



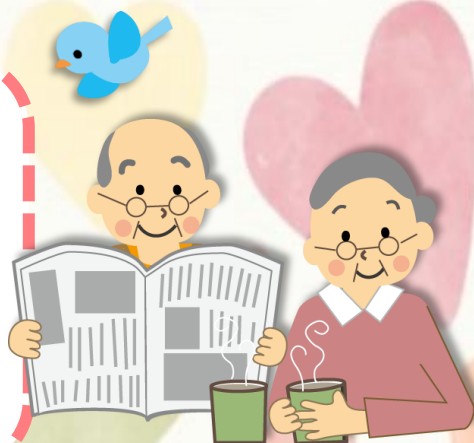
「長者電話支援服務系統」計劃

- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
 2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

例子：

- 寒冷或酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 長者資訊溫馨提示



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 5月5日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 5月5日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 5月6日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 5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

心廣體健掌門人

日期及時間：4月11、18、25日、5月9日(逢星期一)下午1:00-2:00

內容：分享促進身心健康的知識及小貼士，齊做個開心健康老友記

名額：8人

備註：例會後向陳姑娘報名



2016年4月健康檢查

日期及時間：4月15日(星期五)上午9:15-11:00

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

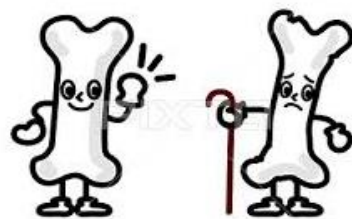
名額：不限 報名：例會報名

健康資訊站之骨質疏鬆症

日期及時間：4月15日(星期五)下午2:30-3:30

內容：講解骨質疏鬆症的成因、徵狀、治療及護理方法

講者：衛生署長者健康外展隊



歡迎即場參與

社區飯堂計劃 - 4月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：4月19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

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限



衛生講座之個人、食物及環境衛生

日期及時間：4月19日(星期二)下午2:30-3:30

內容：講解如何注意個人、食物及環境衛生

講者：食物環境衛生署

報名：歡迎即場參加



健康講座之了解脂肪好與壞

日期及時間：4月21日(星期四)下午2:30-3:30

內容：講解認識脂肪如何影響健康，了解港式食物的好脂肪及壞脂肪含量

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4月11日前向麥姑娘登記



4月老友記俱樂部

日期及時間：4月21日(星期四)上午9:30-10:30

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



歡迎即場參與

社區廣播計劃之大耆職日 一點燭光節目重溫

日期及時間：4月23日(星期六)上午10:00-11:00

內容：是次節目製作邀請了中心會員何桂蓮，護士嘉英哥和社工鍾先生以節目訪談形式分享在醫院工作時的點點滴滴和一些難忘事情。

U3A「測隱知心」長者外展大使計劃測試

日期及時間：(第1場) 4月25日(星期一)下午1:30-4:00及

(第2場) 4月29日(星期五)上午9:00-11:00

內容：由「測隱之心」長者外展大使為中心會員進行簡易心電圖檢查。

名額：(第1場)20名 (第2場)15名

備註：1). 參加者需提供姓名、年齡及聯絡電話作登記之用

2). 長者外展大使隨即會透過手機上傳心電圖記錄至雲端，心臟科專科醫生會於2個月內，親自審核心電圖及作初步診斷

3). 當醫生認為參加者需要診治，護士會同一時間直接電話聯絡參加者，郵寄心電圖、檢測結果通知書及替參加者致電普通科門診登記預約，讓參加者可以盡快得到醫療跟進

4). 計劃只提供免費心電圖檢查，不包括之後如有需要看醫生所支付的診金和藥費



4月專題講座之精明消費

日期及時間：4月26日(星期二)下午2:30-3:30

內容：介紹保障消費者的法例、常見消費陷、病人權益及健康食品、中醫與中藥等消費上相關的注意事項。

主講：消費者委員會

開心齊來做運動(1)

日期及時間：4月28日(星期四)下午2:30-3:30

內容：由護士姑娘教授健康操

名額：15名 導師：中心護士(盧姑娘)教授

備註：曾參加1月28日齊做健康操之會員優先報名，例會後向麥姑娘登記



「綠綠無窮」計劃 – 4月份回收站

日期及時間：4月11日(星期一)下午2:00-4:00

內容：本月回收主題為膠樽及果皮，有意捐贈者可於當日交回中心之回收箱。

對象：中心會員及社區人士 名額：不限

備註：膠樽請清洗乾脆再交到中心，如有任何疑問，歡迎向洪SIR查詢。



「綠綠無窮」計劃 – 4月份家居布藝DIY

日期及時間：4月18日(星期一)下午2:00至4:00

內容：由環保導師教授家居布藝創作小技巧

對象：中心會員及社區人士 名額：20人

備註：環保大使優先報名，餘額將於例會進行登記。

「綠綠無窮」計劃 – 家居布藝DIY聯合工作坊

日期及時間：4月11日(星期一)下午2:00至5:00

地點：劉陳小寶長者地區中心

內容：由環保導師教授家居布藝創作小技巧及環保訊息

對象：中心環保大使及環保先鋒

備註：詳情已於「耆藝舍」內公佈，已報名之環保大使及環保先鋒敬請準時出席，如有疑問可向洪SIR查詢。



pixtastock.com - 13948173

「綠綠無窮」計劃 – 環保大使聚會

日期及時間：4月11日(星期一)下午2:00-4:00

內容：介紹綠綠無窮計劃最新之活動安排、環保產品製作。

對象：本中心環保大使及環保先鋒

名額：不限

備註：請各位環保大使及環保先鋒準時出席活動

「綠綠無窮」計劃 – 5月份家居布藝DIY

日期及時間：5月3日(星期二)下午2:00至4:00

內容：由環保導師教授布藝及冷線創作之實用技巧

對象：中心會員及社區人士

名額：20人

備註：環保大使優先報名，餘額將於例會進行登記。



4 - 5月英語會話班

日期及時間：4月9日至5月7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

收費：\$20(共5堂) 名額：16名

導師：拔萃女書院同學



4 - 5月排排舞班

日期及時間：4月2日至5月28日(逢星期六)下午2:30-4:00

內容：排排舞舞步教導

收費：\$160(8堂)

名額：20

導師：雷彩虹導師

報名：有意參加者請聯繫李sir

4 - 6月長者跆拳道班

日期及時間：4月19日至6月21日(逢二)上午9:00-10:00

內容：教授導師重道之精神、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



4 - 6月中文班

日期及時間：4月19日至6月21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

體適能運動班

日期及時間：4月13至27日(逢星期三)下午3:00-4:00

內容：徒手操運動教導

收費：\$5(3堂)

名額：10名

導師：體適能導師

報名：有意參加者請聯繫李sir



4 - 6月耆樂歌唱班

日期及時間：4月20日至6月8日(星期三)上午9:00-10:00

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$80(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清

強身健體運動班(1)

日期及時間：4月20日至6月22日(逢星期三)上午10:15-11:15 (5月11日及6月8日暫停)

內容：教授簡單運動強身健體

收費：\$10(共8堂)

名額：15名

導師：麥姑娘

備註：曾參加舞出健康之參加者優先報名，其他有興趣之會員例會後向麥姑娘登記

4月義工之友聚會

日期及時間：4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

對象：各中心義工組別義工



招募

搜望大使招募

新一年的搜望大使開始接受招募，如果你願意：

出心：關心油尖區長者，又願意定期協助中心探訪區內長者

出力：定期協助中心在區內舉辦街站、洗樓活動，接觸未認識中心服務的長者

交朋友：定期與中心其他搜望大使進行聚會，認識社會資源及提昇服務技巧

有興趣者可聯絡社工蔡姑娘

搜望大使聚會

日期及時間：4月14日(星期四)下午1:00-2:00

內容：了解服務安排及分工

對象：搜望大使



招募

招募2016-2017年度保良局U3A自務學苑委員

第三齡學苑透過「自發」、「自學」、「自教」、「自管」等理念，讓長者因共同興趣而凝聚，自務組織學習活動、課程設計、擔任導師及授課等事宜，同時加入U3A的人士亦可成為學員，實行教學相長，如你都有興趣成為我們U3A委員的一份子或想進一步了解詳情，請與譚姑娘或U3A組員聯絡。

♥ 長者快樂故事 ♥

做義工好處多！義工之樂樂無窮！

百厭星老李

講起做義工好處多：首先令我身體健康、開心到極！百厭星我做義工之前經常『發軟蹄』（突發性腳軟無力），跌倒一、二次是經常事，最高紀錄一星期跌倒三次！由於做義工經常與時間賽跑，來匆匆去匆匆日子有功，最近一年多百厭星已告別『發軟蹄』！

為了做義工，百厭星學得一身本領：用電腦上網查資料、下載重要資訊、簡易文書處理、多種中文輸入法(九方、速成、五筆大易等)、電郵、賀卡設計…！

做義工又令百厭星廣交友朋，從他們學曉多種專門技能：修理冷氣機漏水、更換起動摩打、修理廁所水箱漏水、甚至更換鹹水泵也難不倒我！做義工好處就講住咁多，有機會再寫多三幾篇喇！



♥ 收費活動 ♥

血糖測試

日期及時間：4月15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.) 是次檢查次序為愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：4月15日(星期五)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



16 - 17年度足底按摩

日期及時間：4月5日至4月26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：已登記4月份足底按摩，請在4月1日交費及購買5月份足底按摩票

4月農莊海鮮遊

日期及時間：4月22日(星期五)上午9:00-下午4:30

內容：陶氏悠閒生態農莊，流浮山海鮮街，恒香老婆餅製造工廠，豐富鮑魚海鮮午膳

集合地點：本中心

費用：會員\$120，非會員\$130 名額：46名

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊保險(75-85歲減半，86歲以上除外)

報名：例會報名

♥ 注意事項 ♥

※所有後備報名請於4月9日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝3月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※4及5月份足底按摩如已登記，敬請於4月1日(星期五)上午9:00到中心續會及購票。

※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買5月份之飯票，敬請於2016年4月18日

(星期一)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。

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贊助

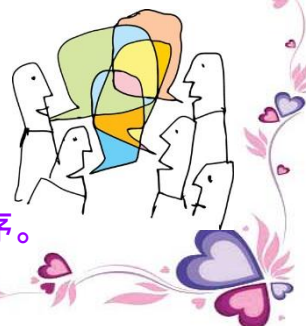
服務質素標準

標準一 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準二 政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



2016年4月 護老者情報站



陪老大使聚會



日期:4月08日(星期五)

時間:下午1:30-2:00

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】

陪老大使15-16年度聚餐

日期:4月08日(星期五)

時間:下午2:30-4:00

內容:與護陪老大使進行年度聚餐回顧過去一年服務成果。



對象:陪老大使 收費: \$50



護老者講座



長者常見的皮膚問題護理

日期:4月25日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:分享長者常見的皮膚問題及護理方法。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



玩具閣



日期:4月21日(星期四)

4月28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。

[歡迎即場參與]

復康用品站

各位老友記! 中心提供復康用品借用服務,中心會提供輪椅、三腳架助行器、拐杖等復康用品借用服務,借用期為一個月。

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。

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



認識大腸癌



關於大腸癌



1. 香港每年約有二千多宗大腸癌的個案，發病率高居癌症排行榜的**第二位**，而**死亡率**則在所有癌症中佔**第二位**，根據衛生署近年數據顯示本港大腸癌個案有**上升趨勢**。



大腸癌的成因



1. **飲食習慣**：持續進食過量含飽和脂肪的食物，例如：動物脂肪、醃製加工肉類或燒烤食物。
2. **家族遺傳／病史**：曾患有大腸瘻肉或慢性潰瘍性結腸炎的人士或近親曾患大腸癌或遺傳性瘻肉症候群都屬於**高危人士**。
3. **不良生活習慣**：長期持續吸煙、酗酒或缺乏運動都會增加患上大腸癌的風險。



預防大腸癌小貼士



1. **高纖維素飲食**：日常飲食中可從穀物類（如全麥麵包）、蔬菜類、水果類、豆類中攝取纖維素。
2. **選擇健康的烹調方法**：如清蒸、白灼、焗、煮和燉等。
3. **適量進食肉類**：避免過量進食紅肉，預備肉食時應切去肥肉及去皮。
4. **適量運動**：運動能幫助及刺激大腸蠕動，促進排便，降低患大腸癌的機會。適量運動便能幫助消耗多餘脂肪促進腸道健康。

資料來源：衛生署長者健康服務網站
：衛生署網站