



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心 2017年1月份會訊



爆竹聲聲辭舊歲 喜氣洋洋迎新年 (新一年、新展望)

2016年轉眼間便已經過去了，希望過去一年各位老友記都能活出美好生活！首先多謝各位過去一年對本中心的支持和鼓勵！新的一年，衷心祝願各位新年快樂！身體健康！萬事勝意！展望來年，中心除會為大家準備一系列精彩的活動讓大家參與外，更珍惜彼此溝通的機會，繼續與大家同行，共創豐盛人生。

展望新一年，各位老友記有沒有為自己訂下來年的目標呢？會不會嘗試參加一些未嘗試過的活動呢？又會不會多些參與義務工作，助人自助，充實自我，豐盛自我生活呢？新一年來了啦！而月尾便是農曆新年了！相信大家都忙於預備大掃除、辦年貨，為新一年作好準備。我們同工也正為新一年作好準備，現正積極收集服務使用者意見 - 「服務成效評估問卷調查」及檢討過去一年之年服務成效，希望在2017年為大家繼續提供有效而適切的服務。

「長者鄰舍中心」服務成效評估問卷調查 - 話你知

本中心按社會福利署的資助規定，每三年進行一次「長者鄰舍中心」服務成效評估。服務評估問卷涵蓋三大調查對象，包括長者、護老者及長者義工，中心計劃由2017年1月起向指定服務對象收集大家意見，問卷範疇分別是：

「長者對服務的滿意程度」、「長者的網絡支援」、「護老者對服務的滿意程度」、「舒緩護老者壓力調查評估」；及「長者義工對義工服務的滿意程度」。

為求達到持續的改善及進步，為長者提供適切並優質的服務，中心把收集得來之問卷數據，加以整理及分析，作為年度計劃的意見參考，有助服務的質素提升，在此希望各位踴躍的表達對服務之意見。

年近歲晚，中心提醒老友記除了享受佳節外，也要小心門戶。中心再次在此，謹祝大家「新年快樂！身體健康！」

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、梁焯楠、劉麗琴、陳襯英。

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 2月2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 2月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 2月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 2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

服務質素標準

標準14--- 私隱及保密

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。



♥ 免費活動 ♥



健康資訊站之肥胖疑惑

日期：1月6日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解肥胖與健康的關係

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加

1月老友記俱樂部

日期：1月9日(星期一)

時間：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參與

報名：歡迎即場參加



護士諮詢－健康諮詢

日期：1月10日及1月24日(星期二)

時間：上午10:30-12:00

地點：中心活動室

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

名額：6名(每日)

報名：中心會員如欲參加，請在例會後向麥姑娘登記

1月專題講座之舊樓物業知多少

日期：1月10日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：簡介樓契種類、物業收購須知、樓宇維修、
強制驗樓及驗窗計劃等資料

講者：屋宇署及長者安居協會

報名：歡迎即場參加，首60名參加者可獲紀念品





♥ 免費活動 ♥



綠綠無窮計劃 – 社區環保日

日期：1月11日(星期三)

時間：下午2:00 – 4:30

地點：麗港城商場

內容：環保嘉年華、布偶表演、攤位遊戲等等

對象：社區人士

名額：不限

備註：有興趣參加之人士請自行前往。

1月健康檢查

日期：1月13日(星期五)

時間：上午9:15-10:30

地點：中心活動室

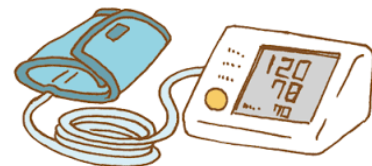
內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

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.) 是次檢查次序為幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



健康講座之三高美味廚房

日期：1月19日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識何為三高及飲食要訣

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

健心及雙效降醇素營養奶粉請於1月11日(三)

前向麥姑娘登記





搜望大使聚會

日期：1月10日(星期二)
時間：下午1:00-2:00
地點：中心活動室
內容：商討服務內容及分工
對象：搜望大使



1月義工之友聚會

日期：1月11日(星期三)
時間：上午10:30-11:30
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



仍未將「2016年義工服務紀錄冊」交回的義工，請最遲於6/1前交予譚姑娘



16-17年度新春地區安老探訪

日期：1月16日(星期一)
時間：下午1:30-4:30
內容：由企業義工探訪參與地區安老探訪計劃之長者
義工團體：惠康義工隊
報名：由陳姑娘個別聯絡



慢性疾病自我管理(CDSMP)有助協助長者培養健康生活習慣及提升他們應對病患的能力，實行「與疾同行」！歡迎有興趣學習CDSMP及學以致用協助中心用於探訪服務上的會員報名。

活得自在·在油尖義工訓練日

日期：1月16日(星期一)
時間：上午9:00-12:00
地點：梁顯利中心禮堂
對象：搜望大使/ 已報名參與的會員
內容：學習慢性疾病自我管理(CDSMP)的理論及技巧；
協助使用有關理論推動長者主動尋求問題的方法
協辦：油尖區長者中心(油尖搜望相助計劃工作小組)



保良局

銀齡

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資助

♥ 長者快樂故事 ♥

快樂常伴我左右

我加入中心已有一段日子，在這間中心裏，我認識了很多老友記，也感受到很多快樂，使我的生活添上一點美滿色彩。

自退休後，我便感覺到生活變得有點苦悶，每天只是對着電視機發呆，有時想搵人傾訴一下卻沒有。

機緣巧合之下，我來到這間中心成為了會員，起初我對這裏的人和事並不熟悉，也怕自己適應不來，但這裏的老友記都對我十分親切，每當我有事感到不明白的時候，他們也會盡力幫助我，當我想找人傾訴的時候，他們也會和我傾訴。慢慢地，在我的身邊多了很多朋友，開始感到自己的生活增添了一點點的色彩，而且具有意義，也感到快樂，更讓我明白到-原來快樂已經常伴我左右。

現在，我不僅是盧邱玉霜中心的老友記，我還是一名義工，以我自己的能力去幫助身邊的老友記，透過義工工作，我接觸了很多老友記。希望可以用我的快樂去感染周圍的人，使到他們也感到快樂，讓他們知道快樂已經在身邊陪伴着。

李伯伯

11-1月手鐘學習工作坊(16-17年度)

日期：1月4日至1月25日(星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：參加者能享受到音樂的美妙，掌握到演奏手鐘的技巧及音樂的知識，體驗團體合作的成果。

費用：\$105(共7堂)

備註：-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



1月穿珠手鍊班(U3A)

日期：1月19日(星期四)

時間：上午9:15-11:00

地點：中心活動室

內容：教授運用珠仔穿出手鍊 費用：\$10(包材料費)

名額：8人 導師：U3A導師

備註：參加者需懂基本穿珠技巧



社區飯堂 – 購買2017年2月份飯票

日期及時間：1月16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2017年2月份之飯票，請於活動當日上午9時正到中心登記，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	\$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 - 1月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：1月24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

對象：中心社區飯堂使用者

地點：中心活動室 名額：不限



♥ 注意事項 ♥

- ※所有後備報名請於1月7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12月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※1月2、28、30及31日為公眾假期，屆時中心將休息，各會員敬請留意。



♥ 收費活動 ♥

血糖測試

- 日期：1月13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13日(星期五)
- 時間：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：1月3日至24日(逢星期二)
- 時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)
- 費用：\$80一次
- 名額：8名
- 導師：李國明師傅
- 備註：如欲購買2月份足底按摩票，敬請於在1月3日(二)恆常參加者優先購票



1月機場富豪活動

日期：1月17日（星期二）
 時間：上午10:30-下午3:00
 集合地點：本中心
 活動地點：富豪機場酒店一樓宴會大殿
 內容：典禮、表演、午膳
 費用：\$55
 名額：30名
 報名：例會報名
 備註：參加者請準時出席



1月自助歡樂遊

日期：1月20日（星期五）
 時間：上午9:00-下午4:30
 內容：觀塘海濱長廊，河上鄉美味棧頭抽專門店，
 元朗合益市集，九龍灣國際展貿中心豐膳餐廳自助餐
 集合地點：本中心
 費用：會員\$170，非會員\$180
 名額：46名
 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



2017丁酉年敬老賀新春

日期：2月15日（星期三）
 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
 內容：典禮、表演、午膳
 費用：\$90
 名額：72名
 報名：例會報名
 備註：參加者請準時出席



陪老大使聚會

日期及時間：1月6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：本中心

對象：陪老大使【敬請準時出席】



護老者講座 -退化性膝關節炎

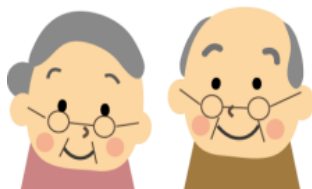
日期及時間：1月23日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：講解退化性膝關節炎的護理方法。

地點：本中心

講者：衛生署長者外展隊

【歡迎即場參與講座】



護老者茶聚(5)

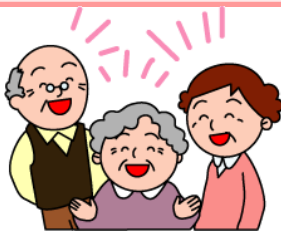
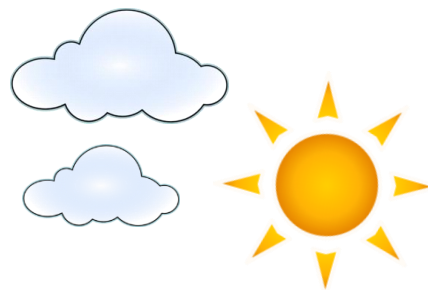
日期及時間：1月16日(星期一) 下午3:00-4:00

內容：與護老者進行茶聚和交流護老經驗與心得。

地點：本中心

費用:\$5

【參加者敬請準時出席】



圖書閣

日期及時間:逢星期三中午12:00-下午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

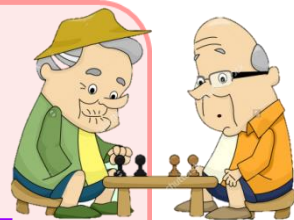
日期:1月12日、1月19日、1月26日(逢星期四)

時間:中午12:00-下午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】



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】



退化性膝關節炎的成因

- 關節就是骨頭相連接的地方，方便人體活動。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，最常受影響的便是膝關節
- 關節液分泌減少導致膝關節經長時間的磨擦而勞損，軟骨變薄若加上保護關節的肌肉及筋腱疲弱、身體過重、不正確的姿勢和活動，情況便會更差。



退化性膝關節炎的徵狀

- 最常見的症狀是膝部久不久便會痛楚，而痛楚通常會持續一段很長時間。
- 在走動後特別是上落樓梯、攜帶重物時或需要增加膝部負荷時痛楚由其明顯。
- 患處間中會出現紅腫或發熱的徵狀。
- 長期患者更會關節僵硬導致活動範圍下降或出現關節變形的情況。



退化性膝關節炎治療與護理

- 膝蓋痛楚時最重要是應盡量休息，也可按情況決定冰敷、暖敷或用護膝繃帶以減輕負荷。
- 藥物的主要目的只是為了減少痛楚或減輕炎症，並不能根治已退化的關節。適當的強化大腿肌肉和膝關節運動能協助保護關節，可請教醫生或物理治療師。
- 嚴重的關節變形，或需手術矯正，以致人造關節替換術等。
- 減少膝關節的負荷過重者要減肥，避免攜帶過重物件、避免長期站立或步行太久或避免膝關節長時間保持同一個姿勢，如長期坐矮凳、蹲等。

