



SQS 服務質素標準

標準3--- 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

標準4--- 運作及活動紀錄



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。

♥ 免費活動 ♥

2017「全城過電」計劃

申請對象? 申請資格?

- 領取綜合社會保障援助的65歲或以上單身人士或家庭或長者生活津貼
- 居住環境惡劣的低收入人士
- 中度至嚴重殘疾人士及家庭（殘障程度達50%或以上）※申請人或其家人必須為中電註冊用戶



※經中電審批後，附合資格人士每戶可獲港幣\$300元正的一次性電費津貼資助

※是次申請中電以先到先得方式收集及名額有限，參加者如申請此計劃請帶齊所需文件 〈詳情可與麥姑娘查詢〉

健康資訊站之慎防跌倒

日期及時間：6月2日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹長者跌倒的因素及預防跌倒的方法及減少跌倒的機會

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



「腦」力訓練班

日期及時間：6月6及13日(逢二)上午10:15-11:15

地點：中心活動室

內容：遊戲、練習及運動

名額：4名

備註：已通知上堂之參加者

♥ 免費活動 ♥

6月健康檢查

日期及時間：6月8日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

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.) 是次檢查次序為松柏，長青、愛心及幸福

報名：例會報名



U3A「測隱知心」長者外展大使計劃測試

日期及時間：(第1場) 6月8日(星期四)上午9:15-11:00及

(第2場) 6月28日(星期三)上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：由「測隱之心」長者大使為中心會員進行簡易心電圖檢查。

名額：(第1場)20名 (第2場)25名

備註：1.) 參加者需提供姓名、年齡及聯絡電話作登記之用

2.) 長者外展大使隨即會透過平板電腦上傳心電圖記錄至雲端，心臟科專科醫生會於2個月內，親自審核心電圖及作初步診斷

3.) 當醫生認為參加者需要診治，護士會同一時間直接電話聯絡參加者，郵寄心電圖、檢測結果通知書及替參加者致電普通科門診登記預約，讓參加者可以盡快得到醫療跟進

4.) 計劃只提供免費心電圖檢查，不包括之後如有需要看醫生所支付的診金和藥費

報名：例會開始登記



手握力測試

日期：6月12日(星期一)上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：測試前臂及手部肌肉的力量

名額：40名

協辦機構：美國雅培

備註：參加者請按小票時間準時到達中心測試



6月樂齡科技博覽

日期及時間：6月16日（星期五）下午1:45-5:00

集合地點：本中心

內容：會展中心參觀世界各地關於長者家居及院舍照顧的創新科技產品

名額：50名

備註：本中心有旅遊巴往返接送

報名：例會報名



6月專題講座之無煙老友記

日期及時間：6月19日（星期一）上午10:00-11:00

地點：中心活動室

內容：介紹吸煙、二手煙及三手煙對身體的禍害及
分享戒煙資訊等

備註：出席的首40名參加者可獲無煙紀念品1份

主講：香港吸煙與健康委員會

報名：歡迎即場參加

藥物講座之抗抑鬱症藥物

日期及時間：6月20日（星期二）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解抗抑鬱藥副作用及如何使用抗抑鬱藥

講者：香港藥學服務基金

報名：歡迎即場參加



健康講座之認識心臟病-從心臟年齡開始

日期及時間：6月22日（星期四）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識心臟病及如何預防心臟病

名額：不限 講者：美國雅培

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，如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於
6月14日（星期三）向麥姑娘登記



♥ 免費活動 ♥

6月老友記俱樂部

日期及時間：6月26日(星期一)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

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



2017保良局特「飾」便服日

中心服飾主題：環保綠色日

日期及時間：6月29日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：遊戲、茶點及拍照

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



賽馬會齡活城市計劃-問卷調查

日期及時間：2017年6月30日下午2:00-下午5:00 (星期五)

地點：中心活動室

對象：1) 64歲或以下會員；2) 65歲至79歲之會員

名額：30名

協辦單位：香港理工大學

內容：分3個時段進行關於友善城市的問卷調查，時段如下：

2:00-3:00、3:00-4:00、4:00-5:00。

參加者需於開始前15分鐘到達，完成問卷後可獲惠康禮券一張。

♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於6月3日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code

※鳴謝5月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※7月1日為公眾假期，屆時中心將暫停開放。

※本中心「長者電話支援服務系統計劃」內的來電號碼由3701 7890-3701 7899

共10條只供打出的線路，各參與此計劃的會員敬留意，如有疑問歡迎向中心查詢。

※中心e体健繼續開放，參加者可用已登記之八達通使用e体健，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



6-8月排排班 (2)

日期及時間：6月24日至8月19日 (逢星期六) 下午2:00-3:30

地點：中心活動室

內容：排排舞(舞步教導)

收費：\$200(8堂)

名額：20名

導師：銀齡導師

報名：有意參加者請聯絡李sir



手鐘學習工作坊2017至18年度(1)

日期及時間：6月7、14、21、28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

收費：\$105

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

7月5日休息一課

布藝小雞製作班 (U 3 A)

日期及時間：6月26日 (星期一)下午2:00-4:30

地點：中心活動室

內容：教授縫製小布雞

收費：\$10(包材料費)

名額：12名

導師：袁寶華及馮潤貞女士

備註：因使用環保布料，小雞顏色將與圖示有所不同，參加者敬請留意

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



7-8月耆樂歌唱班

日期及時間：7月5日至8月23日(星期三)上午9:00-10:00

地點：中心活動室

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

報名：有興趣的新生可與譚姑娘聯絡



「健步行」知多D

一·甚麼是「健步行」？它會為你帶來哪些健康裨益？

「健步行」是男女老幼都能夠做到的體能運動。參加者可以按自己的能力，隨時隨地進行。若能夠持之以恆，既可以改善健康指標，提升體適能狀態，且有助於培養規律性及個人意志。相對於跑步而言，步行較跑步所承受的下肢撞擊力為低，「健步行」屬於低撞擊性的帶氧運動。

持續的「健步行」鍛鍊能夠有效改善一系列的健康指標，為鍛鍊者帶來下列的健康裨益：

1. 加強體質和免疫力；
2. 加強心肺功能；
3. 延緩骨質老化，促進骨骼生長；
4. 改善關節的血液循環，讓更多氧氣及養份供應，增加關節的抵抗力；
5. 增強關節周圍的肌肉及肌腱力量，有助改善關節炎病況；
6. 幫助年長人士變得更強健，減少因移動而跌倒的機會。



體適能教練
李SIR

二·究竟需要「步行幾長時間」、「步行幾遠距離」才能獲取上述裨益？

根據康文署推行的「基礎指標」體能活動量，一般人士每星期應最少有 3天累積 30分鐘或以上的中等強度帶氧體能活動，如能做到天天運動則效果更佳。步行是屬於中等強度的帶氧運動。如以分段形式進行，建議每段不少於10分鐘，每天累積30分鐘或以上。

你亦可以使用計步器，積極監察日常生活中的步行數目。市面上有很多計步器（不論專業或非專業型號），當輸入自己的步幅及體重後，便可以推算自己透過步行所帶來的熱量消耗。一個人的每天平均步行數目會因應他們所選擇的生活模式而不同，但一般而言，專家建議每天累積 8 000至 10 000步，以達強身健體之效。

資料來源：衛生署網站

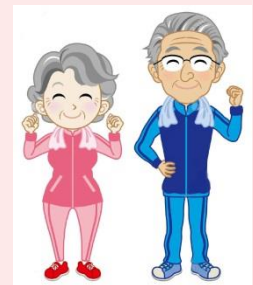
健步如飛活動計劃簡介會

日期及時間：6月30日（星期五）上午10:00-11:00

地點：本中心活動室

內容：簡介活動計劃及介紹小米手環的功能

報名：歡迎即場參加



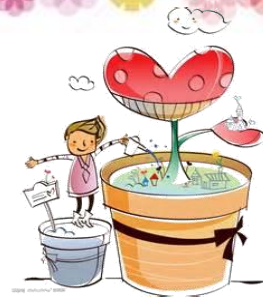
6月義工之友聚會

日期及時間：6月7日(星期三)上午10:30-11:30

地點：本中心活動室

對象：各中心義工組別義工

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



中心代表會

日期及時間：6月13日(星期二)下午2:30-3:30

地點：本中心活動室

對象：各中心代表、班代表及小組代表

內容：分享及討論中心各項事宜

搜望相助報料區

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！

隱蔽長者外展服務

日期及時間：6月12日(星期一)上午9:30-11:00

地點：本中心活動室

對象：搜望大使

內容：於區內舉辦行站，為區內長者進行服務介紹及量度血壓。



U3A

U3A 自務委員會議

日期及時間：6月29日(星期四)上午10:00-11:00

地點：本中心活動室

對象：U3A自務委員會各組員

內容：商討及籌備中心教育活動



我的快樂事

阿梁

光陰似箭，一瞬間我加入保良局盧邱玉霜耆暉中心快將六年了。由當年劉主任至如今的陳主任不論在人和事物上都經歷很多的變遷，最簡單要說的甚至如中心裝修都有特破和改變。

至於我自己方面，在中心總算有點特破和成就。參加鍾sir皮革班數堂，除了獲得製成品之外還學會自製改良簡單皮革製造品，如：八達通套、卡片套及小銀包等等。最近於李sir的銀齡長者學苑當上導師行列，學會製作布銀包及多用途背包。其他時間都有特定安排，如每星期都有幫忙卡拉OK，由我主持都有一定的捧場長者。至於長者跆拳道班我亦都是其中一個精英份子，最難得是還可兼顧每星期一次的手鍾班練習，在這五年幾時間裡，我感覺到我每次返到中心都會過得充實及快樂。

♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 – 購買2017年7月份飯票


日期及時間：6月16日(星期五)上午9:00

地點：本中心活動室

內容：本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買2017年7月份之飯票，請於活動當日上午9:00正到中心登記，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



 SWIRE TRUST 「太古集團慈善信託基金」贊助

用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$2 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$10 / 餐
晚餐 (下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$10 / 餐



社區飯堂計劃 - 6月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：6月23日(星期五)中午12:00 - 12:30

地點：本中心活動室

內容：商討有關社區飯堂的排列及服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限

♥ 收費活動 ♥

17-18年度足底按摩保健樂

日期及時間：6月6日-27日(逢星期二)上午8:45-下午3:45

地點：本中心活動室

收費：\$85一次(每45分鐘一節) 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買7月份足底按摩票，敬請於在6月6日(星期二)恆常參加者優先購票



血糖測試

日期及時間：6月8日(星期四)上午9:15-9:45

地點：本中心活動室

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



總膽固醇測試

日期及時間：6月8日(星期四)上午9:15-10:00

地點：本中心活動室

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

3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名



同歡共聚慶生辰(1)

日期及時間：6月15日(星期四)下午2:30-4:00

地點：本中心活動室

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



念親恩，樂共聚

日期及時間：6月17日(星期六)上午10:00-11:00

地點：本中心活動室

內容：慶祝雙親節，遊戲，茶點

名額：60名 收費：\$20 報名：例會報名



陪老大使聚會

日期及時間：6月2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：本中心

對象：陪老大使【敬請準時出席】



護老者講座-預防家居意外

日期及時間：6月12日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：分享家居常見意外及預防方法。

地點：本中心

講者：長者衛生外展隊【歡迎即場參與講座】



護老者茶聚(1)

日期及時間：6月27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：本中心

費用:\$5【參加者敬請準時出席】



玩具閣

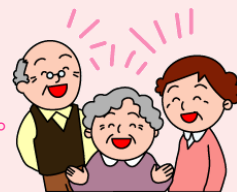
日期:6月8日、6月15日、6月22日、6月29日(逢星期四)

時間:中午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。

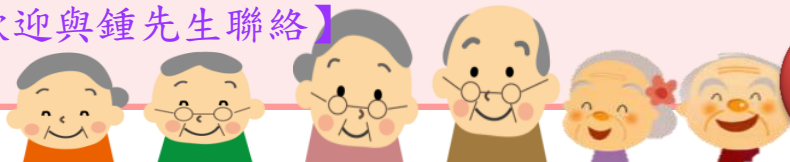
【歡迎即場參與】



復康用品借用

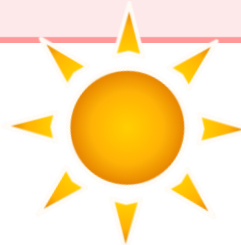
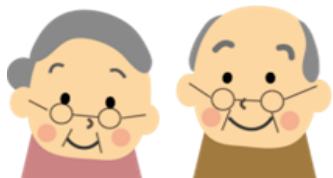
各位老友記! 中心添置了更多的復康用品供有需要的中心會員借用。另外會提供二手復康用品出售服務例如：輪椅、助行架、四爪叉等等。各位有需要借用或對復康用品有相關疑問的老友記

【歡迎與鍾先生聯絡】



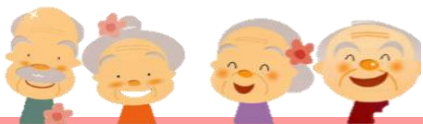
骨質疏鬆症

是一種骨骼新陳代謝的病症。患者的骨質密度減少，令骨骼結構變得脆弱，因而容易導致骨折。一般來說，骨質於童年及青春期的迅速增長，在30多歲時達至頂峰到近40歲，骨質的流失開始變得明顯；與此同時，更年期的女性因體內的雌激素下降，會加劇骨質的流失。



誰是高危一族？

- 長者- 隨著年紀漸長骨質中的鈣質流失會加劇導致骨質密度減少。
- 女性- 女士在更年期後因雌激素停止分泌所以骨質中的鈣質流失會比男士更為嚴重。
- 不良的生活習慣- 吸煙、喝太多含咖啡因飲品和過量攝取鈉質的人士。
- 服用藥物：長期服食類固醇或一些影響骨骼新陳代謝的藥物和長期缺乏運動的人士。



骨質疏鬆症的迷思

問：沒有骨痛是否代表沒有患上骨質疏鬆症？

答：骨質疏鬆症本身並沒有任何明顯病徵，若感到痛楚，一般都是由於骨折所致。

問：骨質疏鬆症可否預防？

答：均衡飲食，確保攝取足夠的鈣質和維生素D。例如：牛奶、芝士、乳酪、沙甸魚、如杏仁、合桃及芝麻等。

問：怎樣知道自己患上骨質疏鬆症？

答：透過X光儀器測量或雙能量X光吸收測量儀 可以有效測量骨質密度。

