



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年8月份會訊

各位義工，感謝一直沿途有您



Thank You



保良局服務遍佈港九各區，
服務多年來深受各方人士及義工的支持。
本年機構將舉行義工嘉許禮及
在中心向義工頒發嘉許獎狀。



中心職員：蔡淑華、蕭瑤、洪遠程、黎卓宇、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

9月開會日期及時間

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

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

2



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、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

社區飯堂

購買2023年9月份飯票

日期：8月28日(星期一)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2023年9月份之飯票之會員，可於8月28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。中心將以堂食方式提供熱餐服務；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

負責職員：洪先生



取餐時間	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)	主菜 + 時菜 + 白飯 + 水果	\$12/ 餐

8月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年8月28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





中心於本年即將27歲喇

為慶祝中心即將27歲生日，及答謝各位會員、義工、
護老者的支持，本中心將舉行慶祝活動，與大家一
同分享週年的喜悅。



第一炮活動: FUN 享快樂點滴

相信各位會員參與在中心大家庭渡過不少快樂及難忘的時間，
現邀請大家與我們分享參與中心的快樂故事及相片

日期：2023年8月28日至31日

內容：會員可透過WhatsApp或親身到中心將快樂故事(不少於50字)
連同相片交予負責同事。為答謝參與人士，負責同事收妥後，
會聯絡參與者領取小禮物一份。

名額：50名

負責職員：鍾姑娘



第二炮活動：生日果然有您(1)

日期：2023年8月17日(星期四)

時間：(第1場)下午2:30-3:00；(第2場)下午3:15-3:45

地點：中心活動室

內容：預祝中心生日，派發生果及介紹中心新添置之樂齡科技產品

名額：每場60名

費用：免費

負責職員：黎先生

香薰治療服務

香薰治療是使用從植物萃取精髓提煉成精油，配合芳療運用的方法，以達致身心靈健康的自然療法。

近年的研究及文獻證明香薰治療可：改善肌肉、關節循環不良、疼痛；緩解壓力、改善情緒、提昇免疫力等

本局透過專業香薰教學學院向職員提供培訓，本中心有2位職員成功取得認證資格，現已開放預約為有需要的會員提供香薰治療服務。

日期：2023年8月至12月

地點：中心面談室

內容：為有需要的會員提供香薰治療服務，改善紓緩痛症、情緒、睡眠等提供4節服務

費用：免費

報名：會員如欲報名，可向負責同事查詢

負責職員：麥姑娘、蔡姑娘

認識香薰治療

日期：2023年8月24日(星期四)

時間：下午3:00- 4:00

地點：中心活動室

內容：介紹香薰治療，了解芳療對身心靈的益處及自我按摩手法

名額：50名

費用：免費

負責職員：麥姑娘、蔡姑娘

資訊科技站

抽籤

8月「棋」樂無窮-魔力橋

日期：2023年8月22日(星期二)

時間：(第一場)下午1:15-2:30
(第二場)下午2:45-4:00

地點：中心活動室

內容：認識及暢玩桌上遊戲「Rummikub」

名額：每場12名

報名：即日起至8月10日(四)致電中心
或親臨中心向黎姑娘報名。

電腦抽籤將於8月11日(五)進行，
中籤者將於當日收到通知。

負責職員：黎姑娘



中電「一心為你」

智能手機學習

日期：2023年9月12日(星期二)

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

合辦機構：中華電力

對象：60歲或以上的中心會員

(需要為中電電力登記用戶本人)

名額：20名

報名：先到先得，額滿即止

負責職員：黎姑娘

5

免費活動

2023年(7-9月)同慶生辰

日期：2023年8月3日(星期四)至8月19日(星期六)

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.) 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職員麥姑娘
確認預約時間方可到中心領取禮物

3.) 截止日期：19/8/2023

4.) 如有疑問可致電2782 0220與麥姑娘聯絡

負責職員：麥姑娘



8月耆樂動一動

日期：2023年8月10日(星期四)

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：會員

名額：20名

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘



8月防跌不倒翁講座

日期：2023年8月15日(星期二)

時間：下午2:45-3:45

內容：認識預防跌倒的方法及注意事項

講者：香港紅十字會

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

8月專題講座之 舊樓物業知多少

日期：2023年8月11日(星期五)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：簡介樓契種類、物業收購須知
及發問環節

講者：長者安居協會

支援少數份數擁有人(舊樓小業主)

外展服務(先導計劃)代表

報名：歡迎即場參加

負責職員：譚姑娘



8月長者普及運動

日期：2023年8月18日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操

名額：30名

導師：康樂及文化事務署註冊教教練

備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」

4.) 如參加者1:45未能到達將由
後備補上

報名：例會報名

負責職員：麥姑娘

免費活動

智玩智叻-數獨Sudoku App

日期時間：(第1場) 2023年8月24日(四)

上午9:30-11:00

(第2場) 2023年8月26日(六)

上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹數獨Sudoku App - 手機程序，認識數獨遊戲，學習解題技巧。透過遊戲訓練思考、觀察等認知能力。

名額：每場12名

備註：超出名額將會在8月12日上午抽籤。

負責職員：鍾姑娘

8月健康講座之認知障礙症

日期：2023年8月31日(星期四)

時間：講座下午2:30-3:15

售賣奶粉下午3:15-4:00

地點：中心活動室

內容：1.) 認知障礙症原因
2.) (早、中、後期)的病徵與處理方法

名額：不限 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，如欲訂購加營素及怡保康奶粉請在8月19日(六)前向麥姑娘登記

報名：歡迎即場參加

負責職員：麥姑娘

健康推廣站 (心臟檢測)

日期：2023年9月5日(星期二)

時間：下午1:30-4:30

地點：中心活動室

內容：利用簡易移動心電圖機及心血管硬化檢測儀分析心率和血管動脈硬化問題，教導正確的飲食和生活習慣，以改善生活方式，並預防心臟疾病，提高心臟健康水平，減少心臟疾病風險。

合辦機構：路德會社會服務處 名額：48名

備註：1.) 有興趣會員可向鍾姑娘報名，超出名額將會在8月28日上午抽籤；

2.) 活動分成12節，鍾姑娘會安排具體時間；

3.) 安裝心臟起搏器或心臟支架人士不適合檢查。

負責職員：鍾姑娘



7月認知遊戲答案：

1. 下圖有 6 個不同顏色的“綠”字，7 個綠色印刷的字。

2. 下圖有 5 個不同顏色的“黑”字，12 個黑色印刷的字。

3. 下圖有 8 個不同顏色的“黃”字，8 個黃色印刷的字。

4. 下圖有 6 個不同顏色的“橙”字，7 個橙色印刷的字。

5. 下圖有 4 個不同顏色的“啡”字，4 個啡色印刷的字。

6. 下圖有 8 個不同顏色的“紫”字，5 個紫色印刷的字。

7. 下圖有 5 個不同顏色的“藍”字，7 個藍色印刷的字。



信德x保良局



「擁抱健康」身體檢查計劃

目的：為長者安排全身檢查，及早辨識健康問題，以致能及早診斷和治理，盡早改善健康狀況。

檢查內容：一次全身檢查，包括：基本體格、肺部X光、大小便化驗、驗血(全血計數、血脂、血糖、肝功能、腎功能、甲狀腺功能、痛風症、類風濕關節炎等)

價值\$950

檢查地點：時代醫療集團
(香港九龍尖沙咀彌敦道26號13樓1302-5室)

檢查日期：2023年8月- 2024年1月 (具體時間由職員安排)

費用：**檢查費用全免**，是次活動由信德集團有限公司贊助。
(往返交通費用需自費)

對象：1) 未參與過本計劃的會員優先；
2) 及領取綜援/長者生活津貼的會員優先；

備註：1) 參加者體檢前必須最少8小時空腹(可飲清水)
2) 檢查當日8點在中心集合，由中心職員帶領前往體檢中心，參加者需要一同步行到巴士站以及上落巴士。
3) 體檢報告在體檢後14-21個工作天完成。
4) 報告會由醫生作講解，中心職員會按已預約的時間帶隊前往體檢中心。
(職員不會陪同聽取體檢報告)。



負責職員：保健員鍾姑娘



衛生署今日公布，由周五起，香港逾95萬名年屆65歲的已婚長者可與配偶共用長者醫療券。長者醫療券計劃同日起推出電子同意書，並增設實時電話短信通知服務，進一步便利長者。

如長者和配偶均年滿65歲，他們只需在其中一方使用醫療券支付醫療服務時，一同到訪參與醫療券計劃的醫療服務提供者的執業地點，便可登記連結雙方的醫療券戶口。

登記過程中，長者無需出示配偶關係證明文件，但需於登記戶口連結時向醫療服務提供者作出配偶關係的聲明，並申明同意共用醫療券，以確保符合資格。

完成戶口連結的長者及其配偶可在自己的醫療券戶口內餘額耗盡後，使用其配偶戶口內的醫療券餘額。每次使用配偶的醫療券時，長者須向醫療服務提供者出示其配偶最新的香港身份證（或豁免登記證明書（如適用））的副本以作核對。

如其中一方因行動不便或長期臥床等特殊情況而無法親身辦理連結手續，須先填妥和簽署共用醫療券同意書，並由其中一方帶同未能出席者的有效香港身份證副本，交到醫療服務提供者的執業地點，以完成相關程序。

為保障雙方，長者和配偶成功連結戶口後，會經各自指定的本地流動電話號碼接獲電話短信，確保雙方均知悉戶口連結。日後，他們也會在配偶使用其醫療券餘額時接獲電話短信通知。

資料來源：衛生署、政府新聞公報

長者醫療券計劃

配偶共用醫療券

如長者和配偶同意共用醫療券，當長者或配偶其中一人需要使用醫療券支付醫療服務時，只需兩人帶同有效香港身份證（或豁免登記證明書（如適用）），一同親身到訪醫療服務提供者的執業地點，要求連結戶口，雙方的醫療券戶口便會即時在系統上連結。



提高警惕 ⚠️ 以防受騙

請注意：衛生署及醫療服務提供者不會在長者使用醫療券的範疇內（包括連結醫療券戶口）透過電話對話或手機短訊要求長者

- ✗ 提供銀行帳戶資料（包括密碼），或
- ✗ 要求長者點擊網絡連結





數獨 (Sudoku) 是一種訓練邏輯思考的遊戲，與數字運算無關，只要會數1到9就可以玩。
遊戲由 9×9 個格子組成，根據格子提供的數字推理出其他格子的數字。

規則:

- (1) 在每一行、每一列及每一宮格填上數字1至9
- (2) 同時每一行、每一列及每一宮格內的數字不能重覆

示範:

1	2	3	4	5	6	7	9	8
4	5	6	7	8	9	1	3	2
7	8	9	1	2	3	4	6	5
5	6	7	8	9	1	2	4	3
2	3	4	5	6	7	8	1	9
8	9	1	2	3	4	5	7	6
9	1	2	3	4	5	6	8	7
6	7	8	9	1	2	3	5	4
3	4	5	6	7	8	9	2	1

↓ 列(打直)

← 行(打橫)

宮格 ↑

1	5		4	2	7		6	
2	7	4	5	6		3	1	
	3	6		9	7	4		2
	1	8		2		5	4	
	9	3		5			2	
	6		4	7	3	1	9	
	2		6		5	9		
9	8	5		3			6	
	4	7	2	1	9	8	3	

新手

	5	8		3			2	
4		2					9	5
		7					6	8
2	9			5	4		7	
5				6	2			
		3	8	1			2	5
1	9				3		6	4
8	6	5	4	9			1	3
	7				6			

容易

會員姓名：

會員編號：

參加辦法：

※參與方法：任意完成其中一題，便可於2023年8月28日至8月29日，上午9:00-12:00 及 下午2:00-5:00 交遊戲紙即場換領小禮物一份，禮物先到先得。

※如有疑問，可致電 2782 0220 與鍾姑娘聯絡。

保良局義工嘉許禮2023

日期：2023年8月5日（星期六）

時間：下午12:45-6:00

集合地點：本中心

活動地點：保良局梁王培芳堂

備註：已報名的義工請準時出席

負責職員：譚姑娘及蕭先生

保良局壽旗日2023

日期：2023年8月16日（星期三）

時間：上午8:15-11:00

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

報名：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：2023年8月9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、
疫情下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

中心代表會

日期：2023年8月30日（星期三）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

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

對象：各中心代表、班代表及小組代表

負責職員：蔡姑娘

注意事項

※ 2023年9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，不需使用八達通登記，用後請自行使用消毒
酒精消毒。

※ 中心健康設施（按摩椅及互動負重儀）現已開放使用，每項設施

收費\$5，使用時間（星期一至五）上午9:30-10:30/下午2:30-3:30

（星期六下午暫停）按摩椅（逢星期二暫停），詳情請留意中心海報。

※ iPad使用站現已開放，歡迎各位自助登記及使用平板電腦。



歡迎查閱
電子版會訊

班組活動

字母押花匙扣B班

日期：2023年8月29日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：教授製作字母押花匙扣的
步驟及一同製作

費用：\$15 名額：8名

導師：『耆樂智趣會』組員

報名：有興趣的參加者可與譚姑娘登記

負責職員：譚姑娘

2023至2024年度手鐘學習工作坊 (第3, 4期)

日期：2023年8月2日至8月9日(逢星期三)；
2023年8月23日至9月20日(逢星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：由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. 參加者建議全數出席課堂
3. 8月16日及9月27日休課一堂

負責職員：麥姑娘/ 蔡姑娘

收費活動

2023年8月足底按摩保健樂

日期：2023年8月1日至8月29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

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2023年9月份足底按摩票，恆常參加者
請在8月29日(星期二)交費請各參加者留意。

負責職員：麥姑娘



8月血糖測試

日期：2023年8月10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

負責職員：麥姑娘



「有愛護老」資訊分享之陪你咁咁氣

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：以短片形式，分享放鬆減壓妙法，讓護老者靜心聆聽頌鉢，然後做勝利呼吸法及瑜伽伸展運動，幫助護老者紓緩壓力，提升身心靈健康。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：部份瑜伽運動未必適合所有人，可因應自己的身體狀況調節，運動前宜諮詢醫生或物理治療師意見。

負責職員：社工蕭先生

2023年8月「護護送暖」探訪活動

日期：2023年8月24日（星期四）

時間：下午2:00-4:00

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與「護護送暖」的有需要護老者。

對象：有需要護老者

負責職員：社工蕭先生及譚姑娘

2023年8月護護Switch—Switch

日期：2023年8月12日（星期六）

時間：下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：平日忙着照顧長者，整個人十分緊繃，不如來體驗Switch遊戲，轉換心情鬆一鬆，暫時放下煩惱。透過遊戲認識朋友，並訓練認知及反應能力。

名額：8名（有需要護老者優先）

費用：\$10

報名方式：有興趣的參加者請於8月5日或之前向蕭先生登記，如超出名額，將以電腦抽籤及聯絡中籤的參加者

備註：活動需要郁動身體，參加者須穿著輕便服裝

負責職員：社工蕭先生

園藝治療

園藝治療小組：春花秋月

日期：2023年7月21日、8月4日、8月11日、8月25日（逢星期五，共4節）

時間：下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：透過種植植物和製作花草手工，陪伴參加者回顧一生，舒緩情緒及提升滿足感。

備註：提醒已報名參加者出席課堂。

負責職員：蕭先生

8月園藝工作坊之拈花惹草

日期：2023年8月17日及8月31日（星期四）

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：透過插花、水培植物、空氣草擺設、扦插及組合盆栽讓參加者舒緩情緒及提升滿足感

對象：對種植有興趣及未曾參加過中心舉辦園藝工作坊之會員

費用：\$30

名額：8名（共2節）

備註：有興趣的參加者可由即日起至8月9日（三）向麥姑娘登記，如超出名額將以電腦抽籤

負責職員：麥姑娘



8月園藝工作坊-綠色星球

日期：2023年8月18日及9月1日（逢星期五，共2節）

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：透過種植植物及製作水苔球，感受植物的生命力及欣賞成品，增加其成就感及幫助紓解身心壓力。

對象：中心會員（未曾參加中心舉辦的園藝治療小組/工作坊優先）

費用：\$30

名額：8名

報名：即日起至8月8日（二）致電中心或親臨中心向黎姑娘報名。

電腦抽籤將於8月9日（三）進行，中籤者將於當日收到通知。

負責職員：黎姑娘



復康用品借用

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。



玩轉腦玩童

日期：2023年8月12日(星期六)

時間：上午9:30-11:00

內容：以輕鬆玩樂的心情持續鍛鍊腦筋，讓護老者減輕照顧壓力和訓練記性

名額：16名

負責職員：黎先生

認識護老者的精神壓力 智遺愛不忘

日期：2023年8月21日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：認識護老者的精神壓力和減壓錦囊

名額：40名

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場報名，額滿即止

負責職員：黎先生

電影欣賞會

日期：2023年8月26日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

內容：藉著電影的訊息，從而為生活帶來正面影響

名額：40名

負責職員：黎先生

護老者情報站

不論年齡，性別或背景，任何人都可以成為照顧者，而身為照顧者很多時都需要面對照顧壓力。若這些照顧壓力得不到正確的舒緩，會直接影響照顧者的身心健康。以下有一份照顧者壓力自我測驗及建議照顧者的自我照顧方式，在完成測驗後，請計算總分。

請你在看了下列 14 項敘述後，就你實際上照顧的情況，圈選後面的分數。（如：若你很少感到疲倦，就圈 1 分的位置）	從來沒有	很少如此	有時如此	常常如此
1. 你覺得身體不舒服或心情不好時，還是要照顧他/她	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 我會受到他/她的情緒影響	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾 (因為被照顧者在夜裡無法安睡)	0	1	2	3
6. 因為照顧他/她讓你的健康變差了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧他/她讓你精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當你和他/她在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到你原先的旅行計畫	0	1	2	3
11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 你必須時時刻刻都要注意他/她	0	1	2	3
13. 照顧他/她的支出多，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作，家庭收入受影響	0	1	2	3

將 14 題的分數加起來的總分

1. 總分是0-13分之間：你調適得很好，但是照顧的路是很漫長的，繼續保持下去，加油！
2. 總分是14-25分之間：你已經開始出現一些壓力的徵兆，建議你利用社會資源來減輕照顧壓力，主動打電話詢問有哪些服務可以解決你的困難。
3. 總分是26-42分之間：你目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議你立即尋求家人、親友或社會資源的協助，以確保你及被照顧者都能有良好的生活品質。

建議照顧者的自我照顧方式：

1. 注意自我壓力警示 - 最近是否常睡不好，甚至失眠、容易生氣或陷入沮喪？要注意這就是壓力警示，千萬不要忽視，必要時請尋求專業人士的幫助。
2. 保持正面樂觀 - 盡量用正面思考替代負面思考，保持心情愉悅
3. 吃好一点、睡飽一點 - 有好的體力才能照顧好家人，注意自己的營養均衡、充足睡眠，保持健康的身體！
4. 每天稱讚及鼓勵自己 - 要肯定自己的照顧工作是很有價值的，不管在家照顧家人或出外工作一樣都很有貢獻。所以記得每天稱讚自己：我很重要！我的照顧的工作也很重要！
5. 給自己休息的時間 - 不管多忙，都要給自己喘息的空間，做些自己能放鬆和喜歡的事。例如：看電影、散步、運動等，都能讓自己轉換心情！
6. 維持原有社交活動及嗜好 - 在照顧過程中，還是要保有自己的生活空間，和老朋友聚會、參加社交活動等，不但可以調適照顧壓力，同時可為未來生活作安排。避免在照顧任務完成時，感覺到生活失去重心、不知所措。
7. 充分運用社會資源 - 尋求外界協助並非意味自己不夠孝順，孤軍奮戰常導致自己身心俱疲，也無法好好照顧家人，政府及社會機構都有提供居家照顧、居家護理、居家喘息等服務，適度運用社會服務能讓你照顧得更輕鬆。
8. 接納自己及被照顧者的情緒反應 - 情緒是正常、自然的心理反應，強忍著壓抑情緒，只會不斷累積，直到有一天爆發，後果會更難收拾。所以我們必須學習接受自己及家人挫折、沮喪甚至憤怒的情緒，並尋找健康的宣洩管道，如運動、找人聊聊、致電相關服務熱線都是很好的方式。
9. 你並不孤單 - 社會上有很多與你一樣的照顧者，你可以參加一些服務單位舉辦的活動，與其他照顧者互相支持、加油打氣，你會感覺到照顧的路，你並不孤單。

資料來源：中華民國家庭照顧者關懷總會

如有需要，可致電中心，向當值社工查詢。

你要記得，你並不孤單！

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。