



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2018年3月份會訊



樂頤數碼科技•建立健樂生活



近年，社區有不少長者對應用智能電話及平版電腦等數碼產品有一定需要，資訊科技的應用已日漸影響長者生活的基本層面，長者能運用資訊及通訊科技，相信能更便利應付日常生活需要，有助改善生活素質，活出豐盛健康的晚年。

科技便利生活；促進樂活人生：

- 網上搜尋感興趣健康資訊、時事及娛樂網站，即時得知最新感興趣訊息；
- 便捷處理日常生活的瑣碎，如查看銀行賬單、繳交水電煤氣費、網上購物、預約覆診、訂枱用膳及預約換領證件等，不用長時間排隊或打預約電話；
- 學習運用健康Apps，把自我量度之健康生命表徵作記錄，並進行自我健康管理；
- 學習拍攝相片／影片，即時與人分享，提升「科技融入生活」的趣味性。

科技衝破數碼鴻溝，擴闊長者社交圈子：

- 透過Facebook / Instagram等社交平台，更可分享生活趣事；
- 運用Whatsapp/ Line等即時通訊平台與親友聯繫；
- 透過視像功能，與家人或海外親友會談，讓長者保持與親友的聯繫。



最近政府資訊科技總監辦公室推出新一輪長者數碼外展計劃，服務對象擴至患有認知障礙症的長者。保良局安老服務成功申請，推行智「NET」長者外展數碼計劃，為院舍、家居照顧服務、日間中心及隱蔽之長者，包括患有認知障礙症長者，透過教授長者使用不同類型的數碼產品，讓長者體驗資訊科技為生活帶來的樂趣及便利。

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、葉梓峰、劉麗琴、陳襯英。

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

下月開會日期及時間

愛心組 4月12日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 4月12日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 4月13日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 4月13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 ♥



護士諮詢 – 健康諮詢

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

報名：中心會員如有需要，請向麥姑娘預約

健康資訊站之認識精神壓力

日期及時間：3月2日(星期五)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.)精神壓力的身心反應
2.)個人精神壓力的來源及積極處理壓力的方法

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊 報名：歡迎即場參加



3月健康檢查

日期及時間：3月8日(星期四)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，長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



醫健通電子健康紀錄互通系統登記

日期及時間：3月13日(星期二)上午9:30-11:00

內容：提供參與電子健康紀錄互通系統及有關登記事宜。

名額：15名

備註：1.) 請帶備身份証正本及提供英文住址
2.) 參加者請按時準時出席

報名：例會報名



健身單車使用簡介會

日期及時間：3月15日(星期四)下午3:30

地點：中心活動室

報名：有意參加者請聯繫李sir



2

健康講座之飲食預防骨質疏鬆症

日期及時間：3月22日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 甚麼是骨質疏鬆症
2.) 如何預防及治療骨質疏鬆症方法

名額：不限

講者：雀巢三花講解員

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，如欲訂購柏齡高鈣或雙效降醇素奶粉請於3月16日(五)前向麥姑娘登記



3月老友記俱樂部

日期及時間：3月26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



以心建家送暖行動-滿堂吉慶賀新禧 2018盆菜宴

日期及時間：3月18日(星期日)上午9:15-下午2:00

集合地點：中心活動室(9:15集合)

地點：馬灣挪亞運動場

內容：表演欣賞、盆菜宴

備註：1) 已報名的會員敬請準時出席

2) 請帶備足夠禦寒衣物



藥物講座之心臟衰竭及藥物

日期及時間：3月29日(星期四)下午2:30-3:30

內容：講解心臟衰竭及藥物

講者：香港藥學服務基金

報名：歡迎即場參加



♥ 班組活動及義工專欄 ♥

耆青小丑訓練

日期及時間：3月5及12日(星期一)下午2:00-4:00

對象：各耆青小丑隊隊員

備註：各隊員請準時出席



3月排排舞班 (6)

日期及時間：3月10日至3月24日 (逢星期六) 下午2:00-3:30

內容：排排舞(舞步教導)

收費：\$75 (共3堂) 名額：20名

導師：銀齡導師 報名：有意參加者請聯繫李sir



3月大吉大利串珠班 (U 3 A)

日期及時間：3月19日 (星期一)下午2:00-4:00

內容：教授運用珠仔穿製大吉

收費：\$15(包材料費) 名額：12名

導師：U3A委員常朱荃香女士

備註：參加者需自備小膠盒

報名：有興趣參加者請向譚姑娘登記



耆暉探訪大使聚會

日期及時間：3月5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

對象：耆暉探訪大使



3月新春地區安老探訪

日期及時間：3月5日(星期一)下午2:00-4:30

對象：耆暉探訪大使 集合地點：中心活動室

內容：由耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者



3月義工之友聚會

日期及時間：3月7日(星期三)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



中心代表會

日期及時間：3月13日 (星期二) 下午2:30-3:30

對象：各中心代表、班代表及小組代表

內容：分享及討論中心各項事宜





隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的MCI長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行**第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃**，為合資格的長者提供**一年免費**恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。



唉！都唔知點解最近成日無記性...

我知道中心有個認知障礙症預防計劃，費用全免架！不如我地都一齊去做檢測啦！

計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

認知培訓小組

日期	時間
3月6日	下午2:30-3:30
3月15日	下午2:30-3:30
3月20日	下午2:30-3:30
3月26日	下午2:30-3:30

運動培訓小組

日期	時間
3月7日	下午2:30-3:30
3月14日	下午2:30-3:30
3月21日	下午2:30-3:30
3月28日	下午2:30-3:30

義工培訓班

日期	時間
3月19日	上午10:00-11:00

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員陳姑娘/麥姑娘聯絡。



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃
好「義」事一欄

活動花絮分享



認知小組－
義工協助組員完成認知習作

運動小組－
由體適能教練帶領組員進行健腦
帶氧運動



♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於3月3日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※中心e体健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e体健，如未登記之會員可與麥姑娘查詢，凡使用10次(每日一次)有小禮物一份

※中心設施(按摩椅、腰背鬆及互動負重儀)繼續供會員使用，使用時間及收費可參閱中心海報或與中心職員查詢

※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。



17-18年度足底按摩保健樂

日期及時間：3月6日至27日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

收費：\$85一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買2018年4月份足底按摩票，需要在4月3日向麥姑娘先登記及恆常參加者優先交費，請各參加者留意



血糖測試

日期：3月8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，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8日(星期四)

時間：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



♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 – 購買2018年4月份飯票

日期及時間：3月16日(星期五)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2018年4月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時正到中心登記，上午9時5分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	\$4 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$12 / 餐
晚餐 (下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$12 / 餐

社區飯堂計劃 - 3月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：3月23日(星期五)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了服務事宜，講解健康及飲食資訊

對象：中心社區飯堂使用者 名額：不限



長者快樂的故事分享

真正的快樂來自於幫助別人

各位老友記大家好，我是繆婆婆，我來到中心最開心的是認識不同的老友記，擴展社交圈子。當遇到困難時，中心職員也會幫忙解決。例如：申請平安鐘服務，獲職員協助下，豁免了收費，減少了經濟的負擔。另一方面，當中心老友記遇到疑難時，我也會運用了自身經驗解答他們的疑問。實踐助人為快樂之本的道理。此外，我會在中心當值護心操的義工，呼籲老友記齊齊做運動，減低身體機能的退化，看到他們的表情我感到非常有意義。

陪老大使聚會

日期及時間：3月2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：中心活動室

對象：陪老大使【敬請準時出席】



聽覺保健知多少

日期及時間：3月12日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：分享聽覺保健資訊

地點：中心活動室

講者：長者衛生外展隊

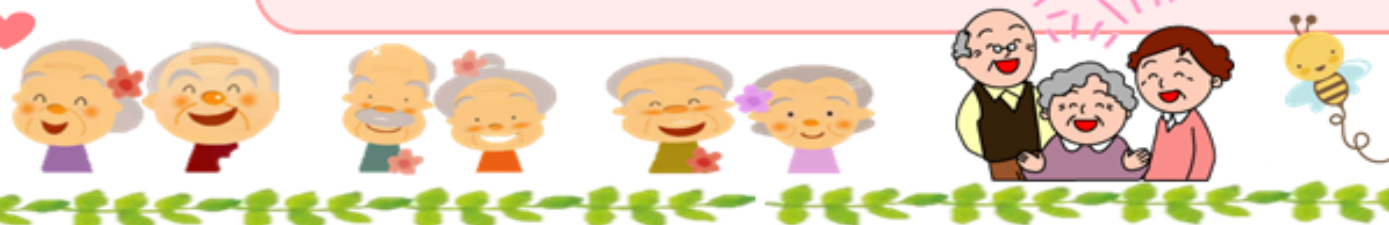
【歡迎即場參與講座】



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：3月8日、3月15日、3月22日、3月29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】



復康用品借用

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】



聽覺保健小錦囊



失聽的三大種類

1. **傳音性失聽**-主要是由於外耳或中耳部份出現毛病，引致聲波不能由外耳道傳送到內耳部份導致失聽。
2. **感音性失聽** - 是主要是由於內耳部份通往腦部的神經系統出現問題(例如退化)，此類失聽在長者中較常見。
3. **混合性失聽**-由於中耳及內耳的組織均受到干擾而引致的失聽。

耳朵發出的警號

- 經常並持續耳鳴
- 耳朵持續地出現分泌物或流膿
- 當發覺耳部不適時會出現持續痛楚，嚴重會導致頭暈
- 經常要將電視或收音機的音量調高或聽不清楚對方說話

護耳小貼士

- 避免長時間收聽耳筒收音機或錄音機，音量亦應調較至中度或以下
- 保持耳道清潔和乾爽
- 洗頭及游泳時，避免污水進入耳內，引起耳朵發炎
- 異物進入耳道時，切勿自行掏挖，以免弄傷耳膜，應盡快求醫