



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心

2017年8月份會訊



保良局賣旗日

〔有賴你的支持及參與！保良局賣旗日〕，過往得到各位踴躍支持及參與，今年請各位繼續支持，為我們籌募更多善款，拓展更高質素之服務。你們也可與參與成為義工，協助保良局賣旗日活動！

日期：2017年8月16日（星期三）

時間：上午7時至12時30分

地點：全港各區

善款用途：善款將用作增繕指定社會及教育服務，包括：

發展青年服務，培養青年人創意及藝術表達能力
發展安老服務，包括院舍及社區照顧，支援貧困體弱長者的醫護及膳食需要等

增繕康復服務，為殘疾人士提供牙齒檢查及診治
提升教育服務質素，資助家庭經濟有困難的學生參加課外活動，並及早識別及支援有特殊學習需要的學童



全新紙旗設計(五款)，賣旗日掃描QR code即可下載手機桌面
A set of five designs, scan the QR code on the Flag Day to download wallpaper



社會服務
Social Services



教育服務
Education Services



醫療及綜合健康服務
Medical & Integrated
Health Services



康樂服務
Recreational Services



文化服務
Cultural Services

Facebook遊戲：今年保良局將會有一式五款的全新紙旗，並會印上QR code，只要掃描QR code便可下載手機桌面。另集齊五款保良局服務主題紙旗，參加以「小保良看世界」為主題的Facebook 遊戲，即有機會贏取頭獎10.5吋256 GB iPad Pro（價值\$5,788）及其他豐富禮品。詳情請於8月上旬後留意保良局Facebook

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。

中心開放間

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 9月7日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 9月7日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 9月8日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 9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7----財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8----法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

♥ 免費活動 ♥

「腦」力訓練班

日期及時間：8月1日及15日(逢二)上午10:15-11:15

內容：遊戲、練習及運動

地點：中心活動室 名額：3名

備註：已通知上堂之參加者



健康資訊站之認識中風

日期及時間：8月4日(星期五)下午2:30-3:30

內容：講解中風成因、徵狀、治療、預防及處理方法

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



U3A 「測隱知心」長者外展大使計劃測試

日期及時間：8月7日(星期一)下午2:00-4:00

內容：由「測隱之心」長者大使為中心會員進行簡易心電圖檢查。

地點：中心活動室 對象：60歲或以上的會員或社區人士

名額：20名

備註：1). 參加者需提供姓名、年齡及聯絡電話作登記之用

2). 長者外展大使隨即會透過平板電腦上傳心電圖記錄至雲端，心臟科專科醫生會於2個月內，親自審核心電圖及作初步診斷

3). 當醫生認為參加者需要診治，護士會同一時間直接電話聯絡參加者，郵寄心電圖、檢測結果通知書及替參加者致電普通科門診登記預約，讓參加者可以盡快得到醫療跟進

4). 計劃只提供免費心電圖檢查，不包括之後如有需要看醫生所支付的診金和藥費
報名：例會開始登記



♥ 免費活動 ♥



8月專題講座(1)之機電安全講座

日期及時間：8月7日(星期一)上午10:00-11:00
內容：介紹機電工程署日常職務，講解有關升降機、自動梯等的安全知識
地點：中心活動室 主講：機電工程署
報名：歡迎即場參加

8月專題講座(2)之炎炎夏日無有怕

日期及時間：8月17日(星期四)上午9:30-10:30
內容：認識中暑的危險及預防方法
地點：中心活動室 主講：長者安居協會
報名：歡迎即場參加



8月健康檢查

日期及時間：8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，愛心、幸福、松柏及長青
報名：例會報名



8月-歡聲同樂頌耆英

日期及時間：8月15日(星期二)下午1:30-4:30
內容：粵曲欣賞
地點：中心活動室 名額：70名
合辦機構：頌歡聲樂苑
備註：參加者活動當日必須準時出席，遲到之參加者由後備補上



8月社區音樂會：茶馬古道行

日期及時間：8月22日(星期二)下午2:00-3:15
內容：演奏及介紹「茶馬古道」上漢、苗、景頗、傣、拉祜、彝、哈尼、藏、壯等民族的音樂，觀眾更可欣賞到多種難得一見的少數民族樂器。
地點：中心活動室 名額：70名
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。

健康講座之骨骼與肌肉健康

日期及時間：8月24日(星期四)下午2:30-3:30

內容：講解如何保持骨骼與肌肉健康

地點：中心活動室

講者：美國雅培 名額：不限

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，如欲訂購加營素及怡保康奶粉請於8月14日(一)向麥姑娘登記



齊來做運動

日期及時間：8月26日(星期六)上午9:30 - 11:00

內容：由實習體適能教練教授運動

名額：20名

備註：參加者必須穿著輕便服飾及運動鞋



8月老友記俱樂部

日期及時間：8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



老友記茶聚

日期及時間：8月29日(星期二)下午3:45-4:45

內容：小遊戲、茶點、分享長者健康醫療資訊

地點：中心活動室 對象：任何對題目有興趣的長者



長者普及運動(1)

日期及時間：8月31日(星期四)下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操 地點：中心活動室

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.) 參加者需填寫「長者身體狀況評估」
3.) 必須穿著輕便服飾及運動鞋 4.) 如參加者1:45未能到達將由後備補上

名額：30名 報名：例會報名

9月耆樂歌唱觀摩會

日期及時間：9月6日(星期三)上午9:30-11:00

內容：由耆樂歌唱班學員演唱不同懷舊金曲，與參加者齊齊大合唱，一同分享學習成果

報名：歡迎即場參加 備註：首40名出席者均有小禮物1份



手鐘學習工作坊2017至18年度(2)

日期及時間：8月2、9、23、30日(星期三) (8月16日暫停一次)下午1:00- 2:00

內容：學習手鐘技巧及樂曲

地點：中心活動室

收費：\$105

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



8-10月排排班 (3)

日期及時間：8月26日至10月14日 (逢星期六) 下午2:00-3:30

內容：排排舞(舞步教導)

地點：中心活動室

收費：\$200(8堂)

名額：20名

導師：銀齡導師

報名：有意參加者請聯繫李sir



提子匙扣串珠班 (U3A)

日期及時間：8月25日 (星期五)上午9:15-11:00

內容：教授運用珠子穿製提子匙扣

地點：中心活動室

收費：\$10(包材料費)

名額：10名

導師：U3A委員周桂珍及袁寶華女士

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記

9-11月耆樂歌唱班

日期及時間：9月13日至11月8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

地點：中心活動室

收費：\$80(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



運動期間飲咩好？

無論在運動前、後或期間，我們都不宜飲用含有咖啡因的飲品（如咖啡或茶）來補充水份，因為咖啡因有利尿作用，會加速水份流失，令人更易脫水。坊間很多運動飲品供市民選擇，但如果你運動量不大的話，就不要喝運動飲品了，以免吸收過多糖分和熱量。因為以每100 毫升運動飲品含約6 克糖的比例來計算，喝一瓶500 毫升的飲品就已經吃下6 茶匙的糖了。專家也指出，如果體力活動不超過1 小時，其實喝清水就可以了，不過活動時間較長（如行山、持續運動、搬運或地盤工作等）的人，在喝清水之餘亦適宜喝適量的運動飲品，以補充水份、糖份和電解質。

有想過自製運動飲品嗎？你可以用1公升水混合2 至3 茶匙葡萄糖粉及四分一茶匙鹽，只花幾元就己能達到運動飲品的效果。

無可否認，在運動期間飲用果汁、汽水等甜味飲品的確比較可口，不過，它們能否助你補充水份呢？其實，喝清水才是最好的補充水份方法，因為太甜的飲品會減慢身體吸收水份的速度，更可能會引起腹痛或腹瀉等腸胃不適。

如果你是運動量大的人，就應該喝運動飲品以補充水份和電解質。輕微的甜味較易入口，會令人喝得快點，有利較快補水。大家在運動補水時，最緊要考慮自己的運動量並計算身體水份流失量，然後選擇適合自己的運動飲品，運動成果自然相得益彰啦！



體適能教練
李SIR



注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於8月5日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※如欲了解本會訊電子版內容，歡迎登入QR code。

※鳴謝7月份協助中心推行各項活動的義工朋友。

※本中心「長者電話支援服務系統計劃」內的來電號碼由3701 7890-3701 7899 共10條只供打出的線路，各參與此計劃的會員敬留意，如有疑問歡迎向中心查詢。



特別活動

保良局盧邱玉霜耆暉中心 主辦

老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助

2016-2018 年度「老有所為活動計劃」

長幼共融創藝坊



活動簡介 透過手工藝製作活動，讓長者可以從中學到不同的手工技藝和製作技巧，從而充實生活達到老有所為的目標。參加者會把所學和關愛帶到社區不同層面當中共建更融和社區。

活動內容

- ✎ 手工藝製作班組
- ✎ 義工探訪活動
- ✎ 社區工藝交流活動
- ✎ 與青人進行手工藝交流活動
- ✎ 社區成果展覽

老有所為 - 長幼共融創藝坊活動

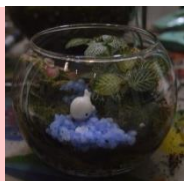
此為第二期老有所為長幼共融創藝坊活動，從未參加的會員可優先報名。

♥ 老有所為-長幼共融創藝坊 ♥

活動內容

活動日期

沙樽盆景班



8月14日 (一) 8月18日 (五)
8月21日 (一) 9月04日 (一)
9月11日 (一) 3:00-4:00

攤位展示 (本中心)

9月18日(星期六) 9:30-10:30

院舍義工探訪活動

10月26日(星期四) 2:00-4:00

活動備註:活動名額10位，參加者需要出席上述所有的活動內容方可參加，如有疑問歡迎與鍾先生查詢。

8月義工之友聚會

日期及時間：8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

地點：中心活動室

對象：各中心義工組別義工



保良局賣旗日

日期及時間：8月16日(星期三)上午9:00

集合地點：中心活動室 賣旗地點：油麻地區

備註：已報名的義工請準時集合及自備雨具或防曬用品



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！

搜望大使聚會

日期及時間：8月10日(星期四)下午1:00-2:00

地點：中心活動室

主題：講解本月服務及分工

對象：搜望大使

備註：由原本8/8更改至10/8



健康護士外展站

日期及時間：2017年8月21日(星期一)上午10:00-11:00

內容：健康諮詢及服務登記

地點：煙廠街街市(近百利達廣場)



♥ 社區飯堂 ♥

社區飯堂 – 購買2017年9月份飯票

日期及時間：8月18日(星期五)上午9:00

內容：本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買2017年9月份之飯票，請於活動當日上午9時正到中心登記，上午9:05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	\$2 / 餐
午餐 (上午11:30分)	主菜 + 時菜 + 湯水 + 白飯	\$10 / 餐
晚餐 (下午5:00分)	主菜 + 時菜 + 水果 + 白飯	\$10 / 餐

 SWIRE TRUST 「太古集團慈善信託基金」贊助

社區飯堂計劃 - 8月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：8月25日(星期五)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

地點：中心活動室

對象：中心社區飯堂使用者

名額：不限



♥ 長者快樂故事 ♥

從前的我，在外地留學及工作，從事翻譯工作，雖未稱得上見多識博，但總算見識過外面的世界，前大半生都過著自己喜歡的生活。好境不常，五十歲左右因病引致骨枯，後來輪椅便成為我生活的一個陪伴者，有我出現的地方，“他”一定在，與前半生的生活，可謂180度大逆轉。我失望過，灰心過，放棄過，最後我選擇了接受與面對。我的腳雖然走不動，但我仍有清晰的思維，可以去尋求方法解決眼前的問題，讓自己好好的繼續活下去。現在的我，會帶著“他”周圍走，只要巴士能到達的地方，我都會去。會參與不同的興趣班及義工服務，有人會問：殘障人士都可以做義工？我有眼睛，我能說話，我識字，我可以為盲人及長者讀報紙，寫書信等等，可以做到的義工服務多的是……所以我相信正面的生活態度，便能克服生活中的種種困難。

倫

♥ 收費活動 ♥

17-18年度足底按摩保健樂

日期：8月1日至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9月份足底按摩票，敬請於在8月1日(二)
恆常參加者優先購票



總膽固醇測試

日期及時間：8月10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

地點：中心活動室

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



血糖測試

日期及時間：8月10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

地點：中心活動室

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，愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



同歡共聚慶生辰(2)

日期及時間：8月17日(星期五)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

地點：中心活動室

收費：\$25 名額：80名

報名：例會報名



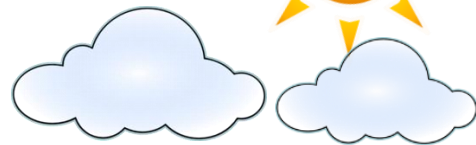
陪老大使聚會

日期及時間：8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】



護老者講座-齊來認識抑鬱症

日期及時間：8月21日(星期一) 上午9:45-10:45
內容：分享長者抑鬱症的種類和處理方法。
地點：中心活動室
講者：長者衛生外展隊【歡迎即場參與講座】



8月-護老者茶聚(2)

日期及時間：8月29日(星期二) 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 【參加者敬請準時出席】

玩具閣

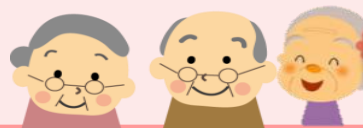
日期及時間：8月10、17、24及31日(逢星期四) 中午12:00-1:00
內容：借用並教授認知遊戲玩具的使用方法，促進參加者的認知能力和記憶力。參加三次可以獲一份小禮物。

【歡迎即場參與】

復康用品借用

各位老友記！中心添置了更多的復康用品供有需要的中心會員借用。另外會提供二手復康用品出售服務例如：輪椅、助行架、四爪叉等等。各位有需要借用或對復康用品有相關疑問的老友記

【歡迎與鍾先生聯絡】



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

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

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）。

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。

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。