



專題月聚天 – 2016/17 年度財政預算案

政府於 2 月 24 日發佈了 2016/17 年度財政預算案，當中亦有不少與安老有關的政策，相關施政包括：

- 1) 向領取社會保障金額的人士，發放金額相當於一個月的綜合社會保障援助標準金額、高齡津貼、長者生活津貼或傷殘津貼。
- 2) 安老事務委員會正積極籌劃「安老服務計劃方案」，為香港的安老服務作長遠規劃。政府亦計劃推出以下措施，包括：
 - 甲、撥款 1,700 萬元，增加 160 個長者日間護理服務名額；
 - 乙、撥款 1 億 4,000 萬元，增加資助安老宿位，改善現有院舍的服務；以及陸續提升在「改善買位計劃」下的宿位質素；
 - 丙、在 15 個發展項目或空置建築物內，預留地方興建和改建安老院舍和長者日間護理中心。並推行「私人土地作福利用途特別計劃」，透過重建或擴建現有服務設施，增加安老服務名額；
 - 丁、「長者社區照顧服務券試驗計劃」將在今年擴展至全港 18 區，服務券數目會增加至 3,000 張。同時亦研究推行「長者院舍住宿照顧服務券」，政府已預留 8 億元，在為期 3 年的試驗計劃提供 3,000 張服務券。
- 3) 加強安老按揭計劃宣傳，並探討將計劃擴展至未補價的資助出售房屋。
- 4) 推出銀色債券試驗計劃，以年滿 65 歲的本地居民為對象，於今明兩年發行，首批為 3 年期。
- 5) 預留 500 億元推行退休保障。
- 6) 15/16 年度的一次性電費補貼餘額有效期最後一次延長 2 年至 2018 年 6 月 30 日。

資料來源：二零一六至一七年度財政預算案網頁
<http://www.budget.gov.hk/2016/chi/index.html>

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 1：服務資料

✧ 服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

5 月份月會

日期	時間	內容
4 月 28 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 5 月份活動及售票
4 月 29 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
4 月 29 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、
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

☆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	

【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

護士健康檢查_4月 ARCS:003472

日期 4月11日(星期一)

日期 4月25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\$30 / 非會員\$40

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。



春季剪髮服務 ACRS: 003518

日期 4月15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 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、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。



4月開心下午茶 ACRS:003511

日期 4月11日(星期一)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作奶醬飛碟及紅棗龍眼肉茶，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。

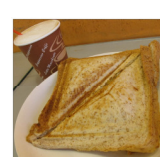
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人

費用 會員\$6

義工 李毓芳、潘玉蓮、陳麗梅

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。



美食煮一番 ACRS:003531

日期 4月15日(星期五)

時間 下午2時至3時30分

地點 本中心


內容 職員與參加者製作日式芝士蛋糕(8吋)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\$55

職員 廖雅芳 姑娘

備註 1.參加者可獲得自己親手做的日式芝士蛋糕(8吋)一個。
2.參加者請自備食物盒盛載製成品。



U3A_布藝花盆製作 ACRS:003510

日期 4月14日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 由U3A委員教授製作布藝花盆。


名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

費用 會員\$15

義工 林文女、李潔珠、麥倩嫻

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者請自備釘書機。



玫瑰花茶鬆一鬆 ACRS: 003528

日期 4月21日(星期四)

時間 下午2時至3時


地點 本中心

內容 與參加者品嚐玫瑰花茶，齊享人生。

名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

費用 會員\$5

職員 楊敏慧 姑娘



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

硬地滾球興趣小組 ACRS:003486

日期 4月1日至7月8日 (逢星期五)
(29/4、27/5、10/6、24/6、1/7 暫停)

時間 下午1時至2時

地點 本中心

堂數 10堂

內容 教授硬地滾球的玩法及技巧。

名額 ①場4人/②場3人/③場3人

費用 會員\$50

職員 王鎮海 先生



中國歷史班_宋 ACRS:003526

日期 4月11、18及25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 3堂

內容 講授及分析宋代歷史，促進參加者通史及分析能力。

名額 ①場3人/②場3人/③場3人

費用 會員\$10

職員 張駿成 先生

備註 1. 4月11日上課時間為下午1時至2時。
2. 課堂主要為理解及分析歷史為主。
3. 曾參與隋唐歷史班的會員可優先報名。



羅氏長者學苑_體適能運動班

日期 4月9日至4月30日(逢星期六)

時間 下午2時15分至3時45分

地點 保良局羅氏基金中學 ACRS:003524

堂數 4堂

內容 與參加者一同訓練上下肢肌肉能力。

名額 ①場5人/②場5人/③場5人

費用 會員\$10

導師 周少峰

職員 張駿成 先生

備註 1. 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。
2. 參加者需穿著合適的運動服上課，並自備清水飲用。



羅氏長者學苑_4月天然用品製作

日期 4月16至30日 (逢星期六)

時間 下午2時15分至3時45分

地點 保良局羅氏基金中學 ACRS:003514

堂數 3堂

內容 教授參加者製作天然用品。

名額 ①場4人/②場4人/③場4人

費用 會員\$10

導師 胡燕珊 (銀齡導師)

職員 張駿成 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。

活學中文班 ACRS:003479

日期 4月18日至6月27日 (逢星期一)
(2/5 暫停)

時間 下午3時15分至4時15分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 教授中文課文及詞語。

名額 ①場2人/②場2人/③場2人

費用 會員\$50

職員 王鎮海 先生



【護老者專頁】*名額有限*, 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



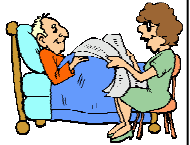
春季保健按摩 ACRS:003459

日期 4月6日至4月27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
先清潔腳部。
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。



護老者歡樂聚會 ACRS:003513

日期 4月21日(星期四)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 護老者同路人一同以「院舍照顧」為主題,一同認識現時香港不同類型的長者院舍之分別及服務內容,互相分享對老人院的考慮或感受,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 翁偉承 先生



《忘不了》電影會

日期 4月8日(星期五)
時間 下午2時至4時30分
地點 本中心
內容 透過一同觀賞香港電影《忘不了》,認識善別之重要性及面對喪親時可如何經歷哀傷的階段。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
職員 翁偉承 先生



知藥用藥講座

日期 4月18日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由聖雅各福群會惠澤社區藥房職員到來為護老者及長者講解有關藥物貯存及分辨、服藥時間分配等知識,並教授如何處理忘記服藥等問題。
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)

「測隱知心」長者外展大使活動

日期 4月15日(星期五)
時間 下午2時30分至4時30分
地點 本中心
內容 由長者外展大使為參加者進行簡易心電圖檢查,有關檢查結果會經由系統上傳到心臟科醫生作評估。如發現有問題,將會由護士作個別聯絡。
名額 ①場 17人/②場 17人/③場 16人
職員 陳穎然 姑娘



樂在茵怡青協

日期 4月18日(星期一)
時間 下午2時30分至4時
地點 茵怡花園青協
集合時間 下午2時30分
(敬請準時出席,逾時不候)
集合地點 本中心
內容 由中學生與老友記玩遊戲,帶出健康訊息。
名額 ①場 13人/②場 13人/③場 13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。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

○ 「被遺忘的時光」電影會

日期 4月21日(星期四)
時間 上午9時至11時30分
地點 本中心
內容 電影紀錄了台灣一群患有認知障礙症的老友記的日常生活，讓大家從不一樣的角度再一次深刻的認識認知障礙症。



名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

職員 鄭偉安 先生

備註 1.電影對白為普通話。
2.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。

○ 啟程義工春季聚會

○日期 4月23日(星期六)
○日期 5月28日(星期六)
○日期 6月11日(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。



名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人

職員 鄭偉安 先生

備註 參加者只可選擇其中一個時段。

○ 雅培_講座暨營養粉售賣

日期 4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 由雅培職員講解認識認知障礙症的主題講座。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。
2. 登記日期截至3月31日(四)，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。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

雅培產品售價：

金裝加營養(400克)呔呢嗶味...\$69
金裝加營養(900克)呔呢嗶味...\$150
金裝加營養(900克)朱古力味...\$150
怡保康(400克).....\$90.5
怡保康(900克).....\$199.5
活力加營養(900克)呔呢嗶.....\$173.5



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_扶抱及轉移長者

日期 4月7日(星期四)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由職業治療師講解扶抱及轉移體弱長者的傢俱及輔助器具，分享如何減輕護老者在轉移長者時的體力消耗。



職員 廖雅芳 姑娘

備註 歡迎會員、護老者及外傭參與，是次活動以廣東話講解。

綠綠無窮_收集站

日期 4月29日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 回收物品將於「綠綠無窮_耆藝舍」中循環再用，是次回收主題為布碎、鈕扣及拉鍊。



職員 楊敏慧 姑娘

備註 活動由環境及自然保育基金贊助。

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。	4月1、6、8、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。	4月1、8、15及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
新聞天地	職員與會員分享時事。	4月1、5、8、12、15、19、22及26日 上午9時45分(本中心)	會員/ 非會員
春季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	4月1、8、15及22日(五) 4月6、13、20及27日(三) 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。	4月2、9、16、23及30日(六) 4月6、13、20及27日(三) 下午2時(本中心)	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。	4月2、9、16、23及30日(六) 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。	4月6及20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。	4月9及23日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	會員/ 非會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	4月13及27日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
綠綠無窮_耆藝舍工作坊	學習環保手工。	4月2日(六) 上午9時30分(本中心)	環保義工
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關U3A事項。	4月8日(五) 上午9時30分 (沙田田家炳長幼天地)	U3A 聯席委員
環保先鋒_義工聯合訓練	學習環保手工。	4月11日(一) 下午1時30分 (本中心集合，一同前往劉陳小寶長者地區中心)	2位環保義工
U3A 會議	讓委員商討U3A活動安排。	4月22日(五) 下午2時30分(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。	4月28日(四) 下午2時30分(本中心)	中心委員會 委員

【特別報告 / 活動】

1. 每年 4 月均為新財政年度，4 月份的班/組及活動均於 4 月 1 日(五)開始收費，是次月會只作登記。請各位於 4 月 1 日(五)上午 9 時後，到本中心交費，不便之處，敬請見諒。
2. 社區飯堂報告
 - 已預先登記四月份飯餐之會員，請於 4 月 1 日(五)上午 9 時後到中心付款。
 - 4 月 5 日(二)上午 9 時將售賣 4 月 18 日至 30 日的早、午、晚餐飯票。
 - 4 月 19 日(二)上午 9 時將售賣 5 月 3 日至 13 日的早、午、晚餐飯票。
3. 迪士尼賞義工行動 2015/16(第三階段)已接受報名，長者可帶同義工簿，自行向鄺生登記(中心不會主動為個別長者登記)。義工必需由 2015 年 12 月 1 日至 2016 年 3 月 31 日其間，於保良局(任何單位)服務超過 10 小時及在本年度未從任何機構取得迪士尼賞義工行動 2015/16 門票，每人每年只可登記一次並只獲發一張門票。截止日期為 3 月 29 日(二)。(本單位將依迪士尼所有條款為準)
4. 由滙豐社區夥伴計劃贊助的「喜動心靈快樂社區計劃」「喜動·笑容」樂分享已在 2015 年 11 月開展活動。「喜動·笑容」樂分享活動旨在促使參加者回想生活上觸動笑容的一刻，藉著文字分享快樂，從而感受快樂人生。現誠徵開心小故事，部份稿件亦會製作成「喜動·笑容」號外，透過網站、通告版、通訊等，進一步將正向訊息分享予社區人士。有興趣提供稿件的老友記，可向鄺生查詢。
5. U3A 冬季粵曲卡拉 OK 班及 U3A 冬季粵話唱歌班因導師於 3 月 10 日及 17 日請假，將順延至 4 月 14 日(四)完結，請留意活動表上的上課時間。
6. 4 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。
7. 新一季民族舞班將於 4 月份開始舉行，舊生請逢星期三下午 3 時準時到中心上課。
8. 新一期的運動健體班將於 4 月 6 日(三)開始，有興趣的參加者請向王先生留名。(參加者須接受評估)

「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。

護老·小城·大事

當你百年歸老後，你知道自己一生辛勞工作所累積得來的財產，包括樓房、銀行存款、股票或珠寶等，會怎樣分配嗎？若你希望指定把遺產留給某位親友，你又知可如何訂立遺囑嗎？

一般來說，根據香港法例，在沒有訂立遺囑的情況下，你的財產將會按特定的優先次序及比例交予你的親人繼承，如配偶及子女會有較父母及兄弟姐妹優先的位置去繼承財產，而配偶又會較子女能繼承較多的財產。

但若你對自己的遺產分配或身後事安排有特定的想法時，你可以訂立遺囑以便親人或法庭能根據遺囑協助處理後事，當中內容可包括遺囑執行人、見證人、指定葬禮安排、如何處理遺產、捐贈器官意願等。而在訂立時亦有不同的注意事項，如應及早在自己健康及神志清醒時訂立，邀請常留在港的親友擔任遺囑的執行人，亦應避免由遺產受益人擔任見證人等，詳情應詳細諮詢律師之意見以確保遺囑符合法例要求。

盡早訂立遺囑可以避免子女為遺產分配而爭執，同時亦可對自身的身後事有較妥善及合心意的安排，如對訂立遺囑或其他護老資訊有疑問，歡迎隨時聯絡中心社工翁偉承先生。

資訊來源：長者社區法網網站

護老自修室

四月的「每月之書」是由生命熱線出版的《預防長者自殺資料冊》，書中介紹香港長者自殺的概況及原因，同時亦講述當中的處理方法如何評估長者的自殺風險及徵兆，亦有教導面對有自殺念頭的長者應持有的態度及技巧，讓護老者能及早發現身邊長者的潛在危機，避免悲劇發生。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】

《預防長者自殺資料冊》生命熱線(2009年出版)

分類：預防自殺(D003)

「大寶小寶」招募

「小寶」(護老者)招募

我是**護老者**，我有興趣登記作「小寶」接受「大寶」所提供的義工服務，例如電話慰問，上門探訪等

「大寶」(義工)招募

我是**熱心義工**，我有興趣登記作「大寶」，向護老者及被護者提供義工服務，以實踐自我，充實人生。

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 4-6月份壽星，請於4-6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7月8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。
- 1-3月份壽星最遲可於4月8日(五)前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

快樂小故事

潘國城

大家好！我是潘國城。從 2012 年成為莊啟程耆暉中心的會員至今，只有不足 4 年時間。雖然入會時間不長，但我幾乎每天都會出現在中心，參與不同的中心活動，「露面率」是相當的高。

在這裡，我參與了不少學習班組。其中在陳青楊老師的手語班上，從老師分享多年工作的逸事，如昔日於台灣讀書及黑龍江的工作經驗，都讓我增廣見聞。加上老師生動的表達，感覺置身其中，相當興奮。

另外，在羅氏長者學苑中，我也學習了不少魔術表演，本來我學習的目的是哄孫女笑，然而，這卻帶來我多次表演的機會。過去的聖誕節，我在屋苑的聯歡活動上表演所學的魔術，得到很多讚賞。即使活動完結的數天後也有屋苑保安讚賞我的魔術表演，感覺相當有成就感！隨後在我襟兄弟的生日會上，我也表演了魔術作餘興節目，讓大家歡樂一番。

眼見別人快樂，自己也會快樂。從前不擅言辭及固執的我，因為參加了中心活動，也變得開朗及隨和很多。而這個中心亦已經成為了我的第二個家。



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



第三期銀齡實習班:實習導師胡燕珊到香港城市大學教授一眾不同國籍的大學生製作潤膚霜。

