

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年2月份會訊

兔躍千山傳喜訊 龍騰萬里福臨門



恭祝各位親愛的會員新年愉快、金兔祈福、闔家幸福！

Happy New Year 「兔」 you.

新年大吉-Wishing you luck for the new year.



中心職員：蔡淑華、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：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

2023年3月盧老相聚一刻

(實體進行 限25人一場)

2月18日(三)開始接受報名

(第1場)	3月2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)	3月3日 (星期五)	上午9:30-10:00
(第5場) 及200M 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 會議ID：845 364 2682 密碼：123456



登入
QR CODE

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



標準十二 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。

標準十三 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準十四 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



購買2023年3月份飯票

日期：2月20日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2023年3月份之飯票之會員，可於2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。中心繼續維持外賣形式提供熱餐服務直至另行通知，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。

2月份開心歡聚在飯堂

日期：2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

福

免費活動

福

2月健康講座之認識心臟病

日期：2023年2月23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：讓參加者了解心臟病種類

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：有與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，如欲訂購加營養及

怡保康奶粉請於2月14日(二)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘

智玩智叻-數獨遊戲

日期及時間：

(第一場) 2023年2月14日(星期二)

下午2:30- 3:30

(第二場) 2023年2月23日(星期四)

上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：認識數獨遊戲，根據格子提供的數字推理出其他格子的數字，這種遊戲只需要邏輯思維能力，不需要做數字運算，透過遊戲訓練思考、觀察等認知能力。

名額：每場6名

負責職員：鍾姑娘

備註：超出名額將會在2月11日

上午9時抽籤。

2月耆樂動一動

日期及時間：(第一場) 2023年2月16日(星期四) 下午2:45-3:45

(第二場) 2023年2月27日(星期一) 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：15名

報名：即日起至2月3日(五)下午4:00前報名，

如報名超出名額將於2月7日(星期二)上午9:30

以電腦抽籤，中籤者麥姑娘個別通知

負責職員：麥姑娘



福

資訊科技站

福

棋樂無窮-魔力橋

日期：2023年2月10日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：認識及試玩桌上遊戲「魔力橋 (Rummikub)」

名額：8名

報名：即日起至2月7日(二)向黎姑娘報名。若報名人數超出名額，

將於2月8日(三)抽籤，中籤者將於當日收到通知。

負責職員：黎姑娘



4

沙畫體驗班 (B班)

日期：2023年2月7日、2月21日、2月24日(五)、
2月28日、3月7日(逢星期二，共5堂)

時間：下午3:30-4:30
(24/2 上課時間為下午1:00-2:00)

地點：中心活動室

內容：由沙畫導師教授沙畫創作，享受全新的
藝術體驗

費用：\$25 (共5堂) 名額：6名

導師：沙畫藝術家 鍾小姐

備註：(1) 參加者須出席全數課堂

(2) 上期沙畫班登記後備之會員可優先參加

報名：有興趣的參加者請於2月3日之前向負責職員
蕭先生登記，由於名額有限，如超出名額，
將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者

負責職員：蕭先生

2022-23年長者跆拳道班(第4期)

日期：2023年2月28日至2023年3月28日(逢二)

時間：上午9:30-10:30

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：\$100(共5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

負責職員：譚姑娘

2023年2月低糖韓式裱花蛋糕班

日期：2023年2月4日、2月11日、2月18日 及
2月25日(逢星期六，共4節)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心活動室

內容：學習時下流行之韓式裱花技巧，製作
美觀又可以食用之低糖韓式裱花蛋糕。

費用：\$20 (共4堂)

名額：15名

報名：若超出名額，將於2月3日下午以電腦抽籤，
中籤者洪先生將個別通知。

導師：趙詩雅小姐(Korea Cake Association (KCA) 裱花認可導師)
(International Flower Association (IFA) 朱古力裱花及刮刀花認可導師)

負責職員：洪先生

**2022-23年度耆樂歌唱班
(第2期)**

日期：2023年2月1日至3月22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：\$90(共8堂)

名額：16名

導師：黃慕清女士

備註：如有興趣請向譚姑娘聯絡
負責職員：譚姑娘

**2022至2023年度
手鐘學習工作坊(第4期)**

日期：2023年1月18日至3月8日
(逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由導師教導手鐘技巧及樂曲，
學習團隊合作。

費用：\$140(7堂)

備註：1. 此活動經由中心活動費資助
推行

2. 參加者建議全數出席課堂

負責職員：蔡姑娘



撤銷發出隔離令安排

Arrangements for ceasing issuance of isolation orders

由一月
三十日起
From
January 30

不再向感染人士發出隔離令，
屆時已發出的隔離令會被撤銷



Isolation order will no longer be issued to infected person,
and the isolation orders issued by that time will be lifted



- 1 檢測呈陽性人士（包括核酸檢測及快速抗原檢測）**無須**向衛生署衛生防護中心**呈報**，相關呈報平台停止服務
Persons who tested positive (including nucleic acid test and rapid antigen test) **do not need to report** to the Centre for Health Protection of the Department of Health, and the relevant declaration platforms will stop operation

- 2 **停止**向感染人士派發**抗疫物資包**
Stop distribution of **anti-epidemic kits** to infected persons

- 3 身體如有**不適**並需要取得病假證明書的人士應向**註冊醫生或中醫師**求診
Those who **feel unwell** and need to obtain a sick leave certificate should consult a **registered doctor or Chinese medicine practitioner**



- 4 社區隔離設施和暫託中心的過渡性安排維持至**2月28日**
Transitional arrangements for community isolation facilities and holding centres to be maintained until **February 28**



給予

檢測呈陽性市民的健康措施建議

Advice on health measures for persons tested positive

預防傳播 Avoid spread of the disease

- ▶ 於檢測陽性後的首五天應時刻佩戴貼面的外科口罩、KF94口罩、KN95口罩或呼吸器（例如N95口罩）
Wear a well-fitted surgical mask, a KF94 mask, a KN95 mask or a respirator (such as a N95 mask) during the first five days after being tested positive
- ▶ 盡量減少與其他人在沒有佩戴口罩的情況下接觸（如同桌用膳）
Avoid contacting with others in mask-off situation (e.g. having meal gathering at the same table)
- ▶ 避免接觸高危人士
Avoid contact with high risk persons
- ▶ 盡可能打開窗戶
Keep windows open as far as feasible
- ▶ 每日清潔和消毒家居環境
Clean and disinfect the home environment daily



盡快求醫 Seek medical advice early



出行安排 About leaving home

- ▶ 不應前往人多擠迫的地方及參與大型聚會
Avoid going to crowded places and attending large gathering
- ▶ 有病徵的應留在家中休息，避免外出；沒有徵狀的可自由外出或上班
Those with symptoms should rest at home and do not go out; those without symptoms may leave home and go to work
- ▶ 學校學生則不應回校上課直至快速抗原檢測呈陰性
Students should not go to school unless obtaining a negative result with rapid antigen test



福

義工專欄

福

1月義工之友聚會

日期：2023年1月11日（星期三）

時間：（第1場）上午9:30-10:15 （第2場）上午10:30-11:15

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



福

收費活動

福

2月血糖測試

日期：2023年2月16日（星期四）

時間：上午9:15-10:30

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：如有興趣可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

福兔迎新春

日期：2023年2月6日（星期一）

時間：（第1場）上午9:45-11:00

（第2場）下午2:45-4:00

地點：中心活動室

內容：遊戲、抽獎及互相祝賀

對象：中心會員

費用：\$25 名額：每節30名

備註：如已報名參加者請準時出席

負責職員：麥姑娘

2023年2月足底按摩保健樂

日期：2023年2月7日至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.) 尚有少量位如有興趣足底按摩可與麥姑娘查詢

2.) 欲購買2023年2月份足底按摩票，請在1月31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



「有愛護老」資訊分享之皮膚問題及壓力性損傷

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：以短片形式，分享皮膚正常老化、常見問題、護理秘訣、預防及護理壓力性損傷。

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



護護鬆——照顧者小組

日期：2023年2月3日至3月3日(逢星期五，共5堂)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：透過互動式小組活動，了解護老者面對的困難和壓力，並運用放鬆練習，紓緩護老者的壓力。

對象：有需要護老者優先

名額：8名

負責職員：蕭先生



※ 2023年3月盧老相聚一刻報名日期為2月18日(星期六)

上午9:00開始

※ 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

※ 『中心支援服務系統』來電號碼為 **3701 7890**，如有任何查詢，

歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

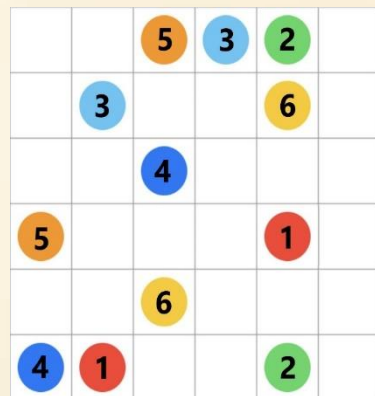
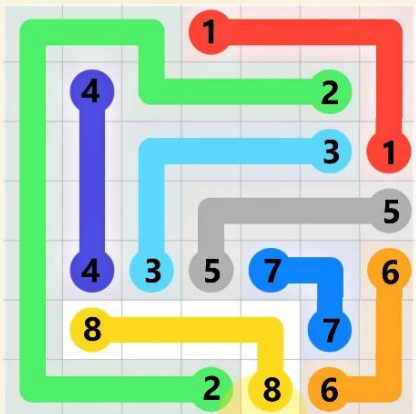
歡迎登入
電子版會訊



玩法：連接兩個相同的數字，但路線不能重疊，且需要填滿所有空格。

示範：

難度 (★)



難度 (★ ★)



參加辦法：

- ※是次活動以實體進行，不設WhatsApp 交遊戲紙，有興趣參與之會員，請於2023年2月25日 (上午9:00-12:00) 交遊戲紙即場換領小禮物一份。
- ※活動日期： 2023年2月25日 (上午9:00-12:00)
- ※如有疑問，可致電 2782 0220 與 鍾姑娘 聯絡。

會員姓名：

會員編號：

1月遊戲答案：

(簡單)

7	1	8	2	6	5	9	4	3
4	3	2	9	7	1	6	8	5
5	9	6	4	3	8	1	7	2
3	2	1	6	4	9	8	5	7
8	7	9	1	5	2	4	3	6
6	5	4	3	8	7	2	1	9
2	8	5	7	1	6	3	9	4
1	6	3	5	9	4	7	2	8
9	4	7	8	2	3	5	6	1

4	2	3	6	8	7	9	1	5
6	8	5	9	1	3	4	2	7
9	7	1	2	5	4	6	8	3
2	6	9	3	4	5	8	7	1
5	1	8	7	2	6	3	4	9
7	3	4	8	9	1	2	5	6
3	4	7	1	6	2	5	9	8
8	5	6	4	7	9	1	3	2
1	9	2	5	3	8	7	6	4

(困難)

2月護老者講座 膽固醇睇真D

日期：2023年2月13日（星期一）

時間：上午9:45-10:45

內容：講解膽固醇與健康關係，並如何採用健康的生活模式維持理想的膽固醇水平

名額：20名

講者：衛生署長者外展隊

負責職員：黎先生

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黎先生聯絡，了解詳情。



慢性阻塞性呼吸道疾病

許多長者做運動後，都會感到輕微氣喘和氣促。雖然輕微氣喘可能與肺功能退化有關，但亦可能是一些疾病的徵兆，如慢性支氣管炎、肺氣腫、心臟衰竭、腎臟衰竭、嚴重貧血等。因此，長者如果長期氣促氣喘，或情況忽然惡化，都應及早延醫診治。

常引致慢性氣喘的疾病

最常見的是慢性支氣管炎及肺氣腫（總稱為慢性阻塞性呼吸道疾病），患者一般都有長期吸煙或吸二手煙的經驗。病徵包括咳嗽痰多、氣喘、呼吸時有哮喘鳴音。初發者僅於活動和上樓梯時感到氣促；病情嚴重時，在平地走路甚或靜止時也感到氣喘，一些病人因此需要倚賴氧氣。

預防與治療

預防方法首要是戒煙。吸煙數量愈多、年期愈長，對肺部造成的危害愈大。故此患有慢性支氣管炎及肺氣腫的人士，必須馬上戒煙，以減慢病情的惡化。此外，應聽從醫生指示服藥，以控制病情。長者應避免前往空氣混濁的地方，家居要保持室內空氣流通，倘若燃點香燭，必須打開窗戶。

預防流行性感冒疫苗注射

流行性感冒注射可以減少流感所引致的併發症，尤其是患有慢性支氣管炎、肺氣腫和心臟病的長者，可向私家醫生查詢。此外，衛生署每年均為居於安老院舍的長者提供免費注射。

- 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

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。