



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2016年7月份會訊



中電「全城過電」計劃2016

中華電力有限公司透過「全城過電」計劃，捐贈予合資格人士，協助他們減輕電費開支，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。

申請對象及資格：

申請人必須現居於中華電力有限公司供電範圍 及

- 1) 領取綜合社會保障援助的65歲或以上單身人士或家庭
 - 申請人或其家人必須為中電註冊用戶；
 - 獨居或雙老家庭及所有家庭成員均需年滿65歲或以上
- 2) 居住環境惡劣的低收入人士
 - 關愛基金受惠人「非公屋、非綜援的低收入住戶」
- 3) 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；
 - 為綜合社會保障援助計劃的受惠人，並且其中一位家庭成員為殘疾人士；或
 - 領取公共福利金-普通/高額傷殘津貼



開始申請日期及截止申請日期：**2016年5月23日至2016年8月31日**

申請本津貼必需附上相關證明文件，有關詳情，歡迎參閱中心海報或與中心職員查詢。

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、劉麗琴、陳襯英
實習同學：陳霆恩

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 8月4日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 8月4日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 8月5日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 8月5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

服務質素標準

(標準七) 財政管理---服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

(標準八) 法律責任---服務單位遵守一切有關的法律責任。

免費活動

e 体健自助健康站

如已登記之會員可使用已登記八達通量度血壓、血含氧量、體溫、體重、身高及體重指標，會員在7月1日至7月30日內凡使用10次均有禮物乙份，禮物派完即止，有關詳情，可向麥姑娘查詢。

7月專題講座之機電安全

日期及時間：7月8日(星期五)下午2:30-3:30

內容：介紹機電工程署日常職務，講解有關升降機、自動梯等的安全知識

講者：機電工程署 備註：首50名參加者均有紀念品1份

報名：歡迎即場參加



7月音樂講座

日期及時間：7月11日(星期一)下午2:30-3:45

內容：介紹中樂與洗滌心靈，音樂治療的關係

協辦機構：竹韻小集 名額：50名 報名：例會報名

7月人生劇場—【鹹魚遇上墨璇峰】

日期及時間：7月12日(星期二)下午2:30-3:30

內容：「人生劇場」話劇表演，過程中配合體驗性活動、互動遊戲、及活動解說，宣揚「積極人生，由我做起」的訊息

協辦機構：保良局華永會生命教育及長者支援中心

名額：80名 備註：凡參加者可獲禮物乙份 報名：例會報名

7月健康檢查

日期及時間：7月15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 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.) 是次檢查次序為長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名

7月老友記俱樂部

日期及時間：7月25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

健康資訊站之長者常見眼疾之道(2)

日期及時間：7月15日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：長者常見眼疾，例如：老年性白內障、青光眼、老年性黃斑點退化、糖尿病視網膜脫落和處理方法。

講者：衛生署長者健康外展隊 報名：歡迎即場參加



長者普及運動(1)

日期及時間：7月19日(星期二)下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操 名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教教練

備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」

4.) 如參加者1:45未能到達將由後備補上

報名：例會報名

U3A「測隱知心」長者外展大使計劃暨血糖測試

日期及時間：7月21日(星期四)上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：由「測隱之心」長者外展大使為中心會員進行簡易心電圖檢查及由中心職員為參加者透過手指採血以了解自己的血糖值 名額：50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手機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

5) 例會開始報名



活力不倒翁

日期及時間：7月22日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：針對長者防跌的一套簡易運動

名額：30名 導師：美國雅培藥廠職員

報名：例會報名



社區飯堂計劃 - 7月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：7月26日(星期二)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



健康講座之增強免疫力飲食要訣

日期及時間：7月28日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解甚麼是免疫系統、誘發因素及調節免疫系統方法

講者：雀巢香港有限公司 名額：50名

備註：1.) 於講座後為有需要之長者提供即場營養奶粉售賣服務
2.) 出席之參加者有禮物一份，請準時出席，遲到者將由後備補上

3.) 如欲訂購奶粉請於7月18日前向麥姑娘登記

報名：例會報名



骨質密度檢查

日期及時間：8月1日(星期一)上午9:15-11:00

內容：用儀器評估患骨質疏鬆的風險

名額：30名 合作機構：美國雅培藥廠

備註：1.) 參加者請按時間準時出席

2.) 因測試需時，請參加者活動當日耐心等待

報名：例會報名



長者快樂故事

銀齡導師，老有所為

李婆婆

其實在參加這個銀齡計劃之前我已經有幫手在中心教班，之前在U3A度開班教老友記製作飾物。有次啊sir過來宣傳銀齡計劃，我心想參加這個銀齡計劃自己可以學到野，學完之後又有機會可以教其他人，都算係老有所為了，於是就參加了。

在銀齡培訓的時候，導師就教我們課堂管理的技巧，教材的準備。咁我自己之前就準備好d 筆記，一步步咁教班老友記，班老友記都很精靈，可以跟到個步驟，最後見到d老友記在我的教導下，每個老友記都可以整到個作品出來，見到他們拿著成品在拍照，很開心的表情，我自己都很開心，覺得自己的教學有很大的回報。

而家我自己在出面都學緊其他的野，希望自己可以學到更多的野，到時有更加豐富的課程比老友記選擇，通過這個銀齡計劃能夠回饋返中心。

「綠綠無窮」計劃 – 布偶劇培訓

日期及時間：7月4、11日(星期一)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：布偶培訓班之學員
備註：此為課程最後兩堂，請布偶培訓班之學員準時出席



「綠綠無窮」計劃 – 7月聯合工作坊(玩具DIY)

日期及時間：7月8日(星期五)下午2:00-4:00
地點：保良局曹金霖夫人耆暉中心 名額：3人
內容：由環保導師教授，是次活動學習如何利用廢物轉化成具創意性的玩具
備註：詳情已於「耆藝舍」內公佈，已報名之環保大使敬請準時出席，如有疑問可向洪SIR查詢。



「綠綠無窮」計劃 – 7月份玩具DIY工作坊

日期及時間：7月16日(星期六)上午9:30-11:30
地點：中心活動室
內容：由環保導師親身教授，利用回收物循環再造成為極具創意之小玩具
對象：中心會員及社區人士 名額：20人
備註：例會登記

「綠綠無窮」計劃 – 7月份回收站

日期及時間：7月14日(星期四)下午2:00-4:00
地點：中心活動室
內容：本月回收主題為果皮、衫襖、拉鏈等，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 – 耆藝舍

日期及時間：7月14日(星期四)下午2:00-4:00
地點：中心活動室
內容：環保大使協助中心製作環保再造品，體驗循環再造之樂趣。
對象：本中心環保大使 名額：不限
備註：請各位環保大使準時出席活動



7月義工之友聚會

日期及時間：7月13日(星期三)上午10:30-11:30

地點：中心活動室

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



招募保良局賣旗義工

日期及時間：9月3日(星期六)上午

集合地點：中心活動室 賣旗地點：油麻地區

對象：中心會員或義工組組員

內容：透過賣旗為保良局籌募善款

報名：有興趣之參加者請於7月13日前向譚姑娘報名



搜望大使聚會

日期及時間：7月25日(星期二)中午1:00-下午2:00

地點：中心活動室 對象：中心搜望大使

內容：定期聚會及為服務進行分工



班組活動

7-9月長者跆拳道班

日期及時間：7月12日至9月13日(逢二)上午9:00-10:00

內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練

收費：\$80(共10堂) 導師：香港實用跆拳道協會

備註：1)學員需穿上跆拳道專用道袍上課，由教練代購，每套連色帶\$250

2)舊生即日開始交費，有興趣的新生請先向中心登記

絲帶飾物製作班 (U3A)

日期及時間：7月28日(星期四)上午9:30-11:00

內容：教授運用絲帶製作襟針

收費：\$10 名額：10名

導師：U3A組員林惠珍女士

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



菊菊家園: www.putaojiayuan.com

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



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

銀齡展亮學苑課程

蓮花串珠班

日期：7月22日(星期五)
時間：上午9:30-10:30
內容：用珠仔串蓮花燈
收費：\$10 名額：10名



甩手操運動班

日期：7月25日(星期一)
時間：下午2:30-4:00
內容：甩手操
收費：免費 名額：20名



啤梨串珠班

日期：7月29日(星期五)
時間：上午9:30-10:30
內容：用珠仔串啤梨
收費：\$10 名額：10名

以上課程均由銀齡導師負責教授
有意參加者請聯絡李sir

注意事項

- ※所有後備報名請於7月9日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝6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8月份之飯票，敬請於2016年7月18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。

血糖測試

日期及時間：7月15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

收費：\$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.) 是次檢查次序為長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：7月15日(星期五)上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

收費：\$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



16-17年度足底按摩

日期及時間：7月5日-26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8月份足底按摩票，敬請於在7月5日(二)開始到中心購票，恆常參加者優先購票



7月同歡共聚慶生辰(2)

日期及時間：7月21日(星期四)下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：為7-9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



離職感言

各位老友記大家好。我是顏子城。轉眼間已在保良局工作了一年有多。我帶著萬分的不捨，和大家道聲離別！即將結束保良局職業旅程，開始新的一段旅程之際，我由衷地感謝同事們及各位老友記給我的支持和鼓勵，最後祝福大家身體健康，生活愉快！



2016年7月 護老者情報站



陪老大使聚會



日期:7月08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】



護老者資訊站



護老不慮老

日期:7月18日(星期一)

時間:下午2:30-3:30

內容:預防慮老小錦囊及支援資訊。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



護老者講座



癌症小百科

日期:7月11日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:分享長者常見的癌症種類及預防方法。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]

玩具閣



日期:7月14日(星期四)

7月21日(星期四)

7月28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,促進參加者的認知能力和記憶力。

[歡迎即場參與]

活出健康人生-

高血壓互助小組

日期:7月05日(星期二) 高血壓的管理方法

8月02日(星期二) 藥物管理與飲食控制

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

【參加者敬請準時出席】



癌症小百科



癌症知多少

1. 癌細胞是不正常及無限制地生長的細胞，它能擴散到身體各部位，影響患者其他器官的正常功能，甚至導致死亡。癌亦稱為惡性腫瘤。
2. 根據衛生署統計數據反映香港常見癌症：男性患上首三位癌症是肺癌、大腸癌及前列腺癌。而女性首三位癌症是大腸、肺癌及乳癌。

癌症的徵狀與誘發因素

1. 不良生活習慣：酗酒、吸煙或長時間曝曬都會增加患癌的危險因素。
2. 不良飲食習慣：經常進食醃製及燒烤食品、多吃高脂肪或少吃纖維的食物，均容易誘發胃癌、大腸癌或結腸癌。
3. 身體出現無痛腫塊、持續無故消瘦、疣或痣出現明顯變化例如：增大、出血或顏色改變均有機會是早期癌症的先兆。



預防癌症小貼士



1. 適量運動及保持體重：一星期最少三次每次最少三十分鐘的運動，能有效促進腸道功能和強化血管系統，減低患癌危險因素。
2. 培養良好生活習慣：蔬菜及生果含有可以破壞致癌物質的天然成分，是上佳的抗癌食物。進食大量蔬果，可有效預防消化系統患上癌症。
3. 定期檢查及注意身體變化：定期進行身體檢查，密切留意身體情況的轉變，癌症愈早發現和跟進，治療成效愈高。

資料來源：衛生署長者健康服務網站
：癌症基金會網站