



專題月聚天 – 第三齡學苑(U3A)

「第三齡」是指已經從工作或家務崗位中退下來踏入人生另一階段，可以自由追求個人夢想的人士。第三齡學苑以「自發」、「自學」、「自教」、「自管」為校訓，「自發」是讓第三齡人士因共同興趣而凝聚，自務組織學習活動；「自學」是第三齡人士不斷增值，學習不同知識及技能；「自教」由第三齡人士擔任導師，將自己的技能教授給其他人；「自管」指由第三齡人士一手包辦策劃活動。

中心每兩個月舉辦一次 U3A 會議，讓各委員一同商討及策劃 U3A 活動，社聯亦會定期舉辦學長培訓課程，讓委員學習新技能，再於中心教授長者。中心現正招募第九屆第三齡學苑委員，如果你有任何技能或興趣，又願意擔任義工導師，在中心舉辦不同類型活動，歡迎與陳姑娘聯絡，成為我們委員之一。

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 7：財政管理

✧ 服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

7 月份月會

日期	時間	內容
6 月 25 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 7 月份活動及售票
6 月 26 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
6 月 26 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、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。

【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



特「飾」便服日

日期 6月4日(星期四)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 以健康生活為主題，設有攤位遊戲及小食義賣活動，為保良局籌募經費，以提供優質服務。
職員 王鎮海 先生
備註 鼓勵參加者當日穿著輕便服飾響應。



端午節慶祝活動

日期 6月17日(星期三)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 與參加者一起玩遊戲及抽獎來慶祝端午節，一起感受節日的氣氛。
名額 50人
費用 會員\$10 / 非會員\$12
職員 劉詠詩 姑娘
備註 此活動由東方日報慈善基金贊助。



李銀世紀生日會

日期 6月13日(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與中心會員李銀及其親友共同慶祝百歲生辰，歡渡時光。
名額 40人(獲邀請親友優先)
費用 會員\$20
職員 翁偉承 先生



U3A_縫製士多啤梨掛飾

日期 6月18日(星期四)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 U3A 委員教授參加者縫製一個士多啤梨掛飾。
名額 15人
費用 會員\$8 / 非會員\$10
導師 李潔珠、麥倩嫻、林文女
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者需自備縫紉針及剪刀。



CUP CAKE 製作

日期 6月15日(星期一)
時間 下午3時15分至4時15分
地點 本中心
內容 製作杯子蛋糕，每人可得4個杯子蛋糕。
名額 10人
費用 會員\$20
導師 李潔珠、麥倩嫻
職員 楊敏慧 姑娘






春季剪髮服務


日期 6月29日(星期一)
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。



【收費活動】 有興趣報名請 (*名額將平均分配)

護士健康檢查_6月 
日期 6月22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 

左鄰右里_天然蚊怕水製作 
日期 6月29日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 製作天然蚊怕水。
名額 10人
費用 會員\$10
導師 胡燕珊
職員 楊敏慧 姑娘
備註 此活動由左鄰右里基金贊助。


三中長者學苑_長幼歡聚看古今 

日期 6月30日(星期二)
時間 上午9時30分至下午4時30分
集合時間 上午9時30分(敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
名額 40人
費用 會員\$60/ 非會員\$70
職員 張駿成 先生
行程 杜莎夫人蠟像館→蓮香居享用午膳→天際100觀景台
備註



紅燒斑腩煲
蒜茸炒時蔬
菜甫炒滑蛋
時菜炒雞柳
怡香茹子煲
亞參醬排骨
粟米雞絲羹
燒味拼盤
懷舊風味餐




1. 曾參與三中長者學苑課程的參加者可優先報名。
2. 此活動由長者學苑發展基金贊助，旨在推動長幼共融，達至文化傳承及交流。
3. 此活動與香港道教聯合會圓玄學院第三中學的學生一同參與。
4. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。
5. 因行程多為步行參觀景點，參加者需考慮自己的身體狀況。

【護老者專頁】 〈名額不限〉·歡迎即日參與

靈實講座_三伏天灸療法

日期 6月9日(星期二)
時間 上午10時至11時30分 
地點 本中心
內容 由基督教靈實協會中醫講解有關三伏天灸療法可如何協助照顧長者。
職員 翁偉承 先生 

食得盡慶

日期 6月11日(星期四)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由言語治療師講解吞嚥功能定義及治療、對身體的影響、治療以外的輔助。
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)



春季保健按摩



日期 6月3日至6月24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 劉詠詩 姑娘
備註 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 6月25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
享用茶點及遊戲, 並以退化性關節炎為主題, 互相分享護老心得。
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



園來快樂(外出活動)



日期 6月23日(星期二)
時間 上午9時15分至下午5時
集合時間 上午9時15分(敬請準時出席, 逾時不候)
集合地點 本中心
內容 到東華三院黃竹坑服務綜合大樓參加不同的工作坊, 透過園藝治療教導參加者「食得健康、活得健康、想得健康」。
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
備註 1.活動有旅遊巴士或復康巴士接送, 並包括簡單午膳。
2.活動當日如上午7時仍懸掛黃色暴雨或三號颱風或以上訊號, 活動將會取消。



護老·小城·大事

資助長期護理服務

各位護老者有否面對過希望有人能幫忙協助照顧身邊的長者呢? 但大家又知否現時有甚麼政府所提供或資助的服務可供選擇? 怎樣才知道長者是否符合申請資格呢?

現時政府所資助的長期護理服務分為社區照顧服務(上門服務、日間護理中心等)及住宿照顧服務(不同類型的老人院)兩種, 長者申請服務時均需由認可評估員評估長者在護理方面的需要, 並編配合適的長期護理服務。一般來說, 評估員會依照長者的受損程度、健康問題、環境危機、應付問題等四大範疇建議不同的服務以供選擇。

以下列舉出一些初步的評估條件以讓大家了解長者是否符合申請資格:

- 長者有否大小便失禁情況出現
- 長者是否未能自我照顧, 例如自行進食、更換衣物、室內外走動等
- 長者是否未能獨立生活, 例如準備膳食、藥物處理、財物管理等
- 長者是否缺乏足夠的支援, 例如長者獨居或家人未有能力照顧長者等
- 主要護老者是否無法繼續照顧長者, 例如對照顧長者感壓力及憂慮等

若長者於以上問題中有多於一個「☑」, 護老者及長者均可諮詢中心社工意見以了解是否需要作進一步的評估。若對照顧長者上有其他問題或需要, 歡迎與中心護老者服務社工翁偉承先生聯絡。

資料來源: 社會福利署網頁

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



六四電影分享會



日期 6月4日(星期四)
時間 下午1時至2時
地點 本中心
內容 與參加者一同觀看有關六四事件的電影，分享各自的經歷及看法，並悼念當中逝世的死難者。

名額 18人
職員 翁偉承 先生

五月三十五日



樓宇維修知多少



日期 6月24日(星期三)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由鄰舍輔導會的職員講解樓宇檢驗及維修政策，及有關申請樓宇安全貸款的詳情。

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。



雅培_講座暨營養粉售賣

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

日期 6月11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 由雅培職員講解有關肌肉的主題講座。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6月6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。

雅培產品售價：

金裝加營素(400克)呔呢嗶味...\$69
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...\$155
金裝加營素(900克)朱古力味...\$155
怡保康(400克).....\$90.5
怡保康(900克).....\$199.5
活力加營素(900克)呔呢嗶味...\$173.5



益力多電影講座



日期 6月18日(星期四)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 講解細菌與健康的知識及播放健康影片。

名額 40人
職員 張駿成 先生
備註 1. 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。
2. 每位參加者均可獲贈紀念品乙份。
3. 講座完結時，會即場售賣益力多，售完即止。



6月_義工歡樂茶聚

日期 6月27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】 <名額不限> · 歡迎即日參與

衛生署講座_預防家居意外

日期 6月4日(星期四)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由護士講解長者常見之家居意外及預防方法。
職員 翁偉承 先生



頌親恩_情獻父愛嘉年華

日期 6月16日(星期二)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 透過攤位遊戲及工作坊，頌讚父親偉大，並向他們傳達愛意。
職員 張駿成 先生
備註 入場券會於活動當日派發。歡迎攜同親友出席，歡渡下午。



【特別報告 / 活動】

1. 中心登記偶到分為上午及下午兩個時段，上午時間為8時30分至1時，下午時間為1時至5時30分，會員進入中心，必須攜帶會員証，到櫃位電腦登記偶到。
2. 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。
3. 已登記聯區物資的長者，請於5月29日(五)至6月12日(五)下午5時前到中心索取禮物一份，否則當棄權論。
4. 5月29日(五)下午12時30分保良局生涯規劃及理財教育中心職員到中心，邀請長者進行「長者理財教育需要及跨代照顧設計研究」問卷，大約需時30分鐘，完成問卷可獲禮物一份。參加者需略懂文字及理解能力良好，有興趣的參加者可向陳姑娘報名，並於活動當日準時出席。
5. 5月30日(六)下午2時至4時30分於香港聖公會將軍澳安老服務大樓舉行「腦」動將軍澳 - 健腦、活老，關注認知障礙症嘉年華，設有攤位遊戲，禮物豐富。如有興趣的會員，而未曾於其他機構取入場票，可向陳姑娘取入場票一張，先到先得。
6. 因6月17日(三)舉辦端午節慶祝活動，民族舞班暫停一天，參加者請留意。
7. 保良局為了倡議長幼共融，和諧家庭，鼓勵長者分享快樂小故事，獲選故事會刊登在每月月訊中。如各位老友記有任何快樂故事，歡迎寫下並交給陳姑娘，可獲得禮物一份。
8. 耆樂賦強報告
 - 耆樂賦強D組將於6月5、12及19日(五)上午9時30分進行，職員將個別聯絡合資格人士。
9. 社區飯堂報告
 - 6月2日(二)上午9時30分將售賣6月15日至6月27日的早、午、晚餐飯票。
 - 6月16日(二)上午9時30分將售賣6月29日至7月11日的早、午、晚餐飯票。
 - 6月29日(一)上午9時30分將售賣7月13日至7月24日的早、午、晚餐飯票。
 - 6月9日(二)下午12時30分(午餐後)將舉行春季社區飯堂會議，歡迎社區飯堂使用者出席。
10. 耆暉義軍報告
 - 義工將於6月27日(六)進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
 - 護士健康諮詢將於6月18日(四)上午9時至11時於本中心舉行，主題為「中央肥胖測試」及體格檢查，職員將個別聯絡參加者。

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。	6月1、5、8、12、15、19及29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	6月1、8、15、22及29日(一) 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	6月2、9、16、22及30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。	6月3、10、17及24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。	6月3、10、17及24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。	6月3、10及24日(三) 6月6、13及27日(六) 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。	6月6、13及27日(六) 下午1時 (本中心)	會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	6月13及27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。	6月25(四)及26日(五) 上午9時 (本中心) 6月26日(五) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆樂賦強 C 組聚會	與耆樂賦強 C 組參加者一同重溫課程。	6月5日(五) 上午10時(本中心)	耆樂賦強 C 組參加者
銀齡展亮學苑_第二期培訓班	學習課堂管理技巧	6月10、17及24日(三) 下午1時 (保良局方譚遠良健樂中心)	第二期 銀齡展亮學苑 導師
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心委員討論有關 U3A 事項。	6月12日(五) 上午9時30分 (長者援手網絡中心)	U3A 聯席委員
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪	6月15日(一) 下午2時(本中心)	美善生命大使
中心委員會	提供平台予會員多參與及商討中心事務。	6月25日(四) 下午2時(本中心)	中心委員會 委員

AEON 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，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。

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
--------------------------------	---------------------------------



「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

「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。

惡劣天氣下中心開放及活動安排

	中心開放	室內活動/班組	戶外活動/班組
雷暴警告/黃色暴雨警告/懸掛一號風球	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/懸掛三號風球	✓	✓	X
黑色暴雨警告/懸掛八號或以上風球	X	X	X

中心以會員安全為首要考慮，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通等情況，自行決定是否前往中心。如有疑問，請電 2997 0206，與本中心職員聯絡。