



長者通常較容易患上嚴重的流感，為了向長者提供保護以防可能出現的夏季流感季節及預防於爆發流感，政府會為社區長者分階段提供一針免費的2015年南半球季節性流感疫苗注射，85歲或以上的長者已於2015年5月20日起獲優先接種，之後會因應情況擴展至其他長者。



醫院管理局轄下之普通科門診診所、專科門診診所(為覆診病人提供服務)、醫院(為住院病人提供服務)以及衛生署轄下之指定長者健康中心(部份只為會員提供服務)將提供相關服務，診所詳情請參考以下資料：
提供流感疫苗注射之診所 / 長者健康中心名單(油尖旺區)：



診所 / 健康中心	地址	聯絡電話
油麻地賽馬會 普通科門診診所	油麻地炮台街145號一樓	2272 2400
廣華醫院全科門診部	九龍窩打老道25號 廣華醫院東華三院徐展堂 門診大樓1樓	3517 2981
李寶椿普通科門診診所	旺角鴉蘭街22號	2393 8161
油麻地長者健康中心 (只為會員提供疫苗注射服務)	油麻地炮台街145號 油麻地賽馬會分科診所1樓	2782 5577

資料來源：衛生防護中心

[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	7月2日(星期四) 農曆:五月十七日	上午 10:30-11:30
幸福組	7月2日(星期四) 農曆:五月十七日	下午 2:00-3:00
松柏組	7月3日(星期五) 農曆:五月十八日	上午 9:00-10:00
長青組	7月3日(星期五) 農曆:五月十八日	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

6月健康檢查

日期：6月12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.)是次檢查次序為松柏、長青、愛心及幸福
報名：例會報名



老友記俱樂部

日期：6月22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



故事主人翁

日期：6月27日及7月4日(星期六)
時間：上午9:30-11:30
內容：透過參加者分享，由青年義工為他們撰寫獨特的生命故事集及輯錄成書冊
合辦機構：信義會馬鞍山長者地區中心
備註：已報名的參加者請準時出席

健康資訊站之

退化性關節炎：護理及運動

日期：6月12日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
內容：1.)治療及護理膝關節炎方法
2.)膝關節運動
講者：衛生署長者健康外展隊
報名：歡迎即場參加

健康講座之認識糖尿病

日期：6月19日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
內容：1.)糖尿病成因及其併發症
2.)症狀及診治
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6月10日前向麥姑娘登記

社區飯堂計劃

6月份開心歡聚在飯堂

日期：6月29日(星期一)
時間：中午12:00 - 12:30
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

2

「家一點色彩」謝師派對

長者與少數族裔導師交流及表達謝意。
日期：6月25日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
名額：25人(參加者如準備中式食品，中心將津貼食材費用，詳情請向梁姑娘查詢)
備註：只限「家一點色彩」深入文化交流活動之參加者及工作坊義工參與(包括飲食篇、飾物篇及舞蹈篇)

「家一點色彩」

深入文化交流活動(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(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7月代表中心作公開演出

專題講座之環境衛生講座

日期：6月30日(星期二) 時間：下午2:30-3:30
內容：介紹如何保持環境衛生及有關的注意事項
主講：食物環境衛生署
備註：首90名出席者均有清潔包1份



「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

手鐘學習工作坊2015至16年度(2)

日期及時間：

6月1、8、22日(逢星期一)下午3:00-4:00 7月4、11日(逢星期六)中午12:00-下午1:00

收費：\$105(共7堂) 備註：此活動經資助推行，敬請參加者盡量出席全數課堂。

耆暉義軍探訪日

日期及時間：6月8日(星期一) 下午2:00
6月15日(星期一)上午9:15

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



6月耆暉義軍聚會

日期：6月8日(星期一)

時間：下午1:00-2:00

內容：6-8月耆暉服務預告及特別個案的探訪經驗分享等

對象：各耆暉義軍義工



耆暉義軍健康諮詢之三米步行測試

日期：6月19日(星期五) 時間：上午9:00-11:00

內容：由物理治療師個別為參加者進行「三米來回測試」、檢查復康器材及教授合適的運動

對象：耆暉義軍關顧個案

報名：由譚姑娘或義工個別聯絡

智能手機Android基礎班

日期：待定

內容：智能手機的基本操作

收費：\$10 名額：8名

導師：銀齡導師

報名：有興趣參加者請聯繫李sir

「舞」出健康(6月)

日期：6月 3、10、17及24日
(逢星期三)

時間：上午10:15-11:15

內容：用音樂教授健體運動

名額：8名

備註：參加者請準時出席

耆樂歌唱班

日期：6月24日至8月19日(星期三)

時間：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) 導師：黃慕清

備註：有興趣之新生請先登記

義工專欄

6月義工之友聚會

日期：6月9日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

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：義工組成員



U3A 自務委員會議

日期：6月25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

U3A

中心代表會

日期：6月11日(星期四)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：分享及討論中心各項事宜

報名：請各中心代表準時出席



招募保良局賣旗義工

日期及時間：7月15日(星期三)上午

內容：透過賣旗為保良局籌募善款

集合地點：中心活動室

對象：中心會員或義工組組員

報名：有興趣之參加者請於6月13日前
向譚姑娘報名

收費活動

總膽固醇測試

日期：6月12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

血糖測試

日期：6月12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.) 是次檢查次序為松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名

新界農莊一日遊

日期：6月26日(星期五)

時間：上午9:15-下午4:30

內容：參觀豆美味豆品廠、富琴火龍果農莊(茶果工作坊)、河上鄉美味棧頭抽專門店，粉領環境資源中心，九大簋午餐

集合地點：本中心 名額：46名

費用：會員\$140 非會員\$150

備註：每位奉送最高港幣十萬元團體旅遊平安保險(75-85歲減半，86歲以上除外)

報名：例會報名及收費

歡欣樂聚慶端陽

日期：6月18日(星期四)

時間：第一場(上午9:30-11:00)

第二場(下午2:30-4:00)

內容：遊戲，抽獎，茶點

費用：\$25

名額：每場80名

報名：例會報名及收費

5

注意事項

父親節
快樂！

- ※所有後備報名請於6月6日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝5月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※「快樂大本營」是一個讓各位老友記分享快樂的平台，若大家有一些令你開心的故事想與我們一同分享、見證，歡迎以文字、相片等不同形式交予中心刊載於會訊上，資料一經刊出，參加者可獲精美禮物1份。
- ※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買7月份飯票，敬請於2015年6月10日(星期三)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。
- ※「耆樂賦強」-長者社區健康支援計劃 5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。6月份之新課程將於6月6、13及27日(逢星期六)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。
- ※如欲購買7月足底按摩票，敬請於6月8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。
- ※6月20日(星期六)為公眾假期，屆時中心將暫停開放。
- ※捲紙花藝班(U3A)將於6月27日(星期六)下午1:00-3:30舉行，教授參加者製作捲紙花藝書籤，收費：\$10，導師：U3A委員林惠珍。



張姑娘給各位的說話



各位親愛的老友記：

屈指一算，原來張姑娘已在保良局工作將近12年了，而踏入盧老服務油尖旺的長者也有1年多的時間，在中心的日子不算太長，但與一班朝氣勃勃、熱情可愛的老友記，以及活力無限的同事們已經建立了深厚的情誼。在這段日子，與大家有不少共同的經歷，最難忘的莫過於中心工程期間，同事們依然不斷在區內東奔西跑，努力地維持各種服務，每有機會與老友記相見更是歡欣；還有當老友記遇上種種情況，與我們一同經歷、面對及解決各種困難，最後亦不少得中心各項活動中，與老友記一同開心玩樂的歡樂時刻等……這些日子有著大家，都令我過得十分開心和滿足，而我將於6月離開保良局的大家庭，離別將至，腦海中不斷閃過以往種種片段，更令我想念大家。在此，張姑娘祝願各位老友記身體健康、笑口常開，繼

續支持中心服務，同時亦祝願所有同事工作愉快，開心積極迎接每一天。

張美琦姑娘 敬上

2015年6月 護老者情報站

護老者講座



痛風症

日期:6月8日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:認識痛風症成因和飲食方法。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]

護老者資訊站



親友逝世，如何處理

日期:6月16(星期二)

時間:下午2:00-3:30

內容:認識殯葬流程和服務內容。

講者:東華三院殯葬教育

[歡迎即場參與]



陪老大使聚會



日期:6月5日(星期四)

時間:下午1:00-2:00

內容:商討義工探訪事宜

【陪老大使敬請準時出席】



護老者資訊站



「食得盡慶」吞嚥障礙

日期:6月17(星期三)

時間:下午2:00-4:00

內容:講解吞嚥功能障礙及治療方法。

講者:言語治療師

[歡迎即場參與]



家居安全防跌講座



日期:6月24日(星期三)

時間:下午2:00-3:00

內容:認識家居防跌妙法

講者:理工大學物理治療系

實習學生

[歡迎即場參與]



快樂不倒翁－防跌工作坊

日期:6月15日(一)，6月29日(一)

7月06日(一)，7月08日(三)

7月15日(三)

時間:下午2:00-3:00

內容:跌倒危機評估、防跌運動操加強下肢肌肉力量，減低跌倒風險。

名額:15位 費用:全免



申請長期護理服務知多少

首先有需要長者可向中心社工提出申請。經過初步評估後，中心社工會為合初步甄別的長者向社會福利署提出正式申請。再經由合資格的評估員進行評估，合資格的長者才會正式進入輪候程序。

評估員會就申請人的自我照顧能力、身體機能、記憶及溝通能力、行為情緒等方面的受損程度、健康狀況、環境危機和應付日常生活的能力等方面作全面的評估，從而識別申請人的長期護理需要。

資料來源：綜合網站—社會福利署安老服務
http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_elderly/sub_standardis/

申請程序流程

