



隨著夏天來臨，亦是較多暴雨及颱風的日子，老友記無論在家或外出前，記緊留意當日天氣變化，準備合適的防禦措施，尤其外出時需帶備合適的雨具，同時需考慮外面環境安全。

中心會因應不同的天氣情況而作出相應措施，詳情可參考下表。除此以外，老友記亦需考慮自己的身體狀況及居住附近的天氣情況，在安全的情況下到中心參與各項活動。

暴雨/ 颱風警告信號	中心開放	室內活動	戶外活動
黃色暴雨警告 	✓	✓	✓ (需按個別情況而定)
1號颱風信號 			
紅色暴雨警告 	✓	✓	✗
3號颱風信號 			
黑色暴雨警告 			
8號或以上颱風信號 	✗	✗	✗

### [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	8月6日(星期四) 農曆:六月廿二日	上午 10:30-11:30
幸福組	8月6日(星期四) 農曆:六月廿二日	下午 2:00-3:00
松柏組	8月7日(星期五) 農曆:六月廿三日	上午 9:00-10:00
長青組	8月7日(星期五) 農曆:六月廿三日	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 \ 2771 7166

傳真：2782 0115

電子郵件：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)

中心職員：蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程  
梁淑媛、盧嘉英、譚美倫、麥玉嬋  
李銳壯、陳文妙、顏子城、劉麗琴  
陳襯英

# 免費活動

## 故事主人翁

日期：7月4日(星期六)

時間：上午9:30-11:30

內容：透過參加者分享，由青年義工為參加者撰寫獨特的生命故事集及輯錄成書冊

備註：已報名的參加者請準時出席



## 「故事主人翁」畢業禮

日期：8月1日(星期六)

時間：下午2:00-3:30

內容：遊戲、頒贈生命故事予長者、感受分享等

合辦機構：信義會馬鞍山長者地區中心

報名：歡迎即場參加



## 專題講座(1)之防騙秘笈

日期：7月9日(星期四)

時間：上午10:00-11:00

內容：認識不同的騙案手法及防騙貼士等

主講：西九龍總區防止罪案辦公室

祈福能醫百病?



## 專題講座(2)之機電安全

日期：7月29日(星期三)

時間：下午2:45-3:45

內容：介紹如何安全使用升降機、自動電梯、電力裝置及氣體裝置等

講者：機電工程署 報名：歡迎即場參加



## 7月健康檢查

日期：7月10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



## 無痛耆跡 長者痛症管理計劃 痛症管理H組 (針灸時間)

日期：7月10日(星期五)

7月16日(星期三)

7月20日(星期一)

7月27日(星期一)

7月29日(星期三)

時間：下午2:00-5:00

備註：請各組員按時出席



## 健康資訊站之 慎防食物中毒

日期：7月10日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：1.) 食物中毒的常見種類  
2.) 食物中毒的原因及處理方法

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



## 老友記俱樂部

日期：7月20日(星期一)

時間：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



## 長者普及運動(1)

日期：7月21日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操

名額：30名

導師：康樂及文化事務處註冊教練

備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達

2.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋

3.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」

4.) 如參加者1:45未能到達，將由後備補上

報名：例會報名



## 健康講座之 預防中風飲食要訣

日期：7月24日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

內容：中風飲食選擇及成因

講者：雀巢香港有限公司

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7月16日前向麥姑娘登記



## 免費總膽固醇測試

日期：7月25日(星期六)

時間：上午9:15-11:15

內容：透過手指採血測試總膽固醇值

名額：45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，參加者請按照提示票上之時間出席並靜心等候

報名：例會報名

## 社區飯堂計劃 – 7月份開心歡聚在飯堂

日期：7月27日(星期一)

時間：中午12:00 - 12:30

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



# 班組活動

## 中文班

日期：7月14日至9月15日(逢二)

時間：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：\$45(共10堂) 導師：譚姑娘

備註：舊生即日開始交費，有興趣的新生請先登記

## 「舞」出健康(7月)

日期：7月8、15、22及29日(逢星期三)

時間：上午10:15-11:15

內容：用音樂教授健體運動

名額：8名

備註：參加者請準時出席



## 長者跆拳道班

日期：7月14日至9月15日(逢二)

時間：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：\$80(共10堂)

導師：香港實用跆拳道協會

備註：1)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

2)舊生即日開始交費，有興趣的新生請先登記

## 利是封燈籠班(U3A)

日期：7月24日(星期五)

時間：上午9:00-11:00

內容：運用利是封製作燈籠

收費：\$5

名額：12名

導師：U3A委員常朱荃香、黃溢金、鄭綺雲

備註：參加者需自備利是封14個、剪刀、釘書機(平頭)及釘書釘



## 銀齡展亮學苑

### 智能手機Android基礎班(2)

日期：7月16-30日(逢星期四)

時間：下午2:30-3:30

內容：智能手機基本操作

費用：\$10

名額：8名

導師：銀齡導師

報名：有興趣參加者請聯繫李sir



### 跳舞班

日期：7月31日(星期五)

時間：下午2:00-3:30

內容：集體cha cha cha 基本舞步教授

人數：18

收費：\$10

報名：有興趣參加者請聯繫李sir



## 攜手扶弱基金「耆暉義軍」計劃

### [耆暉義軍探訪日]

日期及時間：7月6日上午9:15集合或  
7月13日下午1:15集合

集合地點：中心活動室

內容：家訪耆暉義軍關顧的長者

對象：已報名參加耆暉義軍的義工

備註：義工請按個別探訪隊伍的所定  
探訪日期準時集合



### [健康諮詢-中醫健康講座]

日期：7月9日(星期四)

時間：下午1:30-4:00

內容：由中醫師教授輕鬆養生十巧手、  
夏日湯水及健康諮詢

對象：合資格的耆暉義軍關顧個案將  
由譚姑娘或義工個別聯絡

名額：30名

### 7月義工之友聚會

日期：7月7日(星期二)

時間：上午10:00-11:00

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：義工組成員



### 保良局賣旗義工

日期及時間：7月15日(星期三)上午8:30

內容：透過賣旗為保良局籌募善款

集合地點：中心活動室

對象：中心會員或義工組組員

備註：1)已報名的義工請準時出席

2)請帶備水、雨具或防曬用品

## 注意事項

※所有後備報名請於7月4日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝6月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※「快樂大本營」是一個讓各位老友記分享快樂的平台，若大家有一些令你開心的故事想與我們一同分享、見證，歡迎以文字、相片等不同形式交予中心刊載於會訊上，資料一經刊出，參加者可獲精美禮物1份。

※如欲購買8月足底按摩票，敬請於7月6日(星期一)上午9:00到中心取籌購買及登記，9:05抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集

※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買8月份飯票，敬請於2015年7月16日(星期四)帶同會員証於9:00a.m.到中心取籌購買及登記，9:05am.會進行抽籤決定購票次序，因此無需過早到中心聚集。

# 收費活動

## 血糖測試



日期：7月10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

## 同歡共聚慶生辰 ( 2 )

日期：7月17日 ( 星期五 )

時間：下午2：30-4：00

內容：為7-9月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

費用：\$25

名額：80名

報名：例會報名



# 特別活動

## 「家一點色彩」謝師派對

以大食會形式分享食物，與少數族裔導師交流及表達謝意。

日期：7月20日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

名額：25人(參加者如準備中式食品，中心將津貼食材費用，詳情請向梁姑娘查詢)

備註：只限「家一點色彩」深入文化交流活動之參加者(包括飲食篇、飾物篇及舞蹈篇)



## 「家一點色彩」深入文化交流活動(舞蹈篇)

由少數族裔導師親自教授印度舞，共同欣賞及交流印度音樂文化及表演藝術。

日期：7月6, 8, 13, 15日(逢星期一、三)

時間：下午3:00-4:00

名額：16人

備註：參加者有機會獲邀於7月22日「家一點色彩 社區融和嘉年華」中代表中心作公開演出



## 「家一點色彩」社區融和嘉年華

為「家一點色彩 社區融和計劃」的閉幕典禮，設有特色攤位遊戲及活動相片展覽，並由本會老友記及少數族裔導師表演印度舞。

日期：7月22日(星期三)

時間：下午1:30-2:00(閉幕典禮) 下午2:00-3:30(攤位遊戲)

地點：旺角社區會堂

備註：閉幕典禮座位有限，憑票入場，門票即日起派發，憑會員證可登記領取



# 2015年7月 護老者情報站



## 護老者講座 認識帕金森病



日期:7月13日(星期一)  
時間:上午9:45-10:45  
內容:認識帕金森病的病徵。  
講者:衛生署長者外展隊  
[歡迎即場參與]



## 陪老大使聚會



日期:7月10日(星期五)  
時間:下午1:00-2:00  
內容:商討義工探訪事宜和陪診安排。  
【陪老大使敬請準時出席】



## 護老者茶聚(2)

日期:7月23日(星期四)  
時間:下午3:00-4:00  
內容:與護老者相聚,玩遊戲及享用茶點。  
對象:護老者 收費:\$5



## 快樂不倒翁—防跌工作坊

日期:7月06日(一), 7月08日(三)  
7月15日(三)  
時間:下午2:00-3:00  
內容:跌倒危機評估、教授防跌運動操。  
【參加者敬請準時出席】



## 護老者好幫手服務

各位老友記!護老者好幫手服務是為中心有需要的長者提供免費陪診服務,使用服務前需要接受評估及登記。

想了解詳情的老友記  
歡迎與鍾先生聯絡



# 帕金森病知多少

帕金森症是一種在長者所患的神經系統疾病中，較為常見的一種。平均病發年齡在六十至七十歲之間。

成因：主要分兩種

原發性

誘發性

原發性：由於腦內部份神經系統功能受損，引致一些稱為多巴胺的神經傳導物質減少。

誘發性：由於藥物（如長期服用一些止暈藥）、腦部受創、腦炎、多次中風等因素引起。

## 徵狀

- 震顫，初發時通常出現在一側的上肢，繼而影響其他肢體，最後可能影響全身的肌肉。
- 動作緩慢，尤其在開始活動及轉變方向時最為明顯。
- 關節活動顯得僵硬。
- 其他病徵包括面部無表情、步履及語調出現變化等。

## 常見治療方法

- 藥物：現階段未有任何根治原發性帕金森症的有效方法，但藥物能幫助控制此病的病徵，改善患者震顫的情況，以減低對日常生活的影響。
- 物理治療：肌肉、姿勢及關節的訓練可減少症狀及併發症。適當使用助行器具及正確運用轉移技巧，能令患者增加活動能力，減少意外發生。
- 職業治療：分析患者起居生活及實際家居環境所遇到的障礙，使用輔助器材及改善家居佈置，減低患者的功能障礙，提高患者的自我照顧能力。