



專題月聚天 – <社區資訊你要知>

當拍卡聽到「嘟嘟嘟」 提提你八達通換新卡

「第一代租用版八達通卡」(於 1997 年至 2003 年發售)·即將於 2018 年 1 月 20 日至 3 月 17 日失效·當聽到「嘟、嘟、嘟」拍卡提示聲響·即提醒大家記得在 3 個月內(在失效前)更換新卡。

以下是換新八達通卡需知：

問 1): 如何得知八達通需要更換?

答: 八達通號碼的最後數字·並沒有括號。



問 2): 更換八達通新卡有什麼好處?

答: 更換後的八達通會有更先進的保安和技術·提供更新功能·以享用八達通最新網上及流動服務·包括透過八達通 App 查閱最近的 40 次交易紀錄·以及進行網上付款等。

問 3): 在那裡可以換卡或查詢?

答: 八達通服務站·港鐵客務中心 (輕鐵客務中心除外)。

問 4): 若第一代租用版八達通已登記不同服務·可否轉移至新卡?

答: 大部份服務或優惠·可在換卡時自動轉移至新的八達通·如八達通餘額·自動增值服務·八達通日日賞\$·屋苑 / 商業大廈 / 校園門禁系統等等。

資料來源: <https://topick.hket.com>

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 6: 服務意見

☆ 服務單位定期計劃·檢討及評估本身的表現·並制定有效的機制·讓服務使用者·職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

2018 年 2 月份月會

日期	時間	內容
1 月 25 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2018 年 2 月份活動及售票
1 月 26 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
1 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)

2018 食、買、玩一天遊

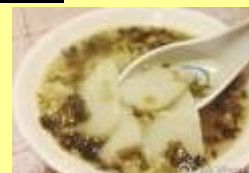
日期	1月8日(星期一)	集合時間	上午9時(敬請準時出席,逾時不候)
時間	上午9時至下午4時30分	集合地點	本中心
名額	①場 20 人/②場 19 人/③場 19 人		
費用	會員\$160 / 非會員\$170		
行程	壽桃鮑魚麵食館→流浮山(海鮮餐)→海味街→大棠海陸空冰雪嘉年華		
職員	廖雅芳 姑娘		
備註	1. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。 2. 海陸空冰雪嘉年華 - 費用包括參觀冰雪館一次,其餘場內活動需自費。 3. 冰雪館內溫度寒冷,參觀時大會免費提供大褸,建議可額外帶備帽及手套保持溫暖。		





田園靚油菜	漁香炆茄子	翡翠鴛鴦片	金牌貴妃雞	橙花焗肉排	果皮蒸鮑魚	清蒸海上鮮	白灼生海蝦	餐單
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----

	U3A_富貴子盆栽
日期	1月18日(星期四)
時間	上午9時30分至11時30分
地點	本中心
內容	由U3A委員教授製作富貴子盆栽。
名額	①場 4 人/②場 4 人/③場 4 人
費用	會員\$20
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毛巾。 2. 此活動由港燈百週年紀念基金贊助,已包括所有材料。

	1月開心下午茶
日期	1月19日(星期五)
時間	下午3時至4時
地點	本中心
內容	由U3A委員製作上海湯年糕,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	林文女、李月珠、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。



	為食廚房	
日期	1月18日(星期四)	
時間	下午2時至4時	
地點	本中心	
內容	職員與參加者製作鳥結糖及交流烹調的心得。	
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。	

	護士健康檢查_1月	
日期	1月29日(星期一)	
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。	

【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



機場富豪酒店活動

日期 1月24日(星期三) 集合時間 待定
時間 待定 集合地點 本中心
地點 東涌富豪機場酒店
內容 典禮、表演活動、遊戲、午膳。
名額 待定
費用 待定
職員 劉詠詩 姑娘



- 備註
- 1.所有抽籤者必須為中心會員。
 - 2.抽籤紙上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
 - 3.夫婦或有親屬關係者，可填在同一抽籤紙上，最多兩名會員。
 - 4.1月8日(一)下午4時前截止登記，1月10日(三)上午10時抽籤。
 - 5.中籤者需於2018年1月17日(三)下午4時前到中心交費，否則由後備補上。
 - 6.中籤者不能夠參與2018年2月27日(二)之敬老賀新春抽籤，敬請留意。

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



活學中文班

日期 1月8日至3月12日(逢星期一) 內容 教授中文課文及詞語。
(15/1·12/2·19/2 暫停) 名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
堂數 7堂 費用 會員\$35
時間 下午3時15分至4時15分 職員 王鎮海 先生
地點 本中心 備註 舊生已留位，只限新生報名。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



冬季保健按摩

日期 1月3日至1月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
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



護老俱樂部

日期 1月18日(星期四)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 護老者同路人一同透過遊戲分享對糖尿病之認識及照顧上之心得，互相傾訴照顧上之困難及解決方法，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 何天賜 先生



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



殯儀小知識



日期	1月15日(星期一)	集合地點	本中心
時間	中午12時30分至下午4時	集合時間	中午12時30分
名額	①場 8人/②場 7人/③場 7人(護老者優先)		
地點	鑽石山殯儀館	職員	何天賜 先生
內容	透過講座及參觀方式介紹現時殯葬方式及種類，如遇上親友逝世，如何處理等問題。	備註	乘搭港鐵前往觀塘，再轉乘3D巴士前往鑽石山殯儀館，參加者需自行支付車費。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



先知先覺_認知檢測



日期	1月3日(星期三)
日期	1月4日(星期四)
日期	1月5日(星期五)
時間	下午2時至4時
地點	本中心
內容	由職員及義工為長者進行認知檢測，為合資格的長者提供 <u>一年免費</u> 恆常及有規劃性的活動，參加者 <u>必須</u> 出席每週三節的運動、認知小組及自選興趣班，實行「先知先覺®模式」，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。
名額	①場 10人/②場 10人/③場 10人(每場30人)
職員	陳穎然 姑娘
備註	1. 參加者需為60歲以上，且有記憶問題但未被診斷有認知障礙症的長者。 2. 從未曾參與「先知先覺®」計劃。



青協黃寬洋探訪



日期	1月18日(星期四)
時間	下午2時30分至4時
地點	本中心集合
內容	由小朋友表演及與老友記一同遊戲。
名額	①場 8人/②場 8人/③場 8人
職員	鄺偉安 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。



環保除臭包製作



日期	1月27日(星期六)
時間	上午10時至11時
地點	本中心
內容	學習使用咖啡渣製作環保除臭包。
名額	①場 3人/②場 3人/③場 3人
職員	楊敏慧 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。

護老·小城·大事

糖尿病是胰臟分泌的胰島素這種荷爾蒙未能充分發揮作用，血液中葡萄糖無法被身體組織細胞運用，於是血糖值持續升高。

治療方法主要分為三大類：飲食控制、運動及藥物治療

一.飲食控制

無論你是那一種糖尿病，要血糖達到理想水平，最重要的就是飲食控制。

糖尿病病因主要是由於在飲食過程中「糖代謝系統」失衡，因此患者必須按食物攝取量與攝取方法，以減輕胰臟負擔，維持正常血糖值。飲食控制最重要的是自我管理，患者必須要自律，選擇食物不應以美味為主，應該以健康為主要，儘量選擇一些低卡路里、高纖的食物，如紅米、麥包、蔬菜、豆類、燕麥等，這些都是纖維較高的食物，進食後會在胃部停留時間較長，從而阻慢糖份吸收，令血糖較升幅平均，這是糖尿病患者最基本的飲食原則。前期糖尿病及 II 型糖尿病患者，初期可無須用藥，會先進行飲食控制並配合運動作治療，但假如效果未見改善，就必須附加適當藥物控制了。

二.運動療法

持續進行運動，的確能改善胰島素不足問題，提高胰島素敏感性，適當運動可降低血糖值，即使注射胰島素，效果也比以往更佳。

不僅如此，運動對於預防動脈硬化所導致的心臟病與高血脂症，都有明顯的效果。

運動可促進肌肉消耗體內的葡萄糖，因此具有降血糖的效果。若能在餐後進行三十分鐘或一小時有氧運動，可有效抑制血糖值上升，達到良好的血糖控制；運動亦可減低日常生活的壓力，糖尿病患者可因此減輕飲食治療限制造成的壓抑感，達到身心放鬆目的。運動還可減少血液內部的中性脂肪，改善膽固醇、高血壓等問題；預防肌肉衰老、強化末梢血管、心肺功能等。所以配合飲食療法進行的運動療法，除有效控制血糖，還可防止糖尿病各種併發症。

對於年長或行動不便的糖尿病患者而言，可以選擇步行作日常運動，只要持續步行 30 分鐘以上，已是帶氧運動之一，而且不受地方、氣候、經濟所限，絕對是最適合糖尿病患者的運動。

三.藥物療法

I 型糖尿病患者除了配合飲食及運動治療外，還必須終生注射胰島素，主要是由於患者的胰臟不能製做胰島素，因此必須直接注射胰島素代替，注射的劑量亦必須配合每餐的食量，方可達到標準的血糖指數。

II 型糖尿病患者早期會先進行飲食控制並配合運動作治療，但假如效果未見改善，就需附加口服降血糖藥作治療。

口服藥分為三大類：

1. 胰島素分泌刺激劑 - 作用是刺激體內分泌更多胰島素。
2. 胰島素抗性改善劑 - 作用是提高體內胰島素敏感度，及抑制肝臟釋放葡萄糖進入血液。
3. 醣類吸收延遲劑 - 作用是在腸道抑制分解澱粉的酵素，延緩醣類吸收而降低飯後血糖。

醫生會針對患者病情提供處方，有時則配搭不同作用的藥劑使用，因此每個患者藥劑都不相同，假如患者接受口服藥後血糖指數仍未理想，就需要注射胰島素輔助了。

妊娠期糖尿病患者一般都會建議先進行飲食及運動療法，然後再按情況而定是否需要注射胰島素，口服降血糖藥並不適合孕婦使用。

資訊來源：糖尿天使

護老自修室

一月的「每月之書」是由寶瓶文化事業股份有限公司出版的《因為愛，讓他好好走》。書中運用散文方式講解以家人、病人及醫護人員角度出發，面對「是否應該進行急救」的立場及態度，從而講解不進行急救的意願與人性之間的拉扯。

【每月之書】

《因為愛，讓他好好走》

寶瓶文化事業股份有限公司(2015 年出版)

分類：社交康樂(E016)

【特別報告 / 活動】

1. 為了籌備中心 20 週年慶祝活動，現邀請會員如有中心舊相片(如中心開幕照片、活動照片等)，交給鄭姑娘，可換取小禮物一份。
2. 1 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。
3. 冬季普通話班第一堂於 1 月 8 日(一)下午 2 時 15 分開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
4. 社區飯堂報告
 - 請各已預訂 1 月飯票之社區飯堂服務使用者於 1 月 2 日(二)到中心付款。
 - 1 月 9 日(二)上午 9 時將售賣 1 月 22 日至 2 月 3 日的早、午、晚餐飯票。
 - 1 月 23 日(二)上午 9 時將售賣 2 月 5 日至 2 月 15 日的早、午、晚餐飯票。
5. 凡持有義務工作發展局_義工服務記錄冊之長者，請於 1 月 9 日(二)前交給鄭生，以便紀錄及統計時數。
6. 運動健體班第一堂將於 1 月 17 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。

快樂小故事

助人為樂—潘淑娟

不少老友記認識「潘醫師」，因為每隔個週六，她都會到中心駐診，義務為長者把平安脈，傳達健康資訊。她的名字叫潘淑娟，是一位註冊中醫師。

潘醫師早在八十年代接受中醫教育，九十年代開始行醫，至近年退休。退休後潘醫師主動接觸長者中心，希望於社區上接觸更多有需要的長者，為大眾診斷病症，教導保健心得。問到潘醫師為何義診，她答道：「助

人為快樂之本嘛，學到知識要跟別人分享，能夠教導長者如何管理自己的健康，自己也很有滿足感！」

退而不休 活到老學到老

最近潘醫師於中心開班教授長者飲食養生之道，繼續以宣揚中醫知識為己任。「退休後的生活也很忙呢，除了義診、教班外，我還要讀書呢！」原來註冊中醫需累積一定進修時數才能續牌，所以潘醫師經堂會參加中醫課程，不讓自己與業界脫節，加上年輕時生活繁忙，很多興趣都放下了，直至退休後才安排到時間去彈古箏、畫國畫，生活很忙但很充實！完成訪問後，潘醫師不忘提醒職員要保持良好生活習慣、作息要定時，可見醫師真的很關心大家的健康呢！

《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！



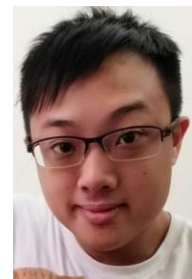
體適能信箱

甚麼是「健步行」？它會為你帶來哪些健康裨益？

「健步行」是男女老幼都能夠做到的體能運動。參加者可以按自己的能力，隨時隨地進行。若能夠持之以恆，既可以改善健康指標，提升體適能狀態，且有助於培養規律性及個人意志。相對於跑步而言，步行較跑步所承受的下肢撞擊力為低，「健步行」屬於低撞擊性的帶氧運動。

如何量度運動時心跳？

1. 把食指及中指放在腕動脈上
2. 嘗試感覺搏動
3. 切勿大力按壓
4. 切勿用大姆指，因它有微弱搏動，容易導致錯誤
5. 計時一刻由「零」數起
6. 記下 15 秒內的搏動次數
7. 將上述搏動次數乘 4，得出每分鐘搏動次數



中心體適能教練-王鎮海先生

【免費班組 / 活動】 *名額有限*, 有興趣報名請✓ (*名額將平均分配)



「耆青小丑~快樂速遞」 - 小丑培訓班

日期 1月6日至3月3日(逢星期六, 17/2 除外) 堂數 8 堂
時間 下午2時至4時 地點 本中心

內容 由資深小丑導師教授化妝、默劇、形體訓練、小丑趣劇、扭波、雜耍、魔術、觀眾溝通技巧及快閃表演。

名額 10人

職員 張創裕 先生

- 備註
1. 是次活動由領展「愛·匯聚計劃」贊助;
 2. 有興趣的參加者歡迎向張創裕先生或廖雅芳姑娘報名及查詢, 額滿即止。
 3. 參加者**必須出席全部**課堂;
 4. 活動要求一定體力, 參加者需考慮自己的身體狀況, 職員亦會就參加者體能作出評估;
 5. 完成培訓後, 參加者**必須出席**計劃相關之表演服務。



玩樂天地

日期 1月4日至2月1日(逢星期四)

時間 下午1時至2時

地點 本中心

節數 5節

內容 透過遊戲, 了解自己性格並學習與人相處之道。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人

職員 鄺偉安 先生

備註 參加者請先行留名, 工作人員進行評估後會再聯絡有關參加者報名。



耆義莊園-義工訓練

日期 1月5日至1月19日(逢星期五)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

節數 3節

內容 了解義務工作及應有的態度, 發掘潛能。歡迎沒有義務工作經驗的會員報名。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人

職員 鄺偉安 先生



三花_講座暨奶粉售賣

日期 1月11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 三花職員講解齊來健全纖體主題。
講座後, 開始售賣奶粉。

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1月6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。

(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

三花高鈣健骨奶粉(800克)...\$85



【免費活動】 〈名額不限〉 · 歡迎即日參與

衛生署講座_長者保健運動

日期 1月4日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 藉著衛生署註冊護士講解運動的益處及注意事項，和分享熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧。
 職員 廖雅芳 姑娘



長者外展服務街站

日期 1月20日(星期六)
 時間 上午10時至11時
 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
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。	1月5、12及19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
卡啦OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	1月6、13、20及27日(六) 下午1時(本中心)	會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	1月3、5、10、12、15、17、19、22、24及31日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	1月6及20日(六) 上午10時30分(本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	1月2、3、9、10、16、17、23、24、30及31日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
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。	1月3、10、17、24及31日(三) 1月6、13、20及27日(六) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員
食腦遊戲班	透過桌上遊戲，訓練腦袋。	1月3、10、17、24及31日(三) 下午3時(本中心)	經評估後合資格的長者
冬季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	1月3、10、17、24及31日(三) 上午10時30分(本中心)	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
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	1月11日(四) 下午2時(本中心)	中心委員會委員
先知先覺_溝通技巧培訓班(1)	了解認知障礙症長者的特徵，學習如何與他們溝通。	1月13日(六) 上午9時30分(本中心)	先知先覺義工
先知先覺_認知遊戲培訓班(1)	學習認知遊戲的玩法。	1月13日(六) 上午10時30分(本中心)	先知先覺義工
先知先覺_義工聚會	了解計劃內容，分配義工當值時間。	1月25日(四) 下午2時30分(本中心)	先知先覺義工



保良局
PO LEUNG KUK

先知先覺
認知障礙預防計劃 APCC

Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

隨著年齡增加，長者患上認知障礙症的風險亦隨之增加，為確保能及早辨別社區上潛在的MCI長者，本局再次獲得李國賢長者基金撥款贊助，推行第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃，為合資格的長者提供一年免費恆常及有規劃性的運動暨認知活動，實行「先知先覺®」模式，推廣「及早發現、及早介入」從而減慢腦部退化。



唉！都唔知
點解最近成
日無記性...

我知道中心有個
認知障礙症預防
計劃，費用全免
架！不知我地都
一齊去做檢測啦！

計劃舉行日期：2017年12月至2019年1月

招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，包括認知檢測培訓或義工聚會等等，以及必須為計劃提供不少於10次的服務，為期一年。

對象：50歲或以上人士

歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。

對象：必須同時符合以下條件：

1. 六十歲或以上
2. 經檢測評估後，顯示為有輕微認知退化但未患認知障礙症的長者。
3. 從未曾參與「先知先覺®」計劃

如對上述計劃有任何查詢，
可與本中心職員 陳穎然姑娘 聯絡。

關心您的1+1，透過先進的電子系統(e 保健+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書暉中心撥出，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
- 溫馨提醒您 - 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。

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



【健步如飛】

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。如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。

健步如飛 運動諮詢



名額 8 名
職員 王鎮海 先生
備註

1. 參加者只可選擇其中一個時段。
2. 有興趣的參加者歡迎向王鎮海先生報名及查詢，額滿即止。



日期 1 月 12 日(星期五)
日期 1 月 19 日(星期五)
時間 下午 2 時
地點 本中心
內容 利用身體成份分析儀量度參加者身體成份及教授簡單運動。

健步如飛-紅葉伴你過寒冬

日期 1 月 16 日(星期二)
時間 上午 9 時至下午 4 時 30 分
集合時間 上午 9 時
集合地點 本中心
名額 29 人
費用 會員\$150 / 非會員\$160
行程 大棠郊野公園【賞紅葉】→蓬瀛仙館用膳→

餐單
脆皮炸春卷
羅漢八寶湯
蓮瀛燴上素
鮮茄腐球扒時蔬
錦繡雪花炒西芹
杏鮑菇扒時蔬
菠蘿生根球
五柳素葫蘆
明火白粥
絲苗白飯

河上鄉美味棧頭抽專門店→大棠荔枝山莊【冬季樂園】→ 回程
職員 王鎮海 先生
備註 1. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。
2. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。行動不便者，需作評估才能參加活動。
3. 是次活動健步如飛會員優先參加。
4. 有興趣的參加者歡迎向王鎮海先生報名及查詢，額滿即止。



健步如飛-狗年慈善行

日期 1 月 27 日(星期六) 集合時間 上午 11 時 10 分
時間 上午 11 時 10 分至下午 5 時 集合地點 本中心

名額 15 人
行程 由沙田馬場步行至馬鞍山公園。

職員 王鎮海 先生
備註 1. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備足夠食水。
2. 步畢全程約兩小時，參加者需考慮自己的身體狀況及體力消耗。行動不便者，需作評估才能參加活動。
3. 是次活動健步如飛會員優先參加。
4. 有興趣的參加者歡迎向王鎮海先生報名及查詢，額滿即止。
5. 活動不包括午膳，請參加者自行進食早餐及帶備少量糧食充肌。



提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 1-3 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 4 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。
- 10-12 月份壽星最遲可於 2018 年 1 月 5 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。