



## <五感之認識觸覺>

### 什麼是觸覺

皮膚是身體最大的器官，也是觸覺的主要感覺器官。觸覺看似簡單，但其實比您想像的要複雜一些。人體可以感知到不同形式的觸摸，以及不同的溫度和壓力。

因為身體的各處都有觸感，偵測觸覺的神經會透過周圍神經系統將其訊息傳送到大腦。周圍神經是從脊髓延伸到整個身體的神經。

位於皮膚下有各種專門的神經細胞用於不同的觸覺，向大腦傳送有關您觸覺的訊息，例如指尖皮膚上與手臂和腿部皮膚上的觸感受體就不一樣。

指尖可以感知物體表面不同的質地和壓力，如砂紙的感覺或按下按鈕。覆蓋著手臂和腿部的皮膚，最能感知關節的伸展和活動。四肢的皮膚也會向您的大腦傳送有關您身體位置的訊息。

嘴唇和腳底的皮膚對輕觸較為敏感。舌頭和喉嚨也有自己的觸覺感受器，這些神經會將食物或飲料的溫度告訴大腦。

### 觸覺主要可分為以下兩種概念

1. 保護反應：像是一個人碰到危險或被刺激之後，就會做出反應，與刺、痛、熱、癢、冷、熱等感覺相關，這些感覺容易引發情緒反應，進而出現相對應的表現。
2. 區辨反應：協助身體精密辨識那個部位正在被碰觸，所碰觸的物體、形狀、質地、溫度等訊息，使個體能夠冷靜判斷外在刺激的意義、具危險性或是助益性，進而做出適當的行為反應。

### 觸覺的功用

觸覺是探索環境時最重要的媒介，也是全身最大的感覺系統。觸覺如擁抱、撫摸等能刺激胰島素分泌、生長激素，幫助營養吸收與成長，能增加腦部感覺區域的活化。



# 更新會員個人資料

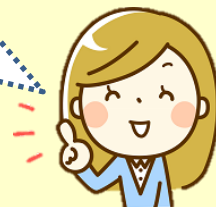
電話 / 地址

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/高額長者生活津貼...

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！



## 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11月18日(四)起，自行或請親友到中心代領12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、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11月1日(一)至6日(六)親臨/致電本中心登記出席月會。
2. 中心將於11月9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)。

12 月份月會		
日期	時間	內容
11月25日(四)(第一場)	上午9時正	介紹12月份活動及售票
11月26日(五)(第二場)	上午9時正	
11月26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 – 洪拳新體驗



- 日期 11月2、9、16及23日(逢星期二)  
 時間 下午3時至4時  
 地點 本中心  
 內容 由專業運動員教授洪拳，與參加者一起做運動舒展筋骨，體驗洪拳的樂趣。  
 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7月及10月份功夫扇舞班及開心活力操的會員優先報名。  
 3. 合作機構為傑青武術暨音樂藝術中心。

○ 香薰芳療按摩(3)

- 日期 11月2日至25日(逢星期二及四)  
 時間 下午3時至4時  
 地點 本中心  
 內容 由中心職員為受慢性痛症、情緒或失眠困擾的長者，提供免費的手部香薰按摩。  
 名額 ①場1人/②場1人/③場1人  
 費用 免費  
 職員 曾觀梅/廖雅芳 姑娘  
 備註 1. 每節20-30分鐘，每人4節，每人每周限1節。  
 2. 有興趣之會員先登記留名。  
 3. 經過評估後，合資格之會員參加日期及時間另作通知。  
 4. 未曾參加5月及6月香薰芳療按摩者優先。



□ 冬季保健按摩

MACS:000228

- 日期 11月10日至24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 3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\$270  
 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。



中醫免費身體檢查



日期 11月6日(星期六)  
 時間 上午9時至下午1時  
 地點 本中心  
 內容 浸大中醫師免費為65歲或以上會員進行視像診症服務，並根據每位參加者身體狀況給與2-4天中藥顆粒沖劑。  
 名額 ①場5人/②場5人/③場4人  
 費用 免費  
 職員 曾觀梅 姑娘  
 備註 未曾參加9月份[中醫免費身體檢查]之會員優先報名。



聲波震動儀簡介會

日期 11月12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



衛生署講座\_糖尿病之健康飲食

日期 11月15日(星期一)  
 時間 上午9時15分至10時15分  
 地點 本中心  
 內容 由衛生署護士講解糖尿病患者的基本飲食原則及健康餐單。  
 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



健康檢查

MACS:000252

日期 11月17日(星期三)  
 時間 上午9時至10時30分  
 地點 本中心  
 內容 驗血糖、驗膽固醇。  
 名額 ①場6人/②場6人/③場5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。

費用 驗血糖：會員\$10  
驗膽固醇：會員\$40  
 職員 曾觀梅 姑娘



## 教育發展



### 耆樂卜卜齋

日期 11月30日(星期二) 名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人  
時間 下午3時至4時 費用 免費  
地點 本中心 職員 廖雅芳 姑娘  
內容 分享正面訊息及大玩歇後語。



## 義工服務



### 耆暉量血壓

日期 11月3日至27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



### OGCIO 義工培訓

日期 11月4日至18日(逢星期四)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
節數 3節  
內容 教授使用智能產品並進行義工探訪。  
名額 12人  
費用 免費  
職員 王穎恩 姑娘  
備註 有興趣者先進行登記，王姑娘再個別通知。



## 護老/有需要護老者支援



### 和諧粉彩工作坊

MACS:000266

日期 11月5日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 與參加者一同透過繪畫和諧粉彩來刺激五感及建立正面情緒感受。  
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人  
(護老者優先)  
費用 會員\$10  
職員 王穎恩 姑娘



### 五感親耆學習-聽覺篇

日期 11月12日(星期五)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 學會五感寶盒遊戲後可進行五感活動，改善長者感覺及認知功能。  
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



## 護老/有需要護老者支援



### 莊老耆暉藝廊小組 MACS: 000256

日期 11月15、22、29日及12月13、20、29日

時間 下午2時30分至3時30分

地點 本中心

堂數 6堂

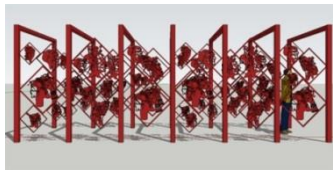
內容 透過和諧粉彩、馬賽克等手工藝活動，幫助參加者減壓。

名額 8人

費用 會員\$35

職員 郝彩霞 姑娘

備註 有興趣者先進行登記，需接受一次組前面談，郝姑娘再個別通知合適者。



### 冬季書法班(初階)

日期 11月16日起(逢星期二)  
時間 上午10時30分至11時30分

地點 本中心

堂數 10堂

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 8人

費用 會員\$115

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。



### 完善人生關顧計劃 - 老嘢創藝劇館

日期 11月19日(星期五)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 由救世軍香港安老院舍完善人生關顧計劃職員到中心與參加者透過短劇、互動任務、藝術工作坊及展覽，展現不同長者的精彩故事，從而鼓勵參加者回顧自己的人生，及早規劃晚晴。

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



### 護老俱樂部\_減痛耆謀

日期 11月29日(星期一)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 與護老者分享有關痛症的成因及紓痛方法，以減輕護老者因痛症帶來的影響。及後一同練習如何以香薰自助按摩紓痛。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人  
(護老者優先)

費用 免費

職員 葉春儀 姑娘



## 社交康樂

### 飛鏢樂園

日期 11月1及8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



### 普及健體運動

日期 11月5日(星期五)  
時間 上午9時至11時  
地點 坑口體育館  
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  
備註 1. 參加者可選擇自行或到中心與職員一同前往。  
2. 前往坑口體育館需步行10-20分鐘，參加者需考慮自己的身體狀況。  
3. 中心出發集合時間:上午8時。



### 11月開心下午茶

MACS: 000255

日期 11月11日(星期四)  
時間 下午3時至3時30分  
地點 到中心取外賣  
內容 製作腐竹白果雞蛋糖水，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 郝彩霞 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。



### 全城護老長者同樂日

日期 11月12日(星期五)  
時間 下午2時30分至4時  
地點 本中心  
內容 遊玩以「全城護老」為主題的攤位活動，慶祝長者日。  
名額 ①場10人/②場10人/③場10人  
費用 免費  
職員 張創裕 先生



### 好玩星期六

日期 11月20日(星期六)  
時間 上午9時至11時  
地點 本中心  
內容 分時段進行精彩遊戲，共聚快樂時光。  
名額 ①場15人/②場15人/③場15人  
(每場每時段5人:9:00/9:30/10:00)  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘



### 週末好戲-粵語長片

日期 11月27日(星期六)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
劇目 添丁發財(1964)(主演:林家聲、陳好逖、梁醒波、譚蘭卿)  
內容 透過電影重溫六十年代的香港街景及當紅明星，輕鬆度過周末。  
名額 ①場7人/②場7人/③場6人  
費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘



## 抽籤方式

1. 所有抽籤者必須為本中心會員及未有參加 10 月份旅行。
2. 每團名額 24 人，會員只可登記報名其中一團，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 10 月 21 日(四)上午 9 時開始至 10 月 30 日(六)下午 4 時截止。
6. 抽籤時間為 11 月 1 日(一)上午 10 時。
7. 中籤名單將於 11 月 1 日(一) 下午 3 時張貼於中心門外。
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 11 月 9 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 葉春儀、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 11 月 3 日(星期三)

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 11 月 16 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





# 認知障礙長者支援服務

## 健腦系列-腦筋急轉彎



日期 11月6日(星期六)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心 費用 免費  
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 職員 郝彩霞 姑娘



## 活動提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆暉小丑練習	重溫氣球及雜耍技巧。	11月1及8日(一) 上午10時至11時30分 (本中心)	耆暉小丑
智樂天地_飛鏢	透過活動，鍛煉眼界、協調性及計算訓練等。	11月4、11、18及25日(四) 下午1時30分(本中心)	智樂天地參加者
「滙豐香港社區節」小丑表演	參與小丑表演。	11月14日(日) 集合時間待定(本中心)	耆暉小丑



## 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：

- 不應濫用義工的身分，向服務對象索取金錢或其他物質上的回報，或作任何欺詐性行為；
- 不應對服務對象的情況妄下判斷，亦不應提供機構服務範圍以外的服務或建議；
- 不應強加個人的政治、信仰或價值觀念予服務對象；
- 提供服務時，不應妄顧自身的安全，作出危險的行為。

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。

## 護老自修室

十一月的「每月之書」是由衛生署長者健康服務出版的《中風多面睇》。書中主要分享有關多角度講解中風的疑惑、預防中風的方法及中風後患者的照護及照顧者壓力處理方法等。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《中風多面睇》衛生署長者健康服務(2019)

## 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。






### 標準1：服務資料

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

## 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、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☆

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	

### 歡迎瀏覽本中心網頁

