



祝大家雞年開心快樂，天天吃大餐，好似雞咁醒神！

個個好似雞眼睛咁炯炯有神
祝大家雞年快樂



身體健康，龍馬精神，生活愉快！
家庭幸福，老如松栢，身壯力健！

風調雨順百花開，
雞年亨通好彩頭！

祝各位老友記
新年快樂！
日日笑哈哈！



家庭快樂
多做善事
D孫健康
人人開心
恭喜發財

熱烈地彈琴
熱烈地唱
歌聲多奔放
個個喜氣洋洋

把酒當歌歌盛世
聞雞起舞舞新春
迎雞接福
喔喔喔！



祝願大家雞年好！
家人朋友人人好！
萬事如意事事好！



祝各位老友記，
大「雞」大利，
身體安康！

祝大家身體健康★
日日都開開心心♥

祝各位老友記新一年
聞雞起舞，做多d運動，
個個都咁精靈！

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 11：評估及滿足需要

✧ 服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

3月份月會

日期	時間	內容
2月23日(四) (第一場)	上午9時正	介紹3月份活動及售票
2月24日(五) (第二場)	上午9時正	
2月24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、翁偉承、鄺偉安、張創裕、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

【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

冬季中心生日會 ACRS:006449

日期 2月2日(星期四)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 本中心
 內容 與1-3月份生日會員慶祝生日，並設有抽獎環節，開開心心慶祝。



名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
 費用 會員\$25 / 非會員\$30
 職員 王鎮海 先生
 備註 1. 1至3月份生日會員優先報名。
 2. 每位參加者可獲精美禮物一份。

護士健康檢查_2月 ACRS:006332

日期 2月6日(星期一)
日期 2月20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 12人/②場 12人/③場 11人 (每場35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 1. 參加者只可選擇其中一個時段。
 2. 活動當天，檢查內容不作更改。



大吉大利賀新春 ACRS:006519

日期 2月3日(星期五)
 時間 下午2時30分至3時30分
 地點 本中心
 內容 與參加者一同製作咸吉仔。
 名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8人
 費用 會員\$30 / 非會員\$35
 職員 楊敏慧 姑娘
 備註 參加者可獲得2瓶咸吉仔。



新春開年飯 ACRS:006509

日期 2月7日(星期二)
 時間 中午12時至下午1時30分
 地點 本中心
 內容 聚首一堂享用開年飯及抽獎。
 名額 ①場 16人/②場 16人/③場 16人
 費用 會員\$80 / 非會員\$88
 職員 楊敏慧 姑娘



招牌絲苗白飯	開心合時鮮果	紅蘿蔔蓮藕鱈魚陳皮湯	年年有餘海上鮮	鴻運白切雞全體	脆皮燒腩仔拼海蜇	蠔皇翡翠炆鮑魚	馳名八寶羅漢齋	菜單
--------	--------	------------	---------	---------	----------	---------	---------	----

雙春情意樂悠遊 ACRS:006259

日期 2月14日(星期二)
 時間 上午9時至下午4時30分
 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\$160 / 非會員\$170
 職員 廖雅芳 姑娘
 行程 大澳漁村(曬蝦場、茶果店、水鄉) → 寶蓮寺(齋宴) → 天壇大佛
 備註 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。



絲苗白飯	紫蘿素脆球	五柳香芋蓉	香煎鮮腐竹	寶蓮羅漢齋	彩虹滑豆腐	冬菇扒時蔬	碧綠腐球片	脆皮炸春卷	古法老火湯	寶蓮寺【齋宴】
------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	---------

【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

丁酉年敬老賀新春

ACRS:006445

日期 2月15日(星期三)
 時間 上午9時30分至下午3時
 地點 九龍灣國際展貿中心三樓展貿廳
 集合時間 上午9時30分
 (敬請準時出席，逾時不候)
 集合地點 本中心
 名額 72人
 費用 會員\$90
 職員 鄺偉安 先生



備註 1. 所有抽籤者必須為本中心會員。
 2. 抽籤紙上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
 3. 夫婦或有親屬關係者，可填在同一抽籤紙上，最多兩名會員。
 4. 如重覆報名2次將取消抽籤資格。
 5. 2月4日(六)下午4時前截止登記，2月6日(一)上午10時抽籤。
 6. 中籤者於2月8日(三)下午4時前未能到中心報名交費，將由後備補上。
 7. 機場富豪酒店活動之中籤者不能再參與抽籤，敬請留意。

2月開心下午茶 ACRS:006498

日期 2月17日(星期五)
 時間 下午3時至4時
 地點 本中心
 內容 由U3A委員製作鹹湯圓，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 林文女、李潔珠、李少芳
 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。



為食廚房 ACRS:006333

日期 2月22日(星期三)
 時間 下午2時至4時
 地點 本中心
 內容 職員與參加者即場製作和品嚐朱古力布朗尼及交流烹調的心得。
 名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人
 費用 會員\$40
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

冬季保健按摩 ACRS:006145

日期 2月1日至2月22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 4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用清水洗腳。
 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。



護老者俱樂部 ACRS:005980

日期 2月2日(星期四)
 時間 上午9時30分至11時
 地點 本中心
 內容 與參加者一同製作及享用賀年湯丸，同時互相分享日常照顧長者之營養餐單及飲食注意事項，舒緩護老壓力，同賀新禧。
 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



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



雙雙對對賀元宵

ACRS:006510

日期 2月9日(星期四)
 時間 中午12時30分至下午4時30分
 集合時間 中午12時30分(逾時不候)
 集合地點 本中心
 內容 由邱子文青年學院學生為參加者提供頭髮洗、吹、造型和化妝，同時拍攝恩愛照片，為老夫老妻生活中送上一點甜蜜，同賀元宵。
 (只限夫婦一同參加)

名額 ①場 3對/②場 2對/③場 2對
 費用 會員\$5 / 非會員\$7
 職員 翁偉承 先生
 備註 活動不提供旅遊巴接送，參加者需一同步行約10分鐘到邱子文青年學院。



帶住親人去旅行

ACRS:006508

日期 2月26日(星期日)
 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
 名額 ①場 4長者/②場 4長者/③場 4長者
 費用 會員\$165 / 非會員\$165
 職員 翁偉承 先生
 行程 香港文化博物館 午膳 山頂凌霄閣及山頂公園
 備註 1. 活動設有復康巴士接送，只限需使用輪椅或大型助行器具之長者及其照顧者參加。
 2. 每名長者可帶同2名照顧者一同參加，總報名名額3個。



絲苗白飯
 沙田靚雞粥
 菜甫肉鬆煎蛋
 西芹炒雞柳
 沙田滑豆腐
 菠蘿生炒骨
 蒜茸炒時蔬
 清蒸海上鮮
 明火靚例湯
 金牌燒乳鴿
 午膳菜單



肚子的煩惱-便秘與泄瀉講座

日期 2月7日(星期二)
 時間 下午3時至4時30分
 地點 本中心
 內容 與靈實家居照顧隊合辦，為護老者及長者介紹便秘與泄瀉的成因，治療方法及保健湯水，讓參加者更了解自己身體，及早防範便秘及泄瀉等胃腸疾病。
 名額 ①場 15人/②場 15人/③場 15人(護老者優先)
 職員 翁偉承 先生



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



時事推廣小組

時事問題

日期 2月10日(星期五)
 時間 下午2時至3時30分
 地點 本中心
 內容 與參加者一同對社會時事作出了解及回應，互相分享各自的看法並整合與中心會員分享，提升長者對社會的關注及認識。
 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
 職員 翁偉承 先生



有你有我慶元宵



日期 2月11日(星期六)
 時間 下午3時至4時
 地點 本中心
 內容 與南亞裔學生一同遊戲，歡聚下午。
 名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8人
 職員 鄭偉安 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。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

○ 雀巢三花齊來活出新里程
 日期 2月11日(星期六)
 時間 上午11時10分至12時
 地點 新都城3期1樓中庭(惠康外)
 內容 由三花職員向參加者講解銀髮護足及適得其所主題。
 名額 ①場 17人/②場 17人/③場 16人
 職員 王鎮海 先生
 備註 1.參加者需自行前往活動場地。
 2.參加者必須憑券於活動完結後向三花職員登記，稍後中心職員會按三花職員的登記名單於中心派發三花奶粉一罐。



○ 銀齡展亮學苑_手工吊飾製作
 日期 2月16日(星期四)
 時間 上午9時30分至11時
 地點 本中心
 內容 由實習銀齡導師教授製作羽毛球吊飾。
 名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
 導師 鄺世芬 (銀齡導師)
 職員 張創裕 先生
 備註 參加者於2月份只能報名參與其中一項「銀齡展亮學苑」活動。



○ 保良局慈善步行
 日期 2月19日(星期日)
 時間 上午6時50分至11時
 集合時間 上午6時50分 (逾時不候)
 集合地點 茵怡花園地下大快活旁
 內容 到香港大球場參與開步禮，典禮結束後乘坐旅遊巴士回程。
 名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 1. 由於活動時間較長，參加者需自備足夠食水及乾糧。
 2. 是次活動為本局各項服務籌募經費，鼓勵會員踴躍捐款支持。



○ 銀齡展亮學苑_繽紛捲紙花製作
 日期 2月25日(星期六)
 時間 下午3時至4時30分
 地點 本中心
 內容 由實習銀齡導師教授製作捲紙花手工。
 名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
 導師 何美卿 (銀齡導師)
 職員 張創裕 先生
 備註 參加者於2月份只能報名參與其中一項「銀齡展亮學苑」活動。



○ 雅培_講座暨營養粉售賣
 日期 2月10日(星期五)
 時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
 地點 本中心
 內容 由雅培職員講解勿失良肌主題講座。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...\$145
 金裝加營素(900克)朱古力味...\$145
 怡保康(400克).....\$90.5
 怡保康(900克).....\$199.5
 活力加營素(900克)呔呢味...\$173.5

1. 只限本中心會員登記。
2. 登記日期截至1月27日(五)，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。



【免費活動】 〈名額不限〉 · 歡迎即日參與

衛生署講座_認識消化不良



日期 2月9日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 護士講解長者常見腸胃不適的原因及處理方法，提升參加者對病患的警覺。
 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。	2月1、3、10、13、17、22及27日 上午9時 (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。	2月1日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者
冬季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	2月1、8、15及22日(三) 2月3及17日(五) 上午10時30分 (本中心)	會員 / 非會員
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。	2月1、8、15及22日(三) 2月4、11、18及25日(六) 下午2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。	2月3、10及17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
新聞天地	職員與會員分享時事。	2月3、7、10、14、17、21及28日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	2月4、11、18及25日 下午1時(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。	2月8及22日(三) 上午9時30分 (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。	2月18日(六) 上午11時 (本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
三中長者學苑_皮革DIY	由青年導師教授製作皮革用品。	2月11日(六) 上午9時30分 (一同前往之會員請於8時50分在本中心集合，逾時不候)	已報名之會員

外出活動 / 會議提醒

項目	項目	項目	項目
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	2月10日(五) 上午9時30分 (田家炳長幼天地)	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。	2月23日(四) 下午2時 (本中心)	中心委員會委員

【特別報告 / 活動】

- 2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。
- 社區飯堂報告
 - 2月4日(六)下午4時將舉行樂聚社區飯堂，由亞洲聯合財務義工與大家一同玩遊樂及大食會，已購買飯票之服務使用者請準時出席。
 - 2月8日(三)上午9時將售賣2月20至3月4日的早、午、晚餐飯票。
 - 2月21日(二)上午9時將售賣3月6日至18日的早、午、晚餐飯票。
- 活學中文班新一期於2月13日(一)下午3時15分舉行，已報名的參加者敬請準時出席。
- 2月份義工樂園於2月18日(六)下午3時30分舉行，已報名的參加者敬請準時出席。
- 運動健體班新一期將於2月22日(三)下午2時開始，有興趣參加的會員請向王先生留名。
- 中華電力「全城過電2016」電費津貼已於2016年12月31日轉帳至已登記之長者及申請人的電費戶口內，相關款項將於2017年首張電費單內顯示，如有疑問請與中心社工翁先生聯絡。



體適能信箱

骨骼與健康



補鈣和飲食主要是人體提供健骨的原材料，但這些原材料能否充分被利用，還取決於人體對鈣的吸收，通過運動可以對骨造成一定的刺激，促進骨的代謝，最終達到增進骨健康的目的。對於骨骼，運動方式的選擇尤其重要。研究認為，骨頭需要每天都給予一定量的負荷刺激，使之能保持強壯，因此，常見的一些運動，比如步行、慢跑、游泳、爬山、爬樓梯、舉重等都可直接促進骨骼的生長。此外，踢毽子、跳高、跳繩、舞蹈等運動亦可增加骨密度、提高骨的強度、彈性和韌性。

資訊來源：健康網

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



護老·小城·大事

認知障礙症令眾多的長者及護老者感擔憂，其中一個原因是現階段的醫學暫未有有效的治療方法令患者康復至未患病之水平，故此一些預防工作對未患病之長者來說是極為重要的，以下便和大家分享數點預防認知障礙症之要訣，讓大家在日常生活中能多加注意，減低患病之機會。

1. 預防及控制高血壓、糖尿病、心臟病及中風，避免患上腦血管病。
2. 選擇低糖、低鹽、低油、高維生素、高蛋白質的食物，並保持均衡飲食及恆常運動，避免吸煙及酗酒，建立健康的生活習慣。
3. 擴闊社交生活，多與人接觸，多與家人、朋友分享，培養健康的嗜好及個人興趣，令腦部有更多刺激，保持多姿多采的生活。
4. 定期接受身體檢查及認知測試，若發現疑似病徵便需及早尋求協助。
5. 保持心境開朗，並持有欣賞、感恩的生活態度，維持正面的情緒。
6. 多動腦筋，保持精神活躍，同時勇於接受新事物，學習新的技能以訓練腦筋。
7. 保護頭腦，避免受傷，並多進行認知訓練，預防大腦衰退。

正所為「預防勝於治療」，若長者及護老者能就以上的要訣勤加注意，保持清晰的頭腦直至終老其實不難。下一期我們會繼續探討一旦確診認知障礙症後，家人及長者可如何共同面對往後的路途。如對相關資料或其他護老者資訊有疑問，歡迎隨時聯絡中心社工翁偉承先生。

資訊來源：香港認知障礙協會網站

護老自修室

二月的「每月之書」是由萬里機構出版的《柏金遜症-中醫治療與生活調養》，書中介紹了柏金遜症的中西醫治療、藥膳的應用、日常護理、針灸、艾灸、頭針、推拿等療法，以及柏金遜症服務團體、資訊網站和評估量表，可令患病長者及家人從中獲得完善的資訊。同時書中更有不同患者親身分享自身患病的經歷及心路歷程，讓家人能從中更明白長者心中的擔憂及無助，從而能更準確地支援長者的情緒。如有需要，歡迎大家向中心社工翁偉承先生查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《柏金遜症-中醫治療與生活調養》李敏(2013年出版)

分類：疾病痛症(B036)

提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 1-3 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 4 月 7 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。

☆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	

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

銀齡展亮學苑活動花絮



「太極十三字訣」已於1月7日(六)舉行，由實習導師盧秀梅帶領會員學習太極招式，會員都十分專注上課！

第五期銀齡導師正進行實習教學，歡迎老友記踴躍參與實習導師舉辦的活動呢！

快樂小故事

開心的利叔-利建業

利建業既是中心會員，亦是義工和銀齡導師，他表示喜歡別人叫他利叔，感覺更親切。

利叔是家中長子，十五歲時已要打工掙錢，肩負起照顧家庭的責任，生活就只有工作。

做義工讓生活變得不一樣

利叔多次表示退休前後的生活截然不同，因為他在退休後開始接觸義工服務，由家長教師會到社會福利署、醫院、長者中心，利叔都會前往做義工，因而認識到社區上不同的人 and 事。隨著生活圈子擴大，利叔表示學到不少知識，例如到醫院做義工時學會按摩和照顧技巧；到長者中心做義工便學會溝通技巧。亦因為做義工而結識不少朋友，心情比以往開朗得多。

最好的時光：與最愛的妻子、女兒一起生活

年輕時為口奔馳、為家人拼搏，人至中年才認識現時的妻子。當下與妻子和女兒過著簡單而幸福的生活，利用餘暇貢獻社區，才是利叔最嚮往、最享受的日子。

利叔被問到甚麼時候會從義工生活退下來，他表示只要身體能應付，都不會退下來，希望鼓勵更多老友記參與長者中心的活動！



「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。