

**專題月聚天 – 長者院舍住宿照顧服務券試驗計劃**

社會福利署於今年二月開始邀請合資格長者參加「長者院舍住宿照顧服務券試驗計劃」，簡稱「院舍券」。計劃採用「錢跟人走」的原則，為有需要院舍住宿照顧服務的長者提供一個額外選擇，讓他們可從參加試驗計劃的合資格非政府機構營運或私營的安老院中，揀選切合他們需要的院舍服務。

計劃將分三個階段實施，每個階段引入不同類別的安老院參與成為認可服務提供機構，並在 2017 年至 2019 年的三年內分五個批次向合資格長者合共發放 3000 張院舍券。首批次最多 250 張院舍券現正邀請合資格長者申請，即經社署的安老服務統一評估機制評定為身體機能中度缺損，及正在長期護理服務中央輪候冊（中央輪候冊）上輪候護理安老宿位的人士。

本着『能者多付』的原則，負擔能力較低的長者可獲較多的政府資助。社署會採用八級（由級別 0 至級別 7）的層遞式共同付款安排，以長者個人為單位進行入息及資產經濟狀況審查，以定出共同付款級別。

社署較早時已邀請合資格參與第一階段試驗計劃的安老院，即有提供非資助宿位的津貼院舍、合約院舍及由非政府機構營辦的自負盈虧院舍，申請成為認可服務機構。至目前共有 21 間安老院成為試驗計劃的認可服務機構，合共提供 823 個可供收納院舍券持有人的床位。

成功申請人士預計最快可於今年三月底或四月初開始獲發院舍券。如對以上資訊有疑問，歡迎向中心社工查詢。

資訊來源：香港特別行政區新聞公報

**【SQS「服務質素標準」話您知】****標準 13：私人財產**

◇ 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

**5 月份月會**

日期	時間	內容
4 月 27 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 5 月份活動及售票
4 月 28 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
4 月 28 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

**保良局莊啟程耆暉中心同工：**

陳穎然、楊敏慧、翁偉承、鄺偉安、張創裕、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☆**

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)



## 自助任食開心遊

ACRS:007005

日期 4月6日(星期四)  
時間 上午9時至下午4時15分  
集合時間 上午9時(敬請準時出席,逾時不候)  
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\$178

職員 劉詠詩 姑娘

行程 茶果嶺麻石天后廟→九龍灣豐膳自助餐【任食三文魚刺身】→香港文化博物館【金庸展】→名冠環球海味店【送響螺片一包或雪耳一包】→回程

備註 1. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。  
2. 因行程多為步行參觀景點,參加者需考慮自己的身體狀況。

### 【自助餐】

**凍頭盆:**三文魚、鯛魚、雜錦壽司、澳洲青口、什凍肉拼盤。

**沙律:**煙腸薯仔沙律、合桃汁邊豆沙律、牛油生菜、蕃茄。

**麵檔:**豬骨湯及東洋面豉湯、鳴門卷、潮汕魚片、烏冬面、油面、菜甫粒。

**時蔬:**唐生菜、菠菜、娃娃菜、鮮冬菇。

**熱主菜:**酸子節厘燒排骨、臺式三杯雞、咖啡鴨脾、中式點心、蟹柳什菌扒豆腐。

**甜品:**精選蛋糕、芒果鏡、朱古力慕思、風格曲奇、美式芝士餅、德國芝士蛋糕、鮮水果片、即製甜品、雪糕。

(以上菜譜只供參考,菜式或會因時令而轉變,一切以當日供應為準)



## 4月開心下午茶 ACRS:006961

日期 4月7日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由U3A委員製作紫米西米芋頭糖水,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 李潔珠、林文女、李少芳

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。



## 護士健康檢查\_4月 ARCS:006899

日期 4月10日(星期一)  
日期 4月24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 12人/②場 12人/③場 11人(每場35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 1.參加者只可選擇其中一個時段。  
2.活動當天,檢查內容不作更改。

# 【收費活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/> <b>梅子醋製作</b> ACRS:007048 日期 4月20日(星期四) 時間 下午3時15分至4時 地點 本中心 內容 梅子醋功效多，包括生津去疲勞，學習製作梅子醋，保健養生。 名額 ①場 6人/②場 6人/③場 6人 費用 會員\$30 職員 楊敏慧 姑娘	<input type="checkbox"/> <b>為食廚房</b> ACRS:006900 日期 4月26日(星期三) 時間 下午2時至4時 地點 本中心 內容 職員與參加者即場製作和品嚐薯仔創意美食及交流烹調的心得。 名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人 費用 會員\$40 職員 廖雅芳 姑娘 備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。
--	--

<input type="checkbox"/> <b>春季剪髮服務</b> ACRS:007084 日期 4月21日(星期五) 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。
---	--

# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/> <b>運動健體班</b> ACRS:006950 日期 4月5日至5月24日 (逢星期三) (12/4、3/5 暫停) 地點 本中心 時間 下午2時至3時 堂數 6堂	內容 由註冊體適能教練教授運動。 名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人 費用 會員\$20 職員 王鎮海 先生 備註 舊生已留位，只限新生報名。
---	--

<input type="checkbox"/> <b>U3A 春季粵曲卡拉 OK 班</b> ACRS:007086 日期 4月6日至7月6日(逢星期四) (20/4、27/4、4/5、11/5、1/6、29/6 暫停) 時間 下午1時30分至3時 地點 本中心 堂數 8堂 內容 U3A 委員以卡拉 OK 方式教授粵曲。 名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人 費用 會員\$20 / 非會員\$25 導師 左汝民、李少芳 職員 陳穎然 姑娘	<input type="checkbox"/> <b>U3A 春季粵語唱歌班</b> ACRS:007087 日期 4月6日至7月6日(逢星期四) (20/4、27/4、4/5、11/5、1/6、29/6 暫停) 時間 下午3時至4時30分 地點 本中心 堂數 8堂 內容 U3A 委員教授參加者唱粵語歌。 名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人 費用 會員\$20 / 非會員\$25 導師 左汝民、李少芳 職員 陳穎然 姑娘
--	--

# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

**硬地滾球興趣小組** ACRS:006974

日期 4月7日至7月21日(逢星期五)  
(14/4 · 28/4 · 12/5 · 26/5 · 30/6 · 14/7 暫停)

時間 下午1時至2時

地點 本中心

堂數 10堂

內容 教授硬地滾球的玩法及技巧。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$50

職員 王鎮海 先生

備註 舊生已留位，只限新生報名。



**唱好英文歌(體驗班)** ACRS:006909

日期 4月13日至5月18日(逢星期四)  
(27/4 暫停)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

堂數 5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。

名額 ①場 4人/②場 3人/③場 3人

費用 會員\$5/ 非會員\$10

職員 廖雅芳 姑娘



**活學中文班** ACRS:006943

日期 4月10日至6月26日(逢星期一)  
(17/4 · 1/5 暫停)

時間 下午3時15分至4時15分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 教授中文課文及詞語。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$50

職員 王鎮海 先生

備註 舊生已留位，只限新生報名。



**春季書法班** ACRS:006948

日期 4月25日至7月4日(逢星期二)  
(30/6 暫停)

時間 上午9時30分至10時30分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 由資深導師教授書法技巧及知識。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

費用 會員\$100

導師 陳曉露

職員 王鎮海 先生



**春季畫班** ACRS:006949

日期 4月25日至7月4日(逢星期二)  
(30/6 暫停)

時間 上午10時30分至11時30分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 資深導師教授素描畫技巧。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

費用 會員\$100

導師 陳曉露

職員 王鎮海 先生

備註 學員需自備畫紙、畫筆及顏料。



## 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

**春季保健按摩** ACRS:006988

日期 4月5日至4月26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 5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人數

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，如有特別情況，請向劉姑娘查詢。



# 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)



## 護老俱樂部

ACRS:006944

日期 4月27日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 與參加者一同透過遊戲及分享，一同增加對糖尿病的認識，探討如何協助家中弱老控制糖尿，舒緩護老壓力。

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 翁偉承 先生



## 便秘處理講座

日期 4月7日(星期五)

時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 與東華三院「護愛同行」計劃合辦，為護老者及長者介紹由長期病或癌病所引致的便秘處理方法，讓參加者能更有效處理便秘問題。

名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人  
(護老者優先)

職員 翁偉承 先生



## 外傭護老訓練班

日期 4月1日(星期六)

時間 下午1時至5時

地點 本中心

內容 與康樂居僱傭中心有限公司合辦，為印尼籍外傭提供扶抱、如廁、處理藥物等技巧的知識及訓練，提升外傭照顧長者之能力。

名額 ①場 1人/②場 1人/③場 1人  
(只限外傭參加)

職員 翁偉承 先生



## 皮膚護理講座

日期 4月21日(星期五)

時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 與東華三院「護愛同行」社區寧養支援計劃合辦，為護老者及長者介紹長期服藥與皮膚護理的關係，讓參加者能懂得如何有效地處理皮膚問題。

名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人  
(護老者優先)

職員 翁偉承 先生



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)



## 時事推廣小組

日期 4月5日(星期三)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 與參加者一同對社會時事作出了解及回應，互相分享各自的看法並整合與中心會員分享，提升長者對社會的關注及認識。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

職員 翁偉承 先生

# 時事問題



## 義工樂園

日期 4月8日(星期六)

時間 上午10時至11時

日期 5月20日(星期六)

日期 6月17日(星期六)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

職員 鄺偉安 先生

備註 參加者只可選擇其中一個時段。



# 護老·小城·大事

除服用醫生處方之藥物外，非藥物治療亦是處理認知障礙症的過程中十分重要的一環，對患者來說大部份之非藥物治療均沒有顯著的副作用，對家人來說亦是一種較易掌握、能在家協助患者處理行為或情緒問題的方法，今期便為大家介紹數種基本的非藥物治療方法。

**現實導向：**由於認知障礙症之患者對時間地點的認知能力逐漸喪失，長期不知道自己身處哪裡或週遭的時間將會令他們感到十分混亂及不安，故家人在家可不時向患者作出提示或以各項工具標明現時之日期時間地點，協助患者認識四周環境及時間以減少他們不安的情緒，但家人需謹記現實導向的重點在於提示患者而並非不斷質問他們，令他們感挫敗。

**懷緬治療：**認知障礙症患者在記憶新的事物時會出現困難，故家人可不時與患者回憶以往的經歷，回味以往的成就和快樂時光，用以提升他們的自我肯定及改善負面情緒。當中所討論的範疇可以十分廣泛，包括兒時玩意、工作成就、結婚經歷等，而且重點在於當中患者感到開心之經歷而並非要求他十分仔細地說出每一項事物，避免他們感到自己記憶的喪失。

**確認治療：**部份患者在患病期間會出現幻覺或妄想等徵狀，他們會堅信自己所想出來的是事實，若家人在這些事項上與患者爭辯事實的真相，很多時均會令雙方情緒受到影響，而確認治療則是教導家人代入患者所在的世界之中，確認他們的感受，從而逐漸協助他們舒解不安之情緒及轉移視線。例如患者剛吃完飯但立即表示未有吃飯時，家人可嘗試不與他爭論是否已吃飯，而是確認患者希望吃飯的感受，請患者先看電視以耐心等待飯餐的準備。

認知障礙症有千百種照顧上的困難，但同時亦有千百種照顧上的方法可供參考，今期我們只為大家介紹數項較為普遍的方法，但護老者需留意別人適用的方法自己並不一定適用，而以往適用的方法將來亦不一定適用，最重要是有困難時可向不同人士分享及尋求協助。如對相關資料或其他護老者資訊有疑問，歡迎隨時聯絡中心社工翁偉承先生。

資訊來源：耆智同行網站

## 護老自修室

四月的「每月之書」是由高寶書版出版的《不是路已走到盡頭，而是該轉彎了》，書中簡介是如此說道：「你可曾注意過關在屋子裡的蒼蠅？牠會立刻去找尋光亮，因而不斷往窗戶衝，一次又一次地撞擊玻璃，可是這樣有用嗎？你是否也看過有人這麼做呢？他們陷在問題裡面，不斷地對抗，不斷地掙扎.....其實，那不是無路可走，而是該轉彎了。」這本書並不是一本教導大家解決問題的書，而是教導大家如何面對問題的書。如有需要，歡迎大家向中心社工翁偉承先生查詢及借閱各項護老書籍。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《不是路已走到盡頭，而是該轉彎了》高寶書版(2010年出版)分類：生活勵志(F012)

### 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一份及生日卡一張。最遲可於7月7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。
- 1-3份壽星最遲可於4月7日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

# 【免費活動】 \*名額有限\*, 有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)



## 有趣復活蛋製作

日期 4月8日(星期六)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 與南亞裔學生一同遊戲,歡聚下午。  
名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8人  
職員 鄺偉安 先生  
備註 是次活動不設後備名額,逾時10分鐘,即當棄權,名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



## 保良局蔡繼有探訪

日期 4月26日(星期三)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 與學生一同遊戲,歡聚上午。  
名額 ①場 6人/②場 6人/③場 6人  
職員 鄺偉安 先生  
備註 是次活動不設後備名額,逾時10分鐘,即當棄權,名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



## 雅培\_講座暨營養粉售賣

日期 4月13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 由雅培職員講解糖尿病好健康的主题講座。講座後,開始售賣營養粉。  
名額 200人  
職員 王鎮海 先生  
備註 1. 只限本中心會員登記。  
2. 登記日期截至4月8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。

(每人最多可預訂4罐,額滿即止)

雅培產品售價:

金裝加營素(400克)呔呢嗶味...\$69  
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...\$145  
金裝加營素(900克)朱古力味...\$145  
怡保康(400克).....\$90.5  
怡保康(900克).....\$199.5  
活力加營素(900克)呔呢味...\$173.5



# 【免費活動】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

## 衛生署講座\_認識抑鬱症

日期 4月20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向長者講解抑鬱症的成因,探討香港長者自殺問題如何處理。  
職員 廖雅芳 姑娘



## 啟程護老綠色手作市集

日期 4月29日(星期六)  
時間 下午1時至3時  
地點 本中心  
內容 介紹中心服務,由綠綠無窮義工製作環保手工義賣,收益歸中心服務使用。  
職員 楊敏慧 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
耆暉量血壓	透過 e 体健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	4月1、8、22及29日(六) 4月5、12、19及26日(三) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員
認知 IPAD 班	學習 IPAD 基本功能及一同玩 IPAD 訓練認知能力的遊戲。	4月5及19日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者
春季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	4月5、12及19日(三) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	4月7、11、12、18、21及26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。	4月7及21日(五) 上午9時30分(本中心) 上午9時抽籤派籌，名額10名。	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	4月7、11、18、21及25日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	4月8、22及29日 下午1時(本中心) 4月8日 上午9時15分(本中心)	會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	4月12日(三) 上午9時30分(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。	4月22日(六) 上午11時(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
中心委員會就職禮	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	4月27日(四) 下午2時(本中心)	中心委員會委員及有興趣加入之會員
U3A 聯席委員就職禮	U3A 聯席委員與其他中心委員到盧邱玉霜耆暉中心舉行新一屆就職禮。	4月28日(五) 上午9時30分 (請於上午8時15分於寶林地鐵站集合)	U3A 聯席委員

## 社區飯堂服務計劃

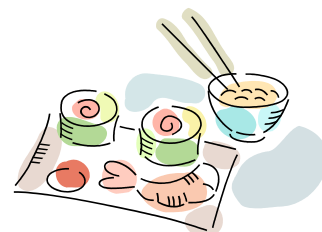
對象：任何人士

膳食類別		時間	收費
早餐	湯粉/粥/麵包	上午 8:30	\$2
午餐	主菜、時菜 湯水 及 白飯	中午 12:00	\$10
晚餐	主菜、時菜 水果 及 白飯	下午 5:00	\$10

 SWIRE TRUST

「太古集團慈善信託基金」

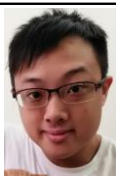
贊助





# 【特別報告 / 活動】

1. 4 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。
2. 社區飯堂報告
  - 4 月 5 日(三)上午 9 時將售賣 4 月 18 日至 29 日的早、午、晚餐飯票。
  - 4 月 19 日(三)上午 9 時將售賣 5 月 2 日至 13 日的早、午、晚餐飯票。
3. 露台的植物為中心所有，供會員一同欣賞，請大家愛惜植物，勿擅自拿取及破壞植物，謝謝!
4. 每年 4 月均為新財政年度，4 月份的班/組及活動均於 4 月 3 日(一)開始收費，是次月會只作登記。請各位於 4 月 3 日(一)上午 9 時後，到本中心交費，不便之處，敬請見諒。
5. 中心委員會是由一群熱心本中心事務的會員組成，委員透過收集其他會員對本中心的意見。藉此平台，向中心職員表達並一同商討事務，互相了解及達致共識。中心正招募委員，歡迎有興趣成為委員的長者/護老者與陳姑娘聯絡。中心委員會就職禮將於 4 月 27 日(四)下午 2:00 的舉行，並於會上選出各委員職位，任期 2 年。
6. 因來年將會有活動帶領合資格的長者到健身室教授運動，如曾參加康文署舉辦的「正確使用健身室設施簡介會」並通過測試的長者，請向王先生登記，如有任何疑問請向王先生查詢。



中心體適能教練  
王鎮海先生

## 體適能信箱

### 跑步、搬重物會傷害膝蓋嗎?



曾因跑步而膝蓋受傷的人，往往以為跑步會傷膝蓋，其實膝蓋內的軟骨是可以承受像跑步這種間歇壓力的擠壓，膝蓋軟骨有如一塊海綿，當腳步落地時產生間歇壓力，軟骨內的水分跟養分會被擠出來，當腳步抬起壓力解除時，被擠壓的軟骨又恢復原狀，將養分與水分再吸收到軟骨內部。因此，跑步可促進軟骨的新陳代謝。

由於軟骨沒有神經細胞，不會痛，跑步會導致膝蓋痛，是因為韌帶過度拉扯、使用過度而發炎，和軟骨傷害無關。結構正常無損的膝關節，不會因為跑步而造成膝關節軟骨的損傷。如對相關資料或其他運動資訊有疑問，歡迎與中心體適能教練王鎮海先生聯絡。

資料來源：華人健康網

## 「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。

# 快樂小故事

## 黎國威-壺中天地寬



「很多人認為飲茶很簡單，直接用滾水沖便是，其實茗茶還包含很多東西……」黎國威熱衷茶藝，曾以銀老師身份開辦茗茶班，向中心會員分享茶的知識，每次開班更帶備整套茶具，希望參與的老友記得到最好的體驗。

國威引用明代張源的《茶錄》中說，「獨啜曰神，二客曰勝，三四曰趣，五六曰泛，七八曰施。」他解釋道，最開心是三、四個知己

朋友一起飲茶，人太多便不能感受箇中樂趣，一個人飲則有如神遊茶境，亦有助提高個人專注力。國威又用茶比喻人：「長者就像普洱，有深度、有茶韻；年輕人就像台灣茶，夠香」有如不同世代的人都有其值得欣賞的地方。

除了當茶藝導師外，國威曾擔任中心義工，他憶述上門探訪長者時，曾邀請長者到社區飯堂用膳，樂見鄰里關係變得緊密。另外，國威退休後有充裕時間發展個人興趣：如專注茗茶、學樂器、學畫畫等，都令退休生活過得比以往開心。

## 銀齡展亮學苑 活動花絮

發展銀齡事業，優化長者人生

結集銀齡力量，惠澤社會階層



一連五班由銀齡展亮學苑實習銀老師教授的班組經已順利完成，在此感謝銀老師的付出及老友記的參與！

如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。