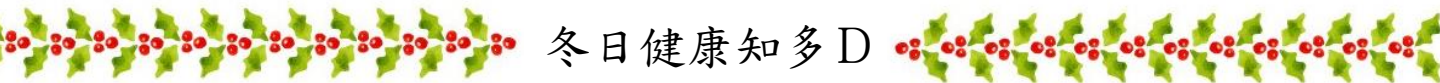




保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2017年12月份會訊



冬日健康知多D

踏入寒冬季節，各位老友記，為預期天氣寒冷應作好準備，大家可以採取以下適當保暖措施，以防受疾病侵襲。寒冷天氣容易引起併發症，尤其是患有心臟或呼吸系統疾病的長者和長期病患者應特別小心。

由於長者皮下脂肪較少，體溫調節機能減退，在寒冷天氣下身體未能對周遭氣溫下降作適當的反應。慢性疾病如高血壓、糖尿病或內分泌失調除了令長者體弱外，也令新陳代謝率減慢，因而減低熱能的製造。大家可參考以下措施以作準備：

預防寒冬

- 留意天氣預報，按氣溫加穿適當禦寒衣物包括帽、頸巾、手套和襪等；
- 應進食足夠及高量的食物及熱飲，例如熱湯、熱飯和麵；
- 經常作適當的運動，以增加血液循環及產生熱能；
- 逗留在溫暖的環境內，避免過分暴露於戶外；使用保暖電器時要注意安全，室內也應保持空氣流通；
- 應避免飲用含酒精的飲品，切記不要依賴飲酒保暖，因酒精會令血管擴張，使身體熱量流失；及
- 如有不適，應盡早求醫。

減少患上流感

- 確保自己獲得充足休息，飲食均衡，勤做運動，而且不要有太大壓力，不要吸煙；
- 保持良好的個人及環境衛生；
- 保持空氣流通；
- 凡有感冒病徵、需要照顧病人及進入醫院及診所的人士，都應戴上口罩。打噴嚏或咳嗽時應掩口鼻，用紙巾妥為包好痰涎及分泌物，放入有蓋的垃圾桶內，及盡快徹底清潔雙手；及
- 如有不適，應立即就診及留在家中休息。

欲獲更多有關資料，可致電衛生署中央健康教育組熱線2833 0111，亦可瀏覽衛生署健康教育網頁www.cheu.gov.hk

資料來源：衛生署網站

http://www.dh.gov.hk/tc_chi/press/2010/100308.html



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、葉梓峰、劉麗琴、陳襯英。

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

下月開會日期及時間

愛心組 1月4日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 1月4日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 1月5日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 1月5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

SQS 服務質素標準

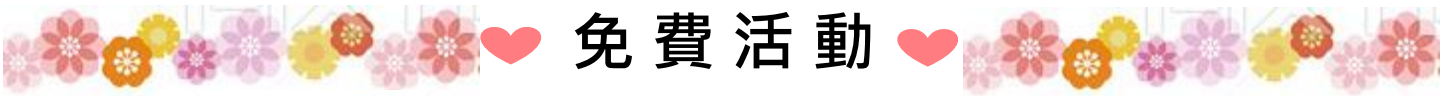
標準15-----申訴

服務單位每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



標準16-----免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。



免費活動



護士諮詢－健康諮詢

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

報名：中心會員如欲參加，請向麥姑娘登記

健康資訊站之認識白內障

日期及時間：12月8日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.)白內障成因、徵狀、治療及處理方法
2.)視障人士生活上須注意之事項

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



老友記茶聚

日期及時間：12月11日(星期一)下午1:30-2:30

地點：中心活動室

內容：小遊戲、茶點、分享長者資訊

對象：任何對題目有興趣的長者

名額：30人

長幼共聚樂融融

日期及時間：12月12日(星期二)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名

合辦機構：路德會包美達社區中心

報名：例會報名



12月健康檢查

日期及時間：12月14日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

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，愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



健康講座之低糖飲食做得到

日期及時間：12月14日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 拆解高糖、低糖食物誤解
2.) 學習日常低糖飲食的方法

名額：不限

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，供應商亦已提高奶粉售價，詳情可參閱中心海報或向麥姑娘查詢

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8日(五)向麥姑娘登記



12月老友記俱樂部

日期及時間：12月18日(星期一)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



「YUMMY YUMMY」烹飪組

日期及時間：12月4日(星期一)下午2:00至4:00

地點：中心活動室

內容：小組將邀請營養師及烹飪導師教授參加者烹調多款健康菜式，參加者可於日後之烹飪比賽中發揮創意，製造出別具個人風格之健康菜式。

對象：中心會員

備註：已參加活動之會員請按時出席



手鐘學習工作坊2017至18年度(4)

日期及時間：12月6、13、20日(星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：學習手鐘技巧及樂曲

收費：\$105

對象：耆暉手鐘團團員

備註：#12月27日暫停一課

#此活動經由中心活動費資助推行

#招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，

歡迎隨時聯絡蔡姑娘



12月串珠掛飾班 (U3A)

日期及時間：12月16及23日 (星期六)上午9:30-11:30

內容：教授運用珠仔穿製迷你小燈籠掛飾

地點：中心活動室

收費：\$20(包材料費) 名額：10名

導師：U3A委員常朱荃香女士 備註：參加者需自備小膠盒

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



♥ 社區飯堂 ♥

購買2018年1月份飯票

日期及時間：12月4日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

- 內容：1) 如欲購買2018年1月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00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。
- 2) 為配合新系統要求，當日只會按籌號登記所需飯餐而不收取款項，各會員需於2018年1月2日早上到中心繳付有關費用。
- 3) 是次購票將以新價目收取費用，敬請留意。



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	\$4 / 餐
午餐(上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐(下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

社區飯堂計劃 - 12月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：12月29日(星期五)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

♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於12月9日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※中心e體健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e體健，如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份

※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢

※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。



搜望相助報料區

你身邊認識的長者朋友是否：



有長期病患



有經濟需要



未有使用社區服務



支援網絡薄弱

呼籲各老友記發揮愛心，請即向蔡姑娘報料，幫助你的長者朋友。

報料人士將獲小禮物一份予以獎勵愛心，謝謝各位！



油尖搜望相助計劃2017-分享會

日期及時間：12月12日(星期二)上午10:30-12:00

地點：油麻地梁顯利社區中心3樓禮堂

內容：分享油尖搜望相助計劃2017的點滴及回顧

對象：搜望大使

12月義工之友聚會

日期及時間：12月13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

地點：中心活動室

對象：各中心義工組別義工



耆暉探訪大使聚會

日期及時間：12月18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

12月冬至地區安老探訪

(惠康義工隊)日期及時間：12月13日(星期三)下午1:00-4:30

(耆暉大使)日期及時間：12月18日(星期一)下午2:00-5:00

集合地點：中心活動室

對象：惠康義工隊及耆暉探訪大使

內容：由惠康義工隊及耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者



老有所為義工感謝日

日期及時間：12月19日（星期二）下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：聚首一堂分享活動點滴、享用茶點及並頒發證書等。

對象：曾出席周鴻標老人日間中心及油尖旺改善家居隊活動的義工



U3A



U3A 自務委員會議

日期及時間：12月20日（星期四）上午10:30-11:30

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

12月義工聖誕大派對(U3A)

日期及時間：12月22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



保良局新春行大運2017

日期及時間：2018年1月27日（星期六）上午11:30-下午6:00

集合地點：本中心

對象：義工及中心會員

內容：透過步行為保良局籌募善款，當日行程由沙田馬場

參與起步禮及經城門河、馬鞍山海濱長廊至馬鞍山公園，步畢全程約兩小時三十分。

備註：活動當日的步行路線將按實際天氣情況而可能有所調整，參加者敬請留意。

報名：有興趣的參加者請於1月6日前向譚姑娘報名



中心代表會

日期及時間：12月28日（星期四）下午2:30-3:30

地點：本中心活動室

對象：各中心代表、班代表及小組代表

內容：分享及討論中心各項事宜



♥ 收費活動 ♥

17-18年度足底按摩保健樂

日期：12月5至19日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

收費：\$85一次 名額：8名 導師：李國明師傅

備註：如欲購買2018年1月份足底按摩票，因更新電腦系統關係參加者需要在12月12日向麥姑娘先登記，2018年1月2日恆常參加者交費，請各參加者留意



總膽固醇測試

日期及時間：12月14日(星期四)上午9:15-10:00

地點：中心活動室

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



血糖測試

日期及時間：12月14日(星期四)上午9:15-9:45

地點：中心活動室

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



12月聖誕party齊歡聚2017

日期：12月21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



不少上班一族在健身室，甚至在家中都會使用健身單車做運動。與傳統的踏單車不同，健身單車所需空間相對較少，而且不受天氣和日照時間影響，故受不少上班一族歡迎。今期健康資訊將會為大家介紹有關使用健身單車的資訊。

健身單車知多少：

類型



體適能教練
李SIR

★主要分為站式和坐式兩種，如有背部或平衡的健康考量，坐式健身單車會是較好的選擇。

負重

★健身單車一般能調節負重或阻力，可根據使用者的體能和訓練目標作出調整

使用健身單車時要注意以下各點：

- ★使用前，確保所有能移動的組件，例如腳踏、單車輪等能正常操作
- ★確保有足夠空間去登上健身單車和完成後下來
- ★在開始前，調較手柄和坐墊的高度至合適的位置，坐墊應與地面平行
- ★調較好後先嘗試踏數遍，再調整至最合適的阻力、高度和位置

請時刻緊記：

1. 如要購買家用健身單車，應先花時間測試不同的類型，並考慮體積、是否容易調較操作、所做成的聲浪等因素
 2. 以正確的姿勢使用健身單車十分重要，故此在調較負重、手柄、坐墊等時不能馬虎
 3. 運動時補充足夠的水分
 4. 在空氣流通的環境下使用健身單車
 5. 定期使用健身單車，即使在家中亦可養成良好的運動習慣
- 使用健身單車十分方便，你可預設運動時間，亦可預設目標距離一些較先進的型號更可量度運動時的心跳率。大家可善用健身單車！透過訂立和達成不同的運動目標，來養成良好的運動習慣。



適逢中心廿週年，中心獲會員分享很多快樂故事，其中有以下2個：

我退休後的快樂生活 筆者：湯洪清女士

由1952年開始我進入社會工作了40多年，到1996年退休。退休初期每天煮飯和兒女一齊吃，很開心。子女亦曾帶我到國外旅遊，內心都很快樂。但日子過得快，天天如此生活開始感到很不習慣。後來，1997年6月，我由一位知心好友薛沛容介紹我參加保良局盧邱玉霜耆暉中心。中心就好像個大家庭，有很多會員，每月都有各項活動：有唱歌班、一天郊外遊、手鐘班、手語班、足底按摩服務、長者大學及愛笑瑜伽等各項手工藝我都有參加。轉眼間我加入這個大家庭已20年，中心今天已成立20週年慶。回憶在這段日子中天天都很開心，給我有快樂滿足的人生，能夠常與中各老友記見面說說笑的談談往事，更感謝中心的每位年青工作人員，很尊重我們的長者和包容指導我們不明白的事，衷心多謝各位工作人員並在此祝賀保良局盧邱玉霜耆暉中心20週年，年年進步、萬事如意、全體職員健康快樂！



李伯伯以做義工為樂 筆者：李伯伯

李伯伯做義工多年，以下分享做義工的好處：

做義工好處多，讓我逐一說明：一，義工成員來自五湖四海，各行各業，又富愛心，肯出錢出力幫助有需要者，所以各方遇有疑難可向他們請教。二，助人為快樂之本，做義工既能增廣學識、閱歷、廣結各界知心好友，擴闊人脈；最重要是幫助到人後讓人充滿喜樂——這種滿足感教人陶醉著迷。





隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的MCI長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行**第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃**，為合資格的長者提供**一年免費**恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。



唉！都唔知點解最近成日無記性...

我知道中心有個認知障礙症預防計劃，費用全免架！不如我地都一齊去做檢測啦！

計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

招募「計劃義工」

內容：計劃義工**必須**接受及出席所有培訓及聚會，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及**必須**為計劃**提供不少於10次**的服務，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者**必須**出席每週**三節**的運動及認知小組，為期一年。

對象：**必須**同時符合以下條件：

1. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

**如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員陳姑娘/麥姑娘聯絡。**

耆青小丑~義工招募



計劃簡介：

本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。



12

耆青小丑現正招募中

如欲查詢及報名，請與中心職員鍾先生/麥姑娘聯絡。

陪老大使聚會

日期及時間：12月08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：本中心

對象：陪老大使【敬請準時出席】



12月護老者講座-自我增值、晚年豐盛

日期及時間：12月11日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：分享晚年自我增值

地點：本中心

講者：長者衛生外展隊【歡迎即場參與講座】



12月-護老者茶聚(4)

日期及時間：12月22日(星期五) 下午3:00-4:00

內容：與護老者進行茶聚和交流護老經驗與心得。

地點：本中心

費用：\$5【參加者敬請準時出席】



12月美善生命講座-生前規劃你要知

日期及時間：12月20日(星期三) 下午2:30-4:00

內容：講解生前規劃與選擇

地點：本中心

【參加者敬請準時出席】



圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

內容：凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與！



玩具閣

日期：12月14日、12月21日、12月28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。
【歡迎即場參與】



禦寒有妙法



什麼是低溫症？

人體的正常體溫，是在攝氏三十七度左右。低溫症是指人體的核心溫度(即是身體內臟主要器官的溫度)，降至攝氏三十五度或以下。由於低溫帶來的生理影響很多，如影響血液循環，包括影響心臟跳動，減慢神經功能，甚至不能呼吸等。

低溫症的徵狀

較輕微的低溫症患者，會出現皮膚和手腳冰凍、面色蒼白、神志迷亂、說話含糊不清、腳步不穩及不自覺地震顫等病徵。若體溫繼續下降，患者會停止震顫，肌肉逐漸僵硬、心跳減慢和神志不清。在最嚴重的情況下，患者會出現血壓降低、心律不齊及昏迷的症狀，並有心臟停頓甚至死亡的危險。

禦寒小錦囊

1. **注意飲食**-不要誤信飲酒可以取暖；在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失。
2. **保持適當運動**-作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。
3. **留意天氣**-密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、或本港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕。
4. **家居保暖**-保持家居環境溫暖及空氣流通，若選用電暖爐，電暖爐要遠離易燃物品；並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。