



保良局安老服務盧邱玉霜耆暉中心 2016年9月份會訊



保良局賣旗日



日期：2016年9月3日（星期六）
時間：上午7:00至下午12:30
地點：全港各區

善款用途：

- 1) 發展青年藝術活動，提升青年人對藝術興趣，並鼓勵交流及分享；
- 2) 發展安老服務，增繕合約院舍及單位設施、支援社區飯堂服務及推廣生命教育；
- 3) 增善康復支援中心，為貧困殘疾人士提供牙齒檢查及診治服務；
- 4) 舉辦學生領袖紀律訓練營，培育下一代成長。

本中心亦有長者擔任義工協助賣旗，
請各位踴躍支持！



中心職員：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、梁焯楠、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 10月6日(星期四)上午10:30-11:30

幸福組 10月6日(星期四)下午2:00-3:00

松柏組 10月7日(星期五)上午9:00-10:00

長青組 10月7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

服務質素標準

標準10 申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，
知道如何申請接受和退出服務。



免費活動

9月健康檢查

日期及時間：9月9日(星期五)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

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、長青及愛心

報名：例會報名



健康資訊站之流感大流行

日期及時間：9月9日(星期五)下午2:30-3:30

內容：預防流感大流行及禽流感的方法

講者：衛生署長者健康外展隊

報名：歡迎即場參加



健康講座之益智醒腦食療法

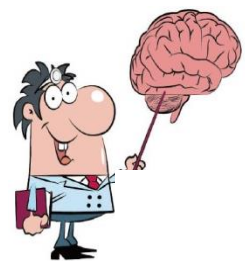
日期及時間：9月22日(星期四)下午2:30-3:30

內容：1.) 食物對腦部的影響 2.) 腦部必要的養份

講者：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12日前向麥姑娘登記



9月專題講座之精明投資

日期及時間：9月22日(星期四)上午9:30-11:00

內容：認識不同的投資工具、退休人士財務管理的注意事項等

講者：投資教育中心 報名：歡迎即場參加



「中醫食堂 - 健康教育工作坊」

日期及時間：9月23日(星期五)下午2:30-3:30

內容：講解有關中醫食療及養生

講者：東華三院社會服務科(註冊中醫主講)

報名：歡迎即場參加



2

免費活動



9月老友記俱樂部

日期及時間：9月26日(星期一)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

長者普及運動(2)



日期及時間：9月29日(星期四)下午2:00-4:00

內容：椅上操及毛巾操 名額：30名

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

導師：康樂及文化事務處註冊教教練 報名：例會報名

「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

9 - 10月耆樂歌唱班



日期及時間：9月7日至10月26日(星期三)上午9:00-10:00

內容：輕輕鬆鬆從懷舊金曲中學學習歌唱技巧及簡單樂理

收費：\$80(共8堂) 名額：20名

導師：黃慕清老師

報名：有興趣參加者請先向中心登記

強身健體運動班(2)

日期及時間：9月14日至28日(逢星期三)上午10:15-11:15

內容：教授簡單運動強身健體

名額：15名 備註：已報名之參加者請準時出席



耆暉鐘「SING」迎中秋

日期及時間：9月14日(星期三)下午2:30-3:30 (1:00 於中心集合)

內容：本中心耆暉手鐘團由一班學習了手鐘樂器的不同年齡長者組成，表演當天會簡介手鐘樂器、樂曲表演、拍子遊戲及大合唱環節、派發小禮物。

地點：保良局癸未年樂頤居暨耆安長者日間護理中心
(深水埗富昌村富潤樓平台及二樓)

9月絲襪花班(U3A)

日期及時間：9月30日(星期五)下午2:00-4:00

內容：教授製作絲襪花

收費：\$10(包材料費)

名額：10名 導師：U3A導師

備註：參加之學員將邀請協助製作絲襪花供U3A探訪院舍之用



10-12月長者跆拳道班

日期及時間：10月4日至12月6日(逢二)上午9:00-10:00

內容：教授尊師重道之精神、伸展運動、基礎動作、套拳、對拆及體能訓練

收費：\$80(共10堂) 導師：香港實用跆拳道協會

備註：1)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

2)舊生即日開始交費，有興趣的新生請先向中心登記



10 - 12月中文班

日期及時間：10月4日至12月6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：\$45(共10堂) 導師：譚姑娘

報名：有興趣參加者請先向中心登記



保良局賣旗日

日期及時間：9月3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



搜望大使聚會

日期及時間：9月6日(星期二)下午1:00-2:00

內容：為外出服務進行籌備

9月義工之友聚會

日期及時間：9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：各中心義工組別義工



9月耆暉探訪大使聚會

日期及時間：9月12日(星期一)下午1:00-2:00

內容：介紹最新探訪活動資料、注意事項及經驗分享等

對象：耆暉探訪大使

2016年9月中秋地區安老探訪

日期及時間：9月12日(星期一)下午2:00-4:00

內容：由惠康義工隊及耆暉探訪大使探訪參與地區安老探訪計劃的長者

集合地點：中心活動室



長者快樂故事

放下執著 活得開懷

吳婆婆

今年我七十有多，一生都為家庭及女兒努力生活，縱然年輕時生活艱苦，日做三份工作，三餐不得溫飽，我都不敢有半句怨言，只是默默的為家人而埋頭苦幹。日子一日一日地過，女兒終於嫁作人妻，生兒育女，身為婆婆的我，理應弄孫為樂，卻因自己的脾氣與固執，與女兒反目成仇。

自從關係決裂後，嚴重影響自己的心情，又基於家醜不出外傳，不敢找人傾訴，以至終日鬱鬱不歡。幸好上天還很眷顧我，讓我遇上一位友人及一位社工，我向她們一一道出我的情況。她們給予我安慰的同時，亦引導我從另一個角度看事情。

慢慢地，我開始明白女兒的難處；慢慢地，我開始放下執著；慢慢地，我調節對女兒的寄望；慢慢地；我變得心平氣和；慢慢地，我與女兒恢復對話；慢慢地，我開始與女兒互相關心問候；慢慢地，我活得比以往開懷。原來當自己願意行出第一步放下執著，不要將自己過往的經歷變成子女的包袱，一切就會變得更美好。

「綠綠無窮」計劃 - 聯合工作坊

日期及時間：9月9日(星期五)下午2:00-4:00

內容：由環保導師教授如何利用不同的布料製作出別具創意的家居布藝

地點：保良局曹金霖夫人耆暉中心 名額：2人

備註：詳情已於「耆藝舍」內公佈，已報名之環保大使敬請準時出席，如有疑問可向洪SIR查詢。



「綠綠無窮」計劃 - 9月份回收站

日期及時間：9月13日(星期二)下午2:00-4:00

內容：本月回收玻璃樽，有意捐贈者可於當日交回中心之回收箱。

對象：中心會員及社區人士

名額：不限

備註：如有任何疑問，歡迎向洪SIR查詢。



「綠綠無窮」計劃 - 耆藝舍

日期及時間：9月13日(星期二)下午2:00-4:00

內容：環保大使協助中心製作環保再造品，體驗循環再造之樂趣。

對象：本中心環保大使

名額：不限

備註：請各位環保大使準時出席活動



「綠綠無窮」計劃 - 9月份瓶子多用途工作坊

日期及時間：9月26日(星期一)下午2:30-4:30

內容：由環保導師教授如何利用玻璃瓶製作出別具創意的飾物擺設

對象：中心會員及社區人士

名額：20人

備註：例會登記，參加者需自備玻璃瓶一個

♥ 注意事項 ♥

※所有後備報名請於9月3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。

※9月16日為中秋節翌日公眾假期，中心將暫停開放。

銀齡展亮學苑



「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

計劃由長者學苑發展基金贊助

第四期銀齡展亮學苑畢業禮

日期及時間：9月24日（星期六）下午1:30-4:30

對象：第四期銀齡導師

地點：長者援手網絡中心（香港西環卑路乍街8號1樓平台）



社區飯堂

社區飯堂 – 購買10月份飯票


日期及時間：9月19日（星期一）上午9:00

內容：本中心社區飯堂繼續為大家服務，如欲購買10月份之飯票，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	\$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 - 9月份開心歡聚在飯堂

日期及時間：9月13日（星期二）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

對象：中心社區飯堂使用者 名額：不限



16-17年度足底按摩

日期：9月6日至27日(逢星期二)

時間：上午8:45-下午3:45(每45分鐘一節)

收費：\$80一次 名額：8名

導師：李國明師傅

備註：如欲購買10月份足底按摩票，敬請於在9月6日(星期二)
恆常參加者優先購票



月滿團圓慶中秋

日期：9月8日(星期四)

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

備註：凡出席之參加者均有禮物乙份

報名：例會報名及收費



中秋節
快樂



血糖測試

日期及時間：9月9日(星期五)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、長青及愛心

報名：例會報名



總膽固醇測試

日期及時間：9月9日(星期五)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



2016年9月 護老者情報站



陪老大使聚會

日期:9月02日(星期五)

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】



護老者講座

美善生命-

規劃圓滿人生

日期:9月12日(星期一)

時間:上午9:45-10:45

內容:分享計劃圓滿人生小貼士。



講者:衛生署長者外展隊

[歡迎即場參與]



護老者資訊站

防騙你要知

日期:9月20日(星期二)

時間:下午2:30-3:30

內容:教授最新的防騙資訊
講者:救世軍長者地區中心



[歡迎即場參與]



玩具閣

日期:9月08日(星期四)

9月15日(星期四)

9月22日(星期四)

9月29日(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。

[歡迎即場參與]



復康用品站

各位老友記! 中心提供復康用品借用服務,中心會提供輪椅、三腳架助行器、拐杖等復康用品借用服務,借用期為一個月。

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。

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

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

牙周病

蛀牙





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。



蛀牙成因：牙菌膜積聚後會利用食物中的糖分產生酸素，令琺琅質及礦物質流失，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。

護理口腔有方法

- 
- 
- 1) 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。
 - 2) 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。
 - 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。

資料來源:衛生署長者健康服務網站