



保良局盧邱玉霜耆暉中心

2020年7月份會訊

現金發放計劃\$10,000



現金發放計劃是2020/21年度《財政預算案》提出的措施，向每名年滿18歲的香港永久性居民發放港幣10,000元。申請人士須於2021年3月31日或之前年滿18歲，並為香港永久性居民。(持有有效香港永久性居民身份證)

登記期為2020年6月21日至2021年12月31日。可選擇電子登記或遞交書面登記表格。

電子登記

合資格人士只要在參與計劃的零售銀行中的任何一間擁有以個人名義開立的本地港元儲蓄或往來銀行帳戶，便可透過指定的個人戶口收取款項。經銀行電子登記方便快捷，亦會更快收到款項。

登記表格

除電子登記外，合資格人士亦可按其以下出生年份組別遞交書面登記表格，就計劃進行登記。合資格人士可選擇向有關銀行遞交書面登記表格，透過指定的個人戶口收取款項；或選擇向香港郵政遞交電子或書面登記表格，領取「抬頭支票」。

組別	出生年份	開始登記日期	預計收到款項/領取支票通知日期
1	1955年或以前	2020年6月21日	2020年7月20日起
2	1956年至1970年	2020年7月5日	2020年8月3日起
3	1971年至2002年	2020年7月19日	2020年8月17日起

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、李銳壯、陳文妙、鍾海燕、劉麗琴、陳灝英。
實習同學：利易穎、邱燦華

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

地址：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

印刷數量：250份

下月開會日期及時間 (待定)

愛心組	8月6日	上午10:30-11:30
幸福組	(星期四)	下午2:00-3:00
松柏組	8月7日	上午9:00-10:00
長青組	(星期五)	上午10:30-11:30

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



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情



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	一號風球	三號風球	八號風球或以上
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；





SQS 服務質素標準

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。

社 區 飯 堂

購買2020年8月份飯票

日期：7月20日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2020年8月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時正到中心登記，
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

負責人：洪先生



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)	惜食堂速凍飯餐	\$10 / 餐

由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

注意事項

※ 中心暫時不設偶到服務，直至另行通知

※ 所有報名後備名額的參加者，請於7月4日

(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※ 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



免費活動

大家好，我係負責健康服務的保健員鍾姑娘，每月我都會提供健康小貼士比大家，大家多多指教喔！疫情期間大家要減少社交，還有對疫情的擔心，難免會有多少情緒唔好，有時得開嘆杯茶都可以放鬆舒緩下心情。

以下是註冊中醫師：李翠妍博士介紹的兩款花茶。

玫瑰薷香茶

材料：玫瑰花3克、薷香3克、蜂蜜少許

做法：玫瑰花、薷香加水煮10分鐘，放涼後加入蜂蜜。

功效：有溫中解鬱、去濕濁、安神的作用，適合心情鬱悶或胃腹脹滿的人士。
容易口乾、喉嚨痛、小便偏黃，體質偏熱的人士就不宜飲用。

菊花佩蘭茶

材料：菊花3克、佩蘭3克、冰糖少許

做法：菊花、佩蘭加水煮約5分鐘，放入冰糖後多煮5分鐘。

功效：有清肝安神和芳香辟胃的作用，適合頭痛、眼痛、眼澀、
眼紅，或者胸口鬱悶人士。

容易吐痛、腹瀉、大便稀爛，體質偏虛寒的人士不宜飲用。



Cr : You Tube [東華三院Radioicare](#) 友心情網上電台

保健員鍾姑娘

7月健康檢查

日期：7月9日(星期四)

時間：上午9:15-10:30

地點：本中心活動室

內容：磅重及由註冊護士量血壓
和解答健康問題

對象：中心會員

名額：不限

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

負責人：麥姑娘

7月健康資訊站之 退化性膝關節炎： 護理及運動

日期：7月10日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：1.) 治療及護理膝關節炎的方法
2.) 膝關節的保健運動

對象：會員

名額：30名

講者：衛生署長者健康外展隊

負責人：麥姑娘



7月健康講座之飲食調控高血壓

日期：7月23日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 講解飲食習慣如何調控高血壓

對象：中心會員

名額：不限

講者：雀巢三花

備註：活動當日會因應疫情調節活動內容

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購相齡

高鈣或雙效降醇素等奶粉請於7月

16日(四)前向麥姑娘登記

負責人：麥姑娘

免費活動

7月專題講座之 水生植物介紹及栽種

日期：7月24日(星期五)

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹用水栽種的植物、
生長及護理

主講：康樂及文化事務署

負責人：譚姑娘

義工專欄

招募保良局耆旗日義工

日期：9月19日(星期六)

時間：上午

集合地點：中心活動室

耆旗地點：油麻地區

內容：透過耆旗為保良局籌募善款

備註：有興趣成為耆旗義工的會員

請與譚姑娘聯絡

7月義工之友聚會

日期：7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
資訊活動、簡介本月

義工服務內容

對象：各中心義工組別義工

負責人：譚姑娘



5



班組活動

健體耆兵

日期：7月7日至7月28日(逢星期二)

時間：下午3:00- 4:00

地點：中心活動室

內容：透過適度的健體操，讓組員建立健康生活的模式。

對象：中心會員

收費：全免 名額：6人

負責人：華仔(實習社工)

創出新天地

日期：7月6日至7月27日(逢星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過一同製作手工藝，讓組員體會及享受創作的樂趣，達至健康積極的生活。

對象：中心會員

收費：全免 名額：6人

負責人：利姑娘(實習社工)

2020年7至9月中文班

日期：7月21日至9月22日(逢星期二)

時間：上午10:10-11:10

地點：中心活動室

內容：透過不同故事及生活題材教授中文

對象：只限上期課程的學員

收費：\$50(共10堂)

導師：譚姑娘 負責人：譚姑娘

2020年7至9月長者跆拳道班

日期：7月21日至9月22日(逢二)

時間：上午9:00-10:00

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

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

負責人：譚姑娘



好學不倦

陳桂珍

各位老友記大家好！不知道大家對學習抱持什麼心態呢？我認為

學習是一種快樂的事，我們每天都可以從不同人及事身上學習到新的知識。正所謂「學海無涯」，我們應該保持積極的心態面對不同事件。即使有些活動令我們感到陌生，但我們只要保持樂觀的心態嘗試，就可能會有新的發現，大家都有能力成為「活到老，學到老」的老友記！

長者快樂的故事分享

收費活動



7月血糖測試

日期：7月9日(星期四)

時間：上午9:15-9:45

地點：中心活動室

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值

對象：中心會員 名額：50名

收費：\$5

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 負責人：麥姑娘

2020年7月足底按摩保健樂

日期：7月7日至28日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

地點：中心活動室

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

對象：已報名之參加者 名額：8名

收費：\$90一次

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2020年7月份足底按摩票，請在6月21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

負責人：麥姑娘



7月總膽固醇測試

日期：7月9日(星期四)

時間：上午9:15-10:00

地點：中心活動室

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

對象：中心會員 名額：20名

收費：\$45

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

負責人：麥姑娘





離別感言

老友記大家好，我係英姐，我將會在7月中離任。在保良局互作既日子同大家相處開心，多謝大家包括老友記包容同諒解，最重要都係身體健康，开开心心，好開心認識你們，有緣再見。

陳瀨英(庶務員)



服務對象

60歲或以上有記憶或認知問題的長者
患有認知障礙症的長者及其家屬
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，如資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及支援服務等。服務旨在支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

► 提倡及早檢測，及早介入

各位老友記續會時，中心社工會透過個人傾談貼心了解大家的需要，亦會為各位進行簡單認知檢測。如有進一步需要，會轉介或提供中心支援服務。

► 增加了解，提升照顧的信心~

旨在提升老友記、照顧者及社區人士對認知障礙症的認識，掌握有關的支援服務，了解及早檢測及介入的方法，提升照顧的信心，讓長者及照顧者明白在面對認知障礙症時並不孤單。

► 最新消息

為推展「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃，中心會透過認知檢測物色合適的長者參加計劃。關注自己及/或親友認知健康的會員，歡迎向負責社工黎姑娘查詢。

8

「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



計劃推行日期：2020年下半年至2021年

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士
歡迎曾參與「先知先覺」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

如對上述計劃有任何查詢，可與本中心職員黎姑娘聯絡及報名參加



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.) 被照顧的長者

『有愛護老』 服務專欄



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、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。服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊或向當值社工查詢。

服務登記

如您或有認識的人士屬於上述的服務對象，可與黎姑娘聯絡填寫『有愛護老』服務登記表，以便推介相關資訊與服務。

『有愛護老』資訊分享之護老者社區資源

日期及時間：7月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享有關護老者社區資源的資訊及接受相關查詢

對象：已登記之有需要護老者 名額：不限

收費：費用全免

報名：由負責職員邀約，也歡迎向黎姑娘查詢及登記報名

負責人：黎姑娘

睡眠健康講座

日期：7月6日（星期一）

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：教授睡眠正確知識，失眠的徵狀、成因及影響，睡眠健康小貼士，介紹本服務計劃，以及視乎情況即場試飲安神花茶

對象：有需要護老者、護老者及一般會員 名額：不限

收費：費用全免

協辦機構：香港耆康老人福利會-長者優質睡眠服務計劃

報名：歡迎即場參與 負責人：黎姑娘



7月護老者情報站

陪老大使聚會

日期：7月3日(星期五)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務

對象：陪老大使

備註：敬請準時出席

負責人：鍾先生



7月護老者講座-認識抑鬱症

日期：7月31日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：抑鬱症的成因與病徵

對象：會員或護老者

講者：衛生署長者健康外展隊

負責人：鍾Sir



耆年活樂背多"芬"

社會福利署
Social Welfare Department

日期及時間：待定

地點：中心活動室

內容：芬蘭木柱運動體驗班

對象：會員或護老者

備註：活動由社會福利署九龍城及油尖旺區福利辦事處贊助，有興趣的會員請向鍾先生報名

負責人：鍾Sir



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使用，另外有意訂購復康用品的會員可以與社工鍾先生聯絡，了解詳情。

【歡迎與鍾先生聯絡】





何謂焦慮情緒



焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以便度過險境。

焦慮情緒長期持續而又不適當處理的話，可發展成焦慮症，嚴重者更會損害身心健康

焦慮的徵狀

身體方面：呼吸急速/困難、心跳加速、頭暈/頭痛、肌肉拉緊疼痛、口乾/消化不良、腹部不適、失眠或者食慾不振。

情緒方面：過度警覺和敏感、思想混亂、精神難以放鬆、難以集中精神。



處理焦慮情緒

保持積極態度，正面思想—要經常肯定自我的能力和優點，多欣賞自己與別人的長處。

適當運動—能促進快樂荷爾蒙安多芬的分泌有助身心感到悅快。

健康的生活模式—充足睡眠、恆常的社交活動都有助駕馭焦慮情緒。

處理問題，與人傾訴—若受問題或情緒困擾，應儘量找家人或朋友 傾訴不要獨自面對。