



專題月聚天 –<高額長者生活津貼>

社會福利署於本年六月一日實施「高額長者生活津貼」，現行的長者生活津貼會易名為「普通長者生活津貼」。社署現分階段安排長者透過不同的程序申領「高額長者生活津貼」。詳情如下：

第一階段「自動轉換」：社署發出綠色通知書予現正領取普通長者生活津貼、並在社署的紀錄中符合高額長者生活津貼的每月入息及資產限額（單身人士每月入息 7,750 元及資產 144,000 元；夫婦每月入息 12,620 元及資產 218,000 元）的長者。符合上述入息及資產限額的長者，無須回覆函件，亦無須另行提出申請，便會自動轉換為領取高額長者生活津貼。有關合資格的長者可於本年六月起，經他們領取普通長者生活津貼的銀行戶口獲發由二〇一七年五月一日或合資格日期（以較後者為準）起計算的一筆過款項（當中須扣除同時期已獲發的津貼）。若長者的入息及 / 或資產超過上述限額，或選擇不轉換至領取高額長者生活津貼，他們須填妥隨函夾附的回條寄回社署。

第二階段「郵遞提交申請」：社署會在本年五月二日發出黃色通知書予沒有被包括在「自動轉換」安排中的普通長者生活津貼受惠人、高齡津貼及 65 歲或以上的普通/高額傷殘津貼受惠人。如選擇申領高額長者生活津貼，只須填妥隨函回條並於指定日期寄回社署。社署在接獲申請表格後，會盡快核實他們的資格。

第三階段「新申請」：其他沒有領取普通長者生活津貼 / 高齡津貼 / 傷殘津貼的 65 歲或以上長者，可以由本年六月起提交高額長者生活津貼的申請。長者可以透過傳真、電郵、郵遞、經其他政府部門 / 非政府機構轉介，或到區內的社會保障辦事處遞交申請。在接到申請後，社署職員會安排約見申請人。

如長者擁有的資產超過高額長者生活津貼的限額，但符合普通長者生活津貼的資產限額，可以考慮申請普通長者生活津貼。但上述的一筆過追溯津貼款項安排不適用於普通長者生活津貼的申請。

有關高額長者生活津貼的詳情，請瀏覽社署網頁 www.swd.gov.hk/oala 或致電長者生活津貼查詢電話 3595 0130。

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 10 申請和退出服務：

◇ 服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

2018 年 6 月份月會

日期	時間	內容
5 月 24 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 2018 年 6 月份活動及售票
5 月 25 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
5 月 25 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、楊敏慧、鄺偉安、張創裕、何天賜、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

【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

護士健康檢查_5月 MACS:000133

日期 5月7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 20人/②場 20人/③場 20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\$35 / 非會員\$45

職員 盧嘉英/廖雅芳 姑娘

備註 活動當天，檢查內容不作更改。



為食廚房 MACS:000132

日期 5月23日(星期三)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 職員與參加者製作燕麥曲奇餅及交流烹調的心得。

名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人

費用 會員\$25

職員 廖雅芳 姑娘

備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



5月開心下午茶 MACS:000137

日期 5月11日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作素餃子，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。

名額 ①場 9人/②場 9人/③場 9人

費用 會員\$8

義工 李月珠、林秀蓮

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。



媽媽出外鬆一鬆 MACS:000143

日期 5月18日(星期五)

時間 上午10時30分至下午1時

地點 無肉食素食自助餐廳(北角店)

集合時間 上午10時30分
(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點 本中心

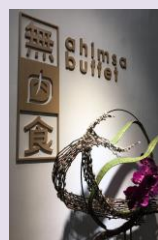
內容 與母親外出一同慶祝母親節。

名額 ①場 16人/②場 16人/③場 16人

費用 會員\$100

職員 劉詠詩 姑娘

備註 1. 參加者需於活動當日帶備會員証及自備食水。
2. 每位會員可連同1名家人一同參加。



春季中心生日會 MACS:0000135

日期 5月17日(星期四)

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 ①場 14人/②場 13人/③場 13人

費用 會員\$25 / 非會員\$30

職員 廖雅芳 姑娘

備註 1. 4-6月生日會員優先報告。
2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



春季剪髮服務 MACS:000138

日期 5月30日(星期三)

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、羅燕瑩

職員 陳穎然 姑娘

備註 參加者請先清理頭髮，才到中心理髮。



【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

中國文化自助餐一天遊

MACS: 000142

- 日期 5月29日(星期二)
時間 上午9時至下午4時30分
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 ①場 20人/②場 19人/③場 19人
費用 會員\$170/ 非會員\$180
行程 中文大學未圓湖→ 氣候變化博物館→
維景酒店午膳(自助餐)→ 饒宗頤文化館→ 回程
職員 鄺偉安 先生
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。
行動不便者, 需作評估才能參加活動。



【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 MACS: 000088

- 日期 5月2日至5月30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 5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。



護老俱樂部 MACS: 000095

- 日期 5月10日(星期四)
時間 下午3時至4時30分
地點 本中心
內容 與參加者一同探討現時長者福利的利與弊, 享用茶點, 共同渡過一個愉快的下午。
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 何天賜 先生



【免費活動】*名額有限*, 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

陳國威小學探訪

- 日期 5月4日(星期五) 內容 與學生玩遊戲, 歡聚下午。
時間 下午2時30分至3時30分 名額 ①場 7人/②場 7人/③場 7人
日期 5月11日(星期五) 職員 鄺偉安 先生
時間 下午1時30分至2時30分 備註 1.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。
日期 5月18日(星期五) 2.參加者只可參加其中一場。
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心



護老·小城·大事

上期護老·小城·大事就疾病的認識、個人護理進行了初步的講解，本期護老·小城·大事繼續就藥物的使用、患者的知情權利及自主權方面進行講解，讓大家對患者及家屬在醫療照顧方面應持的態度有進一步了解。

藥物的使用

很多患上慢性疾病的患者都可能需要使用不同的藥物治療，有些時候會遇到患者要服食眾多的藥物，有時甚至多達十種，而且不同藥物都可能有不同的副作用，如口乾、便秘、頭暈等，這些副作用都會導致患者不舒適而拒絕服用藥物，但很多朋友又未必告訴醫生他們自行減少食藥的情況，而醫生在不知道的情況下於覆診時再調節藥物，這樣可能導致藥物過多。所以患者要在藥物使用方面與醫護人員配合，匯報藥物及疾病的進展，有時候又要與醫護人員研究是否需要調節藥物的種類及份量。

患者的知情權利及自主權

在現代醫學方面都注重患者對本身疾病的治療及病況的知情權，所以患者及家屬應爭取向醫護人員了解病情及治療的方案。只有透過更認識到治療疾病的各種方案及利弊得失，然後由自己去衡量風險選擇自己願意採用的方案，就是能夠透過利用患者的知情權及行使自主權的最佳保證。西方醫學亦絕對支持患者的自主權，這亦是為什麼動手術前必須要患者親自簽署手術同意書的原因。隨著人口老化及嚴重病患的發生之可能性，亦推動了「預設醫療指示」的設立，令個人可以在有精神行為能力的時候去決定在末期病症時候是否接受維持生命的治療等。

結語

要能夠做到醫患樂同行，就要多做各方面的教育，包括醫護人員的溝通技巧，普羅大眾對疾病及應有權益的教育，讓患者在認識本身的疾病及治療後能與醫護人員合作，更有效地了解自身的身體狀況。

以上是今期護老·小城·大事分享的資訊，如大家想進一步了解今期資訊內容，可與中心社工何天賜先生聯絡。

資訊來源：救世軍·老吾老·第一百零八期

護老自修室

五月的「每月之書」是由天下雜誌股份有限公司出版的《記憶空了，愛滿了-陪爸爸走過失智的美好日子》。書中作者以自身的角度出發，寫下照顧患有失智症的爸爸，當中的故事及經驗，帶領讀者有如親身經歷一樣。如會員對此書籍感興趣的話，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《記憶空了，愛滿了-陪爸爸走過失智的美好日子》

天下雜誌股份有限公司(2014年出版)

分類：生命教育(F016)

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



輕輕鬆鬆幾十分鐘

日期 5月9日(星期三)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 以輕鬆及遊戲方式與參加者一起發掘新奇有趣的世界事情。

名額 ①場 4人/②場 4人/③場 4人

職員 廖雅芳 姑娘

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籤形式即場抽出後備補上。



茶果樂無窮

日期 5月12日(星期六)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由銀老師教授製作茶果，與企業義工一起玩遊戲。

名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人

導師 梁秀英

職員 張創裕 先生

備註 1. 每位參加者可製作茶果乙個。
2. 為確保衛生，茶果須即場食用。



嘉英哥健康與你 – 便秘

日期 5月11日(星期五)

時間 上午9時至10時

地點 本中心

內容 由本中心專業護士講解便秘的成因及處理方法。

名額 ①場 9人/②場 9人/③場 9人

職員 盧嘉英/廖雅芳 姑娘

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。



耆義莊園-明愛宿舍探訪

日期 5月12日及19日(星期六)

時間 下午2時至3時

日期 6月2日(星期六)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

節數 3節

內容 與義工一同了解宿舍服務及計劃探訪活動。

名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人

職員 鄺偉安 先生



青協長幼遊戲日

日期 5月12日(星期六)

時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 與學生玩遊戲，歡聚上午。

名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10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。



梁潔華小學探訪

日期 5月16日(星期三)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 與學生玩遊戲，歡聚下午。

名額 ①場 8人/②場 8人/③場 8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)



三花_講座暨奶粉售賣

(每人最多可預訂 4 罐，額滿即止)

日期 5月17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 三花職員講解保護關節飲食法的主題。
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5月5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奶粉，如未能在截止日期前登記奶粉之會員，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。
 8. 因三花奶粉貨源重整，訂購量少於30罐活動則會取消，詳情請留意中心告示。

三花產品售價：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$75

三花雙效奶粉 (800克)...\$100

三花高鈣健骨奶粉(800克)...\$85



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_認識冠心病

日期 5月10日(星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署註冊護士講解冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法。
職員 廖雅芳 姑娘



【健步如飛】

為推廣「健步行」運動，保良局屬下13間長者支援服務單位，於17/18年度推行「健步如飛」計劃，鼓勵長者運用智能手帶，以精準計算每天步行數量，藉以鼓勵長者從生活中養成恆常運動習慣。智能運動手帶能使長者在做運動時能夠計算步數、測量心率等功能，藉此全方位關注長者自我的健康和運動紀錄，以喚起長者追求健康，邁向優質生活，達至「居家安老」目標。如有興趣參加，請向王先生查詢及報名。

健步如飛_輕鬆健步行



日期 5月31日(星期四)
時間 上午9時30分
集合時間 上午9時15分
集合地點 本中心
地點 寶康公園

內容 到寶康公園進行健步行及簡單伸展運動。
職員 王鎮海 先生
備註 1. 參加者請穿著輕便服裝。
2. 有興趣的參加者歡迎即日參與。



【特別報告 / 活動】

1. 5 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。
2. 社區飯堂報告
 - 5 月 2 日(三) 上午 9 時將售賣 5 月 14 至 26 日的早、午、晚餐飯票。
 - 5 月 15 日(二)上午 9 時將售賣 5 月 28 日至 6 月 9 日的早、午、晚餐飯票。

人事動向		各位老友記，由於本人有其他的發展方向，將於 4 月 30 日(一)離職，在此要同大家暫別了。不經不覺加入莊老的大家庭已經有 3 年多，非常感謝老友記們對我的照顧，待我如朋友一樣，大家對我的關顧令我成長不少，不勝感激！在此祝願大家健康快樂，享受退休生活！	
------	---	--	---

睡眠			<h2>體適能信箱</h2> <h3>運動疲勞消除法</h3>		中心體適能教練 王鎮海先生
充足睡眠：	睡眠是消除疲勞恢復體力的關鍵。運動者每天應保證 8 至 9 個小時的睡眠，使機體處於完全放鬆狀態。				
按摩	按摩不但能促進大腦皮層興奮與抑制的轉換，因疲勞引起的神經調節紊亂消失，還可促進血液循環，消除疲勞。按摩時以揉力為主，交替按壓等手法，按摩可在運動結束後或晚上睡覺前進行。尤其是針對肌肉中的乳酸排除有所助益。				
整理運動	劇烈運動後驟然停止，會影響氧的補充和靜脈血回流，使血壓降低，引起不良反應。因此，運動後應做整理運動，動作緩慢、放鬆，使身體恢復。				
溫水浴	有刺激血管擴張，促進新陳代謝和血液循環，消除疲勞的作用。溫水浴的溫度宜在 40°C 左右，每次 15 至 20 分鐘。				
合理安排膳食	疲勞時應注意補充能量和維生素，尤其是糖，維生素 C 及 B1，應選吃富有營養和易於消化的食品，多吃新鮮蔬菜、水果。				

資料來源：運動版圖

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 6 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。

☆入會須知☆

歡迎瀏覽本中心網頁

服務對象

金咭會員	-	60 歲或以上
銀咭會員	-	50-59 歲社區人士
護老者會員	-	年滿 18 歲而需要照顧長者之人士

年費

\$21
\$50
免費

備註

- 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



即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆青小丑 典禮日綵排	為【「領」悟快樂「展」現愛】典禮日作綵排。	5月2日(三) 上午9時(本中心集合)	耆青小丑 隊員
先知先覺_ 認知習作	透過熱身遊戲及做認知習作，提升參加者的認知能力。	5月2、9、16、23及30日(三) 上午9時30分(本中心)	先知先覺 參加者
新聞天地	職員與會員分享時事。	5月2、8、9、15、16、23、29及30日 上午9時45分(本中心)	會員/ 非會員
先知先覺_ 跆拳道	由導師教導參加者跆拳道，強健身體，及訓練手腳協調。	5月2、9、16、23及30日(三) 上午10時30分(本中心)	先知先覺 參加者
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。	5月2、9、16、23及30日(三) 5月5、12、19及26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。	5月3、4、10、18、14、21、28及31日 上午9時(本中心)	會員/ 非會員
先知先覺_ 扭氣球	由導師教導參加者扭氣球技巧，培養興趣。	5月3、10、17、24及31日(四) 下午1時(本中心)	先知先覺 參加者
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。	5月4、11及18日(五) 上午9時30分(本中心) 上午9時15分抽籤派籌，名額10名。	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。	5月5、19及26日(六) 下午1時(本中心) 5月14日(一) 上午9時30分(本中心)	會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	5月12及26日(六) 上午10時30分(本中心) 上午10時開始派籌。	會員/ 非會員
【「領」悟快樂 「展」現愛】 典禮日	小丑大匯演及協助攤位活動。	5月19日(六) 下午2時(樂富廣場) (集合時間及地點另作通知)	耆青小丑 隊員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
U3A 會議	讓委員商討U3A活動安排。	5月3日(四) 上午9時30分(本中心)	U3A 委員
先知先覺_ 義工聚會	分享推行服務時遇到的情況，及分配義工當值時間。	5月31日(四) 上午9時30分(本中心)	先知先覺 義工



我向來對小丑認識不多，只知道小丑有著誇張的化妝和華麗的服裝，自從加入耆青小丑隊後，我對小丑加深認識不少。

我在3月18日參加保良局在樂富廣場舉辦的一場大型小丑表演，小丑的動作多姿多采、攪笑、鬼馬，令在場的觀眾和小朋友笑逐顏開，我也樂在其中。

在此特別感激中心主任、張先生及廖姑娘在場的

鼓勵和打氣，使我們得以順利完成小丑表演的工作。

我們小丑隊成員很團結，互相幫助，又有團隊精神，使合作一致，實在難能可貴。本人很開心加入其中，日後繼續會以小丑的身份帶給大家歡樂！

《快樂小故事》正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！

關心您的 1+1，透過先進的電子系統(e 體健+長者電話支援系統)，關心您的需要，詳情可向廖姑娘查詢：



藉先進的健康量度系統(量血壓、血含氧量、體溫、體重/BMI)，輕易地將數據上載在互聯網上，再加上透過智能電話、平板電腦等方便地了解參加者的身體狀況及體驗健康管理的方便。

「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，但如果还有其他協助，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。



第五期「先知先覺[®]」認知障礙預防計劃

好「義」事一欄



◀義工們與參加者一同製作乾花盆栽，大家都覺得很漂亮，笑得多燦爛！



▶義工教導參加者完成認知習作，連線、拼圖、找不同等習作都難不到參加者，真醒目！



義工快訊

義工
Volunteer
MOVEMENT

義務工作是社會政策以外，解決社會問題的方法之一。參與義務工作是體現人
人平等、互助互愛、互相學習的精神表達愛心、關懷、分享的積極行動盡公民
責任，貢獻及回饋社會。所以，義工對我們來說，是重要的「資產」，他們默默的支持與付
出，對於中心是極大的鼓勵。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」一起將愛心溫暖
帶給有需要的人！

如果想知道多 D 義工活動，歡迎與中心職員鄭生聯絡。

活動預告：6月明愛宿舍探訪



環保基金 - 長幼齊識「碳」

推行期：2018年4月 - 2019年9月

※ 網上分享

透過網上平台，分享衣、食、住、行四方面的低碳生活經驗

※ 識碳大使

由長者擔任「識碳大使」推廣低碳生活：協助於網上分享、發佈環保資訊、參與低碳生活訓練及布偶劇工作坊、社區巡迴演出

※ 布偶話劇

巡迴布偶話劇，向社區傳遞低碳訊息

※ 綠趣耆想

捕捉「綠趣耆想」，透過攝影比賽及搜集生活點子，讓社區人士互相分享及互動體驗

