



**專題月聚天 – <醫療費用減免申請>**

自2017年7月15日起,「醫療費用減免機制」擴展至符合可獲豁免公營醫療服務收費資格的長者生活津貼受惠人。即現正接受長者生活津貼,而且年滿75歲或以上、資產不多於144,000元的單身長者或資產不多於218,000元的長者夫婦,將獲豁免公營醫療服務的標準收費。合資格長者無須另行申請,社署已向他們發出「長者生活津貼受惠人醫療費用豁免證明書」,日後求診時出示由社會福利署發出的有效醫療費用豁免證明書,便可獲豁免相關費用。豁免範圍包括公立醫院的住院和急症室服務、專科和普通科門診、日間醫院、社康服務、注射及敷藥服務、處方標準藥物費用。



**申請減免醫療費用的方法**

如沒有以上豁免證明書但有經濟困難而未能負擔公營醫療服務費用的病人,可於辦公時間內,帶同住屋、收入、資產等證明文件,向各公立醫院和診所的「醫務社會服務部」或社署轄下的「綜合家庭服務中心」申請醫療費用減免。

**減免有效期**

醫務社工/社署家庭服務社工經評估後批准的收費減免會分為只限生效一次,或在某段期間內有效。如屬後者,醫務社工/社署家庭服務社工可視乎病人的實際需要和情況,酌情決定這段有效期的長度(最長為十二個月)。

資料來源: <http://ha.org.hk/goto/feewaiver>

**【SQS「服務質素標準」話您知】**

**標準 5：人力資源**

◇ 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

**2018年1月份月會**

日期	時間	內容
12月28日(四)(第一場)	上午9時正	介紹2018年1月份活動及售票
12月29日(五)(第二場)	上午9時正	
12月29日(五)(第三場)	下午2時正	

**保良局莊啟程耆暉中心同工：**

林新慧、陳穎然、楊敏慧、鄺偉安、張創裕、何天賜、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：  
<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☆**

**歡迎瀏覽本中心網頁**

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)

**護士健康檢查\_12月** ARCS:009306

日期 12月4日(星期一)

時間 上午9時至10時30分

地點 本中心

內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。

名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20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\$35 / 非會員\$45

職員 盧嘉英/廖雅芳 姑娘

備註 活動當天，檢查內容不作更改。



**為食廚房** ARCS:009308

日期 12月12日(星期二)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 職員與參加者製作聖誕派對小食及交流烹調的心得。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$25

職員 廖雅芳 姑娘

備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



**青年學院美髮活動** ARCS: 009349

日期 12月4日(星期一)

時間 下午1時至4時30分

地點 邱子文青年學院

集合時間 下午1時

集合地點 本中心

解散地點 邱子文青年學院

內容 一眾青年學生為老友記洗、剪、吹及染髮。

名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人

費用 會員\$5

職員 鄺偉安 先生

備註 活動不提供旅遊巴接送，參加者需一同步行約15分鐘到邱子文青年學院。



**秋季剪髮服務** ARCS:009065

日期 12月12日(星期四)

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、羅燕瑩

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



**老有所為冬日旅行** ARCS: 009347

日期 12月14日(星期四)

時間 上午9時15分至下午4時30分

集合時間 上午9時

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\$80

行程 粉嶺烏結糖製作班→粉嶺坪輦壁畫村→沙田富臨酒家用膳→香港太空館立體球幕電影《與星同源 3D》→尖沙咀 1881 前水警總部【欣賞大形聖誕裝飾】

職員 張創裕先生

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. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。行動不便者，需作評估才能參加活動。  
 3. 是次活動由老有所為活動計劃贊助。

絲苗白飯	極品燒鴨皇	清炒時菜	清蒸海上鮮	金牌蒜香骨	魚香茄子	咕嚕雞球	脆瓜炒肉	雞茸魚肚片羹	餐單
------	-------	------	-------	-------	------	------	------	--------	----



## 【收費活動】有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/>	<b>12月開心下午茶</b> ACRS:009318	
日期	12月19日(星期二)	
時間	下午3時至4時	
地點	本中心	
內容	由U3A委員製作木瓜雪耳百合糖水，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。	
名額	①場 9人/②場 9人/③場 9人	
費用	會員\$8	
義工	潘玉蓮、李月珠、李毓芳	
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。	

<input type="checkbox"/>	<b>聖誕聯歡會暨老有所為園藝分享</b>	
日期	12月21日(星期四)	ACRS:009348
時間	下午2時30分至4時	
地點	本中心	
內容	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\$10	
職員	張創裕 先生	
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)

<input type="checkbox"/>	<b>羅氏長者學苑_中醫食療養生</b> ACRS:009316	
日期	12月9日至12月30日(逢星期六)	
時間	下午2時30分至4時	
地點	保良局羅氏基金中學	
堂數	4堂	
內容	由註冊中醫師教授基礎中醫知識、認識自己體質、常見疾患及相關食療功效、飲食注意事項及如何達致均衡營養。	
名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人	
費用	會員\$20	
導師	潘淑娟	
職員	張創裕 先生	
備註	欲一同前往的參加者請於下午2時準時到達本中心，逾時不候。	



## 【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"/>	<b>秋季保健按摩</b> ACRS:008776	
日期	12月6日至12月27日(逢星期三)	費用 會員\$85/ 非會員\$95(每節)
時間	上午9時至12時45分 (每節45分鐘)	職員 劉詠詩 姑娘
地點	本中心	備註 1. 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。
節數	4節	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。
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	



# 【護老者專頁】 \*名額有限\*， 有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

## 藥劑師藥物諮詢服務

ACRS: 009301



日期 12月8日(星期五)  
時間 上午10時30至11時30分  
地點 本中心  
內容 與香港藥學服務基金合辦，藥劑師與參加者進行一對一會面，評估長者目前服用的處方，確保藥物對長者是安全和有效的，並提高參加者管理藥物的能力。  
費用 會員\$5 / 非會員\$7  
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人(護老者優先)  
職員 何天賜 先生  
備註 參加者需帶同所有貼有藥物標籤的藥物、藥盒、藥袋參加，以便藥劑師能準確地為長者提供服藥或治療期間的建議和注意事項。



### 壓花初班

ACRS:009299

日期 12月8日(星期五)  
時間 下午2時至3時15分  
地點 本中心  
內容 讓參加者發揮創意，一同製作不同類型壓花作品。  
費用 會員\$30/ 非會員\$35  
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人(護老者優先)  
職員 何天賜 先生



### 聖誕壓花班

ACRS: 009300

日期 12月8日(星期五)  
時間 下午3時15分至4時30分  
地點 本中心  
內容 與參加者一同製作以聖誕作主題的壓花作品，為聖誕節增添氣氛。  
費用 會員\$45/ 非會員\$50  
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人(護老者優先)  
職員 何天賜 先生



### 護老俱樂部

ACRS: 008810

日期 12月22日(星期五)  
時間 下午3時至4時30分  
地點 本中心  
內容 以「家居安全」為主題，一同發掘各項潛在的家居陷阱，同時互相分享不同的家居安全照顧技巧，同時分享小食及心事，共渡歡樂時光。  
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 何天賜 先生



### 吞嚥困難與餵食技巧講座

日期 12月1日(星期五)  
時間 上午9時30分至11時  
地點 本中心  
內容 由基督教靈實協會物理治療師前來講解照顧吞嚥困難長者需要注意的地方，同時講解餵食技巧。  
名額 ①場 12人/②場 12人/③場 12人(護老者優先)  
職員 何天賜 先生



# 【護老者專頁】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

## 老年精神科藥物講座

○ 日期 12月8日(星期五) 名額 ①場 12人/②場 12人/③場 12人  
時間 上午9時30分至10時30分 (護老者優先)  
地點 本中心 職員 何天賜 先生  
內容 與香港藥學服務基金合辦，為護老者及長者講解老年精神科藥物的種類及用途。



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 ✓ (\*名額將平均分配)

## 陳國威小學探訪

○ 日期 12月1日(星期五)  
時間 下午2時30分至4時  
地點 本中心  
內容 由小朋友表演及與老友記一同遊戲。  
名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8人  
職員 鄺偉安 先生  
備註 是次活動不設後備名額，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。



## 老有所為嘉許禮暨園藝分享

○ 日期 12月21日(星期四)  
時間 上午9時30分至11時30分  
地點 本中心  
內容 回顧2年老有所為活動計劃分享成果及園藝工作坊。  
名額 ①場 20人/②場 20人/③場 20人  
職員 鄺偉安 先生  
備註 是次活動由老有所為活動計劃贊助。



## 義工樂園-玩具閣義工聚會

○ 日期 12月2日(星期六)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 教授玩具閣義工不同玩具的玩法。  
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人  
職員 鄺偉安 先生



## 老友狗狗陪你過聖誕

○ 日期 12月23日(星期六)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 由「唐狗會」的義工帶同愛犬到中心與老友記慶祝聖誕。  
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人  
職員 王鎮海 先生  
備註 是次活動不設後備名額，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。



## 播道會幼稚園聖誕探訪

○ 日期 12月20日(星期三)  
時間 下午3時30分至4時30分  
地點 本中心  
內容 播道會茵怡幼稚園學生前往中心表演，與參加者一同慶祝聖誕節。  
名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人  
職員 何天賜 先生



# 護老·小城·大事

居家安老——留在自己熟悉的社區安享晚年，這是大部份長者的心願，留在居住多年的社區，維持過往的生活習慣，到喜愛的酒樓飲早茶、與相對多年的鄰居街坊晨運、閒聊，看似只是過著普通的生活，但對認知障礙症患者而言，這些活動對保持他們的自理能力及社交生活，增加患者的安全感及延緩大腦退化，均起重要的作用。但由於患者的認知功能衰退，記憶、時間認知、分析能力、視覺空間判斷及社區導向功能亦相繼衰退，即使是生活多年的社區，亦可能變得危機四伏.....

例如在住宅方面：大廈進出大堂經常中門大開，也沒有管理員看管，而管理員對住客出入並不關心，最重要的是他們對認知障礙症的意識不足，不留意懷疑患者的進出情況，現時部份住宅的入口會以住戶證或八達通拍卡認證，從而令管理員疏忽留意進出者；如患者可能忘記帶卡，便未能進入屋苑，因而在四周徘徊，此外，大廈的座數顯示不清，患者難以辨別，其實如家中有認知障礙症患者，家屬可告訴管理員或鄰居，請他們多加留意，因大堂人多出入，十分容易讓患者跟隨外出，因此提升管理員對認知障礙症的認識，加強他們的警覺性是有助減少患者走失的機會，如：看到懷疑患者在不適當時候外出(如凌晨時份)，管理員或鄰舍可主動關心他們去哪兒，提醒患者時間及請他先坐坐休息，趁機通知家屬，如發現身邊有住客每天出入多次或去同一地方或做同樣的事，如：一天去數次街市買餸，也可關心他們去哪兒，提醒他們已去過，在適當時候可主動關心他們是否需要協助，陪同他們回家，告訴家屬留意他們的情況，這些都是可以有助減少患者走失的機會方法。

資訊來源：香港認知障礙協會網站

## 護老自修室

十二月的「每月之書」是由天窗出版社有限公司出版的《不怕老退化》。書中主要講解中風、帕金森及腦退化的成因及不同之處，而且同時也講解它們當中有什麼聯繫，以其專業知識教讀者察覺患病先兆及病徵，令大家可以把握治療黃金時機，盧醫生亦會詳述三種病之預防、治療及復康方法。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《不怕老退化》

天窗出版社有限公司(2015年出版)

分類：健康生活(A014)

### 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2018年1月5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。



# 【免費活動】\*名額有限\*，有興趣報名請 (\*名額將平均分配)

## HULU 布藝互助社

○  
日期 12月2日至2018年1月6日  
(逢星期六)  
時間 上午9時30分至11時30分  
地點 本中心  
節數 6節  
內容 由導師每堂教授一種布藝手工及  
營銷技巧，並於3月舉行展覽。  
名額 ①場3人/②場2人/③場2人  
職員 楊敏慧姑娘



- 備註
1. 活動與文化葫蘆合辦。
  2. 參加者需有車衣縫紉知識。
  3. 參加者需出席所有課堂，課堂後自行完成作品，供展覽用，展覽後才會發還參加者。
  4. 12月16日課堂改為12月15日(五)下午2時30分舉行。

## 雅培\_講座暨營養粉售賣

○  
日期 12月7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 由雅培職員講解長者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 王鎮海 先生

(每人最多可預訂 4 罐，額滿即止)

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...\$153  
金裝加營素(900克)朱古力味...\$153  
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



- 備註
1. 只限本中心會員登記。
  2. 登記日期截至12月2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。
  8. 活動當天只有少量加營素(900克)低糖，參加者只可用已登記的奶粉作替換，先到先得售完即止。

# 【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

## 長者外展服務街站

日期 12月9日及23日(星期六)  
時間 上午10時至11時  
地點 茵怡花園一樓平台  
業主立案法團辦事處  
內容 為居民免費量度血壓及  
提供長者服務諮詢。  
職員 張創裕 先生



## 衛生署講座\_口腔及假牙護理

日期 12月14日(星期四)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 藉著衛生署註冊護士講解蛀牙及牙  
周病的成因，牙齒和假牙的護理，以  
及定期檢查牙齒的重要性。  
職員 廖雅芳 姑娘



## 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、6、8、11、13、15、18、20、22及27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1、8、15、22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
卡拉OK知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	12月2、9、16、23及30日(六) 下午1時(本中心)	會員
耆暉量血壓	透過e體健系統，為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	12月2、9、16、23及30日(六) 12月6、13、20及27日(三) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事。	12月5、6、12、13、19、20及27日 上午9時45分(本中心)	會員/ 非會員
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6、13、20及27日(三) 12月22日(五) 上午10時30分(本中心)	會員/ 非會員
食腦遊戲班	透過桌上遊戲，訓練腦袋。	12月6、13及27日(三) 下午3時(本中心)	經評估後合資格的長者
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	12月9及23日(六) 上午10時30分(本中心) 上午10時開始派籌。	會員/ 非會員
秋季長者友善社區關注組	商討本區長者友善社區設施。	12月22日(五) 下午2時(本中心)	長者友善社區關注組

## 外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
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15日(五) 上午9時30分 (盧邱玉霜耆暉中心)	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28日(四) 下午2時(本中心)	中心委員會 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. 冬季書法班及冬季畫班第一堂將於 12 月 5 日(二)開始，敬請舊生依日期準時出席，如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。
3. 第四期粵曲班第一堂於 12 月 5 日(二)下午 2 時開始舉行，敬請舊生依日期準時出席。
4. 舒緩痛症拉筋班將於 12 月 15 日(五)開始舉行，舊生請上午 9 時 30 分準時到中心上課。
5. 社區飯堂報告
  - 12 月 7 日(四)中午 12 時 30 分將舉行秋季社區飯堂會議，歡迎有興趣之社區飯堂服務使用者參與。
  - 12 月 12 日(二)上午 9 時將售賣 12 月 27 日至 2018 年 1 月 6 日的早、午、晚餐飯票。
  - 12 月 19 日(二)上午 9 時將售賣 2018 年 1 月 8 日至 1 月 20 日的早、午、晚餐飯票。
  - 因會員系統更新關係，1 月份飯餐將**不會收費**，凡請已預先登記的參加者，於 1 月 2 日(二)到中心付款。
6. 蓋滿全年月會印的會員請於 1 月份月會 ( 即 12 月 28 日(四)及 29 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。



## 體適能信箱 行山小錦囊(下)



### ➤ 預防中暑和熱衰竭

如天氣酷熱，應避免長時間曝曬，並應多喝水和補充流失的電解質。途中要有適當休息，切勿逞強好勝，以免過分消耗體力。此外，行山人士應對中暑和熱衰竭有充分認識，以便在遇到這類情況時懂得如何處理。

### ➤ 穿戴適當衣著和攜帶合適裝備

穿著輕便服裝、淺色長袖衫和長褲、有護踝和鞋底有凹凸紋的膠底遠足鞋；帶備合適的 帽子，夏天可遮擋陽光，冬天則可保暖。

### ➤ 預防蚊叮蟲咬

要預防蚊叮蟲咬，可用驅蚊劑塗抹衣服或外露的皮膚。

資料來源：康樂及文化事務署 - 行山樂

中心體適能教練  
王鎮海先生



## 社區飯堂服務計劃

對象：任何人士

膳食類別		時間	收費
早餐	湯粉/粥/麵包	上午 8:30	\$2
午餐	主菜、時菜 湯水 及 白飯	中午 12:00	\$10
晚餐	主菜、時菜 水果 及 白飯	下午 5:00	\$10

 SWIRE TRUST

「太古集團慈善信託基金」  
贊助



關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 体健+長者電話支援系統)，關心您的需要，詳情可向廖姑娘查詢：

藉先進的健康量度系統(量血壓、血含氧量、體溫、體重/BMI)，輕易地將數據上載在互聯網上，再加上透過智能電話、平板電腦等方便地了解參加者的身體狀況及體驗健康管理的方便。



## 「長者電話支援服務系統」計劃

目的：  
1. 增設電話報平安系統服務，加強中心個案管理及電話慰問服務  
2. 協助中心推行活動、資訊發放

服務對象：中心個案、隱蔽長者及中心已登記參與本服務的會員

### ① 每天定時慰問 – 長者必須回應

- 與長者一同協定每天的致電時間
- 例子：「您好！里個電話係由保良局莊啟程耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

### ② 中心活動、特別資訊發放或祝賀 – 長者不需回應

- 酷熱天氣警告
- 農曆新年、端午節、中秋節、長者日、冬至等特別節慶
- 溫馨提提您 – 提示出席已報名活動



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



保良局安老服務

手工藝

語文

資訊科技

運動

藝術

音樂

烹飪

其他

「保良局銀齡展亮學苑」，集結擁有各類技能及知識之銀齡人士成立「人才庫」。我們的專業銀齡導師，可親身到全港各區，為各類型服務機構 / 學校 / 教會等教授課程，包括：手工藝、語文、資訊科技、運動、藝術、音樂及烹飪等多元化及創新的課程，收費廉宜。公眾可登入以下網站查閱人才庫資料：

<http://www.poleungkuk.org.hk/20090819493/elderly-services/elderly-community-support.html>

結集銀齡力量，惠澤社會階層 發展銀齡事業，優化長者人生



# 快樂小故事

## 關於學習，我想說的其實是.....

十一月二日，長者學苑於九龍灣國際展貿中心舉辦了十週年嘉許禮，典禮上頒授持續學習大獎、優秀學員獎等獎項，鼓勵一眾積極參與學習的長者，黃輝便是其中一人。

黃輝表示參加長者學苑獲益良多，吸收到不少新資訊，令自己與時並進。隨著香港的長者和長者學苑日漸普及於社區，「輝哥」表示今時今日的長者較以往幸福得多，只要有決心的話，不難找到學習的渠道和不同的選擇。輝哥隨便都說出曾在長者學苑學過英文、中文、國語、手語、跆拳道、太極等班組。「其實上堂之前我對很多事物都只是一知半解，起初學習時更會感到困難，幸好於長者學苑遇到的導師都很熱情，教學手法靈活，好讓自己保持對學習的興趣！」

輝哥寄語一眾老友記善用社會上的資源去學習，「起初是會感到困難的，但只要知道自己的不足、不明白的地方，虛心請教同學和導師，一直堅持下去便會慢慢見到自己進步。」最後，輝哥不忘藉此感謝學習路上遇到的良師益友，希望大家能互相提點，繼續努力！



《快樂小故事》正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！

# 【健步如飛】

為推廣「健步行」運動，保良局屬下 13 間長者支援服務單位，將於 17/18 年度推行「健步如飛」計劃，鼓勵長者運用智能手帶，以精準計算每天步行數量，藉以鼓勵長者從生活中養成恆常運動習慣。智能運動手帶能使長者在運動時能夠計算步數、測量心率等功能，藉此全方位關注長者自我的健康和運動紀錄，以喚起長者追求健康，邁向優質生活，達至「居家安老」目標。如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。

## 健步如飛\_健身室體驗班

日期 12月7日(星期四)、12月13日及12月20日(星期三)  
時間 下午2時至3時  
地點 康文署體育館(寶琳邨)  
內容 於康文署體育館(寶琳)教授使用不同器械。  
名額 5名  
費用 會員\$10  
職員 王鎮海 先生



- 備註
1. 參加者需曾參加康文署舉辦的「正確使用健身室設施簡介會」並通過測試，並可自行到康文署轄下體育館登記進入健身室。
  2. 參加者需自行繳付健身室費用。(一小時 \$13)、(60歲以上 一小時 \$7)
  3. 參加者必須穿著合適的運動服裝及運動鞋。
  4. 欲一同前往的參加者請於下午1時30分準時到達本中心，逾時不候。
  5. 有興趣的參加者歡迎向王鎮海先生報名及查詢。

## 健步如飛\_井欄樹健步行

日期 12月1日(星期五)  
日期 12月15日(星期五)  
時間 上午9時30分  
地點 中心集合→將軍澳村→井欄樹  
內容 由將軍澳村出發步行至井欄樹。  
名額 10名  
職員 王鎮海 先生



- 備註
1. 參加者只可選擇其中一個時段。
  2. 參加者必須穿著合適的運動服裝及運動鞋。
  3. 參加者需於中心集合。
  4. 參加者需要帶備足夠食水、乾糧及防曬用品。
  5. 線上有不少石級上落，參加者請留意體力消耗。
  6. 趣的參加者歡迎向王鎮海先生報名及查詢，額滿即止。