

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2021年8月份會訊 支持 保良局賣旗日 (8月11日)



疫情漸見緩和，今年保良局賣旗日訂於2021年8月11日（星期三）於全港各區舉行，以「同心共融·善與人同」為主題，冀凝聚多方力量，同心協力籌募善款，繼續積極為深受疫情影響的不同社群提供各類支援服務。

賣旗日向來是本局善款重要來源之一，是次活動行政費由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於保良局逾三百個服務單位，以支援基層家庭、兒童、青少年、長者、殘疾人士、病友等有需要人士。






支持方式

1. 除可在8月11日支持本局買支旗外，也可向中心登記成為賣旗義工，參與戶外賣旗：活動現正招募義工於8月11日上午進行街上賣旗活動。參與賣旗活動，身體力行實踐關愛。

2 支持線上買線 (由即日起)

本年設有「線上買旗」，讓善長不受地域、時間限制捐款支持保良局。成功捐款之善長更可獲贈電子旗以供存念。支持線上買旗方式：

保良局網站 	Payme 	BoC Pay 	下載捐款表格 	掃碼轉數快二維碼 
---	--	--	--	---

*如欲索取電子旗，請將付款截圖whatsapp 至9145 1056 (保良局籌募部)。

資料來源:保良局網頁 <https://www.poleungkuk.org.hk/support-us/fund-raising-activities/plkflagday2021>

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、譚美倫、麥玉嬋、陳文妙、鍾海燕、黎柏嘉、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 / 9256 0917 


電話支援服務系統來電號碼：3701 7890

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：400份

下月盧老相聚一刻 (限25人一場)

8月23日開始接受登記

(第1場)		上午9:30-10:00
(第2場)	9月2日 (星期四)	上午10:30-11:00
(第3場)		下午2:30-3:00
(第4場)	9月3日 (星期五)	上午9:30-10:00
(第5場) 及ZOOM 現場 直播		上午10:30-11:00 ※只限中心服務使用者登入 ※內容屬中心所有，請勿 在過程中錄影及錄音
		登入QR CODE 會議ID：342 998 2775 密碼：123456



熱烈祝賀

祝賀

最新 消息

中心副主任 蔡淑華 姑娘
獲第五屆 安老服務傑出員工選舉 優秀員工獎項

香港安老服務協會與香港職業發展服務處自2013年開始合辦「安老服務傑出員工嘉許計劃」。這項活動已成為安老服務業的盛事。藉著這個全港性大型活動，以實際行動表揚安老服務從業員的傑出表現，提升安老服務的社會形象及認受性。今年我們熱烈祝賀中心副主任蔡淑華姑娘獲取優秀員工獎項，多年服務作出肯定，請大家繼續支持。



香港安老服務協會
The Elderly Services Association of Hong Kong



香港職業發展服務處
Hong Kong Employment Development Service

合辦

第5屆 安老服務傑出員工選舉頒獎典禮



2021-2022年續會及入會安排

會員証已到期的老友記請於辦公時間內帶同會員証到中心辦理續會手續

金咭會員(60歲或以上)年費\$21

銀咭會員(50-59歲)年費\$50

如新朋友想入會，可先致電2782 0220

預約，入會當日請帶同身份証、相片1張到中心辦理手續。

**更快捷 更輕鬆
請先預約**



2

2元乘車優惠「樂悠咭」

最新消息

政府於明年2月27日起，將2元乘車優惠擴展到60至64歲人士，惟必須使用專用的個人八達通「樂悠咭」，該卡將於本年8月2日起分階段進行申請接受申請。詳情如下：

資料來源：https://www.lwb.gov.hk/tc/highlights/fare_concession/



60至64歲 香港居民

2元優惠計劃的合資格年齡降至60歲

- 60至64歲香港居民必須使用樂悠咭，以享用優惠。
- 每位合資格申請人只獲發一張樂悠咭。

樂悠咭申請表格派發地點

港鐵客務中心(馬場站除外)*

民政事務處民政諮詢中心*

運輸署牌照事務處*

政府資助的長者地區中心、
長者鄰舍中心及長者活動中心*

於樂悠咭網頁下載**
www.octopus.com.hk/joyyou

* 備有回郵信封，派發地點一覽表載於樂悠咭網頁。
** 須自備郵費

2021年8月2日起接受樂悠咭申請

按下列指定日期分階段遞交申請

申請日期	出生年份
2021年8月2日至31日	1957#
2021年9月1日至30日	1958
2021年10月1日至31日	1959
2021年11月1日至30日	1960
2021年12月1日至31日	1961
2022年1月1日起	將於3個月內滿60歲

#1957年1月1日至2月26日出生的人士可於65歲生日當天起透過樂悠咭自動享用優惠

樂悠咭申請辦法

-  八達通應用程式

或

-  郵寄表格遞交申請

- 申請人填妥表格後，需連同**香港身份證副本**及**一張六個月內拍攝的1.5吋x2吋彩色護照證件相片(白色或淺色背景)**，郵寄至申請表上的地址。
- 收到所需資料及文件後，樂悠咭會在四個星期內郵寄至合資格申請人提供的香港通訊地址。

樂悠咭申請費用

- 合資格受惠人士首次申請的行政費由香港特別行政區政府資助。
- 樂悠咭無需啟動，只需透過現有的八達通增值渠道增值多於港幣50元即可使用，增值時會即時扣除港幣50元可退還的按金。

何時享用 \$2 優惠

2022年2月27日起

60至64歲香港居民

必須使用樂悠咭享用優惠。

在上述日子前已申請及獲發的樂悠咭
可作一般成人八達通使用。

3

24間社區疫苗接種中心「即日籌」方便長者打針

為便利長者到社區疫苗接種中心接種新冠疫苗，24間社區疫苗接種中心7月29日起派發「即日籌」，供沒有預約的長者即日打針。

新聞公報：<https://bit.ly/374Mlk4>

最新消息



長者即日籌 接種新冠疫苗

70歲或以上

7月29日起

24間社區疫苗接種中心



長者即日籌 簡單又方便



每日上午7時45分開始
在社區疫苗接種中心派籌

名額有限
派完即止



70歲或以上長者
出示**香港身份證**取籌 或



長者家人/照顧者
攜同長者身份證副本代取籌



最多兩名同行照顧者可一同打針



長者接種第一劑時會獲通知
第二劑的日期和時間

長者即日籌 社區疫苗接種中心

除東涌和機場接種中心各提供100個籌外
其餘中心各提供200個籌

科興「克爾來福」疫苗

香港中央圖書館
官涌體育館
九龍灣體育館

源禾路體育館
天暉路體育館

復星/BioNTech「復必泰」疫苗

中山紀念公園體育館
西灣河體育館
伊利沙伯體育館
鴨脷洲體育館
曉光街體育館
彩虹道羽毛球中心
教育局九龍塘教育服務中心
何文田體育館
荔枝角公園體育館
界限街體育館

龍琛路體育館
大埔墟體育館
將軍澳體育館
東涌社區會堂
香港國際機場
林士德體育館
葵景園體育館
友愛體育館
元朗體育館

『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試驗計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請

4



更新會員資訊

最新 消息



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。

收集會員使用Zoom資料庫



在疫情期間，知悉有不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動，為了掌握會員對應用Zoom狀況，如你們懂得使用Zoom，我們誠意邀請大家通知我們讓我們知悉，（你們可以電話通知我們作登記）以備日後中心舉行一些以Zoom進行視像活動時，可以個別邀請大家參與。



收集會員運用WhatsApp廣播資料庫

為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心會訊／個別活動宣傳／特別消息／通告

申請方法及流程：會員可親臨及致電中心，並確保自己智能電話已安裝WhatsApp，並將中心電話號碼加為聯絡人，WhatsApp訊息將不定期按需要透過廣播功能發放。



注意事項：中心WhatsApp廣播服務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，而該WhatsApp廣播亦不會回應會員之訊息。

適量運動有益身心

好處如下：

1. 強身健體，改善心肺功能；
2. 消耗熱量，有助保持健康體重；
3. 改善血壓和降低血脂；
4. 預防或控制糖尿病；
5. 預防心血管病及中風；
6. 預防骨質疏鬆；
7. 預防部分癌症(例如：大腸癌)；
8. 減低跌倒的風險；
9. 調劑心情，紓緩生活壓力；以及
10. 有助結交朋友，擴闊社交圈子。



健康資訊 專欄

保健員鍾姑娘
話你知



- 長者應每星期進行最少150分鐘中等強度的有氧體能活動，或最少75分鐘劇烈強度的有氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。
- 要取得更大的健康效益，長者每星期進行中等強度有氧體能活動的時間應增至300分鐘，或每星期進行150分鐘劇烈強度的有氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。

運動示範影片可以瀏覽 康樂及文化事務署

https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/virtual/class_03.html

資料來源：康樂及文化事務署

齊心防疫勿鬆懈：如進入中心，必須注意以下安排

1

進入中心須佩帶口罩



3

使用酒精搓手液
消毒雙手



2

等候職員為你
量度體溫



4

出示會員証拍卡/
訪客請先登記



注意 事項

※ 如欲了解本會訊電子版內容，
歡迎登入QR code。

※ 9月【盧老相聚一刻】在8月23日
開始接受登記，會員需親自致電中
心電話或親到中心登記，額滿即止。

※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續
供會員使用，使用時間及收費可參閱中心海
報或與中心職員查詢





社區飯堂

購買2021年9月份飯票

日期：8月16日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2021年9月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時到中心交款，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者



由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午9:00分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:45分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30分)	主菜 + 時菜 + 白飯	\$12 / 餐

我參加了中心的園藝治療活動，過程中，導師教授我們利用紙張和壓板把材料如新鮮的西洋菜和鮮花壓乾，造成乾花。另外，在壓花的過程中，我們把材料鋪擺在紙上，再用板壓著，然後再放在陰涼地方風乾。這是我第一次接觸園藝治療活動，感覺新鮮和開心，同時亦令心情感到放鬆。

無名伯伯

長者
快樂
故事
分享

SQS
服務質素標準
話你知?

標準12 - 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

歡迎公眾向中心職員查詢，閱覽「服務質素標準」政策及程序文件

7

免費活動

8月耆樂動一動

日期：(第1場)8月10日(星期二)
(第2場)8月17日(星期二)

時間：下午2:45-3:45

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

收費：全免 名額：15名

報名：有興趣參加可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘



8月「e體健」健康站

日期：(第1節)8月10日(星期二)
(第2節)8月17日(星期二)
(第3節)8月24日(星期二)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：讓會員在職員協作下使用「e體健」量度血壓、脈搏、體重和身高等。

名額：每節10名

備註：e體健設施使用前必須預約，如有興趣請鍾姑娘報名，

負責職員：保健員鍾姑娘

8月無煙老友記講座

日期：8月12日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 澄清有關吸煙與戒煙的謬誤
2.) 加深長者對吸煙禍害的了解

對象：會員

收費：全免

名額：25名

講者：香港吸煙與健康委員會

報名：有興趣參加可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

8月健康講座之 遠離三高-糖尿病好健康

日期：8月19日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識三高與糖尿病的關係

對象：中心會員 名額：不限

收費：全免

講者：美國雅培

負責職員：麥姑娘

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

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於8月11日(三)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘

全港社區體質調查

日期：8月21日(星期六)

時間：上午9:00-1:00

地點：中心活動室

內容：填寫問卷、進行體能測試及進行不同體質測試

對象：中心會員

名額：40名

合辦機構：康樂及文化事務署

備註：1.) 活動當日會分時段進行測試

2.) 參加者需按時間到達中心

3.) 測試完會有簡單報告給予參加者

4.) 因測試須時，參加者需耐心等待

報名：有興趣參加可向麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘





APP 1933 - KMB · LWB 九巴 · 龍運手機程式，可隨時隨地查詢九巴、龍運巴士路線資訊之外，最近還新增了查詢城巴、新巴、嶼巴(快將推出)、電車、渡輪資訊、飛機航班資訊、路面實況、私家車空置車位等功能。一個程式已經涵蓋香港大部分巴士路線及電車路線的資訊，程式使用方法簡單又方便，老友記不妨下載一試。



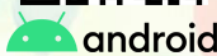
APP 1933	九巴月票限定 BUS RYDE 乘客保險	免費登記 YAS 註冊
69X	往 佐敦(西九龍站) 旺角登打士街	15 分鐘
1	往 尖沙咀碼頭 旺角鼓油街	16 分鐘
1	往 竹園邨 旺角長沙街	7 分鐘
1A	往 尖沙咀碼頭 旺角鼓油街	2 分鐘
1A	往 中秀茂坪 旺角長沙街	- 分鐘
2	往 長沙灣(蘇屋邨) 油麻地碧街	6 分鐘

常用功能

- 可查看 4 間巴士公司 (九巴、龍運、城巴、新巴) 巴士路線及到站時間
- 輸入「TRAM」，可找到電車路線及到站時間資訊
- APP主頁頁面的鄰近的巴士路線功能，可以即時顯示你附近的巴士路線
- 點到點路線搜尋功能，助你更快捷尋找適合的巴士路線
- 透過手機的GPS衛星導航系統，更容易從巴士線地圖上找出最近的巴士站
- 落車提示

iPhone手機可透過**Apple App Store**，
Android手機可透過**Google Play**，
免費下載應用程式。

Apple: <https://qr.go.page.link/17g1j>
Android: <https://qr.go.page.link/htncR>



老友記電玩齊PK(2)

日期：8月9日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：學習下載手機遊戲及一起玩卡牌類手機遊戲「Rummikub」

對象：中心會員

名額：8名

備註：報名人數超出活動名額，將會抽籤決定

負責職員：IT黎姑娘



Android智能手機速成：基本操作(3)

日期：8月19日(星期四)

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹Android智能手機的基本操作、設定及下載手機應用程式的方法

對象：使用Android智能手機的中心會員

名額：10名

備註：(1) 報名人數超出名額，將會抽籤決定
(2) 參加者需帶備Android智能手機

負責職員：黎姑娘



班組 活動

8月U3A課程 (蜻蜓匙扣)

日期：8月2日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：教授運用繩
編織蜻蜓匙扣



收費：全免

名額：10名

導師：U3A組員袁寶華、朱荃香

備註：已報名的參加者請準時出席

負責職員：譚姑娘

8月U3A課程 (手繩製作)

日期：8月26日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授運用繩及珠膠編織手鍊

收費：全免

名額：10名

導師：U3A組員袁寶華、朱荃香

報名：請向譚姑娘登記，若超出
名額將於8月9日上午以電
腦抽籤，中籤者譚姑娘將
個別通知

負責職員：譚姑娘



2021至2022年度二胡班 (第2期)

日期：8月10日至9月7日(逢星期二)

時間：下午1:30- 2:30

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師教授二胡技巧
及樂曲

收費：\$200

節數：5節

對象：有興趣的會員

導師：王琴老師

備註：1. 有興趣歡迎聯絡蔡姑娘查詢
2. 已報名的長者敬請準時出席

負責職員：蔡姑娘



2021至2022年度手鐘 學習工作坊(第3期)

日期：8月11日至9月8日(逢星期三)

時間：下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師教授手鐘技巧
及樂曲

收費：\$90

節數：5節

對象：耆暉手鐘團團員

導師：亞洲手鈴音樂中心導師

備註：1. 此活動經由中心活動費
資助推行

2. 有興趣歡迎聯絡蔡姑娘查詢

負責職員：蔡姑娘

智能手機課程之 『我要學P圖』 U3A

日期及時間：

(D班) 8月18日(星期三) 下午2:30-3:30

(E班) 8月28日(星期六) 上午9:30-10:30

地點：中心活動室

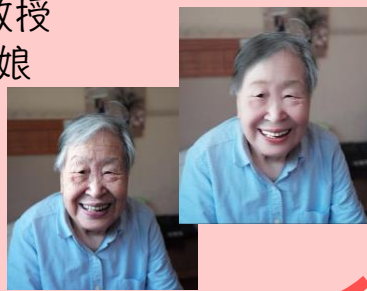
內容：教授如何運用應用程式簡單
修飾相片

對象：對手機有基本認識的學員

收費：全免 名額：每班6名

備註：1) 參加者需自備智能手機
2) 手機需使用安卓Android系統
3) 已報名的學員請準時出席
4) U3A組員袁寶華、鄭綺雲
協助教授

負責職員：譚姑娘



賽馬會社區持續抗逆基金 - 動感及健康生活計劃

9月開心武術班

日期：9月6日至9月27日
(逢星期一，共4堂)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

對象：中心會員

名額：8名 收費：全免

報名：請向譚姑娘登記，若超出名額將
於8月9日上午以電腦抽籤，中籤
者譚姑娘將個別通知

負責職員：譚姑娘



義工 專欄

招募保良局賣旗日義工

日期：8月11日(星期三)

時間：上午8:00-11:00

集合地點：中心活動室

賣旗地點：油麻地區

內容：透過賣旗為保良局籌募善款

備註：已報名的義工請準時出席

負責職員：譚姑娘

8月義工之友聚會

日期：8月4日(星期三)

時間：(第1場) 上午9:15-10:00

(第2場) 上午10:15-11:00

內容：介紹與義工有關的最新資訊活動、
疫情下義工服務及活動安排

地點：中心活動室

對象：各中心義工組別義工

名額：每場25名

負責職員：譚姑娘



保良局
賣旗日 11 AUG 2021
PO LEUNG KUK FLAG DAY
同心共融 善與人同



活動行滿獲由保良局董事會成員贊助，善長捐款將全數用於保良局二百餘個服務單位，提供多元化服務，以支援基層及弱勢社群

2021年8月足底按摩保健樂

日期：8月3日至8月31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
收費：\$90一次 名額：8名
導師：李國明師傅
備註：欲購買2021年9月份足底按摩票，請在8月24日開始向麥姑娘登記及恆常參加者優先購票，請各參加者留意
負責職員：麥姑娘

收費活動



8月總膽固醇測試

日期：8月12日(四)
時間：上午9:15-9:45
內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的總膽固醇值
對象：中心會員
收費：\$45 名額：10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：如有興趣可向麥姑娘報名
負責職員：麥姑娘

8月血糖測試

日期：8月12日(星期四)
時間：上午9:15-9:45
內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值是次活動只做血糖測試，不會有其他檢查
對象：中心會員
收費：\$5 名額：20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：如有興趣可向麥姑娘報名
負責職員：麥姑娘

夏日抗疫樂悠悠

(第1場)日期及時間：8月13日(星期五)上午9:30-下午4:30

(第2場)日期及時間：8月20日(星期五)上午9:30-下午4:30

(第3場)日期及時間：8月27日(星期五)上午10:00-下午4:30

內容：沙田公園、沙田文化博物館、天際100及午膳享用沙田帝都酒店自助餐

對象：65歲或以上的會員

名額：每次活動26名(只可揀選一日報名，不可重複報名)

收費：全免(是次活動由社會福利署津助)

備註：1) 如活動當日參加者身體不適，旅行社有權拒絕參加者隨團出發

2) 參加者全程必須要佩戴口罩(用膳時間除外)

3) 每位會員只可選擇一個日期報名

報名：請於6/8(五)下午4:00前向麥姑娘報名，如每團人數超出名額，將於7/8(六)上午9:30以電腦抽出參加者，中籤者名單會張貼中心報告版

負責職員：麥姑娘

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

服務內容

定期舉辦有關認知障礙症的活動及小組，包括資訊提供、公眾教育、早期檢測評估、早期介入訓練及服務支援等。服務旨在及早發現、介入及支援服務對象，以促進身、心、社的健康。有關服務資訊，可留意會訊或向負責職員鍾先生查詢。

認知障礙症 長者支援服務專欄



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃本期活動

「智樂天地」和諧粉彩課程

日期：8月4日（星期三）
時間：下午2:30-4:00
地點：中心活動室
內容：由專業導師教授，透過和諧粉彩訓練增強參加者的溝通技巧、社交情緒能力和認知力。
對象：已報名之智樂天地參加者
名額：15名
負責職員：鍾先生

「智樂天地」香薰課程

日期：8月6、13、20及27日（逢星期五）
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：由專業導師教授，透過香薰治療放鬆心情，提升情緒管理能力和進行認知刺激。
對象：已報名之智樂天地參加者
名額：15名
負責職員：鍾先生

上期認知遊戲之成語接龍 答案如下：

與	眾	不	同						
		望							
		所							
		歸	心	似	箭				
求			高						
同	聲	同	氣						
存			傲	視	同	儕			
異				而					
				不					
				所	見	所	聞		

「智樂天地」認知訓練

日期：8月14、25、28日（星期六、三）
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：以認知習作或認知訓練玩具進行認知訓練
對象：已報名之智樂天地參加者
負責職員：鍾先生

認 知 遊 戲 之 找 不 同

請在以下兩張圖各找出5個不同之處，並於圖一圈出來！

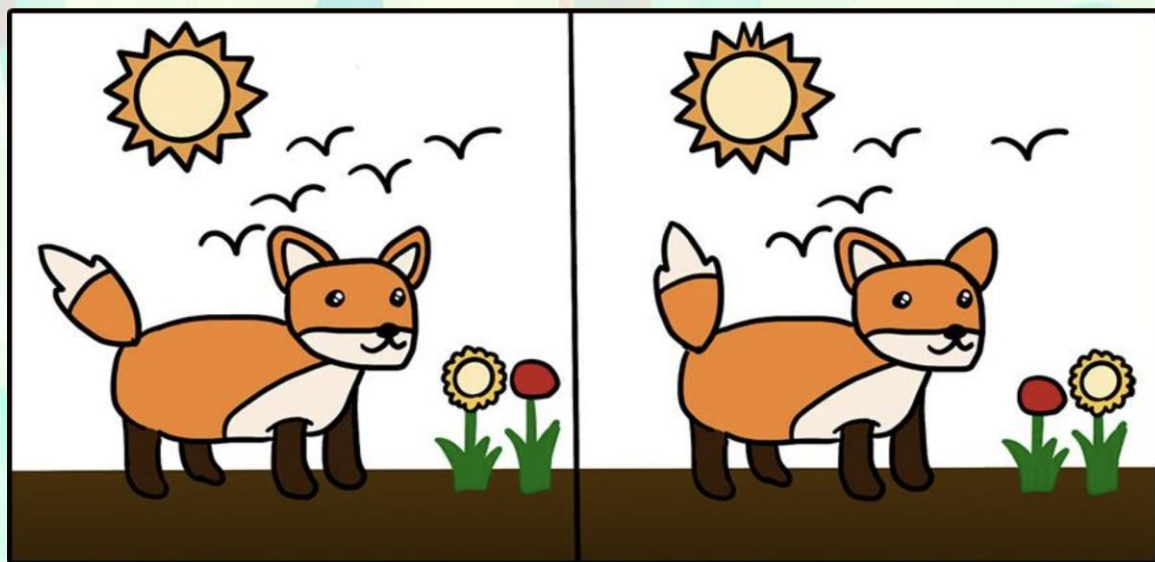
圖一

圖二



圖一

圖二



參加辦法：

- ※ WhatsApp 6844 3923 回覆(列明「認知遊戲」、會員姓名、會員編號及拍下答案相片)或預約到中心遞交。
- ※ 能完成全部題目的參加者可獲小禮物乙份，先到先得，換完即止。
- ※ 領取禮物前必需與中心負責同事陳姑娘確認，預約時間後到中心換領。
- ※ 活動日期：9/8/2021至31/8/2021，答案將於下期會訊公佈。
- ※ 如有疑問，可致電2782 0220與陳姑娘聯絡。

「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. 被照顧的體弱長者

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、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。

好好心情小組

日期：8月6日至9月3日(逢星期五)

時間：中午12:15-下午1:30

地點：中心活動室

內容：體驗及認識各種「好心情」的方法，舒緩壓力及快樂小貼士。體驗小手作、快樂小食、香包、自助按摩小貼士、靜觀減壓練習等

對象：有需要護老者優先

收費：全免

節數：5節

名額：8名

備註：1) 23/7, 20/8, 27/8暫停；
26/8(四)為戶外體驗活動
2.)已報名的長者敬請準時出席

負責職員：蔡姑娘

「有愛護老」資訊分享之 長者健體操_心肺功能篇(企)

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：分享活絡運動予有需要護老者，鼓勵其及受照顧長者多參與運動，保持身心健康。同時進行關顧，如有需要提供相關的服務查詢及協助。

對象：已登記之有需要護老者

名額：不限

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

負責職員：陳姑娘





8月護老者情報站

8月護老者認知玩具工作坊

日期：8月11日（星期三）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：進行認知遊戲訓練

名額：10名

講者：社工-鍾先生



8月護老者講座-滋養幸福快樂人生

日期：8月24日（星期二）

時間：下午2:30-3:30

內容：教授生活快樂之道

地點：中心活動室

對象：護老者/會員

講者：衛生署長者健康外展隊

備註：敬請準時出席



8月護老者桌上遊戲分享日

日期：8月30日（星期一）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：進行桌上遊戲分享

名額：10名

講者：社工-鍾先生



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】



皮膚癬知多少

什麼是真菌感染

皮膚癬是皮膚的真菌感染，在天氣潮濕及悶熱的環境特別常見。皮膚的真菌能入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病。由於免疫力下降，慢性疾病患者如糖尿病患者等，亦較容易有皮膚癬。

常見種類及徵狀：

足癬 - 俗稱「香港腳」。趾縫或腳掌患處出現水泡或皮膚乾裂脫落，十分痕癢。倘若抓傷，有機會演變成細菌性皮膚炎而含膿。

甲癬 - 俗稱「灰甲」，真菌侵蝕腳趾甲或手指甲，會令指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎。

體癬 - 俗稱「金錢癬」或「圓癬」，於身體暴露區(如臉、手臂或肩)出現一個或多個呈環狀紅色丘疹，痕癢非常。

預防皮膚癬小錦囊

- 注意個人衛生，沐浴時要仔細清潔皮膚及雙腳。
- 經常保持身體乾爽，如沐浴後應盡快抹乾身體，趾縫要徹底抹乾。
- 應穿著乾爽通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪子。
- 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽子及枕頭。
- 觸碰患處之後必須洗手，以免皮膚癬蔓延到身體其他地方。

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



本中心支援服務來電號碼為 **37017890**，敬請留意
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；