



專題月聚天 – 登高樂郊遊

在香港，重陽節除了拜祭先人外，很多人亦會趁著秋高氣爽之際登高去，而對於長者來說，秋天亦是一個較為適宜外出遊玩的日子，免卻長者受炎熱、寒冷及雨水之苦，對一直扶持長者的護老者來說，出行所面對的困難亦會較少。今期月訊為大家介紹兩條郊遊路徑，讓長者及護老者能藉出外郊遊舒展身心，增進溝通，共創美好回憶。

水塘文物行：此路線可從西貢市乘村巴 29R 至萬宜凹下車，沿萬宜路走至近萬宜水庫西壩。在涼亭前有上窩郊遊徑路牌，隨山徑而走，輕鬆越過山谷至分支，左路下落至水泥路，右走經上窩民族文物館後續走水泥路到北潭路。沿途路徑平緩，易於行走，全程 6.5 公里，需時約 3 小時，除觀看水塘景色外亦能參觀文物館，較適合行動能力較佳之長者及護老者。

簡易大壩行：此路線可從西貢市乘的士至萬宜水庫西壩控制塔，在前萬宜路往北潭涌方向行走數步，便可循右方的小徑下走至萬宜水庫岸邊，附近的創興水上活動中心，亦有一個天文公園，全年免費開放予市民入內觀星。中心除了展示古代的天文儀器外，也設有高倍數的雙筒望遠鏡，讓市民感受觀測天體的樂趣。沿途路徑平坦，適合輪椅使用人士前往，於傍晚時份更能觀察美麗星空，惟需留意回程交通需電召的士。

外出郊遊除能舒展身心外亦有助長者及護老者從日常照顧工作中得以舒緩及放鬆，只要對路線、糧水等作充足準備，即使行動不便亦能親近大自然，但切忌獨自出行，免生危險。

資料來源：綠洲網站

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 7：財政管理

◇ 服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。

10 月份月會

日期	時間	內容
10月27日(四) (第一場)	上午9時正	介紹 11 月份活動及售票
10月28日(五) (第二場)	上午9時正	
10月28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、翁偉承、鄺偉安、張創裕、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☆

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_10月 ARCS:005291

日期 10月3日(星期一)

日期 10月17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 12人/②場 12人/③場 11人 (每場 35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 1.參加者只可選擇其中一個時段。
2.活動當天，檢查內容不作更改。



為食廚房 ARCS:005292

日期 10月21日(星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心


內容 職員與參加者製作原味戚風蛋糕及交流烹調的心得。

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。



10月開心下午茶 ARCS:005389

日期 10月14日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作南瓜眉豆瘦肉粥，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。


名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人

費用 會員\$6

義工 林文女、潘玉蓮、李少芳

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。



秋季剪髮服務 ARCS:005391

日期 10月21日(星期五)

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。



秋風起去旅行

日期 10月25日(星期二)

時間 上午9時至下午4時15分

集合時間 上午9時(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

名額 ①場 19人/②場 19人/③場 18人

費用 會員\$135 / 非會員\$145

職員 楊敏慧 姑娘

行程 消防及救護教育中心暨博物館→流浮山午餐及海味一條街→石屋家園→冠華涼果食品店→回程

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。



ACRS: 005449

合時鮮果盒	絲苗靚白飯	田園靚油菜	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

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

☐ 羅氏長者學苑_活學 IPAD 班

日期 10月8日至29日(逢星期六)
時間 下午2時15分至3時45分
地點 保良局羅氏基金中學 ACRS: 005396
內容 教授參加者使用平板電腦 IPAD。
堂數 4堂
名額 ①場3人/②場3人/③場2人
費用 會員\$5
職員 張創裕 先生
備註 欲一同前往的參加者
請於下午2時準時到達
本中心, 逾時不候。



☐ 三中長者學苑_夏威夷小結他班 5

日期 10月15及22日、11月5、12及19日(逢星期六) ACRS: 005401
時間 上午10時至11時
地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學
內容 教授基本彈奏技巧及彈奏歌曲。
堂數 5堂
名額 ①場3人/②場3人/③場2人
費用 會員\$20
職員 張創裕 先生
備註 1. 曾參與夏威夷小結他班優先報名。
2. 參加者需自備夏威夷小結他。
3. 欲一同前往的參加者請於9時25分準時到達本中心, 逾時不候。



【護老者專頁】*名額有限*, 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

☐ 秋季保健按摩 ACRS:005265

日期 10月5日至10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
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。



☐ 護老者歡樂聚會 ACRS:005406

日期 10月8日(星期六)
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及分享, 認識與患有認知障礙症之長者溝通的要訣, 在活動中學習認知障礙症患者的需要及如何處理常見照顧困難, 同時共享茶點, 渡過歡樂時光。
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 翁偉承 先生



☐ 手工押花班 ACRS:005405

日期 10月7日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 從忙碌的護老工作中抽空放鬆, 由導師教授以手工方式進行押花製作小擺設, 培養個人興趣, 舒緩護老壓力。
名額 ①場7人/②場7人/③場6人(護老者優先)
費用 會員\$20 / 非會員\$25
導師 陳俊文
職員 翁偉承 先生
備註 費用已包括壓花所需材料及工具一份。



護老·小城·大事

至親離世，對護老者來說一方面是照顧過程的結束，另一方面卻是哀傷之旅的開始，當中會經歷一連串高低起伏反反覆覆的歷程，要走過這趟哀傷之旅，你所踏出的每一步都殊不容易，但只要你願意嘗試，當中亦有方法協助自己接受哀痛，逐漸適應喪親後之生活。

接受死亡的事實：在自己有足夠的準備下，你可以嘗試與人分享親人離世的經過和自己的感受，透過言語的表達和整理，可以幫助你慢慢消化死亡的事實。

經歷哀傷的情緒：喪親之後你會感受到不同的哀傷情緒，例如內疚、恐懼、懷念、憂慮、哀傷等，這些起伏的情緒均是很常見和正常的，因此要容許自己接納這些情緒反應，利用自己舒服的方式去抒發和表達這些情緒，例如與人傾訴、寫信給死者等。

回憶死者：你可能會不斷回憶過去和死者的片段，這些回憶不會因死亡而消失，反而成為你與親人之間最寶貴的禮物。雖然死亡把你們的身體分開了，但你仍然可以與親人建立心靈上的聯繫，例如完成親人未了的心願、為其製作紀念冊記錄一生等。

重投生活：懷著對親人的懷念，你仍然能夠重新適應新生活，可以嘗試逐漸回復日常生活的規律。而且，當你察覺到生命的無常，你會學懂珍惜生命和眼前人，活在當下，並活出有意義的人生。

面對喪親需要多方面的支援，而若親人是突然死亡、甚或自殺過身的，親人所需面對的哀傷歷程會更為艱辛，在下一期的「護老·小城·大事」我們將會再作介紹。如對護老資訊有任何查詢，歡迎隨時聯絡中心社工翁偉承先生。

資訊來源：香港大學行為健康教研中心美善生命計劃網站

護老自修室

十月的「每月之書」是由保良局出版的《長者友善家居指南照顧者手冊》，書中內容主要介紹長者於社區中生活及安老時所需注意的事項，包括各項家居安全、扶抱技巧、認知照顧之訓練等，協助護老者減低家居意外及提升在家照顧能力。本書更特別就不同主題分成三冊，方便護老者就家居復康、家居安全及家居照顧三個主題查閱。如有需要，歡迎大家向中心社工翁偉承先生查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《長者友善家居指南照顧者手冊》保良局(2013年出版)

分類：家居照顧 疾病痛症(B020)

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 10-12月份壽星，請於10-12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2017年1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。
- 7-9月份壽星最遲可於10月7日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

○ 紙飛機衝上雲霄

日期 10月6日(星期四)

時間 下午2時30分至4時


地點 本中心

內容 與參加者一同學習及討論不同的摺飛機方法。

名額 ①場 6人/②場 5人/③場 5人

職員 王鎮海 先生

備註 1. 已報名參加全港長者紙飛機大賽2016的參加者可優先報名。
2. 如有興趣參加的會員請先留名。



○ 啟程義工秋季聚會

日期 10月19日(星期三)

時間 下午1時至2時

日期 11月19日(星期六)

日期 12月17日(星期六)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

職員 鄺偉安 先生

備註 參加者只可選擇其中一個時段。



○ 他約我去迪士尼

日期 10月9日(星期日)

時間 下午2時至9時

集合時間 下午2時

(敬請準時出席，逾時不候)


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，欣賞劇場表演及萬聖節主題活動，歡渡佳節。

名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8人

職員 翁偉承 先生

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。



○ 普及健體運動

日期 10月20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。



○ 時事推廣小組

日期 10月18日(星期二)


時間 上午10時至11時30分

地點 本中心

內容 與參加者一同對社會時事作出了解及回應，互相分享各自的看法，並整合與中心會員分享，提升長者對社會的關注及認識。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

職員 翁偉承 先生



○ 護齒有「刷」

日期 10月21日(星期五)

時間 上午10時至11時


地點 本中心

內容 由保麗淨大使教授正確清潔口腔及假牙的護齒小知識。

名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人

職員 王鎮海 先生

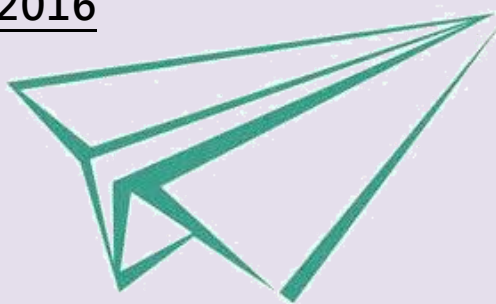
備註 是次活動不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

全港長者紙飛機大賽 2016

- 日期 10月21日(星期五)
時間 上午8時至下午1時
集合時間 上午8時(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
比賽地點 石硤尾公園室內體育館
內容 於石硤尾公園室內體育館進行全港長者紙飛機大賽。
名額 ①場 6人/②場 5人/③場 5人
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。(活動不包括午膳)
2. 請參加者自備來回車費，由中心職員帶隊一同前往比賽場地。
3. 男性參加者不得多於參加者的人數一半。



博健健康話你知

- 日期 10月29日(星期六) 名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
時間 上午10時至11時15分 職員 劉詠詩 姑娘
地點 本中心 備註 不設後備名額，逾時5分鐘者，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。
內容 由博健醫療有限公司為長者講解有關健康的講座，望能透過活動喚起參加者對自己健康的關注。



雅培_講座暨營養粉售賣

- 日期 10月13日(星期四) (每人最多可預訂4罐，額滿即止)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
地點 本中心
內容 由雅培職員講解如何預防長者腸道阻塞主題講座。講座後，開始售賣營養粉。
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10月8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營養粉，如未能在截止日期前登記營養粉之會員，需於下次活動時間才可購買。
5. 登記購買營養粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
6. 售賣營養粉當日，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。

雅培產品售價：

- 金裝加營素(400克)呔呢嗶味...\$69
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...\$145
金裝加營素(900克)朱古力味...\$145
怡保康(400克).....\$90.5
怡保康(900克).....\$199.5
活力加營素(900克)呔呢味...\$173.5



【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

日期 11 月(日期待定)
 時間 上午 9 時 15 分至 11 時
 地點 本中心
 費用 65 歲以上：免費
 60-64 歲：免費(由長青慈善基金贊助，名額有限)
 10-59 歲：\$120



- 備註
1. 是次服務由"保良局第一綜合健康中心"提供服務。
 2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應及在注射當日身體不適或有發熱症狀的人士都不宜接受注射。
 3. 有興趣的老友記請先留名登記，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. 參加者可於注射後獲得精美禮物一份。
 6. 於 10 月 15 日(六)下午 4 時前登記打針的參加者，可於注射後額外獲得精美禮物一份。

【免費活動】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_長者氣喘問題

日期 10 月 6 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長者氣喘的原因、誘因、徵狀及預防觸發氣喘的要點，以及介紹改善呼吸的運動。
 職員 廖雅芳 姑娘



綠綠無窮_收集站

日期 10 月 28 日(星期五)
 時間 下午 2 時至 4 時
 地點 本中心
 內容 回收物品將於「綠綠無窮_耆藝舍」中循環再用，是次回收主題為月餅盒，歡迎大家以物易物。
 職員 楊敏慧 姑娘
 備註 活動由環境及自然保育基金贊助。



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 e 體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	10 月 5、12、19 及 26 日(三) 10 月 8、15、22 及 29 日(六) 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	10 月 4、7、11、14、18、21 及 25 日 上午 9 時 45 分 (本中心)	會員 / 非會員
認知 IPAD 班	學習 IPAD 基本功能及一同玩 IPAD 訓練認知能力的遊戲。	10 月 5 及 19 日(三) 上午 9 時 30 分 (本中心)	經評估後合資格的長者

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。	10月5、7、12、14、19、21、24、26及31日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
秋季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	10月5、12、19及26日(三) 上午10時30分(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	10月7、14及21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
卡拉OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	10月8、15、22及29日(六) 下午1時(本中心)	會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	10月12及26日(三) 上午9時30分(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	10月22日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
U3A_燒排骨及水餃製作	由U3A委員教授其他委員製作燒排骨及水餃。	10月24日(一) 下午1時30分(本中心)	U3A委員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
綠綠無窮_布偶劇練習	練習布偶劇及預備巡迴演物資。	10月3、17及24日(一) 下午3時15分(本中心) 10月7日(五) 上午10時30分(本中心)	環保義工
環保先鋒_義工聯合訓練	學習環保手工。	10月11日(二) 下午12時30分 (本中心集合，一同前往盧邱玉霜耆暉中心)	2位環保義工
綠綠無窮_耆藝舍工作坊	學習環保手工。	10月14日(五) 上午9時30分(本中心)	環保義工
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關U3A事項。	10月14日(五) 上午9時30分 (田家炳長幼天地)	U3A 聯席委員
銀齡導師同學聚會	歷屆銀齡導師共聚一堂，互相交流教學心得及技巧，歡渡愉快時光。	10月14日(五) 下午2時(本中心)	銀齡導師
U3A 會議	讓委員商討U3A活動安排。	10月20日(四) 下午2時30分(本中心)	U3A 委員
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	10月27日(四) 下午2時30分(本中心)	中心委員會委員

【特別報告 / 活動】

1. 10 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. 秋季水墨畫班第一堂將於 10 月 3 日(一)上午 10 時開始，敬請舊生依日期準時出席。
3. 社區飯堂報告
 - 10 月 4 日(二)上午 9 時將售賣 10 月 17 至 29 日的早、午、晚餐飯票。
 - 10 月 13 日(四)中午 12 時 30 分將舉行秋季社區飯堂會議，請有興趣社區飯堂使用者出席，謝謝!
 - 10 月 18 日(二)上午 9 時將售賣 10 月 31 日至 11 月 12 日的早、午、晚餐飯票。
4. 關愛基金「長者牙科服務資助」項目，現擴展到第二階段，涵蓋 **75 歲或以上**領取「長者生活津貼」的長者。資助服務內容：鑲活動假牙及其他相關的牙科診療服務(包括口腔檢查、洗牙、補牙、脫牙及 X 光檢查)。如有任何查詢，可向張生聯絡。
5. 秋季普通話班第一堂將於 10 月 3 日(一)下午 2 時開始，敬請舊生依日期準時出席。
6. 趣味手語班第一堂將於 10 月 8 日(六)上午 10 時開始，敬請舊生依日期準時出席。
7. 新一季民族舞班將於 10 月份開始舉行，舊生請逢星期三下午 3 時準時到中心上課。
8. 為他人著想，請取閱報紙時，遵守以下規則：
 - 每人每次限取一份報紙，只限在中心範圍內閱讀。閱讀後請放回報紙架，不要隨便亂放。
 - 請勿損毀及塗污中心報紙。
 - 享用社區飯堂服務時，請勿將中心報紙帶進有關範圍。
 - 參加中心活動時，請勿將中心報紙帶進活動室。
 - 基於衛生考慮，請勿將中心報紙帶進廁所。
9. 10 月 15 日(六)協助中心售賣獎券的義工，請於中午 12 時於中心集合一同前往將軍澳港鐵站。

新職員 介紹



大家好，我是新到職的社工張創裕先生，請多多指教。未來我將負責隱蔽長者工作，外出探訪不同的老友記，亦會舉辦不同的活動，歡迎老友記踴躍參與呢！



體適能信箱



踮足運動：利於脊柱和下肢骨骼上壓力的增加，減少骨鈣的流失。具體做法為患者站立(必要時可以扶著固定物品，以穩定身體)，深呼吸後，慢慢將足跟抬起，用足前掌支撐於地面，維持 3~5 秒鐘後放下足跟並呼氣，每組 10~30 次，可完成 3~5 組。在此基礎上還可以雙手提起數公斤的重物做踮足運動，每日做 1~3 次。

上肢屈伸：例如作肩關節、肘關節、腕關節的屈、伸、旋轉等運動，但伸展運動應該在肌肉充分活動後才緩慢、溫和地進行。

負重有氧運動：如散步、跳舞、爬樓梯以及園藝勞動等。這類運動更適合患有嚴重骨質疏鬆的患者及骨折恢復期的患者，可以鍛煉下肢及脊柱下部的骨骼，減少骨骼礦物質的流失。

資訊來源：健康網

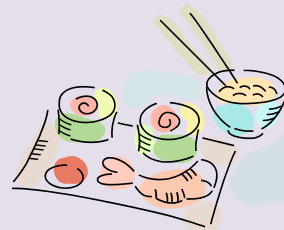
社區飯堂服務計劃

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



「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。

銀齡展亮學苑 - 活動花絮



另一班「銀之齡妙出手」的上課情況。



第四期銀齡展亮學苑實習班進行「伸手伸腳」課程，導師正教授中心會員做運動，會員都很認真學習呢！



快樂小故事

關煥釗

長者中心對於不少老友記來說可算是「第二個家」，因為除了在家以外，大家都會花不少時間在中心參加活動、看看電視或是與新舊朋友相聚。

煥釗最近才遷至本區，並加入成為中心會員。工作人員問到他是否習慣時，煥釗表示都習慣了，現時會經常到中心做運動，又會於中心用膳，生活過得快樂。為何快樂？煥釗說能到中心看到很多會員，感受下熱鬧的氣氛，已感到開心。工作人員亦邀請煥釗日後嘗試擔任義工，體驗更多與人相處帶來的樂趣。

相信不少老友記都有同感，退休後減少了工作寄托，或是子女相繼忙於各自的家庭，難免感到生活單調，希望與外間保持連繫。然而，參與義務工作、發展個人興趣及保持活躍的晚年生活或可提高老友記的快樂程度！



環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」 計劃



耆藝舍

每月環保主題聚會



綠色角落

推廣循環再造



布偶
劇場



環保

回收活動



社區綠色日

社區教育推廣

計劃日期：2015年11月-2017年1月



保良局安老服務

盆栽技巧



扭裝藝術



小丑表演



百變魔術



書法、圖畫



太極、武術



插花藝術



雜技表演



摺紙、手工藝



舞蹈、樂器



烹飪、廚藝



穿珠擺設



結集銀齡力量，惠澤社會階層

發展銀齡事業，優化長者人生

銀齡展亮學苑

「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 **50歲或以上** 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」，詳情請向本局職員查詢。

劉陳小寶耆事中心

九龍觀塘樂華南都輝華樓地下109-120室
電話：2796 1129
九龍觀塘樂華北都立華樓地下101-102,105-108室
電話：2755 5073

方澤遠良健樂中心

九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場106號
電話：2340 4712

莊啟程耆事中心

九龍將軍澳寶泰路八號茵怡花園第一座平台一樓
電話：2997 0206

曹金霖夫人耆事中心

新界青衣長發邨長發社區中心一樓
電話：2433 5822
新界青衣長發邨敬發樓地下102室
電話：2433 7300

黃祐祥紀念耆事中心

九龍將軍澳翠林邨秀林樓216-218室
電話：2702 3434

張夢珍耆樂中心

九龍鑽石山龍蟠街1號悅庭軒地下
電話：2242 2827

盧佩玉耆事中心

九龍油麻地彌敦道570-572號基利商業大廈三樓
電話：2782 0220

劉陳小寶長者地區中心

九龍藍田碧雲道223號德田邨
藍田社區綜合大樓一樓及德欣樓地下B翼
電話：2177 6299

田家炳長幼天地

新界沙田泰石邨石暉樓地下2號
電話：2692 2600

長者援手網絡中心(寶翠園)

香港西環卑路乍街8號1樓平台
電話：2542 7765

華永會生命教育及長者支援中心

九龍觀塘雲漢都漢柏樓地下5號
電話：3690 2291

溫林美耆事中心

九龍九龍城啟晴商場商場2樓
電話：2277 8367

計劃由長者學苑發展基金資助