



專題月聚天 – 2015 年施政報告

特區政府於 1 月中發佈了 2015 年的施政報告，為香港來年的發展進行規劃，就著安老服務的發展，提出了多個的方向，包括：

全民退休保障	市民對推行全民退休保障有不同意見，包括審查要求及保障金額等，扶貧委員會未來幾個月會為今年下半年啟動的公眾諮詢訂定框架及內容，政府亦預留 500 億元，為日後推行全民退休保障作準備。
院舍	政府會提供更多資助院舍住宿照顧服務，並透「私人土地作福利用途特別計劃」，重建或擴建現有服務設施，增加安老宿位。
院舍照顧券	安老事務委員會正研究院舍住宿照顧服務券的可行性，預計今年年中提交報告。視乎報告建議，政府已預留約 8 億元，在 2015-18 年度這 3 年內合共推出 3000 張服務券，期望增加約 5000 個資助宿位。
醫療券	長者醫療券金額去年增至每年 2000 元，「關愛基金」將於今年下半年，分階段將「長者牙科服務資助」項目擴展至領取「長者生活津貼」的長者，首階段涵蓋約 13 萬名 80 歲或以上長者。
交通	政府正籌辦於今年 3 月底起，分階段將「2 元乘車優惠計劃」擴展至綠色專線小巴。
長者學苑	政府已向「長者學苑發展基金」注資 5,000 萬元，透過長者學苑計劃和全港 200 多間長者中心，讓長者享受退休生活，以及透過長者義工等計劃，鼓勵長者積極參與社會事務。

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 3：運作及活動紀錄

◇ 服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

3 月份月會

日期	時間	內容
2 月 26 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 3 月份活動及售票
2 月 27 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
2 月 27 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、王鎮海、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

會員已報活動數目：

新春活動 ○○；收費活動 ○○○○○○；免費活動(名額有限) ○○○○

青協盆菜宴

日期 2月7日(星期六)

時間 上午11時30分至下午1時

地點 將軍澳寶翠公園

集合時間 上午11時30分 (*逾時不候)


集合地點 本中心
(集合後步行往寶翠公園)

內容 與青年人共同享用盆菜及互相交流。另外，還有精彩的表演欣賞，感受熱鬧的氣氛。


名額 60人

費用 會員免費

職員 曾一希 姑娘



同慶新春



日期 2月13日(星期五)

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委員統籌新年活動，與參加者一同玩遊戲，欣賞表演及抽獎，一同歡度新春。

名額 80人


費用 會員 \$20 / 非會員 \$25

職員 陳穎然 姑娘

備註 每位參加者可獲精美禮物一份。



左鄰右里_新春團年飯



日期 2月12日(星期四)

時間 中午12時至下午2時

地點 新都城二期稻香


內容 與身邊鄰里及長者一同在酒樓團年，在歡樂氣氛下互相關心，同慶新春。

名額 60人


費用 會員\$78

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。



新春開年飯



日期 2月24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 48人

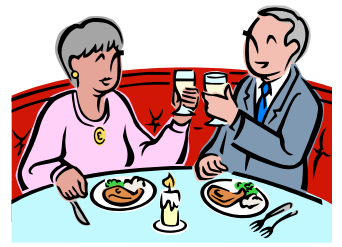
費用 會員\$68 / 非會員\$78

職員 鄺偉安 先生

備註 每位參加者可獲精美禮品一份

雪耳紅蘿蔔螺片湯	時菜炆冬菇	八寶羅漢齋	瑤池貴妃雞	清蒸海上鮮	燒味拼盤
----------	-------	-------	-------	-------	------

滋潤甜品 菜甫臘味粒炒飯 茄子雞絲炆米 穗香沙薑雞 蟲草花野菌浸干蔬 柚子蜜焗肉排 碧綠潮貢象拔蚌 鴻運燒味拼盤 潮州汁叉燒粉果 蜜汁腐皮卷 鼎湖燒賣 稻香蝦餃皇



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)

U3A 新春蘿蔔糕製作

日期 2月2日 (星期一) 

時間 下午2時30分至5時

地點 本中心

內容 U3A 委員教授製作新春賀年食物蘿蔔糕。

名額 12人

費用 會員\$30 / 非會員\$35


導師 李潔珠、麥倩嫻

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者需自備食物盒以取蘿蔔糕一份。



左鄰右里_香磚製作

日期 2月12日 (星期四) 

時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 製作香磚，可放入衣櫃中作驅蟲用。


名額 10人

費用 會員 \$5


導師 胡燕珊

職員 楊敏慧 姑娘

備註 1. 此活動由左鄰右里基金贊助。
2. 每位參加者可製作香磚2塊。



冬季剪髮服務

日期 2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 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。



護士健康檢查

日期 2月16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



U3A 新春芋頭糕製作

日期 2月16日 (星期一) 

時間 下午2時30分至5時

地點 本中心

內容 U3A 委員教授製作新春賀年食物芋頭糕。


名額 12人

費用 會員\$30 / 非會員\$35

導師 李潔珠、麥倩嫻

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者需自備食物盒以取芋頭糕一份。



安卓手機基礎應用班(第二期)

日期 2月10日、12日及17日 

時間 下午2時至3時30分

地點 本中心

堂數 3堂

內容 教授智能電話基本知識及即時通訊軟件(Whatsapp)。

名額 15人

費用 會員\$10

職員 張駿成 先生

備註 參加者需自備安卓智能手機。




【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

活學中文班

日期 2月10日至3月3日(逢星期二) 及
3月9日至3月30日(逢星期一)

時間 下午3時15分至4時15分

地點 本中心

堂數 8堂


內容 教授日常中文用字及
閱讀文章。

名額 15人


費用 會員 \$40

職員 王鎮海 先生

備註 由3月9日起
上課時間更改為逢星期一，
敬請留意。



9 5 4 5 3



2015 乙未年敬老賀新春

日期 3月10日(星期二)

時間 上午9時至下午4時

集合時間 上午9時(逾時不候)

集合地點 本中心

地點 九龍灣國際展貿中心三樓
展貿廳

內容 醒獅、午宴、表演、抽獎等。

名額 72人


費用 會員 \$90

職員 翁偉承 先生

備註 1. 由於表演關係，被甄選表演
民族舞的會員優先報名。
2. 2月13日(五)下午4時前截止
登記，2月14日(六)上午9時
抽籤。
3. 中籤者需2月28日(六)下午4
時前到中心交費，否則由後備
補上。

【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

秋季保健按摩



9 2 3 2 1

日期 2月4日至2月25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 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。

名額 5人

費用 會員\$75/ 非會員\$85

職員 曾一希 姑娘

備註 1. 足底按摩參加者請在活動前先
清潔腳部。
2. 2月18日(三)是農曆年三十，故
停售當天活動票。



中醫講座_認識心臟病

日期 2月5日(星期四)


時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 由香港防癆協會中醫師講解心臟
成因及預防方法。

名額 50人

職員 曾一希 姑娘



紅十字會尋人布偶劇

日期 2月7日(星期六)

時間 上午10時至11時


地點 本中心

內容 紅十字會以趣味輕鬆手法表演布偶
劇，帶出新春喜喜洋洋的氣氛。

名額 40人

職員 曾一希 姑娘

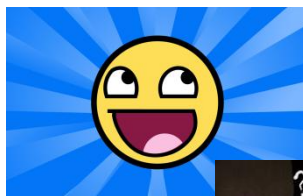
備註 不設後備名額，逾時10分鐘，即當
棄權，名額將由抽籤形式抽出即場後
備補上。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



護老者歡樂聚會



日期 2月16日(星期一)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 享用精美茶點、同慶新春、認識各種護老者的迷思。
名額 15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】〈名額不限〉·歡迎即日參與



衛生署講座_膽固醇睇真 D



日期 2月6日(星期五)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由護士講解膽固醇與健康的關係。
同時，如何從飲食方面吸收好的膽固醇，維持膽固醇的理想水平。
職員 曾一希 姑娘



保良局慈善步行



日期 2月8日(星期日)
時間 上午11時45分至下午5時
地點 沙田馬場及沙田公園
集合時間 上午11時45分(*逾時不候)
集合地點 茵怡花園地下大快活側
內容 主要參與步行開展禮及慈善市集。
職員 曾一希 姑娘
備註 活動時間較長，參加者需自備足夠食水及乾糧。



護老·小城·大事

「能當護老者是一種福氣，因為我們能服侍心愛的人」

但始終人的情緒會有起跌，且護老工作亦未必順利，再加上家人間的意見分歧，更容易造成護老者的沮喪感。因此，我們會分三期的「護老·小城·大事」希望向各位會員介紹正向心理學，供護老者參考，建立正面的情緒。

「對過去：我們要感恩、復和」

我們很容易被過去的人和事困擾，例如：認為自己照顧得親人不好、又或因為被親人的語言或行為所傷害而感到憤怒，這樣停留在往昔的情緒，容易使我們未能好好活在當下，因此，正向心理學建議我們可多感恩和讚賞別人，例如：

- 每天透過自我對話，感謝自己，如：感謝身邊有親人朋友支持、感謝自己有能力去照顧親人
- 寫一封信、一張咭去多謝曾幫助自己照顧長者的人
- 嘗試每天都親口向一些人道謝
- 回到以往曾面對挑戰或快樂的地方，懷緬一番，感謝有這一番經歷，令自己成長
- 約會長久未見的朋友，談談近況及經歷
- 如自己感覺可以，也可嘗試去透過瞭解，原諒曾經傷害自己的人

下期我們將再和大家分享正向心理學對現在及對未來的不同心理實踐，如各護老者對正向心理學有興趣，或在照顧長者上有其他需要，歡迎隨時與中心的護老者社工翁偉承先生聯絡，我們十分樂意聆聽大家的經歷。

資料來源：香港耆康老人福利會《護老心語》

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)



防騙講座

日期 2月5日(星期四)
時間 上午11時至11時30分
地點 本中心
內容 由警員講解防騙資訊及最新罪案資訊。
名額 30人
職員 王鎮海 先生
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。



聖安當女書院探訪

日期 2月7日(星期六)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 透過表演活動及遊戲宣揚滅罪訊息。
名額 30人
職員 王鎮海 先生
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。



雅培_長者皮膚護理講座暨營養粉售賣

日期 2月13日(星期五)
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 王鎮海 先生
備註 1. 只限本中心會員登記。

(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)呔呢嗒味...\$65.5
金裝加營素(900克)呔呢嗒味...\$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)呔呢嗒味...\$173.5



2. 登記日期截至2月7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。

【特別報告 / 活動】

1. 各位好！我是新到職的福利工作人員王鎮海，希望老友記可以多到中心。讓我有機會認識大家，多多指教。最後祝各位老友記 身體健康 新年快樂！
2. 護士盧姑娘上班時間為星期一及星期五上午9時至12時，及星期三下午1時30分至4時，如有藥物或醫護上的問題可找盧姑娘。
3. 中心稍後會推行新模式的自助健康檢查服務，為了讓會員清晰了解新系統的使用方法，於2月4日(三)下午2時舉辦講座，並由護士盧姑娘進行講解，歡迎會員出席。
4. 中心新增互動負重運動儀供會員使用，透過肌肉及骨骼的互動，有助預防及改善骨質疏鬆及相關疾病。每次收費為5元並可使用20分鐘。如有任何查詢，可找王先生。
5. 2015年月會報名及月會咭蓋印安排：

月會報名安排

1. 為了讓更多長者能報名心儀活動，月會將限制每人免費活動(名額有限)及收費活動的報名數量，每月月訊首頁會註明例會當日每人可報名之活動數量。
2. 如一場月會結束後仍有餘額，可帶備會員證到中心報名。
3. 一名會員最多只可替一名因事未能出席指定月會的會員報名活動。

月會咭蓋印安排

1. 為鼓勵會員準時出席月會，月會開始半小時後不獲蓋印，全年準時出席者可獲禮物一份。
 2. 會員必須親身出席月會才可獲蓋印，親友不能代為蓋印。
 3. 如未能依月會咭上指定時間出席，可出席其他場次月會蓋印，但不能報名活動，待一場月會結束後才可報名。
6. 中心將會在2月份陸續更換新會員証，請會員攜帶舊會員証或彩色證件相1張，在中心辦公時間交給職員，以便製作新會員証。
 7. 社區飯堂報告
 1. 2月10日(二)上午9時30分將售賣2月23日至3月7日的早、午、晚餐飯票。
 2. 2月24日(二)上午9時30分將售賣3月9日至3月21日的早、午、晚餐飯票。
 3. 因中心進行冷氣工程關係，2月5日(四)至7日(六)將不設堂食，請已購買飯餐之參加者自備環保袋到中心領取飯餐。
 4. 因舉辦新春開年飯，2月24日(二)將暫停社區飯堂午餐供應。
 8. 耆暉義軍報告
 1. 義工將於2月26、27及28日進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
 2. 2月27日(五)下午2時設護士諮詢，職員/義工將個別聯絡被訪者。

提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 1-3月份壽星，請於2015年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2015年3月31日(二)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。

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
先知先覺_ 護士諮詢	由護士盧姑娘為長者檢查血壓及藥物諮詢。	2月2日(一) 上午9時(本中心) *名額10人 2月9日(一) 上午9時(本中心) *名額11人	已接受評估， 被評為合資 格的長者。
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	2月2、9、12及23日 上午9時(本中心)	會員/ 非會員
無痛耆蹟_ 健樂閣	提供背部、肩膀及腳底按摩器供會員免費借用，舒緩身體痛症。	2月2、9、16及23日 上午9時30分(本中心)	會員/ 非會員

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	義工/職員與會員分享時事。	2月3、10、17及24日 上午9時45分(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。	2月4、11及25日(三) 上午9時(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。	2月4、11、18及25日(三) 2月7、14及28日(六) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
先知先覺_運動小組	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體及訓練記憶力。	2月4、11、18及25日(三) 上午10時(本中心)	已接受評估， 被評為合資 格的長者。
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。	2月4、11、18及25日(三) 下午2時(本中心)	已接受評估， 被評為合資 格的長者。
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	2月14及28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
時代曲知音匯	會員可獻唱時代曲，與眾同樂。	2月14及28日(六) 下午1時(本中心)	會員/ 非會員
耆暉遊樂園	與會員進行問答遊戲，樂在中心。	2月26日(四)、27日(五) 上午9時(本中心) 2月27日(五) 下午2時(本中心)	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
銀齡培訓班	學習課堂管理技巧	2月3日(二) 下午2時(華永會生命 教育及長者支援中心)	銀齡展亮學苑導師
編出溫暖社區探訪	編出溫暖社區外出探訪	2月7日(六) 上午9時30分(本中心)	編出溫暖義工
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪	2月9日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
同慶新春會議	中心委員會委員及 U3A 委員一同討論新年慶祝活動的程序及安排。	2月9日(一) 下午3時(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。	2月13日(五) 上午9時30分 (劉陳小寶耆暉中心)	U3A 聯席委員
U3A 會議	中心 U3A 委員討論有關 U3A 事項。	2月23日(一) 下午3時(本中心)	U3A 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26日(四) 下午2時30分(本中心)	中心委員會 委員
左鄰右里大使暨耆暉義軍義工團聚	義工交流，分享探訪心得及團隊建立。	2月28日(六) 上午9時(本中心)	左鄰右里大使及 耆暉義軍義工

「耆樂賦強-長者社區健康支援計劃」

計劃為患有糖尿病、高血壓或高危的長者而設，由跨專業團隊設計合適的課程，推動長者學習管理長期病患的知識，養成健康生活的習慣。



服務對象

60歲或以上長者

- 患有高血壓／糖尿病 或
- 高危長者
(例如肥胖、缺乏運動之長者)

課程內容

每節共 8 名參加者，全年共開辦 8 個課程，每課程共 3 節，每星期舉行 1 節，每節 2 小時

每個課程均由不同專業人士設計和推行：

病理課	專業生活課	簡易生活課
護士	物理治療師	體適能教練
	營養師	中醫師
	藥劑師	社工



計劃推行日期：2015 年 1 月至 2015 年 12 月

歡迎報名及查詢

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。