



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2021年4月份會訊

2021至2022年度 中心服務重點介紹

上年度中心活動及服務因新冠肺炎疫情影響，按社署指引下，大部份小型活動及班組以預約型式，並保持一定社交距離下推行，以保持各位長者參與活動機會，新常態下中心更嘗試舉行不同型式的網上小組及活動，目的是讓長者能安在家中，也能安心參與小組及活動，下年度中心會因應疫情動向作出適當應變，期望來年疫情緩和後，待一切重回正軌，再與大家共度歡笑及喜樂，多謝大家對中心支持。以下是中心來年重點計劃介紹：

- (1) 智「Smart」長者外展數碼計劃：其一亮點是中心將會來了一位新成員，智能機械仔，透過機械仔AI智慧功能，與大家對話及表演，更可透過機械仔視像功能，與親友會談，為大家帶上歡樂及資訊，並連繫社區。
 - (2) 芳療照護計劃：培訓義工成為芳療大使，學習香薰按摩療法，為長者進行香薰按摩，協助紓緩長者痛症。
 - (3) 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃：計劃繼續延續，為認知障礙症長者提供每週三節的運動及認知訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化。
 - (4) 貧困長者及殘疾人士家居改善計劃：計劃繼續推行，為貧困長者和殘疾人士的日久失修家居進行修葺，亦為他們購買復康用品、傢俱、電器及改善家居環境等。
- (1)獲政府資訊科技總監辦公室贊助；(2)、(3)及(4)獲中銀香港慈善基金贊助

齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

<p>1 進入中心須佩帶口罩</p>		<p>3 使用酒精搓手液消毒雙手</p>	
<p>2 等候職員為你量度體溫</p>		<p>4 出示會員証拍卡/ 訪客請先登記</p>	

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)

(第1場)	4月8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)	4月9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

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



「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

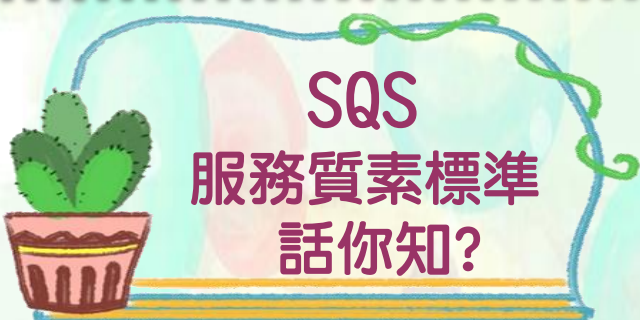
政府於2月16日宣布2月18日起，食肆可有條件恢復晚市設堂食至晚上10時，並可擴至最多4人一枱，惟須安排員工每14日進行病毒檢測及食客進入時須掃描「安心出行」或登記姓名電話。

★ 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/>



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。

歡迎公眾向中心職員查詢，閱覽「服務質素標準」政策及程序文件

2

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。

社區飯堂



購買2021年5月份飯票

日期：2021年4月19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5月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時到中心交款，因此無需過早到中心聚集。

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

長者

快樂

故事

分享

我是許月玲，年輕時期奔波勞碌弄至五勞七傷，經常腸胃不適，只有三十多四十歲已經常肩頸酸痛，上落樓梯膝蓋痛。雖然很早期之前考了個瑜珈牌照；但因工作關係沒有放很多時間操練及教班。

幸好有次被要求代課教瑜珈班，竟然下課後反為感覺小了那些酸痛感，渾身舒暢了很多。於是決心重新登記我的通訊地址及電話。(因之前搬家沒有通知官方，很多場地已聯絡不上我。)

後期逐步轉為全職瑜珈教練；而那些肩頸痛、上落樓梯時膝蓋痛也逐漸遠離我。轉眼間幾十年過去，反為自覺較年青時期更健康更快樂。深深感受到健康是快樂的泉源，瑜珈帶給我健康快樂，很開心學員們對我的愛戴，師長給與機會，工作帶給我滿足、快樂，我願意執教至無法活動時才停止教學。這可算是我的長者快樂事件！

4月7日是世界衛生日，是1948年成立的世界衛生組織的周年紀念日。每年都為世界衛生日選定一個主題，強調世界上關注的一個公共衛生重點領域。

2021年世界衛生日的主題是：

建設一個更公平、更健康的世界

願景：確保每個人都享有利於健康的生活和工作條件，確保所有人都能隨時隨地獲得其所需的優質衛生服務。



健康資訊 專欄

保健員鍾姑娘
話你知



資訊科技站



『如何掃描儲存在手機的QR碼 (QR Code)?』

QR碼近年十分常見，「安心出行」場所二維碼、海報上的報名二維碼、中心會訊內的QR碼等等，不知不覺間深入日常生活中。

Android手機安裝了QR碼掃描APP/ iPhone手機直接打開「相機」app，就可以掃描QR碼並打開內容。但大家從WhatsApp群組/手機網頁看到的QR碼如何掃描呢？今期資訊科技站就教教大家。

智能手機諮詢站

平時老友記操作智能手機時遇到困難，身邊人幫不了忙/沒有人能幫忙，可以致電中心向IT黎姑娘預約時間來中心，為你解決各類手機問題。

◆ 以Android手機App「免費QR Code掃描器」進行示範

(1) 點開「圖片庫」

(2) 選擇有QR碼的圖片

(3) 確保QR碼在選取範圍內，然後點「開始」

(4) 點「打開網頁」，打開與QR碼相關的連結

URI
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.halfbrick.boosterraiders&hl=zh_HK&gl=US

搜尋 NETGEAR Ad

複製內容 打開網頁



小貼士

特定的QR碼 (例如付款碼、「安心出行」場所二維碼)必須要使用相對應的應用程式掃描！





**免費
活動**

4月耆樂動一動

日期：(第一場) 4月15日(星期四) (第二場) 4月29日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動
地點：中心活動室
對象：中心會員
名額：15名
備註：會按疫情情況可能更改在ZOOM授課
報名：有興趣參加可向麥姑娘報名
負責職員：麥姑娘



4月健康講座之骨骼與肌肉健康 (售賣奶粉)

日期：4月22日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：由於疫情關係，當日講座取消，只售賣奶粉
名額：不限
講者：美國雅培
報名：如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於4月14日(三)前向麥姑娘登記，過期不接受登記
負責職員：麥姑娘



《抗疫Teens使》關懷活動

日期：4月24日(星期六)
時間：上午11:15-12:15
內容：一班初中生會用Zoom的形式關心長者於疫情下的生活，分享抗疫小Tips，並送上心意禮物。
名額：8名
合辦機構：香港青少年服務處
備註：參加者需懂基本操作智能電話及平版電腦
負責職員：蔡姑娘



**注意
事項**



- ※中心暫時不設偶到服務，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體健暫停開放
- ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停開放

中銀_芳療照護計劃

計劃內容：為受痛症或情緒困擾的長者，提供手部香薰按摩

對象：經評估後符合資格及受邀約之長者

日期：以預約形式進行

收費：免費

負責職員：陳姑娘

備註：計劃由中銀香港百年華誕慈善計劃
資助



2021年4月足底按摩保健樂

日期：4月13日至27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

收費：\$90一次

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2021年4月份足底按摩票，請在4月13日
開始向麥姑娘登記及恆常參加者優先交費，
請各參加者留意

負責職員：麥姑娘

收費活動



4月血糖測試

日期：4月16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

收費：\$5

名額：30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
3.) 會疫情情況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



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：
(居住在油尖旺區內，欠缺支援，又未使用任何長者服務)，同時又有以下情況：



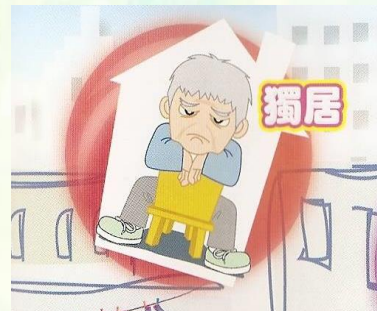
有長期病患



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。

4月義工之友聚會

日期：4月14日（星期三）

時間：（第1場）上午9:15-10:00 （第2場）上午10:15-11:00

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

名額：每場20人

備註：請先向譚姑娘報名 負責職員：譚姑娘



2021-22年中文班(第1期)

日期：4月7日至6月23日 (逢三)
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：透過不同故事或生活化題材教授中文

對象：舊學員優先

收費：\$40 (共8堂)

備註：14/4、12/5、9/6課程暫停

負責職員：譚姑娘



2021-22年長者跆拳道班(第1期)

日期：4月13日至6月15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

收費：\$150 (共10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



4月Android智能手機學習班: 基本操作

日期：(第一場) 4月23日 (星期五)

(第二場) 4月30日 (星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹Android(安卓)智能手機的基本操作及設定，使用Play商店下載應用程式(App)

對象：使用Android智能手機的中心會員

收費：免費

名額：每場4名

備註：參加者需自備Android智能手機

報名：有興趣參加可向IT黎姑娘報名

負責職員：IT黎姑娘



手機賀卡製作班(生日篇)

日期：4月29日 (星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：介紹賀卡應用程式、教授如何設計及製作電子版生日賀卡送贈親友

對象：需懂基本手機操作

收費：免費

名額：6名

備註：參加者需自備智能手機

負責職員：譚姑娘

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

認知障礙症 長者支援服務專欄



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」茶道課程

日期：4月7日-5月12日（逢星期三）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由專業導師帶領，透過視像、卡通圖畫、遊戲互動、實物練習、味覺嗅覺視覺活動等方式認識及體驗茶道，改善長者的認知能力

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：黎姑娘

「智樂天地」軟握力球課程

日期：4月9日-5月14日（逢星期五）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師設計循序漸進的運動動作組合，讓參加者透過記憶運動動作，訓練程序記憶及手眼協調等能力

對象：已報名之智樂天地參加者

名額：15名

負責職員：黎姑娘

認知遊戲齊齊玩

上期答案如下：

2	9	4
7	5	3
6	1	8

2	7	6
9	5	1
4	3	8

本題答案為以下
任意一個也可：

4	9	2
3	5	7
8	1	6

4	3	8
9	5	1
2	7	6

6	7	2
1	5	9
8	3	4

6	1	8
7	5	3
2	9	4

8	3	4
1	5	9
6	7	2

8	1	6
3	5	7
4	9	2



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



有愛護老講座-長者友善家居

日期：4月13日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由職業治療師介紹長者友善及安全的家居環境，有助長者活動及治理能力的家居設計，社區資源的運用

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」資訊分享之長者活力操

日期及時間：4月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享長者活力操視頻予有需要護老者，鼓勵其多參與運動，保持身心康健。同時，進行問候關顧，如有需要提供相關的服務查詢及協助

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



香香公主

日期：4月27日、5月4、11、18日（逢二）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

對象：有需要護老者（芳療大使優先報名）

內容：透過製作香薰產品及學習香薰減壓方法，舒緩護老者的照顧壓力

名額：6名

收費：\$80 負責職員：陳姑娘



4月護老者情報站

4月護老者講座-長者的口腔健康

日期：4月20日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

內容：講解長者長期護理服務

地點：中心活動室

講者：社工-鍾先生

名額：15位



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。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。

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

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

- 請將完成答案後的工作紙以WhatsApp寫拍照發送到中心WhatsApp 9256 0917。
- 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：_____



長者口腔護理知多點

長者常見的口腔疾病

長者見見的口腔疾病包括蛀牙或牙周病，導致這兩種疾病的主要元凶是黏附在我們牙齒表面的牙菌膜。而牙菌膜是因牙齒清潔不當殘留在牙齒上的細菌滋生而成的。

口腔疾病的成因

- 牙菌膜的細菌會利用食物中的糖分產生酸性物質，分解牙齒表面，令牙齒表面的礦物質流失，導致蛀牙。
- 刷牙時沒有刷乾淨牙肉邊緣上的牙菌膜，令牙菌膜積聚，牙菌膜內的細菌會分泌毒素，刺激牙肉，令牙肉發炎紅腫，造成牙周病。

護齒小錦囊

- **每天要徹底清潔牙齒**－使用適合牙刷，刷毛一定要柔軟，不易刷損牙肉。
- **每天清潔活動假牙**－用牙刷加少量洗潔精徹底清潔假牙托的每一部分，然後用清水沖乾淨，把清潔的假牙托放於清水中浸過夜。
- **定期檢查牙齒**－每年定期接受口腔檢查，讓牙科醫生根據我們的口腔健康狀況，提供口腔護理指導、作出預防為本的治療如洗牙、及早診斷和治療口腔疾病。