



<簡化醫療費用豁免安排>

綜合社會保障援助(綜援)受助人及 75 歲或以上高額長者生活津貼受惠人均符合資格獲得公立診所或醫院(包括急症室)豁免醫療費用。以住每次求診時均需出示其身分證明文件及醫療豁免治療書。

由 2018 年 12 月開始，為進一步便利上述人士，醫療豁免新安排經已實施。因此，上述人士到公立診所或醫院登記求診時，只需：



- 1) 向職員表示自己是上述受助人/受惠人；及
- 2) 出示申請以上援助/津貼時所使用的身分證明文件，如香港身份證、香港出生證明書、豁免登記證明書、香港入境許可證、單程證、護照或其他國家出生證明書等。診所或醫院職員便會透過聯機查詢系統確認其資格，安排醫療費用豁免。

老友記，以後到公立診所或醫院看醫生就不用攜帶「醫療費用豁免證明書」了，既方便又輕鬆!

資料來源: www.swd.gov.hk

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 3：運作及活動紀錄

◇ 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

2019 年 3 月份月會

| 日期 | 時間 | 內容 |
|---------------------|---------|---------------------|
| 2019年2月21日(四) (第一場) | 上午 9 時正 | 介紹 2019 年 3 月份活動及售票 |
| 2019年2月22日(五) (第二場) | 上午 9 時正 | |
| 2019年2月22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】*名額有限*，有興趣報名請 (名額將平均分配)

同慶新春 MACS:000384

日期 2月12日(星期二)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 與參加者一同玩遊戲，欣賞表演及抽獎，一同歡度新年。

名額 ①場 15 人/②場 15 人/③場 15 人

費用 會員\$15

職員 鄺偉安 先生

備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



護士健康檢查_2月 MACS:000386

日期 2月15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。



2月開心下午茶 MACS:000379

日期 2月15日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作紅豆蓮子百合粥(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 潘玉蓮、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。



新春開年飯 MACS:000378

日期 2月20日(星期三)

時間 上午11時30分至下午12時30分

地點 本中心

內容 聚首一堂享用開年飯及抽獎。

名額 ①場 16 人/②場 16 人/③場 16 人

費用 會員\$88 / 非會員\$98

職員 陳穎然 姑娘



| | | | | | | | | |
|--------|--------|---------|---------|---------|-------|-----------|-------|----|
| 招牌絲苗白飯 | 開心合時鮮果 | 黃金粟米魚肚羹 | 年年有餘海上鮮 | 鴻運白切雞全體 | 脆皮燒腩仔 | 蠔皇枝竹豆卜炆冬菇 | 鮑魚西生菜 | 菜單 |
|--------|--------|---------|---------|---------|-------|-----------|-------|----|

甜甜蜜蜜元宵遊 MACS : 000376

日期 2月19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)

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\$150/非會員\$160

行程 重新開幕的尖沙咀海濱長廊/星光大道→文化中心(元宵佳節佈置)→北角分子料理素食自助餐→赤柱著名景點“美利樓”/赤柱大街/酒吧街→西環美味棧頭抽店(每位贈送精裝頭抽壹枝)→回程

職員 廖雅芳 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。



【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)

2019 年敬老賀新春

日期 2月26日(星期二) 備註

時間 上午9時15分至下午3時

地點 九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳

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

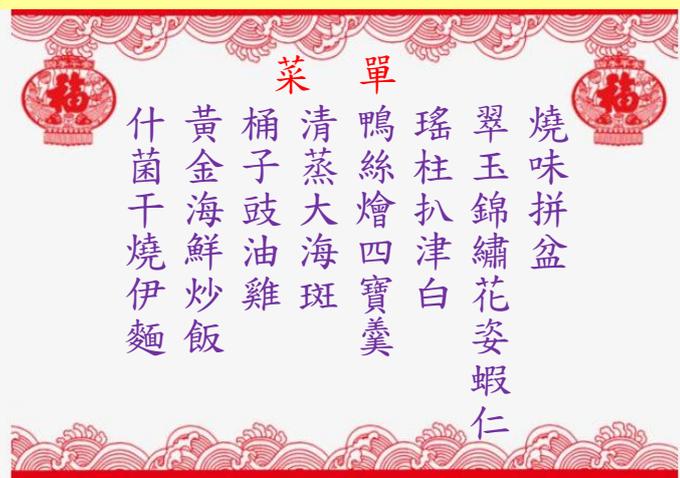
名額 66人

費用 會員\$90

職員 何天賜 先生

MACS : 000380

1. 所有抽籤者必須為本中心會員。
2. 抽籤紙上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
3. 夫婦或有親屬關係者，可填在同一抽籤紙上，最多兩名會員。
4. 如重覆報名2次將取消抽籤資格。
5. 2月9日(六)下午4時截止登記，2月12日(二)下午2時抽籤。
6. 中籤者於2月18日(一)下午4時前未能到中心報名交費，將由後備補上。
7. 機場富豪酒店活動之中籤者不能再參與抽籤，敬請留意。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分)

冬季保健按摩 MACS: 000356

日期 2月13日至2月27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: 000385

日期 2月14日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 與參加者一同尋找家中常見的隱藏危機，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



提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 1-3月份壽星，請於1-3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4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。

【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)



認知遊戲紛 FUN 樂

日期 ○ 2月1日(星期五) 或 ○ 2月19日(星期二)

時間 下午2時至3時30分

地點 本中心

內容 由職員介紹兩款訓練認知能力的遊戲，並即席試玩。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人(每場)

職員 陳穎然 姑娘

備註 1. 參加者只可選擇其中一場。
2. 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。



活動提醒

| 項目 | 內容 | 日期/時間/地點 | 對象 |
|---------------|---|--|---------|
| 腦動耆跡 | 透過認知訓練，例如：玩ipad、認知遊戲及習作等，亦會製作手工防走失卡，讓參加者可以在輕鬆環境下訓練認知能力。 | 2月1日(五) 2月9日(六) 2月15日(五) 2月23日(六) 上午9時30分(本中心) | 已報名的參加者 |
| 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。 | 2月4日(一) 上午9時30分(本中心) | 先知先覺參加者 |
| 先知先覺_ 八段錦 | 由導師教導參加者八段錦，強健身體，及訓練手腳協調。 | 2月4日(一) 上午10時30分(本中心) | 先知先覺參加者 |

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



以心建家送暖行動 滿堂吉慶賀新禧

日期 2月24日(星期日)

時間 上午11時至下午1時15分

地點 新界馬灣公園挪亞方舟(挪亞運動場)

內容 典禮、盤菜午宴、表演。(不設園內參觀)

名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8人(每場)

職員 楊敏慧 姑娘

備註 1. 參加者須為本中心會員，60歲或以上獨居或兩老同住之長者而又正在領取綜援或長者生活津貼。
2. 參加者可獲福袋一份。
3. 活動由新鴻基地產(新地)贊助。
4. 參加者不可在區內其他安老服務單位重覆報名。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



莊老友緣人

日期 2月13日、20日、27日、
3月2日、6日及13日(星期三及星期六)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
堂數 6堂
內容 參與義工服務、擴展社交生活，認識新朋友。

名額 8人
職員 張創裕 先生
備註 1. 護老者可優先報名。
2. 有興趣參加者先留名，工作人員會個別聯絡及進行評估。



雅培_講座暨營養粉售賣

日期 2月14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。
2. 登記日期截至2月9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。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

雅培產品售價：

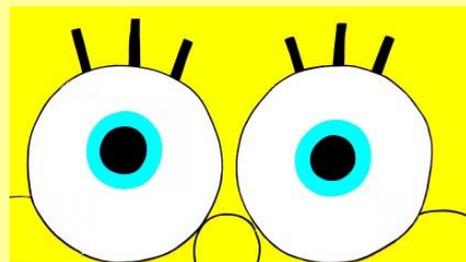
金裝加營養(400克)呔呢嗶味...\$78
金裝加營養(900克)呔呢嗶味...\$163
金裝加營養(900克)朱古力味...\$163
怡保康(400克).....\$90.5
怡保康(900克).....\$205.5
活力加營養(900克)呔呢味.....\$190
低糖加營養(850克).....\$168



【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

衛生署講座_長者眼疾及護眼之道

日期 2月28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長者常見的毛病和出現時的徵兆，如老花、眼乾、眼挑針等，及分享護眼之道。
職員 廖雅芳 姑娘



護老·小城·大事

中風再思

每年十月二十九日是世界中風關注日，中風是本港第四號殺手，全港每年死於中風人數約 3000 人，全球死於中風人數是每六秒一人，中風佔全部死亡率百分之 25。大概有一半曾中風的人，平均餘命不超過一年，而三分二的中風發生於 65 歲以上的人。

中風為腦細胞及組織因缺血而壞死，主要分「缺血性中風」，就是腦血管阻塞引起缺血，和「出血性中風」，是因腦血管爆裂引起。八成中風均由血管阻塞導致，只佔少數是腦血管爆裂引起的。

中「風」，就是指突然發生的意思。中風發病絕大多數是沒有任何「前兆」，病情輕者致殘，重者危及生命，中風類型不同所帶來的後遺症也是不一樣的。

常見的中風症狀包括：單側肢體癱瘓或失去感覺、說話或理解別人說話能力失效、偏視等。中風症狀若是在 24 小時內消失，稱為小中風。

中風最主要的危險因子包括高齡、高血壓、曾有中風病歷或小中風、糖尿病、肥胖、高膽固醇、吸煙、心房顫動等，而預防中風藥物包括服用阿斯匹靈、降血脂藥物，有心房顫動的人給予抗凝血劑。

中風的緊急處理，如缺血性中風，通常在症狀出現後三小時內，可使用溶栓藥物治療。而出血性的中風，需透過腦手術才可能有幫助。

中風症狀有可能會成為永久性的後遺症，中風的患者也可能會有肢體癱瘓、尿失禁等長期後遺症。中大內科及藥物治療學系腦神經科莫仲棠教授指出，中風後 9 成有出現認知障礙的機會。縱使只是輕度中風或甚至是小中風，亦能觸發認知障礙的出現。而有嚴重神經症狀的中風病人，恢復較不明顯；在幾個月積極努力地復健後，病人可能仍有語言與理解的障礙，上下肢依舊無法活動得很好。

以上為今期護老小城大事所提供資訊，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：靈實長者地區服務「伴你同行」

護老自修室

二月的「每月之書」是由方舟文化出版社出版的《痛風食療事典》。書中作者講解痛風患者可多進食什麼食物及其烹調方法，讓讀者提升相關資訊。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】

《痛風食療事典》

方舟文化出版社(2011 年出版)

分類: 家居照顧(B038)



豬年好運



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。 | 2月1、8、11、25及28日 上午9時 (本中心) | 會員 / 非會員 |
| 新春家居安全講座 | 講解新春外遊時需留意的家居安全事項。 | 2月1日(五) 下午3時30分 (本中心) | 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。 | 2月2、9、16及23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。 | 2月2、9、16及23日(六) 2月13、20及27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。 | 2月12、13、20、26及27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。 | 2月14及28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 |
| 中醫義診 | 中醫師替會員把平安脈。 | 2月16及23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 聯席會議 | U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。 | 2月15日(五) 上午9時30分 (劉漢宣紀念長幼天地) | U3A 聯席委員 |
| 長幼齊識「碳」- 布偶話劇巡迴演 | 到幼稚園演出布偶話劇。 | 2月15日(五) 2月21日(四) 2月27日(二) 楊姑娘將個別通知集合時間及地點 | 識「碳」義工大使 |
| 中心委員會 | 提供平台予會員多參與及商討中心事務。 | 2月21日(四) 下午2時15分 (本中心) | 中心委員會委員 |
| 小丑表演 | 參與敬老賀新春小丑表演活動。 | 2月26日(二) 上午7時30分 (本中心) | 耆暉小丑 |
| U3A 會議 | 讓委員商討 U3A 活動安排。 | 2月28日(四) 下午2時 (本中心) | U3A 委員 |

【特別報告 / 活動】

1. 2 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. 唱好英文歌第一堂於 2 月 13 日(三)下午 2 時 30 分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
3. 春季水墨畫班第一堂於 2 月 18 日(一)上午 10 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
4. 社區飯堂報告
 - 2 月 4 日(一)上午 9 時將售賣 2 月 18 日至 3 月 2 日的早、午、晚餐飯票。
 - 2 月 18 日(一)上午 9 時將售賣 3 月 4 日至 16 日的早、午、晚餐飯票。

人事動向



社工 鄺偉安

各位老友記:

由於本人有其他的發展方向，將於 2 月 15 日(五)離職，在此要同大家暫別了。不經不覺加入莊老的大家庭已經有 4 年多，非常感謝老友記們對我的照顧，不勝感激！在此祝願大家健康快樂，豬年行大運，生活美滿！



護士 盧嘉英

各位老友記:

不經不覺與大家相處了 4 年多之時間，很開心大家遇到有醫護上的問題會想起「嘉英哥」，更有些像家人一樣與我分享快樂與憂愁。感謝這些年大家的支持，我於 27/2/2019 為最後當值日，在這預祝大家身壯力健！笑口常開！豬年行大運！



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 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
如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



快樂小故事

感謝—李月珠

「保良局莊啟程耆暉中心是我的家，每當我們到中心來參加活動或做義工服務大家時，我們心裡很開心。有機會服務大家是我和大家的緣份，我感到很幸福，跟大家見面時說聲：『您早！你好！』打個招呼，互相問候一下，大家都很开心，既能增進友誼，亦能加強團結和諧，會員之間就像個大家庭、像兄弟姊妹。



中心的主任和全體職員對我們十分親切、友善，提供活動場地給我們，關心著我們的生活，亦無微不至地關懷每個會員的身心健康，使我們的生活更充實、心情更愉快、身體更健康，溫暖著我們每一位會員。

我十分感謝中心的全體職員及老友記。中心就是我的第二個家。謝謝大家！祝大家身體健康、快樂、美滿、幸福！」

《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



先知先覺義工辜明銘參加計劃已一年，近期參與認知小組活動，與參加者一同學習手語。她想藉此機會，親自作一首詩，頌讚參加者積極參與，老師熱心教導：

唱歌學手語，編排精心更創新。選熟悉好歌，大家會唱又動聽。
老師親教導，手語形象好精準。動手又動腦，頭腦靈活身體好。
長者麥炎卿，克服病後周身痛。堅持來學習，積極參與值得讚。
學得很輕鬆，心情舒暢少病痛。動腦又動手，益壽延年道路通。



先知先覺義工：辜明銘



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  | ✗ | ✗ | ✗ |

健康資訊速遞

為什麼你應該在睡前伸展？

在自然睡眠療法中，從飲用洋甘菊茶到塗抹精油，伸展運動常常被忽視。但這些簡單的動作可以幫助您更快入睡並提高睡眠質量。

但是為什麼伸展會對睡眠產生這種影響？這可能是基於不同因素集合而成。首先，通過伸展與身體接觸有助於將注意力而不是當天積累的壓力集中在呼吸和身體上。這種對身體的認識有助於您培養正念，促進更好的睡眠。

伸展運動的其他潛在好處包括有助緩解肌肉緊張和防止睡眠中途扎醒。只要持之以恆在睡前伸展，就可獲得以上好處。但要注意的是，在睡覺前做強度太大的運動是會產生相反效果，令睡眠質素變差。

以下有兩款伸展動作，可以在睡前每天練習。

一. 熊抱

這種伸展可以鍛煉上背部的菱形和斜方肌。它有助於緩解由於姿勢不良，肩周炎引起的肩胛骨不適或疼痛

流程：

1. 張開雙臂，然後站直並吸氣。
2. 交叉雙臂呼氣，將右臂放在左邊，左臂放在右邊，像擁抱自己一樣。
3. 用雙手將肩膀拉前的同時深呼吸。
4. 保持這個姿勢 30 秒。
5. 吸氣，鬆開雙臂。
6. 呼氣並重覆動作，這次以左臂在上。



二. 頸部伸展

這些伸展將有助於緩解繃緊的頭、頸部和肩。這樣做時盡量保持良好的姿勢。

流程：

1. 坐在舒適的椅子上。將右手放在頭頂或左耳上。
2. 輕輕地將右耳帶向右肩，保持這個位置呼吸 5 次。在另一側重複。
3. 轉過頭看你的右肩，保持身體的其他部分朝前。
4. 保持這個位置呼吸 5 次。在另一側重複。
5. 將下巴放到胸前，呼吸 5 次。
6. 提高頭，慢慢移回原位，然後讓頭部輕輕地向後退再呼吸 5 次。



部份資料來源

《Jeff Galloway 跑步創傷治療手冊》