



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2017年7月份會訊



關愛基金「長者牙科服務資助」第三階段擴展項目

由2017年7月3日起，關愛基金「長者牙科服務資助」項目已涵蓋70歲或以上長者，已領取「長者生活津貼」受惠人，只需符合以下資格可免費鑲活動假牙及接受其他相關的牙科診療服務，今次月會就為各位介紹。

資助服務內容：鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

受惠對象：

- ☑ 鑲活動假牙年齡 70 歲或以上；
- ☑ 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」；
- ☑ 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ☑ 已失去全部或部分牙齒或患有牙疾，而在日常進食或咀嚼食物遇到困難，並願意接受本資助項目的牙科服務資助及診療；以及
- ☑ 獲參與項目的非政府機構及牙醫，根據香港牙醫學會制訂的指引，評估為需要並適合接受鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務。



申請方法：

請透過參與擴展項目的地區服務單位申請。擴展項目的單張及辦理申請的地區服務單位名單，名單可於各區長者中心索取或透過以下網址查閱。

請帶同1)香港身份證正本、2)最近續三個月經由銀行戶口每月存入「長者生活津貼」金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)，以及3)載有中文住址的文件進行申請。

注意：正使用由社會福利署資助的家居照顧服務長者，請聯絡所屬的家居照顧服務隊，以申請本項目資助。

查詢電話:25258198

關愛基金長者牙科服務資助項目辦公室或瀏覽網址:www.hkda.org

中心職員：陳銘豪、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、梁焯楠、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 8月3日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 8月3日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 8月4日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 8月4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

SQS 服務質素標準

標準5---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6---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示意見。

♥ 免費活動 ♥

「腦」力訓練班

日期及時間：7月4、11日、8月1日及15日(星期二)上午10:15-11:15

內容：遊戲、練習及運動

地點：中心活動室

名額：5名 備註：已通知上堂之參加者



健康資訊站之痛風症

日期及時間：7月7日(星期五)下午2:30-3:30

內容：講解痛風症成因、徵狀及防治方法

地點：中心活動室 名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



U3A 「測隱知心」長者外展大使計劃測試

日期及時間：(第1場) 7月13日(星期四)上午9:15-11:00及

(第2場) 7月14日(星期五)上午9:00-11:00

地點：中心活動室 對象：60歲或以上

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



7月健康檢查

日期及時間：7月13日(星期四)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：本中心活動室 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月專題講座之精明消費

日期及時間：7月20日(星期四)上午9:30-10:30

內容：介紹商品說明條例、電訊合約及環保消費上相關的注意事項

地點：中心活動室 主講：消費者委員會

報名：歡迎即場參加



健康講座之食得啱、瞓得甜

日期及時間：7月20日(星期四)下午2:30-3:30

內容：講解入眠的營養素、睡不好的食物和習慣及生活習慣小改變

地點：中心活動室

名額：不限

講者：香港雀巢三花

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，如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素奶粉

請於7月13日(四)向麥姑娘登記



7月老友記俱樂部

日期及時間：7月31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





「春有百花，秋有月；夏有涼風，冬有雪；若無閒事掛心頭，便是人間好兆頭。」正正是王婆婆現時心境的寫照。

82歲的王婆婆，談吐溫文，笑容常掛臉上，單從外表去看很難得知她身患多種疾病。自50歲開始，王婆婆一直受病魔的折磨，什麼高血壓呀、糖尿病呀、白內障呀、痛風呀、類風濕之類她幾乎全部「中獎」，每天都需要服食大量的藥物才能止痛。在60歲時更被確診患上癌症，需進行化療。化療的副作用令王婆婆出現大小便失禁，身體甚虛弱得不能走路，幸好當時還有疼惜自己的丈夫陪伴在側一直照顧她及提供精神上的支援，讓她捱過一次又一次的化療，身體稍為恢復過來。

不幸地，一直照顧自己的丈夫因急病離世，生活及心靈上頓失支柱，令王婆婆不斷問自己：「活得咁辛苦做咩...唉！」甚至萌生輕生的念頭。這段期間幸得一班鍥而不捨的義工，不理婆婆如何喝罵或給與閉門羹，仍堅持探望婆婆，最終讓她態度軟化接受別人的關懷，情緒也漸漸恢復過來。

現在的王婆婆明白到面對問題時多一個人陪著自己走，總比自己「夾硬撐」來得好，至少在自己想不通的時間有多一個人與自己商量。世事無常，有很多事不是單憑個人的能力就能改變，但我們至少可以選擇以不同的心情、不同的角度去面對問題，讓事情變成無限的可能，解決方法也會增多。

♥ 離職感言 ♥

大家好，我是楠仔呀，在這先告訴大家一個消息，我帶着不捨的心情，將會在7月中旬離開保良局這個大家庭。

還記得初初來到這間中心的第一天，因為我還是第一次出來社會工作，所以難免有一點兒緊張，有時會憂慮自己能不能勝任這一份工作，能不能為老友記們提供最好的服務，也害怕自己成為同事的負擔。

到現在，已經一年了，時間過得很快，就像一眨眼便過去了，我自己也有一點轉變，變得主動了一點，樂觀了一點，不再過於害羞，我很高興自己有了這樣的轉變。

在這裏，我過得很快樂，有時候有些老友記向我尋求協助，當我能夠幫助他的時候，我真的滿有成功感，雖然難免總會有感到困難的不愉快時候，但我得這些也是我必須經歷的，我也深信這些經驗能幫助我成長，以上這些，是我在這裏繼續工作的動力。

最後，楠仔在這裏祝各位老友記身體健康，萬事勝意，也希望各位能繼續支持保良局啦！

盼望我們會在那天再遇見！

梁焯楠(楠仔)上

♥ 班組活動 ♥

7-9 月長者跆拳道班

日期及時間：7月25日至9月26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

地點：中心活動室

收費：\$150(共10堂) 名額：20名 導師：香港實用跆拳道協會

備註：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

7月智能手機應用教室

日期：7月17日(星期一) 時間：上午9:30-10:30

內容：介紹WhatsApp 基礎功能使用方法、全景拍攝方法、如何增減介面應用程式及小工具等

地點：中心活動室 對象：使用智能手機的會員

收費：全免 名額：25名 導師：由CSL手機專員

備註：參加者需自備智能手機 報名：例會開始報名



7 - 9月中文班

日期及時間：7月18日至9月26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

地點：中心活動室

收費：\$50(共10堂) 名額：24名 導師：譚姑娘

備註：1) 舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記

2) 8月29日課程暫停及順延

羽毛球掛飾班 (U3A)

日期及時間：7月18日(星期一)下午2:30-4:00

內容：教授製作羽毛球小掛飾

地點：中心活動室

收費：\$5(包材料費) 名額：12名

導師：U3A委員朱荃香女士 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

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

地點：中心活動室

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



體適能資訊站

帶氧運動知多少

相信大家對「帶氧運動」一詞都耳熟能詳，但究竟帶氧運動是什麼？有什麼好處？做多少才足夠？今期體適能資訊站會向大家簡單介紹。

帶氧運動泛指一些強度較低和時間較長的運動，這些運動令身體進行有氧代謝，以產生能量。簡單來說，任何持續10分鐘或以上、強度屬中等至劇烈程度而富韻律性的運動都可稱為帶氧運動，其好處包括強化心肺功能、增強肌肉耐力、消耗身體多餘的脂肪等。以下是在不同場地進行的帶氧運動例子：



體適能教練
李SIR

室內	室外	室內或室外
<ul style="list-style-type: none"> 走樓梯 健身單車 跑步機 室內划艇 	<ul style="list-style-type: none"> 慢跑 滾軸溜冰 騎自行車 	<ul style="list-style-type: none"> 游泳 跳舞 跳繩 循環訓練

如果你本身沒有運動習慣，可先由每星期3至5天、每次15至20分鐘的中等強度帶氧運動開始，循序漸進增加運動量。常做運動的人士，則可把目標定為每星期5至7天、每次30分鐘以上。

做帶氧運動的前後，都應該做熱身和伸展運動，以促進血液循環和減輕運動後的酸痛。另外，做運動時也應注意補充身體流失的水分，並穿着合適裝束，例如富彈性、乾爽的衣服；吸震、平底的運動鞋等等。

資料來源：衛生署網站

社區飯堂


社區飯堂 – 購買2017年8月份飯票

日期及時間：7月21日(星期五)上午9:00

內容：本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買2017年8月份之飯票，請於活動當日上午9時正到中心登記，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。

地點：中心活動室 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 - 7月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：7月28日(星期五)中午12:00 - 12:30

內容：商討有關社區飯堂的安排了服務事宜，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



♥ 義工專欄及班組活動 ♥



7月義工之友聚會

日期及時間：7月12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

地點：中心活動室

對象：各中心義工組別義工

招募保良局賣旗日義工

日期及時間：8月16日(星期三)上午9:00

集合地點：中心活動室 賣旗地點：油麻地區

備註：已報名的義工請準時集合及自備雨具或防曬用品



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！

關懷長者街坊活動-「一杯涼水」招募義工

日期及時間：7月21日(星期五)下午2:30-3:30

內容：於區內公園接觸長者，分享健康涼茶 對象：油尖旺長者

★協助義工請出席預備會7月17日(星期一)下午2:30-3:30



體適能運動班(2)

日期及時間：7月12日至8月30日(逢星期三)下午3:00-4:00

內容：徒手操及橡筋帶運動教導

收費：\$20(8堂) 名額：18名

導師：體適能教練 報名：有意參加者請聯繫李sir

手鐘學習工作坊2017至18年度(2)

日期及時間：7月12、19、26日、8月2日(星期三)下午1:00-2:00

內容：學習手鐘技巧及樂曲 地點：中心活動室

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

♥ 收費活動 ♥

17-18年度足底按摩保健樂

日期：7月4日-7月25日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

地點：中心活動室

收費：\$85一次 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4日(二)恆常參加者優先購票



總膽固醇測試

日期及時間：7月13日(星期四)上午9:15-10:00

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

地點：中心活動室

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



血糖測試

日期及時間：7月13日(星期四)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

地點：中心活動室

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



♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於7月8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6月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※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。

陪老大使聚會

日期及時間：7月7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：中心活動室
對象：陪老大使【敬請準時出席】



護老者講座-骨質疏鬆症你要知

日期及時間：7月10日(星期一) 上午9:45-10:45
內容：分享骨質疏鬆症的日常飲食及生活注意事項。
地點：中心活動室
講者：長者衛生外展隊【歡迎即場參與講座】



油尖旺長者友善社區-分享會講座

日期及時間：7月11日(星期二) 下午2:30-3:30
內容：分享長者友善社區資訊和地區經驗分享。
地點：中心活動室
講者：理工大學土木工程系學生及油尖長者協會代表
【參加者敬請準時出席】



玩具閣

日期及時間：7月13日、7月20日、7月27日(逢星期四) 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

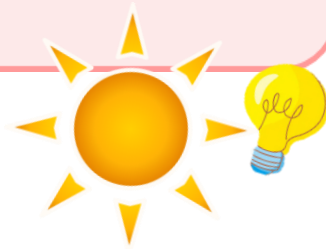
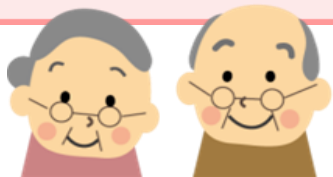
【歡迎與鍾先生聯絡】



中暑知多點



在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，例如增加排汗和呼吸來降低體溫。可是，在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會產生中暑。



長者中暑你要知

長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時差。患有慢性疾病（如糖尿病、中風等）、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的長者，更要加倍小心。



中暑問與答



問：中暑是否有不同程度之分？

答：一般中暑會按其嚴重程度和不同的臨床情況分為熱痙攣、熱衰竭和熱射病等等。

問：一般中暑的徵狀是什麼？

答：中暑的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促，皮膚乾而熱，嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。

問：如何預防中暑和中暑後的處理手法應是怎樣？

答：注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。如有上述中暑徵狀，應立即停止活動到陰涼處休息和馬上補充水份。苦果情況持續未有改善應立即尋求醫護人員的協助。