



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2018年1月份會訊



打開快樂生命之門

2017新的一年，祝各位老友記開開心心。今期月訊簡單分享快樂七式的實踐方法包括感謝和讚美、健康樂悠悠、敬業樂業、嘉言善意、為善最樂、常懷寬厚及天倫情話。快樂積極的人生，是每天生活點滴加起來的結晶。今天起，讓快樂成為你的習慣吧！只要大家願意便可打開快樂生命之秘笈，一同實踐快樂。

生活在香港的你們會否感到快樂呢？你們會否普遍感到歡愉和快樂呢？如果你時刻都感到快樂，恭喜你，你是一位快樂掌門人，歡迎你把你的快樂與他人同行分享。相信快樂讓人活力充沛、提升免疫力、長壽、較少病痛。

有關快樂的研究發現「真正的快樂」分兩個層次：歡樂和滿足。

- (1)「歡樂」是指與身體感官有直接連繫的經驗，如食慾的滿足、視聽及身體的享受等。此類歡樂是比較短暫的。
- (2)「滿足」是指人在全情投入某些需要運用思考和技能的活動，以及達到目標時所產生的滿足感；包括個人的興趣、嗜好、學習、或能發揮個人潛能的活動。

快樂的人最美麗。快樂不需要理由，不快樂卻有無數藉口。祝大家生活愉快，在未來多變的時空仍能保持幸福的心境。

第1式 感謝與讚美	把握任何機會向別人表達謝意，並選擇適合自己的方式去表示，如親身探訪、電話和書信等。
第2式 健康樂悠悠	多做運動，如健步走路或簡單體操等，還要保持充足睡眠及飲食均衡，吃新鮮的蔬果。
第3式 敬業樂業	培養個人嗜好，保持活動量高的生活習慣，多參與群體活動與人分享快樂，並主動吸收新知識以保持靈活思考。
第4式 嘉言善意	培養樂觀正面的思想，接受人生不如意事及適應身體上的變化。學習自我鼓勵，肯定自己的長處及過往的成就。
第5式 為善最樂	主動關心別人，細心聆聽及給與支持，並積極參與義務工作。
第6式 常懷寬厚	學習寬恕別人，嘗試代入別人的處境，接納對方的缺點，用平常心看待事情，從中找尋意義。
第7式 天倫情話	與家人維持良好溝通，多說欣賞及感謝的說話，開放自己與信任的親友吐心事，互相扶持。

快樂的人最美麗。快樂不需要理由，不快樂卻有無數藉口。祝大家生活愉快，在未來多變的時空仍能保持幸福的心境。

資料來源：衛生署長者健康服務網站 http://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol40/pl.html

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、盧嘉英、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、葉梓峰、劉麗琴、陳襯英。

中心開放時間

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

下月開會日期及時間

愛心組 2月1日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 2月1日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 2月2日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 2月2日(星期五)上午10:30-11:30

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

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

健康資訊站之睡眠健康

日期及時間：1月5日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.)長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法
2.)如何建立健康睡眠習慣

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊 報名：歡迎即場參加



1月健康檢查

日期及時間：1月11日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室

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



1月智能手機應用教室

日期及時間：1月11日(星期四)下午2:30-3:30

內容：簡介數據使用、無線網絡、Google play、whatsapp及基本影相技巧等

地點：中心活動室 名額：25名

對象：需懂基本操作智能手機及使用Android系統

導師：CSL手機專員

備註：參加者需自備智能手機 報名：例會開始報名



藥物講座之冠狀動脈疾病及藥物

日期及時間：1月16日(星期二)下午2:30-3:30

內容：講解冠狀動脈成因及藥物

名額：不限

講者：香港藥學服務基金

報名：例會報名



醫健通電子健康紀錄互通系統登記

日期及時間：1月23日(星期二)上午10:00-11:30

內容：提供參與電子健康紀錄互通系統及有關登記事宜。

名額：15名

備註：請帶備身份証正本按時間準時出席

報名：例會報名



長者普及運動(3)

日期及時間：1月23日(星期二)下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操

名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教教練

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



健康講座之認識痛風症飲食

日期及時間：1月25日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 講解甚麼是痛風症及怎麼會有尿酸

2.) 痛風對身體造成的影響

名額：不限 講者：雀巢三花

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，如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素奶

粉請於1月18日(四)向麥姑娘登記



♥ 免費活動 ♥

護士諮詢 – 健康諮詢

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

報名：中心會員如欲參加，請向麥姑娘登記



先知先覺社區資訊站之認知障礙症知多少

日期及時間：1月25日（星期四）上午9:30-10:30

內容：1) 認知障礙症病因、症狀及治療方法
2) 如何照顧及與認知障礙症患者溝通

地點：中心活動室

名額：不限

講者：本中心護士

報名：歡迎即場參加



1月老友記俱樂部

日期及時間：1月29日（星期一）上午9:30-10:30

地點：中心活動室

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



健康講座之遠離三高：糖尿病好健康

日期及時間：2月6日（星期四）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 認識三高與糖尿病的關係
2.) 如何從飲食及生活方式去改善三高

名額：不限 講者：美國雅培藥廠

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，如欲訂購加營素及怡保康奶粉請於

1月30日（二）向麥姑娘登記





1月串珠掛飾班 (U3A)

日期及時間：1月6及13日 (星期六)上午9:30-11:30

內容：教授運用珠仔穿製迷你小燈籠掛飾

地點：中心活動室

收費：\$20(包材料費) 名額：10名

導師：U3A委員常朱荃香女士 備註：參加者需自備小膠盒

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記

1-3月排排舞班 (5)

日期及時間：1月6日至3月3日 (逢星期六) 下午2:00-3:30

內容：排排舞(舞步教導)

名額：20名

收費：\$200(8堂)

導師：銀齡導師

報名：有意參加者請聯繫李sir



1-3月長者跆拳道班

日期及時間：1月9日至3月20日(逢二)上午9:00-10:00

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：\$150(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

-2月27日課程暫停，各學員敬請留意

手鐘學習工作坊2017至18年度(4)

日期及時間：1月17、24、31日(星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：學習手鐘技巧及樂曲

收費：\$105

對象：耆暉手鐘團團員

備註：#12月27日暫停一課

#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



1-3月中文班

日期及時間：1月9日至3月13日(逢二)上午10:10-11:10

內容：透過不同故事及生活題材教授中文

收費：\$50(共10堂) 名額：24名

導師：譚姑娘

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



1-3月體適能運動班 (5)

日期：1月10, 17, 31日、2月14日、

3月7, 14, 21, 28日(逢星期三)

時間：下午3:00-4:00

內容：徒手操及橡筋帶運動教導

收費：\$20(8堂) 名額：20名

導師：體適能教練

報名：有意參加者請聯繫李sir



1-3月耆樂歌唱班

日期及時間：1月17日至3月14日(星期三)上午9:00-10:00

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$80(共8堂)

名額：20名

導師：黃慕清

備註：-舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



2-3月英語會話班

日期及時間：2月3日至3月24日(逢星期六)上午9:15-10:15

地點：中心活動室

內容：環繞與日常生活有關的題材學習英語

收費：\$15(共4堂) 名額：16名

導師：拔萃女書院同學

備註：舊生1月8日開始交費，有興趣的新生請先登記



♥ 社區飯堂 ♥

購買2018年2月份飯票

日期：1月19日(星期五)

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2018年2月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時正到中心登記，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	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

社區飯堂計劃 - 1月份開心歡聚在飯堂

日期：1月26日(星期五)

時間：中午12:00 - 12:30

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



♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於1月6日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※中心e体健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e体健，如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份

※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

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※鳴謝12月份協助中心推行各項活動的義工朋友。



健步如飛-保良局慈善跑2018

日期及時間：1月6日(星期六)上午7:00-11:00

地點：北潭涌渡假營

對象：健步如飛會員

備註：請上午7:00於城景酒店門口集合



先知先覺義工培訓小組

日期及時間：1月11日(星期四)下午2:00-3:00

1月12日(星期五) 上午9:30-10:30

1月18日(星期四) 上午9:30-10:30

1月19日(星期五) 下午2:00-3:00

地點：中心活動室

對象：先知先覺義工

內容：MCI檢測、遊戲及溝通培訓



1月義工之友聚會

日期及時間：1月10日(星期三)上午10:30-11:30

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

地點：中心活動室

對象：各中心義工組別義工



保良局新春行大運2018

日期及時間：1月27日(星期六)上午11:30-下午6:00

集合地點：本中心

對象：義工及中心會員

內容：透過步行為保良局籌募善款，當日行程由沙田馬場參與起步禮及經城門河、馬鞍山海濱長廊至馬鞍山公園，步畢全程約兩小時三十分。

備註：- 活動當日的步行路線將按實際天氣情況而可能有所調整，參加者敬請留意。

- 已報名的參加者請準時出席



17-18年度足底按摩保健樂

日期：1月2日至30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2018年2月份足底按摩票，敬請在1月9日(星期二)
恆常參加者優先購票，請各參加者留意



血糖測試

日期及時間：1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

費用：\$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：1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

費用：\$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



♥ 收費活動 ♥

健步如飛冬季旅遊

日期：1月18日（星期四）

時間：上午9：15-4：00

內容：大棠郊野公園賞紅葉，流浮山海味街，元朗腐竹
展銷工廠，河上鄉美味棧

名額：29名

對象：健步如飛會員

收費：\$110



同歡共聚慶生辰（4）

日期及時間：1月18日（星期四）下午2：30-4：00

地點：本中心活動室

內容：為1-3月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

名額：80名

收費：\$25

報名：例會報名



1月機場富豪活動

日期及時間：1月24日（星期三）上午10:30-下午3:00

集合地點：本中心

活動地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿

內容：典禮、表演、午膳

費用：待定 名額：待定

報名：例會報名

備註：請參加者準時出席



10

2月玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑午餐會

日期及時間：2月1日（星期四）上午10：30-3：30

地點：九龍城富豪東方酒店二樓

內容：金曲小調，樂曲，幸運大抽獎

費用：\$50

名額：23名

合辦機構：玉蝶樂韻（慈善）曲藝社

報名：例會報名

岑浩德

我常反省自己的生活，「辛勤獻壯歲精彩享頤年」最能反映我到目前為止這大半生的生活寫照，我不枉此生呢！

成為執法師姐

年青時由於中學會考不合格，在準備重考，又同時賺取生活費的期間，我做了兩年半警員。這期間我吸收了其他行業都不能得到的工作經驗，我接受了半年的軍訓、參觀了很多政府機構等，使我由一個不知世故的學生，擠身而為一個執法的師姐，我工作得很開心，警察局給我的印象不再是令人生畏的地方。



助己助人的護士工作

兩年半後重考中學會考，非常感謝天父俯聽了我的祈禱，我考到優良的成績。我轉行做了護士。在受訓期中除了要讀書考試外，還要面對生、老、病、死的人生苦樂階段，我十分喜愛這份助己助人有意義的工作，我沒有預料到這樣便做了 38 年。這幾十年苦樂參半，但由於在 8 歲時我已是一個天主教徒，能得到教會的訓導，得到了耶穌我主的指引和相伴同行，一切都不是難事了。

我在醫院裡各部門裡工作過，均要輪日和夜班，回家後也要照顧 3 個女兒。可能是那時年青的我精力充沛，都能兼顧這兩份繁重的工作。我深感天父時常在檢視我的能力，有時祂增加我的能力，如得以升級。有時卻拿走了我的健康，曾有三個月因退化性關節炎，坐了 3 個月輪椅，之後又完全恢復過來。這一得一失是天主憐憫了我，祂的慈悲聖化了我的工作和生命。

照顧母親的使命

到我 50 歲那年，母親中風了。兄弟姊妹協議下，由我將母親接回家裡照顧。她全身癱瘓，我們要僱用兩個工人照顧她：買喉哺飼每兩個小時給她轉側及換便每四小時扶抱她轉換位置在老人椅上及被動性運動。早上扶抱往沐浴。凌晨兩點半亦要轉身和換便，以免有壓瘡。因住唐樓，往返家門均要用樓梯車。由於病情需要，亦置有繼續性奶液輸送機、氧氣機、吸痰機、生命探測器等。為更方便搬運母親，我預備了起重機等，我家的角落儼然是間深切治療的房間呢！感謝天父讓我得以用工作所學到的知識和技能，予我母親最妥善的照顧，我的工作不只是照顧別人，更是照顧我自己的母親！



讚美主！感謝主！

有時，當與朋友談及對母親 11 年的照顧，使她能有尊嚴地在家裡得到悉心照顧，渡過餘生，我不禁要感謝天主賜我恩寵：讓我懷著慈悲之心完成照顧母親的使命！唯有透過愛，才可以排除一切困難，堅持到最後。正如讀經這樣寫：「天主聖神和我們決定，不再加給你們什麼重擔…」天主在艱難中，給了我們解決的辦法。祂會在工作中給予我們無法想像的恩寵，讓我們有足夠的能力在家庭生活中，見證慈悲，實踐主愛！退休後，我參加了很多長者中心活動，享受著有興趣的活動和義務工作，我覺得是在歡世界啊！

冬日減肥「冷」知識

踏入寒冬，又是高熱量及高脂美物的登場時刻，如煲仔飯、羊腩煲、火鍋、燒烤等等，加上聖誕節及新年等大時大節，以及天冷不願外出及活動，人人都會不慎跌入增磅的陷阱。想在冬季成功控制體重，必須掌握冬日減肥「冷」知識，以成功邁向瘦身之路。

迷思一：減去1磅脂肪應做多少運動呢？

1磅脂肪約等於3,500卡路里，可透過控制飲食及恆常運動去減磅。以體重70公斤的人士為例，如急步行運動9.5小時，或跑步4小時，即可消耗約3,500卡路里。

迷思二：運動後進食會致肥？

沒有科學根據證明運動後進食會致肥。某些人運動後進食致肥，是因為吃了高熱量及高脂的食品填肚。當中常見的，包括餐肉蛋即食麵（約720卡路里）、炸雞薯條（約560卡路里）或汽水（約150卡路里）等，這些高脂高熱量食品，往往抵銷了運動所消耗了的熱量而令人致肥。

迷思三：飯後久坐易致肥？

其實不論站立，還是急步行走，均會消耗身體熱量。當中的分別，在於消耗的程度及運動的強度，以下附表可供大家參考：

端坐1小時	站立1小時	急步行1小時
90卡路里	150卡路里	330卡路里

由此可見，飯後急步行約20分鐘，比端坐1小時為佳。因此，多一點運動，少一點端坐，的確有助控制體重。

因此，大家不妨在家中多做運動，如多做簡易的踏步、跳健康舞、做普拉提或太極等運動。這類室內運動不受天氣及環境限制，更有助提升平衡力，紓緩緊張情緒，改善體型及身段！

陪老大使聚會

日期及時間：1月5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】



院舍照顧服務

日期及時間：1月9日(星期二)下午2:30-3:30
內容：分享院舍照顧服務資訊
地點：本中心
講者：救世軍長者地區中心【歡迎即場參與講座】



長者常見眼疾及護眼之道

日期及時間：1月22日(星期一) 下午9:45-10:45
內容：講解長者常見的眼疾及護理方法
地點：本中心
講者：長者衛生外展隊【歡迎即場參與講座】



油尖佐區護理推廣活動暨嘉年華-「風瞬止」

日期：1月18日(星期四)
時間：中午12:30-下午4:00
內容：推廣預防中風的資訊和嘉年華活動
地點：梁顯利油麻地社區中心一樓禮堂



圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00
內容：凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與！



玩具閣

日期：1月11日、1月18日、1月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】



長者常見的眼睛毛病



常見眼睛的毛病

1. **眼乾**-眼乾會令眼睛刺痛、乾澀及畏光。主要成因包括：淚腺功能衰退或眼部感染污染物。
2. **淚溢** - 是指經常有眼濕或流淚的現象。主要成因包括：淚孔因眼皮鬆弛而不能緊貼於眼球，眼淚不能順利地流進淚管裡而溢流出眼外，淚管阻塞或異物入眼。
3. **老花**-由於晶狀體隨著年齡的增長而慢慢失去彈性，當要看近的東西時，便不能準確聚焦，令影像模糊。
4. 「**飛蚊**」-在眼球的玻璃內有些浮動的不透明物質，使視覺上出現一些俗稱「飛蚊」的浮動影像或黑點。



眼睛發出警號

- 突然出現大量浮動影像或黑點，俗稱「飛蚊」。
- 睛持續地流淚、出現分泌物或結痂。
- 對光線過分敏感，見到光環或彩虹圈。
- 持續眼痛或突然劇痛。
- 配戴眼鏡後仍不能改善視力。



護眼小貼士

- 不要用公共毛巾或用手擦眼。
- 不要借用別人的眼藥水或眼鏡。
- 均衡的飲食，吸取足夠維生素A和蛋白質。
- 保持眼睛衛生養成定期檢查眼睛的習慣。

