

2020

保良局慈善獎券

「愛心獻保良」屋邨屋苑地區籌款

保良局創辦142年以來，一直竭誠服務香港市民，致力推出嶄新、適切及多元化服務，全方位照顧社會各階層，特別是弱勢社群的需要，因此每年保良局均需要龐大經費去支持各項服務。一年一度全港大型地區籌款活動——保良局慈善獎券暨「愛心獻保良」屋邨屋苑籌款，便是為籌募社會服務及教育服務發展經費而舉辦的。

是次活動善款將全數用於保良局的服務包括：

社會服務、教育服務、醫療服務、文化服務及康樂服務

獎券每張售價\$10

獎券現於中心有售至10月29日(四)

獎券攪珠抽獎日期：

2020年11月19日(四)舉行

抽獎結果公佈日期：

2020年11月25日(三)於報章及保良局網頁公佈



欲了解更多詳情，可瀏覽以下網址

<https://www.poleungkuk.org.hk/raffle2020/usage.html>

或與中心職員聯絡

為響應環保，中心設有 Whatsapp 及電郵提供電子版月訊，如有興趣接收訊息，可向致電中心職員提供電話或電郵地址

地址：新界葵涌邨合葵樓地下1-4及18-19號 傳真：3998 4551

電話：3998 4550 /37017800(電話錄音)

電郵：kcffc@poleungkuk.org.hk

特別通告

因應疫情的最新發展，社會福利署九月十四日表示，會分階段恢復由非政府機構營辦的資助福利服務。中心服務使用者可透過預約參加小組及活動，但中心暫時不設遇到服務。

現再次提醒各位時刻注意個人衛生，如有身體不適，請盡快求醫及留家休息。所有進入中心人士均需戴上口罩，門前接受體溫檢測及用搓手液消毒雙手。如有查詢，歡迎與中心職員聯絡。

保良局 Youtube 頻道觀看教學

觀看影片方法有二：

方法一：掃描QR code

- 1.大家打開手機的相機
- 2.對準QR code



3.再按彈出黎的連結即可



連結一般出現在上方，按一下直接連接YOUTUBE

細心留意
成功對準QR code
會有框框住條碼

方法二：查看電子版月訊可以點擊相片下的連結



第四式 - 風車輪轉

口訣

提手一、垂手坐馬二、
還原三
垂手坐馬一、提手二
還原三



<https://www.youtube.com/watch?v=F377cxumYpY>

按一下英文字連結



長者在家防疫運動十式

長者在家防疫運動（一）！

第一式：鴻運當頭

第二式：運轉乾坤

<https://www.youtube.com/watch?v=4GLewSzV0SY&list=PLVVPJpp3sd8xJwx4TnwaAaB301DdiRTYg>



長者在家防疫運動十式

長者在家防疫運動（一）！

第三式：大吉大利

第四式：得心應手

https://www.youtube.com/watch?v=MfPF_VCXs3U



班組活動

痛症伸展班

日期：11月6及27日(五)

時間：早上10:00至11:00

地點：中心鏡房

名額：4位

內容：透過伸長了解自己身體結構，訓練強健體魄。

費用：\$10



智能電話應用班

日期：11月12及26日(四)

時間：下午2:00至4:00

地點：中心鏡房

名額：4位 費用：\$10

內容：疫情之下，部份中心活動轉為網上教學。

今個月同大家分Zoom的使用方式，方便參與中心網上活動及班組，

並與會員一同試行使用Zoom。 **參加者需自備智能電話**





保良局
PO LEUNG KUK

招募「芳療大使」 學習香薰按摩療法



紓緩長者痛症

香薰療法是使用香薰複方油配合照護撫觸按摩手法，緩解護理對象長期痛症及紓緩情緒低落、憂鬱，促進愉悅感及長者之社交能力。

招募「芳療大使」

1. 參加者須出席培訓工作坊，成為芳療大使，通過理論及實習掌握香薰按摩療法的手法及技巧。
2. 「芳療大使」須到安老服務單位為長者進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

對象：會員、護老者、義工

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

如對計劃有任何查詢，歡迎聯絡中心職員
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

長者皮膚護理

皮膚是覆蓋在人體最外層的組織，保護身體免受外界的刺激和病菌的侵害。正確護理皮膚，對維持個人的身心健康均有重要意義，例如糖尿病患者的皮膚感染可以演變為組織壞死的嚴重後果，而痕癢這種不少長者常有的情況，表面看雖似微不足道，卻可以十分惱人，影響心理健康，所以長者和護老者都宜對皮膚護理有正確的認識。



皮膚護理要點

一. 清潔

皮膚要保持清潔，在炎熱的夏季，宜每天洗澡，特別是腋下，陰部和雙足等位置。大汗者應穿著吸汗和通爽的衣服，以減少患癬疾的機會，尤其是常患足癬者，切勿穿尼龍襪和不通氣的膠球鞋，可選擇涼鞋或皮鞋。

二. 痕癢

由於油脂分泌隨著老化過程會逐漸減少，長者的皮膚一般都會較為乾燥，導致經常痕癢，倘若不正確處理，一味搔抓，或以熱水刺激來企圖止癢，會造成惡性循環，不能解決癢的問題。一旦皮膚抓破，更易造成細菌感染及發炎。

三. 乾燥

避免因皮膚乾燥而造成痕癢，最重要是使用潤膚膏來保持皮膚滋潤，次數不限，尤其不可忽略的時間是沐浴後，在皮膚仍然濕潤時。此外，亦可考慮用浴油，但要提防滑倒。若是使用暖爐，要保持室內濕度，例如使用充油式電暖爐便較輻射式暖爐為佳。此外，毛絨衣物能刺激皮膚，令人更癢。心情煩躁，也會影響癢感。

四. 洗澡

由於大熱水會過度洗去皮膚表面的油脂，所以長者宜只用暖水，同時要避免大力洗擦，可用溫和滋潤性高的肥皂或沐浴露，甚至只局部位置用肥皂，其他只用溫水洗。在乾燥的季節皮膚會更覺痕癢，因此在冬天，長者除非曾出汗，否則不必每天洗澡，可以隔天甚至隔兩天才洗澡。

五. 危險訊號

倘若已採取上述措施，痕癢仍然持續，或皮膚表面有異常情形，都應請教醫生。例如痣突然產生變化、傷口經久不癒合、皮膚長出物體、嚴重痕癢及脫皮、劇痛等，都可能是嚴重疾病(如皮膚癌)的徵兆，不可忽視。

計劃宣傳



「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

計劃內容包括：

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙長者參與每星期3節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助



烹飪



手工藝



訓練認知



園藝治療



運動



音樂治療

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃義工必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 60歲或以上人士

2. 經檢測評估後，顯示有早期認知退化

計劃推行日期：2020年3月至2021年2月

記憶症狀評分 Memory Symptoms Score



- | | 有/會 | 無/不會 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 你有沒有忘記自己將東西放在哪裡呢？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 當見到相熟朋友時，你有沒有忘記他們的名字呢？
(例如相識 5 年以上或者經常見面的朋友) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 在談話時，你有否突然忘記自己想說的話呢？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 在談話時，你會不會找不到合適的詞語去表達自己的意思呢？
(例如話已到口邊，但總是說不出來) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你有沒有覺得自己的記憶力較其他年紀相約的人差呢？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

如果以上五條問題中有三條或以上答「有」/「會」的話，建議接受一個詳細的『認知功能評估』，請致電 3998 4550 與我們聯絡並預約的時間進行詳細的『認知功能評估』。

中電有「營」飯堂

CLP 中電

計劃目的：提供廉價、健康及有營養的熱餐服務

服務對象：獨居、雙老或 有需要的社區人士

服務內容：提供早、午、晚餐，憑「飯票」用膳

『有營飯堂』登記及賣飯票詳情

日期：逢星期一、二、三

時間：下午2:00至4:30

地點：中心正門接待處

備註：帶備飯堂會員咭或中心會員証

如有任何查詢，請親臨本中心或與麥生聯絡

	飯餐時段		飯餐內容	價錢
早餐	上午9:00-9:30		穀類早餐	\$4
午餐	中午	11:30-12:00	兩款餸菜、白飯及湯	\$12
		12:00 -12:30		
晚餐	下午	4:30-5:15	兩款餸菜、白飯及生果	\$12
		5:15 -5:45		

關愛基金牙科資助鑲活動假牙申請

因應疫情暫停申請，現時先為長者登記留名，日後再通知有關安排

申請資格

- ✓ 65 歲或以上並領取「長者生活津貼」；
- ✓ 從未受惠於關愛基金資助及衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；
- ✓ 已失去全部或部分牙齒，願意接受資助項目的牙科服務診療；
- ✓ 以獲指定牙醫，適合接受鑲活動假牙

申請方法

合資格的人士請於本中心辦工時間內跟職員預約，
本中心恕不接受即時申請。

準備文件：

1. 香港身份證正本
2. 「紅簿仔」最近三個月存入長生津金額紀錄
3. 中文住址文件



會員續會

因應疫情，現時先為長者預約登記，
日後再通知有關安排

入會事項

長者會員

-50歲或以上

-\$21/年

家庭會員

-2人或以上家

庭-\$50/年

- 安排：
- 1.) 親臨本中心
 - 2.) 會員年費
 - 3.) 帶備相片 2 張
 - 4.) 身份證明文件
 - 5.) 住址證明文件

暴風雨訊號下中心服務安排

	中心服務		戶內活動		戶外活動	
	開放	取消	開放	取消	開放	取消
1號風球/黃雨	✓		✓		✓	
3號風球/紅雨	✓		✓			✓
8號風球/黑雨		✓		✓		✓

服務時間：星期一至六 上午9:00-下午5:00(星期日及公眾假期休息)