



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2020年8月份會訊

### 社會福利署資助福利服務安排

按社會福利署七月十四日新聞公佈，為避免服務使用者因人流聚集而增加相互感染的風險，社署資助的福利服務(長者地區中心、長者鄰舍中心)由七月十五日起只維持有限度服務(例如長者中心的膳食服務、為有需要的長者進行安老服務統一評估等)。中心現階段不提供小組(以視像或網上形式進行除外)、大型活動及偶到服務。

上述安排會維持至另行通告。社署會繼續密切留意疫情發展，並與持份者合作，務求在可行情況下為有需要人士提供所需的公共服務。

以上資源來源：來自「香港特別行政區政府新聞公報」

<https://www.info.gov.hk/gia/general/202007/14/P2020071400268.htm>

### 分享健康指引及確診或疑似新型冠狀病毒資料 (QR Code)

同心抗疫  
健康指引



受感染個案  
最新情況



曾有確診或疑似  
新型冠狀病  
毒個案的  
大廈樓宇名單



### 同心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

<p><b>1</b> 進入中心須佩戴口罩</p> 	<p><b>3</b> 使用酒精搓手液 消毒雙手</p> 
<p><b>2</b> 等候職員為你量度體溫</p> 	<p><b>4</b> 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、  
李銳壯、陳文妙、鍾海燕、劉麗琴。

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：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

電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto: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	9月3日	上午10:30-11:30
幸福組	(星期四)	下午2:00-3:00
松柏組	9月4日	上午9:00-10:00
長青組	(星期五)	上午10:30-11:30

## 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。



我當然知啦，中心實施有效職員招聘，簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。



李婆婆，你知唔知道中心有咩人力資源政策？



我知！中心會定期進行意見調查，直接向服務使用者收集意見，另外如果服務使用者意見想表達，亦歡迎直接向中心職員表達，亦可以用書面方式，將意見放入意見箱。



梁伯伯，又考考你啦，你知唔知中心點樣向服務使用者收集意見？



OK!

梁伯伯/李婆婆：如果我地有任何意見，記得要主動提出呀！

OK!



# SQS

## 服務質素標準

### 話你知？



# 社區飯堂



## 購買2020年9月份飯票

日期：8月17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9月份飯票之會員，請於活動當日上午9:00時至11:00期間到中心付款，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SIR

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！

## 健康資訊 專欄

新型肺炎再爆發，大家要保護好自己，保持社交距離減少外出，如要外出記得帶備二寶「口罩和酒精搓手液」，盡量少出街用膳啦。唔可以出街明白大家都好悶，鍾姑娘分享下自己六個解悶方法，大家乖乖地少出街啦。



- 屋企有幾多「寶藏」？執屋清理下舊物。如多年不穿的衣物，可收拾後作捐贈。清理下屋企都好似大左，唔好唔捨得啦。
- 新物件新氣象。改變下家居佈置，換新顏色的窗簾或床品，放個新擺設，屋企都唔同左。
- 回憶永遠是最美好的。翻下舊相或日記回憶下過去，打個電話同朋友家人一起回憶下。
- 發掘樣新技能。研究樣新菜式，插花同畫幅畫，再影張靚靚相發俾朋友。
- 屋企本書封塵幾耐？重溫舊書，好書每次睇都會有新感想新發現。
- 堅持每日運動半小時。拉下筋，人都鬆一鬆，精神囉。



# 疫情加油站 腹式呼吸助放鬆心情

近日，本地各區增加新型冠狀病毒確診個案，老友記對疫情的擔憂又加添幾分。有老友記會擔心自己或家人受感染、家裏口罩存貨不足、消毒用品斷市等。面對不確定的疫情，驚慌緊張乃屬人之常情，但若然情緒持續受困逾兩周，則需尋求中心社工或其他專業人士協助。

其實面對負面情緒，老友記可以有好多方法幫助自己舒緩。蔡姑娘將於往後幾個月的「疫情加油站」同各位老友記分享情緒自助小貼士，替大家加加油！今次同大家分享《腹式呼吸法》。

《腹式呼吸法》是採用較緩慢也深層的呼吸訓練，可以改善睡眠、有助身心放鬆、穩定情緒。每次呼吸練習大約10至15分鐘便可以，十分容易進行。

## 腹式呼吸的步驟



資料來源—文字/放鬆引導：吳家碩 臨床心理師 圖片來源：[健談 havemary.com](http://www.havemary.com)

4

如有查詢及對情緒狀況有需要進一步查詢，歡迎與中心社工或「疫情加油站」負責人蔡姑娘查詢。



## 免費活動



## 班組活動

### 2020年7至9月中文班

日期：開課日期待定(逢二)  
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  
收費：\$50(共10堂)  
導師：譚姑娘  
負責人：譚姑娘



## 義工專欄



## 8月專題講座之 機電安全講座2020

日期：8月31日(星期一)  
時間：上午9:45-10:45  
地點：中心活動室  
內容：介紹升降機及扶手電梯使用的注意事項  
主講：機電工程署  
負責人：譚姑娘



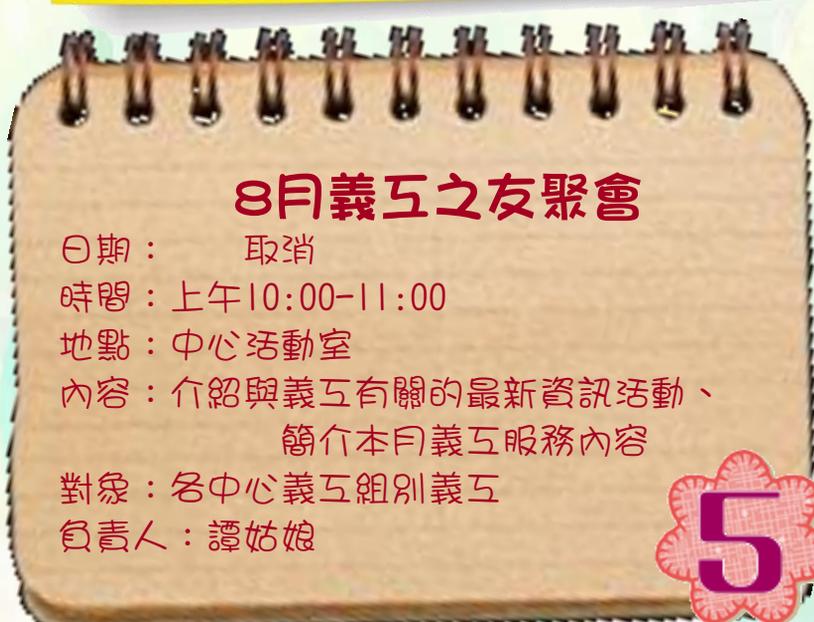
活動將按疫情轉變而有機會調動或

取消，敬請留意



### 2020年7至9月長者跆拳道班

日期：開課日期待定(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



### 8月義工之友聚會

日期：取消  
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



保良局  
PO LEUNG KUK

# 招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法



## 紓緩長者痛症

「芳療大使」到安老服務單位為長者  
進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心陳穎婷姑娘聯絡  
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月



中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

## 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，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。

## 「智樂天地」話咁「義」義工分享會

日期：8月26日（星期三）

時間：上午10:15-11:15

地點：中心活動室

內容：計劃簡介、認知障礙症簡介、分組角色扮演不同情景、分享義工角色、責任及態度

對象：中心義工優先，會員

名額：不限

報名：自行報名或由負責職員邀約參加

負責人：黎姑娘



活動將按疫情轉變而有機會調動或  
取消，敬請留意



# 「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

8

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。

# 『有愛護老』 服務專欄



## 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

## 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互查詢。

## 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』資訊分享之防疫運動齊齊做

日期及時間：8月份及中心開放時間內

地點：本中心或以電話進行

內容：個別分享有關防疫運動的資訊、問候關顧及接受相關查詢

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，也歡迎向負責職員查詢及登記報名

負責人：黎姑娘

## 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



# 8月護老者情報站

## 長者皮膚護理

### 皮膚的主要功能包括

皮膚是人體最大的器官，約佔全身體總重量15%，是人體中除了骨骼、血液外最重的組織。由表皮、真皮和皮下組織構成，裡面有汗腺、皮脂腺、指甲、以及血管、淋巴管、神經和肌肉等。

### 正常的皮膚老化

- 由於長者體液減少皮膚水份相對減少，以致皮膚容易變得乾燥
- 皮脂腺的分泌也開始趨向減少，令皮膚失去滋潤
- 皮膚血管收縮對皮膚各種的營養物質供應減少
- 皮膚色素的細胞代謝、神經內分泌、免疫功能都由於年長而相對衰退

### 護理皮膚小錦囊

- 避免使用太熱的水洗澡，因為高溫的水會洗去皮膚表面的油脂
- 皮膚要保持清潔及通爽，並且保持衣物清潔乾爽
- 勿用過強的規液，保持 pH5.5 及沐浴後應塗上潤膚乳

資料來源:衛生署長者健康服務網站

### 耆年活樂背多"芬"



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及查詢（活動日期要視乎新冠肺炎的情況再作安排）

負責人：鍾Sir



# 離別感言

同各位同事及老友記一齊走過那些  
年，好唔捨得大家，有緣再見大家！  
祝大家身體健康，笑口常開！

劉麗琴(庶務員)



各位老友記大家好，我係實習同學利姑娘。短短的兩個多月實習日子已過去了，因為疫情關係，與大家見面的時間亦不多。雖然如此，但在實習期間，你們的分享都在我心中，衷心感謝各位願與我分享你們的人生經驗，這一切對我而言實是難能可貴，在此祝你們每天都充滿平安和喜樂，身體健康。



實習社互利易穎



由6月8日至8月11日的實習，轉眼間即將完結了，「華仔」很高興可以在中心認識到很多的老友記！在傾訴的過程中，讓我明白很多人生道理，多謝你們分享自己的人生經歷，更踴躍地參與我們舉辦的活動。可惜因為疫情原因，中心未能如常開放，但我心裡仍記掛著你們！最後，祝各位身體健康！生活愉快！



實習社互邱榮華

我在復生的時候，是做政府互的，負責管理小販，互作很忙很辛苦的。退休後就有時候四處去，周圍去不同的中心，哈哈，黎呢度坐下健康椅又可以減肥，最開心是身體健康。在中心感到很開心，大家一起聊聊天，合嚙型的就多聊一下，自己可以安排自己的時間，上午看看報紙等等。對我而言，簡簡單單就是開心。希望大家都身體健康！

## 長者快樂 故事分享

會員：林有環



# 長者 電話 支援 服務 系統 計劃

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

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着嚟中心撥出，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；

