



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2021年3月份會訊

2021-22
政府財政
預算案

摘要



2021至22年度《財政預算案》與長者息息相關

財政司司長陳茂波先生於2021年2月24日發表2021至22年度《財政預算案》。今年的財政預算案重點在穩經濟、紓民困，透過逾一千二百億元的逆周期措施，緩解經濟下行及疫情打擊帶來的痛感與壓力。現就「紓解民困」及「經濟恢復」兩大範疇與為你們息息相關之長者福利的內容，為大家逐一介紹。

發放額外半個月

的綜援標準金額、
高齡津貼、

長者生活
津貼或傷殘

津貼，在職家庭津貼及
個人交津亦作相若安排



• 預留**10**億元，
資助超過**3 000**幢
老舊樓宇維修渠管

寬減2021/22年度

住宅物業差餉，
首兩季每季上限

1,500元，
後兩季每季上限**1,000**元



• 補貼每個電力住宅用戶
戶口**1,000**元

寬減2020/21課稅年度

100%薪俸稅和個人入息課稅，
上限**10,000**元

電子消費券



向每名合資格的**18**歲或以上
香港永久性居民及新來港人士，
分期發放總額**5,000**元
的電子消費券，鼓勵
及帶動本地消費



資料來源：<https://www.budget.gov.hk/2021/chi/speech.html>

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

等候職員為你量度體溫



4

出示會員証拍卡/
訪客請先登記



中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、譚美倫、麥玉嬋、陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。

盧老相聚一刻 (限20人一場)

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 / 9256 0917

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：300份

(第1場) 3月4日 上午9:30-10:00

(第2場) (星期四) 上午10:15-10:45

(第3場) 下午2:30-3:00

(第4場) 3月5日 上午9:30-10:00

(第5場) (星期五) 上午10:15-10:45

※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：342 998 2775



密碼：123456



16項SQS服務質素標準

標準 1 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準 3 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

標準 5 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準 7 財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理

標準 8 法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

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。

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。

標準 14 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。



標準 16 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。

標準 2 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準 4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準 6 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提示意見。

標準 9 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準 11 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

標準 13 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準 15 申訴

服務單位每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

標準3: 運作及活動紀錄

標準4: 職務及責任

SQS 服務質素標準 話你知?



李婆婆，梁伯伯，今次考考大家對**SQS 3: 「運作及活動紀錄」**及**SQS4—「職務及責任」**的認識。先考考梁伯伯有關SQS3問題，係有關中心遇到服務流程，當會員進入中心，如電腦系統出現故障，未能進行拍卡登記，知唔知中心會如何處理？

- A. 不需任何處理 B. 會員只需打下招呼
C. 登記每日出席簽收表



答案是(C) 如電腦系統故障，中心職員會為我們手寫會員編號，登記在每日出席簽收表，並作記錄，而且我知道中心職員會聯絡有關部門進行跟進及維修，以便盡快恢復電腦拍卡登記服務。

當然知啦，主任在例會時有提及過，中心架構圖張貼在大門旁櫃門，第一條問題答案是(B)；而每月會訊第一頁都有列出中心職員人名，所以3月份中心有12位同事，所以第二條答案也是(B)。

全對！梁伯伯講解得好詳盡，咁又問下李婆婆對SQS4認識先，知唔知(1)中心架構圖張貼在那裡閱覽及(2)現時在中心返工有多少職員呀？

答案(1)

- A. 活動室 B. 大門旁櫃門
C. 區議員辦事處 D. 小型廚房

答案(2)

- A. 11 B. 12 C. 13 D. 14



OK!

OK!

李婆婆，梁伯伯：你地都好了解呢兩項服務質素標準，如果想知道多D，歡迎隨時來問我地同事嫁。



「安心出行」APP計劃



為鼓勵市民養成記錄出行習慣，減低新冠病毒擴散風險，政府推出了「安心出行」應用程式。該App由政府資訊科技總監辦公室統籌開發。有助衛生防護中心追蹤新型冠狀病毒確診者的接觸者。

老友記要快捷方便咁記低每日嘅出行記錄，又有新法寶喇📢。用「安心出行」App，只要掃描二維碼(QR Code)就可以輕鬆記錄進出場所嘅時間。如曾同確診者同場，仲會收到提醒通知及健康建議添。

「安心出行」App 保障個人私隱

- ✗ 無需登記任何個人資料如姓名
- ✗ 不會使用電話GPS定位或其他資料
- ✗ 不會備份資料到政府或任何系統
- 出行記錄會加密並只存放於個人手機內
- 31日後資料自動刪除



★ 進入食肆及處所須安裝「安心出行」或登記資料

政府於2月16日宣布2月18日起，食肆可有條件恢復晚市設堂食至晚上10時，並可擴至最多4人一枱，惟須安排員工每14日進行病毒檢測及食客進入時須掃描「安心出行」或登記姓名電話。

★ 中心參與政府「安心出行」APP計劃



★ 下載「安心出行」App後的使用方法：

- 掃描場所張貼的二維碼記錄到達時間
- 離開時再按掣結束便可儲存記錄
- 資料由政府資訊科技總監辦公室提供，參考以下網址：
<https://www.leavehomesafe.gov.hk/tc/>

「安心出行」流動應用程式 “LeaveHomeSafe” Mobile App



使用簡單
Easy to Use

1

進入場所，
掃描場所二維碼
Scan the venue
QR code upon
arrival



2

離開場所，
按「離開」按鈕
Click “Leave” button
when leaving the
venue



4

更新會員資訊



最新消息

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，知悉有不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動，為了掌握會員對應用Zoom狀況，如你們懂得使用Zoom，我們誠意邀請大家通知我們讓我們知悉，（你們可以電話通知我們作登記）以備日後中心舉行一些以Zoom進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。



收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

疫情帶來新挑戰，正如上文提及到我們要為日後作好準備，為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心將會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

申請方法及流程：會員可親臨及致電中心，並確保自己智能電話已安裝WhatsApp，並將中心電話號碼加為聯絡人，WhatsApp訊息將不定期按需要透過廣播功能發放。



注意事項：中心WhatsApp廣播服務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，而該WhatsApp廣播亦不會回應會員之訊息。

壓力好大怎麼辦？

生活忙碌、壓力大，對身體都會造成影響，應該吃什麼才能幫助身體抵抗壓力呢？



上班族
抗壓篇

吼~~壓力好大怎麼辦



圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：杜世揚藥師

DHA富含於深海魚類，如鯖魚、鮭魚、鮪魚等或植物性亞麻仁油



DHA有加強大腦抗壓能力以及穩定情緒的效果



DHA對於視力與心血管也很有幫助，是忙碌工作時的好夥伴



當壓力產生時，身體會出現很多負面反應，如頭痛、失眠等，甚至可能影響腦部、心血管、內分泌系統等等，當工作壓力大時不妨多補充DHA，幫助大腦渡過難關



更多資訊請上 健談 havemary.com

DHA富含於深海魚類，如鯖魚、鮭魚、鮪魚等，或植物性亞麻仁油。

DHA有加強大腦抗壓能力以及穩定情緒的效果，對於視力與心血管也很有幫助，是工作忙碌時的好夥伴。當壓力產生時，身體會出現很多負面反應，如頭痛、失眠等，甚至可能影響腦部、心血管、內分泌系統等等，當工作壓力大時不妨多補充DHA，幫助大腦度過難關。

專家諮詢：杜世揚藥師

圖片來源：健談 havemary.com (以上資料已得到健談專頁同意轉載)

社區飯堂



購買2021年4月份飯票

日期：3月15日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2021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。由於本局財政年度之關係，當日只會登記飯餐而不會即場收取飯餐費用。老友記需於4月1日(一)上午10:00前到中心繳付有關費用。

對象：中心社區飯堂使用者



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	\$12 / 餐

人的一生活，不論貧富，命運各有不同，但總離不開生老病死的過程。無論年青時事業人生有多輝煌，年紀大了也要放下，不要太執著，向前望，不要沈迷於過去。雖然親友子孫不在身邊不要覺得失落，畢竟每個人都有自己的工作及家庭。掛念他們時，可以打電話或視像見一見！時勢許可下可以做義工，參加些長者活動！做自己喜歡的娛樂，例如打麻將、看電影、做運動、書法或年青時未做過的事情等等，不要自己留在家看著四邊牆壁。希望每一位老友記忘記自己的年齡，要活得開開心心，祝大家身體健康。 (中心會員：林女士)

長者

快樂

故事

分享

免費活動

2021保良局特「節」便服日之特色牛牛

日期：3月11日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
地點：中心活動室
內容：遊戲、拍照
名額：20名
報名：3月盧老相聚一刻內
負責職員：麥姑娘



耆樂3月動一動

日期：(第一場)3月16日(星期二)
(第二場)3月23日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動
對象：中心會員 名額：15名
備註：會按疫情情況而更改在ZOOM授課
報名：有興趣參加可向麥姑娘報名
負責職員：麥姑娘

3月免費血糖測試

日期：3月12日(星期五)
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是次活動只做血糖測試，不會有其他檢查
對象：中心會員
名額：20名
備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。
2.) 如疫情嚴重有機會更改時間或暫停
報名：如有興趣可向麥姑娘報名
負責職員：麥姑娘

3月健康講座之增強免疫力飲食要訣(售賣奶粉)

日期：3月25日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
名額：不限
內容：由於疫情關係，當日講座取消，只售賣奶粉
報名：如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於1月20日(三)前向麥姑娘登記，過期不接受登記
講者：雀巢三花
負責職員：麥姑娘



3月健康資訊站之睡眠健康

日期：3月19日(星期五)
時間：上午9:45-10:45
地點：中心活動室
內容：講解睡眠對身體好處及害處等
名額：20名
報名：有興趣參加之會員可致電麥姑娘報名
講者：衛生署長者健康外展隊
負責職員：麥姑娘

路路平安講座

日期：3月26日(星期五)
時間：上午9:45-10:45
地點：中心活動室
內容：講解道路守則，避免貪一時之快忽略交通情況而發生交通意外
名額：20名
報名：有興趣參加之會員可致電麥姑娘報名
講者：長者安居協會 負責職員：麥姑娘



8



資訊科技站 — 手機APP推介

老友記們為抗疫少咗出街，留在家中時間多咗，難免會感到沉悶，所以介紹一個簡單易玩又有趣嘅遊戲App俾大家，可以用智能電話下載嚟玩解解悶。

免費
活動



「Battle Racing Stars」



↓ 下載遊戲 ↓



Apple



android

- ◆ 線上賽跑的對戰遊戲
- ◆ 中文介面，唔怕睇唔明
- ◆ 操作簡單，容易上手
- ◆ 可以同其他老友記/家人連線一齊玩

(可以用Whatsapp  /
Facebook  邀請好友)

可透過「Apple App Store」
(iOS 10.0或以上版本) 或
「Google Play」
(Android 4.4或以上版本) 平台，
免費下載遊戲。

Apple: <https://apple.co/3pzWtZP>

Android: <https://bit.ly/3cq5eSy>

老友記「安心出行」學習班

日期：2021年3月9日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹「安心出行」應用程式

對象：中心會員

名額：10名

備註：(1) 參加者需自備智能手機

(2) 參加者需認識智能手機的
基本操作

負責職員：IT黎姑娘



- ※中心暫時不設遇到服務，直至另行通知
- ※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎
登入QR code。
- ※中心e体健暫停開放
- ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負
重儀)暫停開放



注意
事項

9

護己護人

齊打疫苗



2019冠狀病毒病
疫苗接種計劃
COVID-19 Vaccination Programme

計劃概覽

為保障公眾健康，令社會在疫情下逐步恢復正常運作，政府推行覆蓋全港的2019冠狀病毒病疫苗接種計劃（下稱計劃），為所有香港市民免費接種新冠疫苗。

查詢熱線：3142 2366

地點

政府會在以下地點為公眾接種疫苗：

1. 社區疫苗接種中心（*必須預約）

政府會於全港十八區設立社區疫苗接種中心，為公眾提供疫苗接種服務。每間疫苗接種中心只接種一款疫苗。

合資格人士可透過24小時[網上預約系統](#)，揀選接種的疫苗，並預約接種第一劑和第二劑疫苗的時間和地點。70歲或以上的長者可由最多兩名照顧者陪同接種疫苗，如陪同人士亦希望同時接種，可以一同預約。市民如需要協助上網預約，可到郵局或所居住的公共屋邨辦事處尋求協助。

註：視乎不同疫苗到港的日期、疫苗數量和接種情況，各社區疫苗接種中心將分階段開放。

中心名單

開放時間（2021年2月26日開始）：星期一至日，早上八時至晚上八時

需帶備文件：

- 身分證明文件
- 優先接種組別證明•預約確認短訊或確認登記影印本

2. 醫管局轄下的指定普通科門診診所（*必須預約，只提供接種科興疫苗「克爾來福」）

3. 指定私家診所

市民可以自己選擇參與疫苗接種計劃的私家醫生及診所，直接與私家醫生及診所預約接種，無需透過專為接種中心及公營診所而設的政府網上預約系統預約。

私家診所名單稍後公布。

4. 安老院、殘疾人士院舍及護養院

由外展疫苗接種隊負責接種。

健康資訊 專欄

保健員鍾姑娘
話你知



10

5. 衛生署轄下指定診所

衛生署長者健康中心、胸肺科診所、社會衛生科診所、皮膚科診所、家庭醫學深造培訓中心及綜合治療中心等，會為在相關診所接受服務的病者或人士提供科興疫苗接種服務。到上述衛生署診所接受服務，並屬於優先接種群組的市民，可在相關診所登記並接種疫苗。在衛生署轄下診所接種疫苗的服務不設公開預約。

更多接種地點詳情稍後公布

時間表

2021年2月23日：開始接受網上預約接種科興「克爾來福」疫苗

2021年2月26日：開始在五間社區疫苗接種中心和醫管局轄下18間普通科門診為優先組別的市民接種科興「克爾來福」疫苗

2021年3月中旬：參與疫苗接種計劃的私家醫生開始為市民接種科興「克爾來福」疫苗

優先接種組別

1. 60歲或以上人士(陪同70歲或以上長者接種疫苗的人士可以獲得接種，最多兩人)
2. 醫療服務場所工作人員及參與抗疫工作人員
3. 安老院／殘疾人士院舍院友及員工
4. 維持必要公共服務的人員
5. 跨境運輸、口岸、港口工作人員

註：政府會因應實際情況適時把接種組別擴展至「16-59歲有長期健康問題人士」，隨後再安排為60歲以下的市民接種疫苗。

疫苗接種記錄

市民接種疫苗後可獲紙本疫苗接種紀錄，同時可利用「智方便」流動應用程式下載「電子針卡」，或通過「醫健通eHealth」手機程式查閱接種紀錄。



觀看社區疫苗接種中心接種流程

<https://www.youtube.com/watch?v=m1hPJ4NR1Hw&feature=youtu.be>

資料來源：衛生防護中心，詳細請瀏覽：<https://www.covidvaccine.gov.hk/zh-HK/>

如老友記需要中心協助預約接種新冠疫苗，請先致電中心2782 0220。

保健員鍾姑娘
話你知



義工專欄

搜望相助報料區

在疫情下更需要發揮互相守望的精神，你身邊認識的長者朋友是否有以下情況：
(區住在油尖旺區內，欠缺支援，又未加入保良局成為會員)，同時又：



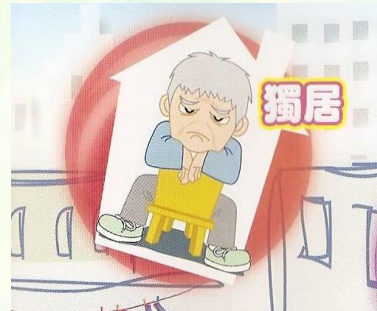
有長期病患



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！

招募義工參與有『里』關心行動

在疫情下更需要發揮互相守望的精神，希望可招募油尖旺區內居住的你，協助成為同層義工，關心住在同一層大廈的有需要長者街坊。鎖定有需要的長者街坊，蔡姑娘會同你一齊訂定關心街坊的內容，如每月協助中心送達會訊予長者街坊；節日送上慰問卡等。中心亦會繼續跟進長者街坊的其他服務需要。中心很感謝你們的愛心，參與的長者會員亦可獲贈小禮物以作鼓勵及感謝。如有查詢，可聯絡中心蔡姑娘。

3月義工之友聚會

日期：3月10日（星期三）

時間：(第1場)上午9:00-9:30

(第2場)上午9:30-10:00

(第3場)上午10:15-10:45

(第4場)上午10:45-11:15

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊

活動、簡介疫情下義工服務安排

對象：各中心義工組別義工

備註：請先向譚姑娘報名

負責職員：譚姑娘

上期好『義』玩(新年篇) 答案

- 1 老友記俱樂部
- 2 簽到處
- 3 搜望大使街站
- 4 地區安老探訪
- 5 耆青小丑快樂速遞
- 6 資訊圖書借用
- 7 智樂天地

我想送給大家的祝福係：
合家歡樂。

3月和你做手工之『毛巾小牛』

鍾意做手工嘅老友記踏入牛年又可以動手製作1個小手工嘞。簡單、可愛又易做!

取材料包日期：3月15日至26日

內容：預約到中心取材料包，
參加者可於家中自行製作

對象：中心會員

收費：全免 名額：15名

備註：1)本活動提供製作說明書及
示範影片供輔助教學
2)有興趣的參加者請先向
譚姑娘報名

負責職員：譚姑娘



班組 活動

2020-21中文班(第3期)

日期：3月9日至3月30日(逢二)

時間：(第A班)上午9:00-10:00
(第B班)上午10:10-11:10

地點：中心活動室

內容：透過不同題材教授中文

對象：舊學員優先

收費：\$20(共4堂)

負責職員：譚姑娘

2020至2021年度手鐘學習工作坊 (第1期)

日期：3月3日、10日及24日(逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行
2. 已報名的參加者敬請出席

長者洪拳班(補堂)

日期：3月13日至27日

(逢星期六，共3堂)

時間：下午2:30-3:30

對象：已報名洪拳班的長者

導師：傑青武術暨音樂藝術中心導師

負責人：譚姑娘

五大功能

智能手杖(優杖)

試用計劃

- 1. 跌倒通報**：當長者使用拐杖時不幸跌倒，拐杖15秒內未被撿起，拐杖便會發出求救訊號，通知附近人士及照顧者
- 2. 智能通報**：一按即發出高分貝的聲音和閃光，提醒周遭途人，按後會發出訊息給聯絡人協助支援
- 3. 來電震動**：遇到來電時，優杖會震動提醒使用者。
- 4. 智能光控**：當環境昏暗時，優杖會自動開啟照明功能。
- 5. 智能暖手**：當環境寒冷時，優杖會自動開啟暖手功能。



收費：全免

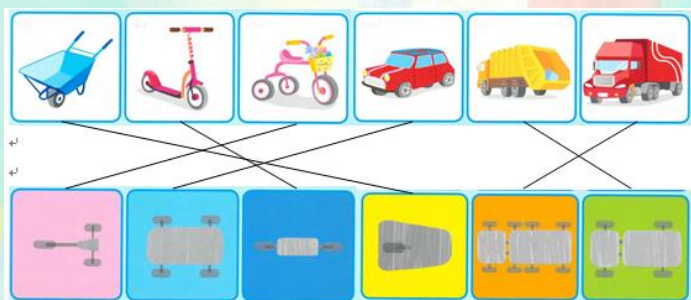
對象：使用拐杖及智能手機的會員

如有興趣請與譚姑娘聯絡安排進一步評估

認知障礙症 長者支援服務專欄



上期答案如下：



服務對象

1. 60歲或以上有記憶或認知問題的長者
2. 患有認知障礙症的長者及其家屬
3. 義工、社區持份者及公眾人士

服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，包括資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及服務支援等。服務旨在及早發現、介入及支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務資訊，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃本期活動

「智樂天地」雜錦手工課程

日期：12月2日、3月3日-3月31日（逢星期三）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，以不同的手工藝創作，包括馬賽克、輕黏土及蝶古巴拼貼，激發參加者的創作力，作品多以懷舊為主題，喚起參加者的記憶力及引發思考

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責人：黎姑娘

網上智樂zoom小聚

日期及時間：每星期一次，
具體待定

地點：中心活動室/ZOOM

內容：互相鼓勵持續健腦培訓，鞏固各單位參與人士的凝聚力，及可在疫情下分享近況，抒發情緒

對象：智樂參加者、護老者及義工

名額：不限

負責人：黎姑娘

「智樂天地」木箱鼓課程

日期：3月8日-3月29日（逢星期一）

時間：下午1:30-3:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授，介紹及體驗拍打木箱鼓，訓練手部靈活性、節奏感、小手肌肉。課程會以唱不同歌曲的形式教拍拍子，亦會設計不同遊戲，學習如落雨聲、風聲等拍打技巧，同時以講故事形式，因應聽到的相關內容拍打相應聲音，以訓練專注力及手腦協調

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：黎姑娘

*此計劃下的其他活動會由負責職員個別聯絡及安排

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

為深層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，可留意會訊或向負責職員黎姑娘查詢。

「有愛護老」 服務專欄



活出耆彩小組

日期：3月5日至3月26日（逢星期五，共4節） 時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：透過短講、短片、遊戲及運動等，從生理健康、心理健康和社區參與方面探討及分享如何實現成功老化，活出精彩老年

對象：有需要護老者優先及護老者

名額：8名

報名：請聯絡黎姑娘登記報名

負責職員：黎姑娘

有愛護老講座-老年期的生理及心理變化

日期：3月18日（星期四） 時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：認識老化過程、各身體機能及系統在老化過程的變化及如何適應老化過程

對象：有需要護老者優先、護老者及會員 名額：20名

協辦機構：香港老年學會-賽馬會屋苑關顧護老計劃

報名：請聯絡黎姑娘登記報名

負責職員：黎姑娘

有愛護老講座-長者常見健康問題及疾病

日期：3月25日（星期四） 時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：認識長者常見健康問題，如視力減退、骨痛、易失平衡等；認識常見的老年疾病，如血壓高、冠心病、中風及白內障等

對象：有需要護老者優先、護老者及會員 名額：20名

協辦機構：香港老年學會-賽馬會屋苑關顧護老計劃

報名：請聯絡黎姑娘登記報名 負責職員：黎姑娘

「有愛護老」資訊分享之穴位按摩

日期及時間：3月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享一些有關手部和腳部的穴位按摩手法與主治功效、問候關顧及接受相關查詢

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，也歡迎向黎姑娘查詢及登記報名

負責職員：黎姑娘



3月護老者情報站



3月護老者講座-長期護理服務知多少

日期：3月13日（星期六）

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

內容：講解長者長期護理服務

講者：社工-鍾先生

名額：15名



健腦有妙法

「數獨」、「找不同」及填色樂都可鍛鍊認知及記憶力，這些遊戲包含文字及圖畫，可在視覺上刺激長者腦部，而長者進行遊戲時需要不斷思考、分析及記錄，增強腦筋思考，從而鍛鍊認知能力。完成以下練習可與可與鍾sir換領小禮物一份，換領日期至26-03-2021。

數獨的玩法非常簡單，只有一條規則：每一列、每一行和每個格內均有1至6的數字，但不可以重複。

	5		2		6
	4	6			3
1		4		6	
	6		4		1
			6	3	2
6		2		1	

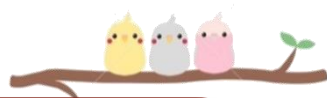
	1			2		6
		6		3		
			6			2
	3		2	4		
					4	
	6		3		2	1



- 請將完成答案後的工作紙以WhatsApp寫拍照發送到中心WhatsApp [9256 0917](https://www.whatsapp.com/channel/00299171111111111111)。
- 並在發送時填上會員編號及姓名以供識別。
- 因疫情嚴重請在領取禮物前必需與中心負責同事確認預約 時間才到中心領取。
- 如有疑問可致電27820220與鍾先生聯繫。

會員姓名: _____

會員號碼: _____



長期護理服務包括：院舍照顧服務或社區照顧服務兩大類。院舍照顧服務包括：安老院（適用於二零零三年一月一日前提出申請的人士）、護理安老院、護養院；而社區照顧服務包括：綜合家居照顧服務、改善家居及社區照顧服務和長者日間護理中心。

有需要申請有關服務的長者可向中心社工提出申請。經過初步評估後，中心社會會為適合初步甄別的長者向社會福利署提出正式申請。再經由合資格的評估員進行評估，評估合乎輪候資格的長者才會正式進入輪候長期護理服務程序。

評估內容：評估員會就申請人的自我照顧能力、身體機能、記憶及溝通能力、行為情緒等方面的受損程度、健康狀況、環境危機和應付日常生活的能力等方面作全面的評估，從而識別申請人的長期護理需要。



申請程序流程

