



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2019年2月份會訊



人增福壽年增歲，魚滿池塘豬滿欄，新一年祝願大家諸事如意、諸事順心

新的一年又到！農曆新年是中國人最隆重熱鬧的傳統節日，回顧過往一年，衷心多謝大家一直對我們服務的支持，中心服務得以持續發展，有賴大家的同行與參與，在此，謹祝大家身體安康！新年快樂！

過往曾向大家提及擁抱快樂，實踐7個「快樂七式」的元素，2018年我們回顧一下我們擁有的

❶ **感謝讚美**：【只對人簡單的表達一句，讚美和欣賞。別人心情愉快，自己也感愉悅。】

想一想你曾做過感謝及讚美他人的事？那份開心的片段感覺如何？

❷ **愛惜自己**：【關注自己健康生活，保持均衡飲食養成恆常運動習慣。】

你有運動的習慣嗎？如沒有，從今天開始，讓身體動起來吧！



❸ **敬業樂業**：【培養個人興趣，投入做好一件有意義的活動，可以經歷一個愉快的過程。】

對你而言，上一年你做過的一件最有意義的事是甚麼？

❹ **天倫情話**：【珍惜與家人相處的時間，分享親人的生活，建立互相支援的溝通平台。】

想一想過往一年曾與家人一起共享過的快樂時光。想一想當日感覺是如何？

❺ **嘉言善意**：【用正面的說話為自己打氣，如「我做得好！」，相信困難將迎刃而解。】

講出自己有的優點，今年繼續用你的優點，以樂觀的心態和正面思想迎接挑戰。

❻ **為善最樂**：【正所謂「助人為快樂之本」，幫助別人同時也能為自己帶來快樂。】

上年你曾否體驗過助人為樂嗎？還記得那份美好時光是什麼？

❼ **常懷寬厚**：【怒一個人的時間越長，代表你的快樂時間越少。原諒對方，也是放過自己。】

寬恕別人，第一步你會做甚麼？你會否接納每個人都有犯過錯呢？

新春快樂



新的一年，希望大家能在「快樂七式」的7個元素中，找到你們快樂之門匙，擁抱快樂的身心靈。

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、劉麗琴、陳襯英。

實習社工：王偉滔、黃碧燕、張永傑、鄭懿穎、胡鎮煒、周芷瑩



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7日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 3月7日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 3月8日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 3月8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

標準十五 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，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



♥ 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：中心會員如有需要，請向麥姑娘預約



喜慶同歡迎肥豬

日期及時間：2月15日（星期五）下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：玩遊戲、製作小手工及大抽獎

名額：20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

2月健康檢查

日期及時間：2月21日（星期四）上午9:15-10:30

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，松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名



健康講座之認識心臟病-從心臟年齡開始

日期及時間：2月21日（星期四）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識心臟病及如何預防心臟病

名額：不限 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

2月13日（三）向麥姑娘登記



2

♥ 免費活動 ♥



長幼齊識「碳」計劃 - 互動布偶話劇表演

日期及時間：2月21日(星期四)中午1:00-3:00

2月28日(星期四)中午2:00-4:00

地點：於中心集合後出發前往表演場地

對象：各布偶組表演隊成員

2月老友記俱樂部

日期及時間：2月25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



健康資訊站之皮膚病認識真菌

日期及時間：3月1日(星期五)上午9:45-10:45

地點：中心活動室 名額：不限

內容：1.) 常見的皮膚真菌感染 2.) 預防及處理真菌感染的方法

講者：衛生署長者健康外展隊 報名：歡迎即場參加



♥ 支援護老者活動 ♥

支援護老者-如何面對·未來一起走出的日子

日期及時間：3月1、15、22、29日(逢星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1) 建立護老者分享平台、

2) 為護老者進行減壓訓練，讓長者及照顧者建立更和諧的相處關係

對象：需要照顧病患長者之護老者 名額：8人

報名：有興趣可與陳姑娘聯絡



支援護老者 - 伴你同行小組

日期及時間：3月6、13、20及 27日(逢星期三，共4節)下午2:30至3:30

地點：中心活動室

內容：1) 護老者之角色及照顧長者技巧。

2) 認清護老家庭之需要及面對的困難。

3) 認識壓力來源、徵狀、誘因及處理方法。

4) 自我慰問技巧及紓情緒小貼士

5) 介紹社區資源及支援網絡

對象：照顧長者有困難之人士 名額：8人

負責同事：社工洪先生

備註：例會登記，活動前將為參加者進行簡單自我壓力驗測以了解其需要。



手鐘學習工作坊(5)

日期及時間：1月9日至3月6日(星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

收費：\$112 對象：耆暉手鐘團團員

#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



「回」味無窮

日期及時間：2月12日至3月19日(逢星期二)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：透過製作兒時懷舊小食尋回童年回憶

名額：8名 導師：實習社工張先生

備註：*如有查詢及曾參與「先知先覺」可優先報名，歡迎隨時聯絡張先生

*2月26日為敬老賀新春將改為2月25日(一)



二胡班(四)

日期及時間：2月15日至3月29日(逢星期五)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習中樂樂理及樂曲

費用：\$280(7堂) 名額：6名

銀齡導師：張金茅先生 負責同事：蔡姑娘

備註：班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



2-3月英語會話班

日期及時間：2月16日至3月30日(逢星期六)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：環繞與日常生活有關的題材學習英語

收費：\$25(共7堂) 地點：中心活動室

名額：15名 導師：拔萃女書院同學

備註：舊生即日開始交費，有興趣的新生請先登記



「腦」友尋寶記

日期及時間：2月19日至3月26日(逢星期二)下午3:45-4:45

地點：中心活動室

內容：透過童年回憶和兒時遊戲刺激大腦尋找回憶寶藏

名額：8名 導師：實習社工鄭姑娘

備註：*如有查詢及曾參與「先知先覺」可優先報名，歡迎隨時聯絡鄭姑娘

*2月26日為敬老賀新春將改為2月25日(一)



社區「家」點愛 — 長者家居資源中心參觀

日期及時間：2月20日（星期三）下午1:00-4:00

地點：房協長者家居資源中心

內容：參加者透過參觀了解更多家居安全指引及如何減低家居危機

名額：20名

負責同事：實習社工張先生及鄭姑娘

備註：*當天下午1:00中心集合

如有查詢及報名，歡迎隨時聯絡張先生及鄭姑娘



社區「家」點愛 — 家居安全工作坊

日期及時間：2月27日（星期三）下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：參加者透過親身製作一個符合家居安全環境的小模型，加深對家居安全的認知和關注

名額：20名(需和參觀家居資源中心同時報名)

負責同事：實習社工 鄭姑娘及 張先生

**如有查詢及報名，歡迎隨時聯絡 鄭姑娘及 張先生 **

老當益壯小組(1、2)

日期及時間：2月28日至4月4日(逢星期四) 下午12:45-2:00

地點：中心活動室

內容：透過認識預防疾病及強身健腦的方法來達致成功晚年

對象：有興趣的會員

負責人：實習社工周姑娘（瑩瑩）

備註：3月7日因為例會關係，活動時間改為下午12:30-1:30



2月簡易普通話基礎班(U3A)

日期及時間：2月27日(星期五)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授日常生活上的簡單詞彙

對象：適合初學者

收費：\$5 名額：10名 導師：U3A委員梁鳳蓮女士

報名：歡迎新生參加，有興趣的參加者請先向譚姑娘聯絡

和諧粉彩小組(1,2)

日期及時間：3月4日至4月8日(星期一)下午1:00-2:15

地點：中心活動室

內容：透過認識和諧粉彩和小組繪畫，參加者增強個人價值感。

名額：8名 活動導師：實習社工胡先生（阿燁）



♥班組活動♥

歷奇體驗小組(1, 2)

日期及時間：3月6日至4月10日(星期三)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：透過歷奇遊戲，加強解難和突破框框能力。

名額：8名

活動導師：實習社工胡先生 (呀焯)



♥義工專欄♥

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！

耆暉探訪大使聚會

日期及時間：2月18日(星期一)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

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



18-19年度新春地區安老探訪

日期及時間：2月18日(星期一)下午2:00-5:00

對象：耆暉探訪大使

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者





義工老友賀新春暨嘉許禮

日期及時間：2月11日(星期一)下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：義工嘉許、共慶新春、遊戲、茶點及抽獎等

對象：各中心義工組別義工及中心代表會成員

收費：\$10

2月義工之友聚會

日期及時間：2月20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：各義工組別之義工



保良局慈善步行2019

日期及時間：2月23日(星期六)上午12:00-下午5:00

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出發及經城門河至大圍遊樂場，步畢全程約一小時廿分。

備註：1)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31日或之前向譚姑娘報名



U3A 自務委員會議

日期及時間：2月28日(星期四)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



復活節送歡樂(1), (2)

日期及時間：3月4日至4月8日(逢星期一)下午2:30-3:45

地點：中心活動室

內容：透過一起設計探訪活動和製作小禮物去分享歡樂給其他老友記

對象：有興趣的會員

負責人：實習社工周姑娘(瑩瑩)

備註：4月1日外出做義工服務探訪



♥ 注意事項 ♥



- ※所有報名後備名額的參加者，請於2月16日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝1月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※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
- ※「華陽新歲耀耆年」2月9日(星期六)下午2:00中心集合，已報名的參加者請準時出席

♥ 離職 感言 ♥



(護士)嘉英

各位老友記：
不經不覺與大家相處了4年多之時間，很開心大家遇到有醫護上的問題會想起「嘉英哥」，更有些像家人一樣與我分享快樂與憂愁。感謝這些年大家的支持，我於28/2/2019為最後當值日，在這預祝大家身壯力健!笑口常開!豬年行大運!



♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 - 購買3月份飯票

日期及時間：2月1日(星期五)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2月及3月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00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	\$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1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





18-19年度足底按摩保健樂

日期：2月12日至2月26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2019年3月份足底按摩票，需要在2月12日向麥姑娘先登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意

血糖測試

日期：2月21日(星期四)

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

收費：\$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：2月21日(星期四)

時間：上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

收費：\$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

敬老賀新春2019

日期：2月26日(星期二)

時間：上午9:00-下午3:00

集合地點：中心活動室

地點：九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

內容：典禮，表演，午膳

收費：\$90

報名：例會報名

備註：請參加者準時出席



♥ 收費活動 ♥

二月歡聚迎豬豬

日期：2月22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：透過新年遊戲，茶點及抽獎，互相祝賀
新年和相聚
費用：\$25 名額：每場80名
負責人：實習社工胡先生及周姑娘
備註：凡出席之參加者均有禮物乙份
報名：例會報名及收費



♥ 新同學介紹 ♥



各位大家好，我是新來的實習社工周芷瑩，大家可以叫我周姑娘或者瑩瑩，好開心可以來到保良局實習，期待在這段實習的日子可以認識到大家，我星期一、三、四都會在中心，各位老友記有空可以隨時找我談談天說說地呀！

各位老友記大家好，我係新來的實習社工同學，大家可以叫我胡鎮煒(阿煒)！我實習時間會去到五月九號，大家以後逢星期一、三、四都可以見到我架。我好鍾意同老友記傾計，所以大家都可以主動搵下我架！



♥ 長者快樂的故事分享 ♥

《助人快樂》

梁倩梅

各位老友記大家好！對於我而言，我認為做人最緊要開心，不要去想負面的事情。若有能力，則盡自己的能力去幫人，關懷有需要的人士。事實上，我已在中心擔任了16年的義工了。以往較年輕時，我積極從事不同的義工服務，現在雖然年紀稍為增長，沒有像以往般從事不同活動，但我也堅持每月來中心幫忙做一次的義工，幫助別人的同時，自己也高興，助人助己！我做人的宗旨是“即使能力有限，都盡自己所能”。希望各位老友記也積極參與義工活動，享受助人的樂趣！（：）



陪老大使聚會

日期及時間：2月15日(星期五) 下午1:00-下午2:00

地點：中心活動室

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

對象：陪老大使【敬請準時出席】

2月護老者講座-健康有營飲食之道

日期及時間：2月18日(星期一) 上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：簡介如何健康有營飲食。

講者：衛生署長者外展隊

【歡迎即場參與講座】



常伴我左右-認知培訓小組

日期：2月21日、2月28日、3月14日、3月21日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：以遊戲方法進行認知訓練

講者：社工 鍾先生

名額：8位

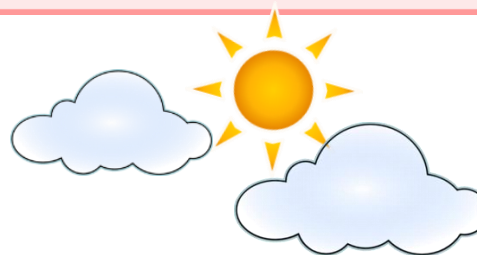
(護老者優先報名)



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

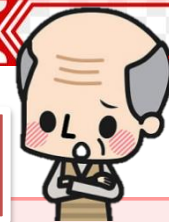
日期及時間：2月21日、28日(逢星期四)中午12:00-1:00

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】

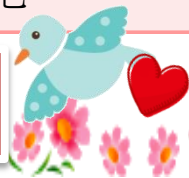




認知障礙症是什麼

認知障礙症是因大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的疾病，患者的記憶、理解、語言、學習、計算和判斷能力都會受影響，部分且會有情緒、行為及感覺等方面的變化。

認知障礙症可分為三大類



- 阿茲海默症 - 成因未明，可能與遺傳有關。
- 血管性認知障礙症 - 因多次輕微中風令腦部受損而成。
- 其他會令患者有認知障礙症病徵的情況 - 腦積水、腦部感染、甲狀腺分泌不足、藥物中毒及抑鬱症等。



認知障礙症徵狀：

• 初期

患者的學習與記憶障礙會愈見明顯。對於新近發生的事情出現記憶障礙，但長期記憶(情節記憶)所受的影響相對較少。患者通常能適當地表達簡單的想法及獨立地完成許多事情，但是大部分需要認知功能的活動便可能需要協助。

• 中期

患者的「認知」、「思維」、「判斷力」和「理解能力」會出現嚴重障礙，失去進行大部分日常活動的能力，亦開始不能自理。語言障礙變得明顯，無法想起詞彙及經常出現錯誤的字彙替換，同時漸漸失去讀寫能力。腦與身體出現不協調，難以展現複雜的動作，增加跌倒的風險。記憶問題惡化，可能變得無法認得親近的家屬，長期記憶也受到影響。

• 晚期

晚期認知障礙症患者腦部萎縮，其記憶系統、認知及其他大腦的功能會相繼失去，這時患者的自我照顧能力不能運作，需要完全依賴照顧者。對所有認識的人、時間或地方產生「陌生」的感覺，完全像沒有印象

