



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2018年2月份會訊



福犬報喜福滿門，好運旺旺迎新年



2017年轉眼間便已經過去了，月中便是農曆新年了！相信大家都忙於預備大掃除、辦年貨，為新一年作好準備。

藉新年將至，首先多謝各位過去一年對中心的支持、鼓勵和讚賞，相信各位老友記在過去一年都能活出美好人生！新的一年，衷心祝願各位新年快樂！身體健康！生活愉快！，展望來年，中心繼續抱著「敬老、護老」之服務精神，致力提供適切的服務，讓各位能在社區安享愉快和積極的晚年。現在各位同事已積極準備一系列精彩的活動讓大家參與，同時我們更珍惜與你們溝通與同行，共創豐盛人生。

展望新一年，中心為配合服務的發展及服務使用者的需要，中心亦積極招募及培訓義工，鼓勵長者善用餘暇，發展潛能，以達致「老有所為」的目的。各位老友記有沒有為自己訂下來年的目標呢？會不會多些參與義務工作，讓自我的生活能活得更豐盛及充實呢？今年中心組織耆青小丑~快樂速遞義工隊，準備以快閃形式宣揚快樂訊息。更會招募智NET數碼外展義工隊，以探訪型式，讓有需要長者體驗資訊科技為生活帶來的樂趣及便利。只要你願意也可參與，期待你們一齊共行，服務社群。

本中心服務能得以繼續發展，實有賴大家的支持！農曆新年將至，在此，再謹祝各位身體健康！新年快樂！



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 3月1日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 3月1日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 3月2日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 3月2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

耆營飲食你做煮計劃 「樂活有機農莊」之旅

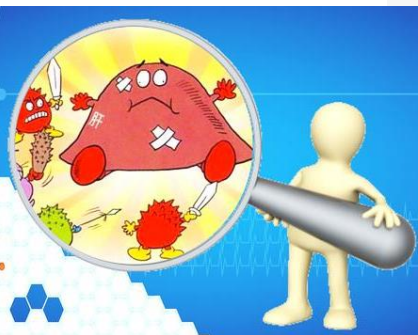
日期及時間：2月3日(星期六)上午9:30-下午3:00

內容：包括生態導賞、有機耕種及綠色生活講座、工作坊
(製作再造紙)及自由活動時間，包旅遊巴士及午餐。

集合地點：中心活動室

備註：1) 已於1月份例會報名登記，請參加者依時出席。

2) 與保良局周鴻標日間中心協辦



健康資訊站之認識肝炎

日期及時間：2月2日(星期五)下午2:30-3:30

內容：1.) 肝炎常見的類型及其傳播途徑
2.) 甲型及乙型肝炎徵狀、防治及處理方法

地點：中心活動室

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加

2月老友記俱樂部

日期及時間：2月5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

2 報名：歡迎即場參加



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：中心會員如有需要，請向麥姑娘預約



健康講座之遠離三高：糖尿病好健康

日期及時間：2月6日(星期二)下午2:30-3:30

內容：1.) 認識三高與糖尿病的關係
2.) 如何從飲食及生活方式去改善三高

地點：中心活動室 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

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1月30日(二)向麥姑娘登記



九龍華仁書院義工探訪

日期及時間：2月7日(星期三)下午2:45-4:00

內容：遊戲、表演及互相認識

地點：中心活動室

名額：30名

合辦機構：九龍華仁書院 報名：例會報名



2月健康檢查

日期及時間：2月8日(星期四)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



新春送暖迎接福

日期及時間：2月23日（星期五）（初八）下午2:30-4:00

內容：遊戲、小手工製作及抽獎

地點：中心活動室

名額：30名

合辦機構：惠康義工隊

報名：例會報名

備註：參加者請準時出席，遲到者後備補上



♥ 班組活動 ♥

2-3月英語會話班

日期及時間：2月3日至3月24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

地點：中心活動室

收費：\$25（共7堂） 名額：16名

導師：拔萃女書院同學

備註：已交費的學員請準時出席



手鐘學習工作坊(練習)

日期及時間：2月7, 21日（星期三）下午1:00- 2:00

內容：練手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

備註：※3月7日復課

※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



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-外展服務

日期及時間：2月5日(星期一)上午9:15-11:00

內容：為區內長者量血壓及介紹社區資源

地點：煙廠街街市

對象：搜望大使



2月義工之友聚會

日期及時間：2月7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

U3A 自務委員會議

日期及時間：2月8日(星期四)下午2:30-3:30

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



U3A

義工老友賀新春暨嘉許禮

日期及時間：2月22日(星期四)上午9:45-11:00

內容：義工嘉許、共慶新春、遊戲、茶點及抽獎等

地點：中心活動室

對象：各中心義工組別義工及中心代表會成員

收費：\$10 備註：例會開始報名



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃
好「義」事一欄

積極參與、薪火相傳

第五期先知先覺 正式展開，計劃中義工的角色是不可或缺的一部份。我們於第三期時培訓了一班傑出的義工，今次有幸邀請了部份的義工繼續參與計劃，再誠邀一班新力軍，希望能夠把寶貴的經驗傳承下去。

義工們早於17年12月份開始，已進行了一連串的培訓班，包括檢測訓練班、溝通技巧培訓班以及認知遊戲培訓班，每位義工在培訓過程中都非常投入和積極，為未來一年的義務工作好好裝備。

再次感謝參與此計劃的義工，除了協助課程之進行外，更希望能將這份互助互愛的精神傳遍中心，惠及每位老友記。

♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於2月3日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※中心e体健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e体健，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。

6 ※鳴謝1月份協助中心推行各項活動的義工朋友。





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

認知培訓小組

日期	時間
2月2日	中午1:00-2:00
2月9日	下午2:00-3:00
2月12日	中午1:00-2:00
2月23日	上午10:30-11:30

運動培訓小組

日期	時間
2月5日	中午1:00-2:00
2月8日	中午2:00-3:00
2月14日	下午2:30-3:30
2月26日	中午1:00-2:00

義工聚會

日期	時間
2月7日	上午10:00-11:00

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。

17-18年度足底按摩保健樂

日期：2月6-27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3月份足底按摩票，需要在2月6日向麥姑娘先登記，恆常參加者優先交費，請各參加者留意



血糖測試

日期及時間：2月8日(星期四)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：2月8日(星期四)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





2月玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑午餐會

日期及時間：2月1日（星期四）上午10：30-3：30

集合地點：中心活動室

活動地點：九龍城富豪東方酒店二樓

內容：金曲小調，樂曲，幸運大抽獎

費用：\$50 名額：23名

合辦機構：玉蝶樂韻（慈善）曲藝社

備註：已報名的參加者請準時出席

敬老賀新春2018

日期及時間：2月27日（星期二）上午9：00-下午3：00

內容：典禮，表演，午膳

集合地點：中心活動室

活動地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

費用：\$90 名額：72名

報名：例會報名

備註：請參加者準時出席



2月送雞迎狗賀新春

日期：2月28日（星期三）

時間：第一場（上午9：30-11：00）

第二場（下午2：30-4：00）

內容：遊戲，茶點及抽獎

地點：中心活動室

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

♥ 社區飯堂 ♥

購買2018年3月份飯票

日期及時間：2月23日(星期五)上午9:00

內容：如欲購買2018年3月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時正到中心登記，上午9時5分將會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

地點：中心活動室

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 - 2月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：2月20日(星期二)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



長者快樂的故事分享

幫人自助 照亮他人

各位老友記大家好，我是李婆婆，我經常到中心參加各式各樣的活動。而我最喜歡的是參與當中的義工活動。因為能夠從中可以發揮得到自己的長處之餘，又可以幫助到有需要的老友記非常有義意的。我印象最深刻的一次是探訪老人院舍，那一次我們主要陪伴院舍的老友記到附近的超市購買日常用品。雖然看似很簡單但原來院舍的老友記非常期待一星期一次的購物樂活動，他們很早就計劃好要買些什麼日用品，他們已經記得大部份義工的名字了，每當看到那些老友記的笑臉就是我繼續服務下去的動力，因為我深信施比受更為有福的道理。另外我會在中心當值玩具閣，見到他們最初需要很多協助，到現在他們已經漸漸可以掌握到當中的練習技巧，看到他們的進步我感到非常高興和有意義！



運動後記得鬆一鬆

運動後的放鬆又叫「休整運動」。專業運動員為了加強訓練效果，都很重視訓練後的放鬆。放鬆可以加強訓練品質，對訓練計劃的進行有很大的幫助。不過一般人對於運動後的放鬆卻不太重視。

運動後進行放鬆，能使人從運動到停止運動之間提供一個緩衝和整理的過程。舒展的慢動作和正確的呼吸運用可以幫助緊張的肌肉逐漸放鬆，同時亦可讓心跳率慢慢回到正常水準，血壓逐漸降至正常，而人的興奮的情緒亦可逐漸恢復平靜。

很多人做完運動後，都會去按摩一下，認為可以幫助放鬆，舒緩疲勞。不過科學研究發現，運動後做按摩而達致放鬆，仍未有充份的根據。

肌肉在高強度的劇烈運動後，會產生大量乳酸。乳酸的積聚會令肌肉出現痠痛，其實這是一個提示，讓身體要減少運動量，以免對身體造成損傷。研究發現，運動後的即時按摩對消除肌肉內的乳酸作用不大。而運動後 24至 72小內，身體會出現延緩性肌肉疲勞。這是由於肌肉纖維在運動中出現了些微的損壞，導致有痠痛而無力的感覺。初步研究顯示，按摩對減低延緩性肌肉疲勞或者有一點幫助，但由於不同研究缺乏統一性，而且身體在運動後亦可自己恢復過來，所以科研人員仍未能掌握有效數據。

或許運動按摩對心理上有所舒緩作用，使人覺得「舒服點，放鬆點」。所以，運動後就不是只是依賴按摩，要多做放鬆和伸展運動啊！

體適能教練
李SIR





保良局
PO LEUNG KUK 主辦

領展
LINK



領展
愛·匯聚計劃 贊助
Link Together Initiatives

耆青小丑~快樂速遞



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。

2018年1月至2018年2月

「耆青小丑」
義工培訓

2018年2月至2018年4月

耆暉小丑
下游培訓
(企業及青少年
互動工作坊)

2018年2月至2018年9月

快樂速遞
(快閃快樂
社區)

2018年3月及5月

「領」悟快樂
「展」現愛
大巡禮



陪老大使聚會

日期及時間：2月2日(星期五) 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。

地點：中心活動室

對象：陪老大使【敬請準時出席】



2月護老者茶聚(5)

日期及時間：2月13日(星期二) 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。

地點：中心活動室

費用：\$5



2月護老者講座-口腔健康牙齒及假牙護理

日期及時間：2月26日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：講解長者口腔健康牙齒及假牙護理方法

地點：中心活動室

講者：長者衛生外展隊【歡迎即場參與講座】



圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-下午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：2月8日、2月15日、2月22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】



口腔護理知多少

口腔健康不容忽視

口腔健康是身體健康的一部分，口腔疾病如蛀牙或牙周病，不但會有口氣、令牙齒脫落，還會影響進食及社交，甚至會引發其他嚴重的併發症，需要及早正視。

常見的兩種口腔疾病

牙周病

蛀牙

牙周病成因：刷牙時沒有刷乾淨牙肉邊緣上的牙菌膜，令牙菌膜積聚，牙菌膜內的細菌會分泌毒素，刺激牙肉，令牙肉發炎紅腫，造成牙周病。此外，吸煙者患牙周病的機會較非吸煙者高出五倍以上。因此，要保持牙肉健康，切勿吸煙。

蛀牙成因：牙菌膜積聚後會利用食物中的糖分產生酸素，令琺琅質及礦物質流失，引致蛀牙。此外，由於唾液分泌可以補充牙齒表面的礦物質，所以進食頻密或唾液分泌減少，亦會增加患上蛀牙的機會。

護理口腔有方法

- 1) 刷牙時要注意，需要輕力刷於每個牙面和牙肉邊緣，徹底清除每隻牙齒的牙菌膜。
- 2) 牙肉發炎時，牙刷刷毛碰觸到紅腫出血的牙肉時會感到不適，但必須繼續保持每天刷牙的習慣，把該位置的牙菌膜徹底清除，以免牙周病惡化。
- 3) 建立定期進行牙齒檢查的習慣，作出預防為本的治療如洗牙、及早診斷和治療口腔疾病。