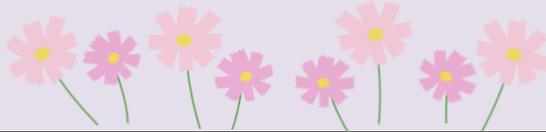




專題月聚天 – 新同工介紹

各位老友記，大家好，我是剛加入莊老大家庭的中心主任林姑娘，希望大家日後多多指教，也很期待往後可以認識你地每一位、聆聽更多你地的人生經驗及故事，與大家有更多的分享，一同在莊老這個有說有笑的大家庭中建立更多快樂的回憶。祝大家身體健康！喜樂常在心!!



【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 14：私隱及保密

◇ 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

6 月份月會

日期	時間	內容
5 月 25 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 6 月份活動及售票
5 月 26 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
5 月 26 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、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)

母親節溫馨獻禮活動 ACRS:007375

日期 5月5日(星期五)

時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 與會員慶祝母親節，活動包括：遊戲、製作花穿珠及皺紙花、抽獎及茶點。

名額 ①場 12 人/②場 12 人/③場 12 人

費用 會員\$15

職員 陳穎然 姑娘



粵曲敬老演唱會 ACRS:007123

日期 5月6日(星期六)

時間 下午12時30分至4時30分

地點 保良局總局

集合時間 下午12時30分
(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 與會員於總局欣賞粵曲表演。

名額 ①場 16 人/②場 16 人/③場 15 人

費用 會員\$10

職員 王鎮海 先生

備註 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。



5月開心下午茶 ACRS:007351

日期 5月11日(星期四)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作鮫魚球豆腐生菜羹，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 李月珠、麥倩嫻、李毓芳

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 5月 ARCS:007360

日期 5月12日(星期五)

日期 5月19日(星期五)

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 10 人/②場 10 人/③場 10 人
(每場30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。



玩樂吃喝一天遊 ACRS:007490

日期 5月15日(星期一)

時間 上午9時15分至下午4時15分

集合時間 上午9時15分
(敬請準時出席，逾時不候)

行程 香港歷史博物館【香港玩具傳奇】→歷治會【泰國菜】→花炮展覽館→壽桃鮑魚麵食館→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。

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\$125 / 非會員\$135

職員 楊敏慧 姑娘

泰海香香時黃泰泰泰
國鮮茅葉蔬咖式式泰
絲雜雞肉炒哩炸式海
苗菜中肉咸魚魚春南
白飯煲翼碎魚柳餅卷
雞



【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

春季中心生日會 ACRS:007356

日期 5月12日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 與4-6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 廖雅芳 姑娘
備註 1. 4至6月份生日會員優先報名。
2. 每位參加可獲精美禮物一份。

為食廚房 ACRS:007352

日期 5月24日(星期三)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員與參加者製作梳乎厘班戟及交流烹調的心得。



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。

博健與你慶祝端午節 ACRS:007447

日期 5月27日(星期六)
時間 上午10時至11時15分
地點 本中心
內容 博健義工與參加者一起玩遊戲及抽獎來慶祝端午節，一起感受節日的氣氛。

名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
費用 會員\$20
職員 劉詠詩 姑娘
備註 每位參加者可獲得精美禮物一份。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

三中長者學苑_油畫體驗班 II

日期 5月6日至6月3日(逢星期六)(13/5 暫停)
時間 上午9時30分至11時30分
地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學
節數 4節
內容 課堂會以臨摹畫作為主，導師帶領學生觀察及理解物件或臨摹作品的造型及色彩，並將觀察所得表現於作品之中。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人
費用 會員\$10
導師 林豐權、郭昶晞
職員 張創裕 先生
備註 1. 未曾參與三月份油畫體驗班之會員優先報名。
2. 課堂會有中學生一起參與。
3. 參加者完成全部課堂後，可獲得其製成品一幅。
4. 參加者如缺席課堂，有機會不能完成作品，請按時出席。
5. 欲一同前往的參加者請於活動當日上午8時50分準時到達本中心，逾時不候。



【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 5月10日至5月31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 ACRS:006944

日期 5月18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,一同提升對香港安老服務政策的認識,探討如何能改善護老者及長者居家安老之環境,減輕家人的護老壓力。
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



香港大學義務長者聽覺篩查 ACRS:007454

日期 5月27日(星期六)
時間 下午2時至5時
地點 本中心
內容 與香港大學言語及聽覺診所合辦,由聽力學家現場督導之學生為長者提供義務聽覺篩查服務,讓長者及護老者可於測試後即時得知聽力情況及跟進建議。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
費用 會員\$5/ 非會員\$7
職員 翁偉承 先生



安居通健康講座暨家居用品展銷

日期 5月4日(星期四)
時間 上午9時30分至11時30分
地點 本中心
內容 與香港基督教女青年會安居通長者家居用品店合辦,為護老者及長者講解家居安全小貼士,介紹其服務及最新長者居家產品,讓有需要長者及護老者可了解各項產品當中功用,需要時亦可於展銷中即場購買。
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



認知障礙症照顧者團聚

日期 5月6日(星期六)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 與曾參加「忘掉愛過的他」小組的組員於週末小聚,互相分享近況及享用茶點,同時歡迎其他照顧者一同參與,緩解照顧壓力。
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
(只限認知障礙症患者之照顧者參加)
職員 翁偉承 先生



護老·小城·大事

對於護老者來說，面對認知障礙症患者時最需要未必是各種治療方法，反而如何處理他們各種行為問題，減少生活上的麻煩，往後數月之「護老·小城·大事」將會逐一為大家介紹不同的照顧小技巧，希望能改善長者及護老者的生活質素。

首先，患者的溝通能力或會因病程而減弱，他們會越來越難表達清楚自己和理解他人的說話，而照顧者亦會更難去明白患者的意思或感受。很多時他們會忘記自己或別人說話的內容，經常並重複談及往事，亦會難於找到適合的字詞表達自己或難於抒發自己的情緒，加上因為不能完全明白他人的說話，或只能掌握部份意思，常會誤解別人的表情、語氣或動作的意思，造成溝通上的問題。

對護老者來說，首要是避免與患者爭執或於言談間顯得不耐煩。如患者強調經常重複看同一個電視節目，即使電視節目真的是首次播出，繼續爭辯只會造成更多的衝突，最終令到患者不快。若在溝通過程中出現衝突及誤解，可嘗試轉移話題，不要糾纏在不快的話題上。

相反，護老者可嘗試簡化複雜的口頭指令，例如指示他們穿衣服時說：「穿上外套」，而不是說：「著衫褲同外套，然後外出用膳」。若患者未能完成一個指示，可將它再細分為一個一個步驟，並讓患者專注同一個步驟，照顧者亦可作示範。在未完成一個動作前，不要給患者新的指示，因為新的步驟會導致患者混亂。

照顧認知障礙症患者實需極大的耐心及愛心，配合合適的服務及技巧支援，不論患者及護老者均能享受到一個安逸的晚年。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：香港認知障礙網站

護老自修室

五月的「每月之書」是由天下文化出版的《安寧伴行》，書中以台灣的服務為參考，為讀者介紹面對死亡時各個階段之思考，帶出「善生」與「善終」等概念，同時切入安寧服務之重要性及對臨終病者的好處，有助護老者思考如何與長者商討臨終時之意願及安排。另一方面，本書亦特別以醫療專業與病人之雙重身分現身說法，帶出末期病患者面對病痛時之掙扎及感受，令護老者及長者真實感受到當中的切膚之痛。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】

《安寧伴行》天下文化(2014年出版)

分類：生死教育(E017)



中心體適能教練
王鎮海先生

體適能信箱



保養已受損的膝關節，要減少運動或停止運動？

被診斷為「退化」性膝關節炎的病患，不是要減少運動或停止運動，而是要適度的運動，重點是要知道如何運動不傷膝！例如，健步行和跑步是最適合的運動。但是應避免爬山、爬樓梯、騎腳踏車、游蛙式等膝關節重複彎曲超過五十度的運動，健步行、跑步是最適合的運動。

膝痛的患者，覺得坐著就是休息，但事實上，長時間的屈膝坐姿(90度左右的屈膝)，會因兩側軟骨長時間拉緊，背部和腰骨反而會有更大的壓力，而坐著不動的時候，很多內部器官和肌肉都會受壓。因此，適度及定時活動膝關節，才是正確的護膝原則。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：熱新聞

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

○ 梁潔華小學探訪

日期 5月4日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與學生一同遊戲，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 1. 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。
2. 參加者只可選擇參與一個探訪活動，不可重覆報名馮晴紀念小學探訪。



○ 馮晴紀念小學探訪

日期 5月19日(星期五)
時間 下午2時15分至3時15分
地點 本中心
內容 與學生一同遊戲，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 1. 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。
2. 參加者只可選擇參與一個探訪活動，不可重覆報名梁潔華小學探訪。



○ 四道人生千歲館

日期 5月10日(星期三)
時間 下午1時至4時30分
地點 柴灣青年廣場
集合時間 下午1時
(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
內容 欣賞生命故事展覽、慶回歸20週年暨四道主題表演、嘉賓分享等。
名額 ①場4人/②場4人/③場4人
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 活動提供旅遊巴接送，但步行路程及梯級較多，參加者需衡量身體狀況。
2. 活動時間與中心社區飯堂晚餐重疊，參加者需自行安排膳食。



○ 義工樂園

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3人/②場3人/③場3人
職員 鄺偉安 先生
備註 1. 參加者只可選擇其中一個時段。
2. 未有參加4月聚會的會員將優先報名。



○ 坐式太極

日期 5月10日至6月28日(逢星期三)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
堂數 8堂
內容 與茵怡花園房協合辦，由太極導師教授區內長者及本中心會員坐式太極。
名額 ①場2人/②場2人/③場2人
職員 王鎮海 先生
備註 參加者必須出席所有課堂。



【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



日期 5月18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 三花職員講解三高美味廚房。
 講座後，開始售賣奶粉。

(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)...\$85
 三花 雙效奶粉 (800克)...\$120

名額 200人

職員 王鎮海 先生

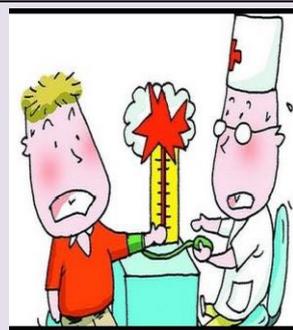
- 備註
1. 只限本中心會員登記。
 2. 登記日期截至5月6日(六)，下午4時為止。
 3. 供應商最終決定來貨量，本中心不能保證會員可獲預訂的數量。如有更改，本中心將張貼告示於中心，供會員詳閱。
 4. 活動當天不進行購買餘下的奶粉，如未能在截止日期前登記奶粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
 5. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 6. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
 7. 如未能在月會當天登記之參加者，需於3場月會結束後才可接受登記。
 8. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_高血壓之藥物治療

日期 5月11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高血壓藥物使用守則及解答高血壓常見的問題。
 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
新聞天地	職員與會員分享時事。	5月2、9、10、16、17及23日 上午9時45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。	5月5、8、10、22、24、29及31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。	5月5、12及19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
卡拉OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	5月6、13及20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。	5月6、13、20及27日(六) 5月10、17、24及31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
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	5月10日及24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。	5月10、17及24日(三) 5月19日(五) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	5月13日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	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。	5月17日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
U3A 會議	新一屆就職禮選出各委員職位，任期2年，及討論有關U3A事項。	5月12日(五) 上午9時30分(本中心)	U3A 委員

【特別報告 / 活動】

- 5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。
- 社區飯堂報告
 - 5月2日(二)上午9時將售賣5月15日至27日的早、午、晚餐飯票。
 - 5月6日(六)上午11時將舉行樂在社區飯堂，請購買當日午餐之參加者準時出席。
 - 5月17日(三)上午9時將售賣5月29日至6月10日的早、午、晚餐飯票。
 - 5月23日(二)上午9時將售賣6月12日至24日的早、午、晚餐飯票。
- 香港基督教服務處南亞裔義工將於5月13日(六)下午3時至4時舉行探訪，工作人員將個別聯絡長者。
- 長者需自行保管其私人財物，切勿隨便亂放，如有需要，可在私人財物上貼上名字以作辨別。同時，中心不會提供儲物地方予長者寄存私人財物。如有遺失和損壞，長者需自負。
- 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。
- 春季水墨筆班將於5月8日開始舉行，舊生請逢星期一上午10時準時到中心上課。

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



快樂小故事

李慧卿 - 護老者嘉許禮

大家好，我係慧卿。年初在這裡櫃枱放著「伴你同行 護老情真 2017 年第二屆全港護老者嘉許禮及優秀護老者選舉」表格，心態玩吓喇，填上資料，找一位飯堂朋友做我的提名人，便把表格寄出了。

不久收到香港老年學會社工游姑娘來電約我到尚德爸爸的日間中心，見面了解，其後有兩次到家把我照顧我丈夫的日常生活拍攝下來。

到了三月廿二日嘉許禮當天，我懷著忐忑的心情，得到評審的認同下，可以上台領獎，期間也有報界記者訪問我，只是實話實說，沒有一點兒緊張。希望把我這個特別的經歷寫下來，給大家分享我的喜悅，我會繼續努力去照顧我這個「大碼 BB」，多謝大家！



時事推廣小組報告

時事推廣小組 4 月份聚會各參加者就不同時事作出深入討論，現與中心會員作出報告及分享。

首先我們討論了有關垃圾徵費措施之影響，大部份參加者均認為是項措施令長者增加額外支出，日常生活亦變得更加麻煩，為市民帶來不便，而且執法上亦十分困難，成效未必顯著。經討論後參加者認為政府推行是項措施的主要目的是推動環保，市民亦需時間適應及養成新習慣，而且措施目的是令社會環境及衛生變得更好，故亦理解政府的做法。與此同時，討論過程當中很多參加者均表示很多時即使自身反對政府的政策，亦不知道可如何表達自身的意見。

另一方面，我們亦就特首選舉進行討論及了解選舉委員會的組成方法，普遍參加者均支持林鄭月娥成為新一屆特首，但將來施政成果如何則尚需觀察，惟在選舉過程中參加者均認為內地中央政府透過委任全國人大及全國政協成為選委等方法影響選舉結果，與香港回歸時中央政府所承諾的「一國兩制」、「高度自治」、「五十年不變」有所偏差，而雖然近年內地經濟發達，但在人權、民生等方面則尚有很大的提升空間。

下次時事推廣小組將於 6 月舉行，有興趣參加的會員請於月會報名，如希望在組內作更多的新聞分享請與職員翁偉承先生聯絡。

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。



保良局安老服務

手工藝

語文

資訊科技

運動

藝術

音樂

烹飪

其他

「保良局銀齡展亮學苑」，集結擁有各類技能及知識之銀齡人士成立「人才庫」。我們的專業銀齡導師，可親身到全港各區，為各類型服務機構 / 學校 / 教會等教授課程，包括：手工藝、語文、資訊科技、運動、藝術、音樂及烹飪等多元化及創新的課程，收費廉宜。公眾可登入以下網站查閱人才庫資料：

<http://www.poleungkuk.org.hk/20090819493/elderly-services/elderly-community-support.html>



結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生

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。