



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心



2018年5月份會訊

高額長者生活津貼(6月起實施)

社會福利署將於2018年6月1日推行高額長者生活津貼，向較有經濟需要並符合資格的長者提供每月金額較高的津貼，並追溯至2017年5月1日。現行的長者生活津貼會易名為普通長者生活津貼。

為了讓合資格的長者能盡早領取津貼，社署於2018年4月至6月期間，分三個申領階段，發出通知書予現正領取普通長者生活津貼、高齡津貼或傷殘津貼的65歲或以上長者，通知他們有關透過「自動轉換」及「郵遞提交申請」申領高額長者生活津貼的安排。

現為第二階段「郵遞提交申請」：社署在2018年5月2日發出黃色通知書，選擇申領高額長者生活津貼，須填妥隨函夾附的「郵遞提交申請表格」，並於2018年12月31日或之前寄回社會福利署。

普通長者生活津貼/高額長者生活津貼申請資格：

年滿65歲或以上；

已成為香港居民最少七年，以及在緊接申請日期前已連續居港最少一年；

申報資產及入息的水平沒有超過規定限額；及

不得同時領取公共福利金計劃下的高齡津貼/傷殘津貼或綜合社會保障援助。

由2018年2月1日起，普通長者生活津貼及高額長者生活津貼的入息及資產限額如下：



津貼種類	普通長者生活津貼		高額長者生活津貼	
	單身人士	夫婦	單身人士	夫婦
每月總入息	\$7,820	\$12,770	\$7,820	\$12,770
資產總值	\$334,000	\$506,000	\$146,000	\$221,000
每月津貼金額	\$2,600		\$3,485	

注意

社署由2018年6月開始接受高額長者生活津貼的新申請。屆時社署會備有申請表及申請指引。未有領取任何津貼的申請人可親自或由親友代其前往區內的社會保障辦事處辦理申請。

可向以下所屬分區社會福利署社會保障辦事處申請：

旺角社會保障辦事處(電話:2396 4052) / 油尖社會保障辦事處(電話:2384 6707)

有關高額長者生活津貼的詳情，可於辦公時間致電長者生活津貼查詢(電話3595 0130)

資料來源：長者生活津貼網頁<https://www.swd.gov.hk/oala/>

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 6月7日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 6月7日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 6月8日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 6月8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2 政策和程序



服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

標準3 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄

♥ 免費活動 ♥

健康資訊站之急救常識

日期及時間：5月4日(星期五)下午2:30-3:30

內容：1.) 一般危急情況時該採取處理方法
2.) 提高長者的基本急救知識

地點：中心活動室

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



5月健康檢查

日期及時間：5月10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

地點：中心活動室 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，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



長者防跌小錦囊

日期及時間：5月15日(星期二)下午2:30-3:30

內容：分析長者跌倒原因

地點：中心活動室

名額：不限

講者：長者安居協會

報名：歡迎即場參加



慢性腰膝疼痛支援小組

日期及時間：5月18及25日、6月1及15日、7月20日(星期五)上午9:30-11:00

內容：以小組的形式與長者講解關節炎特性及正確姿勢與動作，

用遊戲及運動了解長者關節疼痛的進展

地點：中心活動室 名額：10名

備註：1.) 參加者有初期腰膝關節炎患者

2.) 最近三個月無做過任何手術

講者：衛生署長者外展隊

備註：有興趣參加之會員例會後與麥姑娘登記



5月蔡繼有與你同行

日期及時間：5月7日（星期一）上午10:15-11:15

內容：遊戲，表演及互相認識

地點：中心活動室

名額：30名

合辦機構：蔡繼有學校 報名：例會報名



5月長幼共融一樂也

日期及時間：5月10日（星期四）下午2:30-3:30

內容：遊戲，表演及互相認識

地點：中心活動室

名額：30名

合辦機構：路德會 報名：例會報名

協和小學義工探訪

日期及時間：5月11日（星期五）上午10:00-11:00

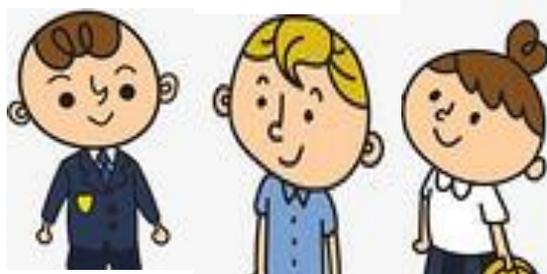
內容：遊戲、表演及互相認識

地點：中心活動室

名額：30名

合辦機構：中華基督教會協和小學

報名：例會報名



老老嫩嫩聚一聚

日期及時間：5月19日（星期六）上午9:30-10:30

內容：幼兒及其家長齊齊探訪中心長者，
齊齊做表演、齊齊玩遊戲

地點：中心活動室 名額：25名

合辦機構：香港保護兒童會匯豐銀行慈善基金幼兒學校

報名：例會報名



5月歡聲同樂母親節

日期及時間：5月16日（星期三）下午1:45-4:45

內容：粵曲欣賞及慶祝母親節

地點：中心活動室

名額：80名

合辦機構：頌歡聲樂苑 報名：例會報名



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



健康講座之保護關節飲食法

日期及時間：5月24日(星期四)下午2:30-3:30

內容：1.) 關節炎成因
2.) 關節炎的治療及控制

地點：中心活動室

名額：不限

講者：雀巢三花

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5月17日(四)向麥姑娘登記



5月專題講座之精明消費

日期及時間：5月25日(星期五)下午2:30-3:30

內容：介紹商品說明條例、如何選購安全的廚房用具及
認識食物標籤和添加劑等資料

地點：中心活動室

主講：消費者委員會

報名：歡迎即場參加



衛生講座之認識登革熱及日本腦炎及其預防方法

日期及時間：5月31日(星期四)下午2:30-3:30

內容：講解登革熱、腦炎病徵及如何預防

地點：中心活動室 名額：不限

講者：食物環境衛生署

報名：歡迎即場參加



♥ 免費活動 ♥

5月老友記俱樂部

日期及時間：5月28日(星期一)上午9:30-10:30

內容：攤位遊戲

地點：中心活動室

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



健身單車使用簡介會

日期及時間：5月28日(星期一)下午3:30

地點：中心活動室

報名：有意參加者請聯繫李sir



♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 – 購買2018年6月份飯票

日期及時間：5月7日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2018年6月份之飯票之會員，請於活動當日上午9:00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 - 5月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：5月25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

到了八十歲，你是否還有實踐夢想的勇氣？

每次看到大家分享自己的快樂故事，也會令我想起台灣一群老人家的快樂故事。

不知你有沒有聽過，很多年前在台灣有17位平均年齡差不多81歲的老友記因不同的理由一起展開為期13日，長達1178公里的電單車環島之旅？我依稀記得這群老友記是有著不同的背景，有的患有癌症、有的需要帶助聽器、也有不少患有高血壓、糖尿糖等等的問題。在台灣要馬不停蹄地進行環島遊對很多年輕人來說也不是容易的事，更何況是體力較差的老友記。

過程中，他們不單要面對狹窄道路帶來的危險、體力不足與病患帶來之情緒，更要面對社會大眾對他們的冷言冷語。當時社會有很多人都說他們太老了、已經沒有用，他們一定不能完成這樣艱鉅的旅程，有些人更叫他們不如乖乖留在家中照顧兒孫，別作無謂的事情。可以這17位老友記未有理會旁人的目光，堅持完成自己認為對的事，最終他們亦憑著這份堅毅的意志完成這個旁人眼中「不可能」的旅程，為自己人生寫下光輝的一篇。

這真實的故事讓我明白到我們的身體確實會隨年月衰退，但我們卻能珍惜現有的時光，好好想想自己有什麼事還想去做，不要讓自己留任遺憾，這樣才算不枉此生，與大家共勉之。

♥ 注意事項 ♥

※所有報名後備名額的參加者，請於5月5日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※5月16日新聞快訊、手鐘學習工作坊及體適能運動班暫停，各會員敬請留意

※鳴謝4月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※中心e體健繼續開放，參加者可使用已登記之八達通使用e體健，

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





認知培訓小組

日期	時間
5月7日	下午2:30-3:30
5月17日	下午2:30-3:30
5月24日	上午10:00-11:00
5月28日	下午2:30-3:30

運動培訓小組

日期	時間
5月2日	下午2:30-3:30
5月9日	下午2:30-3:30
5月15日	下午1:00-2:00
5月23日	下午2:30-3:30
5月30日	下午2:30-3:30

義工培訓班

日期	時間
5月17日	上午10:00-11:00



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃



我成為義工的原因是……

♪想多方面學習，助人自助。

♥「先知先覺」義工帶給我無窮的歡樂與自豪。

☼想學些有關腦退化的知識，希望可助人自助。

♪可以幫到有需要的一些長者。

☺協助認知障礙患者學習是一件有意義的事，
可幫助他們延遲腦退化的時間。

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。



♥ 義工專欄 ♥

搜望相助報料區

你身邊認識的長者朋友是否：



有長期病患



有經濟需要



未有使用社區服務



支援網絡薄弱

呼籲各老友記發揮愛心，請即向**蔡姑娘**報料，幫助你的長者朋友。
報料人士將獲**小禮物**一份予以獎勵愛心，謝謝各位！

油尖搜望相助計劃-外展服務

日期及時間：5月21日(星期一)上午9:15-11:00

內容：為區內長者量血壓及介紹社區資源

地點：煙廠街街市

對象：搜望大使



5月義工之友聚會

日期及時間：5月9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



2018-19年度 保良局第三齡自務學苑委員招募

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

U3A 自務委員會議

日期及時間：5月31日(星期四)上午10:00-11:00

內容：商討及籌備中心教育活動

對象：U3A自務委員



智「NET」長者外展數碼計劃---義工培訓

本計劃將進行義工招募及參與為期3堂的培訓，希望義工協助進行探訪工作及推行計劃，利用數碼產品鼓勵其他長者多接觸資訊科技設備。

課程日期及時間：5月7日(星期一)下午 4:00 - 5:00

內容：數碼設備的簡易操作(智能電話、平板電腦)，使用簡單應用程式及功能。讓義工學習後可應用於院舍及家居探訪之中。

地點：中心活動室

費用：免費 名額：15人

備註：義工完成訓練後需出席所有外展計劃的服務及活動



環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

※ 網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

※ 識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡迴演出

※ 布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

※ 綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗



♥ 班組活動 ♥

手鐘學習工作坊

日期及時間：5月2至30日(星期三)下午1:00- 2:00

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

地點：中心活動室

對象：耆暉手鐘團團員

#5月16日停課

#此活動經由中心活動費資助推行

#招募新學員：有興趣學習音樂及手鐘樂器的會員，歡迎隨時聯絡蔡姑娘



♥ 收費活動 ♥

18-19年度足底按摩保健樂



日期：5月8至29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6月份足底按摩票，需要在5月8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

日期及時間：5月10日(星期四)上午9:15-9:45

地點：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

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，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：5月10日(星期四)上午9:15-10:00

地點：中心活動室

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



陪老大使聚會

日期及時間：5月4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：中心活動室
對象：陪老大使【敬請準時出席】



5月護老者講座-院舍申請知多少

日期及時間：5月21日(星期一) 上午9:45-10:45

內容：講解院舍申請程序
地點：中心活動室
講者：社工-鍾先生

【歡迎即場參與講座】



5月護老者茶聚(1)

日期及時間：5月11日(星期五) 下午2:30-3:30
內容：與護老者進行茶聚和交流護老經驗與心得。
地點：中心活動室
費用：\$5



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：5月10日、5月17日、5月24日、5月31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】



記憶力知多少

認識記憶力

主要可分為短期記憶力和長期記憶力。一般而言記憶力的高與低與年紀沒有太直接關係，而記憶力可以透過練習提升。

記憶力主要分兩類

短期記憶

長期記憶

短期記憶：短期記憶對信息的儲存時間較短，信息儲存的容量也很有限。尚未重複練習前即消失，所能保持數秒(最多一分鐘)的記憶

長期記憶：由短期記憶，經過重複練習後會轉化成長期記憶，能保持一段較長的時間(數月或數年不等)。

記憶的歷程

大腦把外間訊息轉化為記憶時需要經歷幾個不同的歷程：

- 記憶編碼—大腦透過不同的感官吸收外間的資訊，未經覆誦的感官記憶只能維持數秒。
- 覆誦—透過練習或背誦可把短期記憶轉化為長期記憶。
- 記憶儲存—大腦的海馬體負責記憶儲存的主要工作。
- 記憶提取—記憶被儲存後在使用時需要索引出來。

影響記憶力的因素

- 情緒壓力—正面愉快的情緒有助促進記憶力。
- 睡眠因素—睡眠可以解除大腦疲勞，同時製造大腦需要的含氧化合物，促進記憶力。
- 記憶力練習—透過記憶力訓練提升記憶存入或提取等，可以有效改善記憶力
- 運動因素—運動可以提升大腦的供氧水平，增加腦部神經傳遞物質的釋放有助促進記憶力。