



SQS 服務質素標準



標準二 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

♥ 免費活動 ♥

「腦」力訓練班

日期及時間：5月2日、9日、6月6日及6月13日(逢二)上午10:15-11:15

內容：遊戲、練習及運動

名額：4名

導師：登記護士(盧姑娘)

備註：已通知上堂之參加者



健康資訊站之高血壓知多少

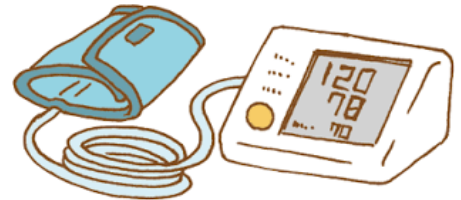
日期及時間：5月5日(星期五)下午2:30-3:30

內容：高血壓的高危因數及促進健康生活方式

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



保良局安老服務

生命因你動聽暨「四道人生」千歲館活動

日期及時間：5月10日(星期三)中午12:00-下午5:00

集合地點：本中心活動室

活動地點：柴灣青年廣場

內容：攤位、生命故事裝置展覽及分享、慶回歸20周年暨四道主題表演、以及嘉賓分享

名額：26名 報名：例會報名

備註：- 請帶備中心帽及需自行用餐後才出席活動

- 參加者需要行樓梯進出會場



齊來做運動

日期及時間：5月13日(星期六)上午10:00-11:00

內容：由實習體適能教練教授運動

名額：20名

備註：參加者必須穿著輕便服飾及運動鞋





5月健康檢查

日期及時間：5月11日(星期四)上午9:15-10:30

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

名額：不限

備註：1.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間

2.) 是次檢查次序為幸福、松柏，長青及愛心

報名：例會報名

健康講座之均衡飲食要訣

日期及時間：5月18日(星期四)下午2:30-3:30

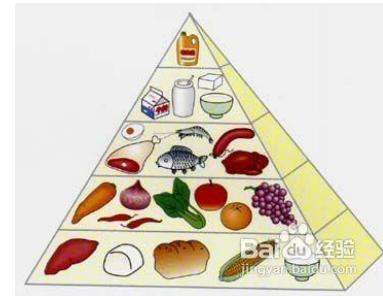
內容：健康飲食金字塔，食物種類及每天建議攝取量

講者：雀巢香港三花

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，如欲訂購三花柏齡高鈣及三花雙效

降酵素奶粉，請在5月11日前向麥姑娘登記



5月專題講座---法律與你之大廈維修

日期及時間：5月20日(星期六)上午9:30-11:00

內容：介紹就大廈維修中的法律相關注意事項

主講：調解仲裁中心律師

報名：歡迎即場參加

5月歡欣賀端陽

日期及時間：5月21日(星期日)上午9:00-下午1:00

活動地點：保良局總部禮堂(銅鑼灣禮頓道66號)

內容：慶祝端午節，包粽，享用平安粽，玩遊戲及表演

名額：50名 報名：例會報名

備註：本中心提供旅遊巴往返接送，參加者可獲福袋乙份



5月老友記俱樂部

日期及時間：5月22日(星期一)上午9:30-10:30

內容：攤位遊戲

備註：歡迎喜歡玩遊戲的老友記準時出席

報名：歡迎即場參加



♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於5月6日(星期六)上午9:15

帶同會員証到中心登記。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code

※鳴謝4月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※5月1日、3日及30日為公眾假期，屆時中心將暫停開放。

※本中心「長者電話支援服務系統計劃」內的來電號碼

由3701 7890 - 3701 7899 共10條只供打出的線路，各參與此計劃的會員敬留意，如有疑問歡迎向中心查詢。



母親節快樂



♥ 班組活動 ♥

小手袋製作班 (U 3 A)

日期及時間：5月12日 (星期五)下午2:30-4:30

內容：教授縫製小手袋

收費：\$15(包材料費) 名額：15名

導師：廖慧蘭女士

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



手鐘學習工作坊2017至18年度(1)

日期及時間：5月10至6月28日(星期三)下午1:00- 2:00

內容：學習手鐘技巧及樂曲

收費：\$105

對象：耆暉手鐘團團員

#此活動經由中心活動費資助推行

#招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，

歡迎隨時聯絡蔡姑娘

備註：5月17日課程暫停



認識長者健體園地常見的運動器材

現時在公園內設置了不少運動器材，這些器材適合長者使用嗎？

康文署轄下長者健體園地內的運動器材是特別為長者而設的，其效用包括伸展肌腱和鍛煉肌肉，活動關節，加強心肺功能和促進血液循環，以單車和上肢伸展器為例，這些器材所需的運動量較低，又容易掌握，適合長者使用，但使用時必須注意安全守則。



長者使用這些運動器材時，要注意甚麼安全守則？

a) 使用前：

1. 如有以下情況，應先徵詢醫護人員的意見：

- 慢性疾病（如高血壓、糖尿病）
- 患有其他影響活動能力的疾病，例如痛症、關節變形、曾做骨科或眼科手術、中風或帕金森症
- 進行體能活動時，曾出現頭暈、心驚、氣喘或關節痛
- 容易跌倒的長者
- 對身體健康有疑問或有近期健康狀況明顯改變

2. 應細閱運動器材旁的使用守則，按照正確方法使用；以免因使用不當而受傷

3. 應確定運動器材操作正常，如發現任何異常或故障，切勿嘗試使用

4. 注意天氣及空氣質素；帶備適量飲料

5. 應穿著舒適運動服、襪子和防滑運動鞋

6. 運動前不宜太餓或太飽，切忌飲酒

b) 使用時：

1. 運動前後應分別做10分鐘熱身和緩和運動

2. 應循序漸進，量力而為，姿勢及動作要正確，動作要柔和，節奏宜平均適中，保持自然呼吸

3. 上落運動器材時要小心，握緊扶手，以免跌倒

4. 應留意個人身體狀況，如感到任何不適，應立刻停止運動，向公園職員或在場人士求助及向醫護人員查詢

長者健體園地內常見的健體器械有甚麼功效？

健身手攪單車：鍛煉上肢肌肉和心肺功能

上肢伸展器：活動肩關節，伸展上肢

太極揉手器：活動上肢關節

健身單車：鍛煉下肢肌肉和心肺功能

健騎機：鍛煉下肢肌肉和心肺功能



體適能教練
李SIR



搜望大使招募

新一年度的搜望大使開始接受招募

如果你願意：

出心：關心油尖區長者，又願意定期協助中心探訪區內長者

出力：定期協助中心在區內舉辦街站、洗樓活動，接觸未認識中心服務的長者

交朋友：定期與中心其他搜望大使進行聚會，認識社會資源及提昇服務技巧

有興趣者可聯絡社工蔡姑娘

搜望大使聚會

日期及時間：5月9日(星期二)下午1:00-2:00

對象：搜望大使

內容：分享及計劃本年度服務的安排，重溫及學習服務技巧。



5月義工之友聚會

日期及時間：5月10日(星期三)上午10:30-11:30

地點：本中心活動室

對象：各中心義工組別義工

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



U3A 自務委員會議

日期及時間：5月18日(星期四)上午10:00-11:00

內容：商討及籌備中心教育活動

對象：U3A自務委員



耆暉探訪大使聚會

日期及時間：5月22日(星期一)下午1:00-2:00

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等

對象：耆暉探訪大使



2017年5月端午節地區安老探訪

日期及時間：5月22日(星期二)下午2:00-5:00

對象：耆暉探訪大使

日期及時間：5月26日(星期五)下午1:00-4:30

對象：惠康義工隊

集合地點：中心活動室

內容：由惠康義工隊及耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

報名：由陳姑娘個別聯絡



♥長者快樂故事♥

我在保良局中心當會員已經差不多6年了，想一想，我最初加入保良局的原因只是為了和朋友一起在保良局中心的社區飯堂吃飯，對這裏並沒有太大的歸屬感，但慢慢地，我開始參加中心的活動，例如唱歌班，跆拳道班，有時候，我還會參加中心一些手作班，我曾經制作的珠串，利是封燈籠，這些作品我還有放在家中留念，我的家人都說我的作品十分漂亮。

在中心當會員的6年間，我觀看着這裏的轉變，由這裏開始裝修到擁有現在的環境，職員之間的人事變動，我都有經歷過，雖然中心的人和事大有不同，但唯一不變的是老友記互相關懷的心，當我想找人傾訴，總會有老友記願意和我談天，當我進入中心，總會有人笑着向我予以簡單的問候，雖然只是簡單的問候，但卻令我的內心感到十分溫暖。因此，我每天都過得十分快樂
說到最後，我在此祝老友記們身體健康，每天在保良局都過得開開心心。（碧婆婆）

♥社區飯堂及收費活動♥

社區飯堂 – 購買2017年6月份飯票


日期及時間：5月19日(星期二)上午9:00

內容：本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買2017年6月份之飯票，請於活動當日上午9:00正到中心登記，上午9:05將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

對象：中心社區飯堂使用者



用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$2 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$10 / 餐
晚餐 (下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$10 / 餐

 SWIRE TRUST 「太古集團慈善信託基金」贊助



社區飯堂計劃 - 5月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：5月26日(星期五)中午12:00 - 12:30

內容：商討有關社區飯堂的安排了服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限

17-18年度足底按摩保健樂

日期：5月2日至23日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

收費：\$85一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買6月份足底按摩票，敬請於在5月2日(二)

恆常參加者優先購票



5月粵曲敬老演唱會

日期及時間：5月6日(星期六)下午12:15-5:00

內容：經典粵曲獻唱

集合地點：本中心 活動地點：香港禮頓道66號保良局梁王培芳堂

收費：\$10 名額：47名

備註：1) 已報名的參加者請準時出席

2) 參加者請先用膳及自備水、中心帽



血糖測試

日期及時間：5月11日(星期四)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

收費：\$5 名額：50名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 由於人數眾多，請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候

3.) 是次檢查次序為幸福、松柏，長青及愛心

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：5月11日(星期四)上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

收費：\$45 名額：20名

備註：1.) 測試前兩小時除飲清水外，請勿飲食。

2.) 預計當日人數眾多，參加者請按照收據上之檢查時間出席並靜心等候

3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名



5月歡欣樂聚慶端陽

日期：5月25日(星期四)

時間：(第一場)上午9:30-11:00 (第二場)下午2:00-3:30

地點：本中心活動室

內容：慶祝端午節，玩遊戲及抽獎

費用：\$25 名額：每場80名

報名：例會報名



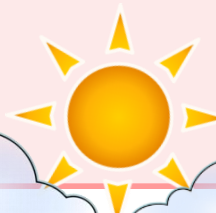
陪老大使聚會

日期及時間：5月12日(星期五) 下午1:00-下午2:00
內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。
地點：本中心
對象：陪老大使【敬請準時出席】



護老者社區教育講座-健腦有方

日期及時間：5月9日(星期二) 下午2:30-3:30
內容：分享預防認知障礙症小貼士
地點：本中心活動室
講者：救世軍長者地區中心
【歡迎即場參與講座】



護老者講座-太極拳運動好處多

日期及時間：5月26日(星期五) 下午2:00-3:00
內容：分享太極拳的好處
地點：本中心活動室
講者：長者衛生外展隊物理治療師【歡迎即場參與講座】



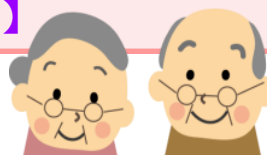
玩具閣

日期:5月11日、18日、25日(逢星期四)
時間:中午12:00-1:00
內容:借用並教授認知遊戲玩具的使用方法，
促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份小禮物。
【歡迎即場參與】



護老者講座-高血壓之藥物治療

日期及時間：5月29日(星期二) 上午9:45-10:45
內容：分享高血壓的藥物管理小貼士
地點：本中心活動室
講者：救世軍長者地區中心
【歡迎即場參與講座】

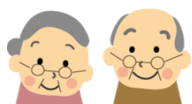


高血壓參考量表

血壓分類	血壓水平 (mmHg)	
	收縮壓	舒張壓
正常	低於120	低於80
前期高血壓	120至139	80至89
高血壓	140或以上	90或以上

上述量表只供一般情況參考，由於各人體質不同若發現血壓異常並出現不適應盡快找尋醫護人員協助。

節錄於衛生署長者健康服務網站



高血壓的風險因素

- 飲食中攝取過多鹽分-避免攝取過量鹽分，建議每天攝取不多於1茶匙鹽(約5克)。
- 過量飲酒-男性每天不應飲多於2個標準酒量。
標準酒量= 3/4 罐 (~250 毫升) 含 5% 酒精的啤酒。
- 年齡增長-年老會使血管的彈性漸漸失去較容易引致心血管疾病。



預防小錦囊



- 減少豉油、蠔油、麵豉、腐乳、茄醬及鹽的用量轉用天然調味料，如葱、蒜、洋葱、芫茜、胡椒粉。
- 選擇新鮮的肉類和蔬菜，少吃加工醃製食品。
- 控制血脂；血脂異常是指血液中三酸甘油脂或血脂蛋白濃度異常，是引致心血管疾病的主要風險因素，恆常運動有助控制血脂於理想水平。