



保良局
PO LEUNG KUK

保良局盧邱玉霜耆暉中心

2019年8月份會訊

保良局賣旗日2019



『保良局賣旗日-有賴你的支持及參與!』，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!



本年保良局特設一套五款全新紙旗



日期：2019年8月28日（星期三） / 時間：上午7時至11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：

1. 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，推動全人發展；
2. 為青年提供職涯規劃、創業支援及理財訓練，推動匱乏及低動機的青年向上流動；
3. 增繕康復服務，為殘疾人士提供牙齒檢查及診治；
4. 優化安老服務，增繕合約院舍、社區照顧服務及自資單位的設備，繼續推展社區飯堂，支援貧困或體弱長者，並推行紓緩治療，關顧社區體弱長者的醫護需要。

中心職員：陳銘豪、蔡淑華、鍾明輝、陳穎婷、洪遠程、黎美琪、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 9月5日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 9月5日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 9月6日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 9月6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

服務單位實行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

8月健康檢查

日期及時間：8月8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，愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



(8月)衛生講座之 細菌性及病毒性食物中毒的介紹及預防方法

日期及時間：8月8日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室 名額：不限

內容：講解如何預防有關細菌性及病毒性食物中毒

講者：食物環境衛生署

報名：歡迎即場報名



(8月)長者普及運動(1)

日期及時間：8月13日(星期二)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

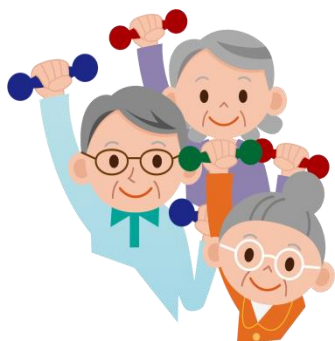
備註：1.) 參加者請提前15分鐘到達

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





免費活動

(8月)健康講座之遠離三高-糖尿病好健康

日期及時間：8月15日(星期四)下午2:30-3:30

地點：中心活動室 名額：不限

內容：1.) 認識三高與糖尿病的關係
2.) 如何從飲食及生活方式去改善健康

講者：美國雅培

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6日(星期二)前向麥姑娘登記



認識「修租易」長者自住物業代理計劃

日期及時間：8月16日(星期五)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：介紹「修租易」長者自住物業代理計劃。計劃為有意為入住院舍或已入住院舍的長者，協助處理其閒置的自置物業，透過計劃協助其翻新、出租及管理事宜，再運用其所得租金以支持長者入住較有質素的安老院，並補貼其生活開銷，以達致「以租養老、安享晚年」之目標。

對象：所有會員、護老者及有愛護老者 名額：不限

講者：東華三院「修租易」長者自住物業代理計劃社工

負責同事：蔡姑娘



8月專題之物業常識知多D

日期及時間：8月22日(星期四)上午9:45-10:45

地點：中心活動室 名額：不限

內容：簡介強制驗窗驗樓計劃、樓契種類、物業收購手法、調解和強拍條例內容

主講：長者安居協會及屋宇署

報名：歡迎即場參加



8月老友記俱樂部

日期及時間：8月26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





♥ 賽馬會「與耆同行」腦退化症支援計劃 ♥

計劃簡介

計劃獲香港賽馬會資助，由九龍樂善堂推行，為期三年。通過集結社區醫生力量，在基層醫療層面為長者作認知能力普查，識別有認知障礙症早期癥兆之長者，及早為他們提供治療，期望延緩病情。計劃為其家屬和照顧者提供輔導，助他們在家庭層面作出適切的照顧和支援。

計劃內容

透過在平板電腦進行簡單的初步測試，篩選可能患有認知障礙的人士接受進一步評估，及轉介社區私營醫生診斷。經此計劃醫生診斷為認知障礙/早期認知障礙症患者，可與家庭照顧者一起參加為期6至9個月的支援計劃。

認知障礙症初步檢測服務

日期及時間：8月23日（星期五）下午2：00-4：00

地點：中心活動室

名額：40名

內容：透過平板電腦進行快速認知能力測試，全程約半小時

對象：50歲或以上，有興趣了解及評估自身認知能力狀況，以及沒有在政府或私營醫生跟進認知障礙問題

收費：全免

備註：-測試分批進行，請依照所定時間準時出席

-如有查詢可與黎姑娘聯絡

報名：例會開始報名



健腦我「智」醒

日期及時間：8月30、9月6、20、27日（逢星期五）下午1:00-2:00

地點：中心活動室

名額：8名

內容：透過遊戲、音樂及運動等不同形式，學習健腦知識、健腦運動及認知訓練

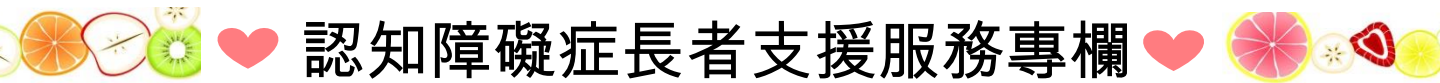
對象：患有輕微認知障礙症患者或關注自身認知能力狀況的會員

收費：全免

備註：9月13日中秋節暫停

報名：有興趣可與黎姑娘聯絡及報名





認知障礙症長者支援服務專欄

服務對象:

1. 60歲或以上有記憶/ 認知問題的長者
2. 認知問題的長者及其家屬
3. 義工、社區持分者及公眾人士

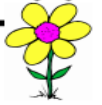
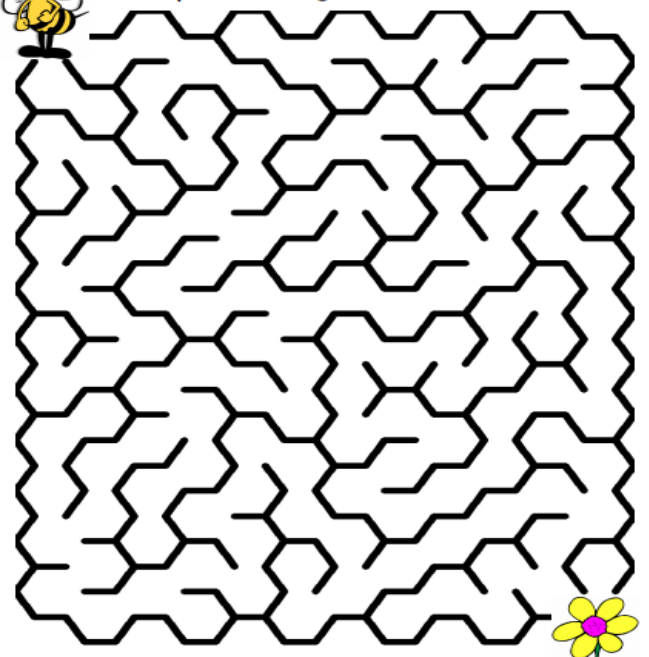
服務內容:

為關注記憶/ 認知問題的長者及家屬舉辦小組及活動、早期檢察測評估、服務旨在協助記憶/ 認知問題長者促進身、心、社的健康。有關服務最新的資訊，可留意中心會訊及向當值社工查詢。

動腦筋時間:

幫蜜蜂搵一條路線去採花蜜

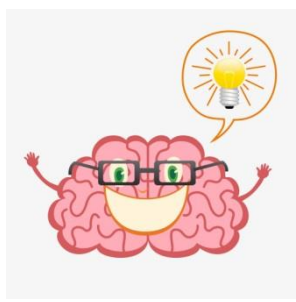
Help the bee get to the flower



Printed from busybeekidsprintables.com

資料來源:

http://busybeekidsprintables.s3.amazonaws.com/animals/insects/mazes/Bee1_

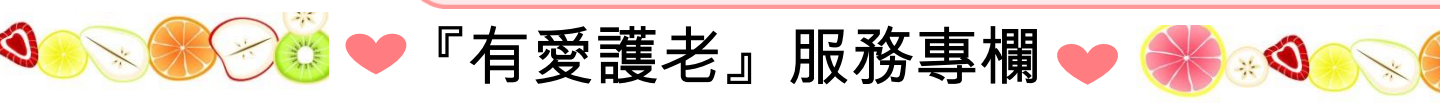


8月認知玩具訓練工作坊

日期及時間：8月29日(星期四)中午12:00-下午1:00

內容：進行認知訓練改善參加者的認知和記憶力

報名：中心個別邀請合適人士參加，亦歡迎即場參加



『有愛護老』服務專欄

服務對象:

1. 正照顧60歲或以上的體弱長者, (例如行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症)的護老者
2. 護老者有深層需要
(有照顧壓力、長期病患、高齡或需要社交 / 情緒支援)
3. 被照顧的長者



服務內容:

情緒及壓力評估；為深層需要護老者舉辦活動及小組；提供支援服務(如陪診、護送、復康用品借用、情緒支援、照顧技巧及社區資源介紹、意見諮詢等)。
服務旨在支援深層需要護老者的情緒及需要，以舒緩壓力。
有關服務最新的資訊，可留意中心會訊及向當值社工查詢。



「長者電話支援服務系統」計劃

目的： 1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務
 2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象： 中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

① 每天定時慰問 – 長者必須回應

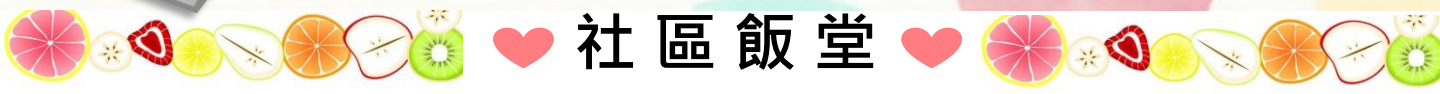
- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好! 里個電話係由保良局盧邱玉霜耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝! 拜拜!」

② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 例子：
- 寒冷或酷熱天氣警告
 - 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
 - 長者資訊溫馨提示



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情



社區飯堂

社區飯堂 – 購買2019年9月份飯票

日期及時間：8月12日(星期一)上午9:00

地點：中心活動室

內容：如欲購買2019年9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 - 8月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：8月12日(星期一)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





義工專欄

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



8月義工之友聚會

日期及時間：8月7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

保良局賣旗日

日期及時間：8月28日(星期三)上午7:45

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



U3A



U3A 自務委員會議

日期及時間：8月29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



注意事項

※所有報名後備名額的參加者，請於8月3日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。

※鳴謝7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

※逢星期一上午9:00十巧手健康操、逢星期二至四上午9:15晨耆護心操、逢星期五上午9:00防跌十式



快樂節拍木箱鼓_體驗班

日期及時間：7月15日至8月12日(逢星期一)下午1:00-2:00

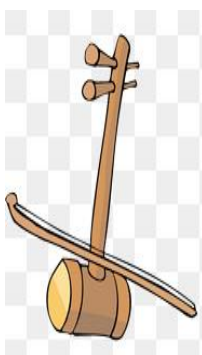
內容：學習流行的新興樂器~木箱鼓。木箱鼓是一種箱狀的木質敲擊樂器，隨心敲擊就已經可以拍出快樂的節奏。導師教授不同的節拍及透過懷舊金曲/民歌/流行歌學習敲擊技巧

名額：10名

導師介紹：譚SIR (青年導師音樂愛好者Kermit Tam)

備註：1)活動經中心活動費資助

2)如欲進一步了解木箱鼓，可與蔡姑娘聯絡



二胡班(二)

日期及時間：8月5日至8月23日(逢星期五)中午12:00-100

地點：中心活動室 名額：6名

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

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

手鐘學習工作坊(2)及(3)

日期及時間：8月7日至28日(逢星期三)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

備註：1)此活動經由中心活動費資助推行

2)8月21日休課一次

3)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



「智.樂齡」數碼技能提昇計劃

8月課程主題：雲端儲存技術

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：1)介紹雲端儲存技術

5)介紹iCloud、Google Drive。

2)介紹AWS(公司/企業)；Dropbox(個人)

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

4)參觀活動：雲端儲存中心(HKT、AliCloud)

備註：已報名的參加者請準時出席



「活躍銀齡」結網展能計劃-「智能手機班」

日期及時間：8月15日(星期四)上午9:00-11:00

內容：1. 語音輸入文字
2. 為通訊錄加入連絡人
3. 手機拍攝及傳送給其他人
4. 透過聊天程式建立屬於他們的「社交群組」
5. 手機安全

名額：10-12人 對象：初學者

合辦機構：尊賢會

備註：參加者需自備手機 報名：有興趣的參加者請與譚姑娘聯絡

8月簡易普通話基礎班 U3A

日期及時間：8月14及21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會話

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：舊生例會優先報名，其他有興趣的參加者請先向譚姑娘登記



8月手鍊串珠班 (U3A)

日期及時間：8月23日(星期五)上午9:30-11:00

地點：中心活動室

內容：教授運用珠子穿製手鍊

對象：適合視力良好的初學者

收費：\$10(包講義及材料費) 名額：10名

導師：U3A委員周桂珍女士 備註：參加者需自備小膠盒

報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



8月紙藝掛飾班 (U3A)

日期及時間：8月30日(星期五)上午9:30-10:30

地點：中心活動室

內容：教授每位參加者製作一對紙藝掛飾

收費：\$10(包材料費) 名額：10名

導師：U3A委員朱荃香女士 報名：有興趣參加者請先向譚姑娘登記



急救小組

日期：8月19、9月2、9、16、23、30、10月14、21日(逢星期一)

時間：上午10:15 -11:15

地點：中心活動室 名額：8-12名

內容：認識家居意外，學習基本急救認識，提升參加者處理意外事件信心

對象：中心義工，長者的照顧者，對急救有興趣的會員

收費：全免 報名：有興趣可與實習社工劉Sir聯絡

備註：9月23上課時間下午2:30-3:30



班組活動

舒痛活絡小組

日期及時間：8月21日至10月8日（逢星期三）上午10:15-11:15

內容：講解痛症因由、手工藝創作、介紹舒緩痛症食品、音樂運動等

地點：中心活動室 名額：8-12名

對象：受各類痛症困擾的會員

收費：全免(8堂) 導師：黃凱婷姑娘（實習社工）

報名：例會開始報名或向黃姑娘登記

備註：1)參加者需填寫評估量表作評估

2)第四節於9月10日及第八節10月8日（星期二）下午1:00-2:00舉行



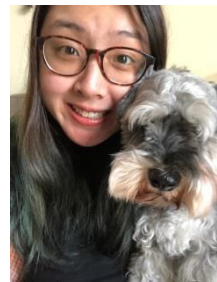
新同事介紹



各位老友記，大家好！我是7月新入職的社工黎美琪，大家可以叫我「黎姑娘」。在過去幾個星期，我開始接觸及認識到一些老友記、中心的運作和服務，也從旁參與了一些活動。所有這些都讓我感覺很美好，並獲益良多。我真的很高興和感恩能夠加入保良局盧邱玉霜耆暉中心這個大家庭。在未來的日子，歡迎大家多與我聊天分享。我也會多瞭解大家的需要，同時開展一些工作，希望大家多多支持和指教。在此，順祝各位老友記身體健康、開心快樂！

臨別感言

兩個多月的實習即將完結了，我很開心認識到每一位老友記，你們很照顧和支持我們，經常提點我們，又願意和我們分享你們所經歷過的事情，並且非常踴躍參與我們舉辦的小組和活動，真的非常感激大家！就讀多年社會大學的老友記們，你們的分享，真的令我獲益匪淺！最近有些老友記常常都問我們的實習甚麼時候完結，都說捨不得我們，其實我也很捨不得大家，實習完結後，我一定會很想念你們的！能夠在中心遇到各位老友記，也是一種緣份，祝福大家繼續健健康康、精靈靈、開開心心地生活下去！我愛大家~3~



林姑娘

話咁快就已經過咗兩個多月啦！我嘅實習又係時候要完結！好多謝老友記係依兩個月對我嘅照顧，大家都好積極參與我哋嘅活動，反應都好積極熱烈。老友記個個都好鬼馬好精靈令我嘅實習過程入面可以輕鬆同投入！多謝曾經鼓勵我嘅老友記，希望大家都可以身體健康生活愉快，多謝你哋！感激可以有呢個機會係依度實習同埋遇到咁多位老友記！

陳姑娘



♥ 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、中心室內活動、飯堂服務	✓	✓	△	✓	✓	✗
戶外活動	□	✗	✗	□	✗	✗

備註：
 ✓ = 照常 ✗ = 取消 □ = 一般情況下照常，但會視乎天氣情況而決定是否繼續進行。
 △ = 如黑色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，直至黑色暴雨訊號除下兩小時後恢復；



♥ 長者快樂的故事分享 ♥

我參加了中心的活動已經10年了，我很喜歡參加不同的活動，例如係節慶活動，一班人開開心心，熱熱鬧鬧的。有空的時候我會聽下健康講座，了解下健康資訊，因為我知道有健康身體真的是很重要。我最鍾意就係參加我心未參加過的活動，學新東西，有新嘗試真係好有成就感。小時候學不到的東西，趁現在有時間、有興趣我就會參加，將小時候學不到的東西全數補回來。現在的我生活好充實， 每一天都可以做我喜歡做的事，充實地過每一天，真的很開心！衷心希望每一位老友記都可以做自己鍾意的事，開心過每一天！

無名婆婆



♥ 收費活動 ♥

19-20年度足底按摩保健樂

日期：8月6日至8月27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2019年9月份足底按摩票，需要在8月6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：8月8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，愛心、幸福、松柏及長青

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：8月8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





陪老大使聚會

日期及時間：8月2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】



8月護老者講座-認知障礙症之改善家居環境

日期及時間：8月19日（星期一）上午9:45-10:45

地點：中心活動室

內容：教授照顧者佈置家居環境的技巧

講者：衛生署長者健康外展隊

【歡迎即場參與】



8月護老者茶聚(3)

日期及時間：8月16日（星期五）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 收費:\$5



護老者資源閣 (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:護老者資源閣開放予各會員及護老者，閱讀及借用健康、護老、文化凡等書籍。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:8月8日、8月15日、8月22日

8月1日(例會暫停) (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】





認知障礙症患者的家居環境設計



認知障礙症患者

認知障礙症患者的認知能力會逐漸衰退，影響記憶、思考、計算、語言和判斷能力，以致起居生活出現混亂情況。

安排有規律的生活及合適的活動外，改善家居環境對於維持認知障礙症患者的自理能力亦有明顯的效果。



環境設計策略



1. 保持舊有的家具擺放格局，因為熟悉的居住環境及擺設能夠帶給患者安全感，亦可以刺激記憶，協助患者維持生活習慣。
2. 將生活用品，例如衣服、鞋襪、等放在固定的位置，可培養患者把物品放回原位的習慣，減少因記憶力衰退而遺失物品。
3. 生活用品按使用次序擺放，可以幫助患者獨立完成活動；例如將潔淨衣物按穿衣的先後次序，從內到外放在固定的位置，有助患者洗澡後正確地穿上潔淨衣物。



現實導向設計策略

1. 環境提示: 在家中設置環境提示標誌，可以幫助認知障礙症患者分辨方向及位置，宜貼上令患者容易明白的文字或圖畫標記，並利用不同顏色或簡單詞語來加強提示。
2. 環境刺激: 適量的環境刺激，例如加入懷舊物件，如相片、旅遊紀念品等，可透過「想當年」讓患者緬懷過去生活點滴，強化舊有記憶，提升生活趣味，並減慢退化。