



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2017年2月份會訊



二零一七年施政報告 知多D!

『用好機遇 發展經濟 和諧共融』

行政長官梁振英先生於2017年1月18日發表任內第五份施政報告，分別在「安老助弱」、「退休保障及人口政策」、「醫療衛生」、提出多項改善長者福利的建議，現與大家逐一介紹。

(一) 安老助弱

- 邀請「關愛基金」考慮推行兩項試驗計劃，支援在公立醫院接受治療後離院或身體機能有輕度缺損的長者。
- 額外增加2000張「長者社區照顧服務券試驗計劃」服務券，支援身體機能有中度或嚴重程度缺損的長者居家安老。而「長者院舍住宿照顧服務券試驗計劃」會在2017至2019年推出共3000張服務券。
- 延續「廣東院舍住宿照顧服務試驗計劃」3年，並推出「福建計劃」。
- 透過獎券基金向「社區投資共享基金」注資3億元，在社區建構互助網絡。

(二) 退休保障及人口政策

- 建議逐步取消強制性公積金與遣散費或長期服務金的「對沖」。
- 強制性公積金計劃管理局今年4月推出「預設投資策略」，回應「收費高、選擇難」的問題。
- 優化「長者生活津貼」，放寬現行資產上限和增加一層高額援助，惠及約50萬名長者。讓14萬名較年老和較有經濟需要的「長者生活津貼」受惠人免費使用公立醫院及診所服務。
- 建議長者醫療券受惠年齡由70歲降至65歲，額外約40萬名長者受惠。
- 致力在本屆政府任期內訂定適合香港社會和經濟情況的工時政策方向。
- 向「持續進修基金」再注資15億元，鼓勵持續進修。

(三) 醫療衛生

- 在2017-18年度向醫院管理局額外撥款20億元作整體經常性開支，以應付服務需求。
- 出資在將軍澳興建中醫醫院。

資料來源：2017施政報告網頁<http://www.policyaddress.gov.hk/2017/chi/highlights.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、梁焯楠、劉麗琴、陳襯英。

中心開放間

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 3月2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 3月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 3月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 3月3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

服務質素標準

標準15----- 申訴

服務單位每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

♥ 免費活動 ♥

護士諮詢 – 健康諮詢

日期及時間：2月7日及21日(星期二)上午10:30-12:00

地點：中心活動室

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

名額：6名(每日)

報名：中心會員如欲參加，請在例會後向麥姑娘登記



2月健康檢查

日期及時間：2月10日(星期五)上午9:15-10:30

地點：中心活動室 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



健康資訊站之認識大腸癌

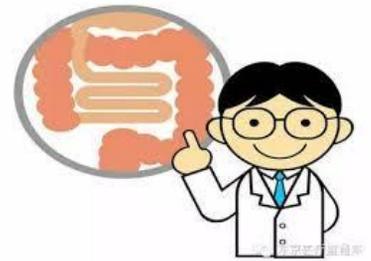
日期及時間：2月17日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解大腸癌徵狀及預防

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



2月老友記俱樂部

日期及時間：2月20日(星期一)上午9:30-10:30

地點：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



♥ 免費活動 ♥

衛生講座之禽流感的憂慮、改善環境衛生、防治蟲治及預防

日期及時間：2月21日(星期二)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解如何預防禽流感、改善環境衛生、防治蟲治及預防

講者：食物環境衛生署

備註：首50名參加者有禮物一份

報名：歡迎即場參加



健康講座之如何預防長者腸道阻塞與長者飲食

日期及時間：2月16日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：認識便秘成因及預防

講者：美國雅培

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，如欲訂購加營養及怡保康奶粉

請於2月6日(一)前向麥姑娘登記



BB醫生與你

日期及時間：2月25日(星期六)下午3:00-4:00

地點：中心活動室

內容：幼兒表演及長幼互動

名額：40名

合辦機構：BB醫生

報名：例會報名



♥ 長者快樂故事 ♥

無憂無痛快活人 梁婆婆

坐骨神經的痛感已困擾了我很多年，一直我都很努力找方法治療：食止痛藥、浸藥粉、熱敷通通都試過。止得一時痛，但很快痛症又回來找我。曾經好灰心想放棄不再看醫生，因為覺得無法戰勝痛症。幸好有中心護士及社工鼓勵下，開始嘗試中醫治療，我亦聽從她們的建議，改變以往日常生活上會加劇痛症的習慣。起初痛症無任何變化，但我堅持數次療程後，慢慢痛感減少了。以往痛到坐立不安的情況已很少發生，最近我亦不用依靠遮支撐步行，我知道痛症已開始得到控制了。我立刻回中心與社工及護士分享這份喜悅，我感恩有中心的支持，亦感恩自己付出努力後，終於可以找到一個方法面對痛症。

社工的分享：很多長者都像梁婆婆般患有長期病患或痛症，梁婆婆積極面對病患的態度，實在很值得學習。面對疾病時可能會出現困難或負面經驗，這時候需要與人傾訴，身邊的人給予支持同鼓勵。只要可以堅持下去，終有一天可以找到合適的方法或調適到自身的態度去好好面對病患及困難。在此，社工與梁婆婆一同祝願各位老友記身體健康，無憂無痛，齊齊做個輕鬆快活人！

♥ 注意事項 ♥

※所有後備報名請於2月4日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code

※鳴謝1月份協助中心推行各項活動的義工朋友。



♥ 義工專欄 ♥

活得自在·在油尖義工計劃

探訪活動

日期：2月8日至3月24 日

對象：搜望大使/ 已報名參與的義工

內容：探訪區內長者及協助推行使用慢性疾病自我管理的理念

協辦：油尖區長者中心(油尖搜望相助計劃工作小組)



技巧培訓日(二)

日期及時間：2月28日(星期二)下午2:30-3:30

對象：搜望大使/ 已報名參與的義工

內容：導師以小組形式導修義工有關慢性疾病自我管理的理論及技巧

協辦：油尖區長者中心(油尖搜望相助計劃工作小組)



搜望相助報料區

你身邊認識的長者朋友或長者鄰居是否：

- 未使用及不了解社區資源
- 生活有困難、貧困或體弱
- 支援網絡薄弱
- 自理能力欠佳
- 有其他需要而不懂求助

尋人啟示!



呼籲各老友記發揮愛心及運用大家的人際網絡，如發現以上人物，請即聯絡搜望相助報料區負責人蔡姑娘，我們會盡快聯絡有關人士。報料人士將獲小禮物一份予以獎勵愛心，謝謝各位!



2月義工之友聚會

日期及時間：2月8日(星期三)上午10:30-11:30

地點：中心活動室

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

2月耆暉探訪大使聚會

日期及時間：2月6日(星期一)下午1:00-2:00

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等

地點：中心活動室 對象：耆暉探訪大使

新春地區安老探訪

日期及時間：2月6日(星期一)下午2:00-4:00

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

集合地點：中心活動室



U3A



U3A 自務委員會議

日期及時間：2月16日(星期四)上午10:00-11:00

內容：商討及籌備中心教育活動

地點：中心活動室

對象：U3A自務委員

義工嘉許禮暨新春大派對

日期及時間：2月14日(星期二)下午2:30-4:00

對象：各中心義工組別義工及中心代表會成員

收費：\$10

內容：義工嘉許、共慶新春及情人節、遊戲、茶點及抽獎等

備註：例會開始報名



保良局新春行大運2017

日期及時間：2月19日(星期日)上午

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，當日行程包括於香港大球場參與起步禮及由香港仔水塘道步行至香港仔郊野公園

備註：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。

報名：有興趣的參加者請於2月6日前向譚姑娘報名



銀齡展亮學苑



「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

計劃由長者學苑發展基金資助

2-3月銀齡展亮學苑—背包製作班

日期及時間：2月24日(星期五)下午2:00-4:00及 3月1日(星期三)下午2:30-4:30

內容：背包製作

收費：\$30(共2堂) 名額：16名

導師：銀齡導師 報名：有意參加者請聯繫李sir



班組活動

2-3月手鐘學習工作坊(16-17年度)

日期：2月15日至3月29日(星期三)

時間：下午1:00-2:00

地點：中心活動室

內容：參加者能享受到音樂的美妙，掌握到演奏手鐘的技巧及音樂的知識，體驗團體合作的成果。

費用：\$105(共7堂)



註：-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

班組活動

2-3月英語會話班

日期及時間：2月18日至3月18日(逢星期六)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5堂) 地點：中心活動室

名額：16名 導師：拔萃女書院同學

備註：舊生請於2月10日前交費，有興趣的新生請先登記



2月利是封籃子班(U3A)

日期及時間：2月7日(星期二)下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授運用利是封製作籃子

費用：\$10(包材料費)

名額：8人

導師：U3A導師常朱荃香女士

報名：例會開始登記

備註：參加者需自備釘書機



社區飯堂

社區飯堂 – 購買2017年3月份飯票

日期及時間：2月13日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買2017年3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



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 - 2月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：2月22日(星期三)中午12:00 - 12:30

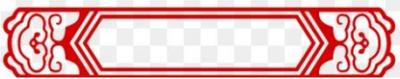
地點：中心活動室

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





♥ 收費活動 ♥



16-17年度足底按摩



日期：2月7日至28日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

費用：\$80一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買3月份足底按摩票，敬請於在2月7日(二)
恆常參加者優先購票

血糖測試

日期及時間：2月10日(星期五)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

日期及時間：2月10日(星期五)上午9:15-10:00

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

3.) 因等候須時，如有需要請參加者帶備小食

報名：例會報名



2月間雞起舞賀新春

日期：2月9日(星期四)

時間：第一場(上午9:30-11:00) 第二場(下午2:30-4:00)

地點：中心活動室

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



2017丁酉年敬老賀新春

日期及時間：2月15日(星期三)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

內容：典禮、表演、午膳

費用：\$90 名額：72名

備註：已報名之參加者請準時出席及帶備中心帽



陪老大使聚會

日期及時間：2月3日(星期五) 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。

地點：本中心

對象：陪老大使【敬請準時出席】



護老者講座 - 前列腺健康與我

日期及時間：2月27日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：前列腺健康資訊和飲食保健方法

地點：本中心

講者：衛生署長者外展隊

【歡迎即場參與講座】



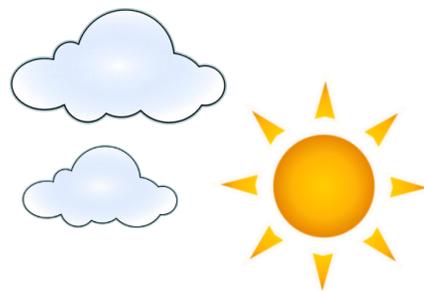
油尖佐區病類護理推廣活動-腦力無限耆

日期及時間：2月15日(星期三) 上午9:30-13:00

內容：攤位遊戲、認知障礙症分享會、中醫食療講座

地點：梁顯利社區中心禮堂

費用：全免 【參加者敬請準時出席】



圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-下午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：2月9日、16日及23日(逢星期四)

時間：中午12:00-下午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】



♥ 復康用品站 ♥

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】



什麼是前列腺

- 前列腺是男性生殖系統中的一個器官，位於盤骨腔膀胱之下。
- 前列腺的生長及運作直接受男性賀爾蒙影響。
- 前列腺所分泌的前列腺液可幫助維持精液的酸鹼度，它的纖維肌肉組織可控制尿流。

前列腺健康常識

- 常見於60歲或以上的男士增生始於尿道周圍的前列腺組織，逐漸壓向尿道，引致尿道狹窄及小便困難。
- 尿流減弱，並可能於終段呈滴尿狀態、尿頻、需稍等片刻及用力才能排尿。
- 如病情嚴重，可導致膀胱結石或腎衰竭等併發症。

前列腺問題的先兆

由於可引致排尿問題的原因有很多，並不只局限於前列腺問題上，因此，排尿時如出現以下問題，都必須及早診治：

- 小便帶血或感到赤痛。
- 排尿後有未排清的感覺。
- 小便次數頻密而量少，並影響日常生活，
例如晚上睡覺時需要頻頻起床如廁。
- 排尿時感到困難或痛楚而且情況越來越嚴重。