



專題月聚天 – 禦寒小貼士

踏入 12 月，天氣越來越寒冷，各位老友記要留意天氣情況，注意保暖，以下為禦寒小貼士讓各位老友記參考，如有特別情況或需要，可與中心職員尋求協助。

- 每天留意天氣報告，在寒冷天氣警告時，更應提高警惕。
- 穿足夠的禦寒衣物，但不要穿得過份臃腫和緊身，以免妨礙血液循環和影響行動。另外，不要忽略帽子、頸巾、手套和襪子，要確保頭、頸、手和腳部都溫暖。
- 要多飲用及進食熱量較高和容易消化的熱飲和熱食，如熱奶、熱湯、粥、粉、麵和飯等。可以儲存一些乾糧，以便有需要時進食。不要喝太多濃茶、咖啡或酒。
- 家居環境要保持溫暖，若選用電暖爐，一定要確保室內空氣流通，電暖爐要遠離門口、通道或易燃物品；並要避免電力負荷過重及小心過熱，以免發生火警或灼傷等意外。
- 每日作適量的運動，使身體產生熱能，幫助維持體溫，此外，運動亦可以保持關節靈活和增強血液循環。
- 用溫水沐浴或抹身，洗澡水過熱會使皮膚發癢，在沐浴後可塗上潤膚露以防皮膚爆裂。
- 在嚴寒的日子宜儘量減少外出，如必須外出，要適當地穿著禦寒的衣物，並避免長時間置身於寒冷的環境或寒風中。
- 如屬長期病患者應向醫生取備足夠藥物，並定時服用。
- 如感到身體不適，應及早看醫生、按動平安鐘或聯絡親友、社工尋求協助。



資料來源：衛生署長者保健貼士

【SQS「服務質素標準」話您知】

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。

2019 年 1 月份月會

日期	時間	內容
12 月 27 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2019 年 1 月份活動及售票
12 月 28 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
12 月 28 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)

U3A_北京水餃 MACS:000320
 日期 12月12日(星期三)
 時間 下午2時至3時
 地點 本中心
 內容 由U3A委員教授製作北京水餃。
 名額 ①場3人/②場3人/③場3人
 費用 會員\$10
 義工 李月珠
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 請自攜食物盒盛裝製成品。



護士健康檢查_12月 MACS:000308
 日期 12月14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。



12月開心下午茶 MACS:000321
 日期 12月13日(星期四)
 時間 下午3時至4時
 地點 本中心
 內容 由U3A委員製作木瓜南北杏雪耳糖水，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 麥倩嫻、李月珠、呂麗鍛
 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。



冬季中心生日會 MACS:000311
 日期 12月21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. 10-12月生日會員優先報名。
 2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



親親大自然 MACS: 000298
 日期 12月17日(星期一)
 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)
 集合地點 本中心
 名額 ①場20人/②場19人/③場19人
 費用 會員\$118 / 非會員\$128
 行程 朗屏葡萄及士多啤梨園(自費摘源自日本的水果、各式有機菜)→蓬瀛仙館齋宴午餐→大埔鐵路博物館→浸大中醫藥博物館(了解陰陽五行會診方式、及針灸、刮痧、食療等治療方法)→回程
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 1. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。
 2. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。行動不便者，需作評估才能參加活動。
 3. 如有親友想一同參加旅行，月會後可向陳姑娘登記。



餐單
 脆皮炸春卷
 羅漢八寶湯
 蓬瀛會上素
 鮮菇腐球扒時蔬
 錦繡雪花炒西芹
 杏鮑菇扒時蔬
 菠蘿生根球
 五柳素葫蘆
 清粥、白飯



【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



平安夜聖誕大派對

MACS:000330

日期	12月24日(星期一)	名額	①場 10人/②場 10人/③場 10人
時間	下午2時30分至3時30分	費用	會員\$10 / 非會員\$15
地點	本中心	職員	楊敏慧 姑娘
內容	與會員一同慶祝冬至及聖誕， 一同享用茶點。	備註	每位參加者可獲精美 禮物一份。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



耆幻藝行 – 藝術小組

MACS: 000327

日期	12月21日、1月3日、7日、9日、10日、14日、16及17日
時間	上午10時至11時30分或下午2時30分至4時
地點	本中心
節數	8節
內容	以藝術表達情緒，一同認識情緒問題。
名額	①場 3人/②場 3人/③場 2人
費用	會員\$15
職員	鄺偉安 先生
備註	有興趣參與者可先留名，工作員會個別聯絡及進行評估。



【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

MACS: 000251

日期	12月5日至12月19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	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\$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，請向何先生查詢。



護老俱樂部

MACS: 000198

日期	12月6日(星期四)
時間	下午3時至4時30分
地點	本中心
內容	與參加者一同探討長者退休後的角色轉變，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



平安鐘講座

日期	12月6日(星期四)	名額	①場 12人/②場 12人/③場 12人 (護老者優先)
時間	上午10時至11時	費用	全免
地點	本中心		
內容	分享冬日保健小貼士，平安過冬， 冬天「凍」得有辦法。		



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



陳國威小學探訪

日期 12月7日(星期五)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 本中心
 內容 與學生一同遊戲。
 名額 ①場6人/②場6人/③場6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。



博健醫療健康與你

日期 12月8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，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 陳穎然 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。



秋季長者友善社區關注組會議

日期 12月14日(星期五)
 時間 下午2時至3時
 地點 本中心
 內容 招募新組員一同關注寶琳設施，建立長者友善社區。
 名額 ①場2人/②場2人/③場2人
 職員 楊敏慧 姑娘
 備註 組員日後需要出席每3個月一次會議，有興趣可與楊姑娘聯絡。



茵怡佈佳音

日期 12月19日(星期三)
 時間 下午3時30分至4時30分
 地點 本中心
 內容 由茵怡播道會幼稚園學生與老友記同慶聖誕。
 名額 ①場10人/②場10人/③場10人
 職員 鄺偉安 先生



雅培 講座暨營養粉售賣

日期 12月13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 由雅培職員講解健康主題-「認識心臟病從心臟年齡開始」，講座後，開始售賣營養粉。
 名額 200人
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 1. 只限本中心會員登記。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

雅培產品售價：	
金裝加營養素(400克)呔呢嗶味...	\$78
金裝加營養素(900克)呔呢嗶味...	\$163
金裝加營養素(900克)朱古力味...	\$163
怡保康(400克).....	\$90.5
怡保康(900克).....	\$205.5
活力加營養素(900克)呔呢味.....	\$190
低糖加營養素(850克).....	\$168

- 登記日期截至12月8日(六)，下午4時為止。
- 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。
- 活動當天不進行購買餘下的營養粉，如未能在截止日期前登記營養粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
- 登記購買營養粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
- 售賣營養粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
- 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。



【免費活動】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_長者常見的氣喘問題

日期 12月20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氣喘的成因，慢性阻塞性肺病的定義、徵狀及預防觸發氣喘的要點，還有改善呼吸的運動。
 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
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	12月1、8、15、22及29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。	12月1、8、15、22及29日(六) 12月5、12及19日(三) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	12月3、6、7、10、20、21及31日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	12月4、5、11、12及19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。	12月5、12及19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。	12月5、12及19日(三) 上午10時30分 (本中心)	先知先覺參加者
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。	12月6、13、20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語，培養興趣。	12月6、13、20及27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。	12月8及29日(六) 上午10時30分 (本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
桌上遊戲體驗	由職員教授桌上遊戲，同歡上午。	12月22及29日(六) 上午9時30分 (本中心)	會員
香港大事回顧	一同回顧及討論 2018 年香港曾發生大事件，分享心得。	12月31日(一) 下午2時30分 (本中心)	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_製作鹹薄餐	由林文女教授其他 U3A 委員製作鹹薄餐。	12月4日(二) 上午9時30分 (本中心)	U3A 委員
長幼齊識「碳」- 布偶話劇綵排	學習演出布偶話劇。	12月10日(一) 上午10時 (本中心) 12月21日(五) 上午10時 (本中心)	5名識「碳」 義工大使
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	12月14日(五) 上午9時30分 (劉漢宣紀念長幼天地)	U3A 聯席委員
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。	12月20日(四) 下午2時30分 (本中心)	先知先覺 義工
小丑魔術及扭氣球表演	出席茵怡花園聖誕聯歡會之表演。	12月23日(日) 下午2時至4時	耆暉小丑
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	12月27日(四) 下午2時15分 (本中心)	中心委員會 委員

【特別報告 / 活動】

1. 12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. U3A_冬季粵曲卡拉 OK 第一堂於12月6日(四)下午2時15分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
3. 青協冬至探訪將於12月8日(六)及12月15日(六)上午舉行，工作員將個別通知受訪長者。
4. 健步如飛之鹽田梓行山樂之參加者，請於12月18日(二)上午8時30分準時到中心集合。
5. 第四期粵曲班第一堂於12月18日(二)下午2時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
6. 社區飯堂報告
 - 12月11日(二)上午9時將售賣2018年12月24日至2019年1月5日的早、午、晚餐飯票。
 - 12月13日(四)中午12時30分為秋季社區飯堂會議，歡迎有興趣社區飯堂服務使用者參與。
 - 12月24日(一)上午9時將售賣2019年1月7日至19日的早、午、晚餐飯票。

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。



快樂小故事

意簡言深—周影梅

某日打開手機看見在 Whatsapp 中一個問候：「怎麼這麼久未見你來中心上課，沒事嗎？」啊！原來是她留意著我的存在與否。的確，有一段時間沒參加中心的活動如：手語班、各項義工服務及會議等。當我告訴她我的身體狀況後，她又給我短訊：「你要好好調理身體。」我頓時感到很窩心。愁時有一句問候是教人舒服，有種被愛的感覺，與此同時我深深體會到以下兩句話：

友誼是泥濘中一枝扶持的拐杖。

友誼是乾渴時一杯清涼的水。

她的真誠、細心與愛心感動了我。不得不在這個平台表揚她一下，她是一個平易近人，端莊中帶有一股秀氣的中心義工，我們的老友記—林文女是也。



《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！



第五期「先知先覺」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄



參加者學習健體操後，學以致用，教其他長者。

參加者與柔力球導師大合照！





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，

歡迎與中心職員鄭生聯絡。

活動預告：社堂飯堂義工招募



關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 体健+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。

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

雷暴警告/
黃色暴雨警告/
一號風球



中心
開放

室內活動
/班組

戶外活動
/班組

✓

✓

✓

紅色暴雨警告/
三號風球



✓

✓

✗

黑色暴雨警告/
八號或以上風球



✗

✗

✗

健康資訊速遞

腳跟疼痛—足底筋膜炎

有沒有試過早晨的第一步便會感到腳跟刺痛、劇痛、瘀傷、及陣痛。痛楚或會暫緩，但不久便會再次出現，擴展至內側及足底？你可能患上了足底筋膜炎。

腳跟疼痛的主因是足底筋膜炎。患者每天起床都感到腳底疼痛，嚴重者不能下床。但若患上此病也不用太過擔心，因為足底筋膜炎通過休息可以不治而癒，除非特別嚴重。

足底筋膜是一塊由腳掌腳跟至腳趾骨的組織，負責支撐足弓吸收足部着地時的衝力。當腳部出現運動功能障礙，例如過份內翻、足弓扁平，或小腿肌肉過緊，筋膜就會因為不斷拉扯而撕裂。如果跑步、行山、越野跑，每走一步都不斷牽扯足底，筋膜不斷反覆拉扯，可引致發炎。這讓足底長期過度伸展、活動過量、休息不足，最後引致足底筋膜炎腳跟不適。長期刺激筋膜，或會引起骨質增生，最後成為腳跟骨刺，患者會感到腳跟部疼痛，苦不堪言。

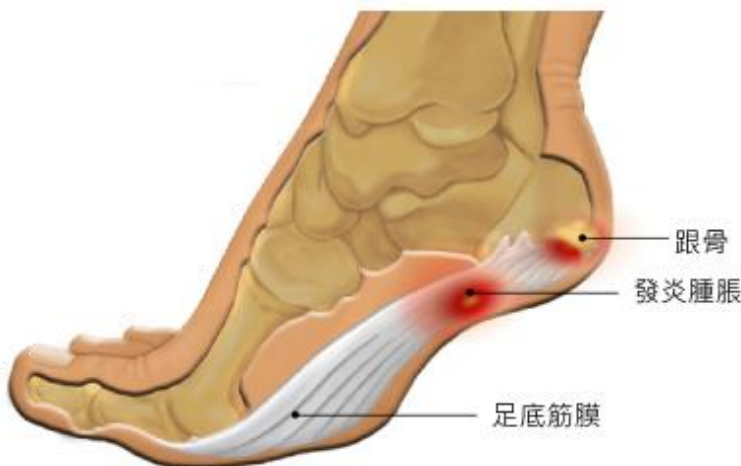
如果懷疑自己有足底筋膜炎，可先自我檢查：

**是否扁平足 / 是否高足弓 / 腳跟有否內旋 / 腳跟筋腱是否過緊
肥胖或背囊太重 / 鞋防震不足 / 是否長時間站立或走動**



患上足底筋膜炎，最緊要是休息，減少站立及走路，讓傷患自然康復。假如痛楚不能忍受，就該去求診。

如果想積極地治療，可以多做小腿伸展和按摩，減少其繃緊狀態。或者醫生會建議包紮腳部、電療，都是可行的解決方案。



另外，患者如果由足部形態引起，可以購買適合的鞋墊，控制走路時產生的壓力或繃緊。足底筋膜炎多是積勞成疾，患者需據醫生建議，改變走路姿勢。如果有運動習慣，更要按指示練習。總之，足底筋膜炎通過休息，配合紓緩動作可以不藥而癒。

資料來源：《Jeff Galloway 跑步創傷治療手冊》

護老·小城·大事

長者往往因健康情況驟變，如認知障礙症、視力問題、跌倒等，而需要接受院舍照顧，他們普遍被認為是殘障無能、無依無靠，因此一般長者也抗拒住進安老院。若果長者在欠缺心理準備或帶著負面期望之下而入住安老院，院舍生活的適應倍添困難。

長者本身是否自願入住及入住院舍前有否充分心理準備，會影響日後適應情況。過程中，家人從適應生活起居、休閒活動以至人際關係方面的細心照顧和關懷，均能幫助長者建立安全感，融入院舍群體生活，以下是長者入住院舍常見的情緒反應：

恐懼、缺乏安全感

長者因要離開熟悉環境，去面對陌生的人和事，生活模式由個人生活轉變為群體生活模式，生活規律不能自主，此外，大部份長者對入住院舍有很大的誤解。

自覺被遺棄、自我價值低落

部份長者會出現子女無情，自覺遭家人遺棄的想法。

以上是長者入住院舍初期會出現的情緒，但這並不代表要放棄院舍生活，正如孩子剛入讀幼稚園、升小學都會出現負面情緒，家人怎樣協助長者在入住院舍前做好心理準備？

共同決策，入住前作充分心理準備

先了解長者對入住院舍的想法；尊重長者，讓他們參與選擇院舍過程，以消除疑慮，減低無助感。安排實地參觀，向長者介紹院舍的服務、設施、收費，或透過光碟或單張，幫助長者了解院舍環境。

加強歸屬感，多探訪保持聯繫

鼓勵長者帶同適量個人物件，增強對新環境的親切感和歸屬感。長者既想見兒孫又擔心他們辛苦的矛盾心情，家人應予以體諒。其實家庭支援是長者生活滿足感的主要來源，家人應安排定期探望，讓長者減少被遺棄的感覺。

預期長者會有情緒困擾

容許長者表達哀傷失落，嘗試理解他們，不要期望他們很快開心起來，亦毋須因而自責或減少探訪。探訪時與長者分享小吃、時事、為他們梳理頭髮、剪指甲等，以行動表達關愛。

與院舍職員保持良好溝通，互相體諒

家人應視院舍職員為照顧長者的合作伙伴，多給予正面回應和鼓勵。避免只著眼去找職員的錯處或瑕疵，免得雙方關係緊張，難為了長者。

以上是今期護老·小城·大事分享的資訊，如大家想進一步了解今期資訊內容，可與中心社工何天賜先生聯絡。

資訊來源：衛生署 - 長者健康服務網站



護老自修室

十二月的「每月之書」是由衛生署長者健康服務編著的《認知障礙症 100 問》，書中就認知障礙症之常見問題提供詳盡之解答，包括成因、徵狀、診斷、預防等，當中更有就護老者與患者之溝通技巧、照顧技巧、如何處理行為問題等提供不同的資訊及意見，而且更有介紹不同最新之社區資源及舒解壓力方法以切合護老者之需要。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】

《認知障礙症 100 問》

衛生署長者健康服務(2015 年出版)

分類：認知障礙症(A016)