



2015年十大新聞選舉結果

由學友社舉辦的「全港中學生十大新聞選舉」結果如下，學生選出的十大新聞，是否與你們的十大新聞相同？2015年已經剛剛過去，當中不論世界或大家都經歷了不少的事件，盼望新一年事事順利，大家身體健康！

排名	新聞標題
1	台灣樂園粉塵爆炸引發大火 近五百人死傷
2	食水含鉛惹風波 各界促政府調查
3	伊斯蘭國發布斬首影片 兩名日本人質被處決
4	天津大爆炸千人死傷 揭企業違規存放過量危險品
5	美國同性婚姻合法化 引起社會關注
6	曼谷四面佛炸彈爆炸 兩名港人身亡
7	叮噹配音員林保全逝世 過千市民靈堂弔唁
8	拒大型樂器入閘惹爭議 港鐵試行樂器登記計劃
9	新沙士爆發 南韓政府被指抗疫不力
10	美國太空總署研究 推斷火星存有液態水

資料來源：學友社

[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

[下月例會日期]

組名	日期	時間
愛心組	2月4日(星期四) 農曆:十二月廿六日	上午 10:30-11:30
幸福組	2月4日(星期四) 農曆:十二月廿六日	下午 2:00-3:00
松柏組	2月5日(星期五) 農曆:十二月廿七日	上午 9:00-10:00
長青組	2月5日(星期五) 農曆:十二月廿七日	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

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、顏子城、劉麗琴

陳襯英

免費活動

專題講座之樓宇安全你要知

日期：1月9日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

內容：認識樓宇安全及定時維修的重要性，檢驗、修葺物業時的相關財政支援計劃及樓宇安全話劇表演。

主講：屋宇署 名額：50名

報名：例會報名

備註：- 出席者均有紀念品1份

- 「有線電視」將攝錄部份講座內容，參加者敬請留意

健康檢查



日期：1月15日(星期五)

時間：上午9:15-11:00

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

老友記俱樂部

日期：1月11日(星期一)

時間：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



健康資訊站之睡眠健康

日期：1月15日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：講解長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理的方法

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加

足部護理小知識及平安鐘簡介

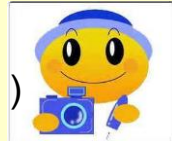
日期：1月12日(星期二)

時間：下午2:30-3:00

內容：介紹足部常見問題、預防足患、選擇合適鞋襪小貼士；社區緊急支援系統簡介。

講者：事事寧平安鐘

新會員證拍照



日期：1月15日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

內容：為會員拍攝電子版相片以更新會員證，請已登記之會員留意提示票時間及日期。

齊做健康操

日期：1月14及28日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：由護士教授健康運動

名額：15名

導師：登記護士(盧姑娘)教授

備註：如有興趣之會員，例會後向麥姑娘先登記



愛心送粥傳暖意2016

日期：1月16日(星期六)

時間：下午2:00-3:00

內容：遊戲，講解臘八粥來源及品嚐臘八粥

名額：100名 報名：例會報名

「綠綠無窮」計劃 – 1月份回收站

日期：1月11日(星期一)
時間：下午2:00-4:00
內容：本月回收主題為布、衣料及果皮，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



「綠綠無窮」計劃 – 耆藝舍

日期：1月23日(星期六)
時間：下午2:30至4:30
內容：活動將利用果皮、糖及水等材料教授大家製作環保清潔劑之方法。
對象：中心會員及社區人士 名額：20名
備註：參加者需自行準備300-400毫升膠水樽1個。

健康講座之 正確調控膽固醇飲食之道

日期：1月21日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
內容：講解甚麼是膽固醇及膽固醇飲食須知
講者：雀巢香港有限公司
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1月15日前向麥姑娘登記



長幼「油」藝會

日期：1月16、23及30日(逢星期六)
時間：上午10:00-11:00
內容：為兒童一起進行藝術活動，表達自我及對社區的關注
名額：6名
合辦機構：救世軍油麻地青少年綜合服務
備註：1.)參加者必須出席所有活動日期
2.)已報名之參加者請準時出席

「耆樂賦強」 長者地區健康支援計劃 (加開班)

日期：1月16, 23 及 30日
(逢星期六，共3節)
時間：9:00 -11:00
內容：課程由專業導師教授及設計，教你強身健體小貼士
對象：中心會員及社區人士
名額：10名

2015-16年度 新春地區安老探訪

日期：1月29日(星期五)
時間：下午1:30-4:30
內容：地區安老計劃之長者義工團體：惠康義工隊
報名：由陳姑娘個別聯絡



社區飯堂計劃 – 1月份開心歡聚在飯堂

日期：1月28日(星期四)
時間：中午12:00 - 12:30
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



道路安全講座

日期：2月5日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
內容：宣傳道路安全資訊
合作機構：西九龍交通部
名額：60名 報名：例會報名



中文班

日期：1月5日至3月22日(逢二)
時間：上午10:10-11:10
內容：透過故事及生活題材教授中文
收費：\$45(共10堂)
導師：譚姑娘
備註：2月23日課程暫停



絲襪花班(U3A)

日期：1月19日(星期二)
時間：下午2:00-4:30
內容：教授製作絲襪花
收費：\$20(包材料費)
名額：10名 導師：U3A導師
備註：1月9日上午9:15開始登記



耆暉手鐘團聚會

日期：1月14、28日(星期四)
時間：下午4:00-5:00
內容：定期聚會及為表演進行預演及練習
對象：耆暉手鐘團團員

歡樂排排舞班

日期：1月13日至2月3日(逢星期三)
時間：下午2:45-4:15
內容：排排舞舞步教導
收費：\$80(4堂)
名額：20名
導師：雷彩虹導師
報名：有意參加者請聯繫李sir



英語會話班

日期：2月6日至3月19日(逢星期六)
時間：上午9:15-10:15
內容：環繞與日常生活有關的題材
學習英語

收費：\$20(共7堂)

名額：16名

導師：拔萃女書院同學

備註：1月18日起舊生開始交費，
有興趣的新生請先登記



耆樂歌唱班

日期：1月20日至3月23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
收費：\$80(共8堂) 導師：黃慕清
備註：- 3月16日課程暫停
- 舊生即日開始交費，有興趣
的新生請先登記

英文初班

日期：2月6日至3月19日(逢星期六)
時間：上午10:30-11:30
內容：教授與日常生活有關的簡單
英語生字
收費：\$20(共7堂) 名額：10名
導師：拔萃女書院同學
備註：有興趣的新生請先登記

銀齡展亮學苑花絮：

導師心聲：

教學雙長，
助人助己！



銀齡展亮學苑-混合舞蹈班

日期：1月25日，2月1日（逢星期一）

時間：下午2:30-3:30

內容：混合舞蹈舞步教導

收費：免費

名額：20名

導師：鮑少葵導師

報名：有意參加者請聯繫李sir

銀齡展亮學苑- 毛巾狗仔班

日期：1月20日（星期三）

時間：下午1:00-2:30

內容：毛巾狗制作

收費：免費

名額：20名

導師：莫麗明導師

報名：有意參加者請聯繫李sir

銀齡展亮學苑- 熊仔串珠班

日期：1月22日（星期五）

時間：上午9:30-11:00

內容：熊仔串珠製作

名額：10名

收費：免費

導師：朱淑嫻導師

報名：有串珠製作經驗者優先

有意參與以上課程
請與李sir聯絡

服務質素標準

☆標準十 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。

☆標準十一 評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

☆標準十二 知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。



1月義工之友聚會

日期：1月13日(星期三)

時間：上午9:15-10:15

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：義工組成員



義工獎勵計劃聯合嘉許禮

日期：1月21日(星期四)

時間：下午1:00-4:30

集合地點：本中心 活動地點：藍田區

對象：義工服務時數50小時或以上之
義工優先報名

備註：報名詳情將於「義工之友聚會」
內公佈

「耆暉義軍」嘉許禮

日期：1月15日(星期五) 時間：下午12:30-5:30

集合地點：本中心 活動地點：保良局總局禮堂(梁王培芳堂)

對象：耆暉義軍義工及被關顧人士

備註：有興趣的合資格人士可於1月9日或之前請向譚姑娘報名



保良局慈善步行2016

日期：2月20日(星期六)

時間：中午12:00-下午6:30

集合地點：本中心

對象：義工及中心會員

內容：透過步行為保良局籌募善款，由沙田馬場起步及步行至城門河部份路段
(步行全程約2小時)。

溫馨提示：1)由於步行時間較長，參加者需衡量自己的身體狀況

2)往返中心及活動場地將乘搭公共交通工具，參加者需自備八達通

備註：有興趣的參加者請於1月29日或之前向譚姑娘報名



注意事項

※所有後備報名請於1月9日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝12月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買2月份飯票，敬請於2016年1月18日
(星期一)帶同會員証於9:00a.m.到中心取籌購買及登記，9:05am.會進行抽籤決定
購票次序，因此無需過早到中心聚集。

※如欲購買2月份足底按摩票，敬請於1月11日(星期一)上午9:00到中心取籌購買
及登記，9:05抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

活著是為了愛，每天要過得精彩

主人翁吳婆婆

我因至愛的丈夫去世後由一個幸福的人變作一個愛哭的人，此事令我晚上時常失眠，因對丈夫無盡的思念而終日茶飯不思，不斷的傷心和捨，怪上天帶走一向愛我的人。

幸得好友陳伯伯及陳婆婆帶我加入盧邱玉霜耆暉中心，中心內各位社工與姑娘對我很照顧，鼓勵我參加中心的活動，使到我暫時忘記傷痛，現時我的日子過得很開心，現在我隔日就會返中心做運動，中心新設的互動負重運動儀對我很有用，令我有多年的腰痛毛病也好很多，在此本人多謝中心各位先生和姑娘的幫助，使我(吳婆婆)重生了。

環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」 計劃

耆藝舍
每月環保主題聚會

綠色角落
推廣循環再造

環保回收活動

布偶劇場

社區綠色日
社區教育推廣

計劃日期：2015年11月-2017年3月

AEON 2016年慈善月曆資助活動

環保永旺 新社區

環保先鋒
工作坊

環保體驗
活動

社區教育
推廣活動

計劃日期：2016年1月-2016年12月



收費活動

血糖測試



日期：1月15日(星期五)

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

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.) 是次檢查次序為幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名

總膽固醇測試



日期：1月15日(星期五)

時間：上午9:15-11:15

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 報名：例會報名

機場富豪活動

日期：1月13日(星期三)

時間：上午10:30-下午3:00

地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿

內容：典禮、表演、選美會、午膳

對象：本年度為長期性義工小組服務的義工人士

費用：\$55 名額：36名

備註：合資格義工人士將個別通知報名

玉蝶高歌慶團年午餐會

日期：1月21日(星期四)

時間：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：\$55 名額：23名

合辦機構：玉蝶樂韻(慈善)曲藝社

報名：例會報名

同歡共聚慶生辰(4)

日期：1月22日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

內容：為1-3月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

費用：\$25 報名：例會報名



丙申年敬老賀新春



日期：2月23日(星期二)

時間：上午9:00-下午3:00

集合地點：本中心

活動地點：九龍灣國際展貿中心3樓展貿廳

內容：醒獅、午宴、表演及抽獎

收費：\$90

備註：參加者活動當日必須帶備中心帽及準時到達中心集合

報名：例會報名

香港樂遊遊



日期：1月28日(星期四)

時間：上午9:00-下午4:30

內容：大澳益昌號-觀塘產品陳列室(奉送禮品乙份)，海事博物館，山景史丹福酒店自助餐

集合地點：本中心 名額：46名

費用：會員\$168，非會員\$178

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊保險(75-85歲減半，86歲以上除外)

報名：例會報名

2016年1月 護老者情報站



陪老大使聚會



日期:1月8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】



開卷有益 閱讀獎勵計劃



資源閣誠意邀請大家！為鼓勵大家提供閱讀氣氛，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！

開放時間:

逢星期三中午12:00-1:00



護老者講座



高血壓知多少

日期:1月25日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:介紹高血壓的成因及一般預防方法。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



玩具閣



日期:1月14日(星期四)

1月21日(星期四)

時間:下午12:00-1:00

內容:借用並教授認知遊戲玩具，讓參加者可以提升認知力。

[歡迎參與]

輕鬆樂悠悠 工作坊

日期:1月21日 (9:00-11:00) 1月28日 (9:00-11:00)

2月11日(2:00-4:00)

時間內容:「醫學共振音樂」，配合簡單的運動，放鬆身體，有助調理身心。

地點:中心活動室

合辦機構:新生精神康復會(安泰軒)

[歡迎即場參與]



認識高血壓



血壓是什麼？



- 血壓指人體心臟的跳動，可推動血液運行全身，心臟將血液泵進血管時，血管壁所受到壓力稱為「血壓」。
- 「上壓」指心臟收縮時血管壁的壓力
- 「下壓」指心臟放鬆時血管壁承受的壓力。
- 量度血壓一般以毫米水銀柱（mmHg）為單位。

何謂高血壓？

- 根據世界衛生組織定義，高血壓指人體在休息的狀態下，經多次量度，血壓持續高於140（上壓）/90（下壓）mmHg。

高血壓可分為以下兩種：



原發性高血壓：約九成高血壓患者屬原發性高血壓，患病成因不明，一般與遺傳、性格、精神緊張和肥胖有關。

繼發性高血壓：成因由其他疾病或身體變化引起，如腎病、內分泌失調等。若能治癒，患者的血壓可回復正常水平。

高血壓的預防方法

- 保持運動：血管缺乏運動，影響其彈性；血管會變得愈來愈硬，容易出現高血壓。
- 食過多的鹽份會令血壓上升。要注意日常飲食中鹽份的攝取量，如減少進食燻製或醃製的高鹽食物。
- 保持心境輕鬆，戒煙、戒飲酒有助預防高血壓。