



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年5月份會訊

祝各位母親節快樂

給予
無條件的愛

她默默地付出

無微不至
的照顧

她是我的
支持

She loves me
for who I am.

Mother's Day

中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、周智豐、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@po.leungkuk.org.hk

印刷數量：500份

6月開會日期及時間

愛心組

6月6日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

6月6日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

6月7日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

6月7日(星期五) 上午10:30-11:30



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計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請



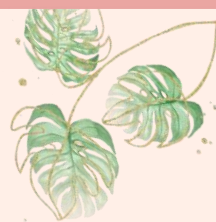


標準二 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準三 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



社區飯堂

購買2024年6月份飯票

日期：2024年5月6日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2024年6月份之飯票之會員，可於5月6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。另外，中心逢星期三、五午餐將改為供應素食熱餐，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8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$5 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$15 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$15/ 餐
	惜食堂凍餐 (逢星期一、四)	\$10/ 餐

5月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年5月6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





免費活動

2024年(4-6月)同慶生辰

日期：2024年5月2日(星期四)至5月18日(星期六)

時間：上午9:30-4:00

內容：4-6月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

- 備註：
- 1.) 請按指定日期到中心領取生日禮物乙份
 - 2.) 領取生日禮物前必需與中心負責同事麥姑娘確認預約時間方可到中心領取禮物
 - 3.) 截止日期：18/5/2024
 - 4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡
- 負責職員：麥姑娘



5月耆樂動一動

日期：2024年5月14日(星期二)

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

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

5月健康資訊站之 長者飲食營健大道

日期：2024年5月10日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

- 內容：
- 均衡飲食的原則
 - 如何在日常飲食之中應用「健康飲食金字塔」的建議
 - 長者常見的飲食問題和掌握合適的處理方法

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加，座位有限，滿座即止

負責職員：麥姑娘

5月夜夜好眠講座

日期：2024年5月17日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：分析失眠成因及對健康的影響，並建議提升睡眠質素的方法。

講者：一線通平安鐘

報名：歡迎即場參加，座位有限，滿座即止

負責職員：麥姑娘

家居危機知多點講座

日期：2024年5月20日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：邀請救世軍職員分享家居環境潛在的危機

對象：中心會員

名額：不限

協辦機構：救世軍

報名：講座歡迎即場參與

負責職員：周先生



5月健康講座之均衡飲食要訣

日期：2024年5月23日(星期四)
 時間：講座下午2:30-3:15 售賣奶粉下午3:15-3:45
 地點：中心活動室
 內容：講解保護心臟飲食 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如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素等奶粉請於5月14日(二)前向麥姑娘登記，過期不接受登記
 報名：講座歡迎即場參加
 負責職員：麥姑娘



5月智玩智叻-藤編盒子

日期時間：
 第一場2024年5月16日(星期四)上午9:00-10:30
 第二場2024年5月16日(星期四)下午2:00-3:30
 地點：中心活動室
 內容：體驗手工藝，一起製作藤編盒子，同時又能訓練手眼協調等認知能力
 名額：8名
 備註：- 超出名額將會在5月11日上午抽籤。
 - 有認知訓練需要長者優先
 負責職員：鍾姑娘



長幼共聚

日期：2024年6月3日(星期一)
 時間：上午10:00-11:00
 地點：中心活動室
 內容：由小學生探訪中心長者，齊齊玩遊戲、做手工及欣賞表演
 名額：15名
 報名：例會報名
 合辦學校：蔡繼有學校
 負責職員：譚姑娘



天氣惡劣情況下中心服務安排

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。





腰痠背痛十分普遍，成因有很多，包括受傷、疾病、耗損與退化。不良姿勢會加速脊柱耗損，所以必須經常注意保持良好姿勢。如果已經患有腰痠背痛，應及早診治，切勿長期依賴成藥，以免引致不良的副作用，尤其是長者，較常有止痛藥導致胃出血的情形。

正確姿勢及護理

脊柱有一個正常的曲線，從頸到臀，形成兩個S形。這個弧度應盡量保持，使肌肉處於平衡及鬆弛狀態，不致過勞，並能適當地運作。

- 站姿：站的時候，要抬起頭，保持下巴收入，肩膀平直，胸部微向前傾，下腹內收，腰後微凹，這樣不僅令背肌鬆弛，人也顯得更神氣。
- 坐姿的時候，腰要挺直，雙腳著地，小腿自然下垂，臀部後靠，可利用軟墊保持腰的弧度。不要坐太軟、太深或太高的椅子，也不要懶散地倚傍，令背部過分彎曲。
- 避免經常扭動腰部，應選用可轉動的椅子。不要長久保持交叉雙腳的姿勢。如果長時間駕車，在途中要不時停下，走動一會或做向後彎腰的動作。
- 臥姿：睡眠用的床要能支持身體重量，使身軀不致下墮，可選用木板和兩吋厚的床墊，使背部能得到真正的休息。
- 如有需要，仰臥時可用捲起的毛巾保持腰部弧度。
- 側臥是較自然的姿勢，腰要直，膝部微曲，應只用一個肩膀高的枕頭。

日常生活

- 彎腰對脊骨是很大的負擔，因此不論提重物，或是綁鞋帶也應盡量避免彎腰，宜養成屈膝蹲下的習慣。日常生活中可多利用高檯、適當的椅子等來作扶助。在彎腰動作之後，可做扭腰運動來保持腰部的弧度。

提重物及轉移

- 提重物時，要注意避免損害背部。應將物體盡量移近，並利用腿部和肩部的力量，而且要量力而為。若要轉身時，不可扭腰，應向適當方向踏步。
- 上床時不可只用腰力，應先坐在床邊再躺下，起床時也要先轉身，將雙腳放在床邊，再利用手力把身體撐起來。
- 此外，要避免長時間保持不良的姿勢，亦不要作突然的腰部動作或突然用力。

運動

- 運動可強壯肌肉，減慢脊柱退化過程，但要注意正確的運動方法，避免損害背部的動作，運動前亦應熱身，如有懷疑，應先請教醫生或物理治療師。
- 脊柱的構造相當複雜，背部的毛病亦往往很難根治，所以應經常注意自己的姿勢。如果已經患有腰背毛病的人士，更應遵從醫生和物理治療師的指導，接受治療，做適當的腰部運動，以減少腰痠背痛的苦楚。

我是誰？
猜猜下面的是什麼懷舊物品



認知遊戲齊齊玩



1. _____



2. _____



3. _____



4. _____



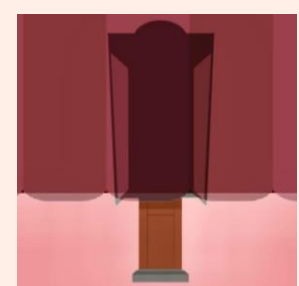
5. _____



6. _____



7. _____



8. _____



9. _____



10. _____



11. _____



12. _____



參加辦法

會員姓名：

會員編號：

※將答案寫在橫綫上，完成所有題目後可於2024年5月27日或5月28日，
上午9:00-12:00 及 下午2:00-5:00 交遊戲紙換領小禮物一份，
禮物先到先得。

※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。





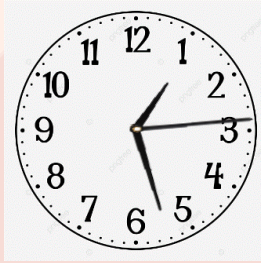
認知遊戲齊齊玩

上期認知遊戲答案：

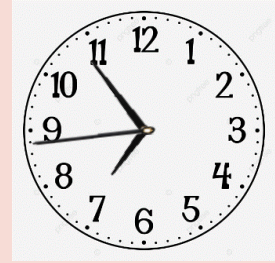


上午9時10分53秒

請在鐘面上畫出時針、分針及秒針。



下午1時27分14秒



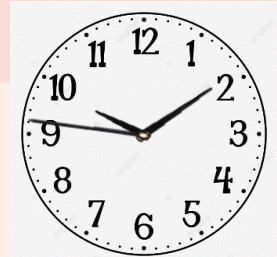
7時54分44秒



10時20分35秒



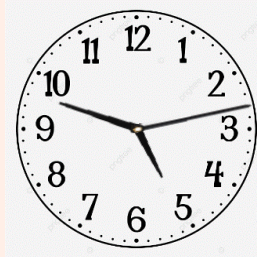
14時47分52秒



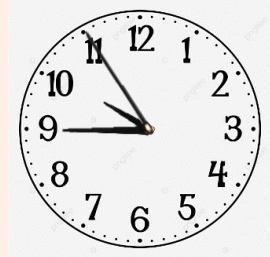
22時19分46秒



9時45分10秒過了10小時是什麼時間？



11時12分23秒過了6小時36分是什麼時間？



16時27分17秒過了6小時18分38秒是什麼時間？



班組活動

24-25年度手鐘學習工作坊 (第一期)

日期：2024年4月24日至6月5日(逢星期三)
(1/5、15/5公眾假期暫停)

時間：下午1:00-2:00

內容：由專業導師教導手鐘技巧及樂曲，
學習團隊合作

費用：\$100 (5堂)

備註：1.) 此活動經由中心活動費資助推行
2.) 建議參加者全數出席課堂
3.) 如有興趣可向負責同事查詢
4.) 參加者不需自備樂器

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘





智能手機班 (WhatsApp篇)

日期：2024年5月24及31日(星期五)

時間：上午9:30-10:45

內容：由義務導師介紹WhatsApp實用功能及如何使用，如：

- 防止自己被陌生人加入群組的設定
- 把重要訊息加星避免不小心刪除
- 發現有不懷好意陌生人進入WhatsApp名單內可如何處理

收費：\$5 名額：8名

備註：參加者需已安裝WhatsApp及使用安卓系統

報名：例會開始向譚姑娘登記，若超出名額 將於5月7日上午進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』成員趙寶琮女士

負責職員：譚姑娘



蝶古巴特手袋

日期：2024年5月31日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

內容：由義務導師教授製作蝶古巴特手袋

收費：\$10(包材料)

報名：例會開始向譚姑娘登記，若超出名額 將於5月7日上午進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』成員廖慧蘭女士

負責職員：譚姑娘



義工專欄

5月義工之友聚會

日期：2024年5月8日(星期三)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹與義工有關的最新資訊、
義工服務及活動安排

對象：各組別的中心義工

負責職員：譚姑娘



收費活動

2024年5月 足底按摩保健樂

日期：2024年5月7日至5月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.) 有興趣足底按摩可與
麥姑娘查詢
2.) 欲購買2024年月6份
足底按摩票，恆常參加者
請在5月21日(星期二)
交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘

5月乾花手作工作坊

日期：2024年5月10日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：製作乾花手作

名額：8名

費用：\$10

報名：例會報名及抽籤

負責職員：黎姑娘



2024年5月敬老粵曲演唱會

日期：2024年5月7日(星期二)

集合時間：上午11:15-下午4:00

內容：在保良總局欣賞粵曲表演

對象：中心會員

費用：\$10

名額：50名

報名：例會報名

備註：參加者請自行午膳後準時到達中心集合

負責職員：麥姑娘



2024年5月血糖測試

日期：2024年5月9日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

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：例會報名

負責職員：麥姑娘

5月「粽」與你相聚暨雙親節

日期：2024年5月30日(星期四)

時間：(第一場)上午9:45-11:00

(第二場)下午2:30-3:45

內容：玩遊戲、抽獎、同慶端午節
及雙親節

費用：\$30

名額：每場50名

報名：例會報名及交費

負責職員：麥姑娘





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

為有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，可留意會訊或向當值社工查詢。



「有愛護老」資訊分享之認識柏金遜病

日期及時間：5月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：柏金遜病是一種長者較為常見的神經系統疾病。資訊提供有關柏金遜病的護理小貼士，可因應個別患者的需要而施以適度的協助，讓患者保持及提升自我照顧能力。同時進行關顧，如有需要，會提供相關的服務查詢及協助。

對象：已登記之有需要護老者

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。

備註：部份內容未必適合所有人，宜諮詢醫生或專業人士意見。

負責職員：社工蕭先生



『有愛護老』服務專欄

2024年5月芬蘭木棋

日期：2024年5月18日（星期六）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：體驗芬蘭木棋的樂趣，讓有需要護老者放鬆情緒和減輕照顧壓力。

名額：8名（有需要護老者優先）

報名方式：有興趣的參加者請於5月8日或之前向蕭先生登記，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

2024年5月頌鉢減壓工作坊

日期：2024年5月24日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由導師帶領參加者體驗頌鉢聲音浴，達至減壓放鬆的療效。

收費：\$20

名額：15名（有需要護老者優先）

報名方式：有興趣的參加者請於5月8日或之前向蕭先生登記，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



注意事項

- ※ 2024年6月例會，請各會員按自己組別、日期及時間到中心開會
- ※ 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。
- ※ 中心健康設施（互動負重儀）現已開放使用，每項設施收費\$5，
 - 按摩椅（暫停使用）
 - 互動負重儀使用時間（星期一至五）上午9:30-11:00/
下午2:30-4:00（星期六下午暫停）詳情請留意中心海報。
- ※ 本中心『長者電話支援服務系統』來電號碼為 **37017890**，如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。
- ※ 魔力橋借用服務，逢星期一至六（例會日子暫停）
上午9:00-11:00及下午12:00-4:00，出示會員證登記以借用「魔力橋」於中心使用。



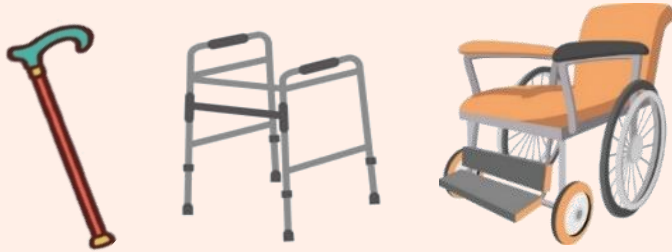
歡迎查閱
電子版會訊



護老者活動

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借用，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。



飛一般體驗

日期：2024年5月11日(星期六)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室
內容：讓護老者以輕鬆形式進行經驗分享和交流
名額：8名
負責職員：黎先生

身心社靈關顧站

日期：2024年5月17日(星期五)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室
內容：透過運動、靜心呼吸、認識護老者的社區資源及心靈關顧方法，讓護老者減輕照顧壓力
名額：20名
負責職員：黎先生

樂齡俱樂部

日期：2024年5月25日(星期六)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室
內容：遊玩不同的樂齡產品，讓護老者減輕照顧壓力
名額：12名
負責職員：黎先生



護老者情報站

長者復康運動及助行器使用

復康運動是甚麼

- 一個有計劃和有目標的積極的復康過程。
- 透過評估以了解個別長者的健康狀況、體能及平衡能力上的限制，然後為長者設計一套既有效又安全的健康運動計劃。
- 協助受傷或殘障人士重過正常生活。
- 若未能完全回復病前的狀態，則幫助長者善用現存的身體機能、心智和社交潛能。
- 是一個團隊的合作，包括長者、家人或照顧者及醫護專業人士。
- 有系統地指導照顧者協助長者繼續康復。



長者運動時須注意事項

- 注意天氣變化，大風、大雨或太冷、太熱、太潮濕時，應避免作戶外運動。在炎熱的日子，慎防中暑。
- 注意安全，移除運動範圍的障礙物。
- 運動前不宜過饑或過飽，應進食適量及較易消化的食物，待約 1 小時後才做運動。
- 注意安全，有需要時，應以手扶穩欄杆或傢俬，以避免跌倒。
- 留意是否有困難或身體不適，應立即停止運動。
- 應穿合適的衣服及鞋。
- 每日同一時間或時段，不要在飯後立刻進行。
- 若有疑問，應請教醫生、護理人員或物理治療師。



助行器使用

- 選擇適當的助行器，可給予長者真正幫助。
- 協助長者恢復功能，令他們更自主和獨立。
- 選錯不合適的助行器，不但浪費金錢，更可能對長者構成危險。
- 保養助行器也很重要，除了使長者運用起來更得心應手外，亦可減少意外發生。

長者常用助行器

- 拐杖
 - 適合平衡和體能稍差的人士使用。
 - 最靈活，但支持相繼最少。
- 四腳拐杖
 - 底面積比拐杖大，所以較穩固。
- 助行架
 - 底面積大，適合體弱平衡欠佳的長者使用。
 - 操縱較難，需要較多空間運作。
- 輪椅
 - 種類繁多，有大小尺碼。除了考慮尺碼，也要考慮長者的舒適和特別需要。

