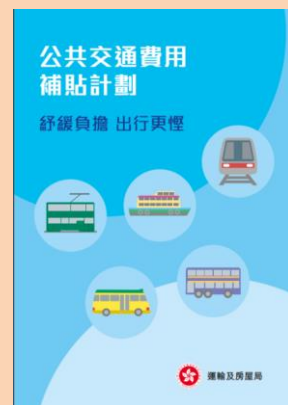




< 2019年政府交通補貼計劃 >

特首林鄭月娥於 17/18 年度《施政報告》提出，市民每月交通費超過 400 元後，每 1 元車費可獲 0.25 元補貼，補貼金額最多 300 元；若要「賺盡」300 元減免，每月車費料逾 1,600 元。此新計劃與勞工處現行就業交通津貼不同。政府最近提出，希望能於 2019 年推出計劃，屆時市民或要到指定八達通機領取津貼。



計劃簡介

受惠資格	八達通持有人，不具名及個人八達通都可享補貼。
申請手續	毋須申請，每月交通費超過 400 元即可享用。
如何獲得補貼？	同一張八達通一個月使用超過 400 元以上交通費，以總金額減 400 元，再乘以 25%，就是政府資助的金額。市民可透過八達通特別處理器、港鐵八達通特別處理器，以及 Android 八達通增值程式，將補助的金額以增值形式加入八達通中。
補貼上限	每月 300 元
涵蓋交通工具種類	港鐵、巴士、專線小巴、渡輪、電車
何時生效？	三個月內提交予立法會，希望撥款後一年內實施

資料來源: https://www.thb.gov.hk/tc/psp/publications/transport/publications/THB_pamphlet_cPage_final.pdf

【SQS「服務質素標準」話您知】

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。

2018年12月份月會

日期	時間	內容
11月29日(四) (第一場)	上午9時正	介紹 2018年12月份活動及售票
11月30日(五) (第二場)	上午9時正	
11月30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、
廖雅芳、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 MACS:000234

日期 11月7日(星期三)
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。



□ 護士健康檢查_11月 MACS:000289

日期 11月9日(星期五)
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。



□ 越齡之旅 MACS: 000293

日期 11月15日(星期四)
時間 上午9時至下午1時
集合時間 上午9時
集合地點 本中心
內容 與參加者一同慶祝長者日，同時體驗不同藝術文化特色，了解時下的潮流玩意，輕鬆渡過一個愉快的早上。

地點 筲箕灣天悅廣場
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
費用 會員\$60
職員 何天賜 先生



□ 11月開心下午茶 MACS:000284

日期 11月15日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作眉豆紅腰豆瘦肉元貝粥，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 潘玉蓮、李月珠、陳淑芬
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。



□ 為食廚房 MACS:000290

日期 11月16日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員與參加者製作香蕉朱古力布朗尼及交流烹調的心得。
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
費用 會員\$30
職員 廖雅芳 姑娘
備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



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2019年1月4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。

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/>	「巧翠智」園藝小組 MACS:000294
日期	11月2日至23日(逢星期五)
時間	下午2時30分至4時
地點	本中心
節數	4節
內容	每節設認知訓練遊戲及園藝活動，與參加者一同動腦筋。
名額	①場 3人/②場 3人/③場 2人
費用	會員\$15
職員	楊敏慧 姑娘
備註	活動對象為輕度認知障礙及患初期認知障礙症的會員，有興趣參與者可先留名，工作員會個別聯絡及進行評估。



<input type="checkbox"/>	三中長者學苑 IPAD 應用班
日期	11月10日至12月1日(逢星期六)
時間	上午10時30分至11時30分
地點	香港道教聯合會圓玄學院第三中學
堂數	4堂
內容	學習平板電腦操作及應用程式(APP)。
名額	①場 3人/②場 3人/③場 2人
費用	會員\$10
導師	蔡志輝
職員	張創裕 先生
備註	1. 學校將提供平板電腦予學員上課時使用。 2. 參加者需自行前往上課地點。



MACS:000296

【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/>	秋季保健按摩 MACS:000251
日期	11月7日至11月28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	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\$85/ 非會員\$95(每節)
職員	何天賜 先生
備註	1. 足底按摩參加者請在活動前清潔腳部。 2. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向何先生查詢。



<input type="checkbox"/>	護老俱樂部 MACS: 000262
日期	11月8日(星期四)
時間	下午3時至4時30分
地點	本中心
內容	與參加者一同探討今屆政府所推出的施政報告，當中安老政策的利與弊，並享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。
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

施政報告



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/>	靈實_快樂人生探訪
日期	11月8日(星期四)
時間	下午2時至3時
地點	本中心
內容	靈實將軍澳及西貢地區支援中心學員到中心探訪長者，表演唱歌、魔術及與大家玩遊戲。
名額	①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員	陳穎然 姑娘
備註	每位參加者可得精美禮物一份。



【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15日(星期四)
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 10人/②場 10人/③場 10人
職員 廖雅芳 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。



青協地壺球體驗

日期 11月17日(星期六)
時間 上午9時至11時
地點 本中心
內容 由青協職員教授地壺球活動。
名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人
職員 鄺偉安 先生
備註 活動不設後備名額，逾時10分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



老有所為手語義工重聚

日期 11月17日(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與義工們一同聚會，分享心得，計劃活動。
名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人
職員 鄺偉安 先生



青年學院美髮活動

日期 11月21日(星期三)
時間 下午1時至4時30分
地點 本中心
內容 由青年學院學生及導師為長者理髮。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員 鄺偉安 先生
備註 1. 參加者將與青年學院義工陪同下步行到青年學院。
2. 參加者不可重覆報名青年學院染髮活動。



青年學院染髮活動

日期 11月28日(星期三)
時間 下午1時至4時30分
地點 本中心
備註 1. 參加者將與青年學院義工陪同下步行到青年學院。
2. 參加者不可重覆報名青年學院美髮活動。

內容 由青年學院學生及導師為長者染髮。
名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人
職員 鄺偉安 先生



【健步如飛】



健步如飛 輕鬆健步行

日期 11月6及13日(星期二)
時間 上午8時
集合時間 上午8時
集合地點 本中心
職員 廖雅芳 姑娘
內容 到寶康公園進行健步行及簡單伸展運動。
備註 1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 只限健步如飛計劃參加者參加，有興趣者請向廖姑娘查詢及報名。



【免費活動】 *名額有限*， 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

三花_講座暨奶粉售賣

日期 11月8日(星期四) (每人最多可預訂4罐，額滿即止)

時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)

地點 本中心

內容 三花職員講解增強免疫飲食要訣的主題。
講座後，開始售賣奶粉。

名額 200人

職員 廖雅芳 姑娘

備註 1. 三花高鈣活關節奶粉(800克)之前簡稱(健骨)，現更改為(活關節)。

2. 只限本中心會員登記。

3. 登記日期截至11月3日(六)，下午4時為止。

4. 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。

5. 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。

6. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。

7. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。

8. 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。

9. 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。

三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克).....\$75

三花雙效奶粉(800克).....\$100

三花高鈣活關節奶粉(800克).....\$85



【免費活動】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_認識糖尿病

日期 11月1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糖尿病的成因、
誘發因素、徵狀及併發症，預防及治療
的原則。

職員 廖雅芳 姑娘



即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	11月1、5、12、16、19、23及26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1、8、15及22日(四) 上午9時30分(本中心) 上午9時15分抽籤派籌，名額10名。	會員 / 非會員
先知先覺_手語班	由導師教導參加者手話，培養興趣。	11月1、8、15、22及29日(四) 下午1時(本中心)	先知先覺參加者
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	11月3及17日(六) 上午10時30分(本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	項目	項目	項目
卡拉 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	11月3、10、17及24日(六) 下午1時(本中心)	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3、10、17及24日(六) 11月7、14、21及28日(三) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	11月6、7、13、14、20、21及28日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
先知先覺_ 認知習作	透過熱身遊戲及做認知習作，提升參加者的認知能力。	11月7、14、21及28日(三) 上午9時30分(本中心)	先知先覺參加者
先知先覺_ 柔力球	由導師教導參加者柔力球，強健身體，及訓練手腳協調。	11月7、14、21及28日(三) 上午10時30分(本中心)	先知先覺參加者

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2日(五) 上午9時30分(本中心)	U3A 委員
長幼齊識「碳」- 布偶話劇訓練工作坊	學習演出布偶話劇。	11月5、12、19、26日(一)及11月7、14日(三) 下午1時30分 (溫林美賢耆暉中心)	5名識「碳」義工大使
「活齡閃動·快樂速遞」	於將軍澳區內兩間商場進行小丑快閃表演。	11月10日(六) 下午1時	耆青小丑
小丑氣球義賣	於大型活動中協助扭氣球及義賣。	11月17日(六) 張先生將個別通知集合時間及地點	耆青小丑
先知先覺_ 義工聚會	分享推行服務時遇到的情況，及分配義工當值時間。	11月29日(四) 下午2時30分(本中心)	先知先覺義工

【特別報告 / 活動】

- 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。
- 社區飯堂報告
 - 11月13日(二)上午9時將售賣11月26日至12月8日的早、午、晚餐飯票。
 - 11月27日(二)上午9時將售賣12月10日至22日的早、午、晚餐飯票。
- 西貢區快樂人生社區健康推廣計劃 2018 現已開始推行，如有長者想成為快樂大使，於11月14日(三)下午2時接受培訓後，於11月23日(五)下午2時到靈實將軍澳及西貢地區支援中心探訪弱能人士，傳遞快樂訊息及一同做簡易手工，可向陳姑娘了解詳情及報名。
- 流感疫苗注射於2018年11月22日(四)上午9:15開始進行，已登記之會員敬請依已安排的時間攜帶身份証準時出席。
- 冬季水墨班第一堂於11月26日(一)上午10時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。

護老·小城·大事

營養飲食

根據政府資料顯示，跌倒是香港長者損傷的主因。65歲及以上居於社區的長者，平均每年每5人中便有1人試過跌倒。跌倒的人當中，約75%會受傷，當中有大概10%-15%會因跌倒而嚴重受傷，例如頭部創傷和骨折。而造成長者跌倒的因素，除了環境、衣履、生活習慣等外在因素，還有心理、身體機能等的內在因素。以下將分享如何透過改善身體營養而減低跌倒機會及影響的方法。

從每天飲食中攝取足夠鈣質

成年人每天需攝取鈣質1000毫克，而長者因年老以致骨質容易流失，每天需攝取的鈣質要比成年人更多，約需1000-1300毫克。然而大多數長者每天所吸收的鈣質不足，容易患上骨質疏鬆症，跌倒後更易造成骨折，難以康復。要預防骨質疏鬆，護老者可在每天的膳食中替長者準備有足夠鈣質的食物，例如奶製品、黃豆製品、蔬菜及果仁等食品都是含有豐富鈣質。



促進鈣質吸收 - 維生素 D

維生素D能幫助鈣質吸收及保持骨骼健康，除了透過食物，如三文魚、吞拿魚、動物肝臟、秋刀魚等吸收維生素D外，陽光中的紫外線亦可使人體產生維生素D。在夏天，由於陽光較為猛烈，建議每星期照射陽光兩至三次，每次約5-15分鐘就能吸收足夠的維生素D。而在冬天，因陽光較為溫和，則需較長的照射時間才能達到理想效果。

養成健康均衡飲食習慣 - 避免進食高鈉(鹽)及吸收大量咖啡因

成年人每天鹽份攝取量建議為2克，如攝取過量會引發高尿鈣排泄，從而令鈣質流失，不利於預防骨質疏鬆。另外，吸收過多的咖啡因亦會阻礙鈣質的吸收，增加骨質流失；咖啡、茶、朱古力等飲品或食物就含有不少咖啡因，要避免過量進食。

除了注意飲食營養外，避免煙酒、每日做適量的運動，亦有助預防骨質疏鬆。如果想更準確的制定長者每日鈣質的吸收，建議護老者向醫生、營養師等諮詢專業意見。

以上為今期護老小城大事，如想進一步了解相關內容，可與社工何天賜先生查詢。

資訊來源：救世軍「老吾老」(第一百一十二期)

護老自修室

十一月的「每月之書」是由青源出版社出版的《十句話，一輩子受用》。書中作者以數十篇故事或個案演繹不同的勵志語句，期望能夠給各讀者一些人生啟發及為自己打氣。如會員對此書籍感興趣的話，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《十句話，一輩子受用》

青源出版社(2009年出版)

分類：生活勵志(F008)



義工快訊

義工運動
Volunteer
MOVEMENT

義務工作是社會政策以外，解決社會問題的方法之一。參與義務工作是體現人人平等、互助互

愛、互相學習的精神表達愛心、關懷、分享的積極行動盡公民責任，貢獻及回饋社會。所以，義工對我們來說，是重要的「資產」，他們默默的支持與付出，對於中心是極大的鼓勵。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！如果想知道多 D 義工活動，歡迎與中心職員

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。

活動預告

- ◇ 老有所為手語義工重聚 - 11月17日(六)
- ◇ 社堂飯堂義工招募

「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
- 如有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

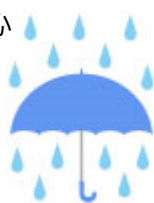
② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應




- 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。

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  T1	✓	✓	✓
紅色暴雨警告 / 三號風球  3	✓	✓	✗
黑色暴雨警告 / 八號或以上風球  8	✗	✗	✗

快樂小故事

用微笑傳遞關愛—辜明銘

快樂七式第一式：《感謝與讚美》—鼓勵大家把握任何機會向別人表達謝意，選擇適合自己的方式示意，如親身探訪、書信或其他途徑向對方表達；每天於靜下來的時間數算愉快經歷，回味有關片段，將這些經驗記錄下來。我們馬上來看看辜明銘對一位長者義工的讚美感言：

「她自退休後成為中心會員，參加義工近十年，享受義務工作帶來的快樂。每當月會將近時，她主動與義工一起將近千份通訊摺疊分配好；每星期三、六則為會員量度血壓；平日裡誰買飯票有困難，她都笑著答應幫忙。真是：

祝您健康身體好，
慧外秀中心靈巧，
照顧老人實周到，
好事多做不計較。」

感謝

大家猜到文中所指的義工是誰嗎？

《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！



保良局
PO LEUNG KUK



先知先覺
認知障礙預防計劃 APEC



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

好「義」事一欄

很多老友記叫我做利叔，我很喜歡這稱呼，覺得很親切。我有幸參加先知先覺計劃，學到很多東西，「先知先覺」這名字改得很好，可以未雨綢繆，很多老友記參加計劃後愈來愈醒目。

陳姑娘以輕鬆手法教授大家醒腦八式，令老友記很易吸收，亦有很多不同類型活動參加，所以這計劃很有意義，我很感興趣。

祝中心各位身體健康，日日開心快樂！

先知先覺義工：利建業



健康資訊速遞

8 種臀肌受損的徵兆

如果你是跑步/運動愛好者，臀肌受傷的話，嚴重程度可讓人動彈不得，如果懷疑有問題，就要查一查自己有沒有下列狀況：

1. 感覺到腰部以下、臀肌跟大腿的會合處，深層的肌肉痛楚。這種疼痛更可出現在髌骨腹股溝與整個臀部外側，到尾椎骨的任何地方；
2. 臀肌深處隱隱作痛，有時還會向下延伸到大腿後邊(Hamstring)；
3. 運動後有痛感，坐着更會惡化；
4. 起初痛楚很輕微，慢慢逐漸增加。每次運動時更會擴展，上斜坡後情況惡化；
5. 有時很難查明痛處，也許每天都轉移一點點；
6. 用力按壓會感到更加痛，搓揉和按摩則覺紓緩；
7. 向內、向外翻轉腿部來伸展髌部，也許能紓緩或刺激疼痛；
8. 有時痛處於腰部附近或者轉移到大腿，甚至小腿。

治療方法

1. 大多數患者感到短期酸痛，不會重視，認為休息幾日就能治癒。如果持續出現問題，應該要立即求醫，因這是深層受傷，恢復的時間較長。如果表面有發炎，可用冰敷；如果肌肉腫脹，則可能神經受到刺激。大多數情形下，按摩很有用。
2. 輕柔地伸展臀部會有幫助，但必需小心謹慎，因為髌關節內的脛骨同時向內、向外旋轉，不要因伸展或旋轉造成任何疼痛。再者，檢查跑鞋，並確保有足夠穩定性可以控制或消除過度內旋。跑者或可以考慮步態分析。
3. 如果坐着感到不舒服，可以購買緩衝坐墊。在臀部下面擺放一個軟枕再坐上去，測試需要程度。墊在臀部酸痛的一側是最舒服的，有時則是無痛的一側最好。
4. 此類受傷可能是頑固型，特別當疼痛向下或向上散射到下背部或尾椎骨。照 X 光有助於排除髌部、關節和背部的問題，如果神經痛是主要症狀，核磁共振(MRI)會很有幫助。



部份資料來源：《Jeff Galloway 跑步創傷治療手冊》