



# 保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

## 2016年6月份會訊



### 自助式健康檢查服務

健康檢查的主要目的是及早發現疾病，令病情盡早受到控制，減少併發症的機會。有些慢性疾病(例如高血壓)，在早期時不一定有明顯的病徵，但其併發症會對長者構成莫大的影響。如果可以及早發現及治療，的確可以有助控制病情。

故此，由本月開始，中心將優化自助式健康檢查服務，會員可透過e體健服務站量度血壓、血含氧量、體溫、體重、身高及體重指標，有關的數據會透過雲端技術送到互聯網，讓參加者及家人可隨時隨地於網上或手機查閱有關紀錄及查閱更多健康資訊，有關服務詳情，歡迎向職員查詢。



量度血壓



量度脈搏、  
血含氧量



量度身高、體  
重及體重指標



量度體溫

中心職員：葉俊聲、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、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 7月7日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 7月7日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 7月8日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 7月8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)

# ♥ 免費活動 ♥

## 長者健步行

日期及時間：6月1、8、15、22、29及7月6日(逢星期三) 上午9:00-10:30

內容：由IVE實習學生帶領參加者進行健步行、教授自我按摩及健康資訊

名額：7名

備註：已報名之參加者活動當日需穿著輕便服飾及運動鞋

## 6月健康檢查

日期及時間：6月10日(星期五)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.) 優先為健康檢查之參加者登記e體健健康站，

參加者如有八達通需帶備登記用

2.) 參加者請於檢查前一天到中心觀看當日檢查時間

3.) 是次檢查次序為松柏、長青、愛心及幸福



例會報名



歡迎即場參加

## 健康資訊站之長者常見眼疾及護眼之道講座

日期及時間：6月10日(星期五)下午2:30-3:30

內容：長者常見眼疾，正確使用眼藥的方法等

地點：中心活動室

講者：衛生署長者健康外展隊

## 6月保良局特『飾』便服日

中心服飾主題：奧運會服飾

日期及時間：6月15日(星期三)下午2:30-4:00

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奧運會服飾出席聚會，亦歡迎會員贊助者出席是次活動

地點：中心活動室

名額：80名 報名：例會報名

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



## 常見痛症及其護理講座

日期及時間：6月16日(星期四)下午2:30-3:30

內容：引起痛症的原因及常見的痛症問題及護理方法

講者：保良局第一綜合健康中心物理治療師

歡迎即場  
參加

## 6月專題講座之防騙秘笈

日期及時間：6月17日(星期五)上午9:45-10:45

內容：介紹不同的防騙貼士及由耆樂警訊義工分享投資騙案資料等

講者：西九龍防止罪案辦公室

祈福能醫百病?



歡迎即場參加

# ♥ 免費活動 ♥

## e體健健康站登記及簡介會

日期及時間：6月17日(星期五)(第一場)下午2:00-3:00(第二場)下午3:00-4:00

內容：簡介e體健健康站使用方法及即時登記

地點：中心活動室 名額：每場15名

備註：如有八達通，參加者當日請帶備以作登記用

## 健康講座之「糖」不怕食得其法

日期及時間：6月23日(星期四)下午2:30-3:30

內容：講解糖尿病的飲食治療及食物對換

地點：中心活動室

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17日前向麥姑娘登記

## 6月老友記俱樂部

日期及時間：6月27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



## 開心齊來做運動(2)

日期及時間：6月30日(星期四)下午2:30-3:30

內容：由護士姑娘教授健康操

名額：15名 導師：中心護士盧姑娘

備註：曾參加4月28日開心齊來做運動之會員優先報名，例會後向麥姑娘登記



## 社區飯堂計劃 - 6月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：6月28日(星期二)中午12:00 - 12:30

內容：商討有關社區飯堂的安插及服務事宜，講解健康及飲食資訊

地點：中心活動室

對象：中心社區飯堂使用者 名額：不限



## 耆樂歌唱班觀摩會

日期及時間：7月6日(星期三)上午9:15-11:00

內容：由耆樂歌唱班學員演唱不同懷舊金曲，與參加者齊齊大合唱，一同分享學習成果

地點：中心活動室 報名：歡迎即場參加



# ♥ 班組活動 ♥

## 手鐘學習工作坊2016至17年度(1)

日期及時間：6月1、8、15、22日(星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：學習手鐘技巧及樂曲 對象：耆暉手鐘團團員

備註：6月22日為補課、6月29日休課一次



## 6-7月體適能運動班 ( 3 )

日期及時間：6月8, 22, 29日、7月6, 13, 20日 (逢星期三) 下午3:00-4:00

內容：徒手操運動及橡筋帶運動教導

收費：\$10(共6堂) 名額：10名

導師：體適能導師 報名：有意參加者請聯繫李sir



## 6-7月排排舞班( 2 )

日期及時間：6月11日至7月30日 (逢星期六) 下午2:00-3:30

內容：排排舞舞步教導

收費：\$160(8堂) 名額：20名

導師：雷彩虹老師 報名：有意參加者請聯繫李sir



## 4-6月強身健體運動班(1)

日期及時間：6月15、22日(逢星期三)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

photos.com - 1124761

## 利是封全盒 ( U 3 A )

日期及時間：6月16、23日(逢星期四)上午9:30-11:00

內容：教授運用利是封製作全盒

收費：\$10 名額：10名

導師：U3A組員常朱荃香女士 備註：參加者需自備利是封

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



## 6 - 8月耆樂歌唱班

日期及時間：6月29日至8月17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：\$80(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清老師 報名：有興趣參加者請先向中心登記

## 7 - 9月中文班

日期及時間：7月5日至9月13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：\$45(共10堂) 導師：譚姑娘

報名：有興趣參加者請先向中心登記



## 「綠綠無窮」計劃 – 6月手布偶聯合工作坊

日期及時間：6月7日(星期二)下午2:30至4:30

內容：由環保導師教授布偶製作技巧

地點：劉陳小寶長者地區中心

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敬請準時出席，如有疑問歡迎向洪SIR查詢。



## 「綠綠無窮」計劃 – 布偶劇培訓

日期：6月6、13、20、27日及7月4、11日(逢星期一，共6節)

時間：下午1:00至下午5:00

地點：保良局溫林美賢耆暉中心(九龍晴邨晴朗商場A206)

內容：由本港知名舞台劇團導師教授布偶製作及表演之技巧

對象：本中心環保大使及環保先鋒

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。請已報名之環保大使 / 環保先鋒請依時出席

## 「綠綠無窮」計劃 – 6月份回收站

日期及時間：6月14日(星期二)下午2:00-4:00

內容：本月回收主題為膠樽、果皮、衫襖、拉鏈等，有意捐贈者可於當日交回中心之回收箱。

地點：中心活動室

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：6月14日(星期二)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

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



pixtastock.com - 13948173

## 「綠綠無窮」計劃 – 6月布偶製作工作坊

日期及時間：6月27日(星期一)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：由環保導師教授布偶製作技巧

對象：中心會員及社區人士 名額：20人

報名：例會報名



# 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

## 銀齡展亮學苑—智能手機學習班 (2)

日期及時間：6月21，28日（逢星期二）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



## 注意事項

※所有後備報名請於6月4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。

※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買7月份之飯票，敬請於2016年6月20日（星期一）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。。

※6月9日(星期四)及7月1日(星期五)為公眾假期，屆時中心將暫停開放。

※就有關熱帶氣旋、持續暴雨於活動舉行前1小時懸掛，中心有以下之安排：

暴雨 / 颱風警告信號	中心開放	室內活動	戶外活動
黃色暴雨警告 / 1號颱風信號	✓	✓	✓ (需按個別情況而定)
紅色暴雨警告 / 3號颱風信號	✓	✓	✗
黑色暴雨警告 / 8號或以上颱風信號	✗	✗	✗

## 耆暉探訪大使聚會

日期及時間：6月7日(星期二)下午1:00-2:00

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等

對象：耆暉探訪大使 地點：中心活動室



## 2016年6月端午地區安老探訪

日期及時間：6月7日(星期二)下午2:00-5:00

內容：由惠康義工隊及耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

對象：耆暉探訪大使 集合地點：中心活動室

## 6月義工之友聚會

日期及時間：6月8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 地點：中心活動室



## 隱蔽長者外展服務

日期及時間：6月13日(星期一)上午9:30-11:00

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 地點：中心活動室/ 區內公園

## 中心代表會

日期及時間：6月20日(星期一)下午2:30-3:30

內容：分享及討論中心各項事宜

對象：各中心代表 地點：中心活動室



U3A



## U3A 自務委員會議

日期及時間：6月30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 地點：中心活動室

## ♥ 服務質素標準 ♥

### 標準五 --- 人力資源

服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

### 標準六 --- 計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。



# 收費活動

## 血糖測試

日期及時間：6月10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.) 是次檢查次序為松柏、長青、愛心及幸福



例會報名

## 總膽固醇測試

日期及時間：6月10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



例會報名

## 16-17年度足底按摩



日期及時間：6月7日至28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

報名：如欲購買7月份足底按摩票，敬請於在6月7日(星期二)開始購票

## 6月自助美食遊

日期及時間：6月24日(星期五)上午9:00-下午4:30

內容：深井嘉頓麵包展覽館，綠在沙田展覽，火炭簡簡單單生活館  
《家品展銷場》，沙田帝都酒店自助餐

集合地點：中心活動室 名額：46名

費用：會員\$180(65歲或以上) / 會員\$220(其他)

非會員 \$195(65歲或以上) / 非會員\$235(其他)

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊保險(76-85歲減半，86歲以上除外)



例會報名

# 長者快樂故事

## 幫助別人是我最大的快樂來源

各位老友記大家好我是李婆婆，我經常到中心參加各式各樣的活動。而我最喜歡的是參與當中的義工活動。因為能夠從中可以發揮得到自己的長處之餘，又可以幫助到有需要的老友記非常有義意的。我印象最深刻的一次是探訪老人院舍，那一次我們主要陪伴院舍的老友記到附近的超市購物日常用品。雖然看似很簡單但原來院舍的老友記非常期待一星期一次的購物樂活動，他們很早就計劃好要買些什麼日用品。另外院舍的老友記與我們相處非常融合慢慢建立了深厚的感情他們已經記得大部份義工的名字了。所以我很喜歡參與這類型的義工活動，每當看到那些老友記的笑臉就是我繼續下去的動力，因為我深信施比受更為有福的道理。



# 2016年6月 護老者情報站



## 陪老大使聚會



日期:6月03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】



## 護老者講座



### 認識消化不良

日期:6月13日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:分享長者常見的消化不良問題及預防方法。  
講者:衛生署長者外展隊  
[歡迎即場參與]

## 玩具閣

日期:6月16日(星期四)

6月23日(星期四)

6月30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的使用方法,促進讓參加者的認知能力和記憶力。為了鼓勵更多老友記參與,凡參加三次玩具閣會獲得禮物一份。

[歡迎即場參與]



## 活出健康人生 - 高血壓互助小組

日期:6月21日(星期二), 6月28日(星期二)

7月05日(星期二), 8月02日(星期二) 共四節

時間:下午2:00-3:15

內容:認識高血壓的相關知識,建立控制高血壓的營養飲食習慣,培養監測高血壓的方法和習慣,學習高血壓運動操。

講者:衛生署長者外展隊



# 認識消化不良



## 消化不良知多少



1. 「消化不良」一般指中上腹或腸胃不適的徵狀，包括上腹痛、作悶、胃脹、食慾不振、反酸、胃氣等等若情況持續出現而又不予理會，嚴重的可導致穿孔或胃出血。此外，早期胃癌亦可能有類此的病徵。因此，如有懷疑就應及早就醫診治。



## 引發消化不良的因素



1. 咀嚼困難：牙齒脫落、牙痛或牙托不合適，不能有效咀嚼食物。
2. 缺乏運動：平日欠缺帶氧運動，令腸道活動減慢。
3. 精神緊張：當精神緊張而呼吸急速時，往往吞入大量空氣，引致胃氣脹。
4. 不良生活習慣：暴飲暴食、飲食不定時、吸煙和酗酒。
5. 長期服用藥物：如亞士匹靈和非類固醇消炎藥等



## 預防及紓緩消化不良的貼士



1. 飲食調適：少食多餐，以減輕消化系統的負荷，細嚼慢咽，食物應在口腔內充份咀嚼後才吞嚥。
2. 培養健康生活習慣：進食後不宜立刻躺下，以防止食物倒流回食道。避免經常進食含咖啡因之食物和飲品，如朱古力、咖啡等。
3. 正確使用藥物：切勿自行服用治療消化不良的藥物或亞士匹靈、止痛藥或非類固醇消炎藥等，要先由醫生處方才可服食。

資料來源：衛生署長者健康服務網站  
衛生署網站