



專題月聚天 – 月餅知多少

良辰佳節將至，能與良朋親友聚首一堂，品嚐應節食品，確是賞心樂事。月餅是最受歡迎的傳統中秋節食品之一，但所含的糖分、脂肪和熱量往往都很高，因此我們根據熱量、脂肪含量及糖分分析，讓大家懂得健康地享用月餅，共渡佳節。

熱量 x3

1 個雙黃蓮蓉月餅
=3 碗白飯

每個雙黃蓮蓉月餅（約 190 克）含有高達 800 千卡的熱量，而一般成年人每天只需要攝取 2000 千卡熱量，因此一個雙黃蓮蓉月餅所提供的熱量已經超過一餐正餐所需要的，建議間中品嚐已足夠。

脂肪含量 x8

1 個雙黃蓮蓉月餅
=8 茶匙油

大部分月餅的脂肪含量都相當高，每個雙黃蓮蓉月餅含有約 40 克脂肪，而月餅的餡料和餅皮需混入大量油脂才可達到鬆化，這些油類皆含較多的飽和及反式脂肪，市面上冰皮月餅的脂肪含量雖普遍稍低，但一個重約 180 克的冰皮月餅也含有約 25 克脂肪，約 5 茶匙的油分，所以任何一類月餅都不要吃過量！

糖份 x12

1 個雙黃蓮蓉月餅
=12 茶匙砂糖

雙黃蓮蓉月餅的糖分含量高達 60 克，所以必須控制食量，就算是較低糖月餅的糖分雖較一般的月餅的含量稍低，但可能仍屬高糖的食物，同樣也需要控制食量，為避免吸收大量的糖分，吃月餅時不宜配以汽水和果汁等高糖飲品，建議大家選擇清水或清茶。

除了解月餅的成份外，進食時我們也需要留意以下幾方面，這樣就可以食得安心又放心。購買任何月餅時，我們須了解產品的來源，只向可靠和有信譽的零售商購買；購買時檢查月餅和包裝是否完整和清潔；同時確保食用期限仍然生效，切勿把月餅貯存過久，須在建議期限內進食，如購買冰皮月餅或雪糕月餅，應盡快放進雪櫃或冰箱冷藏，最後處理月餅或進食前必須洗手。

資料來源：食物環境衛生署

【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。

2018 年 10 月份月會

日期	時間	內容
9 月 27 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2018 年 10 月份活動及售票
9 月 28 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
9 月 28 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

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】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

☐ U3A_製作鹹薄餐 MACS:000235

日期 9月5日(星期三)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 由U3A委員教授製作鹹薄餐。
名額 ①場3人/②場3人/③場3人
費用 會員\$10
義工 李月珠、麥倩嫻
職員 陳穎然 姑娘
備註 每人可製作2塊薄餐，請自攜食物盒盛裝製成品。



☐ 護士健康檢查_9月 MACS:000242

日期 9月7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。



☐ 秋季剪髮服務 MACS:000234

日期 9月13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。



☐ 9月開心下午茶 MACS:000233

日期 9月20日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作生菜鮫魚球豆腐湯，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、李月珠
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。



☐ 為食廚房 MACS:000243

日期 9月22日(星期六)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員與參加者製作香蕉朱古力布朗尼及交流烹調的心得。
名額 ①場2人/②場2人/③場2人
費用 會員\$30
職員 廖雅芳 姑娘
備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

團團圓圓中秋聯歡聚餐

MACS:000244

日期 9月12日(星期三)
時間 下午2時至4時
地點 煌宴酒家(新都城三期2樓227至232號舖)
內容 與長者慶祝中秋，聚首一堂享用下午茶、欣賞表演及抽獎。
名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人
費用 會員\$68 / 非會員\$78
職員 陳穎然 姑娘
備註 每位參加者可獲精美禮物一份。

薑汁千層糕
長壽炆伊麵
瑤柱蛋白炒飯
上湯灼菜芯
家鄉咸水角
潮州蒸粉果
蟹籽燒賣皇
煌宴蝦餃皇
菜單



【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 9月5日至9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 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

MACS: 000198

日期 9月6日(星期五)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 與參加者一同探討香港過往至今鄰居關係的轉變，當中受什麼因素影響，並享用茶點，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



【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 9月6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。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

○ 智「NET」長者義工重聚

日期 9月8日(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與義工們一同聚會，分享心得，計劃活動。
名額 ①場4人/②場4人/③場4人
職員 鄺偉安 先生



○ 腦動日體驗

日期 9月24日(星期一)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 與聖雅各福群會賽馬會高錕腦伴同行流動車合辦，派員講解大腦健康知識，讓參加者提升相關知識。
名額 ①場10人/②場10人/③場10人
職員 鄺偉安 先生



○ 三花_講座暨奶粉售賣

日期 9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 三花職員講解益智醒腦食療法的主題。講座後，開始售賣奶粉。
名額 200人
職員 劉詠詩 姑娘

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

三花產品售價：

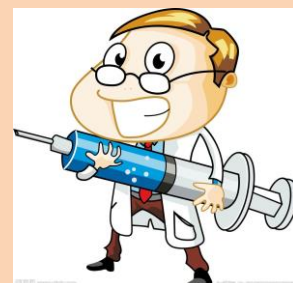
三花柏齡高鈣奶粉(800克).....\$75
三花雙效奶粉 (800克).....\$100
三花高鈣活關節奶粉(800克)....\$85

- 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. 只限本中心會員登記。
 3. 登記日期截至9月8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。



○ 流感疫苗注射 2018

日期：10-11月(確實日期待定)
時間：待定
地點：本中心
費用：1)50歲或以上人士(費用『全免』)
2)12-49歲人士(收費\$160)
職員：廖雅芳 姑娘



- 備註：
1. 是次服務由「保良局康復一站通」提供服務。
 2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人；在注射當日身體不適或有發熱症狀的人都不宜接受注射。
 3. 有興趣的會員請先留名登記，待有確實日期後，職員會個別聯絡及填寫表格。
 4. 為著疫苗注射當天流程順利，參加者必需在注射日期前填妥表格。
 5. 是次中心提供四價疫苗注射。
 6. 是次活動名額有限，額滿即止。
 7. 已繳交之費用，中心不作任何退款或補償。

護老·小城·大事

上期護老小城大事初步講解如收到屋宇署要求進行大廈維修信件時應如何處理，今期將介紹現時由政府負責推行的物業維修津貼或貸款計劃，讓大家可以根據自己的經濟能力而選擇合乎自己的維修計劃。

長者維修自住物業津貼計劃，由香港房屋協會負責推行，為長者自住業主提供財政資助，津貼維修自住樓宇的費用，改善樓宇失修的情況，加強長者居所的安全。每位合資格的長者自住業主最高可獲港元\$40000的津貼，以下為合資格申請津貼的維修項目，包括

1. 樓宇結構改善工程，如修茸鬆脫、破裂、剝落或破損的混凝土
2. 改善樓宇外牆安全狀況的工程，如修茸破損的批盪和紙皮石
3. 檢驗、修茸或更換破損的窗戶
4. 樓宇消防安全改善工程，如走火通道、消防和救援進出途徑和耐火結構
5. 提供、改善和維修保養樓宇的消防裝置和設備
6. 清拆違例建築工程和違例天台搭建物
7. 改善屋宇裝備和衛生設施，例如修茸、維修保養和更換升降機、消防裝置和設備、電線、煤氣豎管、更換破損的便溺污水管、廢水管、雨水管、食水管、通風管及地下排水渠
8. 修茸天台及平台防水層，以及改善滲水問題的工程
9. 進行斜坡或擋土牆的維修保養或改善工程
10. 改善板間房的消防及樓宇安全的工程
11. 與上述工程相關的維修保養工程，包括勘測工程和專業服務
12. 進行與上述第 2 項有關的附帶或跟進工程，例如因修茸或修復工程所引致的整修工程
13. 用於償還申請人於屋宇署、房協或市建局的樓宇維修貸款餘數

申請資格：申請人需年滿 60 歲並持有效香港身份證人士，申請人及其合法配偶均居住在申請物業，物業必須是自住用途。申請人需正領取綜合社會保障援助或長者生活津貼，親身到香港房屋協會、屋宇署、市區重建局或各區的民政事務處索取申請表格。

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」(第一百零五期)

護老自修室

九月的「每月之書」是由跨版生活圖書出版的《糖尿病中醫 100 湯水》。書中作者除講解糖尿病特徵及成因外，還會以中醫角度出發推介 100 款食療湯水。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】

《糖尿病中醫 100 湯水》

跨版生活圖書(2010 年出版)

分類：健康教育(B040)

【免費活動】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_認知障礙症-生活之道

日期 9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 由衛生署註冊護士講解認知障礙症患者如何改善家居生活安排。
 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
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	9月1、8、15、22及29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。	9月1、8、15、22及29日(六) 9月5、12、19及26日(三) 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。	9月3、10、14、17、20、21及24日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	9月4、5、11、12、18、19及26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。	9月5、12、19及26日(三) 上午9時30分 (本中心)	先知先覺參加者
先知先覺_健體舞	由導師教導參加者伸展運動，強健身體，及訓練手腳協調。	9月5、12、19及26日(三) 上午10時30分 (本中心)	先知先覺參加者
先知先覺_手工班	由導師教導參加者不同穿珠，培養興趣。	9月6、13、20及27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。	9月7、14及21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。	9月8及22日(六) 上午10時30分 (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
長幼齊識「碳」訓練	學習低碳生活方法。	9月1及15日(六) 上午9時30分 (本中心)	識「碳」義工大使

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆青小丑重聚日	乘旅遊巴前往樟木頭老人度假中心參與本計劃重聚日。	9月8日(六) 上午9時 (於中心集合)	耆青小丑
智「NET」長者探訪	探訪區內院舍。	9月14及21日(五) 下午2時 (於中心集合)	智「NET」長者義工
耆青小丑社區快閃	於區內進行魔術表演。	9月15日(六) 上午9時30分 (於中心集合)	耆青小丑
U3A_團隊精神日	到樟木頭老人度假中心參加團隊活動，認識各中心委員，了解U3A精神。	9月19日(三) 上午9時30分 (於中心集合)	已報名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。	9月21日(五) 下午2時 (本中心)	先知先覺義工
夏季長者友善社區關注組會議	商討有關寶琳長者友善社區的措施。	9月21日(五) 下午3時 (本中心)	長者友善社區關注組組員

【特別報告 / 活動】

1. 9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. 秋季水墨班第一堂於9月10日(一)上午10時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
3. 社區飯堂報告
 - 9月4日(二)上午9時將售賣9月17日至29日的早、午、晚餐飯票。
 - 9月11日(二)中午12時30分將舉行夏季社區飯堂會議，歡迎社區飯堂服務使用者出席及表達意見。
 - 9月18日(二)上午9時將售賣10月2日至13日的早、午、晚餐飯票。
4. 已登記聯區物資的長者，請於9月10日(一)至24日(一)期間到中心領取禮物一份，否則當棄權論。

【健步如飛】

健步如飛_輕鬆健步行

日期	9月13及20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. 健步如飛計劃參加者優先，有興趣者請向廖姑娘查詢及報名，額滿即止。



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。



義工快訊

義工運動
Volunteer
MOVEMENT

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

- ①義工重聚 - 9月8日(六)
- ②外展院舍探訪 - 9月
- ③飯堂義工招募

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。

快樂小故事

遠征—李淑媛

各位老友記，你從家裡到中心要多少時間？需要乘搭交通工具嗎？

淑媛年前從將軍澳搬到大埔，從住處到中心，她要先乘巴士到東鐵線，然後分別轉乘觀塘線及將軍澳線，耗時差不多兩個小時。為甚麼她大費周張都要來中心？

「因為開心吧，我搬到大埔前都一直在中心參加不同活動及做義工，這裡的老友記很友善。我到過大埔的長者中心，最後還是覺得這裡最開心。」淑媛積極參與各類活動，並學以致用，例如代表中心表演手語歌，又會在不同場合為長者、職員拍攝活動相片(不少長者都曾收過她拍下的照片呢)。她表示幫到人最開心，所以會一直做義工，即使距離再遠也無阻她的熱心呢！



《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！



第五期「先知先覺[®]」認知障礙預防計劃

好「義」事一欄

我們熱愛的義工老師 - 林文女、李潔珠

先知先覺進入到穿珠課程，邀請到本中心會員林文女及李潔珠做導師，她倆滿懷熱情，親自到深水埗選購漂亮又便宜的材料，安排由淺到深的課程，確保參加者能滿意完成。

義工倆每一節首先在家中用塑膠袋分裝，並預先製好樣本，從簡易吊飾至美麗的提子、五彩的羽毛球、清亮的菊花、可愛的天鵝，越看越欣賞，似乎回到年青時代。



先知先覺安排好，熱心老師來教導。
學員精靈手又巧，返老還童感覺妙。

先知先覺義工：辜明銘



健康資訊速遞

運動防傷有法

防患於未然

對成年人來說，沒有什麼原因比「受傷」更妨礙他們參與體育活動。運動傷患的成因很多，內在因素有運動者本身的體能和技巧問題，外在因素則有場地的安全條件。有些損傷固然是由意外引起的，但絕大部分都可預防。

運動防傷貼士

熱身和放鬆運動都要充分做好：根據你的運動項目性質和劇烈程度，可於 10 至 20 分鐘之間完成一套熱身運動，其中必須包括以下三種元素：

- 一、 低度帶氧運動，如緩跑，以提升體溫；
- 二、 對主要肌肉群進行的伸展運動；
- 三、 運動後千萬別忘記做放鬆運動，方法是把熱身運動倒轉過來再做一遍，可幫你放鬆緊張的肌肉，加速肌肉復原。



循序漸進地增加運動量：運動當然越多越好，但絕不能一下子大幅增加運動量，否則你會把自己推到極限，容易受傷。

聆聽身體發出的信息：如感到疼痛或不舒服，即身體發出信號，表示傷患已至。雖然俗語有云：不捱苦、沒收穫，但也不應因此而迫自己捱痛；如有不適或肌肉、關節出現痛楚，應立即停止活動，防止進一步損傷。疲勞、狀況不佳時亦然。

其實大部分的運動創傷都可以預防；要做到這點，每人首先需要知道自己的身體狀況，了解創傷的可能性外，運動時切記注意安全，好能為身心帶來最大裨益。

資料來源：健康在職計劃

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

☆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
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

\$21
\$50
免費

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

