



# 保良局盧邱玉霜耆暉中心

## 2019年7月份會訊



### 夏日炎炎·慎防中暑小貼士

近年香港天氣愈見炎熱，每逢夏天，氣溫上升至攝氏三十二、三度。原來高溫下人體的調節溫度系統容易失衡，因而出現中暑徵狀。別小覷中暑無大礙，長者一般較年青人容易中暑和出現脫水，而且出現徵狀的情況會較慢，如未能及時補充足夠的水分，中暑對長者傷害很大。以下是一些預防中暑小貼士，大家需加以留意。

高危人士	• 糖尿病、中風等慢性病患者/ 有酗酒或吸煙習慣/ 營養不良/ 長期體弱
中暑徵狀	• 頭暈、頭痛、噁心、氣促、皮膚乾而熱、嚴重者可出現痙攣、昏迷。
急救護理	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 立即停止進行中的活動。</li> <li>• 如在室內，開啓冷氣或風扇。</li> <li>• 如在戶外，應立即請旁人協助，前往有遮蔭的地方，以濕毛巾抹身。</li> <li>• 如神智清醒，可啜飲清涼飲料。</li> <li>• 如情況未見好轉或神智不清，應盡快送院治理。</li> </ul>
預防方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 打開窗戶、風扇或冷氣，保持室內通爽涼快。</li> <li>• 在炎熱的日子或正午時份，應盡量留在室內陰涼的地方，減少戶外活動。</li> <li>• 盡量在早上或黃昏後出外，並且帶備太陽傘。</li> <li>• 穿著鬆身、輕便、淺色的棉質衣服。</li> <li>• 多喝開水，避免喝濃茶、咖啡或酒類飲品。</li> </ul>

資料來源：<http://www.hkhselderly.com/tc/health/question/3> 房協長者通網頁



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。實習同學：陳宜靜、林卓敏、劉健平、黃凱婷

#### 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1日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 8月1日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 8月2日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 8月2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](mailto: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。



### ♥ 免費活動 ♥



#### 7月健康檢查

日期及時間：7月11日(星期四)上午9:15-10:30

地點：中心活動室 名額：不限

內容：磅重及由義務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



#### 7月保良局特『飾』便服日

中心服飾主題：『水果』服飾

日期及時間：7月18日(星期四)上午10:00-11:00

地點：中心活動室 名額：70名

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

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



#### 健康資訊站之預防肌肉流失

日期及時間：7月19日(星期五)上午9:45-10:45

地點：中心活動室 名額：不限

內容：講解如何預防流失肌肉

講者：衛生署長者外展隊

報名：即場參加



#### 健體運動班

日期及時間：7月20日(星期六)下午2:00-3:30

地點：中心活動室 名額：20名

內容：由實習體適能教練教授運動

協辦機構：中國香港體適能總會

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

報名：例會報名



「絲路縱橫」-- 巡迴音樂會：  
音樂劇場「條條大路通羅馬」

日期及時間：7月22日(星期一) 下午2:30-3:45

地點：中心活動室 名額：70名

內容：以世界名曲介紹各地音樂特色

協辦機構：竹韻小集

報名：例會報名

備註：請參加者準時出席，逾時不候。



健康講座之三高美味廚房

日期及時間：7月25日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室

名額：不限

內容：1.) 「三高」健康危機  
2.) 「三高」飲食原則

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17日(三)向麥姑娘登記

7月專題之「電」「氣」安全講座

日期及時間：7月26日(星期五)上午10:00-11:00

地點：中心活動室 名額：不限

內容：介紹家居用電安全及節約能源小貼士等

主講：機電工程署



7月老友記俱樂部

日期及時間：7月29日(星期一)上午9:30-10:30

地點：中心活動室 名額：不限

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



## 「智.樂齡」數碼技能提昇計劃

### 7月課程主題：電子金融及網購工具(已滿)

日期：7月2日至7月30日(逢星期二)下午2:00-4:00

內容：-介紹付款工具(八達通、支付寶)

-介紹付款工具的安裝、申請、付款、收款等功能

-介紹網購工具：HKTV Mall、淘寶

-認識電子金融(虛擬貨幣如比特幣)、建立正確的投資態度

-認識保安、私隱問題



### 7月課程主題：使用政府的流動應用程式(已滿)

日期：7月6日至8月3日(逢星期六)上午10:00-中午12:00

內容：-介紹政府的網頁

-參觀活動：圖書館服務

-康體活動：康文署訂場、各類興趣班報名

-環境保護、法律/治安、郊野公園

-醫療服務：網上預約門診/覆診/家居護理



### 8月課程主題：雲端儲存技術(現正招生)

日期：8月6日、8月20日至9月10日(逢星期二)下午2:00-4:00

(8月13日課程暫停)

內容：-介紹雲端儲存技術

-介紹iCloud、Google Drive。

-介紹AWS(公司/企業)；Dropbox(個人)

-認識雲端儲存的安全性、使用iCloud、Google Drive(免費/收費)

-參觀活動：雲端儲存中心(HKT、AliCloud)

上列課程上課地點：本中心活動室

對象：60歲或以上，具備基本資訊及通訊科技知識

收費：全免 名額：每班15名

合辦機構：港島區及九龍西長者學苑聯網

備註：- 參加者需自備手機或平板電腦

- 已報名的參加7月課程的學員請準時出席

- 8月課程例會開始報名



## 7 - 9月中文班

日期及時間：7月2日至9月10日(逢星期二)上午10:10-11:10

內容：透過不同故事及生活題材教授中文

地點：中心活動室

收費：\$50(共10堂)

導師：譚姑娘

備註：-7月9日課程暫停及順延

-舊學員即日開始交費，有興趣的參加者可向中心登記



## 7 - 8月耆樂歌唱班

日期及時間：7月3日至8月28日(星期三)上午9:00-10:00

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$90(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

-7月24日課程暫停



## 手鐘學習工作坊(2)

日期及時間：7月3日至8月14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

備註：-此活動經由中心活動費資助推行

-8月21日休課一次

-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(二)

日期及時間：7月5日至8月23日(逢星期五)中午12:00-1:00

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

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



## 「牽手共融」綜合活動撥款計劃-鮮理耆園

日期：7月10、17、24、31、8月7、14、21、28日(逢星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心活動室

名額：8名

內容：園藝治療，提升參加者專注力及訓練手眼協調

對象：患有輕度認知障礙症患者，第三、五期先知先覺組員優先參加

收費：全免

報名：有興趣可與陳姑娘聯絡及報名



## 7月簡易普通話基礎班( U 3 A )

日期及時間：7月17日及31日(星期三)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

名額：10名

內容：教授日常生活上的簡單詞彙

對象：適合初學者

收費：\$10 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

## 快樂節拍木箱鼓班

日期及時間：7月15日至8月12日(逢星期一)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

名額：10名

內容：學習流行的新興樂器~木箱鼓。木箱鼓是一種箱狀的木質敲擊樂器，隨心敲擊就已經可以拍出快樂的節奏，導師教授不同的節拍及透過懷舊金曲/ 民歌/ 流行歌學習敲擊技巧

收費：\$80(4堂)

導師介紹：譚SIR (青年導師音樂愛好者Kermit Tam)

備註：-活動經中心活動費資助

-如欲進一步了解木箱鼓，可與蔡姑娘聯絡





## 7月義工之友聚會

日期及時間：7月3日(星期三)上午10:30-11:30

地點：中心活動室

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



### 智「IN」長者外展數碼計劃 (現推行中)

**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：**義工接受數碼培訓，探訪長者，分享好用數碼小貼士

## 招募保良局賣旗日義工

日期及時間：8月28日(星期三)上午8:30

集合地點：中心活動室

賣旗地點：油麻地區

內容：透過賣旗為保良局籌募善款

備註：有興趣成為賣旗義工的會員請與譚姑娘聯絡



## 注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於7月6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



# ♥ 長者快樂的故事分享 ♥

我以前是做生意的，退休之後生活都一直很穩定，每天陪同妻子去晨運飲茶，直至半年前，我患上了癌症，我每天都希望沒有發生過這件事，身體一日比一日消瘦，見到我每日都悶悶不樂，妻子十分擔心。直至有一日妻子叫我陪她去做義工，本身我是拒絕的，但妻子一直堅持，最後我都願去陪她一同做，但經過這一次的義工活動後，我發現我自己其實還有能力去幫助別人，自己還是有心有力，過往可能我自己不斷在鑽牛角尖，覺得自己有病所以什麼也不好，什麼也做不到，但經過這次體驗，我覺得義工活動是能夠為自己帶來改變，所以在此都鼓勵各位老友記多做義工，參與有意義的活動。我在此都希望各位老友記可以快快樂樂咁過有意義的每一天。（李伯伯）

## ♥ 社區飯堂 ♥

### 社區飯堂 – 購買2019年8月份飯票

日期及時間：7月15日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2019年8月份之飯票之會員，請於活動當日上午9時正到中心登記，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 - 7月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：7月15日(星期一)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





# 天氣惡劣情況下中心服務安排

## 天氣惡劣情況下中心服務安排

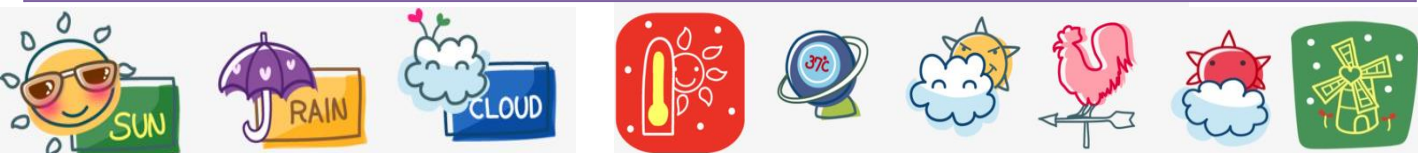
服務 / 訊號	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號風球或以上
中心開放、課程、活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	✗
戶外活動	□	✗	✗	□	✗	✗

備註

✓ =

△ =

如黑暴雨訊號在中心正常開放時間內懸掛，中心將維持服務，否則中心服務暫停，且至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復；



## 實習同學介紹



各位老友記，大家好！我姓劉，名健平。大家可以叫我「亞森」或者英文名Sam，我是來自香港專業進修學校3年級學生。未來5個多月時間，我將會在盧邱玉霜耆暉中心實習。每次到中心，我的心情既興奮，也十分緊張。興奮是因為我可以聆聽到老友記不同的經歷，可以由經歷中學習不同的人生智慧。緊張方面是作為實習學生的我，仍有很多不足的地方，需要繼續努力學習。未來5個多月，請各位老友記多多指教，歡迎大家與我談天分享，讓我學習更多。同時我也很期待大家與我分享你的人生經歷。

各位老友記，大家好！我是來自香港專業進修學校三年級學生黃凱婷，大家可以稱呼我為「阿婷姑娘」。我十分期待到本中心進行實習，盼望在往後的實習過程中，透過進行小組或日常與你們傾談時，讓我更了解你們的經歷和需要，從中學習更多書本上獲不到的知識，這對於將來我從事長者的工作更加得心應手。未來五個多月的實習日子，我們有甚麼不足的地方，請大家多多包涵，謝謝！



## 18-19年度足底按摩保健樂

日期：7月2日至30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2019年8月份足底按摩票，需要在7月9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11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

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，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11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



## 同歡共聚慶生辰(2)

日期及時間：7月18日(星期四)下午2:30-4:00

地點：中心活動室 名額：80名

內容：為7-9月生日壽星慶祝生辰，玩遊戲，壽星拍照及抽獎

收費：\$25

報名：例會報名同歡共聚慶生辰(2)





## 陪老大使聚會

日期及時間：7月5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】

## 7月護老者講座-如何處理焦慮

日期及時間：7月22日(星期一) 上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：教授長者正確處理焦慮情緒的方法

講者：衛生署長者外展隊

【歡迎即場參與講座】



## 2019年度陪老大使聚餐

日期及時間：7月29日(星期一)

內容：與所有陪老大使回顧過去一年的服務並展望來年服務

集合時間：下午2:00

集合地點：本中心

費用：\$50

## 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：7月11日、7月18日、7月25日

7月04日(例會暫停)

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】





# 如何處理焦慮情緒

## 何謂焦慮情緒

1. **焦慮**是人類在面對危機時的自然情緒反應，作用在於提高警覺，使人採取行動去避開危險和處理當前困難，以便度過險境。
2. **焦慮**情緒長期持續而又不適當處理的話，可發展成**焦慮症**，嚴重者更會損害身心健康。

## 焦慮的徵狀

1. **身體方面**：呼吸急速/困難、心跳加速、頭暈/頭痛、肌肉拉緊/疼痛、口乾/消化不良、腹部不適、失眠或者食慾不振。
2. **行為方面**：坐立不安、逃避現實、採用不健康的減壓方式如**吸煙酗酒**。
3. **情緒方面**：過度警覺和敏感、思想混亂、精神難以放鬆、難以集中精神。

## 處理焦慮情緒

1. **保持積極態度，正面思想** - 要經常肯定自我的能力和優點，多欣賞自己與別人的長處。
2. **適當運動** - 能促進**快樂荷爾蒙**安多芬的分泌有助身心感到悅快。
3. **健康的生活模式** - 充足睡眠、恆常社交活動有助駕馭焦慮情緒
4. **處理問題，與人傾訴** - 若受問題或情緒困擾，應儘量找家人或朋友 傾訴不要獨自面對。