家身體健康，每天都開開心心。😊

實習社工 林玉虹

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，包括資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及服務支援等。服務旨在及早發現、介入及支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務資訊，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

認知障礙症 長者支援服務專欄



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助

本計劃之最新消息

本計劃將於十月份逐步開展，負責職員黎姑娘會聯絡有關參加者及義工開展有關活動，敬請留意



「中銀智樂大使」培訓班(1)

日期：10月5日（星期一）

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：計劃簡介、認知障礙症簡介、分組角色扮演不同情景、分享義工角色、責任及態度

對象：中心義工優先，會員

名額：20名或以內

報名：自行報名或由負責職員邀約參加

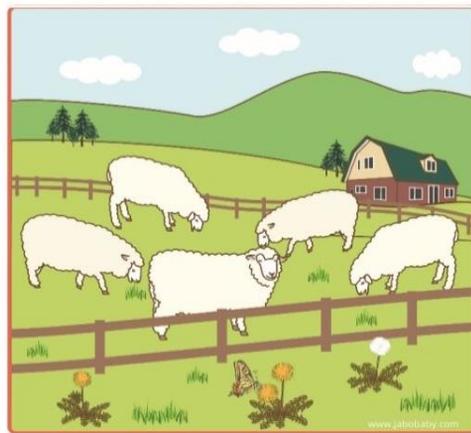
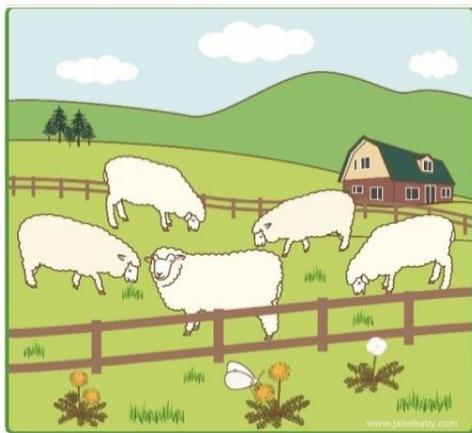
備註：參加者需承諾參與培訓、聚會及小組，為計劃提供不少於10次服務

負責人：黎姑娘

認知遊戲齊齊玩

關注長者腦部健康，保持腦仔精靈！黎姑娘會定期提供一些不同的認知遊戲，歡迎大家多動腦動手，齊齊參加！

1. 找不同。請圈出圖中五個不同之處。



2. 邏輯推理。每個組合必須包含全部但不重複的數字1-4，每個組合可以是橫排4格、直排4格。

	3		
			2
	4		
1			

	2		
			1
		4	
			3

活動參加辦法：以WhatsApp 68443923寫上會員編號、姓名及拍照回覆以上答案
備註：

1. 參加者如能提供部分或全部準確答案可獲禮物乙份。
2. 活動截止日期：31/10/2020，答案將於下期會訊公佈。
3. 如有疑問，可致電2782 0220聯係黎姑娘。

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，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

「有愛護老」服務專欄



「有愛護老」資訊分享之睡眠健康篇

日期及時間：10月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享有關長者睡眠健康的資訊、問候關顧及接受相關查詢

對象：已登記之有需要護老者 名額：不限

收費：全免

報名：由負責職員邀約，也歡迎向負責職員查詢及登記報名

負責人：黎姑娘



10月護老者情報站



10月護老者資訊科技B班

日期：10月22日（星期四）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：學習使用視像網上教學平台

對象：護老者優先(4位)

備註：參加者需要自備智能手機，
請向鍾先生報名

負責人：鍾先生

10月護老者資訊科技A班

日期：10月16日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：學習使用視像網上教學平台

對象：護老者優先(4位)

備註：參加者需要自備智能手機，
請向鍾先生報名

負責人：鍾先生

芬蘭木柱體驗班A

日期：10月29日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：芬蘭木柱運動體驗班

對象：會員或護老者(4位)

備註：活動由社會福利署九龍城及
油尖旺區福利辦事處贊助，
有興趣的會員請向鍾先生報名

負責人：鍾先生

芬蘭木柱體驗班B

日期：10月29日(星期四)

時間：下午3:10-4:10

地點：中心活動室

內容：芬蘭木柱運動體驗班

對象：會員或護老者(4位)

備註：活動由社會福利署九龍城及
油尖旺區福利辦事處贊助，
有興趣的會員請向鍾先生報名

負責人：鍾先生



長者護眼小貼士

長者常見的眼睛毛病

隨著年紀的增長，眼睛的組織會漸漸退化各種毛病也可能會隨之出現。例如：眼皮下垂、眼乾、老花等長者常見的眼睛毛病。所以認清毛病特徵，作出相應的護理是極為重要。

不容忽視的警告訊號

- 突然出現大量浮動影像或黑點（俗稱「飛蚊」）
- 眼睛透明的部位出現不正常的混濁
- 配戴眼鏡後仍不能改善視力
- 對光線過分敏感，見到光環或彩虹圈
- 眼睛持續地流淚、出現分泌物或結痂

護眼小貼士

- 不要共用公共毛巾或用手擦眼，不要借用別人的眼藥水或眼鏡。
- 注意均衡飲食，包括進食適量含維生素甲的食物，如西瓜、蕃茄、木瓜和紅蘿蔔等。
- 閱讀或使用電腦每30至40分鐘，應休息3至5分鐘並保持最少30厘米距離。
- 眼部不適時，切勿胡亂購買眼藥水，應先諮詢醫生意見。

標準9 - 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。



SQS

服務質素標準
話你知?

標準10 - 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

李婆婆，梁伯伯，今次考考大家對SQS9 - 安全的環境及SQS10 - 申請和退出服務的認識。先問問李婆婆，近日天氣不穩定，如天文台在中心開放時間發出八號風球時，中心會否繼續開放？

中心每月會訊都有詳細提及啦，為確保安全，八號風球在中心開放時段懸掛時，中心暫停開放，所有室內及室外活動都會取消，而我們亦要盡快回家，做好防風措施。



我當然知道啦，中心有護老者服務，係由鐘SIR負責的，要成為護老者會員必需最少要照顧一位60歲以上長者，即係答案(C)。同鍾SIR申請便可以啦。

全對！梁伯伯，考考你啦，你知唔知登記成為護老者會員要有咩資格。有三個選擇

- A. 需要照顧 18 歲以下人士
- B. 與 60 歲以上長者為朋友關係
- C. 需要照顧 60 歲以上長者

李婆婆，梁伯伯：你地都好了解中心安全環境及申請和退出服務情況！如果想知道多D，歡迎隨時來問我地同事嫁。



OK!

OK!



19

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着嚟中心撥出，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，但如果冇其他協助，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



本中心支援服務來電號碼為 **37017890**，敬請留意
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；

