



# 保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

## 2017年10月份會訊



### 安老服務計劃方案 話你知

勞工及福利局已公布由安老事務委員會籌劃的《安老服務計劃方案》。方案就安老服務的未來發展提出四個策略方針和二十項建議，包括如何提升安老服務質素，以及加強在服務供應、土地、人手以及財政資源各方面的規劃等。政府原則上同意《計劃方案》提出的策略方針和各項建議，並會着手制定落實各項建議的跟進安排。現與大家簡述有關方案之內容。

《計劃方案》指出香港安老服務正面對以下的重大挑戰：

(一) 服務需求急升、勞動力下降及家庭照顧者減少；

(二) 社會過分依賴院舍照顧服務，與社區照顧服務之間出現失衡情況；

(三) 未來世代長者的社會人口狀況改變，期望安老服務能給予使用者更多選擇和較大的自主性；

(四) 人口老化以致安老服務開支不斷增加。

《計劃方案》提出四大策略方針，以及二十項建議。有關策略方針和主要建議包括：

(一) 加強社區照顧服務以達至「居家安老」和減少住院比率

- 加強社區照顧服務，以確保長者盡可能於社區生活，減少不必要入住院舍。具體建議的方向包括加強下列服務：為輕度程度缺損的長者提供的服務、對離開醫院的長者的過渡性護理支援、暫托服務、護老者支援等；
- 應重新在《香港規劃標準與準則》加入以人口為基礎的安老服務的規劃比率，並考慮採用「屋苑為本」的方式預留地方作安老設施；及
- 採取一系列措施，建立更可持續的安老服務勞動力。

有關方案詳細內容，可透過右面QR CODE 或到以下網址下載

<http://www.elderlycommission.gov.hk/cn/AboutUs/FormulatingESPP.html>

資料來源(1)：安老事務委員會網站<http://www.elderlycommission.gov.hk>

資料來源(2)：香港政府新聞網站

<http://www.info.gov.hk/gia/general/201706/28/P2017062800860.htm>

(二) 確保知情選擇及為長者適時提供具質素的服務

- 探討個案管理模式的發展；及
- 提升安老服務使用者和提供者對資訊科技的使用。

(三) 進一步提升服務效率並整合各項服務

- 加強重要持份者在福利、醫療和房屋界別間的合作，例如加強對離院長者的支援、繼續擴大醫療系統的外展服務的覆蓋範圍、加強醫院和社區服務機構之間的協調、改善社區的長者友善環境等。

(四) 進一步確保安老服務的財政可持續性並鼓勵責任承擔

- 繼續研究與支付能力相稱的共同付款安排、促進非政府機構營運自負盈虧服務的措施，以及長遠探討其他長期護理服務的財政安排。



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、葉梓峰、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 11月2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 11月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 11月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 11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](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

# SQS 服務質素標準

標準11----- 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12----- 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。

## ♥ 免費活動 ♥

### 老友記茶聚



日期及時間：10月9日(星期一)下午1:30-2:30

內容：小遊戲、茶點、分享長者資訊

地點：中心活動室

對象：任何對題目有興趣的長者

名額：30名

### 健康資訊站之壓力與健康生活模式

日期及時間：10月13日(星期五)下午2:30-3:30

內容：1.) 飲食、運動、休息、娛樂、社交與壓力關係  
2.) 練習鬆弛精神技巧

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



### 10月專題講座之消費常識講座

日期及時間：10月17日(星期二)下午2:30-3:30

內容：解構消費陷阱，如：電話推銷健康檢查計劃、健康食品或產品及認識消費者權益等

地點：中心活動室

主講：消費者委員會



# ♥ 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：中心會員如欲參加，請向麥姑娘登記



## U3A 「測隱知心」長者外展大使計劃測試

日期及時間：10月16日(星期一)下午1:30-4:30

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：35名

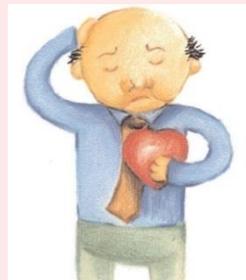
備註：1). 參加者需提供姓名、年齡及聯絡電話作登記之用

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



## 健康講座之認識認知障礙症

日期及時間：10月19日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解認知障礙症及不同時間(早、中、後期)的病徵與處理方法

名額：不限 講者：美國雅培

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，如欲訂購加營養及怡保康奶粉請於10月10日(星期二)向麥姑娘登記



## 10月健康檢查

日期及時間：10月19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，松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名



## 10月環保農莊一日遊

日期及時間：10月21日（星期六）上午9：00-下午4：00

內容：屯門環保園，流浮山海鮮宴，海味一條街，有機薈低炭農莊

集合地點：本中心

費用：免費 名額：49名

報名：例會報名

合辦機構：油尖旺區環境改善運動統籌委員會

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊保險（76-85歲減半，86歲以上除外）



## 10月長幼共融一樂也

日期及時間：10月24日（星期二）下午2：00-3：00

內容：遊戲，表演及互相認識

地點：中心活動室

名額：30名

合辦機構：蔡繼有學校

報名：例會報名



## 10月老友記俱樂部

日期及時間：10月30日（星期一）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



## 健步如飛—體適能測試

日期及時間：11月1日（星期三）下午4:00-5：00

內容：身高，體重及體脂測試

名額：只限健步如飛參加者



# ♥ 2017-18年度流感針疫苗注射 ♥

注射日期：10月27日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

費用：65歲以上長者(全免)

60-64歲會員免費)由「長青善基金」贊助(數量有限)

10-59歲(\$160)

備註：1.) 注射當日參加者必須帶備身份証正本，方能進行注射

2.) 是次服務由“保良局復康一站通”提供

3.) 參加者必須填寫疫苗注射表格及各年齡之同意書

(如已登記打針之參加者請向麥姑娘查詢及填寫疫苗注射同意書)

4.) 如當日不能出席之參加者請在注射前5個工作天向中心職員取消，

不設補針及退款

注意事項：17-18年度冬季季節性流感疫苗組合包括：

an A/Michigan/45/2015(H1N1)pdm09-like virus

an A/Hong Kong/4801/2014(H3N2)-like virus

a B/Brisbane/60/2008-like virus

a B/Phuket/3073/2013-like virus

藥廠：gsk

※ 凡對雞蛋、曾接種流感疫苗或其中成份(如新霉素、多粘菌素)有過敏反應的人士，都不宜接受流感疫苗注射，如當日因病發燒亦不能注射。



## ♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於10月14日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※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

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※鳴謝9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。



## 手鐘學習工作坊2017至18年度(3)

日期及時間：10月11、18、25日(星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：學習手鐘技巧及樂曲

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

#11月1日休息一節



## 10-12月長者跆拳道班

日期及時間：10月17日至12月19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

地點：中心活動室

收費：\$150(共10堂)

導師：香港實用跆拳道協會

備註：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



## 10-12月中文班

日期及時間：10月17日至12月19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

地點：中心活動室

收費：\$50(共10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



# 班組活動

## 10-12月排排舞班 ( 4 )

日期及時間：10月21日至12月16日(逢星期六) 下午2:00-3:30

內容：排排舞(舞步教導) 地點：中心活動室

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



## 10月串珠掛飾班 ( U 3 A )

日期及時間：10月23日 (星期一)下午2:00-4:00

內容：教授運用珠仔穿製迷你小手袋掛飾

地點：中心活動室

收費：\$5 名額：10名

導師：U3A委員周桂珍女士 備註：參加者需自備小膠盒

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



## 離別感言

時日飛快，不經不覺間又過了一個月！這個月來感激各位老友記對我們的愛護和支持。雖然日子短暫，一星期只有三天的相處時間，但依然從您們的身上吸收了滿滿的正能量！亦感激老友記們毫無保留地分享了自己的人生閱歷及智慧，鼓勵我們！最後，雖然不捨，但都在這裡跟大家說聲再見。祝各位健健康康、平平安安，繼續保持正能量！謝謝！

香港中文大學那打素護理學院老年學系實習學生  
談嘉怡 (啊米)

一個月的實習期轉眼就來到尾聲，很榮幸能有機會到中心進行實習。同時亦很高興認識到中心的老友記。在聊天的時候各位都樂於分享自身的人生點滴給我們聽，邀請我們在活動進行時在旁觀看，並為我們的學習加油打氣。在您們身上我們得到很多寶貴的經驗，從對話中也明白到現時老友記的需要，讓我們獲益良多。最後，多謝大家的支持和祝福！我們亦祝您們身體健康！生活愉快！開心快樂！

香港中文大學那打素護理學院老年學系實習學生  
麥佩怡

# ♥ 社區飯堂 ♥

## 社區飯堂 – 購買2017年11月份飯票

日期及時間：10月9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11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 - 10月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：10月27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排列及服務事宜，  
講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限



## ♥ 長者快樂故事 ♥

### 這裡...就好像我第二個家

我在這間中心當會員已經十多年了，我經常都會到這裡，閒時就跟老朋友聊天，遇到問題時就問這裡的職員，這裡就好像我第二個家！而且我也經常參與中心的活動，既可以跟老朋友聯誼一下，增進感情，又可以使生活更充實！早前參加了香港中文大學那打素護理學院實習學生的一個手工藝班，猶記得利用了舊衣服製作環保袋、用了膠袋紮三手辮再整成杯墊，簡簡單單做手作又學到知識！我又經常為中心當義工，每個會員一踏進中心大門，我就會提醒他們拍卡登記，感覺十分輕鬆、又開心，一點也不辛苦！所以我這些年來都十分開心。現在的生活十分充實，中心和老朋友亦帶給我很多歡樂！

阿Mou

## 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！

## 10月義工之友聚會

日期及時間：10月18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



## 油尖搜望相助計劃2017-外展服務

日期及時間：10月23日(星期一)上午9:00-11:00

地點：煙廠街街市

內容：為區內長者量血壓及介紹社區資源

對象：搜望大使

## 油尖搜望相助計劃2017-探訪服務

日期：10月至11月

內容：搜望大使協助探訪關顧對象，推動他們連接社區

對象：搜望大使



## U3A 自務委員會議

日期及時間：10月26日(星期四)上午10:00-11:00

內容：商討及籌備中心教育活動

對象：U3A自務委員

U3A



# 特別活動



中心於9月18日舉行了老有所為-長幼共融創藝坊沙樽盆景班成果展覽，並於當日進行了「我最喜愛的沙樽盆景」投票環節，讓中心會員和當日的攤位遊戲參加者以一人一票方式選出。當日反應非常熱烈最終由學員：洗月環奪得「我最喜愛的沙樽盆景」的殊榮。另外藉此機會感謝所有學員於是次活動的付出與投入，並繼續秉承老有所為的精神持續學習。

## 老有所為-長幼共融創藝坊

院舍義工探訪活動

10月26日(星期四) 2:00-4:00

請所有參加者於1:15於中心集合

# ♥ 收費活動 ♥

## 17-18年度足底按摩保健樂

日期：10月3日至31日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

地點：中心活動室

收費：\$85(一次) 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買11月份足底按摩票，敬請於在10月3日(二)

恆常參加者優先購票



## 血糖測試

日期及時間：10月19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

地點：中心活動室

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

日期及時間：10月19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

地點：中心活動室

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



# 收費活動

## 同歡共聚慶生辰 ( 3 )

日期及時間：10月26日（星期四）下午2：30-4：00

內容：為10-12月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

地點：中心活動室

收費：\$25

名額：80名

報名：例會報名



## 耆年共聚顯生暉 - 二十週年聚餐

日期及時間：11月23日（星期四）上午11：30-下午2:00

入坐時間：上午11:30 地點：倫敦大酒樓

內容：慶祝中心成立20周年，表演，遊戲，抽獎，午膳

收費：\$90 名額：168名

報名：例會開始報名



## (10-12月)使用中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)

### 按摩椅使用時間：

•逢星期一、三至五全日及星期六上午9:30-10:30及下午2:30-3:30

逢星期二因有活動全日暫停

•每節名額4名

### 腰背鬆使用時間：

•逢星期一至五上午9:30-10:30星期六上午9:30-10:30

•每節名額4名

### 互動負重儀使用時間：

•逢星期一至五上午9:30-4:00星期六上午9:30-1:00

•以上每項設施每次收費\$5



### 陪老大使聚會

日期及時間：10月13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-做個開心快樂人

日期及時間：10月23日(星期一) 上午9:45-10:45  
內容：分享正向心理思想  
地點：本中心  
講者：衛生署長者外展隊【歡迎即場參與講座】



### 10月-護老者茶聚(3)

日期及時間：10月31日(星期二) 下午2:30-3:30  
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】



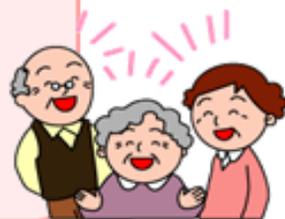
### 圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00  
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：10月19日、10月26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】





# 如何處理焦慮情緒



## 何謂焦慮情緒

1. 焦慮是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以便度過險境。
2. 焦慮情緒長期持續而又不適當處理的話，可發展成**焦慮症**，嚴重者更會損害身心健康。

## 焦慮的徵狀

1. **身體方面**：呼吸急速/困難、心跳加速、頭暈/頭痛、肌肉拉緊/疼痛、口乾/消化不良、腹部不適、失眠或者食慾不振。
2. **行為方面**：坐立不安、逃避現實、採用不健康的減壓方式如吸煙酗酒。
3. **情緒方面**：過度警覺和敏感、思想混亂、精神難以放鬆、難以集中精神。

## 處理焦慮情緒

1. **保持積極態度，正面思想** - 要經常肯定自我的能力和優點，多欣賞自己與別人的長處。
2. **適當運動** - 能促進快樂荷爾蒙安多芬的分泌有助身心感到悅快。
3. **健康的生活模式** - 充足睡眠、恆常社交活動有助駕馭焦慮情緒
4. **處理問題，與人傾訴** - 若受問題或情緒困擾，應儘量找家人或朋友 傾訴不要獨自面對。