



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2019年5月份會訊



2019年中心長者代表-會見油尖旺區議員

「油尖旺長者協會」於2004年8月11日組成，是集合了油尖旺長者機構所派出長者代表，共同關注、討論及跟進區內的長者有關社區議題。回顧今年4月17日與區議員會面，各單位長者中心代表把區內所關注之議題，以下傳上達形式傳遞給區內議員。議員很欣賞長者代表對區內各項設施及環境情況之關注及所作出之建議，並承諾作出可行之跟進工作，期望提升市民生活素質。本年度油尖旺長者協會向區議會表達社區議題及跟進議題如下：

1. 關注油尖旺區內設置交通燈倒數器，建議優先位置包括：

• 窩打老道廣華醫院正門 • 新填地街與眾坊街交界 • 太子道與塘尾道交界；

2. 關注西貢街與偉晴街交界行人安全問題

3. 關注中港城正門前違泊問題

4. 關注西九龍巴士總站平台花園內缺乏廁所指示牌

5. 關注改善登打士街之行人通道擠塞問題

6. 關注山東街休憩公園(朗豪坊側)標示及使用率不足問題

7. 關注砵蘭街與窩打老道交界之行人安全問題

8. 關注油尖旺內游泳設置不足及私人教練貼用九龍公園泳池問題

9. 關注海富苑休憩設施長椅欠缺上蓋問題

10. 關注外傭假日佔用旺角行人天橋問題

11. 關注寶靈街行人路面不平問題

12. 關注福全街交通設施之安全問題

13. 建議美化彌敦道電壓設置

14. 關注熙龍里與新填地街之行人通道問題

15. 欣賞油尖佐區之社區設施及環境

本中心之兩位長者代表梁玉銘及葉錦桃出席參與「油尖旺長者協會」與各組員共同跟進各項議題，如你們對區內議題有任何建議，歡迎與長者代表分享。



中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、譚美倫、麥玉嬋、李銳壯、陳文妙、劉麗琴、陳襯英。實習社工：胡鎮煒、周芷瑩

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13日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 6月13日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 6月14日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 6月14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 ♥



歡聲同樂雙親節

日期及時間：5月8日(星期三) 下午1:45-4:45

地點：中心活動室

內容：粵曲欣賞

名額：80名

合辦機構：頌歡聲樂苑

報名：例會報名

5月健康檢查

日期及時間：5月9日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室

內容：磅重及由義務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，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



協和小學義工探訪

日期及時間：5月9日(星期四)下午2:00-3:00

地點：中心活動室

內容：表演、遊戲及自我介紹

名額：30名

合辦機構：協和小學

報名：例會報名



健康資訊站之認識抑鬱症

日期及時間：5月10日(星期五)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：1.) 抑鬱症徵狀及成因 2.) 處理抑鬱傾向的方法

名額：不限

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



♥ 免費活動 ♥



5月專題講座之使用煤氣知多D

日期及時間：5月17日(星期五)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：介紹安全使用煤氣、爐具保養、自動報錶、繳費方法、產品介紹及服務承諾等

主講：香港中華煤氣有限公司 報名：歡迎即場參加

認知障礙及早認識

日期及時間：5月21日(星期二)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：介紹認知障礙症之十大警號及健腦方法，介紹「隨身寶」服務

名額：不限

講者：長者安居協會

報名：歡迎即場參加



5月老友記俱樂部

日期及時間：5月23日(星期四)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：攤位遊戲

備註：歡迎喜歡參與遊戲活動的老友記準時出席

報名：歡迎即場參加



健康講座之四季節慶營養飲食-春夏篇

日期及時間：5月23日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解有關春夏時令食材及飲食建議

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，

因供應商已將奶粉售價調整，請參加者留意中心海報

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15日(星期三)向麥姑娘登記



♥ 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！

搜望相助計劃-義工招募

誠邀各位樂於助人，關心區內長者，有興趣參與中心探訪隱蔽長者工作及協助中心進行外展服務(如街站)，歡迎加入成為義工-搜望大使，如有興趣加入可聯絡蔡姑娘。

隱蔽長者支援服務- 外展站

日期及時間：5月6日(星期一)上午9:30-11:00

地點：區內街市

內容：於區內進行外展站，接觸街坊及長者，介紹服務及量度血壓

對象：搜望大使



5月義工之友聚會

日期及時間：5月8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



2019-20年度 保良局第三齡自務學苑委員招募

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 自務委員會議

日期及時間：5月30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

U3A 組員 招募



智「IN」長者外展數碼計劃-簡介及招募義工

smart



計劃簡介:

計劃獲香港特別行政區政府資訊科技總監辦公室贊助，於2018年12月至2020年12月期間，於局內長者中心、日間中心、院舍及家居照顧隊包括服務券單位中推行，鼓勵老友記善用資訊及通訊科技，與社區連結。

透過義工推廣及應用數碼科技，讓居住於院舍、接受日間護理中心、家居照顧服務、隱閉及患有認知障礙症的長者，獲得健康、社交及娛樂趣味，便利日常生活。

計劃內容:

老友記數碼家訪:為家居照顧服務及隱閉長者進行探訪，長者安坐家中學會令生活及社交更方便的數碼資訊

數碼義工外展隊:招募義工，接受數碼培訓，探訪長者，分享好用數碼小貼士

老友記數碼體驗:為院舍及日間護理中心長者介紹應用智能手機及平板電腦，將靚相好片跟老友分享，玩盡「琴、棋、書、畫」

老友記VR體驗:為院舍及日間護理中心長者介紹VR體驗，長者戴上VR眼鏡，在模擬世界中動腦筋玩遊戲，毋須四圍走也可欣賞各地美景

智「IN」長者社區數碼體驗日:集結社區力量，分享數碼學習笑與樂，攤位活動體驗數碼學習及獲得最新數碼資訊

招募成為義工:

如有興趣參與計劃，成為義工協助探訪及計劃的其他服務，請與中心副主任蔡姑娘聯絡。



耆暉探訪大使聚會

日期及時間：6月3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

地點：中心活動室

對象：耆暉探訪大使



19-20年度端午節地區安老探訪

日期及時間：6月3日(星期一)下午2:00-4:00

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



社區飯堂

社區飯堂 – 購買2019年6月份飯票

日期及時間：5月24日(星期五)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2019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24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



手鐘學習工作坊(1)

日期及時間：4月17日至6月26日(星期三)下午1:00- 2:00

地點：中心活動室

內容：由專業音樂導師手鐘技巧及樂曲

收費：\$112

對象：耆暉手鐘團團員

#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



二胡班(一)

日期及時間：4月26日至6月21日(逢星期五)中午12:00-100

地點：中心活動室

內容：具豐富教學的導師教授二胡樂器，參加者可學習中樂樂理及樂曲

收費：\$320(8堂)

名額：6名

銀齡導師：張金茅先生

負責同事：蔡姑娘

備註：班組仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名

5月簡易普通話基礎班(U 3 A)

日期及時間：5月22日及29日(星期三)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授日常生活上的簡單詞彙

對象：適合初學者

收費：\$10

名額：10名

導師：U3A委員梁鳳蓮女士

報名：有興趣的參加者請先向譚姑娘登記



♥ 收費活動 ♥

敬愛父母親午餐會

日期及時間：5月2日(星期四)上午10:30-3:30

集合地點：本中心

活動地點：九龍城沙埔道富豪東方酒店

內容：金曲小調、粵曲、抽獎及午膳

合辦機構：玉蝶樂韻(慈善)曲藝苑

備註：已報名之參加者請準時到中心集合，

因午膳時間稍遲，請參加者帶備小量乾量



19-20年度足底按摩保健樂

日期：5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)

收費：\$90一次

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7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



總膽固醇測試

日期及時間：5月9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

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



血糖測試

日期及時間：5月9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

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，幸福、松柏、長青及愛心

報名：例會報名



粵曲敬老演唱會2019

日期及時間：5月10日(星期五)上午11:45-下午5:30

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

內容：嘉賓向長者獻唱經典名曲

收費：\$10

名額：46名



5月歡欣樂聚慶端陽

日期：5月31日(星期五)

時間：(第一場)上午9:30-11:00

(第二場)下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：慶祝端午節，玩遊戲及抽獎

收費：\$25

名額：每場70名

報名：例會報名



注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於5月4日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※5月1日及13日為公眾假期，屆時中心將休息，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



♥ 長者快樂的故事分享 ♥

《樂天知命》

無名

我的人生當中有苦有樂，苦的時光也佔了一大半。不過，不論是悲還是喜，全是我自己的經歷，是我人生的一部分，要樂觀積極面對，還是悲觀迎接，皆是自己的一個選擇。雖然現時身上有很多的痛症，但我選擇了正面面對它，亦會多參與中心的活動，讓自己忘記身上的疾痛，擁抱快樂！我能夠做到，你也必定可以！讓我們一起面對年老的挑戰吧！

♥ 離別感言 ♥

話咁快就到五月啦，多謝大家對瑩瑩姑娘同埋胡Sir既照顧，又好踴躍咁參加我地既活動，呢d一點一滴都成為左我地好珍貴既回憶，想趁呢個機會同大家講句多謝，仲有老友記你地同我講過既每一句說話，分享過既事，同埋人生經驗，我都會一一記係心，有時諗起，覺得自己好幸運，有你地願意同我分享咁多唔同既事，多謝你地呀！係度祝大家身體健康、心想事成！



姑娘



時間過得好快，我嚟保良局實習眨下眼就完結啦！好感謝所有老友記對我同瑩瑩既照顧，無論新聞快訊、新年活動同小組，大家反應都好踴躍同積極參與！有時候，老友記仲主動同我聊天、分享生活點滴，令我實習更輕鬆同充實。非常感激遇到你哋同支持我！老友記都要記住參加多啲活動呀，希望大家生活都充實愉快、身體健康啦！

陪老大使聚會

日期及時間：5月3日(星期五) 下午1:00-2:00

地點：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】



5月護老者講座-精明使用醫療券

日期及時間：5月27日(星期一) 上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：簡介精明使用醫療券的建議

講者：衛生署長者外展隊

【歡迎即場參與講座】



圖書閣

日期及時間：逢星期三中午12:00-1:00

地點：中心活動室

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9日、5月16日、5月23日、5月30日

時間：中午12:00-1:00(逢星期四)

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】



常見眼睛的毛病

1. **眼乾**-眼乾會令眼睛刺痛、乾澀及畏光。主要成因包括：淚腺功能衰退或眼部感染污染物。
2. **淚溢**-是指經常有眼濕或流淚的現象。主要成因包括：淚孔因眼皮鬆弛而不能緊貼於眼球，眼淚不能順利地流進淚管裡而溢流出眼外，淚管阻塞或異物入眼。
3. **老花**-由於晶狀體隨著年齡的增長而慢慢失去彈性，當要看近的東西時，便不能準確聚焦，令影像模糊。
4. 「**飛蚊**」-在眼球的玻璃內有些浮動的不透明物質，使視覺上出現一些俗稱「飛蚊」的浮動影像或黑點。

眼睛發出警號

- 突然出現大量浮動影像或黑點，俗稱「飛蚊」。
- 睛持續地流淚、出現分泌物或結痂。
- 對光線過分敏感，見到光環或彩虹圈。
- 持續眼痛或突然劇痛。
- 配戴眼鏡後仍不能改善視力。



護眼小貼士

- 不要用公共毛巾或用手擦眼。
- 不要借用別人的眼藥水或眼鏡。
- 均衡的飲食，吸取足夠維生素A和蛋白質。
- 保持眼睛衛生養成定期檢查眼睛的習慣。

