



專題月聚天 – \$2 乘搭綠色專線小巴

由3月29日(日)起，各位老友記可以用\$2搭小巴周圍去啦！只要你是65歲或以上長者、65歲以下殘疾程度達100%的綜援受助人，和傷殘津貼受惠者可在任何時間使用指定八達通，以每程\$2的優惠票價乘搭貼有優惠計劃標誌的綠色專線小巴。

留意並非所有小巴均提供優惠，參與計劃的專線小巴會在車頭擋風玻璃、側門旁邊和八達通閱讀器頂端貼上標誌，各位上車前記得要留意。

資料來源：勞工及福利局網頁 http://www.lwb.gov.hk/fare_concession/index_c.html



全面推行膠袋收費

塑膠購物袋收費將於4月1日(三)起全面推行，全港所有以零售方式出售貨品的商戶，不論其業務規模及性質均受到膠袋收費規管。所有膠袋、塑膠成分的紙袋、以塑膠製造的不織布袋均需收取每個\$0.5的費用，但以下情況可獲得豁免：

1. 因食品衛生而用的袋

只用於盛載供人或動物食用或飲用的食物、飲品或藥物(統稱「食品」)的膠袋，而該食品是無包裝/非氣密包裝/正處於冰凍或冷凍狀態(不論其包裝方法)。

2. 作為包裝用的袋

該袋載有未經包裝貨品或多於一件貨品及在該等貨品供應予有關賣方前已予密封或構成有關貨品一部分。

3. 隨服務提供的袋

該袋構成服務一部分提供予顧客而當中不涉及以零售方式出售貨品。

詳情可致電3152 2299向環境保護署查詢或到以下網址了解詳細資料。

資料來源：環境保護署網頁 http://www.epd.gov.hk/epd/psb_charging/tc/index.html

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準5：人力資源

◆ 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

5月份月會

日期	時間	內容
4月23日(四)(第一場)	上午9時正	介紹5月份活動及售票
4月24日(五)(第二場)	上午9時正	
4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、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

- 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10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。

【護老者專頁】〈名額不限〉・歡迎即日參與



衛生署講座_牙齒及假牙護理

日期
時間
地點
內容
職員

4月2日(星期四)
下午2時至3時
本中心
由護士講解牙齒及假牙護理方法。
曾一希 姑娘



護老惜福拍照日

日期
時間
地點
內容
職員
備註

4月16日(星期四)
下午1時30分至4時
本中心
在中心設立精美佈置讓護老者及長者合照留念。
翁偉承 先生
如需即時印製相片，每張收費\$5。



耆樂「護」助嘉年華

日期
時間
地點
內容
職員

4月25日(星期六)
下午1時至3時30分
本中心
透過攤位遊戲、謎語競猜、專題展覽宣揚護老者的重要性。
翁偉承 先生



費用全免

【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



日期
時間
地點
內容
名額
費用
職員
備註

4月1日至4月29日(逢星期三)
上午9時至12時45分
(每節45分鐘)
本中心
按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
5人
會員\$85 / 非會員\$95
曾一希 姑娘
1. 由於按摩師傅服務費用上調，故由本年度起，按摩服務費用亦會有所更改。
2. 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。



護老者歡樂聚會



日期
時間
地點
內容
名額
費用
職員
備註

4月13日(星期一)
下午3時至4時15分
本中心
一眾護老同路人以柏金遜症為主題歡渡下午，放鬆心情並享用精美茶點。
15人(護老者優先)
會員\$10/非會員\$12
翁偉承 先生



【收費班組 / 活動】有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



U3A 春季粵曲卡拉OK班



日期
時間
地點
堂數
內容
名額
費用
導師
職員

4月10日至6月19日(逢星期五)
(24/4、1/5、29/5暫停)
下午1時30分至3時
本中心
8堂
U3A委員以卡拉OK方式教授粵曲。
20人
會員\$20 / 非會員\$25
左汝民、李少芳
陳穎然 姑娘



U3A 春季粵語唱歌班



日期
時間
地點
堂數
內容
名額
費用
導師
職員

4月10日至6月19日(逢星期五)
(24/4、1/5、29/5暫停)
下午3時至4時30分
本中心
8堂
U3A委員教授參加者唱粵語歌。
20人
會員\$20 / 非會員\$25
左汝民、李少芳
陳穎然 姑娘

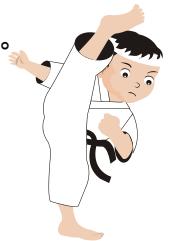


【收費班組】有興趣報名請 (舊生優先，新生請留名)

春季跆拳道



日期 4月8日至6月10日(逢星期三)
 時間 下午2時至3時
 地點 本中心
 堂數 10堂
 內容 學習腳技、手技及套拳等。
 名額 15人
 費用 會員\$50
 導師 盧愛好
 職員 王鎮海 先生
 備註 舊生優先(新生請留名)。



春季書法班



日期 4月14日至6月30日(逢星期二)
 (9/6、16/6暫停)
 時間 上午9時30分至10時30分
 地點 本中心
 堂數 10堂
 內容 資深導師教授書法技巧。
 名額 15人
 費用 會員\$50
 導師 高麗明
 職員 曾一希 姑娘
 備註 1. 學員需自備紙、毛筆及墨水。
 2. 舊生優先(新生請留名)。



春季普通話



日期 4月13日至6月22日(逢星期一)
 (25/5暫停)
 時間 下午2時至3時
 地點 本中心
 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
 職員 劉詠詩 姑娘
 備註 舊生優先(新生請留名)。



春季素描班



日期 4月14日至6月30日(逢星期二)
 (9/6、16/6暫停)
 時間 上午10時30分至11時30分
 地點 本中心
 堂數 10堂
 內容 資深導師教授素描畫技巧。
 名額 15人
 費用 會員\$50
 導師 高麗明
 職員 曾一希 姑娘
 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)。



活學中文班



日期 4月13日至6月29日(逢星期一)
 (27/4、25/5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 15人
 費用 會員\$50
 導師 王鎮海 先生
 職員 備註 舊生優先(新生請留名)。



春季粵曲班



日期 4月14日至7月21日(逢星期二)
 (5月、16/6暫停)
 時間 下午2時至4時
 地點 本中心
 堂數 10堂
 內容 資深導師教授粵曲。
 名額 42人
 費用 會員\$140
 導師 陳月嬋
 職員 王鎮海 先生
 備註 舊生優先(新生請留名)。



春季水墨畫班



日期 4月13日至6月22日(逢星期一)
 (25/5暫停)
 時間 上午10時至11時30分
 地點 本中心
 堂數 10堂
 內容 資深導師教授寫意水墨畫。
 名額 23人
 費用 會員\$70
 導師 梁啟儉
 職員 曾一希 姑娘
 備註 舊生優先(新生請留名)。



【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_笑笑學英語



日期 4月 11、25 日、5 月 9、23 日及 6 月 6 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 5 堂

內容 教授基本英文及日常用語。

名額 15 人

費用 會員\$20

導師 嚴詠雯

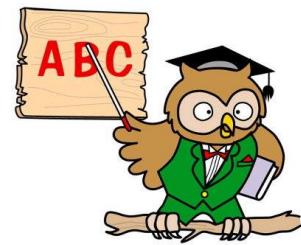
職員 張駿成 先生

備註 1. 欲一同前往的參加者請於下午 1 時 45 分前準時到達本中心，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. 日後會舉辦畢業禮，畢業要求請參考活動參與紀錄簿。

4. 出席率需達七成，才可畢業。



羅氏長者學苑_來自韓國的你



日期 4月 11、25 日、5 月 9、23 日及 6 月 6 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 5 堂

內容 教授基本韓語拼音及日常用語。

名額 15 人

費用 會員\$20

導師 徐仕文

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 45 分前準時到達本中心，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. 日後會舉辦畢業禮，畢業要求請參考活動參與紀錄簿。

4. 出席率需達七成，才可畢業。



三中長者學苑_硬地滾球班



日期 4月 25 日、5 月 9、23 及 30 日(星期六)

時間 上午 10 時至 11 時

地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學

堂數 4 堂

內容 教授硬地滾球的玩法及比賽規則。

名額 12 人

費用 會員\$10

導師 王鎮海 先生

職員 張駿成 先生

備註 1. 欲一同前往的參加者請於上午 9 時 25 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. 日後會舉辦畢業禮，畢業要求請參考活動參與紀錄簿。

4. 出席率需達七成，才可畢業。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

雅培_講座暨營養粉售賣

日期	4月9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)	雅培產品售價：
地點	本中心	金裝加營素(400克)咁呢嚟味....\$69
內容	由雅培職員講解中風的主題講座。	金裝加營素(900克)咁呢嚟味....\$155
	講座後，開始售賣營養粉。	金裝加營素(900克)朱古力味....\$155
名額	200人	怡保康(400克).....\$90.5
職員	王鎮海先生	怡保康(900克).....\$199.5
備註	1. 只限本中心會員登記。 2. 登記日期截至4月1日(三)，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。	活力加營素(900克)咁呢嚟味....\$173.5



耆樂賦強

日期	長者社區健康支援計劃B組
時間	4月10日及17日(星期五)
日期	上午9時30分至11時30分
時間	4月15日(星期三)
地點	下午1時至3時
堂數	本中心
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。



齊來認識「隱蔽長者」講座

日期	4月20日(星期一)
時間	下午3時15分至4時15分
地點	本中心
內容	向公眾講解隱蔽長者的定義、需要及相關資料。
名額	20人
職員	張駿成先生
備註	不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權論，名額將由抽籤形式抽出即場後備補上。



景林天主教小學探訪(靈實)

日期	4月27日(星期一)
時間	下午3時45分至4時30分
地點	本中心
內容	小學生與老友記一同玩遊戲，歡聚下午。
名額	30人
職員	鄺偉安先生
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。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

<p> 春季民族舞班</p> <p>日期 4月1日至6月24日(逢星期三)</p> <p>時間 下午3時至4時</p> <p>地點 本中心</p> <p>堂數 13堂</p> <p>內容 邀請北京體育職業學院副教授張萍老師教授民族舞。</p> <p>名額 12人</p> <p>導師 張萍、劉鳳玉</p> <p>職員 陳穎然 姑娘</p> <p>備註 1. 舊生優先 (新生請留名)。 2. 新生需經導師甄選。 3. 需於大型活動作表演。</p>	<p> 隨緣 show 粵劇表演</p> <p>日期 4月16日(星期四)</p> <p>時間 下午2時至3時30分</p> <p>地點 本中心</p> <p>內容 由香港弱智人士家長聯會表演粵劇，共同歡度一個下午。</p> <p>名額 40人</p> <p>職員 曾一希 姑娘</p> <p>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。</p>
<p> 茶藝交流講座</p> <p>日期 4月2日(星期四)</p> <p>時間 上午10時至11時</p> <p>地點 本中心</p> <p>內容 與喜愛飲茶的參加者交流茶葉種類、泡茶及品嘗茶的方法。</p> <p>名額 12人</p> <p>義工 黎國威</p> <p>職員 陳穎然 姑娘</p> <p>備註 歡迎參加者攜帶平日喜愛的茶葉，互相交流。</p>	<p> 浸信會長者鄰舍中心話劇表演</p> <p>日期 4月18日(星期六)</p> <p>時間 下午2時至3時</p> <p>地點 本中心</p> <p>內容 表演劇名"終生美麗"，講述長者及其家人預早準備後事的重要性。</p> <p>名額 50人</p> <p>職員 鄭偉安 先生</p> <p>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。</p>
<p> 順德聯誼總會梁潔華小學探訪</p> <p>日期 4月22日(星期三)</p> <p>時間 上午10時30分至11時15分</p> <p>地點 本中心</p> <p>內容 由小學生表演及與老友記一同玩遊戲。</p> <p>名額 30人</p> <p>職員 鄭偉安 先生</p> <p>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。</p>	<p></p> <p></p>

【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(三)開始收費，是次月會只作登記。請各位於 4 月 1 日(三)上午 8:45 後，到本中心交費，不便之處，敬請見諒。
2. 中心委員會是由一群熱心本中心事務的會員組成，委員透過收集其他會員對本中心的意見。藉此平台，向中心職員表達並一同相討事務，互相了解及達致共識。中心正招募委員，歡迎有興趣成為委員的長者/護老者與洪主任聯絡。中心委員會就職禮將於 4 月 9 日(四)下午 2:00 的舉行，並於會上選出各委員職位，任期 2 年。
3. 迪士尼賞義工行動 2014/15 (第三階段)已接受報名，長者可帶同義工簿，自行向陳姑娘登記(中心不會主動為個別長者登記)。義工必需由 2014 年 12 月 1 日至 2015 年 3 月 31 日其間，於保良局(任何單位)服務超過 8 小時及在本年度未從任何機構取得迪士尼賞義工行動 2014/15 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 4 月 1 日(三)。(本單位將依迪士尼所有條款為準)
4. 各位老友記大家好，我叫王嘉琪，大家可以叫我王姑娘，我是明愛專上學院的實習社工學生，請大家多多指教。實習期間王姑娘會舉辦活動，希望各位老友記多多支持。祝大家精靈活潑，身體健康。
5. 各位莊啟程耆暉中心的老友記，大家好，我是來自明愛專上學院的實習學生陳永鍵，大家可以叫我陳生或陳 sir 都可以，接著兩個月我將會在這裡實習，希望我們可以互相學習、互相指教。
6. 左鄰右里_手語班(第二期)將於 4 月份開始，敬請舊生依日期準時出席。
7. 社區飯堂報告
 - 凡於 3 月訂購 4 月 1 日至 18 日飯餐之參加者，請於 4 月 1 日(三)到中心繳交有關費用。
 - 4 月 8 日(三)上午 9 時 30 分將售賣 4 月 20 日至 5 月 2 日的早、午、晚餐飯票。
 - 4 月 20 日(一)上午 9 時 30 分將售賣 5 月 4 日至 5 月 16 日的早、午、晚餐飯票。
8. 耆暉義軍報告

義工將於 4 月 23、24 及 25 日進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
職業治療師健康諮詢將於 4 月 16 日(四)上午 9 時至 11 時於本中心舉行，職員將個別聯絡參加者。
9. 香港電台數碼 31 台將會於 4 月 15 日(三)晚上 8 時至 9 時播放由會員陳青楊、黃輝及麥倩嫻主持的節目「長者樂悠遊」，與大家分享「我可如何面對老齡？」，歡迎各位收聽。本中心會於 4 月 25 日(六)上午 10 時於中心內重播節目。
10. 「大寶小寶」配對日將於 4 月 23 日(四)下午 3 時舉行，已獲通知的「大寶」及「小寶」請依時出席。

護老・小城・大事

「對未來：為自己建立目標，發掘、培養和發揮個人的長處和潛能」

對於未來，我們很容易會因為未知前路如何而感到焦慮，以致我們整日均十分擔心，未能活在當下，正面看待前路，正向心理建議我們好好寫下自己的計劃，發展自己長處，例如：

- 計劃為自己增加快樂的行動，如每星期定期與朋友飲茶聚會
- 計劃幫助他人，如參與義工服務
- 計劃做一些自己未曾嘗試的活動，如抽時間學習攝影
- 計劃如何去感謝曾經幫助自己的人，如致送小禮物，贈送心意卡等

以上的正向心理學希望能協助各護老者能培養正面的心理素質，積極面對每一天的生活，不單照顧長者的健康，更照顧自己的健康。

資料來源：香港耆康老人福利會《護老心語》

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期／時間／地點	對象
春季運動班	由義工利建業教導參加者太極及八段錦，強健身體。	4月1、8、15及29日(三) 上午10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。	4月1、15、22及29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。	4月1、8、15、22及29日(三) 4月11、18及25日(六) 下午2時(本中心)	會員／ 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	4月2、10、13、17、20及30日 上午9時(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。	4月11、18日(六) 下午1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	4月13、20及27日 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	4月2、10、14、17、20、21、28及30日 上午9時45分(本中心)	會員／ 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	4月18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。	4月23(四)及24日(五) 上午9時(本中心) 4月24日(五) 下午2時(本中心)	會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期／時間／地點	對象
中心委員會就職禮	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	4月9日(四) 下午2時(本中心)	中心委員會 委員及 有興趣加入之 會員
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪	4月13日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
銀齡展亮學苑_ 第一期畢業禮	嘉許銀齡展亮學苑畢業生及進行同學會分享聚會。	4月25日(六) 下午2時(劉陳小寶長者 地區中心) *參加者需自行前往	銀齡展亮學苑 畢業生
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員到長者援手網絡中心舉行新一屆就職禮。	4月29日(三) 上午9時 (長者援手網絡中心)	U3A 聯席委員

「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。



永旺百貨



「幸福的黃色小票」



永旺百貨訂每月的 11 號為『永旺日』，並於全港推行「幸福的黃色小票」活動，顧客於每月 11 日購物付款後，如把收據投到入選的慈善機構票箱內，永旺百貨便會按收據總金額的 1%，以物品形式捐贈給機構。

保良局亦在本季入選為受惠機構，希望大家多多支持，購物後將收據投放到保良局箱內，讓捐贈可以幫助更多有需要的人。

保良局的老友記，亦在下列日子出動，到各區的永旺百貨設攤位，呼籲大家踴躍支持。

大窩口店 11/2

保良局莊啓程耆暉中心

將軍澳店 11/3

保良局華永會生命教育及長者支援中心

藍田店 11/4

保良局劉陳小寶長者地區中心

黃埔店 11/5

保良局田家炳長幼天地

九龍灣店 11/6

保良局張麥珍耆樂中心

九龍城店 11/7

保良局劉陳小寶耆暉中心