



CEO_{NE}

周油一家

第53期

足不出戶或許能知天下事，
但又豈如親歷其境般有趣！

長者友善社區

保良局周鴻標老人日間護理中心
改善家居及社區照顧服務 (油尖旺區)

長者友善社區

大家有冇聽過長者友善社區呢？

作為安老服務機構，我地嘅目標不止致力服務長者，

同時希望長者老有所依，老有所為；

所以今年我地「老有所為」活動正正希望推廣長者友善社區，

減低殘障影響，發放長者正能量，令長者活得精采！

根據世界衛生組織「全球老年友好城市建設」，
界定「長者友善社區」有8個方向指標。



室外空間和建築：

足夠的戶外休息區、寬闊防滑的通道、
綠化的環境、安全的過路設施、充足及顯眼的指示牌等。

尊重和社會包容：

每一位長者不論健康狀況或社會地位都能受到尊重，
社區人士對長者的敬老意識。



交通：方便快捷和價格合理的交通系統，

讓長者融入社交生活，包括準時頻密的班次、
廣闊的交通覆蓋網絡、低地台車廂、
愛心座位及車長的友善服務態度等。

住所：

例如安全的居住環境、周邊環境能夠提供適切的社交圈子，
電梯及扶手等配套設施等。



公民參與和就業：

為長者提供就業或參與義工服務的機會，
肯定長者的工作能力，亦讓長者提升自我價值。

社會參與：

體貼長者的活動安排，
促進他們與家人及朋友建立社交網絡。



社區支援與健康服務：

健康衛生設施方便長者及足夠的服務名額等，
令長者的健康帶來正面影響。

良好的交流及信息發佈渠道：

長者不會因無法獲得資訊而被孤立，
例如容易獲得的口頭信息、用詞簡單及大字體的書面信息等。





改善家居及社區照顧服務(油尖旺) 「左輪右里。『輪』你坐一坐計劃」



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



本年度的老有所為活動與長者友善社區息息相關

活動透過復康運動體驗日及義工訓練日，

讓老友記與一眾義工一起體驗不同的復康運動，

除了嘗試使用不同復康器材外，

還可以體會到應用時的難處。

物理治療師陳生更教授大家一些保健運動，

連義工都大讚長者們「做得好！」。

義工訓練日當天，一班青年義工學習使用輪椅

並嘗試到公園及商場走一轉，

體驗過後發現原來長者使用輪椅在社區生活時，

並非想像中簡單，而且有很多地方需要注意，

更能體會到照顧者的辛勞。

周鴻標老人日間護理中心

「長青齊歡笑，瑜珈樂社區！」

hahaha~!

發放長者
正能量!

上期為大家介紹過大笑瑜珈運動，
轉眼間我們已完成了五節的瑜珈班，

原來笑聲真的會傳染！

由銀齡老師的帶領下，

中心老友記與一班長者及青少年義工

完成不同的動作，「採花」、「斟牛奶」、「觸電」

每個有趣的動作都令大家不其然大笑起來，

歡笑聲更遍佈全中心！

「皆大歡喜」義工隊更會於十月衝出中心，

到院舍表演大笑瑜珈，將正能量散播出去。

笑聲笑聲~滿載溫馨~



友善社區知多啲 長者福利你要知



生活津貼類別	資格	簡介	生活津貼類別	資格	簡介
高齡津貼 (生果金)	年滿70歲或以上長者 (無需通過入息及資產審查)	可每月領取金額 \$1,325	長者申請 綜合援助金	年滿60歲或以上長者 申請人及家庭成員須符合相關的人息及資產審查	取消俗稱「衰仔紙」安排 獨立申請綜援的長者，其子女無須再簽署無供養父母的「經濟援助聲明」
長者生活津貼	年滿65歲或以上長者 單身：資產限額 \$329,000 入息\$7,750 夫婦：資產限額 \$499,000 入息12,620	可每月領取金額 \$2,565	廣東計劃 (預計福建計劃2018年推出)	年滿65歲或以上長者 單身：資產限額 \$329,000 入息\$7,750 夫婦：資產限額 \$499,000 入息12,620	可每月領取金額 \$1,325 讓移居廣東並符合申請資格的香港長者，無須每年回港亦可以領取高齡津貼
高額長者生活津貼	年滿65歲或以上長者 單身：\$資產限額 \$144,000 夫婦：資產限額 \$218,000	可每月領取金額 \$3,435 *實施日期：2018年中 (有待政府公佈)	 <p>領取長者生活津貼、符合高額長者生活津貼資產限額人士，明年4月將收到通知信 領取長者生活津貼、不符合高額長者生活津貼資產限額人士，明年5月後可郵寄方式申請(須申報資產)</p> <p>旺角保障部：2396 4813 油尖保障部：2384 6707</p> <p>查詢時可提供： 1. 長者姓名 2. 長者身分證號碼</p>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">以上津貼只可申領其中一項</div>		<p>領取長者生活津貼、符合高額長者生活津貼資產限額人士，明年4月將收到通知信 領取長者生活津貼、不符合高額長者生活津貼資產限額人士，明年5月後可郵寄方式申請(須申報資產)</p> <p>※※申請者可直接聯絡所屬區域之社會福利署保障部</p>			

生活津貼類別	資格	簡介
豁免公立醫院診所費用	年滿75歲或以上長者 單身：資產限額 \$144,000 夫婦：資產限額 218,000 (2017年7月中實施)	無須個別申請 社會福利署將陸續為合資格長者發出「醫療費用豁免證明書」，長者就診時帶備證明書即可獲得豁免。
醫療券	年滿65歲或以上長者	每年金額\$2,000 使用者無需預先登記，可向貼有醫療券計劃的提供者開設戶口
關愛基金長者牙科資助	年滿70歲或以上長者 最近連續三個月領取長者生活津貼的長者	免費鑲活動假牙及其他相關的服務，包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及X光檢查



社工 周惠琼姑娘

「耆」「營」飲食你做煮

今年我們有幸獲得

匯豐社區夥伴計劃2017贊助舉行

<「耆」「營」飲食你做煮>計劃

顧名思義整個活動都圍繞著有營飲食。

我們希望透過一連串多樣化的有營飲食活動，

讓大眾重新認識社區長者

也可以煮得一手好菜，吃得出色！

例如九月份已經一連舉辦了三場營養師講座

參與人次接近一百五十人。

整個計劃包括「營養師「EASY煮」健康烹飪講座」

「健康「耆」「營」飲食你做煮嘉年華」

「YUMMY YUMMY」烹飪組、

「享食田園」之旅及烹飪比賽等

歡迎各位愛吃及識飲識食之人參與！



贊助機構

HSBC



匯豐



2018 香江暖流 長者道路安全問答比賽

友善社區要舒適
道路安全要認識

保良局
周鴻標隊



保良局
改善家居油尖旺隊

香江暖流長者道路安全問答比賽又嚟啦!

我地兩個單位都派出老友記參與。

當日比賽現場氣氛十分緊張!

經過一連串的問答，

兩個單位的老友記表現絕不失禮!

可惜最後只差一步才能進入下一輪比賽。

不過經一事長一智，

預備比賽期間累積了的

道路安全知識已是無價!

最緊要玩得開心~

過程相當緊張!

大家都好醒神!



優質自我健康管理・運動手帶

近日香港越來越多人開始關注運動和個人健康，不少人都因此佩戴運動手帶，記錄運動成績、卡路里消耗和睡眠質素等數據，以了解身體狀況。

中心亦透過「何東爵士基金」贊助趁機推行了一個名為「優質自我健康管理」的活動，讓長者一起學習使用運動手帶，監察自己的身體健康情況。

長者透過此活動可以：

- 1) 學習管理飲食習慣
- 2) 建立運動習慣
- 3) 提昇睡眠質素。

參加此活動的長者會獲派一條電子運動手帶，於每次運動時記錄步數、距離及燃燒的卡路里，以量度運動的強度是否足夠。

另外，長者於晚間睡眠時佩戴運動手帶可追蹤睡眠的時長和深層睡眠時間，從而知道自己的睡眠質素。中心職員會按運動手帶上的數據記錄為長者提供專業意見，包括設計合適的餐單、設定運動目標及教授預防失眠方法等。所以此計劃能讓長者利用新科技去監察自己的身體健康情況，與時並進學習自我健康管理。

倘若下次中心職員教導你使用運動手帶時，記緊要好好把握啊！



世界物理治療日

每年**9月8日**是由世界物理治療聯盟 (WCPT) 所訂立的**世界物理治療日**，旨在向社會推廣，並提昇公眾對物理治療的認識。

今年的主題是**終身運動**。

強調物理治療師在健康老齡化方面的重要性。

長者中心方面:

積極推行健康教育，舉辦各種專題健康講座、復康運動班及工作坊。

旨在鼓勵長者定期運動及學習自我管理技巧。

社區照顧服務方面:

上門為體弱長者進行評估及處方針對性的家居復康運動。

同時，亦提供護老者訓練。

教授護老者技巧、讓長者居家安老。

院舍照顧服務方面:

利用各種復康儀器，為院友提供更緊密的復康運動治療。

務求保持長者的活動能力，提高生活質素。

專題健康講座



Physical activity for life



家居復康運動訓練



復康運動治療



世界職業治療日

世界職業治療日定於每年的**10月27日**舉行。

今年的主題是**傳達訊息、激勵及影響力**。

這主題套用在保良局近幾年的職業治療服務是十分貼切的。

傳達訊息:

不斷引進及整合不同的認知訓練及日常生活輔助工具給予長者及其家屬使用。

因為我們投放了很多努力去協助患有認知障礙症的長者及其家屬。

激勵:

鼓勵長者透過訓練去保持自我照顧能力及日常活動。

影響力:

每年透過舉辦的健康教育講座、工作坊去感染照顧者對患者的體諒、關注及照顧的方法。

各單位亦根據不同的長者需要分配好工作:

長者中心方面: 及早發現社區認知缺損的長者，及早介入治療。

社區照顧服務方面: 提供多元認知訓練及輔助工具使患者可居家安老。

院舍照顧方面: 透過密集式的認知訓練小組使院舍長者的認知能力得以維持。



活動展影

保良局
特飾便服日2017
「花花世界」 4/7/2017



我地啲會員當然人比花嬌啦~!



大家一齊花花look!!



點少得勁歌熱舞~



雪影公主裝扮



100分

有營冰室展才之旅

22/9/2017



班後生女好幫得手!



合作愉快~



28/9/2017

中秋節特別呈獻: 湯丸大作戰!



運得快好世界~

男士們都認真制作!



撇扁~

水墨足跡

7/8/2017



欣賞完水墨畫
再到海防博物館睇返舊日歷史，
歡渡充實又愉快嘅一日~



呢幅畫讚啊!

賞心悅目啊~



健康素食一樣飽肚~

故宮明星遊

18/8/2017



大家都專心聽導賞員嘅講解



咁難得當然要影張靚相啦!



食餐勁嘅!



周鴻標老人日間護理中心長者
到此一遊~!



離職同事感言

保健員 林志恆

有幸能重回油尖旺工作，
確實是一種福氣。
在此要特別多謝羅太的協助，
更要多謝馮主任對我的信任，
回來感覺多好。
此外，我更要多謝各位前線同事，
特別係各位護理員，
因為你們的專業和互相補位，
令我完全不用煩惱，
大大減輕了我的工作，謝謝你們！
總之，一切盡在心中...
不久的將來，我將和家人到一個完全不同的環境生活，
前路充滿挑戰，但相信總能走過。
在此，祝福大家生活愉快、身體健康！



保健員 鄧慧晶

首先，

感謝大家一路以來對我的幫忙，
雖然要離開這個大家庭，
但我對大家充滿信心，
大家要繼續發揮團隊精神，
互相合作，解決問題！

thank
you!

新到職同事

大家好!我是護士林姑娘，
我的職責是負責家居護理服務。
不經不覺已到職四個多月了，
好開心可以認識到各位長者、家人及護老者，
期望日後彼此多作了解和合作，
為長者提供一個更適切和體貼的服務!



護士林嬋明姑娘



社工謝依澄姑娘

大家好!我是新入職的社工謝姑娘，
服務我們日間中心及改善家居隊的長者，
除了負責個案工作亦會為大家舉辦不同的活動!
假如你是喜歡參加活動的老友記，
不妨給我機會與你一同學習和參與!
未來的日子多多指教，隨時找我分享生活點滴，謝謝!

好開心能夠加入保良局這個大家庭，
工作多個月後，
體會到本局的服務實在令很多長者受惠，
令他們安享晚年，生活更開心。
日後請各位繼續多多指教。
祝大家身體健康、開開心心



車長沈惠民先生



車長余瑞賢先生

大家好!我是車長余先生，
亦可以叫我做「亞賢」。
在七月中上班到現在，已經三個月了，
雖然曾在其他機構工作過，
但在這裡我仍然是一個新人，
在這幾個月內得到上司及同事的指導，
又得到各“老友記”的提點，工作便很快上手了，
在此，多謝大家令我迅速融入這個快樂的大家庭。

**如對本中心/服務有任何意見或建議，
可即時向當值職員提出或聯絡下列負責人。
你的意見有助我們持續改善，提昇服務質素，
令服務達至臻善，多謝支持。
歡迎透過以下途徑向我們提出：**

負責人	劉惠倫先生 (中心主任)	林玉儀女士 (安老社區服務經理)
地址	九龍大角咀海輝道11號 奧海城一期 政府服務中心閣樓	香港銅鑼灣禮頓道66號 保良局莊啓程大廈5樓
電話	23980903 / 23980904	2277 8888
傳真	2395 9767	2890 2097
電郵	ehccs@poleungkuk.org.hk chowhungpiu@poleungkuk.org.hk	soc.admin@poleungkuk.org.hk

督印：劉惠倫 採編：莊澤龍