



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2017年3月份會訊



投資未來
關愛共享

預算案
演詞

2017-2018年度 政府財政預算案 知多一點點

政府於2017年2月22日發表2017-2018年度財政預算案，今次之預算案包含四大目標與方向包括1) 發展經濟、改善民生；2) 投資未來、宜居宜業；3) 公平公義、共享成果；4) 穩中求進的公共財政政策。現節錄其中「社會福利」、「關懷共享」及「醫療衛生」三項涉及到長者有較密切關係的要點與大家分享。



公共財政：
目標與方向

一) 社會福利

1. 增撥二億五千三百萬元以加強對長者的照顧，提供資助安老宿位和長者日間護理服務，以及改善現有合約院舍的服務，合共七百五十八個名額，並增加療養照顧補助金及照顧認知障礙症患者補助金的撥款；
2. 在廣東計劃下再度實施一次性的安排，在一年時間內，豁免已移居廣東省的合資格長者須在緊接申請日期前連續居港最少一年的規定；並參考相關做法，推出「福建計劃」，向選擇移居福建省的合資格長者每月發放高齡津貼。兩項措施在全面落實後的首年開支共約一億七千四百萬元；
3. 在長者生活津貼下增加一層高額援助；並放寬長者生活津貼的資產上限。兩項措施在全面落實後的首年開支共約六十五億三千萬元。

二) 關懷共享

1. 向領取社會保障金額的人士，發放金額相當於一個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼，額外開支約三十五億元；
2. 寬免2017/18年度四季的差餉，每戶每季上限為一千元，涉及三百二十一萬個物業。政府收入將減少一百零九億元。

三) 醫療衛生

1. 增聘醫療人手，加強服務及改善輪候時間，例如增加病床和普通科門診診症名額、提升專科門診和急症室的服務量、增加精神科醫療人手，以及擴展臨床藥劑和藥物協調及諮詢服務等；
2. 讓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；以及；
3. 將長者醫療券的受惠年齡由七十歲降至六十五歲。

資料來源：財政預算網頁 <http://www.budget.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、梁焯楠、劉麗琴、陳襯英。

中心開放間		下月開會日期及時間	
星期一至五	上午8:45-下午5:00	愛心組	4月6日(星期四)上午10:30-11:30
星期六	上午9:00-下午4:00	幸福組	4月6日(星期四)下午2:00-3:00
星期日及公眾假期休息		松柏組	4月7日(星期五)上午9:00-10:00
		長青組	4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

免費活動

健康資訊站之皮膚病認識真菌

日期：3月3日(星期五) 時間：下午2:30-3:30
地點：本中心活動室
內容：講解常見皮膚病真菌感染，如足癬及甲癬，
預防及處理真菌感染的方法
講者：衛生署長者健康外展隊 報名：歡迎即場參加



3月長幼共融一樂也

日期：3月9日(星期四) 時間：下午2:30-3:30
地點：本中心活動室
內容：遊戲，表演及互相認識
名額：30名
合辦機構：蔡繼有學校 報名：例會報名

3月健康檢查

日期：3月10日(星期五) 時間：上午9:15-10:30
地點：本中心活動室
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.) 是次檢查次序為長青、愛心、幸福及松柏
報名：例會報名



護士諮詢 - 健康諮詢

日期及時間：3月14日(星期二)上午10:30-12:00
地點：本中心活動室
內容：護士為參加者解答健康或藥物問題
名額：6名(每次諮詢)
報名：中心會員如欲參加，請在例會後向麥姑娘登記



健康講座之「為健康加油！認識健康食油」

日期：3月23日(星期四) 時間：下午2:30-3:30
地點：本中心活動室
內容：認識食油的功用、進食脂肪過量引致的疾病及認識脂肪酸的認識
講者：雀巢香港有限公司
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，如欲訂購加營素及怡保康奶粉請於
3月13日(星期一)前向麥姑娘登記



♥ 免費活動 ♥

長青共聚同樂日(1)

日期：3月13日(星期一) 時間：下午3:30-5:00

地點：中心活動室

內容：與年青人共聚分享、一同動手製作手工番梘、互動遊戲及茶點分享。

對象：有興趣的會員 名額：30名

協辦：諸聖中學

長青共聚同樂日(2)

日期：3月14日(星期二) 時間：下午3:00-5:00

地點：諸聖中學(先於3:00在中心集合，分批前往諸聖中學)

內容：與年青人共聚分享、一同動手製作剪紙手工、相片年曆及絲網印刷。

對象：有興趣的會員 名額：30名

協辦：諸聖中學

耆。義之旅

日期：3月17日(星期五) 時間：下午2:15-4:15

集合地點：本中心活動室

活動地點：香港歷史博物館

內容：青年義工與長者結伴同遊歷史博物館

名額：30名 合辦機構：賽馬會紅磡青年空間

報名：例會報名



耆。義同樂日

日期：3月21日(星期二) 時間：下午1:30-4:00

集合地點：本中心活動室

活動地點：土瓜灣中華基督教基道中學(有旅遊巴接送)

內容：探訪、表演、傾談及致送紀念品

名額：30名 合辦機構：賽馬會紅磡青年空間

備註：凡參加此活動之參加者須參與合辦機構在4月25日舉辦之另一活動 — 遊覽科學館

報名：例會報名

3月長幼樂共聚

日期：3月24日(星期五) 時間：下午2:30-3:15

地點：本中心活動室

內容：遊戲，表演及互相認識

名額：30名 合辦機構：路德會包美達社區中心

報名：例會報名



3

♥ 免費活動 ♥

3月老友記俱樂部

日期：3月27日(星期一)

時間：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



♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於3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2月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※本中心「長者電話支援服務系統計劃」內的來電號碼

由3701 7890 - 3701 8999 共10條只供打出的線路，各參與此計劃的
會員敬留意，如有疑問歡迎向中心查詢。



♥ 長者快樂故事 ♥

「活到老、學到老」

林婆婆

常言道：「活到老、學到老」無論處於任何年紀，我們應該抱著積極學習的態度，
人生便過得豐盛。

近年，不少社福機構會為長者舉辦五花八門的興趣課程，希望老友記可以善用時
間，發揮所長，其中保良局的「銀齡長者學苑」，便是其中一個例子。

中心「銀齡長者學苑」這個計劃發掘了中心一班具有一技之長的長者導師，這批
導師在中心教導了我很多。導師們開設了五花八門的興趣班，在這段期間，我參加了
跳舞興趣班，手機興趣班，串珠興趣班。通過這些興趣班，豐富了我的老年生活，使
我覺得退休後的生活，並不只是飲茶和睡覺，我還可以繼續學習更多。。。

只要抱持信心、恆心，便能克服困難，長者也可與時並進，最近我還自學摺紙，
希望以身作則，鼓勵自己和別人，實踐「活到老、學到老、退而不休」的精神。

♥ 班組活動及銀齡展亮學苑 ♥



4月英語會話班

日期：4月1、8、29日 及 5月6日(星期六)

時間：上午9:15-10:15 地點：本中心活動室

內容：環繞與日常生活有關的題材學習英語

收費：\$15(共4堂) 名額：16名

導師：拔萃女書院同學 備註：有興趣的新生請先登記



「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



銀齡展亮學苑同學會

日期：3月15日(星期三) 時間：下午3:00-4:00

地點：本中心活動室

對象：第1-5期銀齡導師

3月銀齡展亮學苑--排排舞體驗班

日期：3月11日至3月18日(逢星期六) 時間：下午2:30-3:30

地點：本中心活動室

收費：\$20(2堂)

名額：20名

內容：排排舞舞步教導

導師：銀齡導師

報名：有意參加者請聯繫李sir



隱蔽長者外展服務

日期：3月6日(星期一) 時間：上午9:30-11:00

內容：於區內舉辦行站，為區內長者進行服務介紹及量度血壓。

對象：搜望大使



搜望大使聚會

日期：3月21日(星期二) 時間：下午1:00-2:00

內容：分享及總結本年度服務的心得，展望及計劃下年度服務
活得自在·在油尖義工計劃分享會

對象：搜望大使

第二屆義工獎勵計劃聯合嘉許禮

日期：3月7日(星期二) 時間：上午11:45-下午3:00

集合地點：本中心大廳 活動地點：九龍灣百樂門國際宴會

備註：已報名的義工請準時出席



3月義工之友聚會

日期：3月8日(星期三) 時間：上午10:30-11:30

地點：本中心活動室 對象：各中心義工組別義工

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



活得自在·油尖義工計劃分享會

日期：3月27日(星期一) 時間：上午9:30-12:00

對象：搜望大使/ 已報名參與的義工

內容：總結計劃成效、分享推行使用慢性疾病自我管理理念經驗

協辦：油尖區長者中心(油尖搜望相助計劃工作小組)



中心代表會

日期：3月29日(星期三) 時間：下午2:30-3:30

地點：本中心活動室

內容：分享及討論中心各項事宜

對象：各中心代表、班代表及小組代表



2017-18年度 保良局自務學苑委員

第三齡學苑以「自發」、「自學」、「自教」、「自管」為校訓，讓第三齡人士(U3A)因共同興趣而凝聚，自務組織學習活動、課程設計、擔任導師及授課等事宜，同時U3A人士亦可成為中心之學員，實行教學相長，如你都有興趣成為我們U3A委員的一份子或想進一步了解詳情，歡迎與譚姑娘聯絡。

U3A
組員
招募



服務質素標準 標準16-----免受侵犯



服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 – 購買2017年4月份飯票

日期：3月20日(星期一) 時間：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4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。

地點：本中心活動室 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

★由於成本上漲，機構所屬之社區飯堂或進行價格調整，有關收費建議為：早餐(\$4/餐)、午餐(\$12/餐)、晚餐(\$12/餐)，現正就價格調整進行意見調查，如有何任意見，歡迎於3/3或以前向社工洪先生反映。



社區飯堂計劃 - 3月份開心歡聚在飯堂

日期：3月24日(星期五) 時間：中午12:00 - 12:30

地點：本中心活動室

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

♥ 體適能資訊站 ♥

患有糖尿病、高血壓、關節炎等疾病，適宜做運動嗎？

若患有以上疾病的人士也可以運動，但應先請教你的家庭醫生或物理治療師及注意以下要點：患糖尿病的長者，三十至六十分鐘不同形式的運動已很合適，以免因過分運動，令血糖過低而不適，並應帶備醣類作補充。

高血壓患者，宜多利用大腿、腰背等大肌肉做運動，例如步行、健身單車、社交舞等。

膝關節炎患者，應避免選擇上、下樓梯，上、下斜路，或阻力大的健身單車。

腰背痛患者，運動時應加倍注意正確姿勢，保持腰背挺直。

資料來源：衛生署長者健康服務網站

♥ 收費活動 ♥

16-17年度足底按摩

日期：3月7日至28日(逢星期二)

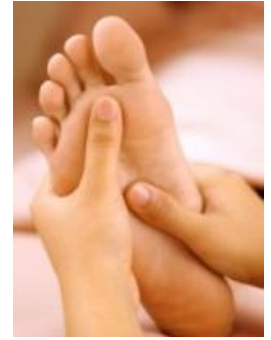
時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

地點：本中心活動室

收費：\$80一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：因財政年度關係，如欲購買4月份足底按摩票，敬請於在4月5日(星期三)恆常參加者優先購票



血糖測試

日期：3月10日(星期五) 時間：上午9:15-9:45

地點：本中心活動室

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：3月10日(星期五) 時間：上午9:15-10:00

地點：本中心活動室

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



3月同歡共聚慶生辰 (4)

日期：3月17日(星期五)

時間：上午9:30-11:00

地點：本中心活動室

收費：\$25 名額：80名

內容：為1-3月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

報名：例會報名



陪老大使聚會

日期：3月3日(星期五) 時間：下午1:00-2:00

地點：本中心活動室

內容：商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

對象：陪老大使【敬請準時出席】



護老者講座 - 認識流行性感冒

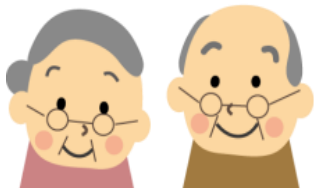
日期：3月13日(星期一) 時間：上午9:45-10:45

地點：本中心活動室

內容：流行性感冒的防範知識

講者：衛生署長者外展隊

【歡迎即場參與講座】



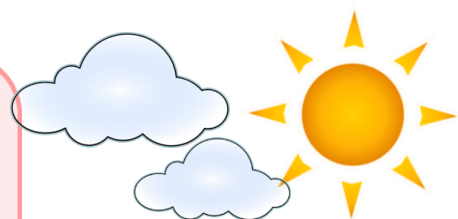
護老者茶聚(6)

日期：3月10日(星期五) 時間：下午2:30-3:30

地點：本中心活動室

內容：與護老者進行茶聚和交流護老經驗與心得。

費用：\$5 【參加者敬請準時出席】



圖書閣

日期：逢星期三 時間：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

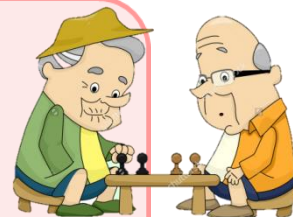
日期：3月9日、16日、23及30日(逢星期四)

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】



♥ 陪老大使招募 ♥

各位老友記！又到一年一度的陪老大使招募時間，我們會定時到院舍進行探訪和為會員提供免費的陪診服務。現在招募有心有力想成為大使的老友記們，詳情可以聯絡鍾先生了解更多。

【歡迎與鍾先生聯絡】



什麼是流行性感冒

- 流行性感冒是一種傳染性極高的呼吸道疾病，由不同品種的流感病毒引起。
- 流感病毒共分甲、乙、丙型三種，由甲型流感病毒引起的感染較為常見。
- 症狀包括發燒、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水、咳嗽及喉嚨痛。在本港，普通流感於每年一至三月及七、八月期間較為常見。

流行性感冒常識

流感乃由人傳人，禽流感則通過接觸活禽鳥而感染。人類感染禽流感的初期病徵與患上其他人類流感相似，但較常導致高燒及併發症，如肺炎、呼吸衰竭、多種器官衰竭及死亡等等。

預防流行性感冒小錦囊

- 保持雙手清潔經常用視液及清水洗手
- 保持室內空氣流通，避免前往人多擠迫的地方。
- 如有發燒、頭痛、肌肉疼痛、流鼻水、咳嗽及喉嚨痛等病徵，應及早求診，並戴上口罩。
- 接種流感疫苗注射預防流感疫苗可以協助高危人士預防流感的併發症