

**專題月聚天 – 長者日**

香港社會服務聯會自 1979 年開始，為宣揚敬愛長者、積極晚年等訊息，發起於每年 11 月第三個星期日舉辦「長者日」活動，今年長者日會以「關心長者消費處境」為題。

香港長者人口不斷上升，預計到 2031 年，約有四分之一人口滿 65 歲或以上，意味著年長者組群將帶來「銀髮」市場的新發展。雖說這群銀髮族有相當大的潛在購買力，但目前市場給予他們的選擇卻不多，市面上的產品和服務，大多仍以青年為主導，較少考慮年長者的需要。關心長者的生活境遇，可以從關心長者消費處境開始；而政策制訂者、商界及社會服務界，也需要了解長者的需要，保障長者消費權益；鼓勵銀髮市場同時，亦為市場營造長者友善的條件。因此藉 2013 及 2014 年長者日「關懷長者消費處境」主題活動，以引發社會對年長者消費處境有更大的關注。

資料來源：香港社會服務聯會

為響應長者日，中心舉辦以下活動，與各位會員一同慶祝長者日，詳情請參閱內頁。

日期	活動名稱	日期	活動名稱
11 月 1 日 (六)	港澳信義會小學探訪	11 月 13 日(四)	週四喜樂之保良局蔡繼有學校探訪
11 月 6 日 (四)	創新科技嘉年華	11 月 16 日(日)	帶笑長者日
11 月 7 日 (五)	將軍澳官立中學探訪	11 月 17 日(一)	匯知中學_動物義工探訪
11 月 10 日(一)	粵曲敬老演唱會	11 月 18 日(二)	甲午年敬老齋宴

【SQS「服務質素標準」話您知】**標準 16：免受侵犯**

◇ 服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

12 月份月會

日期	時間	內容
11 月 27 日(四)(第一場)	上午 9 時正	介紹 12 月份活動及售票
11 月 28 日(五)(第二場)	上午 9 時正	
11 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、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)

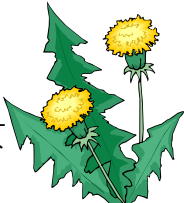
葡式布甸製作 


日期 11月5日(星期三)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 製作葡式布甸。
名額 8人
費用 會員\$10
導師 鄭秀琮
職員 楊敏慧 姑娘




U3A 毛毛花製作 


日期 11月15日(星期六)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 U3A 委員教授製作毛毛花盆栽。
名額 15人
費用 會員\$20 / 非會員\$25
導師 李潔珠、麥倩嫻、林文女
職員 陳穎然 姑娘





創新科技嘉年華 


日期 11月6日(星期四)
時間 上午8時45分至下午1時
地點 香港科學園
集合時間 上午8時45分 (*逾時不候)
集合地點 本中心
內容 參加創新科技嘉年華，參觀創意一刻導賞和長者便秘之中醫防治講座。
名額 30人
費用 會員\$10
職員 劉詠詩 姑娘
備註 參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。




帶笑長者日 


日期 11月16日(星期日)
時間 上午10時至下午1時
地點 本中心
內容 在一年一度的長者日與老友記共聚一堂，一起玩集體遊戲，欣賞精彩的表演及享用豐盛的到會午膳。
名額 60人
費用 會員\$20/非會員\$30
職員 翁偉承 先生及張駿成 先生




護士健康檢查 


日期 11月10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 曾一希 姑娘



甲午年敬老齋宴 


日期 11月18日(星期二)
時間 上午10時30分至下午2時30分
集合時間 上午10時30分 (*逾時不候)
集合地點 本中心
內容 前往蓬瀛仙館享用齋宴，欣賞粵曲表演及幸運抽獎。
名額 48人 (義工優先報名)
費用 會員\$35
職員 曾一希 姑娘
備註 參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。



秋季剪髮服務 

日期 11月19日(星期三)
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。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)

2014 年流感/肺炎防疫注射



日期 11 月 21 日(星期五)
時間 下午 2 時至 4 時
地點 本中心
內容 由毅力醫療健康集團提供注射疫苗，疫苗種類如下：
1) 肺炎球菌疫苗
2) 「三價」流感疫苗 (賽諾菲安萬特 Sanofi – Aventis)



流感疫苗
65 歲或以上的參加者 (免費)
60 至 64 歲的參加者 (免費)*
59 歲或以下的參加者 (\$60)

肺炎球菌疫苗
65 歲或以上的參加者 (免費)
64 歲或以下的參加者 (\$130)

名額 120 人
職員 翁偉承 先生
備註 1. 報名及注射當日，所有參加者均需帶備身份證以作登記及核實身份之用。
2. 注射當日按登記之時間到達中心等候，如當日出現發燒或流感徵狀，請先通知職員及徵詢醫護人員意見。

溫馨提示：

- 1) 對曾接種的滅活流感疫苗或其他疫苗成分(如新霉素、多粘菌素)有過敏反應、對雞蛋敏感及注射當日發燒的人士，都不宜接種滅活季節性流感疫苗。
- 2) 政府防疫注射計劃採用「四價」流感疫苗，三價和四價滅活流感疫苗均已在本港註冊使用。三價疫苗預期可以預防大多數的流感個案，然而四價疫苗則可能提供對抗乙型流感的額外保護。請向你的家庭醫生查詢。



* 由於得到「長青慈善基金」的贊助，60 至 64 歲的參加者可免費接受流感疫苗注射服務。



無障礙生態導賞團



日期 11 月 22 日 (星期六)
時間 下午 12 時 15 分至 6 時 30 分
地點 海下灣自然教育徑
集合地點 本中心
集合時間 下午 12 時 15 分
內容 由一群已受訓的「無障礙旅遊達人」，帶領參加者一同探索及遊覽海下灣自然教育徑，體驗無障礙旅遊生態旅遊。



費用 會員\$50 / 非會員\$60
名額 15 人
職員 張駿成 先生
備註 1. 參加者需考慮自己的身體狀況，決定參加與否。
2. 已安排旅遊車接送。
3. 無障礙旅遊達人由傷健人士及青少年所組成。
4. 有小食提供。



三中長者學苑_太極共融班

日期 11 月 8 日至 12 月 6 日 (逢星期六)
(11 月 29 日暫停)
堂數 4 堂
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
地下有蓋操場
內容 由導師教授太極八式。
名額 15 人
費用 會員\$10
導師 利建業 先生
職員 張駿成 先生
備註 1. 參加者需穿著合適的運動服裝。
2. 參加者會得到活動參與紀錄簿一本，活動當日請帶備。
3. 下年夏季時會舉辦畢業禮，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。



【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 趣味文學班

日期 11月8日及11月15日 (逢星期六)

堂數 2堂

時間 下午1時30分至3時30分

地點 保良局羅氏基金中學

內容 由導師講授有趣的中國文學知識。



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. 參加者會得到活動參與紀錄簿一本，活動當日請帶備。
2. 下年夏季時會舉辦畢業禮，畢業要求請參考活動參與紀錄簿。
3. 出席率需達七成，才可畢業。



笑說話當年

日期 11月10日至12月15日 (逢星期一)

堂數 6堂

時間 下午3時至4時

地點 本中心



內容 回顧及分享不同主題，如：童年回憶等。笑笑說說話當年。

名額 8人

費用 會員\$10

職員 麥婉盈 姑娘(實習社工)

備註 完成活動後，長者每人可獲紀念小冊子一本。



得心應手 (手機班)

日期 11月14日(星期五) 及 11月27日(星期四)

堂數 2堂

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 學習 Android 智能手機的基本功能、即時通訊軟件(Whatsapp)

名額 8人

費用 會員\$10

職員 周文傑 先生 (實習社工)

備註 參加者請自備 Android 智能手機。



越玩越和氣

日期 11月22日至12月6日(逢星期六)

堂數 3堂

時間 上午9時至10時

地點 本中心



內容 透過多種遊戲，體驗分享、聆聽及合作的重要性。

名額 8人

費用 會員\$10

職員 麥婉盈 姑娘(實習社工)

備註 較多體力勞動，參加者請衡量身體狀況。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

護老者週末歡樂聚會

日期 11月8日(星期六)

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、共渡輕鬆愉快的週末。

名額 12人(護老者優先)

費用 會員\$10/非會員\$12

職員 翁偉承 先生



秋季保健按摩

日期 11月5日至11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


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

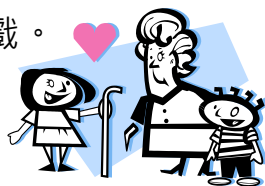
備註 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

將軍澳官立中學探訪

日期 11月7日(星期五)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 學生與參加者玩遊戲。
名額 30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. 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。



粵曲敬老演唱會

日期 11月10日(星期一)
時間 下午12時15分至5時
地點 保良局總局梁王培芳堂
集合時間 下午12時15分(*逾時不候)
集合地點 本中心
內容 經典粵曲獻唱。
名額 47人
職員 劉詠詩 姑娘
備註 參加者於活動當日請帶備會員証及自備食水。



三花 腸道暢通飲食秘笈講座暨奶粉售賣

日期 11月13日(星期四)
時間 上午9時30分至上午11時30分(售完即止)
地點 本中心
內容 三花職員教授有關可令腸道暢通的飲食方法，講座後，開始售賣奶粉。
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11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. 未能於11月8日(六)，下午4時前登記者，可嘗試於活動當日到中心，餘下的奶粉將以抽籤形式發售。
5. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員証。
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。

(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



週四喜樂之保良局蔡繼有學校探訪

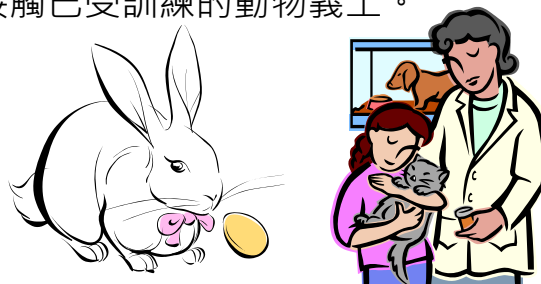
日期 11月13日(星期四) 名額 30人
時間 下午2時至3時 職員 曾一希 姑娘
地點 本中心 備註 1. 每位參加者可獲小禮物一份。
內容 保良局蔡繼有學校到訪中心，為長者提供精湛的表演、遊戲及一齊製作手工藝，讓長者渡過一個歡樂的週四。
2. 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

匯知中學_動物義工探訪

日期	11月17日(星期一)
時間	下午1時30分至4時30分
地點	匯知中學
集合地點	本中心
集合時間	下午1時30分(*逾時不候)
內容	中小學生們首先會跟長者們進行遊戲活動，然後會講述動物義工的經歷。最後會讓長者在學生義工們陪同下接觸已受訓練的動物義工。
名額	40人
職員	張駿成 先生
備註	1. 參加者必需準時到達本中心。 2. 由學校負責派車接送。 3. 參加者會得到由學校贈送的紀念品。 4. 2015年1月24日(六)為畢業禮，鼓勵參加者到時可以出席。 5. 動物義工為綠色動物協會屬下的動物，已受疫苗注射及經過專業訓練。



普及健體運動

日期	11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	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。



道路交通安全講座

日期	11月20日(星期四)
時間	下午2時30分至3時30分
地點	本中心
內容	由東九龍交通部道路安全組向長者講解道路安全的重要性，以及如何減少發生交通意外。
名額	40人
職員	劉詠詩 姑娘
備註	1. 每位參加者可獲由交通部道路安全組送出的小禮物一份。 2. 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。



衛生署_睡眠健康支援小組

日期	11月3日及11月17日(星期一)	地點	本中心
時間	下午3時至4時	名額	13人
日期	12月5日(星期五)及 2015年1月9日(星期五)	職員	曾一希 姑娘
時間	下午2時至3時	備註	1. 報名者需先填妥問卷，由工作人員作篩選合資格者參與。 2. 參加者完成四堂小組會獲發證書一張。
內容	衛生署潘姑娘透過4堂小組教授參加者如何實踐「睡眠衛生」及成功要素。		



【護老者專頁】 〈名額不限〉 · 歡迎即日參與

長期護理服務講座

日期 11月1日(星期六)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 介紹長期護理服務的內容及申請流程、學習與長者有效溝通的小技巧。
職員 翁偉承 先生



中醫講座-健脾養胃湯水篇

日期 11月6日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由註冊中醫師-潘醫師介紹可以健脾養胃的湯水及食物。
職員 劉詠詩 姑娘



衛生署講座_肥胖的疑惑

日期 11月14日(星期五)
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何謂肥胖及對健康的影響。
職員 曾一希 姑娘



支援護老者小組



日期 11月4日至12月16日(逢星期二)
(11月11日暫停)
堂數 6堂
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 照顧小貼士、護老資訊、扶抱技巧、輔助用具的使用、長者健體運動。
名額 12人
費用 會員\$10
職員 周文傑 先生(實習社工)



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



港澳信義會小學探訪

日期 11月1日(星期六)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 港澳信義會小學為長者提供精彩表演及遊戲，讓長者與小學生互相交流，達致長幼共融。
名額 30人
職員 曾一希 姑娘
備註 1. 每位參加者可獲小禮物一份。
2. 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。



U3A 探訪

日期 11月6日(星期四)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 U3A 委員表演愛笑瑜伽，與參加者一同唱歌及做十巧手運動。
名額 30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. 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。



【特別報告／活動】

1. 社區飯堂報告
 - 11月4日(二)上午9時30分將售賣11月17日至11月29日的早、午、晚餐飯票。
 - 11月17日(一)上午9時30分將售賣12月1日至12月13日的早、午、晚餐飯票。
 - 11月10日(一)因活動關係，午餐時間更改為11時45分，敬請留意。
2. 耆暉義軍報告
義工將於11月6、7及8日進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
3. 11月3日(一)、11月10日(一)及11月20日(四)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。
4. 西貢區敬老節_千歲宴，定於12月12(五)及13日(六)下午3時30分於寶康公園一同享用盆菜。凡年滿70歲的及居於將軍澳區的長者均可於11月4日(二)中午12:00前到本中心報名>(*85歲或以上長者免抽籤)。結果將於11月20日(四)張貼於中心，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。	11月1、8、15、22及29日(六) 11月5、12、19及26日(三) 下午2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。	11月3、7、14、17、21及24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。	11月4、25日(二) 上午9時45分 (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。	11月5、12、19及26日(三) 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
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。	11月5、12、19及26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。	11月7、14及21日(五) 上午10時至11時 11月26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。
時代曲知音匯	會員可獻唱時代曲，與眾同樂。	11月8、22日(六) 下午2時	會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	11月15及29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
耆暉遊樂園	與會員進行問答遊戲，樂在中心。	11月27、28日 上午9時 (本中心) 11月28日 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
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪	11月3日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
先知先覺_護老懇親日	透過茶聚、互動遊戲及拍攝家庭照，加強長者、護老者及家人的關係，促進家庭和諧。	11月22日(六) 下午1時30分於中心集合 (藍田德田商場3樓彩明海鮮火鍋酒家)	10名先知先覺長者及其護老者。

保良局

銀齡

銀齡展亮學苑

「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

「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？



我成日都好唔開心呀...

我一個人住又無朋友好悶呀...

我屋企想裝個扶手呀...

我照顧家人好叻呀...

我想幫長者搵老人院呀...

我最近無錢開飯呀...

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。