

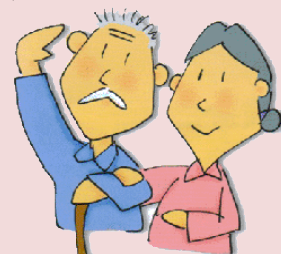


專題月聚天 – <社區齊互助 與護老者同路>

香港人口不斷老化，家居護老重要性不斷提高，而「護老者」角色也變得重要，尤其是患長期病患及認知障礙症患者需要家人長期照顧，護老者往往面對不同的壓力和困難，影響生理及精神健康。因此，一個能夠提供支援的關懷社區對社區照顧來說十分重要。護老者如果能得到更多的鄰舍支援及互動，也能大大舒解護老者所面對的壓力及困難。

作為社區的一份子，也可以發揮大家社區互助的精神，為身邊的護老者給予支援。以下是一些小貼子：

- 1) 窩心問候: 給予親切的問候，耐心聆聽護老者的分享和感受，讓他們能抒發情感。
- 2) 讚賞蜜語: 給予鼓勵及支持，肯定護老者對家人的照顧及所付出的努力。
- 3) 舉手之勞: 於能力範圍內幫助護老者，如代為購物、協助查詢社區服務資源等，以減輕他們的負擔。
- 4) 為善最樂: 參與社區義務工作，了解護老者的精神壓力及相關社區資源，隨時為身邊的護老者作出支援。



相關網站供大家參考:

- 社會福利署-長者資訊網 – <http://elderlyinfo.swd.gov.hk/tc>
- 香港房屋協會-長者通 – <http://www.hkelderly.com/tc/>

資料來源: <http://yang.org.hk/ufiles/courseimage/1506496575.pdf>

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 4: 職務及責任

☆ 所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

12 月份月會

日期	時間	內容
11月23日(四) (第一場)	上午9時正	介紹12月份活動及售票
11月24日(五) (第二場)	上午9時正	
11月24日(五) (第三場)	下午2時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、楊敏慧、鄺偉安、張創裕、何天賜、盧嘉英、
王鎮海、廖雅芳、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀

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

☆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	



【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



秋季剪髮服務 ACRS:009065



日期 11月2日(星期四)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由義工為會員提供剪髮服務。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
費用 會員\$10 / 非會員\$12
義工 許淑庚、何聘堅
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



11月開心下午茶 ACRS:009067



日期 11月9日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作冬菇肉絲銀針粉，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。
名額 ①場 9人/②場 9人/③場 9人
費用 會員\$8
義工 李潔珠、麥倩嫻、林文女
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。



護士健康檢查_11月 ACRS:008980



日期 11月6日(星期一)
時間 上午9時至10時30分
地點 本中心
內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。
名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人
費用
□磅重、量血壓：免費
□驗血糖：會員\$10 / 非會員\$20
□驗膽固醇：會員\$35 / 非會員\$45
職員 盧嘉英/廖雅芳 姑娘
備註 活動當天，檢查內容不作更改。



秋季中心生日會 ACRS:008983



日期 11月17日(星期五)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 與10-12月生日會員慶祝生日，並設有抽獎環節，開開心心慶祝。
名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
費用 會員\$25 / 非會員\$30
職員 廖雅芳 姑娘
備註 1. 10至12月份生日會員優先報名。
2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



為食廚房 ACRS:008981



日期 11月20日(星期一)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員與參加者製作蛋撻(曲奇餅底) 交流烹調的心得。
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
費用 會員\$15
職員 廖雅芳 姑娘
備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成及交品。

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



三中長者學苑_夏威夷小結他

ACRS:009129

日期 11月4日至2018年1月13日
(逢星期六)(9、23、30/12 暫停)

時間 上午10時至11時

地點 香港道教聯合會玄圓學院第三中學

堂數 8堂

內容 由淺入深地教授小結他彈奏技巧。

名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人

費用 會員\$20

導師 梁先生

職員 張創裕 先生

備註 1. 參加者必須自備小結他(ukulele)。
2. 欲一同前往的參加者請於9時
20分準時到達本中心，逾時不候。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



秋季保健按摩

ACRS:008776

日期 11月1日至11月29日(逢星期三)

時間 上午9時至12時45分(每節45分鐘)

地點 本中心

節數 5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\$85 / 非會員\$95(每節)

職員 劉詠詩 姑娘

備註 1.足底按摩參加者請在活動
前先清潔腳部。
2.參加者必須購買整個月之節數，如
有特別情況，請向劉姑娘查詢。



種出「茄」味

ACRS: 009095

日期 11月4日(星期六)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 讓組員學習種植小知識，同時一起種
植車厘茄，從而提升正面價值觀。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$25 / 非會員\$30

(護老者優先)

職員 何天賜 先生



護老俱樂部

ACRS: 008810

日期 11月16日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

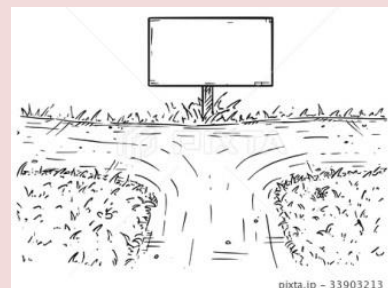
地點 本中心

內容 與參加者透過遊戲及分享，體會何謂人生，同時反思在
護老者生涯中的方向及意義，同時了解自身的需要，舒緩護老壓力。


名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人(護老者優先)

費用 會員\$10 / 非會員\$12

職員 何天賜 先生




【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)


○ **抗暴有法護老講座** 

日期 11月10日(星期五)
時間 上午9時30分至10時30分
地點 本中心
內容 由曉妍居職員講解家庭暴力的成因·介紹遇上家庭暴力時如何處理及現時社會有什麼資源可提供協助。
名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人
(護老者優先)
職員 何天賜 先生


○ **痛症講座**

日期 11月30日(星期四)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 由基督教靈實協會物理治療師講解肩頸、上肢常見痛症及預防方法。
名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人
(護老者優先)
職員 何天賜 先生 


【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

○ **普及健體運動** 


日期 11月16日(星期四)
時間 上午9時至11時15分
地點 本中心
內容 由康文署健體教練教授健體操。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員 劉詠詩 姑娘
備註 1. 參加者需提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。
2. 不設後備名額，逾時5分鐘者，即9時05分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。

○ **保良局蔡繼有學校探訪** 

日期 11月17日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由小朋友表演及與老友記一同遊戲。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 7人
職員 鄺偉安 先生
備註 是次活動不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。

○ **義工樂園-玩具閣義工聚會** 

日期 11月18日(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 教授玩具閣義工不同玩具的玩法。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員 鄺偉安 先生

○ **「生命旅程」生前規劃講座** 

日期 11月23日(星期四)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 生、老、病、死是人生必經階段，講座與「東華三院圓滿人生服務」合辦，為長者講解後事策劃，以及介紹東華三院的殯儀服務。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員 張創裕 先生

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

博健醫療健康與你

日期 11月25日(星期六)
 時間 上午10時至11時15分
 地點 本中心
 內容 由博健醫療有限公司為長者講解有關健康的講座，希望能透過活動喚起參加者對自己健康的關注。

名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
 職員 劉詠詩 姑娘
 備註 不設後備名額，逾時5分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



八段錦

日期 11月22日至2018年1月24日
 (逢星期三)
 時間 下午1時至2時
 地點 本中心
 堂數 10堂
 內容 與茵怡花園房協合辦，由導師教授區內長者及本中心會員八段錦。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
 職員 王鎮海 先生



三花 講座暨奶粉售賣

日期 11月9日(星期四)
 時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
 地點 本中心
 內容 三花職員講解醒眼視力健康有辦法。講座後，開始售賣奶粉。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

三花產品售價：
 三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85
 三花雙效奶粉 (800克)...\$100

- 名額 200人
 職員 王鎮海 先生
1. 只限本中心會員登記。
 2. 登記日期截至11月4日(六)，下午4時為止。
 3. 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。如有更改，本中心將張貼告示於中心，供會員詳閱。
 4. 活動當天不進行購買餘下的奶粉，如未能在截止日期前登記奶粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
 5. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 6. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
 7. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。
 8. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座 認知障礙症活動

日期 11月2日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 由衛生署註冊護士講解如何提高護老者對認知障礙症的活動安排和興趣，介紹不同階段的認知障礙症合適的活動，藉以提高生活質素。

職員 廖雅芳 姑娘



長者外展服務街站

日期 11月11日及18日(星期六)
 時間 下午2時30分至3時30分
 地點 茵怡花園一樓平台
 業主立案法團辦事處
 內容 為居民免費量度血壓及提供長者服務諮詢。

職員 張創裕 先生



耆樂無窮同樂日

日期 11月19日(星期日)
 時間 上午10時至11時30分
 地點 本中心

內容 有不同的攤位遊戲，與長者一同歡度長者日。
 職員 鄺偉安 先生



護老 · 小城 · 大事

失禁是由於無法正常控制膀胱或大腸功能衰退所引致的。當需要排便時，腦部會發出訊息至膀胱及大腸，產生有需要如廁的感覺。能否控制這功能，視乎身體的感官功能及是否記起如何、何時及何地如廁。當認知障礙症患者的認知、生理及感官機能衰退時，就容易失禁。

患者失禁對照顧者來說，是一個很大的問題，但要減低這問題帶來的壓力，最重要是及早尋求專業意見，不要獨自面對。

失禁對患者而言亦是十分苦惱的，所以照顧者要保持平靜及忍耐，幫助自己及患者接受並克服這個問題。

腦部的病變對患者的如廁能力有以下影響，例如未能確認如廁的需要、未能忍耐直至到適合如廁的時候、未能辨別適合如廁的時間、場合及未能正確地使用洗手間，患者和其他長者一樣，認知障礙症患者也容易受其他因素影響而引致失禁，如受到感染、便秘、藥物、前列腺脹大等，所以在尋求處理失禁問題的方法前，患者必須先進行適當的身體檢查。在很多情況下失禁是可治療的，所以首先應諮詢醫生的意見，避免把所有問題歸咎於認知障礙症上。如照顧者能向醫生提供以下資料，對了解病情有幫助，包括患者每天失禁或如廁的次數？患者何時開始有失禁的問題？患者的失禁問題嚴重程度？患者有否服食可能影響排泄的藥物或食物等，這些都是有助醫生治療失禁問題。

以下是處理失禁問題的建議，在生活習慣方面，確保患者喝足夠的飲料、同時編排一個有規律的飲水時間表及編排有規律的如廁時間表，而溝通方面，嘗試簡化如廁的步驟、用簡短的字句一步步給予患者指示，有需要時重複給予口頭提示、用一些患者熟悉的字眼，如「去廁所」，以表示如廁，而患者如廁時，不要催促他們，在衣著方面，因患者可能在脫褲子這步驟出現困難，可讓其改穿橡筋褲，應穿簡單的衣服，或以魔術貼代替扭扣、拉鍊等，有需要時，可用即棄的尿片，亦要確保衣服舒適乾爽，避免患者因長期使用尿片而感到不適。

資訊來源：香港認知障礙協會網站

護老自修室

十一月的「每月之書」是由香港聯合書刊物流有限公司出版的《BYE BYE 失眠人生》。書中共分為三大部分，分別講解失眠的成因、有失眠與沒有失眠人士的分別及如何趕走失眠，嘗試從心理因素方面出發講解失眠的成因及治療方法，解決失眠後所帶來什麼改變。如有需要，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《BYE BYE 失眠人生》

香港聯合書刊物流有限公司(2014年出版)

分類：生死教育(B034)

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
新聞天地	職員與會員分享時事。	11月1、7、8、14、15、21、22、28及29日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
秋季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	11月1、8、15、22及29日(三) 上午10時30分 (本中心)	會員 / 非會員
耆暉量血壓	透過e體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	11月1、8、15、22及29日(三) 11月4、11、18及25日(六) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
食腦遊戲班	透過桌上遊戲，訓練腦袋。	11月1、8、15、22及29日(三) 下午3時 (本中心)	經評估後合資格的長者
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	11月3、8、10、13、15、20、22、27及29日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
健樂閣	提供按摩器(肩膀、腳底)、按摩椅及肩膀電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	11月3、10及17日(五) 上午9時30分 (本中心) 上午9時抽籤派籌，名額10名。	會員 / 非會員
卡拉OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	11月4、11、18及25日(六) 下午1時 (本中心)	會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	11月11日(六) 上午10時30分 (本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
U3A 會議	讓委員商討U3A活動安排。	11月3日(五) 上午9時30分 (本中心)	U3A 委員
快樂大使培訓班	重溫快樂七式及學習手工。	11月4日(六) 下午1時 (本中心)	快樂大使
快樂速遞探訪	到翠林工場探訪弱能人士。	11月15日(三) 下午1時15分 (於中心集合，乘小巴到翠林工場)	快樂大使

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一份及生日卡一張。最遲可於2018年1月5日(五)前取回禮物及生日卡，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。

【特別報告 / 活動】

1. 11 月份將安排護士上門探訪，護士盧姑娘將個別與相關會員聯絡。
2. 運動健體班第一堂將於 11 月 1 日(三)下午 2 時開始，敬請舊生依日期準時出席，如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。
3. 輕鬆學手語第一堂於 11 月 6 日(一)下午 1 時開始舉行，敬請學生依日期準時出席。
4. 舒緩痛症拉筋班將於 11 月 10 日(五)開始舉行，舊生請於上午 9 時 30 分準時到中心上課。
5. 社區飯堂報告
 - 11 月 14 日(二)上午 9 時將售賣 11 月 27 日至 12 月 9 日的早、午、晚餐飯票。
 - 11 月 28 日(二)上午 9 時將售賣 12 月 11 日至 12 月 23 日的早、午、晚餐飯票。



中心體適能教練
王鎮海先生

體適能信箱

行山小錦囊(上)



- 出發前應先細閱地圖，了解路線的資料，小心計劃行程，並應考慮路線長度、坡度、路面狀況、行程所需時間、參加者的身體狀況和能力，以及可能發生的天氣變化等因素。切勿在途中隨便更改已選定的路線。
- 由於途中未必有飲料售賣，行山人士必須為整段行程預備充足飲料。在旅程中，應不時補充流失的水分。當大量出汗時，即使未感口渴，仍需每 15 至 20 分鐘補充 150 至 200 毫升水分，並預備易於攜帶的食物，作為行程中的食物補給。

資料來源：康樂及文化事務署-行山樂

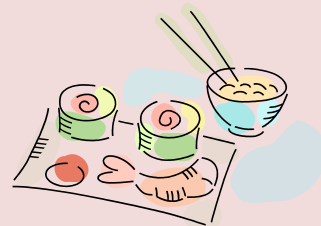
社區飯堂服務計劃

對象：任何人士

膳食類別		時間	收費
早餐	湯粉/粥/麵包	上午 8:30	\$2
午餐	主菜、時菜 湯水 及 白飯	中午 12:00	\$10
晚餐	主菜、時菜 水果 及 白飯	下午 5:00	\$10

 SWIRE TRUST

「太古集團慈善信託基金」
贊助



保良局安老服務

手工藝
藝術

語文
音樂

資訊科技
烹飪

運動
其他

「保良局銀齡展亮學苑」，集結擁有各類技能及知識之銀齡人士成立「人才庫」。我們的專業銀齡導師，可親身到全港各區，為各類型服務機構 / 學校 / 教會等教授課程，包括：手工藝、語文、資訊科技、運動、藝術、音樂及烹飪等多元化及創新的課程，收費廉宜。公眾可登入以下網站查閱人才庫資料：

<http://www.poleungkuk.org.hk/20090819493/elderly-services/elderly-community-support.html>



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生

快樂小故事

愛的背影 – 鄭愛兒

今期快樂小故事由鄭愛兒分享她在中心看到的一個故事：有一對婆婆，不是母女也不是胞姊妹，只是中心的老友記。她們每日都會到中心，其中一人走路不太靈活，另一人便扶她一把，慢慢的走著。

「友愛的關懷
窩心的扶持
同心踏前步
高深的情操
齊心學效倣」

希望老友記都能珍惜友誼。

鄭愛兒



《快樂小故事》正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！

關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 體健+長者電話支援系統)，關心您的需要，詳情可向廖姑娘查詢：

藉先進的健康量度系統(量血壓、血含氧量、體溫、體重/BMI)，輕易地將數據上載在互聯網上，再加上透過智能電話、平板電腦等方便地了解參加者的身體狀況及體驗健康管理的方便。



「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。



保良局莊啟程耆暉中心

將軍澳貿泰路八號茵怡花園一座平台一樓 電話：2997 0206



井欄樹步行徑

起 點：將軍澳村
 終 點：井欄樹
 步 數：約5000步

距 離：約3.1公里
 所需時間：約1小時15分鐘
 消耗能量：400-450Kcal

注意事項：

1. 參加者需要帶備足夠食水、乾糧及防曬用品。
2. 路線上有不少石級上落，參加者請留意體力消耗。
3. 將軍澳村路段較多青苔，請留意路面情況及穿著合適的鞋。