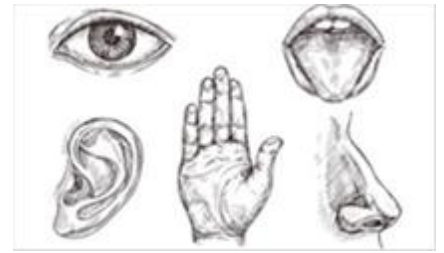




## <理解您的五感>

剛起床時，您的五感還沒有完全甦醒，不太敏銳。試想像陽光從窗戶照進室內、早餐的味道、鬧鐘的聲音，這些都是來自您的環境、您的感覺器官和大腦的產物。

聽、觸、看、嚐和聞的能力，牢牢地連接到您的身體。這五種感覺讓您可以了解周圍的世界並做出反應。現在讓我們來了解您的所有感覺。



### 五種感覺的功用

您的感覺讓您與您的環境相連結。透過感覺所收集的訊息，您可以了解並做出更明智的反應。例如，苦味可以提醒您食物可能有害；來自鳥類的啁啾聲告訴您附近可能有樹木和水。

感覺器官收集各種感覺，並在大腦中進行解譯。但質感和光線等資訊如何進到您身體的指揮中心？身體神經系統有一個特化的分支專門處理感覺。您可能已經猜到它就是所謂的「感覺神經系統」。

人體內的感覺器官通過神經與大腦相連，神經藉著電化學脈衝將訊息傳遞給大腦。感覺神經系統則收集並發送來自環境源源不斷的大量感官數據；有關附近物體的顏色、形狀和感覺的訊息可幫助大腦確定它們是什麼。

### 何謂五種感覺？

身體能感知到五種基本感覺，這五種感覺是聽覺、觸覺、視覺、味覺和嗅覺。這些感覺中的每一種都是大腦用來對您的世界建立清晰畫面的工具。

您的大腦必須依靠感覺器官來收集感覺訊息。相關的五種感覺器官是：

- 耳朵（聽覺）
- 皮膚及毛髮（觸覺）
- 眼睛（視覺）
- 舌頭（味覺）
- 鼻子（嗅覺）

感覺器官所收集的數據可以幫助大腦了解周圍環境的多樣性和動態，這也是對於當時的反應和產生記憶的關鍵。讓我們下期再深入探討每一種感覺，並了解您如何收集所遇到的聲音、質地、景色、味道和氣味的訊息啦。



陳穎然  
副主任

各位老友記，由於本人有其他的發展方向，將於 10 月 23 日(六)離職，在此要跟大家告別了！不經不覺加入莊老的大家庭已經有 9 年，非常感謝老友記們對我的關懷及照顧，不勝感激！在此祝福大家身體健康，開開心心過每一天！

## 特別報告 1

由於疫情續漸緩和，本中心將會暫停以郵寄/入信箱方式將月訊給大家，因此請會員於 10 月 21 日(四)起，自行或請親友到中心代領 11 月月訊一份，或歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊。謝謝！

## 特別報告 2

### 恢復實體月會報名， 暫停以電話報名活動



因應疫情發展，由 10 月份月會起，中心恢復實體月會(即每月最後一個星期四及五、六、日三場月會進行)，參加月會人數設有上限為每場 40 人，會員必須預先登記出席月會方可報名當月活動，有關程序如下：

1. 按月會卡時間，於 10 月 4 日(一)至 9 日(六)親臨/致電本中心登記出席月會。
2. 中心將於 10 月 12 日(二)張貼成功報名月會名單到門外告示板上。
3. 成功報名月會之會員，請準時出席，並於月會當日帶備有效會員証及月會卡即時報名活動及繳交費用。如未能成功報名月會，可請已成功報名月會名單上的會員協助代為報名活動(敬請出示相關會員之月會卡)。

11 月份月會		
日期	時間	內容
10 月 28 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 11 月份活動及售票
10 月 29 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
10 月 29 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

備註：如未有本年度月會卡，請盡早到中心領取。如遺失月會卡，請向中心職員申請補領。



**賽馬會動感社區計劃 – 開心活力操**

- 日期 10月5、12、19及26日(逢星期二)  
 時間 下午3時至4時  
 地點 本中心  
 內容 由專業運動員教授活力操，與參加者一起做運動舒展筋骨，體驗活力操的樂趣。  
 名額 ①場3人/②場3人/③場2人  
 費用 免費  
 職員 廖雅芳 姑娘  
 備註 1. 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向廖姑娘查詢。  
 2. 未曾參與5月及7月份開心體能活動和功夫扇體驗班的會員優先報名。  
 3. 合作機構為 MUUUUSIC/精英運動員協會。



**冬季保健按摩**

MACS:000228

- 日期 10月6日至27日(逢星期三)  
 時間 上午9時45分至12時  
 (每節45分鐘)  
 地點 本中心  
 節數 4節  
 內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。  
 名額 ①場1人/②場1人/③場1人  
 費用 會員\$360  
 職員 葉春儀 姑娘  
 備註 1. 名額有限，先報先得。  
 2. 參加者請在活動前先清潔腳部。  
 3. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向葉姑娘查詢。



**快樂毛巾操**

MACS:000208

- 日期 10月6日至27日(逢星期三)  
 時間 下午3時至4時  
 地點 本中心  
 節數 4節  
 內容 提升肌力強度和平衡力，舒緩身體酸痛。  
 名額 ①場4人/②場3人/③場3人  
 費用 會員\$10  
 職員 曾觀梅 姑娘  
 備註 1. 參加者需經過評估，有興趣者可先登記，曾姑娘再個別通知。  
 2. 未曾參加9月份[快樂毛巾操]者可優先登記。



## 流感疫苗注射 2021



日期 10月7日(星期四)  
 時間 上午9時30分至11時30分  
 地點 本中心  
 內容 採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。  
 名額 95人  
 費用 免費(50歲或以上)  
 \$190(12歲至49歲人士)  
 職員 曾觀梅 姑娘



- 備註
1. 參加疫苗注射人士須攜帶身份證明文件。
  2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。
  3. 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。
  4. 現可接受電話報名登記，為預防流感，請踴躍參加。



## 健康檢查

MACS:000169

日期 10月11日(星期一) 費用  驗血糖：會員\$10  
 時間 上午9時至10時30分  驗膽固醇：會員\$40  
 地點 本中心 職員 曾觀梅 姑娘  
 內容 驗血糖、驗膽固醇。  
 名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人  
 備註 1. 因膽固醇試紙採購成本增加，因此驗膽固醇價格由8月份開始改為\$40。  
 2. 活動當天，檢查內容不作更改。



## 禽流感的憂慮及預防方法

日期 10月18日(星期一)  
 時間 上午10時至11時  
 地點 本中心  
 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
 費用 免費  
 職員 曾觀梅 姑娘  
 內容 由食環署外展隊講解禽流感的憂慮及預防方法，讓大家生活更安心。



○ 衛生署講座\_認識中風

日期 10月21日(星期四)  
 時間 上午10時15分至11時15分  
 地點 本中心  
 內容 由衛生署護士講解中風的成因、徵狀、治療、預防及處理方法。  
 名額 ①場5人/②場5人/③場5人  
 費用 免費  
 職員 曾觀梅 姑娘



○ 聲波震動儀簡介會

日期 10月22日(星期五)  
 時間 第一場:上午10時至11時  
 第二場:下午3時至4時  
 地點 本中心  
 內容 與參加者講解聲波震動儀的好處、用法及注意事項。  
 名額 ①場2人/②場2人/③場2人(每場)  
 費用 免費  
 職員 廖雅芳 姑娘



義工服務

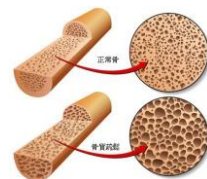
○ 耆暉量血壓

日期 10月2日至30日(逢星期三及六)  
 時間 下午2時至3時  
 地點 本中心  
 內容 透過e體健系統，為長者提供磅重、量血壓及血氧量服務，持續監察各項情況。  
 名額 ①場5人/②場5人/③場5人  
 費用 免費  
 職員 曾觀梅 姑娘



○ 博健骨質密度檢查 II

日期 10月16日(星期六)  
 時間 上午9時至11時  
 地點 本中心  
 內容 由博健醫療有限公司義工協助檢查骨質密度。  
 名額 ①場7人/②場7人/③場7人  
 費用 免費  
 職員 王穎恩 姑娘  
 備註 未曾參加9月14日[博健骨質密度檢查]者可優先登記。



○ 10月義工小聚

日期 10月21日(星期四)  
 時間 下午3時30分至4時30分  
 地點 本中心  
 內容 認識義務工作，並與義工歡樂共聚。  
 名額 ①場3人/②場3人/③場3人  
 費用 免費  
 職員 王穎恩 姑娘



## 護老/有需要護老者支援



### 護老俱樂部 - 家居認知訓練知多D

MACS:000227

日期 10月18日(星期一)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 護老者分享如何在家與被照顧者進行認知訓練及預防認知障礙症的方法;及後一同製作「豆豆畫」。  
名額 ①場 2人/②場 3人/③場 3人 (護老者優先)  
費用 會員\$10  
職員 葉春儀 姑娘



### 靈實-預防失眠講座

日期 10月22日(星期五)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 由香港靈實協會的職員向護老者講解有關失眠的成因及預防方法。  
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)  
費用 免費  
職員 葉春儀 姑娘



### 護老加油站

MACS: 000205

日期 10月23日(星期六)  
時間 上午10時至11時30分  
地點 本中心  
內容 10月為護老月,透過共同製作精美香薰彩鹽瓶,為護老者打氣。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 4人 (護老者優先)  
費用 會員\$15  
職員 葉春儀 姑娘



### 「吾生吾死講呢啲」小組

MACS: 000216

日期 10月28日至12月2日(逢星期四)  
時間 下午3時15分至4時30分  
地點 本中心  
節數 6節  
內容 通過手工藝術活動,一同談生論死,坦然探討身後事及晚晴生活。  
名額 8人  
費用 會員\$20  
職員 張創裕 先生  
備註 有意參加者請向張先生查詢及接受組前面談,合適者將另行通知。



### 五感親耆學習-視覺篇

日期 10月30日(星期六)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 教授五感寶盒遊戲卡,參加者學會後可與被照顧者進行五感(視覺、聽覺、味覺、嗅覺、觸覺)活動,有助改善長者的感覺及認知功能。  
名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人 (護老者優先)  
費用 免費  
職員 張創裕 先生





## 書法班(初階)



日期	11 月(逢星期二)
時間	上午 10 時 30 分至 11 時 30 分
地點	本中心
內容	教授初學者書法及執筆的正確姿勢、臨帖的正確方法及楷書的學習等。
名額	7 人
費用	\$115(10 堂)
導師	陳曉露
職員	廖雅芳 姑娘
備註	學員需自備毛筆及宣紙，本中心會提供墨汁、碟及毛毯。

有興趣之會員，歡迎致電本中心  
2997 0206 查詢及留名。

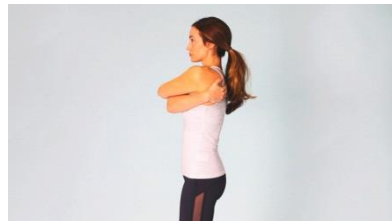
## 健康資訊速遞

### 睡前伸展動作

在自然睡眠療法中，從飲用洋甘菊茶到塗抹精油，伸展運動常常被忽視。但這些簡單的動作可以幫助您更快入睡並提高睡眠質量。

伸展運動的其他潛在好處包括：有助緩解肌肉緊張和防止睡眠中途扎醒。只要持之以恆在睡前伸展，就可獲得以上好處。但要注意的是，在睡覺前做強度太大的運動是會產生相反效果，令睡眠質素變差。

以下伸展動作，可以在睡前每天練習。



#### 1.熊抱

這種伸展可以鍛煉上背部的菱形和斜方肌。它有助於緩解由於姿勢不良，滑囊炎或肩周炎引起的肩胛骨不適或疼痛。

流程：

張開雙臂，然後站直並吸氣。交叉雙臂呼氣，將右臂放在左邊，左臂放在右邊，像擁抱自己一樣。用雙手將肩膀拉前的同時深呼吸。保持這個姿勢 30 秒。吸氣，鬆開雙臂。呼氣並重覆動作，這次以左臂在上。

#### 2.對摺

這種伸展有助於放鬆脊柱，肩膀和腳筋。它還可以拉伸你的下背部。

流程：

坐下，彎腰，直至雙腿在你面前。稍稍收縮腹部以延長您的脊柱，將您的坐骨壓向地面。伸長你的手臂。放鬆你的頭，將下巴塞進你的胸部。保持這個姿勢最多 5 分鐘。



飛鏢樂園



日期 10月4及11日(星期一)  
 時間 下午2時30分至3時30分  
 地點 本中心  
 內容 介紹飛鏢的玩法，讓會員感受飛鏢的好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。  
 名額 ①場6人/②場5人/③場5人  
 費用 免費  
 職員 廖雅芳 姑娘



10月開心下午茶 MACS: 000213

日期 10月8日(星期五)  
 時間 下午3時至3時30分  
 地點 到中心取外賣  
 內容 製作冬菜蝦米冬菇肉碎銀針粉，讓會員以外賣形式取回家中享用。  
 名額 ①場10人/②場10人/③場10人  
 費用 會員\$8  
 職員 陳穎然 姑娘  
 備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。



週六睇好戲

日期 第一場:10月9日(星期六)  
 第二場:10月23日(星期六)  
 時間 下午2時至4時  
 地點 本中心  
 內容 讓會員透過電影得到正能量、歡樂和輕輕鬆鬆度過快樂周末。  
 名額 ①場5人/②場5人/③場5人(每場)  
 費用 免費  
 職員 廖雅芳 姑娘  
 備註 第一場電影:富貴逼人(港產片)。  
 第二場電影:富貴再三逼人(港產片)。



普及健體運動

日期 10月15日(星期五)  
 時間 上午9時至11時  
 地點 本中心  
 內容 由康文署健體教練教授健體操。  
 名額 ①場5人/②場5人/③場5人  
 費用 免費  
 職員 曾觀梅 姑娘



週末好戲-粵語長片

日期 10月16日(星期六)  
 時間 下午2時至4時  
 地點 本中心  
 劇目 歡喜冤家  
 (主演:張瑛/白雪仙/任劍輝)  
 內容 透過電影重溫六十年代的香港街景及當紅明星，輕輕鬆鬆度過快樂周末。  
 名額 ①場7人/②場7人/③場7人  
 費用 免費  
 職員 曾觀梅 姑娘





# 抽籤活動

# 10月免費旅行

# 社交康樂

## 抽籤方式

1. 所有抽籤者必須為本中心會員。
2. 10月免費旅行每團名額24人，會員只可登記報名其中一團，如重複報名，則作廢。
3. 抽籤紙上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
4. 夫婦或有親屬關係者，可填在同一抽籤紙上，最多兩名會員。
5. 投放抽籤紙由9月23日(四)上午9時開始至9月30日(四)下午4時截止。
6. 抽籤時間為10月4日(一)上午10時。
7. 中籤名單將於10月5日(二)張貼於中心門外。
8. 一切均以職員通知作實。



MACS:000211

### (1) 食玩在港九

餐單

錦繡伊麵  
楊洲炒飯  
海鮮漁家湯  
郊外靚時蔬  
蔥油一品雞  
碧綠炒鮮吊魷  
鳳梨咕嚕肉  
粟米青衣球塊  
金蒜銀絲蒸元貝  
喜灼海生中蝦

日期 10月12日(星期二)

時間 上午9時至下午4時30分

集合時間 上午9時 (敬請準時出席，逾時不候)

行程 南蓮園池、志蓮淨苑→啟德郵輪碼頭公園

→午膳(鯉魚門海鮮酒家)→大館→美味棧(每位送頭抽一支)→回程

職員 陳穎然、曾觀梅 姑娘



MACS:000212

### (2) 大埔精華遊

餐單

絲苗白飯  
清炒時菜  
京都上肉排  
粉絲雜菜煲  
翡翠花枝豚肉  
上湯大蝦球伊麵  
雞茸粟米羹  
玫瑰鼓油雞

日期 10月21日(星期四)

時間 上午9時至下午4時30分

集合時間 上午9時 (敬請準時出席，逾時不候)

行程 大埔蝶豆花園(包門票、雪糕及其他精美紀念品，

觀賞羊駝、山羊、孔雀等多種動物)→大埔海濱公園→

龍庭薈酒家午餐→大埔鐵路博物館→大埔舊墟及文武廟→回程

職員 張創裕 先生、葉春儀 姑娘



MACS:000217

### (3) 心意100樂悠遊

日期 10月26日(星期二)

時間 上午9時至下午4時30分

集合時間 上午9時 (敬請準時出席，逾時不候)

行程 合味道杯麵館(製作心意杯麵)→天際 SKY100(無與倫比的360度觀景體驗)→美味燒味午餐(叉燒切雞飯)→香港藝術館→回程

職員 王穎恩、廖雅芳 姑娘





## 桌上遊戲齊玩樂

日期 10月9日(星期六)  
 時間 上午9時30分至10時30分  
 地點 本中心  
 內容 與老友記一齊玩桌上遊戲，  
 渡過一個開心愉快週末。  
 名額 ①場4人/②場4人/③場4人  
 費用 免費  
 職員 郝彩霞 姑娘




## 健腦系列-找不同

日期 10月15日(星期五)  
 時間 下午2時45分至3時30分  
 地點 本中心  
 內容 與老友記一齊做健腦運動，  
 玩遊戲，來個腦筋大作戰。  
 名額 ①場4人/②場4人/③場4人  
 費用 免費  
 職員 郝彩霞 姑娘



## 活動提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
智樂天地_芬蘭木棋	投擲木棋練習及重溫比賽規則。	10月6及13日(三) 上午10時(本中心)	智樂天地參加者
智樂天地_園藝 	透過園藝治療活動，用不同形狀的花盆拼出圖形，分別用播種，分株和扦插的繁殖方法栽種多種植物，並填寫紀錄冊。	10月7、21及28日(四) 下午1時30分(本中心)	智樂天地參加者

## 更新會員個人資料

電話 / 地址

緊急聯絡人資料

居住狀況：獨居、雙老、與子女共住...

經濟狀況：綜援、高齡津貼、普通/高齡長者生活津貼...

各位會員，如閣下個人資料有所變更，請及早通知中心職員，謝謝!



# 護老自修室

十月的「每月之書」是由心理出版社有限公司出版的《腦中風患者的居家照護》。書中主要分享有關腦中風的相關資訊及相關的照顧技巧及有關患者的心路歷程分享。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《腦中風患者的居家照護》心理出版社有限公司(2014)



## 義工資訊通

### 義工守則

義務工作是指任何人自願貢獻個人時間及精神，在不為任何物質報酬的情況下提供的服務。

義工守則：

- 應尊重及愛護服務對象，並以友善態度與他們相處；
- 依照機構的服務宗旨及守則提供服務，並樂於接受服務負責人的指導；
- 遵守機構的保密指引，並小心確保不會把服務對象的資料使用在機構指定以外的其他用途；
- 盡力履行服務承諾，如因急事而要臨時缺席，應盡快通知機構的服務負責人。

義工是重要的「資產」。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」一起將愛心溫暖帶給有需要的人！如果想知多 D 義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

## 「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！呢個電話係由保良局莊啟程耆暉中心撥出，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

- 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
- 溫馨提提您 – 提示出席已報名活動

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

## 提提你：每月壽星\_溫馨獻禮

10-12 月份壽星，請於 10-12 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2021 年 12 月 31 日(五)前取回禮物，逾期作自動放棄論。會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。



SQS  
服務質素標準




### 標準16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

## 惡劣天氣安排

中心以會員安全為首要考慮，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況，自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問，請致電 2997 0206 與本中心職員聯絡。



懸掛訊號	中心開放	室內活動 / 班組	戶外活動 / 班組
雷暴警告 / 黃色暴雨警告 / 一號風球 	✓	✓	✓
紅色暴雨警告 / 三號風球 	✓	✓	✗
黑色暴雨警告 / 八號或以上風球 	✗	✗	✗

地址：將軍澳貿泰路八號茵怡花園第一座平台一樓  
電話：2997 0206 傳真：2997 0236  
電郵：vicwoodchong.nec@poleungkuk.org.hk  
保良局安老服務網：  
<http://elderly.poleungkuk.org.hk/tc/index.aspx>

### 中心開放時間：

星期一至五：上午 8 時 45 分至下午 5 時  
星期六：上午 9 時至下午 4 時  
星期日及公眾假期休息

### 保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、曾觀梅、廖雅芳、林潔萍  
彭燕萍、劉麗君、譚美儀

### ☆入會須知☆

### 歡迎瀏覽本中心網頁

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60 歲或以上	\$21	請於中心開放時間內親臨辦理入會手續，並請攜帶： 1. 身份證 2. 半身正面近照 1 張 3. 會員年費
銀咭會員 - 50-59 歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	免費	

