



2016-2017財政預算案

有關2016-2017 的財政預算案，部份涉及社會福利及長者的措施撮錄如下：



- 1.) 加強和優化社區照顧服務，切合長者居家安老的意願。每年撥款一千七百萬元，增加一百六十個長者日間護理服務名額；
- 2.) 加快增加安老宿位和提升宿位質素。每年撥款一億四千萬元，增加資助安老宿位，改善現有院舍的服務；
- 3.) 已在十五個發展項目或空置建築物內，預留地方興建和改建安老院舍和長者日間護理中心。正積極推行「私人土地作福利用途特別計劃」，透過重建或擴建現有服務設施，增加安老服務名額；
- 4.) 透過獎券基金撥款十億元，推出「長者社區照顧服務券試驗計劃」。計劃將在今年擴展至全港十八區，服務券數目會增加至三千張。安老事務委員亦正積極研究推行「長者院舍住宿照顧服務券」，政府已預留八億元，在為期三年的試驗計劃提供三千張服務券。
- 5.) 為了讓更多擁有資助房屋的長者參與安老按揭計劃，建議按揭證券公司進一步和相關機構探討將計劃擴展至未補價的資助出售房屋。
- 6.) 政府會推出試驗計劃，以年滿六十五歲的本地居民為對象，於今明兩年發行銀色債券(Silver Bond)，首批為三年期。
- 7.) 一次性電費補貼餘額有效期會在二零一六年六月底屆滿。直至去年十月，百分之七合資格用戶仍然未用完補貼。我會將餘額的有效期最後一次延長兩年，至二零一八年六月三十日。
- 8.) 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，額外開支二十八億元。

資料來源：<http://www.budget.gov.hk/2016/chi/index.html>

[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	4月7日(星期四) 農曆:三月初一	上午 10:30-11:30
幸福組	4月7日(星期四) 農曆:三月初一	下午 2:00-3:00
松柏組	4月8日(星期五) 農曆:三月初二	上午 9:00-10:00
長青組	4月8日(星期五) 農曆:三月初二	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

「耆樂賦強」 長者地區健康支援計劃 (最終回)

日期及時間：3月5, 19 日(星期六)
上午9:00-11:00及
3月19日(星期六)
下午2:00-4:00及
3月24日(星期四)
下午2:00-4:00

內容：課程由專業導師教授及設計，
本月將有體適能教練、藥劑師
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。整個
活動共4節。

2016年3月健康檢查

日期：3月11日(星期五)

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.) 是次檢查次序為長青、
愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



長幼共融在盧老

日期：3月7日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

內容：遊戲，表演及互相認識

合辦機構：保良局蔡繼有學校

名額：30名

報名：例會報名



健康資訊站之 排便可以好輕鬆

日期：3月11日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：講解便秘的成因、影響及
防治方法及腸癌的徵兆以
便及早診治

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加

長者健體舞

日期：3月10日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

導師：美國雅培導師教授

內容：由教練教授健康運動

名額：30名

報名：例會報名



免費活動

健康講座之 四季節慶營養飲食－春夏篇

日期：3月17日(星期四)

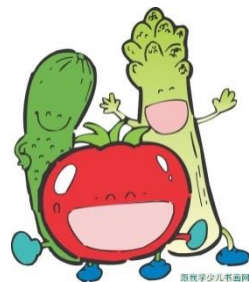
時間：下午2:30-3:30

內容：講解春季及夏季時令食材，春季及夏季飲食建議

講者：巢雀香港有限公司

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，如欲訂購奶粉請於3月11日前向麥姑娘登記



高視學少兒書畫網

3月老友記俱樂部

日期：3月21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



社區飯堂計劃

3月份開心歡聚在飯堂

日期：3月24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



服務質素標準

(標準十五) 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。

(標準十六) 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。



「綠綠無窮」計劃

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 贊助

「綠綠無窮」 計劃



綠色角落

推廣循環再造



環保
回收活動

布偶
劇場

社區綠色日
社區教育推廣

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

歡迎加入環保義工行列，請與 社工洪先生 聯絡

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。

4 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

「綠綠無窮」計劃 – 天然素材護膚霜製作 聯合工作坊

日期：3月1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：教授製作天然素材護膚霜之
方法及講解環保訊息。

對象：中心環保大使及環保先鋒

備註：詳情已於「耆藝舍」內公佈，
已報名之環保大使及環保先鋒
敬請準時出席，如有疑問可向
洪SIR查詢。



「綠綠無窮」計劃 耆藝舍

(天然素材護膚霜製作工作坊)

日期：3月31日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：教授製作天然素材護膚霜之方
法及講解環保訊息。

對象：中心會員及社區人士

名額：20人

備註：環保大使優先報名，
餘額將於例會進行登記。



手鐘學習工作坊 2015至16年度(4)

日期：3月9、16、23、30日(星期三)

時間：中午12:30-下午2:00

內容：學習手鐘技巧及樂曲

對象：耆暉手鐘團團員



「綠綠無窮」計劃 3月份回收站

日期：3月14日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心活動室

內容：本月回收主題為食物及布料，
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：交回之食物需為獨立包裝及
未過食用日期，如有任何疑問，
歡迎向洪SIR查詢。



「綠綠無窮」計劃 環保大使聚會

日期：3月14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



「叮噹叮」手鐘同學會(2)

日期：3月9、23日(星期三)

時間：下午2:15-3:15

內容：輕輕鬆鬆玩搖鼓、沙錘、手鐘等
樂器，既減壓又可以學到音樂
小知識

名額：8名 收費：\$20

備註：例會後向蔡姑娘報名

義工之友聚會

日期：3月9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



第三期銀齡導師畢業禮

日期：3月19日(星期六)

時間：下午1:30-4:30

對象：第三期銀齡導師

地點：劉陳小寶長者地區中心



搜望大使聚會

日期：3月15日(星期二)

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



中心代表會

日期：3月21日(星期一)

時間：下午2:30-3:30

內容：分享及討論中心各項事宜

報名：請各中心代表準時出席



總膽固醇測試

日期：3月11日(星期五)

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



血糖測試

日期：3月11日(星期五)

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.) 是次檢查次序為長青、愛心、
幸福及松柏

報名：例會報名



3月花展一日遊覽

日期：3月18日(星期五)

時間：上午9:00-下午4:30

內容：大潭風景區，朱古力專門店，香港花卉展覽，豐富午膳

集合地點：本中心

名額：46名

費用：會員\$120，非會員\$130

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





人生的故事不在於長短，而是在於有多精彩!

劉伯伯(化名)

人生難免恩怨愛恨，悲歡離合；生活有苦有樂，有憂有喜。隨著長者的生活環境轉變，在老年期面對不同的壓力，如退休、長期患病、照顧伴侶等，令人變得憂愁緊張。因此在社會上亦有很多中心舉辦活動來配合長者的需要。

我今年83歲，退休已有14年。有2個兒子、3個女兒、及5個孫仔。年輕時曾經做過許多工作，包括西裝學徒、廚師、農夫等等……現在因為體弱關係長時間住在安老院。起初我十分不喜歡，因為住在安老院中十分苦悶，整天都躺在床上，沒有活動，很不舒服。起居飲食都要護士照顧，我覺得自己很沒用。後來家人經常來探望，兒女及孫仔經常鼓勵及開解我。而且院舍的姑娘照顧也十分周到。最後身體狀況得以改善，我常常與其他長者一起有講有笑。使我覺得就算年長也可以活得很有意義!

老年人身體可能不如從前，但幾十年累積下來的知識和經驗，不論是成功或失敗的教訓，都是非常寶貴的，有許多不是親歷其境是不知道的，這些都是年青人所缺少的，正可以互相補充。老年人可以做的事很多，中心內許多年長的人需要互相鼓勵關懷，應該多關心外界，不要自己孤立自己。因此，老人要記住，只有心態放開了，生活才能快樂，身體也能健康。



注意事項

- ※所有後備報名請於3月5日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝2月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買3月29日至31日及4月份起之飯票，敬請於3月17日(星期四)帶同會員証於上午9:00到中心取籌購買及登記，上午9:05會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。
- ※3月25至28日為公眾假期，屆時中心將休息，各會員敬請留意。
- ※4月份足底按摩如已登記，敬請於4月1日(星期五)上午9:00到中心續會及購票

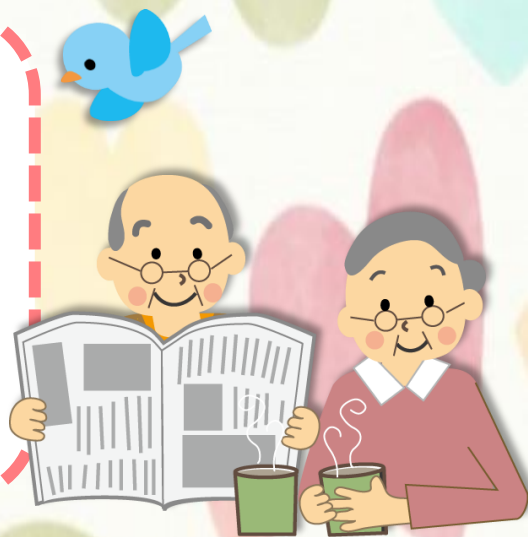


「長者電話支援服務系統」計劃

- 目的：
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
 2. 協助中心推行活動、資訊發放
- 服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」



② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

例子：

- 寒冷或酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 長者資訊溫馨提示



長者電話支援服務系統簡介會

日期：3月10日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

地點：本中心

內容：簡介長者電話支援服務系統的功能

報名：有興趣參加者請聯繫李sir

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

2016年3月 護老者情報站



陪老大使聚會

日期:3月4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】

護老者茶聚(4)

日期:3月30日(星期三)

時間:下午2:30-3:30

內容:與護老者進行茶聚分享護老心得及食茶點玩遊戲。



對象:護老者 收費: \$5



護老者講座 做個開心快樂人



日期:3月14日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:分享快樂之道學習快樂的生活習慣。

講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



玩具閣



日期:3月10日(星期四)

3月17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。

[歡迎即場參與]

復康用品站

各位老友記! 中心提供復康用品借用服務,中心會提供輪椅、三腳架助行器、拐杖等復康用品借用服務,借用期為一個月。

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。

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



如何駕馭焦慮情緒



何謂焦慮情緒



1. **焦慮**是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以便度過險境。
2. **焦慮**情緒長期持續而又不適當處理的話，可發展成**焦慮症**，嚴重者更會損害身心健康。



焦慮的徵狀



1. **身體方面**：呼吸急速/困難、心跳加速、頭暈/頭痛、肌肉拉緊/疼痛、口乾/消化不良、腹部不適、失眠或者食慾不振。
2. **行為方面**：坐立不安、逃避現實、採用不健康的減壓方式如吸煙酗酒。
3. **情緒方面**：過度警覺和敏感、思想混亂、精神難以放鬆、難以集中精神。



駕馭焦慮情緒



1. **保持積極態度，正面思想**—要經常肯定自我的能力和優點，多欣賞自己與別人的長處。
2. **適當運動**—能促進快樂荷爾蒙安多芬的分泌有助身心感到悅快。
3. **健康的生活模式**—充足睡眠、恆常的社交活動都有助駕馭焦慮情緒。
4. **處理問題，與人傾訴**—若受問題或情緒困擾，應儘量找家人或朋友傾訴不要獨自面對。