



# 保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

## 2019年3月份會訊

### 智「IN」長者外展數碼計劃



現今科技日新月異，不少長者或已成為數碼科技的愛好者，相信長者對操控智能手機以及平板電腦等數碼產品有相當認識。時至今日，電競已非年輕人之專利，長者同樣可以喜愛遊玩電子遊戲，而近年Virtual Reality(VR)虛擬實境技術更逐漸應用於娛樂以外的領域，只要運用得宜，有關技術相信可以應用在認知訓練上，讓長者透過相關遊戲提升專注力，訓練腦部，減低記憶力衰退及延緩腦退化。

有見及此，承智「NET」長者外展數碼計劃後，本局安老服務再獲政府資訊科技總監辦公室推出新一輪為期兩年之長者數碼外展計劃，資助推行智「IN」長者外展數碼計劃，為居住於院舍、接受日間護理中心、家居照顧服務的長者及隱蔽長者，當中包括患有認知障礙症長者提供資訊科技活動。透過運用合適的數碼科技產品，以長者關注點作介入，例如健康、社交及娛樂等主題，鼓勵和協助長者使用資訊及通訊科技，把數碼科技融入生活，讓長者連結社區，推廣智「IN」生活，體驗無窮樂趣。新計劃特別加入虛擬實境元素，以小組體驗形式為患有認知障礙症的長者提供適切的VR訓練，讓長者進入虛擬世界，進行感觀體驗及治療。

計劃現正招募義工協助，歡迎過往曾參與計劃義工，又或新加入義工，只要你們有心，有興趣協助長者學習資訊科技，你也可以成為今次計劃之智「IN」外展數碼義工隊，以朋輩身份分享科技帶來之數碼樂趣。



中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、盧嘉英、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、劉麗琴、陳襯英。  
實習社工：王偉滔、黃碧燕、張永傑、鄭懿穎、胡鎮煒、周芷瑩

#### 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

#### 下月開會日期及時間

愛心組 4月11日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 4月11日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 4月12日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 4月12日(星期五)上午10:30-11:30

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  
電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)



# SQS 服務質素標準

## 標準十六 免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



### ♥ 免費活動 ♥

#### 專題講座之港鐵知多D



日期及時間：3月12日(星期二)下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：介紹車站指示標誌和安全知識等相關資料

主講：香港鐵路有限公司

備註：首50名參加者均有紀念品1份

報名：歡迎即場參加

#### 3月老友記俱樂部

日期及時間：3月14日(星期四)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：攤位遊戲

報名：歡迎喜歡參與遊戲活動的老友即場參加

報名：歡迎即場參加



#### 3月健康檢查

日期及時間：3月21日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室 名額：不限

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間

2.) 是次檢查次序為，長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



#### 健康講座之腸道暢通飲食要訣

日期及時間：3月28日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解甚麼是便秘及便秘可能引致問題等

名額：不限 講者：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

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素奶粉請於3月21日(四)或之前向麥姑娘登記



# ♥ 免費活動 ♥

## 與「幼」相聚

日期：(第一場)3月29日(星期五) (第二場)4月4日 (星期四)  
時間：上午9:45-11:00  
內容：幼兒表演、遊戲及大合照  
地點：中心活動室 名額：每場20名  
合辦機構：漢師德萃學校(幼稚園部)  
報名：例會報名

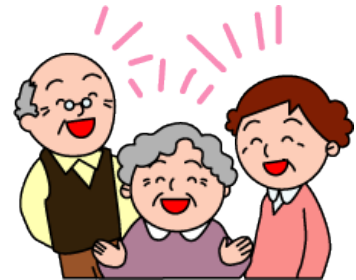


## 衛生講座之改善環境衛生及防治蟲鼠

日期及時間：4月9日(星期二)下午2:30-3:30  
內容：講解環境衛生及如何防治蟲鼠  
地點：中心活動室  
講者：食物環境衛生署 報名：歡迎即場報名

## 惠康與你笑呵呵

日期及時間：4月12日(星期五)下午2:30-4:00  
內容：玩遊戲、製作小手工及大抽獎  
地點：中心活動室 名額：20名  
合辦機構：惠康義工隊  
報名：例會報名  
備註：參加者請準時出席，遲到者後備補上



# ♥ 離職感言 ♥

一轉眼，我們便在這裏實習了五個多月了。在這段時間當中，有不少老友記都願意與我分享自己的故事，在這我想感謝大家曾經協助過我、教導過我不同知識、和我聊天。我們的實習將於3月21日完結，在這祝願大家身體健康，心想事成！

王sir



各位老友記：

眨下眼，半年時間就準備完結了。很感謝大家在這段日子對我和王Sir的照顧！每次有需要的時候，你們總是義不容辭幫忙，真的十分感謝！你們對我的支持、鼓勵及教導我會永遠深記！再次感謝你妳你妳您！在此送大家一粒心XD我與王Sir將於21/03/2019為最後一日實習，到時希望見到大家啦！在此祝福大家身康體健，每日都開開心心！

黃姑娘



3



## 手鐘學習工作坊( 5)

日期及時間：1月9日至3月6日(星期三)下午1:00- 2:00

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

收費：\$112 對象：耆暉手鐘團團員

#此活動經由中心活動費資助推行

#招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，歡迎隨時聯絡蔡姑娘



## 二胡班(四)

日期及時間：2月1日至3月29日(逢星期五)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習中樂樂理及樂曲

收費：\$280(7堂) 名額：6名

銀齡導師：張金茅先生 負責同事：蔡姑娘

備註：班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



## 3月排排舞班 ( 6 )

日期及時間：3月9日至3月30日 (逢星期六) 下午2:00-3:30

內容：排排舞(舞步教導)

收費：\$100(4堂) 名額：20名

導師：銀齡導師 報名：有意參加者請聯繫李sir



## 3月簡易普通話基礎班( U 3 A)

日期及時間：3月20日及27日(星期三)上午9:30-10:30

內容：教授日常生活上的簡單詞彙

對象：適合初學者

收費：\$10 名額：10名

導師：U3A委員梁鳳蓮女士

報名：有興趣的參加者請先向譚姑娘登記



## 4-5月英語會話班

日期及時間：4月6日至5月11日(逢星期六)上午9:30-10:30

內容：環繞與日常生活有關的題材學習英語

收費：\$20(共5堂) 地點：中心活動室

名額：15名 導師：拔萃女書院同學

備註：舊生即日開始交費，有興趣的新生請先登記





## 中心代表會

日期及時間：3月7日(星期四)下午3:30  
地點：中心活動室  
對象：中心代表

## 搜望相助報料區

你身邊認識的長者朋友是否：



有長期病患



有經濟需要



未有使用社區服務



支援網絡薄弱

呼籲各老友記發揮愛心，請即向蔡姑娘報料，幫助你的長者朋友。  
報料人士將獲小禮物一份予以獎勵愛心，謝謝各位！

## 隱蔽長者支援服務- 外展站

日期及時間：3月11日(星期一)上午9:30-11:00  
內容：於區內進行外展站，接觸街坊及長者，介紹服務及量度血壓  
地點：區內街市 對象：搜望大使

## 3月義工之友聚會

日期及時間：3月13日(星期三)上午10:30-11:30  
內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、簡介本月義工服務內容  
對象：各義工組別之義工



## 搜望大使聚會

日期及時間：3月19日(星期二)下午1:00-2:00  
內容：商討本季服務安排  
對象：搜望大使

## 第4屆聯合義工嘉許禮

日期及時間：3月19日(星期二)上午10:45至下午3:30  
集合地點：中心活動室  
活動地點：百樂金宴國際宴會  
收費：\$60 名額：36名  
報名：合資格之義工即可交費，名單已張貼於「義工之友專欄」報告板或可向譚姑娘查詢



## ♥ 注意事項 ♥

- ※所有報名後備名額的參加者，請於3月9日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝12月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※中心e体健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e体健，如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份
- ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢



## ♥ 社區飯堂 ♥

### 社區飯堂 – 購買2019年4月份飯票

日期：3月18日(星期一)(抽籤、登記)

4月1日(星期一)(繳費確認)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2019年4月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00到中心登記，上午9時5分將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者



用膳時間	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5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

### 社區飯堂計劃 - 3月份開心歡聚在飯堂

日期：3月18日(星期五)

時間：中午12:00 - 12:30

地點：中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限





# ♥ 支援護老者活動 ♥

## 支援護老者-如何面對·未來一起走出的日子

日期及時間：3月1、15、22、29日(逢星期五)下午2:30-3:30

內容：1) 建立護老者分享平台、

2) 為護老者進行減壓訓練，讓長者及照顧者建立更和諧的相處關係

地點：中心活動室

對象：需要照顧病患長者之護老者 名額：8名

備註：已報名的參加者請準時出席



## 支援護老者 - 伴你同行小組

日期及時間：3月6、13、20及 27日(逢星期三，共4節)

下午2:30至3:30

內容：1) 護老者之角色及照顧長者技巧。

2) 認清護老家庭之需要及面對的困難。

3) 認識壓力來源、徵狀、誘因及處理方法。

4) 自我慰問技巧及紓情緒小貼士

5) 介紹社區資源及支援網絡

地點：中心活動室

對象：照顧長者有困難之人士 名額：8名

負責同事：社工洪先生

備註：已報名的參加者請準時出席



# ♥ 長者快樂的故事分享 ♥

## 《活在當下》

無名

大家好！不知大家有否曾聽過“盲公布袋，自開自解”這句歇後語呢？這句說話一直提醒著我做人要樂觀積極，不要為小事苦惱執著。生活上不如意之事十常八九，但我認為做人應當及時行樂，看事物正面的一面並珍惜時間，可以走動時多參與不同的活動，發掘生活上美好的事物！另外，我認為做人最重要知足，欣賞自己所擁有的，並對人好、對自己好。因為人生沒有重來，因此我們應該及時享樂並珍惜自己所擁有的！

## 18-19年度足底按摩保健樂

日期：3月5日至26日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

收費：\$85一次

名額：8名

導師：李國明師傅

備註：因新財政年度關係，如欲購買2019年4月份足底按摩票，需要在3月5日向麥姑娘先登記4月2日交費，恆常參加者優先交費，請各參加者留意



## 血糖測試

日期：3月21日(星期四)

時間：上午9:15-9:45

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值

費用：\$5

名額：50名

- 備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。  
2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候  
3.) 是次檢查次序為，長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



## 總膽固醇測試

日期：3月21日(星期四)

時間：上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

費用：\$45

名額：20名

- 備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。  
2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候  
3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名







### 陪老大使聚會

日期及時間：3月8日(星期五) 下午1:00-2:00

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

地點：中心活動室

對象：陪老大使【敬請準時出席】

### 3月護老者講座-急救常識

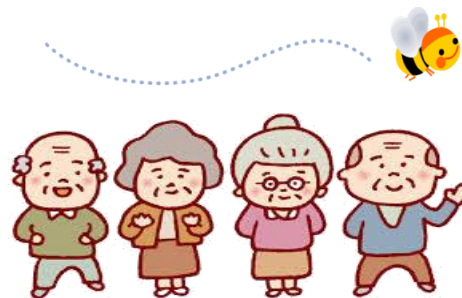
日期及時間：3月25日(星期一) 上午09:45-10:45

內容：簡介遇上突發事故時的急救常識。

地點：中心活動室

講者：衛生署長者外展隊

【歡迎即場參與講座】



### 常伴我左右-認知培訓小組

日期：3月14日、3月21日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

內容：以遊戲方法進行認知訓練

地點：本中心

講者：社工 鍾先生

備註：已報名人士請準時出席

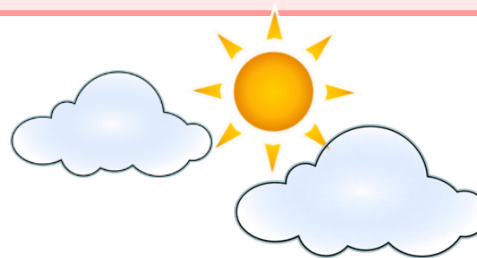


### 圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

內容：凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘

則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與！



### 玩具閣

日期：1月10日、1月17日、1月24日、1月31日(逢星期四)

時間：中午12:00-1:00

內容：借用並教授認知遊戲玩具的使用方法，

促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份小禮物。

【歡迎即場參與】





# 中風護理知多少



## 中風是什麼

中風患者腦部組織會有不同程度的受損或死亡，並對身體功能造成不同程度的影響，包括身體活動、語言機能或理解能力等，往往引起日常生活及自我照顧的問題。悉心的護理有助面對這些問題及改善患者的生活質素。

## 護理目標主要包括：



- 增強患者的自我照顧能力，提升患者的身體控制機能。
- 保持肢體的功能、預防併發症，減低誘發危害身體的因素
- 改善患者的生活質素並減低照顧者的壓力。

## 中風護理注意事項：

### • 肢體的功能鍛煉

透過有規律的運動和正確的姿勢，可保持關節的活動幅度及減低肌肉萎縮和痙攣的機會並促進患者的肢體功能。

### • 加強溝通

若患者不能正確發音，不理解別人的訊息，或理解後不能依從對方指示，都會增加患者與別人溝通的困難。所以與患者溝通時要有耐性和多加鼓勵，可以用簡單字句、手勢及一些輔助工具如實物、圖片、或文字咭等幫助溝通。

### • 注意均衡營養

選擇食物以容易入口及消化為主。應注意均衡營養及保持理想體重。食物分量可依照健康飲食金字塔為原則，多選穀物類、水果蔬菜類，肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品要適量，以攝取均衡營養，增強身體抗病能力。飲食宜清淡，油、鹽、糖應減少進食。

### • 預防褥瘡

護老者可以為患者每二小時轉身及作按摩護理，以減少身體各部位的壓力。並加強皮膚的護理，保持皮膚清潔乾爽及滋潤。