




社區參與廣播計劃：「長者樂悠遊」

保良局安老服務正參與香港電台「社區參與廣播計劃」，由本局轄下13間長者社區支援服務單位之長者，參與籌備及製作電台節目「長者樂悠遊」，節目逢星期三晚上8時至9時播放，由長者現身說法，從長者、家庭與社區不同年齡、性別、種族成員的角度，探視香港社會在面對人口老齡化的現象與趨勢，喚醒社會關注長者的生活狀況及遇到的困難，關懷身邊的長者，以及討論各種對應的措施與制度。本中心已於上月完成錄音及節目製作，主題為「與世界接軌」，從長者角度探討現時在港生活的少數族裔朋友，了解他們如何與本地文化接軌，以及生活上面對什麼挑戰。節目將於6月3日(星期三)晚上8時播出。

收聽方法：

1. 以數碼收音機於在播出時段收聽香港電台數碼31台
2. 以電腦於網上收聽直播或節目重溫



(網址：<http://programme.rthk.hk/channel/radio/index.php?c=dab31>)

3. 以智能手機或平板電腦下載應用程式RTHK Mine收聽
4. 由5月9日開始，逢星期六上午9:30 - 10:30於中心播放



[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

[下月例會日期]

組名	日期	時間
愛心組	6月4日(星期四) 農曆：四月十八日	上午 10:30-11:30
幸福組	6月4日(星期四) 農曆：四月十八日	下午 2:00-3:00
松柏組	6月5日(星期五) 農曆：四月十九日	上午 9:00-10:00
長青組	6月5日(星期五) 農曆：四月十九日	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 \ 2771 7166

傳真：2782 0115

電子郵箱：loyau.nec@poleungkuk.org.hk

中心職員：張美琦、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷

洪遠程、梁淑媛、盧嘉英、譚美倫

麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、顏子城

劉麗琴、陳襯英

免費活動

專題講座之精明消費

日期：5月8日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：病人權益介紹、如何精明選購健康食品及中藥等

主講：消費者委員會

報名：歡迎即場參加



長幼共融在盧老(2)

日期：5月12日(星期二)

時間：下午2:00-3:00

內容：遊戲，表演及互相認識

名額：30名

合辦機構：保良局蔡繼有學校

報名：例會報名



5月健康檢查

日期：5月15日(星期五)

時間：上午9:15-11:00

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.)是次檢查次序為幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



反斗BB玩轉盧老

日期：5月16日(星期六)

時間：下午3:00-4:00

內容：小朋友表演及玩遊戲

名額：20名

合辦機構：BB醫生 報名：例會報名



老友記俱樂部

日期：5月18日(星期一)

時間：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



健康資訊站之 如何處理緊張和憂慮

日期：5月15日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：1.)緊張和憂慮的表徵及不良後果

2.)學習自行處理過份緊張和憂慮

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



社區飯堂計劃

5月份開心歡聚在飯堂

日期：5月22日(星期五)

時間：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

健康講座之防跌健骨飲食要訣

日期：5月29日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：1.)長者容易跌倒原因

2.)防跌生活貼士

講者：雀巢香港有限公司

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5月18日前向麥姑娘登記



長幼歡聚樂融融

日期：5月27日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

內容：遊戲，表演及互相認識

合辦機構：聖三一堂中學

名額：30名 報名：例會報名



免費活動

「家一點色彩」深入文化交流活動

❖❖❖❖❖❖❖❖ (飲食篇) ❖❖❖❖❖❖❖❖



每節均由少數族裔導師親自教授南亞特色食品，包括印度麵餅、巴基斯坦甜品等。

日期：5月4、11、18日及6月1日(逢星期一) 時間：下午1:00-2:00

名額：12人 備註：必需出席全期四節課程

❖❖❖❖❖❖❖❖ (舞蹈篇) ❖❖❖❖❖❖❖❖

由少數族裔導師親自教授印度舞，共同欣賞及交流印度音樂文化及表演藝術。

日期：6月15、22、24、29及7月6、8、13、15日(逢星期一、三)

時間：下午3:00-4:00 名額：12人

備註：參加者有機會獲邀於8月代表中心作公開演出



❖❖❖❖❖❖❖❖ (飾物篇) ❖❖❖❖❖❖❖❖

每節均由少數族裔導師親自教授民特色飾物，包括頭飾、項鍊、手鐲等。

日期：5月14、21、28及6月11日(逢星期四) 時間：下午1:00-2:00

名額：12人 備註：必需出席全期四節課程

保良局特「飾」便服日

中心服飾主題：夏威夷服飾

日期：5月29日(星期五) 時間：上午9:30-11:00

內容：透過「保良局特「飾」便服日」行動向親友募捐，參加者必須穿戴有關夏威夷服飾出席聚會，亦歡迎會員贊助者出席是次活動。

名額：90 備註：凡捐款港幣100元或以上可獲發捐款收據供申請退稅之用



❖❖❖❖❖❖❖❖ 「耆樂賦強」- 長者社區健康支援計劃 ❖❖❖❖❖❖❖❖

4月份之活動已順利結束，感謝參加者的參與及準時出席活動。5月份之新課程將於5月9、16及23日(逢星期六)上午9:00-11:00舉行，洪Sir將個別聯絡參加者出席活動，已收到通知之組員敬請準時出席活動，如有查詢歡迎與洪Sir 聯絡。

❖❖❖❖❖❖❖❖ 「耆樂賦強」- 長者社區健康支援計劃 - 啟動禮 ❖❖❖❖❖❖❖❖

「耆樂賦強」- 長者社區健康支援計劃獲社署攜手扶弱基金資助，於2015年1月至2015年12月期間推行，為讓各位長者朋友更了解計劃之目的及內容，我們將舉行啟動禮，以宣揚健康生活之訊息。

日期：5月27日(星期三)

時間：下午1:00 - 5:00 (中午12:00於中心活動室集合後乘坐旅遊巴到會場)

地點：保良局梁王培芳堂

內容：透過不同的遊戲、生活劇場及運動帶出本計之目的及內容，出席活動者可獲禮物一份。

對象：耆樂賦強參加者名單內之會員

名額：25人

報名：例會報名



保良局 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

保良局銀齡展亮學苑計劃—銀齡導師培訓

上課日期：5月5、12、19、26日及6月2日（逢星期二） 時間：下午2：00-4：00

地點：長者援手網絡中心（香港西環卑路乍街8號1樓平台）

內容：銀齡導師上堂教學技巧培訓 備註：已報名的參加者請準時出席

智能手機Android高級班（2）

日期：5月13日（星期三）下午2:30-3:30

5月15日（星期五）下午3:30-4:30

5月20日（星期三）下午2:30-3:30

內容：智能手機app操作

費用：\$10 名額：5名 導師：李sir

報名：有興趣參加者請聯繫李sir

備註：對智能手機有一定認識，有whatsapp及wechat帳號的學員優先報名

「舞」出健康（5月）

日期：5月13、20及27日

（逢星期三）

時間：上午10:15-11:15

內容：用音樂教授健體運動

備註：參加者請準時出席



無痛耆蹟-長者痛症管理計劃 痛症管理H組

日期時間：5月6日（星期三）（下午3：00-5：00）（護理講座）

5月13日（星期三）（下午2：00-5：00）（物理治療）

5月20日（星期三）（下午2：00-5：00）（香薰治療）

備註：請各組員按時出席

耆暉義軍探訪日

日期及時間：5月4日(星期一)

上午9:15 / 下午1:15

集合地點：中心活動室

內容：家訪耆暉義軍關顧的長者

對象：已報名參加耆暉義軍的義工

備註：義工請按個別探訪隊伍的所定

探訪日期準時集合



耆暉義軍義工訓練

日期：5月14日(星期四)

時間：上午9:00-11:00

主題內容：生命教育

對象：各耆暉義軍計劃的義工



耆暉義軍健康諮詢之 脂肪及中央肥胖測試

日期：5月21日(星期四)

時間：上午9:00-11:00

內容：由護士為參加者測試脂肪比例、
量度中央肥胖標準數值及健康
諮詢等

對象：耆暉義軍關顧個案

報名：由譚姑娘或義工個別聯絡



招募 2015-16年度 保良局 U3A 自務學苑委員

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 自務委員會議

日期：5月28日(星期四)

時間：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



新一年度搜望大使及電話慰問大使

招募有心人：

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

傾電話：定期協助本中心電話慰問關顧的對象

有興趣者可聯絡社工蔡姑娘

※請各大使預留下列時間協助：

隱長服務外展服務及搜望大使聚會將舉行：5月22日(星期五) 上午9:00-11:30



收費活動

血糖測試

日期：5月15日(星期五)

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

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.) 是次檢查次序為幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期：5月15日(星期五)

時間：上午9:45-10:30

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，參加者請按照提示票上之時間出席並靜心等候
3.) 如同時報名參加血糖測試，請按照總膽固醇測試之日期及時間出席
4.) 建議參與測試之參加者平均3個月至6個月才檢查一次

報名：例會報名



同歡共聚慶生辰 (1)

日期：5月26日 (星期二)

時間：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

費用：\$25 名額：80名 報名：例會報名



注意事項

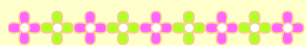
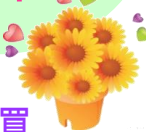
※所有後備報名請於5月9日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝4月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※為配合供餐單位新訂餐政策之安排，中心已4月28日完成購買6月社區飯堂飯票，感謝各位會員的包容與配合，令購買程序得以順利完成。

※如欲購買6月足底按摩票，敬請於5月11日(星期一)上午9:00到中心取籌購買及登記，9:05抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集

母親節
快樂!



蔡姑娘的話



各位老友記，我蔡蔡子因讀書學習的原故，將於今年6月至8月休假，大家有一段時間在中心見不到我。蔡蔡子學成後，於8月尾將返回中心的工作崗位，這段時間，大家有需要的，雖然找不到蔡蔡子，但仍可聯絡中心友善的社工組同事商量。

祝各位老友記日日開心，身體健康。

蔡姑娘



2015年5月 護老者情報站

護老者講座 壓力與健康生活模式



日期:5月11日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:認識舒緩緊張情緒的方法

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]

陪老大使招募



如有興趣參與以下服務:

- 1.院舍探訪
- 2.陪同院舍長者外出飲茶/購物
- 3.陪伴中心會員覆診

歡迎加入成為陪老大使，
詳情請與鍾先生聯絡



陪老大使聚會



日期:5月14日(星期四)

時間:下午2:00-3:00

內容:商討義工探訪事宜

【陪老大使敬請準時出席】

護老者茶聚(1)



日期:5月22日(星期五)

時間:下午3:00-4:00

內容:與護老者相聚，玩遊戲
及享用茶點。

對象:護老者 收費:\$5

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



壓力知多少



壓力:它是一種無形的緊張情緒，每個人的壓力來源可以截然不同。但適當的壓力有助生活上的進步，相反過份的壓力不但影響日常生活，更會損害精神健康。

過份壓力的徵狀:會使人失眠、情緒持續緊張難以放鬆心情、嚴重的壓力更有機會引發焦慮症等情緒問題。因此當上述徵狀持續一段時間而未有改善，便需要尋求專業的協助。

資料來源: 衞生署網站 - 衛生署長者健康服務
http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/health_lifestyles/stress.htm

舒緩壓力有妙法

深呼吸:當情緒崩緊時，深呼吸有助舒緩減壓力



保持睡眠充足:定時和充足的休息，有助舒緩壓力



多運動:運動有助放鬆身心



保持樂觀心情:正面思想有助面對壓力情緒

