



**專題月聚天 – 防中暑 有妙法**

炎炎夏日，天氣酷熱，應採取適當措施，預防中暑及曬傷。特別是進行戶外活動，因長時間在濕熱的環境下，人體調節體溫機制失衡，無法透過流汗揮發熱能引致體溫升高，最終可導致腦部和器官受損。

因此，應採取以下預防中暑措施：



- 穿着淺色、寬鬆及通爽的衣服，減少吸熱，方便排汗及散熱；
- 避免做劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，高溫、出汗及疲乏均會增加身體的負荷；
- 避免飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡和茶，以及酒精類飲品，以免增加水分經泌尿系統流失的速度；
- 戶外活動宜安排在早上或下午較後時間進行；
- 在室內應盡量打開窗戶，利用風扇或冷氣保持通爽涼快；
- 盡量安排在較涼快的時間工作。若必須在炎熱環境下工作，盡可能在工作地點加設遮蔭，開始工作後，循序漸進調整工作步伐，並適時在蔭涼處休息，恢復體力；及
- 應留意天文台公布的酷熱天氣警告，若出現頭暈、頭痛、噁心、氣促、神志不清等病徵，應立刻休息和求助，並盡快求醫。

資料來源: 衛生署

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 2：政策及程序**

◇ 服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

**10 月份月會**

日期	時間	內容
9月28日(四) (第一場)	上午9時正	介紹10月份活動及售票
9月29日(五) (第二場)	上午9時正	
9月29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、  
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☆**

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)

## 護士健康檢查\_9月 ARCS:008469

日期 9月8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。



## 夏季剪髮服務 ARCS:007970

日期 9月21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。



## U3A\_蓮花吊飾 ARCS:008495

日期 9月8日(星期五)  
時間 下午2時15分至4時15分  
地點 本中心  
內容 由U3A委員教授製作蓮花吊飾2個。  
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5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。



## 9月開心下午茶 ARCS:008452

日期 9月22日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由U3A委員製作福建八珍麵糊，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、左汝民、林文女  
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 ARCS:008470

日期 9月27日(星期三)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
內容 職員與參加者製作朱古力麻糬波波及交流烹調的心得。  
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人  
費用 會員\$35  
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 9月6日至9月27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:007792

日期 9月21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,嘗試運用「同理心」,體驗護老者及被照顧者於日常生活中的感受,同時了解自身的壓力來源,舒緩護老壓力。  
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 何天賜 先生



## 抗暴有法護老講座

日期 9月15日(星期五)  
時間 上午9時30分至10時30分  
地點 本中心  
內容 由曉妍居職員講解家庭暴力的成因,介紹遇上家庭暴力時如何處理及現時社會有什麼資源可提供協助。  
名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人(護老者優先)  
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)



## 義工樂園-玩具閣義工訓練

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 未有參加7月及8月聚會的會員將優先報名。



## 普及健體運動

日期 9月21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。



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 (\*名額將平均分配)



## 他約我去迪士尼



日期	9月24日(星期日)	名額	①場 8 人/②場 8 人/③場 8 人
時間	下午 1 時 30 分至晚上 10 時	職員	楊敏慧姑娘
集合時間	下午 1 時 30 分	備註	1. 活動門票及旅遊巴由中銀(香港) 贊助，只限 65 歲或以上之會員參加。 2. 迪士尼規定入場不可自攜食物，園內膳食需由參加者自費享用。
集合地點	本中心		
內容	與中心長者一同乘坐旅遊巴到迪士尼參觀遊玩，欣賞劇場表演。		



## 快樂椅子舞

日期	9月4日至10月16日(逢星期一) (2/10 暫停)
時間	下午 1 時至 2 時
地點	本中心
堂數	6 堂
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快樂椅子舞。
名額	①場 2 人/②場 2 人/③場 2 人
職員	王鎮海 先生
備註	參加者不可重覆報名健駱十式。



## 健駱十式

日期	9月13日至11月15日(逢星期三)
時間	下午 1 時至 2 時
地點	本中心
堂數	10 堂
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健駱十式。
名額	①場 2 人/②場 2 人/③場 2 人
職員	王鎮海 先生
備註	參加者不可重覆報名快樂椅子舞。



## 三花 講座暨奶粉售賣

日期	9月14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	三花職員講解舒緩痛症飲食有辦法。 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 9 月 2 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。



# 護老·小城·大事

遊走是認知障礙症常見的症狀，往往危及患者的安全，令人擔心。由於記憶力及溝通能力減退，他們未能解釋自己為何遊走。照顧者會因未曾察覺他們溜走而感到內疚，但是我們根本無法二十四小時看守著一個人，所以不用自責，也無需怪責照顧他們的人。

導致患者遊走的原因有很多，例如當患者產生坐立不安和焦慮的情緒或因陌生環境而產生恐懼時，他們可能會四處徘徊或漫無目的地遊走，他們可能會認不出自己的家，並堅持要離開。隨著病情惡化，即使是很短的時間，患者也很難集中精神。遊走可能是他們打發時間或逃避參與不喜愛的活動及留在侷促地方的方法。當患者的記憶力退化到只剩下年輕時的片段，便會意圖尋找過去的人、物或地方，例如已去世的配偶、失去的朋友，或者他年幼時的居所。可是患者卻失去方向感，因而導致遊走。部份患者亦可能因精力過盛而自然透過遊走以消耗過多精力，這意味著他可能需要多點運動。

在處理患者遊走時，照顧者可嘗試陪伴患者散步，然後轉移他的視線，可使他安心和紓緩焦慮的情緒。若患者因新環境感憂慮而遊走，可與患者一起看舊照片，讓患者產生熟悉的感覺，這樣可紓緩焦慮情緒。一旦患者走失，不要驚慌。如果在鄰近的地方找不到他，應立即報警，向警方提供充足的資料，如患者的身高、體型、頭髮的顏色，是否有戴眼鏡，是否有走失紀錄，失蹤時所穿的衣飾，並提供患者的彩色近照。如果患者已自行回家，亦應立即通知警方。在找到患者後，緊記要安慰患者，並盡快帶他回到熟悉的環境。切勿表現焦慮或斥責他，因為患者本身可能已感到混亂和驚慌。

照顧認知障礙症患者實是令照顧者經常提心吊膽，若能盡早為有遊走症狀的患者加設防走失的設備便可減輕照顧者的心理壓力，亦能減少患者走失及發生危險的風險。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何先生聯絡。

資訊來源：香港認知障礙協會網站

## 護老自修室

九月的「每月之書」是由工程及醫療義務工作協會出版的《長者抗逆智慧分享篇》。書中共有十多位長者分享出自身的人生經驗及抗逆智慧，每一位長者也經歷著自己人生的起與伏，但他們在當中都能勇敢地面對自己的人生，憑著意志把問題一一解決。雖然這些故事不能說是驚天動地、可歌可泣，但卻有一股雋永的味道，不難找到一些值得我們借鏡，幫助我們在逆境中努力前行的心靈雞湯。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】\*\*\*

《長者抗逆智慧分享篇》

工程及醫療義務工作協會(2010年出版)

分類：生死教育(E008)

### 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。

# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 (\*名額將平均分配)



## 流感疫苗注射 2017



- 日期 10月(日期待定)  
 時間 待定  
 地點 本中心  
 費用 65歲或以上人士(流感針免費，名額有限)  
 10-64歲(流感針\$160)  
 備註 1. 是次由「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. 是次中心提供四價疫苗注射。  
 5. 參加者可於活動後獲得精美禮物一份。

## 【免費活動】 <名額不限> · 歡迎即日參與

### 衛生署講座\_記憶應用篇



- 日期 9月7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遺忘的原因、改善記憶的方法及分享增強記憶的技巧、活動和輔助用具。  
 職員 廖雅芳 姑娘

### 長者外展服務街站



- 日期 9月9日及23日(星期六)  
 時間 下午2時30分至3時30分  
 地點 茵怡花園一樓平台  
 業主立案法團辦事處  
 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

## 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。	9月1、6、11、13、15、18、20、22、25及27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。	9月1、8、15及22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
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。	9月1、8及22日(五) 9月6、20及27日(三) 上午10時30分(本中心)	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。	9月2、9、16、23及30日(六) 下午1時(本中心)	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。	9月2、9、16、23及30日(六) 9月6、13、20及27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。	9月5、6、12、13、19、20、26及27日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
食腦遊戲班	透過桌上遊戲，訓練腦袋。	9月6、13、20及27日(三) 下午3時(本中心)	經評估後合資格的長者
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	9月9及23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
入伍登陸·大SHOW動	欣賞長者以歌劇形式發放基礎運動訓練及持續運動的重要訊息。	9月1日(五) 下午2時30分 (於中心集合，一同前往伊利沙伯體育館)	已報名的參加者
U3A 團隊精神日	透過遊戲及領袖訓練，凝聚各中心的 U3A 聯席委員。	9月15日(五) 下午1時 (盧邱玉霜耆暉中心)	U3A 聯席委員

## 【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. 食腦遊戲班將於9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。
3. 舒緩痛症拉筋班將於9月4日(一)開始舉行，舊生請上午9時30分準時到中心上課。
4. 唱好英文歌將於9月14日(四)下午2時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
5. 秋季書法班及秋季畫班第一堂將於9月19日(二)上午9時30分及10時30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
6. 第三期粵曲班第一堂將於9月26日(二)下午2時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
7. 社區飯堂報告
  - 9月5日(二)上午9時將售賣9月18日至9月30日的早、午、晚餐飯票。
  - 9月8日(五)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參與。
  - 9月19日(二)上午9時將售賣10月3日至14日的早、午、晚餐飯票。
8. 適逢保良局安老服務30周年，本局將舉行編織活動，如有興趣，請向楊敏慧姑娘聯絡。
9. 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鄭生查詢。



## 體適能信箱



中心體適能教練  
王鎮海先生

### 熱身運動貼士:

- 運動前熱身五至十分鐘，進行的運動強度越高，熱身的時間應越長。
- 做輕量的帶氧運動，例如慢跑、散步、慢踏單車等。
- 做伸展運動，以擴大身體活動幅度和減輕關節和筋腱的負擔

### 緩和運動貼士:

- 慢行五分鐘，讓心跳率能緩緩下降。
- 由於身體肌肉和關節仍處於溫暖狀態，以伸展運動作緩和是好選擇。
- 伸展運動能減少乳酸的形成，降低抽筋的機會和放鬆崩緊的肌肉。

適當的熱身及緩和運動可以提升運動表現，並預防受傷。故此，大家在享受運動帶來樂趣的同時，切勿忽略之前的準備和之後的緩和活動。

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：

首 50 名登記 e 體健或長者電話支援服務系統的老友記，可獲精美月餅一個，送完即止，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

每當在保良局飯堂享用美味可口的茶饅時，心裡自然的湧現出幸福感。

為我們解決了衣食住行的重要一環，增添了老人生活的色彩，使我們無憂無慮的生活。愉快的參加社區活動。

在此感謝廚房前線用心用力、辛勤勞動的工作人員，以及後方寫字樓工作的年青優秀的工作人員。

此致

敬禮

萬嘉賓



《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！



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

# 新同工介紹



社工何天賜

各位老友記，大家好，我是 8 月份新入職護老者社工何天賜，我好喜歡與人聊天，所以歡迎大家有時間可以找我聊天，因為這樣可以令我更加了解你們，在你們身上有很多地方都是值得我去學習的，希望在往後的日子，我們可以互相學習，一起成長，如日後有任何護老者服務想了解更多或提出意見，都歡迎大家找我。

## 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



## 保良局安老服務 健步如飛手帶計劃



會員年費 \$150 回贈中心服務 \$100

續會：每年 \$50



- 首年參與計劃可獲贈「小米手帶」乙條
- 會籍期內，會員可參與俱樂部活動  
(部份活動需另行收費)
- 設有不同競賽遊戲形式，鼓勵參加者達成不同目標
- 「1+1 支援配對」協助體弱長者參與
- 設有不同獎項頒發予參加者以作鼓勵

