



**專題月聚天 – <基層醫療指南>**

**<基層醫療指南>**

<基層醫療指南>是一個包括不同基層醫療服務提供者的個人及執業資料的網絡模式指南，以方便公眾找尋個人的基層醫療服務提供者如西醫、牙醫和中醫。市民現在可以登入<指南>的網頁([www.pcdirectory.gov.hk](http://www.pcdirectory.gov.hk))，選擇適合自己需要的家庭醫生、牙醫或中醫。

**為何需要一個家庭醫生?**

家庭醫生是基層醫療服務提供者之一，為我們及家人提供基層醫療服務，是持續醫療過程中的首個接觸點。



家庭醫生可以為我們全家人提供全面、持續的醫療健康護理，包括生理、心理等方面的治療及輔導；有需要時他還可以協調轉介我們所需的醫療服務。此外，家庭醫生了解及掌握我們的健康狀況和病歷，能給予我們最合適的治療，和我們一起促進健康和預防疾病。

關係持久的家庭醫生十分重要，因為家庭醫生也是我們家庭的一部份。如經常轉換醫生，每位醫生未必清楚我們的病情變化或其他醫生用藥及治療的詳細方案，結果往往得不償失，所以我們應找一個能夠提供持續醫療服務的家庭醫生。

資料來源: 衛生署基層醫療統籌網頁 [www.pco.gov.hk](http://www.pco.gov.hk)

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 12：知情的選擇**

◇ 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

**2018年8月份月會**

日期	時間	內容
7月26日(四) (第一場)	上午9時正	介紹2018年8月份活動及售票
7月27日(五) (第二場)	上午9時正	
7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、  
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](mailto: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)


**夏季剪髮服務** MACS:000194

日期 7月18日(星期三)  
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。



**護士健康檢查\_7月** MACS:000182


日期 7月20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 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。



**7月開心下午茶** MACS:000193

日期 7月20日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由U3A委員製作鹹湯圓，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、麥倩嫻  
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。



# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)


**趣味手語班** MACS:000174

日期 7月9日至9月10日 (逢星期一)  
時間 下午1時至2時  
地點 本中心  
堂數 10堂  
內容 資深導師教授手語。  
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人  
費用 會員\$60  
導師 陳青楊  
職員 劉詠詩 姑娘



**夏季畫班** MACS:000184

日期 7月10日至9月11日(逢星期二)  
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 2人/②場 2人/③場 2人  
費用 會員\$100  
導師 陳曉露  
職員 劉詠詩 姑娘  
備註 學員需自備畫簿、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)



## 夏季保健按摩

MACS:000179

日期 7月4日至7月25日(逢星期三)  
時間 上午9時至12時45分  
(每節45分鐘)



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。

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



## 護老俱樂部

MACS: 000198

日期 7月12日(星期四)  
時間 下午3時至4時30分



地點 本中心

內容 與參加者探討長者常見關節疾病，當中的成因及所帶來的後果，並一同享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。

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



## 社區寧養服務講座

日期 7月6日(星期五)  
時間 上午10時至11時



地點 本中心

內容 由社區寧養服務職員前來講解長期服藥與皮膚護理知識及技巧。

名額 ①場 13人/②場 13人/③場 13人

職員 何天賜 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。

# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 (\*名額將平均分配)



## 知藥用藥講座

日期 7月5日(星期四)  
時間 上午10時至11時



地點 本中心

內容 由聖雅各福群會註冊藥劑師前來講解藥物貯存、服食藥物時間分配及忘記服藥處理等問題。

名額 ①場 13人/②場 13人/③場 13人

職員 廖雅芳姑娘

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。



## 普及健體運動

日期 7月12日(星期四)  
時間 上午9時至11時



地點 本中心

內容 由康文署健體教練教授健體操。

名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人

職員 劉詠詩 姑娘

備註 1. 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。  
2. 不設後備名額，逾時5分鐘者，即9時05分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



# 護老·小城·大事

長者因身體機能退化出現骨質疏鬆、嚴重關節炎、關節勞損變形、甚至骨折、骨枯等，引致關節劇痛僵硬，無法活動。如藥物治療未能奏效，醫生會按病況而建議患者進行人工關節置換手術，例如髖關節/膝關節置換手術，以改善行動和減少痛楚。

手術後要肢體及關節功能盡快恢復，並減少相關併發症，病人必需按物理治療師的指導，積極進行復康運動鍛鍊，並採取保護關節的措施。但部份患者出院後逐漸忘記如何保護置換了的關節，或高估自己能力而選擇不跟從；或因傷口仍隱隱作痛，甚至以為出院後等同完全康復，因而放棄進行復康運動練習，這些都會嚴重影響新關節功能的發揮，減低肢體活動能力，增加跌倒風險。

在家人方面，家人可於患者進行手術前後提供支援，協助患者手術後能儘快康復。

## 1.入院進行手術前

- 主動了解患者就關節置換手術的關注、擔心及顧慮等，作出支持和鼓勵。
- 陪伴患者覆診，向醫生了解手術的過程、風險，手術前及手術後需注意事項，並將患者關心的問題向醫生提問及了解。
- 如醫院舉行手術前或手術後工作坊，護老者應抽時間陪同患者出席。透過護理人員詳細解釋及同路人分享，進一步了解手術前後的情況，讓患者及自己對手術前後的護理、止痛、復康和出院等的安排及注意事項有更多的認識和掌握，解答心裡的疑問和擔憂。

## 2.手術當日

- 陪同患者到醫院，如要早一天入院，於手術當日手術前及後探望患者及向醫生了解是否順利。

## 3.手術後

- 多到醫院探望患者，了解傷口情況及康復進展，並給予支持及鼓勵。
- 為患者出院後復康作準備，添置助行器具及輔助器具(例如:夜明燈)，以配合復康需要。
- 保持家居環境安全，將雜物搬走，保持通道無阻，減低在家跌倒的風險。
- 留意傷口癒合情況，陪伴患者覆診，了解復康情況。
- 避免患者手術後提取重物或過於操勞，家人可以協助處理家務及購物等，讓患者休息，避免坐立或維持同一姿態太久。
- 按時覆診及服藥，並按照物理治療師的指示，在家進行復康運動及冰敷。

其實，只要患者按醫生及護理人員的指示，還有家人的關懷、照顧、支持和鼓勵，定能加快手術後的復康進展，儘快重投正常生活，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。

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



## 耆義莊園義工聚會

日期 7月28日(星期六) 內容 與義工們一同聚會，分享心得，計劃活動。  
時間 下午3時至4時 名額 ①場4人/②場4人/③場4人  
地點 本中心 職員 鄺偉安 先生



## 三花\_講座暨奶粉售賣

日期 7月19日(星期四) (每人最多可預訂4罐，額滿即止)

時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)  
地點 本中心

內容 三花職員講解認識健康食油的主題。  
講座後，開始售賣奶粉。

名額 200人

職員 劉詠詩 姑娘

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. 凡購買三花高鈣活關節奶粉(800克)享有買二送一的優惠。

3. 只限本中心會員登記。

4. 登記日期截至7月7日(六)，下午4時為止。

5. 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。

6. 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。

7. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。

8. 售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。

9. 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。

10. 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。

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



# 【免費活動】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

## 特「飾」便服日

日期 7月6日(星期五)  
時間 下午2時30分至4時  
地點 本中心  
內容 以休閒生活為主題，設有攤位遊戲及小食義賣活動，  
為保良局籌募經費，以提供優質服務。

職員 劉詠詩 姑娘

備註 1. 當日以休閒生活為主題，鼓勵參加者穿著休閒服飾響應。

2. 收益將用在本中心的活動及服務上。



# 【免費活動】 〈名額不限〉 · 歡迎即日參與

## 衛生署講座\_退化性膝關節炎

日期 7月19日(星期四)  
 時間 下午2時至3時  
 地點 本中心  
 內容 由衛生署註冊護士講解膝部退化性關節炎的成因及處理方法，關節保護守則及解決因關節而引起的日常生活困難的方法。  
 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。	7月3、4、11、17、18及31日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
先知先覺_認知習作	透過熱身遊戲及做認知習作，提升參加者的認知能力。	7月4、11、18及25日(三) 上午9時30分(本中心)	先知先覺參加者
先知先覺_跆拳道/運動班	由導師教導參加者跆拳道及其他伸展運動，強健身體，及訓練手腳協調。	7月4、11、18及25日(三) 上午10時30分(本中心)	先知先覺參加者
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。	7月4、11、18及25日(三) 7月7、14、21及28日(六) 下午2時(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。	7月5、6、9、13、16、23及30日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
先知先覺_扭氣球/手工班	由導師教導參加者扭氣球及穿珠，培養興趣。	7月5、12、19及26日(四) 下午1時(本中心)	先知先覺參加者
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。	7月6、13及20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
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	7月7及21日(六) 上午10時30分(本中心) 上午10時開始派籌。	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。	7月7、14、21及28日(六) 下午1時(本中心)	會員
硬地滾球訓練	提升硬地滾球的玩法及技巧。	7月14日(六) 上午9時30分(本中心)	硬地滾球小組參加者

## 外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
長幼齊識「碳」訓練	學習低碳生活方法。	7月7日(六)及13日(五) 上午9時30分(本中心)	識「碳」義工大使
智「NET」長者義工重聚	重溫探訪技巧	7月7日(六) 下午2時(本中心)	智「NET」長者義工
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	7月20日(五) 上午9時30分(本中心)	U3A 委員
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。	7月28日(六) 上午9時30分(本中心)	先知先覺義工

## 【特別報告 / 活動】

1. 7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. 第二期粵曲班第一堂於7月3日(二)下午2時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
3. 趣味手語班第一堂於7月9日(一)下午1時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
4. 夏季普通話班第一堂於7月9日(一)下午2時15分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
5. 夏季書法班第一堂於7月10日(二)上午9時30分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
6. 夏季畫班第一堂於7月10日(二)上午10時30分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
7. 社區飯堂報告
  - 7月11日(三)上午9時將售賣7月23日至8月4日的早、午、晚餐飯票。
  - 7月24日(二)上午9時將售賣8月6日至8月18日的早、午、晚餐飯票。
8. 由社會福利署贊助2018至2020年度的「老有所為活動計劃」，將於本年8月開始，2018-2020年度的主題是《鄰里支援添暖意 跨代互動倍溫馨》。所以，我們鼓勵長友記一起推動鄰里支援網絡及跨代共融。與此同時，長友記亦可繼續發揮所長貢獻社會，並將寶貴的生活經驗及智慧傳承，達致「老有所為」，樂享頤年。本年度活動包括舞動手語班、社區探訪及旅行等，如有興趣的老友記可向鄺生查詢。

## 護老自修室

七月的「每月之書」是由寫樂文化有限公司出版的《無壓力-老後照護大百科》。書中作者講解護老者在照顧長者時會面對的困難及其解決方法，而且書中使用圖文並茂方式進行講解，讓讀者更容易理解。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】\*\*\*

《無壓力-老後照護大百科》

寫樂文化有限公司(2014年出版)

分類：教育發展(B027)



## 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！

**歡迎大家參與**  
 如果想知道多 D 義工活動，歡迎與中心職員 鄭生聯絡。

**活動預告**  
 智「NET」長者  
 外展院舍探訪 - 7月

**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。

## 提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 7-9 月份壽星，請於 7-9 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 2018 年 10 月 5 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。
- 4-6 月份壽星最遲可於 2018 年 7 月 6 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。



# 快樂小故事

## 嚴以律己 寬以待人——趙婆婆

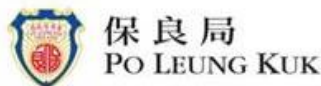
為人低調、說話溫文的趙婆婆大約在五年前加入中心，儘管受到坐骨神經痛的困擾，她都經常參與不同的課程，不斷追求新知識。

趙婆婆坦言她較其他人幸運，「那些年女孩子不容易有讀書機會，我難得有機會讀書，一定用心去讀。」可能是自小培養了讀書的興趣，即使只有短短數年，能啟發了她對知識和修養的追求。

「記得有次隨旅行團去外地遊玩，好多團友老是過了集合時間才上車，我認為這是不對的，其實我為人很性急，但我經常提醒自己要將心比己，明白別人可能是得意忘形才會遲到，急性子的個性慢慢地變得謙卑沉穩。」

趙婆婆也表示加入中心後常常感到歡樂，「只要身體狀況許可，我也會參加中心的活動，像早年便常常到長者學苑上課，除了見到很多老朋友外，學到的知識是屬於自己的，人家怎樣都取不走，現在我也是這樣教家裡的孫子，鼓勵他們主動學習。」

《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

我參加先知先覺計劃後，感覺很有心思及與時並進，透過全方位生活化的訓練，如：IPAD(平板電腦遊戲)、認知習作、扭氣球班、醒腦帶氧8式、強身健體跆拳道等，創意貼地，鼓勵長者強化及提升記憶力，判斷力，運算力，認知力及學習的推動力。過程活潑有趣又驚喜，可謂獲益良多，助人自助，超越期望！

在此感謝各職員努力，實在功不可沒。  
祝大家身體健康，生活愉快。



先知先覺義工：黃輝

# 【健步如飛】

## 健步如飛\_輕鬆健步行

日期	7月5及12日(星期四)	內容	到寶康公園進行健步行及簡單伸展運動。
時間	上午8時	職員	廖雅芳 姑娘
集合時間	上午8時	備註	1. 參加者請穿著輕便服裝。
集合地點	本中心		2. 只限健步如飛計劃參加者參加，有興趣者請歡迎向廖姑娘查詢及報名，額滿即止。



## 健步如飛\_長者運動會

日期	7月10日(星期二)	集合時間	上午9時30分
時間	上午9時30分至下午1時	集合地點	本中心
內容	一起步行到將軍澳室內運動場，與保良局其他長者支援服務單位之健步如飛參加者，一起進行有趣好玩的運動競技項目，予運動於娛樂。		
職員	廖雅芳 姑娘		
備註	1)健步如飛的參加者優先報名。 2)其他有興趣者歡迎向廖姑娘查詢及報名。 3)是次運動競技有肢體動作，參加者需考慮自己的身體狀況，行動不便者將不作考慮。 4)請穿著輕便服裝。		



## 健康資訊速遞 - 運動與水分 (上)

不少人做運動時都會汗流浹背，皆因汗水的揮發有助降低體溫，保持身體正常運作。若水分補充不足，可引致身體脫水。相反，攝取過多水分會降低血鈉水平，引致低血鈉症。雖然運動一般都不會維持很久或太劇烈，但補充水分卻是極重要的一環。今期會為大家分享運動前、中、後所需的水分補充量，以供參考。

	目的	
運動前	保持身體水分充足	- 至少在運動前 4 小時，慢慢喝 480 至 600 毫升水分，一般來說，水是最佳選擇。
運動中	維持體內水分平衡，防止脫水	- 如運動時間少於 60 分鐘，於運動期間每 15 至 20 分鐘喝 90 至 240 毫升水。一般來說，水是最佳選擇，在運動期間，每小時的飲水量不要多於 1 公升。
運動後	充分補充因流汗而失去的水分和鈉	- 比較運動前和運動後的體重(運動前的體重減去運動後的體重)，體重減少往往是水分流失所致，應在一段時間內漸次地攝取流失了的水分(及電解質)，而非一次過灌飲大量水分。



不論做什麼運動，補充水分都是十分重要的，切勿因運動的時間較短和強度較低而忽略補充水分。

資料來源：健康在職計劃