



保良局
PO LEUNG KUK

保良局張麥珍耆樂中心

中心月刊 2020年9月

19 | 9 | 2020

全港各區 TERRITORY-WIDE

保良局賣旗日

PO LEUNG KUK FLAG DAY



過去有賴大家支持，中心能於賣旗日中獲得「戶外賣旗平均最高籌款」冠軍等獎項。今年希望大家能夠繼續支持中心，以籌得的款項幫助弱勢社群。

招募保良局賣旗日義工

內容 | 透過賣旗日，將籌得的款項用於
本局不同的社會及教育服務

日期 | 9月19日 (星期六)

時間 | 上午

賣旗地點 | 鑽石山 (龍蟠苑附近)

備注 | 有興趣成為賣旗義工的會員請與楊姑娘聯絡。



奶粉售賣



加營素

11種護心營養組合，含奧米加3，零反式脂肪及膽固醇



蛋白質及維他命D 幫助增強肌肉，強健身體

\$168



低糖加營素

護心強身雙效能

糖份每 100 毫升低至 1.75 克

\$175



怡保康

此產品供關注血糖的人士服用 需要低升糖指數 (GI 值) 飲食、乳糖不耐症的人士

\$212

凡購買奶粉1罐，可憑收據免費使用坐式全身運動儀1次。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
服務券 特備 活動	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	10:00 早晨運動 10:30 新聞暢談	
	2:00-3:00 認知遊戲或 繪畫小組 	2:00-3:00 互動運動 	2:00-3:00 歌詠班 	2:00-3:00 硬地滾球 	2:00-3:00 科技體驗班 	
	中午12:00 - 1:00 社區飯堂 逢星期一上午11:00開始購買飯票 逢星期一至五中心向區內長者提供價廉而營養豐富的飯餐					
			熱餐由 提供			
		10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 2:00 U3A書法班 	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班 	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班 	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
6	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班 	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 2:00 U3A書法班 	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班 	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班 	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
13	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班 	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班 	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 歌詠班 	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
20	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班 	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 	9:30 美容坊 10:30 小結他班(練習) 10:30 愛笑瑜伽 1:30 芳療照護 2:00 週四粵曲班 	9:15 英文會話(初) 10:00 先知先覺 10:25 英文會話 2:00 卡拉OK 	9:00 足底按摩 10:00 週六粵曲班 2:00 水墨樂油油
27	9:00 足底按摩 9:00 小結他班(練習) 10:30 硬地滾球 2:00 編織班 2:00 書法學習班 	10:30 芳療照護 10:45 水墨畫班 	9:30 美容坊 9:30 耆青小丑 			

受肺炎疫情影響，所有班組暫停，
確實開班時間有待通知。

足底按摩保健樂

每節收費：\$95(會員) \$105(非會員)
每節均為45分鐘
**備註：10月足底按摩報名安排
日期：9月14日(星期一)
對象：恆常參與有關服務之中心會員
日期：9月15日(星期二)
對象：本中心會員
日期：9月16日(星期三)
對象：本中心及其他中心會員

暫定

因受肺炎疫情影響而未接受服務的參加者，服務將優先在10月份補回。
如有查詢可與中心職員聯絡，謝謝大家繼續支持！



輕度認知障礙症

徵兆

- 失去短期記憶
- 判斷力減退
- 情緒或行為變幻無常
- 學習新事物及跟從複雜指令感困難
- 基本自理活動仍能應付，但需旁人提醒
- 表達或理解抽象事情時感困難，如表達身體不適、心情感受等



預防方法

- 注意飲食
- 按時用餐
- 均衡飲食，多吃對大腦有營養的食物

生活習慣

- 多動腦筋
- 多做運動
- 維持社交生活
- 戒除吸煙、飲酒的習慣
- 保護大腦免受外來撞擊
- 保持輕鬆、樂觀的心情
- 養成睡眠充足及有規律的習慣

飲食習慣

資料來源：香港認知障礙症協會
<https://www.hkada.org.hk/>



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裏呢？ | <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，建議可到中心接受一個詳細的《認知功能評估》。詳情可與中心職員了解。



關愛基金 –

非公屋、非綜援的低收入住戶一次過生活津貼

為非公屋和沒有領取綜援的低收入住戶提供津貼以紓緩他們的經濟壓力

受惠資格

- 1.以月租形式租住私人樓宇、工業大廈、商業大廈或社會房屋；或租住民政事務總署轄下的「單身人士宿舍計劃」宿位或由非政府機構提供予更生人士的宿舍宿位；或居住於臨時房屋、船艇；或是無家者
- 2.沒有領取綜合社會保障援助，以及沒有在香港擁有任何物業
- 3.過去3個月平均每月住戶入息不超過指定限額；過去3個月平均租金不超過指定上限，有關指定入息限額及租金上限如下：

住戶人數	住戶入息限額 (元)	住戶租金上限 (元)
1	15,100	7,550
2	22,000	11,000
3	26,800	13,400
4	33,500	16,750
5	36,900	18,450
6或以上	40,800	20,400

申請手續

申請按住戶人數分階段進行。所有合資格住戶需親身或以郵寄方式向本中心遞交申請表（連同所需文件）：

2020年7月2日起	1人住戶
2020年8月3日起	2人住戶
2020年9月1日起	3人住戶
2020年10月5日起	4人或以上住戶

申請人需填妥申請表及提供：申請人及所有住戶成員的身份證明文件、租單、入住宿舍或收容中心的證明（如適用）、銀行帳戶證明文件



所有申請必須先致電2242 2827預約，本中心只接受 **純長者住戶**

（即住戶內所有成員均為60歲或以上）申請，詳情可向職員查詢。



20/21年度 季節性流感疫苗注射服務

內容 | 「疫苗可預防疾病科學委員會」(科學委員會) 建議 50 歲或以上的人士
優先接種季節性流感疫苗以預防季節性流感及減少併發症

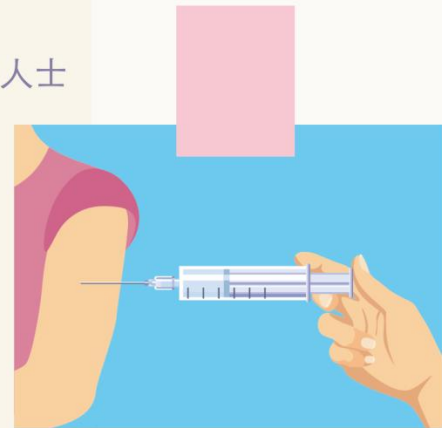
日期 | 10/2020 (待定) 時間 | 待定

費用 | 免費 (50歲或以上人士) 地點 | 本中心 名額 | 110名

備註

- 1 | 受疫情影響，活動日期有待確定，詳情可留意中心月訊或電話錄音
- 2 | 參加疫苗注射人士必須攜帶身份證明文件，及有效會員証登記
- 3 | 不適合服用抗凝血藥物人士注射
- 4 | 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人或

在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射
(如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回)



電話錄音號碼為 **3701 7910**
大家可以先行儲存此號碼，
以茲識別。



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

「芳療大使」到安老服務單位為長者
進行香薰按摩，完成後可獲津貼。

如對計劃有任何查詢，可與本中心何姑娘聯絡
計劃推行日期：2020年6月至2021年9月

中銀香港百年華誕慈善計劃 資助

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 | 參加者必須出席「芳療照護培訓工作坊」，通過理論
及實習掌握「照護撫觸按摩」之手法及技巧。
- 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

服務券活動簡介

認知遊戲及繪畫小組

通過遊戲刺激長者不同認知能力，包括記憶力、專注力、運算能力、辨認物件能力、聽覺能力及語言能力。

遊戲利用熟悉的事物、放大的文字圖片、減少文字閱讀，使長者更易投入並樂在其中。

互動運動

透過活動，與長者徒手或利用毛巾、水樽等生活物品，進行不同部位的訓練動作，如利用毛巾鍛鍊手臂、手腕、大腿、小腿不同部位，增強長者的肌耐力及靈活性，同時訓練長者的心肺功能。

歌詠班

主題以懷舊金曲為主，長者選取自己感興趣的歌曲，由工作人員播放，帶動大家一同歡唱懷舊金曲。

其中亦會配合不同遊戲形式，邊聽音樂邊玩遊戲，讓長者紓解壓力，令身心得以放鬆，度過一個輕鬆愉快的下午。

硬地滾球

硬地滾球所用的球較小及較輕，即使體能較弱甚至使用輪椅的長者亦可參與，活動可訓練長者腦筋思考及肌肉協調性，同時增強長者手眼協調能力及團隊合作精神，期望能透過活動發掘長者潛能，肯定自我形象，同時促進社交合作能力。

科技體驗班

與長者分享有趣的遊戲應用，訓練手眼協調，亦令長者透過接觸新科技，了解其便利性及趣味性。



中心月訊電子版

為方便大家能隨時隨地查閱中心月訊及響應環保，會員可使用具備上網功能的電子產品，利用以下方法查閱月訊：



方法 1

開啟電子產品的互聯網，
登入 <http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/page.aspx?pageid=191>
點擊你想查閱的月份電子報。

方法 2

利用電話相機功能（已更新的 iPhone）或下載掃描 QR Code 應用程式掃描以上 QR Code。

中心每月電子報將會於月會後盡快上載，如有疑問可向職員查詢。



意見反映

如對本中心服務有任何意見或建議，可即時向當值職員提出或聯絡單位主任。你的意見有助我們持續改善，提升服務質素，多謝支持。

負責人
中心主任
孫嘉毅

電話
2242 2827
傳真
2242 2961

電郵 mariacheung.lc@poleungkuk.org.hk

地址 九龍鑽石山龍蟠街1號悅庭軒地下

網址 <http://www.poleungkuk.org.hk/>

中心開放時間

逢星期一至六 上午9:00至下午5:00

下次中心例會

日期：2020年10月6日 星期二
時間：上午10:00 - 11:00 下午 2:00 - 3:00

非賣品 印刷數量 300本 督印人：孫嘉毅 社工：劉麗莎
編輯：楊慧恩 職員：潘淑儀、張婉婷、何月明、黃得蘭、
盧雪艷、吳佩珍