



# 保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

## 2017年9月份會訊



### 【精靈長者】一慎防騙案

鑑於現時騙案手法層出不窮，中心為各精靈老友記介紹一些常見的行騙手法，讓大家遇到這些情況時要提高警覺，有需要時應尋求協助。犯案手法包括假冒速遞公司職員、訛稱內地執法機關人員、假冒中央人民政府駐香港聯絡辦公室職員，以及其他公職人員如中國郵政、中國銀監會或電訊公司職員等。

最常見的手法：騙徒假冒速遞公司職員致電受害人，以包裹內發現違法物品為由訛稱受害人已干犯內地法例，並將電話轉駁至訛稱為內地執法人員的同黨。為增加可信性，騙徒會指示事主登入虛假的內地執法機關網站，而事主會在該網站看到有關自己的通緝令。騙徒繼而會以證明受害人清白為藉口，要求受害人提供個人資料；或要求受害人將款項轉到指定內地銀行帳戶；又或由假冒警務人員的騙徒直接交收款項。當中亦有騙徒指示受害人入住酒店以及斷絕與外間聯絡以逃避追捕，從而向其家人騙取綁架贖金。亦有騙徒假冒其他公職人員，使用與相關公共機構電話熱線相同的號碼以語音訊息致電受害人，再將電話轉駁至聲稱為內地執法人員的同黨，訛稱受害人涉嫌洗黑錢或違反內地法律，以騙取金錢。

其他常見手法：騙徒假冒受害人的親屬、朋友或業務伙伴致電受害人，訛稱自己因財政困難、或因欠債被人禁錮、或因在某地犯法遭到扣查，需要現金應急；並指示受害人不准掛斷電話，及要求把款項存入指定的銀行帳戶、或將現金放置於指定地點、或親身交予有關同黨。

#### 建議：

- 內地執法人員絕不會透過電話及網上要求市民交出個人帳戶的網上理財或提款機密碼，或交出款項以證清白，亦不會在網上發布通緝令；
- 如遇到有人自稱執法部門人員或其他機構職員，以不同理由指示市民交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份；
- 切勿將金錢存入陌生人的帳戶或放在公眾地方；
- 切勿交出銀行帳戶號碼以及網上理財密碼；
- 若來電者稱已脅持子女、親戚或朋友，請即報警；
- 切勿輕信騙徒的說話，有需要時致電子女、親戚或朋友求證；
- 切勿向來電者透露子女、親戚或朋友的名字；
- 提醒身邊長者上述防騙信息，特別是一些較少閱報及看電視的長者。



資料來源：香港警務署[http://www.police.gov.hk/ppp\\_tc/04\\_crime\\_matters/ccb/cct\\_09.html](http://www.police.gov.hk/ppp_tc/04_crime_matters/ccb/cct_09.html)

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：麥佩怡、談嘉怡

#### 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 10月12日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 10月12日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 10月13日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 10月13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](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

# SQS 服務質素標準

## 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。

## 標準10--- 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

## ♥ 免費活動 ♥

### 健康資訊站之認識認知障礙症

日期：9月8日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：講解認知障礙症的成因、徵狀、治療及處理方法

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



### 9月健康檢查

日期：9月14日(星期四)

時間：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：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，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



### 老友記茶聚

日期：9月11日(星期一)

時間：下午1:30-2:30

內容：小遊戲、茶點、分享長者經濟援助的資訊

地點：中心活動室

對象：任何對題目有興趣的長者

名額：60人



## 9月專題講座之活用自動櫃員機教育講座

日期：9月14日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：介紹使用自動櫃員機好處及注意事項、試玩自動櫃員機模擬遊戲、問答遊戲及茶點等

地點：中心活動室 名額：30名

主講：香港銀行工會

備註：請準時出席，逾時將由後備補上



## 藥物講座之長者常見之皮膚問題

日期：9月19日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：講解長者常見之皮膚藥物

地點：中心活動室

講者：香港藥學服務基金

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：9月20日(星期三)

時間：上午9:30-10:30

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。

地點：中心活動室

對象：60歲或以上的會員或社區人士

名額：15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





## 9月老友記俱樂部

日期：9月18日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

內容：攤位遊戲 地點：中心活動室

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



## 健康講座之強心護心飲食秘訣

日期：9月21日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：講解甚麼是冠心病及強心護心食物

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9月13日(三)向麥姑娘登記



## 中秋送暖探訪活動

日期：9月22日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

內容：慶祝中秋節、玩遊戲及製作手工燈籠

地點：中心活動室 名額：30名

合辦機構：惠康義工隊

報名：例會報名

備註：參加者請準時出席，遲到者後備補上



## 中銀(香港)-迪士尼樂園活動

日期：9月24日(星期日)

時間：下午1:45-晚上8:45

內容：儀式及自由遊覽迪士尼樂園

地點：香港迪士尼樂園

收費：全免(不設晚餐安排) 名額：24名

備註：1.)參加者需年滿65歲或以上及有自理能力

2.)參加者須自行在園內遊覽

合辦機構：中銀(香港)



## 手鐘學習工作坊2017至18年度(3)

日期：9月6、13、20、27日(星期三)

時間：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



## 9-11月體適能運動班 ( 3 )

日期：9月13日 至 11月8日(逢星期三)

時間：下午3:00-4:00

內容：徒手操及橡筋帶運動教導

地點：中心活動室

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

備註：10月4日(星期三)暫停

## 9-11月耆樂歌唱班

日期：9月13日至11月8日(星期三)

時間：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

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



## 9月智能手機應用教室

日期：9月21日(星期四)

時間：上午9:30-10:30

內容：介紹社交媒體(如：facebook、wechat)的使用方法及注意事項

地點：中心活動室

對象：需懂基本操作智能手機的會員

名額：25名

導師：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



## 利是封燈籠班 (U3A)

日期：9月22日(星期五)

時間：上午9:15-11:00

內容：教授運用利是封製作燈籠

地點：中心活動室

收費：\$5

名額：10名

導師：U3A委員朱荃香女士

備註：參加者需自備利是封14個

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記

## 注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於9月9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8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。





## 肥胖是疾病

可靠證據顯示，肥胖影響健康。為了令大眾注意和打擊這種威脅生命的「敵人」，美國心臟協會（AHA）最近宣布：「肥胖」是一種疾病。對於超重和肥胖的人（以亞洲人而言，體重指標超過23）來說，為達到減重目標，適量的運動加上均衡的飲食是非常重要的。研究證據已經顯示，即使是5-10%的體重下降也可顯著提升健康，隨後亦可靠繼續減重和定時運動去維持。對超重或肥胖人士來說，減重的好處包括：

- 促進心肺功能，改善血液循環系統；
- 改善新陳代謝系統：提高細胞對胰島素的敏感性，從而降低患糖尿病的風險；
- 改善身體功能：可強化肌肉，令肌肉有更佳能力抵受要求耐力和靈活性的勞動；
- 控制抑鬱：運動可以促進與情感有關連的「好」激素（如安多酚），保持愉快的情緒。

### 關於運動的建議

與一般健康的成年人士不同，超重／肥胖者需要額外的運動量去達到減重和防止體重反彈的目的。以下是給他們的一般運動建議。如果你的生活模式長期以坐臥為主，並且／或者有其他健康狀況（如糖尿病或高血壓），在採用以下運動指引前請先諮詢家庭醫生：

次數	每周五至七天
運動強度	中等至強烈
運動時間	每天至少 30 分鐘，逐漸增至每天 60 分鐘，目標是要每周積累 300分鐘。每天也可做運動數次，每次最少10分鐘，以達到每天的運動目標。
運動形式	基本模式是鍛煉大肌肉群的帶氧運動，如散步、慢跑、騎自行車，游泳等。在日常運動中應加入阻力運動，以鍛煉主要肌肉群。



來源：**ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th ed. 2013**

除了通過運動提高能量消耗水平外，亦應該採取低脂飲食，以合理方式減少能量攝取（從飲食所攝取的脂肪能量不應超過每天熱量攝取總量的30%），以達到最大的減重效果。忽略這項工夫的話，體重管理計劃的效果一定大打折扣。此外，為了長期管理體重，過重／肥胖的人也應該減少以坐臥為主（例如上班時、在家中或閒時長時間坐着不動）的生活方式，因為這樣會一來妨礙減重，二來增加患上慢性疾病的風險。



體適能教練  
李SIR



## 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！

## 油尖搜望相助計劃2017- 義工訓練

日期及時間：9月12日(星期二)上午9:45-11:45

地點：楊震安素堂禮堂 (九龍窩打老道五十四號)

內容：義工訓練，加強義工的服務及推動管理健康的技巧

對象：搜望大使



## 9月義工之友聚會

日期及時間：9月13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



## 耆暉探訪大使聚會

日期及時間：9月25日(星期一)下午1:00-2:00

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等

地點：中心活動室

對象：耆暉探訪大使



## 9月中秋節地區安老探訪

日期及時間：9月25日(星期一)下午2:00-5:00

對象：耆暉探訪大使

集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者





# ♥ 社區飯堂 ♥

## 社區飯堂 – 購買2017年10月份飯票

日期及時間：9月15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10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。

地點：中心活動室

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

## 社區飯堂計劃 - 9月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：9月12日(星期二)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



## ♥ 長者快樂故事 ♥

還記得自2007年初開始因為我丈夫中風關係，我加入了聖公會麥理浩成為一個護老者學習如何照顧他，直至2009年他過身後，該處的姑娘一直推動我做義工，後來更輾轉經朋友介紹加入保良局，便一直成為義工至今。這段時間我嘗試過不同的義務工作，不過我還是最喜歡關顧長者的探訪工作。好像最近有一次去睇粵劇時竟然遇上我平日探訪的婆婆，原來她很怕晚上出街，因為一到晚上她就很難認到回家的路，不過今次難得抽中她，故此最後我陪她一起回家，雖然自己最後回到家時已很夜，但看見老友記開開心心看戲，平平安安回家，自己又開心又安心，有時一些老友記想我整餃子或糕點比佢食，我都會盡量滿足她們，雖然我唔係有錢人，但就算自己慳d而將錢請這些老友記食野也是很值得、很開心。其實家人一直也很支持我做義工，現在兒女已長大甚至乎有自己家庭，所以我可以留多點時間給自己做喜歡做的事，例如透過做義工學習和嘗試不同新事物，好好充實自己，所以做義工不單能幫到人，同時亦讓自己獲益不少。

陳婆婆

## 17-18年度足底按摩保健樂

日期：9月5日至26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10月份足底按摩票，敬請於在9月5日(二)  
恆常參加者優先購票



## 總膽固醇測試

日期：9月14日(星期四)

時間：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



## 血糖測試

日期：9月14日(星期四)

時間：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，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



## 月滿團圓慶中秋

日期：9月28日(星期四)

時間：第一場(上午9:30-11:00)

第二場(下午2:30-4:00)

內容：遊戲，茶點及抽獎

地點：中心活動室

收費：\$25 名額：每場80名

報名：例會報名及收費

贊助機構：鳳凰慈善基金會 贊助



## 陪老大使聚會

日期及時間：09月08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-記憶與你

日期及時間：09月25日(星期一) 上午9:45-10:45  
內容：分享記憶力與年長的關係  
地點：本中心  
講者：長者衛生外展隊【歡迎即場參與講座】



### 護老者講座-院舍申請知多少

日期及時間：09月20日(星期三) 下午2:30-3:30  
內容：簡介申請老人院舍的程序和要求  
地點：本中心  
講者：中心社工鍾先生【歡迎即場參與講座】



## 玩具閣

日期：09月07日、09月14日、09月21日、09月28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】







長期護理服務包括：(1) 院舍照顧服務 或 (2) 社區照顧服務。

院舍照顧服務包括：安老院、護理安老院、護養院；

社區照顧服務包括：綜合家居照顧服務、改善家居及社區照顧服務和長者日間護理中心。



有需要申請有關服務的長者可向中心社工提出申請。

經過初步評估後，中心工會為適合初步甄別的長者向社會福利署提出正式申請。再經由合資格的評估員進行評估，評估合乎輪候資格的長者才會正式進入輪候長期護理服務程序。

評估內容：評估員會就申請人的自我照顧能力、身體機能、記憶及沟通能力、行為情緒等方面的受損程度、健康狀況、環境危機和應付日常生活的能力等方面作全面的評估，從而識別申請人的長期護理需要。



## 申請程序流程

健康狀況/照顧安排有改變

身體狀況有改變，自我照顧/或家人照顧能力未能應付，擔心日後照顧安排。

提出申請

長者可向中心社工提出申請。經過初步評估合資格後，中心工會向社署提出正式申請，作長者的負責工作人員。

進行評估

由中心或社署安排合資格評估員，會透過家訪及會面為申請長者進行評估。

解釋評估結果

負責工作人員向長者解釋評估結果，包括已配對的服務選擇、「臨床評估紀錄」跟進項目和建議的跟進工作。

配對所需要服務

評估結果顯示有護理需要的長者，可申請輪候合適資助長期護理服務。包括院舍照顧服務或社區照顧服務兩類。