



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年11月份會訊

## 長者日2023

每年十一月第三個星期日

社聯自1979年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至1993年，政府確認其重要性，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。「長者日」以金百合作象徵，寓意燦爛、豐盛、知足、感恩，代表長者仍可繼續積極參與，貢獻社會，過著豐盛和多姿多采的晚年生活。

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

### 12月開會日期及時間

愛心組

12月7日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

12月7日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

12月8日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

12月8日(星期五) 上午10:30-11:30



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計劃

如有需要請向中心  
職員查詢及預約申請





## 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。

## 標準11：評估服務者的需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

### 購買2023年12月份飯票

日期：2023年11月20日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2023年12月份之飯票之會員，可於11月20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 負責職員：洪先生



## 社區飯堂



取餐時間	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 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$12/ 餐
	惜食堂凍餐(逢星期一、四)	\$10/ 餐

### 11月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年11月20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

## 11月耆樂動一動

日期及：(第一場)

時間 2023年11月9日(星期四)

下午2:30-3:30

(第二場)

2023年11月23日(星期四)

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：會員

名額：每場20名

報名：例會報名

備註：每人只可報一場

負責職員：麥姑娘

## 11月健康資訊站之 糖尿病患者的健康飲食

日期：2023年11月10日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：

- 糖尿病患者的基本飲食原則
- 糖尿病患者的營養需要及醣質食物交換法
- 如何設計一份糖尿病患者的餐單

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即地參加

負責職員：麥姑娘

## 油尖旺「長者友善社區」 成果分享日 2023

日期：2023年11月14日(星期二)

時間：下午1:30-3:00

地點：中心活動室

內容：長者大使與理工大學學生進行  
成果分享及展示設計

名額：30名

報名：歡迎即場參加，額滿即止

負責職員：社工蕭先生

## 11月「棋」樂無窮-魔力橋

日期：2023年11月11日(星期六)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：認識及暢玩桌上遊戲「Rummikub」

名額：20名

報名：即日起至11月6日(一)致電中心

或親臨中心向黎姑娘報名。電腦

抽籤將於11月7日(二)進行，中籤

者將於當日收到通知。

備註：報名時請表明是否懂得玩，以便  
紀錄。

負責職員：黎姑娘

## 2023長者日暨老友記俱樂部

日期：2023年11月16日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：與長者一齊慶祝長者日開開心心齊玩  
攤位遊戲

對象：中心會員

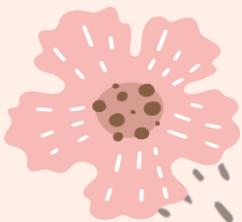
收費：全免

名額：不限

報名：歡迎即場參加

備註：參加者準時到場參加，活動會在3:15會截龍

負責同事：麥姑娘





## 11月健康講座之 正確調控膽固醇飲食之道

日期：2023年11月30日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:30

售賣奶粉下午3:30-3:45

地點：中心活動室

內容：講解膽固醇正確飲食

名額：不限

講者：香港雀巢三花

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11月22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



## 11月智玩智叻-桌壺球

日期：2023年11月25日(星期六)

時間：上午9:00-11:00

內容：一起試玩桌壺球，透過有趣的遊戲訓練  
思考、觀察和手眼協調等認知能力。

地點：中心活動室

名額：8名

備註：若超出名額將會在11月10日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘

## 長幼同樂日

日期：2023年12月6日(星期三)

時間：上午9:15-11:30

集合地點：中心活動室

活動地點：蔡繼有學校

內容：由小學生齊齊同長者玩遊戲、製作手工藝及表演等

名額：25名

報名：例會開始報名

負責職員：譚姑娘



## 香薰治療小組-無心睡眠

透過量表了解自身睡眠障礙狀況，以香薰治療緩解失眠狀況，包括學習自助按摩，腹式呼吸及調配香薰按摩油等

日期：2023年11月20、27及12月4、11日(逢星期一)(共4節)

時間：上午10:00-11:00

對象：有睡眠障礙的會員(有需要護老者優先)

費用：\$80

導師：蔡姑娘



## 香薰治療小組-記憶香薰

透過香薰提供放鬆和舒緩，促進記憶和情緒刺激，增加參與者的社交互動等。

日期：2023年11月10、17、24日及12月1日(逢星期五)(共4節)

時間：下午1:00-2:00

對象：有初期認知障礙症會員優先

費用：\$80

導師：麥姑娘

注意事項：以上小組的參加者需事前簽妥接受香薰治療同意書及事前接受健康評估



## 注意事項

※2023年12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，不需使用八達通登記，用後請自行使用消毒酒精消毒。

※中心健康設施(按摩椅及互動負重儀)現已開放使用，每項設施收費\$5

- 按摩椅使用時間(星期一至五)上午9:30-10:30/下午2:30-3:30(星期六下午暫停)按摩椅(逢星期二暫停)

- 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。

※iPad使用站現已開放，歡迎各位自助登記及使用平板電腦。

※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



## 【世界糖尿病日】

糖尿病是一種內分泌疾病。患者胰島素分泌不足或身體未能有效地運用胰島素，影響血糖的調節，令血糖過高。當血糖超過腎臟的負荷時，血液中的糖分便會經由尿液排出，故稱為糖尿病。

		空腹血糖水平		
		< 5.6 mmol/L	≥5.6 to < 7 mmol/L	≥7 mmol/L
餐後兩小時血糖水平	< 7.8 mmol/L	正常 (Normal)	空腹血糖異常 (Impaired Fasting Glucose)	糖尿病 (Diabetes)
	≥7.8 to < 11.1 mmol/L	血糖耐量異常 (Impaired Glucose Tolerance)	血糖耐量異常 (Impaired Glucose Tolerance)	糖尿病 (Diabetes)
	≥11.1mmol/L	糖尿病 (Diabetes)	糖尿病 (Diabetes)	糖尿病 (Diabetes)

以下類別人士有較高機會患上糖尿病：

- 有患糖尿病的直系親屬；
- 患有高血壓、高血脂人士；
- 曾有妊娠糖尿病史或曾誕下過重嬰兒（體重4公斤或以上）的女士；
- 體重肥胖人士（其體重指標BMI 超過23）；
- 中年（45歲或以上）人士等。



糖尿病的併發症，糖尿病的併發症可分為急性及慢性兩大類。

- 最常見的急性併發症是因為血糖過高或過低，嚴重的可導致昏迷，稱為糖尿病昏睡與低血糖休克。在這些緊急情況下，要馬上送院救治。
- 慢性併發症主要是由於糖尿病引起的血管病變，令多個器官出現問題，如冠心病、血壓高、腎衰竭、白內障、視網膜病變等，嚴重的可導致失明、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或要截肢等。因此糖尿病必須要注意控制血糖，以減低出現併發症的風險。

### 糖尿病的治療

- 減肥：維持理想體重，可以令失衡的胰島素分泌回復正常。
- 調節飲食：避免吸收高熱量和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。一些輕微患者只需注意飲食，便可以控制病情，不需服藥。
- 適量運動：能改善血管健康，促進血液循環，減少併發症。對於過重的病者，有助控制體重。
- 藥物治療：應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。
- 此外，病人應注意生活上的調節，三餐定時定量、作息定時、切勿吸煙、定期覆診，以確保病情得到控制，及減慢併發症出現。



### 「擁抱健康」身體檢查計劃

**目的：**為長者安排全身檢查，及早辨識健康問題，以致能及早診斷和治理，盡早改善健康狀況。

**檢查內容：**一次全身檢查，包括：基本體格、肺部X光、大小便化驗、驗血(全血計數、血脂、血糖、肝功能、腎功能、甲狀腺功能、痛風症、類風濕關節炎等)

價值\$950

**檢查地點：**時代醫療集團  
(香港九龍尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室)

**檢查日期：**2023年8月- 2024年1月 (具體時間由職員安排)

**費用：**檢查費用全免，是次活動由信德集團有限公司贊助。  
(往返交通費用需自費)

**對象：**1) 未參與過本計劃的會員優先；  
2) 領取綜援/長者生活津貼的會員優先；

**備註：**1) 參加者體檢前必須最少8小時空腹(可飲清水)  
2) 檢查當日8點在中心集合，由中心職員帶領前往體檢中心，參加者需要一同步行到巴士站以及上落巴士。  
3) 體檢報告在體檢後14-21個工作天完成。  
4) 報告會由醫生作講解，參加者可自行前往，或跟中心職員前往。  
(職員不會陪同聽取體檢報告)。







## 班組活動

### 「植」得其樂 - 園藝小組

日期：2023年11月3、10、17、24日、  
12月1、8、15、29日

(逢星期五，共8節，  
12月22日暫停)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：透過接觸植物及製作植物手工藝，  
從植物中感受到快樂。

對象：中心會員 (能出席8節者優先)

名額：8名

報名：已報名會員請準時出席活動

負責職員：黎姑娘

### 2023-24年度耆樂歌唱班 (第4期)

日期：2023年11月15日至2024年1月3日  
(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習  
歌唱技巧及簡單樂理

費用：\$120 (共8堂)

名額：16名

導師：黃慕清女士

備註：有興趣參加的參加者請與  
譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘



### 2023-2024年度 手鐘學習工作坊(第6期)

日期：2023年11月22日至12月20日 (逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

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

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

### 流體畫班(2)

日期：2023年11月23日 (星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作流體畫

費用：\$20 名額：10名

導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭女士

報名：例會開始可向譚姑娘登記，  
若超出名額將於11月7日上午  
進行抽籤

負責職員：譚姑娘



## 義工專欄



### 11月義工之友聚會

日期：2023年11月8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、  
疫情下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



## 金睛火眼

圖中有13個成語，請按舉例圈起。  
(只計算打直或打橫的組合)

設	為	先	見	之	明	目	開	往	子
身	不	流	在	完	退	說	懷	也	由
處	事	地	趙	咎	避	之	大	開	勇
地	登	峰	造	極	三	壁	笑	口	既
大	捷	足	先	登	舍	說	取	咎	往
地	的	樂	此	高	出	悠	樂	由	不
大	流	完	是	目	中	游	的	自	咎
物	大	璧	你	無	法	自	之	取	身
博	無	歸	心	法	大	在	至	物	為
覽	國	趙	律	紀	急	流	勇	進	也

### 參加辦法：

※參與方法：請找出至少10個成語，便可於2023年11月25日或11月27日，  
上午9:00-12:00 及 下午2:00-5:00

交遊戲紙即場換領小禮物一份，禮物先到先得。

※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。

會員姓名：

會員編號：



## 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」資訊分享之預防骨質疏鬆

日期及時間：11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：骨質疏鬆症是一種慢性的骨骼新陳代謝病症，隨著身體開始老邁，鈣質就會流失得更多，令骨骼結構變得脆弱，容易導致骨折，造成痛楚及其他併發症，減低患者的自我照顧能力。短片透過分享預防骨質疏鬆的飲食及生活習慣，避免骨質流失。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

## 2023年感謝照顧者：海洋公園門票

內容：為答謝護老者的付出和貢獻，社會福利署舉辦「感謝照顧者」活動，向護老者派發海洋公園門票，讓他們與家人共享歡樂時光。

對象：護老者及被照顧長者（個案及有需要護老者優先）

備註：

1. 門票數量有限，報名後將由社工確認資格及派發門票
2. 門票入場期限：由2023年10月1日至2024年3月31日
3. 領取的海洋公園入場門票為非賣品，不可用作轉售用途
4. 每個家庭最多獲得兩張門票
5. 參加者需在入場後拍照打卡，並傳送至本中心手提6844 3923作簽到之用
6. 派發門票安排，由中心作最終決定權

負責職員：社工蕭先生

# 『有愛護老』服務專欄

## 2023年11月定耆圍護

日期：2023年11月18日（星期六）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過定期聚會，讓有需要護老者互相分享照顧點滴，認識同路人，一起享受放鬆時刻，舒緩照顧壓力。

費用：\$10

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11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：社工蕭先生

## 2023年11月「護護送暖」探訪活動

日期：2023年11月23日（星期四）

時間：下午1:00-3:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉關懷大使探訪參與「護護送暖」的有需要護老者。

對象：有需要護老者

負責職員：社工蕭先生及譚姑娘

## 2023年11月足底按摩保健樂

日期：2023年11月7日至11月28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.) 有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢  
2.) 欲購買2023年12月份足底按摩票，恆常參加者請在11月21日（星期二）交費請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘

## 收費活動



## 11月血糖測試

日期：2023年11月16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

負責職員：麥姑娘

## 復康用品借用

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。



## 護老者活動



### 智能生活方程式

日期：11月9日(星期四)  
時間：上午9:30-11:00  
地點：中心活動室  
內容：為護老者講解和安裝能便利生活及健康資訊的智能電話程式  
名額：30名(護老者優先參加)  
備註：請自備智能電話  
報名：例會報名, 額滿即止  
負責職員：黎先生



### 油尖旺身心健康同樂日之聚精會神

日期：2023年11月6日(星期一)  
時間：上午10:00-12:30  
地點：油尖旺多元文化中心  
內容：活動典禮、講座、長者分享及情緒健康遊戲攤位  
名額：15名(護老者優先參加)  
備註：請自行攜同門票前往活動地點  
報名：例會報名, 額滿即止  
負責職員：黎先生

### 桌桌有餘

日期：2023年11月11日(星期六)  
時間：下午2:30-4:00  
內容：透過桌上遊戲, 讓護老者減輕照顧壓力  
名額：8名  
負責職員：黎先生

### 樂齡科技產品體驗日

日期：11月25日(星期六)  
時間：下午2:30-4:00  
內容：透過樂齡科技產品, 讓護老者放鬆心情  
名額：40名  
負責職員：黎先生

## 護老者情報站

## 水腫

水腫是當皮膚組織間隙或體腔內液體異常滯留, 稱為水腫。有時為全身性, 有時為局部性。如為皮下組織, 液體多能移動, 所以當皮膚加以指壓, 立即陷凹而留指痕, 稱為壓陷性水腫。

### 水腫的成因

- 微血管滲透性增加：  
缺氧或毒素是可以使毛細血管壁的滲透性增加, 正常的情況下不能透過的蛋白質, 此時很快能通過管壁。而水份是有由低滲透壓處往高滲透壓處移動的趨勢, 所以當蛋白質從血液滲透進入組織間隙時, 組織的滲透壓上升; 血液因蛋白質流走, 滲透壓反而降低, 血液的水份也很快地滲入組織發生水腫。如：發炎、灼傷、受傷、過敏或免疫反應



- 血漿蛋白質濃度下降：當血漿蛋白質因製造不足或大量流失，可引起水腫，如：肝硬化、營養不良、腎盂綜合症候群、吸收不良、
- 血液靜水壓上升。如：心臟衰竭使靜水壓上升，血液水份滲出，引起全身性的水腫，對稱地分佈，常見的部位是在兩側下肢水腫，乃因重力因素造成、靜脈血栓：造成局部性的水腫及腹水
- 淋巴管阻塞：正常的身體淋巴管可負責回收過多的組織間液形成之淋巴液，一旦淋巴管因炎症或腫瘤壓迫而阻塞，淋巴回流不良，會造成組織液堆積，形成水腫。如：癌症、放射線照射、發炎反應引起淋巴管結疤，而造成阻塞
- 甲狀腺功能過低症：由於甲狀腺荷爾蒙分泌不足，真皮皮膚會產生水腫，但這水腫指壓不會凹陷

## 觀察

體內組織有水份積留的徵象是很重要，故需要小心觀察。水腫可分全身性及局部性。

- ①全身性的水腫：分佈於眼部四週及身體的下垂部位，如長者起來走幾圈，小腿及足踝關節呈水腫；臥床長者則在骯部四周水腫，皮膚顯得浮腫膨脹，但壓下去很軟。
- ②局部性水腫：如身體受到意外損傷或炎症，該處的皮膚呈水腫。
- ③水腫時，由於血量增加，故令血壓上升。
- ④水腫的長者有額外的水份積留，所以體重會上升。
- ⑤在循環系統中，肺臟是於低壓部位，因此在水腫時，多餘的水份積聚在肺部，長者會呼吸困難，呼吸時有水聲或雜音。
- ⑥由於體液滯留在體內，排出的尿量會減少。

## 水腫的護理

- 注意皮膚完整：因水腫時皮膚較易破損。
- 限制水量：減少液體的攝入，避免加重腎臟及心臟循環的負荷。
- 飲食與營養：進食低鹽餐，減少鈉的吸收，維持電解物平衡。
- 藥物治療：按醫囑定時給與藥物；注意藥物的作用及副作用（如去水藥，補鉀藥）；切勿自行加減份量；如有任何疑問，可諮詢醫生。
- 休息與睡眠：如肢體水腫，可於長者休息時置一軟枕在肢體下，以緩解腫脹不適。