



保良局莊啟程耆暉中心

2019 年 6 月份

專題 – 全港市民換領身份證計劃

全港市民換領身份證計劃已於 2018 年 12 月 27 日展開，
透過換證計劃時間表，可以在專設的智能身份證換領中心換證。



周期	換證組別	出生年份	換證指明期限
B	4	1966 或 1967 年	03/06/19 (星期一) 至 26/07/19 (星期五)
	5	1964 或 1965 年	27/07/19 (星期六) 至 23/09/19 (星期一)
	6	1955 或 1956 年	24/09/19 (星期二) 至 15/11/19 (星期五)
	7	1957 至 1959 年	16/11/19 (星期六) 至 17/02/19 (星期一)

你可在前往智能身份證換領中心前，透過網上預約或入境處流動應用程式
預約及預先填妥申請表格，以便在換證中心享受更快捷的登記服務。



智能身份證換領中心	地址	電話號碼
東九龍 智能身份證換領中心	觀塘偉業街 223-231 號宏利金融中心 2 樓 1 號室及宏利金融中心 A 座 3 樓 1B 號室	3150 8288
將軍澳 智能身份證換領中心	西貢將軍澳唐賢街 23 號帝景灣地下 20-26 號舖	3150 8690

步驟 1：當抵達換證中心時，申請人可將身份證放在掃描器上或直接在觸控式螢幕輸入身份證號碼以領取籌號。申請人亦可選擇在接待處取籌。

步驟 2：未有選擇使用自助登記服務站的申請人，請於取籌後留意大堂顯示屏的籌號狀況，按籌號指示到指定的登記室進行登記。

步驟 3：登記手續完成後，申請人將會獲發領證通知書。未有選擇使用自助登記服務站的申請人，須按大堂顯示屏的籌號指示到指定的登記室進行指紋核對、提供申請資料、拍照及與批核主任會面。批核手續完成後，申請人將會獲發領證通知書。

資料來源：香港入境事務處

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 7：財政管理

✧ 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

2019 年 7 月份月會

日期	時間	內容
2019 年 6 月 27 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2019 年 7 月份活動及售票
2019 年 6 月 28 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2019 年 6 月 28 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

地址：將軍澳寶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

【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



端午齊齊樂 MACS:000055

日期 6月6日(星期四)
 時間 下午1時30分至2時45分
 地點 本中心
 內容 透過遊戲及品嚐不同的糉子讓參加者齊齊感受節日的氣氛。
 名額 ①場 12人/②場 12人/③場 12人
 費用 會員\$20
 職員 王穎恩 姑娘
 備註 每位參加者可獲得精美禮物一份。



高銀好百歲生日會 MACS:000047

日期 6月8日(星期六)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 本中心
 內容 與中心會員高銀好及其親友共同慶祝一百歲生辰，歡渡時光。
 名額 ①場 6人/②場 6人/③場 6人
 (已預留名額予親友報名)
 費用 會員\$25
 職員 陳穎然 姑娘



父親萬歲 MACS: 000058

日期 6月13日(星期四)
 時間 上午10時至11時
 地點 本中心
 內容 與會員慶祝父親節，與參加者一起遊戲及抽獎，一同渡過愉快的上午。
 名額 ①場 12人/②場 12人/③場 12人
 費用 會員\$20
 職員 何天賜 先生



為食廚房 MACS: 000048

日期 6月20日(星期四)
 時間 下午2時至4時
 地點 本中心
 內容 職員與參加者製作抹茶白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\$35
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



漫遊天際

MACS: 000061

日期 6月21日(星期五)
 時間 上午9時15分至下午4時
 集合時間 上午9時15分
 (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\$185 / 非會員\$195
 行程 參觀天際100→太子維景酒店粵菜午餐→文物探知館→9號水產市場→回程
 職員 郝彩霞 姑娘
 備註 1. 參加者需於活動當日帶備會員証及自備食水。
 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，月會後可向郝姑娘登記。

中國茶	絲苗白飯	清炒田園蔬	豉椒蒸排骨	醬爆滑雞球	咕嚕龍脷柳	魚香炆茄子	香蒜炒四季豆	粵味拼盤	中式老火湯	太子維景酒店粵菜午餐
-----	------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	------	-------	------------



【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



6 月開心下午茶

MACS:000051

日期	6 月 26 日(星期三)	名額	①場 9 人/②場 9 人/③場 9 人
時間	下午 3 時至 4 時	費用	會員\$8
地點	本中心	義工	鄭愛兒、李毓芳、祝慧照
內容	由 U3A 委員製作紅綠豆蓮子百合果皮糖水，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。	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。



【收費班組】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



羅氏長者學苑_活學活用英語班

MACS:000065

日期	6 月 15 日、22 日、 7 月 6 日及 13 日(星期六)	職員	張創裕 先生
時間	下午 2 時至 3 時 30 分	備註	1. 參加者需自行前往上課地點。 2. 參加者對英語有基本認識為佳。 3. 曾參與「實用家居英語班」的舊生優先報名。
地點	保良局羅氏基金中學		
堂數	4 堂		
內容	學習常用英語字詞及文法， 與大家一起聽、說、讀、寫。		
名額	①場 3 人/②場 3 人/③場 2 人		
費用	會員\$25		
導師	傅涇芝		



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分)



春季保健按摩

MACS: 000023

日期	6 月 5 日至 6 月 26 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\$90/ 非會員\$100(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: 000059

日期	6 月 14 日(星期五)
時間	下午 3 時至 4 時 30 分
地點	本中心
內容	與參加者一同學習如何放鬆，放鬆帶來有什麼好處，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



【認知障礙支援服務】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



長者氣功八段錦同學會

日期	6月5日至8月7日(逢星期三)	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。
時間	下午1時至2時	名額	①場 2人/②場 2人/③場 2人
地點	本中心	職員	陳穎然 姑娘
堂數	10 堂		



第二期八段錦

日期	6月12日至7月10日(逢星期三)	內容	由長者義工教導參加者八段錦，強健身體。
時間	上午9時30分至10時30分	名額	①場 7人/②場 7人/③場 6人
日期	7月17日至7月31日(逢星期三)	義工	利建業
時間	上午10時15分至11時15分	職員	陳穎然 姑娘
地點	本中心	備註	只限未曾參加第一期八段錦參加者報名。
堂數	8 堂		



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



機電工程署_電氣安全講座

日期	6月5日(星期三)	名額	①場 16人/②場 16人/③場 16人
時間	上午10時15分至11時15分	職員	廖雅芳 姑娘
地點	本中心		
內容	由機電工程署職員講解長者對一般家居用電安全及節約能源的認識。		



OGCIO 義工訓練

日期	6月6、13日(星期四)及 6月14日(星期五)		
時間	下午3時至4時		
地點	本中心		
內容	招募新一期 OGCIO 義工，教授如何使用智能產品進行義工探訪。		
名額	①場 4人/②場 4人/③場 4人		
職員	何天賜 先生		
備註	1. 有興趣者先進行登記。 2. 6月14日(五)舉行時間為上午10時至11時		



老有所為-義工茶聚

日期	6月14日(星期五)		
時間	下午1時30分至2時30分		
地點	本中心		
內容	與義工們一同聚會，品嚐茶點，分享心得，並計劃活動。		
名額	27 人		
職員	王穎恩 姑娘		
備註	1. 是次活動由老有所為贊助。 2. 老有所為 - 手牽友鄰手語小組成員優先報名。 3. 有意參加者直接向王姑娘報名。		



【免費活動】*名額有限* 有興趣報名請 (名額將平均分配)



靈實_骨質密度測試

日期 6月20日(星期四)
 時間 上午9時至11時30分
 下午1時至4時30分
 地點 本中心
 內容 由靈實職員為長者進行骨質密度測試
 名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
 (每時段)
 職員 陳穎然 姑娘



康寶萊與你整餃子

日期 6月25日(星期二)
 時間 上午9時30分至11時
 地點 本中心
 內容 與康寶萊義工一同製作餃子。
 名額 ①場 9人/②場 8人/③場 8人
 職員 王穎恩 姑娘
 備註 活動會有拍攝，相片作宣傳之用。



靈實防跌、扶抱技巧講座

日期 6月29日(星期六) 名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
 時間 上午9時至10時30分 職員 廖雅芳 姑娘



地點 本中心
 內容 基督教靈實協會物理治療師講解有關預防摔跌的注意重點，常見助行器具之介紹及正確使用方法；簡單轉移和扶抱技巧之介紹，例如床過輪椅，正確扶長者步行之方法。



雅培_講座暨營養粉售賣

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

日期 6月6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-「遠離三高好健康」，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。(不接受電話登記)
 2. 登記日期截至6月3日(一)，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。
 5. 登記購買營養粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 6. 售賣營養粉當日，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。

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(850克).....\$205.5
 活力加營養素(900克)呔呢味.....\$190
 低糖加營養素(850克).....\$168



即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
卡拉 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	6月1、8、15及22日(六) 上午9時30分 (本中心) 6月29日(六) 下午1時 (本中心)	會員

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期／時間／地點	對象
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。	6 月 1、8、15、22 及 29 日(六) 6 月 5、12、19 及 26 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。	6 月 3、10、12、13、14、17、19 及 26 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。	6 月 5、12、18、19 及 26 日 上午 9 時 45 分 (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。	6 月 6、13 及 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

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期／時間／地點	對象
耆青小丑 舞台魔術培訓班	學習進階魔術技巧。	6 月 1、15 及 22 日(六) 下午 2 時 (本中心)	耆青小丑 隊員
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	6 月 27 日(四) 下午 2 時 15 分 (本中心)	中心委員會 委員
春季長者友善 社區關注組	一同商討寶林區內長者友善設施的建議。	6 月 29 日(六) 下午 3 時 (本中心)	長者友善 社區關注組 組員

【特別報告 / 活動】

1. 已登記聯區物資的長者，請於 6 月 6 日(四)下午 5 時前到中心領取禮物一份，否則當棄權論。
2. 粵曲班第二期第一堂於 6 月 11 日(二)下午 2 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
3. 夏季書法班第一堂於 6 月 18 日(二)上午 9 時 30 分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
4. 夏季畫班第一堂於 6 月 18 日(二)上午 10 時 30 分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
5. 社區飯堂報告
 - 6 月 11 日(二)上午 9 時將售賣 6 月 24 日至 7 月 6 日的早、午、晚餐飯票。
 - 6 月 19 日(三)中午 12 時 30 分為春季社區飯堂會議，歡迎有興趣社區飯堂服務使用者參與。
 - 6 月 24 日(一)上午 9 時將售賣 7 月 8 日至 20 日的早、午、晚餐飯票。

人事動向



各位老友記，不經不覺加入莊老的大家庭差不多有 2 年多，雖然日子並不是十分長，但非常感謝老友記們對我的照顧，不勝感激!由於本人有其他的發展方向，將於 6 月 22 日(六)離職，在此要同大家告別了。在此祝願大家身體健康，開開心心!

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。

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 4-6 月份壽星，請於 4-6 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 7 月 6 日(六)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。



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	✗	✗	✗

護老·小城·大事

面對長者因體弱或疾病而引致自我進食的能力減退，護老者應該按長者個別飲食的需要給予適當的協助，令長者回復自我進食的信心；一些完全依賴的長者，更需要耐性和愛心去護理，讓長者能繼續享受進食的樂趣。

進食前的預備

環境方面，地方需有足夠光線及整潔，這些都可以使長者專心進食，而餐具方面，需保持餐具清潔，使用防滑餐具並檢查食具的安全。護老者需選用合適的餐具來協助長者，例如：以叉、匙代替筷子，其次可選用細小的茶匙，因可以控制每次進食的份量，減低哽塞機會。飲料方面，長者選用飲管或特別設計的杯，可以控制每次液體的流量及速度，如有需要，可諮詢職業治療師的建議而使用適當的輔助器具。



護老者的預備

護老者態度要溫和，向長者解釋進食的程序，使長者明白及合作，保持個人衛生，先用肥皂及暖水洗手，同時協助長者餐前洗手，保持衛生，讓他們輕鬆舒服地進食，如有需要，可先替長者施行口腔護理以幫助增進食慾，餵食前與長者溝通可讓他們確實知道將會進食，對於患有認知障礙症的長者，更可藉此機會談談當天的菜餚，以提高他們對食物的認知和興趣；而在協助有視覺障礙的長者時，要詳細敘述他們面前的食物種類、飲食器具及其擺放位置，使他們增強自信心。

食物的選擇

護老者可考慮長者之飲食習慣、宗教及個人健康情況而需要的因素，確定給予長者的食物無誤、份量適當，例如：糖尿餐、低鹽餐或素食餐等，注意需選擇安全及容易吞嚥的食物，如情況許可下可嘗試更換菜譜，選取高營養的食物，可引起長者食慾，及確保長者能攝取足夠營養，按需要給予適當的食物如軟飯、粥或流質，將肉類去骨，去皮及分成小塊，蔬菜剪細段，方便進食，避免因食物太大塊而引致喉嚨哽塞的危險。

長者的預備

長者如需配戴假牙，需先協助他們戴上假牙，一個正確的進食姿勢對於安全吞嚥來說，至為重要，護老者應協助長者挺直而坐，配合適當高度的餐桌，保持舒適的位置。

餵食小貼士

護老者確保長者在完全清醒時才可進食，而進食時，讓長者把頭置於一個稍微向下的姿勢，有利於下頷向下，減低哽塞的機會，同時需要注意食物溫度，避免燙傷長者，護老者需觀察其進食狀況，切勿催促，而餵食時每次不可過急或給予過多份量，待長者咀嚼吞嚥後才繼續餵飼，如遇有不願進食者，應找出不願進食的原因，然後耐心地加以鼓勵，遇有不正常的情形如懷疑哽塞的情況，應保持鎮定，及早處理，如有需要應立刻送往醫院接受急救。

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。

護老自修室

六月的「每月之書」是由寶瓶文化事業股份有限公司出版的《因為愛，讓他好好走》。書中作者精選了十數個真實故事，再配合自身的臨床經驗，講述家人應如何處理。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】

《因為愛，讓他好好走》

寶瓶文化事業股份有限公司(2015 年出版)

分類：生死教育(E016)

快樂小故事

快樂健腦行 — 辜明銘

活到老要學到老，越老越要動動腦；
博學廣記痴呆少，好書能開心頭巧。
好思勤問毛病少，新聞讓咱早知道；
生命蕊片是大腦，不用生銹不得了。
事遇大小不急燥，出門鎖匙要帶好；
電器煤氣要關好，心靜神安是個寶。
走路腳穩防跌倒，少操閑心睡好覺；
人活百年不是夢，健康長壽爭英豪。



《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！



義工快訊

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。

中心於 6 月 1 日舉辦端午節-地區安老探訪活動，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，歡迎與中心職員聯絡。

活動預告：端午節-探訪義工招募

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、張創裕、何天賜、郝彩霞、王穎恩、廖雅芳、鄭妙旋、
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	



健康資訊速遞

預防腰背痛

根據衛生署數據，有百分之五十七的香港人一生中至少出現一次腰背痛，而大部分人遭遇的腰背痛都是持續和慢性的問題，其中一個原因是都市人坐立時間長，令腰背肌肉出現萎縮。我們的腰間位呈一截一截的分佈，中間有軟組織作為骨格的軟墊，外面有韌帶將骨和骨連結起來，而最外層的就是肌肉。假如肌肉不夠強壯，骨同骨之間便需要承受更多壓力，日積月累形成腰背痛。

有英國醫學期刊指出，腰背痛是出現慢性殘疾最主要風險，長遠影響我們的走路功能、上落樓梯和移動能力，因此大家都需要小心預防。

蹲下的動作對預防腰背痛有一定的幫助，我們卷成一團的時候，可以拉鬆肌肉組織，有效抒緩繃緊的腰背肌肉。不過部分人士的膝關節柔軟度可能欠佳，未必能承受這個動作，因此有改良版的動作供大家嘗試，同樣利用蹲下的方式來拉鬆腰背。我們只需要坐在座椅上，向前俯身，雙手抱膝，便可達到同樣效果。

另一個比蹲下更加安全的做法，我們只需躺在沙發或床上，雙手抱膝卷成球狀，此動作的好處是膝關節無需承受身體體重，而躺在床上亦免除跌到的危險，這些都是我們第一步可以預防腰背痛的伸展動作。

接下來說的是強化腰背肌肉，首先介紹的是仰臥起坐，每天做十至十五下慢慢累積，以鍛煉腹部肌肉。

上述都是無需任何器材就可在家中完成的動作，另外一提，進行這些動作時千萬不要閉氣，要保持呼吸暢通。閉氣做支撐動作有機會令胸腔壓力增加，導致血壓標升，本身患有高血壓的人士要份外小心，不過記緊循序漸進，量力而為。

部份資料來源：運動健康資訊生活

