



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2017年4月份會訊



預防禽流感 (H7N9) 知多D



適逢四月份是清明節及復活節假期，不少港人都會趁假期往內地探親及外遊。相信你們也會計劃如何善用假期，與親朋戚友一起遊玩或作家庭重聚。大家外遊之餘亦請時刻保持個人衛生，因現時本港已錄得第五宗外地傳入人類感染H7N9個案。而內地人類H7N9個案亦大幅增加，由去年十月至今已錄得超過480宗。

就現時有關情況，中心透過「衛生署衛生防護中心」所提供之資訊，向大家作出分享，希望大家多關注個人衛生，做足預防禽流感措施。不論在本地或外遊期間，應時刻保持個人、食物和環境衛生。

衛生署衛生防護中心強烈呼籲市民在外遊時應避免接觸禽鳥或其糞便，並避免到家禽市場及農場。若感不適，如有發燒或咳嗽，應戴上口罩，盡快求診。從受影響地區回港後，若出現病徵，應立即求診，並告訴醫生最近曾到的地方，以便及早作出診斷和治療。

市民應時刻保持個人、手部、食物和環境衛生，並在處理家禽時留意附圖之建議。

資料來源：衛生署衛生防護中心網頁

<http://www.chp.gov.hk>



避免接觸
禽鳥或其糞便

出外旅遊時
避免到訪
家禽市場及農場

徹底煮熟
家禽和蛋類食物

保持
雙手清潔

如有不適，
戴上外科口罩、
盡快求診
並告知醫生外遊紀錄

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 5月4日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 5月4日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 5月5日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 5月5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



SQS 服務質素標準



標準一 服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

♥ 免費活動 ♥

健康資訊站之活力長者健康操

日期及時間：4月7日(星期五)下午2:30-3:30

內容：旨在鍛鍊長者身體各部份機能，包括：鍛鍊平衡力、柔軟度、訓練肌力及身體各部位協調能力。

名額：50名

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



4月老友記俱樂部

日期及時間：4月10日(星期一)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



護眼睛·看世界 護聽力·建溝通

日期及時間：4月11日(星期二)下午2:30-3:15

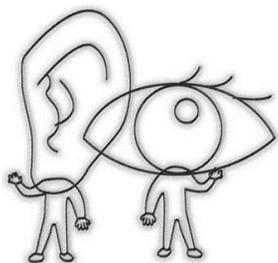
內容：介紹老花眼病徵及矯正方法及老人常見聽力毛病

名額：70名 合辦機構：BBG親友閱刊

備註：1.) 凡出席之參加者均有禮物一份

2.) 參加者請準時出席，遲到5分鐘之參加者將由後備補上

報名：例會報名



護士諮詢 - 健康諮詢

日期及時間：4月11及25日(星期二)上午10:15-11:30

內容：護士為參加者解答健康或藥物問題

名額：5名(每次諮詢15分鐘)

報名：中心會員如欲參加，請在例會後向麥姑娘登記



4月健康檢查

日期及時間：4月13日(星期四)上午9:15-10:30

內容：磅重及由註冊護士量血壓和解答健康問題

名額：不限

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.) 是次檢查次序為愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



健康講座之小中風、大危險

日期及時間：4月20日(星期四)下午2:30-3:30

內容：認識何謂「小中風」?如何預防「小中風」變「大中風」

主講：美國雅培藥廠

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

4月13日(一)前向麥姑娘登記



4月智能手機應用教室

日期：4月20日(星期四) 時間：上午9:30-11:00

對象：使用智能手機的會員

內容：由CSL義務導師講解智能手機的基本操作，如：WIFI應用、如何選擇及安裝實用的應用程式等

名額：30名 主講：長者安居協會

備註：參加者需自備智能手機 報名：例會開始報名



祈福能醫百病？



4月專題講座之防騙有法

日期及時間：4月21日(星期五)上午10:00-11:00

內容：介紹不同的防騙貼士

主講：油尖防止罪案辦公室

備註：首50名參加者均有紀念品1份

耆。義之旅－參觀科學館

日期及時間：4月25日(星期二)下午1:15-4:00

集合地點：本中心

活動地點：參觀香港科學館(有旅遊巴接送)

內容：兩位義工陪同一位長者共同遊覽科學館，藉此加強彼此溝通及認識

名額：30名

合辦機構：賽馬會紅磡青年空間及中華基督教會基道中學

備註：請帶備中心帽準時到中心集合

報名：已在3月21日參與耆。義同樂日之會員



♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於4月8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3月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※4月4、14至17日、5月1及3日為公眾假期，屆時中心將暫停開放。

※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 7899 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。

※中心按摩椅及腰背鬆開效時間及登記須知：

登記時間：上午開始登記時間9:00至10:15，下午開始登記時間2:00至3:15

每節使用人次為最多4名，每節最後登記時間為上午10:15及下午3:15

會員每日只可使用按摩椅或腰背鬆其中一項一次，每項設施亦須隔日使用。

參加者需親自向當值義工登記請各參加者留意。此外，會員借用前請細閱「安全使用注意事項」，以了解身體狀況是否適用。



♥ 體適能資訊站 ♥

運動前你要知

1. 注意飲食：避免於太飽或太餓時做運動。不應空肚做運動，特別緊記要吃早餐，以免體力不支。游泳前不要喝過多飲料，以免因嘔吐而哽塞。
2. 注意裝備：穿著舒適和厚薄適中的運動衣服和鞋襪。選擇尺碼適合、鞋面柔軟、鞋底可防滑和減低震盪的運動鞋。帶備足夠的飲品以作補充。
3. 注意天氣的轉變，以免著涼或中暑。
4. 熱身及伸展運動：五至十分鐘的熱身及伸展運動，可減低受傷的機會。
5. 運動後的伸展運動：運動後應作緩和運動及重複伸展運動，使身體逐漸回復靜止的狀態。



體適能教練
李SIR



4

♥ 班組活動 ♥

4-5月英語會話班

日期及時間：4月1日至5月6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：\$15(共4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



4 - 6月長者跆拳道班

日期及時間：4月18日至6月27日(逢二)上午9:00-10:00

內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練

收費：\$150(共10堂) 導師：香港實用跆拳道協會

備註：學員需穿上跆拳道專用道袍上課，由教練代購，每套連色帶\$250



4 - 6月中文班

日期及時間：4月18日至6月27日(逢二)上午10:10-11:10

內容：透過不同故事及生活題材教授中文

收費：\$50(共10堂) 名額：24名 導師：譚姑娘

備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記

4 - 6月耆樂歌唱班

日期及時間：4月19日至6月14日(星期三)上午9:00-10:00

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$80(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清 備註：舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



4-6月體適能運動班 (1)

日期及時間：4月19日至6月14日(逢星期三) 下午3:00-4:00

內容：徒手操及橡筋帶運動教導

收費：\$20(共8堂) 名額：18名

導師：體適能教練 報名：有意參加者請聯絡李sir



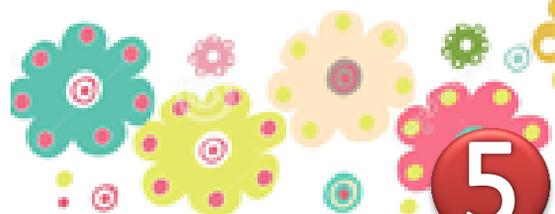
4月紙藝賀咭工作坊

日期及時間：4月24日(星期一)下午2:00-3:00

內容：教授運用壓模機製作賀咭

收費：\$10(包材料費) 名額：8名

導師：譚姑娘 報名：例會開始報名



♥ 班組活動及銀齡展亮學苑 ♥

Android手機應用班(初班)

日期及時間：4月18日- 5月2日(逢星期二)下午2:00-3:30

內容：教授長者使用手機基本知識

對象：使用Android智能手機的中心會員

收費：\$15(共3堂) 名額：4名

導師：梁sir

報名：如有興趣報名，請於例會後向梁sir 進行登記並進行簡單測試



4-6月排排班 (1)

日期及時間：4月8日至6月3日(逢星期六)下午2:00-3:30

內容：教授排排舞舞步

收費：\$200(共8堂) 名額：20名

導師：銀齡導師 報名：有意參加者請聯絡李sir



「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贊助

♥ 義工專欄 ♥

4月義工之友聚會

日期：4月19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容



U3A
組員
招募

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。

6

關心社區 由自己開始

娣婆婆

共建長者友善社區看上去好像跟自己沒有關係，我又不是工程師或設計師。但當你參加完一系列的社區探討活動後你才會發覺建設一個真正長者的友善社區是絕對與我們息息相關。因為自己的需要就由自己發聲，讓不同的社區群體了解長者在社區生活的真正需要。

另外在活動過程中要達到長者友善社區不能夠單單靠硬件設施的配合還有很重要的睦鄰關係和社區網絡的建立。除了對長者友社區有了新的看法之外更開心的是可以認識到一班來自不同大學所組成的學生義工。我們彼此互相認識互相學習從活動中可以感受到學生們的青春和活力讓我都感到後生了幾年。另外學生們可以從老友記身上以另一個角度重新認識油尖旺這一個社區。

♥ 社區飯堂及收費活動 ♥

社區飯堂 – 購買2017年5月份飯票

日期及時間：4月11日(星期二)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5月份之飯票，請於活動當日上午9:00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 - 4月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：4月21日(星期五)中午12:00 - 12:30

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

17-18年度足底按摩保健樂

日期：4月11至25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4月及5月份足底按摩票，敬請於在4月5日(三)恆常參加者優先購票



♥ 收費活動 ♥

血糖測試

日期及時間：4月13日(星期四)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.) 是次檢查次序為愛心、幸福、松柏及長青 報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：4月13日(星期四)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

玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑午餐會

日期及時間：4月27日(星期四)上午10:30-4:00

內容：小曲欣賞及品嚐午膳

收費：\$50 名額：23名

合辦機構：玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑 報名：例會報名

備註：凡出席之參加者請帶備中心帽及準時中心集合



4月富豪自助遊

日期及時間：4月28日(星期五)上午9:00-下午4:30

集合地點：本中心

內容：如心化石公園，航空探知館，東涌懷舊街市，富豪機場酒店自助餐

費用：\$210(長者) / \$250(成人) *65歲或以上為長者

名額：46名 報名：例會報名

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊保險(76-85歲減半，86歲以上除外)

5月粵曲敬老演唱會

日期及時間：5月6日(星期六)下午12:15-5:00

內容：經典粵曲獻唱

集合地點：本中心 活動地點：香港禮頓道66號保良局梁王培芳堂

收費：\$10 名額：47名

備註：參加者請先用膳及自備水



陪老大使聚會

日期及時間：4月7日(星期五) 下午1:00-下午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】



護老者生死教育講座-親友逝世如何處理?!

日期及時間：4月21日(星期五) 下午2:00-4:00

內容：分享親友逝世的身後事處理與支援。

地點：本中心

講者：東華三院萬國殯儀館社會服務科

【歡迎即場參與講座】



圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

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：4月13日、4月20日、4月27日(逢星期四)

時間：中午12:00-1:00

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】

什麼是真菌感染

皮膚癬是皮膚的真菌感染，在天氣潮濕及悶熱的環境特別常見。皮膚的真菌能入侵表皮角質層、毛髮和指甲，引致各種癬病。由於免疫力下降，慢性疾病患者如糖尿病患者等，亦較容易有皮膚癬。

常見種類及徵狀：

- 足癬 - 俗稱「香港腳」。趾縫或腳掌患處出現水泡或皮膚乾裂脫落，十分痕癢。倘若抓傷，有機會演變成細菌性皮膚炎而含膿。
- 甲癬 - 俗稱「灰甲」，真菌侵蝕腳趾甲或手指甲，會令指甲變色、變形、加厚及變得脆弱易碎。
- 體癬 - 俗稱「金錢癬」或「圓癬」，於身體暴露區(如臉、手臂或肩)出現一個或多個呈環狀紅色丘疹，痕癢非常。

預防皮膚癬小錦囊

- 注意個人衛生，沐浴時要仔細清潔皮膚及雙腳。
- 經常保持身體乾爽，如沐浴後應盡快抹乾身體，趾縫要徹底抹乾。
- 應穿著乾爽通風的鞋子及乾淨吸汗的棉襪子。
- 勿與他人共用衣服鞋襪、毛巾及個人用品如梳子、頭飾、帽子及枕頭。
- 觸碰患處之後必須洗手，以免皮膚癬蔓延到身體其他地方。