



保良局
PO LEUNG KUK

保良局劉陳小寶耆暉中心 2020年9月份通訊

(20/21 第六期)印製數量：50份

外出回家先消毒 洗澡之後才走動

如必須外出，回來後衣服要即時替換並拿去浸洗，如果隨意走動，吃完飯才更衣就不太理想。可考慮在玄關處放消毒液，入屋先噴全身，或用有消毒液的毛巾抹外衣、褲腳、鞋面、鞋底最骯髒，因為飛沫會沉低，所以要加倍留意。門前最好擺放消毒地墊或用有漂白水的布抹鞋底，盡量避免將鞋放入屋內，減低風險。然後，立即更換及浸泡衣服，洗澡後才開始家中活動，盡量減少污染家居環境。



如對上述資料有任何查詢或需協助，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：明報 8/8/2020 及職安局

中心 開放 時間	星期一至五：上午8:45至下午5:00		例 會 日 期	本月例會：9月取消
	星期六：上午9:00至下午4:00			下期例會：10月6日(二)
	星期日及公眾假期休息			時間：上午9:30
				地點：樂華邨社區禮堂

中心職員：楊嫻玲、吳佩芝、陳艷艷、梁敏薇、周芷瑩、黃詩妮、梁伊婷、姜嘉浩、錢建茵、劉浣珊、余俊豪、吳麗琴、蔡素文、張靜雯、李展萍、張鳳媚、湯煥娥、姚亞珍、陳德洁、呂美珍

中心地址：觀塘樂華邨輝華樓地下109至120室 及 立華樓地下101-102，105-108室
電話：(輝華)2796 1129 (立華)2755 5073 傳真：2796 1113

電郵：lauchan.nec@poleungkuk.org.hk

歡迎區內長者及公眾人士蒞臨參觀



預先報名活動



1. 11b. 斷捨離 更自在

內容：疫情期間，長時間留在家中，不妨一起學習實踐斷捨離，打造身心輕鬆的起居空間！

日期：9月21日(一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：在家使用智能電話或平板電腦參與

費用：全免

名額：8名

對象：有需要的護老者

報名日期：即日起

負責職員：黃姑娘 000258



2. 10C智叻小遊戲

000291

內容：遊玩認知小遊戲及講解其好處。

日期：9月11日(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：透過視像進行，參加者請自備器材

費用：全免

名額：6個

報名日期：即日起

負責職員：姜先生

備註：參加者須自備智能手機或平板電腦



3. 11B 居家安老護理小知識(ZOOM)

內容：向需要的護老者講解發燒、頭暈等不適及意外之原因、預防及急救處理方法

日期：9月11日(星期五)

時間：下午2:30 - 3:30

收費：全免

名額：10人

對象：有需要的護老者

地點：在家使用智能手機或平板電腦，透過視像進行

備註：參加者須自備智能手機或平腦

負責職員：錢姑娘



4. 10B 醒腦生活(ZOOM)

內容：講解預防認知障礙症方法及在生活上如何訓練腦筋

日期：9月18日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

收費：全免

名額：20人

地點：在家使用智能手機或平板電腦，透過視像進行

備註：參加者須自備智能手機或平板電腦

負責職員：錢姑娘





長者負重運動健骨強肌

骨質疏鬆有很多成因，年齡和性別這些因素是不可改變，但在可以改變的因素中，運動是極為重要的一環。其中，以負重運動最有效果。

努力造骨 提升骨質密度

老人科專科醫生梁萬福表示硬邦邦的骨頭在人體內其實是活的組織，每一刻都在持續更新中。新的骨組織由成骨細胞（osteoblasts）製造，而老的骨組織又由破骨細胞（osteoclasts）所分解。在造骨的過程中，要用上鈣質；當身體缺鈣時，就要靠分解骨組織來釋放鈣質。



負重運動不怕遲 找醫生評估

研究發現，在負重情況下，骨頭內的破骨細胞會減少活動，而成骨細胞則會更努力地造骨。所以負重運動可以有效提升骨質密度。除此之外，負重運動更可增強肌肉，預防跌倒。

至於，人到初老之年，才開始負重運動又是否太遲呢？誠然，由青春期開始到骨骼完全成熟（大概18至25歲）是骨骼生長最敏感的時期，最能受負重運動影響。但成年後再做負重運動還是會有一點效果。如果你年輕時就已經喜歡運動，那恭喜你，你早就鍛煉了比其他人強健的骨骼，要隨年齡增長、骨質逐步流失至骨質疏鬆的地步較難，只要維持一個活躍的生活習慣就好了。但如果你已經進入人生下半場而又不是時常運動，最好先找家庭醫生檢查及評估後才開始運動。

多做運動！要運動，才能令身心強壯。大家都要保持健康！

資料來源：明報健康網



每期月訊新增體適能信箱，解答各位老位記運動時遇到的問題，歡迎老友記於每月15號前把以下問題紙交到輝華/立華接待處，體適能教練於未來月訊分批作答，如有疑問，歡迎聯絡余先生。

問題：_____

會員姓名：_____ 聯絡電話：_____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
30/8 七月十二	31/8 七月十三 	1/9 七月十四 	2/9 七月十五 9:30 "護"老相支援對碰 10:15 "護"老訴心聲 	3/9 七月十六 2:30 防疫運動保健康 	4/9 七月十七 10:45 護老小食點揀好 2:30 護老賓果樂滿分 3:30 居家運動 ZOOM - ZOOM 	5/9 七月十八 
6/9 七月十九	7/9 七月二十 	8/9 七月廿一 	9/9 七月廿二 9:30 "護"老相支援對碰 10:15 "護"老訴心聲 2:30 義工訓練-新奇遊戲體驗(三) 	10/9 七月廿三 	11/9 七月廿四 10:00 智叻小遊戲 2:30 居家安老護理小知識(ZOOM) 	12/9 七月廿五 
13/9 七月廿六	14/9 七月廿七 	15/9 七月廿八 10:00 音樂護老開心笑 3:00 護老眼晴操 	16/9 七月廿九 9:30 "護"老相支援對碰 10:15 "護"老訴心聲 	17/9 八月初一 	18/9 八月初二 10:00 醒腦生活(ZOOM) 2:30 疫市行情 	19/9 八月初三 9:00 保良局實旗日 
20/9 八月初四	21/9 八月初五 2:30 斷捨離 更自在 	22/9 八月初六 	23/9 八月初七 9:30 "護"老相支援對碰 10:15 "護"老訴心聲 	24/9 八月初八 	25/9 八月初九 	26/9 八月初十 
27/9 八月十一	28/9 八月十二 	29/9 八月十三 	30/9 八月十四 	1/10 八月十五 	2/10 八月十六 	3/10 八月十七 
4/10 八月十八	5/10 八月十九 	6/10 八月廿十 				



護老園地



1.11b “護”相支援對對碰 000285

內容：與需要的護老者分享疫情下可以怎放鬆、透過做手工紙扇來舒發心情、學習互相欣賞。

日期：9月2日、9月9日、9月16日、9月23日(星期三)

時間：上午9:30-10:15

地點：在家使用智能電話或平板電腦參與

費用：全免

名額：兩組

對象：有需要的護老者及被照顧者

報名方法：須經社工甄選

負責職員：周姑娘

備註：參加者須自備智能手機；以及使用手機流動數據或WiFi 參與活動



2.11b “護”老訴心聲 000286

內容：透過不同的小組活動，讓需要的護老者們互相交談了解，例如小組會透過看圖說過去及問答動腦筋，讓護老者為忙碌照顧生活舒鬆身心。

日期：9月2日、9月9日、9月16日、9月23日(星期三)

時間：上午10:15-11:00

地點：在家使用智能電話或平板電腦參與

費用：全免

名額：6人

對象：有需要的護老者

負責職員：周姑娘

備註：參加者須自備智能手機



3. 護老小食點揀好 000287

內容：講解在超市應如何選擇健康的零食，如何看營養標籤，從而食得健康。

日期：9月4日(五)

時間：上午10:45-11:30

地點：在家使用智能電話或
平板電腦參與

費用：全免

名額：6人

對象：護老者

負責職員：周姑娘

備註：參加者須自備智能手機



4. 護老眼睛操 000288

內容：現時多了活動透過網絡進行，讓護老者透過視像影片學習護眼操，保護眼睛健康。

日期：9月15日(二)

時間：下午3:30-4:15

地點：在家使用智能電話或
平板電腦參與

費用：全免

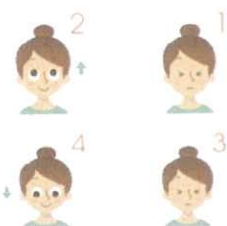
名額：6人

對象：護老者

報名方法：須經社工甄選

負責職員：周姑娘

備註：參加者須自備智能手機





護老園地



5. 護老賓果樂滿分

內容：賓果又名Bingo，這是款既開心又刺激的遊戲節目，讓需要的護老者透過這種活動來放鬆心情，享受活動。

日期：9月4日(五)

時間：下午2:30-3:15

地點：在家使用智能電話或平板電腦參與

費用：全免

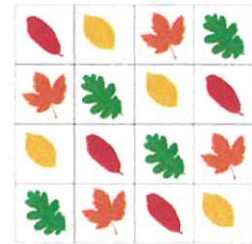
名額：6人

對象：護老者

負責職員：周姑娘

備註：成功報名的參加者需提前到中心領取Bingo卡 000289

Bingo



6. 音樂護老開心笑

內容：需要的護老者壓力較大亦難以放鬆，透過柔和的音樂，不但可以令人減輕壓力，還可以讓人心情變好。

日期：9月15日(二)

時間：上午10:00-10:45

地點：在家使用智能電話或平板電腦參與

費用：全免

名額：6人

對象：護老者

報名方法：須經社工甄選

負責職員：周姑娘



000290



SQS 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。

- 為達致以上標準，中心備有製訂有關資料，政策及程序，單位會確切地執行。
- 如各位對上述安排有任何意見或疑問，歡迎隨時與本中心聯絡。



義工網絡



1. 義工聊天室

內容：最新義工活動介紹。
日期：8月31日-9月4日
時間：下午2:30-3:30
地點：長者家中
費用：全免
名額：不限
報名日期：即時
報名方式：向姜先生報名
負責職員：姜先生



2. 防疫運動保健康

內容：讓義工對居家運動有更多認識
日期：9月4日(五)
時間：下午2:30-3:30
地點：透過視像進行，
參加者請自備器材
費用：全免
名額：6人
報名日期：即日起，或於義工聊天室內報名
負責職員：姜先生 000269



3. 電話傳愛天使

內容：透過電話每兩星期慰問中心
有需要長者一次，了解他們
的生活日常，送上關懷。
日期：9月
地點：長者家中
名額：5名
報名日期：即日起，
或於義工聊天室內報名
負責職員：姜先生 000160



4. 疫市行情

內容：直播區內的狀況讓老友記足
不出戶亦可了解市面的情況。
日期：9月18日(五)
時間：下午2:30
地點：透過視像進行，
參加者請自備器材
費用：全免
名額：6人
報名日期：於義工聊天室活動內或向
姜先生報名
負責職員：姜先生 000270



5. 保良局賣旗日 - 招募

內容：協助中心賣旗籌募善款。
日期：9月19日(六)
時間：上午9:00-12:00
地點：樂華邨/樂雅苑
對象：中心會員或義工
報名日期：即日起，
或於義工聊天室內報名
負責職員：姜先生 000274

6. 義工訓練-新奇遊戲體驗(三)

內容：向義工介紹中心最新的桌上及電
子遊戲。
日期：9月16日(三)
時間：下午2:30 - 4:30
地點：透過視像進行，
參加者請自備器材
費用：全免
名額：6人
報名日期：於義工聊天室活動內或向
姜先生報名
負責職員：姜先生 000273





劉老動物園



各位老友記大家好，我地係其中兩隻新黎既貓貓，好開心黎到呢度呀，希望疫情快d過，大家可以快d黎摸下我地啦，我地岩岩新黎，仲未有名呀，請大家幫幫手，投票選出兩個名比我地啦～



有興趣參加投票的會員，請☑所喜愛的姓名，將此頁於9月15日(二)下午五點前投入投票箱。為鼓勵各位會員參加，中心將在有參與投票的會員當中抽出其中十五位會員送贈小禮物。(得獎者將獲得個別通知)

會員姓名： _____

會員號碼： _____

請大家幫手係以下兩個名字度選出一個名比我呀

1) 斑斑

2) JoJo



請大家幫手係以下兩個名字度選出一個名比我呀

1) 旺旺

2) 小黃

「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！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，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個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 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
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



請各位踴躍報名。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



提防電話騙案新手法



自7月28日開始，香港警務處收到市民求助，指自己收到自稱香港衛生署預設的語音來電，聲稱市民已確診或須安排檢疫，並要求市民按9字。其後，電話被轉駁至一名操普通話的騙徒接聽，要求市民提供個人及銀行帳戶資料。

警方特別提醒不論衛生署或銀行，皆不會要求市民提供銀行帳戶等個人資料。如有任何懷疑，切勿猶疑，請即致電香港警務處「防騙易」諮詢熱線18222，由專人24小時為市民提供防騙意見。

警方呼籲

- 執法部門人員或政府機構職員不會以預錄語音形式致電市民，也不會要求市民交出網上銀行帳戶及密碼，或交出款項以證清白；
- 如遇到有人自稱執法部門人員及政府機構職員，以不同理由指示市民交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- 切勿向陌生人透露個人資料：包括姓名、身份證號碼、銀行戶口號碼、網上銀行帳戶及密碼；
- 切勿下載不明來歷的應用程式，或者將任何資料輸入到不明來歷的應用程式或網址；
- 應使用官方應用程式商店(例如Google Play或App Store)；
- 提高網上銀行保安，採用多重認證；
- 如果突然收不到銀行的轉帳或簽賬通知短訊，便要提高警覺並向銀行查詢；
- 時刻緊記防騙三寶「收線、核實、搵求助」提防被騙；
- 提醒身邊親朋戚友提防受騙。

資料來源：香港警務署防止罪案科 宣傳組