



專題月聚天 – 新同工介紹

大家好，我是新到職的中心主任洪佩華姑娘，很開心加入保良局莊啟程耆暉中心這個大家庭，請大家多多指教。我平日最喜歡傾傾計，說說笑，期待日後同大家一齊玩，一齊笑，分享生活點滴，一同創造快樂的回憶，樂聚於中心！



【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 12：知情的選舉

◇ 服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

8 月份月會

日期	時間	內容
7 月 24 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 8 月份活動及售票
7 月 25 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
7 月 25 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、黃錦康、黃瀟瑩、陳穎然、楊敏慧、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：www.plkesp.hk

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

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 7-9 月份壽星，請於 2014 年 7-9 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。
- 會員可自行到取或請親友代領，但必須帶同有效會員證。
- 7-9 月份壽星最遲可於 2014 年 10 月 10 日前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。
- 由於受中心裝修影響，4-6 月份壽星最遲可於 2014 年 8 月 10 日前取回禮物及生日卡，逾期作自動放棄論。

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)

U3A 羽毛球飾物製作

日期 7月4日 (星期五)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 U3A 委員教授製作羽毛球飾物。
名額 12人
費用 會員\$8 / 非會員\$10
導師 麥倩嫻、林文女、李潔珠
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者需自備剪刀。



趣味手語班

日期 7月5日至9月6日 (逢星期六)
時間 上午10時至11時正
地點 本中心
堂數 10堂
內容 資深導師教授手語。
名額 18人
費用 會員\$50
導師 陳青楊 老師
職員 黃瀟瑩 姑娘
備註 舊生優先(新生請留名登記)。



夏季剪髮服務

日期 7月10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。



趣味人生

日期 7月7日至8月4日 (逢星期一)
堂數 5堂
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 透過懷緬治療，讓參加者回顧人生不同階段，於分享過程中，重新整合人生，並建立正面價值觀。
名額 8人
費用 \$10
職員 顏苑恩 姑娘 (實習學生)
備註 1) 參加者可獲精美禮品乙份
2) 報名者需先填妥問卷，由工作人員作篩選，合資格者參加。



護士健康檢查

日期 7月15日 (星期二)
時間 下午1時15分至4時
地點 本中心
內容 磅重、量血壓、驗血糖、驗膽固醇。
名額 90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 陳穎然 姑娘



無痛耆蹟_痛症管理 E 組

日期 7月8日至8月6日 (逢星期二及星期三)
時間 上午9時至12時/下午2時至4時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 為患長期痛症長者進行紓緩治療。
名額 12人
費用 會員\$100 (針灸費用)
職員 黃瀟瑩 姑娘
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。



【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)



夏季粵曲班

日期 7月8日至9月23日 (逢星期二)
(7月15日及9月9日暫停)

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。

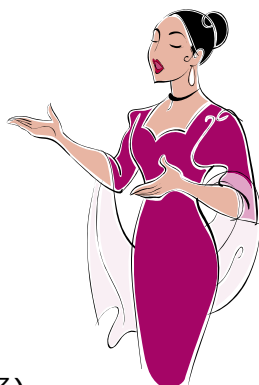
名額 42人

費用 會員\$140

導師 陳月嬋 導師

職員 楊敏慧姑娘

備註 舊生優先(新生請留名)。



甜睡有辦法

日期 7月10、24、31日及8月7日
(星期四)及7月18日 (星期五)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

堂數 5堂

內容 透過認知行為治療，讓參加者認識正確睡眠知識及練習各種鬆弛方法，從而學習如何放鬆情緒，改善失眠情況，促進身心健康。

名額 8人

費用 \$10

職員 蔡倩婷 姑娘 (實習學生)

備註 有興趣之參加者，請與蔡姑娘聯絡，並需於交費前填寫一份問卷作篩選之用。



夏季太極班

日期 7月9日至9月10日(逢星期三)

時間 上午9時至10時

地點 本中心

堂數 10堂

內容 義工導師教授太極十八式。

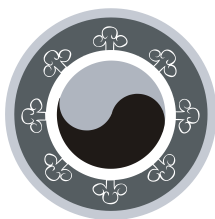
名額 10人

費用 會員\$10

導師 黃愛兒、林秀蓮

職員 劉詠詩 姑娘

備註 舊生優先(新生請留名登記)



夏季水墨畫

日期 7月14日至9月15日 (逢星期一)

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 老師

職員 劉詠詩 姑娘

備註 舊生優先(新生請留名登記)



羅氏夏季跆拳道

日期 7月9日至9月10日 (逢星期三)

時間 下午3時30分至4時30分

地點 本中心

堂數 10堂

內容 學習腳技、手技及套拳等。

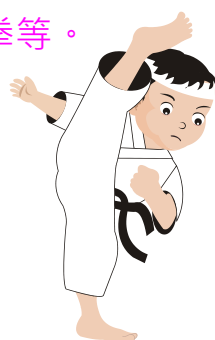
名額 15人

費用 會員\$50

導師 盧愛好 導師

職員 楊敏慧姑娘

備註 舊生優先(新生請留名)



羅氏夏季普通話

日期 7月14日至9月15日 (逢星期一)

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 老師

職員 劉詠詩 姑娘

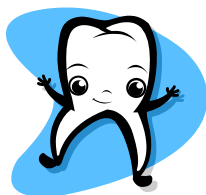
備註 舊生優先(新生請留名登記)



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

【愛自己·由齒起】講座

日期 7月12日(星期六)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由註冊牙齒衛生師講解牙齒/假牙護理等方法及設有攤位遊戲。
名額 50人
職員 周明潔 姑娘(實習社工)
備註 完成兩項攤位遊戲可獲禮物一份。



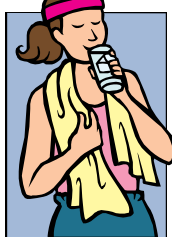
先知先覺_認知小組

日期 7月4、11、及18日(逢星期五)
時間 上午10時至11時
日期 7月23日(星期三)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
堂數 4堂
內容 由職員及義工與參加者一同玩認知遊戲，增強認知能力。
名額 21人
(已接受評估，被評為合資格的長者)
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者必須出席全部課堂。



先知先覺_運動小組

日期 7月2、9、16、23及30日
(逢星期三)
時間 上午10時至11時
日期 7月4日(星期五)
時間 上午9時至10時
地點 本中心
堂數 6堂
內容 由導師教導參加者八段錦運動，強健身體及訓練記憶力。
名額 21人
(已接受評估，被評為合資格的長者)
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者必須出席全部課堂。



「花」點心思絲帶繡

日期 7月7、14、21及28日(逢星期一)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
堂數 4堂
內容 導師教授絲帶繡花的知識和技巧。
名額 15人
職員 黃滌瑩 姑娘
備註 1. 參加者必須完成所有課堂。
2. 參加者有義務在完成課程後學以致用，參與一項由本中心舉辦的社會服務。



先知先覺_團隊培訓日

日期 7月17日(星期四)
時間 下午1時30分至4時30分
地點 本中心
內容 透過遊戲及領袖訓練，凝聚義工，建立團隊精神，共同協助推行本計劃。
名額 21人(先知先覺義工)
職員 陳穎然 姑娘
備註 先知先覺義工必須出席培訓。



【免費活動】〈名額不限〉· 歡迎即日參與

特「飾」便服日 2014

日期 6月28日(星期六)

時間 上午9時30分至11時

地點 本中心

內容 慈善活動：攤位遊戲及飲食。

職員 黃錦康 先生

備註 1. 收益將用在本中心的活動及服務上。
2. 當日以運動服為主題，歡迎參加者穿運動服來參加。



衛生署講座_規劃圓滿人生

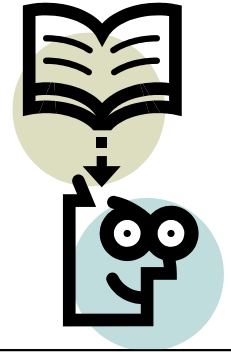
日期 7月17日(星期四)

時間 上午10時15分至11時15分

地點 本中心

內容 由衛生署註冊護士潘姑娘講解身後事安排。

職員 楊敏慧 姑娘



三花_四季節慶營養飲食春夏天暨奶粉售賣

日期 7月10日(星期四)

時間 上午10時15分至中午12時(售完即止)

(每人最多可預訂4罐)

地點 本中心

內容 三花職員教授保健強心的飲食秘訣。講座後，開始售賣奶粉。

職員 劉詠詩 姑娘

備註 1. 截止登記日期為7月5日(六)，下午4時為止。
2. 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。
3. 未能於7月5日(六)，下午4時前登記者，可嘗試於活動當日到中心，餘下的奶粉將以抽籤形式發售。
4. 登記購買奶粉的參加者，務必於登記奶粉時出示有效會員證。



售賣三花產品：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85

【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

夏季保健按摩

日期 7月2日至7月30日(逢星期三)

時間 上午9時00分至12時45分
(每節45分鐘)

地點 本中心

名額 5人

內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。

費用 會員\$75/ 非會員\$85

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。



腦袋大起底

日期 7月3日(星期三)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

內容 透過輕鬆遊戲活動，讓護老者減壓，同渡輕鬆下午。

名額 9人

職員 黃靜瑩 姑娘

備註 護老者優先。

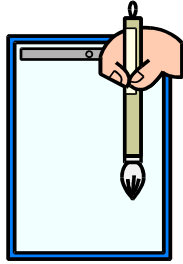


【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



夏季書法班

日期 7月8日至9月16日(逢星期二)
(9月9日暫停)
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 老師
職員 黃瀟瑩 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)。



夏季素描班

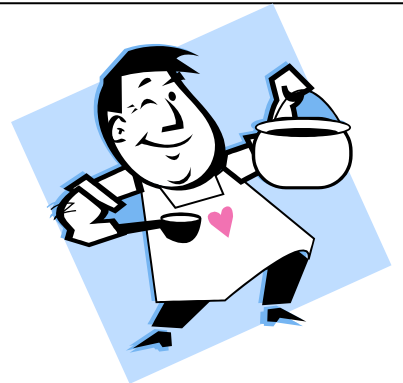
日期 7月8日至9月16日(逢星期二)
(9月9日暫停)
時間 上午10時30分至11時
地點 本中心
堂數 10堂
內容 資深導師教授素描畫技巧
名額 15人
費用 會員\$50
導師 高麗明 老師
職員 黃瀟瑩 姑娘
備註 1. 學員需自備畫紙、畫筆及顏料
2. 舊生優先 (新生請留名)。



【護老者專頁】〈名額不限〉· 歡迎即日參與

中醫講座-紓緩壓力湯水篇

日期 7月3日(星期四)
時間 上午10時30分至11時30分
地點 本中心
內容 由註冊中醫師-潘醫師介紹可紓緩壓力之湯水及食物。
職員 劉詠詩 姑娘



【特別報告／活動】

1. 人事變動：中心副主任黃錦康先生將於7月4日因健康理由而離職，他多謝保良局這個大家庭，對各位會員亦感到依依不捨，在此我們祝願他身體健康，生活愉快！
2. 7月8日(二)及7月23日(三)上午9時至下午4時將安排護士上門探訪，職員將個別與相關會員聯絡。
3. 社區飯堂報告
 - 7月3日(四)上午9時30分將售賣7月14日至7月26日的早、午、晚餐飯票。
 - 7月17日(四)上午9時30分將售賣7月28日至8月9日的早、午、晚餐飯票。
 - 7月31日(四)上午9時30分將售賣8月11日至8月23日的早、午、晚餐飯票。
4. 耆暉義軍將於7月19、21及22日進行關懷探訪，職員將個別聯絡被訪者。
5. 「幸福的黃色小票」活動將於7月11日(五)上午11時至下午8時在永旺香港百貨有限公司(康怡店)舉行義賣及宣傳，歡迎會員協助或參與，如有興趣，請向楊敏慧姑娘查詢。

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
新聞天地	義工/職員與會員分享時事。	7月2、9、16、23及30日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
老友記劇場—霍元甲	老友記一同看電影，共渡輕鬆的下午。	7月2日 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
晨早健康操	大家齊做健康操，身體健康又輕鬆。	7月3、5、10、11、12、17、18、19、26及31日 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。	7月2,5,12,16,19,26及30日 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	7月12及26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

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆暉義軍_義工團聚	於服務前進行誓師大會。	7月19日(六) 上午9時30分 (本中心)	耆暉義軍
U3A 團隊精神日	透過遊戲及領袖訓練，凝聚各中心的 U3A 聯席委員。	7月11日 (五) 上午9時30分 (劉陳小寶長者耆暉中心)	U3A 聯席委員 (大U)
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪。	7月14日 (一) 下午2時 (本中心集合)	美善生命大使
先知先覺_護老者及傭人培訓	由職業治療師講解認知障礙症類別、行為特徵以及溝通技巧等。	7月19日 (六) 下午2時 (華永會生命教育及長者支援中心) *1時15分於中心集合	已被邀請的護老者