



2019 年施政報告

1 醫療衛生

- 繼在葵青區開辦首間地區康健中心後，爭取在另外六區設立康健中心，並在其餘 11 區設立「地區康健站」
- 於中醫教研中心提供超過 60 萬資助中醫門診、推拿和針灸服務配額，並同時減低中西醫協作住院服務的額外費用至每天 120 元
- 逐步推出針對性措施，加強對不常見疾病患者的支援

2 勞工及福利

- 增加「長者社區照顧服務券試驗計劃」服務券至總數 8000 張
- 在「綜合家居照顧服務（體弱個案）」下增加 3000 個服務名額

3 城市管理

- 向「樓宇更新大行動 2.0」額外撥款 30 億元，協助更多有需要的業主檢驗及修葺其樓宇
- 額外撥款 20 億元，優化現有的「長者維修自住物業津貼計劃」，把計劃擴大至有需要的非長者自住業主，提高津貼上限，以及放寬資產限額上限

4 房屋政策

- 邀請關愛基金於下個財政年度先後發放兩次為非公屋、非綜合社會保障援助(綜援)的低收入住戶(包括輪候公屋人士)提供的「一次過生活津貼」，並於 2020 年年底前完成推出恆常現金津貼計劃的研究
- 增加領取綜援家庭的租金津貼最高金額

5 電訊與廣播

- 推行關愛基金項目，協助有需要的住戶購置數碼電視機或機頂盒



資料來源: 行政長官 2019 年施政報告

<https://www.policyaddress.gov.hk/2019/chi/highlights.html>



【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 13：私人財產

- 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

2020 年 1 月份月會

日期	時間	內容
2019 年 12 月 19 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2020 年 1 月份活動及售票
2019 年 12 月 20 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2019 年 12 月 20 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



12月開心下午茶 MACS: 000198

日期 12月12日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作蕃薯湯丸糖水，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 麥炎卿、林惠芳、周影梅
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。



聖誕聯歡會暨家福會探訪

日期 12月14日(六) MACS: 000199
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
內容 遊戲、表演及抽獎，與小學生同慶聖誕。
名額 ①場17人/②場17人/③場16人
費用 會員\$10
職員 張創裕 先生



冬季中心生日會

MACS: 000194

日期 12月16日(星期一)
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。



【收費班組】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



三中長者學苑_玉石鑑賞班進階

MACS: 000200

日期 12月7、14、21及28日(星期六)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 學習區分不同種質的翡翠、使用儀器進行鑑賞。完成課程後，期望學員具備區分天然品、經處理品及模仿品的能力，可以買到貨真價實的翡翠。
名額 10人
費用 會員\$20
職員 張創裕 先生
導師 李文傑
備註 1. 所需儀器由導師提供，參加者無須自備。
2. 完成初階課程者可優先報名，有興趣者可先登記，張先生再個別通知。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分)



秋季保健按摩 MACS: 000142

日期 12月4日至12月18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\$90 / 非會員\$100(每節)

職員 葉春儀 姑娘

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，請向葉姑娘查詢。



護老俱樂部 MACS: 000205

日期 12月13日(星期五)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心

內容 認識長者跌倒原因及後果，學習預防跌倒的方法，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 葉春儀 姑娘



痛快K.O.- 痛症管理小組 MACS: 000206

日期 12月11、18日(星期三)、12月27日(星期五)、
1月2、9及16日(星期四)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

節數 6節

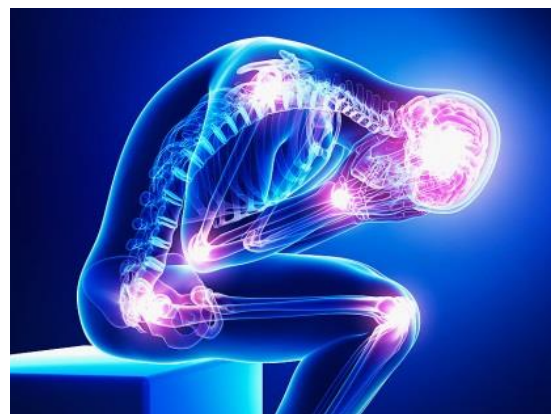
內容 認識痛症，學習更多舒緩痛症的方法、如何以正向思想面對痛症，與痛症共存。

名額 8人(護老者優先)

費用 會員\$20 / 非會員\$30

職員 葉春儀 姑娘

備註 1. (i)參加者需為60歲或以上；
(ii)患有持續3個月或以上之長期痛症，引致生活及情緒受困擾；
2. 已向醫生求醫，但仍未能有效舒緩痛楚。
(不包括癌症及手術後創傷、中風或跌倒引起的痛症的人士)
3. 符合以上條件的護老者優先。
4. 參加者需經過評估，有興趣者可先登記，葉姑娘再個別通知。



靈實講座-記憶力訓練齊認識

日期 12月9日(星期一)
時間 下午2時至3時30分

地點 本中心

內容 由基督教靈實協會的職業治療師介紹記憶機制，自我提升記憶力方法，及幫助認知障礙症患者改善記憶力小錦囊。

名額 ①場15人/②場15人/③場15人(護老者優先)

職員 葉春儀 姑娘

備註 講座完結後需即場填寫簡單的問卷。



【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 12月6日(星期五)
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. 參加者需於提前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。



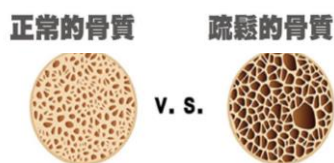
冬至 - 地區安老探訪

日期 12月10日至12月21日
時間 待定
地點 家訪
內容 現招募探訪義工，上門探訪及關懷雙老、獨居長者。
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。



博健醫療健康講座

日期 12月10日(星期二)
時間 上午10時30分至11時30分
地點 本中心
內容 由博健醫療有限公司義工協助檢查骨質密度。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員 王穎恩 姑娘
備註 1. 已參加11月15日的博健骨質疏鬆檢查的會員不能重覆報名。
2. 活動不設後備名額，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。



茵怡播道佈佳音

日期 12月18日(星期三)
時間 下午3時30分至4時15分
地點 本中心
內容 由茵怡播道會幼稚園學生同慶聖誕。
名額 ①場 9人/②場 9人/③場 9人
職員 王穎恩 姑娘
備註 活動不設後備名額，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。



老有所為-成果分享會

日期 12月13日(星期五)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 與老有所為參加者回顧整個計劃及分享成果，推廣敬老愛老的精神，營造和諧社區。
名額 ①場 18人/②場 17人/③場 16人
職員 王穎恩 姑娘
備註 1. 是次活動由老有所為贊助。
2. 老有所為手語小組成員已全部優先報名。
3. 活動不設後備名額，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。



【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

衛生署講座_骨質疏鬆症

日期	12月6日(星期五)	內容	由衛生署註冊護士講解骨質疏鬆症的成因、病徵、診斷及處理方法。
時間	下午2時15分至3時15分		
地點	本中心		
職員	廖雅芳 姑娘		



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)

雅培_講座暨營養粉售賣

日期	12月12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-「認識糖尿病與認知障礙症」，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12月7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。 8. 為著已登記奶粉之會員可用較輕鬆的時間到中心輪候購買奶粉，如未能參與講座的會員，請在以下建議時間直接到中心輪候：

(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(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



籌號	輪候時間
1-40號	10:00
41號後	10:30

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。	12月2、4、5、9、11、16、18及30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3、4、10、11、17、18及31日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
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4、11及18日(三) 12月7、14、21及28日(六) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
健樂閣	提供肩膀按摩器、按摩椅及肩膀電熱毯供會員免費借用，舒緩身體痛症。	12月5及12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
快樂影片速遞	播出開心快樂影片，與眾同樂。	12月7、14、21及28日(六) 上午10時(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。	12月7、21及28日(六) 上午9時30分(本中心) 12月14日(六) 下午1時(本中心)	會員
耆青小丑 外出表演	小丑魔術及雜耍表演。	12月20日(五) 上午10:30中心集合，前往聖公會將軍澳安老服務大樓。	耆青小丑 隊員



外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
U3A_包餃子	讓委員一同學習包餃子。	12月5日(四) 下午1時(本中心)	U3A 委員
OGCIO 義工聚	義工分享探訪心得，並學習使用「樂齡IT易學站」網上學習平台。	12月5日(四) 下午3時(本中心)	OGCIO 義工成員
老有所為- 手語練習	練習手語歌。	12月11日(三) 下午3時(本中心)	老有所為- 手語小組成員
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13日(五) 上午9時30分 (溫林美賢耆暉中心)	U3A 聯席委員
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	12月19日(四) 下午2時15分(本中心)	中心委員會 委員
秋季長者友善 社區關注組	一同商討寶林區內長者友善設施的建議。	12月27日(五) 下午3時(本中心)	長者友善社區關 注組組員
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	12月30日(一) 下午2時(本中心)	U3A 委員

【特別報告 / 活動】

1. 冬季水墨班第一堂於12月9日(一)上午10時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
2. 冬季書法班第一堂於12月24日(二)上午9時30分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
3. 冬季畫班第一堂於12月24日(二)上午10時30分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
4. 蓋滿全年月會印的會員請於1月份月會(即12月19日(四)及20日(五)三場月會，過後不會派發禮物)到中心換取禮物一份，以鼓勵會員出席每月月會。
5. 社區飯堂報告
 - 12月10日(二)上午9時將售賣12月23日至2020年1月4日的早、午、晚餐飯票。
 - 12月17日(二)中午12時30分為社區飯堂會議，歡迎有興趣社區飯堂服務使用者參與。
 - 12月23日(一)上午9時將售賣1月6日至1月18日的早、午、晚餐飯票。
6. 「迪士尼賞義工行動2019/20」第二期現正接受登記，長者可帶同義工簿及身份證，自行向王姑娘登記(中心不會主動為個別長者登記)。義工必需由2019年4月1日至2020年3月31日期間，於保良局(任何單位)服務超過10小時及在本年度未經本局或其他機構取得「迪士尼賞義工行動2019/20」一日入場門票，每人每年只可登記一次並只獲發一張門票，門票不得轉讓或兌換現金。登記截止日期為12月4日(三)。

護老·小城·大事

認識腦退化症的十大的警號(後5個)




本港市民對腦退化症的成因、早期病徵、預防方法、求診途徑仍然不太了解，從而令家人未能及早察覺長者的病情，延誤了接受治療的時機，在確診病情時已經是病情中後期，長者認知能力和自我照顧能力已急速惡化，令護老者的照顧壓力增加。如發現家中長者出現以下的腦退化症的徵兆，需及早評估及診斷，以便延緩退化及減低照顧上的壓力。

1. 難於處理抽象思想

如長者於言談中對抽象詞彙無法理解，又於日常生活中對於操作電器如微波爐、遙控器的操作指示說明無法理解，可能是腦退化症使他們對抽象詞彙、視覺影像和空間感產生混亂。例子：無法理解肚餓 / 口渴 / 寒冷等抽象意思。

2. 經常放錯及亂放東西

一般人有時會找不到日常用品，如銀包、鎖匙及證件等，但腦退化症患者卻更頻繁及誇張，更會將物件放予不合當的位置，如將水果放於衣櫥內、拖鞋放於洗手盤內、家中到處亂扔垃圾等。例子：掉了東西，無法回頭尋找。

3. 情緒及性格出現改變

一般人都會有情緒的起伏，但腦退化症患者的情緒變化更大、易怒、亢奮或憂鬱；亦會出現異於平常的行為，如拿店中物品未有付錢、衣衫不整就外出等。

例子 1：情緒起伏大，變得多疑、容易生氣及焦慮。

例子 2：性格轉變，由以往的斯文大方變得多疑粗暴。

4. 思考及計算出現困難

長者若因未受過教育而算術差及對數字不敏感算是正常。但對腦退化症的長者，可能是連簡單的運算都會出現問題，甚至不懂分辨金錢。例子：運算出現困難 / 找續出錯。

5. 失去做事的主動性

腦退化症患者會較以前變得更被動，不願外出參與社交活動或不願認識新朋友、不喜歡做以往有參與的工作（如家務或義務工作等）、常坐電視機前但不集中，而對原本的興趣及嗜好都不想去做。例子：對以前的嗜好突然失去興趣，變得較被動。



由於會有很多因素導致腦退化症的徵狀，如懷疑自己或家人有腦退化症，應尋求專業機構或醫生的評估及診斷。可尋找：1.私人執業醫生； 2.非政府機構 或 3.部分政府醫院設有的記憶診所/老人科/老齡精神科診斷服務（應診者必須有醫生轉介信）。

資料來源：《賽馬會高錕腦伴同行流動車服務 - 社區資源冊》



護老自修室

十二月的「每月之書」是由跨版生活圖書出版的《糖尿病中醫 100 湯水》。書中主要由中醫的角度介紹糖尿病，深入淺出地為患者提供保健建議及一些預防的方法，為糖尿病患者及護老者提供實用的幫助。

【每月之書】

《糖尿病中醫 100 湯水》

跨版生活圖書出版(2013 年 11 月第三版)

分類：家居照顧 疾病痛症(B040)

【特別報告 / 活動】

人事動向



各位老友記：

你們好！我是阿玉，好開心認識您們。11月29日(五)為我最後工作日，在中心這段時間內，在您們身上學到好多好多人生的知識與道理。本人在這裡祝您們每天都開心快樂、身體健康！

謝慶玉



義工快訊

義工運動 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。義工對服務對象的態度及責任：

- 互助和平等的精神；
- 友善和熱誠的態度；
- 感同身受地去了解服務對象的需要；
- 理解與服務對象的工作關係，以及尊重他們的私隱和自主。

義工對人們來說，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。

活動預告

老有所為-成果分享會-12月

冬至-地區安老探訪-12月



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

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。



快樂小故事

最近的得着-黃麗琼

「不開心的情緒要釋放出來，或者與信任的人講，心情會舒服過來！」這是麗琼完成六節小組後的感受。她表示在小組中很有得着，不但擴闊了自己的社交生活，過程中聽到其他老友記的經歷，讓她有所共鳴，此外，麗琼從中學會不少情緒管理的技巧，相信不論是對自己或者做義工時都有幫助呢！

至於另一個得着，正是麗琼透過做義工服務時體會到。早前姑娘邀請了幾位義工接受平板電腦遊戲訓練，她是其中一位，完成訓練後要上門教其他長者玩遊戲。



「上門探訪前，我要先學會玩 iPad，才可以教老友記玩。與他們有傾有講，彼此都很歡樂，幫到自己又幫到別人！自從加入中心這『另一個家』後，我參加了很多各類型活動，開心了不少！」麗琼高興地憶述着。

《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！




保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、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 銀咭會員 - 50-59 歲社區人士 護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	\$21 \$50 免費	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	

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

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 2020 年 1 月 4 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。



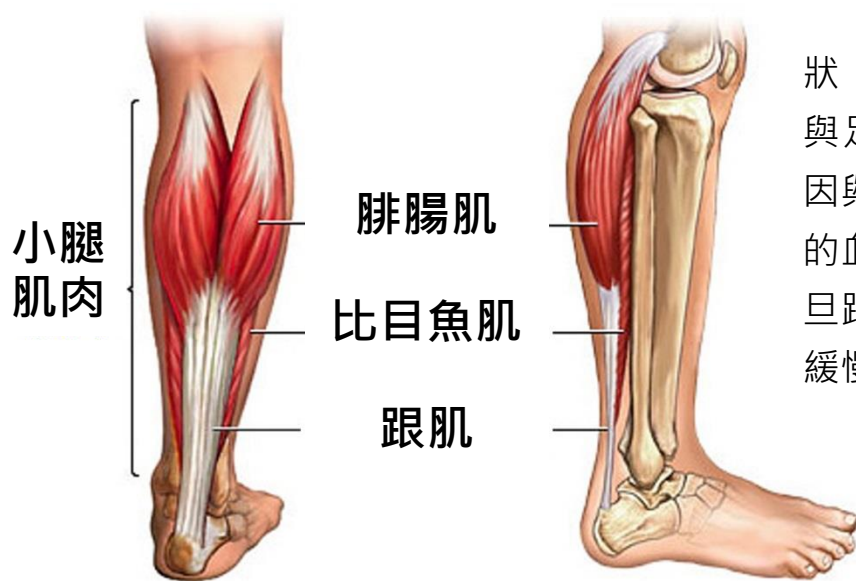
MERRY CHRISTMAS!

健康資訊速遞

跟腱炎



跟腱是連結小腿後肌和跟骨的一塊肌腱，長約 15cm，是人體最粗壯的一塊肌腱。我們每走一步，跳一下，都要靠這條強而有力的肌腱。



今天我們將會簡單講解跟腱炎的徵狀，成因，治療和預防的方法。這傷患與足底筋膜炎 (Plantar Fasciitis) 的成因與治療方法有八分相似，但由於跟腱的血液供應與循環相對肌肉少很多，一旦跟腱受傷了，其餘癒合時間通常更為緩慢。

圖片來源: strengthrunning.com

徵狀 跟腱與周圍的組織刺痛，甚至腫起來，更可能寸步難行。
徵狀通常很明顯，局限於跟腱。

成因 小腿肌肉過緊，令跟腱承受過多的負荷，造成勞損。
突然增加訓練里數或強度穿承托欠佳的鞋子

治療方法 治療方法與其他運動傷患差不多；(1) 休息 (2) 冰敷 (3) 拉筋。
當然，預防從來都勝於治療：嘗試減低患跟腱炎的風險因素才是上計。