



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心 2018年7月份會訊



夏日炎炎：預防中暑小貼士

什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。熱衰竭的徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現全身痙攣或昏迷等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

誰人較易中暑？

長者、小童、患病者、過胖人士

預防措施

經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：

- 穿着淺色、不束身和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 帶備並補充足夠水分，以防脫水。
- 避免喝含咖啡因（如：茶或咖啡）或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 不應在酷熱天氣下作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
- 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
- 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快。
- 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。



資料來源：衛生署衛生防護中心網站<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>

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、劉麗琴、陳襯英。
實習同學：譚子龍、張榮軒、馮朗然、楊宛芊。

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 8月2日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 8月2日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 8月3日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 8月3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6---計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提示意見。

標準7---財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。



♥ 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

長幼齊「碳」計劃---低碳生活你要識

日期及時間：第一節：7月7日(星期六)上午9:30-11:30

第二節：7月21日(星期六)上午9:30-11:30

地點：中心活動室

內容：第一節：透過講座及小遊戲簡單介紹低碳生活，

並從衣、食、住、行提供實用低碳生活小知識。

第二節：教授參加者設立E-mail及facebook帳戶技巧及瀏覽網頁資訊方法。

對象：識碳大使及有興趣之會員

名額：20人 講者：社工洪先生

備註：本計劃由環境及自然保育基金 及 環境運動委員會資助。



長幼齊「碳」計劃---識碳訓練工作坊

日期及時間：7月28日(星期六)、8月4日(星期六)上午9:30-11:30

地點：中心活動室

內容：導師將教授衣、食、住、行等低碳生活小技巧，讓參加者更容易把所學運用於日常生活當中

對象：識碳大使及有興趣之會員

名額：20人 講者：帥布創意手藝合作社導師

備註：本計劃由環境及自然保育基金 及 環境運動委員會資助。





免費活動

繽紛老友記

日期及時間：7月3、10、17、24及31日（逢星期二）下午1：00-2：00

地點：中心活動室

內容：透過輕鬆、創意的手工創作活動，讓你度過
開心愉快的社交活動，認識新朋友。

對象：5名新會員及5名舊會員

負責人：實習社工楊宛芊（楊姑娘）



繪到過去

日期及時間：7月4日至8月1日（逢星期三）下午2:15-3:30

地點：中心活動室

內容：透過藝術及畫畫，重拾過往的趣時及回憶，分享開心的事。

本組內容以分享為重點，所以不懂藝術也不用怕。

名額：8名

負責人：實習社工張榮軒（軒仔）



智叻老友記

日期：7月6日至 8月3日（逢星期五）下午4:00-5:00

地點：中心活動室

內容：智能科技能縮短人與人之間的距離，特別是與人溝通更方便快捷。本小組與長者講解使用智能電話和社交應用程式的方法，增強長者使用智能電話及與人溝通的技巧，促進與親朋良好的社交關繫。

對象：有興趣的會員 名額：8名

負責同事：實習社工馮朗然（然仔）

備註：參加者自備具上網功能的安卓智能電話



健康資訊站之手部退化性關節炎

日期及時間：7月6日（星期五）下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法
2.) 保護關節手的守則

名額：不限

講者：衛生署長者外展隊

報名：歡迎即場參加





♥ 免費活動 ♥



長者運動會

日期及時間：7月10日(星期二)上午9:00-下午1:30

活動地點：將軍澳運動場

對象：健步如飛會員 名額：35名

備註：請參加者準時於中心集合

7月保良局特『飾』便服日

中心服飾主題：『牛仔』服飾

日期及時間：7月12日(星期四)下午2:30-4:00

地點：中心活動室

內容：透過「保良局特『飾』便服日」行動向親友募捐，支持保良局服務，參加者必須穿戴有『牛仔』服飾出席聚會，亦歡迎會員贊助者出席是次活動

名額：70名 報名：例會報名

備註：凡捐款港幣100元或以上可獲發捐款收據供申請退稅之用



7月健康檢查

日期及時間：7月12日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室

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

名額：不限 報名：例會報名



7月老友記俱樂部

日期及時間：7月16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



健康講座之齊來健康纖體

日期及時間：7月19日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：1.) 何謂肥胖 2.) 肥胖引起的問題

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7月13日(五)向麥姑娘登記





免費活動



健身單車使用簡介會

日期及時間：7月24日(星期二)下午3:30

地點：中心活動室

報名：有意參加者請聯繫李sir

慢性腰膝疼痛支援小組

日期及時間：7月20日(星期五)上午9:30-11:00

地點：中心活動室

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

備註：已報名之參加者請準時出席

講者：衛生署長者外展隊



衛生講座之個人、食物及環境衛生

日期及時間：7月26日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

內容：講解如何注意個人、食物及環境衛生

名額：不限 講者：食物環境衛生署

備註：首50名參加者均有禮物一份 報名：歡迎即場參加



7月專題講座之舊樓物業知多少講座

日期及時間：7月27日(星期五)上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：簡介樓契種類、私人物業收購須知等相關資料

主講：長者安居協會 [歡迎即場參加者]



油麻地導賞團

日期：7月28日、8月4日(星期六) 上午11:30-下午 1:30

集合地點：本中心

內容：與青少年團體合辦，由長者化身導賞員，帶領青少年到油麻地的景點，介紹特色、歷史及以往生活的點滴，增加與青少年溝通機會。

對象：有興趣的會員，以及能出席2次活動者

名額：6名 負責同事：實習社工(然仔)



《選擇快樂》

郭妹女士

大家好，我是郭妹！雖然我老伴早年走了，但我身邊還有一班好朋友，以及有五個兒女，他們都很疼愛我、關心我，令我不再覺得孤單。他們會邀請我搭飛機去旅行，那時，我可以一年去一至兩次旅行，去過很多地方，包括英國、美國、日本、泰國、台灣、北京等等，使我擴寬眼界，我心非常滿足快樂！有朋友、家人陪伴就是快樂！

然而，近年我的身體機能開始退化，周身疼痛，使我不可以像以前那樣去遠的地方，確是有些難過，但我沒有讓自己只停留於不开心，我會去選擇開心，做自己喜歡的事情！不能去遠的地方，我還可以去一些較近的地方，有空時可以約約朋友打麻雀，朋友之間亦會互相慶祝生日分享快樂！間中會與親友去食自助餐，雖然自己不吃得多，但可以每種食物吃少少，已經很心滿意足了！還有可以在中心做義工，助人自助，分享快樂！快樂就是自己可以做自己喜歡的事情，吃自己喜歡的食物，快樂就是可以自己選擇，快樂就如此簡單，大家一起選擇快樂吧！

班組活動

手鐘學習工作坊(2)

日期及時間：7月4日至25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

對象：耆暉手鐘團團員 收費：\$112

備註：#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





班組活動

二胡班

日期及時間：7月13至7月27日（逢星期五）下午1:00-2:00

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

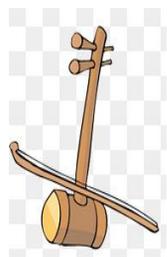
費用：\$320（8堂） 名額：6名

銀齡導師：張金茅先生 負責同事：蔡姑娘

備註：#因中心例會3/8將停課

#參加者需自攜樂器

[仍接受報名，有興趣者可與蔡姑娘報名]



7-10月長者跆拳道班

日期及時間：7月24日至10月2日（逢二）上午9:00-10:00

內容：教授導師重道之精神、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



7月簡易普通話基礎班(一) U3A

日期及時間：7月25日（星期三）上午9:45-10:45

內容：教授日常生活上的簡單會話

對象：適合初學者

收費：\$5 名額：10名

導師：U3A委員梁鳳蓮女士

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記

7-10月中文班

日期及時間：7月31日至10月16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：1)舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記

2)8月28日課程暫停





認知培訓小組

日期	時間
7月3日	下午2:30-3:30
7月9日	下午2:30-3:30
7月13日	下午2:30-3:30
7月20日	下午2:30-3:30
7月27日	下午2:30-3:30

運動培訓小組

日期	時間
7月10日	下午3:00-4:00
7月17日	下午2:30-3:30
7月24日	下午2:30-3:30
7月31日	下午2:30-3:30

義工培訓班

日期	時間
7月16日	下午2:00-3:30



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃



我成為義工的原因是……

📖 我先生因為腦中風後遺症有上述先知先覺的現象，而我又想做好和照顧好他，因此便參加。而且我覺得是很有幫助。

🌸 希望助人自助，心情更開朗！感覺明天會更好！😊😊😊

✉️ 對主題先知先覺感到很玄妙。

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。



2018 「全城過電」計劃

申請資格

- 類別 1. 年滿65歲以上的獨居或雙老長者並正領取綜合社會保障援助(綜援)或長者生活津貼
- 類別 2. 香港永久性居民居住惡劣環境(非公屋)及正領取社會津貼
- 類別 3. 中度至嚴重殘疾人士及正領取社會津貼

※申請人或其家人必須為中電註冊用戶

※經中電審批後，附合資格人士每戶可獲港幣\$300元正的一次性電費津貼資助

※ 如欲申請之會員，請帶備以下文件到中心與麥姑娘登記 ※

需帶備下列資料

類別 1.

1. 香港身份證正本 ;及
2. 電費單副本 ;及
3. 綜援合格通知書 或長生津合格通知書 或 醫療費用豁免證明書 及其編號

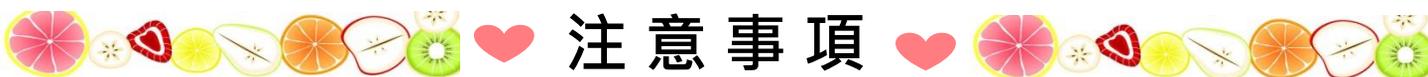
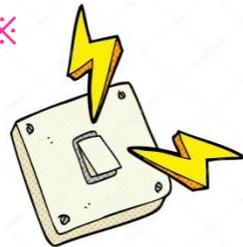
類別 2.

1. 香港身份證正本 ;及
2. 電費單副本或銀行存摺內頁副本 ;及 (須清楚顯示戶口持有人全名及戶口號碼)
3. 社會津貼「低收入在職家庭津貼」或「社會保障援助(綜援)」或「全額書簿津貼」成功申請通知書或証明信和編號 ;及
4. 租單

類別 3.

1. 香港身份證正本;及
2. 電費單副本;及
3. 社會津貼「社會保障援助(綜援)」或「公共福利金」或「普通/高額外傷殘津貼」通知書+編號

〈名額有限，請盡快申請〉



注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於7月7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。

※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





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！

18-19年度隱蔽長者外展服務

原訂於2018年7月23日進行之外展服務，將順延於2018年8月6日(星期一)，上午9:30-11:00舉行，搜望大使敬請留意。

智『NET』長者外展數碼計劃-探訪服務

本計劃義工協助進行探訪工作及推行計劃，利用數碼產品鼓勵長者多接觸資訊科技設備。

日期：2018年6月至8月

內容：義工於院舍及家居探訪之中帶同平板電腦進行探訪

地點：隱蔽長者個案家 及區內安老院



7月義工之友聚會

日期及時間：7月18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：各義工組別之義工





自我介紹

大家好呀！我係嚟實習嘅社工同學仔楊宛革，大家可以叫我楊姑娘，係實習期間請大家多多指教。之後我會有一個小組同一個活動，歡迎大家踴躍參與！



「大家好呀！我是實習社工譚子龍(譚仔)，來自明愛專上學院，好高興在此見到你們每一位！我逢星期一至五都會在中心，期望未來日子可以與你們每一位聊聊天，互相認識認識！」



「大家好！我是實習社工張榮軒(軒仔)，來自明愛專上學院，好高興在此見到你們每一位！我逢星期一至五都會在中心。我很喜歡與前輩聊天，歡迎你們隨時找我聊天及互相認識！」



大家好，我叫馮朗然，大家可以叫我然仔或者亞然就得啦。我係中文大學專業進修學院黎嘅實習同學，黎緊我會有一個活動同小組，請大家多多支持！



社區飯堂

社區飯堂 – 購買2018年8月份飯票

日期及時間：7月13日(星期五)上午9:00

內容：如欲購買2018年8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。

地點：中心活動室 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 - 7月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：7月27日(星期五)中午12:00 - 12:30

內容：商討有關社區飯堂的安排及服務事宜，講解健康及飲食資訊

地點：中心活動室

對象：中心社區飯堂使用者 名額：不限



收費活動

18-19年度足底按摩保健樂

日期：7月3日至7月31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8月份足底按摩票，需要在7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

日期及時間：7月12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，長青、愛心、幸福及松柏

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：7月12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



陪老大使聚會

日期及時間：7月6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】



7月護老者講座-肩周炎護理有妙法

日期及時間：7月23日(星期一) 上午9:45-10:45
內容：講解肩周炎的護理方法
地點：中心活動室
講者：社工-鍾先生【歡迎即場參與講座】

7月-護老者茶聚(2)

日期及時間：7月24日(星期二) 下午3:30-4:30
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 收費:\$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：7月12日、7月19日、7月26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】





肩周炎知多點



肩周炎小錦囊

肩周炎是長者常見的毛病，它是由於圍繞肩關節的軟組織發炎而形成，多發生在五十歲以上的人士，又名「五十肩」或「凝肩」，患者以女性較多。

肩周炎成因；肩關節部位受創傷或勞損引起，亦有些情況與肩部正常活動減少有關，例如在中風後或肩部附近組織動過手術後。會年老所引致的關節退化。

關節部位出現痛楚，漸漸疼痛加劇或關節部位逐漸變僵硬，以致肩膀活動幅度減少及受阻影響一些日常活動如穿衣、梳頭、提物件等。



肩周炎小貼士



- 儘量減少用痛手提舉重物。
- 避免集中或重複使用同一肩關節，應輪流交替使用。
- 避免過分扭動肩關節及側睡在痛手一邊。
- 感到疼痛時不應勉強移動痛楚關節部位。



舒緩肩周炎

- 適當伸展肩部運動，以減少肩關節僵硬情況惡化。
- 對痛楚關節位於進行熱敷，以促進血液循環，減低患處痛楚。
- 當痛楚持續惡化應向醫護人員求助，切勿胡亂服食止痛藥。

