



# 保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

## 2018年9月份會訊



花好月圓情更圓，人順心順事事順，祝大家中秋佳節快樂。

一年一度中秋節又到了！中秋是人月團圓的佳節，本中心在中秋節期間特別安排中秋節慶活動，歡迎各會員報名參與，同慶中秋！詳情請留意內頁第10頁之活動推介。



俗語有話：「月到中秋份外圓」，大家除可跟家人好友相聚，有沒有想過也可以把中秋的溫馨氣氛傳遞給更多長者，讓他們感受佳節暖意？每年中秋期間，中心都會安排一批充滿愛心的義工協助探訪地區有需要長者，與他們慶祝中秋節，感受佳節帶來溫暖氣氛！其實只要你有心，又願意貢獻自己的一些時間及精神，不為任何物質報酬而幫助有需要的人和事，你也可以向中心登記成為義工一份子，豐盛你的人生，讓生命活得更有意義。



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。

### 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4日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 10月4日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 10月5日(星期五)上午9:00-10:00

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



# SQS 服務質素標準



## 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 ♥



### 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

### 健康資訊站之記憶與你

日期及時間：9月7日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 影響長者日常記憶的因素  
2.) 處理記憶問題有效方法

名額：不限

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加



### 9月健康檢查

日期及時間：9月13日(星期四)上午9:15-10:30

地點：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，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



### 健康講座之舒緩痛症有辦法

日期及時間：9月11日(星期二)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 飲食與痛症  
2.) 舒緩痛症飲食宜忌

名額：不限 講者：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4日(二)前向麥姑娘登記





# 免費活動



## 衛生講座之蔬果中的天然毒素及營養標籤

日期及時間：9月13日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

名額：不限

內容：講解蔬果中的天然毒素及認識營養標籤

講者：食物環境衛生署

備註：首50名參加者均有禮物一份

報名：歡迎即場參加

## 9月老友記俱樂部

日期及時間：9月17日(星期一)上午9:30-10:30

地點：本中心

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



## 賽馬會齡活城市計劃-長者友善社區工作坊

日期及時間：9月18日(星期二)下午2:00-4:00

內容：推廣長者友善社區資訊

名額:40名

地點：中心活動室

報名：例會開始報名



## 無煙老友記

日期及時間：9月21日(星期五)上午9:45-10:45

內容：向長者介紹吸煙、二手煙及三手煙對身體  
禍害及分享戒煙資訊等

名額：不限

講者：香港吸煙與健康委員會

備註：首50名參加者均有禮物一份 報名：歡迎即場參加



## 9月專題講座之做個精明通訊服務用家

日期及時間：9月27日(星期四)下午2:30-3:30

內容：介紹流動數據服務、善用流動數據服務小貼士、  
了解通訊服務合約細則、認識通訊服務權益及  
流動通訊的輻射安全等

地點：中心活動室

主講：通訊事務管理局

報名：歡迎即場參加





# 免費活動

## 長幼齊識「碳」計劃 識碳訓練工作坊 – 行

日期及時間：9月17日(星期一)下午2:00-4:00

內容：1) 學習以低碳行裝外出減少資源消耗  
2) 學習實踐「住」方面低碳生活大法

地點：中心活動室 名額：20人

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) 已登記之會員敬請按時出席。



## 長幼齊識「碳」計劃 長幼互動布偶話劇訓練工作坊

日期及時間：10月2、9、16、23日(逢星期二)上午9:30-11:30

內容：學習以環保布料縫製布偶之技巧

地點：保良局溫林美賢耆暉中心 名額：5人

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) 已報名之低碳大使請按時出席。  
3) 完成10節訓練後，參加者需參與5次區內巡迴表演。



## 長者普及運動(2)

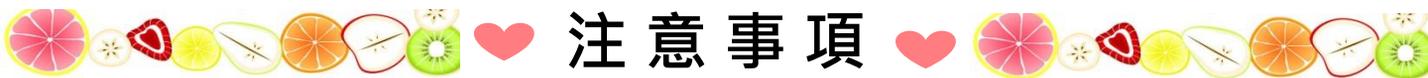
日期及時間：10月5日(星期五)下午2:00-4:00

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



# 注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於9月8日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝8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體健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e體健，

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



※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



保良局  
PO LEUNG KUK

先知先覺  
認知障礙預防計劃 APEC。



Simon K.Y. Lee  
Elderly Fund  
李國賢長者基金

## 認知培訓小組

日期	時間
9月4日	下午2:30-3:30
9月14日	下午2:30-3:30
9月21日	下午2:30-3:30
9月28日	下午2:30-3:30

## 運動培訓小組

日期	時間
9月5日	下午2:30-3:30
9月12日	下午2:30-3:30
9月19日	下午2:30-3:30
9月26日	下午2:30-3:30

## 義工培訓班

日期	時間
9月3日	上午10:00-11:00



保良局  
PO LEUNG KUK

先知先覺  
認知障礙預防計劃 APEC。



Simon K.Y. Lee  
Elderly Fund  
李國賢長者基金

## 第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

參加認知小組已有半年，其間對輕度認知障礙症的情況有初步認識。透過各種練習，提昇認知能力和延遲腦退化很有幫助。往後日子希望多些機會陪伴老友記一起學習。

蓉

我參加先知先覺有半年時間，和一班老友記一起做運動和手工等，大家都很投入和開心，而我學到新知識，今後有時間會繼續參加！ 祝安好！

黃溢金

願與各位義工和參加者傳承半年以來的活動，精彩享頤年。

岑浩德

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。



5



# 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！

### 18-19年度隱蔽長者外展服務

日期及時間：9月10日(逢星期一)上午9:30-11:00

內容：為有需要的長者進行服務登記

地點：區內街市



### 搜望大使義工訓練日營

日期及時間：9月11日(星期二)上午9:30-下午5:00

內容：為區內7間長者中心的搜望大使進行集體訓練，增加彼此了解。義工訓練以(健康生活模式-生理、心理、社會適應)為主題、午膳、集體活動等。

地點：曹公潭戶外康樂中心

對象：本中心搜望大使

#活動經社會福利署及中心活動費資助推行



### 9月義工之友聚會

日期及時間：9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

對象：各義工組別之義工



### U3A團隊精神日

日期及時間：9月19日(星期三)上午9:00-下午5:00

內容：團隊訓練活動、午膳及享用營地設施

集合地點：本中心 活動地點：樟木頭老人度假中心

對象：U3A自務委員會組員

收費：\$50 名額：7名





# 義工專欄

## 耆暉探訪大使聚會

日期及時間：9月17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



## 18-19年度中秋節地區安老探訪

日期及時間：9月15日(星期六)上午9:30-12:30

對象：浙江省同鄉會

日期及時間：9月17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2018年10月份飯票

日期及時間：9月14日(星期五)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2018年10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 - 9月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：9月11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

地點：中心活動室

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限



## 《活出自己的快樂人生》

梁慧珊

大家好！我想向大家分享我的快樂故事！我過去曾經患抑鬱症，因我家中發生嚴重的變化，以致當時我很介意別人如何看自己，使我情緒非常低落。幸兒，我自己想清楚，不能讓自己再如此悲傷下去，決定去找醫生治療，定期食藥，最終能戰勝這病患，成為今日開心的我。

人要如何保持自己開心呢？當中就是最重要的是要解開自己的心結，學識自我抽離，不需要介意別人如何看自己，最重要是自己如何看自己！現在我會積極地參與我喜歡的活動，例如：手語班，增值自己。同時，我亦會參與一些義工服務及同路人小組，達至助人自助，積極為自己生活，這樣就可以讓自己每日保持開心的心情！

## 班組活動

### 二胡班

日期及時間：8月17至10月26日（逢星期五）下午1:00-2:00

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

地點：中心活動室

收費：\$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：-14/9, 28/9, 12/10將停課

-班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



### 手鐘學習工作坊(3)

日期及時間：8月29日至10月10日（逢星期三）下午1:00- 2:00

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

地點：中心活動室

收費：\$112 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





# 班組活動



## 9-10月排排舞班 ( 3 )

日期及時間：9月1日至10月20日(逢星期六)下午2:00-3:30

內容：排排舞(舞步教導)

收費：\$200(8堂) 名額：20名

導師：銀齡導師

報名：有意參加者請聯繫李sir

## 9月迷你花燈串珠班 ( U 3 A )

日期及時間：9月22日(星期六)上午9:30-10:30

內容：齊齊運用珠子穿製應節迷你小花燈

地點：中心活動室

對象：適合初學人士

收費：\$5(包材料費) 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



## 9月簡易普通話基礎班(3) U 3 A

日期及時間：9月26日 (星期三)上午9:30-10:30

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

## 9月毛巾熊仔製作 ( U 3 A )

日期及時間：9月27日(星期四)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：教授運用毛巾摺製熊仔及玫瑰花造型

收費：\$10(包材料費) 名額：10名

導師：U3A委員洗月環女士

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記





# 收費活動

## 血糖測試

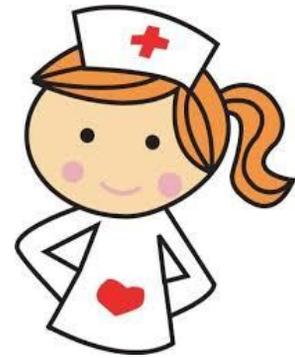
日期及時間：9月13日(星期四)上午9:15-9:45

內容：透過手指採血測試，讓長者瞭解自己的血糖值

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



## 總膽固醇測試

日期及時間：9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

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



## 18-19年度足底按摩保健樂

日期：9月4日至18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

報名：如欲購買2018年10月份足底按摩票，需要在9月4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



## 月滿團圓慶中秋

日期：9月20日(星期四)

時間：第一場(上午9:30-11:00)

第二場(下午2:30-4:00)

地點：中心活動室

內容：遊戲，茶點及抽獎

費用：\$25 名額：每場70名

報名：例會報名及收費



## 陪老大使聚會

日期及時間：9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】



## 9月護老者講座-長者保健運動

日期及時間：9月10日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：介紹保健運動操

地點：中心活動室

講者：長者衛生外展隊

【歡迎即場參與講座】



## 老有所為-跨代同心家庭互動工作坊

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

日期及時間：9月24日(星期一) 下午2:30-3:30

內容：護老者及家人一起制作以愛為主題的手工藝品和茶點分享會

地點：中心活動室

費用：全免 名額：30(護老者優先報名)



## 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】



血壓分類	血壓水平 (mmHg)	
	收縮壓	舒張壓
正常	低於120	低於80
前期高血壓	120至139	80至89
高血壓	140或以上	90或以上

上述量表只供一般情況參考，由於各人體質不同若發現血壓異常並出現不適應盡快找尋醫護人員協助。

節錄於衛生署長者健康服務網站



### 高血壓的風險因素

- 飲食中攝取過多鹽分-避免攝取過量鹽分，建議每天攝取不多於1茶匙鹽(約5克)。
- 過量飲酒-男性每天不應飲多於2個標準酒量。  
標準酒量= 3/4 罐 (~250 毫升) 含 5% 酒精的啤酒。
- 年齡增長-年老會使血管的彈性漸漸失去較容易引致心血管疾病。

### 預防小錦囊

- 減少豉油、蠔油、麵豉、腐乳、茄醬及鹽的用量轉用天然調味料，如葱、蒜、洋葱、芫茜、胡椒粉。
- 選擇新鮮的肉類和蔬菜，少吃加工醃製食品。
- 控制血脂；血脂異常是指血液中三酸甘油脂或血脂蛋白濃度異常，是引致心血管疾病的主要風險因素，恆常運動有助控制血脂於理想水平。