



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2018年4月份會訊



「2018財政預算及新關愛共享計劃」一知多點

財政司司長陳茂波於2018年2月28日發表2018/19年度《財政預算案》，並以「多元經濟、投資未來、關愛共享」為各項措施的目標。此外更在3月23日，發表推出「新關愛共享計劃」，向合資格市民每人發放4,000元。現就「醫療」及「關愛共享」兩個與長者息息相關項目與大家重溫及分享。

醫療

- 增加醫院管理局2018-19年度的經常資助近**60**億元，並確保有足夠資源聘請所有本地醫科畢業生；額外撥款**2**億元加強醫療專業培訓
- 預留**3,000**億元，籌備第二個十年醫院發展計劃、改善衛生署診所設施，以及提升醫療教學設施
- 一次性提供額外**1,000**元長者醫療券金額，涉及開支**7億9千6百萬元**
- 大腸癌篩查計劃逐步擴展至50至75歲人士，未來五年總開支**9億4千萬**元
- 設立**5**億元專項基金促進中醫藥發展
- 預留**5**億元，配合改善病人藥費分擔機制

- 寬減**75%** 2017-18課稅年度薪俸稅和個人入息課稅，上限**30,000**元
- 寬減**75%** 2017-18課稅年度利得稅，上限**30,000**元
- 向領取綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼的人士發放額外**2**個月津貼；就低收入在職家庭津貼和鼓勵就業交通津貼，亦作出相若安排
- 邀請關愛基金考慮為非領取綜援的非公屋低收入住戶（俗稱「N無住戶」）推行短期紓困措施
- 預留**150**億元，配合落實取消強積金「對沖」安排

新關愛共享計劃：凡今年內年滿18歲、持有香港身份證、通常居港；在港沒有物業；沒有領取綜援、長者生活津貼、高齡津貼或傷殘津貼，並於2017至18年度沒有繳交薪俸稅，又或獲退稅少於4,000元的市民皆可申請。若市民獲得的退稅、差餉寬免總額或相關津貼金額不足4,000，可申請領取差額。

中心長者普遍認為，財政預算案中最感關注政策有寬免4季差餉、向領取綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼人士發放額外2個月津貼，在醫療項目上還有一次性提供額外\$1,000長者醫療券金額。期望未來有更多福利惠及長者，讓他們能活得豐盛及安享居家安老。

資料來源：2018至19政府財政預算案網站<https://www.budget.gov.hk/2018/chi/index.html>香港政府新聞網https://www.news.gov.hk/chi/2018/03/20180323/20180323_134728_618

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	5月3日(星期四)上午10:30-11:30
幸福組	5月3日(星期四)下午2:00-3:00
松柏組	5月4日(星期五)上午9:00-10:00
長青組	5月4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。

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



健體運動班

日期及時間：4月14日(星期六)下午2:00-3:30

內容：由實習體適能教練教授運動

地點：中心活動室 名額：20名

協辦機構：中國香港體適能總會

備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

報名：例會報名



4月健康檢查

日期及時間：4月19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，愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



健康講座之骨骼與肌肉健康

日期及時間：4月19日(星期四)下午2:30-3:30

內容：1.) 年齡增長骨骼與肌肉健康

2.) 如何保持骨骼與肌肉健康

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，因供應商已將奶粉售價調整，請參加者留意中心海報

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4月12日(四)向麥姑娘登記



♥ 免費活動 ♥

油尖旺長者友善社區分享會

日期及集合時間：4月14日(星期六)上午10:00-12:00

集合地點：中心活動室

內容：長者友善大使與理工大學土木工程學生

分享對油尖旺區的長者友善社區的研究成果

[參加者敬請準時出席]

健身單車使用簡介會

日期及時間：4月17日(星期二)下午3:30

地點：中心活動室

報名：有意參加者請聯繫李sir



長幼樂共聚

日期及時間：4月16日(星期一)下午2:00-3:00

內容：遊戲、表演及互相認識

地點：中心活動室 名額：20名

合辦機構：賽馬會紅磡青年空間及九龍塘學校(小學部)

報名：例會報名

長幼共聚樂融融(2)

日期及時間：4月20日(星期五)下午2:30-3:30

內容：遊戲、表演及互相認識

地點：中心活動室 名額：20名

合辦機構：賽馬會紅磡青年空間及陳瑞祺(喇沙)小學

備註：凡參與是次活動必須是曾參與1/12/2017(五)活動之參加者



認識安老按揭計劃

日期及時間：4月23日(星期一)下午2:30-3:30

內容：認識最新安老按揭計劃的資訊，物業協助
晚年安享生活的方法

地點：中心活動室 名額：50名

講者：香港按揭證券有限公司

備註：參加者可獲紀念品1份



4月樂齡科技博覽

日期及時間：4月20日（星期五）下午2：00-5:00

內容：於香港理工大學參觀世界各地關於長者家居及院舍照顧的創新科技產品

集合地點：中心活動室

名額：50 收費：全免

備註：本中心有旅遊巴往返接送 報名：例會報名



醒目健視老友記

日期及時間：4月26日（星期四）上午9:15-11:15

內容：認識常見長者眼疾及相關社會資源、初步視力檢測

地點：中心活動室

名額：講座（不限）

簡單視力檢測（20名）

講者：香港盲人輔導會普通眼科及低視能中心

報名：歡迎即場參加



4月老友記俱樂部

日期及時間：4月30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

報名：歡迎即場參加



健康資訊站之急救常識

日期及時間：5月4日（星期五）下午2:30-3:30

內容：1.) 一般危急情況時該採取處理方法

2.) 提高長者的基本急救知識

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



♥ 長者快樂的故事分享 ♥

快樂！是活到老學到老

我是一個無名小卒，隨着時間的飛逝不知不覺在盧老溫暖大家庭中已渡過了十五個年頭，在不算短的歲月中深深感到溫暖與幸福！因為中心內活動豐富及內容又多姿多彩，如有健康檢查、健康講座、旅行、中英文班、電腦班、長者跆拳道及手鐘班等……多不勝數！而每位工作人員都耐心及不厭其煩的教導幫助，使我們得益良多，大大豐富了我們的人生。在盧老我也有機會參加各種活動，如飢饉八小時、各種賣旗、探訪獨居長者及各類型義工服務，從而加深與老友의 溝通增進了友誼，使我進一步明白施比受更有福的真理。

在盧老大家庭中結識了很多兄弟姐妹，使我不僅開闊了眼界，也使我學到他們許多無私奉獻的精神，他們發揮了一技之長，在耄耋之年還堅持做義工的學姐們教大家做各種精美手工制作，擴大了大家的生活領域增加了知識。

我除了要感恩盧老給我的各種歡樂、關心、照顧之外也感謝各位兄弟姐妹的支持、鼓勵與幫助，我一定繼續發揮我一份餘熱，活到老做到老學到老。

♥ 注意事項 ♥

- ※所有報名後備名額的參加者，請於4月14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。
- ※鳴謝3月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※英語會話班於4月14日進行補課，各學員敬請準時出席。



4-6月排排舞班 (1)

日期及時間：4月7日至6月2日（逢星期六）下午2：00-3:30

內容：排排舞(舞步教導)

地點：中心活動室

收費：\$200（共8堂） 名額：20名

導師：銀齡導師

報名：有意參加者請聯繫李sir

備註：4月14日課程暫停



智能手機班

日期及時間：4月10及17日(星期二)中午12:30-下午2:00

內容：1.) 連接無線上網，教授上網安全知識及教授下載手機應用程式
2.) 講解手機應用程式WhatsApp功能

地點：中心活動室

費用：全免 名額：4名

報名：已報名的會員請準時出席

備註：參加者需自備智能手機，能出席全數(2堂)者可優先參加。



4月智能手機應用教室

日期及時間：4月13日(星期五) 下午2:30-3:30

內容：簡介一鍵使用系統通知欄、如何增減介面應用程式及小工具、
講解3G、4G及Wi-Fi網絡之分別和特色、簡單輸入行事曆、
Wechat基礎功能使用介紹、csl 獨家應用程式等

地點：中心活動室 名額：25名

對象：適合懂基本操作智能手機及使用Android系統的人士參加

導師：CSL手機專員

備註：參加者需自備智能手機 報名：例會開始報名



4-6月體適能運動班 (1)

日期及時間：4月18至6月6日（逢星期三）下午3:35 - 4:35

內容：徒手操及橡筋帶運動教導

收費：\$20(共8堂) 名額：20

導師：體適能教練

報名：有意參加者請聯繫李sir



班組活動

4 - 7月長者跆拳道班

日期及時間：4月17日至7月3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：\$150(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 - 7月中文班

日期及時間：4月17日至7月3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：\$50(共10堂) 名額：24名 導師：譚姑娘

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記

4 - 6月耆樂歌唱班

日期及時間：4月18日至6月6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：\$90(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



4-5月英語會話班

日期及時間：4月21日至5月12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：\$15(共4堂) 地點：中心活動室

名額：15名 導師：拔萃女書院同學

備註：有興趣的新生請先登記



義工專欄

4月義工之友聚會

日期及時間：4月18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



2018-19年度 保良局第三齡自務學苑委員招募

第三齡學苑以「自發」、「自學」、「自教」、「自管」為校訓，讓第三齡人士(U3A)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U3A人士亦可成為中心之學員，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，歡迎與譚姑娘聯絡。

U3A
組員
招募

智「NET」長者外展數碼計劃

本局安老服務獲香港特別行政區政府 政府資訊科技總監辦公室贊助，讓居住於院舍及使用日間護理中心、家居照顧服務及隱蔽長者服務的長者，體驗資訊科技融入生活的樂趣及便利，充實長者在身、心、社、靈四大層面得到全方位關顧，包括健康關注、社交溝通、舒緩情緒、心靈滿足等方面去提升長者的生活質素，建構一個智能友善長者生活化的社區環境。



推行日期

2017 年 11 月至 2018 年 10 月

活動包括：

- 義工培訓
- 親善家訪 - 數碼生活體驗日
- 智「NET」長者社區數碼體驗日



義工招募及培訓

本計劃將進行義工招募及參與為期 3 堂的培訓，希望義工協助進行探訪工作及推行計劃，利用數碼產品鼓勵其他長者多接觸資訊科技設備。

課程日期：4 月 16、23、30 日(星期一)

時間：下午 4:00 - 5:00

費用：免費

名額：15 人

內容：數碼設備的簡易操作(智能電話、平板電腦)，使用簡單應用程式及功能。讓義工學習後可應用於院舍及家居探訪之中。

備註：義工完成訓練後需出席所有外展計劃的服務及活動



<有興趣報名成為義工，可聯絡蔡姑娘報名>



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！

認知培訓小組

日期 時間
(逢星期三)

4月4日	下午2:30-3:30
4月11日	下午2:30-3:30
4月18日	下午2:30-3:30
4月25日	下午2:30-3:30

運動培訓小組

日期 時間
(逢星期二)

4月3日	下午1:00-2:00
4月10日	下午1:00-2:00
4月17日	下午1:00-2:00
4月24日	下午1:00-2:00

義工培訓班

日期 時間

4月24日 下午2:30-3:30



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。



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

好「義」事一欄

義工分享

第五期「先知先覺®」已於去年年尾展開。我有幸參與義工行列，協助組員在認知小組裡完成習作和玩桌上遊戲。習作內容豐富，訓練組員的手眼協調和判斷能力，還有將舉行的手語學習，組員都很用心上每一課。此外，有體適能教練帶領組員進行健腦帶氧運動，鍛鍊身體。「教學相長」我也得益不少呢!

明



環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

※ 網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

※ 識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡迴演出

※ 布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

※ 綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗



18-19年度足底按摩保健樂

日期：4月3日至4月24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(4月3日)交費

名額：8名 按摩師傅：李國明先生

備註：如欲購買2018年5月份足底按摩票，需要在4月17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

日期及時間：4月19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

地點：中心活動室

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19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

地點：中心活動室

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



♥ 收費活動 ♥

4月健步如飛春季旅行

日期及時間：4月24日（星期二）上午9:00-下午4:00

內容：城門水塘，富豪東方酒店自助餐，啟德郵輪碼頭

收費：\$160 名額：40名

同歡共聚慶生辰（1）

日期及時間：4月26日（星期四）下午2:30-4:00

內容：為4-6月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

地點：中心活動室

收費：\$25 名額：80名

報名：例會報名



♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 – 購買2018年5月份飯票

日期：4月20日（星期五）

時間：上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2018年5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。

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 - 4月份開心歡聚在飯堂

日期：4月27日（星期五）

時間：中午12:00 - 12:30

地點：中心活動室

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

名額：不限



陪老大使聚會

日期及時間：4月13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【敬請準時出席】



4月護老者講座-認識糖尿病

日期及時間：4月23日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：認識糖尿病與飲食方式

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12:00-1:00

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：4月12日、4月19日、4月26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】



復康用品借用

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】



認識糖尿病



糖尿病的種類

1. **妊娠性糖尿病**-患者在懷孕期間診斷出的血糖過高，產後回復正常，但日後較大機會患上糖尿病。
2. **二型糖尿病**-是最常見的類型，尿病患者多為中年以上的人士，特別是有家族歷史、肥胖、飲食習慣欠佳或缺乏運動的人士。主要是由於胰島素分泌不足或身體使用胰島素的能力減弱。
3. **繼發性糖尿病**-指有特殊病因(如腮腺炎、慢性胰臟炎等或長期服用類固醇)而誘發的糖尿病。

糖尿病的併發症

急性併發症-是因為血糖過高或過低，嚴重的可導致昏迷，稱為糖尿病昏睡與低血糖休克。在這些緊急情況下，要馬上送院救治。

慢性併發症-主要是由於糖尿病引起的血管病變，令多個器官出現問題，如冠心病、血壓高、腎衰竭、白內障、視網膜病變等，嚴重的可導致失明、中風、慢性皮膚潰瘍，組織壞死或要截肢等。因此糖尿病必須要注意控制血糖，以減低出現併發症的風險。

糖尿病的注意事項

調節飲食-避免高熱和高糖分的食物，可減低胰臟的負荷。

適量運動-能改善血管健康，促進血液循環，減少併發症。對於過重的病者，有助控制體重。

藥物治療-應按醫生指示服用降血糖藥物或胰島素注射劑，以免產生不良反應。