



保良局
PO LEUNG KUK



保良局盧邱玉霜耆暉中心 2022年8月份會訊



「正氣善盈 創建共融」

保良局賣旗日謹訂於2022年8月17日（星期三）於全港各區舉行，本年賣旗日以「正氣善盈 創建共融」為主題，五款紙旗以心形構圖，配合前線員工及服務受眾形象，帶出保良局多元化及貼心服務同時鼓勵各界義工積極參與，連繫各界善心，眾志成城，同心發放正能量於有需要人士。

本年特設電子募捐方式，除以現金投入旗袋捐款外，亦可選擇掃瞄電子支付平台的二維碼捐款。為保良局安老服務、教育服務、醫療服務、兒童及青少年服務及康復服務籌募經費，請大家踴躍支持，多謝各位！！

中心職員：蔡國輝、蔡淑華、鍾明輝、洪遠程、黎卓宇、譚美倫、
麥玉嬋、陳文妙、鍾海燕、黎栢嘉、胡愛蓮。
實習社工：蕭妙宜、羅彥琪

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：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 / 9599 5421

電子郵箱：loyau_nec@poleungkuk.org.hk

印刷數量：350份

9月ZOOM盧老相聚一刻

(第1場)

9月1日(星期四)
上午10:30-11:15

(第2場)

9月2日(星期五)
上午10:30-11:15



登入
QR CODE

會議ID：845 364 2682

密碼：123456

※ 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

最新會員資訊

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。

zoom



收集會員使用Zoom資料庫

在疫情期間，不少會員學懂以Zoom進行視像小組／活動。為了掌握會員使用Zoom的狀況，如果你們懂得使用Zoom，誠邀大家通知我們（可以致電/WhatsApp我們作登記），日後中心舉辦一些以Zoom進行的活動時，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



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：

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試驗計劃

如有需要請向中心
職員查詢及預約申請



購買2022年9月份飯票

社區飯堂

日期：8月22日(星期一)

時間：上午9時正

地點：中心活動室

內容：如欲購買2022年9月份之飯票之會員，可於8月15日至8月20日期間到中心領取登記表及填妥後交回中心。中心將於8月22日上午9時5分進行抽籤以決定購買飯票之先後次序，會員無需出席抽籤。

社區飯堂現獲善長資助，部份餐膳將轉為素食飯餐，並繼續維持外賣形式提供熱餐服務，敬請留意。

由於疫情關係，餐膳安排仍以外賣餐盒派送，直至另行通知！

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9:00)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:45)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午4:30)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$12/ 餐

- 如有經濟困難之會員，社工可協助申請「關愛無限共跨境 扶弱計劃」將豁免膳食費用。

長者快樂故事

我是許月玲，年輕時期奔波勞碌弄至五勞七傷，經常腸胃不適，只有三十多四十歲已經常肩頸酸痛，上落樓梯膝蓋痛。雖然很早期之前考了個瑜珈牌照；但因工作關係沒有放很多時間操練及教班。

幸好有次被要求代課教瑜珈班，竟然下課後反為感覺小了那些酸痛感，渾身舒暢了很多。於是決心重新登記我的通訊地址—電話。(因之前搬家沒有通知官方，很多場地已聯絡不上我。)

後期逐步轉為全職瑜珈教練；而那些肩頸痛、上落樓梯時膝蓋痛也逐漸遠離我。轉眼間幾十年過去，反為自覺較年青時期更健康更快樂。深深感受到健康是快樂的泉源，瑜珈帶給我健康快樂，很開心學員們對我的愛戴，師長給與機會，工作帶給我滿足、快樂，我願意執教至無法活動時才停止教學。這可算是我的長者快樂故事！

會員：許月玲

3

熱衰竭

熱中暑



- 熱衰竭：指在待在過熱的環境下太久，因為身體持續的流汗，而且沒有補充適當的鹽分及水分，造成全身性不舒服。
- 熱中暑：指在無法散發熱量的環境中，導致身體的核心體溫超過40.5°C，且同時中樞神經的功能出現障礙，有危及生命的狀況發生。

資料來源：Heho健康<https://heho.com.tw/archives/868>

預防措施

- 經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：
- 穿着淺色和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
- 避免喝含咖啡因（例如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
- 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
- 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。

進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。

資料來源：衛生防護中心及衛生署



2022年(第二階段)消費券(5,000元)將會分期發放，使用八達通領取消費券將分三期發放，使用其他支付工具領取消費券將分兩期發放。合資格人士一般情況可於8月7日領取第一期消費券(2,000元)。

相信大部分會員以八達通領取消費券，八達通消費券網站設有查閱有關消費券紀錄的小工具，你只需輸入八達通號碼及登記參考編號，便可查閱：

- 可供領取消費券金額
- 已領取消費券金額
- 尚未領取消費券金額
- 領取消費券金額限期
- 「合資格消費」累積總額
- 各項「合資格消費」交易詳情

如你只輸入八達通號碼，你仍然可以查閱以上紀錄，除以下外：

- 各項「合資格消費」消費詳情

善用以上小工具有助你輕鬆管理消費券支出及知悉可領取消費券的具體日期。



上圖：八達通消費券網站_消費券查閱

八達通消費券查閱： <https://voucher.octopus.com.hk/tc/form/enquiry>

資訊科技解難站

如需找黎姑娘解決使用手機等智能產品的問題，請先致電中心向黎姑娘預約時間。



注意事項

- ※ 中心偶到服務照常服務
- ※ 9月盧老相聚一刻，1/9(四)及2/9(五)上午10:30-11:15活動前10分鐘在WhatsApp群組發放連結網址。如有實體聚會再另行通知
- ※ 如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code
- ※ 中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)暫停使用



歡迎登入
電子版會訊

免費活動

2022年(7-9月)同慶生辰

日期：8月4日(四)至8月19日(五)

時間：上午9:30-4:30

內容：7-9月生日會員可在指定日期到中心領取生日禮物乙份

備註：1.) 領取禮物日期：4/8((四)-19/8(五)

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：19/8/2022

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘

認知訓練之五感體驗

日期：8月10日至8月31日

(逢星期三)共4節

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室 形式：面授活動

內容：透過遊戲活躍視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺的感受，鍛煉參加者認知能力及思維 名額：8名

備註：能參加4節活動，患有初期認知障礙症 / 認知障礙症的會員優先。

報名：1.) 請在8月8號前報名，超出名額會在8月8號上午抽籤並通知。

2.) 報名後需進行問卷了解認知狀況及需要。

負責職員：保健員鍾姑娘

專題講座之機電安全

日期：8月19日(星期五)

時間：上午9:30-10:15

地點：中心活動室

形式：面授講座

內容：介紹機電工程署日常職務，講解使用升降機、自動梯的注意事項

主講：機電工程署 名額：15名

備註：出席者可獲紀念品1份

報名：有興趣的參加者請與

譚姑娘聯絡

負責職員：譚姑娘

8月耆樂動一動

日期：(第一場)8月16日(星期二)

(第二場)8月30日(星期二)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

形式：面授課程

對象：會員

內容：由麥姑娘教授簡單伸展運動

費用：全免 名額：15名

報名：即日起至8月5日下午1:00前致電

27820220與麥姑娘報名，如報名

超出名額將於8月8日(星期一)

上午9:30以電腦抽籤，中籤者

麥姑娘個別通知

負責職員：麥姑娘

8月健康講座之骨骼與肌肉健康

日期：8月18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

形式：面授講座

內容：1.) 年齡增長骨骼與肌肉健康

2.) 如何保持骨骼與肌肉健康

費用：全免 名額：25名

講者：美國雅培

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：有與趣參加講座及購買奶粉之會員

可以致電27820220到中心向麥姑娘

報名，如欲訂購加營養素及怡保康奶

粉請於8月10日(二)向麥姑娘登記

負責職員：麥姑娘

8月紅十字會講座之三高之損

日期：8月19日(星期五)

時間：下午2:45-3:45

地點：中心活動室

形式：面授講座

內容：講解三高對健康影響及如何預防三高

名額：25名 講者：香港紅十字會

報名：如有興趣參加講座之會員即日起致電

27820220與麥姑娘報名

負責職員：麥姑娘

班組活動

書法樂趣班

日期：8月22日至10月17日(逢星期一)
時間：下午2:30-3:30
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：\$40(共8堂)
導師：姜趙玉蓮女士
報名：有興趣的參加者請於9/8前與
譚姑娘聯絡
備註：1). 參加者需自備毛筆、
小碟1隻及舊報紙等
2). 於1月份曾報讀書法樂趣班
的學員可優先參加
負責職員：譚姑娘

銀紙花製作

日期：8月23日(星期二)
時間：下午2:30-3:30
地點：中心活動室
形式：面授教學
內容：教授運用紙鈔
摺出花朵
收費：全免 名額：10名
導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭
報名：有興趣的參加者請於9/8前向
譚姑娘報名，若超出名額將以
電腦抽籤，中籤者將個別通知
負責職員：譚姑娘



2022至2023年度手鐘學習工作坊 (第2期)

日期：8月3日至9月7日(逢星期三)
時間：下午1:00- 2:00
地點：中心活動室
內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲
收費：\$100
對象：耆暉手鐘團團員
備註：1. 此活動經由中心活動費資助推行
2. 已報名的參加者敬請出席
3. 8月10日暫停一節
負責職員：蔡姑娘

中秋掛飾班

日期：8月30日(星期二)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室
形式：面授教學
內容：教授運用利是封製作掛飾
收費：全免 名額：10名
導師：『耆樂智趣會』組員常朱全香
報名：有興趣的參加者請於9/8前向
譚姑娘報名，若超出名額將以
電腦抽籤，中籤者將個別通知
負責職員：譚姑娘



2022-23年長者跆拳道班(第2期)

日期：9月6日至11月15日(逢二)
時間：上午9:30-10:30
地點：中心活動室
形式：面授教學
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：\$200(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
負責職員：譚姑娘

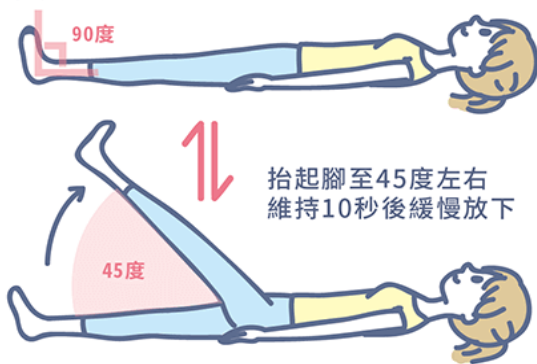
減輕膝蓋負擔 練4招提升肌力



① 仰躺抬腳訓練 (較適合無腰痛困擾者)

重複30次

將腳掌彎曲與小腿呈直角



抬起腳至45度左右
維持10秒後緩慢放下

② 膝蓋伸展訓練

重複30次

椅子不坐太深
雙腳彎曲
腳掌與小腿呈直角



伸直膝蓋，維持10秒
再回到上一個動作

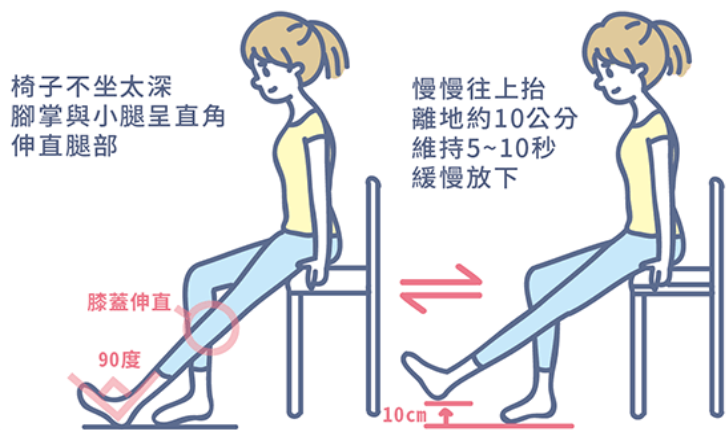
③ 抬腳訓練

重複20次

椅子要選坐下後
腳能呈90度的高度

椅子不坐太深
腳掌與小腿呈直角
伸直腿部

慢慢往上抬
離地約10公分
維持5~10秒
緩慢放下

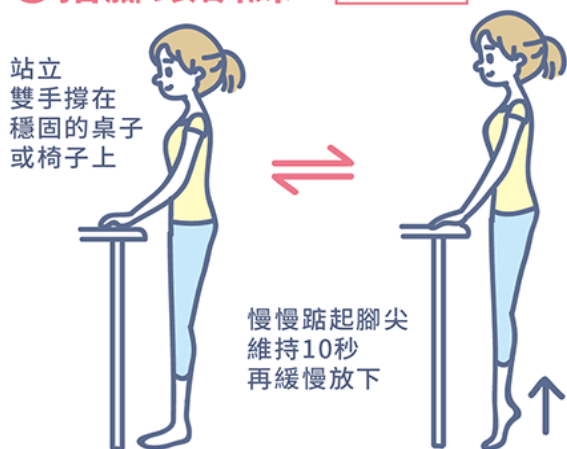


④ 抬腳跟訓練

重複30次

站立
雙手撐在
穩固的桌子
或椅子上

慢慢踮起腳尖
維持10秒
再緩慢放下



膝蓋疼痛煩惱的人，適時的做一些訓練強化膝蓋周遭的肌肉絕對是必要的。重點訓練部位是位於大腿前方的「股四頭肌」。股四頭肌是人體最大也最有力的肌肉之一，也提供了膝蓋的穩定性和力量，所以只要加強股四頭肌的肌力，就能有效減輕膝蓋的負擔。進行「肌力訓練」前，必須先做「伸展操」促進肌肉血液循環。如果貿然的直接進行肌肉訓練，因為突然拉扯僵硬的肌肉，恐怕會導致肌肉纖維受傷。

膝蓋痛更要動，以下4招練肌力減輕膝蓋負擔鍛鍊大腿前側的股四頭肌

方法 1. : 仰躺，在不會感到疼痛的範圍內伸直膝蓋。腳掌與小腿呈直角。保持姿勢將腿抬至45度腳左右，維持10秒後慢慢放下 膝蓋伸展訓練-重複30次(較適合無腰痛困擾者)

方法 2. : 坐在椅子上，不要坐太深。雙腿微彎，腳掌與小腿角度呈直角，維持此姿勢。伸直膝蓋，維持10秒後，回到上一步驟動作。抬腳跟訓練-重複30次 鍛鍊小腿肚與小腿肌肉

方法 3. : 站立，將雙手撐在牢固的桌子或椅子上。慢慢起踮起腳尖，維持10秒鐘，再緩慢放下。抬腳訓練-重複各20次

方法 4. : 坐在椅子上，不要坐太深，上半身稍微往前傾。將腳掌彎曲與小腿呈直角，且以不會感到疼痛的範圍內伸直腿部。將伸直的腿慢慢往上抬至離地約10公分，維持5~10秒後緩慢放下-重複20次

※ 椅子應該選擇坐下後腳能彎曲90度的高度。因為肌肉沒辦法很快練成，所以現在開始肌肉訓練，也沒辦法立刻減緩膝蓋疼痛問題。但請先不間斷地做肌肉訓練2週左右吧！也可以邊看電視變運動，找出能夠讓你長久維持下去的方法吧！漸漸的你就能感受到肌肉對你膝蓋的幫助力。

資料來源：<https://heho.com.tw/archives/21567>

離別感言

各位老友記，我係實習社工

羅姑娘啊！時間過得好快，

兩個多月嘅實習期就結束啦！好開心喎呢兩個月認識到大家，多謝大家參加我嘅小組、活動同埋搵我傾偈呀！每日最開心就係見到大家精精靈靈上到嚟中心參加活動，希望大家繼續保持住呢份活潑開朗嘅心。不厭其煩都要講，祝大家身體健康，繼續開心迎來每一日嘅生活。開心又一天，唔開心又一天，大家記住開心咁樣過！冇緣再聚！

實習社工：羅彥琪



各位老友記大家好！我係實習社工蕭姑娘啊！正所謂開心嘅時候過得特別快，又係時候要講ByeBye啦，時間話咁快就到兩個月，我嘅實習期到8月15號就完啦，今次好幸運，疫情緩和，我可以係中心搞實體小組同活動俾大家參與，見到大家都好踴躍參與，我真係覺得好開心好滿足，不過我開心之餘，希望大家都玩得開心啦！我衷心感謝大家嘅支持讓我獲益良多！嚟緊疫情又有上升趨勢，大家都要好好保重身體，希望大家過得開開心心，我地冇緣再見！

實習社工：蕭姑娘

義工專欄

8月義工之友聚會

日期：8月10日（星期三）

時間：(第1場) 上午9:15-9:45

(第2場) 上午10:00-10:30

(第3場) 上午10:45-11:15

地點：中心活動室 形式：實體活動

內容：介紹與義工有關的最新資訊、
疫情下義工服務及活動安排

對象：各組別的中心義工

名額：每場12名 負責職員：譚姑娘

搜望相助報料區

在疫情下更需要發揮互相守望的精神，
你身邊認識的長者朋友是否有以下情況：
(居住在油尖旺區內，欠缺支援，又未使用任何長者服務)，同時又有以下情況：



健康欠佳

有長期病患



經濟困難

有經濟需要



不認識社區服務

未有使用社區服務



獨居

支援網絡薄弱

搜望大使重聚日

日期：8月22日(星期一)

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：與中心搜望大使重聚及與
搜望大使計劃

新一季義工服務及探訪

收費：免費

對象：中心搜望大使

負責職員：蔡姑娘

8月「義工之友」資訊囊

日期：8月份期間

內容：透過手機軟件平台 (whatsapp)
發放與義工相關的不同資訊

對象：有智能手機的中心義工

報名方法：即日開始可向譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘

2022年保良局賣旗日義工

日期：8月17日(星期三)

時間：上午 8:15-10:15

集合地點：中心活動室

賣旗地點：油麻地及旺角區

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



呼籲各老友記發揮愛心，請即向蔡姑娘
報料，幫助你的長者朋友，謝謝各位!

搜望相助計劃-義工招募

誠邀各位樂於助人，關心區內長者，有興
趣參與中心探訪隱蔽長者工作及協助中心
進行外展服務(如街站)，歡迎加入成為義
工搜望大使，如有興趣加入可聯絡蔡姑娘。

社區聯繫服務介紹日

日期：8月29日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：區內大廈及商鋪

內容：與中心搜望大使及義工到訪區內
大廈及商鋪介紹中心服務及物色
有需要長者

收費：免費

對象：中心搜望大使及義工

負責職員：蔡姑娘

請按圖中提供的麻雀和根據香港麻雀（十三張麻雀）遊戲規則，找出所有可以食糊的組合，並在下方方格寫上對應的數字，完成每個組合後，可以重複使用。

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

十三么																			
清一色 1																			
清一色 2																			
清一色 3																			

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)。
- ※ 能完成全部题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黎先生確認，預約時間才上中心換領。
- ※ 活動日期：4/8/2022至20/8/2022，答案將於下期會訊公佈。
- ※ 如有疑問，可致電2782 0220與黎先生聯絡。



- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1. <u>上山捉蟹</u> (難上加難) ↴ | 54. <u>船頭尺</u> (度水) ↴ |
| 11. <u>床下底吹喇叭</u> (低聲下氣) ↴ | 56. <u>豬籠入水</u> (八面亨通) ↴ |
| 18. <u>床下底劈柴</u> (撞板) ↴ | 58. <u>菠蘿雞</u> (一味靠釀) ↴ |
| 27. <u>倒吊沙煲</u> (窮到無米) ↴ | 59. <u>單眼佬睇老婆</u> (一眼睇晒) ↴ |
| 31. <u>無柄遮</u> (死撐) ↴ | 60. <u>狗仔抬轎</u> (不識抬舉) ↴ |
| 33. <u>馬騮執到桔</u> (執到實咁開心) ↴ | 61. <u>畫隻耳上牆</u> (當你耳邊風) ↴ |
| 36. <u>盲公食湯圓</u> (心中有数) ↴ | 68. <u>風吹雞蛋殼</u> (財散人安樂) ↴ |
| 41. <u>放葫蘆</u> (吹噓) ↴ | 71. <u>雞食放光蟲</u> (心知肚明) ↴ |
| 42. <u>放飛劍</u> (吐痰) ↴ | 75. <u>老鼠拉龜</u> (無捉埋手) ↴ |
| 47. <u>和尚擔遮</u> (無法無天) ↴ | 79. <u>龜過門檻</u> (唔上唔落) ↴ |

(因篇幅所限，只列舉部分答案，如有興趣獲知更多答案，可致電中心與黎先生聯絡)

2022年8月足底按摩保健樂

日期：8月2日至8月30日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:30(每45分鐘一節)

對象：中心會員

內容：為參加者提供約45分鐘足底按摩服務

費用：\$95一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：欲購買2022年9月份足底按摩票，請在8月30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



有愛護老專欄

「有愛護老」資訊分享之認知障礙症

日期及時間：8月份及中心開放時間內

地點：以電話進行(資訊短片發放)

內容：由醫生與嘉賓分享認知障礙症資訊

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：黎先生

綠色殯葬講座

日期：8月25日(星期四)

時間：上午10:30-11:15

地點：中心活動室

對象：中心會員

內容：簡介綠色殯葬和中央登記名冊登記

名額：20名

費用：全免

講者：食物環境衛生署職員

報名：請向負責職員黎先生報名

負責職員：黎先生

快樂巨星減壓小組

日期：8月26日、9月2、9、16及30日(逢星期五)

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

形式：面授活動

對象：有需要護老者優先報名

內容：以互助形式，透過靜觀、運動等減壓方法，擊退壓力

名額：8名

費用：全免

報名：請向負責職員黎先生報名

負責職員：黎先生

有愛護老專欄

認知障礙長者照顧服務 服務券知多少

日期：8月13日(星期六)
時間：下午2:30- 3:30
地點：中心活動室
形式：面授講座
對象：初期認知障礙症長者/
認知障礙症長者/ 家屬/ 有興趣會員
內容：了解社會福利署長者院舍住宿照顧
服務券試驗計劃及「長者社區照顧
服務券」試驗計劃,考慮使用時需注
意的地方，服務使用資格
收費：免費
名額：20名
備註：1. 因疫情問題需限實體講座人數，
超出名額會進行抽籤
2. 按需要或同步以ZOOM進行，於
活動前公佈安排
負責職員：蔡姑娘

認知障礙長者照顧服務 照護食有啖好食講座

日期：8月27日(星期六)
時間：下午2:30- 3:30
地點：中心活動室
形式：面授講座
對象：初期認知障礙症長者/家屬/
認知障礙症長者/ 有興趣會員
內容：認知障礙的家人在飲食吞嚥
上有困難，食物含在口中不
肯吞? 坊間有不同種類的飲
食照護方法，是次講座介紹
『照護食』。『照護食』是為
患有咀嚼、吞嚥困難人士而設
的飲食。
收費：免費 名額：20名
備註：1. 因疫情問題需限實體講座人數，
超出名額會進行抽籤
2. 按需要或同步以ZOOM進行，
於活動前公佈安排
負責職員：蔡姑娘

護老情報站

8月護老者健康講座 認識認知障礙症

日期：8月11日(星期四)
時間：下午2:30-3:15
形式：網上ZOOM
內容：認識認知障礙症
名額：不限
講者：鍾先生
負責職員：鍾先生

8月護老者健康講座 安全使用藥物

日期：8月15日(星期一)
時間：上午9:45-10:45
形式：網上ZOOM
內容：學習藥物管理及使用方法
名額：不限
講者：衛生署長者外展隊
負責職員：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】

用藥應照醫生吩咐

1. 服藥要定時定量，不可隨便加減藥的份量。過量服用藥物可能會引致中毒，甚至死亡；但藥量不足卻不能醫治疾病。
2. 服用抗生素醫治細菌感染時，必須完成整個療程，否則不能根治疾病。切勿在病徵消失時自行停止服藥，以免病菌產生抗藥力。
3. 患有慢性疾病，如糖尿病、高血壓等，要嚴格遵從醫生指示，長期服藥，按時覆診。切勿擅自改變份量或停止服用，以免造成嚴重後果。
4. 忘記服一劑藥物時，不可私自添補，以免因重覆而過量服用，引致中毒。

妥善儲藏有妙法

1. 不宜把藥物放在貯存食物的容器內。避免讓兒童接觸到藥物，以致意外吞下。
2. 一般藥物應該貯存在陰涼乾燥的地方，但有部份藥物如胰島素製劑及加水調配的抗生素，則應存放在雪櫃內，但勿貯存於冰格內。
3. 留意藥物的有效期，過期或已變質的藥物應該棄掉。

服藥時需注意的事項包括

1. 看清楚使用方法。(例如口服、含在舌下、嚼碎後吞服、噴霧吸服、外塗、肛塞等)，不可胡亂使用。不要借用別人的眼藥水或眼鏡。
2. 詳細閱讀藥物標籤，留意藥物之劑量、性質、功效、禁忌與副作用等以免引致不良反應。例如：某些藥物和酒一同服下會引致中毒，因此要特別小心。

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	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

△ = 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。