



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2018年8月份會訊



『保良局賣旗日-有賴你的支持及參與!』，過往得到各位踴躍支持及參與，今年請各位繼續支持，為我們籌募更多善款，拓展更高質素之服務。你們也可與參與成為義工，協助保良局賣旗日活動!



日期：2018年8月15日（星期三） / 時間：上午7時至12時30分 / 地點：全港各區

善款用途：善款將用作增繕指定社會及教育服務，包括：

- 培養青少年的創意和藝術能力、認識香港本土文化發展，共建關懷社區；
- 發展安老服務，增善安老院舍及社區中心設施、支援社區飯堂服務及推廣生命教育；
- 增善康復支援中心，為貧困殘疾人士提供牙齒檢查及診治服務；
- 提升教育服務質素，培育下一代成長

全新紙旗：本年保良局特設一套五款全新紙旗，以推廣本局服務及慈善活動理念為主題。



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、劉麗琴、陳襯英。

實習同學：譚子龍、張榮軒、馮朗然、楊宛芊。

中心開放時間

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2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 8月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 8月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 8月3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8---法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任

標準9---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 ♥



長幼齊「碳」計劃 識碳訓練工作坊 – 食

日期及時間：8月4日(星期六)上午9:30-11:30

地點：中心活動室

內容：導師將教授衣、食、住、行等低碳生活小技巧，
讓參加者更容易把所學運用於日常生活當中

名額：20名

講者：帥布創意手藝合作社導師

備註：1) 本計劃由環境及自然保育基金及環境運動委員會資助。
2) 7月例會已登記之會員敬請按時出席。



識碳訓練工作坊 – 住

日期及時間：8月25日(星期六)上午9:30-11:30

地點：中心活動室

內容：利用咖啡渣進行除臭及種植

利用糖、橄欖油、乳酪及麥皮(上節餘下之廚餘)進行護膚小方法

利用醋、水樽進行省水沖廁大法

對象：識碳大使及有興趣之會員 名額：20名

講者：帥布創意手藝合作社導師

備註：本計劃由環境及自然保育基金及環境運動委員會資助。



有愛廚房

日期及時間：8月6日(星期一)下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：一齊渡過輕鬆、愉快的食物製作時間，當中亦會教導組員一些增進與家人溝通的技巧，讓你知道如何運用5種愛的語言向家人表達愛與關懷，與家人一起分享美味的甜品。

對象：8名會員 負責人：實習社工楊宛芊(楊姑娘)

備註：參加者需與家人同住或有孫兒/孫女，有興趣者請向實習社工楊姑娘查詢及報名。





免費活動



護士諮詢 – 健康諮詢

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

報名：中心會員如有需要，請向麥姑娘預約

8月健康檢查

日期及時間：8月9日(星期四)上午9:15-10:30

地點：本中心活動室 名額：不限

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

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



長者普及運動(1)

日期及時間：8月10日(星期五)下午2:00-4:00

地點：本中心活動室 名額：30名

內容：椅上操及毛巾操

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

導師：康樂及文化事務處註冊教教練

報名：例會報名



8月老友記俱樂部

日期及時間：8月13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



8月專題之機電常識講座

日期及時間：8月16日(星期四)上午10:00-11:00

內容：介紹升降機及扶手電梯的安全守則

地點：中心活動室

主講：機電工程署



♥ 免費活動 ♥



8月社區音樂會：茶馬古道行

日期及時間：8月16日(星期四)下午2:00-3:15

地點：中心活動室 名額：70名

內容：以音樂帶領觀眾穿梭保存了香港昔日風光的油麻地，親身體驗「老香港」的文化。

備註：請參加者準時出席，逾時不候。

協辦機構：竹韻小集 報名：例會報名

健身單車使用簡介會

日期及時間：8月21日(星期二)下午3:30

地點：中心活動室

報名：有意參加者請向李sir登記



健康講座之認識心臟病—從心臟年齡開始

日期及時間：8月23日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 認識心臟病及其徵兆
2.) 認識何謂心臟年齡

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，如欲訂購加營素及怡保康奶粉請於8月16日(四)向麥姑娘登記



♥ 注意事項 ♥



※所有報名後備名額的參加者，請於8月4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。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※中心e体健繼續開放，參加者可使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



4 ※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，

使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢



認知培訓小組

日期	時間
8月3日	下午2:30-3:30
8月9日	下午2:30-3:30
8月17日	下午2:30-3:30
8月24日	下午2:30-3:30
8月31日	下午2:30-3:30

運動培訓小組

日期	時間
8月7日	下午2:30-3:30
8月15日	下午2:30-3:30
8月21日	下午2:30-3:30
8月28日	下午2:30-3:30

義工培訓班

日期	時間
8月10日	上午10:00-11:00



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃



義工們認真地
學習及試玩認
知訓練玩具

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員陳姑娘/麥姑娘聯絡。



義工專欄

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！

智『NET』長者外展數碼計劃-探訪服務

本計劃義工協助進行探訪工作及推行計劃，利用數碼產品鼓勵長者多接觸資訊科技設備。

日期：2018年6月至8月

內容：義工於院舍及家居探訪之中帶同平板電腦進行探訪

地點：隱蔽長者個案家 及區內安老院



國際中醫藥膳自療學會十週年敬老慈善晚宴

日期：8月4日(星期六)

集合時間：下午5:30

集合地點：本中心

備註：已報名的義工請準時出席



18-19年度隱蔽長者外展服務

日期及時間：8月6日(星期一)上午9:30-11:00

地點：區內街市

內容：為有需要的長者進行服務登記



8月義工之友聚會

日期及時間：8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：各義工組別之義工





義工專欄

U3A 自務委員會議

日期及時間：8月23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

U3A



保良局賣旗日

日期及時間：8月15日(星期三)上午8:45

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



社區飯堂

社區飯堂 – 購買2018年9月份飯票

日期及時間：8月24日(星期五)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2018年9月份之飯票之會員，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



用膳時間	菜式類型	收費
早餐 (上午8:45分)	湯粉 / 粥 / 麵包	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

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(星期五)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



♥ 長者快樂的故事分享 ♥

笑看人生

陳惠玲

我是一個性格外向的老友記，在人生中經歷了很多風浪及種種的困難，不過我一直本著堅強及樂觀去奮鬥及面對。後來因我媽媽的緣故加入了保良局，參加了不同活動及加入成為義工，得到中心各職員及老友記們的關心，感到無限欣慰，若我有什麼做得不對的地方，大家也會彼此包容。我十分感謝大家，敬祝保良局一帆風順、事事順利，謹祝各位身體健康、快樂綿綿。

♥ 班組活動 ♥

二胡班

日期及時間：8月10至10月19日(逢星期五)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習中樂樂理及樂曲

費用：\$320 (8堂) 名額：6名

銀齡導師：張金茅先生 負責同事：蔡姑娘

備註：

因中心例會3/8、7/9、5/10將停課

仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



手鐘學習工作坊(2,3)

日期及時間：8月15日至22日；8月29日至10月10日(星期三)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員 收費：\$112

#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

#8月1日及8日停課





班組活動

8月神仙魚串珠班 (U3A)

日期及時間：8月14日(星期二)上午9:15-11:00

地點：中心活動室

內容：教授運用珠子穿製神仙魚掛飾

對象：需懂基本串珠技巧

收費：\$15(包講義及材料費)

名額：10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



8月簡易普通話基礎班(二) U3A

日期及時間：8月17日(星期五)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：教授日常生活上的簡單會話

對象：適合初學者

收費：\$5

名額：10名

導師：U3A委員梁鳳蓮女士

報名：舊生例會優先報名，其他有興趣的參加者
請先向譚姑娘登記



8月輕鬆學手機 (U3A)

日期及時間：8月30日(星期四)上午9:00-11:00

地點：中心活動室

內容：教授如何加入聯絡人、WiFi與數據的分別、
Whatapp與短訊的分別、放大文字的方法等

對象：適合使用Android系統的初學者

收費：\$5 名額：6名

導師：U3A委員趙寶琮女士

備註：參加者需自備智能手機

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記





班組活動

8-10月耆樂歌唱班

日期及時間：8月22日至10月10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：\$90(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



8-10月體適能運動班 (3)

日期及時間：8月22日至10月10日(逢星期三)下午3:35-4:35

地點：中心活動室

內容：徒手操及橡筋帶運動教導

收費：\$20(8堂) 名額：20名

導師：體適能教練

報名：有意參加者請向李sir登記



收費活動

『玉蝶樂韻慈善曲藝苑』午餐會

日期及時間：8月8日(星期三)上午10:30-3:30

集合地點：本中心

內容：金曲小調、遊戲及抽獎

收費：\$45 名額：23名

主辦機構：玉蝶樂韻慈善曲藝苑

備註：因午膳時間較遲，請參加者帶備小食

報名：例會報名



18-19年度足底按摩保健樂

日期：8月7日至28日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

收費：\$85一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2018年9月份足底按摩票，需要在8月7日向麥姑娘先登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意





♥♥ 收費活動 ♥♥

血糖測試

日期及時間：8月9日(星期四)上午9:15-9:45

地點：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

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，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9日(星期四)上午9:15-10:00

地點：中心活動室

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



同歡共聚慶生辰 (2)

日期及時間：8月30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





臨別感言

親愛的老友記們，時間過得很快，本人已來到這中心實習了兩個月了，而會在8月14日完結實習。感謝你們在過去的兩個月中對我的包容及體諒，你們的每一句提醒，祝福，本人亦會銘記於心並學以致用，在未來的日子中，在街上遇見我的話，歡迎向我打招呼。最後，希望各位身體健康，每天開心。

軒仔(實習社工 張榮軒)



時間過得真的很快，是次的實習亦於8月14日完結了。在這九個星期中，很高速認識各位，更可以與大家有這一段快樂的相處時光。而且可以學到不同的東西，更可以擴闊自己的眼界，使我獲益良多。如果我們偶然咁在街上遇見，可以同我打聲招呼。感謝大家一直以來的支持同幫助！

然仔(實習社工馮朗然)

親愛的老友記們：

不經不覺，我為期十個星期的實習於8月14日完結了！我好高興在這段日子認識到大家，同時讓我可以向大家身上汲取到寶貴的人生經驗，多謝各位！在此譚仔祝各位身體健康，生活愉快！

譚仔 (實習社工 譚子龍)



時間飛逝，兩個多月嘅時間眨下眼就過去，好快就到我們實習完結嘅日子。很高興在這裡認識到你們每一位，係這段日子同大家相處好開心，好多笑聲。

每次同你們傾談、說笑、一齊玩活動、你們的笑容同關懷都係好美好嘅回憶。

楊姑娘係呢度祝福各位老友記每日都要開開心心，笑口常開



楊姑娘 (實習社工 楊宛萃)

陪老大使聚會

日期及時間：8月3日(星期五) 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。

地點：中心活動室

對象：陪老大使【敬請準時出席】



8月護老者講座-認識皮膚真菌

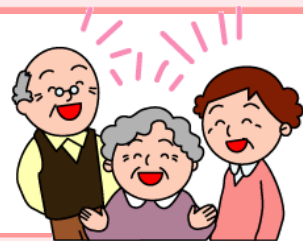
日期及時間：8月20日(星期一) 上午09:45-10:45

內容：講解皮膚真菌的護理方法

地點：中心活動室

講者：長者衛生外展隊

【歡迎即場參與講座】



圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

內容：凡使用資源閣服務三次；而每次不少於30分鐘
則可獲小禮物一份。歡迎大家積極參與！



玩具閣

日期：8月9日、8月16日、8月23日、8月30日

時間：中午12:00-1:00(逢星期四)

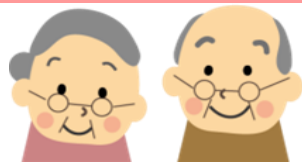
內容：借用並教授認知遊戲玩具的使用方法，
促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份
小禮物。

【歡迎即場參與】



什麼是真菌感染

皮膚癬是皮膚的真菌感染，在天氣潮濕及悶熱的環境特別常見。皮膚的真菌能入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病。由於免疫力下降，慢性疾病患者如糖尿病患者等，亦較容易有皮膚癬。



常見種類及徵狀：

- 足癬 - 俗稱「香港腳」。趾縫或腳掌患處出現水泡或皮膚乾裂脫落，十分痕癢。倘若抓傷，有機會演變成細菌性皮膚炎而含膿。
- 甲癬 - 俗稱「灰甲」，真菌侵蝕腳趾甲或手指甲，會令指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎。
- 體癬 - 俗稱「金錢癬」或「圓癬」，於身體暴露區(如臉、手臂或肩)出現一個或多個呈環狀紅色丘疹，痕癢非常。



預防皮膚癬小錦囊

- 注意個人衛生，沐浴時要仔細清潔皮膚及雙腳。
- 經常保持身體乾爽，如沐浴後應盡快抹乾身體，趾縫要徹底抹乾。
- 應穿著乾爽通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪子。
- 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽子及枕頭。
- 觸碰患處之後必須洗手，以免皮膚癬蔓延到身體其他地方。

