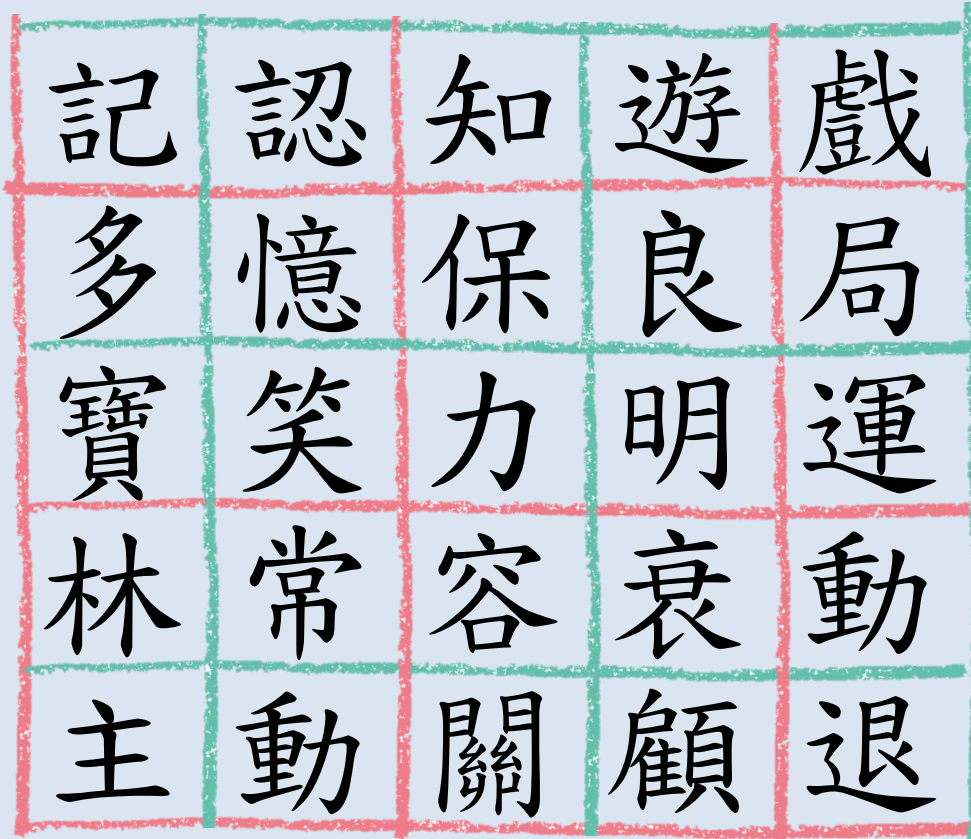




專題 - <眼明手快>

老友記們，你能在下面的字海中找到關於認知障礙症及本機構的字詞嗎？



1. 本機構名稱
2. 本中心所處之地區
3. 一種認知障礙症的初期徵狀
4. 兩種提升腦部健康的方法
5. 一種支援認知障礙症患者的方法

答案：1.保良局 2.寶林 3.記憶力衰退 4.運動、認知遊戲 5.主動關懷

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 6：服務意見

✧ 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

2019年6月份月會

日期	時間	內容
2019年5月30日(四) (第一場)	上午9時正	介紹2019年6月份活動及售票
2019年5月31日(五) (第二場)	上午9時正	
2019年5月31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、張創裕、何天賜、廖雅芳、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

【收費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



親親我好媽

MACS:000036



- 日期 5月6日(星期一)
時間 上午9時至下午4時
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\$128 / 非會員\$138
行程 西九文化區戲曲中心→北角素食分子自助午餐→美味棧頭抽店(每位贈送精裝頭抽一枝)→壁畫街→孫中山海濱公園→回程
職員 陳穎然 姑娘
備註
1. 參加者需於活動當日帶備會員証及自備食水。
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。
行動不便者，需作評估才能參加活動。
3. 如有親友想一同參加旅行，月會後可向陳姑娘登記。



春季剪髮服務

MACS:000031



- 日期 5月9日(星期四)
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。



5月開心下午茶

MACS:000030

- 日期 5月23日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作魷魚菜甫肉碎銀針粉，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、潘玉蓮
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。



春季中心生日會

MACS:000040

- 日期 5月24日(星期五)
時間 下午2時30分至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. 4-6月生日會員優先報名。
2. 每位參加者可獲精美禮物一份。





【收費班組】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)



<input type="checkbox"/>	羅氏長者學苑_實用家居英語班		MACS:000044
日期	5月11日至6月1日(逢星期六)	名額	①場 <u>5</u> 人/②場 <u>5</u> 人/③場 <u>5</u> 人
時間	下午2時至3時30分	費用	會員\$25
地點	保良局羅氏基金中學	導師	傅涇芝
堂數	4堂	職員	張創裕 先生
內容	學習日常生活會遇到的英語，與大家一起聽、說、讀、寫。	備註	1. 參加者需自行前往上課地點。 2. 參加者對英語有基本認識為佳。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分)

<input type="checkbox"/>	護老俱樂部	MACS: 000041	<input type="checkbox"/>	春季保健按摩	MACS: 000023
日期	5月10日(星期五)		日期	5月8日至5月29日(逢星期三)	
時間	下午3時至4時30分		時間	上午9時至12時45分(每節45分鐘)	
地點	本中心		地點	本中心	
內容	與參加者一同探討現時認知障礙症的症狀，並講解社會有什麼機構提供相關服務，並享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。		節數	4節	
名額	①場 <u>5</u> 人/②場 <u>5</u> 人/③場 <u>5</u> 人 (護老者優先)		內容	按摩師提供足底或肩頸按摩服務。	
費用	會員\$10/非會員\$12		名額	①場 <u>1</u> 人/②場 <u>1</u> 人/③場 <u>1</u> 人	
職員	何天賜 先生		費用	會員\$90/ 非會員\$100(每節)	
			職員	何天賜 先生	
			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，請向何先生查詢。	

【認知障礙支援服務】*名額有限*，有興趣報名請✓ (名額將平均分配)

<input type="radio"/>	智友善家居專題講座		<input type="radio"/>	智醒平板電腦訓練班	
日期	5月8日(星期三)		日期	5月8日至29日(逢星期三)	
時間	上午9時45分至10時45分		時間	下午1時至2時	
內容	讓參加者認識認知障礙症及智友善家居的理念。		地點	本中心	
名額	①場 <u>15</u> 人/②場 <u>15</u> 人/③場 <u>15</u> 人		堂數	4堂	
職員	陳穎然 姑娘		內容	與茵怡花園房協合辦，由導師教授區內長者及本中心會員使用平板電腦。	
備註	活動不設後備名額，逾時5分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。		名額	①場 <u>2</u> 人/②場 <u>2</u> 人/③場 <u>2</u> 人	
			職員	陳穎然 姑娘	
			備註	中心會提供平板電腦。	

【認知障礙支援服務】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



智友善照顧者工作坊

MACS: 000042

日期 5月16日(星期四)
時間 下午1時至5時30分
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 與參加者乘坐旅遊巴前往參觀房協長者安居資源中心，讓參加者認識處理患者行為問題的方法，以及智友善家居環境設計概念與應用。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
職員 何天賜 先生



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(名額將平均分配)



護眼護聽力老友記訓練班

日期 5月16日(星期四)
時間 上午10時至10時45分
地點 本中心
內容 由專業視光師講解青光眼、白內障、黃斑病變及糖尿眼的成因，及講解聽力受損種類及成因。並教授5分鐘「護眼保健操」，舒緩視覺疲勞。
名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
職員 陳穎然 姑娘



保良局馮晴紀念小學探訪

日期 5月17日(星期五)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 學生表演及遊戲，歡度下午。
名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者不可重覆報名梁潔華小學探訪。



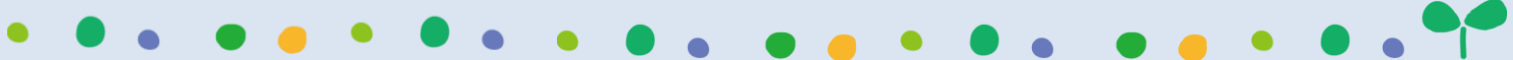
梁潔華小學探訪

日期 5月24日(星期五)
時間 上午10時30分至11時30分
內容 梁潔華小學學生前往中心表演，並與參加者一同進行小遊戲，讓參加者歡度上午。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 7人
職員 何天賜 先生
備註 參加者不可重覆報名保良局馮晴紀念小學探訪。



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2019年7月6日(六)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。



【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9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 三花職員講解保護關節飲食法的主題。
講座後，開始售賣奶粉。
名額 200人
職員 廖雅芳 姑娘

(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)...\$75

三花雙效奶粉 (800克)...\$100

三花高鈣活關節奶粉(800克)...\$85



- 備註
1. 三花高鈣活關節奶粉(800克)之前簡稱(健骨)，現更改為(活關節)。
 2. 只限本中心會員親身登記。(不接受電話登記)
 3. 登記日期截至5月4日(六)，下午4時為止。
 4. 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。
 5. 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。
 6. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 7. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。
 8. 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。
 9. 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_滋養幸福快樂人生

日期 5月23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培養幸福快樂人生的途徑，
破除對先天或環境限制難覓幸福人生的迷思。
職員 廖雅芳 姑娘



☆入會須知☆

歡迎瀏覽本中心網頁

服務對象

- | | | |
|-------|---|-----------------|
| 金咭會員 | - | 60歲或以上 |
| 銀咭會員 | - | 50-59歲社區人士 |
| 護老者會員 | - | 年滿18歲而需要照顧長者之人士 |

年費

\$21
\$50
免費

備註

- 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



護老·小城·大事

意外是無法預料得到的，萬一遇上長者跌倒情況，首先要查看長者是否有骨折或感到痛楚，讓傷者試抬高手腳，觀察肢體有否變形。如懷疑有骨折，切勿忙扶起傷者，否則會加重損傷和骨骼錯位機會；如遇上脊柱骨折，更可能會損及脊髓，導致病人截癱。如情況嚴重，建議應先報警求助，以免拖延救護的時間，以下為就不同的受傷狀況替跌倒長者作出觀察評估及處理方法：

骨折症狀

患者會感覺或聽到骨頭的啪裂聲，並於患部出現疼痛或有觸痛，甚至出現移動患肢有困難，嚴重者患部出現明顯的變形、腫脹、長短不對稱等情況，甚至出現骨頭外露。

骨折的處理

面對骨折，首先不要隨便移動患者，因可能使骨折斷端刺破血管或神經，如情況許可，讓骨折傷者仰臥，保持氣道暢通，並墊高雙腿，使血液容易回流心臟及供應腦部，鬆解身上的緊束衣物，蓋上毛氈以保持身體溫暖，減低傷者出現休克的機會。

除非對生命有危險，否則應在發生事故的地方先初步處理骨折，並將患處固定再送醫院治理，而處理開放性骨折之出血，應以消毒紗布敷蓋，再用繃帶包紮止血，突出骨端不宜推回皮膚內。



眼睛撞傷

如果眼珠與視力都正常，只有四周皮膚出現腫脹，可以立刻進行冷敷舒緩，但如有出血現象時，必須立刻送院治理，以防視網膜剝離。

昏倒

如環境安全許可下原則上不能移動患者，應讓他靜臥原處，同時應鬆開患者衣服，使他容易呼吸，而臉朝側邊，防止由於嘔吐而窒息，可以復原臥式幫助傷者。

以上是今期護老·小城·大事分享的資訊，如大家想進一步了解今期資訊內容，可與中心社工何天賜先生聯絡。

資訊來源：救世軍-老吾老第 112 期

護老自修室

五月的「每月之書」是由青源出版社出版的《十句話，一輩子受用》。書中精選了有關人生不同方面的十句話，再配合一些故事和個案分享，為讀者打打氣。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】

《十句話，一輩子受用》

青源出版社(2009年出版)

分類：生活勵志(F008)

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。	5月2、8、10、15、16、17、20、22、23、24、27及29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2、9、16及23日(四) 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。	5月4、11、18及25(六) 上午9時30分 (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4、11、18及25日(六) 5月8、15、22及29日(三) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	5月8、14、15、22、28及29日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
桌上遊戲體驗	由職員教授桌上遊戲，同歡上午。	5月11及25日(六) 上午10時 (本中心)	會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆青小丑 舞台魔術培訓班	學習進階魔術技巧。	5月4、11、18及25日(六) 下午2時 (本中心)	耆青小丑 隊員
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	5月17日(五) 上午9時30分 (本中心)	U3A 委員

【特別報告 / 活動】

- 5月3日(五)本中心進行固定電力裝置定期檢查及測試，全日暫停電力供應。中心活動及飯堂服務均會暫停一天，如有要事，請於當日致電中心手提電話 5170 8492。
- 社區飯堂報告
 - 5月7日(二)上午9時將售賣5月27日至6月8日的早、午、晚餐飯票。
 - 5月21日(二)上午9時將售賣6月10日至6月22日的早、午、晚餐飯票。

人事動向



各位老友記大家好，紅姐要退休啦！

我在中心轉眼已有十五年，期間有苦有樂，首先要多謝各位對我的愛護和支持，所以要向各位說聲再見，祝各位身體健康，心境愉快！得閒要多D來中心呀！

鄭麗紅(紅姐)



義工快訊

義務工作是社會政策以外，解決社會問題

的方法之一。參與義務工作是體現人人平等、互助互愛、互相學習的精神表達愛心、關懷、分享的積極行動盡公民責任，貢獻及回饋社會。所以，義工對我們來說，是重要的「資產」，他們默默的支持與付出，對於中心是極大的鼓勵。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，歡迎與中心職員聯絡。

活動預告：社堂飯堂義工招募

快樂小故事

兩件開心事—林秀蓮

活到老不但要學到老，義工秀蓮表示要「做到老」。

每天秀蓮都會在中心當值，不管是派籌還是做早操，都常見到她為中心活動提供協助。她表示：「生命要有運動，這對腦筋及身體都很有幫助，而且看到老友記開心，自己也開心起來。」秀蓮連續四年在義工嘉許禮中獲獎，代表著她投入付出了很多時間和心機呢！



另一件開心事，便是孫兒最近憑藉獎學金遠赴外國留學。對於孫兒能做到自己喜歡的事，秀蓮倍感安慰。她笑言：「他本來就很喜歡該國文化、食物及語言，未來五年他要一個人生活，雖然有點擔心，但最重要他喜歡！」現今科技發達，即使遠在他邦，秀蓮隨時可以與孫兒進行視像電話，聽得到看得到，連最近孫兒胖了她都發覺到。談到孫兒，秀蓮總是笑逐顏開，不難感受到她從心而發的喜悅！

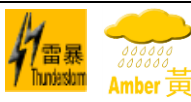


《快樂小故事》正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！

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 	✗	✗	✗

關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 体健+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。

健康資訊速遞



簡易體力鍛鍊

不喜歡做掌上壓？可是仍希望能鍛鍊上身的肌肉？不妨試試以下的鍛鍊運動。阻力訓練不一定需要特定的運動器械。其實，只需簡單如一道牆，便可在家中進行不同的簡易運動，如各樣伸展運動、站立式掌上壓。不妨於作息時嘗試下列的運動，以自己的體重作體力鍛鍊：

1. 面向牆，雙腳置於平肩闊距離，跟牆保持較手臂稍寬的距離；
2. 手掌置於牆上，與肩成水平；
3. 吸氣同時屈曲手肘讓身體慢慢靠向牆；
4. 維持運作 1 秒；
5. 呼氣同時慢慢伸直手臂，還原至起始動作；
6. 重複以上動作 10 次，休息 30 秒後再重複動作 10 次；

Wall Push Ups



隔天進行肌肉鍛鍊，亦可於一天鍛鍊一組肌肉，並於下一天鍛鍊另外一組肌肉。好好運用隨手可得的簡易工具如水瓶和運動橡筋，在百忙中也可保持活動量！

資料來源：運動健康資訊生活