



長者跆拳道班

透過教練的細心教導及鼓勵，還有學員們的努力學習及持續練習，本中心的跆拳道班學員鄭綺雲、黃玉蘭、何桂蓮、郭愛琴、鍾淑賢、曹碧璋、王洪、劉金鳳、關玉蓮及梁錦明於本年11月成功考獲跆拳道黑帶一段，他們更是保良局安老服務第一批考獲黑帶的長者，中心在此熱烈祝賀他們，亦鼓勵他們繼續努力練習，維持恆常運動的良好習慣，保持身體健康，中心將於本月8日舉行長者跆拳道推廣活動，你們有興趣對長者跆拳道有更多的認識嗎？誠邀你們一同參與，詳情請留意中心宣傳。



[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	1月7日(星期四) 農曆:十一月廿八日	上午 10:30-11:30
幸福組	1月7日(星期四) 農曆:十一月廿八日	下午 2:00-3:00
松柏組	1月8日(星期五) 農曆:十一月廿九日	上午 9:00-10:00
長青組	1月8日(星期五) 農曆:十一月廿九日	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

長幼樂融融

日期：12月4日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：遊戲，表演及互相認識

名額：30

合辦機構：路德會包美達社區中心

報名：例會報名



2015年12月健康檢查

日期：12月11日(星期五)

時間：上午9:15-11:00

地點：中心活動室 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.) 是次檢查次序為愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名

聖誕歡聚在保良

日期：12月8日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：在中心舉辦茶聚，以加強隱蔽長者與中心聯繫，在茶聚中介紹社區資源及正向思考，以增加他們對社區資源及正向思考的認識。

對象：搜望相助計劃支援對象/
有需要長者

合辦機構：油尖隱蔽長者支援服務
工作小組



健康資訊站之 做個開心快樂人

日期：12月11日(星期五)

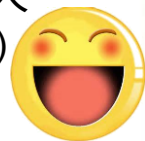
時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解晚年期的身心轉變及如何保持心境開朗及身心健康

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



12月健康歡樂排排舞 (體驗班)

日期：12月14日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：排排舞舞步教導 名額：20

導師：雷彩虹導師 報名：例會報名



12月長幼同樂日

日期：12月12日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：促進長幼共融及交流，讓長者與小童透過活動及遊戲相處共渡歡樂的下午

名額：30

合辦機構：香港公益青年服務團



新會員證拍照日

日期：12月15日(第一場)

12月16日(第二場)

時間：下午2:00-4:00

內容：為會員拍攝電子版相片以更新會員證，請已登記之會員留意提示票時間及日期。



12月專題講座之暖暖在心

日期：12月17日(星期四)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：分享冬日健康小貼士，
平安過冬

主講：長者安居協會



12月老友記俱樂部

日期：12月21日(星期一)

時間：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



健康講座之認識膽固醇

日期：12月17日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：甚麼是膽固醇及出外飲食時
如何作出選擇

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12月11日前向麥姑娘登記

左鄰右里奪埗搜索隊分享會

日期：12月23日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：由義工分享、相片欣賞、
小食茶點 名額：60位

合辦機構：保良局癸未年樂頤居暨
耆安長者日間護理中心



社區飯堂計劃 - 12月份開心歡聚在飯堂

日期：12月28日(星期一) 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



※所有後備報名請於12月5日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝11月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※12月8日因場地關係，中文班將暫停一次並順延，各中文班學員敬請留意。

※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12月17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。

※12月25、26日及1月1日為公眾假期，屆時中心將暫停開放。

※中心設布互動負重運動儀，試玩期間供會員免費使用，每日開放2節，每節名額4個，如有查詢，可向職員了解。



聖誕快樂

12月耆暉手鐘團聚會

日期：12月7日(星期二)及28*日(星期一)

時間：下午4:00-5:00/ 下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：為聖誕歡聚在保良預備及綵排/
同歡共聚聖誕節

對象：耆暉手鐘團團員/「叮噹叮」手鐘
同學會

備註：*因活動場地關係由12月10日更改
為12月28日

通利音樂「型」@文化中心 聖誕特備節目

日期：12月20日(星期日)

時間：下午2:00-6:00

地點：香港文化中心露天廣場C區
(近香港藝術館)

內容：欣賞鼓樂圈、手鐘隊及手鈴樂團
表演、接通樂勢力音樂表演

對象：耆暉手鐘團團員/「叮噹叮」手鐘
同學會

備註：另行通知參加者集合地點及時間

負責職員：蔡姑娘



銀齡導師同學會

日期：12月14日(星期一)

時間：下午1:30-2:30

地點：中心活動室

內容：銀齡導師教學經驗交流

對象：第一二期銀齡導師



中文班

日期：2016年1月5日至3月15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

長者跆拳道班觀課暨體驗

一個循序漸進訓練你身體靈活性、協調性、
肌力及記憶力既「長者跆拳道班」運動
將會在12月8日開放教室，讓你親身體會
學習跆拳道之樂趣，齊齊學下，齊齊玩下，
齊齊認識下，快D報名參加啦！

日期：12月8日(星期二)

時間：上午9:00-10:00

地點：中心活動室

內容：長者跆拳道介紹、招式示範、
學員分享及參加者一同試玩

收費：全免

導師：香港實用跆拳道協會

長者跆拳道班

日期：12月29日至2016年3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

歡樂排排舞班

日期：2016年1月13日至2月3日
(逢星期三)

時間：下午2:45-4:15

地點：中心活動室

內容：排排舞舞步教導

名額：20 收費：\$80(4堂)

導師：雷彩虹導師

報名：有意參加者請聯繫李sir



12月耆暉義軍探訪日

日期及時間：12月7日，上午9:15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

搜望大使聚會

日期：12月8日(星期二)

時間：下午1:30-2:30

地點：中心活動室

內容：計劃服務內容及分工

對象：中心搜望大使



12月義工之友聚會

日期：12月9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



義工聖誕大派對(U3A)

日期：12月18日(星期五)

時間：上午9:45-11:00

地點：中心活動室

內容：跳舞、遊戲、魔術表演、
茶點及抽獎等

對象：各中心義工

收費：\$10

備註：-U3A委員會負責籌辦
-例會開始報名



中心代表會

日期：12月18日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：分享及討論中心各項事宜

報名：請各中心代表準時出席



隱蔽長者外展服務

日期：12月21日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：區內公園

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。

對象：中心搜望大使



U3A 自務委員會議

日期：12月31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



收費活動

總膽固醇測試



日期：12月11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：12月11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.) 是次檢查次序為愛心、幸福、松柏及長青
報名：例會報名

聖誕party齊歡聚2015

日期：12月24日(星期四)
時間：第一場(上午9:30-11:00) 第二場(下午2:30-4:00)
地點：中心活動室 內容：遊戲，茶點及抽獎
費用：\$25 名額：每場80名
報名：例會報名及收費
備註：凡出席之參加者均有禮物乙份



足底按摩保健樂

日期：逢星期二
時間：上午8:45-2:45(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1月足底按摩票，敬請於12月7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

開心暢遊迪士尼

日期：12月31日(星期四)
時間：上午10:00-下午4:30
內容：迪士尼主題樂園，豐富午膳
集合地點：本中心
名額：46名
費用：會員\$135,非會員\$145
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



環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」 計劃



計劃日期：2015年11月-2017年3月

AEON 2016年慈善月曆資助活動

環保永旺 新社區

環保先鋒
工作坊

環保體驗
活動

社區教育
推廣活動

計劃日期：2016年1月-2016年12月



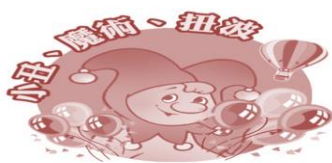
歡迎加入環保義工行列，請與 社工洪先生 聯絡

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

「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

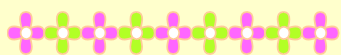
發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

[活得更精彩，知道世間還有愛] 中心會員：陳汝林

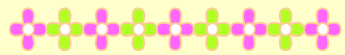
自2007年退休後，每天上午我都會到堅尼地城與一班長者打乒乓球、桌球、做下運動等，間中亦會到茶樓嘆下一盅兩件，開開心心便過了一個上午。但每日下午卻是無所事事，只是打機、玩電腦，最後更因此而患上眼疾。在手術後醫生吩咐不要再打機玩電腦，於是天天下午只有聽收音機或睡覺，實在無聊得很。有一天，中心有職員來拍我家門，與我傾談並邀請我參加中心活動，最初我沒有答應，估不到中心職員久不久又來探我，經過兩三次接觸後，我與太太便加入了中心成為會員，更開始參加中心的活動及講座。後來中心職員更邀請我參加「陪老大使」訓練，學習如何去與長者接觸、協助他們購物、飲茶、旅行等出外的活動。我與他們從互不相識到彼此交談、互相信任，每次活動完結雖然互說再見，但大家都面帶笑容，這些快樂是不易得到的。

後來我更加入了「U3A」及姑娘邀請我參加「耆暉義軍」計劃，經過培訓後學識了探訪長者的有關知識。在探訪中慢慢得到對方的接受及信任，實在不易，每次離開時都問何時再來，揮手道別互相祝福，雖是短短的相會但令到他們開開心心，實在不枉此行。

香港人口開始老化，如果能夠多些關懷探訪長者，不但令他們活得更開心及精彩，更使他們知道這世間還有愛。我不敢說我做對了，但我知我從中得到的快樂是充滿了愛。我希望透過每次服務去學習，希望能開出美好的生命花朵，不停繼續下去直到永遠永遠……



服務質素標準



標準七--- 財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準八 ---法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準九 ---安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

2015年12月 護老者情報站



陪老大使聚會



日期:12月4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】



護老者專題講座

長者友善家居專題講座



日期:12月09日(星期三)

時間:下午2:45-3:30

內容:介紹長者友善家居用品、教授家居環境改善方法。

講者:房協長者安居資源中心

[歡迎即場參與]



護老者講座

癌症小百科



日期:12月30日(星期三)

時間:下午2:30-3:30

內容:介紹常見的癌病及一般預防方法。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



玩具閣



日期:12月10日(星期四)

12月17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]



美善生命講座 親友離逝支援與處理



日期:12月16日(星期三)

時間:下午2:30-3:30

內容:介紹親友離逝的相關支援服務及情緒支援服務等。

講者:救世軍長者地區中心

[歡迎即場參與]



癌症小百科



認識什麼是癌症



- 癌細胞是不正常及無限制地生長的細胞，它能擴散到身體各部位，影響患者其他器官的正常功能，甚至導致死亡。癌亦稱為**惡性腫瘤**。
- 跟據本港2015年癌症統計及有關數字；男性三大高危癌症是**肺癌、大腸癌及前列腺癌**。而女性三大高危癌症是**大腸癌、肺癌及乳癌**。



癌症的誘發因素



- 吸煙：研究顯示，吸煙者及二手煙民除了患肺癌的機會比一般人高之外，他們患上其他癌症如**舌癌、口腔癌、喉癌、食道癌及膀胱癌**等等的機會亦比較高。
- 飲食習慣：常進食**醃製及燒烤食品**、多吃**高脂肪食物及少纖維質**，容易誘發**胃癌、大腸癌及結腸癌**。
- 運動：缺乏適當的運動可增加患**大腸癌及乳癌**的機會。
- 曝曬：長時間曝曬可引致**皮膚癌**

癌症的早期徵狀

- 身體突然出現**無痛腫塊**持續並不能消退。
- 疣或痣出現**明顯變化**(例如：增大、出血或顏色改變)。
- **無故急速消瘦、持續胃口減退、持續疲倦**。

若上述情況持續出現應與找醫療人員尋求專業協助