

**專題月聚天 – 左鄰右里之積極樂頤年**

鑑於普及教育和醫療進步，新一代的長者將有更高的教育程度、更健康和更具活力。本年度本中心獲勞工及福利局支持，得到左鄰右里基金贊助舉辦各式各樣的活動，善用長者的智慧和經驗，推動他們進一步認識社區和積極參與社區事務，推廣積極樂頤年精神。

另一方面，人自出生起便不斷成長，自身的學識、見識、能力及生活圈子亦會隨着年紀的增長而逐漸提升，而當步入晚年，很多與長者保持緊密聯繫的均是自身的家庭及所在社區的鄰里，故此家庭間的融和以及鄰里之間的互助對於長者在晚年時能夠積極實踐自己人生便十分重要了。

在來年，本中心將以「耆暉手望傳愛心」為主題舉辦一連串的活動，當中包括手語班及於區內演出以展現長者的活力；舉辦填色比賽加深社區人士對關顧及尊敬長者的訊息；定期舉辦茶聚及旅行以強化長者與家人及關懷大使與鄰里間的溝通等，歡迎大家踴躍參加。

除以上活動外，中心更鼓勵各位會員在平日多與家人鄰里溝通聚會，互相關懷，發展自己所長，實踐「積極樂頤年」的理念，健康、快樂、豐盛地留在社區生活。

資料來源：勞工及福利局網頁 <http://goo.gl/oITBH9>

【SQS「服務質素標準」話您知】**標準 2：政策及程序**

◇ 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

2 月份月會

日期	時間	內容
1 月 29 日(四)(第一場)	上午 9 時正	介紹 2 月份活動及售票
1 月 30 日(五)(第二場)	上午 9 時正	
1 月 30 日(五)(第三場)	下午 2 時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工：

洪佩華、陳穎然、楊敏慧、張駿成、翁偉承、鄺偉安、盧嘉英、
曾一希、王鎮海、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

提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 2015 年 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 2015 年 3 月 31 日(二)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 2015 年 1 月 10 日(六)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)



護士健康檢查



日期 1月12日(星期一)

時間 上午9時至12時

地點 本中心

內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇

名額 90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\$30/非會員\$40



老有所為-一家團圓樂悠遊

日期 1月22日(星期四)

時間 上午9時15分至下午4點30分

集合時間 上午9時15分

(敬請準時出席·逾時不候)

集合地點 本中心

費用 會員\$80/非會員\$80

名額 57人

職員 楊敏慧 姑娘

行程 名冠燕窩莊→三棟屋博物館→
午膳(正東燒豬料理)→馬灣漁村
→方園書室(包入場券)



備註 1.鼓勵與家人一同參與。

2.參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。

3.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。

4.活動由社會福利署老有所為活動計劃基金贊助。



絲苗白飯
瑤柱貴妃雞
湯灼田園時蔬
麵醬蒸茄子
羅漢燴上素
村長燻腩仔
果皮蒸鮑魚仔
清蒸龍躉頭腩
黃金焗海生蝦



U3A_利是燈籠製作



日期 1月15日(星期四)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 U3A 委員教授製作利是燈籠。

名額 12人

費用 會員\$10 / 非會員\$12

導師 李潔珠、麥倩嫻、林文女

職員 陳穎然 姑娘



匯知中學_義工嘉許禮



日期 1月24日(星期六)

時間 上午9時15分至12時15分

集合時間 上午9時15分

集合地點 本中心

地點 匯知中學

內容 見證匯知中學義工被嘉許的時刻。

名額 48人

費用 會員\$5/非會員\$10

職員 張駿成 先生



備註 1.參加者會獲得關懷禮物一份。

2.活動會有抽獎環節，獎品豐富，如罐裝奶粉等。

3.由學校負責派車接送。

4.因活動完結時間為12時15分，需要到本中心吃午飯的參加者請留意。

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)



冬季剪髮服務



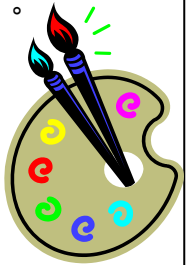
日期 1月29日 (星期四)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由義工為會員提供剪髮服務。
名額 20人
費用 會員\$10 / 非會員\$12
義工 許淑庚、何聘堅
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



冬季水墨畫班



日期 1月5日至3月16日 (逢星期一)
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
堂數 10堂
內容 資深導師教授寫意水墨畫。
名額 23人
費用 會員\$70
導師 梁啟儉 老師
職員 曾一希 姑娘
備註 舊生優先(新生請留名登記)。



安卓手機基礎應用班



日期 1月2日至1月23日 (逢星期五)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
堂數 4堂
內容 教授智能電話基本知識及即時通訊軟件(Whatsapp)。
名額 15人
費用 會員\$15
職員 張駿成 先生
備註 參加者需自備安卓智能手機。



ANDROID



羅氏冬季普通話



日期 1月5日至3月9日 (逢星期一)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
堂數 10堂
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 會員\$50
導師 陳青楊 老師
職員 劉詠詩 姑娘
備註 舊生優先(新生請留名登記)。



羅氏長者學苑 立體紙雕班



日期 1月3日及1月31日 (星期六)
時間 下午1時30分至3時30分
地點 保良局羅氏基金中學
堂數 2堂
內容 由導師教授製作立體紙雕的方法。
名額 15人
費用 會員\$10
導師 陳青楊 先生
職員 張駿成 先生
備註 1. 欲一同前往的參加者請於1時15分準時到達本中心，逾時不候。
2. 參加者會得到活動參與紀錄簿一本，活動當日請帶備。
3. 日後會舉辦畢業禮，畢業要求請參考活動參與紀錄簿。
4. 出席率需達七成，才可畢業。



漫步人生路



日期 1月6日至2月10日 (逢星期二)
時間 上午9時45分至11時15分
地點 本中心
堂數 6堂
內容 回顧及分享不同的主題，如故鄉情懷、童年回憶等，歡樂渡過上午。
名額 8人
費用 會員\$10
職員 張駿成 先生
備註 1. 職員會個別通知合資格的參加者。
2. 有興趣的老友記可留名待通知。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)

羅氏冬季跆拳道

日期 1月7日至3月11日 (逢星期三)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

堂數 10堂

內容 學習腳技、手技及套拳等。


名額 15人

費用 會員\$50


導師 盧愛好

職員 楊敏慧 姑娘

備註 舊生優先(新生請留名)。



9 3 1 1 8



無痛耆蹟_痛症管理 H 組

日期 1月8日至3月19日(逢星期四)

時間 下午2時至5時

地點 本中心

堂數 10堂

內容 透過針灸、音樂治療、香薰治療等為患長期痛症長者進行紓緩治療。

名額 12人

費用 會員\$100 (已包括針灸費用)

職員 翁偉承 先生

備註 1.此活動由攜手扶弱基金贊助。
2.參加者必須已接受痛症評估。
3.職員會個別通知合資格的參加者。



9 3 7 8 2



三中長者學苑_皮革製作班

日期 1月17日及1月24日 (星期六) 備註

時間 上午9時至11時15分

地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學

內容 由青年導師教授製作皮革用品。

堂數 2堂

名額 8人

費用 會員\$10

導師 鍾寶宜 小姐

職員 張駿成 先生



9 0 3 4 7



1. 課堂與中學生一同上課。
2. 課堂上共製作皮革作品2個。
3. 欲一同前往的參加者請於8時25分準時到達本中心，逾時不候。
4. 參加者會得到活動參與紀錄簿一本，活動當日請帶備。
5. 日後會舉辦畢業禮，畢業要求請參考活動參與紀錄簿。
6. 出席率需達七成，才可畢業。

【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

護老者歡樂聚會

日期 1月9日(星期五)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 享用精美茶點、放鬆心情、以暫托服務為主題分享護老心得。

名額 15人(護老者優先)

費用 會員\$10/非會員\$12

職員 翁偉承 先生



9 0 3 4 7



冬季保健按摩

日期 1月7日至1月28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


名額 5人

內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。


費用 會員\$75/ 非會員\$85

職員 曾一希 姑娘

備註 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。



9 2 3 1 5



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

☐ 「大寶小寶」招募簡介會

日期 1月19日(星期一)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 介紹「大寶小寶」計劃，包括培訓內容及服務流程。

名額 60人

職員 翁偉承 先生



☐ 冬季素描班

日期 1月6日至3月10日(逢星期二)

時間 上午10時30分至11時30分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 資深導師教授素描畫技巧。

名額 15人

費用 會員\$50

導師 高麗明 老師

職員 曾一希 姑娘

備註 1. 學員需自備畫紙、畫筆及顏料。
2. 舊生優先(新生請留名)。



☐ 冬季書法班

日期 1月6日至3月10日(逢星期二)

時間 上午9時30分至10時30分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 資深導師教授書法技巧。

名額 15人

費用 會員\$50

導師 高麗明 老師

職員 曾一希 姑娘

備註 1. 學員需自備紙、毛筆及墨水。
2. 舊生優先(新生請留名)。



☐ 下一站...天國

日期 1月7日至2月11日(逢星期三)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

堂數 6堂

內容 透過增加對生前、身後各事宜的認識，學習如何協助長者在晚年以開放、正面的態度面對死亡。

名額 10人(護老者優先)

費用 會員\$10/非會員\$12

職員 翁偉承 先生



【護老者專頁】〈名額不限〉· 歡迎即日參與

☐ 衛生署講座_安全使用藥物

日期 1月8日(星期四)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

內容 由衛生署註冊護士潘姑娘講解如何正確使用藥物。

職員 曾一希 姑娘



☐ 無痛耆蹟_健樂閣

日期 1月6日至1月27日(逢星期二)

時間 上午9時30分至11時30分

地點 本中心

內容 提供背部、肩膀及腳底按摩器供會員即日免費借用，舒緩身體痛症。

職員 翁偉承 先生

備註 1. 如借用人數過多將以抽籤決定借用先後次序。
2. 每人每次只可借用1款按摩器。
3. 每次使用不超過20分鐘，並請跟從指示使用。



護老·小城·大事

大家有否曾經為如何陪伴長者外出、覆診而煩惱呢？當長者行動自如時，自行外出當然不成問題。但當長者行動較為緩慢，需要使用拐杖、助行架，甚或輪椅時，短短十分鐘的車程便變成了世上最遙遠的距離了！今期的「護老·小城·大事」便與大家分享一些相關的交通及護送服務。

復康巴士：由香港復康會提供服務予不便使用公共交通之人士及其陪同者，服務包括固定路線、電召、穿梭巴士及聯載等，收費由每程\$3.5 至月票\$264 不等，詳情查詢 2817-8154(香港復康會)。

易達轎車：由香港復康會提供服務予持有香港身份證的輪椅使用者，協助日常往返醫院、學校、工作地點、公眾場所等，最低收費\$155 起(以公里或時段計算)，詳情查詢 8106-6616(香港復康會)。

易達巴士：由香港復康會提供服務予年滿六十歲以上有行動困難之病友及其陪同照顧者，主要協助接載往返公立醫院及其診所覆診，收費由每程\$15 至\$70 不等，需於覆診期前 60 天內預約，詳情查詢 2348-0608(香港復康會)。

非緊急救護車服務：由醫院管理局及醫療輔助隊提供服務，為有需要的病友於醫院或診所診症時提供的非緊急護送服務，費用全免，有需要人士可向醫管局醫護人員提出或致電 2567-3083 查詢(醫療輔助隊)。

傷殘人士義載計劃：由愛德循環運動為經濟及行動有困難的人士提供私家車或客貨車義務接載服務，除隧道費及泊車費外無須繳付任何費用，需於服務日 14 個工作天前申請，詳情查詢 2777-2223(愛德循環運動)。

鑽的：為輪椅使用者、長者及健全人士提供點到點、可供輪椅直接上落的 24 小時無障礙的士服務，收費由電召台為顧客報價，單程\$115 起，查詢 2760-8771(的士台熱線)。

小鳥心有限公司：為殘疾人士、輪椅用者和老人提供服務，收費由\$100 起，需由醫管局醫護人員代為申請及預約，詳情查詢 9649-8801(小鳥心有限公司)。

五輪客運有限公司：為輪椅使用者提供點對點輪椅接送服務，收費由單程\$150 起，需於使用服務前一星期預約，詳情查詢 5991-9978(五輪客運有限公司)。

殘疾人士在限制區上落車證明書：持證明書者可在限制區上落的士、私家車、私家小巴或私家巴士，殘疾人士可向復康機構或老人社區服務中心申請，詳情查詢 2864-2929(社會服務聯會)。

如各護老者在照顧長者上有任何疑難，歡迎聯絡本中心社工翁偉承先生(2997 0206)。

資料來源：香港耀能協會網頁 http://www.rehabguide.hk/living_tr.php?id=1

【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 1月8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 30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，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

三花_飲食調控高血壓講座暨奶粉售賣

日期 1月15日(星期四)
時間 上午9時30分至11時30分(售完即止)
地點 本中心
內容 三花職員教授有關飲食如何調控高血壓的講座，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)

售賣三花產品：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85
三花 雙效奶粉 (800克)...\$120



1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至1月3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。

編出溫暖

日期 1月16日(星期五)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 教授基本編織技巧，編織冷頸巾送贈獨居長者。
名額 8人
導師 李潔珠
職員 鄺偉安 先生
備註 參加者**必須**出席2月探訪活動。



先知先覺_嘉許禮暨嘉年華

日期 1月24日(星期六)
時間 下午12時30分至4時
地點 總局
集合時間 下午12時30分
(*旅遊巴接送，逾時不候)
集合地點 本中心
內容 先知先覺計劃接近尾聲，邀請計劃參加者及義工出席，分享計劃成效。
名額 49人
職員 陳穎然 姑娘
備註 1.每位參加者可獲精美禮物一份。
2.計劃中21名參加者及21名義工優先報名，餘下少量名額可給會員報名。
3.因與匯知中學義工嘉許禮活動時間重疊，參加者留意不能同時參加。

左鄰右里_手語班(第一期)

日期 1月3日至3月7日(逢星期六)
(2月7、21日暫停)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
堂數 8堂
內容 資深導師教授手語。
名額 18人
導師 陳青楊 老師
職員 劉詠詩 姑娘
備註 1.所有趣味手語班舊生優先報名(新生請留名登記)
2.左鄰右里手語班合共五期，獲左鄰右里計劃贊助，所有已報名的參加者必須完成為期五期之課程。
3.此計劃內亦包括4次探訪表演，詳情稍後堂上公佈，如有問題請向劉姑娘查詢。



即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
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。	1月7、14、21及28(三) 1月3、10、17及31日(六) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
新聞天地	義工/職員與會員分享時事。	1月6日及20日(二) 上午9時45分(本中心)	會員/ 非會員
耆暉遊樂園	與會員進行問答遊戲，樂在中心。	1月29日(四)、30日(五) 上午9時 1月30日(五) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
時代曲知音匯	會員可獻唱時代曲，與眾同樂。	1月3、10、17、24及31日(六) 下午1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。	1月2、5、9、16、19、23及26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10及24日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌，名額10名。	會員/ 非會員
「舞」出健康	齊齊聽歌學跳舞，心情愉快身體好。	1月7、21及28日(三) 上午9時(本中心)	會員/ 非會員
先知先覺_運動小組	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體及訓練記憶力。	1月7、14、21及28日(三) 上午10時(本中心)	已接受評估，被評為合資格的長者。
先知先覺_認知小組	由職員及義工與參加者一同玩認知遊戲，增強認知能力。	1月2、9、16及23日(五) 上午10時(本中心) 1月28日(三) 下午2時(本中心)	已接受評估，被評為合資格的長者。

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪	1月19日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
耆暉義軍-義工團聚日營	與其他義工隊交流，互相學習分享，推廣關愛區內有需要之長者。	1月14日(三) 上午9時 (本中心集合後一同往烏溪沙青年新村)	耆暉義軍義工
同慶新春會議會議	中心委員會委員及 U3A 委員一同討論新年慶祝活動的程序及安排。	1月23日(五) 下午2時30分(本中心)	中心委員會委員及 U3A 委員

【特別報告／活動】

1. 1月5、12、19、26(一)及1月9、16、23及30日(五)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. 社區飯堂報告
 - 1月13日(二)上午9時30分將售賣1月26日至2月7日的早、午、晚餐飯票。
 - 1月27日(二)上午9時30分將售賣2月9日至2月18日的早、午、晚餐飯票。
3. 耆暉義軍報告

義工將於1月29、30及31日進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
1月22日(四)下午1時設中醫諮詢，歡迎參加。
4. 凡持有義務工作發展局_義工服務記錄冊之長者，請於12月20日(六)前交給陳姑娘，以便紀錄及統計時數。
5. 因先知先覺計劃順延至15年3月完結，原定在12月27日(六)上午10時的先知先覺_分享會將會取消，延至15年2月初才舉行，請先知先覺義工留意。另外，邀請先知先覺義工協助舉行認知小組，可根據活動表時間到中心，無需預先報名。



「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 擁有各類技能及知識的長者發揮所長，發展銀齡事業。透過培訓，成為銀齡導師，開班教授其他人，惠澤社群。



如果你有各類技能，不要猶疑，快來參與「保良局銀齡展亮學苑」，詳情請向職員查詢。

發展銀齡事業，優化長者人生
結集銀齡力量，惠澤社會階層