



# 保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2021 年 06 月份

## 步行鍛鍊強心肺

### 1 為什麼步行鍛鍊特別適合一般長者？

長者的負重關節常有退化的情況，其中以腰部或膝部最為普遍，由於步行對關節造成的負荷較輕，所以特別適合一般長者。其次，是因為步行的動作簡單，無需費用或特定時間，較其他體能活動更容易融入日常生活，方便長者靈活安排。



### 2 要行多快才有助鍛鍊心肺？

只要長者的健康狀況許可，便可以循序漸進地採用較輕快以至急速的步速，令步行達至中等強度的基本要求，來鍛鍊心肺功能，及獲取更多的裨益。長者可以參考「說話測試」來監察步行時所達到的強度：步行時，隨著帶氧活動強度增加，呼吸亦會加快，以至說話會越來越困難。



### 3 步行多少時間才能有效鍛鍊心肺功能？

長者可參考世界衛生組織的建議，每周做至少 150-300 分鐘中等強度帶氧體能活動；或至少 75-150 分鐘劇烈帶氧體能活動；或等量的中等和劇烈強度所組合的活動。

帶氧體能活動的強度	說話暢順程度
輕微	能如常說話及唱歌
中等	不能唱歌，但尚可如常說話
劇烈	呼吸急促得不能如常說話

### 4 步行鍛鍊時需要留意哪些安全注意事項？

- 出發前要注意天氣，穿著合適運動服及防滑鞋履，帶備適量飲料及小食，步行前亦不宜太飽或太餓
- 應選擇寬闊、平坦及沒有繁忙人流、光線充足的路徑
- 長者應在自己的健康及活動能力允許範圍內配搭合適的步速及時間，開始時應採取較慢的步速及較短的時間，需要時可稍作休息
- 患有慢性疾病或對健康有疑問的長者，在開展體能活動計劃或增加體能活動強度前，應先諮詢醫護人員。步行時若遇到困難或不適，應立即停止，若情況嚴重或持續，應及早求診



# 活動報名方法

1. 於 5 月 27 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記
2. 於 5 月 27 日(四)上午 9 時起致電 29970206 到本中心登記

\* 注意 \*

- 不接受 電話留言 及 WhatsApp 方式登記。
- 免費活動前一天，職員會致電會員確認出席活動。
- 收費活動請按收據上列明的日期時間準時出席，職員不會另行通知。
- 如活動已額滿，職員將不會個別通知後備會員。

## 抽籤活動



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，最多共兩個名額。
4. 同一個活動，如重覆報名 2 次將取消抽籤資格。
5. 投放抽籤紙由 5 月 24 日(一)上午 9 時開始；至 6 月 4 日(五)下午 4 時截止。
6. 抽籤時間為 6 月 8 日(二)上午 10 時。
7. 中籤者於 6 月 11 日(五)下午 4 時前未能到中心報名交費，將由後備補上。
8. 未中籤者則不獲通知。

### 抽籤活動 1

#### 父親節同樂日 MACS:000067



日期 6 月 17 日(星期四)  
時間 上午 9 時 30 分至 11 時  
地點 本中心  
內容 與會員一同玩遊戲、手工製作及拍照，慶祝父親節，表達對父親的謝意。  
名額 24 人  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 1. 拍照為  
[即影即有]相片，每人限 2 張。  
2. 為免人流聚集，活動分時段舉行，每位參加者活動時間為 20-30 分鐘。



### 抽籤活動 2

#### 端午同慶賀 MACS: 000074 000075



日期 6 月 25 日(星期五)  
時間 ①場：上午 9 時 30 分至 11 時  
②場：下午 1 時 30 分至 3 時  
地點 本中心  
內容 與參加者一同玩遊戲及抽獎來賀端午節。  
費用 會員\$10  
名額 15 人(每場)  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 參加者需要按照職員安排的分流時間到中心參與活動。



## 收費活動 名額有限

於 5 月 27 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨  
本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記, 並  
於 5 月 31 日(一)前到本中心繳費, 逾期當棄權論。

### 保健按摩- 6 月 MACS: 000061

日期 6 月 2 日至 30 日(逢星期三)  
時間 上午 9 時 45 分至 12 時  
(每節 45 分鐘)  
地點 本中心  
節數 5 節  
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。  
名額 3 人  
費用 會員\$450



職員 葉春儀 姑娘  
備註 1. 護老者優先報名。  
2. 名額有限, 先報先得。  
3. 參加者請在活動前先清潔腳部。  
4. 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。

### 6 月開心下午茶 MACS:000076

日期 6 月 11 日(星期五)  
時間 下午 3 時至 3 時 30 分  
地點 到中心取外賣  
內容 製作淮山紅棗百合龍眼肉雪耳糖水, 讓會員以外賣形式取回家中享用。  
名額 30 人  
費用 會員\$8  
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。



### 騷哥利 ( 3 ) MACS:000069

日期 6 月 11 日(星期五)  
時間 下午 2 時至 3 時 30 分  
地點 本中心  
內容 端午佳節將至, 與老友記一齊學習三色粽摺紙吊飾 DIY 製作。  
名額 8 人  
費用 會員\$10  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 如有需要, 請自備眼鏡。



### 健康檢查 MACS:000068

日期 6 月 18 日(星期五)  
時間 上午 9 時至 10 時 30 分  
地點 本中心  
內容 驗血糖、驗膽固醇。  
名額 15 人  
費用  驗血糖: 會員\$10  
 驗膽固醇: 會員\$35  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 活動當天, 檢查內容不作更改。



### 護老俱樂部 MACS: 000079

日期 6 月 28 日(星期一)  
時間 下午 2 時至 3 時  
地點 本中心  
內容 護老者嘗試一同以畫禪繞畫的方式來體驗靜心同時放鬆的方法, 以實踐紓壓的好方法。  
名額 6 人  
費用 會員\$10  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 護老者優先報名。



## 收費活動 名額有限

於 5 月 27 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記，並於 5 月 31 日(一)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

### 中心生日會\_4-6月 MACS:000070/000071

- 日期 6月18日(星期五)
- 時間 ①場：下午2時15分至3時15分  
②場：下午3時30分至4時30分
- 地點 本中心
- 內容 與4-6月生日會員慶祝生日，開開心心慶祝。
- 名額 15人(每場)
- 費用 會員\$15
- 職員 曾觀梅 姑娘
- 備註 1. 4-6月生日會員可優先報名。  
2. 由於疫情關係，是次活動沒有生日蛋糕拍照及現場進食環節。  
3. 每位參加者可獲精美禮物一份。



## 免費活動 名額有限

於 5 月 27 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記，先到先得，每名會員只限參加免費活動 4 個，其餘有興趣免費活動先留名登記。

### 香薰芳療按摩(2)

- 日期 6月1日至29日(逢星期二及四)
- 時間 下午3時至4時
- 地點 本中心
- 內容 由中心職員為受慢性痛症或情緒、睡眠困擾的長者，提供免費的手部香薰按摩。
- 名額 4人
- 職員 曾觀梅/廖雅芳 姑娘
- 備註 1. 每節20-30分鐘，每人4節，每人每周限1節。  
2. 有興趣的會員需要經過評估。  
3. 合資格之會員參加日期及時間另作通知。  
4. 未曾參加5月份此活動之會員優先報名。



### 大腦健康講座

- 日期 6月3日(星期四)
- 時間 上午9時30分至10時30分
- 地點 本中心
- 內容 與聖雅各福群會賽馬會高錕腦伴同行流動車合辦，派員講解大腦健康知識，讓參加者提升認知障礙症知識。
- 名額 30人
- 職員 陳穎然 姑娘



## 免費活動 名額有限

於 5 月 27 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記，先到先得，每名會員只限參加免費活動 4 個，其餘有興趣免費活動先留名登記。

### 認知檢測

日期 6 月 3 日(星期四)  
時間 上午 10 時 45 分至 11 時 45 分  
地點 本中心  
內容 與聖雅各福群會賽馬會高錕腦伴同行流動車合辦，派員為長者進行認知測試，讓長者初步了解自己認知能力。  
名額 10 人  
職員 陳穎然 姑娘  
備註 為免聚集，會作分流，職員會個別聯絡參加者確定出席時間。



### 耆暉量血壓

日期 6 月 2 日至 30 日(逢星期三及六)  
時間 下午 2 時至 3 時  
地點 本中心  
內容 透過 e 體健系統，為長者提供磅重、量血壓服務，持續監察各項情況。  
名額 15 人  
職員 曾觀梅 姑娘



### 香港傷健協會 - 天然蚊磚製作

日期 6 月 7 日(星期一)  
時間 下午 2 時至 4 時  
地點 本中心  
內容 由香港傷健協會職員教授製作天然蚊磚。  
名額 15 人  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 護老者優先報名。



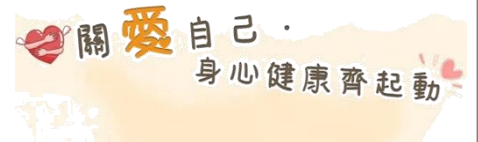
### 衛生署講座\_家事有妙法

日期 6 月 10 日(星期四)  
時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分  
地點 本中心  
內容 學習如何可以更快捷、安全及利用一些家事處理小竅門整理方法，避免過度勞累及減低工作壓力，並提高家務工作效率。  
名額 15 人  
職員 曾觀梅 姑娘



### 關愛自己-壓力與飲食

日期 6 月 16 日(星期三)  
時間 上午 10 時至 11 時 15 分  
形式 Zoom (參加者家中)  
內容 與將軍澳醫院健康資源中心合作，了解飲食與壓力的關係，以進一步強健身心，紓解照顧壓力。  
名額 6 人  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 1. 成功報名的參加者，合辦機構會於活動前一天以 Whatsapp 訊息發送網上活動連結，參加者需於指定活動時間進入參與。  
2. 護老者優先報名。



將軍澳醫院  
健康資源中心  
社會福利署  
東將軍澳綜合家庭服務中心  
香港家庭福利會  
將軍澳(南)綜合家庭服務中心

## 免費活動 名額有限

於 5 月 27 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記, 先到先得, 每名會員只限參加免費活動 4 個, 其餘有興趣免費活動先留名登記。



### 耆樂卜卜齋

日期 6 月 16 日(星期三)  
時間 上午 10 時至 11 時  
形式 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
內容 分享正面訊息及大玩歇後語。  
名額 8 人  
職員 廖雅芳 姑娘



### 義工學堂：就在你身邊

日期 6 月 17 日(星期四)  
時間 下午 2 時至 3 時  
地點 本中心  
內容 1. 認識隱蔽長者服務及資源。  
2. 探討義工如何協助隱蔽長者。  
名額 12 人  
職員 張創裕 先生  
備註 義工優先報名。



### 6 月義工小聚

日期 6 月 17 日(星期四)  
時間 下午 3 時至 4 時  
地點 本中心  
內容 認識何謂義務工作, 並與義工歡樂共聚。  
名額 8 人  
職員 王穎恩 姑娘



### 高年級實習生

日期 6 月 19 日(星期六)  
時間 下午 2 時至 4 時 30 分  
地點 本中心  
內容 1. 欣賞電影「見習冇限耆(The Intern)」。  
2. 探討與不同世代的相處之道。  
名額 12 人  
職員 張創裕 先生



### 靈實-腰背護理與運動

日期 6 月 21 日(星期一)  
時間 下午 2 時至 3 時  
地點 本中心  
內容 由靈實家居照顧隊的物理治療師向護老者講解有關腰背護理及相關運動介紹。  
名額 15 人  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 護老者優先報名。



### 春季長者友善社區關注組

日期 6 月 24 日(星期四)  
時間 下午 3 時至 4 時  
地點 本中心  
內容 一同商討寶林區內長者友善設施的建議。  
名額 8 人  
職員 王穎恩 姑娘



### 香港的山林和園野

日期 6 月 25 日(星期五)  
時間 下午 3 時 30 分至 4 時 30 分  
形式 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
內容 與參加者用眼睛一齊欣賞香港的郊野及日出勝地。  
名額 8 人  
職員 廖雅芳 姑娘



# 護老自修室

六月的「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》。書中主要喪親之痛及相關應對的心態，以助喪親者自我療癒，走出哀傷。

【每月之書】

《療傷之旅·與你一起經歷喪親之痛》

一丁文化出版(2011)

特別報告

人事動向



鄭妙旋  
常務助理

各位老友記，由於本人有其他的發展方向，將於5月25日(二)離職，在此要跟大家告別了！不經不覺加入莊老的大家庭已經有十年，非常感謝老友記們對我的關懷及照顧，不勝感激！在此祝福大家身體健康，活得精彩！

## 更新會員個人資料

電話 / 地址

緊急聯絡人資料

居住狀況：獨居、雙老、與子女共住...

經濟狀況：綜援、高齡津貼、普通/高齡長者生活津貼...

各位會員，如閣下個人資料有所變更，請及早通知中心職員，謝謝！



## 義工資訊通-義務工作的意義

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。義務工作的意義：

- 以積極行動向他人表達愛心和關懷，並與他人分享個人經驗；
- 體現互助互愛及互相學習的精神；
- 平等參與，引發潛能，貢獻社會；
- 豐富個人的生活體驗；
- 發揮所長及學習新知識和技能；
- 盡公民責任，貢獻及回饋社會；
- 終身學習，透過服務達致個人成長；
- 增進人與人之間的接觸，協助反映社會問題及服務對象的需要；
- 提供豐富人力資源，協助加強及改善福利服務的質素；
- 擔當橋樑，協助加強福利機構與社區的溝通。

可見，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！

如果想知道多D義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

## 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。最遲可於 2021 年 6 月 30 日(三)前取回禮物，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。






SQS  
服務質素標準  
話您知

標準 12：知情的選擇  
服務單位盡量尊重服務使用者知情下  
作出服務選擇的權利。

## 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 	✗	✗	✗

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

### 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、曾觀梅、廖雅芳、鄭妙旋、彭燕萍、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	

