

專題 - <資源至叻星>

根據政府統計處調查指出，每兩名長者中便有一名擁有智能手機。而智能手機的功能繁多，很多長者未必能完全掌握，以下是一些普及又簡單易用的智能手機應用程式介紹給大家：

1. 常用即時通訊應用程式：



基本功能包括收發短信、語音訊息、影片及圖片、即時通話或視訊通話、設立通訊群組，當中的錄音功能更免卻不識字或不懂打字的煩惱。程式主要使用網絡連線，不是電訊計劃通話分鐘，因此與國外親友進行語音及視像通話都不會扣電話分鐘或收取電話費用，更不限於地區或時間。

程式設有不同的表情符號及圖案，但每人對表情符號及圖案解讀均有差異，故以下分享幾個常用符號及圖案的意思：



2. 常用社交媒體應用程式：

Grid of social media icons (Facebook, Instagram, YouTube) with descriptions: '讓用家紀錄日常生活點滴、分享相片或影片。同時也能輕易查看已關注用戶的最新動態、對貼文按讚及留言，增加互動。' and '可即線上收看世界各地的熱門歌曲、影片、資訊頻道。'

不過謹記雖然這些應用程式加強親友的聯繫，互通消息，但始終是輔助性質，不應取代人與人之間的直接交往。

參考資料: <https://www.censtatd.gov.hk/home.html>

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 8：法律責任

◇ 服務單位遵守一切有關的法律責任。

2019年8月份月會

Table with 3 columns: 日期, 時間, 內容. Content: 2019年7月25日(四) (第一場) 上午9時正, 2019年7月26日(五) (第二場) 上午9時正, 2019年7月26日(五) (第三場) 下午2時正. Content description: 介紹2019年8月份活動及售票

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

## 【收費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請✔(名額將平均分配)

### 春季剪髮服務 MACS:000031

日期 7月11日(星期四)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
內容 由義工為會員提供剪髮服務。  
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人  
費用 會員\$10 / 非會員\$12  
義工 許淑庚、何聘堅  
職員 陳穎然 姑娘  
備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



### 夏季中心生日會 MACS:000075

日期 7月18日(星期四)  
時間 下午2時30分至4時  
地點 本中心  
內容 與7-9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 郝彩霞 姑娘  
備註 1. 7-9月生日會員優先報名。  
2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



### 7月開心下午茶 MACS:000076

日期 7月25日(星期四)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由U3A委員製作碗仔翅，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 林文女、麥倩嫻、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。

## 【收費班組】\*名額有限\*，有興趣報名請✔(名額將平均分配)

### 唱好英文歌 MACS: 000072

日期 7月3日至9月4日(逢星期三)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
堂數 10堂  
內容 與長者大唱那些年的經典英語流行歌，舒展身心和輕鬆愉快地學習英語。



職員 廖雅芳 姑娘  
費用 會員\$50  
備註 如有興趣歡迎向廖姑娘查詢。

## 【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: 000092

日期 7月3日至7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 陳穎然 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，請向陳姑娘查詢。

## 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請✓ (名額將平均分)



### 護老俱樂部

MACS: 000089

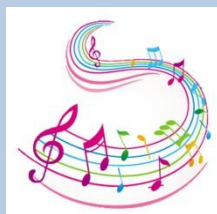
日期 7月11日(星期四) 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
時間 下午3時至4時30分 (護老者優先)  
地點 本中心 費用 會員\$10 / 非會員\$12  
內容 與參加者一同分享長者飲食與運動資訊，職員 張創裕 先生  
並享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。



### 夏日眠眠寧神小組

MACS: 000085

日期 7月17日至8月21日(逢星期三) 名額 8人  
時間 上午9時至10時 費用 會員\$20  
地點 本中心 職員 王穎恩 姑娘  
節數 6節 備註  
內容 透過小組介紹不同助睡的鬆弛手法 (如:音樂、製作養生茶飲等)，從而改善睡眠質素，使之在晚間能安心入睡。



1. 對象為受失眠困擾、睡眠狀況欠佳的長者，需經過評估才可參加活動。
2. 護老者優先報名。
3. 有興趣者先進行登記，王姑娘再個別通知。

## 【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)



### 機智耆兵培訓班

日期 7月20日、8月10、17及31日(逢星期六)  
時間 上午9時30分至10時30分  
地點 本中心  
節數 4節  
內容 延續先知先覺計劃的精神，了解認知障礙症特徵及溝通技巧，並教授認知遊戲，之後上門探訪已確診患有認知障礙症的長者及其護老者。  
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人  
職員 陳穎然 姑娘  
備註 1. 成為義工後，需承諾探訪長者不少於3次。  
2. 有興趣者先進行登記，陳姑娘再個別通知。



## 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



### 義工聚 1 聚

日期 7月5日(星期五) 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
時間 下午3時至4時 職員 王穎恩 姑娘  
地點 本中心  
內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)

○ **生命號-義工招募**  
日期 7月19日(星期五)  
時間 上午8時15分至下午12時30分  
地點 陳維周夫人學校  
內容 協助設立攤位、攤位活動、執拾物資。  
名額 8人  
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。



○ **芳香體驗工作坊**  
日期 7月19日(星期五)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 簡介及體驗香薰精油的使用方法，及了解其禁忌。  
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
職員 林新慧 姑娘  
備註 參加者需對香薰精油沒有敏感。



○ **中大健康外展服務**  
日期 7月27日(星期六)  
時間 上午9時30分至11時  
下午1時30分至4時  
地點 本中心  
內容 由香港中文大學醫學院社區健康外展隊的專業人員為參加者進行健康問卷，量度身高體重、體脂測試、血壓、血糖、基本心電圖檢查、健康諮詢、藥物諮詢。  
名額 ①場 18人/②場 16人/③場 16人  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 1. 參加者必需依提示紙準時出席。  
2. 參與活動的長者需帶同常服藥物作記錄和諮詢用途。  
3. 活動中會記錄長者中英文姓名和出生年份，協作團體需作內部記錄。



○ **三花 講座暨奶粉售賣**  
日期 7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 三花職員講解食得啱、瞓得甜的主題。講座後，開始售賣奶粉。  
名額 200人  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 1. 三花高鈣活關節奶粉(800克)之前簡稱(健骨)，現更改為(活關節)  
2. 只限本中心會員親身登記。(不接受電話登記)  
3. 登記日期截至7月6日(六)，下午4時為止。  
4. 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。  
5. 活動當天不進行購買餘下的奶粉，如未能在截止日期前登記奶粉之會員，需於下次活動時間才可購買。  
6. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。  
7. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。  
8. 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。  
9. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$75

三花雙效奶粉 (800克)...\$100

三花高鈣活關節奶粉(800克)...\$85



# 【免費活動】<名額不限>，歡迎即日參與

## 衛生署講座\_手部退化性關節炎

日期 7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 由衛生署註冊護士講解手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法，保護手部關節的守則及手部運動。  
 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
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	7月3、4、5、8、10、12、15、18、19、22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。	7月3、9、10、16、17、23、24、30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。	7月3、10、17、24及31日(三) 7月6、13及20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。	7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
IPAD自由樂	會員可借用IPAD，於中心範圍內使用。	7月4及29日 下午2時 (本中心)	會員
卡啦OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	7月6、13及20(六) 下午1時(本中心)	會員

## 外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
U3A會議	讓委員商討U3A活動安排。	7月12日(五) 上午9時30分 (本中心)	U3A委員
OGCIO義工重聚	商討探訪事宜。	7月12日(五) 下午3時 (本中心)	OGCIO義工成員
耆青小丑雜耍培訓班	學習進階雜耍技巧。	7月13、20日(六) 下午2時 (本中心)	耆青小丑隊員

# 護老·小城·大事

居家安老——留在自己熟悉的社區安享晚年，這是大部份長者的心願，留在居住多年的社區，維持過往的生活習慣，到喜愛的酒樓飲早茶、與相對多年的鄰居街坊晨運、閒聊，看似只是過著普通的生活，但對認知障礙症患者而言，這些活動對保持他們的自理能力及社交生活，增加患者的安全感及延緩大腦退化，均起重要的作用。但由於患者的認知功能衰退，記憶、時間認知、分析能力、視覺空間判斷及社區導向功能亦相繼衰退，即使是生活多年的社區，亦可能變得危機四伏……

例如在住宅方面：大廈進出大堂經常中門大開，也沒有管理員看管，而管理員對住客出入並不關心，最重要的是他們對認知障礙症的意識不足，不留意懷疑患者的進出情況，現時部份住宅的入口會以住戶證或八達通拍卡認證，從而令管理員疏忽留意進出者；如患者可能忘記帶卡，便未能進入屋苑，因而在四周徘徊。此外，大廈的座數顯示不清，患者難以辨別，其實如家中有認知障礙症患者，家屬可告訴管理員或鄰居，請他們多加留意，因大堂人多出入，十分容易讓患者跟隨外出，因此提升管理員對認知障礙症的認識，加強他們的警覺性是有助減少患者走失的機會，如：看到懷疑患者在不適當時候外出(如凌晨時份)，管理員或鄰舍可主動關心他們去哪兒，提醒患者時間及請他先坐坐休息，趁機通知家屬，如發現身邊有住客每天出入多次或去同一地方或做同樣的事，如：一天去數次街市買餅，也可關心他們去哪兒，提醒他們已去過，在適當時候可主動關心他們是否需要協助，陪同他們回家，告訴家屬留意他們的情況，這些都是可以有助減少患者走失的機會方法。



兒，提醒患者時間及請他先坐坐休息，趁機通知家屬，如發現身邊有住客每天出入多次或去同一地方或做同樣的事，如：一天去數次街市買餅，也可關心他們去哪兒，提醒他們已去過，在適當時候可主動關心他們是否需要協助，陪同他們回家，告訴家屬留意他們的情況，這些都是可以有助減少患者走失的機會方法。

資訊來源：香港認知障礙協會網站

## 護老自修室

七月的「每月之書」是由天窗出版社有限公司出版的《不怕老退化》。書中主要講解中風、帕金森及腦退化的成因及不同之處，而且同時也講解它們當中有什麼聯繫，以其專業知識教讀者察覺患病先兆及病徵，令大家可以把握治療黃金時機，盧醫生亦會詳述三種病之預防、治療及復康方法。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《不怕老退化》

天窗出版社有限公司(2015年出版)

分類：健康生活(A014)

## 【特別報告 / 活動】

1. 夏季水墨班第一堂於 7 月 8 日(一)上午 10 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
2. 趣味手語班第一堂於 7 月 15 日(一)下午 1 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
3. 夏季普通話班第一堂於 7 月 15 日(一)下午 2 時 15 分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席
4. 社區飯堂報告
  - 7 月 8 日(一)上午 9 時將售賣 7 月 22 日至 8 月 3 日的早、午、晚餐飯票。
  - 7 月 22 日(一)上午 9 時將售賣 8 月 5 日至 8 月 17 日的早、午、晚餐飯票。

### 快樂小故事

#### 我掙我見—周影梅



六月二日是一個風和日麗的日子，我帶着愉快心情去一個我期待已久的地方—屯門公園。聽說那裡有許多大媽在唱歌跳舞，還有昆蟲館呢。

當我到達屯門西鐵站 B 出口步行五分鐘便到公園入口處，再行十分鐘便嗅到植物散發出那清鮮的氣味，並直沁入心肺。那裡古木參天，有湖泊、人工瀑布、球場、光影荷花池，新式亭台錯落有致，內有石凳、石枱，枱上有棋盤。小徑兩旁滿是花草，行人道兩旁盡是高大的木棉樹、大葉榕、細葉榕、紫荊樹、鳳凰木等等。鳳凰木重生的翠葉被一簇簇的橙紅色的花搶盡風頭，更顯得溫柔躍動。再深入行石階寬闊、廊道幽深，有枯藤、古樹、昏鴉的感覺，正是心清無外事，靜極是真源。在回家的路上我還回味那蒼勁的樹木，各有層次，深深淡淡的綠葉及那份寧靜。

水、空氣、陽光是人類生命的泉源，這些自然界最珍貴的財產是大自然免費給予我們的，讓我們擁抱它、珍惜它吧。

♥ 《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！

義務工作是助人行為具體化的表現。

在香港參與義務工作的人稱為「義工」，你們猜猜世界各地是否也把義務工作者稱為「義工」呢？

原來世界各地對「義務工作者」一詞均有不同的演繹方法。在中國內地稱為志願者、台灣則稱為志工、以英語為主要語言的國家均把「義務工作者」稱為 Volunteer。

義務工作是自古以來已經存在，古時候的贈醫施藥被視為義工的雛型。西方義工起源的重要概念是建基於羅馬時代的博愛精神和基督教的宗教責任及救贖觀念，希望透過義務工作表現出愛及弘揚宗教的理念。

世界各地義務工作的起始都不同，下期我們來說說香港義務工作的起源。

## 提提你：每月壽星 溫馨獻禮

➤ 7-9 月份壽星，請於 7-9 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 10 月 5 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。




➤ 4-6 月份壽星最遲可於 2019 年 7 月 6 日(六)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。



## 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 	✗	✗	✗

### 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、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	





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。

# 急性運動受傷處理：P·R·I·C·E

運動一定有受傷的風險，預防、體能和安全的管理做得好，可減少受傷機會。現在介紹一種運動受傷的急性處理方法，讓急性運動傷害的壞處減至最少。

### PRICE 急性保護

常見的運動受傷，大多屬外傷性，包括扭傷、拗柴、撞傷，我們有傳統處理方法：

#### **P : Protection**

在運動前做好保護工作。運動要配置適當的裝備，例如跑手，必須有良好的跑鞋，適合的場地，可以幫助我們免於受傷。一些對戰或對碰的項目，需與對手身體接觸，則必須做好外在的保護。

#### **R : Rest**

休息。受傷了要立即休息，不要再勉強繼續。休息與傷患有直接關係，如有痛楚不要逞強。

#### **I : Ice**

冰敷。冰在生理學的作用，是要血管收窄，減慢血液流動，既有止血作用，又有減少腫脹功能，最大作用是止痛。冰敷不能施行太久，約 10-15 分鐘，視乎個人的忍受能力。

#### **C : Compression**

給予壓力。包扎是減少腫脹的辦法，冰敷過後，以繃帶向傷處施加壓力，減少出血及腫脹，承托固定傷處。

#### **E : Elevation**

將受傷位置抬高，減少血液流向該部位，最好高於心臟的位置。

