



**專題月聚天 - <長者友善社區>**

隨著人口持續老化，長者相關的議題備受關注。世界衛生組織(世衛)在2007年提出「長者友善城市」的概念，從一個新的角度去建構長者宜居的城市，以迎接人口老化的挑戰。根據世衛長者友善社區概念，包括以下八大範疇：

- 1) **室外空間和建築:** 舒適的戶外環境和適合長者使用的設施，對長者積極參與社區活動極其重要，包括足夠的戶外休息區、寬闊防滑的通道、綠化的環境、安全的過路設施、充足及顯眼的指示牌等。
- 2) **交通:** 方便快捷和價格合理的交通系統，可讓長者融入社交生活，包括準時頻密的班次、廣闊的交通覆蓋網絡、低地台車廂、愛心座位及車長的友善服務態度等。
- 3) **房屋:** 住所的設計、結構和位置對長者安全地居家安老十分重要，包括可負擔的必需服務，例如水、電或煤氣費及維修服務，電梯及扶手等配套設施等。
- 4) **社會參與:** 體貼長者的活動安排，促進他們與家人及朋友建立社交網絡，例如適合長者參與的活動安排、設立有關收費、時間、地點、設施及發佈活動訊息的渠道等。
- 5) **尊重和社會包容:** 讓每一位長者，不論健康狀況或社會地位都能受到尊重，使他們可以藉著不同敬老活動及公眾教育，加強跨代交流，從而提升長者的地位。
- 6) **公民參與和就業:** 透過社區參與和就業，令長者繼續貢獻社會，提升自我價值，例如為長者提供培訓及工作機會、參與義務工作、政策倡議及擔任顧問等。
- 7) **信息交流:** 良好的交流及信息發佈渠道，使長者不會因無法獲得資訊而被孤立，例如容易獲得的口頭信息、用詞簡單及大字體的書面信息、讓長者可以免費使用電腦及互聯網等。
- 8) **社區與健康服務:** 適切的社會支援和健康服務，對長者的健康帶來正面影響，例如足夠的服務名額、方便長者的服務地點、適合長者的服務等。

資料來源: 社聯-長者友善社區

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 3: 運作及活動紀錄**

◇ 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

**11 月份月會**

日期	時間	內容
10月26日(四)(第一場)	上午9時正	介紹11月份活動及售票
10月27日(五)(第二場)	上午9時正	
10月27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)

## 一年容易又中秋 ACRS:008899

日期 10月4日(星期三)  
 時間 下午2時30分至4時  
 地點 本中心  
 內容 舞蹈表演·攤位遊戲·猜燈謎及小食。  
 名額 ①場 12人/②場 12人/③場 12人  
 費用 會員\$10 (包括一張遊戲券及一份小食)  
 職員 鄺偉安 先生  
 備註 歡迎會員到來即場購買小食同慶中秋。



## 李小龍武藝之旅 ACRS:008655

日期 10月19日(星期四)  
 時間 上午9時15分至下午4時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  
 名額 ①場 20人/②場 19人/③場 19人  
 費用 會員\$148 / 非會員\$160  
 行程 香港文化博物館【李小龍展】→  
 龍華酒店【美食家推介鴿皇宴】  
 →大埔昆蟲館及回歸塔→  
 富善市集  
 職員 陳穎然 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. 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. 如有親友想一同參加旅行，月會後可向陳姑娘登記。



## 10月開心下午茶 ACRS:008691

日期 10月12日(星期四)  
 時間 下午3時至4時  
 地點 本中心  
 內容 由U3A委員製作啫咋芋頭糖水，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、祝慧照、潘玉蓮  
 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。

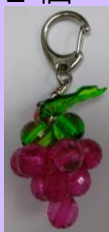


石磨山水豆腐花  
 泰國絲苗白飯  
 鄉村風味小炒皇  
 清炒郊外靚時蔬  
 懷舊雲耳木須雞  
 紅燒山水滑豆腐  
 醬爆豆豉龍利球  
 鳳梨咕嚕脆香肉  
 粟米雞茸海皇羹  
 龍華乳鴿皇六隻  
 餐單



## U3A 提子吊飾 ACRS:008794

日期 10月18日(星期三)  
 時間 下午2時15分至4時15分  
 地點 本中心  
 內容 由U3A委員教授製作提子吊飾2個。  
 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
 費用 會員\$10  
 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、毛巾及剪刀。  
 2. 此活動由港燈百週年紀念基金贊助，已包括所有材料。



## 護士健康檢查\_10月 ARCS:008749

日期 10月23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)

<input type="checkbox"/>	<b>創新科技嘉年華</b>
日期	待定
時間	上午 9 時至下午 1 時
地點	香港科學園
集合時間	上午 9 時 (*逾時不候)
集合地點	本中心
內容	參加創新科技嘉年華，參觀機械人探索之旅和有關長者便秘之中醫防治講座。從中醫角度看長者情緒病。
名額	①場 10 人/②場 10 人/③場 10 人
費用	會員\$10
職員	劉詠詩 姑娘
備註	參加者請先行留名，職員會再聯絡有關參加者報名。



<input type="checkbox"/>	<b>老有所為_綠色戶外宿一宿</b>
日期	10 月 23 及 24 日(星期一及二)
時間	下午 1 時至翌日 2 時
集合時間	下午 1 時
ACRS:	008199
	(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點	本中心
內容	與老友記一同露營及煮食，親親大自然。
名額	①場 6 人/②場 6 人/③場 6 人
費用	會員\$40
職員	鄺偉安 先生
備註	1. 曾參加不留痕跡山藝大使的老友記可優先報名。 2. 是次活動露營地點為西貢創興水上中心。



<input type="checkbox"/>	<b>為食廚房</b>
日期	10 月 25 日(星期三)
時間	下午 2 時至 4 時
地點	本中心
內容	職員與參加者製作蛋撻(曲奇餅底)及交流烹調的心得。



ACRS:	008837
名額	①場 2 人/②場 2 人/③場 2 人
費用	會員\$15
職員	廖雅芳 姑娘
備註	參加者請自攜食物盒盛裝製成品。

# 【收費班組 / 活動】 有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/>	<b>羅氏長者學苑_茗茶的藝術</b>
日期	10 月 7、14 及 21 日(星期六)
時間	下午 2 時至 3 時 30 分
ACRS:	008806
地點	保良局羅氏基金中學
內容	教授茶葉的相關知識，例如起源、茶類、禮儀、工具、存放等，並學習正確沖泡方法及品味訓練(綠茶、白茶、青茶、紅茶)。
名額	①場 3 人/②場 3 人/③場 3 人
費用	會員\$10
導師	黎國威
職員	張創裕 先生
備註	參加者如需一同前往，請於下午 1 時 40 分到中心集合，逾時不候。



<input type="checkbox"/>	<b>輕鬆學手語</b>
日期	11 月 6 日至 12 月 11 日 (逢星期一)
時間	下午 1 時至 2 時
地點	本中心
堂數	6 堂
內容	資深導師教授手語。
名額	①場 6 人/②場 6 人/③場 6 人
費用	會員\$30
導師	陳青揚
職員	劉詠詩 姑娘
備註	參加者請先行留名，職員會再聯絡有關參加者報名。





# 【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)



## 長者藝廊 ACRS:008865

日期 10月7日至11月18日  
(逢星期六)(21/10,28/10日暫停)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
節數 5節

內容 透過藝術手工活動，讓參加者認識情緒。  
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人  
費用 會員\$30  
職員 楊敏慧 姑娘  
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。



# 【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:008777

日期 10月4日至10月25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。



## 藥劑師藥物諮詢服務 ACRS: 008809

日期 10月13日(星期五)  
時間 上午10時30分至11時30分  
地點 本中心  
內容 與香港藥學服務基金合辦，藥劑師與參加者進行一對一會面，評估長者目前服用的處方，確保藥物對長者是安全和有效的，並提高參加者管理藥物的能力。  
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人(護老者優先)  
費用 會員\$5 / 非會員\$7  
職員 何天賜 先生  
備註 參加者需帶同所有貼有藥物標籤的藥物、藥盒、藥袋參加，以便藥劑師能準確地為長者提供服藥或治療期間的建議和注意事項。



## 護老俱樂部 ACRS: 008810

日期 10月16日(星期一)  
時間 下午3時至4時30分  
地點 本中心  
內容 與參加者透過遊戲及分享，一同分享不同舒緩壓力的方法，當中帶來什麼利與弊。

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



## 痛症藥物講座

日期 10月13日(星期五)  
時間 上午9時30分至10時30分  
地點 本中心  
內容 與香港藥學服務基金合辦，為護老者及長者講解痛症藥物的知識及注意事項。  
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



## 靈實中醫講座

日期 10月21日(星期六)  
時間 上午9時30分至11時  
地點 本中心  
內容 由基督教靈實協會中醫師講解中醫對流感的看法、預防及治療。  
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



# 護老·小城·大事

睡眠問題和睡眠習慣的改變是很多認知障礙症患者都會遇到的問題，有些患者顛倒日夜，或者因活動減少而縮短的睡眠時間，所以他們會在日間睡覺而在晚上卻不能入睡。照顧者可以嘗試找出睡眠問題的成因，從而尋求解決方法。

在認知障礙症的後期，患者的睡眠時間會逐漸增加。選取有效改善睡眠的策略，找出問題的主因是照顧患者重要的一環，為患者記錄睡眠情況日誌，可以幫助照顧者觀察患者情緒變化和作息的規律，從而掌握問題所在。

照顧者可與醫生研究改善方法，從而找出與生理、心理或情緒有關的成因，如與利尿藥所引致的尿頻有關，可與醫生商討停藥或轉藥的可能性，同時家人可向醫生查詢正在使用的藥物會否為患者帶來副作用，以致不能入睡，雖然使用安眠藥或可在短時間內改善患者的睡眠問題，但要留意是否有產生副作用，在環境因素方面，在患者睡眠前，確保患者不會感到太冷或太熱，同時保持室內光線適中，因為黑暗的環境、陰影或強光都可能令患者不安或情緒激動，確保患者感到睡房環境舒適，擺放熟悉的物品可令患者易於適應環境，飲食方面，患者在日間減少進食含咖啡因的食品（如咖啡、可樂、茶及朱古力），特別是在下午 5 時後，也應減少飲用酒精類飲品，如患者在夜間覺得肚餓，可在他們睡前或起床後提供小食。最後就是生活策略，早上時段讓患者有足夠的運動，消耗體力，例如每天散步 1 至 2 次，讓他們晚間更易入睡，照顧者也需要安排患者的作息時間，避免讓患者日間睡眠，建立患者睡前習慣，例如喝牛奶和聽收音機，如患者不願休息在床上，可安排其他選擇，例如在沙發上睡覺，也可嘗試在患者睡前為他按摩，讓他進入輕鬆狀態，幫助入睡，可嘗試在寢室播放柔和的音樂，這些都是有助認知障礙症患者改善睡眠習慣。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

十月的「每月之書」是由高寶書版集團出版的《不是路已走到盡頭，而是該轉彎了》。書中共有十多個散文嘗試以不同的角度去講解當人遇上困難時，用不同的態度帶來不同的效果及結果，雖然這些文章不能說是驚天動地、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】\*\*\*

《不是路已走到盡頭，而是該轉彎了》

高寶書版集團(2010年出版)

分類：生死教育(F012)

# 【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-玩具閣義工聚會

日期 10月14日(星期六) 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
時間 下午3時至4時 職員 鄺偉安 先生  
地點 本中心  
內容 教授玩具閣義工不同玩具的玩法。



## 雅培\_講座暨營養粉售賣

日期 10月12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 由雅培職員講解長者皮膚護理的主題講座。  
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6日(五)，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)呔呢嗶味...\$173.5



## 流感疫苗注射 2017

日期：10月20日(星期五)

時間：下午2時至4時

地點：本中心

費用：65歲或以上人士(流感針免費，名額有限)

60-64歲長者(免費，相關費用由「長青慈善基金」贊助)

10-59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. 65歲以上長者沒有開「醫健通」，是要繳交\$160，所以要同意即時開通「醫健通」，當天必須帶備身份証，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

## 長者外展服務街站

日期 10月7日及21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



## 衛生署講座 如何處理焦慮症

日期 10月19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  
 緊張和憂慮的表徵及成因，  
 分享如何自行處理緊張和憂慮，  
 並協助長者面對焦慮症。  
 職員 廖雅芳 姑娘



## 即場登記活動 (不需預先報名)

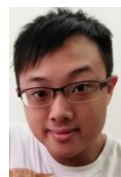
項目	內容	日期/時間/地點	對象
新聞天地	職員與會員分享時事。	10月3、4、10、11、17、18、24、25及31日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	10月4、6、9、11、13、16、18、23、25及30日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
秋季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	10月4、11、18及25日(三) 10月6及20日(五) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員
耆暉量血壓	透過 e 體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	10月4、11、18及25日(三) 10月7、14及21日(六) 下午2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。	10月6、13及20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
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	10月7及21日(六) 上午10時30分(本中心) 上午10時開始派籌。	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。	10月7、14及21日(六) 下午1時(本中心)	會員
食腦遊戲班	透過桌上遊戲，訓練腦袋。	10月11、18及25日(三) 下午3時(本中心)	經評估後合資格的長者

## 外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
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20日(五) 上午9時30分 (盧邱玉霜耆暉中心)	U3A 聯席委員
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	10月26日(四) 下午2時(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. 已登記聯區物資的長者，請於 10 月 4 日(三)前到中心領取禮物一份，否則當棄權論。
3. 至「FIT 老友記」運動小組的參加者請於 10 月 4 日(三)上午 9 時 30 分至 10 時 30 分準時出席。
4. 秋季水墨畫班第一堂於 10 月 9 日(一)上午 10 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
5. 秋季普通話班第一堂於 10 月 9 日(一)下午 2 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
6. 舒緩痛症拉筋班將於 10 月 20 日(五)開始舉行，舊生請上午 9 時 30 分準時到中心上課。
7. 西貢區快樂人生社區健康推廣計劃 2017 將於 10 月推行，如有長者想成為快樂大使，接受培訓後，到翠林工場探訪弱能人士，傳遞快樂訊息及一同做簡易手工，可向陳姑娘了解詳情。
8. 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。
9. 社區飯堂報告
  - 10 月 3 日(二)上午 9 時將售賣 10 月 16 日至 10 月 27 日的早、午、晚餐飯票。
  - 10 月 17 日(二)上午 9 時將售賣 10 月 30 日至 11 月 11 日的早、午、晚餐飯票。



中心體適能教練  
王鎮海先生



## 體適能信箱 運動與水分



不少人做運動時都會汗流浹背，皆因汗水的揮發有助降低體溫，保持身體正常運作。若水分補充不足，可引致身體脫水。相反，攝取過多水分會降低血鈉水平，引致低血鈉症。雖然於辦公室進行的運動一般都不會維持很久或太劇烈，但補充水分卻是極重要的一環。今期為大家分享運動前、中、後所需的水分補充量，以供參考。

### 運動前

#### 目的：保持身體水分充足

- 至少在運動前 4 小時，慢慢喝 480 至 600 毫升水分
- 一般來說，水是最佳選擇



### 運動中

#### 目的：維持體內水分平衡，防止脫水

- 如運動時間少於 60 分鐘，於運動期間每 15 至 20 分鐘喝 90 至 240 毫升水
- 在運動期間，每小時的飲水量不要多於 1 公升

### 運動後

#### 目的：充分補充因流汗而失去的水分和鈉

- 比較運動前和運動後的體重（運動前的體重減去運動後的體重）
- 體重減少往往是水分流失所致
- 應在一段時間內漸次地攝取流失了的水分（及電解質），而非一次過灌飲大量水分





# 快樂小故事

## 藍沖 - 感謝大家

我是中心成立初期的會員，當時雖已年過七旬，但身體健康、精力充沛，愛好興趣多樣。中心組織的各項文體娛樂活動我都不放棄，投入箇中之良機。

遺憾的是正當我沉迷於每日歡度緊張愉快、豐富多采的集體生活之際，相依為命的老伴突然病倒了。照料護理，我責無旁貸，從此實難於分身去中心參加自己喜愛的文體娛樂活動。2007 年老伴病故。

本人健康亦已嚴重受損。2014 年，一年之內先後做了大、小手術各一次。手術後的自理能力日益下降。

2006 年底開始站立、行走失去平衡。在我面臨挫折之際，承蒙中心全體員工無微不至的關懷，以及眾會友滿懷盛情伸出援手，不是親人勝似親人，感激之情溢於言表。借此順祝中心全體員工和眾會友身心安康，幸福愉快！



《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



關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 体健+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。

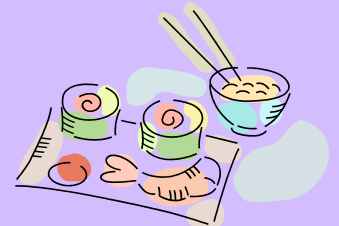
## 社區飯堂服務計劃

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



### 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 2018 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 6 日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。