



保良局 長者援手網絡中心 《10月份月刊》

第118期
二零一八年十月
督印人:洪佩華
編輯組:葉佩珊、洪俊明、馮皓然、
黃銘熙

甚麼是流行性感冒？

流行性感冒(簡稱流感)是一種由病毒引致的疾病，病毒主要透過呼吸道飛沫傳播。流感可由多種類型的流感病毒引起，而本港最常見的是 H1N1 及 H3N2。



症狀

患者會出現發燒、喉嚨痛、咳嗽、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水及全身疲倦等症狀。患者一般會在 2 至 7 天內自行痊癒。然而，免疫力較低的人和長者一旦染上流感，可以引致較重病情，並可能會出現支氣管炎或肺炎等併發症，嚴重時更可導致死亡。健康人士亦有可能發生嚴重流感感染。

接種季節性流感疫苗有何重要性？

接種季節性流感疫苗是其中一種預防季節性流感及其併發症的有效方法，亦可減低因流感而入院留醫和死亡的個案。

為何長者應接種季節性流感疫苗？

疫苗可預防疾病科學委員會建議 65 歲或以上的長者接種季節性流感疫苗，因為長者因流感而出現併發症、入院留醫和死亡的風險較高。

《10月份不收費活動》

開心時刻3點鐘

日期：10月7、14、21及28日
(日)

時間：下午3:00

地點：本中心

內容：有獎 Bingo 遊戲。

報名日期：活動當日即場報名

負責職員：當值職員

中獎名額10名



玩具圖書閣

日期：10月16、23及30日(二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：16名

內容：由義工帶領參加者參與不同的益智遊戲及認知練習。

報名日期：10月份例會後

負責職員：當值職員



護心操

日期：10月8、15、22及29日(一)

時間：上午9:30-10:00

地點：本中心

名額：50名

內容：一同練習護心操，強健體魄。

報名日期：10月份例會後

負責職員：當值職員



長者健體班

日期：10月5日(五)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：本中心

名額：16名

內容：教授長者健體操。

報名日期：10月份例會後

負責職員：黃銘熙先生



暢談香港歷史

日期：10月11日(四) 日期：10月23日(二)
時間：下午2:00 - 3:00 時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：20名

內容：與一眾老友記分享及暢談香港歷史

報名日期：10月份例會後

負責職員：黃銘熙先生



援手義工茶會

日期：10月4日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：50名

對象：凡有興趣加入成為中心義工的會員。

內容：義工聚會

報名日期：10月份例會後

負責職員：洪俊明先生

《10月份不收費活動》

衛生署講座

1. 長者簡易運動

日期：10月18日(四)

2. 認識抑鬱症

日期：10月24日(三)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：50名

報名日期：10月份例會後

講者：衛生署姑娘



我想和你唱：給自己的信

日期：10月11日(四)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：20名

內容：我同你一齊唱，一齊寫一封信給一年後的自己。

報名日期：10月份例會後

負責職員：馮皓然先生



智Net長者社區數碼體驗日

日期：10月31日(三)

時間：中午12:15 - 5:00

地點：保良局總局(銅鑼灣)

名額：11名

內容：設有遊戲攤位，不同的數碼產品體驗

報名日期：10月份例會後

負責職員：洪俊明先生

備註：

1. 參加者請自備飲用水。
2. 活動時間與當日社區飯堂的午餐及晚餐相撞，參加者請留意不要購買飯票。



都市狙擊

日期：10月19及26日(五)

時間：下午2:30 - 3:30

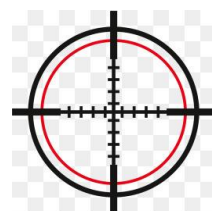
地點：本中心

名額：15名

內容：了解各地時事及奇怪事件

報名日期：10月份例會後

負責職員：洪俊明先生



《10月份不收費活動》

攝獵西環

日期：10月13、20及27日(六)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：6名

內容：帶領會員到西環不同地方影靚相

報名日期：10月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：

1. 請參加者自備攝影器材,例如相機或手機,如拍攝地點較遠參加者需自備車資。

2. 此活動需出外步行較遠路程



男士托

日期：10月5及12日(五)

時間：下午7:00 - 8:00

地點：本中心

名額：9名

內容：與男會員暢談生活事

報名日期：10月份例會後

負責職員：馮皓然先生

備註：只限男會員報名



雅培奶粉售賣

日期：2018年10月30日(二)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心

對象：持有效會員證之中心會員

內容：由雅培奶粉供應商派員到中心售賣各類型奶粉

備註：

1. 數量有限，售完即止。

2. 每人限買最多10罐。

3. 價格及優惠依照供應商於當日而定。

4. 請自備環保袋



Abbott

雅培



《10月份收費活動》

醒腦八式(10-11月)

日期：10月8、15、22、29日
11月5、12、19、26日(一)
時間：上午10:30 - 11:30
地點：本中心
名額：15名
費用：\$30
內容：由導師教授醒腦八式。
導師：銀老師 林典清老師
報名日期：10月份例會後
負責職員：洪俊明先生

太極氣功十八式(10-11月)

日期：10月10、31日(三)
11月14、21、28日(三)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
名額：8名
費用：\$30
內容：由導師教授太極氣功十八式。
導師：銀老師 林典清老師
報名日期：10月份例會後
負責職員：洪俊明先生



援手秋季旅行

日期：10月25日(四)
時間：上午9:00 - 下午5:00
地點：石崗牛奶農場->流浮山
海鮮午餐->綠田園
名額：24名 (已確定參加健步
如飛的會員無需再報名)
費用：\$120

報名日期：10月份例會後
負責職員：黃銘熙先生

由於是次旅行步行路程較長，適合
活動能力及體能較佳之會員報名。



哈哈「老」喂

日期：10月26日(五)
時間：下午6:00 - 7:00
地點：本中心
名額：60名
費用：\$20
內容：與長者慶祝「萬聖節」，
舉辦遊戲活動一同度過
歡樂的晚上。
報名日期：10月份例會後
負責職員：洪俊明先生



健康檢查

日期：10月24日(三)
時間：上午9:00 - 10:00
地點：本中心
名額：20名
費用：\$10(包括量血壓+驗血糖)
內容：由護士協助參加者進行健康
檢查。
報名日期：10月份例會後
負責職員：黃銘熙先生
備註：
1.參加者需依提示紙上的時間到中
心
2.參加者需於驗血糖前2小時空腹

《11月份不收費活動》預告

暖夏暖夏

日期：11月3日(六)

時間：上午10:45-12:00

地點：本中心

名額：30名

內容：HSBC企業各義工嚟同我地喺食飯前玩遊戲。同大家開心一下。

報名日期：於買3/11飯票時報名

負責職員：馮浩然先生

*此活動只限購買3/11午餐人士參與

《9月活動花絮》



➤ 先知先覺手工藝班



➤ JP Morgan義工探訪



➤ 香港浸信教會義工探訪



➤ 西區警署防騙講座



➤ 中西區區議會巡迴探訪



➤ 識破大使訓練

「保良局社區飯堂計劃」

服務目的：

為有需要的長者提供適合及有營養熱餐服務，確保他們能維持健康。

服務對象：

中心會員及有突發需要之社區人士。

費用：

早餐 \$4、午餐 \$12、晚餐 \$12

購票安排：

逢星期五下午至星期六上午為購票時段



詳情及餐單請參閱中心壁報

e體健健康站

中心會員可以到e體健健康站量度血壓、血含氧量、心跳、體溫及身體質量指數(BMI)。量度後數據會透過雲端技術送到互聯網，讓長者可以隨時透過互聯網了解自己的健康情況及查閱更多資訊，有興趣的會員可以瀏覽中心海報內有關活動之詳細，歡迎與中心職員聯絡！



凡於9月份內使用e體健超過15天或以上的會員，可獲免費驗血糖一次！

9月份驗血糖日期：
2018年10月24日(三) 上午
9:00

10月份驗血糖日期：
*請密切留意11月份月刊



第五期「先知先覺」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

透過擔任先知先覺計劃的義工，增加了對認知障礙症的知識，更加深深體會到每位長者都是各有特質和性格，我學習到不同的待人方式，令他們投入及樂在課堂中。我在旁看到他們努力地做運動及做手工，這證明了此計劃的成效。長者在合適的課程、導師的悉心指導以及義工協助下，不斷地進步！

義工 楊玉仙字

認知系列：園藝治療

日期：10月12日(五)、及
15、22、29日(一)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：已參加「先知先覺」
計劃之會員

運動系列：飛鏢班

日期：10月10、24及
31日(三)及
10月18日(四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：本中心

對象：已參加「先知先
覺」計劃之會員

先知先覺義工聚會

日期：10月26日(五)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：本中心

對象：已參加「先知先
覺」計劃之義工

《計劃推介》

關愛基金「長者牙科服務資助」

第三階段擴展項目

資助服務內容：

-鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務
(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

申請方法：

-帶同香港身份証正本、最近連續三個月經由銀行戶口每月存入長者生活津貼金額的文件(銀行存摺或銀行月結單等)，以及載有中文住址的文件進行申請。

受惠對象：

-年齡70歲或以上。
-最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」。
-從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」。



《快樂小故事》

健康就是快樂

個個都喜愛健康的人生，但健康是需要靠個人努力爭取！在這我跟大家分享一下我的健康生活。我晚上會準時休息，早睡早起。閒時多做運動，我會找老友記一起打羽毛球、乒乓球等等，強健體魄。除了身體機能之外，腦筋亦要常動動，於閒時，我都會與其他老友記下象棋動動腦筋，這樣身體才可以得到健康。「健康就是幸福，健康就是快樂！」

蕭天佑 上

《溫馨提示》
長幼齊識「碳」之
《布偶話劇道具及舞台製作工作坊》聯合培訓

日期：9/10, 16/10, 23/10, 30/10(二)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：溫林美賢耆暉中心

(九龍城晴朗商場樓A206舖)

內容：布偶話劇道具及舞台製作

備註：參加者可於9:30在本中心集
合與中心職員一同前往

有興趣參加的會員，
歡迎向中心職員登記哦！

環保基金 – 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的
低碳生活經驗

識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網
上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶
劇工作坊、社區巡回演出

布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，
讓社區人士互相分享及互動體驗



送暖樂社群2018

「唔怕麻煩人」大使獎勵計劃

為鼓勵更多「唔怕麻煩人大使」介紹朋友加入中心成為會員，每位「唔怕麻煩人大使」如在2018年度介紹：

<p>1位長者入會或 邀請1位非會員參與中心活動</p>	<p>可獲港燈杯墊(一套兩個)</p>
<p>2位長者入會或 邀請2位非會員參與中心活動</p>	<p>可獲港燈杯墊(一套兩個)及港燈 腰包或摺疊雨傘一個</p>
<p>3位長者入會或 邀請3位非會員參與中心活動</p>	<p>獲港燈杯墊(一套兩個)及 港燈腰包或摺疊雨傘一個及 港燈時尚相架或暖水壺一個</p>

「長者電話支援服務系統」計劃

目的：1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

①每天定時慰問 - 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！呢個電話係由保良局中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到呢個錄音，但如果还有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

②個別中心活動、特別資訊發放或祝賀 - 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您-提示出席已報名活動



請各位踴躍報名。

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

2018年10月活動表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 國慶日	2 8:30 - 早餐 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(手工班) 5:00 - 晚餐	3 8:30 - 早餐 10:00 - 紅組例會 12:00 - 午餐 2:30 - 黃組例會 3:30 - 先知先覺(健體班) 5:00 - 晚餐	4 8:30 - 早餐 10:00 - 綠組例會 12:00 - 午餐 2:00 - 援手義工茶會 2:30 - 例會購票 5:00 - 晚餐	5 1:15 - 飯堂購買飯票 3:00 - 長者健體班 5:00 - 晚餐 7:00 - 男士托	6 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 5:00 - 晚餐
7 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻3點鐘	8 8:30 - 早餐 9:30 - 護心操 10:30 - 醒腦八式 12:00 - 午餐 5:00 - 晚餐	9 8:30 - 早餐 9:00 - HKU 流感針 9:30 - 議「暖」《話劇工作坊》 12:00 - 午餐 2:30 - HKU 流感針 5:00 - 晚餐	10 8:30 - 早餐 10:00 - 太極氣功十八式 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(飛鏢班) 5:00 - 晚餐	11 8:30 - 早餐 10:00 - 我想和你唱給自己的信 12:00 - 午餐 2:00 - 暢談香港歷史 5:00 - 晚餐	12 1:15 - 飯堂購買飯票 1:30 - 先知先覺(園藝治療) 5:00 - 晚餐 7:00 - 男士托	13 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 2:00 - 攝籬西環 5:00 - 晚餐
14 2:00 - 懷舊金曲放送 3:00 - 開心時刻3點鐘	15 8:30 - 早餐 9:30 - 護心操 10:30 - 醒腦八式 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(園藝治療) 5:00 - 晚餐	16 8:30 - 早餐 9:00 - HKU 港大流感針(抽血) 9:30 - 議「暖」《話劇工作坊》 12:00 - 午餐 2:00 - 玩具圖書閣 2:30 - 相聚一刻在頤康 5:00 - 晚餐	17 重陽節	18 8:30 - 早餐 10:00 - 講座：長者簡易運動 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(飛鏢班) 5:00 - 晚餐	19 1:15 - 飯堂購買飯票 2:30 - 都市狙擊 5:00 - 晚餐	20 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 2:00 - 攝籬西環 5:00 - 晚餐
21 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻3點鐘	22 8:30 - 早餐 9:30 - 護心操 10:30 - 醒腦八式 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(園藝治療) 5:00 - 晚餐	23 8:30 - 早餐 9:30 - 議「暖」《話劇工作坊》 10:00 - 暢談香港歷史 12:00 - 午餐 2:00 - 玩具圖書閣 5:00 - 晚餐	24 8:30 - 早餐 9:00 - 健康檢查 10:00 - 講座：認識抑鬱症 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(飛鏢班) 2:30 - 相聚一刻在頤康 5:00 - 晚餐	25 8:30 - 早餐 9:00 - 援手秋季旅行 12:00 - 午餐 5:00 - 晚餐	26 1:15 - 飯堂購買飯票 2:30 - 都市狙擊 3:30 - 先知先覺義工聚會 5:00 - 晚餐 6:00 - 哈哈「老」嘍	27 8:30 - 早餐 9:00 - 飯堂購買飯票 12:00 - 午餐 2:00 - 攝籬西環 5:00 - 晚餐
28 2:00 - 週日電影 3:00 - 開心時刻3點鐘	29 8:30 - 早餐 9:30 - 護心操 10:30 - 醒腦八式 12:00 - 午餐 2:00 - 先知先覺(園藝治療) 5:00 - 晚餐	30 8:30 - 早餐 9:30 - 雅婷奶粉售賣 9:30 - 議「暖」《話劇工作坊》 10:00 - 康復一站通流感針 12:00 - 午餐 2:00 - 玩具圖書閣 5:00 - 晚餐	31 8:30 - 早餐 10:00 - 太極氣功十八式 12:00 - 午餐 12:15 - 智 Net 長者社區數碼體驗日 2:00 - 先知先覺(飛鏢班) 5:00 - 晚餐			

《自由講場》

如對本中心服務有任何意見或建議，歡迎當值職員提出或聯絡下列負責人。你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，令服務達至臻善，多謝支持。

	中心主任	安老院舍服務經理
姓名	洪佩華女士	梁麗冰女士
電話	2817 1858	2277 8888
傳真	2818 3174	2890 2097
電郵	eldcom.watch@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk
地址	香港西環卑路乍街8號1樓平台	香港銅鑼灣禮頓道66號莊啟程大廈5樓

《中心開放時間》

星期一、二、三、四及六	上午9:00 - 下午6:00
星期五	下午1:00 - 晚上9:00
星期日	下午2:00 - 6:00
公眾假期 *10月1日 - 國慶日 *10月17日 - 重陽節	休息



中心名稱：保良局長者援手網絡中心(寶翠園)

地址：香港西環卑路乍街8號1樓平台

電話：2542 7765

傳真：2542 7769

電郵：eldcom.watch@poleungkuk.org.hk