



保良局  
PO LEUNG KUK

# 保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年6月份會訊

# Happy Father's day

祝各位偉大父親

父親節快樂

身體健康



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@poleungkuk.org.hk

印刷數量：500份

## 7月開會日期及時間

愛心組

7月4日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

7月4日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

7月5日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

7月5日(星期五) 上午10:30-11:30

# 中心家事分享

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



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

## 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

2

△ = 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。

# 《善報》訪問之 長者學習新興藝術沙畫

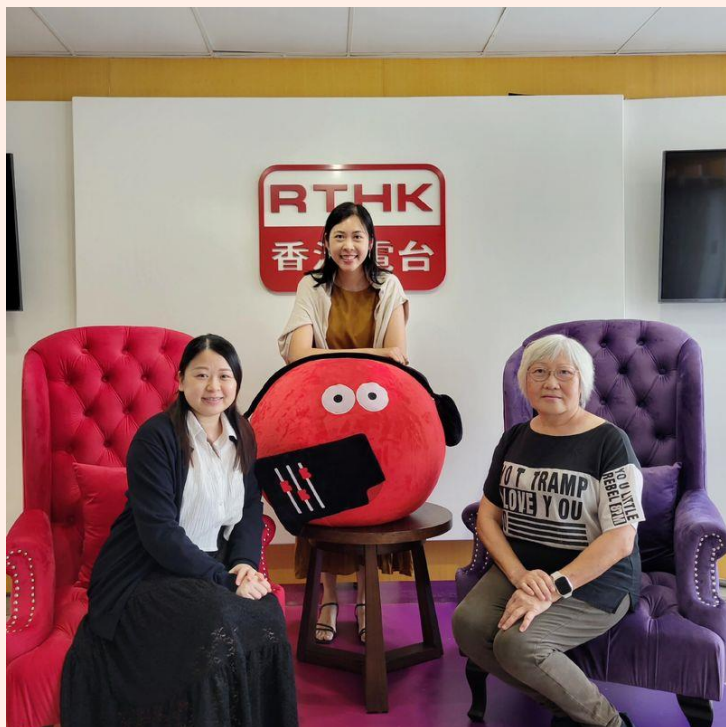


## 中心家事分享

中心與時並進，近年陸續引入時下新興活動。中心亦關注長者身心靈的狀態，嘗試以不同的面向作出支援，希望促進長者的精神健康。因此中心積極推行學習放鬆自我、療癒身心的服務，例如香薰治療、園藝治療。而新興藝術可以吸引長者的興趣，同時可以達致身心療癒的效果，幫助改善他們的精神健康。

中心連續兩年舉行沙畫工作坊，讓長者可體驗沙畫藝術的療癒感，沙畫能夠幫助長者表達內心的想法和情緒，透過感受沙的流動及專注當下，可以促進心靈和精神健康。

本中心長者代表李淑霞女士及中心主任蔡淑華女士接受香港電台 (AM783) 《善報》訪問，介紹中心服務及長者學習新興藝術沙畫，節目於21/5/2024 星期二晚上8時播出。



歡迎各位前往香港電台 (AM783) 節目重溫：

<https://www.rthk.hk/radio/radio5/programme/goodpost>

### 分階段更換新會員證

本中心於本月開始陸續安排階段更換新會員證，請各位會員留意本中心職員稍後的通知。換證時，中心會員請按職員指示憑中心舊會員卡一換一更換新卡，屆時派發新證時會收回舊證。

新會員證設計如下：



## 正面



## 背面

#### 內容簡介

- 1 會籍類別：  
金卡/ 銀卡；義工；護老者
- 2 姓名(生日月份)
- 3 本中心代號:2246  
會員號碼:00001
- 4 會籍有效月份
- 5 會員證二維碼
- 6 會員相片
- 7 會員組別



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。

### 社區飯堂

#### 購買2024年7月份飯票

日期：2024年6月21日(星期五)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2024年7月份之飯票之會員，可於6月21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  
惜食堂凍餐 (逢星期一、四)

\$15/ 餐

\$10/ 餐

#### 6月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年6月21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



## 「導盲犬·耆樂三人行」愛心 嘉許之旅 - 「老」「幼」狗狗愛心嘉許禮

日期：2024年6月8日(星期六)

時間：上午9:00(中心集合)-下午1:00

地點：保良局何壽南小學

備註：請各位星級導師當日準時出席。

負責職員：黎姑娘

## 6月防跌不倒翁講座

日期：2024年6月14日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 了解跌倒危險性  
2.) 通過運動，預防跌倒

講者：香港紅十字會

報名：歡迎即場參加，座位有限，  
滿座即止

負責職員：麥姑娘

## 6月耆樂動一動

日期：2024年6月20日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

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

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

## 6月長者普及運動

日期：2024年6月25日(星期二)

時間：下午1:45-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業教練教授椅上操及毛巾操

地點：中心活動室

對象：會員 名額：20名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

備註：1.) 參加者請準時到達中心  
2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋  
3.) 參加者必需要填寫「長者身體  
狀況評估表」  
4.) 參加者請準時1:45到達中心，  
如未能準時到達將由後  
備補上

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

## 6月健康講座之認識心臟病

日期：2024年6月20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：講解如何保護心臟

名額：不限

講者：美國雅培

備註：1.) 於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務  
2.) 如欲訂加營養及怡保康奶粉請於6月13日(四)前向麥姑娘登記，  
過期不接受登記

報名：歡迎即場參加，座位有限，滿座即止

負責職員：麥姑娘

# 免費活動

## 樂悠遊茶會

日期：2024年6月29日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：讓參加者製作毛巾熊及  
品嚐中式茶點

對象：獨居/雙老長者 名額：8名

備註：1.) 如活動超出名額，將於18/6  
電腦抽籤及通知中籤者

2.) 隱蔽長者優先參與

負責職員：周先生

## 6月智玩智叻-手互竹扇

日期時間：

(第一場) 2024年6月28日(星期五)  
上午9:00-10:30

(第二場) 2024年6月28日(星期五)  
下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：體驗手工藝，一起製作竹扇，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11/6上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘



## 注意事項

※ 2024年7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。

※ 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。

※ 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

## 義工專欄

### 24-25年度

### 端午地區安老探訪

日期：2024年6月7日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區  
安老探訪計劃的長者，送上節日  
祝賀。

對象：耆暉探訪大使

負責職員：蕭先生

6

### 6月義工之友聚會

日期：2024年6月12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



## 特別鳴謝

### 2022-2024年中心代表成員：(排名不分先後)

麥愛卿、繆玉蓮、鍾金鎰、王鴻瑛、鄭綺雲、梁玉銘、黃溢金、尹鳳嫦、袁濂娟、曹碧璋、梁秀萍、陳惠玲、李泮芹、陳汝林、李淑霞、姜趙玉蓮、文桂芬、邵彩芝。

### 感謝各代表為中心的付出， 有賴各位繼續支持幫助中心。

2024/2026年度中心代表繼續招募，如果您加入本中心大家庭已一段時間，對中心事務有認識及關注，歡迎您加入成為中心代表。參與我們定期會議及在有需要時代表中心出席參與地區事務會議，改善長者友善社區。有興趣的會員可與中心主任蔡姑娘聯繫。

## 中心代表會

日期：2024年7月5日（星期五）  
時間：上午9:30-10:30  
地點：本中心活動室  
對象：各中心代表、班代表及小組代表  
內容：與中心代表分享中心各項服務推行情況及發展方向，收集代表會之意見  
負責職員：蔡姑娘



## 24至25年度「搜」望大使重聚日

日期：2024年6月22日（星期六）  
時間：下午2:30-3:30  
地點：中心活動室  
內容：簡介24至25年度「搜」望相助計劃內容，讓參加者體驗六色積木遊戲  
對象：中心搜望大使  
費用：全免 名額：15名  
負責職員：周先生



農曆五月初五端午節是中國傳統大節，除了欣賞龍舟賽事外，很多人亦會吃個端午粽應節。然而，市面上傳統鹹肉粽的熱量和脂肪含量相當高，多吃可能會引致肥胖，影響健康。想應節之餘，又吃得健康？大家不妨參考以下的飲食建議：

### 進食端午粽的健康小貼士：

一件中型的鹹肉粽（重約 253 克）提供約 455 千卡，相等於一頓主餐的熱量，但由於其膳食纖維較低，若以它取代正餐，建議進食時額外添加一碟焯菜，並以每人每餐約 160 克（1/4 斤，未煮熟計）蔬菜為目標，以增加膳食纖維及飽肚感；若與他人同享一件鹹肉粽，宜於飯餐時，酌量減少穀物類如飯、麵等分量，以免因進食過量而攝取過多的熱量。

一般來說，鹹肉粽多以五花腩和臘肉製成，屬高脂肪食物。一件中型的鹹肉粽含有 17 克脂肪（即 3 至 4 茶匙油），已是成人每天總脂肪攝取量的三成，故建議進食時先去除脂肪層和臘肉，以減少脂肪的攝取。

部分鹹肉粽加入了金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等高鈉質的加工食品，多吃會增加患上高血壓的風險，故建議只宜淺嘗。

由於糯米較白飯粘身，一件中型的鹹肉粽所含的糯米飯量相等於一碗半白飯，因此宜控制進食分量。

### 食物安全要點：

在選購時：

向可靠的零售店鋪購買粽子。購買非預先包裝粽子時，選用粽葉包裹妥當的；及購買預先包裝粽子時，留意食用日期及檢查包裝是否完好。

在處理時：

進食前，應將粽子徹底翻熱。

在進食時：

購買後，應盡快進食，不宜長時間貯存；如非即時食用或烹煮，應將粽子貯存於攝氏4度或以下的雪櫃內，或按照包裝上的指示適當存放；粽子不應翻熱超過一次；已翻熱的粽子應盡快進食。

## 「粽」要有「營」 高纖小貼士



加入全穀類，  
如藜麥、黑糯米



飲用清水或清茶，  
補充足夠流質



配以足夠蔬菜，  
如焯菜、雜菜煲



利用豆類、菇菌類等  
高纖食材





看上面的圖，數數以下的粽子有多少個？



1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



4. \_\_\_\_\_



5. \_\_\_\_\_



6. \_\_\_\_\_



7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_

## 參加辦法

會員姓名：

會員編號：

※將答案寫在橫線上，完成所有題目後可於2024年6月17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。

## 智能手機班 (WhatsApp篇)

日期：2024年6月24(星期一)及27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

費用：\$5 名額：8名

備註：1.) 參加者需已安裝WhatsApp及使用安卓系統

2.) 已繳費的會員請準時出席

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6月27日(星期四)

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

費用：\$10(包材料)

報名：例會開始向譚姑娘登記，若超出名額 將於  
6月11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



## 6月悠揚樂韻手鐘 體驗工作坊

日期：2024年6月13日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹樂器手鐘，手鐘示範及表演

對象：中心會員

名額：30名

備註：凡出席之參加者均有小禮物一份

報名：例會報名

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘

## 24-25年度手鐘學習工作坊 (第二期)

日期：2024年6月19日至7月17日(逢星期三)

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

## 6月療癒流體熊匙扣工作坊

日期：2024年6月14日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：用不同的顏色並混色起來，用澆淋或倒層層疊的方式來完成有個性的療癒流體熊匙扣。

對象：中心會員

費用：\$5 名額：12名

負責職員：麥姑娘



## 6月品酒初體驗

日期：2024年6月15日(星期六)

時間：下午2:30- 4:00

地點：本中心活動室

內容：為欣賞紅酒會員而設，導師教授基本葡萄酒知識及品酒知識，介紹全球各地主要葡萄品種及其特性、品酒技巧等

對象：中心會員

費用：\$10 名額：15名

導師：品酒導師

報名：例會報名及收費

負責職員：麥姑娘



## 2024-25年度書法樂趣班 (第2期)

日期：2024年6月17日至8月12日  
(逢星期一)

時間：(A班) 下午1:45-2:45  
(B班) 下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：學習王羲之書法，寫出自己的作品

費用：\$50(共8堂)

名額：每班10名

導師：姜趙玉蓮博士

負責職員：譚姑娘

## 2024-25年度耆樂歌唱班 (第2期)

日期：2024年7月3日至8月21日  
(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

費用：\$120(共8堂)

名額：16名

導師：黃慕清女士

負責職員：譚姑娘

## 2024-25年長者跆拳道班(第2期)

日期：2024年7月2日至9月3日(逢星期二)

時間：上午10:00-11:00

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

費用：\$250(共10堂) 名額：20名

導師：香港實用跆拳道協會

備註：1). 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

2). 此活動經由中心活動費資助推行建議參加者全數出席課堂

3). 有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘



# 班組活動

## 上期認知遊戲答案：



## 認知遊戲齊齊玩

1. 港式奶茶/杯

2. 郵票

3. 飛機櫃

4. 電飯煲

5. 錄音帶/磁帶

6. 留聲機

7. 大哥大電話

8. 電話亭

9. 郵筒

10. 電車

11. 渡輪

12. 巴士

## 心理社交

### 香薰治療講座：認識香薰治療與長者常見痛症

日期：2023年6月18日(星期二)

時間：下午2:15-4:00

地點：中心活動室

內容：認識甚麼是香薰治療及舒緩長者常見痛症的方法，促進長者心理社交健康

對象：有興趣會員

收費：免費 名額：30名

負責職員：蔡姑娘

### 香薰治療服務

本局透過專業香薰教學學院向職員提供培訓，本中心有2位職員成功取得認證資格\*，已開放預約為有需要的會員提供香薰治療服務。

日期：2024年6月至10月

地點：中心面談室

內容：為有需要的會員提供香薰治療服務，改善舒緩痛症、情緒、睡眠等提供4節服務

收費：免費

負責職員：麥姑娘、蔡姑娘

參加者需進行健康評估，以了解施用香薰治療時需留意的地方

\*全國整體芳療法協會 National Association for Holistic Aromatherapy (Level One)

## 2024年6月足底按摩保健樂

日期：2024年6月4日至6月25日(逢星期二)  
時間：上午8:45-下午3:30(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7份足底按摩票，恆常參加者請在6月18日(星期二)交費，請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



## 收費活動



## 2024年6月血糖測試

日期：2024年6月13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：例會報名及收費  
負責職員：麥姑娘

## 6月熱縮膠飾物工作坊

日期：2024年6月11日(星期二)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：中心活動室  
內容：製作熱縮膠手作飾物  
費用：\$5  
名額：8名  
報名：例會報名及抽籤  
負責職員：黎姑娘



## 腦友記·老友記·福飯伴

日期：2024年6月22日(星期六)  
時間：下午1:00-5:00  
集合地點：中心活動室  
活動地點：獅子會蔣翠琼中學  
內容：參與儀式、預防腦退化講座及欣賞表演  
費用：\$10(包旅遊車接送來回)  
名額：40名  
負責職員：黎先生、譚姑娘



## 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」資訊分享之舒緩痛症運動

日期及時間：6月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：長者經常面對痛症問題，令活動受限制，繼而影響日常生活。資訊短片建立了一系列舒緩痛症運動，提高長者對慢性痛症的認識及加強自我管理的能力。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，宜先諮詢醫生或專業人士意見。

負責職員：社工蕭先生

## 2024年6月護護Switch—Switch

日期：2024年6月21日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：平日忙着照顧長者，整個人十分緊繃，不如來體驗Switch遊戲，轉換心情鬆一鬆，暫時放下煩惱。透過遊戲認識朋友，並訓練認知及反應能力。

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6月12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



## 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。



### 守護天地

日期：2024年6月21日(星期五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：透過定期聚會，分享護老者資訊

負責職員：黎先生



## 護老者活動

### 處理及預防長者孤立狀況

日期：2024年6月17日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：講解孤立成因及不良後果、處理及預防長期孤立及協助孤立者重投社群生活

講者：衛生署長者外展隊之心理學家

名額：40名

負責職員：黎先生

### 電影欣賞會(2)

日期：2024年6月22日(星期六)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：藉著電影的訊息，從而為生活帶來正面影響

名額：50名

負責職員：黎先生



## 護老者情報站

### 預防長者摔跌

#### 摔跌的主要原因

- 內在因素  
視力衰退、平衡力不足、疾病，如貧血、血壓低、關節痛及退化、耳水不平衡、下肢無力、藥物影響 - 降血壓藥、抗敏感藥、鎮靜劑
- 外在因素  
地面濕滑、不平、光線不足、不合適的鞋或衣履、通道有障礙物、缺乏扶手、不當使用輔助用具

### 長者方面

- 配戴合適的眼鏡
- 穿著尺碼適中及舒適的鞋
- 褲服不宜過長，以免絆倒
- 室內亦應穿著防滑拖鞋
- 避免只穿襪子走路
- 正確地使用合適的助行器具
- 藥物方面 - 留意藥物副作用
- 適當及定時的運動以維持良好身體狀況
- 若頭暈、疲倦或有不適，應立刻坐下休息
- 減低在街外的危險
- 盡量使用升降機，少用電梯
- 使用交通工具時，應待車輛停定才上落
- 出外時提高警覺，勿行太快

### 家居方面

- 光線要充足
- 修理損毀的地板
- 保持地面乾爽 - 包括浴室、廚房
- 避免攀高取物
- 在適當位置安裝扶手
- 使用防滑地氈，不要用舊衫或舊布當作地氈
- 雜物定期清理，保持通道暢道無阻
- 床、床褥、椅子、坐廁和浴缸的高度要適中
- 切勿坐在有轆或不穩的椅子

資料來源：港島東醫院聯網-社區服務

## 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！里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果还有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

### ② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

例子：

- 寒冷或酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 長者資訊溫馨提示

