

**專題月聚天 – 長者生活津貼寬限期結束**

長者生活津貼的 24 個月寬限期安排將於 11 月 30 日結束。此後，如受惠人的入息及 / 或資產超出限額，由於他們不再符合領取長者生活津貼的資格，他們必須立即通知社署。

社署在 2013 年 4 月實施長者生活津貼時，設有一次性的寬限期特別安排。此安排適用於透過第一階段「自動轉換」獲發津貼的個案，或在 2013 年 12 月 31 日或之前接獲的申請，後者包括第二階段「郵遞提交申請」及第三階段「新申請」的個案。在 2013 年提出申請的長者，申請人被確認合資格領取長者生活津貼後，在一般情況下，都會獲發最早由生效日期(即 2012 年 12 月 1 日)起計的一筆過款項，並獲得 24 個月寬限期(即由 2012 年 12 月 1 日至 2014 年 11 月 30 日)。至於 2013 年 12 月 31 日後提出申請長者生活津貼的個案，寬限期則為由符合資格日期起計的 12 個月。

在寬限期內，即使受惠人的經濟狀況有任何改變以致入息及 / 或資產超出限額，受惠人在該段期間所獲發的津貼也不會受到影響。然而，在寬限期過後，如他們的入息及 / 或資產超出限額，必須立即通知社署。

有關寬限期的安排及常見問題，請瀏覽社署網頁：www.swd.gov.hk/oala，或於辦公時間內致電「長者生活津貼」熱線 3595 0130 或「長者生活津貼」24 小時熱線 3142 2202 查詢。

資料來源：社會福利署網頁 <http://www.info.gov.hk/gia/general/201411/02/P201410310280.htm>

【SQS「服務質素標準」話您知】**標準 1：**

- ◇ 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

1 月份月會

日期	時間	內容
12 月 18 日(四)(第一場)	上午 9 時正	介紹 1 月份活動及售票
12 月 19 日(五)(第二場)	上午 9 時正	
12 月 19 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、鄺偉安、盧嘉英、
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：
<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

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)

CUP CAKE 製作 

日期 12月8日(星期一)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 製作杯子蛋糕，每人可得4個杯子蛋糕。

名額 10人

費用 會員\$20

導師 李潔珠、麥倩嫻

職員 楊敏慧 姑娘



秋季中心生日會 

日期 12月11日(星期四)

時間 下午2時至3時30分

地點 本中心

內容 與10-12月生日會員慶祝生日，內容包括：精彩遊戲、幸運大抽獎及精美茶點等。

名額 50人

費用 會員 \$25 / 非會員\$30

職員 曾一希 姑娘

備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



遊走美荷樓 

日期 12月16日(星期二)

時間 下午1時至4時

地點 深水埗美荷樓

集合時間 下午1時 (*逾時不候)

集合地點 本中心

內容 參觀石硤尾美荷樓，重溫50年代，徙置大廈的生活；完成活動後可獲禮物一份。

名額 8人

費用 會員 \$5 (需自備車費)

職員 麥婉盈 姑娘(實習社工)

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. 參加者需考慮自己的身體狀況，決定參加與否。
3. 一起乘搭地鐵往返美荷樓及中心。



長者寶藏齊共享 

日期 12月20日(星期六)

時間 下午1時15分至2時45分

地點 本中心

內容 邀請參加者分享傳統技藝、生活小智慧、節日的涵義及慶祝方式等。除了舊夢重溫及玩遊戲，大家還將學得豐富知識。

名額 45人

費用 會員\$5 / 非會員\$8

職員 周文傑 先生(實習社工)

備註 1. 參加者如果有意分享，請先與周文傑先生聯絡，以便安排。
2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



秋季剪髮服務 

日期 12月22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。



聖誕聯歡會 

日期 12月24日(星期三)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由中心委員會委員及U3A委員統籌聖誕活動，與參加者一同玩遊戲，欣賞表演及抽獎，一同歡度聖誕節。

名額 80人

費用 會員\$20 / 非會員\$25

職員 洪佩華 主任

備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)

護士健康檢查



9 2 2 9 7

日期 12月29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 盧嘉英 姑娘



三中長者學苑_太極交流班

日期 12月13及20日(逢星期六)
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
堂數 2堂
內容 由導師複習太極八式及作出交流。
名額 15人
費用 會員\$5
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。
5.舊生優先(新生請留名登記)。



羅氏長者學苑_趣味文學班(第2期)

日期 12月6及20日(星期六)
時間 下午1時30分至3時30分
地點 保良局羅氏基金中學
堂數 2堂
內容 由導師講授有趣的中國文學及文化知識。
名額 16人
費用 會員\$10
導師 陳青楊 先生
職員 張駿成 先生
備註 1.欲一同前往的參加者請於下午1時15分準時到達本中心，逾時不候。
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。
5.舊生優先(新生請留名登記)。



9 2 7 4 1



冬季粵曲班



9 2 6 4 3

日期 2014年12月16日至2015年
2月17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 會員\$140
導師 陳月嬋
職員 楊敏慧 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)



無痛耆蹟_痛症評估



日期 12月2日(星期二)
時間 下午2時至5時
地點 本中心
內容 由中心職員或曾受訓練義工為受痛症困擾的參加者進行痛症評估。
名額 30人
職員 翁偉承 先生
備註 1.每位參加者經評估後可獲贈按摩棒乙枝。
2.評估合資格的參加者可報名參加無痛耆蹟舒緩痛症活動。



無痛耆蹟_中醫針灸體驗日

日期 12月9日(星期二)
時間 上午9時至12時
地點 本中心
名額 15人
內容 由註冊中醫師為有痛症的會員進行針灸以舒緩痛症。
職員 翁偉承 先生
備註 參加者需先通過痛症評估及未曾參加無痛耆蹟針灸活動。



雅培_長者皮膚護理講座暨營養粉售賣

(每人最多可預訂 4 罐，額滿即止)

日期 12月11日(星期四)
時間 上午9時30分至11時30分(售完即止)
地點 本中心
內容 由雅培職員講解長者對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 劉詠詩 姑娘
備註 1.只限本中心會員登記。
2.登記日期截至12月6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...\$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(900克)呔呢嗶味...\$173.5



惠氏_如何維持正常的膽固醇講座暨營養素售賣

(每人最多可購買 4 罐，額滿即止)

日期 12月15日(星期一)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
地點 本中心
內容 惠氏職員講解有關如何維持正常的膽固醇的主題講座，講座後，開始售賣營養素。
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12月6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素，如未能在截止日期前登記營養素之會員，需於下次活動時間才可購買。
5.登記購買營養素的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
6.售賣營養素當日，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。

惠氏產品售價：
倍力加高鈣均衡營養素(900克)...\$128



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

敬老節健康檢查

日期 12月13日(星期六)

時間 上午9時至11時30分

地點 本中心

名額 70人

內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇、分析脂肪比例。

職員 曾一希 姑娘

備註 請參加者按時間出席。



檢查家用血壓計

日期 12月22日(星期一)

時間 下午2時30分至3時30分

地點 本中心

名額 20人

內容 護士透過水銀血壓計來檢查家用電子血壓計的準確度。

職員 盧嘉英 姑娘

備註 1.參加者需自攜家用血壓計出席
2.當天只為參加者檢查家用血壓計，並不是健康檢查，敬請留意。



播道會茵怡幼稚園聖誕探訪

日期 12月17日(星期三)

時間 下午3時30分至4時30分

地點 本中心

內容 播道會茵怡幼稚園的小朋友到中心探訪，與長者慶祝聖誕。

名額 60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。



先知先覺_分享會

日期 12月27日(星期六)

時間 上午10時至11時30分

地點 本中心

內容 總結過去的服務經驗，分享推行小組時的得著及彼此欣賞的地方，以肯定義工的能力及付出。

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。



東方足球隊探訪

日期 12月22日(星期一)

時間 下午2時至3時30分

地點 本中心

內容 由一班東方足球隊隊員與長者們大玩遊戲、唱歌及贈送禮物，希望在寒冬節日送上溫暖給長者們，共渡佳節。

名額 25人

職員 張駿成 先生

備註 1.參加者會得到由足球隊贈送的紀念品。
2.當日所拍的照片，足球隊會上傳至他們的社交網站，供球迷瀏覽，敬請留意。



取消

民族舞班

日期 2014年12月6日至2015年

3月28日(逢星期六)(2月21日暫停)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

堂數 16堂

內容 邀請北京體育職業學院副教授張萍老師教授民族舞。

名額 12人

導師 張萍、劉鳳玉

職員 陳穎然 姑娘

備註 1.舊生優先(新生請留名)。
2.新生需經導師甄選。
3.需於大型活動作表演。



護老·小城·大事

各位護老者大家好，我是現時中心負責護老者支援服務的社工翁偉承先生，由本月起中心月訊將會增設這「護老·小城·大事」的專欄，每月向大家提供最新的護老資訊或專題分享以供參考，各位若有希望與其他護老者分享的資訊亦歡迎與我聯絡。

作為開始，大家都可能不清楚甚麼是護老者，其實「護老者」泛指任何提供持續而定期護理、照顧和支援予體弱長者的人士，他/她們可以是長者的配偶、子女、親友、鄰居及朋友等，這些照顧者可以是同住或不同住，有工作或無工作，但卻持續而定期為體弱長者提供各種照顧，例如個人護理、食藥覆診、復康運動、扶抱護送、情緒支援等等。故此，「護老者」實在是對願意承擔起護老工作人士的尊貴稱呼。

若你是這任重道遠的「護老者」其中一員的話，歡迎向中心職員作出登記，往後便可優先參加各項護老者活動並獲得最新的護老資訊。如你在照顧長者上感到有任何的疑問或困難，亦歡迎隨時與我社工翁偉承先生聯絡。

資料來源：老人權益促進會

【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/>	秋季保健按摩		<input type="checkbox"/>	護老者歡樂聚會	
日期	12月3日至12月31日 (逢星期三)		日期	12月10日(星期三)	
時間	上午9時至12時45分 (每節45分鐘)		時間	下午3時至4時30分	
地點	本中心		地點	本中心	
名額	5人		內容	享用精美茶點、放鬆心情、以長期護理服務為主題分享護老心得。	
內容	按摩師提供足底或肩頸按摩服務。		名額	15人(護老者優先)	
費用	會員\$75/ 非會員\$85		費用	會員\$10/非會員\$12	
職員	曾一希 姑娘		職員	翁偉承 先生	
備註	足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。				

【護老者專頁】〈名額不限〉· 歡迎即日參與

	衛生署講座_認識低温症			靈實講座_冬灸養生保健之道	
日期	12月4日(星期四)		日期	12月4日(星期四)	
時間	上午10時15分至11時15分		時間	下午2時至3時30分	
地點	本中心		地點	本中心	
內容	由衛生署註冊護士潘姑娘講解低温症的成因、徵狀、預防及處理方法。		內容	由靈實家居照顧隊的中醫介紹如何透過冬灸(穴位貼藥)協助長者保健養生。	
職員	曾一希 姑娘		職員	翁偉承 先生	

【護老者專頁】〈名額不限〉· 歡迎即日參與

戶外活動智安心講座

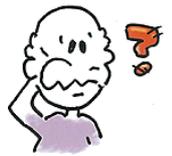
日期	12月12日(星期五)
時間	下午2時至3時30分
地點	本中心
內容	由長者安居協會職員介紹隨身寶、平安手機等戶外支援服務，屆時將提供即時試用及登記。
職員	翁偉承 先生



靈實講座

針對認知障礙症患者的復康運動

日期	12月22日(星期一)
時間	上午10時至11時30分
地點	本中心
內容	由靈實家居照顧隊的物理治療師介紹針對認知障礙症(前稱老人痴呆症)的復康運動。
職員	翁偉承 先生



【特別報告／活動】

- 各位莊啟程耆暉中心老友記你好，我是新到職的護士姑娘嘉英哥，逢星期一及星期五上午上班，如果你們有藥物或醫護上的問題可找我。
- 大家好，我是新入職的中心社工，鄺偉安，很高興可以為大家服務。我喜歡行山同露營，歡迎大家同我分享不同的山中體驗。祝願各位老友記身體健康，生活愉快!
- 12月12日及19日(五)上午9時至12時將安排護士上門探訪，護士盧姑娘將個別與相關會員聯絡。
- 西貢區敬老節_千歲宴，定於12月13(六)下午3時30分於寶康公園舉行。抽籤結果已張貼於中心櫃檯，如自行前往請預早到中心取席券，一同前往請當日下午3時到達中心。
- 凡持有義務工作發展局_義工服務記錄冊之長者，請於12月20日(六)前交給陳姑娘，以便紀錄及統計時數。
- 蓋滿月會印，包括1月及6至12月(2至5月期間因中心裝修不計算在內)，請於1月份月會(即12月18日(四)及19日(五)三場月會，過後不會派發禮物)到中心換取禮物一份，以鼓勵會員出席每月月會。
- 社區飯堂報告
 - 12月2日(二)上午9時30分將售賣12月15日至12月27日的社區飯堂飯票。
 - 12月16日(二)上午9時30分將售賣12月29日至2015年1月10日的社區飯堂飯票。
 - 12月30日(二)上午9時30分將售賣2015年1月12日至1月24日的社區飯堂飯票。
 - 12月23日(二)下午12時30分(午餐後)將舉行秋季社區飯堂會議，歡迎社區飯堂使用者出席。
- 耆暉義軍報告
 - 12月4日(四)上午9時(本中心集合)將舉行耆暉義軍旅行，職員會個別聯絡參加者。
 - 義工將於12月18、19及20日進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
 - 12月29日(一)上午9時將舉行家居安全講座，職員會個別聯絡參加者。
- 中心在12月份於寶琳站的「港鐵社區畫廊」展出水墨畫班的藝術作品，歡迎各會員前往欣賞。

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。	12月1、5、8、12及22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。	12月3、10、17及31日 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。	12月3、10、17及31日(三) 上午10時(本中心) 12月24日(三) 上午9時(本中心)	已接受評估， 被評為合資 格的長者。
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。	12月3、10、17及31日(三) 12月6、20及27日(六) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
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。	12月5及12日(五) 上午10時(本中心) 12月17日(三) 下午2時(本中心) 12月24日(三) 上午10時(本中心)	已接受評估， 被評為合資 格的長者。
新聞天地	義工/職員與會員分享時事。	12月9及23日(二) 上午9時45分(本中心)	會員/ 非會員
時代曲知音匯	會員可獻唱時代曲，與眾同樂。	12月6、13、20及27日(六) 下午1時	會員
耆暉遊樂園	與會員進行問答遊戲，樂在中心。	12月18(四)及19日(五) 上午9時 12月19日(五) 下午2時	會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	12月20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
老友記劇場一 証人	老友記一同看電影，共渡輕鬆的上午。	12月23日(二) 上午9時(本中心)	會員/ 非會員
先知先覺_ 中醫義診	中醫潘醫師替先知先覺長者把平安脈，了解身體狀況。	12月27日(六) 上午9時(本中心) 上午8時30分開始派籌，名額21名。	已接受評估， 被評為合資 格的長者。

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
聖誕聯歡會會議	中心委員會委員及 U3A 委員一同討論聖誕聯歡會的程序及安排。	12月1日(一) 下午3時(本中心) 12月18日(四) 下午3時30分(本中心)	中心委員會 委員及 U3A 委員
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	12月12日(五) 上午9時30分 (劉陳小寶耆暉中心)	U3A 聯席委員
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪。	12月15日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	12月18日(四) 下午2時30分(本中心)	中心委員會 委員
耆暉義軍義工團聚	探訪技巧分享。	12月20日(六) 上午9時(本中心)	耆暉義軍義工
U3A 會議	中心 U3A 委員討論有關 U3A 事項。	12月29日(一) 下午2時(本中心)	U3A 委員
秋季長者友善社區 關注組會議	商討如何令長者更安心在社區生活。	12月31日(三) 下午2時(本中心)	長者友善社區 關注組組員

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？

我屋企想裝個扶手呀...

我照顧家人好叻呀...

我成日都好唔開心呀...

我想幫長者搵老人院呀...

我一個人住又無朋友好悶呀...

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。