



專題月聚天 – 長者日

自 1979 年，為推動「敬老愛老」精神及促進社會人士關懷長者的需要，香港社會服務聯會與各安老服務機構於每年 11 月第 3 個星期日舉辦「老人節」，並按每年主題籌辦慶祝活動。

至 1993 年，政府確定了「老人節」的重要性，重新定名為「長者日」，藉以宣揚長者對社會的貢獻，並提倡積極晚年、老年所為等訊息，以洗脫長者的負面形象。

長者日更以金百合作為象徵，意思是燦爛、豐盛、知足、感恩，這正意味著長者仍可以繼續積極參與社會、貢獻社會，更重要的是長者晚年生活是可以多姿多采、非常豐盛的。

資料來源: <http://www.hkcss.org.hk/el/SCD%20background.htm>

長者們不單為社會作出很多的貢獻，他們也造就了今日的我們。以下是中心長者家人對他們的父母一些感恩的說話。

親愛的媽媽：

感謝您一直以來的照顧、關懷，雖然我有時對您表現不耐煩，但您都會忍耐、體諒，您的好脾氣，容忍力一直都令我敬佩，是我學習目標。願您永遠身體健康，日日都笑呵呵！

會員 黃美羨女兒
賢女上

家有一老如有一寶，
謝謝您們這些年
無微不至的愛！

會員 郭銀圈及林秀蓮
女兒上

媽媽是個賢良淑德的傳統婦女，把自己大半生的時間及心血放在家裡。

家裡經濟不好，媽媽也會先讓我們有溫飽。

數年前才有少少時間做自己想做的事。現在有了孫兒又幫忙照顧。希望兒女孫兒好好孝順媽媽，媽媽好好享受黃金歲月，日子越過越精彩。

會員 黃嬋鳳女兒
瑞苓上

11 月份月會

日期	時間	內容
11 月 28 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 12 月份活動及售票
11 月 29 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
11 月 29 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林滄美、鄧英傑、黃瀟瑩、陳穎然、楊敏慧、吳碧琪、冼嘉良、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君

地址：將軍澳賢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


【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)


11 月樂在星期六
日期 11 月 16 日 (星期六)
時間 上午 9 時至 10 時
地點 本中心 
內容 U3A 委員與大家歡度星期六早上，一同玩遊戲及進行抽獎等。
名額 80 人
費用 會員\$8 / 非會員\$10
職員 陳穎然 姑娘
備註 每位參加者可獲精美禮物一份。

**甘詠潮歌班同學會
經典金曲樂茵怡**
日期 11 月 23 日 (星期六) 
時間 下午 1 時 30 分至 4 時
地點 本中心
內容 甘詠潮歌班同學會為參加者獻上美妙歌曲。
名額 80 人
費用 會員\$5 / 非會員\$6
職員 吳碧琪姑娘
備註 每位參加者可獲精美禮物一份。

羅氏 IPAD 進階 D 班
日期 11 月 5 及 12 日 (星期二) 及
11 月 18 及 25 日 (星期一)
堂數 4 堂
時間 下午 2 時至 3 時 15 分
地點 本中心
內容 同工教授 IPAD 的應用程式。
名額 8 人 
費用 會員\$25
職員 冼嘉良 先生
備註 曾修讀過 IPAD 班的會員優先。

U3A_蓮花燈座製作
 U3A_蓮花燈座製作 A 班
日期 11 月 14 日 (星期四) 
 U3A_蓮花燈座製作 B 班
日期 11 月 21 日 (星期四)
時間 下午 2 時至 4 時
地點 本中心
內容 U3A 委員教授製作蓮花燈座。
名額 9 人(每班)
費用 會員\$30 / 非會員\$34
導師 郭婉秋、麥倩嫻、林文女
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 兩班內容一樣，參加者只需報其中一班。
2. 曾參加同一活動的長者，不可再報名參加。
3. 參加者需自備 3 粒 3A 電池、毛巾、間尺及剪刀。

羅氏冬季英文基礎班
日期 11 月 12 日至 12 月 31 日 (逢星期二)
堂數 8 堂
時間 上午 10 時至 11 時
地點 本中心
內容 由職員教授簡單日常英語。
名額 8 人 
費用 會員\$40
職員 吳碧琪姑娘
備註 舊生優先(新生請留名)。

羅氏秋季普通話
日期 11 月 11 日至 2014 年 1 月 13 日 (逢星期一)
堂數 10 堂
時間 下午 3 時 15 分至 4 時 15 分
地點 本中心
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
職員 吳碧琪姑娘 
備註 舊生優先(新生請留名)。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



U3A 探訪

日期 11月1日(星期五)
時間 下午3時30分至4時30分
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 60人
職員 陳穎然 姑娘
備註 每位參加者可獲一個扭氣球。



左鄰右里_編織班

日期 11月20日(星期三)
時間 下午2時30分至下午4時
地點 本中心
內容 教授簡單的編織技巧，製成品將送予有需要的獨居長者。
名額 9人
導師 李潔珠
職員 黃滌瑩 姑娘
備註 1.參加者可於家中完成作品，編織不少於3條頸巾，並交回中心。
2.參加者必須懂得基本編織技巧。
3.此活動由勞工及福利局贊助。



無痛耆蹟_痛症評估

日期 11月14日(星期四)
時間 上午10時15分至11時30分
地點 本中心
內容 職員或義工為長者進行痛症評估。
名額 50人
職員 黃滌瑩 姑娘
備註 1. 此活動由攜手扶弱基金贊助。
2. 完成評估後，可獲精美禮物一份。



普及健體運動

日期 11月21日(星期四)
時間 上午9時15分至11時15分
地點 本中心
內容 康文署健體教練教授健體操。
名額 30人
職員 吳碧琪 姑娘
備註 1. 參加者需於9時到達中心填寫問卷及同意書。
2. 逾時15分鐘者，名額將由後備補上。



西貢區敬老節_開幕禮

日期 11月24日(星期日)
時間 下午2時至4時30分
地點 坑口體育館
集合時間 下午1時30分(逾時不候)
集合地點 本中心
內容 綜合表演，包括：歌唱表演、防騙話劇等。
名額 58人
職員 林主任
備註 1.歡迎年滿60歲並居於將軍澳區的長者參加。
2. 參加者將可獲精美禮物一份。



耆才義工剪髮

日期 11月28日(星期四)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由耆才義工為會員提供剪髮服務。
名額 30人
義工 黃麗英、許淑庚、何聘堅、李金煥
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。
2. 下午1時30分開始派籌。



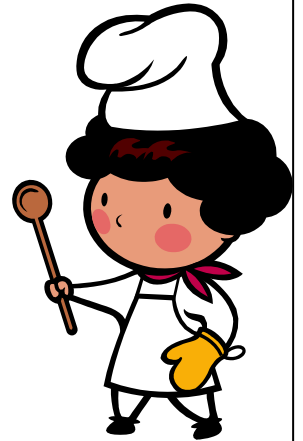
【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)

長者初班



家+好煮意_長者初班 C

日期 12月14日(星期六)
時間 上午9時30分至11時30分
內容 學習木糠布甸及鮮



家屬初班



家+好煮意_家屬初班 C

日期 12月14日(星期六)
時間 下午2時至4時
內容 學習得意南瓜餅及煎薄餐。

長者進階班

家+好煮意_長者進階 A

日期 12月21日(星期六)
時間 上午9時30分至11時30分
內容 Cupcake 及蛋撻。

家+好煮意_長者進階 B

日期 12月28日(星期六)
時間 上午9時30分至11時30分
內容 學習 Cupcake、芒果脆面批。

家+好煮意_長者進階 C

日期 2014年1月4日(星期六)
時間 上午9時30分至11時30分
內容 學習 Cupcake、QQ波。

家屬進階班

家+好煮意_家屬進階 A

日期 12月21日(星期六)
時間 下午2時至4時
內容 學習刺猹動物包、燒賣。

家+好煮意_家屬進階 B

日期 12月28日(星期六)
時間 下午2時至4時
內容 學習刺猹動物包、雞仔酥

家+好煮意_家屬進階 C

日期 2014年1月4日(星期六)
時間 下午2時至4時
內容 學習刺猹動物包、沙律蝦卷。

地點 本中心
名額 每班10人
費用 \$10
導師 由專業廚師教授製作各款美食。
職員 吳碧琪 主任

- 備註
1. 每位參加者只需報讀 A、B 或 C 班其中一班。
 2. 若長者及家屬分別參與長者初班及家屬初班，可獲優先參與。
 3. 參加者須同時參與稍後開辦的進階班、長幼交流班、烹飪比賽及分享活動。
 4. 曾參與初班(A 及 B)的長者及家屬，請預留時間參與進階班(A 及 B)。
 5. 各參加者請自備食物盒。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

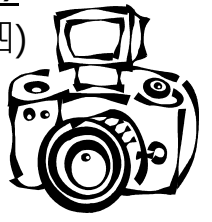
預防長者自殺社區教育講座

日期 11月1日(星期五)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 探討長者自殺成因、預防方法、教育長者正面處理困難。
職員 吳碧琪 姑娘



攝影同學會(外影日)

日期 11月21日(星期四)
集合時間 下午1時30分
集合地點 本中心
攝影地點 荔枝角公園
內容 參加者互相分享拍攝心得及職員教授初學者基本的相機應用。
職員 冼嘉良 先生
備註 1.參加者需自備相機。
2.攝影地點可能較遠，參加者需衡量身體狀況能否應付。



衛生署_外用藥物講座

日期 11月7日(星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署護士講解外用藥物，如：眼藥膏、滴眼、滴耳及滴鼻藥水、肛門及陰道塞劑等的使用原則及方法。
職員 吳碧琪姑娘



西貢區敬老節_健康檢查日

日期 11月30日(星期六)
時間 上午9時至下午4時
地點 本中心
內容 健康檢查，包括：量血壓、驗血糖、膽固醇、量高、磅重、量脂肪等。
職員 林主任
備註 歡迎年滿60歲並居於將軍澳區的長者參加。



三花_強心護心飲食秘訣講座暨奶粉售賣

日期 11月14日(星期四)
時間 上午10時15分至中午12時(售完即止)
地點 本中心
內容 三花職員教授保健強心的飲食秘訣。講座後，開始售賣奶粉。
職員 冼嘉良 先生

(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
雀巢麥片燕麥配方即沖裝8包.....\$15



備註 1. 截至登記日期為11月9日(六)，下午4時為止。
2. 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。
3. 未能於11月9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。
4. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記奶粉時出示有效會員證。

【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



秋季水墨畫

日期 11月4日至2014年1月6日(逢星期一)
堂數 10堂
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
內容 資深導師教授水墨畫。
名額 23人
費用 會員\$70
導師 梁啟儉
職員 吳碧琪姑娘
備註 1. 舊生優先(新生請留名)
2. 護老者會員優先



秋季保健按摩

日期 11月6、13、20、27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
內容 由資深按摩師為長者提供足底及肩頸按摩服務。
名額 每日5人
費用 會員\$75/ 非會員\$85
職員 吳碧琪 姑娘
備註 1. 足底按摩參加者請在活動前清潔腳部。
2. 若購買整月的保健按摩票，可獲精美禮品一份。



護助護愛

日期 11月22日(星期五)及11月27日(星期三)
時間 上午9時30分至11時30分及下午2時至4時
地點 本中心
內容 與體弱長者一同進行輕鬆遊戲活動。
名額 每場6人
職員 黃滌瑩 姑娘



提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 10-12月份壽星，請於2013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2014年1月10日前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

【長者日專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



創新科技嘉年華



日期 11月7日(星期四)
 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時正 (*逾時不候)
 集合地點 本中心
 內容 參加創新科技嘉年華，參觀時尚科學。
 名額 30人
 費用 會員 \$20/ 非會員\$24
 職員 黃瀟瑩 姑娘
 備註 參加者於活動當日請帶中心帽及會員証。



同慶長者日



日期 11月17日(星期日)
 時間 上午10時至12時
 地點 本中心
 內容 誠邀香港魔術義工隊作魔術表演，及一班青少年義工與參加者一同玩遊戲及表演。
 名額 60人
 費用 會員\$10 /非會員\$12
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



長者樂茵怡



日期 11月17日(星期日)
 時間 中午12時至2時
 地點 新都城二期 L2 稻香
 內容 與長者一同歡度長者日，在稻香共享茶聚，包括：遊戲及抽獎。
 名額 90人
 費用 會員\$10 /非會員\$12
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 1. 每位參加者可獲精美禮物一份。
 2. 此活動由蘋果基金贊助。
 3. 參加者有機會需接受傳媒訪問及被刊登於報章內等。



耆遊迪士尼

日期 11月22日(星期五)
 時間 上午9時至下午5時
 集合時間 上午9時 (*逾時不候)
 集合地點 本中心
 內容 與長者一起遊覽迪士尼樂園。
 名額 111人
 費用 會員 \$40/ 非會員 \$45
 職員 吳碧琪 姑娘
 備註 1. 參加者於活動當日需帶備中心帽及會員証。
 2. 參加者需自行安排午膳。
 3. 迪士尼樂園規定入場人士不可攜帶食物、含酒精飲品、罐裝或樽裝飲品。
 4. 入場人士需在樂園入口處接受安全檢查。



展能運動日營

日期 11月27日(星期三)
 時間 上午9時至下午4時30分
 地點 新界上水馬草壟展能運動村
 集合時間 上午9時(*逾時不候)
 集合地點 本中心
 內容 參加者一同玩集體遊戲。午膳後，可自由活動，設施包括：羽毛球、乒乓球、康樂棋、木球、足球機、象棋、卡拉OK等。
 費用 會員\$40 / 非會員\$45
 名額 58人
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 1. 如家人欲參加旅行，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. 參加者可自備卡拉OK碟。

費用
 名額
 職員
 備註

【午膳菜單】

生果	白飯	豬骨湯	青紅蘿蔔	青瓜炒肉片	節瓜炒蛋	魚柳獅子球	
----	----	-----	------	-------	------	-------	--

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康操	大家齊做健康操，身體健康又輕鬆。	11月1、2、7、9、14、15及23日 上午9時正(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1、4、8、11、15、18及25日 上午9時45分(本中心)	會員/非會員
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2、9及16日(六) 下午2時(本中心) 11月13日(三) 上午10時15分(本中心)	會員/非會員
時代曲知音匯	會員可獻唱時代曲 / 粵曲，與眾同樂。	11月2及16日(六) 下午1時(本中心) 11月4、6、11、13及27日 下午2時(本中心)	會員
粵曲知音匯		11月9日(六) 下午1時(本中心) 11月15日及22日 下午2時(本中心)	
秋季防跌運動	增強長者的平衡力、提升下盤肌肉，減低跌倒的機會。	11月4、11、18、25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。	11月9及23日(六) 上午11時(本中心) 上午10時30分開始派籌	會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
精英義工隊會議	商討11-12月份義務工作	11月6日(三) 上午10時15分(本中心)	精英義工
樂在星期六會議	U3A 委員商討樂在星期六活動細節	11月8日(五) 上午9時(本中心)	U3A 委員
長者學苑管委會	檢討長者學苑課程及內容等	11月11日(一) 上午10時正(本中心)	長者學苑管委會委員
耆才發展計劃	耆才_剪髮就業(外出)	11月11、25日(一) 上午9時(大角咀護老院)	耆才發展計劃參加者
	耆才_美甲就業(外出)	11月25日(一) 下午2時(大角咀護老院)	
聖誕聯歡會會議	U3A 委員商討聖誕活動的細節及分工安排	11月15日(五) 上午9時30分(本中心)	U3A 委員
美善生命大使會議	檢討美善生命大使外出探訪安排	11月18日(一) 上午10時(本中心)	美善生命大使

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 4：職務及責任

- ◇ 服務單位均有清楚界定所有職員、有關管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任。

【特別報告／活動】

1. 中心是年的主題為「健康與安全」。而本季主題為「健康」。為了提高長者對健康的意識，中心正派發「健康小冊子」，鼓勵會員按計劃內容進行，並於每月 10 號前交回中心職員，達成計劃目標可獲小禮物一份。逾期作放棄論。
2. 2013 慈善獎券義賣活動完滿結束，謹代表保良局向義工致意，多謝他們無私的付出，支持保良局的社會服務發展。
3. 本中心正進行高空維修工程，出入中心時，務必小心，敬請留意。
4. 中心委員會報告：
 - 玩米蘭牌或下棋的會員，請盡量降低聲量。
5. 本年 9 月開始，中心義工定期致電問候高危長者。如有查詢，請與副主任鄧先生聯絡。
6. 中心正招募新聞天地義工，如有興趣者，請與副主任鄧先生聯絡。
7. 左鄰右里_手語班(第八期)於 11 月 11 日至 12 月 30 日(逢星期一)下午 2 時在中心舉行，請手語班舊生準時出席。
8. 左鄰右里_關懷探訪將於 11 月 12 至 13 日(二及三)舉行。工作人員或義工將個別聯絡長者作上門探訪及送上愛心湯水。此外，有興趣成為探訪義工，請向社工黃姑娘聯絡。
9. 社區飯堂報告
 - 由於社區飯堂廚房於 11 月 4 日至 12 日期間進行裝修，本單位社區飯堂之餸菜將向外界餐廳購買，裝修期間午餐之湯水將以生果代替，敬請留意。
 - 11 月 6 日(三)上午 9 時 30 分將售賣 11 月 18 日至 11 月 30 日的早、午、晚餐飯票。
 - 11 月 20 日(三)上午 9 時 30 分將售賣 12 月 2 日至 12 月 14 日的早、午、晚餐飯票。
 - 社區飯堂會議於 11 月 13 日(三)中午 12 時 30 分(午膳後)舉行，歡迎各會員出席。
10. 因 11 月 22 日(五)中心旅行關係，U3A 秋季普通話唱歌班、U3A 秋季時代曲卡拉 OK 及 U3A 秋季粵曲卡拉 OK 暫停一堂，並於 12 月 13 日(五)同一時間補回，請參加者留意及準時出席。
11. 因導師請假，秋季工筆畫、秋季書法班及秋季素描班將於 12 月 24 日補回，請參加者留意及準時出席。
12. 所有飾物製作班，如參加者未能於活動當日出席，均不能獲得製成品，導師亦不會替缺席者製作製成品，敬請留意。
13. 有關『家+好煮意』長者初班 及家屬初班，單位稍後將個別通知有關會員及家屬最新安排，不便之處，敬請見諒。
14. 11 月 8 日的護士上門探訪，職員將個別與相關會員聯絡。
15. 急救班練習定於 11 月 1 日(五)及 11 月 4 日(一)上午 10 時，歡迎急救班的參加者自行到中心練習。
16. 急救班考試於 11 月 4 日(一)下午 2 時舉行，請急救班的參加者準時出席。
17. 請小心保管財物。
18. 聯區物資登記：若你是年滿 60 歲、居於將軍澳北的獨居或兩老同住長者，請到本中心登記。
19. 西貢區敬老節_千歲宴，定於 12 月 13 及 14 日(五及六)下午 3 時於將軍澳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到本中心報名。(*85 歲或以上長者免抽籤，詳情請參閱中心海報)。結果將於 11 月 25 日張貼，敬請留意。
20. 西貢區敬老節_健康檢查日將於 11 月 30 日(六)全日舉行，當日需要約 15 位義工，有興趣協助當日活動的長者請到櫃檯登記。
21. 配合現代化，中心會安排會員逐步更換會員證，時間為 11 月 6 及 7 日(三及四)，下午 2 時至 4 時。會員只需按上述日期及時間到中心即場登記便可。