



2019年1月份會訊

寒冬護膚小「貼士」

在寒冬裡，您們有否採取適當的禦寒措施呢？要多吃飯、麵等高熱量食物，不要喝太多濃茶、咖啡或酒，多添禦寒衣物，家居環境要保持溫暖，並常常留意天氣報告，嚴寒的日子宜盡量減少外出。也應多留意鄰里中獨居無依的長者，在他們有需要時伸出援手，或替他們聯絡各區社工，讓大家也能度過一個溫溫暖暖的冬天！香港的冬天寒冷而乾燥，在眾多困擾長者的問題中，皮膚乾燥和痕癢可算是最常遇到的問題。皮膚乾燥可引起皮膚龜裂、痕癢、破裂、甚至出血，受影響的部位包括面部、頸部、雙手及前臂、腰部兩側、大腿外側、腳部。如何在乾燥季節裏保持皮膚健康呢？以下是一些「貼士」：

- 維持每天飲用開水八杯，確保身體有充足的水份。
- 很多長者以為洗澡可以增加皮膚的水份，事實卻相反，沐浴次數過多或時間過長，會減少皮膚表層油脂，使皮膚變得更為乾燥。沐浴時應使用暖水而非太熱的水，配合性質溫和及含油脂較多的肥皂或浴露。浴後應利用毛巾輕輕將身體上的水份拭乾，並避免過度用力擦乾皮膚。
- 每天可多次塗抹潤膚液在容易變得乾燥的地方，含酒精或過多香料的潤膚液則不宜使用。
- 在特別乾燥的部位塗抹凡士林或含羊脂的護膚品。
- 長者應穿著足夠衣物，戴上手套及襪子，接觸冷水要戴上手套，避免身體及皮膚受寒冷天氣傷害。
- 對於患有糖尿病或周邊血管病變的人，寒冷的天氣會影響到手腳血液循環，因而導致皮膚發白、冰冷、失去感覺，甚至膚色變紫，嚴重時可引致肢體組織壞死，若發現此情況，要盡早求醫診治。

資料來源：衛生署長者健康服務網頁

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/newsletter/vol5/p3.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。實習社工：王偉滔、黃碧燕、張永傑、鄭懿穎

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 2月14日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 2月14日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 2月15日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 2月15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 ♥

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



長幼齊識「碳」計劃 - 互動布偶話劇練習

日期及時間：1月7日(星期一)中午12:00-下午2:00

地點：中心活動室

備註：請各布偶組成員按時出席。

1月耆樂歌唱觀摩會

日期及時間：1月9日(星期三)上午9:30-11:00

內容：由耆樂歌唱班學員演唱不同懷舊金曲，與參加者齊齊大合唱，一同分享學習成果

報名：歡迎即場參加

備註：首40名出席者均有小禮物1份



1月健康檢查

日期及時間：1月10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，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



長者友善工作坊

日期及時間：1月17、24及31(星期三)下午1:00-2:00

地點：中心活動室及社區

內容：透過社區漫步了解社區在休憩設施上的不足及改善，參加者可藉此反映對社區的意見

名額：8-10名 活動導師：實習社工黃姑娘及王先生

備注：參加者將於活動完結後與其他老友記分享得著





1月老友記俱樂部

日期及時間：1月17日(星期四)下午2:30-3:30

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

專題講座之插花介紹

日期及時間：1月17日(星期四)上午9:30-11:15

地點：中心活動室

內容：介紹利用花泥及水插花的好處及注意事項

主講：康樂及文化事務處

報名：歡迎即場參加



健康資訊站之認識營養標籤

日期及時間：1月18日(星期五)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：了解營養標籤的資料，由選擇食物開始，
實踐健康飲食的模式

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊(註冊營養師)

備註：歡迎參加者帶備標籤紙到場向姑娘查詢

報名：歡迎即場參加

健康講座之益智醒腦食療法

日期及時間：1月24日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

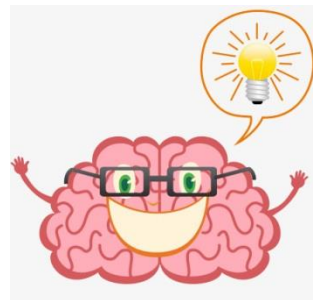
內容：1.)飲食對腦部的影響 2.)預防腦部疾病

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1月17日(星期四)向麥姑娘登記



保良局慈善跑2019

日期及時間：1月27日(星期日)上午6:30-11:00

地點：北潭涌渡假營

備註：參加者請於上午6:30在旺角朗豪坊(上海街)集合

♥ 免費活動 ♥

耆·義之旅－科學館遊

日期及時間：1月25日(星期五)下午1:45-4:30

地點：參觀香港科學館(有旅遊巴接送)

內容：兩位義工陪同一位長者共同遊覽科學館，藉此加強彼此溝通及認識

名額：40名

合辦機構：賽馬會紅磡青年空間及德蘭中學

備註：請帶備中心帽準時到中心集合



蔡繼有與你同行

日期及時間：1月28日(星期一)下午2:15-3:15

地點：中心活動室

內容：遊戲，表演及互相認識 名額：30名

合辦機構：蔡繼有學校

報名：例會報名



社區「家」點愛——街站(一)

日期及時間：1月30日(星期三)上午9:30-11:00

內容：長者義工透過街站協助向社區宣傳稍後的有關家居安全活動

地點：旺角區內

名額：6名

負責同事：實習社工張先生及鄭姑娘

如有查詢及報名，歡迎隨時聯絡張先生及鄭姑娘



♥ 班組活動 ♥

二胡班(三)、(四)

日期及時間：1月4日至1月18日；1月25日至3月22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：班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名



1 - 3月長者跆拳道班

日期及時間：1月8日至3月26日(逢二)上午9:00-10:00

內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練

收費：\$150(共10堂) 導師：香港實用跆拳道協會

備註：1)學員需穿上跆拳道專用道袍上課，由教練代購，每套連色帶\$250

2)2月26日課程暫停



1 - 3月耆樂歌唱班

日期及時間：1月2日至3月6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：1月9日為耆樂觀摩會，當日課程暫停

手鐘學習工作坊(5)

日期及時間：1月9日至3月6日(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

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



1 - 3月中文班

日期及時間：1月22日至3月26日(逢二)上午10:10-11:10

內容：透過不同故事及生活題材教授中文

收費：\$40(共8堂) 名額：24名

導師：譚姑娘

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記

1月簡易普通話基礎班(U3A)

日期及時間：1月25日(星期五)上午9:30-10:30及

1月30日(星期三)上午9:30-10:30

內容：教授日常生活上的簡單詞彙

對象：適合初學者

收費：\$10 名額：10名

導師：U3A委員梁鳳蓮女士

報名：有興趣的參加者請先向譚姑娘登記



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！

隱蔽長者支援服務- 外展站

日期及時間：1月21日(星期一)上午9:30-11:00

內容：於區內進行外展站，接觸街坊及長者，介紹服務及量度血壓。

地點：區內街市 對象：搜望大使



1月義工之友聚會

日期及時間：1月16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

義工老友賀新春暨嘉許禮

日期及時間：2月11日(星期一)下午2:30-3:45

內容：義工嘉許、共慶新春、遊戲、茶點及抽獎等

地點：中心活動室

對象：各中心義工組別義工及中心代表會成員

收費：\$10 備註：1月義工之友聚會上開始報名



保良局慈善步行2019

日期及時間：2月23日(星期六)上午12:00-下午5:00

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，當日行程由沙田馬場出發及經城門河至大圍遊樂場，步畢全程約一小時廿分。

備註：1)活動當日的步行路線將按實際天氣情況而可能有所調整，參加者敬請留意。

報名：有興趣的參加者請於1月31日或之前向譚姑娘報名





認知培訓小組

日期	時間
1月2日	下午2:30-3:30
1月18日	下午2:30-3:30
1月25日	下午2:30-3:30
1月31日	下午2:30-3:30

運動培訓小組

日期	時間
1月8日	下午2:30-3:30
1月10日	下午2:30-3:30
1月15日	下午2:30-3:30
1月16日	下午2:30-3:30
1月22日	下午2:30-3:30
1月30日	下午2:30-3:30

「先知先覺®」畢業派對 暨 好「義事」義工嘉許禮

日期：1月23日(星期三)
時間：中午12:30-下午5:00
集合地點：中心活動室
內容：於保良局梁王培芳堂舉行「先知先覺®」畢業禮及義工嘉許禮
對象：「先知先覺®」參加者及義工



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃



先知先覺是我深愛的一項「義工活動」，它讓我深深體會到「教學相長」、和長者溝通、帶領長者參與活動是一門高深及艱難的任務。總之，過往一年的「先知先覺」活動確實豐富了我的人生。

李泮芹

我覺得「先知先覺」認知障礙預防計劃很有意義，看見義工們認真地協助老友記們學習，從中幫助他們延緩腦退化，其中以做手工藝、玩玩具及遊戲等方式來訓練他們，令長者的視覺空間，專注力及手眼協調有所改進。同時在協助期間，我學會了很多新知識和得到不少樂趣，真是助人自助，獲益良多。並且勾起了很多兒時回憶。

馮潤貞

♥ 注意事項 ♥

- ※所有報名後備名額的參加者，請於1月5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。
- ※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
- ※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



♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 - 購買2月份飯票

日期及時間：1月14日(星期一)上午9:00

社區飯堂 - 購買3月份飯票

日期及時間：2月1日(星期五)上午9:00



地點：中心活動室

內容：如欲購買2月及3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 - 1月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：1月14日(星期一)中午12:00-12:30

社區飯堂計劃 - 2月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：2月1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





18-19年度足底按摩保健樂

日期：1月8日至29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2019年2月份足底按摩票，需要在1月8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

血糖測試

日期及時間：1月10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：1月10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



同歡共聚慶生辰 (4)

日期及時間：1月11日(星期五)下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：為1-3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



♥ 收費活動 ♥

機場富豪活動

日期及時間：1月9日（星期三）上午11:30至下午4:00

集合地點：本中心

活動地點：機場富豪酒店

內容：典禮、演藝嘉賓表演、快樂七式表演、午膳

收費：\$55 名額：24名

備註：1.)因是享用下午茶，請參加者預先進食午餐

2.)參加者如有中心帽請帶備中心帽準時到達中心集合



福滿臨門喜迎春午餐會

日期及時間：1月17日(星期四)上午10:30-3:3

集合地點：本中心

活動地點：九龍城沙埔道富豪東方酒店

內容：金曲小調、粵曲、抽獎及午膳

收費：\$50

合辦機構：玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑

備註：參加者請準時到中心集合，因午膳時間稍遲，

請參加者帶備小量乾量

報名：例會報名

♥ 長者快樂的故事分享 ♥

「學得好，便活得好」 徐少枝

大家好！在人生中，需要積極面對人生，我以前生活艱苦，但我勇於面對及學習，相信雨後天晴。我小時候很小機會去讀書，但我亦會積極去學習，因為社會上有很多東西值得去學習，所以要把握每一個學習的機會。所以我認為做人需要堅持每天學習，在不同人的身上都能夠學習到不同的事物，不要認為自己已經是最好，面對新東西時亦不需要害怕，積極面對，虛心學習。最後，希望大家都能夠一起積極虛心地向他人學習吧。



陪老大使聚會

日期及時間：1月10日(星期四) 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】

1月護老者講座-常用的生活輔助器具簡介

日期及時間：1月21日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：簡介生活上常接觸得到的生活輔助器具。

地點：中心活動室

講者：衛生署長者外展隊

【歡迎即場參與講座】



1月支援護老者講座-社區長者社福措施簡介

日期及時間：1月28日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：認識社區長者社福措施

地點：中心活動室

講者：救世軍長者地區中心

【歡迎即場參與講座】

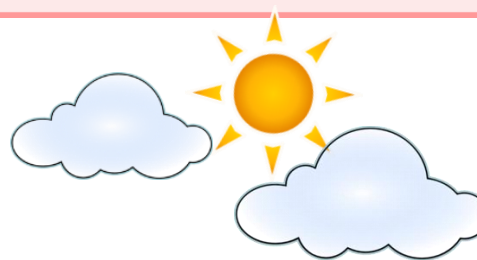


圖書閣

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：1月10日、1月17日、1月24日、1月31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】



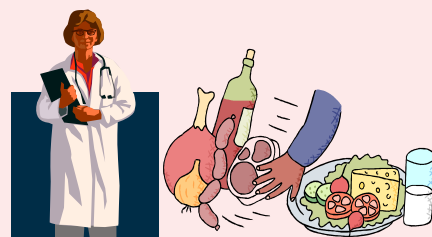
長者吞嚥困難問題

吞嚥困難的症狀

- 咳嗽－進食時會出現不時咳嗽的情況。
- 吞嚥－須吞嚥數次才能吞下食物或吞嚥時感到痛楚或不舒。
- 不自控流口水－因口部肌肉控制減弱而引致經常流口水。
- 嚴重口氣問題－食物殘留在口腔內，令口腔發出異味(口氣)

吞嚥問題的原因

- 進食時太急速。
- 假牙鬆脫以致咀嚼食物困難。
- 食物太硬、太大、太滑或有黏性，較難吞嚥。
- 進食時坐姿不正確，躺著進食比較容易噎著。
- 進食時分心，精神不集中。



健康進食貼士

- 避免在精神混亂時進食，例如：剛睡醒時。
- 減少進食時的環境滋擾，使精神更集中。
- 選擇合適的食具進食或餵飼，例如細飲管、較小型的匙、粗柄匙、筷子輔助器等。
- 保持良好的進食姿勢，維持坐姿正確，不宜躺著進食，進食時切忌將頭仰後。
- 強化口部肌肉運動能提高咀嚼能力，可向物理治療師、職業治療師、言語治療師或其他相關醫護人員查詢。