



**專題月聚天 – 綠色生活**

香港每日都會產生大量廢物。根據香港政府一站通的資料，香港產生的都市固體廢物超過 600 萬公噸，即每日產生超過 18,000 公噸。如按現時的趨勢，預計香港現有的三個堆填區將於 2020 年前相繼飽和。所以，想環境保護工作成功，實有賴大家努力參與，只要改變小小的生活習慣，減少廢物、循環再用，綠化生活，你我都可簡單做到。

想簡單達到綠化生活，種植小盆栽是不二之法。種植不單可改善空氣、粉飾家居，也是一種心靈慰藉，調劑繁忙的生活，為生活注入多點綠色。偶然看到面前的綠色植物，可發現植物生生不息地成長與蛻變，從中可看到堅毅不屈的精神，鼓舞我們精彩活出每一天。

由社會福利署贊助 2016 至 2018 年度的「老有所為活動計劃」《左鄰右里顯關愛 老有所為樂頤年》，本年度將繼續推廣社區種植，宣揚在家中及社區綠化，現每一位會員只要出示有效會員證，可領取草頭娃娃一個，藉此讓會員互相分享種植經驗，加深鄰舍關係。

草頭娃娃數量有限送完即止，如有興趣及疑問可向鄰生查詢。

資料來源：香港政府一站通網頁

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準1：服務資料**

◇ 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

**9 月份月會**

日期	時間	內容
8月24日(四) (第一場)	上午9時正	介紹9月份活動及售票
8月25日(五) (第二場)	上午9時正	
8月25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、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)



## 8 月開心下午茶 ACRS:008222

日期 8 月 4 日(星期五)

時間 下午 3 時至 4 時

地點 本中心

內容 由 U3A 委員製作腐竹白果薏米蛋花糖水，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 李少芳、李毓芳、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。



## 夏季剪髮服務 ACRS:007970

日期 8 月 18 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。



## 護士健康檢查\_8 月 ARCS:008223

日期 8 月 18 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。



## U3A\_絲襪花製作 ACRS:008248

日期 8 月 19 日(星期六)

時間 下午 1 時至 3 時

地點 本中心

內容 由 U3A 委員教授製作絲襪花。

名額 ①場 4 人/②場 4 人/③場 4 人

費用 會員\$15

義工 李潔珠、林文女

職員 陳穎然 姑娘

備註 1. 參加者請自備尖咀鉗及剪刀。  
2. 此活動由港燈百週年紀念基金贊助，已包括所有材料。



## 為食廚房

ACRS:008224

日期 8 月 21 日(星期一)

時間 下午 2 時至 4 時

地點 本中心

內容 職員與參加者製作菠蘿包及交流烹調的心得。

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。



# 【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 ACRS:007922

日期 8月2日至8月30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  
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:007792

日期 8月17日(星期四)  
時間 下午3時至4時30分  
地點 本中心  
內容 認識香港安老院舍服務，同時享用茶點，共渡歡樂時光。  
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 張創裕 先生



## 藥劑師藥物諮詢服務 ACRS:008226

日期 8月11日(星期五)  
時間 上午10時30分至11時30分  
地點 本中心  
內容 與香港藥學服務基金合辦，藥劑師與參加者進行一對一會面，評估長者目前服用的處方，確保藥物對長者是安全和有效的，並提高參加者管理藥物的能力。  
費用 會員\$5 / 非會員\$7  
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人(護老者優先)  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 參加者需帶同所有貼有藥物標籤的藥物、藥盒、藥袋參加，以便藥劑師能準確地為長者提供服藥或治療期間的建議和注意事項。



## 失眠互助小組

日期 8月9、16、23及30日(逢星期三)  
時間 下午3時至4時30分  
地點 本中心  
節數 4節  
內容 與香港耆康會合辦之長者優質睡眠服務計劃，以小組形式為護老者及長者介紹失眠有關的知識，從不同的專業角度及工作模式，針對個別範疇，於睡眠衛生教育，情景控制法、鬆弛練習及認知處理四個不同層面作介入和舒緩。  
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人  
(護老者優先)  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 參加者需要出席小組 3次或以上。



## 糖尿藥物講座

日期 8月11日(星期五)  
時間 上午9時30分至10時30分  
地點 本中心  
內容 與香港藥學服務基金合辦，為護老者及長者講解糖尿藥物的知識及注意事項。  
名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人  
(護老者優先)  
職員 廖雅芳 姑娘



# 護老·小城·大事

在面對認知障礙症患者所出現的暴力行為時，除了了解當中的成因外，照顧者亦需有技巧地處理當中的狀況，今期「護老·小城·大事」便為大家介紹不同的處理方法以供參考。

首先，有時患者可能變得比較暴力，他們亦可能會說出傷害人的說話，這時應保持冷靜，不要表達驚恐，嘗試明白雖然攻擊是衝著你而來，但不是刻意的人身攻擊。照顧者亦可嘗試邀請患者一同享用茶點或給他喜愛的小食，可幫助分散患者的注意力。有時，照顧者本身可能是刺激患者情緒的原因，這時，照顧者可暫時離開直至他們冷靜下來。

而在患者心情好的時候，安排他參與一些有建設性及符合他能力的活動，並留意其情緒變化，但需謹記因應患者的能力而給予活動，不要寄予太高期望。若患者因未能完成工作而焦急暴躁，照顧者可調較活動的難度，並加以鼓勵。平日盡量讓他們獨立完成一些自己也能完成的事，即使需要用較長的時間，這是對他們獨立完成工作的鼓勵。如懷疑他們生病或感到痛楚，應該向醫生諮詢，因患者的脾氣有可能是因為炎症或不適而引起。

如暴力行為頻密出現應向醫生查詢，在這情況下可能需要藥物控制並要小心觀察。針對認知障礙症行為問題的常用藥物包括鎮靜劑及抗抑鬱藥，鎮靜劑可減輕某些行為問題，如猜疑、幻覺、不合作、過度興奮及厭惡等，而抗抑鬱藥則能夠改善患者激動、攻擊性及不穩定的情緒。如患者需要使用藥物以協助控制病情，家人要留意並記錄藥物的副作用，及在患者服藥後，其行為及情緒上的表現和轉變，並在覆診時向醫生報告，讓醫生可按情況跟進治療方法及藥物劑量。如對認知障礙症或其他護老資訊有任何疑問，歡迎隨時與中心社工聯絡。

資訊來源：香港認知障礙症協會網站

## 護老自修室

八月的「每月之書」是由寶瓶文化出版的《因為愛，讓他好好走》。書中與讀者分享黃軒醫師於15年來在加護病房，陪伴多位臨終病人的17個真摯、感人的善終故事，書中從心理、健康、照護等方面，讓我們透過不同的故事能好好規劃一個美好人生的晚年。如有需要，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《因為愛，讓他好好走》寶瓶文化(2015年出版)

分類：生死教育(E016)

# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)



## 普及健體運動

日期 8月3日(星期四)  
時間 上午9時至11時15分  
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。



## 保良局賣旗日

日期 8月16日(星期三)  
時間 上午8時至10時30分  
地點 戶外  
內容 本局一年一度賣旗籌款，籌募經費，以提供優質服務。  
名額 ①場3人/②場3人/③場3人  
職員 鄺偉安 先生  
備註 工作人員將個別聯絡參加者領取旗袋。



## 體適能運動

日期 8月12日(星期六)  
時間 上午9時30分至11時15分  
地點 本中心  
內容 由實習教練教授伸展運動、毛巾操、徒手健體操及橡筋帶等運動。  
名額 ①場7人/②場7人/③場6人  
職員 劉詠詩 姑娘  
備註 1. 不設後備名額，逾時5分鐘者，即9時35分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



## 博健醫療健康與你

日期 8月19日(星期六)  
時間 上午10時至11時15分  
地點 本中心  
內容 由博健醫療有限公司為長者講解有關健康的講座，望能透過活動喚起參加者對自己健康的關注。  
名額 ①場14人/②場13人/③場13人  
職員 劉詠詩 姑娘  
備註 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。



## 義工樂園-玩具閣義工訓練

日期 8月19日(星期六)  
日期 9月16日(星期六)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 教授義工不同玩具的玩法，並成為玩具閣義工。  
名額 ①場5人/②場5人/③場5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7月聚會的會員將優先報名。



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓(\*名額將平均分配)

## 雅培\_講座暨營養粉售賣

(每人最多可預訂 4 罐，額滿即止)



日期 8月17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 由雅培職員講解小中風大危機的主題講座。  
 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8月5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。

雅培產品售價：

- 金裝加營素(400克)呔呢嗒味...\$69
- 金裝加營素(900克)呔呢嗒味...\$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)呔呢嗒味...\$173.5



## 【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

### 衛生署講座\_膽固醇睇真D

日期 8月10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膽固醇和健康的關係，及如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。  
 職員 廖雅芳 姑娘



### 長者外展服務街站

日期 8月12日及26日(星期六)  
 時間 下午2時30分至3時30分  
 地點 茵怡花園第一至六座 P2 平台  
 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  
 備註 如遇天雨，活動將轉往 P1 平台業主立案法團辦事處進行，敬請留意。



## 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。	8月1、2、8、9、15、16、22、23、29及30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。	8月2、4、9、11、14、16、21、23、28及30日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
夏季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	8月2、9、16、23及30日(三) 8月4及18日(五) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員

## 即場登記活動 (不需預先報名)

項目	項目	項目	項目
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。	8月2、9、16、23及30日(二) 8月5、12、19及26日(六) 下午2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。	8月4、11及18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
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	8月5及26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。	8月5、12、19及26日(六) 下午1時(本中心)	會員
食腦遊戲班	透過桌上遊戲，訓練腦袋。	8月7、14、21及28日(一) 下午1時(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 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	8月11日(五) 上午9時30分 (盧邱玉霜耆暉中心)	U3A 聯席委員
長者友善社區關注組會議	商討本年度工作事宜。	8月11日(五) 下午2時30分(本中心)	長者友善社 區關注組
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	8月24日(四) 下午2時(本中心)	中心委員會 委員
綠綠無窮義工重聚日	商討本年度工作事宜。	8月26日(六) 上午9時30分(本中心)	綠綠無窮 義工
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	8月31日(四) 上午9時30分(本中心)	U3A 委員

## 【特別報告 / 活動】

- 8 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。
- 食腦遊戲班將於 8 月舉行，對象為輕度認知障礙的長者，如有興趣參與活動，可向中心陳姑娘查詢及安排評估。
- 舒緩痛症拉筋班將於 8 月 7 日(一)開始舉行，舊生請於上午 9 時 30 分準時到中心上課。
- 活學中文班第一堂將於 8 月 7 日(一)下午 3 時 15 分開始，敬請舊生依日期準時出席，如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。
- 社區飯堂報告
  - 8 月 8 日(二)上午 9 時將售賣 8 月 21 日至 9 月 2 日的早、午、晚餐飯票。
  - 8 月 22 日(二)上午 9 時將售賣 9 月 4 日至 16 日的早、午、晚餐飯票。
- 運動健體班第一堂將於 8 月 16 日(三)下午 2 時開始，敬請舊生依日期準時出席，如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。
- 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做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。
- 為了安全起見，本中心已於露台安裝閉路電視，請會員知悉。



中心體適能教練  
王鎮海先生

## 體適能信箱

### 為何要進行熱身與緩和運動



今期健康資訊會與大家分享有關熱身與緩和運動的知識。一項好的熱身運動能令血管擴張、確保肌肉能有足夠的氧氣供應和提升運動表現。此外，做熱身運動時，體溫和心跳率都會慢慢上升。結果，身體不但能更為柔軟和達致更高效率，心臟壓力和受傷機會還得以減少。除了熱身外，緩和運動同樣重要。突然從劇烈運動之中停頓會令心跳率和血壓迅速下降，可能會導致頭暈。緩和運動能令身體從劇烈運動狀態慢慢過渡至靜止狀態，減低身體不適的機會。下期將會提供熱身與緩和運動的小貼士。

資料來源：健康在職計劃

**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 10 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。

# 銀齡展亮學苑

本中心五位「銀老師」經歷過培訓班及實習，終於畢業了！第五期銀齡展亮學苑畢業禮於7月6日順利舉行，希望銀老師們能繼續發展其銀齡事業，在社區上分享其知識和技能，現在一起欣賞當日活動的盛況吧！



畢業生與嘉賓們大合照。



由第一屆銀老師利建業帶領學員潘國城、陳柔玉、潘玉蓮及黎國威示範「當太極遇上音樂」。



本中心應屆畢業生包括盧秀梅、馮元芬、鄺世芳、王潤金及何美卿。



**保良局安老服務**

**手工藝 藝術**      **語文 音樂**      **資訊科技 烹飪**      **運動 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**



# 快樂小故事

## 王好 - 游泳健將



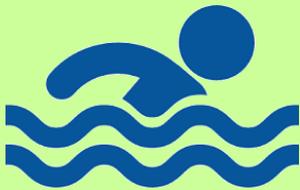
不少老友記都明白

運動對身體好處多，有的選擇太極，有的喜歡行山，王好則熱愛游水。

王好每星期都會抽三至四天到九龍公園游水，她表示已經十多年

習慣，可以說「唔游唔安樂」。游水令王好訓練出強健體魄，她自豪地說自己很少生病，加上在泳池認識到其他朋友，所以她每次游水都感到開心滿足。既然習得一身好泳術，王好除了親自教授子女外，早年更在社區中心教長者游水，說到這些威水史，王好一臉自信。

老友記選擇適合運動並持之以恆，除了能保持身體健康外，更是保持心境愉快的良方呢！



《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！

### 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

