



季節性流感

流行性感冒（流感）是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。流感病毒會不時衍生新品種。每年，流感病毒抗原漂移的出現（輕微改變）會產生新病毒品種。該輕微變異會導致季節性流感，這也解釋了為何須要每年重新研製流感疫苗。

病徵

健康的人患上季節性流感後，通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛；亦可能出現嘔吐和腹瀉等。咳嗽多是嚴重和持續時間較長，但發燒和其他病徵一般會在五至七天內自行減退。然而，免疫力較低的人士或長者一旦染上流感，可以是嚴重的疾病，並且可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，甚至死亡。

傳播途徑

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傳播。

預防方法

- 季節性流感疫苗接種
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻
- 打噴嚏或咳嗽後應徹底洗手
- 使用規液和清水以正確方法洗手
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩



環境衛生

- 保持室內空氣流通
- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- 此外，也應保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

資料來源：衛生署 衛生防護中心

中心亦有提供注射流感疫苗注射服務，詳情請參閱每月通訊及活動海報，歡迎各位踴躍參與。

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、梁焯楠、劉麗琴、陳襯英。

中心開放間

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 11月3日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 11月3日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 11月4日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 11月4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

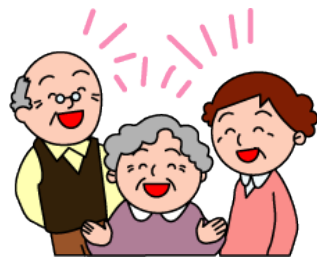
電話：2782 0220 傳真：2782 0115

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

服務質素標準

標準11 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。



♥ 新同事到職（中心主任：陳銘豪先生） ♥

各位親愛的老友記，大家好！2016年9月29日是我在保良局盧邱玉霜耆暉中心工作的第一天，很高興能在這裡認識大家，大家可以稱呼我為「陳生」及或者「陳豪先生」。

正所謂相逢是有緣的，我相信人與人之間能夠相遇、相識及相知確是一種緣分，我會珍惜與大家相處的緣分，日後請各位老友記多多指教，喜歡時刻能見到大家面帶親切的笑容以及聽到大家熱情有禮的歡笑聲，我更樂意與大家同行，一起共建一個有情有愛的友善社區，彼此融洽相處。

在此祝福各位，每個人都可以樂活豐盛，健健康康地生活的過每一天。

陳先生敬上

實習完結感言(實習同學:文海欣、黃珮瑜)

各位老友記大家好，我們不知不覺已經在這裡實習了一個月，意味著我們將要離開，繼續完成我們的學業旅程。感激在這個月裏大家對我們的照顧和教導，也感謝大家對我們的支持，讓我們能順利舉辦活動。在此，我們以不捨的心情與大家道別並衷心祝福各位身體健康、開心愉快！

♥ 免費活動 ♥

衛生講座之介紹傳統以外的殮葬方式

日期及時間：10月7日(星期五)下午2:30-3:30

內容：講解有關將骨灰散撒在紀念花園或指定海域及使用環保棺等資訊

地點：中心活動室 講者：食物環境衛生署

報名：歡迎即場參加 備註：首50名參加者均有禮物1份



10月健康檢查

日期及時間：10月14日(星期五)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

地點：中心活動室 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.) 是次檢查次序為松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名





♥ 免費活動 ♥



健康資訊站之改善記憶日常生活應用篇

日期及時間：10月14日(星期五)下午2:30-3:30

內容：講解遺忘的原因及列出改善記憶的因素

地點：中心活動室

講者：衛生署長者健康外展隊 報名：歡迎即場參加

健康講座之勿失良肌

日期及時間：10月20日(星期四)下午2:30-3:30

內容：認識肌肉減少症的成因及預防方法

地點：中心活動室 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

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10月12日前向麥姑娘登記



10月專題講座之私隱常識知多D

日期及時間：10月21日(星期五)上午9:45-10:45

內容：認識如何在日常生活中保障個人資料，介紹保障私隱資料的原則及權利等。

地點：中心活動室

講者：香港個人資料私隱專員公署 報名：歡迎即場參加

10月老友記俱樂部

日期及時間：10月24日(星期一)上午9:30-10:30

內容：攤位遊戲 地點：中心活動室

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



健康飲食

日期及時間：10月27日(星期四)下午2:15-3:45

內容：講解昆布益處及用法

名額：20名

導師：登記護士(盧姑娘)及義工

報名：例會報名



10-12 月長者跆拳道班

日期及時間：10月4日至12月6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：\$80(共10堂) 地點：中心活動室

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，有興趣的新生請先向中心登記



10-11月英語會話班

日期及時間：10月8日至11月5日(逢星期六)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：\$20(共5堂) 地點：中心活動室

名額：16名 導師：拔萃女書院同學

備註：舊生優先報名，有興趣的新生請先登記



9-11月手鐘學習工作坊(16-17年度)

日期及時間：10月5日至11月9日 (星期三)下午1:00-2:00

內容：參加者能享受到音樂的美妙，掌握到演奏手鐘的技巧及音樂的知識，體驗團體合作的成果。

收費：\$105(共7堂) 地點：中心活動室

#此活動經由中心活動費資助推行

#有興趣加入，學習音樂及手鐘樂器的會員，歡迎隨時聯絡蔡姑娘



(10-12月) 排排舞班4

日期及時間：10月15日至12月3日 (逢星期六) 下午2:00-3:30

內容：排排舞舞步教導

收費：\$160 (8堂) 地點：中心活動室

名額：20名 導師：雷彩虹導師

報名：有意參加者請聯繫李sir



強身健體運動班(3)

日期及時間：10月19至12月21日(逢星期三)上午10:15-11:15

內容：教授簡單運動強身健體

收費：\$10 地點：中心活動室

名額：15名 備註：舊生優先報名



班組活動

老有所為-長幼共融創藝坊-皮革製作班(長幼交流班)

日期及時間:10月22日(星期六)下午10:30-12:30

內容:與青年義工一起製作皮革

地點:中心活動室

備註:參加者敬請準時出席



10月絲襪花班(U3A)

日期及時間:10月13日(星期四)上午9:00-11:00

內容:教授製作絲襪花

收費:\$10(包材料費)

地點:中心活動室

名額:10名

導師:U3A導師周桂珍女士

備註:9月已登記的參加者可優先報名,其他有興趣人士可向譚姑娘登記



10月鳥結糖製作(U3A)

日期及時間:10月25日(星期二)下午2:00-4:00

內容:教授製作鳥結糖

收費:\$10(包材料費)

名額:10名

導師:U3A導師林惠珍女士

社區飯堂

社區飯堂 - 購買11月份飯票

日期及時間:10月17日(星期一)上午9:00


地點:中心活動室

內容:本中心社區飯堂繼續為大家服務,如欲購買11月份之飯票,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 | \$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 - 10月份開心歡聚在飯堂

日期及時間:10月25日(星期二)中午12:00 - 12:30

地點:中心活動室

內容:商討有關社區飯堂的安插及服務事宜,講解健康及飲食資訊

對象:中心社區飯堂使用者 名額:不限





保良局盧邱玉霜耆暉中心

流感疫苗 注射



注射日期及時間: 11月中(確實日期請留意11月例會)

費用: 1.) (65歲或以上)的長者無需額外收費

2.) 60-64 歲的疫苗注射費用已獲長青基金資助(無需額外收費)

3.) 10至59歲以下人士疫苗注射費用:\$120

名額: 60名(先到先得)

日期: 如有興趣之會員可與職員先登記

2016-17 年度冬季季節性流感疫苗「四價疫苗」組合包括:

- an A/California/7/2009(H1N1)pdm09-like virus
- an A/Hong Kong/4801/2014(H3N2)-like virus
- a B/Brisbane/60/2008-like virus
- a B/Phuket/3073/2013-like virus

藥廠: SANOFI PASIFUR

備註: 凡報名注射流感疫苗之參加者均有禮物一份

1. 接受65歲或以上人士注射

(必須攜帶身份證明文登記)

2. 疫苗短缺、額滿即止

3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人;在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射

由"保良局第一綜合健康中心"提供服務

聯絡中心: 保良局盧邱玉霜耆暉中心

聯絡電話: 2782 0220

6



注意事項

※所有後備報名請於10月8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1及10日為公眾假期，中心將暫停開放。

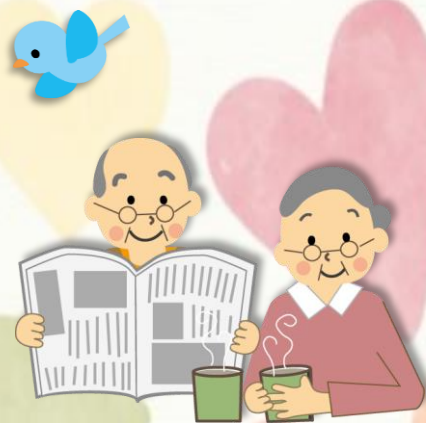
「長者電話支援服務系統」計劃

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



7 如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

「綠綠無窮」計劃

「綠綠無窮」計劃 – 10月份回收站

日期及時間：10月11日(星期二)下午2:00-4:00

地點：中心活動室外

內容：本月回收鐵月餅盒，有意捐贈者可於當日交回中心之回收箱。

對象：中心會員及社區人士 名額：不限

備註：如有任何疑問，歡迎向洪SIR查詢。



「綠綠無窮」計劃 - 聯合工作坊

日期及時間：10月11日(星期二)下午2:00-4:00

地點：本中心活動室 名額：2人

內容：由環保導師教授如何利用不同的環保材料製作家居植物

備註：詳情已於「耆藝舍」內公佈，已報名之環保大使敬請準時出席，如有疑問可向洪SIR查詢。



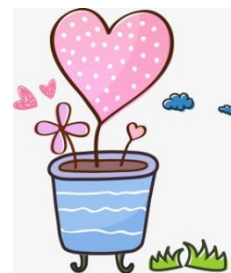
「綠綠無窮」計劃 – 10月份環保家居植物工作坊

日期及時間：10月21日(星期五)下午2:00-4:00

內容：由環保導師教授如何利用不同的環保材料製作家居植物

對象：中心會員及社區人士 地點：中心活動室

名額：20人 備註：例會登記



「綠綠無窮」計劃 – 耆藝舍

由場地所限，10月份耆藝舍將暫停一次，敬請留意。

長者快樂故事

簡單就是「快樂」

黃婆婆



我的童年在中國出生及長大，家庭內有四位兄弟姊妹，母親耕田，父親是工人，當年收入不多，生活艱苦，放學後要幫手做家務、去田間幫手、賣農產品等。

後來有機會申請來到香港，住床位、板間房，在工廠做過羊毛衫、錶帶、膠花、車衣等工作。

結婚後，平穩生活又可以滙錢回家鄉幫助家人，現在兒女已成婚，生活安定，有空就去保良局盧邱玉霜耆暉中心聚會，間中做吓義工，生活十分滿足，做義工的工作亦得到家人的讚許。雖然在錢銀上我不是大富大貴，但我心中富有，有愛錫我的家人，愛護我的朋友，身體健健康康，其實簡單就是「快樂」，知足就會「常樂」。



♥ 義工專欄及銀齡展亮學苑 ♥

16-17年度隱蔽長者外展服務(3)

日期及時間：10月3日（星期一）上午9:30-11:00
地點：煙廠街街市(各搜望大使在中心集合)
內容：為區內長者進行量度血壓及服務介紹



保良局慈善獎券義賣2016

日期及時間：10月8日(星期六)中午12:00-下午5:00
集合地點：中心活動室 賣旗地點：大圍港鐵站
備註：已報名的義工請準時集合

10月義工之友聚會

日期及時間：10月12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
對象：各中心義工組別義工



中心代表會

日期及時間：10月18日（星期二）下午2:30-3:30
內容：分享及討論中心各項事宜
對象：各中心代表 地點：中心活動室

U3A 自務委員會議

日期及時間：10月27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 地點：中心活動室



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

計劃由長者學苑發展基金資助

第五期銀齡展亮學苑導師培訓班

日期及時間：10月19日-11月16日下午2:30-4:30（逢星期三，共5堂）
對象：第五期銀齡導師 地點：本中心活動室備註：有意參加者請聯繫李sir

血糖測試

日期及時間：10月14日(星期五)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



總膽固醇測試

日期及時間：10月14日(星期五)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



16-17年度足底按摩

日期及時間：10月4日至25日(逢星期二)上午8:45-下午3:45
(每45分鐘一節)

收費：\$80一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買11月份足底按摩票，敬請於在10月4日(二)
恆常參加者優先購票



10月秋高氣爽歡樂遊

日期及時間：10月28日(星期五)上午9:00-下午4:30

內容：花炮博物館，壽桃牌麵館，桑果園，豐富粵菜餐

集合地點：本中心

費用：會員\$130 非會員\$140

名額：46名

報名：例會報名

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊保險



2016年10月 護老者情報站

陪老大使聚會



日期:10月07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】

護老者講座



肩周炎知多少

日期:10月31日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:分享肩周炎的處理方法
和注意事項。

講者:衛生署長者外展隊
[歡迎即場參與]

護老者茶聚(3)



日期:10月13日(星期四)

時間:下午2:30-3:30

內容:與護老者進行茶聚和交
流護老經驗與心得。

費用:\$5



[參加者敬請準時出席]

玩具閣



日期:10月13日(星期四)

10月20日(星期四)

10月27日(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]



復康用品站

各位老友記!中心提供復康用品借用服務,中心會提供輪椅、三腳架助行器、拐杖等復康用品借用服務,借用期為一個月。

另外會提供二手復康用品出售服務例如:輪椅、助行架、四爪叉。

各位有需要借用或對復康用品有相關疑問的老友記
歡迎與鍾先生聯絡

齊來認識肩周炎



肩周炎知多少



1. 肩周炎是長者常見的毛病，它是由於圍繞肩關節的軟組織發炎而形成，多發生在五十歲以上的人士，又名「五十肩」患者以女性較多。引發肩周炎的病因主要是肩關節部位受創傷或勞損引起，亦有些情況與肩部正常活動減少有關。



緩解肩周炎的方法



1. 如感到肩關節痛楚時，可用暖敷護理患處，以減輕痛楚。
2. 適當的物理治療，可減輕痛楚並將病情減輕。
3. 應注意日常家居護理及適當運動，並配合適當的伸展運動有助患者早日康復。
4. 藥物治療可有助減少痛楚但必須按醫生指示下才可使用，以免引致副作用。



肩周炎小貼士

1. 儘量減少用提舉重物，利用工具協助如手推車等。
2. 患者可做輕微的肩部運動，例如「鐘擺運動」，以增加局部血液循環、放鬆肌肉以及減少痛楚。
3. 避免過分扭動肩關節及側睡在一邊，因為會影響血液循環加據痛楚。
4. 不要亂服食止痛藥因為止痛藥只能暫時減輕痛楚，不能根治問題。



資料來源:衛生署長者健康服務網站
:衛生署網站