



專題月聚天 – 流感大流行

自去年冬季，香港正式踏入流感高峰期，今年的流感來勢洶洶，死亡人數亦為近年之高，加上春季的到來，潮濕的天氣更容易令細菌病毒滋生及傳播，接種了季節性流感疫苗亦不代表完全免疫，各位老友記需小心提防，留意個人及環境衛生，包括：

個人衛生

- 使用梘液和清水以正確方法洗手；
- 當雙手沒有明顯污垢時，可用含 70% 至 80% 酒精搓手液潔淨雙手；
- 打噴嚏或咳嗽時應掩著口鼻，及應徹底洗手；
- 將染污的紙巾棄置於有蓋垃圾箱內；
- 如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩。

環境衛生

- 保持室內空氣流通；
- 在流感高峰期，避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。
- 保持均衡飲食、恆常運動、充足休息，不要吸煙和避免過大的生活壓力。

資料來源：衛生防護中心(<http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/29.html>)

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 4：職務及責任

- ◇ 所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

4 月份月會

日期	時間	內容
3 月 26 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 4 月份活動及售票
3 月 27 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
3 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：

收費活動 ；免費活動(名額有限)


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。

【護老者專頁】 〈名額不限〉 · 歡迎即日參與


△ 衛生署講座_認識白內障

日期 3月23日(星期一)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由護士講解白內障成因、徵狀、治療及處理方法。
職員 曾一希 姑娘



△ 「親友逝世如何處理」講座


日期 3月17日(星期二)
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
內容 由東華三院職員講解殯儀服務流程及生前策劃
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)



○ 長者防跌講座

日期 3月13日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由專業醫護人員向長者講解預防跌倒和骨折方法及帶來的不良影響。
名額 50人
職員 曾一希 姑娘
備註 講座後會設有簡單肌肉流失檢查,但由於名額只有25名,故有興趣參加者會進行抽籤,中籤者可獲得免費檢查一次。



□ 冬季保健按摩

日期 3月4日至3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 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。



護老·小城·大事

「護老者，是一個尊貴的稱呼」

護老工作並不是一件容易完成的事情，能夠被稱為「護老者」，當中實在包含着承擔、忍耐、不畏勞苦、愛等等的意味，所以「護老者」實在是一個尊貴的稱呼。今期的「護老·小城·大事」繼續向各位會員介紹第二部份的正向心理，供護老者參考，建立正面的情緒。

「對現在：活在當下、全情投入、忘我和快感」

除對過去可感到感恩及復和外，對現時生活我們亦可透過實際行動，投入地活在每一天，學習體會自己每一天的經驗，例如：

- 實行每天給自己快樂的活動
- 進行靜觀、深呼吸等減壓練習
- 每天嘗試放慢步伐，慢慢欣賞身邊的風景及事物
- 每天給自己一點私人時間及空間，做護老工作以外的事

下期我們將再和大家分享正向心理學對未來的心理實踐，如各位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，我們十分樂意靜心聆聽。

資料來源：香港耆康老人福利會《護老心語》

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

U3A_菊花穿珠製作 

日期 3月20日 (星期五)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 U3A 委員教授製作2支菊花穿珠飾物。

名額 15人

費用 會員\$20 / 非會員\$25

導師 李潔珠、麥倩嫻、林文女

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者請自備尖咀鉗、剪刀及毛巾。



冬季剪髮服務 

日期 3月20日 (星期五)

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



護士健康檢查 

日期 3月23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



冬季生日會 

日期 3月24日 (星期二)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心


內容 與1-3月生日會員慶祝生日


名額 50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。



參觀天文台 

日期 3月12日(星期四)

時間 下午2時至5時

地點 本中心

集合時間 下午2時 (*逾時不候)

集合地點 本中心


名額 30人

內容 由導賞員帶領參加者遊覽天文台及展覽館，加深對天文台的認識。

費用 會員\$40

職員 曾一希 姑娘

備註 參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)



「攝影·沙龍」小組



日期 3月5日、19日
及26日(星期四)

時間 下午1時30分至5時

集合時間 下午1時30分(*逾時不候)

集合地點 本中心

堂數 3堂

內容 根據主題，出外拍攝。拍攝完畢後，於小組內作出分享。

名額 10人

費用 會員\$5

職員 張駿成 先生

備註 1. 參加者需自備相機。
2. 小組不會教導攝影技巧。
3. 第三堂時間為下午3時開始。



義工嘉許禮暨茶聚



日期 3月16日(星期一)

時間 下午1時至2時

地點 本中心

時間 下午2時至3時

地點 新都城2期2樓稻香酒樓

內容 嘉許本中心的義工在過去一年對中心的付出及貢獻，活動內容包括：遊戲、頒發獎狀、精美茶點。

名額 60人

費用 會員\$10 / 非會員\$10

職員 鄺偉安 先生

備註 只限14至15年度曾協助中心的義工參加。



左鄰右里_春季輕鬆齋菜遊



日期 3月5日(星期四)

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

費用 會員\$60/非會員\$70

名額 58人

職員 翁偉承 先生

行程 大埔林村許願樹及天后廟→午膳(樂天歡樂酒家)
→荃灣環境資源中心→復康設備陳列室

備註 1. 鼓勵每名長者邀請最多兩名家人一同參加。
2. 參加者於活動當日請帶備中心帽、會員証及自備食水。
3. 活動由左鄰右里計劃基金贊助。



絲曲白飯

翡翠西蘭花

惠東靚蘿蔔

發財好市燴冬菇

南乳扣蓮藕

生根炆豆卜

鮑片扒津白

白切素油雞

花菇齋燒鵝

珍珠素蝦球

佛祖盆菜餐

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



惠氏_怎樣預防骨質疏鬆症講座暨營養素售賣

日期 3月9日(星期一) (每人最多可購買4罐，額滿即止)

時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)

地點 本中心

內容 惠氏職員講解有關預防骨質疏鬆症的主題講座。
講座後，開始售賣營養素。

名額 200人

職員 王鎮海 先生

- 備註
1. 只限本中心會員登記。
 2. 登記日期截至3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。

惠氏產品售價：

倍力加高鈣均衡營養素(900克)...\$128



三花_預防中風飲食要訣講座暨奶粉售賣

日期 3月19日(星期四) (每人最多可預訂4罐，額滿即止)

時間 上午9時30分至11時30分(售完即止)

地點 本中心

內容 三花職員教授有關預防中風飲食的要訣。
講座後，開始售賣奶粉。

名額 200人

職員 王鎮海 先生

- 備註
1. 只限本中心會員登記。
 2. 登記日期截至3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. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記時出示有效會員證。
 6. 售賣奶粉當日，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。



售賣三花產品：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85

三花 雙效奶粉 (800克)...\$120

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



銀齡展亮學苑_ 中國文化之廿四節氣班

日期 3月3日(星期二)
時間 下午1時30分至3時
地點 本中心
內容 講解及分享中國文化的廿四節氣。
名額 20人
導師 陳青楊 先生
職員 張駿成 先生
備註 此活動為銀齡展亮學苑的銀齡導師的實習班。



先知先覺_分享會

日期 3月6日(星期五)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 總結過去的服務經驗，分享推行小組時的得著及彼此欣賞的地方，以肯定義工的能力及付出。
名額 21人(先知先覺義工)
職員 陳穎然 姑娘
備註 21名義工必須出席。



耆暉義軍_中醫諮詢

日期 3月19日(星期四)
時間 下午1時至4點
地點 本中心
內容 由中醫師講解春天健康湯水及保健運動。
名額 30名
職員 楊敏慧 姑娘
備註 耆暉義軍參加者優先。



家+好煮意聚餐



日期 3月14日(星期六)
時間 下午1時30分至5時
集合時間 下午1時30分
(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
地點 藍田德田商場3樓彩明海鮮火鍋酒家
內容 與家人/年青人分享「家+好煮意」老幼同歡家庭和諧計劃的成果及享用下午茶
名額 24名長者+12名家屬/青年
職員 楊敏慧 姑娘
備註 1. 曾參加「家+好煮意」老幼同歡家庭和諧計劃活動優先。
2. 活動由 Alice Wu Memorial Fund 贊助。



道路安全知多少



日期 3月30日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由東九龍交通部道路安全組向長者講解道路安全的重要性，以及如何減少發生交通意外。
名額 40人
職員 王鎮海 先生
備註 1. 每位參加者可獲由交通部道路安全組送出的小禮物一份。
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。

【特別報告 / 活動】

1. 中心將會陸續更換新會員証，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。
2. 社區飯堂報告
 - 3 月 11 日(三)上午 9 時 30 分將售賣 3 月 23 日(一)至 3 月 31 日(二)的早、午、晚餐飯票。
 - 3 月 24 日(二)上午 9 時 30 分將**預先登記** 4 月 1 日(三)至 4 月 18 日(六)的早、午、晚餐飯票。
備註：因財政年度關係，3 月 24 日當日**不會收費**，凡請已預先登記的參加者，於 4 月 1 日(三)到中心付款。
 - 3 月 18 日(三)下午 12 時 30 分(午餐後)將舉行冬季飯堂會議，歡迎社區飯堂使用者出席。
3. 耆暉義軍報告
義工將於 3 月 12、13 及 14 日進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
4. 自助健康閣登記
逢星期三下午 2 時 30 分至 3 時 30 分會為有興趣的長者登記 e 體健咭。
5. 2015 年敬老賀新春將於 3 月 10 日(二)舉行，請參加者上午 9 時於中心集合，逾時不候。

【免費活動】 *名額有限*， 有興趣報名請 (*名額將平均分配)



銀齡展亮學苑 手工藝分享會

- 日期 3 月 30 日 (星期一)
- 時間 下午 1 時 30 分至 3 時
- 地點 本中心
- 內容 導師分享有關手工藝作品的心得。
- 名額 20 人
- 導師 鄭家興 先生
- 職員 張駿成 先生
- 備註 此活動為銀齡展亮學苑的銀齡導師的實習班。



耆樂賦強_長者社區健康支援計劃 A 組

- 日期 3 月 4 日、11 日及 18 日(逢星期三)
- 時間 下午 2 時至 4 時
- 地點 本中心
- 堂數 3 堂
- 內容 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。
- 名額 8 人
- 對象 1. 60 歲或以上長者
2. 患有高血壓 / 糖尿病 或
3. 高危長者 (例如肥胖、缺乏運動之長者)
- 職員 鄺偉安 先生
- 備註 1. 參加者需預先留名及接受評估。
2. 必須出席所有課堂。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



羅氏長者學苑_趣味成語故事班



日期 3月14日及28日(星期六)
時間 下午1時30分至3時30分
地點 保良局羅氏基金中學
堂數 2堂
內容 由導師分享一些具趣味性的成語故事。
名額 15人
費用 會員 \$10
導師 陳青楊 先生
職員 張駿成 先生



- 備註
1. 欲一同前往的參加者請於下午1時15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。
 3. 出席率需達七成，才可畢業。日後會舉辦畢業禮，畢業要求請參考活動參與紀錄簿。



羅氏長者學苑_魔術義工隊訓練班



日期 3月7日及21日(星期六)
時間 下午2時至3時30分
地點 保良局羅氏基金中學
堂數 2堂
內容 由義工魔術師隊教授參加者基本舞台魔術。
名額 12人
費用 會員 \$60
導師 義工魔術師隊
職員 張駿成 先生



- 備註
1. 有興趣的會員可先留名登記，待職員聯絡確認。
 2. 訓練後，會組成本中心的魔術義工隊，日後可為其他社區人士表演。
 3. 參加者會得到一套魔術道具。魔術師團體會在教學途中拍攝，以作記錄。
 4. 欲一同前往的參加者請於下午1時45分準時到達本中心，逾時不候。
 5. 參加者會得到活動參與紀錄簿一本，活動當日請帶備。
 6. 出席率需達七成，才可畢業。日後會舉辦畢業禮，畢業要求請參考活動參與紀錄簿。

【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 3月12日(星期四)
時間 下午3時至4時15分
地點 本中心
內容 一眾護老同路人以認知障礙症為主題歡渡下午，放鬆心情並享用精美茶點
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



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。	3月2、6、12、13、16、20、30及31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	3月2、9、16、23及30日(一) 上午9時30分(本中心)	會員/ 非會員
新聞天地	義工/職員與會員分享時事	3月3、10、17、24及31日(二) 上午9時45分(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。	3月4、11、18及25日(三) 3月7、14、21及28日(六) 下午2時(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。	3月4及18日(三) 上午9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。	3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。	3月6、13及20日(五) 上午10時(本中心) 3月25日(三) 下午2時(本中心)	已接受評估， 被評為合資 格的長者。
時代曲知音匯	會員可獻唱時代曲，與眾同樂。	3月7、14、21、28日(六) 下午1時	會員/ 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	3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
耆暉遊樂園	與會員進行問答遊戲，樂在中心。	2月26(四)及27日(五) 上午9時 2月27日(五) 下午2時	會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪	3月16日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
先知先覺_嘉許禮暨嘉年華	先知先覺計劃接近尾聲，邀請計劃參加者及義工出席，分享計劃成效。	3月17日(二) 中午12時30分(總局) *準時於中心集合	已報名的 參加者
冬季長者友善社區關注組會議	商討如何令長者更安心在社區生活	3月26日(四) 下午2時(本中心)	長者友善社區 關注組組員

「大寶小寶」計劃

「大寶小寶」計劃為本中心全新的義工服務計劃，透過招募現職護老者、前護老者及熱心人士向護老者提供不同類型的社會服務，包括電話慰問、情緒支援、上門探訪或日常生活協助，協助舒緩護老壓力。

計劃特色：配對形式、主要服務對象為護老者、定期服務、費用全免

有興趣登記為「大寶」(義工)或「小寶」(護老者)可於下方☐，職員將與登記者個別聯絡，詳情可向社工翁偉承 先生查詢。



「小寶」招募

費用全免

我是護老者，我有興趣登記作「小寶」接受「大寶」所提供的服務。



「大寶」招募

我是熱心義工，我有興趣登記作「大寶」以實踐自我，充實人生。



「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