



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年12月份會訊

## 聖誕快樂 新年進步



又到普天同慶的聖誕節了，回顧今年的點滴，感恩與各位親愛的會員在復常後重聚。中心復辦各類室內及戶外活動、持續關懷社區及探訪有需要長者延展愛心；推行新興興趣班及各類學習班組，推展長者持續學習精神。今年最熱鬧的是中心27周年舉辦一連串活動，與超過490人次慶祝中心周年。

我們一起開心迎接2024年，將會是更精彩的一年。祝願大家聖誕快樂，新年進步，身體健康！

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

### 1月開會日期及時間

愛心組

1月4日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

1月4日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

1月5日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

1月5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

2





## 標準12：知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



## 社區飯堂

### 購買2023年1月份飯票

日期：2023年12月4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1月份之飯票之會員，可於12月4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



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

### 12月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年12月4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



## 12月長者普及運動

日期：2023年12月12日(星期二)

時間：下午1:45-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

對象：會員 名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

備註：1.) 參加者請準時到達中心

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者必需要填寫「長者身體狀況評估表」

4.) 參加者請準時1:45到達中心，如未能準時到達將由後備補上

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘



## 12月智玩智叻-樂趣桌遊

日期：(第1場)：2023年12月28日(星期四)

(第2場)：2023年12月29日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：一起體驗有趣又刺激的桌上遊戲，在享受遊戲同時訓練思考能力

名額：8名

備註：超出名額將會在12月18日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘

## 12月「棋」樂無窮-魔力橋

日期：2023年12月16日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：認識及暢玩桌上遊戲「Rummikub」

名額：16名

報名：即日起至12月11日(一)致電中心

或親臨中心向黎姑娘報名。

電腦抽籤將於12月13日(三)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

抽籤

## 12月健康講座之保護心臟：小中風，大危險

日期：2023年12月21日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:15

售賣奶粉下午3:15-4:00

地點：中心活動室

內容：講解糖尿病飲食 名額：不限

講者：美國雅培

備註：1.) 於講座後為有需要之長者提供  
即場營養奶粉售賣服務

2.) 如欲訂加營素及怡保康奶粉請於  
12月11日(一)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

## 香薰治療服務

### 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：12月4、11、18日(逢星期一)及23日(星期六)

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

備註：已報名的參加者請準時出席

導師：蔡姑娘



4





## 【長者醫療券獎賞先導計劃】

「獎賞先導計劃」會由今年十一月十三日起推行至二〇二六年十二月三十一日為止。其間，長者每年只要在同一年度內（一月至十二月）累計使用1,000元或以上的醫療券作預防疾病和管理健康等特定基層醫療用途，便可透過醫健通（資助）系統自動獲發500元獎賞至其醫療券戶口，同樣作特定基層醫療用途，毋須另行登記。

計劃下的特定基層醫療服務包括

- (一) 由已登記參與長者醫療券計劃的西醫、中醫和牙醫提供的預防疾病、跟進／監測慢性疾病服務，例如：健康評估、驗身、篩檢、疫苗注射、慢性疾病管理、牙齒檢查、洗牙、脫牙、補牙等；
- (二) 「慢性疾病共同治理先導計劃」的高血壓和糖尿病篩查，以及治療階段服務；
- (三) 地區康健中心／地區康健站提供的個人化服務和社區復康計劃；和
- (四) 香港大學深圳醫院十一個指定診療中心和該醫院屬下的健康服務中心所提供的預防疾病、跟進／監測慢性疾病門診服務。



資料來源：[HK新聞公告](#)  
添馬台

## 長者醫療券獎賞先導計劃

13.11.2023展開

為期  
3年

同一年度內累計用滿\$1000  
於特定基層醫療服務



自動獲發\$500獎賞  
至醫療券戶口



無須另行登記

### 獎賞累積時段

首年	第二年	第三年
13.11.2023-31.12.2024	1.1.2025-31.12.2025	1.1.2026-31.12.2026

- ★ 每名長者每年度最多可獲取一次獎賞，逾期失效
- ★ \$500獎賞只可作特定基層醫療用途
- ★ 每年度所得獎賞使用期限為翌年12月31日
- ★ 獎賞不計入長者醫療券戶口\$8000累積金額上限，使用醫療券時會先扣除獎賞（如有）
- ★ 長者所得獎賞不可與配偶共用



5







## 【慢性疾病共同治理先導計劃】

於(11月13日)正式推出，年滿45歲、未有已知糖尿病或高血壓病歷的香港居民，可配對家庭醫生作糖尿病和高血壓篩查和長期跟進。  
合資格人士將通過共付模式，自行負擔一定共付額，在資助下於私營醫療市場接受篩查、醫生診症和化驗，以及按健康狀況獲處方藥物，接受護士診所和專職醫療服務跟進等等



資料來源：HK新聞公告  
添馬台

**慢病**

**共治**

先導計劃  
Chronic Disease Co-Care Pilot Scheme

# 糖尿病/高血壓 先篩查 後治療

**參加資格**

- 45歲或以上香港居民
- 沒有已知的糖尿病或高血壓

11月  
**13**  
展開



詳情

政府提供資助 參加者支付共付額

◦ 流程及收費 ◦

### 「慢病共治」計劃 篩查階段

💰 支付一次性共付額\$120

- 1 到地區康健中心/站登記成為會員  
• 同意使用醫健通
- 2 配對家庭醫生  
  
搜尋醫生
- 3 篩查診症及轉介至醫務化驗所化驗
- 4 醫生解釋化驗報告及診斷結果

沒有糖尿病/高血壓/血糖偏高

- 制定健康管理目標
- 健康管理小組活動

有糖尿病/高血壓/血糖偏高

**進入治療階段**

### 「慢病共治」計劃 治療階段

**有糖尿病/高血壓/血糖偏高 醫生繼續跟進**

	<b>診症藥物</b> 治療診症 💰 支付醫生釐定的共付額 (政府建議每次\$150)	<b>處方藥物</b> 藥物名單內基本藥物 💰 無須額外付費
	<b>化驗</b> 視乎需要，轉介至醫務化驗所作合適化驗 💰 須就每項化驗支付指定共付額 每組化驗服務 (含2-5個項目) 介乎\$40-\$130	
	<b>護士專職醫療</b> 視乎需要，轉介至護士診所及/或專職醫療 (視光師、營養師、物理治療師和足病治療師) 💰 支付指定共付額	
	<b>健康管理</b> 健康管理小組活動	

註：\*每個「個人計劃年度」可獲資助診症次數：  
 • 高血壓/糖尿病/高血壓及糖尿病/高血壓及血糖偏高：最多6次  
 • 血糖偏高者：最多4次  
 \*65歲或以上人士可用長者醫療券

1/3



## 12月義工之友聚會

日期：2023年12月13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



## 義工專欄

### 義工冬至聖誕大派對

日期：12月21日（星期四）

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：齊齊玩下，共慶聖誕及冬至

對象：各中心義工 收費：\$20

備註：每位出席的義工朋友均獲聖誕  
禮物1份

負責職員：譚姑娘



### 23-24年度冬至地區安老探訪

日期：2023年12月14日（星期四）

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

負責職員：蕭先生

### 搜望相助計劃2023 齊打氣分享會

日期：2023年12月12日（星期二）

時間：上午9:30-下午12:45

集合地點：中心

活動地點：梁顯利油麻地社區中心

內容：分享計劃成果，宣揚鄰里互助的訊息  
名額：15名

備註：已報名的義工請準時出席

負責職員：周先生



## 注意事項



※2024年1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。



歡迎查閱  
電子版會訊







# 班組活動



## 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  
3.) 已報名同學請準時上堂  
4.) 第7期新班2024年1月3日

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

## 2023-24年長者跆拳道班 (第4期)

日期：2023年12月5日至2024年3月19日  
(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

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：\$200(共10堂)

名額：20名

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.) 1月16日及3月19日暫停  
3.) 此活動由中心活動費資助推行  
建議參加者全數出席課堂

報名：有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

# 銀齡Chill學院系列

## 長者劍擊體驗班

日期：2023年12月19日至  
2024年1月23日(逢星期二)

時間：下午2:30-3:30

上課地點：尖沙咀劍擊場館

內容：教授劍擊的基本步法、進攻、防守、  
安全守則及基本步法練習等

費用：\$30(共5堂) 名額：12名

備註：1.) 費用已包所有訓練器材  
2.) 即日開始報名

報名：例會開始登記，12月9日上午抽籤

負責職員：譚姑娘

## 聖誕花環工作坊



日期：2023年12月20日(星期三)

時間：下午12:30-2:30

集合地點：中心(下午12:30集合後一同  
步行前往上課地點)

上課地點：油麻地

內容：學習組裝乾花製作聖誕花環

費用：\$30 名額：9名

報名：即日起至12月11日(一)致電中心或  
親臨中心向黎姑娘報名。電腦抽籤  
將於12月13日(三)進行，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

**備註：銀齡Chill學院班組經中心津貼推行，  
參加者如未能出席全數課堂，需支付  
班組原價**

## 聖誕浮游花瓶製作

日期：2023年12月28日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作浮游花瓶

費用：\$20 名額：10名

報名：例會開始可向譚姑娘登記，

若超出名額將於12月11日上午進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭女士

負責職員：譚姑娘







## 拼字遊戲

將下面打亂的字重新組合，每兩個字上下組成一個新字。(每個字卡只能用一次)

利 雨 生 日 八 力

木 子 刀 父 田

云 山 巴 大 口

女 木 石 西 小 士

示範：

因 → 恩  
心

1.  →

2.  →

3.  →

4.  →

5.  →

6.  →

7.  →

8.  →

9.  →

10.  →

11.  →

參加辦法：

※參與方法：組出11個新字，可於2023年12月20日或12月21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：



# 認知遊戲齊齊玩

## 上期認知遊戲 答案



設	為	先	見	之	明	目	開	往	子
身	不	流	在	完	退	說	懷	也	由
處	事	地	趙	答	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



## 「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」資訊分享之耆樂掌門人

日期及時間：12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：了解長者的常見情緒問題對於保持良好的心理精神健康和幸福很重要。

短片透過分享現實生活中的故事，讓你了解實用的照顧技巧，以幫助長者應對情緒問題。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12月足底按摩保健樂

日期：2023年12月5日至12月19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2024年1月份足底按摩票，  
恆常參加者請在12月19日(星期二)  
交費請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘

## 2023嘻嘻哈哈迎聖誕

日期：2023年12月22日(星期五)

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：玩遊戲、抽獎及慶祝聖誕節

收費：\$30

名額：每場50名

報名：例會報名及收費

備註：每人限報一場

負責職員：麥姑娘



## 12月血糖測試

日期：2023年12月14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

## 強健肌力運動體驗班

日期：2024年1月8、15、22、29(逢星期一)及2月8(星期四)

時間：上午9:30-11:00(共5節)

地點：中心活動室

內容：由體適能教練教授參加者有關強化力運動

費用：\$30 名額：15名

導師：中國香港體適能總會有限公司 教練

報名：例會開始可向麥姑娘登記，超出參加名額將於  
12月18日上午進行抽籤

備註：班組經中心津貼推行，參加者需出席全數課堂，  
否則需支付班組原價

負責職員：麥姑娘





# 護老者活動



## 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。

## 電影欣賞會

日期：2023年12月9日(星期六)  
時間：下午2:00-4:00  
地點：中心活動室  
內容：藉著電影的訊息，從而為生活帶來正面影響  
名額：40名  
負責職員：黎先生



## 如何處理焦慮

日期：2023年12月18日(星期一)  
時間：上午9:45-10:45  
地點：中心活動室  
內容：為護老者講解焦慮的種類及處理方法  
名額：40名  
講者：衛生署長者健康外展隊  
負責職員：黎先生

## 畫出好心情

日期及時間：(第1場) 2023年12月15日(星期五) 上午9:30-11:00  
(第2場) 2023年12月23日(星期六) 下午2:30-4:00  
內容：透過繪畫禪繞畫，讓護老者放鬆心情  
名額：每場8名  
負責職員：黎先生



# 護老者情報站

## 低溫症



### 低溫症是甚麼？

低溫症是指人體的核心溫度，降至攝氏35°C或以下，即華氏95°F或以下。糖尿病或甲狀腺功能減退的患者、長期服用安眠藥或酗酒的人士，較容易患上低溫症。







## 症狀

- 皮膚和手腳冰凍、面色蒼白、神志迷亂、說話含糊不清。
- 顫抖、反應遲鈍、肢體感覺麻木。
- 呼吸、脈搏減弱、血壓降低、心律不齊、昏迷、心臟停頓、甚至死亡。

## 成因

- 禦寒衣物不足
- 長期暴露在寒冷溫度
- 長久浸在冷水中



## 治療及護理

- 如患者可自行使用浴缸，可採用熱水浴（攝氏40至華氏104度），使體溫迅速回復正常。
- 被雨水淋濕的體弱者，應迅速脫除患者濕冷的外衣及鞋襪，並換上溫暖乾爽的衣服。
- 將患者移至室內、躺於床上，用被蓋好保暖。如體弱或年老者，可包裹頭部讓患者更暖。
- 如清醒者，給與進食熱量較高和容易消化的熱飲品和熱的食物，例如：朱古力，熱奶，熱湯。
- 陪伴患者直至回復正常體溫。
- 昏迷者按人事不省處理及從速送院。

## 注意事項

- 切勿用熱水袋局部加熱
- 切勿置患者於火爐邊
- 切勿給與酒精飲品

資料來源：港島東醫院聯網-社區服務





# 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



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。