



# 保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心 2018年11月份會訊

## 2018年施政報告(安老項目)

行政長官林鄭月娥於10月10日發表任內第二份施政報告，題為「堅定前行 燃點希望」。其中提出接近250項新措施，涵蓋市民關心的土地房屋、醫療、福利、安老、民生等事項，以達至為香港燃點希望。在報告提及到安老目標是讓長者能夠有尊嚴地生活，並為他們提供適當的支援，以實踐「老有所屬、老有所養、老有所為」勞工及福利。今期月會紙就列出與你們最關注之安老建議項目，與各位分享：

- 加強長者社區照顧及支援服務，在「改善家居及社區照顧服務」下增加2000個服務名額。
- 在第二階段「長者社區照顧服務券試驗計劃」中額外增加1 000張服務券至總數7000張，以支援身體機能有中度或嚴重缺損的長者居家安老。
- 在符合資格的私營及自負盈虧安老院成立長者日間護理單位，以增加日間護理服務的供應。
- 在未來五年於「改善買位計劃」下增購5000個甲一級宿位，以增加資助安老宿位的供應，並提升整體私營安老院的服務質素。
- 在參與「改善買位計劃」的私營安老院提供指定住宿暫託宿位，以紓緩照顧者的壓力。
- 繼續舉辦全港公眾教育活動，加強市民對認知障礙症的認識。
- 就資助院舍照顧服務和社區照顧服務、長者地區中心，以及長者鄰舍中心，在2018年年底前，重新在《香港規劃標準與準則》加入以人口為基礎的規劃比率。
- 推動研究能提升長者生活質素的新科技，並在家居、社區及安老院舍應用。計劃於2018年12月推出十億元「樂齡及康復創科應用基金」。
- 考慮合適地點及營運模式，探討以試點形式設立綜合長者服務中心，在社區為長者提供一站式、跨專業的醫護及社會服務。
- 建立網上學習平台，協助長者及有需要人士以有趣和無障礙的方式學習數碼技巧，讓他們在日常生活中受惠於數碼科技的發展。
- 繼續推行老有所為活動計劃和長者學苑計劃，鼓勵長者積極參與社會事務和終身學習。
- 擴展廣東計劃及福建計劃，向選擇移居廣東省或福建省的合資格長者每月發放長者生活津貼。



2018年行政長官施政報告

<https://www.policyaddress.gov.hk/2018/chi/policy.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。實習同學：王偉滔、黃碧燕

### 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6日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 12月6日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 12月7日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 12月7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



## 標準十二 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

#### 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



#### 健康資訊站之糖尿病患者的健康飲食

日期及時間：11月2日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：糖尿病患者的基本飲食原則

名額：不限

講者：衛生署長者外展隊 報名：即場參加

#### 長幼齊識「碳」計劃

#### 長幼互動布偶話劇訓練工作坊

日期及時間：11月5, 7, 12, 14, 19 日(下午1:30-3:30)

11月26日(下午2:00-4:00)

地點：保良局溫林美賢耆暉中心

內容：學習布偶表演之技巧

講者：劇場空間導師

備註：1) 本計劃由環境及自然保育基金及環境運動委員會資助。

2) 布偶表演之學員請按時出席。

3) 完成10節訓練後，參加者需參與5次區內巡迴表演。



## 長者友善社區工作分享會

日期及時間：11月5日（星期一）下午2:30-3:30

內容：分享長者友善社區的工作概念和工作成果

講者：長者友善大使 理工大學土木工程學系學生

報名：例會開始報名



### 第三期「測隱知心」計劃

#### 為曾參與2017年檢測計劃的長者再次進行心律檢測

由於患上心房顫動的風險隨年齡增加，因此第三期「測隱知心」計劃現正展開，計劃為2017年曾參與檢測而未被確診的長者再次進行心律檢測。

檢測安排的詳情如下：

- 合資格參加者：必須曾參與2017年度「測隱知心」計劃的長者，而且在該次檢測未被確診為心房顫動患者，及在2017年度網上問卷填寫願意再接受心律檢測的長者。
- 醫生顧問團隊會測試後2個月內會親自審核心電圖，作初步診斷。並為有需要的參加者安排醫療跟進。

11月7日旺角檢測日及11月13日灣仔檢測日經已爆滿，

有興趣參加的合資格人士可選擇第3場於荃灣檢測。

如有疑問可向譚姑娘查詢及報名。

備註：已報名跟隨中心前往活動場地的參加者請準時下午12:45於中心集合



測試日期	日期、時間及地點	
第一場檢測:	2018年11月7日上午11:00至下午5:00 地點: 旺角遊樂場協會	滿額
第二場檢測:	2018年11月13日上午10:00至下午5:00 地點: 灣仔聖雅閣-明華堂	滿額
第三場檢測:	2018年12月11日 上午10:00至下午5:00 地點: 荃灣明愛服務中心	可報名



# 免費活動

## 2018-19年度流感針疫苗注射

注射日期及時間：11月8日(星期四)下午2:00-4:00(參加者請按小票時間準時出席)

費用：50歲以上長者(全免) 10-49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“保良局康復一站通”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天向中心職員取消，

### 不設補針或退款

注意事項：2018/19年度流感季節流感疫苗組合包括：

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

A/Singapore/INFIMH-16-0019/2016 (H3N2)-like virus;

B/Colorado/06/2017-like virus (B/Victoria/2/87 lineage); and

B/Phuket/3073/2013-like virus (B/Yamagata/16/88 lineage).

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。



## 11月健康檢查

日期及時間：11月8日(星期四)上午9:15-10:30

地點：本中心活動室

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

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



## 11月老友記俱樂部

日期及時間：11月12日(星期一)上午9:30-10:30

地點：本中心活動室

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



## 做個開心果小組

日期及時間：11月21日至1月16日（逢星期三）下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：認識快樂的方法，增加正向思想和情緒

名額：10名 導師：實習社工黃姑娘

備註：★能出席全數8節小組可優先報名

★12月26日因公眾假期暫停一次



## 健康講座之增強免疫力飲食要訣

日期及時間：11月22日（星期四）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解免疫系統功能及退減原因等

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酵素奶粉請於11月15日（四）向麥姑娘登記

## 長者日活動--樂齡科技博覽

日期及時間：11月23日（星期五）下午1:30-5:00

集合地點：本中心

內容：會展中心參觀世界各地關於長者家居及院舍照顧的創新科技產品

名額：50名 報名：例會報名

備註：本中心有旅遊巴往返接送，凡參加者可獲禮物乙份



## 畫出我故事

日期：11月24日至12月15日；12月29日至1月19日（逢星期六）

時間：中午12:00-下午1:00

地點：中心活動室

內容：設計屬於自己的生命故事書，分享愉快經歷

名額：8名 導師：實習社工王先生

備註：★能出席全數8節小組可優先報名

★12月22日因冬至暫停一次



# 免費活動



## 11月專題講座之老友記唔易呃

日期及時間：11月15日(星期四)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：分享最新防騙資訊及騙案手法

主講：長者安居協會 報名：歡迎即場參加

## 華永慈善嘉年華

日期及時間：11月24日(星期六)下午2:00-3:45

集合地點：洗衣街公園門口 活動地點：旺角麥花臣遊樂場

內容：參與攤位遊戲 名額：25名

備註：因入場券當日派發，請不要自行前往活動地點



## 長者普及運動(3)

日期及時間：12月7日(星期五)下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操 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.) 如參加者1:45未能到達將由後備補上

報名：例會報名

## 懷舊金曲演唱會

日期及時間：12月4日(星期二)下午12:30-5:00

集合地點：本中心

活動地點：藍田社區綜合大樓二樓\_藍田東社區會堂

內容：由保良局劉陳小寶長者地區中心歌唱班學員聯同本中心  
耆樂歌唱班同學齊齊獻唱懷舊金曲

名額：40名 報名：例會開始報名



## 注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於11月3日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝10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





## 認知培訓小組

日期	時間
11月5日	上午9:30-10:30
11月16日	下午2:30-3:30
11月23日	下午2:30-3:30
11月30日	下午2:30-3:30
12月5日	下午2:30-3:30

## 運動培訓小組

日期	時間
11月6日	下午2:30-3:30
11月13日	下午2:30-3:30
11月20日	下午2:30-3:30
11月29日	下午2:30-3:30
12月4日	下午2:30-3:30

## 義工培訓班

日期	時間
11月9日	上午10:00-11:00



## 第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃



在這大半年裡，我覺得自己同先知先覺的同學和義工有了很多溝通，同學間亦學到細心對待大家及互相幫助，打開心扉的鎖，提升正向的心態。

SUN WA

我覺得我這大半年是最懶的義工吧！從不同的訓練中，也發覺自己的認知出現了問題，運動不足，而先知先覺是一個很好的活動，手語班很得益，老師教得很好。

常朱荃香

我參加了義工，覺得很滿意，很開心，提升了我的正能量，和幫助到同學們，大家互相扶持！

陳白妹

如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員陳姑娘/麥姑娘聯絡。



# 義工專欄

## 搜望相助報料區

你身邊認識的長者朋友是否：



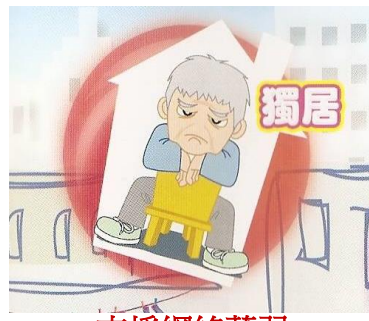
有長期病患



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7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



### 牙擦擦玫瑰花製作

日期及時間：11月19日(星期一)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：齊齊學習運用毛巾及牙擦製作玫瑰花

備註：於義工會上已報名的義工請準時出席

### 隱蔽長者支援服務- 外展站

日期及時間：11月26日(星期一)上午9:30-11:00

地點：區內街市 對象：搜望大使

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



### 跨界同心·關懷社區」外展義工招募

本區於12月將進行一次大型外展洗樓行動，到區內住戶樓宇內接觸有需要的街坊及，藉此配對合適之服務，提升其生活質素外，亦加強他們與社區之間的聯繫，現招募義工協助推行活動。

日期及時間：12月29日(星期六)時間：下午1:30-4:30 (家訪服務於3:00-4:30內進行)

內容：計劃啟動禮、家訪服務

地點：旺角街坊會陳慶社會服務中心/ 區內大廈

\*\*參加者需預留時間於12月1日或15日(星期六)下午進行家訪服務義工訓練。

如有查詢及報名，歡迎隨時聯絡蔡姑娘。



# 長者快樂的故事分享

## 「金句人生」

無名

大家好！我係一個很喜歡聆聽金句的人，而我做人有好多金句去作為參考，其中我最想分享的金句是：忍一時風平浪靜，退一步海闊天空。做人不應為一些小事而生氣，應要學習如何自我釋懷，而且互相忍讓。我亦想分享另一句金句：能安時處順，尚有何求。我每日去提醒自己，不要想不開，應要正面面對事件，生活能夠平安順利時，就足夠了。希望大家能夠深深領悟這兩句金句的意思，正面迎接未來的每一天吧！

## 社區飯堂

### 社區飯堂 – 購買2018年12月份飯票

日期及時間：11月16日(星期五)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2018年12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 - 11月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：11月23日(星期五)中午12:00 - 12:30

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

地點：中心活動室

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限



## 10-12月排排班 (4)

日期及時間：10月27日至12月15日（逢星期六）下午2：00-3:30

地點：中心活動室

內容：排排舞(舞步教導)

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



## 手鐘學習工作坊(4)

日期及時間：10月24日至12月12日(星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員

收費：\$112

#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



## 11-1月體適能運動班 (4)

日期及時間：11月7至1月2日（逢星期三）下午3:35-4:35

地點：中心活動室

內容：椅子操，徒手操及橡筋帶運動教導

收費：\$20(8堂) 名額：20名

導師：體適能教練

報名：有意參加者請聯繫李sir



## 二胡班

日期及時間：11月9至12月21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

收費：\$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



## 11月簡易普通話基礎班( U 3 A )

日期及時間：11月13日(星期二)下午1:00-2:00及

11月28日(星期三)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授日常生活上的簡單會話 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：舊生例會優先報名，其他有興趣的參加者請先向譚姑娘登記



## 11月天鵝串珠班 ( U 3 A )

日期及時間：11月21日(星期三)上午9:30-10:30

內容：齊齊運用珠子穿製一對小天鵝

地點：中心活動室

對象：適合初學人士

收費：\$20(包材料費) 名額：10名

導師：U3A委員袁寶華女士

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



## 11月 手機相片編輯班( U 3 A )

日期及時間：11月22及29日 (星期四)上午9:00-11:00

內容：教授手機相片的編輯方法，如：修圖、加框、加文字等等

對象：適合使用Android系統的參加者

收費：\$10 名額：6名

導師：U3A委員趙寶琮女士

備註：參加者需自備智能手機

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



## 手語班

日期及時間：1月2日至2月27日(逢星期三)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：具豐富教學經驗之導師教授不同的手語及手語歌，進而成功  
利用手語與別人溝通

收費：\$160(8堂) 名額：12名

導師：曾麗嬋老師

報名：有興趣可與陳姑娘聯絡 備註：2月6日因公眾假期暫停上課



## 血糖測試

日期及時間：11月8日(星期四)上午9:15-9:45

地點：中心活動室

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，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8日(星期四)上午9:15-10:00

地點：中心活動室

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



## 18-19年度足底按摩保健樂

日期：11月6 至 27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2018年12月份足底按摩票，需要在11月6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



## 同歡共聚慶生辰 ( 3 )

日期及時間：11月15日 (星期四) 下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：為10-12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

Happy Birthday



## 陪老大使聚會

日期及時間：11月2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：中心活動室  
對象：陪老大使【敬請準時出席】

## 11月美善生命講座-規劃圓滿人生

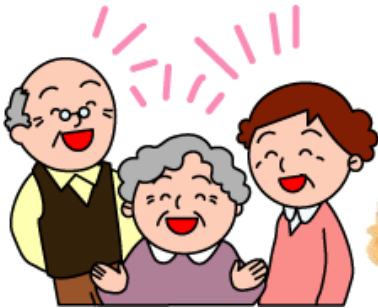
日期及時間：11月26日(星期一) 上午09:45-10:45  
內容：如何圓滿規劃身後事  
地點：中心活動室  
講者：長者衛生外展隊

【歡迎即場參與講座】



## 陪老大使-開心歡樂聚義工服務

日期及時間：11月10日(星期六) 下午2:30-4:30  
集合時間:11:00於中心集合  
活動地點:香港富豪東方酒店  
內容：與老人院長者一起外出旅遊聚餐



## 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8日、11月15日、11月22日及11月29日  
時間:中午12:00-1:00(逢星期四)  
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】



# 禦寒有妙法

## 什麼是低溫症？

人體的正常體溫，是在攝氏三十七度左右。低溫症是指人體的核心溫度(即是身體內臟主要器官的溫度)，降至攝氏三十五度或以下。由於低溫帶來的生理影響很多，如影響血液循環，包括影響心臟跳動，減慢神經功能，甚至不能呼吸等。

## 低溫症的徵狀

較輕微的低溫症患者，會出現皮膚和手腳冰凍、面色蒼白、神志迷亂、說話含糊不清、腳步不穩及不自覺地震顫等病徵。若體溫繼續下降，患者會停止震顫，肌肉逐漸僵硬、心跳減慢和神志不清。在最嚴重的情況下，患者會出現血壓降低、心律不齊及昏迷的症狀，並有心臟停頓甚至死亡的危險。

## 禦寒小錦囊

1. **注意飲食**-不要誤信飲酒可以取暖；在飲酒後會即時感到溫暖，但之後卻會加速身體熱能的流失。
2. **保持適當運動**-作適量運動可使身體產生熱能，幫助維持體溫，亦可以保持關節靈活和增強血液循環。
3. **留意天氣**-密切留意天氣轉變，尤其當溫度在短時間內急劇下降、或本港天文台發出寒冷天氣警告時，更應提高警惕。
4. **家居保暖**-保持家居環境溫暖及空氣流通，若選用電暖爐，電暖爐要遠離易燃物品；並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。