

預防中暑小貼士

近年香港天氣愈見炎熱，高溫下人體的調節溫度系統容易失衡，因而出現中暑徵狀。長者一般較年青人容易中暑和出現脫水，而且出現徵狀的情況會較慢，如未能及時補充足夠的水分，會對身體造成傷害，希望藉此和大家分享一些有關中暑的資訊：

高危人士：

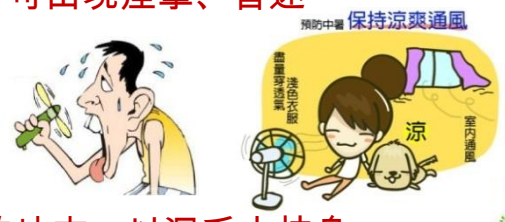
糖尿病、中風等慢性病患者、有酗酒或吸煙習慣、營養不良、長期體弱

中暑徵狀：

頭暈、頭痛、噁心、氣促、皮膚乾而熱、嚴重者可出現痙攣、昏迷

急救護理：

- 立即停止進行中的活動。
- 如在室內，開啓冷氣或風扇。
- 如神智清醒，可啜飲清涼飲料。
- 如在戶外，應立即請旁人協助，前往有遮蔭的地方，以濕毛巾抹身。
- 如情況未見好轉或神智不清，應盡快送院治理。



預防方法：

- 盡量打開窗戶或利用電風扇和空氣調節系統，保持居所通爽涼快，防止室內溫度過高。
- 在炎熱的日子，應減少戶外活動，盡量留在室內陰涼處。
- 避免在陽光下曝曬；最好安排在早上或黃昏後出外。外出時應帶備防曬用品，如太陽傘或帽子。
- 避免穿著太厚或緊身的衣物，以寬鬆、通爽及吸汗的淺色衣服為佳。
- 適量地補充水份，避免喝咖啡、汽水和酒類等利尿的飲品。
- 定期作身體檢查，如有疾病，應及早治療跟進。

資料來源：衛生署長者健康服務網站、房協長者通

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、梁焯楠、劉麗琴、陳襯英。實習同學：陳霆恩、梁正言

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	9月1日(星期四)上午10:30-11:30
幸福組	9月1日(星期四)下午2:00-3:00
松柏組	9月2日(星期五)上午9:00-10:00
長青組	9月2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

標準九 安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

免費活動

衛生講座之細菌、病毒性及生化性及化學性、食物中毒的介紹及預防

日期及時間：8月9日(星期二)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解如何預防細菌、病毒性、生化性、化學性及食物中毒

講者：食物環境衛生署

備註：首50名參加者有禮物一份

報名：歡迎即場參加



8月健康檢查

日期及時間：8月12日(星期五)上午9:15-10:30

地點：本中心活動室

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.) 是次檢查次序為愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



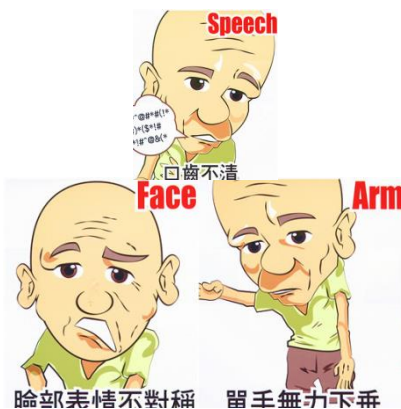
健康資訊站之認識中風

日期及時間：8月12日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹中風的徵兆及先兆，提醒公眾一旦發現這些徵狀時應及早求醫

講者：衛生署長者健康外展隊 報名：歡迎即場參加



長者健體運動班

日期及時間：8月13日(星期六)下午2:00-3:30

內容：由實習體適能導師教授健體運動

名額：30名 導師：實習體適能教練

備註：參加者必須穿著輕便服飾及運動鞋

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：8月18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



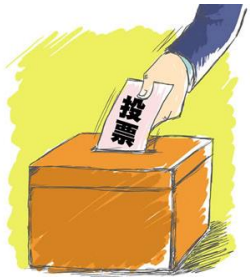
8月專題講座(1)之廉潔選舉

日期及時間：8月19日(星期五)上午10:00-10:45

內容：介紹《選舉(舞弊及非法行為)條例》，認識「賄選」陷阱。

講者：廉政公署 備註：首50名參加者均有紀念品1份

報名：歡迎即場參加



8月專題講座(2)之精明選舉

日期及時間：8月26日(星期五)上午10:00-11:00

內容：介紹立法會選舉的由來及作用，比例代表制、超級區議會、立法會分組點票是什麼?不同黨派的政治主張及民生政策立場有何分別?投票時應考慮什麼原則?

講者：前香港城市大學專上學院社會科學部老師莫慶聯先生

報名：歡迎即場參加



健康講座之遠離三高：糖尿病好健康

日期及時間：8月18日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 認識三高與糖尿病的關係 2.) 如何從飲食及生活方式去改善三高

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8月12日前向麥姑娘登記

免費活動

8月老友記俱樂部

日期及時間：8月29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



班組活動

耆暉手鐘團聚會16-17年度

日期及時間：8月3、17、24、31日(星期三)下午2:00-3:00

內容：為外出服務/表演進行籌備及練習

對象：耆暉手鐘團團員



排排舞班3

日期及時間：8月6日至10月8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

導師：雷彩虹導師

報名：有意參加者請聯繫李sir 備註：8月13日及10月1日暫停



8-9月體適能運動班(4)

日期及時間：8月10, 17, 24, 31日、9月7日(逢星期三)

下午3:30-4:30

內容：徒手操運動及橡筋帶運動教導

收費：\$8(5堂) 名額：18名

導師：體適能導師 報名：有意參加者請聯繫李sir



強身健體運動班(2)

日期及時間：8月10日至9月28日(逢星期三)上午10:15-11:15

(8月17日及9月7日暫停)

內容：教授簡單運動強身健體

收費：\$10(共6堂) 名額：15名

導師：麥姑娘 備註：舊生優先報名



愛心滿載摺紙班(U3A)

日期及時間：8月26日(星期五)下午2:00-3:00

內容：齊齊運用色紙摺出「愛心」及盒子

收費：\$5 名額：8名 導師：U3A組員馮潤貞女士

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



8月義工之友聚會

日期及時間：8月5日(星期五)下午2:30-3:30

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



U3A



U3A 自務委員會議

日期及時間：8月25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

長者快樂故事

心念轉移，樂觀面對

王婆婆

「春有百花，秋有月；夏有涼風，冬有雪」若能時常保持樂觀的心境，才能活得快樂！



不知不覺我已活了八十多個年頭，回想過去可以說是百般滋味在心頭，我從五十多歲開始便一直受病魔的折磨，一般老友記常患的病痛，什麼高血壓呀、糖尿病呀、白內障呀、痛風呀、類風濕之類我幾乎全部「中獎」，每天都需要服食大量的藥物。在二十年前我被診斷患上癌症，藥物的副作用令我出現大小便失禁，也導致我雙腳腫脹，痛得走路也成問題，再加上當時照顧我的丈夫因病離世，那時候我總會問自己：「活得咁辛苦做咩...」也有過輕生的念頭。

幸好當時中心的的社工及義工們經常上門給予我精神上的支持與關懷，讓我明白到面對問題時多一個人陪著自己走，總比自己閉門造車來得好，至少在自己想不通的時間有多一個人與自己商量。而丈夫離世事件令我明白到世事無常，有很多事雖然不是自己能力能夠改變，但我們可以改變自己的心念選擇以不同的心情去面對問題，只有做開心扉積極面對，問題總有解決的一天。



保良局盧邱玉霜耆暉中心 主辦



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

贊助

2016-2018 年度「老有所為活動計劃」

長幼共融創藝坊



活動簡介

透過手工藝製作活動，讓長者可以從中學到不同的手工技藝和製作技巧，從而充實生活達到老有所為的目標。參加者會把所學和關愛帶到社區不同層面當中共建更融和社區。

活動內容

- ✧ 手工藝製作班組
- ✧ 義工探訪活動
- ✧ 社區工藝交流活動
- ✧ 與青人進行手工藝交流活動
- ✧ 社區成果展覽

老有所為-長幼共融創藝坊活動

本期老有所為長幼共融創藝坊活動，時期會由2016年8月至2017年1月活動內容如下：

老有所為-長幼共融創藝坊活動

活動內容:

活動日期:

皮革製作班

8月27日、9月3日、9月10日
(逢星期六)

與青年人進行手工藝交流活動

10月22日
(星期六)

院舍義工探訪活動

12月15日
(星期四)

活動備註:活動名額15位,參加者需要出席上述所有的活動內容方可參加,如有疑問歡迎與鍾先生查詢。

♥ 注意事項 ♥

※所有後備報名請於8月6日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝7月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

離職感言(中心主任：葉主任)

致 各位親愛的老友記：

大家好，不經不覺已經踏入盧邱玉霜耆暉中心一年的時間了，雖然一年的時間不是太長，但已經歷了很多美麗的畫面，由初期兼任兩間中心的工作，未能與大家常見面，直至與大家慢慢認識，真的感謝大家一直對中心及職員的支持，但在此要懷著不捨的心情與大家說聲再見，本人將於8月離開保良局這個大家庭了，感恩有幸與你們在這裡一起經歷了不同的點點滴滴，讓這點點滴滴藏於心中成為美好的回憶，雖然大家身處的地方不同了，但願一天有機會再與大家相遇問好，願大家繼續支持中心及職員，身體健康！生活愉快！喜樂渡過每一天！

葉先生 敬上

離職感言(實習社工同學：陳霆恩)

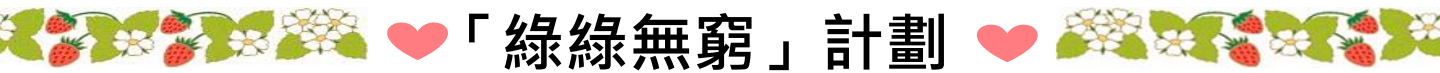
各位老友記大家好！我是陳霆恩實習社工。轉眼間已經在保良局實習了兩個多月，我快要離開保良局繼續完成我的學業生涯。現在我以不捨的心情和大家道別。感謝你們這段時間對我的照顧及支持。最後祝大家身體健康，我們日後有緣再見！

離職感言(實習活動助理：梁正言)

各位老友記大家好！我是梁正言實習活動助理。轉眼間已經在保良局實習一個多月，我快要離開保良局繼續完成我的大專旅程。我很不捨得大家和說聲道別。多謝同事和老友記的無微不至的照顧！祝大家身體健康，生活愉快！

新同事到職(活動助理：梁焯楠)

各位老友記大家好，我是新入職的活動助理梁焯楠，大家可以叫我楠仔架。這是我第一次在社會工作，望各位能多多關照。對於接下來要開啟的保良局職業旅程，我感到十分期待，期望能與各位好好相處。最後祝各位老友記身體健康，生活愉快。



♥「綠綠無窮」計劃♥

「綠綠無窮」計劃 – 8月份家居布藝DIY工作坊

日期及時間：8月8日(星期一)下午2:30-4:30

地點：中心活動室

內容：由環保導師教授如何利用不同的布料製作出別具創意的家居布藝

對象：中心會員及社區人士 名額：20人

備註：例會登記，參加者需自備盒子(例如包裝盒、手機盒等等紙盒)



「綠綠無窮」計劃 – 8月份回收站

日期及時間：8月11日(星期四)下午2:00-4:00

地點：中心活動室外

內容：本月回收主題衫鈕及拉鏈等配件，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：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：8月11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



「綠綠無窮」計劃 - 聯合工作坊

日期及時間：8月11日(星期四)下午2:00-4:00

地點：保良局曹金霖夫人耆暉中心 名額：2人

內容：由環保導師教授如何利用不同的布料製作出別具創意的家居布藝

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 – 綠色之旅

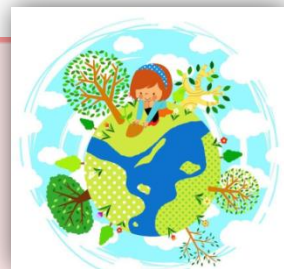
日期及時間：8月23日(星期二)下午1:00-5:00

地點：聖雅各福群會賽馬會升級再造中心(灣仔石水渠街)

內容：參觀中心環保製作及有機會親手製作特色環保手作

對象：中心會員及社區人士 名額：60人

備註：例會登記，旅遊巴接送到中心，參加者需準時到達中心集合



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—環保布袋班

日期及時間：8月16日（星期二）下午2：30-4：00

內容：製作環保布袋

名額：20名 收費：免費 導師：銀齡導師

報名：有意參加者請聯繫李sir



社區飯堂

社區飯堂計劃 – 8月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：8月24日(星期三)中午12:00 – 12:30

地點：中心活動室

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



社區飯堂 – 購買9月份飯票

日期及時間：8月22日(星期一)上午9:00 地點：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9月份之飯票，請於活動當日上午9時正到中心登記，上午9時5分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

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

SWIRE TRUST「太古集團慈善信託基金」贊助

血糖測試

日期及時間：8月12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.) 是次檢查次序為愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：8月12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

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



16-17年度足底按摩

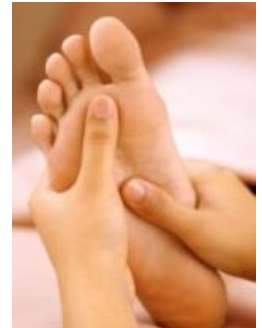
日期：8月2日至8月30日(逢星期二)

時間：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9月份足底按摩票，敬請於在8月2日(二)購票，恆常參加者優先



8月玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑週年午餐會

日期及時間：8月8日(星期一)上午10:30-下午3:30

地點：九龍城富豪東方酒店二樓

內容：金曲小調，樂曲，幸運大抽獎

費用：\$50 名額：23

合辦機構：玉蝶樂韻(慈善)曲藝社

報名：例會報名



2016年8月 護老者情報站



陪老大使聚會



日期:8月05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



退化性膝關節炎：
護理及運動

日期:8月15日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:教授關節護理方法。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



護老者資訊站



認識認知障礙症

日期:8月23日(星期二)

時間:下午2:30-3:30

內容:認識早期間認知障礙症的徵狀及介入方法。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]

玩具閣



日期:8月11日(星期四)

8月18日(星期四)

8月25日(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。

[歡迎即場參與]



護老者茶聚(2)



日期:8月30日(星期二)

時間: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。

費用:\$5

[參加者敬請準時出席]



退化性膝關節炎



退化性膝關節炎成因



1. 關節就是骨與骨連接的地方，而關節發炎可分為急性和慢性。在長者中，最常見的是退化性關節炎，是由於關節慢性勞損而引起，最常受影響的是膝關節。
2. 隨著年月增進，關節液分泌減少。關節經長年累月的磨擦而軟骨變薄。若加上關節的肌肉及筋腱因老化而變弱、身體過重、不正確的活動姿勢等等，都會促成退化性膝關節炎。

退化性膝關節炎徵狀

1. 不同的關節部位會長時間感到痛楚，而痛楚是持續一段頗長時間。一般定義持續3個月或以上的長期痛楚，會被視為退化性膝關節炎的先兆。
2. 痛楚部位會長現紅、腫和發熱等徵狀，由其是在活動或走動之後，特別是落樓梯或攜帶重物後徵狀會出現得較平時明顯。
3. 部份長期患者，會出現關節僵硬或更嚴重者會出現關節變形，導致不良於日常活動。



預防與護理



1. 膝蓋痛楚時最重要是應儘量休息，也可按情況決定冰敷、暖敷或用護膝繃帶以減輕負荷。
2. 適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，減低關節負荷。
3. 避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮凳、蹲等。攜帶過重物件，運用不同的輔助工具減低關節負荷。
4. 注意均衡飲食、調節體重。避免身體因為過重而增加關節的負擔，有助減輕痛楚。