

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2024年7月份會訊

盛夏消暑「涼」方

在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，如增加排汗和呼吸來降低體溫。在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會中暑。以下是一些預防中暑方法：

開風扇或冷氣調節溫度



打開窗戶
保持室內通爽涼快



留在室內陰涼地方

留意天氣報告
外出時應帶備太陽傘
避免在陽光下曝曬

注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。

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

8月開會日期及時間

愛心組

8月1日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

8月1日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

8月2日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

8月2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：**
- 1.) 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。
 - 2.) 一切宣傳及發放資訊以中心月訊及室內張貼之海報為主，歡迎會員親臨中心索取及查閱

『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。

標準五 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。



社區飯堂

購買2024年8月份飯票

日期：2024年7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2024年8月份之飯票之會員，可於7月15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

7月份開心歡聚在飯堂

日期：2024年7月15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(7-9月)同慶生辰

日期：2024年7月4日(星期四)至2024年7月20日(星期六)

時間：上午9:30-4:30(辦公時間)

內容：7、8、9月份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：20/7/2024

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



智能手機應用:旅遊攝影班

日期：2024年7月16日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：教授拍攝及構圖技巧，相機進階操作，認識市面上
潮流攝影執相App

合辦機構：CSL x 長者安居協會

對象：中心會員(懂得基本智能手機操作技巧)

名額：12名

報名：例會報名及抽籤 負責職員：黎姑娘



耆樂動一動

日期：2024年7月9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

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

健康資訊站之頸、腰背護理

日期：2024年7月12日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

內容：- 脊柱的構造與頸、腰毛病的關係
- 正確脊柱的姿勢

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

負責同事：麥姑娘

護腦、健腦有辦法講座

日期：2024年7月18日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：講解從日常生活多元化活動以
延緩及預防認知障礙症

講者：一線通平安鐘

報名：歡迎即場參加，座位有限，
滿座即止

負責同事：麥姑娘

7月專題講座之能源節約講座

日期：2024年7月23日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹可再生能源、強制性能源
效益標籤計劃 (MEELS)、
節能電器和能源效益及節約

講者：機電工程署能源效益事務處

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘

健康講座之益智醒腦食療法

日期：2024年7月25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：講解有何食物可以護腦

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7月16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



中電「一心為你」

智能手機學習班

日期：2024年8月24日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：

- 手機基本操作介紹
- 如何下載、安裝及綁定中電手機程式
- 中電流動應用程式介紹
- 查閱賬單，用電資料，設定提示功能及申請電子賬單服務
- 度度賞中電網購/ 積分換購平台介紹
- 綠加Fun

對象：60歲或以上的中心會員

- 需為中電電力登記用戶本人
- 使用智能手機 (ios或Android系統)
- 須簽署個人資料使用同意書
- 去年沒有參加相同活動

名額：15名

合辦機構：中華電力

報名：例會開始可向黎姑娘登記，如超出
名額將於7月23日(二)進行抽籤

負責職員：黎姑娘

7月智玩智叻-浮游花筆

日期時間：(第一場) 2024年7月13日 (星期六) 上午9:30-10:30

(第二場) 2024年7月13日 (星期六) 下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：一起製作自己獨有的浮游花筆，同時又能訓練手眼協調等認知能力，有助預防認知功能衰退。

對象：中心會員 (有認知訓練需要者優先)

名額：12名

報名：例會報名，超出名額將會在7月10日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘



注意事項

- ※ 2024年8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 (7月份開放使用) (逢星期一至五) 上午9:30-10:30/ 下午2:30-4:00 (星期六下午暫停及星期二全日暫停) 詳情請留意中心海報。
 - 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 (星期二及例會日子暫停) 上午9:00-11:00及下午12:00-4:00，自行登記以借用「魔力橋」於中心使用。
- ※ 中心陸續安排為各會員免費更換新會員證，只需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。如未更換，歡迎與中心聯絡。



歡迎查閱
電子版會訊

中心代表會

日期：2024年7月5日（星期五）
 時間：下午2:30-3:30
 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

7月義工之友聚會

日期：2024年7月10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

保良局賣旗日2024 義工招募

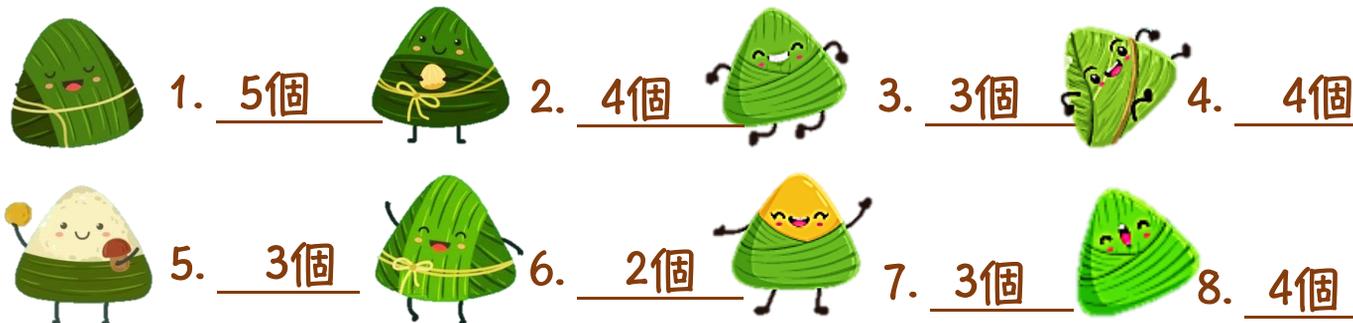
日期：2024年8月14日（星期三）
 時間：上午8:00-11:00
 內容：透過戶外賣旗為保良局籌募善款
 集合地點：中心活動室
 對象：會員或中心義工
 報名：有興趣參與賣旗的會員或中心義工
 請於5/7前向譚姑娘登記
 負責職員：譚姑娘

社會服務部義工嘉許禮2024

日期：2024年7月27日（星期六）
 時間：下午1:00-4:30
 集合地點：本中心
 活動地點：唯港匯
 對象：獲獎義工
 備註：受邀請的義工請準時出席
 負責職員：蕭生及譚姑娘

上期認知遊戲答案：

認知遊戲齊齊玩





中暑

在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，例如增加排汗和呼吸來降低體溫。然而在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會中暑。

長者與中暑

長者的排汗功能、對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時差。患有慢性疾病（如糖尿病、中風等）、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的長者，更要加倍小心中暑。

中暑的徵狀

中暑的徵狀包括頭暈、頭痛、惡心、氣促，皮膚乾而熱，嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。

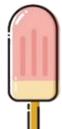
中暑的護理

1. 如有上述徵狀，應立即停止活動。
2. 應開啟風扇或冷氣去調節室內的溫度。
3. 若患者身處戶外，應將患者搬往有遮蔭的地方，同時以濕毛巾替患者抹身，
藉水份的揮發協助散熱。
4. 如患者清醒，應給予清涼飲料，以補充失去的水份。
5. 如患者情況未能轉好或出現神智不清，應盡快送院治理。



預防中暑

1. 穿著適合的衣服，例如鬆身、輕便、淺色的棉質衣服，有助散熱及吸汗。
2. 注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。
3. 盡量打開窗戶，保持室內通爽涼快。亦可利用風扇或空氣調節，以防止室內溫度過高。
4. 留意天氣報告，在炎熱的日子，長者應盡量留在室內或陰涼的地方，以及減少戶外活動。
5. 若要外出，應帶備太陽傘和避免在太陽下曝曬。最好安排在早上或黃昏後外出。





乾花宮扇製作

日期：2024年7月18日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

內容：由義工導師教授製作乾花宮扇

費用：\$10(包材料)

名額：10名

報名：例會開始向譚姑娘登記，
若超出名額 將於7月6日上午
進行抽籤

導師：『耆樂智趣會』成員常朱荃香女士

負責職員：譚姑娘

2024-25年中文班(第2期)

日期：2024年7月17日至10月2日

(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

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

費用：\$50(共8堂)

名額：20名

備註：1). 7/8、14/8及11/9課程暫停
2). 有興趣的參加者請
向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘

智能手機班(時間篇)

日期：2024年7月22及29日(逢星期一)

時間：上午9:30-10:45

內容：由義務導師介紹手機內不同的實用
功能及如何使用，如：

- 行事曆設定及使用
- 設定鬧鐘提醒食藥
- 查閱其他國家的時差及天氣
- 計時器倒數響鬧

費用：\$5 名額：8名

備註：參加者需使用安卓系統

報名：請向譚姑娘登記

導師：『耆樂智趣會』成員趙寶琮女士

負責職員：譚姑娘

24-25年度手鐘學習工作坊(第三期)

日期：2024年7月31日至8月28日(逢星期三)

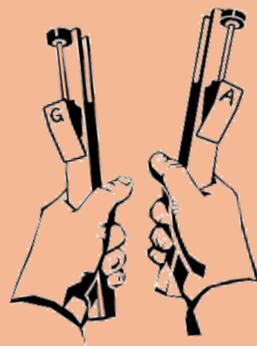
時間：下午1:00-2:00

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
5.) 7月24日及9月4日手鐘班停

負責職員：蔡姑娘/麥姑娘



7月熱縮膠飾物工作坊

日期：2024年7月26日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

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：例會開始可向黎姑娘登記，如超出名額將於7月13日(六)進行抽籤。

中籤者將於當日收到通知，請於3日內到中心繳費作實。

負責職員：黎姑娘



2024年7月足底按摩保健樂

日期：2024年7月2日至7月30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8份足底按摩票，恆常參加者請在7月23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7月血糖測試

日期：2024年7月11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



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」資訊分享之聽覺保健知多少

日期及時間：7月份及中心開放時間內

地點：以電話進行（資訊發放）

內容：聽覺對我們非常重要，它不單影響我們的日常生活，還會影響生理、心理及社交健康。衛生署網站資訊提供有關失聽的知識，介紹保護聽覺的方法，以及助聽器的種類及配戴小貼士。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

7月靜觀身心靈小組

日期：7月12日、7月19日、7月26日及8月9日（逢星期五，共4堂）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過靜觀的方法，改善情緒健康，學習關懷自己。

名額：8名（有需要護老者優先）

備註：需要出席全數課堂

報名方式：如有興趣請於7月8日或之前向蕭先生登記，稍後以電腦抽籤及聯絡中籤者。

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。



懷舊遊戲大比拼

日期：2024年7月20日(星期六)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：藉著遊玩抓子、挑竹籤及公仔紙等懷舊遊戲，共渡歡樂時刻

費用：免費

名額：12名

報名：例會報名

負責職員：黎先生

身心活樂健體操

日期：2024年7月25日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：透過運動，促進護老者身體健康

費用：免費

名額：20名

報名：例會報名

負責職員：黎先生



護老者活動

護老者生日會(7-9月)

日期：2024年7月11日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：為7-9月生日之護老者慶祝生日

費用：\$20

名額：20名

報名：例會報名及收費

負責職員：黎先生



守護天地

日期：2024年8月2日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：透過定期聚會，分享護老者資訊

費用：免費

名額：40名

報名：請向負責職員報名

負責職員：黎先生

暈眩是甚麼

通常是由於內耳出現問題而影響平衡功能所引起的，任何腦部的影響涉及內耳也會有此現象，不同年齡的人仕，頭暈的原因亦不同，大部份為突發性腦貧血，即腦部突然缺少血液供給造成的。

暈眩的成因

- 重大病症發出的先兆，例如：羊癇症。
- 心血管疾病引致，例如：高血壓、心臟病、體位性低血壓。
- 血糖過低，例如：糖尿病。
- 貧血，例如：胃出血引致血液流失過多。
- 腦血管意外傷，俗稱中風（通常透過腦素描檢驗才可以清楚知道）。
- 精神、心理問題影響。
- 內耳炎，內耳平衡器的發炎，可能是病毒引致。
- 其他因素：疲勞過度、失眠、肚餓、炎熱、出汗過多、體能消耗增加，造成突發性低血壓及低血糖。

暈眩的徵狀

患者會感到四周圍事物不停在轉動（呈現不同的情況），視力模糊、神智不清、噁心、嘔吐和面色蒼白等。

護理方法

- 給予舒適清靜環境，保持空氣流通。
 - 培養良好生活習慣，要有充足睡眠。
 - 給予作息時間，適當的運動。
 - 補充營養，多飲水。
 - 教導長者轉換體位時，動作切勿太快；例如：起床時，在床邊坐一會兒才慢慢站起來，動作太快可能因血液減少到腦部而引致暈眩。
 - 觀察暈眩的徵狀和頻密程度，如家中有血壓計可定時量度生命表徵，（視乎情況可以每隔半小時至4小時量度血壓一次不等），假如長者是患有體位性低血壓，便要分別量度平臥和直立或坐起姿勢的血壓，如上壓多於20度，則屬有異常，便要看醫生。
- 除去誘發因素，找出原因和及早醫治；間中有頭暈未必是問題，但經常發作便要找出原因，盡快向醫生求助。

