



關愛基金「長者牙科服務資助」擴展項目



關愛基金「長者牙科服務資助」項目正分階段擴展至所有領取「長者生活津貼」受惠人，首階段涵蓋80歲或以上長者，符合資格的長者可免費鑲活動假牙及接受其他相關的牙科診療服務(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查)。

受惠對象(需符合以下資格)：

- 1) 年滿80歲或以上長者(首階段)；及
- 2) 最近連續三個月正在領取「長者生活津貼」；及
- 3) 從未受惠於關愛基金資助的長者牙科服務或衛生署的「長者牙科外展服務計劃」；及
- 4) 已失去全部或部份牙齒或患有牙疾，而在日常進食或咀嚼食物時感到困難



如對計劃或申請詳情有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡。

資料來源：關愛基金「長者牙科服務資助」項目

服務質素標準

(標準一)：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

(標準二)：政策和程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。



[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	10月8日(星期四) 農曆:八月廿六日	上午 10:30-11:30
幸福組	10月8日(星期四) 農曆:八月廿六日	下午 2:00-3:00
松柏組	10月9日(星期五) 農曆:八月廿七日	上午 9:00-10:00
長青組	10月9日(星期五) 農曆:八月廿七日	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 傳真：2782 0115  
電子郵箱：[loyau.nec@poleungkuk.org.hk](mailto:loyau.nec@poleungkuk.org.hk)  
中心職員：葉俊聲、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、顏子城、劉麗琴  
陳襯英

# 免費活動

## 長者普及運動(2)

日期：9月8日(星期二)  
時間：下午2:00-4:00  
內容：由註冊教練教授  
椅上操及毛巾操



名額：22名  
導師：康樂及文化事務處註冊教練  
備註：1.)參加者請提早15分鐘到達  
2.)必須穿著運動鞋及輕便服飾  
3.)請準時出席，逾時將由後備參加者補上

## 2015年9月健康檢查

日期：9月11日(星期五)  
時間：上午9:15-11:00  
內容：磅重及由註冊護士量血壓和  
解答健康問題



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.)是次檢查次序為幸福→松柏→  
長青→愛心  
報名：例會報名

## 健康講座之保護關節飲食法

日期：9月17日(星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
內容：講解關節炎成因、關節  
炎常見症狀及因素等...



主講：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9月11日前向麥姑娘  
登記

## 專題講座之 如何使用自動櫃員機

日期：9月10日(星期四)  
時間：上午9:45-10:45  
內容：介紹使用自動櫃員機時應注意的  
事項、模擬示範、問答遊戲及試  
玩自動櫃員機模擬遊戲等  
主講：香港銀行公會



## 健康資訊站之預防家居意外

日期：9月11日(星期五)  
時間：下午2:30-3:30  
內容：認識家中一般意外，如割傷、  
扭傷、灼傷、氣體中毒的原因、  
預防及處理  
講者：衛生署長者健康外展隊  
報名：歡迎即場參加

## 專題講座之抑鬱解碼

日期：9月23日(星期三)  
時間：下午2:45-3:45  
內容：介紹抑鬱症成因、病徵、  
治療、預防方法、  
「耆樂布偶劇」表演及  
抑鬱症評估等  
主講：循理會竹園耆樂會所  
備註：有興趣參加抑鬱評估的  
人士請於例會登記



## 社區飯堂計劃

### 9月份開心歡聚在飯堂

日期：9月24日(星期四)  
時間：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  
對象：中心社區飯堂使用者  
名額：不限



# 免費及班組活動

## 老友記俱樂部

日期：9月21日(星期一)

時間：上午9:30-10:30

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



## 玉蝶樂韻會知音

日期：10月5日(星期一)

時間：下午2:00-4:00

內容：金曲小調，樂曲表演

名額：80名 報名：例會報名

備註：請準時出席，逾時將由後備參加者補上



## 「耆樂賦強」

### 長者社區健康支援計劃

8月份之活動已順利進行，感謝參加者的參與及準時出席活動。9月份之新課程將於9月5、12及19日(逢星期六)早上9:00-11:00時舉行，洪Sir將個別聯絡參加者出席活動，已收到通知之組員敬請準時出席活動，如有查詢歡迎與洪Sir聯絡。

## 橡筋帶健康操

日期：10月6日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

內容：教授橡象筋帶健體操

名額：30名 導師：美國雅培藥廠

備註：1.)參加者請提早15分鐘到達

2.)必須穿著運動鞋及輕便服飾

3.)請準時出席，逾時將由後備

參加者補上 報名：例會報名



## 手鐘學習工作坊 2015至16年度(3)

日期：9月5、12、19、26日、10月3、10日(逢星期六) 時間：中午12:00-下午1:00

收費：\$105 備註：此活動經中心資助推行，敬請參加者盡量出席全數課堂

## 第二期銀齡導師畢業禮

日期：10月3日(星期六)

時間：下午1:30-4:30

地點：劉陳小寶長者地區中心

對象：第二期銀齡導師



## 耆樂歌唱班

日期：9月9日至11月4日(星期三)

時間：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：\$80(共8堂) 導師：黃慕清

備註：已報名的同學請準時出席



## 利是封燈籠班(U3A)

日期：9月16日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

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，助教：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



## 耆暉義軍探訪日

日期及時間：9月7日上午9:15集合或  
9月14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

## 耆暉義軍-中醫健康講座

日期：9月10日(星期四)

時間：下午1:30-3:30

內容：由中醫師教授養生功、安心  
寧神穴、秋日湯水及健康諮詢

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

## 9月耆暉義軍聚會

日期：9月25日(星期五)

時間：上午9:45-11:00

內容：中秋節聯歡、9-11月耆暉  
服務預告

對象：各耆暉義軍義工



## 9月義工之友聚會

日期：9月9日(星期三)

時間：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：義工組成員



## 搜望相助計劃2015-義工訓練

日期：9月7日(星期一)

時間：下午1:00-5:00

內容：認識情緒，並學習有關情緒的知識  
及於接觸隱蔽長者的相關應用技巧

地點：循道衛理安素堂副堂

對象：中心搜望大使

\*接受有興趣的會員成為中心搜望大使，  
一同出席是次訓練，有興趣者可聯絡  
蔡姑娘

## 搜望大使聚會

日期：9月15日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

內容：定期聚會增進大使之間的合作  
及默契；為21/9(一)的外展活動  
作預備及分工

對象：中心搜望大使



## 隱蔽長者外展服務

日期：9月21日(星期一)

時間：下午2:30-4:00

內容：透過外展服務，向社區人士及  
長者介紹隱閉長者支援服務，  
提昇大眾及長者對隱閉長者的  
注意及加強支援。同時為有服  
務需要的長者進行服務登記。

集合地點：中心活動室

對象：中心搜望大使



## 中心代表會

日期：9月24日（星期四）

時間：下午2:30-3:30

內容：分享及討論中心各項事宜

備註：請各中心代表準時出席



## 2015-16年度 中秋地區安老探訪

日期：9月25日（星期五）及  
10月3日（星期六）

時間：待定

內容：家訪有需要之長者

費用：全免

義工團體：惠康義工隊及證監會

報名：由陳姑娘個別聯絡被訪長者



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生  
結集銀齡力量，惠澤社會階層

## 樂在耆「連」 長者數碼網絡計劃

### 義工培訓內容

本計劃將培訓義工，學習平板電腦及智能手機功能，上門探訪有需要長者，提升他們對數碼科技的認識。

計劃推行日期：2015年8月至2016年7月

### 現正招募義工

- 義工服務**
- ★ 2次培訓
  - ★ 協助於數碼街站，向長者介紹計劃及資訊科技
  - ★ 4次上門探訪長者
  - ★ 參加社區數碼健康遊戲日

歡迎會員及有興趣人士報名  
詳情請向職員查詢

各位老友記，大家好，我是剛剛加入這個大家庭的中心主任葉先生，希望大家多多指教，看到你們親切的笑容令我印象深刻，期待往後與大家有更多的分享，聆聽及認識更多你們的人生經驗，在這個大家庭一起說說笑笑，努力共同建立更多快樂及美麗的回憶，迎接豐盛晚年，願大家身體健康！開心愉快！喜樂渡過每一天。

### 注意事項

- ※所有後備報名請於9月5日(星期六)上午9:15帶同會員証到中心登記。
- ※鳴謝8月份協助中心推行各項活動的義工朋友。
- ※如欲購買10月足底按摩票，敬請於9月7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。
- ※9月28日為中秋節翌日假期，10月1日為國慶日假期，屆時中心將暫停開放。
- ※本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買10月份飯票，敬請於2015年9月17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。



## 血糖測試

日期：9月11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.) 是次檢查次序為幸福→松柏→長青→愛心 報名：例會報名



## 總膽固醇測試

日期：9月11日(星期五)

時間：上午9:15-11:15

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 報名：例會報名



## 月滿團圓慶中秋

日期：9月18日(星期五)

時間：第一場(上午9:30-11:00)

第二場(下午2:30-4:00)

內容：遊戲，茶點及抽獎

費用：\$25

名額：每場80名

報名：例會報名及收費

備註：凡出席之參加者均有禮物乙份



## 歡樂一日遊

日期：9月30日(星期三)

時間：上午9:00-下午4:30

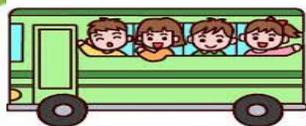
內容：啟德跑道公園一期及郵輪碼頭天臺花園，九龍灣豐膳自助餐，荃灣名冠環球海味店(參加者送響螺片乙包)，香港文化博物館

集合地點：本中心 名額：46名

費用：會員\$180,非會員\$190

備註：每位奉送最高港幣十萬元旅遊平安保險(75-85歲減半，86歲以上除外)

報名：例會報名



## 合適的照顧是老友記健康快樂的良方

「健康快樂」相信是很多長者努力追求的理想晚年生活，亦是中心服務長者的目標。隨著長者的身體及生活環境轉變，對身體轉弱或有照顧需要的長者來說，安排合適的照顧服務，往往是不二的法門。

陳伯伯(化名)今年78歲，參加了中心14年，是中心十分活躍的會員。自從中心開設了社區飯堂後，陳伯伯差不多每天都到中心，每天在中午、晚上都在中心與其他中心老友記一起食飯，雖然他不常主動與其他老友記交談，但每天的相處令他與其他中心老友記無形間建立了一種「親朋密友」的關係。

陳伯伯的身體一向十分健康，步行能力亦十分好，因此他每天都會外出散步，定時上中心食飯。直至在今年5月開始，他沒有再到中心使用飯堂服務，不少中心老友記都向中心職員表示關心陳伯伯的近況。其實自4月起，陳伯伯的身體及家居環境出現了問題，家人認為他需要更緊密的照顧服務，因此在家人的安排及中心的輔助下，安排了陳伯伯入住區內安老院。起初陳伯伯十分不適應，入住的第一個星期他竟然自行離開安老院走失了。安老院、家人及中心職員大為緊張及擔心，幸好最後幾經辛苦都找回他。在安老院、家人及中心職員的關心、通力合作下，妥善計劃他入住安老院後的適應及每日日程；安老院職員更緊密的每天關顧，陳伯伯的情緒、身體及衛生狀況都大大改善。入住兩個月後，他變得「肥肥白白」，有時更協助院舍擔當義工肩負起文字抄寫工作，閒時與院友打麻雀耍樂，他與職員及院友的相處十分融洽。家人十分感謝中心及安老院的照顧，令陳伯伯能夠繼續健康快樂地生活。

# 2015年9月 護老者情報站



## 護老者講座

口腔健康

牙齒及假牙護理

日期:9月14日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:認識口腔護理的基本知識，  
例如：假牙保養和牙齒護理的知識。

講者:衛生署長者外展隊

  **【歡迎即場參與】**  



## 陪老大使聚會



日期:9月9日(星期三)

時間:下午1:00-2:00

內容:商討義工探訪院舍事宜和安排義工協助陪診服務。

**【陪老大使敬請準時出席】**



## 陪老大使旅行日

日期:9月26日(星期六)

時間:上午10:00至下午3:00

內容:陪同院舍長者外出旅行

第一站:樟木頭老人渡假中心

第二站:參觀萬國殯儀館

集合時間:上午9:15(耆樂居)

解散時間:下午3:00(耆樂居)

**【已報名陪老大使敬請準時出席】**



## 食出健康人生小組

日期:第一節:9月15日(星期二)，第二節:9月22日(星期二)，  
第三節:10月07日(星期三)，第四節:10月27日(星期二)，

時間:上午9:45-10:45

內容:在小組中學習健康飲食之道

名額:12人

導師:衛生署長者外展隊





# 口腔護理知多少



## 口腔健康不容忽視

口腔健康是身體健康的一部分，口腔疾病如蛀牙或牙周病，不但會有口氣、令牙齒脫落，還會影響進食及社交，甚至會引發其他嚴重的併發症，需要及早正視。

### 常見的兩種口腔疾病

#### 蛀牙



蛀牙成因：牙菌膜便積聚，會利用食物中的糖分產生**酸素**，令**琺瑯質及礦物質**流失，引致蛀牙。此外，由於唾液分泌可以補充牙齒表面的礦物質，所以進食頻密或唾液分泌減少，亦會增加患上蛀牙的機會。

#### 牙周病



牙周病成因：刷牙時沒有刷乾淨**牙肉邊緣**上的牙菌膜，令牙菌膜積聚，牙菌膜內的細菌會分泌**毒素**，刺激牙肉，令牙肉發炎紅腫，造成牙周病。此外，吸煙者患牙周病的機會較非吸煙者高出**五倍以上**。因此，要保持牙肉健康，切勿吸煙。

### 護理口腔有妙方

- 1) 牙肉發炎時，牙刷刷毛碰觸到紅腫出血的牙肉時會感到不適，但必須繼續保持每天刷牙的習慣，把該位置的牙菌膜徹底清除，以免牙周病惡化。
- 2) 刷牙時要注意，需要輕力刷於每個牙面和牙肉邊緣，徹底清除每隻牙齒的牙菌膜。
- 3) 建立定期進行牙齒檢查的習慣，作出預防為本的治療如洗牙、及早診斷和治療口腔疾病。