



專題月聚天 – 長者健康飲食 1234567

中心 7-9 月的季度主題：**長者健康**。俗語云：「病從口入」，吃得健康對身體是非常重要的，以下為大家分享以 1 至 7 數目字牢記健康飲食法。

1. 每天喝「1」杯奶，可選低脂或脫脂奶。
2. 每天食「2」個水果，可選擇有豐富維他命 C 的水果，如橙、奇異果等。
3. 每天食「3」碗五穀類的食物，如飯、粉、麵、粥等。
4. 每餐吃「4」兩或以上的蔬菜，可選取綠葉蔬菜。
5. 每天吃「5」兩的肉類，包括魚、雞、海產、蛋類。
6. 每天喝「6」杯或以上的水，包括清水、清茶、湯水。
7. 每星期「7」天定時做適量的運動。

備註：長者需按個別身體情況而調節以上的飲食法，有需要可向家庭醫生、營養師查詢。

參考來源: http://www3.ha.org.hk/dic/gn_07_01.html

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯（包括言語、人身及性侵犯）。

☆ 本中心已存備相關政策文件，要求職員及服務使用者遵守，確保服務使用者免受他人言語、人身及性侵犯。

7 月份月會

日期	時間	內容
7 月 25 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 8 月份活動及售票
7 月 26 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
7 月 26 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工

林滄美、鄧英傑、黃瀟瑩、陳穎然、楊敏慧、楊早穎、冼嘉良、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君

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：www.plkesp.hk

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

【收費班組 / 活動】有興趣報名請✓**(**名額將平均分配)****保良局特「飾」便服日**

日期 7月2日(星期二)
 時間 下午2時至4時30分
 地點 本中心
 內容 一年一度的保良局特「飾」便服日。透過活動，為保良局籌募經費，包括：運動服飾天橋騷、慈善匯知音、小食義賣等
 費用 1. 運動服飾天橋騷 \$10
 2. 慈善匯知音 \$5/首
 職員 楊敏慧 姑娘
 備註
 ➤ 運動服飾天橋騷時間為下午2時至3時，設最佳運動服飾獎。
 ➤ 慈善卡拉ok、小食義賣，時間為下午3時至4時30分
 ➤ 參加者可獲精美禮物一份

夏季保健按摩

日期 7月3、10、17、24至31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
 內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
 名額 每日5人
 費用 會員\$75 / 非會員\$85
 職員 楊早穎 姑娘
 備註
 ➤ 活動前，請清潔腳部。
 ➤ 購買整月票，可獲精美禮品一份。

**羅氏夏季跆拳道**

日期 7月3日至9月4日(逢星期三)
 堂數 10堂
 時間 下午2時至3時
 地點 本中心
 內容 學習腳技、手技、套拳等。
 名額 15人
 費用 \$50
 導師 盧愛好 導師
 職員 楊早穎 姑娘
 備註 舊生優先(新生留名登記)

**羅氏夏季中文研習班**

日期 7月4日至9月5日(逢星期四)
 堂數 10堂
 時間 下午3時15分至4時15分
 地點 本中心
 內容 簡單文章閱讀理解，句子運用等。
 名額 15人
 費用 \$50
 導師 劉國威 導師
 職員 冼嘉良 先生
 備註 舊生優先(新生留名登記)

中心7-9月季題: 健康，本中心7-9月會以健康為主題，向會員傳遞健康的重要性。

【收費班組 / 活動】有興趣報名請✓

(**名額將平均分配)

羅氏夏季懷舊金曲學英文

日期	7月4日至9月5日(逢星期四)	費用	\$50
堂數	10堂	導師	劉國威 導師
時間	下午2時至3時	職員	冼嘉良 先生
地點	本中心	備註	舊生優先 (新生留名登記)
內容	資深導師以歌曲教授英語生字。		
名額	15人		



U3A 夏季粵曲卡拉 OK

日期	7月5日至9月6日 (逢星期五) 26/7、30/8 暫停
堂數	8堂
時間	下午3時至4時30分
地點	本中心
內容	U3A 委員以卡拉 OK 形式教粵曲。
名額	20人
費用	\$30
導師	左汝民、李少芳 導師
職員	陳穎然 姑娘
備註	舊生優先(新生留名登記)



羅氏 IPAD 進階 A 班

日期	7月9日至7月30日 (逢星期二)
堂數	4堂
時間	下午2時至3時15分
地點	本中心
內容	同工教授 IPAD 的應用程式。
名額	8人
費用	\$25
職員	冼嘉良 先生
備註	早前曾修讀過 IPAD 班的舊生優先



U3A 夏季普通話唱歌班

日期	7月5日至9月6日 (逢星期五)、 9月11日(星期三) (12/7、26/7、30/8 暫停)
堂數	8堂
時間	上午10時15分至11時30分
地點	本中心
內容	導師以普通話教授參加者唱歌。
名額	20人
費用	\$15
導師	李月珠、林秀蓮 導師
職員	陳穎然 姑娘
備註	➢ 舊生優先 (新生留名) ➢ 參加者需有基礎普通話能力及需懂得看歌譜



羅氏夏季英文基礎班

日期	7月9日至8月27日(逢星期二)
堂數	8堂
時間	上午10時至11時
地點	本中心
內容	由同工教授簡單的日常英語。
名額	8人
費用	\$40
職員	楊早穎 姑娘
備註	舊生優先 (新生留名)

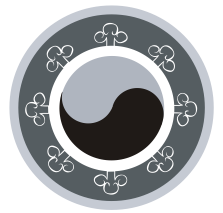


【收費班組 / 活動】有興趣報名請✓

(**名額將平均分配)

夏季太極班

日期 7月10日至9月11日(逢星期三) 名額 10人
堂數 10堂 費用 \$10
時間 上午9時至10時 導師 黃愛兒、林秀蓮 導師
地點 本中心 職員 楊早穎 姑娘
內容 義工導師教授太極十八式。



羅氏夏季手語基礎班

日期 7月15日至9月16日(逢星期一)
堂數 10堂
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由導師教授基本日常用手語。
名額 15人
費用 \$50
導師 陳青楊 導師
職員 楊早穎 姑娘
備註 舊生優先 (新生留名)



夏季粵曲班

日期 7月16日至9月17日 (逢星期二)
堂數 10堂
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 資深導師教授粵曲。
名額 42人
費用 \$140
導師 陳月嬋 導師
職員 楊早穎 姑娘
備註 舊生優先 (新生留名)



羅氏夏季普通話

日期 7月15日至9月16日 (逢星期一)
堂數 10堂
時間 下午3時15分至4時15分
地點 本中心
內容 透過歌曲、遊戲、角色扮演，以輕鬆有趣的方法學習日常普通話。
名額 18人
費用 \$50
導師 陳青楊 導師
職員 楊早穎 姑娘
備註 舊生優先 (新生留名)



7月樂在星期六

日期 7月27日 (星期六)
時間 上午9時至10時
地點 本中心
內容 U3A 委員與大家歡度星期六早上，一同玩遊戲及進行抽獎等。
名額 80人
費用 會員\$8 /非會員\$10
職員 陳穎然 姑娘
備註 每位參加者可獲精美禮物一份



【免費活動】 **名額有限**，有興趣報名請✓ (**名額將平均分配)

U3A 夏季民族舞

日期 7月3日至9月25日(逢星期三)

堂數 13堂

時間 下午3時30至4時30分

地點 本中心

內容 由資深導師教授民族舞。

名額 20人

導師 李月珠 導師

職員 陳穎然 姑娘

備註
➢ 舊生優先(新生留名)
➢ 新生需經導師甄選



步步_肌能訓練 B 班

日期 7月4日至8月1日(逢星期一、四)
(25/7 暫停)

堂數 8堂

時間 上午9時至9時45分

地點 本中心

內容 為有高跌倒危機的長者提供肌能訓練。

名額 20人

職員 楊敏慧 姑娘

備註
➢ 只限早前經防跌評估，被評定為的高危長者參與
➢ 出席滿七堂者，可得精美禮物一份



老有所為_國畫班

日期 7月3日至8月21日(逢星期三)

堂數 8堂

時間 上午10時至11時30分

地點 社會福利署-北將軍澳綜合家庭服務中心 (景桃樓地下)

內容 學習畫水墨畫技巧後，於扇子上畫畫，製成品送給院友。

名額 20人

導師 梁啟儉 先生

職員 陳穎然 姑娘

備註
➢ 水墨畫班學生優先
➢ 參加者**務必**出席及協助老有所為嘉年華會
➢ 參加者請**自行**到社會福利署-北將軍澳綜合家庭服務中心 (景桃樓地下)



日期 7月5日至8月9日 (逢星期五)
(26/7 暫停)

堂數 5堂

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 透過活動讓參加者回顧其人生歷程，整合人生片段，並學習正面面對未來挑戰，發揮「活著就是精彩」的精神。

名額 10人

職員 陳卓賢先生 (實習社工)

無痛耆蹟_痛症及評估技巧

日期: 7月8日 (星期一)

時間: 下午2時至4時

地點: 本中心

內容: 由物理治療師講授痛症知識及評估技巧。

名額: 16人

職員: 黃瀟瑩姑娘

備註: 參加者需要成為義工，協助為患有痛症的長者進行評估



【免費活動】 **名額有限，有興趣報名請✓ (**名額將平均分配)**

快樂人生_魔術 A 班

日期 7月5日至9月6日(逢星期五)
(26/7、30/8 暫停)

快樂人生_魔術 B 班

日期 7月8日至7月26日(逢星期一)

堂數 8 堂

時間 下午 2 時至 3 時

地點 本中心

內容 導師教授魔術並鑽研技巧。

名額 長者 6 人(各班)

導師 鄭瑞敏

職員 冼嘉良 先生

備註
➢ 參加者**務必**出席不少於 4 次表演
➢ **魔術研習 A 及 B 班**內容相同，有興報參加者只須報讀其中一班



快樂人生_雜耍班

日期 7月22日至8月26日
(逢星期一)

堂數 6 堂

時間 下午 3 時 30 分至 5 時

集合時間 下午 2 時 30 分(逾時不候)

集合地點 本中心

地點 油尖旺 - 基督教勵行會

內容 導師教授雜耍技巧

名額 10 人

導師 佳 SIR

職員 冼嘉良 先生

備註
➢ 參加者**務必**協助不少於 4 次表演
➢ 乘坐公共交通工具



細味當年

日期 7月8日至29日(逢星期一)

堂數 4 堂

時間 上午 10 時至 11 時

地點 本中心

內容 回顧及分享熟悉題材，如：童年玩意等，讓長者肯定自己，建立正面價值觀。

名額 6 人

職員 鍾美華姑娘 (實習社工)

備註：
➢ 男性長者優先登記
➢ 報名後將安排面見，了解期望，結果稍後以電話通知
➢ 參加者獲「細味當年」回憶冊一本作紀念



步步_防跌評估

日期 7月18日(星期四)

時間 上午 10 時至 11 時 30 分

地點 本中心

名額 43 人

內容 為已參加步步_肌能訓練之長者進行防跌測試。

職員 楊敏慧 姑娘

備註 只限已參加步步_肌能訓練之長者

耆藝慰心意

日期 7月19日(星期五)

時間 下午 2 時至 3 時

地點 本中心

內容 透過教授以不同顏色的熨珠，自製匙扣，讓老友記發揮藝術潛能，用手及行動向一位身邊人表達謝意。

名額 6 人

職員 鍾美華姑娘 (實習社工)

備註
➢ 完成小組後，每位參加者可獲 2 個自製熨珠匙扣，1 個可送給希望感謝的人，另 1 個可留為紀念。

【免費活動】 **名額有限，有興趣報名請✓ (**名額將平均分配)**

快樂與藝術體驗坊

日期 7月19日(星期五)
 時間 下午2時至5時30分
 集合時間 下午1時30分(逾時不候)
 集合地點 本中心
 地點 將軍澳寶林邨
 東華三院呂潤財紀念中學
 名額 20人
 內容 互動遊戲、身體舞動操。
 職員 冼嘉良 先生
 備註 參加者請穿輕便服裝



耆才義工剪髮

日期 7月25日(星期四)
 時間 下午2時至4時
 地點 本中心
 內容 由耆才義工為會員提供剪髮服務。
 名額 30人
 義工 黃麗英、許淑庚、吳桂萍
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 參加者請先清理頭髮才到中心理髮



匯知中學探訪

日期 7月3日(星期三)
 時間 上午9時30分至10時30分
 地點 本中心
 名額 24人
 內容 中學生表演魔術及與長者製作手工。
 職員 鄧英傑 先生

惡劣天氣安排

	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/ 懸掛一號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨警告 /懸掛三號風 球	✓	✓	X
黑色暴雨警告 /懸掛八號或 以上風球	X	X	X

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，請電 2997 0206，與本中心職員聯絡。

【免費活動】 <名額不限>，歡迎即日參與

三花_飲食預防骨質疏鬆症講座暨奶粉售賣

日期 7月11日(星期四)
時間 上午10時15分至12時(售完即止)
地點 本中心
內容 講解預防骨質疏鬆的方法，講座後售賣奶粉。
職員 冼嘉良 先生

售賣三花產品：

三花柏齡高鈣奶粉(800)...\$80

雀巢麥片燕麥配方即沖裝 8包.....\$15



- 7月6日(六)，下午4時截止登記
 - 未能於7月6日下午4時前登記者，可嘗試於活動當日到中心，餘下的奶粉將以抽籤形式發售
- 備註
- 每張會員証只限預訂 / 購買4罐，額滿即止
 - 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，本中心會張貼告示於中心，供會員詳閱。
 - 由2013年8月1日起，三花柏齡高鈣奶粉(800)費用將調整至每罐\$85。

靈實_防騙講座

日期 7月4日(星期四)
時間 上午10時30分至11時30分
地點 本中心
內容 警員親述防騙知識，提高長者防騙意識。
職員 黃瀟瑩 姑娘



衛生署_駕馭憤怒講座

日期 7月10日(星期三)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 衛生署姑娘講解護老者如何協助長者處理、疏導及恰當地表達憤怒方法。
職員 楊早穎姑娘



攝影同學會

日期	7月12日(星期五)	
集合時間	下午1時30分	備註
集合地點	本中心	➤ 參加者需自備相機。
攝影地點	孫中山紀念館	➤ 攝影地點可能較遠，參加者需衡量身體狀況能否應付



【護老者專頁】 **名額有限，有興趣報名請✓ (**名額將平均分配)**

夏季工筆畫班

日期 7月2日至9月3日(逢星期二)
堂數 10堂
時間 上午9時至10時
地點 本中心
內容 資深導師教授以工筆畫
名額 15人
費用 \$80
導師 高麗明 導師
職員 冼嘉良 先生
備註
➢ 學員需自備畫紙、畫筆及顏料
➢ 舊生優先(新生請留名登記)
➢ 護老者會員優先

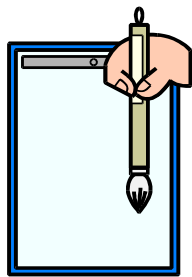


夏季水墨畫

日期 7月8日至9月9日(逢星期一)
堂數 10堂
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
內容 資深導師教授水墨畫。
名額 23人
費用 \$70
導師 梁啟儉 導師
職員 楊早穎 姑娘
備註
➢ 舊生優先(新生留名)
➢ 護老者會員優先

夏季書法班

日期 7月2日至9月3日(逢星期二)
堂數 10堂
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 資深導師教授以毛筆書寫。
名額 15人
費用 \$50
導師 高麗明 導師
職員 冼嘉良 先生
備註
➢ 學員需自備紙及墨
➢ 舊生優先(新生請留名)
➢ 護老者會員優先。



夏季素描班

日期 7月2日至9月3日(逢星期二)
堂數 10堂
時間 上午11時至12時
地點 本中心
內容 資深導師教授素描畫技巧。
名額 15人
費用 \$50
導師 高麗明 導師
職員 冼嘉良 先生
備註
➢ 學員需自備畫紙、畫筆及顏料
➢ 舊生優先(新生留名)
➢ 護老者會員優先



左鄰右里_茶聚

日期 7月18日(星期四)
時間 下午2時30分至4時正
地點 新都城二期 L2 稻香
內容 左鄰右里大使及護老者一同茶聚，
分享感受

名額 48人
費用 會員 \$10 / 非會員 \$12
職員 黃滌瑩姑娘
備註
➢ 左鄰右里大使及護老者優先
➢ 參加者需自行前往活動地點



【護老者專頁】 **名額有限，有興趣報名請✓ (**名額將平均分配)**

護助護愛

日期 7月11日 (星期四)
 時間 下午2時至4時
 地點 本中心
 內容 與體弱長者一同進行輕鬆遊戲活動
 名額 6人
 職員 黃滌瑩 姑娘



社區資源齊探訪

日期 7月16日 (星期二)
 集合時間 上午8時45分
 地點 本中心→房協長者安居資源中心
 內容 認識骨骼知識，並為長者提供專業諮詢服務。
 名額 15人
 職員 黃滌瑩 姑娘
 備註 自備車費及乘坐公共交通工具



左鄰右里_茶聚

日期 7月18日 (星期四)
 時間 下午2時30分至4時正
 地點 新都城二期 L2 稻香
 內容 左鄰右里大使及護老者一同茶聚，分享感受

名額 48人
 費用 會員 \$10 / 非會員\$12
 職員 黃滌瑩姑娘
 備註
 ➢ 左鄰右里大使及護老者優先
 ➢ 參加者需自行前往活動地點



<特別報告/活動>

1. 因導師請假，7月2日 (**春季粵曲班**)，暫停一次，並於7月9日(二)補回，請各學員留意。
2. **社區關懷探訪**將於7月15至26日進行，探訪社區獨居、雙老戶長者。如有查詢，請向中心副主任鄧先生聯絡。
3. **社區飯堂報告：**
 7月4日 (四) 上午9時30分將售賣7月15日至7月27日的早、午、晚餐飯票。
 7月18日 (四) 上午9時30分將售賣7月29日至8月10日的早、午、晚餐飯票。
4. 社區關懷探訪日於7月15至26日探訪社區內獨居、雙老戶長者，送上溫暖。有興趣協助探訪的中心義工 / 會員，請與社工**陳姑娘**或到櫃檯登記。
5. 左鄰右里_第六期手語班於7月27日至9月14日(逢星期六)上午10時在中心舉行，請手語班舊生準時出席。
6. **耆藝熨心意**於7月19日(五)舉行，透過教授以不同顏色的熨珠，自製匙扣，讓老友記發揮藝術潛能，用手及行動向一位身邊人表達謝意。**如有查詢，請向實習社工鐘姑娘聯絡。**

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康操	大家齊做健康操，身體健康又輕鬆。	7月5、6、13、19、20日 上午9時(本中心)	會員/非會員
新聞天地	時事分享。	7月2日、5、8、11、15、19、22、29日 上午9時30分(本中心)	會員/非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	7月13及27日 上午11時(本中心) 上午10時30分開始派籌	會員
時代曲知音匯	會員可獻唱粵曲/時代曲，與眾同樂。	7月13及27日(六) 下午1時(本中心)	會員
粵曲知音匯		7月6及20日(六) 下午1時(本中心)	
耆暉量血壓	透過家庭式電子血壓計，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	7月6、13、20、27日(六) 下午2時(本中心) 7月31日(三) 上午10時15分(本中心)	會員/非會員

外出活動/會議提醒

項目	內容	時間/地點	對象
7月樂在星期六會議	U3A 委員商討樂在星期六活動細節。	7月17日(三) 上午10時30分(本中心)	U3A 委員
耆才發展計劃	耆才_銀髮士多就業(外出)	7月3日(三) 上午10時(樂頤居)	耆才發展計劃參加者
		7月12、26日(五) 下午2時(松悅園)	
	耆才_美甲就業(外出)	7月5、19日(五) 上午10時(松悅園)	
		7月5日(五) 下午2時15分(樂頤居)	
		7月9、23日(二) 上午9時30分(紫雲間)	
		7月24日(三) 下午2時(大角咀護老院)	
耆才_剪髮就業(外出)	7月10、24日(三)		

		上午 9 時 (大角咀護老院)	
		7 月 20 日(六) 上午 9 時 (圓玄護養院暨長者日間中心) (順利邨)	
精英義工隊會議	義工商討 7 月份義務工作	7 月 4 日 (四) 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	中心義工
中心委員會會議	向委員商討中心事項，提供意見，以便中心提升服務質素。	7 月 24 日 (三) 上午 10 時 15 分至 11 時 30 分	中心委員會委員



保良局 綜合健康中心



服務目的
提供優質及廉價的綜合健康服務予保良局社會服務單位服務使用者/會員

服務內容

- 物理治療服務
- 健康檢查
- 普通科門診
- 健康講座

服務對象
本中心為保良局社會服務單位。享用中心服務時，請出示保良局社會服務單位會員証或函件

收費 (會員適用) 診金

普通科門診 每次\$45+
(化驗、特別治療及昂貴藥物將會有額外收費，本中心職員會先向病人解釋，並會先取得病人同意。)

物理治療 每次\$250/45分鐘

下列人士免收診金*：

- 65歲或以上長者
 - 領取綜援人士
 - 領取傷殘津貼人士
 - 低收入人士 (須有政府部門發出的證明文件)
 - 獲學費減免學童 (須有教育局發出的證明文件)
- 以上人士於應診時**必須出示相關證明文件**。

*包3天基本藥物

服務時間

星期一至五 星期六
上午九時至下午一時 上午九時至下午一時
下午二時至下午六時 星期日及公眾假期休息

須電話預約，額滿即止
電話：2390 2711 覆文傳真：2390 2962

中心地點

九龍太子彌敦道761號太子藍馬之城17樓
(太子港鐵站C1出口)



海洋公園一天遊

【夏季外出生日會】

日期	9月13日(星期五)						
時間	上午9時至下午4時30分						
集合時間	上午9時正 (敬請準時出席，逾時不候)						
內容	遊覽海洋公園						
費用	持長者咭會員\$70 未有長者咭會員\$90 非會員\$100						
名額	持長者咭會員 30人 未有長者咭會員 28人						
職員	楊敏慧 姑娘						
備註	<ul style="list-style-type: none">▶ 如家人想參加旅行，請在月會報名時通知職員，家人會落入後補名單。▶ 參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。▶ 是次活動步行路程較多，請參加者衡量身體狀況是否可以應付。▶ 每位參加者可獲精美禮物一份。▶ 7-9月生日會員優先報名▶ 活動包一個午餐盒，參加者請於報名時選擇。 <table border="1"><tr><td>A餐</td><td>粟米肉粒飯+250MI紙包飲品</td></tr><tr><td>B餐</td><td>磨菇焗豬扒飯+250MI紙包飲品</td></tr><tr><td>C餐</td><td>鮮茄燴海鮮飯+250MI紙包飲品</td></tr></table>	A餐	粟米肉粒飯+250MI紙包飲品	B餐	磨菇焗豬扒飯+250MI紙包飲品	C餐	鮮茄燴海鮮飯+250MI紙包飲品
A餐	粟米肉粒飯+250MI紙包飲品						
B餐	磨菇焗豬扒飯+250MI紙包飲品						
C餐	鮮茄燴海鮮飯+250MI紙包飲品						

