



## < 護老專題 - 五感照護 >

### 在家五感遊戲無難度

五感是人類日常生活上必會接觸及運用的。護老者可以在家與長者一同進行五感的相關遊戲，強化長者的感覺及認知功能之餘，亦可以維繫護老者與被照顧者的關係。以下是中心就在家五感刺激遊戲的建議：

#### 1. 聽覺遊戲- " 聽歌拍手 "

- 準備物品：智能手機（播歌用）、白紙（寫「提示字」用）。
- 訓練目的：訓練聽覺專注力和反應。
- 訓練方法：
  - 播放音樂前，先向長者定出一個「指定字」及寫於白紙上來提示長者，而該「指定字」是該首歌中多次出現（例如：「我」、「你」、「光」）。
  - 播放音樂時，每當播放「指定字」，便請長者拍一下手。



#### 2. 視覺遊戲- " 剪剪砌砌 "

- 準備物品：報章雜誌圖片、剪刀、具拍攝功能的手機。
- 訓練目的：訓練視覺專注力和空間能力。
- 訓練方法：
  - 從報章雜誌圖片，將圖片隨意剪開 4 至 5 份。
  - 請長者按原圖完成拼圖。



#### 3. 視覺+觸覺遊戲- " 分豆豆 "

- 準備物品：各款不同的豆、一個大碗、三至四個細碗
- 訓練目的：訓練視覺專注力及手眼協調
- 訓練方法：
  - 將三至四款不同的豆混亂地放於一個大碗內；
  - 請長者用手指 / 湯匙將豆分類放回相應的細碗。



大家可以在家嘗試☺

資料來源：YWCA 五感寶盒



# 特別活動介紹



## 特「飾」便服日 – 送牛迎虎喜迎春

日期 1月26日(星期三)

時間 上午9時至11時

地點 本中心

內容 以新春為主題，分時段進行精彩攤位遊戲及即場寫揮春義賣，為保良局籌募經費，以提供優質服務和共聚快樂時光。

名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人

費用 免費

職員 廖雅芳 姑娘

備註 1. 當日以新春為主題，鼓勵參加者穿著新春服飾響應。  
2. 收益將用於本中心的活動及服務。



## 認知遊戲站-數獨



數獨遊戲目標是以數字 1 到 9 填滿網格，讓每一行、每一列和每個 3x3 區域都有 1 到 9 的數字，而每一個小網格中也有 9 個格子需要填滿。同一個數字只能在每一行、每一列及每一個小網格中出現一次。

					4		2	
	5	3				6		9
6		2		5				
	9		1	4				
1		6	5	7		4	9	8
3	4	7	2	8			5	6
				9	7		6	1
7					5	2		4
	3			6				



答案

7	8	6	2	6	4	1	3	5
4	3	7	5	1	8	6	9	7
1	9	5	7	3	9	7	2	8
6	1	5	9	1	2	8	9	3
2	3	4	9	7	5	7	3	4
8	9	5	1	4	6	3	7	2
6	7	2	9	5	1	8	4	3
4	5	3	7	2	8	6	1	9
9	1	8	4	3	7	2	5	6



林婉汶  
副主任

各位老友記，大家好！感恩能加入保良局莊啟程耆暉中心的大家庭，我是中心副主任林婉汶姑娘。盼望日後能與大家多經歷，多分享，多學習，多歡笑。最後，多多指教，謝謝。

## 特別報告 1

由於疫情續漸緩和，本中心將會暫停以郵寄/入信箱方式將月訊給大家，因此請會員於1月20日(四)起，自行或請親友到中心代領2月月訊一份，或歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊。謝謝！

## 特別報告 2

### 恢復實體月會報名， 暫停以電話報名活動



因應疫情發展，由10月份月會起，中心恢復實體月會(即每月最後一個星期四及五、三場月會進行)，參加月會人數設有上限為每場40人，會員必須預先登記出席月會方可報名當月活動，有關程序如下：

1. 按月會卡時間，於1月3日(一)至8日(六)親臨/致電本中心登記出席月會。
2. 中心將於1月11日(二)張貼成功報名月會名單到門外告示板上。
3. 成功報名月會之會員，請準時出席，並於月會當日帶備有效會員証及月會卡即時報名活動及繳交費用。如未能成功報名月會，可請已成功報名月會名單上的會員協助代為報名活動(敬請出示相關會員之月會卡)。

2月份月會		
日期	時間	內容
1月27日(四)(第一場)	上午9時正	介紹2022年2月份活動及售票
1月28日(五)(第二場)	上午9時正	
1月28日(五)(第三場)	下午2時正	

備註：如未有本年度月會卡，請盡早到中心領取。如遺失月會卡，請向中心職員申請補領。

## 春季保健按摩

日期 1月5日至26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 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

職員 葉春儀 姑娘  
備註 1. 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。  
費用 會員\$360



## 快樂毛巾操

MACS:000313

日期 1月5日至26日(逢星期三)  
時間 上午9時30分至10時30分  
地點 本中心  
節數 4節  
內容 職員與參加者一齊做毛巾操運動，提升肌力強度和平衡力；舒緩身體酸痛。  
名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人  
費用 會員\$10  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 1. 參加者需經過評估，有興趣者可先登記，曾姑娘再個別通知。



## 聲波震動儀簡介會

日期 1月10日(星期一)  
時間 第一場:上午10時至11時  
第二場:下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 與參加者講解聲波震動儀的好處、用法及注意事項。  
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人(每場)  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘



## 健康資訊節目分享

日期 1月15日(星期六)  
時間 上午10時至10時50分  
地點 本中心  
內容 重溫健康資訊相關主題的節目，了解痛症背後的隱藏危機，好好認識自己的身體，以及了解身體發出每一個訊號，找出病理真相。  
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
費用 免費  
職員 葉春儀 姑娘



## 健康檢查

MACS:000275

日期 1月13日(星期四)  
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 ①場 7人/②場 7人/③場 6人  
費用 驗血糖：會員\$10  
驗膽固醇：會員\$40  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 活動當天，檢查內容不作更改。



## 健康生活

### 衛生署講座\_睡眠健康

日期 1月24日(星期一)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 由衛生署護士講解長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，建立健康的睡眠習慣。  
名額 ①場5人/②場5人/③場5人  
費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘



## 教育發展

### 耆樂卜卜齋

日期 1月26日(星期三)  
時間 下午3時30分至4時30分  
地點 本中心  
內容 分享正面訊息及大玩歇後語。  
名額 ①場4人/②場4人/③場4人  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘



## 護老/有需要護老者支援

### 五感親耆學習：觸覺篇

日期 1月6日(星期四)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 學會五感寶盒遊戲後可進行五感活動，有助改善長者的感覺及認知功能。  
名額 ①場4人/②場4人/③場4人 (護老者優先)  
費用 免費 職員 張創裕 先生



MACS:000321

### 長之昔 - 懷緬小組

日期 1月6、10、13、17、20及24日(逢星期一、四)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
節數 6節 名額 8人 (護老者優先)  
內容 就不同的主題懷緬過去，體會以前的成功經驗；面對人生的不如意或挫折，重整這些經驗對自己的影響。同時亦就不同主題製作不同的手工和教授組員如何在家和被照顧長者共同懷緬過去。  
費用 會員\$20 職員 葉春儀 姑娘  
備註 有興趣的會員可先留名，待葉姑娘個別通知合適者作實。



## 護老/有需要護老者支援



### 靈實-家居安全防跌講座

- 日期 1月7日(星期五)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 由靈實的職業治療師向參加者分享家居安全的防跌攻略，減低長者跌倒的危機。  
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)  
費用 免費  
職員 葉春儀 姑娘



### 認識預設醫療指示及預設照顧計劃講座

- 日期 1月12日(星期三)  
時間 下午2時至3時30分  
地點 本中心  
內容 由救世軍香港安老院舍完善人生關顧計劃職員到中心與參加者講解預設醫療指示及預設照顧計劃的相關資訊，讓護老者及被照顧者及早預備晚晴照顧。  
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)  
費用 免費  
職員 葉春儀 姑娘



### 護老俱樂部-居家安老斷捨離

- 日期 1月14日(星期五)  
時間 上午9時至10時15分  
地點 本中心  
內容 由長者安居協會職員到中心向參加者分享「斷捨離」的生活態度、概念及家居整理技巧，教授改變儲物及收納的習慣，減少家居意外的發生。  
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)  
費用 免費  
職員 葉春儀 姑娘



### 快樂椅子舞

- 日期 1月14日(星期五)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 透過「快樂椅子舞」的音樂運動，進行腦部及肌肉訓練技巧，並舒緩照顧壓力。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 4人 (護老者優先)  
費用 免費  
職員 林婉汶 姑娘



## 社交康樂

### 芬蘭木棋

日期 1月4及11日(星期二)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 介紹芬蘭木棋的玩法，讓會員感受其好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。  
名額 ①場4人/②場4人/③場4人  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘



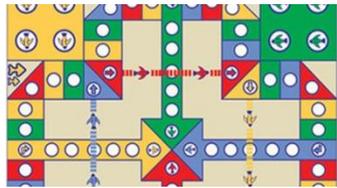
### 飛鏢樂園

日期 1月6日(星期四)及  
1月21日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 介紹飛鏢的玩法，讓會員感受飛鏢的好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。  
名額 ①場5人/②場5人/③場4人  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘



### 桌上遊戲齊玩樂

日期 1月7日(星期五)  
時間 上午9時30分至10時30分  
地點 本中心  
內容 與老友記一齊玩桌上遊戲，度過一個開心愉快的上午。  
名額 ①場4人/②場4人/③場4人  
費用 免費  
職員 郝彩霞 姑娘



### 1月開心下午茶 MACS: 000315

日期 1月13日(星期四)  
時間 下午3時至3時30分  
地點 到中心取外賣  
內容 製作木瓜雪耳南北杏糖水，讓會員以外賣形式取回家中享用。  
名額 ①場10人/②場10人/③場10人  
費用 會員\$8  
職員 郝彩霞 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。



### 普及健體運動

日期 1月21日(星期五)  
時間 上午9時至11時  
地點 坑口體育館  
內容 由康文署健體教練教授健體操。  
名額 ①場5人/②場5人/③場5人  
費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘

備註 1. 參加者可選擇自行或到中心同職員一起前往。  
2. 前往坑口體育館需步行5-10分鐘，參加者需考慮自己的身體狀況。  
3. 中心出發集合時間：上午8時。



## 社交康樂

### 好玩星期六



日期 1月29日(星期六)  
時間 上午9時15分至11時  
地點 本中心  
內容 分時段進行精彩遊戲，共聚快樂時光。  
名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人  
費用 免費 職員 廖雅芳 姑娘



### 活動提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
義工小聚	商討義工事宜。	1月3日(一) 下午3時 (本中心)	中心義工
耆暉小丑練習	重溫魔術技巧。	1月8日(六) 下午3時至4時30分 (本中心)	耆暉小丑

### 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
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。	1月5、12、19及26日(三) 1月8、15、22及29日(六) 下午2時 (本中心)	會員/ 非會員

SQS  
服務質素標準

### 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。

## 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。最遲可於 2022 年 3 月 31 日(四)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。



## 護老自修室

一月的「每月之書」是由遠流出版事業股份有限公司出版的《有品質的陪伴：失智症病患家屬照護手冊》。書中主要教導讀者如何輕鬆地擔任照顧者角色同時可以根據認知障礙症的特徵照護他們。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《有品質的陪伴：失智症病患家屬照護手冊》

遠流出版事業股份有限公司(2015)

## 更新會員個人資料

電話 / 地址

緊急聯絡人資料

經濟狀況：綜援、高齡津貼、普通/高額長者生活津貼...

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!



居住狀況：獨居、雙老、與子女同住...

## 「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!呢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。



# 義工資訊通

## 義工

義務工作是助人行為具體化的表現。

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。

義工是重要的「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。

## 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

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

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、林婉汶、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、曾觀梅、廖雅芳、林潔萍  
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	

