



# 保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心 2016年5月份會訊



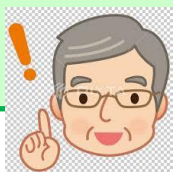
## 會見油尖旺區議會分享社區議題

油尖長者協會已於4月20日上午與油尖旺區議會進行會面交流，就改善本區各項設施及環境情況向區議會表達意見，本年度提出之新議題如下：

- 1.) 關注文英樓的環境衛生問題。
- 2.) 關注西貢街人車爭路引起之安全問題。
- 3.) 關注亞皆老街與塘尾道交界行人天橋底之環境衛生問題。
- 4.) 關注必發道工廠區之違泊問題。
- 5.) 關注904及905號巴士線進入海富苑停站的需要問題。
- 6.) 關注旺角區之行人過路安全問題。
- 7.) 關注廣華醫院重建後接駁港鐵通道設施的設計。
- 8.) 關注油尖旺區議會在推動「長者友善社區」方面之工作計劃
- 9.) 關注佐敦道與上海街十字路口過路時間不足問題。
- 10.) 關注大角咀交通設施(交通燈及安全島)。
- 11.) 關注洗衣街/旺角道行人天橋假日通道阻塞問題。



本中心之長者代表(梁玉銘、崔顯宗、李泮芹)會繼續與油尖長者協會其他成員共同跟進上述各項議題，如中心會員就上述議題有任何建議，歡迎與長者代表分享。



中心職員：葉俊聲、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、陳奕靈、盧嘉英、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、顏子城、劉麗琴、陳襯英

### 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 6月2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 6月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 6月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 6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](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

## 強身健體運動班(1)

日期及時間：5月4、18、25日及6月1日(逢星期三)

時間：上午10:15-11:15

內容：教授簡單運動強身健體

備註：已報名之參加者請準時出席



## 5月長幼樂共聚

日期及時間：5月9日(星期一)上午10:00-11:15

內容：遊戲，表演及互相認識

名額：30名 合辦機構：協和小學

報名：例會報名

## 益力多講座之細菌與飲食健康

日期及時間：5月10日(星期二)下午2:30-3:30

內容：介紹細菌與健康知識

講者：香港益力多乳品有限公司

報名：歡迎即場參加



## 2016年5月健康檢查

日期及時間：5月13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了解當日檢查時間

2.) 是次檢查次序為幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



## 健康資訊站之頸、腰背護理

日期及時間：5月13日(星期五)下午2:30-3:30

內容：講解脊腰的構造與頸、腰毛病的關係及日常活動時的姿勢需注意事項

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



## 5月專題講座之安全使用煤氣

日期及時間：5月20日(星期五)上午9:45-10:45

內容：介紹如何安全使用煤氣、注意事項及報煤氣錶小貼士等

主講：香港中華煤氣公司



# ♥ 免費活動 ♥

## 健康講座之飲食調控高血壓

日期及時間：5月26日(星期四)下午2:30-3:30

內容：講解甚麼是血壓，怎樣量度血壓及種類

講者：香港雀巢有限公司

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，如欲訂購三花奶粉請於5月16日前向麥姑娘登記



## 長者電話支援服務系統簡介會

日期及時間：5月9日(星期一)下午2:30-3:00

內容：簡介長者電話支援服務系統的功能

報名：有意參加者請聯繫李sir

## 社區飯堂計劃 - 5月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：5月25日(星期三)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



## 5月老友記俱樂部

日期及時間：5月30日(星期一)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



# ♥ 特別鳴謝 ♥

2014-2016各中心代表名單，包括：

吳樹春、駱瑞琴、繆玉蓮、鍾金鑑、鄭綺雲、梁玉銘、黃溢金、  
崔顯宗、方國雄、尹鳳嫦、何惠娟、曹碧璋、林惠珍、李泮芹、  
陳汝林。

謝謝!



Thank You

2016-2018各中心代表名單，包括：

吳樹春、駱瑞琴、繆玉蓮、鍾金鑑、鄭綺雲、梁玉銘、黃溢金、  
崔顯宗、方國雄、尹鳳嫦、曹碧璋、林惠珍、李泮芹、陳汝林、  
王鴻瑛、麥愛卿、袁濂娟。

## 「綠綠無窮」計劃 – 5月「慳得有法」工作坊

日期及時間：5月3日(星期二)下午2:00-4:00

內容：由環保導師教授小梳打、牙膏日常生活小智慧、報紙製瓶法等等知識

對象：中心會員及社區人士 名額：20人

備註：於上月例會已進行抽籤及登記，敬請已報名人士按時出席

## 「綠綠無窮」計劃 – 布藝、冷線聯合工作坊

日期及時間：5月10日(星期二)下午2:30-4:30

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、冷線製作技巧

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

備註：敬請準時出席，如有疑問可向洪SIR查詢。



## 「綠綠無窮」計劃 – 布偶劇培訓

日期及時間：5月11、18、25日及6月1日(逢星期三，共4節)

上午9:30至下午1:45

6月6、13、20、27日及7月4、11日(逢星期一，共6節)

下午1:00至下午5:00

地點：保良局溫林美賢耆暉中心 (九龍啟晴邨晴朗商場A206)

內容：由本港知名舞台劇團導師教授布偶制作及表演之技巧

對象：本中心環保大使及環保先鋒 名額：5名

備註：參加者需協助中心製作布偶及於區內其他單位作3次布偶劇表演。



## 「綠綠無窮」計劃 – 5月份回收站

日期及時間：5月17日(星期二)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：膠樽請清洗乾淨再交到中心，如有任何疑問，歡迎向洪SIR查詢。



## 「綠綠無窮」計劃 – 環保大使聚會

日期及時間：5月17日(星期二)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



# 班組活動

## 手鐘學習工作坊2016至17年度(1)

日期及時間：5月4、11、18、25日(星期三)下午1:00- 2:00

內容：學習手鐘技巧及樂曲

收費：\$105 對象：耆暉手鐘團團員



## 5 - 6月體適能運動班 ( 2 )

日期及時間：5月17, 24日(星期二)下午1:00-2:00

6月1日(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



## 5月摺紙花藝DIY

日期及時間：5月19日(星期四)上午9:30-10:30

內容：齊齊運用紙張摺出花朵

收費：\$10(包材料費)

名額：10名 導師：譚姑娘



# 注意事項

※所有後備報名請於5月7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。

※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買6月份之飯票，敬請於

2016年5月23日(星期一) 帶同會員証於上午9:00到中心取籌購買

及登記，上午9:05會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集

※5月14日(星期六)為公眾假期，屆時中心將暫停開放，各會員敬請留意。

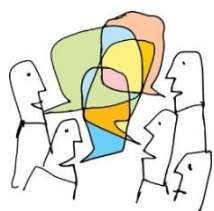
母親節  
快樂



# 服務質素標準

## 標準三 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。



## 標準四 運作及活動紀錄

服務運作和活動的最新準確紀錄

# 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

### 第四期銀齡導師培訓班

日期及時間：5月6，13，20，27日及6月3日（逢星期五）下午2：30-下午4：30

內容：銀齡導師課堂技巧培訓

備註：請第四期銀齡導師準時出席

### 銀齡展亮學苑—智能手機學習班（1）

日期及時間：5月20，27日（逢星期五）下午2：30-4：00

內容：智能手機的基礎應用

收費：\$5(2堂) 名額：6名

導師：銀齡導師

報名：有意參加者請聯繫李sir



## 5月義工之友聚會

日期及時間：5月11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

# U3A

## 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，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。

## U3A 自務委員會議

日期及時間：5月26日(星期四)上午10:00-11:00

內容：商討及籌備中心教育活動

對象：U3A自務委員



## 隱蔽長者外展服務

日期及時間：5月16日(星期一)上午9:30-11:00

地點：中心活動室/ 區內公園

內容：為區內長者居民進行量血壓、服務介紹及登記

對象：中心搜望大使



## ♥ 收費活動 ♥

### 血糖測試

日期及時間：5月13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.) 是次檢查次序為幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



### 總膽固醇測試

日期及時間：5月13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



## 5月歡聚慶雙親

日期及時間：5月27日（星期五）上午9：30-11：00  
內容：慶祝雙親節，玩遊戲及抽獎  
費用：\$25 名額：80名  
報名：例會報名



## 16-17年度足底按摩

日期及時間：5月3日至31日（逢星期二）上午8:45-下午3:45（每45分鐘一節）  
收費：\$80一次 名額：8名  
導師：李國明師傅  
備註：如欲購買6月份足底按摩票，敬請於在5月3(二)開始購票

## 5月暢遊海洋公園

日期及時間：5月19日（星期四）中午12：00-下午5：00  
內容：暢遊海洋公園  
費用：會員\$30，非會員\$40 集合地點：本中心  
名額：40名 備註：參加者需年滿60歲或以上  
報名：例會報名



## 5月與眾同樂頌親恩午餐會

日期及時間：5月25日（星期三）上午10：30-下午3：30  
內容：金曲小調，樂曲，幸運大抽獎  
地點：九龍城富豪東方酒店二樓  
費用：\$40 名額：23名  
合辦機構：玉蝶樂韻（慈善）曲藝社  
報名：例會報名



## 5月同歡共聚慶生辰（1）

日期時間：5月23日（星期一）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



## 6月歡欣樂聚慶端陽

日期及時間：6月4日（星期六）下午2：00-3：30  
內容：慶祝端午節，玩遊戲及抽獎  
費用：\$25 名額：100名  
報名：例會報名





# 2016年5月 護老者情報站



## 陪老大使聚會



日期:5月06日(星期五)

時間:下午1:00-2:00

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】

## 護老者茶聚(1)

日期:5月18日(星期三)

時間:下午3:00-4:00



內容:與護老者進行茶聚,分享護老心得享用茶點及玩遊戲。

對象:護老者 收費: \$5



## 護老者講座



### 足部平安

日期:5月16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:5月12日(星期四)

5月19日(星期四)

5月26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



# 足部護理有妙方



## 足部疾病知多少



1. 長者常見的足部疾病**菌**、雞眼、嵌甲、扁平足、大拇趾外翻、潰瘍、腳癬(香港腳)、甲癬(灰甲)等。大部份足部疾病屬於護理不善而導致細菌滋生感染以引發的。



## 足部問題的先兆



1. 出現感染徵狀，包括疼痛增加、紅腫、不適或升溫；皮膚於患處出現擴散性紅線。
2. 出現嚴重龜裂、脫皮、過多死皮增生或雞眼形成並持續疼痛紅腫。
3. 趾甲增厚或變形引致不適或指甲長期感到持續疼痛或呈現深灰黑色。



## 預防足患小錦囊



1. 每天用溫水清洗足部，然後抹乾，趾縫間尤其必須保持乾爽。
2. 定期觀察皮膚顏色是否正常，有沒有紅腫、乾燥現象和裂縫。
3. 定期檢察有沒有水泡、損傷或嵌甲切物刺穿水泡會避免形成傷口感染。
4. 襪應以棉質、透氣、吸汗為宜，襪子要經常清洗以確保衛生避免真細菌滋生。