



長者日2015



長者日由來及主題：

香港社會服務聯會自1979年開始，為推動敬愛長者文化，及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年11月第3個星期日舉辦「老人節」活動。至1993年，政府確認其重要性，重新定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息，今年長者日會以「香港長者友善城市」為題。

長者日優惠：

部份食肆及公共交通工具於長者日當日均為65歲或以上之人士提供優惠，當中公共交通優惠資訊如下：

山頂纜車有限公司	免費單程乘搭山頂纜車。
天星小輪有限公司	免費乘搭灣仔來往尖沙咀及中環來往尖沙咀的渡輪服務。
香港鐵路有限公司	乘搭港鐵前往任何車站(機場快綫、東鐵綫頭等、往來羅湖及落馬洲站除外)，其八達通將不會被扣除車費。
港九小輪控股有限公司	免費乘搭渡輪往來中環與坪洲、中環與榕樹灣及中環與索罟灣之免費搭乘優惠。
新世界第一巴士服務有限公司/城巴有限公司	免費乘搭新巴及城巴所有巴士路線(城巴出租、僱員及旅遊觀光巴士服務除外)。
新世界第一渡輪服務有限公司	免費乘搭新渡輪部份的本地航線的普通渡輪普通客位。

使用以上優惠需遵循各公司的指引，當中包括需出示長者咭、香港身份証、使用個人八達通咭或長者八達通咭等，各公司保留提供優惠的最終決定權，有關食肆優惠及公共交通優惠詳情，可向香港社會服務聯會查詢或參閱以下網址：
<http://webcontent.hkcss.org.hk/el/scd2015/index.html>。

資料來源：香港社會服務聯會

[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	12月3日(星期四) 農曆:十月廿二日	上午 10:30-11:30
幸福組	12月3日(星期四) 農曆:十月廿二日	下午 2:00-3:00
松柏組	12月4日(星期五) 農曆:十月廿三日	上午 9:00-10:00
長青組	12月4日(星期五) 農曆:十月廿三日	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

11月專題講座之無煙老友記

日期：11月11日(星期三)

時間：下午3:00-4:00

內容：介紹吸煙、二手煙及三手煙對身體的禍害及分享戒煙貼士

主講：香港吸煙與健康委員會

備註：首50位參加者可獲無煙紀念品



健康講座之認識痛風症飲食

日期：11月17日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：介紹痛風症及痛風症對身體造成的影響

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

報名：歡迎即場參加講座，如欲訂購奶粉請於11月11日前向麥姑娘登記



2015年11月健康檢查

日期：11月13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.) 是次檢查次序為長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



11月長幼齊歡樂

日期：11月20日(星期五)

時間：上午10:15-11:15

內容：遊戲，表演及互相認識

名額：30人

合辦機構：陳守仁小學

報名：例會報名



健康資訊站之

長者常見皮膚問題的護理

日期：11月13日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加

長者普及運動

日期：11月20日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心活動室

名額：30名

內容：由康樂文化事務署教練教授

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

報名：例會報名



11月健康歡樂排排舞

日期：11月16日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

內容：排排舞舞步教導

名額：16名人 導師：雷彩虹導師

報名：例會報名

免費活動

11月長幼共融一樂也

日期：11月19日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
內容：遊戲，表演及互相認識
名額：30人
合辦機構：保良局蔡繼有學校
報名：例會報名

11月老友記俱樂部

日期：11月30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



社區飯堂計劃 - 11月份開心歡聚在飯堂

日期：11月23日(星期一) 時間：中午12:00 - 12:30
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
地點：中心活動室 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嘉許禮

日期：11月20日(星期五) 時間：中午12:00 - 下午5:30
內容：感謝各參加者對計劃的支持，於總局舉辦嘉許禮活動，透過是次活動鞏固長者所學、推廣健康生活。

集合地點：本中心 活動地點：保良局梁王培芳堂(銅鑼灣)
對象：參與「耆樂賦強」長者社區健康支援計劃課程之長者，並且出席率達98%之參加者。

名額：24人
備註：1) 活動將有旅遊巴接送往來中心。
2) 由於活動時間較長及不提供午餐，參加者需自行進食午餐或小食。

報名：例會開始報名



班組活動

布袋移印班2(U3A)

日期：11月12日(星期四)
時間：上午9:30-10:30
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



耆樂歌唱班

日期：11月18日至
2016年1月6日(逢星期三)
時間：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) 導師：黃慕清
備註：已報名的同學請準時出席



班組活動



「叮噹叮」手鐘同學會



日期：11月18、25日(星期三)、11月30日(星期一)、12月2日(星期三)

時間：下午1:00-2:00 地點：中心活動室

內容：下個月就聖誕節喇，聖誕歌可以「聽」亦可以「動手創造」的。參加「叮噹叮」，齊齊學習以手鐘樂器將歡欣動聽的聖誕歌合奏出來啦！

參加「叮噹叮」的老友記可帶走以下「禮物」：

獨一無二(限量版)聖誕歌、「叮噹叮」手鐘基礎知識、同學會的友誼、動腦筋、手眼協調的訓練、紀念品一份

對象：無學過樂器唔緊要，歡迎鍾意音樂、鍾意運動、鍾意學習、鍾意識新朋友.....總之有興趣的老友記就參加得。

收費：\$20 名額：8名

備註：此活動經資助推行，敬請參加者盡量出席全數課堂。

義工專欄

11月耆暉義軍探訪日

日期及時間：11月2日上午9:15集合或
11月9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



11月義工之友聚會

日期：11月11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



耆暉義軍-中醫健康講座

日期：11月26日(星期四)

時間：下午1:30-3:30

內容：由中醫師教授養生功、手部
穴位、養生湯水及健康諮詢

對象：合資格的耆暉義軍關顧個案將
由譚姑娘或義工個別聯絡

名額：30名

搜望大使聚會

日期：11月19日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

內容：檢視上月外展服務成效，
計劃服務內容及分工。

對象：中心搜望大使



邁向健康人生 活出豐盛晚年

常言道:健康無價，要享受豐盛的晚年生活，健康的體魄更是其中一個重要的基石。相信不少老友記都努力追求健康人生，豐盛晚年的生活。近年不少長者開始十分關注自身的記憶力和認知力退化的健康問題，有見及此本中心都有舉辦相關的活動回應老友記們的需要。

陳婆婆（化名）今年80多歲是中心的活躍會員，陳婆婆對於健康為主題的活動都非常感興趣。在一次認知障礙症的簡介講座後，陳婆婆自覺於生活中有不少情況與講座教授的初期認知障礙症的徵狀很吻合。所以陳婆婆便聯繫中心社工尋求協助，在社工詳細的了解及評估下，轉介了陳婆婆參加了為期一年的認知訓練計劃。

經過一段時間有規律和系統性的訓練後，陳婆婆的情況有明顯的改善。除此之外更培養出陳婆婆定時做運動的習慣，陳婆婆在計劃當中更認識了幾位好朋友，擴闊了生活圈子。在練習中陳婆婆又會鼓勵身邊的參加者，又會勇於接受新的習作挑戰。陳婆婆不時向中心的會員分享自己在計劃中遇到的開心事。

直到現在陳婆婆會按時上來借用認知玩具，與其他會員一起進行練習，更常常來到中心參加一些運動班組以保持身心的健康發展。陳婆婆十分感謝中心提供的相關活動，令不少老友記可以更掌握不同的健康資訊及健康活動。

服務質素標準

標準五--- 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

標準六--- 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提示意見。

收費活動

總膽固醇測試

日期：11月13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人

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：11月13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人

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.) 是次檢查次序為長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



11月馳名齋宴一日遊

日期：11月26日(星期四)

時間：上午9:00-下午4:30

內容：DIY鳥結糖製作坊，午餐-雲泉仙館馳名齋宴，雲泉仙館(一年一度菊花展)，中文大學合一亭及綠在沙田展覽

集合地點：本中心 名額：46人

費用：會員\$140,非會員\$150

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



注意事項

※所有後備報名請於11月7日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝10月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買12月份飯票，敬請於2015年11月16日(星期一)帶同會員証於上午9:00到中心取籌購買及登記，上午9:05會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

※如欲購買12月足底按摩票，敬請於11月9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。

6



2015年11月 護老者情報站



護老者講座 糖尿病的健康飲食



日期:11月09日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:認識健康飲食，如何避免涉
取過多的糖份。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



陪老大使聚會



日期:11月6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】



護老者茶聚(3)

日期:11月25日(星期三)

時間:下午3:00-4:00

內容:與護老者進行小遊戲和茶
點並分享護老心得。

講者:香港中醫醫學會

[歡迎即場參與]



玩具閣



日期:11月12日(星期四)

11月26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]

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





糖尿病的健康飲食之道



健康飲食要訣



- **定時定量進食**：避免過饑或過飽，以維持血糖的穩定。若在一餐中進食大量的食物，會導致血糖大幅上升，而進食太少則會令血糖過低，影響健康。
- **選用健康煮食方法**：採用低脂肪的煮食方法包括白灼、蒸、焗、燉和少油快炒。避免採用煎、炸和多油炒等高脂肪的烹調方法。
- **健康烹調方法**：烹調肉類或家禽時，先將肥膏和皮層去掉，以減低脂肪的攝取。
- **食材選取**：選擇煮食油時，宜選擇植物油如花生油、芥花籽油等，避免採用動物脂肪，例如：豬油或牛油。



糖尿病患者宜多進食含高纖維素的食物。纖維素分為以下兩種：



非水溶性纖維素

食物包括：

全麥包、芹菜、果皮和根莖蔬菜。

非水溶性纖維，其能吸收水分，幫助增加大便份量促進蠕動，迅速通過腸道防止便秘。



水溶性纖維素

食物包括：

燕麥、胡蘿蔔、花椰菜和香蕉。

水溶性纖維於體內較難消化，但能輔助維持血糖和膽固醇恆定，保護心臟血管。