



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2017年11月份會訊



行政長官2017年施政報告 — 面面觀

『一起同行 擁抱希望 分享快樂』

行政長官林鄭月娥發表任內的首份《施政報告》，這份《施政報告》分別在多個領域提出多項福利的建議包括香港的管治、經濟發展、房屋、教育、醫療、安老等議題，以建設一個更美好香港。現就「安老」及「醫療」兩大範疇，撮錄與為你們息息相關之長者福利的重點建議，與大家逐一介紹。



醫療服務	安老助弱
<ol style="list-style-type: none"> 全面檢視現時基層醫療服務的規劃，透過地區醫、社合作模式提供社區醫療服務。計劃於兩年內於葵青區設立嶄新運作模式的地區康健中心。 增加醫院管理局經常撥款，改善公營醫療服務和設施。增加醫療人手，增設護士診所，以跨專業團隊發揮更大效用。 透過跨界別、跨專業協作推動社區健康，擴大「智友醫社同行計劃」的服務並常規化。 為患有不常見疾病的人士提供支援，包括擴大援助項目的資助範圍及就特定藥物治療提供資助。 計劃在2018年落實自願醫保計劃，並修訂稅例，提供購買醫保的稅務扣減。 成立專責發展中醫藥的政策組別，籌備選址將軍澳的中醫醫院，加快成立永久的政府中藥檢測中心。 	<ol style="list-style-type: none"> 明年年中推出「高額長者生活津貼」，向合資格長者每月發放3,435元，有關措施生效日期追溯至今年5月1日。 投放額外資源，加強社區和家居照顧服務，目標將服務的輪候時間減至零。於2018-19年度在第二階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」中可提供的服務券增至總數6,000張。 推動樂齡科技，預留10億元成立基金，資助安老服務單位試用及購置科技產品。 撥款4億4,700萬元，將「短期食物援助服務」延長三年至2020-21年，並同時進行全面檢討。 建議推出《免入息審查的公共交通費用補貼計劃》，向每月公共交通開支超出指定水平的市民提供補貼，金額以每月300元為上限。

資料來源：行政長官2017施政報告網站<https://www.policyaddress.gov.hk/2017/chi/index.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、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 12月7日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 12月7日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 12月8日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 12月8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13--- 私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

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

健康資訊站之認識糖尿病

日期及時間：11月3日(星期五)下午2:30-3:30

內容：1.) 糖尿病成因、誘發因素、徵狀及併發症
2.) 預防及治療糖尿病的原則

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



11月消防講座

日期及時間：11月6日(星期一)下午2:30-3:30

內容：消防知識講解

地點：中心活動室

合辦機構：香港消防處

報名：歡迎即場參加

11月健康檢查

日期及時間：11月9日(星期四)上午9:15-10:30

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

地點：中心活動室 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，長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



♥ 免費活動 ♥

11月智能手機應用教室

日期及時間：11月9日(星期四) 下午2:30-3:30

內容：簡介Wi-Fi網絡的應用及保安上須注意事項、如何增減介面應用程式及簡單輸入行事曆等

地點：中心活動室 名額：25名

對象：需懂基本操作智能手機及使用Android系統

導師：CSL手機專員

備註：參加者需自備智能手機 報名：例會開始報名

U3A 「測隱知心」長者外展大使計劃測試

日期及時間：11月10日(星期五)上午9:30-11:00

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：20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



健康講座之食物處理貼士

日期及時間：11月16日(星期四)下午2:30-3:30

內容：講解如何正確處理食物的目的

地點：中心活動室 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11月9日(四)向麥姑娘登記



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



長者普及運動(2)

日期及時間：11月21日(星期二)下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操

地點：中心活動室 名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教教練

備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」4.) 1:45仍未能到達將由後備補上

報名：例會報名



健康「耆」「營」飲食你做煮嘉年華

日期及時間：11月26日(星期日)上午10:00 至下午12:30

內容：嘉年華以「長者健康有營領域」為主題，當中包括：表演、遊戲及嘉年華。

對象：中心會員及區內長者

地點：旺角社區會堂2樓 名額：200名

報名：例會登記

備註：參加者需持活動券入場，協助之中心義工需於當日上午9:30到達會場集合



二十週年樂共聚暨長者日嘉年華

日期及時間：11月27日(星期一)上午9:30-10:30

內容：慶祝中心成立20周年及長者日，攤位遊戲

地點：中心活動室 報名：歡迎即場參加



「YUMMY YUMMY」烹飪組

日期及時間：11月6日(一) (中午12:30至 下午2:00)

11月7日(二) (下午2:00至 下午4:00)

11月17日(五) (中午12:30至 下午2:00)

11月20日(一) (上午9:30至 上午11時)

11月20日(一) (下午2:00至 下午4:00)

11月21日(二) (中午12:30至 下午2:00)

12月4日(一) (下午2:00至 下午4:00)

地點：中心活動室 名額：25名 對象：中心會員

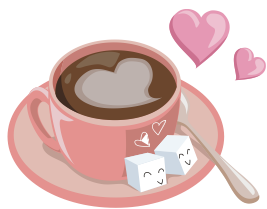
內容：小組將邀請營養師及烹飪導師教授參加者烹調多款健康菜式，參加者可於日後之烹飪比賽中發揮創意，製造出別具個人風格之健康菜式。 報名：例會登記



♥ 免費活動 ♥

老友記茶聚

日期及時間：11月27日(星期一)下午1:30-2:30
內容：小遊戲、茶點、分享長者資訊
對象：任何對題目有興趣的長者
地點：中心活動室 名額：30名



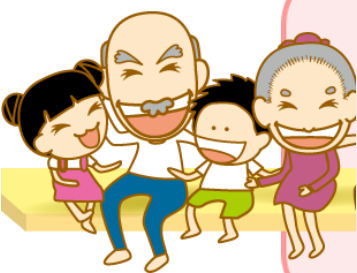
長幼愛心同樂日

日期及時間：11月30日(星期四)下午3:30-4:30
內容：學生帶領小遊戲、魔術表演、唱歌表演、送贈小禮物
地點：中心活動室 名額：30名
合辦機構：東華三院羅裕積小學



長幼共聚樂融融

日期及時間：12月1日(星期五)下午2:30-3:30
內容：遊戲、表演及互相認識
地點：中心活動室 名額：20名
合辦機構：賽馬會紅磡青年空間及陳瑞祺(喇沙)小學
備註：凡參與是次活動之參加者亦必須參與20/4/2018(五)之活動



♥ 注意事項 ♥

- ※所有報名後備名額的參加者，請於11月4日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※中心e體健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e體健，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
- ※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。
- ※鳴謝10月份協助中心推行各項活動的義工朋友。



中心二十週年相片及快樂的故事分享召集

本月將進行一系列的活動慶祝中心成立二十週年，相信在過去的歲月，你參與了不少中心的活動，留下很多難忘的回憶。中心希望召集各位與我們分享過往中心在你們生活中的點滴，如果你有以往中心參加活動或在中心與好友的合照，以往在中心的快樂故事，歡迎與我們分享。如有合適，有關相片及故事有機會用作製作回憶相集中。

~歡迎與蔡姑娘了解更多~



11-12月耆樂歌唱班

日期及時間：11月8日至12月27日(逢星期三)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：\$80(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記

手鐘學習工作坊2017至18年度(4)

日期及時間：2017年11月8、15、22、29日(星期三)下午1:00- 2:00

內容：學習手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

收費：\$105 地點：中心活動室

#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

#練習時間為：

1/11/2017, 下午1:00-2:00

8/11/2017, 中午12:45-1:00; 2:00-2:30



11-1月體適能運動班 (4)

日期及時間：11月15日至1月3日(逢星期三)下午3:00-4:00

內容：徒手操及橡筋帶運動教導

地點：中心活動室 名額：20名

收費：\$20(8堂) 導師：體適能教練

報名：有意參加者請聯繫李sir



11月串珠掛飾班 (U 3 A)

日期及時間：11月16日(星期四)上午9:00-11:00

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



♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 – 購買2017年12月份飯票

日期及時間：11月17日(星期五)上午9:00

內容：本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買2017年12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

地點：中心活動室



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 - 11月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：11月24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



♥ 長者快樂故事 ♥

開心故事 - 阿尹

退休後的我，並沒有因為從工作退下來而感到無聊和沉悶，反而覺得一天二十四小時也不夠用。在機緣巧合下，我經朋友介紹成為保良局會員，在這九年間，我積極參與中心活動，例如中文班、耆樂歌唱班、體適能運動班等，使自己的退休生活變得充實豐富。

此外，我亦是中心的幫手、成為義工，經常在中心職員舉辦的活動中協助和參與探訪活動。最讓我高興的事，是成為陪老大使，除了可以令有需要的老友得到幫助外，自己也因為幫到人而感到滿足和自豪。中心每位職員都很親切友善、態度和藹，與他們相處融洽愉快。而且我在中心也認識到很多志同道合的新朋友，擴寬了朋友圈子，非常高興。

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！

11月義工之友聚會

日期及時間：11月8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

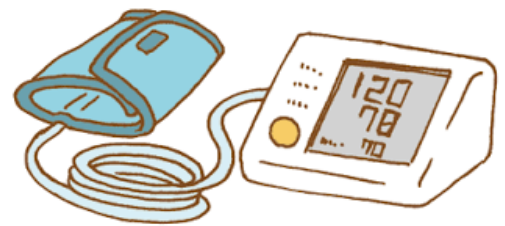
日期：11月20日(星期一)

時間：上午9:15-11:00

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：2017年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



♥ 收費活動 ♥

17-18年度足底按摩保健樂

日期及時間：11月7日至28日(逢星期二)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12月份足底按摩票，敬請於在11月7日(二)

恆常參加者優先購票



血糖測試

日期及時間：11月9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

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，長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：11月9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



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5樓

內容：慶祝中心成立20周年，表演，遊戲，抽獎，午膳

備註：上午11:30開始入席，已報名的參加者請準時出席



如何養成運動好習慣？

「日日運動身體好，男女老少做得到」，這是政府宣導做運動的口號。做運動的好處大家都知道，不過，要養成定期運動的習慣，對日忙夜忙的都市人來說，就真的不容易了，他們不是說沒有時間，就是說沒有同伴，其實運動種類多，形式廣，只要找到自己的興趣，配合個人的時間表，做運動絕對是「easy job」！記住以下七個points，你都可以成為健康都市人。

1. 真正了解參與運動的重要性，只有確實了解參與運動的效能、缺乏運動的壞處，你就可以下定決心參與運動，亦可享受到運動的樂趣。
2. 參與運動前，可透過不同渠道了解正確的運動方法，你可以透過互聯網、書籍、影片及不同的運動課程參與，了解正確運動方式及自己的身體狀況，選擇適合自己的運動。
3. 為自己訂立適當及可持之以行的運動處方。你可以依據自己的個人能力、年齡、生活習慣及環境等各個狀況，為自己定下運動處方。
4. 為自己的運動處方定下目標。在簡易的體適能測試後，根據自身的能力定下短期目標及應改善的項目，而且，亦可因應自己的進度及身體狀況而調整計劃，持之以行，達到目標。
5. 尋找運動的樂趣。在進行運動時，應在輕鬆的氣氛下進行，運動的方式可加入趣味原素，讓自己可享受其中。
6. 可鼓勵家人及朋友一起運動。與家人或朋友一起參與運動，不但可互相鼓勵，亦可增進相方感情及友誼，讓大家可擁有健康體魄之餘，亦可享受快樂。
7. 「無時間」絕對是個藉口！運動的效果是可以累積的，只要你下家決心，定立目標，時間問題是可以解決的。由今日起，大家都要下定決心，持續參與運動，做個健康都市人！



體適能教練
李SIR

陪老大使聚會

日期及時間：11月03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】



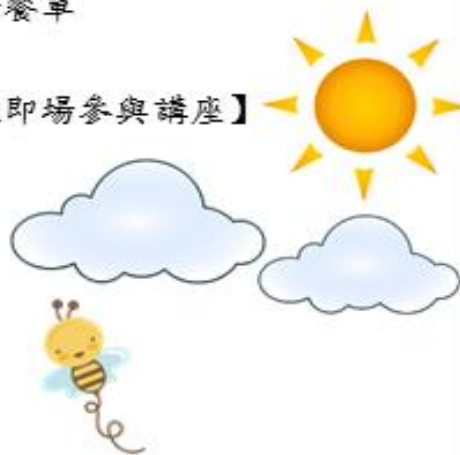
護老者講座-糖尿病患者的健康飲食

日期及時間：11月13日(星期一) 上午9:45-10:45
內容：分享糖尿病的健康飲食餐單
地點：本中心
講者：長者衛生外展隊【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：11月9日、11月16日、11月23日、11月30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】





糖尿病的健康飲食之道



健康飲食你要知

- **定時定量進食**：避免過饑或過飽，以維持血糖的穩定。若在一餐中進食大量的食物，會導致血糖大幅上升，而進食太少則會令血糖過低，影響健康。
- **選用健康煮食方法**：採用低脂肪的煮食方法包括白灼、蒸、焗、燉、焗和少油快炒。避免採用煎、炸和多油炒等高脂肪的烹調方法。
- **健康烹調方法**：烹調肉類或家禽時，先將肥膏和皮層去掉，以減低脂肪的攝取。
- **食材選取**：選擇煮食油時，宜選擇植物油如花生油、芥花籽油等，避免採用動物脂肪，例如：豬油或牛油。

糖尿病患者宜多進食含高纖維素的食物。
纖維素分為以下兩種：



非水溶性纖維素

食物包括：
全麥包、芹菜、果皮和根莖蔬菜。

非水溶性纖維，其能吸收水分，幫助增加大便份量促進蠕動，迅速通過腸道防止便秘。

水溶性纖維素

食物包括：
燕麥、胡蘿蔔、花椰菜和香蕉。

水溶性纖維於體內較難消化，但能輔助維持血糖和膽固醇恆定，保護心臟血管。