



專題月聚天 – 各項政府福利資助金額調升及額外資助

立法會於過去5月及6月通過2筆撥款，分別為(1)綜援、生果金、長者生活津貼和傷殘津貼獲發額外2個月的資助金(即出3糧)及(2)按物價通脹調高以上福利資助金額4.7%。

有關(1)出3糧的款項會於7月24日以現行付款方式支付予受助人，如有領取以上福利資助的老友記就要留意啦！

至於(2)調高福利金的部分，有關的調整會追溯至2015年2月1日起生效。補發的款項最早已於6月24日以現行付款方式發放，詳情可參考下表，如有需要，可向就近社會保障辦事處或致電社會福利署熱線電話2343 2255查詢。

	原有金額	新金額	補發金額(2-6月)
高齡津貼(生果金)	\$1,180	\$1,235	\$275
長者生活津貼	\$2,285	\$2,390	\$525
普通傷殘津貼	\$1,510	\$1,580	\$350
高額傷殘津貼	\$3,020	\$3,160	\$700

資料來源：社會福利署網頁

政府為公屋租戶代繳8月份租金

居於香港房屋委員會(房委會)的公共租住房屋而繳交一般租金的租戶(包括中轉房屋暫准租用證持證人)將無需繳交2015年8月的租金/暫准證費。

財政司司長在2015/16年度《財政預算案》中建議推出多項一次性紓緩措施，當中包括為居於房委會公共租住單位的較低收入租戶代繳一個月租金。立法會財務委員會已於6月批准有關撥款，措施將惠及約七十一萬個房委會租戶。

資料來源：香港房屋委員會網頁

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

9月份月會

日期	時間	內容
8月27日(四)(第一場)	上午9時正	介紹9月份活動及售票
8月28日(五)(第二場)	上午9時正	
8月28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、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

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

- 7-9月份壽星，請於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。最遲可於10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)

U3A DIY 掛飾

日期 8月4日(星期二) 

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員教授製作2款不同掛飾。

名額 15人


費用 會員\$15 / 非會員\$18


義工 林文女、李潔珠、麥倩嫻

職員 陳穎然 姑娘



護士健康檢查_8月

日期 8月17日(星期一) 

日期 8月24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 35人(每場)

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

備註 1.參加者只可選擇其中一個時段。
2.活動當天，檢查內容不作更改。

夏季中心生日會

日期 8月11日(星期二) 

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心


內容 與7-9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 王鎮海 先生

備註 1.7至9月份生日會員優先報名。
2.每位參加者可獲精美禮物一份。



8月開心下午茶

日期 8月25日(星期二) 

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作北京健康水餃，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。


名額 30人

費用 會員\$6

義工 李明珠、周影梅、李少芳

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。



夏季剪髮服務

日期 8月14日(星期五) 

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。



花天使園藝組

日期 8月19日至9月16日(逢星期三) 

時間 下午1時30分至3時

地點 本中心

堂數 5堂


內容 學習園藝技巧，包括播種、扦插、分株及植物護理。

名額 10人


費用 會員\$20

職員 楊敏慧 姑娘

備註 完成訓練後，需成為「花天使」協助打理中心盆栽。



【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 8月5日至8月26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。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

□ 園來快樂(外出活動)



日期 8月11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(護老者及首次參加者優先)
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時仍懸掛黃色暴雨警告或三號颱風以上訊號，活動將會取消。



□ 左鄰右里_穿珠花中花班



日期 8月15日(星期六)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由導師教授參加者以穿珠方法製作花中花。
名額 20人(護老者優先)
費用 會員\$10 / 非會員\$12
導師 林文女、李潔珠、麥倩嫻
職員 翁偉承 先生
備註 1. 此活動由左鄰右里基金贊助。
2. 費用已包括所需材料及工具。



□ 左鄰右里_消暑自助逍遙遊



日期 8月19日(星期三)
時間 上午9時至下午5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\$128 / 非會員\$138
職員 翁偉承 先生
行程 中醫藥博物館→盛逸酒店自助餐→挪亞方舟
備註 1. 此活動由左鄰右里基金贊助。
2. 鼓勵長者與護老者一同參與，每個家庭最多可為兩名親人報名。
3. 參加者需於活動當日帶備中心帽、會員証及自備食水。
4. 因天氣較為炎熱，參加者需考慮自己的身體狀況。

【自助餐】

沙律： 煙三文魚、蟹柳黃瓜比羅麵、凱撒沙律、車厘茄、中華沙律、德國薯仔沙律、翡翠苗、雜果粟米火腿沙律、泰式鳳爪、南瓜腸仔沙律
熱盤： 吉列龍脷柳、紅酒燴牛尾、杏仁咖哩雞、火腿雜菜炒飯、冬瓜伴蟹肉香菇汁、香草火腿白菌意粉、香煎豬扒配白菌黑椒汁
湯： 中式湯、西式湯
甜品： 生果碟、椰汁奶凍、法式雜餅、法式朱古力蛋糕、糖水、忌廉泡芙
(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)



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

左鄰右里_得閒飲茶

日期 8月20日(星期四)
時間 下午2時30分至4時
地點 新都城二期稻香
內容 與身邊鄰里及長者一同到酒樓茶聚，從護老工作中抽空與朋友相聚閒聊。
名額 36人
費用 會員\$30 / 非會員\$35
職員 翁偉承 先生



ES08/000888/1516

1. 此活動由左鄰右里基金贊助。
2. 參加者需自行到稻香集合。
3. 部份名額已預留予護老者，職員會個別聯絡。

《菜單》
稻香蝦餃皇
鼎湖腐皮卷
蜜汁叉燒包
潮州蒸粉果
香煎蘿蔔糕
碧綠潮貢象拔蚌
濃湯野菌浸干蔬
穗香沙薑雞
茄子雞絲炆米
菜甫肉鬆炒飯
滋潤甜品

日期 8月25日(星期二)
時間 下午1時至2時30分
地點 本中心
內容 護老者同路人一同享用茶點，並透過藝術治療互相分享護老工作的苦與樂。
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

護老者歡樂聚會



ES08/000324/1516



護老·小城·大事

「原諒我這一生不羈放縱愛自由」，對大部份人來說，如非必要均不希望多帶一隻「腳」傍身，而外出時亦可能會感到尷尬、不習慣、怕別人的目光等，但無論如何，助行器具確是協助長者避免生活質素下降，加強自我照顧能力的重要工具。但如何為長者挑選合適的助行器具才能令此成為長者的「好幫手」呢？以下首先為大家介紹一些挑選拐杖的要訣。

把手：需選擇堅固而不易損壞的物料，而 T 型把手會比 U 型把手更方便及適合日常使用。

筒身物料：現時大部份拐杖主要使用鋁合金製造，因為較為堅固及輕身，其他過重的物料可能會加重長者的負擔。

調較高度：筒身應可因應長者的高度而作出調整，一般來說手握拐杖後立正站立，雙手應能自然下垂而手肘不會過份彎曲，但建議仍是由專業或經受訓練的人士協助調整以確保其高度是合適的。

底部防滑：拐杖底部必須設有防滑膠墊有助長者安全使用不致跌倒，但由於膠墊每天與地下磨擦，容易損耗，故此長者或護老者需要定時拿起拐杖，查看底部的圈形坑紋，若是漸漸不明顯或消失便應立即更換以保安全。

除拐杖外，助行架、四腳爪及輪椅等均是常用的助行器具，下期將會為大家繼續作出介紹。另外本中心設有助行器具借用及售賣二手器具服務，亦有提供租用或購買助行器具的資訊，如有需要歡迎與中心社工翁偉承先生聯絡。

資料來源：房協長者通網站

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

無痛耆蹟_總結及嘉許禮

- 日期 8月4日(星期二)
時間 中午12時至4時30分
集合時間 中午12時 (敬請準時出席，逾時不候)
集合地點 本中心
地點 總局
內容 乘旅遊巴士到保良局總局觀賞話劇、表演等，一同分享無痛耆蹟計劃的成效並對各參加者作出嘉許。
名額 25人
職員 翁偉承 先生
備註 1.不設後備名額，逾時10分鐘即當棄權，名額將以抽籤形式即場抽出後備補上。
2.請各位參加者自行午膳後，再到中心集合，如有需要請自備乾糧及食水。



耆樂賦強 長者社區健康支援計劃 F 組

- 日期 8月7日及21日(星期五)
8月12日(星期三)
時間 上午9時30分至11時30分
地點 本中心
堂數 3堂
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. 參加者必須預先留名及接受評估。
2. 必須出席所有課堂。
3. 職員會電話通知參加者確認上課安排。



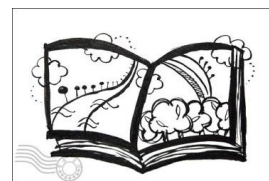
快樂源自分享

- 日期 8月10日(星期一)
時間 下午3時15分至4時15分
地點 本中心
內容 與會員互相分享快樂感恩的事情，培養正面訊息。
名額 15人
職員 張駿成 先生
備註 參加者需準備快樂或感恩的故事，與其他會員分享。



香港奇聞

- 日期 8月13日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 與老友記趣談香港奇聞。
名額 15人
職員 鄺偉安 先生
備註 歡迎老友記準備有趣故事一同分享。



「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。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)



血壓計靈敏度測試

日期 8月5日(星期三)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由護士替長者進行電子血壓計靈敏度測試，讓長者了解自己的電子血壓計的準確性。
名額 15人
職員 盧嘉英 姑娘
備註 參加者**必需攜帶**電子血壓計到中心。



啟程義工夏季聚會

日期 8月8日(星期六)
日期 9月26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
備註 參加者只可選擇其中一個時段。



雅培_講座暨營養粉售賣

日期 8月14日(星期五)
時間 上午9時30分至11時15分(售完即止)
地點 本中心
內容 由雅培職員講解糖尿病常見眼疾的主題講座。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8月8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。

(每人最多可預訂4罐，額滿即止)

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...\$150
金裝加營素(900克)朱古力味...\$150
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



樂在耆中遊戲日

日期 8月15日(星期六)
時間 下午12時45分至1時45分
地點 本中心
內容 由賽馬會茵怡青年空間兒童義工主持遊戲，與長者歡度下午。
名額 15人
職員 楊敏慧 姑娘



動物特工隊探訪

日期 8月21日(星期五)
時間 下午1時30分至2時30分
地點 本中心
內容 與動物互相交流，共同歡度一個愉快的下午。
名額 30人
職員 廖雅芳 姑娘
備註 不設後備名額，逾時10分鐘，即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



【免費活動】 〈名額不限〉 · 歡迎即日參與

衛生署講座_長者簡易保健運動



日期 8月6日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 由護士講解保健運動的知識和好處，從而提升長者的運動興趣。
 職員 廖雅芳 姑娘



【特別報告 / 活動】

- 8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。
- 社區飯堂報告
 - 8月11日(二)上午9時將售賣8月24日至9月5日的早、午、晚餐飯票。
 - 8月24日(一)上午9時將售賣9月7日至9月19日的早、午、晚餐飯票。
- 耆暉義軍報告
 - 職業治療師健康諮詢將於8月20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。
 - 義工將於8月29日(六)上午9時30分進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
- 請會員善用本中心洗手間，除了廁紙外，切勿將任何雜物掉入馬桶內，以免造成淤塞，多謝合作。

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。	8月1、8、15、22及29日(六) 下午1時 (本中心)	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。	8月1、8、15、22及29日(六) 8月5、12、19及26日(三) 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。	8月3、6、10、13、21、及31日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	職員與會員分享時事	8月4、7、11、18、21及25日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
社區參與廣播	由保良局各單位的長者主持電台節目，分享與長者息息相關的主題，歡迎長者一同收聽重播節目。	8月4、11及18日(二) 上午10時 (本中心)	會員 / 非會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練認知能力。	8月4及18日(二) 下午3時 (本中心)	經評估後合資格的長者
「舞」出健康	齊齊聽歌學跳舞，心情愉快身體好。	8月5、12及26日(三) 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
夏季運動班	由長者利建業先生教導參加者太極及八段錦，強健身體。	8月5、19及26日(三) 上午10時 (本中心)	會員 / 非會員

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
無痛耆蹟_健樂閣	提供背部、肩膀、腳底按摩器及按摩椅供會員免費借用，舒緩身體痛症	8月7、13及21日 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
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	8月8及22日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	會員/ 非會員
認知IPAD班	學習IPAD基本功能及一同玩IPAD訓練認知能力的遊戲。	8月13(四)及29日(六) 下午3時(本中心)	經評估後合 資格的長者
耆暉遊樂園	與會員進行問答遊戲， 樂在中心。	8月27(四)及28日(五) 上午9時(本中心) 8月28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
夏季長者友善社區 關注組	討論建設長者友善社區 的元素	8月6日(四) 下午2時(本中心)	長者友善社區 關注組組員
耆樂賦強E組聚會	與耆樂賦強E組參加者一 同重溫課程。	8月7日(五) 上午10時(本中心)	耆樂賦強E組參 加者
夏季美善生命大使 探訪	美善生命大使外出探訪	8月10日(一) 下午2時(本中心)	美善生命 大使
「展睛樂」 夏季外展服務	由護士及義工為社區長 者進行外展健康檢查。	8月12日(三) 上午10時15分(本中心)	「展睛樂」 義工
「展睛樂」 義工聚會	與義工分享及檢討外展 服務工作。	8月17日(一) 下午3時15分(本中心)	「展睛樂」 義工
左鄰右里_手語班 外出表演	到余堯燊紀念工場作手 語表演	8月22日(六) 上午9時(本中心)	左鄰右里_ 手語班
大寶小寶樂相聚	大寶與小寶一同歡渡下 午，增進友誼	8月24日(一) 下午3時15分(本中心)	大寶小寶
硬地滾球比賽	參與全港長者硬地滾球 大賽	8月27日(四) 上午9時(本中心集合)	硬地滾球班 學員
中心委員會	提供平台予會員多參與 及商討中心事務。	8月27日(四) 下午2時(本中心)	中心委員會 委員
中秋會議	與中心委員會及U3A委 員商討慶祝中秋活動的 內容及分工。	8月27日(四) 下午3時(本中心)	中心委員會及 U3A委員
耆暉義軍義工團聚	由義工分享探訪技巧	8月29日(六) 上午9時(本中心)	耆暉義軍 義工
銀齡展亮學苑_ 夏季同學會聚會	與銀齡導師們一同分享 教學心得，並探討日後發 展方向。	8月31日(一) 下午3時15分(本中心)	銀齡展亮 學苑導師



月會報名程序新安排

由 9 月份月會開始 (即 8 月 27 及 28 日月會)，本中心將推行新月會報名程序，安排如下：

1. 月會開始時，會先向會員逐一介紹活動及即時報名，次序為(1)收費活動、(2)名額有限之免費活動及(3) 免費及名額不限的活動。
2. **收費活動**方面，職員會逐個活動介紹，並即時舉手報名，如報名人數多於限額，會員需將該場月會咭放入抽籤箱內進行抽籤。獲抽中的會員，會收到一張**活動條碼**以作辨識及稍後登記收費用，以交費後收到收據才算成功報名。
3. 所有收費活動完成報名後，職員會收回會員所有活動條碼。會員需耐心等待，待月會結束後，職員會請會員到櫃位交費。會員需於月會後 1 小時內交費 (即第一及二場月會：12 時前 或 第三場月會：5 時前)，否則當棄權論。
4. 在等候交費途中，職員逐一介紹**名額有限之免費活動**，有興趣的會員可即時報名。如報名人數多於限額，會員需將該場月會咭放入抽籤箱內進行抽籤。獲抽中的會員，會收到一張**活動提示紙**。
5. 最後職員介紹免費及名額不限活動、專題分享、即場登記活動、外出活動/會議提醒、特別報告、計劃宣傳等。
6. 待月會結束後，才進行登記購買奶粉或營養粉。有興趣的會員將該場月會咭放入抽籤箱內進行抽籤，以抽出登記次序。

☆入會須知☆

服務對象	年費	備註
金咭會員 - 60 歲或以上	\$21	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
銀咭會員 - 50-59 歲社區人士	\$50	
護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	免費	

快樂小故事

大家好！我是麥倩嫻，我想向大家分享一件快樂的故事。2014年12月7日，這是我最快樂的一天，因為每年的生日有時兒女們會因工作太忙而忘記，但是今年他們都記得我生日，一齊回來為我慶祝，還邀請了親家，我非常開心。當天晚上，在酒樓吃飯，兒女們及親家祝福我身體健康，無風也無浪，開開心心過每一天，聽到後很感動，流下開心的眼淚。孫女及兒女們都擁抱著我，還親吻我，這是用錢都買不到的愛。這天晚上，睡著也微笑，真的很開心。

在此祝福中心老友記及職員
身體健康，開心過每一天。



「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