



認識我們的油尖旺社區面貌

認識我們的社區，齊來關注社區動向，建構一個和諧友善的社區。

- 人口增長為全港之冠，人口為第二密集的地區
- 長者人口增長比同期的人口增長更高
- 私人永久性房屋為主要房屋類型，且有很多是樓齡高的樓宇
- 交通配套完善（鐵路、巴士及小巴）
- 主要設施應有盡有（長者中心、醫院、大型公園及文娛設施）
- 地區關注：區內多舊樓，衍生社區復修和重建的需要、區內的公共交通重組對居民帶來不便、高速車輛和違例泊車情況對長者及行人構成危險、環境衛生問題、店舖阻街對行人造成不便、行人交通綠燈號時間短、區內有很多危險或棄置招牌、光污染情況等



每年「油尖旺長者協會」代表（油尖旺長者機構所派出長者代表），會與區議員會面反映區內長者關注議題。今年定於2019年4月17日，代表再次與油尖旺區議員進行會面。現階段各單位長者代表正提交關注議提及為是次面談作好準備，望能把區內所關注之議題，以下傳上達形式傳遞給區內議員。歡迎大家加入「油尖旺長者協會」，一起同心協力締造一個友善的社區。如你願意為社區出一分力，歡迎與中心主任聯絡。



中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、劉麗琴、陳襯英。實習社工：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 5月2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 5月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 5月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 5月3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

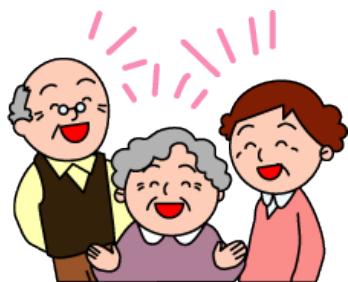


SQS 服務質素標準



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。



惠康與你笑呵呵

日期及時間：4月12日（星期五）下午2:30-4:00

內容：玩遊戲、製作小手工及大抽獎

地點：中心活動室 名額：20名

合辦機構：惠康義工隊

報名：例會報名

備註：3月例會已報名之參加者請準時出席

我的大學時代

日期及時間：4月14日（星期日）上午8:30-下午3:30

內容：體驗大學5件事、穿畢業袍拍照等

集合地點：旺角東鐵站票務處（近A出口）

活動地點：香港中文大學 名額：25名

備註：1) 參加者需自備午膳費用及於中大校園內用膳

2) 已報名的參加者請準時出席



4月專題講座之活用自動櫃員機講座

日期及時間：4月16日（星期二）下午2:30-3:30

內容：介紹使用自動櫃員機的方法、好處及注意事項、

試玩自動櫃員機模擬遊戲、問答遊戲及茶點等

地點：中心活動室 名額：30名

主講：香港銀行工會 備註：請準時出席，逾時將由後備補上



4月健康檢查

日期及時間：4月18日（星期四）上午9:15-10:30

內容：磅重及由義務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



健康講座之低糖飲食做得到

日期及時間：4月18日(星期四)下午2:30-3:30

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

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11日(四)向麥姑娘登記



4月老友記俱樂部

日期及時間：4月25日(星期四)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

長幼樂共聚

日期及時間：4月29日(星期一)下午1:45-3:00

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



長者快樂的故事分享

其實我年輕的時候，都有經常在中心做義工，參加不同的活動。但幾年前，我隻腳開始變得不靈活，出入不方便，家人擔心我會受傷，所以出入都會陪著我。兒子都有經常叫我到中心參加番活動，但我嫌遠，免得麻煩家人。在機緣巧合下，我登記了做保良局的會員，之後被邀請參加一個小組活動。我好開心可以透過這個活動認識到新朋友，再參加番中心的活動。中心的同事好親切，很多謝他們。舉辦這麼多活動給我們玩。現在我再次參加中心的活動，參與好玩的活動，可以識新朋友真係好開心。

希望大家都可以開開心心、快快樂樂咁過每一日。(林月如)

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！

搜望相助計劃-義工招募

誠邀各位樂於助人，關心區內長者，有興趣參與中心探訪隱蔽長者工作及協助中心進行外展服務(如街站)，歡迎加入成為義工-搜望大使，如有興趣加入可聯絡蔡姑娘。

4月義工之友聚會

日期及時間：4月17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

第三齡學苑透過「自發」、「自學」、「自教」、「自管」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，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

注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於4月13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

※鳴謝3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



社區飯堂 – 購買2019年5月份飯票

日期及時間：4月15日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2019年5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。

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

日期及時間：4月15日(星期一)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

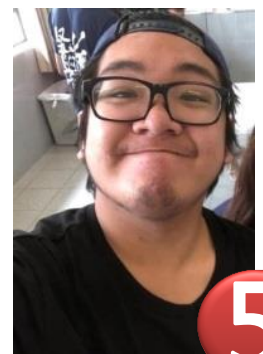
離別感言

老友記：

眨下眼半年就過去喇，好多謝大家對我同張生都呵護備至，又踴躍參與我地舉辦嘅活動，亦向我地分享了不少自己的故事，真係十分感謝！你們所說的每一句支持鼓勵的說話，我會銘記在心！感激遇上你們每一位老友記，在這祝願每一位老友記富貴安康、日日開開心心！

鄭姑娘

話咁快黎左保良局實習都差唔多有半年喇，好多謝咁多位老友記對我地嘅支持，係保良局實習裏面真係學到好多野呀，上左好多位老友記教授嘅社會大學嘅堂，學到好多人生大道理。我地嘅實習去到四月三十號就完喇，我好唔捨得咁多位可愛同親切嘅老友記，咁多位老友記第日係街到見到我地都唔好怕羞，過黎打聲招呼，大家一齊傾下計。最後我都祝咁多位老友記可以開開心心，身體健康！



張生

4-5月英語會話班

日期及時間：4月6日至5月11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：\$20(共5堂)

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



4 - 6月中文班

日期及時間：4月9日至6月11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

地點：中心活動室

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月體適能運動班 (1)

日期及時間：4月10日至6月12日(逢星期三)下午3:35-4:35

內容：椅子操，徒手操及橡筋帶運動教導

地點：中心活動室

收費：\$20(8堂)

名額：20名

導師：體適能教練

報名：有意參加者請聯繫李sir

備註：24/4課堂暫停及改於23/4補堂、1/5及8/5課程暫停



4月簡易普通話基礎班(U3A)

日期及時間：4月10日及24日(星期三)上午9:30-10:30

內容：教授日常生活上的簡單詞彙

地點：中心活動室

對象：適合初學者

收費：\$10 名額：10名

導師：U3A委員梁鳳蓮女士

報名：有興趣的參加者請先向譚姑娘登記





健體運動班

日期及時間：4月13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 - 6月長者跆拳道班

日期及時間：4月16日至6月18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 - 6月耆樂歌唱班

日期及時間：4月17日至6月12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



手鐘學習工作坊 (1)

日期及時間：4月17日至6月26日(星期三)下午1:00- 2:00
 內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲
 地點：中心活動室
 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



二胡班(一)

日期及時間：4月26日至6月21日(逢星期五)中午12:00-1:00
 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
 地點：中心活動室
 收費：\$320(8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



收費活動

18-19年度足底按摩保健樂

日期：4月2日至4月30日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

收費：\$90一次(4月2日)交費 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2018年5月份足底按摩票，需要在4月9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



總膽固醇測試

日期及時間：4月18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

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



血糖測試

日期及時間：4月18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

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，愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



同歡共聚慶生辰 (1)

日期及時間：4月25日(星期四)下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：為4-6月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

收費：\$25 名額：80名

報名：例會報名



敬愛父母親午餐會

日期及時間：5月2日(星期四)上午10:30-3:30(中心集合)

內容：金曲小調、粵曲、抽獎及午膳

集合地點：本中心 活動地點：九龍城沙埔道富豪東方酒店

收費：\$40 名額：23名

備註：參加者請準時到中心集合，因午膳時間稍遲，請參加者帶備小量乾糧

合辦機構：玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑 報名：例會報名



♥ 4月護老者情報站 ♥

陪老大使聚會

日期及時間：4月12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-認知障礙症處理行為問題

日期及時間：4月29日(星期一) 上午9:45-10:45
內容：簡介認知障礙症引發的行為問題
及處理方法。
地點：中心活動室
講者：衛生署長者外展隊
【歡迎即場參與講座】



4月護老者茶聚(1)

日期及時間：4月30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
收費:\$5



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18日、4月25日
時間：中午12:00-1:00(逢星期四)
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】





認知障礙症之處理行為問題

認知障礙症之「行為問題」成因：

- | | |
|----------|---|
| 1. 生理因素： | 大腦功能受損，如認知能力退化，引致患者對時間、人物及地點等資訊的認知失誤，令患者感到迷惘、不安 |
| 2. 溝通受阻： | 患者表達及接收訊息出現困難，引致忙亂及煩躁 |
| 3. 心理因素： | 患者的情緒或面對壓力、不能滿足的需要等，容易令患者沮喪及退縮 |
| 4. 環境因素： | 環境適應障礙、不適當刺激如噪音、過大的空間或新改動的環境，令患者產生不安及混亂 |

處理問題目標主要包括：

當患者有一些異常行為或負面的情緒表現，對自己、家人的生活規律構成干擾甚至妨礙其他人時便要及時處理。處理前宜先瞭解行為問題產生的原因，以便對症下藥，預防日後再出現。



給護老者的溫馨提示：

- 留意患者行為，保持鎮定及早制止能造成傷害的行為
- 了解患者現有功能，包括體能、智能和自我照顧能力等，以明白其需要
- 須明白和經常提醒自己，患者所說的和所做的，並不一定反映他們實際的意識和感受，亦非刻意不合作或給自己製造麻煩，而是疾病引致的後果。
- 善用溝通技巧: 護老者與患者談話，態度應友善、親切、溫和、並耐心地等候，鼓勵患者作反應，留意言語背後的情緒及感受。避免言語上針鋒相對、不要挑戰其記憶力

