



<19-20 年度財政預算案>

新一份的《財政預算案》又出爐了，就安老服務方面的措施又會是怎樣呢？大家一齊來睇下啦！

社福設施

- 撥款 200 億元，購置 60 個物業，以供設立超過 130 項社福設施，包括日間幼兒中心、長者鄰舍中心、到校學前康復服務等，預計約 8 萬 6 千人受惠。
- 透過獎券基金撥款約 2 億元，推行為期四年的先導計劃，為社會福利署（社署）資助機構營辦的約 1350 個服務單位提供無線上網服務，鼓勵他們利用科技產品，提升安老及康復服務。

2019-20 年度
財政預算案



安老服務

- 繼續加強安老服務，未來兩年，政府預計會額外提供超過 500 個安老宿位，以及 300 個資助長者日間護理服務名額。
- 除了目前提供的外展醫生到診服務外，政府剛推出為期四年的試驗計劃，為私營安老院舍約四萬五千名院友，提供包括社工及物理治療師等專業團隊外展服務。
- 一次性地提供額外\$1000 長者醫療券金額，讓長者受惠。醫療券的累積上限亦會由 \$5000 增至\$8000，增加使用彈性。
- 向領取綜援、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼的人士發放額外 1 個月津貼。

資料來源：<https://www.budget.gov.hk/2019/chi/index.html>

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 5：人力資源

◇ 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

2019 年 5 月份月會

日期	時間	內容
2019 年 4 月 25 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2019 年 5 月份活動及售票
2019 年 4 月 26 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2019 年 4 月 26 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、張創裕、何天賜、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)



4月開心下午茶

MACS:000016

日期 4月11日(星期四)
 時間 下午3時至4時
 地點 本中心
 內容 由U3A委員製作芋頭啫咋，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



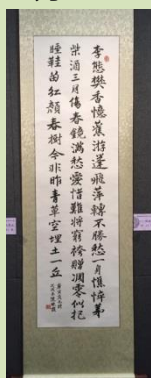
費用 會員\$8
 義工 李月珠、林秀蓮
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。

【收費班組】*名額有限*，有興趣報名請 (名額將平均分配)



春季書法班 MACS:000005

日期 4月9日至6月11日(逢星期二)
 時間 上午9時30分至10時30分
 地點 本中心
 堂數 10堂
 內容 資深導師教授書法寫法技巧。
 費用 會員\$105
 導師 陳曉露
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 1. 舊生可優先報名，請在4月2日(二)起到本中心繳費。
 2. 歡迎有興趣之會員先留名，職員會再個別聯絡。



春季畫班 MACS:000006

日期 4月9日至6月11日(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 由資深導師教授木顏色畫畫技巧(色彩配搭、陰暗分配等)。
 費用 會員\$105
 導師 陳曉露
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 1. 舊生可優先報名，請在4月2日(二)起到本中心繳費。
 2. 學員需自備畫簿、畫筆及顏料。
 3. 歡迎有興趣之會員先留名，職員會再個別聯絡。



【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 4月3日至4月24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:000024

日期 4月4日(星期四)
 時間 下午3時至4時30分
 地點 本中心
 內容 與參加者一同探討生死，並講解現時安排葬禮的方式，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)



第一期八段錦

日期 4月3日至6月5日(逢星期三) 內容 由長者義工教導參加者八段錦，強健身體。
(1/5,8/5 暫停)
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
地點 本中心 義工 利建業
堂數 8堂 職員 陳穎然 姑娘



智友善體驗活動_健腦之旅

日期 4月30日(星期二)
時間 下午12時30分至4時30分
集合時間 下午12時30分(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
內容 乘坐旅遊巴到房協長者安居資源中心(油麻地)接受電子化認知功能測試及參與健腦講座。
名額 ①場 17人/②場 17人/③場 16人
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 參加者需為年滿60歲以上之長者。
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。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



大館古蹟通達導賞

日期 4月24日(星期三)
時間 上午9時15分至12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
內容 與參加者乘坐旅遊巴，參觀經活化的中環大館，探討及了解當中的歷史背景。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員 何天賜 先生



【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

「認知友善好友」大招募

日期 4月12日(星期五)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 招募認知友善好友，為社區推行認知無障礙。
職員 何天賜 先生



衛生署講座_慎防跌倒

日期 4月18日(星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署註冊護士解釋一般跌倒成因及影響，講解預防跌倒的方法及注意事項，和親身示範防跌十式。
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

(每人最多可預訂 4 罐，額滿即止)

○
 日期 4月11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-
 「護心強肌連運動帶操」，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4月6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。

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)呔呢嗶味.....\$190
 低糖加營養(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
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	4月1、3、4、8、10、12、15、17、18及29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。	4月2、3、9、10、16、17、23、24及30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。	4月3、10、17及24日(三) 4月6、13及27日(六) 下午2時 (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。	4月4、11及18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
卡拉 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	4月6、13及27日(六) 上午9時30分 (本中心)	會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	4月13及27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
耆青小丑 氣球培訓班	學習進階扭氣球技巧。	4月6及13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。	4月18日(四) 下午2時15分 (本中心)	中心委員會 委員
U3A 聯席委員 就職禮	參加就職禮，及與其他中心 委員討論有關 U3A 事項。	4月26日(五) 上午9時30分 (溫林美賢耆暉中心)	U3A 聯席委員

【特別報告 / 活動】



1. 每年4月均為新財政年度，4月份的班/組及活動均於4月2日(二)開始收費，是次月會只作登記。請各位於4月2日(二)上午9時後至4月4日(四)下午4時前，到本中心交費，不便之處，敬請見諒。
2. 第一期粵曲班第一堂於4月2日(二)下午2時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
3. 春季水墨班第一堂於4月8日(一)上午10時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
4. 趣味手語班第一堂於4月8日(一)下午1時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
5. 春季普通話班第一堂於4月8日(一)下午2時15分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
6. 唱好英文歌第一堂於4月10日(三)下午2時30分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
7. 社區飯堂報告
 - 4月3日(三)上午9時將售賣4月15日至4月27日的早、午、晚餐飯票。
 - 4月16日(二)上午9時將售賣4月29日至5月11日的早、午、晚餐飯票。
 - 4月30日(二)上午9時將售賣5月14日至5月25日的早、午、晚餐飯票。

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  雷暴 Thunderstorm Amber 黃 T1	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球  Red 紅 L3	✓	✓	✗
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球  Black 黑 8	✗	✗	✗

護老·小城·大事

認識家中護老者的精神壓力

部份慢性疾病的患者需要家人長期照顧。若家中的護老者過度投入照顧者的角色，因而忽視自身的需要，可引致精神和身體上承受很大的壓力。護老者如果未能適當地處理這些壓力，可能導致「耗盡」這一種精神狀態，當中的徵兆包括身體出現疲累、易病、忽略休息和飲食時間，而思想方面，護老者會出現沮喪、負面、態度消極等思想，由於護老者長期承受精神壓力，因而導致情緒出現鬱鬱寡歡及容易發脾氣，同時也會影響人際關係，如減少與人接觸，產生敵對的態度等。

護老者常要面對的問題：

護老者由於需長時期照顧長者，因而沒時間做一些自己喜歡的事情，甚至漠視自己的需要，嚴重者會出現過份自責，因認為自己須對患者的病況負上責任，從而產生無助和罪疚感，而身心方面，護老者長期照顧患者，導致精神緊張，容易變得焦慮、沮喪、情緒低落、脾氣暴躁，甚至向家人和患者發洩怨憤，影響雙方的關係。

護老者的壓力的來源：

由於護老者看見患者的病情沒有好轉，甚至每況愈下，因而感到「未盡全力」、內疚和傷心，而護老者很多時候對照顧患者的知識及技巧不足，甚至患者對護老者的不諒解、過份依賴或自怨自艾，其次，家人或朋友不願意分擔照顧患者的工作和責任，讓護老者長期負擔醫療費用所造成沉重的經濟壓力，這些都是護老者主要的壓力來源。

處理方法建議：

護老者可了解患者所患的疾病及患病過程中的心理反應，學習護理的技巧，增強自信心和應變力。護老者同時可以對患者建立恰當的期望，如鼓勵患者做一些能力範圍可以做得到的東西，保持其獨立及自我照顧能力。

當護老者在生氣或憤怒的時候，避免和患者爭辯，讓自己冷靜下來或離開當時的環境，並以客觀的態度分析，細心想一想自己生氣的原因及尋找改善方法，如有其他家庭成員，可與家人商討分擔照顧患者的工作。護老者也需要給予自己私人的空間，保持社交生活及保持充足的睡眠和注意均衡的飲食。有需要時尋找適當的社會資源，減輕負擔。

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

四月的「每月之書」是由一丁文化出版的《療傷之旅-與你一起經歷喪親之痛》。書中作者以個人經歷講解如何從喪親的痛苦中走出來，讓讀者明白面對這事情上，應如何面對。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】

《療傷之旅-與你一起經歷喪親之痛》

一丁文化(2015年出版)

分類:生死教育(E015)

快樂小故事

好事成雙—潘國城



對不少老友記來說，看到孩童成長是一件欣慰的人生大事，每次有老友記添孫時，臉上都總會流露著歡樂的表情。阿潘也不例外。

「一男一女，湊起來便是『好』。這是比較傳統的想法吧？哈哈！」阿潘笑言。新年伊始，潘氏家族增添了一位可愛的新成員，那是阿潘的男孫。對於阿潘來說，本來有兩個孫女已經很開心，他形容孫女都很乖很可愛，現在多了一個男孫，可謂喜上加喜！

另外阿潘在年初進行了人工關節置換手術，剛出院的時候，看到他走路時提著助行架慢慢地走，顯得十分吃力。最近阿潘已把助行架改為拐杖，走路漸見沉穩有力，他對自己的復康進度也感到開心。「看到孩子成長，又換了膝關節，年初至今的生活都算很開心！希望孩童健康快樂地成長吧！」阿潘說。

《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

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

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。
- 1-3 月份壽星最遲可於 2019 年 4 月 6 日(六)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。



健康資訊速遞

五個不良的運動習慣

運動後每每要「趕下場」，這就很易養成不良的運動習慣，就算多努力運動也沒有顯著效果。原因如下：



1)沒有做緩和運動

不少人做運動後不做緩和動作，此會導致肌肉酸痛。研究顯示，運動後的拉伸動作，比運動前熱身的伸展更重要。運動後肌肉處於疲勞狀態，持續收縮、容易繃緊。伸展可有效促進肌肉恢復，亦可減低大小腿、腰背肌肉酸痛的困擾。運動後只要用 10 至 15 分鐘重覆熱身時做的伸展，都有不錯的效果。

2)運動後不進食？運動後怎樣吃？運動前中後都要吃適量的食物？

有些人認為運動後進食會吸收得太快致體重增加，亦曾有研究指出運動後不進食有助控制體重。但從精英運動員的經驗所見，運動完後立即吃梨、香蕉、朱古力等都能促進身體恢復，而包含蛋白質的食物能促進肌肉回復，所以不吃不一定對身體有益。如果運動持續時間比較長、消耗比較大，該吃的份量就可以多一點。但應切記應小食多餐，不宜瘋狂大吃。

3)運動後不立即沐浴

基於時間關係，有些人運動過後不立即沐浴。香港大部份時間天氣潮濕，汗水不易蒸發，不及時清理、任其積聚的話，可能會引發皮膚病、痕癢不適，所以運動過後（包括緩和運動後）無論怎樣忙，也要沐浴更衣。那麼以熱水或是涼水較好？我們應用 40 - 42 ° C 的溫水洗滌，這個溫度的水對身體恢復有益。運動後身體的免疫力會稍為下降，以凍水沖身容易生病，同時凍水刺激皮膚毛孔及令表面血管收縮，阻礙身體散熱。

4)運動後立即喝酒？運動後可以選擇不同的運動飲品？

一大班人運動後、行完山後立即喝冰凍飲料消暑是很常見，但其實並不健康。冰凍飲料令血管收縮，血流量因此減少，會影響消化吸收，容易導致腹痛、腹瀉。劇烈運動後飲酒，亦會導致血液中尿酸含量急升，容易產生痛風。同時啤酒利尿，令身體水份流失更快，故此不宜於運動後輕微脫水的狀態下喝酒。

5)運動後沒有充足睡眠

運動過後，不少人的睡眠並不充足，不到 8 小時。若你沒有充足的睡眠，身體的反應會遲鈍，不僅影響到身體的恢復速度，也影響到你下次訓練時的成效。美國史丹佛大學的研究證實「運動員若有充足的睡眠時，可以加速反應時間有助調適心情」。睡眠不足也影響葡萄糖攝取及使腎上腺皮質醇(Cortisol)分泌失常。皮質醇過量令蛋白質快速流失，使肌肉組織退化。同時亦會危害到免疫系統的運作，導致身體免疫力下降，增加生病的風險。

部份資料來源：《Jeff Galloway 跑步創傷治療手冊》

