



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心 2016年12月份會訊



萬千祝福賀聖誕，陣陣鐘聲訴感謝

俗語有話：一年容易又一年，年年「笑」過年年「笑」！2016年快將過去，感謝中心服務發展里程中有你們同行，令我們的工作倍添精彩及活力。現時香港已踏入高齡化階段，面對轉變中社會，對長者服務需求不斷提高，過去一年中心服務展現多元化一面，為配合長者的需要，中心自現代化裝修工程後，今年也順利完成各項增繕購置，以完備中心各項設施，希望為未來服務作出配合，與你們一起共建豐盛美好樂活的人生。在此我們全體員工用感恩心情感謝各位一直以來對中心的無限支持和鼓勵！

聖誕節是普天同慶的日子，我們可以欣賞七彩繽紛的聖誕燈飾，品嚐美味的聖誕大餐，還可以向身邊的好友親朋說聲問好。隨著一年即將過去，我們藉此機會同身邊的人講一句「感謝您」！凡事「只要你願意，你必定可以做得好」。現在分享五種感謝的方法，讓大家學習做一個懂得「感恩」、「言謝」及「善解」的人。

- 1). 向身邊朋友說聲「謝謝你」：這句說話看似微不足道，但就是最直接表達感謝之情。
 - 2). 寫張小紙條：只需花數分鐘的時間，寫一張「謝謝你」的小紙條，不管是在紙上，或在卡片上，收到紙條的人一定會開心不已。
 - 3). 運用社交媒體表達感謝：如果你想感謝的人活躍於社交網絡，這個方法就很受用，你表達感謝方式可能會感染到其他人。
 - 4). 送份小禮物：為想感謝的人準備一份小禮物，所謂物輕情義重，將感謝的心意分享。
 - 5). 微笑：微笑是具有感染力的，能瞬間點亮他人的一天。
- 我們選擇了愛我自己，讓自己快樂，也讓別人一起快樂，因為唯有如此我才有一個快樂的世界。



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 1月5日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 1月5日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 1月6日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 1月6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13--- 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。



♥ 免費活動 ♥



12月長幼樂共融

日期及時間：12月2日(星期五)下午2:15-3:00
地點：中心活動室
內容：遊戲，表演及互相認識
名額：30名 合辦機構：路德會包美達社區中心
報名：例會報名

衛生講座之烤烘及煎炸食品及食物安全

日期及時間：12月6日(星期二)下午2:30-3:30
地點：中心活動室
內容：烤烘及煎炸食品的風險、食物添加劑及食物安全焦點
合辦機構：食物環境衛生署
備註：首50名參加者均有禮物1份
報名：例會報名



2016-17年度流感針疫苗注射

注射日期及時間：12月7日(星期三)下午2:30-3:30
費用：65歲以上長者(全免)
60-64歲會員免費(數量有限)
10-59歲(\$120)



- 備註：1.) 注射當日參加者必須帶備身份証正本，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.) 如當日不能出席之參加者請在注射前4天向中心職員取消，不設補針及退款
4.) 參加者必須填寫疫苗注射表格及各年齡之同意書
5.) 凡參與是次疫苗注射之參加者均有禮物一份

注意事項：凡對雞蛋、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，如當日因病發燒亦不能注射。



12月健康檢查

日期及時間：12月9日(星期五)上午9:15-10:30

地點：本中心活動室

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.) 是次檢查次序為松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名



健康資訊站之低溫症

日期及時間：12月9日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解低溫症的成因、徵狀、預防及處理方法

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



12月保良局長者運動會

日期及時間：12月13日(星期二)上午9:00-下午1:00

集合地點：本中心

活動地點：將軍澳體育館

名額：28名

報名：例會報名

備註：此活動中心有旅遊巴接送參加者往返



12月老友記俱樂部

日期及時間：12月22日(星期四)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



健康講座之長者皮膚護理

日期及時間：12月22日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識皮膚病種類與治療及如何護理皮膚

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12月12日(星期一)前向麥姑娘登記



義工專欄及銀齡展亮學苑



16-17年度隱蔽長者外展服務(4)

日期及時間：12月5日（星期一）上午9:30-11:00

地點：區內公園（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

12月義工之友聚會

日期及時間：12月7日（星期三）上午10:30-11:30

地點：中心活動室

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



老有所為-長幼共融創藝坊-義工探訪

日期：12月16日（星期五）

集合時間：下午1:00

集合地點：中心活動室

內容：皮革班參加者探訪老人院[參加者敬請準時出席]



12月耆暉探訪大使聚會

日期及時間：12月19日（星期一）下午1:00-2:00

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等

地點：中心活動室 對象：耆暉探訪大使

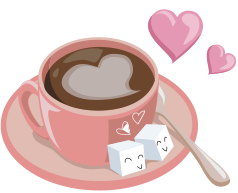


2016年12月冬至地區安老探訪

日期及時間：12月19日（星期一）下午2:00-4:00

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

集合地點：中心活動室



U3A 自務委員會議

日期及時間：12月20日（星期二）上午9:30-10:30

內容：商討及籌備中心教育活動

地點：中心活動室 對象：U3A自務委員

中心代表會

日期及時間：12月23日（星期五）下午2:30-3:30

內容：分享及討論中心各項事宜

地點：中心活動室 對象：各中心代表



12月義工聖誕大派對(U3A)

日期及時間：12月23日（星期五）上午9:45-11:00

地點：中心活動室 內容：跳舞、遊戲、茶點及抽獎等

對象：各中心義工 收費：\$10

備註：由U3A委員會負責籌辦 報名：例會開始報名



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

計劃由長者學苑發展基金資助

向日葵製作班

日期：12月28日（星期三）
時間：下午2:00-4:00
內容：製作向日葵
地點：中心活動室
收費：\$5 名額：20名



銀齡展亮學苑-蚊怕水DIY

日期：12月30日（星期五）
時間：上午9:30-11:00
內容：蚊怕水製作
地點：中心活動室
收費：\$10 名額：20名



掛飾製作班

日期：12月30日（星期五）
時間：下午2:30-4:00
內容：毛球掛飾製作
地點：中心活動室
收費：\$5 名額：20名
備註：有針線經驗者優先

環保手袋製作班

日期：2017年1月4，11日（星期三）
時間：下午2:30-4:00
內容：環保手袋製作
地點：中心活動室
收費：\$5 名額：20名
備註：有針線經驗者優先



瑜伽初級體驗班

日期：2017年1月3日（星期二）
時間：下午2:00-4:00
內容：瑜伽基本動作教導
地點：中心活動室
收費：\$5 名額：16名
備註：參加者需自備大毛巾



有意參加者
請聯繫李sir

1-3月長者跆拳道班

日期及時間：2017年1月3日至3月7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)

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



1-3月中文班

日期及時間：2017年1月3日至3月7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：\$45(共10堂)

導師：譚姑娘

12-1月手鐘學習工作坊(16-17年度)

日期及時間：12月7日至2017年1月18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)

備註：12月21及28日停課 [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

社區飯堂

社區飯堂 – 購買2017年1月份飯票

日期及時間：12月19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2017年1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 - 12月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：12月20日(星期二)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

地點：中心活動室 名額：不限



♥「綠綠無窮」計劃♥

綠綠無窮 回收站

全年回收活動已順利完結，感謝各捐贈物品之老友記鼎力支持。



家居植物 - 聯合工作坊

日期及時間：12月13日(星期二)下午2:30-4:30

內容：由環保導師介紹環保家居植物及製作方法

地點：溫林美賢耆暉中心 名額：3名

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。



12月份家居植物工作坊

日期及時間：12月10日(星期六)上午9:30至11:30

內容：由環保導師介紹環保家居植物及製作方法

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



耆藝舍

日期及時間：12月13日(星期二)下午2:00-4:00

內容：環保大使協助中心製作環保再造品，體驗循環再造之樂趣。

對象：本中心環保大使

地點：中心活動室 名額：不限

備註：此為計劃最後一次耆藝舍，請各位環保大使準時出席活動

♥ 注意事項 ♥

※所有後備報名請於12月3日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code

※鳴謝11月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※鳴謝支持及參與12月4日「康宏金融集團呈獻！保良局慈善跑」的會員及跑手。

※12月26及27日及1月1日為公眾假期，屆時中心將休息，各會員敬請留意。



收費活動

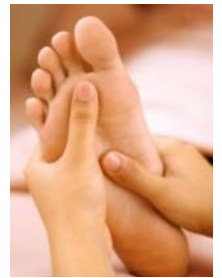
16-17年度足底按摩

日期及時間：12月6日至20日(逢星期二)上午8:45-下午3:45

收費：\$80一次(每45分鐘一節) 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買1月份足底按摩票，敬請於在12月6日(星期二)
恆常參加者優先購票



血糖測試

日期及時間：12月9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：12月9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



聖誕party齊歡聚2016

日期：12月16日(星期五)

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



聖誕鈴聲大派對

日期及時間：12月21日(星期三)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：音樂表演、互動遊戲、茶點、禮物

收費：\$5 名額：60名



陪老大使聚會

日期及時間：12月2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：中心活動室 對象：陪老大使 備註：敬請準時出席



護老者講座 - 齊來認識白內障

日期及時間：12月12日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：講解白內障的成因和處理方法。

地點：中心活動室 講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參與講座



美善生命 - 圓滿人生講座

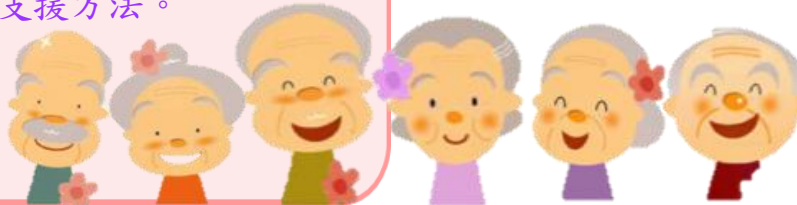
日期及時間：12月15日(星期四) 下午2:30-3:30

內容：分享規劃身後事的細則和支援方法。

地點：中心活動室

講者：救世軍長者地區中心

備註：參加者敬請準時出席

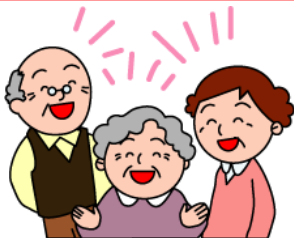


油尖佐區病理護理推廣活動 - 護老者分享會

日期及時間：12月15日(星期四)下午2:00-3:30

地點：梁顯利社區中心3樓會議室

備註：護老者義工代表按時出席



玩具閣

日期:12月08日、12月15日、12月22日、12月29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。 報名：歡迎即場參與



♥ 復康用品站 ♥

各位老友記！中心添置了更多的復康用品供有需要的中心會員借用。

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

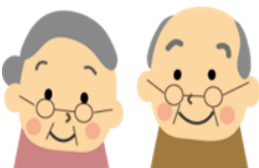
等等。各位有需要借用或對復康用品有相關疑問的老友記

【歡迎與鍾先生聯絡】



白內障的成因

- 隨著年月增進身體開始老化，眼睛內的晶狀體逐漸變得混濁，醫學上稱為白內障。
- 患上白內障的原因很多，當中包括遺傳和先天性因素，另外在長者最常見的是因為年紀增長，晶狀體逐漸變質、硬化和混濁，和疾病因素影響：如糖尿病也會令白內障提早出現。



白內障的症狀

- 常見的症狀是視覺逐漸模糊，有時會覺得光線周圍出現光圈以及影像的顏色不夠鮮明。
- 視力減退產生霧視的感覺。有些初期白內障可能會改變屈光度，使眼睛變成近視，遠的看不見，近的卻看得很清楚。
- 隨著白內障惡化，視力會再度逐漸模糊。而水晶體混濁情況加劇，看近物或於陽光下視力變得更差，嚴重者可能導致失明。



白內障治療方法

- 白內障切除手術：由於每個患者的情況不同，所以要定期檢查，接受眼科醫生的指示，決定何時動手術。對於一般健康情況良好的患者而言，手術成功率很高。不過，仍有小部份會有併發症，例如眼內出血、青光眼、視網膜脫落等，影響日後的視力。
- 配戴特製鏡片：沒有晶狀體的眼睛不能把光線聚焦，令影像模糊，所以一定要配戴特別製作的眼鏡或隱形眼鏡來恢復視力
- 人工晶狀體：選擇植入人工晶狀體於眼球內。大多數患者均能恢復視力而不須配戴特製鏡片。但如深度近視、虹膜炎等，就不適合植入人工晶狀體。