



專題月聚天 – 世界各地慶祝聖誕節的方式

「又到聖誕！又到聖誕！」好快又到每年的壓軸節日 - 聖誕節啦，各位老友記會如何慶祝呢？香港人通常會參加聖誕聯歡會、食聖誕大餐、去尖東海旁觀賞燈飾、佈置聖誕樹等，原來世界各地都有不同慶祝方式，大家可以參考一下，過一個與別不同的聖誕。

哥倫比亞

哥倫比亞人會舉行化妝舞會，參加者需要戴著面具盡量不被人認出，而可以認出最多朋友的人就可以得到豐富獎品。

紐西蘭

紐西蘭人有長達兩個星期的聖誕假期，他們非常重視聖誕節，並有法律明文規定，慶祝聖誕一定要於家中與家人一同進行，所以餐廳商店都會下午 6 時關門，讓所有人都可以回家共聚天倫。

挪威

在平安夜，所有家人於就寢前需將鞋子由大到小排成一列，挪威人認為可以在未來的一年裡得到和睦與安寧。次日早晨，家人見面就輪唱著最喜愛的聖誕歌曲。

瑞典

瑞典人是一個非常熱情好客的民族，每個家庭都樂於分享，於聖誕節期間家家戶戶都會準備聖誕大餐，不論貧富歡迎所有朋友，甚至陌生人都可以進來一同享用大餐，享受歡樂氣氛。

祝各位老友記聖誕快樂！開心迎接 2016！

資料來源：<http://tw.aboluowang.com/2013/1206/354552.html>

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 13：私人財產

☆ 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

2016 年 1 月份月會

日期	時間	內容
12 月 17 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2016 年 1 月份活動及售票
12 月 18 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
12 月 18 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、
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☆

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)

左鄰右里_薑餅人曲奇製作 ACRS:002385

日期 12月3日(星期四)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 與參加者一同製作薑餅人曲奇，與他人分享聖誕歡愉。

名額 ①場4人/②場4人/③場4人

費用 會員\$5

職員 楊敏慧 姑娘

備註 此活動由左鄰右里基金贊助。



12月開心下午茶 ACRS:002314

日期 12月14日(星期一)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作蕃薯芋頭糖水，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。

名額 ①場10人/②場10人/③場10人

費用 會員\$6

義工 陳麗梅、陳淑芬、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。



繽紛話當年 ACRS:002417

日期 12月11日(星期五)

時間 下午2時30分至3時30分

地點 本中心

內容 這幾十年香港的變化很多，現在請老友記們齊來時光倒流，細說當年繽紛的舊人舊地，熱鬧地懷舊一番！

名額 ①場7人/②場7人/③場6人

費用 會員\$5

職員 徐如蓮 姑娘(實習社工)

備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



悠然水果茶 ACRS:002393

日期 12月21日(星期一)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 與參加者品嚐水果茶，欣賞中心盆栽，感受慢活樂趣。

名額 ①場5人/②場5人/③場5人

費用 會員\$5

職員 楊敏慧 姑娘



園來快樂嘉許禮 ACRS:002416

日期 12月16日(星期三)

時間 上午9時至下午5時

集合時間 上午9時(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 到東華三院黃竹坑服務綜合大樓參與攤位遊戲、園藝工作坊及嘉許禮等，與參加者分享「食得健康、活得健康、想得健康」的正面訊息。

名額 ①場4人/②場4人/③場4人

費用 會員\$10 / 非會員\$12

職員 翁偉承 先生

備註 1.活動有旅遊巴士接送，並包括簡單午膳。
2.活動當日如上午7時仍懸掛黃色暴雨或三號颱風以上訊號，活動將會取消。



【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

聖誕聯歡會 ACRS:002323

日期 12月24日(星期四)

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 ①場 20人/②場 20人/③場 20人

費用 會員\$5

職員 陳穎然 姑娘

備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



秋季剪髮服務 ACRS:001705

日期 12月28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 ①場 7人/②場 7人/③場 6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。



羅氏長者學苑_串出雪納瑞狗班

日期 12月5及12日(星期六)

時間 下午2時至4時 ACRS:002380

地點 保良局羅氏基金中學

堂數 2堂

內容 教授參加者以珠仔串出雪納瑞狗。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人

費用 會員\$5

導師 鄭家興(銀齡導師)

職員 張駿成 先生

備註 1. 欲一同前往的參加者請於活動當日下午1時45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。



輕鬆拉筋班 ACRS:002415

日期 12月8日至12月29日(逢星期二)

時間 中午12時45分至1時45分

地點 本中心

堂數 4堂

內容 由體適能教練教導及練習肌肉鬆弛的方法，預防及舒緩抽筋的影響。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人

費用 會員\$20 / 非會員\$25

導師 呂珍珍、梁靈鋒

職員 翁偉承 先生

備註 參加者需能平穩站立及簽署同意書。



快樂尋跡 ACRS:002369

日期 12月23至1月27日(逢星期三)

時間 下午1時至2時

地點 本中心

堂數 6堂

內容 和老友記一同以遊戲、藝術創作，尋找快樂之道。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 2人

費用 會員\$10

職員 黃米嘉 姑娘(實習社工)

備註 有興趣的老友記可以先留名，等待通知。



中國歷史班_秦代篇 ACRS:002390

日期 12月24、29及31日(星期二及四)

時間 上午10時至11時15分

地點 本中心

堂數 3堂

內容 講授及分析秦代歷史，促進參加者通史及分析能力。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人

費用 會員\$10

職員 張駿成 先生

備註 1. 課堂主要為理解及分析歷史為主。
2. 參加者需要有基礎中史知識，而每課堂亦有簡單家課需要完成。



【護老者專頁】 *名額有限*， 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

左鄰右里_終極一擊山水遊

ACRS:001853

日期 12月1日(星期二)
 時間 上午9時至下午5時
 集合時間 上午9時(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\$60 /非會員\$65
 職員 翁偉承 先生
 行程 沙頭角前禁區担水坑村→蔚濠海鮮酒家九大簋餐→香港中文大學末圓湖(賞紅葉) →大澳益昌號觀塘海味專門店
 備註 1. 此活動由左鄰右里基金贊助。
 2. 鼓勵長者與護老者一同參與，每個家庭可多為兩名親人報名。
 3. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。
 4. 因天氣較為炎熱，參加者需考慮自己的身體狀況。

絲上奶糖蠔爽蟹陳盆白圍香
 苗湯王醋油滑肉皮菜水頭茜
 煮水酥炆魚河豆浸五燒
 白津晶肉北肉口豉脯烏味米
 飯白飽青菇丸絲蝦肉頭雞鴨

九大簋餐菜單



秋季保健按摩 ACRS:001608

日期 12月2日至12月30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 5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。



護老者歡樂聚會 ACRS:001681

日期 12月4日(星期五)
 時間 下午2時至4時45分
 地點 本中心
 內容 護老者同路人一同享用小食及觀賞電影《桃姐》，分享護老旅程的期望，舒緩護老壓力。
 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 翁偉承 先生



左鄰右里_得閒再飲茶

ACRS:002374

日期 12月8日(星期二)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 新都城二期稻香
 內容 與身邊鄰里及長者一同到酒樓茶聚，從護老工作中抽空與朋友相聚閒聊。
 名額 ①場 12人/②場 12人/③場 12人(部份名額已預留予護老者)
 費用 會員\$40 /非會員\$45
 職員 翁偉承 先生
 備註 1.此活動由左鄰右里基金贊助。
 2.參加者需自行到稻香集合。



滋潤甜 菜甫肉鬆炒飯 雪菜肉鬆 玫瑰露油 花膠珍菌浸時蔬 柚子蜜焗肉排 三鮮羹 香煎蘿蔔糕 蜜汁叉燒 蟹籽燒賣 稻香蝦餃 菜皇

「大寶小寶」招募

「小寶」(護老者)招募

我是護老者，我有興趣登記作「小寶」接受「大寶」所提供的義工服務，例如電話慰問，上門探訪等

「大寶」(義工)招募

我是熱心義工，我有興趣登記作「大寶」，向護老者及被護者提供義工服務，以實踐自我，充實人生。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

E 體健-健康新體驗

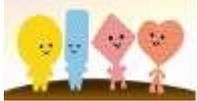
日期	12月2及23日(星期三)	內容	介紹 E 體健系統及由護士提供量血壓等健康諮詢。
時間	下午 2 時至 3 時 30 分	備註	1)即場登記成為 E 體健使用者或用智能電話下載 E 體健應用程式(APPS)，可免費獲贈測試血糖一次
地點	本中心		2)測試血糖之會員需在測試前空肚 2 小時。
名額	①場 12 人/②場 12 人/③場 11 人 (每場 35 人)		
職員	盧嘉英 姑娘、廖雅芳 姑娘		



普及健體運動

日期	12月3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	①場 10 人/②場 10 人/③場 10 人	
職員	劉詠詩 姑娘	
備註	1.參加者需提前 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，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。	

12 月快樂源自分享

日期	12月4日(星期五)	
時間	下午 2 時 15 分至 3 時 15 分	
地點	本中心	
內容	與會員互相分享快樂感恩的事情，培養正面訊息。	
名額	①場 5 人/②場 5 人/③場 5 人	
職員	張駿成 先生	
備註	1. 參加者需準備快樂或感恩的事情，與其他會員分享。 2.不設後備名額，逾時 10 分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。	

「腦退化不要怕」講座

日期	12月5日(星期六)	
時間	下午 3 時至 4 時	
地點	本中心	
內容	經常無記性?可能是腦退化的初步症狀。由講者高淑敏(資深職業治療師)講解腦退化具體症狀、醫療資訊、預防知識及照顧者實用提示，醒目的你又豈能錯過此次「守護」健康的機會。	
名額	①場 10 人/②場 10 人/③場 10 人	
職員	樊芷婷 姑娘(實習社工)	
備註	護老者及初步懷疑患上腦退化長者可優先參加。	

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



青協_樂在耆中遊戲日

日期 12月19日(星期六)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由賽馬會茵怡青年空間兒童義工主持遊戲，與長者歡度下午。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人
職員 楊敏慧 姑娘
備註 不設後備名額，逾時10分鐘即當棄權，名額將以抽籤形式即場抽出後備補上。



啟程義工秋季聚會

日期 12月19日(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人
職員 鄺偉安 先生
備註 未有參加10月及11月聚會的義工將優先報名。



茵怡幼稚園開心過聖誕

日期 12月23日(星期三)
時間 下午3時30分至4時15分
地點 本中心
內容 與老友記同慶聖誕。
名額 ①場8人/②場8人/③場8人

職員 鄺偉安 先生
備註 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



惠氏_講座暨營養素售賣

日期 12月28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 惠氏職員講解有關腦部健康的主題講座，講座後，開始售賣營養素。
名額 200人
職員 王鎮海 先生

(每人最多可購買4罐，額滿即止)

惠氏產品售價：
倍力加高鈣均衡營養素(900克)...\$128

1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至12月5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。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_急救常識

日期 12月17日(星期四)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 藉著衛生署護士講解基本急救知識，使面對緊急情況下，能作出合適的處理和轉介。
職員 廖雅芳 姑娘



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

雅培_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10日(星期四)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
地點 本中心
內容 由雅培職員講解骨質疏鬆症的主題講座。
講座後，開始售賣營養粉。
名額 200人
職員 王鎮海 先生
備註

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...\$150
金裝加營素(900克)朱古力味...\$150
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

1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至12月5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。



○ 王華湘中學歡樂迎下午

日期 12月12日(星期六)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由王華湘中學的學生到中心探訪，與長者玩遊戲及表演，一同歡度下午。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員 王鎮海 先生
備註 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



○ 長幼聯歡賀聖誕(外出)

日期 12月18日(星期五)
時間 上午9時至下午1時
集合時間 上午9時
(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
內容 到寶林邨樂善堂劉德學校參與景林西北扶輪幼稚園之聖誕聯歡活動，觀賞幼稚園學生表演及參與遊戲，並有小食聚餐，同賀聖誕。
名額 ①場 6人/②場 6人/③場 6人
職員 翁偉承 先生
備註 1. 活動不設旅遊巴接送，參加者於中心集合後需步行前往寶林。
2. 活動不設後備名額，逾時10分鐘即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。
3. 活動參加者將未能出席中心12月18日上午之月會及當日飯堂午餐，請各參加者注意。



○ 敬老節健康檢查

日期 12月14日(星期一)
時間 上午9時至11時30分
地點 本中心
內容 為會員免費磅重、量血壓、驗血糖及驗膽固醇。
名額 ①場 17人/②場 17人/③場 16人
職員 盧嘉英 姑娘、廖雅芳 姑娘
備註 請參加者按時間出席。



快樂小故事

叉燒與東坡肉

各位老友記，大家好，我是黃輝，自 1998 年 4 月份已經成為保良局莊啟程耆暉中心的會員，到現在為止已經超過 17 年。在這 17 年內，我也參加不少趣味班組，如太極、跆拳道及義工等，尤其是義工組令我獲益良多。而今天，我想跟大家分享最令我快樂的人生事。

以前教子女，常聽到一句老生常談的說話 - 「生嚟叉燒好過生你」，這晦氣話可謂道盡天下父母心！能夠撫養成人已非易事，何況養育成材更是天荒夜譚。回望自己大半生，五個子女能夠成器，每次子女齊齊回家飯聚，開開心心細數當年的兒時逸趣，昔日的苦變為今日的甜，艱苦也成就了經歷。眼見子女各有理想事業，還不忘飲水思源、孝順、尊重、關懷、和睦及感恩等美德，作為父兼母職的我，實在感到安慰、滿足及感恩。

由叉燒想到我更喜歡的東坡肉。聞說當年蘇東坡曾說過：「慢着火，少着水，火喉足時它自美」。這裡有兩個問題：「慢着火，燉的火喉不也就像種磨練嗎？沒有那長時間的忍耐過程能嚐那美味的結果嗎？」我想這就是我人生裡養育兒女最終得到絕對的安慰與快樂的答案。

祝大家身體健康！



護老·小城·大事

在家中照顧體弱長者時，若能利用各種合適的工具往往能令護老工作事半功倍，今次為大家介紹的便是協助長者洗澡時會用到的「沐浴椅」。

沐浴椅俗稱「沖涼凳」，主要平放於沐浴間內的地面，讓長者坐著洗澡。有些長者為貪方便，往往隨意在家中選用一些矮小的膠質或木製「凳仔」充當，但這些「凳仔」不單沒有防滑功能，加上高度不足，長者坐下或起立時，都會增加跌倒或滑倒風險。相反，醫護用的安全沐浴椅往往能保障長者的安全，我們不妨看看兩者的分別：

	安全沐浴椅	「凳仔」
防滑功效	✓ 椅腳加裝了防滑膠塞，提高防滑功效	✗ 沒有防水或防滑的椅腳，遇水會變得濕滑，容易造成跌倒等意外
高度	✓ 椅子高度可因應不同身高人士調整，安全舒適又靈活	✗ 指定高度且比較矮小，長者會較難起身，更會因坐下去的姿勢不正確，而對脊骨及下肢有不良影響
承托力	✓ 用料比較堅固、耐用及講究，承托力較大，保障安全高	✗ 用料比較脆弱及粗糙，承托力往往不足，易生危險
座位面積	✓ 座位面積較大，並配有扶手及靠背	✗ 座位面積較小，沒有扶手及靠背

事實上，使用穩固的沐浴椅不但可減少長者發生家居意外，更可以增強長者的自理能力及自信，而坊間出售的安全沐浴椅款式和功能越來越多元化，長者及護老者可因應個人需要作出選擇。若能在選購前先諮詢職業治療師意見，更能為家中長者找到一款既貼心又安全的沐浴椅。

資料來源：房協長者通網站

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。	12月1、4、7、11、15、22及29日 上午9時45分(本中心)	會員 / 非會員
腦動力 電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	12月2、16及30日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者
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。	12月2、9、16、23及30日(三) 上午10時30分(本中心)	會員 / 非會員
耆暉量血壓	透過e體健，為長者提供量血壓服務，長者可於網上或手機應用程式查看過往紀錄，持續監察血壓情況。	12月2、9、16、23及30日(三) 12月5、12及19日(六) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員
U3A 雜耍班	U3A 委員學習八角巾及扯鈴，在大型活動中表演。	12月2、9、16、23及30日(三) 下午2時(本中心)	U3A 委員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	12月4、7、9、11、16、21、23、28及30日 上午9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。	12月4及11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。	12月5及19日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
卡拉OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	12月5及19日(六) 下午1時(本中心) 12月11日(五) 上午9時30分(本中心)	會員
認知IPAD班	學習IPAD基本功能及一同玩IPAD訓練認知能力的遊戲。	12月9及23日(三) 上午9時30分(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
銀齡展亮學苑 第三期培訓班	學習課堂管理技巧，為日後的實習班作準備。	12月1及8日(一) 下午2時(華永)	銀齡導師
秋季長者友善社區 關注組會議	討論長者友善社區議題。	12月4日(五) 上午10時(本中心)	美善生命大使
「展晴樂」 秋季外展服務	由護士及義工為社區長者進行外展健康檢查。	12月9日(三) 上午10時15分(本中心)	「展晴樂」義工
樂在耆連_街展	向區內的長者介紹計劃及資訊科技，學習使用平板電腦及紅米手機。	12月9日(三) 上午10時15分 (茵怡花園七座互委會)	樂在耆連義工
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11日(五) 上午9時30分 (長者援手網絡中心)	U3A 聯席委員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
U3A_院舍探訪	U3A 聯席委員與其他中心委員到樂頤居探訪院友。	12月16日(三) 下午2時30分 (樂頤居)	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。	12月17日(四) 下午3時30分 (本中心)	中心委員會委員
U3A 聯誼活動	與 U3A 委員一同到福雅軒茶聚。	12月21日(一) 下午12時30 (福雅軒)	U3A 委員
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	12月21日(一) 下午2時 (本中心)	U3A 委員

【特別報告 / 活動】

1. 12 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. 凡持有義務工作發展局 義工服務記錄冊之長者，請於 12 月 19 日(六)前將記錄冊交給鄺生，以便紀錄及統計時數。
3. 迪士尼賞義工行動 2015/16(第二階段)已接受報名，長者可帶同義工簿，自行向鄺生登記(中心不會主動為個別長者登記)。義工必需由 9 月 1 日至 11 月 30 日期間，於保良局(任何單位)服務超過 10 小時及在本年度未從任何機構取得迪士尼賞義工行動 2015/16 門票，每人每年只可登記一次並只獲發一張門票。截止日期為 12 月 14 日(一)。(本單位將依迪士尼所有條款為準)
4. 左鄰右里_手語班(第五期)將於 12 月 5 日(六)開始，敬請舊生依日期準時出席。
5. 蓋滿全年月會印的會員請於 1 月份月會 (即 12 月 17 日(四) 及 18 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。
6. 中心登記偶到分為上午及下午兩個時段，上午時間為 8 時 30 分至 1 時，下午時間為 1 時至 5 時 30 分，會員進入中心，必須攜帶新會員証，到櫃位電腦登記偶到。
7. 西貢區敬老節_千歲宴，定於 12 月 12 日(六)或 13 日(日)下午 3 時 30 分於寶康公園一同享用盆菜。凡年滿 70 歲及居於將軍澳區的長者均可於 11 月 27 日(五)下午 4:00 前到本中心報名。(*85 歲或以上長者免抽籤)。結果將於 12 月 4 日(五)張貼於中心，敬請留意。
8. 社區飯堂報告
 - 12 月 2 日(三)上午 9 時將售賣 12 月 14 日至 12 月 24 日的早、午、晚餐飯票。
 - 12 月 10 日(四)中午 12 時 30 分舉行秋季社區飯堂會議，歡迎社區飯堂使用者參與。
 - 12 月 15 日(二)上午 9 時將售賣 2015 年 12 月 28 日至 2016 年 1 月 9 日的早、午、晚餐飯票。
 - 因中心進行油漆工程關係，12 月 21(一)及 22(二)日之晚餐，將改以外賣，請社區飯堂使用者注意。
9. 耆暉義軍
 - 耆暉義軍_聖誕團聚將於 12 月 15 日(二)上午 10 時舉行，職員將個別通知有關參加者。
 - 耆暉義軍_義工團聚將於 12 月 28 日(一)下午 2 時 30 分於新都城二期稻香舉行，有興趣之耆暉義軍義工請向楊敏慧姑娘聯絡。

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 2016 年 1 月 8 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。