



專題月聚天 – 保良局安老社區服務研究

本局於 2013 年 10 月至 2014 年 1 月期間，透過問卷調查及面談小組，邀請本局長者中心、日間護理中心及家居照顧服務的使用者、護老者及職員分享對本局安老社區服務的意見，目的旨在評估本局安老社區服務的質素及建議改進現有服務的方法，以切合長者居家安老目標。

調查結果反映現時服務能切合長者的需要，亦增加到長者的能力及有助發揮所長，建議除了滿足長者需要外，亦需發掘長者的強項和弱點，協助長者建立自信，提升長者的獨立性；並加強幫助長者及護老者增加知識及技能，並讓長者及護老者可以選擇服務，讓長者知道自己的權利，以達到居家安老的目標。

因此，為使長者能居家安老，提供服務時應考慮以下因素：

- 服務不能單單滿足長者需要
- 需要發掘長者的長處，發揮所長，增加能力
- 要讓長者知道自己的長處和限制
- 主動接觸護老者，提供護理資訊及護老技巧訓練
- 走出長者中心及日間護理中心的照顧模式，參考家居照顧服務，提供外展上門服務，真正滿足體弱長者需要
- 長者中心：為有需要長者提供合適用具及評估
- 日間護理中心：提供上門家居評估及照顧長者回家後的安排

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 15：申訴

◇ 每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

11 月份月會

日期	時間	內容
10 月 30 日(四)(第一場)	上午 9 時正	介紹 11 月份活動及售票
10 月 31 日(五)(第二場)	上午 9 時正	
10 月 31 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、曾一希、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：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

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 10-12 月份壽星，請於 2014 年 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。
- 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)

U3A_水晶手錶 

日期 10月10日(星期五)
時間 下午1時30分至4時30分
地點 本中心
內容 透過導師互借計劃，邀請救世軍油麻地長者社區服務中心 U3A 委員教授製作水晶手錶。


名額 12人
費用 會員\$90 / 非會員\$95
導師 伍和珍
職員 陳穎然 姑娘




秋季剪髮服務 

日期 10月20日(星期一)
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。




護士健康檢查 

日期 10月13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

職員 陳穎然 姑娘



U3A_香皂花籃進階班 

日期 10月23日(星期四)
時間 下午1時30分至4時30分
地點 本中心
內容 透過導師互借計劃，邀請救世軍油麻地長者社區服務中心 U3A 委員教授製作香皂花籃。

名額 12人
費用 會員\$50 / 非會員\$55
導師 鄭鳳儀
職員 陳穎然 姑娘




【秋風樂悠遊】

日期 10月17日(星期五)
時間 上午9時至下午4點30分
集合時間 上午9時正(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
費用 會員\$145 / 非會員\$160
名額 57人
職員 張駿成 先生

行程 中心→寶蓮寺→心經簡林→天壇大佛→昂坪市集→午膳→大澳(棚屋、天后廟、海味一條街)→中心

備註 1. 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。
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. 素食者或需食齋參加者可於登記時表明，職員嘗試向酒家查詢。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)



趣味手語班



日期 10月4日至12月6日 (逢星期六)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 資深導師教授手語。
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)。



夏季粵曲班



日期 10月7日至12月9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 楊敏慧姑娘
備註 舊生優先(新生請留名登記)。



秋季水墨畫



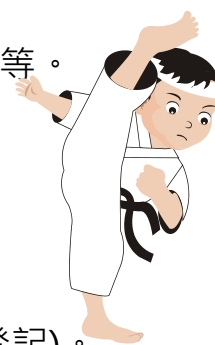
日期 10月6日至12月8日 (逢星期一)
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
堂數 10堂
內容 資深導師教授寫意水墨畫。
名額 23人
費用 會員\$70
導師 梁啟儉 老師
職員 劉詠詩 姑娘
備註 舊生優先(新生請留名登記)。



羅氏夏季跆拳道



日期 10月8日至12月10日 (逢星期二)
堂數 10堂
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 學習腳技、手技及套拳等。
名額 15人
費用 \$50
導師 盧愛好 導師
職員 楊敏慧姑娘
備註 舊生優先(新生請留名登記)。



羅氏秋季普通話



日期 10月6日至12月15日 (逢星期一)
(10月20日暫停)
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)。



無痛耆蹟_痛症管理 G 組



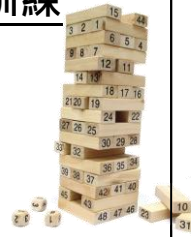
日期 10月23日至12月18日
(請按時間表出席活動)
時間 上午9時30分至11時30分/
下午2時至5時
堂數 10堂
地點 本中心
內容 為患長期痛症長者進行紓緩治療。
名額 12人
費用 會員\$100 (已包括針灸費用)
職員 翁偉承 先生
備註 1.此活動由攜手扶弱基金贊助。
2.參加者必須已接受痛症評估。
3.職員會個別通知合資格的參加者。



【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_認知遊戲運用訓練

日期 10月3日(星期五)
時間 下午2時至2時30分
地點 本中心
內容 教導義工如何使用認知遊戲工具。
名額 21人(先知先覺義工)
職員 陳穎然 姑娘
備註 21名義工必須出席訓練。



音樂分享會

日期 10月13日(星期一)
時間 下午3時30分至4時30分
地點 本中心
內容 透過欣賞被提名的快樂歌曲及遊戲，感受從生活中尋找快樂。
名額 50人
職員 張駿成 先生
備註 參加者可獲紀念品一份及快樂歌集一本。



先知先覺_分享會

日期 10月3日(星期五)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 總結第三期小組的服務經驗，分享推行小組時的得著及彼此欣賞的地方。
名額 21人(先知先覺義工)
職員 陳穎然 姑娘
備註 21名義工必須出席。



普及健體運動

日期 10月23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. 逾時5分鐘者，名額將由即場後備補上，即9時05分即當棄權。



雅培_骨質疏鬆症講座暨營養粉售賣

日期 10月16日(星期四)
時間 上午9時30分至上午11時30分(售完即止)

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

地點 本中心
內容 由雅培職員講解骨質疏鬆症的成因及如何保持骨骼健康。講座後，開始售賣營養粉。

名額 200人
職員 劉詠詩 姑娘

- 備註
1. 只限本中心會員登記。
 2. 登記日期截至10月4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. 未能於10月4日(六)，下午4時前登記者，可嘗試於活動當日到中心，餘下的營養粉將以抽籤形式發售。
 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，煩請於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...\$65.5
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...\$143.5
金裝加營素(900克)朱古力味...\$143.5
怡保康(400克).....\$90.5
怡保康(900克).....\$199.5
活力加營素(850克)呔呢嗶味...\$173.5



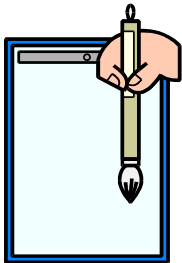
【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



夏季書法班



日期 10月14日至12月16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)。



夏季素描班



日期 10月14日至12月16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)。



秋季保健按摩

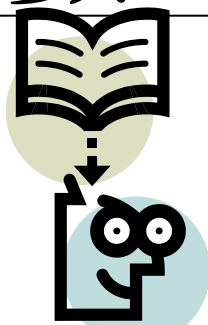
日期 10月8日至10月29日 (逢星期三)
時間 上午9時00分至12時45分 (每節45分鐘)
地點 本中心
名額 5人
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
費用 會員\$75/ 非會員\$85
職員 劉詠詩 姑娘
備註 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_排便可以好輕鬆

日期 10月9日 (星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署註冊護士潘姑娘講排便的知識。
職員 楊敏慧 姑娘



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

耆樂無限_分享會暨義工嘉許

日期 10月24日 (星期五)
時間 下午12時45分至4時
地點 總局
內容 在總局舉行分享會，與義工一同分享計劃成果，及玩遊戲。
名額 28人 (計劃中的14名義工優先報名)
職員 陳穎然 姑娘
備註 準時於12時45分中心集合，乘旅遊巴到總局，逾時不候。



「好鄰居、好朋友、好親人」獎勵計劃

「遠親不如近鄰」，你知道你身邊的人正等待你和我的關心嗎？



做個「好鄰居、好朋友、好親人」，將你身邊有需要的人介紹給中心社工吧！！

*每個成功介紹可獲得小禮物一份

【特別報告／活動】

1. 各位老友記大家好，我是新到職的社工翁偉承先生呀，如果大家最近在中心看見一個胖胖的男同事，那個便是我了~~如果各位老友記有任何的開心事、有趣事、歡樂、困惑、難過都歡迎到來找我坐低傾一傾、講一講架~~祝願大家身體健康、身壯力健、開開心心每一天!!
2. 10月6日(一)、10月13日(一)及10月22日(三)上午9時至4時將安排護士上門探訪，職員將個別與相關會員聯絡。
3. 10月26日(日) 於尚德 PopCorn 商場推銷慈善獎券，時間分別是 11時至2時，及2時至5時，現招募義工，義工可選擇參加其中一段時間，或參加兩段時間，均有義工津貼，有興趣的長者請聯絡陳姑娘。
4. 社區飯堂報告
10月7日(二)上午9時30分將售賣10月20日至11月1日的早、午、晚餐飯票。
10月21日(二)上午9時30分將售賣11月3日至11月15日的早、午、晚餐飯票。
5. 耆暉義軍報告
義工將於10月9、10及11日進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
本月25日設護士諮詢，職員會個別聯絡參加者。
6. 老有所為計劃_社區家訪於10月9、10及11日進行，職員/義工將個別聯絡被訪者。
7. 由於受颱風影響，夏季書法班及夏季素描班順延上課時間為10月7日(二)止，有關學員敬請留意。

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。	10月4、11、18及25日(六) 10月8、15、22及29日(三) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	10月4及18(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
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	10月6、10、20、24及27日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
「舞」出健康	齊齊聽歌學跳舞，心情愉快身體好。	10月8、15、22及29日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	義工/職員與會員分享時事。	10月14及28日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
老友記劇場一極地雪犬	老友記一同看電影，共渡輕鬆的下午。	10月18日(六) 下午2時 (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。	10月30、31日 上午9時 (本中心) 10月31日 下午2時 (本中心)	會員
時代曲知音匯	會員可獻唱時代曲，與眾同樂。	10月25日(六) 下午2時 (本中心)	會員
外出活動 / 會議提醒			
項目	內容	日期/時間/地點	對象
先知先覺_運動小組	由導師教導參加者太極，強健身體及訓練記憶力。	10月3日(五) 上午9時至10時 10月8、15、22及29日(三) 上午10時至11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。	10月3、10及24日(五) 上午10時至11時 10月15及29日(三) 下午2時至3時 (本中心)	已接受評估， 被評為合資 格的長者。
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪。	10月6日(一) 下午2時(本中心)	美善生命 大使
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10日 (五) 上午9時30分 (劉陳小寶耆暉中心)	U3A 聯席 委員
U3A 會議	中心 U3A 委員討論有關 U3A 事項。	10月16日 (四) 下午2時至3時 (本中心)	U3A 委員
快樂人生院舍探訪	到訪院舍進行民族舞表演，宣揚快樂人生的訊息。	10月20日 (一) 下午1時30分 (本中心)	快樂人生 參加者
		10月31日 (五) 下午1時 (本中心)	
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	10月30日 (四) 下午2時30分 (本中心)	中心委員會 委員