



專題月聚天 – 季節性流行性感冒

季節性流行性感冒(流感)是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港,流感一般於一至三月和七、八月較為流行。已知可感染人類的季節性流感病毒有三種類型:甲型、乙型和丙型。

健康的人患上季節性流感後,通常會於二至七天內自行痊癒。病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛;亦可能出現嘔吐和腹瀉等。

流感病毒主要透過由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播,亦可透過直接接觸患者的分泌物而傳播。

如患上流感,患者需要充足休息和多喝水,切勿上班或上學。如病徵持續或惡化,就應立即求診。

現時預防流感方法包括接種流感疫苗,疫苗能安全和有效地預防季節性流感和其併發症。

流感可於高危人士引致嚴重疾病,而健康人士亦會受影響。基於季節性流感疫苗安全有效,除有已知禁忌症的人士外,一般建議在每年秋天時份接種流感疫苗,接種疫苗後約兩星期,體內便會產生足夠抗體對抗流感。

平日也要注意個人及環境衛生,經常使用梘液和清水潔手,特別在觸摸口、鼻或眼之前,或觸摸扶手或門把等公共設施後,打噴嚏或咳嗽時應掩蓋口鼻,其後應徹底洗手,並將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內,同時保持室內空氣流通。

在流感高峰期,避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方,高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

資料來源:食物環境衛生署

【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。

2018年4月份月會

日期	時間	內容
4月26日(四)(第一場)	上午9時正	介紹2018年4月份活動及售票
4月27日(五)(第二場)	上午9時正	
4月27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、楊敏慧、鄺偉安、張創裕、何天賜、盧嘉英、
王鎮海、廖雅芳、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀

地址:將軍澳賢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】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

護士健康檢查_3月 MACS:000069

日期 3月5日(星期一)

時間 上午9時至10時30分

地點 本中心


內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。

名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人

費用 磅重、量血壓：免費
驗血糖：會員\$10 / 非會員\$20
驗膽固醇：會員\$35 / 非會員\$45

職員 盧嘉英/廖雅芳 姑娘

備註 活動當天，檢查內容不作更改。



輕輕鬆鬆幾十分鐘

日期 3月9日(星期五) MACS:000074

時間 下午2時15分至3時15分


地點 本中心

內容 以輕鬆及遊戲方式與參加者一起發掘新奇有趣的世界事情。

名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人

費用 會員\$5

職員 廖雅芳 姑娘



為食廚房 MACS:000068

日期 3月16日(星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 職員與參加者製作蝴蝶酥及交流烹調的心得。



名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$25

職員 廖雅芳 姑娘


備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。

2018年香港花卉展覽

日期 3月20日(星期二) MACS:000072

時間 中午12時45分至4時

地點 維多利亞公園



集合時間 中午12時45分 (敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 一同欣賞顏色奪目的主題花「大麗花」、各地的花卉和造型優美的花藝擺設。

名額 ①場 11人/②場 11人/③場 11人

費用 會員\$5

職員 劉詠詩 姑娘


備註 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。

冬季剪髮服務 MACS:000047

日期 3月26日(星期一)

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。

中心20周年誌慶同樂日

日期 3月29日(星期四) MACS:000060

時間 下午2時30分至3時30分


地點 本中心

內容 有攤位遊戲及小食，與一聚會員同慶中心20周年。

名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人

費用 會員\$10

職員 鄺偉安先生



【收費班組 / 活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

自助一天遊

MACS: 000077



日期	3月27日(星期二)
時間	上午9時至下午4時
集合時間	上午9時
集合地點	本中心
名額	①場 20人/②場 19人/③場 19人
費用	會員\$180 / 非會員\$190
行程	佐敦谷岩石公園→豐膳餐廳自助午餐→鯉魚門海鮮街及天后廟→賽馬會創意館→回程
職員	何天賜 先生
備註	1. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。 行動不便者，需作評估才能參加活動。 2. 是次活動已包參觀賽馬會鯉魚門創意館費用。



【護老者專頁】 *名額有限*, 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



冬季保健按摩

MACS:000014

日期	3月7日至3月28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\$85/ 非會員\$95(每節)
職員	劉詠詩 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，請向劉姑娘查詢。



護老俱樂部

MACS: 000016

日期	3月16日(星期五)
時間	下午3時至4時30分
地點	本中心
內容	與參加者一同透過遊戲及分享，探討現時虐老的成因及類型，現時有什麼社會資源可為受虐者提供支援，愉快地渡過一個下午。
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



【健步如飛】

健步如飛_輕鬆健步行

日期	3月1、15及29日(星期四)
時間	上午9時15分
集合時間	上午9時15分
集合地點	本中心
地點	寶康公園
內容	到寶康公園進行健步行及簡單伸展運動。
職員	王鎮海 先生
備註	1. 參加者請穿著輕便服裝。 2. 有興趣的參加者歡迎即日參與。



護老·小城·大事

何謂虐老，虐老事件近年主要是以照顧方式不當為多，除了身體上造成傷痕外，其實還有不同虐老方式，現在我們一起去探討各類型的虐老方式。

身體虐待

身體虐待是指對長者造成身體傷害或痛苦，而這些傷害並非因意外或因沒有提供任何預防措施所引致的。

精神虐待

精神虐待是指危害或損害長者心理健康的行為及 / 或態度，包括羞辱、喝罵、孤立、令長者長期陷於恐懼中、侵犯長者私隱，及在不必要的情況下限制長者的活動範圍或活動自由等。

疏忽照顧

疏忽照顧是指嚴重或長期忽視長者生活上的基本需要（例如沒有為長者提供足夠飲食、衣服、住宿、醫療、護理等），以致危害長者的健康或性命。疏忽照顧亦包括沒有根據醫生的指示，給予長者所需的藥物或輔助器具，以致長者身體遭受傷害。

如正規服務提供者（例如安老院舍、綜合家居照顧服務隊、醫院等）因沒有遵行照顧長者的責任，引致長者遭受傷害，亦可被視作疏忽照顧。

侵吞財產

侵吞財產是指任何涉及剝奪長者財富或罔顧長者利益的行為，包括在未經長者同意下，奪取長者的財物、金錢或資產（例如房屋資產，或公屋戶籍等）。

遺棄長者

遺棄長者是指負責提供照顧的人或監護人在欠缺合理原因下離棄長者，導致長者身體受傷或心理創傷。如家人將長者送入醫院時虛報地址，令醫院無法聯絡家人，商討有關長者的醫療及福利事宜，亦屬遺棄長者。

性虐待

性虐待是指性侵犯長者（包括向長者展示自己的性器官、非禮及強迫進行性行為）。

現時保障法例

現時，雖然香港並沒有針對虐老個案制定相關法例。不過，社署在「處理虐老個案程序指引」中，列出了處理與虐老相關個案的法例，但是，現時並沒有法例處理與精神虐待、疏忽照顧及遺棄長者的個案，如對相關法例有任何查詢及疑問，歡迎隨時與中心社工何先生聯絡。

資訊來源：長者社區法網網站

護老自修室

三月的「每月之書」是由方智出版社股份有限公司出版的《愛上自己的不完美》。書中作者以過往的個人經歷探討如何才能活出自我，學會愛上自己的不完美，是現代人必備的身心靈讀本。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】

《愛上自己的不完美》

方智出版社股份有限公司(2012年出版)

分類：健康生活(F017)

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

三花_講座暨奶粉售賣

(每人最多可預訂 4 罐 · 額滿即止)



日期 3月8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 三花職員講解齊來健全纖體主題。
 講座後，開始售賣奶粉。
 名額 200人
 職員 王鎮海 先生
 備註

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
 三花高鈣健骨奶粉(800克)...\$85



1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至3月3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。
5. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
6. 售賣奶粉當日，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. 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。

【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

長者外展服務街站

日期 3月10日(星期六)
 時間 上午10時至11時
 地點 茵怡花園一樓平台
 業主立案法團辦事處
 內容 為居民免費量度血壓及提供長者服務諮詢。
 職員 張創裕 先生



衛生署講座_皮膚病、認識真菌

日期 3月15日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 藉著衛生署註冊護士講解常見的皮膚真菌感染，預防及處理真菌的方法等。
 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。	3月2、9、12、14、16、19、21、26及28日 上午9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。	3月2、9及16日(五) 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。	3月3、10、17及24日(六) 下午1時 (本中心)	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。	3月3、10、17及24日(六) 3月7、14、21及28日(三) 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
新聞天地	職員與會員分享時事。	3月6、7、13、14、20、21、27及28日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
食腦遊戲班	透過桌上遊戲，訓練腦袋。	3月7、14、21及28日(三) 下午3時(本中心)	經評估後合資格的長者
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	3月10及24日(六) 上午10時30分(本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
冬季長者友善社區關注組會議	討論有關長者友善社區關注組事項。	3月21日(三) 下午2時(本中心)	冬季長者友善社區關注組組員
先知先覺_義工聚會	分享推行服務時遇到的情況，及分配義工當值時間。	3月28日(三) 下午2時(本中心)	先知先覺義工

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
先知先覺_認知小組	透過熱身遊戲及做認知習作，提升參加者的認知能力。	3月1、8、15、22及29日(四) 下午1時(本中心)	先知先覺參加者
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	3月1日(四) 下午2時(本中心)	中心委員會委員
冬季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	3月2、9及16日(五) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員
先知先覺_八段錦班	由長者利建業先生教導參加者八段錦，強健身體。	3月7、14、21及28日(三) 上午10時30分(本中心)	先知先覺參加者

【特別報告 / 活動】

1. 社區飯堂報告
 - 3月7日(三)上午9時將售賣3月19日至29日的早、午、晚餐飯票。
 - 3月13日(二)中午12:30將舉行冬季社區飯堂會議，歡迎社區飯堂服務使用者參加。
 - 3月20日(二)上午9時將售賣4月3日至14日的早、午、晚餐飯票。
2. 3月份將安排護士上門探訪，護士盧姑娘將個別與相關會員聯絡。
3. 為推廣「健步行」運動，保良局屬下13間長者支援服務單位，將於17/18年度推行「健步如飛」計劃，鼓勵長者運用智能手帶，以精準計算每天步行數量，藉以鼓勵長者從生活中養成恆常運動習慣。智能運動手帶能使長者在運動時能夠計算步數、測量心率等功能，藉此全方位關注長者自我的健康和運動紀錄，以喚起長者追求健康，邁向優質生活，達至「居家安老」目標。如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。



體適能信箱 運動飲食 TIPS



中心體適能教練
王鎮海先生

1. 運動前的飲食

一般建議於進行運動 2 - 4 小時前進食一些較高碳水化合物和低脂肪的食物，讓身體充足的時間消化食物，以免於運動期間出現腸胃不適的情況。

2. 運動期間的飲食

運動進行期間，大家應特別注意水分的補充，約每 10 - 15 分鐘補充 150 - 200 毫升水分，以避免身體流失大量水分，因而影響身體調節體溫的功能。若運動時間超過 90 分鐘的話，大家應同時補充能量和電解質，如飲用一些含碳水化合物和電解質的運動飲品。

3. 運動後的飲食

運動後，也需注意水分的補充，一般建議在運動後 2 - 6 小時內補充 150% 已流失的水分。至於食物方面，大家應選擇一些較高碳水化合物、適量蛋白質和低脂肪的食物。切勿因 肚餓而胡亂選擇食物，否則可能得不償失。

其實，適當的飲食配合適量運動能為身心帶來許多益處，如：可鍛鍊肌肉、增加關節靈活性、強健骨骼，藉此預防骨質疏鬆症；亦能增強心肺功能、促進血液循環、有助控制體重、減低患上慢性疾病如：冠心病、高血壓、糖尿病、大腸癌的機會；同時，運動更有助維持心理健康，減低工作壓力、擴闊社交圈子和促進親子關係等，以達到促進身體健康的目標。

資料來源：運動版圖

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
- 如有其他協助，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

快樂速遞員—關啟文

「小丑看得多，實際卻未接觸過，應該會很有趣！」一次偶然的機會下，啟文得悉中心開辦小丑培訓班，便抱著試試看的心態報名參加。

「做小丑除了要有魔術、趣劇等技巧外，還講求專注力及懂得靈活執生，更重要的是保持笑容，盡力感染觀眾，堪稱敬業樂業。」上了四堂小丑班的啟文，漸漸有建立起對小丑角色的看法。此外，她認為每次上課最開心便是「有得玩」，導師會向同學展示及教授一幕幕的神奇魔法，透過不斷的演練和調整，最後成功做到便很有滿足感。

當小丑班的同學知道要做第一次表演的時候，大家起初都戰戰兢兢，沒有信心踏上舞台，但大家都願意付出課堂以外的時間一起練習，互相鼓勵及互補不足，最終克服困難完成任務，這種團隊合作的精神都令同學們很開心。

對於如何得到快樂，啟文表示：「常言道知足常樂！不要懊悔過去，也不用擔心未來；好好活在當下，珍惜擁有的人和事物；常懷感恩之心，自有一片平安喜樂的福氣；凡事換換角度看，世界便有不一樣的美。」



《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！



第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃

好「義」事一欄

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃」已於2月5日正式開始，為合資格的長者提供一年免費恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。

為了有效推行計劃，中心招募了20名義工，分別是：林文女、黃瑞虹、林秀蓮、黃碧華、蔡錦璇、嚴燕霞、廖卓輝、李潔珠、麥倩嫻、潘國城、黃美羨、黃輝、辜明銘、鄭愛兒、陳麗貞、陳秀英、陳玉鳳、黃玉華、鄭家興及利建業。感謝20名義工提供協助，陪伴參加者完成各項認知訓練。





保良局
PO LEUNG KUK 主辦

領展
LINK



領展
愛·匯聚計劃 贊助
Link Together Initiatives

耆青小丑~快樂速遞



計劃簡介：

本計劃以正向心理學為基礎的「快樂七式」，融合小丑表演藝術元素，鼓勵有志傳遞快樂的長者參與，組成「耆青小丑隊」，長幼合作，於全港各區以快閃形式宣揚快樂。



如欲查詢及報名，請與保良局安老服務單位職員聯絡。

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 4 月 6 日(五)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。



保良局莊啟程耆暉中心

將軍澳貿泰路八號茵怡花園一座平台一樓

電話：2997 0206



智能手帶健步徑

(沿路返回)

寶康公園緩跑徑

路線：茵怡花園至寶康公園

距離：約 2 公里

所需時間：約25分鐘

注意事項：

1. 參加者需要帶備足夠食水及防曬用品。
2. 路線較簡單及以平路為主，適合初進行健步行人士。
3. 參加者請穿著合適輕便的服裝及運動鞋。