

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2022年2月份會訊

新年虎躍人益健，和氣吉祥皆快樂，虎歲承歡幸福年，四季平安過新年

中心各位同事祝大家新年快樂，身體安康，幸福滿溢！

農曆新年是中國人最重視的傳統節日，我們都盼望新年過後能夠早日克服疫情，讓我們的生活回復正常。無論疫情如何變化，中心全體同事都會繼續伴你同行，共垮疫境。

現時Omicron變異病毒株影響了我們參加中心實體小組、興趣班、講座及旅行等活動，對我們身心健康帶來極大的挑戰。現特意準備四顆「**抗疫定心丸**」，幫助大家調節心理狀態，保持內心的平靜去對抗疫症。

- 1) 安心丸 (認識壓力懂求助)** 面對疫情又再爆發，或許會出現一些壓力反應，包括：焦慮、恐懼和擔心，這都是常見反應，只要適當地處理，一般會慢慢平復過來。
- 2) 樂觀丸 (樂觀淡定抗逆境)** 嘗試接納自己的情緒反應：不壓抑、不逃避、不抗拒。在逆境中保持希望，能為我們帶來積極的心態，幫助我們抵抗壓力。
- 3) 積極丸 (積極行動解苦悶)** 定下目標，善用在家時間，重拾久違的興趣或嘗試新事物。保持適量的體能及認知活動，例如在家中做一些簡單的運動或健腦遊戲。另可安排一些可以令自己心情舒暢的家中活動，例如聽音樂、唱歌、練習書法、種花等。
- 4) 關懷丸 (同舟共濟展關懷)** 提醒自己並不是孤身作戰，身邊的家人、親友和鄰居也一樣共同抗疫，與家人相處時要多包容、少批評，多體諒和表達關懷。

資料來源：香港特別行政區政府衛生署長者健康服務網站 https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol54/p3.html

中心職員：陳銘豪、蔡國輝、蔡淑華、鍾明輝、洪遠程、陳穎婷、黎卓宇、
譚美倫、麥玉嬋、陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。
實習同學：羅錦彬、吳錠程

★ HAPPY NEW YEAR

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 / 6599 5421

電話支援服務系統來電號碼：3701 7890

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：300份

3月盧老ZOOM相聚一刻

(第1場)

3月3日(星期四)
上午10:30-11:00

(第2場)

3月4日(星期五)
上午10:30-11:00



登入QR CODE
會議 ID：342 998 2775
密碼：123456
※ 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

新員訊 更會資

新年快樂

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。



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

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



注意事項

中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停使用至另行通知。



HAPPY NEW YEAR 2022



中心防「疫」措施 - 第三次噴灑抗菌塗層

為了提供長效防疫措施，持續提供衛生環境，中心於2022年1月15日進行第三次噴灑抗菌塗層(科學認證之安全消毒淨化液)，塗層有效為長達180天，以確保大家安心到中心。



齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

1 進入中心須佩帶口罩



3 使用酒精搓手液消毒雙手



2 量度體溫



4 出示會員証拍卡/訪客請先登記



2021-2022年續會及入會安排

會員証已到期的老友記請於辦公時間內帶同會員証到中心辦理續會手續

金咕會員(60歲或以上)年費\$21
銀咕會員(50-59歲)年費\$50

如新朋友想入會，可先致電2782 0220 預約，入會當日請帶同身份証、相片1張到中心辦理手續。

更快捷 更輕鬆
請先預約





購買2022年3月份飯票

日期：2月21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3月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時到達中心，中心將於上午9時5分進行抽籤、登記及收款等程序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者

負責職員：洪先生



由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！



用膳時間	菜式類型	※ 收費
早餐 (上午9:00分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:45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

※如繼續受惠於「關愛無限共跨逆境 扶弱計劃」膳食費用將豁免。

2022

長者快樂故事分享

《樂天知命》

無名

我的人生當中有苦有樂，苦的時光也佔了一大半。不過，不論是悲還是喜，全是我自己的經歷，是我人生的一部分，要樂觀積極面對，還是悲觀迎接，皆是自己的一個選擇。雖然現時身上有很多的痛症，但我選擇了正面面對它，亦會多參與中心的活動，讓自己忘記身上的疾痛，擁抱快樂！我能夠做到，你也必定可以！讓我們一起面對年老的挑戰吧！





各位 保良局盧邱玉霜耆暉中心會員，大家好！好高興，本人於2月8日調職到盧老擔任中心主任一職，在此先向各位送上新年祝福。

祝各位 新年快樂，身體健康，
虎年虎虎生威，豐衣足食！

中心主任 蔡先生

新主任 介紹

新年快樂

免費 活動

新年快樂



售賣雅培奶粉

日期：2月17日(星期四)

時間：下午2:30-3:00

備註：1.) 可致電中心登記奶粉數量

2.) 因疫情嚴重，請留意中心資訊
活動是否照常舉行

開心學IG及生命相簿製作

日期：2月25日至4月1日(逢星期五)共6節

時間：下午3:30-4:30

地點：中心活動室 或 Zoom

內容：學習使用手機社交媒體 Instagram或Facebook製作屬於自己的生命相簿

費用：全免

名額：6名

報名方法：致電中心登記，如參加者過多，將以電話方式進行初步評估，按需要決定是否安排加入小組及個別回覆。

備註：參加者需要懂得使用ZOOM及具基本操作智能電話知識

負責職員：實習社工吳先生

21-22年度新春地區安老探訪

日期：2月21日至31日

內容：家訪參與計劃之長者，送上關懷與祝福

對象：參與地區安老探訪計劃的長者

負責職員：洪先生



齊來動一動

有時候會莫名出現頭暈、失眠等症狀嗎？也許你的自律神經失調了。當自律神經失調時就會出現：暈眩、失眠、心情焦慮、健忘、血壓不穩等狀況。日本腦神經外科專門醫生松井孝嘉，設計了一套為了放鬆頸部肌肉「松井式頸部放鬆操」，可以幫助改善自律神經失調的症狀。

頭暈、失眠跟肩頸僵硬有關係！5分鐘放鬆操解決問題

麥姑娘與你
動一動

HEHO

頭暈、失眠跟肩頸僵硬有關係！ 5分鐘放鬆操解決問題

1



往前低下頭

頭順時針慢轉一圈
再逆時針慢轉回來

5次

2



臉慢轉向右
左肩輕向後壓
再把臉轉回正面

左右

各
5次



起始
姿勢

坐穩在有靠背的椅子上

3



雙手交扣於
後腦勺

5次

頭慢慢後仰，整個頸部後仰後
停5秒，再慢慢將頭抬起來

4



頭慢倒向右後方
停5秒，用右手
輔助頭部回到原位

左右

各
5次

5



左手放在左耳後面
頭倒向左後方停5秒
再慢慢抬起頭

左右

各
5次

6



用左手抵住頭，倒向右肩
方向，頭盡可能的往下
然後臉部朝向左上方
停5秒後回到原位

左右

各
5次

f Heho健康

資料來源：<https://heho.com.tw/archives/55964>

新年新挑戰，同心抗疫，護己護人

新一波的疫情來勢洶洶，各位老友記都要做好防護措施，護己護人。

☆**接種新冠肺炎疫苗** - 疫苗能有效提供保護，對抗新冠肺炎。

☆**勤洗手** - 雙手每個位置都要洗淨及搓夠20秒。

☆**帶好口罩** - 要完全覆蓋口鼻及緊貼面部。

☆**保持個人衛生** - 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻，不要散播病菌給身邊人。

☆**留意下水道的病菌散播** - 如廁後先蓋廁板再沖廁，確保U型隔氣管內有足夠水，不使用時可掩蓋渠口。

☆**減少社交接觸** - 留在家中，避免到人多的地方，避免握手，避免聚會聚餐

☆**如果有不適，就立即求醫**

健康專欄

新年快樂

保健員鍾姑娘
話你知



搓手步驟

Steps for hand rubbing



Perform hand hygiene frequently

勤洗手

加入規液 搓手20秒

Add liquid soap Rub hands for 20 seconds



衛生防護中心
Centre for Health Protection



專題網頁



Thematic Webpage



衛生署
Department of Health



老友記，提提你： 正確佩戴外科口罩



1 佩戴口罩前，
必須先清潔雙手

有顏色 / 摺紋向下的一面向外，
有金屬條的一邊向上



3 拉開口罩，完全覆蓋口、鼻和下巴

把金屬條沿鼻樑兩側按緊，
使口罩緊貼面部



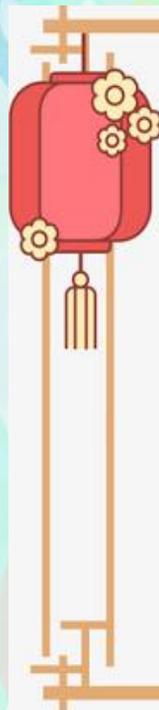
5 佩戴口罩後，要避免觸摸口罩

好『義』玩(新年篇)

義工專欄

新年快樂

各位義工老友記，每逢過年大家都鍾意食D好意頭嘅食物，今次就同大家齊齊估吓下面各種賀年食品嘅不同寓意，填好答案後記得14/2-28/2同譚姑娘先登記再安排擺禮物呀！



- 5 ，寓意『抓銀』
 與 寓意『發財』與『好市』
 寓意『年年都有』
 寓意『連生貴子』
 寓意『年年高陞』
 寓意『笑口常開』
 寓意『有爺有子』三代同堂
 寓意『金玉滿堂』
 寓意『馬到功成』

1. 年糕 2. 糖甘筍 3. 笑口棗 4. 髮菜 5. 瓜子
6. 糖蓮藕 7. 蠔豉 8. 糖蓮子 9. 糖馬蹄 10. 糖椰絲

參加辦法：

- ※ 參加對象：中心義工
- ※ WhatsApp [6844 3923](https://www.whatsapp.com/channel/00299100000000000000) (列明「好『義』玩」，義工姓名、會員編號及拍下答案相片)
- ※ 領取禮物前必需與負責同事譚姑娘確認，預約時間才到中心領獎。
- ※ 沒有智能電話的義工朋友可直接聯絡譚姑娘
- ※ 活動日期：14/2至28/2/2022，答案將於下期會訊公佈。
- ※ 如有疑問，可致電2782 0220與譚姑娘聯絡。

義工姓名：
會員號碼：

2月『義工之友』資訊囊

日期：2月份期間

內容：透過手機軟件平台(whatsapp)發放及
互相交流與義工相關的不同資訊

對象：有智能手機的中心義工 名額：不限

報名方法：即日開始可向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘



認知遊戲之連連看

請依照邏輯順序，將數字與圖案以箭號連接起來及
請用圓圈圈起代表2022年之生肖圖案

11
12
9
10
11
8
4
6
7
3
5
2
1

參加辦法：

- ※ 參加對象：中心會員
- ※ 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)。
- ※ 沒有智能電話的會員，可直接聯絡黎先生
- ※ 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。
- ※ 領取禮物前必需與中心負責同事黎先生確認，預約時間才到中心換領。
- ※ 活動日期：14/2/2022至28/2/2022，答案將於下期會訊公佈。
- ※ 如有疑問，可致電2782 0220與社工黎先生聯絡。

會員姓名：
會員號碼：



「安心出行」使用小貼士

現在進入很多地方都要用「安心出行」，進入地方就有人提醒要掃瞄二維碼，但離開場所沒有人提醒，就經常忘記按「離開」，令出行紀錄變得不準確。假如有確診者在你不在的時段去過某個你曾到訪的場所，「安心出行」都會提醒你需要強制檢測，造成混亂和增添麻煩。

其實「安心出行」有自訂離開時間功能，就算忘記按「離開」，程式會按我們設定的時間自動離開，助提高紀錄準確性。我們可按自己的習慣來設定自動離開的時間，幫助自己更清晰準確地記錄出行。

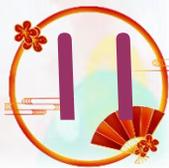
掃瞄場所二維碼後，按下右下角的「變更」後，便可自設自動離開時間（選項包括1小時至24小時），最後按「確定」。



圖：「安心出行」自訂離開時間

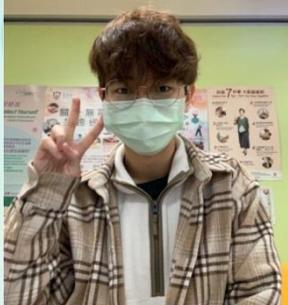
大家好！相信中心部分會員都有見過我，我係中心的實習社工吳銳程，平時見到我可以叫我銳程或者吳生。我會在中心實習到四月尾，希望喺呢段時間可以在中心見到大家，同大家傾計。另外，我將會舉辦活動給大家參與，希望大家喜歡。最後，祝大家身體健康，在新一年龍精虎猛。

實習社工（吳先生）



實習 同學 介紹

新年快樂



各位老友記大家好！我係新嚟嘅實習社工，好高興可以認識大家呀！大家可以叫我羅sir或者羅先生嘅！不過一嚟實習就遇到疫情變得嚴重，依家都有乜機會認識咁多位老友記。咁我都想比大家認識下我啦，平時都戴住口罩，隔離就係我個樣啦！

我今年就20歲，依家讀緊中文大學專業進修學院的社工課程。我興趣就係唱歌同埋彈結他，有機會都想表演比大家睇呀！不過我份人比較怕羞同慢熱，其實我都好想認識大家架！大家可以隨便主動搵我傾計或搵我幫手！我地嘅實習時間係直到4月尾，而大家都會係星期三、五或六可以见到我地架。我地之後都會搞d活動比大家參加架，希望大家可以踴躍參與！感謝大家！

實習社工 羅先生

2022

「痛」惜自己

日期：2月21至3月28日 (逢星期一，共6節)

時間：下午12:15-1:30

地點：中心活動室

內容：增加長者對痛症的認識、處理負面情緒的技巧
及協助長者建立面對長期痛症的積極思想

對象：有需要護老者優先

費用：\$20

名額：8名

報名方法：請聯絡黎先生登記報名

負責職員：黎先生

「有愛護老」 服務專欄

新年快樂



HAPPY NEW YEAR 2022

「有愛護老」資訊分享之痛症緩解

日期及時間：2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：講解慢性痛症的成因，何為針對性的痛症運動及如何處理慢性痛症和提供建議

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



2月護老者情報站

2022年2月至4月疫境藝術抒「晴」小組

日期：2月25日至4月1日（逢星期五，共6節）

時間：下午2:00至3:15

地點：中心活動室

內容：小組將會讓組員透過在每節小組活動中的藝術活動，在製作的過程中舒緩組員疫情下的壓力。

對象：護老者（懂得使用Zoom）

費用：全免 名額：8名

報名方法：致電中心登記，如參加者過多，將以電話方式進行初步評估，按需要決定是否安排加入小組及個別回覆。

備註：如疫情仍然嚴重，將會以Zoom形式進行。

負責職員：（實習社工）羅先生

2021-2022 年度

油尖佐區病類護理推廣活動協作計劃

瞳你醒目長者眼睛健康講座暨篩查服務

日期：3月5日（星期六）

時間：上午9:00-12:15

地點：中心活動室

內容：眼睛健康講座及眼睛健康檢查

地點：國際婦女會長者鄰舍中心（禮堂）

名額：20名

負責職員：鍾先生

福



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】

2月護老者情報站

季節性流行性感冒

流行性感冒知多少

季節性流行性感冒，簡稱：（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病，已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型：甲型、乙型和丙型。

不同類型的流感可以對患者引發起不同的併發症，流感病毒會不時衍生新的病毒株，且沒有規律。因此，世界衛生組織每年會建議流感季節應採用的流感疫苗組合。

流行性感冒資訊

1. 流感病毒主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。
2. 流感病毒潛伏期一般約為一至四天，潛伏期間有機會傳染他人。
3. 病徵可包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

流行性感冒預防方法

1. 保持良好的個人衛生，經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前；觸摸扶手或門把等公共設施後；或當手被呼吸道分泌物污染時，如咳嗽或打噴嚏後。
2. 季節性流感疫苗接種，疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。
3. 保持良好的環境衛生，經常使用1比99稀釋家用漂白水清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。