



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心 2023年9月份會訊

HAPPY
ANNIVERSARY

周年快樂

感恩同行廿七載

謹代表全體職員

感謝各位會員、義工、護老者及社區持分者
一直對本中心的支持。

讓我們一起共渡了很多精彩難忘經歷。

祝願大家身心康泰，事事順心

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

10月開會日期及時間

愛心組

10月5日(星期四) 上午10:30-11:30

幸福組

10月5日(星期四) 下午2:00-3:00

松柏組

10月6日(星期五) 上午9:00-10:00

長青組

10月6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 7：財務管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

社區飯堂

購買2023年10月份飯票

日期：9月18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10月份之飯票之會員，可於9月18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

9月份開心歡聚在飯堂

日期：2023年9月18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



為慶祝中心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。

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：即日起至9月30日

內容：會員將簡單文字連同相片交予負責同事，為答謝參與人士，每位分享的會員將獲小禮物一份。

名額：50名

負責職員：鍾姑娘



生日果然有您

日期：2023年9月8日(星期五)

時間：下午3:00-3:30(第一場)；下午3:45-4:15(第二場)

地點：中心活動室

內容：預祝中心生日，派發生果及介紹中心活動服務及班組

名額：每場60名

負責職員：黎先生

27週年慶祝活動之生日至fun慶中秋

日期：2023年9月21日(星期四)

時間：(第一場)上午9:30-11:00
(第二場)下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：- 慶祝中心投入27週年及慶祝中秋節
- 玩遊戲、抽獎及分享中心開心快樂故事

費用：\$30

名額：每場60名

報名：例會報名及交費

備註：每位會員只可參加其中一場，購票後不能更改

負責職員：麥姑娘/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：中華電力

備註：已報名的參加者當日敬請準時出席，
並帶備智能手機及中電電費單。

負責職員：黎姑娘

資訊科技站

抽籤

9月「棋」樂無窮-魔力橋

日期：2023年9月25日(星期一) **Rummikub**

時間：上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：認識及暢玩桌上遊戲「Rummikub」

名額：16名

報名：即日起至9月12日(二)致電中心

或親臨中心向黎姑娘報名。

電腦抽籤將於9月13日(三)進行，

中籤者將於當日收到通知。

備註：報名時請表明是否懂得玩，以便紀錄。

負責職員：黎姑娘



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

負責職員：麥姑娘、蔡姑娘

報名：會員如欲報名，可向負責同事查詢

免費活動

5

免費活動

9月耆樂動一動

日期：2023年9月14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：25名
報名：例會報名
負責職員：麥姑娘

9月健康資訊站之記憶與你

日期：2023年9月15日(星期五)
時間：上午9:45-10:45
內容：- 影響長者日常記憶的因素
- 處理記憶問題的有效方法
講者：衛生署長者外展隊
報名：歡迎即場參加
負責職員：麥姑娘

9月老友記俱樂部

日期：2023年9月28日(星期四)
時間：上午9:45-10:45
內容：與長者開開心心齊玩攤位
遊戲
對象：中心會員
名額：不限
報名：歡迎即場參加
負責職員：麥姑娘

9月健康講座之認識痛風症飲食

日期：2023年9月28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：講解甚麼食物可以預防痛風症
名額：不限
講者：雀巢香港有限公司
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9月18日(一)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

冠狀動脈是環繞心臟的血管，負責供應血液給心臟肌肉，使心臟得到日常所需的氧氣及營養。假如冠狀動脈變得狹窄甚至閉塞，就形成了冠狀動脈心臟病，或簡稱冠心病。

危險性

現時心臟病是僅次於癌症的香港第二號殺手。在各類心臟病中，冠心病的死亡人數遠超其他心臟病，而且近年有年輕化的趨勢。

成因

- 隨著年歲增長，動脈內膜有脂性物質積聚，脂性物質積聚到某一程度，會使血管變窄，血管壁亦會因此失去彈性而硬化起來。此現象稱為粥樣硬化。
- 血管組織老化，變硬和增厚，會導致血液流動緩慢；假如粥樣硬化物突然爆裂，內裡物質與血液接觸，便會形成血栓，因而阻塞血管，形成心肌局部缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭和死亡。
- 一些因素會加速動脈粥樣硬化；例如，高血壓、高膽固醇、吸煙、肥胖、缺乏運動、糖尿病、長期緊張等。

病徵

大概百分之十的患者沒有任何徵狀，在體格檢查時也很少有異常發現，通常在發展到很嚴重時才會出現問題 - 即毫無訊號下突然死亡。人們因此常常忽略此種心臟病的可能性。

有些人可能出現下列徵狀：

- 心絞痛：通常在心臟負荷加重時才出現；如運動、情緒受壓抑和快速行走等。
- 心肌栓塞病徵：胸前劇痛可能推展到頸、手臂、下顎；大量出汗、氣促；鬱悶、作嘔；暈眩，甚至不省人事。如有以上徵象應該立即請醫生診斷，或到急症室求診。

預防冠心病

- 戒煙及戒酒：香煙內的尼古丁能使血管收縮和提升血液中的膽固醇含量，引致動脈硬化；如過量喝酒，酒精會加快動脈硬化。
- 適當和持久運動：運動能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。
- 注意飲食：保持均衡飲食，減少進食含高飽和脂肪的食物如豬腩肉、肥牛肉、雞腳和含高反式脂肪的食物如酥餅、蛋糕、夾心餅，以免增加血膽固醇積聚在血管壁，使血管硬化和受到阻塞。
- 控制體重：體胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。
- 作息定時：繁忙的工作及生活壓力會導致精神緊張，血壓上升，容易患上心臟病，所以宜保持精神健康。
- 定期覆診：高血壓及糖尿病等慢性疾病，均要定時覆診，因為持續的高血壓和高血糖容易引致動脈硬化。



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) 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，參加者可自行前往，或跟中心職員前往。
(職員不會陪同聽取體檢報告)。



8

負責職員：保健員鍾姑娘

認知遊戲齊齊玩

燈謎估估下

1. 他有你沒有，地有天沒有。

(估一字)

答案：

2. 一口吃掉牛尾巴

(估一字)

答案：

3. 不考慮中間

(估一成語)

答案：

後

4. 舉重比賽

(估一成語)

答案：

斤

5. 稀奇稀奇真稀奇，
將人的鼻當馬騎。

(估一物品)

答案：

6. 有風不動無風動，
不動無風動有風。

(估一物品)

答案：

7. 沒有直路的地方

(估一地鐵站名)

答案：

8. 天降財神

(估一地鐵站名)

答案：

會員姓名：

會員編號：

參加辦法：

※參與方法：完成全部題目，便可於2023年9月20日至9月21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。

認知遊戲齊齊玩

8月認知遊戲答案：

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

新手

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

容易

注意事項

- ※ 2023年10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，按摩椅使用時間(星期一至五)上午9:30-10:30/下午2:30-3:30(星期六下午及星期二全日暫停)，互動負重儀使用時間(星期一至五)上午9:30-11:30/下午2:30-4:00(星期六下午暫停)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

義工嘉許禮2023已順利進行，感謝義工的支持，是次接受嘉許的義工如下：排名不分先後
尹鳳嫦、何惠娟、李淑霞、姜趙玉蓮、袁寶華、常朱荃香、梁慧珊、梁麗雲、陳惠玲、廖慧蘭、鄭綺雲、黎桂英、繆玉蓮、關玉蓮



本中心還有更多持續用心服務的義工，感謝各位(包括是次受嘉許及未受嘉許)的義工，祝大家身心康泰，繼續有心有力服務大眾。

9月義工之友聚會

日期：2023年9月13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

搜望大使聚會

日期：2023年9月11日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：定期與中心搜望大使聚會，
安排義工服務

負責職員：蔡姑娘、社工周先生

23-24年度 中秋地區安老探訪

日期：2023年9月16日(星期六)

時間：下午1:00-4:00

集合地點：中心活動室

內容：由中銀義工及耆暉探訪大使
探訪參與地區安老探訪計劃
的長者，送上節日祝賀

對象：耆暉探訪大使

負責職員：蕭先生及譚姑娘

班組活動

2023至2024年度 手鐘學習工作坊(第4期)

日期：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.) 9月27日休課一堂

4.) 10月4日第5期新課堂

負責職員：麥姑娘/ 蔡姑娘

2023-24年度書法樂趣班(第3期)

日期：2023年9月11日至11月20日(逢星期一)

時間：(A班) 下午1:45-2:45

(B班) 下午3:00-4:00

內容：學習王羲之書法，寫出自己的作品

地點：中心活動室

費用：\$50 (共8堂)

導師：姜趙玉蓮博士

備註：10月16日暫停

負責職員：譚姑娘

2023-24年長者跆拳道班(第2期)

日期：2023年9月19日至12月5日(逢二)

時間：上午9:30-10:30

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

費用：\$200 (共10堂)

導師：香港實用跆拳道協會

備註：1.) 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

2.) 10月10日及17日暫停

負責職員：譚姑娘

2023-24年中文班(第2期)

日期：2023年10月4日至12月20日
(逢星期三)

時間：上午10:00-11:00

內容：透過不同故事或生活化題材
教授中文

地點：中心活動室

費用：\$50 (共8堂)

備註：10月11日、10月25日、
11月8日、12月13日暫停

負責職員：譚姑娘

流體畫班

日期：2023年9月19日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作流體畫

費用：\$20 名額：10名

導師：『耆樂智趣會』組員廖慧蘭

報名：即日起至9月9日可向譚姑娘登記，
若超出名額將於9月11日上午進行抽籤

負責職員：譚姑娘



特別活動

2023年季節性流感疫苗注射

注射日期：2023年10月12日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：由註冊護士為參加者注射四價流感疫苗

對象：中心會員或其家人

名額：65名(額滿即止)

收費：(1) 50歲或以上人士: 費用全費
(2) 12歲至49歲人士: \$230

協辦機構：保良局「一站照護」

報名：請向黎姑娘登記報名，稍後會個別聯絡已報名參加者到中心簽署同意書及填寫健康評估表。

備註：

- 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有嚴重過敏反應的人，不適合注射。
- 注射當日參加者必須攜帶身份證明文件出席。
- 注射當日參加者如有身體不適、發燒或新冠檢測呈陽性，均不能注射，而費用恕不退回。



2023/2024年度疫苗牌子: Abbott Influvac Tetra (HK-66197)

四價流感疫苗可預防的四種流感病毒

1. 類甲型A/維多利亞Victoria/4897/2022 (H1N1) pdm09病毒
2. 類甲型A/達爾文/Darwin/9/2021 (H3N2) 病毒
3. 類乙型B/奧地利/Austria/1359417/2021病毒
4. 類乙型B/布吉Phuket/3073/2013病毒



負責職員：黎姑娘

新同事介紹

各位老友記，我是新到職社工周智豐，大家可以叫我為「周生」，日常我的喜好是行山，未來，期望與大家交流行山的心得，各位多多指教。



收費活動

2023年9月足底按摩保健樂



日期：2023年9月5日至9月26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

智玩智叻-玩轉桌遊

日期時間：(第1場) 2023年9月9日(星期六) 上午9:30-11:00
(第2場) 2023年9月23日(星期六) 上午9:30-11:00
內容：一起試玩熱門桌遊-駱駝大賽，透過有趣的遊戲訓練思考、觀察等認知能力。
地點：中心活動室
名額：每場8名
費用：\$5
備註：超出名額將會在9月8日下午抽籤。
負責職員：鍾姑娘



9月血糖測試

日期：2023年9月14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』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」資訊分享之銀齡健康解碼

日期及時間：9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，分享有關老齡化歷程、常見的老年症候群和不適症狀的知識，及如何根據世界衛生組織的建議去推動健康老齡化。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。

負責職員：社工蕭先生

9月有愛護老講座：護老減壓有辦法

日期：2023年9月15日（星期五）

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識護老者的照顧壓力，透過運用接納與承諾療法 (ACT)，提升抗壓能力

名額：40名

講者：東華三院樂情軒

負責職員：社工蕭先生

報名方式：歡迎即場參加，額滿即止

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。



善壽講座及殯殮服務參觀團

日期：2023年9月21日(星期四)

時間：下午12:45 - 4:30

參觀地點：鑽石山殯儀館

集合地點：中心活動室

內容：介紹生前規劃、環保殯葬、參觀棺木陳列室及食環署鑽石山骨灰龕位及撒灰紀念花園

名額：26名

費用：\$10

負責職員：黎先生

身歷「耆」境

日期：(第一場) 2023年9月9日(星期六)、(第二場) 2023年9月23日(星期六)

時間：下午2:30-4:00

內容：藉遊戲建立參加者的團隊精神、強化溝通技巧和應變能力

名額：每場8名

負責職員：黎先生

衣食住行生活小錦囊

日期：2023年9月22日(星期五)

時間：上午9:30-10:45

內容：讓長者及護老者在日常安居、心理調適、飲食、運動及防病治病等有深入的瞭解

地點：中心活動室

名額：40名

講者：社工黎先生

報名：歡迎即場報名，額滿即止

負責職員：黎先生

勝在有「肌」

日期：2023年10月12日(星期四)

時間：上午10:30-11:30

內容：從中醫和體適能運動角度講解肌少症的訊息

地點：油尖旺多元文化中心

名額：15名(護老者優先)

備註：請穿著合適運動服飾及自行前往活動地點

負責職員：黎先生

在進行扶抱或轉移動作前應先作出評估和準備，以確保長者及照顧者的安全。

評估項目

- 環境（活動空間、光線、雜物阻礙通道）
- 長者（長者體型是否比照顧者高大、長者身體狀況及清醒程度）
- 照顧者（能力、是否可以獨力施行、需協助的人數、經驗及技術）
- 轉移或扶抱的工作（轉移距離、位置、困難程度、整體風險）
- 其他（衣著、輔助儀器）

事前準備

根據評估的資料作好準備，包括：

- 與助手作溝通、配合
- 若使用輔助器具、先檢查及放好位置
- 向長者解釋過程及合作方法
- 將坐椅或床的方位擺放好，盡量縮短轉移的距離
- 鎖上床 / 椅的剎掣
- 移走阻礙物，保持通道順通



施行時的安全守則

- 扶抱時，要將長者靠近自己身體
- 轉移時，照顧者身體要保持穩定，避免有滑動的危險
- 保持正確姿勢，保持腰背畢直，盡量以下肢發力，以減腰背負荷
- 避免扭腰或突然轉身
- 若要轉身，應要整個人從腳部全身一起轉動
- 移動目標盡量高度相同
- 切忌用力拉著長者的手腳，以防止脫臼

扶抱小貼士

- 過程中，要顧及長者和照顧者的安全
- 尊重長者感受，在過程中給予足夠解釋
- 中風長者癱瘓的腳會容易卡在腳踏下而不自知，照顧者應特別留意
- 雙人扶抱要有共識及同步進行
- 要量力而為

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。