



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2022年10月份會訊

智「Smart」長者外展數碼計劃，是保良局2021-2023年度獲政府資訊科技總監辦公室資助之項目，計劃在本局院舍、日間中心、改善家居及社區照顧和地區及鄰舍中心推行，透過智能科技產品應用、義工探訪和街站服務，提升長者及社區人士生活質素和便利程度，讓我們看看這段時間的活動花絮。

智能機械人與長者互動，為長者送上歡樂



由護理機械人為院舍長者提供遊戲、影片播放等娛樂

在不同地區擺設街站，由計劃義工教授社區人士使用實用手機程式



學生義工探訪長者，教授長者平板電腦使用和聊天，達至長幼共融

中心職員：蔡國輝、蔡淑華、鍾明輝、洪遠程、黎卓宇、蕭瑤、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：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 / 9599 5421

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：450份

11月盧老相聚一刻 (實體進行 限25人一場)

(第1場)	11月3日 (星期四)	上午9:30-10:00
(第2場)		上午10:30-11:00
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	11月4日 (星期五)	上午9:30-10:00
(第5場) 及ZOOM 現場 直播		上午10:30-11:00

※只限中心服務使用者登入
※內容屬中心所有，請勿在過程中錄影及錄音



登入
QR CODE

登入QR CODE
會議 ID：845 364 2682
密碼：123456

最新會員資訊

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。

Zoom



收集會員使用Zoom資料庫

在疫情期間，不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動。為了掌握會員使用Zoom的狀況，如果你們懂得使用Zoom，誠邀大家通知我們（可以致電/WhatsApp我們作登記），日後中心舉辦一些以Zoom進行的活動時，可以個別邀請大家參與。

收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

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，然後親臨或致電中心，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：** 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。

『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試驗計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請

2



購買2022年11月份飯票

社區飯堂

日期：10月17日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2022年11月份之飯票之會員，可於10月11日至10月15日期間到中心領取登記表及填妥後交回中心。中心將於10月17日上午9時5分進行抽籤以決定購買飯票之先後次序，會員無需出席抽籤。

社區飯堂現獲善長資助，逢星期二、三、五、六將轉為素食飯餐，並繼續維持外賣形式提供熱餐服務，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9:00)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:45)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$12/ 餐

★ 如繼續受惠於「關愛無限共跨境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

10月份開心歡聚在飯堂

日期：10月17日(星期一)

時間：中午9:00 - 10:00

地點：中心活動室

內容：分享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



長者快樂故事

各位老友記，大家好！我係少英，我今日想同大家分享一些生活上簡單快樂嘅事。我一直都好感謝上天嘅恩賜，讓我可以做到4年嫲嫲，又做咗7年婆婆，有咁多孝順嘅孫仔孫女！佢地真係好天真可愛，同佢地相處嘅時候好開心！我成日帶佢地周圍玩，會一齊去沙灘、行山、去海洋公園玩。當我見到佢地玩得咁開心嘅時候，我自己都會開心埋一份。佢地係我快樂泉源，提醒我開心嘅方法就係咁簡單，最重要係自己點睇，個心開一啲，思考簡單一啲，就好似小朋友咁，好容易滿足。依個就係我快樂嘅方法啦！

(會員：黃少英)



冬天天氣又乾又凍，皮膚容易變得乾燥，對長者而言情況更甚。長者的皮脂腺分泌較少，容易令皮膚失去滋潤，變得乾燥之餘，甚至會出現痕癢、脫皮的情況。長者一年四季都有潤膚的需要，秋冬季節更需多加留意。

長者秋冬皮膚護理小貼士：

- 使用潤膚品最好的時間是剛洗完澡、身體還有一點濕潤的時候塗抹，效果最好。除了在洗澡後及洗手後，日常亦可多塗幾遍加強保濕，避免在浴室擦潤膚品以防滑倒。
- 宜用暖水洗澡，用熱水洗澡會洗走皮膚表面的油脂，所以洗澡時要注意水溫不要過熱，也不要大力洗擦皮膚。
- 冬天活動量少，較少出汗，長者可以不用每天洗澡，減少刺激皮膚。
- 使用暖爐時要保持室內濕度，暖風機會一般較為乾燥，使用充油式暖爐較佳，亦可加設加濕器。
- 毛絨衣物易刺激皮膚，引致痕癢，貼身衣物最好選擇棉質。
- 如果皮膚乾燥痕癢，宜使用止癢產品，避免搔抓，以免抓破皮膚容易造成細菌感染。
- 如果皮膚痕癢持續或皮膚有異常，如傷口不癒、嚴重脫皮、痛楚、紅腫等，應盡快帶長者求診。



資料來源：嘉頤-長者護膚小貼士

五感遊戲齊齊玩

日期：2022年10月12日至11月2日（逢星期三）共4節

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過VR虛擬實境、音樂治療、視聽觸覺等的五感遊戲，活躍視、聽、嗅、味和觸覺的感受，鍛煉參加者認知能力及思維，以及預防認知障礙症。

名額：6名

備注：能參加4節活動/有認知訓練需要長者/有興趣會員優先。

報名：請在10月10日之前報名，超出名額會在10月10日上午9時抽籤並通知。

負責職員：保健員鍾姑娘



免費活動

10月盧老與你有個約會

日期：2022年10月8日至10月29日

(逢星期六)

時間：上午10:00-10:30

形式：實體活動

地點：中心活動室

內容：各職員會透過每星期聚會與會員見面，向會員發放中心資訊、新聞時事及與長者有關之最新消息。

名額：30名

報名：即場報名，額滿即止

備註：10月22日活動暫停

負責職員：麥姑娘



10月健康講座之勿失良機— 如何提升活動能力

日期：2022年10月20日(星期四)

時間：(講座)下午2:30-3:15

(售賣奶粉)下午3:15-3:45

形式：面授講座

地點：中心活動室

內容：1) 認識肌肉減少症的成因及預防方法
2) 上下肢肌肉測試量度肌肉強度

名額：不限

講者：美國雅培

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：有興趣參加講座及購買奶粉之會員可以致電27820220到中心向麥姑娘報名，如欲訂購加營素及怡保康奶粉請於10月10日(一)或之前向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘

10月耆樂動一動

日期：(第一場)2022年10月13日(星期四)

(第二場)2022年10月27日(星期四)

時間：下午2:45-3:45

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：即日起至10月8日(六)下午4:00前致電27820220與麥姑娘報名，如報名超出名額將於10月10日(星期一)下午2:30以電腦抽籤，中籤者麥姑娘個別通知

負責職員：麥姑娘



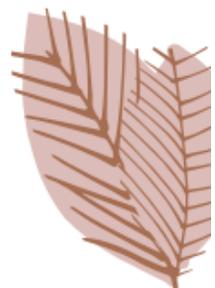
免費活動

見焦拆焦講座

日期：11月7日(星期一)
時間：上午10:00-11:30
地點：中心活動室
內容：認識疫情下的壓力反應、
焦慮情緒和自助方法及
情緒健康小測試
對象：中心會員
名額：20名
講者：救世軍社工何文輝先生
報名：請向負責職員黎先生報名
負責職員：黎先生

綠色殯葬講座

日期：10月20日(星期四)
時間：上午10:30-11:15
地點：中心活動室
內容：簡介綠色殯葬和中央登記名冊登記
對象：中心會員
名額：20名
講者：食物環境衛生署職員
報名：請向負責職員黎先生報名
負責職員：黎先生



班組活動

書法樂趣班

日期：10月31日至12月19日(逢星期一)
時間：(A班)下午2:15-3:15
(B班)下午3:30-4:30
地點：中心活動室
內容：學習王羲之書法，寫出自己的作品
費用：\$40(共8堂)
名額：每班10名
導師：姜趙玉蓮女士
報名：舊生優先報名，有興趣的參加者
請與譚姑娘聯絡
負責職員：譚姑娘

銀紙花製作

日期：2022年10月7日(星期五)
時間：下午2:30-4:00
地點：中心活動室
形式：面授課程
內容：教授運用紙鈔摺出花朵
收費：全免
名額：10名
導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭
報名：上月已報名的會員請準時出席
負責職員：譚姑娘

手鐘重溫工作坊

日期：2022年10月5日至10月26日
(逢星期三)
時間：下午1:00- 2:00
地點：中心活動室
內容：重溫手鐘技巧及練習樂曲
對象：耆暉手鐘團團員
收費：\$0
負責職員：蔡姑娘



10月義工之友聚會

日期：2022年10月12日（星期三）

時間：（第1場）上午9:30-10:15

（第2場）上午10:30-11:15

形式：實體活動

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊、
疫情下義工服務及活動安排

對象：各組別的中心義工

名額：每場15名

負責職員：譚姑娘

10月『義工之友』資訊囊

日期：2022年10月份期間

內容：透過手機軟件平台 (whatsapp)

發放與義工相關的不同資訊

對象：有智能手機的中心義工

報名方法：即日開始可向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘

搜望相助計劃2022義工訓練日

日期：2022年10月22日（星期六）

時間：上午9:15-中午12:00

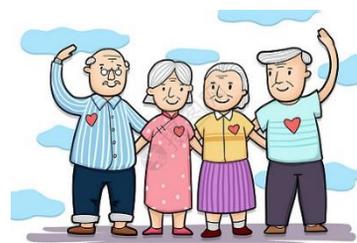
地點：中心活動室

內容：重溫關顧技巧，以小錦囊為訓練內容，提昇義工對精神健康的知識，並學習使用PHQ9問卷。

對象：搜望大使

收費：\$0

負責職員：蔡姑娘



資訊科技站

資訊科技解難站（10-12月）

日期：請致電查詢及預約

時間：上午9:30至下午4:30（每次最多20分鐘）

地點：中心活動室

內容：協助會員解決使用手機等智能產品時遇到的問題

對象：中心會員

備註：(1) 每次最多為每位會員解答20分鐘問題

(2) 預約時請簡單說明問題

(3) 請最少一天前致電中心向黎姑娘預約

負責職員：黎姑娘



題目(一)：

甲、乙、丙及丁四人喜歡的運動不同，而且每人都只做固定一種運動；

已知，籃球場只休星期一，

羽毛球場只休星期二，乒乓球場只休星期四，

游泳池則休星期二、四及六；



甲：『今天我要去運動，不然明天沒得去。』

乙：『今明兩天我都會去運動。』

丙：『今天我要去運動，前天我也有去。』

丁：『從這個星期一到今天，我每天都有去運動。』

1. 這四人共同說話的是星期幾？

2. 這四人各自做什麼運動呢？

甲	
乙	
丙	
丁	

題目(二)：

有ABCD四個種族的人，要坐在右方的八張椅子上，其中：

每個種族至少有一個人，C族只有一個人

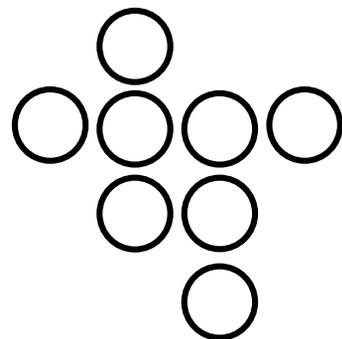
AB兩族不相鄰而坐，CD兩族也不相鄰而坐(上下左右都算相鄰)

每個A族的人都坐在兩個D族的人中間

至少有一位D族的人坐在兩個B族的人中間

至少有兩位D族人相鄰而坐

請問，各個座位上坐著的是哪一族人呢？



會員姓名：

會員編號：

參加辦法：

※ WhatsApp 6844 3923 回覆(列明「認知遊戲」、會員姓名、會員編號及拍下答案相片)。

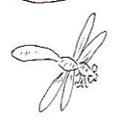
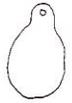
※ 能完成全部題目的參加者可獲小禮物乙份，先到先得，換完即止。

※ 領取禮物前必須與中心負責同事黎先生確認，預約時間才上中心換領。

※ 活動日期：6/10/2022至22/10/2022，答案將於下期會訊公佈。

※ 如有疑問，可致電2782 0220與黎先生聯絡。

題目	圖案 (1)	圖案 (2)	圖案 (3)	相似點
長方形				傢具
圓形				香港的硬幣
會「飛」的				鳥類
會「響」的				召集人群的工具
中秋節				中國人的節日

題目	圖案 (1)	圖案 (2)	圖案 (3)	相似點
長方形				交通工具
圓形				水果
會「飛」的				昆蟲 有翼
會「響」的				家庭電器
中秋節				食物(中秋節) 沙田柚 菱角 楊桃

有愛護老專欄



「有愛護老」資訊分享之 漸進式肌肉鬆弛法

日期及時間：10月份及中心開放時間內

地點：以電話進行(資訊短片發放)

內容：透過練習漸進式肌肉鬆弛法，達到身心放鬆，減輕壓力

對象：已登記之有需要護老者 名額：不限

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：黎先生

注意事項

- ※ 中心偶到服務照常服務
- ※ 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，不需用八達通登記，使用後請自行使用消毒葯水消毒。
- ※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續暫停使用。
- ※ 如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code
- ※ 10月1日及4日為公眾假期，屆時中心將休息，敬請留意。



歡迎登入
電子版會訊

收費活動

「志」在千里 ~ 遊「日」篇

日期：10月11日、10月18、10月25日、11月1日 (逢星期二)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

內容：由移居日本的導師，以直播視像形式帶大家遊覽日本，分享日本地道的生活和文化，讓大家更深入了解當地的風土人情。

對象：中心會員

費用：\$20 (共4堂)

導師：洪承志先生

報名：有興趣的參加者請於7/10或之前向黎姑娘報名

負責職員：黎姑娘



2022年10月足底按摩保健樂

日期：2022年10月11日至25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：中心會員

費用：\$95一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：1.) 尚有少量位如有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢
2.) 欲購買2022年11月份足底按摩票，請在10月25日開始向麥姑娘登記及恆常參加者優先購票，請各參加者留意

負責職員：麥姑娘



新職員介紹

各位老友記你地好啊！我係9月份剛到職既社工蕭sir，你地鍾意叫我蕭公子，又或者阿瑤都無所謂。相信有啲老友記已經喺中心見過我，好高興認識大家！未來既日子我會喺中心為大家服務，定期舉辦有趣既小組活動比大家一齊同樂，到時希望大家多多支持、踴躍參與！如果平時喺中心見到我歡迎打聲招呼，一齊寒暄幾句分享近況，有咩活動提議都可以同我講，希望之後既日子可以更加認識你地每一位！最後祝各位老友記身體健康，生活順利！



社工 蕭sir

10

油尖旺「長者友善社區」 工作坊2022

日期：10月14日、10月21日、
10月28日(逢星期五)

時間：2:15-3:45

內容：長者大使與理工大學土木工程
學系學生進行活動交流

備註：請長者大使按時出席

負責職員：鍾先生

10月護老者講座- 長者飲食健大道

日期：10月24日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

內容：講解長者健康飲食之道

名額：20名

講者：衛生署長者外展隊

負責職員：鍾先生

10月芬蘭木棋班

日期：10月27日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

內容：學習芬蘭木棋

名額：10名

負責職員：鍾先生



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使用，另外有意訂購復康用品的會員可以與社工鍾先生聯絡，了解詳情。

【歡迎與鍾先生聯絡】





長者運動金字塔



一週2次或以上

- 大肌肉群
- 當感到筋腱微微拉緊，然後維持10-30秒
- 每組肌肉重複4次或以上

伸展運動

一週2-3次(隔日)

- 主要的大肌肉群
- 每動作10-15次為一組
- 每動作1-3組
- 重量：中等負荷

強化肌肉運動

做適量

帶氧運動

一週150分鐘或以上

- 中等強度較適合長者(例如：健步行、太極拳)
- 例如：一週5天，每天30分鐘
- 每節不少於10分鐘來累積足夠的運動量
- 若累積至每週300分鐘，可以得到更多的健康效益

做最多

日常體能活動

體能活動金字塔

長者運動小錦囊

- 慢性病患者需要經醫護人員評估為病情穩定並已接受指導相關的運動注意事項，也可以安全地開始運動。
- 任何運動都需要符合安全守則，進行運動時應量力而為，並且需要有充足休息。
- 每次正式運動前要做熱身及伸展運動，運動後也要做緩和及伸展運動。

標準一 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準二 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



特別活動

信德x保良局「擁抱健康」全身檢查計劃

日期：待定

內容：為長者全身檢查，及早辨識健康問題，以達致及早診斷和治理，盡早改善健康狀況，包括：基本體格、肺部X光、大小便化驗、驗血。

費用：全免（往返交通費用需自費）

對象：正在領取長者生活津貼及未參與過本計劃的會員優先

備註：活動詳情稍後公佈，有興趣的會員可向保健員鍾姑娘查詢報名事宜

2022年度季節性流感疫苗注射

注射日期：2022年10月21日（星期五）

時間：上午11:00-下午1:00

地點：中心活動室

內容：由註冊護士為參加者注射流感疫苗

對象：已報名參加者（參加者請按預約時間到中心注射疫苗）

收費：1) 50歲或以上人士費用全免

2) 12歲至49歲人士(\$210)

協辦機構：保良局「一站照護」

備註：

- 疫苗注射人士必須攜帶身份證明
- 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。
- 如因當日身體不適，發燒及Covid-19檢測呈陽性，均不能注射，費用恕不退回



Wellness
一站照護
@ne
保良局社企

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，但如果还有其他協助，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



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	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。