



季節性流感



季節性流感是常見由人類季節性流感病毒引致的呼吸道感染，在本港，季節性流感一般於一至三月和七、八月較為流行。流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播，亦可透過直接接觸患者的分泌物而感染。

由於流感病毒會不時變種而衍生新病毒株，導致流感廣泛傳播，因此，世衛會建議每年度流感季節應採用的流感疫苗組合，一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗，接種疫苗後約兩星期，體內便會產生足夠抗體對抗流感，疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症，由於健康人士亦可患上嚴重流感，為保障個人健康，所有人士可向家庭醫生查詢，中心亦有提供流感疫苗注射服務，詳情請參閱每月通訊及活動海報，歡迎各位踴躍參與。



資料來源：衛生署



服務質素標準

標準三 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

標準四 運作及活動紀錄

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



[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

[下月例會日期]

組名	日期	時間
愛心組	11月5日(星期四) 農曆:九月廿四日	上午 10:30-11:30
幸福組	11月5日(星期四) 農曆:九月廿四日	下午 2:00-3:00
松柏組	11月6日(星期五) 農曆:九月廿五日	上午 9:00-10:00
長青組	11月6日(星期五) 農曆:九月廿五日	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
中心職員：葉俊聲、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、顏子城、劉麗琴
陳襯英

免費活動

健康資訊站之聽覺保健知多少

日期：10月9日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：失聽、失聽的原因及處理方法
選擇助聽器的要點及預防失聽的措施

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



2015年10月健康檢查

日期：10月16日(星期五)

時間：上午9:15-11:00

名額：不限

內容：磅重及由註冊護士量血壓和
解答健康問題

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.) 是次檢查次序為松柏、
長青、愛心及幸福

報名：例會報名



齊齊做運動

日期：10月19日(星期一)

時間：下午2:30-3:45

名額：25名

內容：由懲教署職員教授運動

備註：1.) 參加者請提早15分鐘到達
2.) 必須穿著運動鞋及輕便服飾
3.) 如遲到之參加者將由後備補上



老友記俱樂部

日期：10月19日(星期一)

時間：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



健康講座之中風

日期：10月20日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：中風成因與徵兆、常見的
併發症及預防方法

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
奶粉請於10月13日前向麥姑娘
登記



社區飯堂計劃

10月份開心歡聚在飯堂

日期：10月26日(星期一)

時間：中午12:00 - 12:30

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



「耆樂賦強」- 長者社區健康支援計劃

9月份之活動已順利完成，感謝參加者的參與及準時出席活動。10月份之新課程將於10月3、10及17日(逢星期六)早上九時至11時舉行，洪Sir將個別聯絡參加者出席活動，已收到通知之組員敬請準時出席活動，如有查詢歡迎與洪Sir聯絡。

長者跆拳道班

日期：10月6日至12月8日(逢二)
時間：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：\$80(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)舊生即日開始交費，有興趣的新生請先登記

英語會話班

日期：10月10日至11月14日(逢星期六)
時間：上午9:15-10:15
內容：環繞與日常生活有關的題材
學習英語
收費：\$25(共6堂)
名額：16名
導師：拔萃女書院同學
備註：舊生即日開始交費，有興趣的新生請先登記



中文班

日期：10月13日至12月22日(逢二)
時間：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：\$45(共10堂) 導師：譚姑娘
備註：-舊生即日開始交費，有興趣的新生請先登記
-11月17日課程暫停及順延

布袋移印班(U3A)

日期：10月23日(星期五)
時間：上午9:00-11:00
內容：將相片複製及移印至布袋
收費：\$5(包材料費)
名額：12名
導師：U3A委員林惠珍
備註：參加者需自備要移印的相片1張



手鐘學習工作坊2015至16年度(3)、(4)

日期：10月15、22、29日(逢星期四) 時間：下午4:00-5:00
收費：\$105(7堂)
備註：此活動經資助推行，敬請參加者盡量出席全數課堂。

10月耆暉義軍探訪日

日期及時間：10月5日上午9:15集合或
10月12日下午1:15集合

集合地點：中心活動室

內容：家訪耆暉義軍關顧的長者

對象：已報名參加耆暉義軍的義工

備註：義工請按個別探訪隊伍的所定

探訪日期準時集合

耆暉義軍護士健康諮詢

日期：10月13日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

內容：由護士為長期病患者提供有關
藥物或長期病患問題的諮詢
服務

對象：耆暉義軍被關顧個案

名額：8名

備註：有興趣的合資格人士請向譚姑娘
報名

隱蔽長者外展服務

日期：10月26日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

內容：透過外展服務，向社區人士
及長者介紹支援服務，提昇
大眾及長者對隱閉長者的關
心及加強支援，同時為有需
要的長者進行服務登記。

集合地點：中心活動室

對象：中心搜望大使



U3A 自務委員會議

日期：10月29日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：商討及籌備中心
教育活動

對象：U3A自務委員

U3A



10月義工之友聚會

日期：10月14日(星期三)

時間：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

對象：義工組成員

招募保良局義賣獎券義工

日期：10月24日(星期六)

時間：上午11:45-下午3:00或
下午1:45-5:30

集合地點：本中心

義賣地點：太古城

備註：有興趣的參加者請與譚姑娘
聯絡





樂在耆「連」 長者數碼網絡計劃



義工培訓內容

本計劃將培訓義工，學習
平板電腦及智能手機功能，上
門探訪有需要長者，提升他們
對數碼科技的認識。

計劃推行日期：2015年8月至2016年7月

現正招募義工

- 義工服務**
- ★ 2次培訓
 - ★ 協助於數碼街站，向長者介紹計劃及資訊科技
 - ★ 4次上門探訪長者
 - ★ 參加社區數碼健康遊戲日

歡迎會員及有興趣人士報名
詳情請向職員查詢

注意事項

- ※所有後備報名請於10月10日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝9月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※10月21日為重陽節假期，屆時中心將暫停開放。
- ※如欲購買11月足底按摩票，敬請於10月12日(星期一)上午9:00到中心取籌購買及登記，9:05抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集
- ※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買11月份飯票，敬請於2015年10月22日(星期四)帶同會員証於9:00a.m.到中心取籌購買及登記，9:05am.會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。



保良局盧邱玉霜耆暉中心

<<2015年季節性流感及肺炎球菌疫苗注射>>

本中心將於11月安排2015-2016年度季節性流感及肺炎球菌疫苗注射服務，為減低患上季節性流感及肺炎球菌等入侵的機會，其併發症，疫苗組合如下：

季節性流感疫苗：是次將會注射三價疫苗

- 1.) 類甲型/加利福利亞/7/2009 (H1N1)類病毒
- 2.) 類甲型/瑞士/9715293/2013 (H3N2)類病毒
- 3.) 類乙型/布吉/3073/2013 類病毒

藥廠：Novartis Pharmaceuticals(HK)Limited
瑞士諾華製藥(香港)有限公司

<請按照以下日期>

打針日期及時間：**11月2日(星期一)下午2:00-4:00**

報名日期及時間：**10月13日(星期二)上午9:00**

費用：65歲以上長者(全免)

10歲至59歲(\$70)

60至64歲會員免費針(數量有限) 先到先得

備註:1.) 注射當日參加者必須攜帶身份証正本，方能進行注射。

2.) 是次服務由“保良局第一綜合健康中心”提供

3.) 如當日不能出席疫苗注射，不設退款

4.) 參加者必須填寫疫苗注射表格及各年齡之同意書

5.) 本年度肺炎球菌疫苗注射只適用於為**65歲以上長者免費注射**

6.) 凡參與是次疫苗注射之參加者均有禮物一份

注意事項：

不宜接受季節性流感疫苗人士

凡對蛋、曾接種流感疫苗或其中成份(如新霉素、多粘菌素)有過敏反應的人士，都不宜接受流感疫苗注射。如當日因病發燒，可延遲至病癒後才接受注射。

收費活動

總膽固醇測試

日期：10月16日(星期五)

時間：上午9:15-11:15

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

報名：例會報名



血糖測試

日期：10月16日(星期五)

時間：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.) 是次檢查次序為松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名



同歡共聚慶生辰 (3)

日期：10月23日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

內容：為10-12月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

費用：\$25

報名：例會報名



逍遙歡樂遊

日期：10月30日(星期五)

時間：上午9:00-下午4:30

內容：迪欣湖公園，航空探知館，翔天廊，豐富海鮮餐午膳

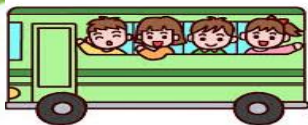
集合地點：本中心

名額：46名

費用：會員\$150,非會員\$160

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊平安保險(75-85歲減半，86歲以上除外)

報名：例會報名



走出圍牆，再次出發！

在日常生活裡，我們經常聽到別人說「祝你生活愉快，身體健康！」但如何才能生活愉快？如何才能保持身體健康？未必有太多人知道當中的要訣，尤其對長者來說，年紀增長帶來不少身體機能退化問題，眼疾、關節痛、「行唔到」、經常跌倒等情況持續出現....想開心笑？不容易...

楊婆婆(化名)現年81歲，多年前為中心之活躍會員，喜歡參與不同之義工活動。她一直懷著助人自助的心態，希望能幫助其他體弱的老友記，令他們開開心心的渡過每一天。可惜約在五年前，楊婆婆因年青時過度操勞，腰部受傷的位置開始腫痛，導致她不能走動，使本來熱愛四處幫助別人的她被迫留在家中。亦因不能走動的關係，一些日常起居的生活都需要人照顧或幫助下才能完成，她感到自己變得「沒用」，尤其是午夜夢迴時想起從前種種擔任義工的美好時光，更覺心酸，不能接受自己身體轉差的事實，更不願意讓別人看到自己現在的情況，因而害怕踏出家門。獨居的她最終決定把自己困在那小小的房間裡，在長期缺乏傾訴的對象的情況下，結果悶出個病來 – 楊婆婆被確診患有中度的抑鬱病。

幸好楊婆婆在擔任義務工作時於中心結識了不少朋友，她突然消聲匿跡引了朋友的注意，並告訴中心職員楊婆婆可能出了狀況。中心職員多次到楊婆婆家中探望，初時她的情緒很不穩定，心情很差，認為自己無用現在是等死罷了。但中心職員發現她不時談及從前擔任義工的事跡，並流露出自豪的神情。中心職員與她分析義務工作不一定是體力勞動，也有利用本身的人生經驗及知識去幫助別人的。經過十多次的探訪，楊婆婆漸漸打開心扉，接受身體狀況轉變的事實，願意讓別人幫助自己，現在她已不再把自己困在小小的空間裡，開始重新接觸社區，走出自己築起的圍牆。

2015年10月 護老者情報站



護老者講座 頸和腰背部護



日期:10月12日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:認識腰頸背的基本護理技巧，
及改善日常生活的不良動作
習慣。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



陪老大使聚會



日期:10月9日(星期五)

時間:下午1:00-2:00

內容:商討義工探訪院舍事
宜和安排義工協助陪
診服務。

【陪老大使敬請準時出席】

中醫健康講座 糖尿病知多少

日期:10月15日(星期四)

時間:上午9:30-10:45

內容:由中醫師講解糖尿病的預
防及飲食注意。

講者:香港中醫醫學會

[歡迎即場參與]

玩具閣



日期:10月15日(星期四)

10月22日(星期四)

時間:下午12:00-1:00

內容:借用並教授認知遊戲玩
具，讓參加者可以提升
認知力。

[歡迎參與]

食出健康人生小組

日期: 第三節:10月07日(星期三)，第四節:10月27日(星期二)，

時間:上午9:45-10:45

內容:在小組中學習健康飲食之道

名額:12人

導師:衛生署長者外展隊





頸和腰背部護理有方法



腰背健康不容忽視

腰痠背痛十分普遍，成因有很多，包括受傷、疾病、耗損與退化。不良姿勢會加速脊柱耗損，所以必須經常注意保持良好姿勢。如果已經患有腰痠背痛，應及早診治，切勿長期依賴成藥止痛。



正確姿勢及護理



站姿

站的時候，要抬起頭，保持肩膀平直，令背肌鬆弛。

正確站姿



坐姿

腰要挺直，雙腳著地，小腿自然下垂，可利用軟墊保持腰的弧度。



臥姿

睡眠用的床要能支持身體重量，使身軀不致下墮。



正確的仰睡姿勢

轉移重物

應將物體儘量移近，並利用腿部和肩部的力量，而且要量力而為。

