

**專題月聚天 – 中心委員會**

各位老友記知道如果想對中心提出意見有什麼方法嗎？除了直接向職員反映外，其實可以與中心委員會委員表達或提出建議。中心委員會是由一群熱心本中心事務會員組成，作為會員與中心之間的橋樑，委員透過收集其他會員對本中心的意見，定期於中心委員會會議上代表會員提出及討論，互相了解及達致共識，令中心服務更盡善盡美，更切合長者需要。

2015-17 年中心委員會委員名單：

李少芳(主席)	林秀蓮(副主席)	周影梅(文書)
祝慧照(聯絡)	林文女(康樂)	潘玉蓮(康樂)
郭銀圈	黃嬋鳳	鄭瑞敏
黃美羨	李月珠	盧金喜
王國波	李淑媛	容星揚
韓玉美	陳玩卿	潘國城
黎國威		

中心現正招募委員，如果你願意代表會員定期與中心討論事務、有責任心、樂於分享，歡迎與洪主任聯絡。

【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。

6 月份月會

日期	時間	內容
5 月 28 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 6 月份活動及售票
5 月 29 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
5 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、
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)○○○；外間機構探訪/表演△

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

東華三院護老者資源講座

日期 5月13日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由東華三院柏悅長者優質照顧服務站職員
講解有關安老服務評估機制與服務申請手續的事宜
職員 翁偉承 先生



衛生署講座_退化性膝關節炎

日期 5月22日(星期五)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由護士講解退化性膝關節炎的成因及預防方法。
職員 曾一希 姑娘



【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 5月6日至5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
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
名額 5人
費用 會員\$85 / 非會員\$95
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。



「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。

【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



參觀大埔益力多工場

日期 5月8日(星期五)

時間 下午1時至4時

集合時間 下午1時 (敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

內容 由導賞員帶領參加者參觀益力多工場，從而了解益力多生產過程。

名額 48人

費用 會員\$30

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。



9 9 4 1 2



ES08/000056/1516



美食自助餐之旅

日期 5月20日(星期三)

時間 上午9時至下午4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

名額 58人

費用 會員\$158 / 非會員 \$168

職員 劉詠詩 姑娘

行程 香港歷史博物館→到仕德福山景酒店享用「自助餐」→名冠環球海味店(每人送響螺片一包)→機場核心計劃展覽中心

備註 1. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。

2. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。



9 8 2 8 0



ES08/000019/1516



【自助餐】

熱盤類:金蒜蒸扇貝、韓式上湯燴牛尾、意式鮮茄芝士焗龍利柳、北菇扒時蔬、醬汁爆排骨、三文魚頭腩、揚州炒飯。

生滾粥:魚腩、皮蛋、鮮田雞、牛肉、北菇鮮雞、鮑魚冬菇鮫魚球。

甜品類:泰式雪花椰奶珍多冰、芒果黑糯米、泰式粟米糕、芒果布甸。

其他國際美食:老火靚湯、白灼蝦、煙三文魚、日式什錦小食、涼拌陳皮青瓜、台灣八寶椒醬肉、鹵水牛展、什錦魚生壽司、沙律、鮮果、冷/熱盤等二十餘款。

(以上菜譜只供參考，菜式或會因時令而轉變，一切以當日供應為準)



【外間機構探訪/表演】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配) 可報數量△



護老者歡樂聚會暨幼稚園合唱團探訪



9 7 9 2 4



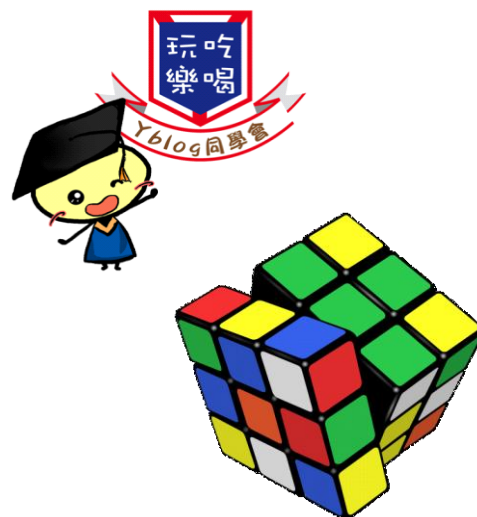
ES08/000090/1516

- 日期 5月16日(星期六)
時間 下午2時30分至3時45分
地點 本中心
內容 與幼稚園學生及家長一同享用茶點及遊戲，欣賞合唱團表演，
在護老工作外享受人生。
名額 20人(護老者優先)
費用 會員\$10 / 非會員\$12
職員 翁偉承 先生 及 曾一希 姑娘



保良局蔡繼有學校探訪

- 日期 5月19日(星期二)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 與同學互相交流及玩遊戲，共同歡度一個下午。
名額 30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。



你至得「寵」

- 日期 5月23日(星期六)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 亞洲動物基金會的「狗醫生」到中心探訪長者及玩遊戲，
並帶出尊重動物及愛惜生命的訊息。
名額 30人
職員 王鎮海 先生
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。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)



《影出新寶林》攝影比賽

日期 5月4日至18日(逢星期一)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心及寶康公園(練習影相技巧)
堂數 3堂
內容 1.教導長者基本使用相機拍攝的技巧及角度。(5月4日)
2.帶領長者到寶康公園練習影相。(5月11日)
3.公佈結果、頒獎及分享得獎感受。(5月18日)

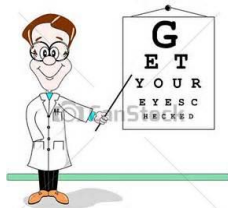


名額 15人
職員 王嘉琪 姑娘(實習社工)
備註 1.每位參加者需在5月14日(四)前交一張相片作品及填上姓名。
2.比賽設冠、亞、季軍各一名及優異獎三名，得獎者將獲獎狀一張及禮物一份。
3.參加者的作品會在中心展出。



簡單眼睛檢查

日期 5月5日(星期二)
時間 上午9時30分至11時 及
下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 由香港護眼視光師為參加者檢查眼睛。(如：視力程度及白內障)
名額 40人
(分上下午時段，各時段為20人)
職員 曾一希 姑娘
備註 1.由於檢查分上下午時段，故請參加者按提示紙時間到達本中心。如參加者在該時段未能到達，作放棄論，敬請注意。
2.是次檢查結果只供參考之用。



「耆樂賦強」開幕禮

日期 5月27日(星期三)
時間 下午12時30分至4時
地點 總局
集合時間 下午12時30分
(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
內容 介紹「耆樂賦強」長者社區健康支援計劃，與一眾參加者玩遊戲，做運動。
名額 25人
職員 鄺偉安 先生
備註 「耆樂賦強」參加者優先報名。



耆暉義軍_中醫健康諮詢

日期 5月14日(星期四)
時間 下午1時至4時
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人
職員 楊敏慧 姑娘
備註 耆暉義軍參加者優先報名。



義工歡樂茶聚_5月

日期 5月30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 15人
職員 鄺偉安 先生



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

三花_講座暨奶粉售賣



日期 5月14日(星期四)
時間 上午9時30分至11時30分(售完即止)
地點 本中心
內容 三花職員講解有關防跌健骨飲食要訣。
講座後，開始售賣奶粉。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

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5月2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。

三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85
三花 雙效奶粉 (800克)...\$120



惠氏_講座暨營養素售賣

日期 5月21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 惠氏職員講解有關血糖保健的主題講座。
講座後，開始售賣營養素。

(每人最多可購買4罐，額滿即止)

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5月2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



「展晴樂」義工訓練小組

日期 5月11、18日、
6月1、8及22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 5堂
內容 認識隱蔽長者、了解外展技巧、
加強團隊合作等。



名額 10人
職員 張駿成 先生
備註 有興趣的參加者需預先留名，職員將會個別通知合資格的參加者。



急救講座

日期 5月21日(星期四)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由醫療輔助隊派員主講有關家居急救的知識。

名額 50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。



【特別報告 / 活動】

1. 為免令會員混亂，請會員避免於本中心宣傳外間機構的活動、服務、售賣獎券及籌款等。
2. 由今年度開始，月會開始後 2 小時，即第一場及第二場月會上午 11 時後，及第三場月會下午 4 時後，不會派發籌號，鼓勵會員準時出席月會。
3. 新中心會員及活動系統由 4 月 15 日(三)起開始試用，現時新舊系統會同時使用至 6 月底，故報名活動時間會較長，請各位會員耐心等待。
4. **耆樂賦強報告**
耆樂賦強 C 組將於 5 月 8、15 及 22 日(五)上午 9 時 30 分進行，職員將個別聯絡合資格人士。
5. **社區飯堂報告**
5 月 5 日(二)上午 9 時 30 分將售賣 5 月 18 日至 5 月 30 日的早、午、晚餐飯票。
5 月 19 日(二)上午 9 時 30 分將售賣 6 月 1 日至 6 月 13 日的早、午、晚餐飯票。
6. **耆暉義軍報告**
義工將於 5 月份進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。

護老·小城·大事

栢金遜症及認知障礙症(前稱腦退化症)均是傳統被認為「無得醫」的兩大疾病，但到底是否真的「無得醫」呢？以下為大家簡介一下這兩種疾病的特徵，讓護老者能更了解長者的狀況。

病因：絕大部份的栢金遜症均是病因不明的，而相對上認知障礙症則有機會因中風、遺傳、精神問題而引起，但仍有大部份是成因未明的。

病徵：栢金遜症初期主要影響患者的行動能力，如四肢僵硬、失去平衡力等，相反認知障礙症患者行動上多無影響，但會失去短期記憶，對人物、時間及方位等感到混亂。

治療方法：現時兩種疾病均未有方法根治，栢金遜症初期能以藥物控制病情，至後期則可採用外科手術提高活動能力。而認知障礙症除藥物治療外多以現實導向、認知訓練等減慢病情惡化，暫未有針對原發性認知障礙症的外科手術。

即使栢金遜症及認知障礙症以現時醫學均未有方法根治，但事實上仍有很多方法協助患者舒緩病情及在生活上獲得協助，如各護老者希望獲得更多有關照顧長者的資訊，歡迎與中心社工翁偉承先生聯絡。

資料來源：香港栢金遜症基金及香港認知障礙症協會網站

外出活動 / 會議提醒


項目	內容	日期/時間/地點	對象
左鄰右里 手語班 外出表演	到浸信會景林幼稚園作 手語表演	5 月 8 日(五) 上午 9 時 (本中心)	左鄰右里 手語班
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪	5 月 11 日(一) 下午 2 時 (本中心)	美善生命大使
耆暉義軍義工訓練	探訪技巧訓練	5 月 12 日(二) 下午 2 時 (本中心)	耆暉義軍義工
耆暉義軍義工團聚	由義工分享探訪技巧	5 月 23 日(六) 上午 9 時 (本中心)	耆暉義軍義工
U3A 會議	新一屆就職禮選出各委 員職位，任期 2 年，及 討論有關 U3A 事項。	5 月 28 日(四) 下午 2 時 (本中心)	U3A 委員


【收費活動】 有興趣報名請 (*名額將平均分配)


U3A_星星掛飾 

日期 5月5日(星期二)
時間 下午2時至4時 
地點 本中心
內容 U3A 委員教授製作一個星星掛飾。
名額 15人
費用 會員 \$10 / 非會員\$12
導師 李潔珠、麥倩嫻、林文女
職員 陳穎然 姑娘



護士健康檢查 


日期 5月18日(星期一)
時間 上午9時至11時 
地點 本中心
內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。
名額 63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





「母」動奇蹟 


日期 5月7日(星期四)
時間 下午2時30分至4時 
地點 本中心
內容 與參加者共同慶祝母親節，感謝母親的付出。
名額 80人(女性會員優先)
費用 會員\$20 / 非會員\$25
職員 翁偉承 先生





春季剪髮服務 


日期 5月21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。





無痛耆蹟_痛症管理 I 組 

日期 5月8日至7月10日
(請按時間表出席活動) 
時間 上午9時至11時30分
或下午2時至5時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 透過針灸、音樂治療、香薰治療等，為患長期痛症長者進行紓緩治療。
名額 12人
費用 會員\$100(已包括針灸費用)
職員 翁偉承 先生
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。



春季中心生日會 

日期 5月26日(星期二)
時間 下午2時30分至4時 
地點 本中心
內容 與4-6月生日會員慶祝生日，並設有抽獎環節，開開心心慶祝。
名額 40人
費用 會員\$25 / 非會員\$30
職員 曾一希 姑娘
備註 1.4至6月份生日會員優先報名。
2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	5月2、9、30日(六) 下午1時 (本中心) 5月13日(三)下午1時 5月20日(三)上午9時	會員 / 非會員
晨早健康舞	大家齊跳健康舞，身體健康又輕鬆。	5月4、8、11、15、22、 及26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	5月4、11及18日 上午9時30分 (本中心) 上午9時開始派籌，名額10名。	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事	5月4、6、12、15、19、 20、26及27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。	5月6、13及27日(三) 上午9時 (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。	5月6及27日 (三) 上午10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。	5月6、13、20及27日(三) 5月2、9、16、23及30日(六) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
耆樂賦強 B 組聚會	與「耆樂賦強」B組參加者一同重溫課程。	5月7日 (四) 上午10時 (本中心)	「耆樂賦強」 B組參加者
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	5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
耆暉遊樂園	與會員進行問答遊戲，樂在中心。	5月28(四)及29日(五) 上午9時 (本中心) 5月29日(五) 下午2時 (本中心)	會員

長者友善社區關注組分享

世界衛生組織(世衛)早在 2006 年，已訂出《全球老年友好城市建設指南》，向世界各國提出八大指標去建設長者友善社區，這包括：室外空間和建築、交通、住所、社會參與、尊重和社會包容、社區參與和就業、信息交流及社區支持和健康服務。長者友善社區關注組平台，是希望由長者角度出發，向不同持份者發聲，從而優化長者的健康條件、參與機會和安全，共同締造有利長者居住的友善城市，以提高長者的生活質素。

過去一年本中心長者友善社區關注組展開了不同工作，包括參觀雋逸生活體驗館，了解專為長者而設的住宅項目；在中心收集長者對住所意見，現公佈長者最喜愛的住所設施，包括：

1. 無障礙通道：方便使用輪椅及助行架人士進出、減少長者跌倒機會。



2. 自助健康檢查：可隨時進行健康檢查及自動紀錄，方便日後查詢紀錄。

3. 扶手：減少跌倒機會及長者易於轉移位置。



4. 輪椅使用者工作枱：輪椅使用者可以自如工作。

5. 無火煮食：較明火煮食安全，煮食時減少油煙，易於清潔。



永旺百貨

AEON 「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