



長者防騙

新年快到，中心祝願大家猴年快樂！身體健康！平安喜樂！年近歲晚，在此為大家介紹其中兩個長者經常受騙的手法，呼籲大家提高警覺性，提防盜竊及騙案等。

祈福黨

手法：	這種騙案大多涉及兩至四名騙徒，而受害人多是女性長者。首先，首名騙徒藉詞接觸受害人，詢問對方是否認識一名神醫。這時，次名騙徒出現，告知神醫在哪裏，並帶領二人跟一名自稱是神醫孫女的第三名騙徒會面。第三名騙徒指稱受害人身體不適，例如風濕關節痛；或稱其家人或兒子冒犯交通意外死者的亡魂，以致被鬼魂纏身，將活不過當天。騙徒並說服受害人交出財物或現金給神醫作法，便可消災解難。作法儀式完成後，騙徒使用報紙包着“財物”交還受害人。可是當騙徒離開後，受害人打開包裹，才發現自己的財物不翼而飛，內裏只有一些毫無價值的物品。
建議：	<ul style="list-style-type: none"> 切勿輕信街上藉詞接近的人； 不要相信陌生人；以及 決定從銀行或回家提取現金／金飾前，應先跟家人商量。



電話騙案

手法：	騙徒假扮受害人的親屬、朋友或業務伙伴致電受害人，訛稱自己有財政困難，需要現金應急，要求受害人把款項存入或轉賬至騙徒提供的銀行帳戶。受害人後來發現被騙。經警方調查後，發現騙徒利用虛假或被盜身分證的資料開設銀行帳戶，又或該銀行帳戶是由他人而非騙徒開設。
建議：	<ul style="list-style-type: none"> 訂定暗號(只有家庭成員知悉)，以便在緊急情況下使用； 告知該親屬、朋友或業務伙伴，你將用他的已知電話號碼致電核實事件的真偽； 在核實來電者的身分前，切勿轉帳任何款項；以及 如懷疑來電是虛假，應報警求助。



資料來源：香港警務處

[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

[下月例會日期]

組名	日期	時間
愛心組	3月3日(星期四) 農曆:正月廿五日	上午 10:30-11:30
幸福組	3月3日(星期四) 農曆:正月廿五日	下午 2:00-3:00
松柏組	3月4日(星期五) 農曆:正月廿六日	上午 9:00-10:00
長青組	3月4日(星期五) 農曆:正月廿六日	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
中心職員：葉俊聲、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、顏子城、劉麗琴
陳襯英

免費活動

道路安全講座

日期：2月5日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：宣傳道路安全資訊

名額：60名

合作機構：西九龍交通部

報名：已報名的參加者請準時出席



2016年2月健康檢查

日期：2月18日(星期四)

時間：上午9:15-11:00

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



「耆樂賦強」

長者地區健康支援計劃 (加開班)

日期：2月6, 13, 20 及 27日
(逢星期六，共4節)

時間：上午9:00 -11:00

內容：課程由專業導師教授及設計，
本月將有體適能教練、中醫師
及護士教你強身健體小貼士。

對象：中心會員及社區人士 名額：10名

備註：例會報名及登記，未曾報讀
有關課程之長者將優先報名。

健康講座之老人常見眼疾

日期：2月18日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：講解白內障、青光眼的形成，
老花眼的成因和保持眼睛健康
的要訣

講者：美國雅培藥廠

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
奶粉請於2月15日前向麥姑娘
登記

老友記俱樂部

日期：2月22日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

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



耆暉叮嚀賀新歲

日期：2月25日(星期四)

時間：下午3:00-4:00

內容：欣賞手鐘表演新年傳統樂曲、
遊戲、茶點，開心一同慶祝新年。

對象：中心會員 名額：40名

備註：例會報名



社區飯堂計劃

2月份開心歡聚在飯堂

日期：2月25日(星期四)

時間：中午12:00 - 12:30

內容：商討有關社區飯堂的安排及服
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



銀齡展亮學苑花絮：

學員心聲：
參加chacha 舞蹈班
很好玩，又可以
做運動！



銀齡導師心聲：
有機會可以教導
其他長者，能幫助
到她們，我自身也
獲益良多！

銀齡展亮學苑-chacha 舞蹈班

銀齡展亮學苑- 利是封摺孔雀開屏

日期：2月15日及2月17日

時間：下午2:30-4:00

內容：利是封摺孔雀開屏

名額：20名

收費：免費

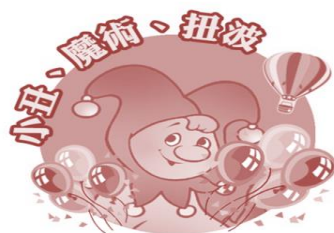
導師：銀齡導師

報名：有意參加者請與李sir聯絡

備註：參加者需自備利是封40個



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層

英語會話班

日期：2月6日至3月19日(逢星期六)

時間：上午9:15-10:15

內容：環繞與日常生活有關的題材

學習英語



收費：\$20(共7堂)

名額：16名

導師：拔萃女書院同學

備註：1月18日起舊生開始交費，
有興趣的新生請先登記

英文初班

日期：2月6日至3月19日(逢星期六)

時間：上午10:30-11:30

內容：教授與日常生活有關的簡單

英語生字

收費：\$20(共7堂)

名額：10名

導師：拔萃女書院同學

備註：有興趣的新生請先登記



歡樂排排舞班

日期：2月20日至3月12日(逢星期六)

時間：下午2:30-4:00

內容：排排舞舞步教導

收費：\$80(4堂) 名額：20名

導師：雷彩虹導師

報名：有意參加者請與李sir聯絡



耆暉手鐘團聚會

日期：2月18日(星期四)

時間：下午4:00-5:00

地點：中心活動室

內容：定期聚會及為表演進行預演及練習

對象：耆暉手鐘團團員 *2月25日(星期四)

下午1:00-3:00提早回中心預備表演



環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」及「環保先鋒」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 資助

「綠綠無窮」 計劃



綠色角落

推廣循環再造



布偶
劇場



環保
回收活動



社區綠色日
社區教育推廣

耆藝舍

每月環保主題聚會

計劃日期：2015年11月-2017年3月

AEON 2016年慈善月曆資助活動

環保永旺 新社區

環保先鋒
工作坊

環保體驗
活動

社區教育
推廣活動

計劃日期：2016年1月-2016年12月

「綠綠無窮」計劃

耆藝舍(環保視工作坊)

日期：2月13日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：由專業導師教授環保視之
製作方法及注意事項

對象：中心會員及社區人士

名額：20名 備註：例會報名及登記



環保視製作聯合工作坊

日期：2月2日(星期二)

時間：下午2:30-5:30

地點：劉陳小寶長者地區中心

內容：教授製作環保視之方法及
講解環保訊息。

對象：中心環保大使及環保先鋒

備註：報名詳情已於「耆藝舍」
內公佈，如有疑問可向
洪SIR查詢



環保大使聚會

日期：2月22日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：介紹綠綠無窮計劃最新之活動安排、
商討環保產品之設計及製作事宜。

對象：本中心環保大使及環保先鋒

名額：不限

備註：請各位環保大使及環保先鋒準時
出席活動



環保清潔劑製作 聯合工作坊

日期：2月29日(星期一)

時間：下午2:30分-4:30分

地點：劉陳小寶長者地區中心

內容：教授製作環保清潔劑之方法
及講解環保訊息。

對象：中心環保大使及環保先鋒

備註：如有興趣之環保大使及環保
先鋒，例會後可向洪SIR查詢



2月份回收站

日期：2月22日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：本月回收主題為利是封及布料，
有意捐贈者可於當日交回中心
之回收箱。

對象：中心會員及社區人士 名額：不限

備註：如有任何疑問，歡迎向洪SIR查詢。



服務質素標準

☆(標準十三) 私人財產 ---服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

☆(標準十四) 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。

義工之友聚會

日期：2月17日(星期三)

時間：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：各中心義工組別義工



義工嘉許禮暨新春團拜

日期：2月16日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

對象：各中心義工組別義工

收費：\$10

內容：新春聯歡、義工嘉許、
遊戲、茶點及抽獎等

備註：例會開始報名



搜望大使聚會

日期：2月17日(星期三)

時間：中午1:00-下午2:00

內容：定期聚會及為服務進行分工

對象：中心搜望大使



[新春地區安老探訪]

日期：2月24日(星期三)

時間：下午1:15

內容：家訪耆暉義軍關顧的長者

對象：已報名參加耆暉義軍的義工

保良局慈善步行2016

日期：2月20日(星期六)

時間：上午11:45-下午5:30

集合地點：本中心

對象：義工及中心會員

內容：透過步行為保良局籌募善款，
由沙田馬場起步及步行至城門
河部份路段(步行全程約2小時)。

備註：1) 往返中心及活動場地將乘搭
公共交通工具，參加者需
自備八達通。

2) 活動當日的步行路線將按
實際天氣情況而可能有所
調整，參加者敬請留意。

3) 已報名的參加者請準時出席



U3A 自務委員會議

日期：2月25日(星期四)

時間：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



隱蔽長者外展服務

日期：2月29日(星期一)

時間：上午9:00-11:00

地點：中心活動室/ 區內公園

內容：於區內為長者進行量度血壓、
服務介紹、為有需要長者進
行服務登記





活在當下 精彩每天，盡己之力 幫助別人

中心會員馮妹妹

自2009年丈夫因病離世後，我便踏入了人生另一個階段，開始加入幾間長者中心參與活動和學習不同類別之課程和工作坊。由於我的性格樂觀，所以也能適應無伴侶的生活。在中心裡我結識了許多長者朋友，閒時和他們聊聊天、喝喝茶、看看表演和聽聽歌。我的興趣也很廣泛：我喜歡唱歌、閱讀、旅遊、欣賞話劇、音樂劇和不同國家之舞蹈表演。

我也有參加義工訓練，協助中心探訪一部分獨居或老伴剛去世的長者，經過多次接觸後，彼此熟落了，往後探訪見到他們時，他們都帶著開心的笑臉來和我交談，心聲。由於我是過來人，可以和她們分享沒有另一半的日子是怎樣度過的，灌輸正能量去開解她們和引導她們望中心參加活動及講座，並鼓勵老友們學習不同之知識和接受一些資訊，從而使她們不會和社會脫節。我又參加了保良局之銀齡展亮學苑導師培訓，教授一班老友記手機用法，教曉他們如何和家人，朋友互傳近況，消息和分享照片等。。。。此外，我也有參與其他團體的義工服務。

總而言之，現時我的生活很充實和精彩，有時也會感到時間不夠用呢！

嘻嘻！



注意事項

新年快樂

- ※所有後備報名請於2月6日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝1月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※如欲購買3月份足底按摩票，敬請於2月22日(星期一)上午9:00到中心取籌購買及登記，9:05抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。
- ※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買3月份飯票，敬請於2月15日(星期一)帶同會員証於9:00a.m.到中心取籌購買及登記，9:05am.會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。
- ※2月8至10日為公眾假期，屆時中心將休息，各會員敬請留意。



收費活動

血糖測試



日期：2月18日(星期四)

時間：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

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.) 是次檢查次序為松柏、長青、愛心及幸福

報名：例會報名

總膽固醇測試



日期：2月18日(星期四)

時間：上午9:15-11:15

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

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

報名：例會報名

2月送羊迎猴賀新春



日期：2月19日(星期五)

時間：第一場(上午9:30-11:00)

第二場(下午2:30-4:00)

內容：遊戲，茶點及抽獎

費用：\$25

名額：每場80名

報名：例會報名及收費

備註：凡出席之參加者均有禮物乙份



丙申年敬老賀新春

日期：2月23日(星期二)

時間：上午9:00-下午3:00

集合地點：本中心

活動地點：九龍灣國際展貿中心3樓
展貿廳

內容：醒獅、午宴、表演及抽獎

備註：已報名之參加者請準時到達
中心集合及帶備中心帽



2月猴年新春行大運

日期：2月26日(星期五) 時間：上午9:00-下午4:30

內容：觀塘海濱公園，上環文武廟，元創坊，上環美味棧頭抽店，豐富午膳

集合地點：本中心 名額：46名

費用：會員\$130，非會員\$140

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊保險
(75-85歲減半，86歲以上除外)

報名：例會報名



2016年2月 護老者情報站



陪老大使聚會



日期:2月5日(星期五)

時間:下午1:00-2:00

內容:商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

【陪老大使敬請準時出席】



護老者資訊站 長者防騙有妙方



日期:2月12日(星期五)

時間:上午9:30-10:30

內容:教授長者最新的防騙技巧及防騙資訊。

講者:救世軍長者地區中心

[歡迎即場參與]



護老者講座 認識冠心病



日期:2月29日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:講解冠心病的成因及一般預防方法。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



玩具閣



日期:2月11日(星期四)

2月18日(星期四)

時間:下午12:00-1:00

內容:借用並教授認知遊戲玩具,讓參加者可以提升認知力。

[歡迎參與]

輕鬆樂悠悠 工作坊

日期2月1日(9:00-11:00)(星期一)

2月11日(2:00-4:00)(星期四)

時間內容:「醫學共振音樂」,配合簡單的運動,放鬆身體,有助調理身心。

地點:中心活動室

合辦機構:新生精神康復會(安泰軒)

[參加者準時出席]



冠心病知多少



冠心病的成因



1. 動脈內膜有脂肪積聚，脂肪過度積聚會使血管變窄同時血管壁亦會失去彈性和硬化起來，此現象稱為**粥樣硬化**。
2. 血管組織老化會導致血液流動緩慢；假如粥樣硬化突然爆裂，便會形成血栓，因而阻塞血管，形成心肌局部缺氧、心肌梗塞、心臟衰竭和死亡。
3. 一些因素會加速動脈粥樣硬化；例如，高血壓、高膽固醇、吸煙、肥胖、缺乏運動、糖尿病、長期緊張等。



冠心病徵兆



1. 大概百分之十的患者沒有任何徵狀，通常在發展到很嚴重時才會發現問題。
2. **心絞痛**：通常在心臟負荷加重時才出現；如運動、情緒受壓抑或急速步行等。
3. **胸前劇痛**可能推展到頸、手臂、下顎；大量出汗、氣促；鬱悶、作嘔；暈眩，甚至不省人事。



預防冠心病



1. **戒煙和戒酒** — 尼古丁能使血管收縮和**提升血液中的膽固醇含量**，引致動脈硬化；**過量喝酒**，酒精會加快動脈硬化。
1. **適當運動** — 能促進心臟功能，防止血管老化和增加心肌血液循環。
2. **注意飲食** — 減少進食高膽固醇食物，例如**動物內臟或醃製食品**。
3. **控制體重** — 肥胖會增加心肺負荷，過量脂肪也會積聚在血管壁內，使血管硬化和受到阻塞。