



My 盛 Elderly

每個人都可以從工作及休閒生活中尋找個人身份及價值。退休後，長者會面對失去工作，同時又要打發額外時間。部份長者會覺得自己一無是處，甚至與社會越來越脫節。

豐盛晚年的關鍵就是保持活躍的退休生活，故要及早計劃晚年生活，作出適當的生活重整。

資料來源：http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips/lifestyle_redesign_for_successful_and_fruitful_aging-c.htm

什麼叫做豐盛人生?到現在我已找到了。到保良局莊啟程耆暉中心，找我喜歡的節目，報讀我的興趣班，增加我的知識和學識，豐盛我的人生。學會怎樣和人相處，怎樣關心身邊的人，做些義工，關心、愛心探訪，令老人家開心，更可充實自己的人生，過每一天的快樂，不枉此生。

莊老，莊老，是我家。 回到莊老笑哈哈，大家見面說聲早，好像回到我的家。

倩嫻

時間過得很快，不知不覺已經在莊啟程耆暉中心，做義工做了兩年幾，我好高興認識各位老友記，他們談笑風生，親切笑容，令到我好開心。

我好多謝林主任同各位職員的信任。我可以學到怎樣與人溝通關懷和包容。當我有疑問姑娘會為我一一解答。謝謝您們！

祝身體健康！

日日笑哈哈！



潔珠



我加入了中心十多年了，我每天生活很充實很寫意。因為有了中心。中心就像個大家庭，十分溫暖，認識好多朋友。中心舉辦各種活動，很適合我，所以我很珍惜目前，積極參加中心各項活動，多點運用頭腦，手腳靈活，希望減慢退化，還要做個開心快樂人，豐盛人生、安享晚年。

文女

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 6：計劃、評估及收集意見

- ✧ 服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。
- ✧ 本中心備有詳細的政策內容，有需要時，請向本中心職員查詢。

1 月份月會

日期	時間	內容
1 月 23 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2 月份活動及售票
1 月 24 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
1 月 24 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林滄美、鄧英傑、黃滄瑩、陳穎然、楊敏慧、吳碧琪、冼嘉良、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君

地址：將軍澳寶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：www.plkesp.hk

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



【新春專頁】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

「農曆正月初一到初五是『新春』，通稱為「元旦」，意思是一年的第一天早晨。這是民間最重要的節慶，現在稱為『春節』。

春節是親人團聚的節日。離家的孩子這時要不遠千里回到父母家裏。真正過年的前一夜叫“除夕”，又叫“團圓夜”，“團年”。

團圓夜，家家戶戶闔家歡聚，敘舊話新，互相祝賀鼓勵。北方地區吃餃子象徵團聚。南方吃年糕象徵生活步步高。

資料來源：<http://www.peacemacau.org/lny/lny3.html>



水仙花製作

日期 1月8日(星期三)
 時間 下午2時至4時
 地點 本中心
 內容 教授製作水仙花。
 名額 10人
 費用 會員\$40/ 非會員\$45
 導師 麥倩嫻、黃麗卿、黎國威
 職員 劉詠詩 姑娘



方王煥娣幼稚園探訪

日期 1月14日(星期二) 及
 時間 上午10時至11時

日期 1月15日(星期三)
 時間 下午2時30分至3時30分

地點 本中心
 內容 幼稚園學生到中心表演，送上手作禮物。
 名額 60人(每場)
 職員 鄧英傑 先生
 備註 1. 參加者只需參加其中一場。
 2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



U3A_元寶飾物製作

日期 1月10日(星期五)
 時間 下午2時至3時
 地點 本中心
 內容 U3A 委員教授製作元寶飾物。
 名額 9人
 費用 會員\$20 / 非會員\$23
 導師 麥倩嫻、林文女、李潔珠
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 參加者需自備毛巾及剪刀。



團年飯

日期 1月15日(星期三)
 時間 中午12時至下午2時
 地點 新都城二期 L2 稻香
 內容 與長者在稻香共享團年飯，活動包括：遊戲及抽獎。
 名額 84人
 費用 會員\$98/ 非會員\$110
 職員 楊敏慧姑娘
 備註 1. 每位參加者可獲精美禮物一份。
 2. 參加者需自行到新都城二期 L2 稻香酒樓。



【餐單】

碧綠潮貢象拔蚌
 柚子蜜焗肉排
 珍菌燒豆腐
 穗香沙薑雞
 清蒸大海斑
 蟲草花野菌浸干蔬
 茄子肉絲炆米
 菜甫肉鬆炒飯
 滋潤甜品



【新春專頁】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)



新春角仔製作

日期 1月16日 (星期四)
 時間 上午10時至12時
 地點 本中心
 內容 導師教授製作新春賀年食物炸角仔。
 名額 12人
 費用 會員\$20 / 非會員\$23
 導師 黃寶珍
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 1. 參加者需自備食物盒。
 2. 每位參加位可取12隻角仔。



U3A 新春蘿蔔糕製作

日期 1月22日 (星期三)
 時間 下午2時至4時30分
 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、林文女
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 1. 參加者需自備食物盒。
 2. 每位參加位可取蘿蔔糕一份。



U3A 新春芋頭糕製作

日期 1月20日 (星期一)
 時間 下午2時至4時30分
 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、林文女
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 1. 參加者需自備食物盒。
 2. 每位參加位可取芋頭糕一份。



青協_盆菜宴

日期 1月25日 (星期六)
 時間 上午11時30分至下午1時30分
 集合時間 上午11時 (*逾時不候)
 集合地點 本中心
 地點 寶翠公園
 內容 與茵怡青年空間一班青少年吃團年飯，共享盆菜。
 名額 67人
 職員 陳穎然 姑娘
 備註 寶翠公園為露天場地，加上步行到目的地有一段路程，請參加者衡量身體狀況。



同慶新春

日期 1月29日 (星期三)
 時間 下午2時至3時30分
 地點 本中心
 內容 中心委員會委員與大家迎接新年，活動包括：遊戲、抽獎、表演。
 名額 100人
 費用 會員 \$20 / 非會員 \$25
 職員 鄧英傑 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"/>	參觀工展會	
日期	1月3日(星期五)	
時間	上午11時至下午2時	
地點	維多利亞公園工展會	
集合時間	上午10時 (*逾時不候)	
集合地點	本中心	
內容	與參加者同遊工展會。	
名額	57人	
費用	會員\$30/ 非會員\$35	
職員	楊敏慧姑娘	
備註	1. 參加者必須為65歲或以上。 2. 參加者請自備午餐。 3. 路程可能較多,參加者需衡量身體狀況能否應付。	



<input type="checkbox"/>	護士健康檢查	
日期	1月8日(星期三)	
時間	上午9時30分至12時	
地點	本中心	
內容	磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇	
名額	99人	
費用	<input type="checkbox"/> 磅重、量血壓：免費 <input type="checkbox"/> 驗血糖：會員\$10/非會員\$20 <input type="checkbox"/> 驗膽固醇：會員\$30/非會員\$40	
職員	吳碧琪 姑娘	



<input type="checkbox"/>	冬季中心生日會	
日期	1月10日(星期五)	
時間	下午3時15分至4時30分	
地點	本中心	
內容	為1-3月份的壽星慶祝生日,內容包括:遊戲、抽獎、茶點等。	
名額	40人	
費用	會員 \$25/ 非會員\$30	
職員	吳碧琪 姑娘	
備註	每位參加者可獲精美禮物一份。	



<input type="checkbox"/>	元旦慶祝活動	
日期	1月3日(星期五)	
時間	下午2時至3時	
地點	本中心	
內容	節日遊戲、欣賞表演及抽獎。	
名額	80人	
費用	會員\$20 / 非會員\$25	
職員	冼嘉良 先生	
備註	每位參加者可獲精美禮物一份。	



<input type="checkbox"/>	冬樂迎新春	
日期	1月17日(星期五)	
時間	上午9時15分至4時30分	
集合時間	上午9時15分(*逾時不候)	
集合地點	本中心	
內容	九龍公園(漫畫星光大道、雀鳥世界、玫瑰園)→到長沙灣「金翡翠海鮮城」享用午膳→沙田文化博物館(參觀一代武術家李小龍展覽,了解他的成就和貢獻)回程。	
名額	57人	
費用	會員 \$120/非會員 \$140	
職員	劉詠詩 姑娘	
備註	1. 家人欲參加旅行,請在月會報名時通知職員,家人會落入後補名單。 2. 參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。	



<input type="checkbox"/>	機場富豪酒店_實現千歲願活動	
日期	1月7日(星期二)	
時間	下午1時至5時	
地點	東涌富豪機場酒店	
集合時間	上午11時15分(*逾時不候)	
集合地點	本中心	
內容	典禮、表演活動、遊戲、下午茶。	
名額	待定	
費用	待定	
職員	劉詠詩 姑娘	
備註	1. 需協助表演的參加者優先報名。 2. 是次活動以認知障礙症為主題,學習認知遊戲應用,「先知先覺」計劃義工優先報名。 3. 12月27日(五)下午4時前截止登記,12月28日(六)上午9時抽籤。 4. 中籤者需於2014年1月3日(五)4時前到中心交費,否則由後補上。	



用膳菜單:

白灼生海蝦、古法蒸方利魚、蒜蓉粉絲蒸元貝、橙花焗肉排、羅漢燴上素、麵豉醬蒸茄子、湯灼田園油菜、瑤柱貴妃雞、絲苗白飯。

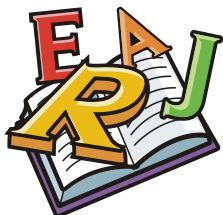
【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)

羅氏 IPAD 進階 F 班
日期 1月2日至1日23日(逢星期四)
時間 下午2時至3時15分
地點 本中心
內容 同工教授 IPAD 的應用程式。
名額 8人
費用 會員\$25
職員 冼嘉良 先生
備註 曾修讀過 IPAD 班的會員優先。



羅氏冬季懷舊金曲學英文
日期 1月2日至23日(逢星期四)
(1月16日暫停)
時間 下午2時至3時
地點 本中心

日期 2月6日至3月27日(逢星期四)
(2月20及27日暫停)
時間 下午2時至3時
地點 景林鄰里社區中心會議室
堂數 9堂
內容 資深導師透過歌曲教授英語生詞及句子。
名額 15人
費用 \$45
導師 劉國威 先生
職員 劉詠詩 姑娘
備註 舊生優先(新生留名登記)。



羅氏冬季中文研習班
日期 1月2日至23日(逢星期四)
(1月16日暫停)
時間 下午3時15分至4時15分
地點 本中心
日期 2月6日至3月27日(逢星期四)
(2月20及27日暫停)
時間 下午3時至4時
地點 景林鄰里社區中心會議室
堂數 9堂
內容 資深導師教授簡單文章閱讀理解·句子運用等。
名額 15人
費用 \$45
導師 劉國威 先生
職員 劉詠詩 姑娘
備註 舊生優先(新生留名登記)。



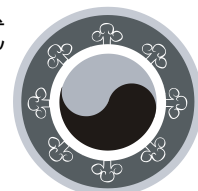
羅氏英文基礎班_第五期
日期 1月7至28日(逢星期二)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
日期 2月17至3月10日(逢星期一)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂(景林村景桃樓地下)
堂數 8堂
內容 由職員教授簡單日常英語
名額 8人
費用 會員\$40
職員 吳碧琪 姑娘
備註 舊生優先(新生請留名登記)。



無痛耆蹟_痛症管理 B 組
日期 1月7日至3月18日(逢星期二) 及
2月6日(星期四)
(2月4日及18日暫停)
堂數 10堂
時間 下午2時至5時
地點 本中心
內容 為患長期痛症長者進行紓緩治療。
名額 12人
費用 會員\$100(針灸費用)
職員 黃瀟瑩 姑娘
備註 1.此活動由攜手扶弱基金贊助。
2.參加者必須已接受痛症評估。
3.職員會個別通知合資格的參加者。



冬季太極班
日期 1月15日至1月29日(逢星期三)
時間 上午9時至10時
地點 本中心
日期 2月5日至3月26日(逢星期三)
(2月12日暫停)
時間 上午9時30分至10時30分
地點 社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂(景林村景桃樓地下)
堂數 10堂
內容 義工導師教授太極十式
名額 10人
費用 會員\$10
導師 黃愛兒、林秀蓮
職員 劉詠詩 姑娘
備註 舊生優先(新生請留名登記)



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

羅氏冬季普通話

日期	1月20日至1月27日 (逢星期一) 及	日期	2月10日至3月31日 (逢星期一)
時間	下午3時15分至4時15分	時間	下午3時30分至4時30分
地點	本中心	地點	社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂(景林村景桃樓地下)
堂數	10堂		
內容	透過歌曲、遊戲、角色扮演，以輕鬆有趣的方法學習日常普通話。		
名額	18人		
費用	會員\$50		
導師	陳青楊老師		
職員	劉詠詩 姑娘		
備註	舊生優先(新生留名登記)		



家+好煮意

長者進階班

家+好煮意_長者進階 C

日期	1月4日 (星期六)
時間	上午9時30分至11時30分
內容	Cupcake 及 QQ 波。

家屬進階班

家+好煮意_家屬進階 C

日期	1月4日 (星期六)
時間	下午2時至4時
內容	學習刺猹動物包、沙律蝦卷。

長幼交流班

家+好煮意_長幼交流班 A

日期	1月11日 (星期六)
時間	上午9時30分至11時30分
內容	待定

家+好煮意_家屬交流班 B

日期	1月11日 (星期六)
時間	下午2時至4時
內容	待定

家+好煮意_長幼交流班 C

日期	1月18日 (星期六)
時間	上午9時30分至11時30分
內容	待定

家+好煮意_家屬交流班 D

日期	1月18日 (星期六)
時間	下午2時至4時
內容	待定

家+好煮意_長幼交流班 E

日期	1月25日 (星期六)
時間	上午9時30分至11時30分
內容	待定

家+好煮意_家屬交流班 F


日期	1月25日 (星期六)
時間	下午2時至4時
內容	待定


地點	本中心
名額	每班10人
費用	長者\$10 / 家屬\$10 (每班)
導師	由專業廚師教授製作各款美食。
職員	吳碧琪 姑娘





- 備註
1. 已參加初班及進階班的長者及家屬，稍後需參加長幼交流班、烹飪比賽及分享活動。
 2. 各參加者請自備食物盒。
 3. 同工將個別通知曾參加初班/進階的參加者報讀交流班。敬請留意及踴躍參加。


【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

<input type="checkbox"/>	先知先覺評估	
日期	1月2日(星期四)及1月8日(星期三)及1月10日(星期五) 1月23日(星期四)及1月24日(星期五)	
時間	上午10時至12時	
日期	1月24日(星期五)	
時間	下午3時至4時30分	
地點	本中心	
內容	由義工為長者進行智力檢測。	
名額	30人(每場)	
職員	陳穎然 姑娘	
備註	1. 參加者需為60歲以上，且有記憶問題但未被診斷有腦退化症的長者。 2. 參加者只需報其中一場。	

<input type="checkbox"/>	普及健體運動	
日期	1月10日(星期五)	
日期	1月16日(星期四)	
時間	上午9時15分至11時15分	
地點	本中心	
內容	康文署健體教練教授健體操。	
名額	30人(每場)	
職員	劉詠詩 姑娘	
備註	1. 參加者需於9時到達中心填寫問卷及同意書。 2. 逾時15分鐘者，名額將由即場後備補上。 3. 參加者只需選擇其中一個時段。	

<input type="checkbox"/>	步步為營_嘉許禮	
日期	1月16日(星期四)	
時間	下午2時至下午4時30分	
地點	總局	
集合時間	中午12時45分(*逾時不候)	
集合地點	本中心	
內容	總結及分享步步為營長者防跌計劃的成效。	
名額	24人	
職員	楊敏慧姑娘	
備註	5名防跌大使，將由職員個別邀請。	

<input type="checkbox"/>	耆才義工剪髮	
日期	1月13日(星期一)	
時間	下午2時至4時	
地點	本中心	
內容	由耆才義工為會員提供剪髮服務。	
名額	30人	
義工	羅燕瑩、許淑庚、何聘堅	
職員	陳穎然 姑娘	
備註	1. 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。 2. 下午1時30分開始派籌。	


<input type="checkbox"/>	無痛耆蹟_活絡操	
日期	1月20日(星期一)及	
日期	1月27日(星期一)	
時間	上午9時至9時45分	
地點	本中心	
內容	教授長者拍打穴位，以疏通經絡，促進氣血運行，達致舒痛效果。	
名額	40人(每場)	
職員	黃靜瑩 姑娘	
備註	1. 此活動由攜手扶弱基金贊助。 2. 參加者只需選擇其中一場。	

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

U3A 冬季民族舞

日期 1月8日至22日 (逢星期三)
 時間 下午3時30分至4時30分
 地點 本中心

日期 2月5日至3月26日 (逢星期三)
 (2月12日、2月26日、3月5日及3月12日暫停)
 時間 下午3時30分至4時30分
 地點 社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂(景林村景桃樓地下)
 堂數 7堂
 內容 由U3A委員教授民族舞。
 名額 20人
 導師 李月珠、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。




雜耍班

日期 1月10、17日(星期五)、1月14日(星期二)
 時間 下午2時至3時
 地點 本中心

日期 2月10日(星期一)
 時間 下午2時30分至3時30分
 地點 社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂(景林村景桃樓地下)


日期 2月12日(星期三)
 時間 上午10時30分至3時30分
 地點 社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂(景林村景桃樓地下)
 堂數 5堂
 內容 資深導師教授雜耍技巧。
 名額 10人
 職員 冼嘉良 先生
 備註 1. 被挑選的參加者需於2月18日(二)敬老賀新春上表演。
 2. 參加者務必出席全部節數。



【免費活動】〈名額不限〉· 歡迎即日參與


消防講座

日期 1月3日(星期五)
 時間 下午3時至4時15分
 地點 本中心
 內容 由寶琳消防局消防員講解消防知識。
 職員 鄧英傑 先生




衛生署_安全扶抱及轉移技巧

日期 1月7日(星期二)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 由衛生署物理治療師講解脊柱的基本結構、腰背痛的原因及預防方法、扶抱八大原則和正確的扶抱及轉移基本技巧。
 職員 吳碧琪姑娘




攝影同學會(外影日)

日期 1月8日(星期三)
 時間 下午1時30分至4時30分
 集合時間 下午1時30分
 集合地點 本中心
 攝影地點 順利邨佐敦谷公園
 內容 參加者互相分享拍攝心得及職員教授初學者基本的相機應用。
 職員 冼嘉良 先生
 備註 1. 參加者需自備相機。
 2. 攝影地點可能較遠，參加者需衡量身體狀況能否應付。



中醫講座-秋冬食療

日期 1月22日(星期三)
 時間 下午2時至3時
 地點 本中心
 內容 由註冊中醫師-潘醫師介紹合時秋冬湯水、食物。
 職員 劉詠詩 姑娘



【免費活動】〈名額不限〉・歡迎即日參與

三花_醒眼視力健康有辦法講座暨奶粉售賣

日期 1月9日(星期四) (每人最多可預訂4罐・額滿即止)

時間 上午10時15分至中午12時(售完即止)

地點 本中心

內容 三花職員教授護眼知識・講座後・開始售賣奶粉。

職員 冼嘉良 先生

- 備註
1. 截至登記日期為1月4日(六)・下午4時為止。
 2. 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・供會員詳閱。
 3. 未能於1月4日(六)・下午4時前登記者・可嘗試於活動當日到中心・餘下的奶粉將以抽籤形式發售。
 4. 登記購買奶粉的參加者・務必於登記時出示有效會員證。

售賣三花產品：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)....\$85
雀巢麥片燕麥配方即沖裝8包.....\$15



惠氏_血糖保健講座暨營養素售賣

日期 1月16日(星期四) (每人最多可購買4罐・額滿即止)

時間 下午2時至4時(售完即止)

地點 本中心

內容 惠氏職員教授血糖保健知識・講座後・售賣營養素。

職員 冼嘉良 先生

- 備註
1. 截至登記日期為1月4日(六)・下午4時為止。
 2. 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・供會員詳閱。
 3. 未能於1月4日(六)・下午4時前登記者・可嘗試於活動當日到中心・餘下的營養素將以抽籤形式發售。
 4. 登記購買營養素的參加者・務必於登記時出示有效會員證。

惠氏產品售價：

倍力加高鈣均衡營養素(900克)...\$128



雅培_腸道健康與飲食講座暨營養粉售賣

日期 1月28日(星期二) (每人最多可預訂4罐・額滿即止)

時間 下午2時至4時(售完即止)

地點 本中心

內容 雅培職員講解飲食如何影響腸道健康・講座後・開始售賣營養粉。

職員 冼嘉良 先生

- 備註
1. 截至登記日期為1月18日(六)・下午4時為止。
 2. 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・供會員詳閱。
 3. 未能於1月18日(六)・下午4時前登記者・可嘗試於活動當日到中心・餘下的營養粉將以抽籤形式發售。
 4. 登記購買營養粉的參加者・務必於登記時出示有效會員證。

雅培產品售價：

金裝加營養素(400克)呔呢嗶味....\$62
金裝加營養素(900克)呔呢嗶味....\$136.5
金裝加營養素(900克)朱古力味....\$136.5
怡保康(400克).....\$86
怡保康(900克).....\$190



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



護助護愛



日期 1月3日(星期五)及
時間 上午10時30分至11時30分
日期 1月17日(星期五)
時間 上午9時30分至11時30分及
下午2時至4時
地點 本中心
內容 與體弱長者一同進行輕鬆遊戲活動。
名額 6人(每場)
職員 黃靜瑩 姑娘



秋季保健按摩



日期 1月8至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
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 吳碧琪 姑娘
備註 1. 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。
2. 若購買整月的保健按摩票，可獲精美禮品一份。



護老者知多D



日期 1月15日及22日(逢星期三)
堂數 2堂
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 護老知識及資訊分享。
名額 9人
職員 黃靜瑩 姑娘
備註 參加者必須為護老者。



冬季水墨畫

日期 1月20至27日(逢星期一)及
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
日期 2月10至3月24日(逢星期一)
時間 上午10時至11時30分
地點 社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂/活動室(景林村景桃樓地下)
堂數 9堂
內容 資深導師教授水墨畫。
名額 23人
費用 會員\$63
導師 梁啟儉
職員 吳碧琪姑娘
備註 舊生優先(新生請留名登記)。



冬季工筆畫班



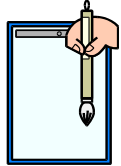
日期 2月4日(星期二)
時間 上午9時至10時
地點 本中心
日期 2月11日至3月25日(逢星期二)
(2月18日暫停)
時間 上午9時30分至10時30分
地點 社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂/活動室(景林村景桃樓地下)
堂數 7堂
內容 資深導師教授以工筆畫花鳥畫。
名額 15人
費用 會員\$56
導師 高麗明 老師
職員 冼嘉良 先生
備註 1. 學員需自備畫紙、畫筆及顏料
2. 舊生優先(新生請留名)。

【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



冬季書法班

日期 2月4日(星期二)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
日期 2月11日至3月25日(逢星期二)
(2月18日暫停)
時間 上午10時30分至11時30分
地點 社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂/活動室(景林村景桃樓地下)
堂數 7堂
內容 資深導師教授書法技巧。
名額 15人
費用 會員\$35
導師 高麗明 老師
職員 冼嘉良 先生
備註 1. 學員需自備畫紙、畫筆及顏料
2. 舊生優先 (新生請留名)。



冬季素描班

日期 2月4日(星期二)
時間 上午11時至12時
地點 本中心
日期 2月11日至3月25日(逢星期二)
(2月18日暫停)
時間 上午11時30分至12時30分
地點 社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂/活動室(景林村景桃樓地下)
堂數 7堂
內容 資深導師教授素描畫技巧。
名額 15人
費用 會員\$35
導師 高麗明 老師
職員 冼嘉良 先生
備註 1. 學員需自備畫紙、畫筆及顏料
2. 舊生優先 (新生請留名)。



【特別報告／活動】

1. 左鄰右里_手語練習班分別於1月14日(二)及16日(四)下午3時30分及1月25日(六)上午10時在中心舉行。另於1月27日(一)下午1時於中心進行拍攝，請手語班舊生準時出席。
2. 左鄰右里_關懷探訪將於1月21日(二)舉行。職員/義工將聯絡長者進行上門探訪，送上愛心湯水。此外，有興趣成為探訪義工的，請到櫃檯登記或與社工黃姑娘聯絡。
3. 社區飯堂報告
 - 1月2日(四)上午9時30分將售賣1月13日至1月25日的早、午、晚餐飯票。
 - 1月15日(三)上午9時30分將售賣1月27日至2月8日的早、午、晚餐飯票。
 - 1月29日(三)上午9時30分將售賣2月10日至2月22日的早、午、晚餐飯票。
 - 社區飯堂會議將於1月23日(四)中午12時30分(午膳後)舉行，歡迎各會員出席。
4. 1月8日(三)下午2時至5時將安排護士上門探訪，職員將個別與相關會員聯絡。
5. 因水墨畫老師在12月16日請假，故秋季水墨畫將於順延一節。敬請留意。
6. 中心暫定於2014年2至4月裝修，部份活動將移施到社會福利署將軍澳綜合家庭服務中心_禮堂/活動室(景林村景桃樓地下)及景林鄰里社區中心會議室，請各位留意活動地點及時間的安排。(詳情請留意該月月訊)
7. 由於單位暫定於2014年2至4月裝修，故2014年2-3月到期續會的會員，煩請於2月7日(五)或前到本中心續會。不便之處，敬請見諒!!
8. 中心委員會報告
 - 跟進絲襪鯉魚製作班：因電槍需用電運作，且當溶膠時會發出熱力，相對危險，故電槍存在中心，供組員於中心使用。
 - 商討月會形式：大部份委員均同意維持現時的月會模式。
 - 中心旅行加開名額：旅行加開名額需同時考慮成本。如報名人數不足兩車的情況，會出現收入不足以支付成本，有加費壓力。此外，受歡迎的旅行，例如：主題公園旅遊，中心亦已加至兩車，共百多個名額，以滿足會員需要。
 - 本中心需要大量義工，有興趣成為義工的會員，請到櫃檯登記。
 - 金卡會員為60歲或以上長者，而銀卡會員為50至59歲第三齡人士。故此，本中心的服務對象為50歲或以上的人士/長者。
 - 中心所有的班組活動均設有後備機制。參加者若想退票，需至少於活動前一天通知職員，讓職員聯絡後備名單。

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康操	大家齊做健康操，身體健康又輕鬆。	1月2、3、4、7、9、11、14、18、25及30日 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
時代曲知音匯	會員可獻唱粵曲/時代曲，與眾同樂。	1月3、17及30日 上午10時15分(本中心) 1月7日(二) 下午2時(本中心) 1月11、25日(六) 下午1時(本中心)	會員
粵曲知音匯		1月4、18日(六) 下午1時(本中心) 1月30日(四) 下午2時(本中心)	
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	1月4及18日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌	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。	1月4、11、18及25日(六) 下午2時(本中心) 1月22日(三) 上午10時15分(本中心)	會員
冬季防跌運動	增強長者的平衡力、提升下盤肌肉，減低跌倒的機會。	1月6及13日(一) 上午9時(本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	義工/職員與會員分享時事	1月6及13日(一) 上午9時45分(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
耆才發展計劃	耆才_剪髮就業(外出)	1月15、29日(三) 上午9時(大角咀護老院)	耆才發展計劃參加者
		1月15日(三) 下午2時(路德會)	
	耆才_美甲就業(外出)	1月29日(三) 下午2時(大角咀護老院)	
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪	1月13日(一) 上午10時(本中心集合)	美善生命大使

提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 10-12月份壽星，請於2013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2014年1月10日前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。