



專題月聚天 – 維護廉潔選舉

新一屆立法會選舉將於9月4日(日)舉行，各位老友記要小心留意各候選人的宣傳或拉票方式，以免跌入「賄選」的陷阱。

何謂「賄選」？

跟據《選舉(舞弊及非法行為)條例》，選民不可以在本港或其他地方索取或接受任何人提供的**利益、飲食或娛樂**，從而出賣自己的選票。舉例說，假若有立法會選舉候選人為了討好選民，送錢、送禮或請飲請食，藉以誘使選民於選舉中投票給他，便屬違法。選民若因為接受了有關利益或飲食，而投票予該候選人，同樣犯法。

小心「賄選」陷阱！

如果某些人士或團體於投票當日提供免費車輛或以輪椅接載長者選民到票站投票，長者選民應提高警覺。如對方提供免費車輛服務並藉此慫恿長者投某候選人一票；或在接送長者往票站途中以威迫或欺騙的手法，明示或暗示長者投票給某候選人，長者選民應立即拒絕。

何謂「種票」？

若有人明知本身無權在選舉投票卻在選舉中投票；或提供明知屬虛假或具誤導性的資料(例如虛假地址)以登記為選民，而其後在選舉中投票，即屬所謂「種票」，同樣會觸犯《選舉(舞弊及非法行為)條例》，一經定罪，最高可被判罰款50萬元及監禁7年。

如有任何查詢，可致電廉潔選舉查詢熱線 2920 7878。

資料來源：廉政公署

【SQS「服務質素標準」話您知】

標準 5：人力資源

◇ 服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

9月份月會

日期	時間	內容
8月25日(四) (第一場)	上午9時正	介紹9月份活動及售票
8月26日(五) (第二場)	上午9時正	
8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、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

☆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	

【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

夏季中心生日會 ACRS:004710

日期 8月5日(星期五)
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 ①場 10人/②場 10人/③場 10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。



U3A_滋味可樂蒜蓉雞翼

日期 8月15日(星期一)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由U3A委員教授製作可樂蒜蓉雞翼。
名額 ①場 3人/②場 3人/③場 3人
費用 會員\$10
義工 李月珠
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者請自攜食物盒盛裝製成品。



為食廚房 ACRS:004764

日期 8月12日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 職員與參加者製作Oreo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。



夏季剪髮服務 ACRS: 004444

日期 8月18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 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、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。



護士健康檢查_8月 ARCS:004765

日期 8月15日(星期一)
日期 8月29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 12人/②場 12人/③場 11人 (每場35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 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。



8月開心下午茶 ACRS:004757

日期 8月18日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由U3A委員製作香草果皮綠豆沙，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。
名額 ①場 10人/②場 10人/③場 10人
費用 會員\$6
義工 林文女、李少芳、潘玉蓮
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。



【收費活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



U3A_蜻蜓穿珠製作

ACRS:004767

日期	8月19日(星期五)	費用	會員\$12
時間	上午9時30分至11時30分	義工	林文女、李潔珠、麥倩嫻
地點	本中心	職員	陳穎然 姑娘
內容	由U3A委員教授製作蜻蜓穿珠。	備註	參加者請自備剪刀及毛巾。
名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人		



【收費班組 / 活動】 有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)



U3A 夏季粵曲卡拉 OK 班

日期	8月4日至10月13日(逢星期四) (18/8、25/8、22/9 暫停)
時間	下午1時30分至3時
地點	本中心
堂數	8堂
內容	U3A委員以卡拉OK方式教授粵曲。
名額	①場 3人/②場 3人/③場 3人
費用	會員\$20 / 非會員\$25
導師	左汝民、李少芳
職員	陳穎然 姑娘

ACRS: 004777



U3A 夏季粵語唱歌班

日期	8月4日至10月13日(逢星期四) (18/8、25/8、22/9 暫停)
時間	下午3時至4時30分
地點	本中心
堂數	8堂
內容	U3A委員教授參加者唱粵語歌。
名額	①場 3人/②場 3人/③場 3人
費用	會員\$20 / 非會員\$25
導師	左汝民、李少芳
職員	陳穎然 姑娘

ACRS: 004778



【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

ACRS:003459

日期	8月3日至8月31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。



護老者歡樂聚會

ACRS:004604

日期	8月12日(星期五)
時間	下午3時至4時30分
地點	本中心
內容	護老者同路人一同在遊戲中分享照顧長者過程之困難，在活動中互相支持，同時學習協助弱老藥物管理之技巧及心得，一同享用茶點共渡歡樂時光。
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	翁偉承 先生



護老·小城·大事

面對至親離世，其中一個十分重要的決定便是如何處理親人的遺體，是回鄉土葬或是在港火化？火化後之骨灰是放於家中或是散撒大海？今期「護老·小城·大事」便為大家介紹在港常見的遺體處理方式。

一般來說，親人在香港過身後可申請土葬或火葬。若選擇土葬，根據現行規定，在公眾墳場下葬滿六年後必須拾骨殖(即執骨)另行處理，包括火化或重葬於金塔位內。而私營墳場亦大多設有安葬期限，需定期前往續期甚或不接受續期，而永久墓地數目十分有限，相對上土葬的費用亦較昂貴，故現時香港大約只有一成人選擇土葬。

若親人選擇火葬則必須於食物環境衛生署轄下之火葬場進行，往後再按親人意願把骨灰存於公營或私營之骨灰龕場永久供奉，另外亦可選擇申請到政府指定的海域或紀念花園進行撒放骨灰，讓至親於死後回歸自然。相對上火葬之費用較為便宜，紀念花園亦能讓家屬在園內設置紀念牌匾。但因現行法例對骨灰安置仍未有足夠監管，故在選擇私營骨灰龕場時需多加留意，下一期「護老·小城·大事」亦會對此再加介紹。

除在港安葬外，若家人希望把死者的遺體運往外地殮葬，需自行聯絡本港持牌殮葬商或殯儀館協助辦理運送遺體事宜，但在正式運送前必須辦妥所有相關文件，包括遺體離開香港的出境文件及進入外地的入境文件。家人亦可考慮捐贈遺體或器官等方式讓死者遺愛人間。

總括來說，面對處理遺體的眾多方式，若我們能在至親在世時多加了解及商討，在長者過身後便更能以尊重其意願的方式協助辦理後事，亦避免家人間不必要的爭執。如欲對殮葬安排或其他護老者服務了解更多，歡迎隨時與中心社工翁偉承先生聯絡。

資訊來源：食物環境衛生署《辦理身後事須知》小冊子

護老自修室

八月的「每月之書」是由康鑑文化編輯部著寫的《降低高血糖特效食譜》，書中內容主要針對糖尿病患者及護老者提供基本糖尿病知識及多元化的食譜，當中以食材分類設計出多款2人份量之菜式以供參考，讓護老者能為長者帶來更多口味的選擇。在書中亦包含了對照顧糖尿病患者時常見的問題及解答，以讓護老者更能掌握病患者的健康狀況及生活安排。如有需要，歡迎大家向中心社工翁偉承先生查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《降低高血糖特效食譜》康鑑文化(2013年出版) 分類：家居照顧 疾病痛症(B029)

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7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。

【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)



時事推廣小組

日期 8月5日(星期五)
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心
內容 與參加者一同對社會時事作出了解及回應，互相分享各自的看法，並整合與中心會員分享，提升長者對社會時事的關注及認識。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
職員 翁偉承 先生



健身單車簡介會

日期 8月9日(星期二)
日期 8月25日(星期四)
時間 下午2時30分至3時
地點 本中心
內容 教授使用健身單車的方法及注意事項。
名額 ①場 2人/②場 2人/③場 2人(每場)
職員 王鎮海 先生
備註 參加者須通過評估才獲發健身單車使用證。



銀齡展亮學苑_茶果故鄉濃

日期 8月6日(星期六)
時間 下午2時至3時30分
地點 本中心
內容 由實習銀齡導師教授製作茶果。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
導師 梁秀英
職員 翁偉承 先生
備註 參加者需自備餐盒盛載自製的食物。



銀齡展亮學苑_銀之齡妙出手

日期 8月11日(星期四)
時間 下午1時至2時30分
地點 本中心
內容 由實習銀齡導師教授簡單運動。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
導師 李毓芳
職員 翁偉承 先生
備註 因活動對體能有一定需求，參加者需衡量自己的身體情況。



永旺環保日參觀

日期 8月9日(星期二)
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
行程 到聖雅各福群會賽馬會升級再造中心參觀及製作特色環保手作。
名額 ①場 20人/②場 20人/③場 19人
(綠色先鋒義工優先報名)
職員 楊敏慧 姑娘
備註 活動由永旺(香港)百貨有限公司贊助。



銀齡展亮學苑_伸手展腳

日期 8月13日(星期六)
時間 下午1時至2時30分
地點 本中心
內容 由實習銀齡導師教授簡單運動。
名額 ①場 7人/②場 7人/③場 6人
導師 霍翠華
職員 翁偉承 先生
備註 因活動對體能有一定需求，參加者需衡量自己的身體情況。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

○ 香港聾人協進會賣旗活動

日期 8月17日(星期三)
時間 上午8時至10時
地點 本中心
內容 香港聾人協進會40週年賣旗活動，籌募經費。
名額 ①場3人/②場3人/③場3人
職員 鄺偉安 先生
備註 工作人員將個別聯絡參加者領取旗袋。



○ 匡智中心探訪

日期 8月20日(星期六)
時間 上午9時至10時
地點 本中心
內容 由匡智中心會員與老友記玩遊戲，帶出關愛他人的訊息。
名額 ①場7人/②場7人/③場7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。



○ 普及健體運動

日期 8月18日(星期四)
時間 上午9時至11時15分
地點 本中心
內容 由康文署健體教練教授健體操。
名額 ①場10人/②場10人/③場10人
職員 劉詠詩 姑娘
備註 1. 參加者需提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。
2. 不設後備名額，逾時5分鐘者，即9時05分即當棄權，名額將由抽籤形式即場抽出後備補上。



○ 啟程義工夏季聚會

○日期 8月20日(星期六)
○日期 9月17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 ①場5人/②場5人/③場5人
職員 鄺偉安 先生
備註 1. 參加者只可選擇其中一個時段。
2. 未有參加7月聚會的會員將優先報名。



○ 茵怡青協探訪_8月

日期 8月19日(星期五)
時間 下午3時至4時15分
地點 本中心
內容 由小學生與老友記玩遊戲，帶出關愛他人的訊息。
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。



○ 「測隱知心」長者外展大使活動

日期 8月22日(星期一)
時間 上午9時30分至11時30分
地點 本中心
內容 由長者外展大使為參加者進行簡易心電圖檢查，有關檢查結果會經由系統上傳到心臟科醫生作評估。如發現有問題，將會由護士作個別聯絡。
名額 ①場17人/②場17人/③場16人
職員 陳穎然 姑娘
備註 只限未曾參加過此活動的會員參加。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

老友狗狗陪你放暑假

日期	8月29日(星期一)	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。
時間	下午3時至4時		
地點	本中心		
內容	由「唐狗會」的義工帶同愛犬到中心與老友記同慶暑假。		
名額	①場 10人/②場 10人/③場 10人		



雅培_講座暨營養粉售賣

日期	8月11日(星期四)	(每人最多可預訂4罐，額滿即止)
時間	上午9時30分至11時15分(售完即止)	
地點	本中心	
內容	由雅培職員講解認識膽固醇主題講座。講座後，開始售賣營養粉。	
名額	200人	
職員	王鎮海 先生	
備註	<ol style="list-style-type: none">1. 只限本中心會員登記。2. 登記日期截至8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...	\$145
金裝加營素(900克)朱古力味...	\$145
怡保康(400克).....	\$90.5
怡保康(900克).....	\$199.5
活力加營素(900克)呔呢嗶.....	\$173.5



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座 認識大腸癌

日期	8月4日(星期四)
時間	下午2時至3時
地點	本中心
內容	由衛生署註冊護士講解大腸癌的徵狀、治療方法、預防及控制大腸癌之道。
職員	廖雅芳 姑娘



機電工程署 電氣安全講座

日期	8月4日(星期四)
時間	下午3時至4時
地點	本中心
內容	由機電工程署同事講解長者對一般家居用電安全及節約能源的認識。
職員	廖雅芳 姑娘



綠綠無窮_收集站

日期	8月26日(星期五)
時間	下午2時至4時
地點	本中心
內容	回收物品將於「綠綠無窮_耆藝舍」中循環再用，是次回收主題為布碎、鈕扣及拉鍊，歡迎大家以物易物。
職員	楊敏慧 姑娘
備註	活動由環境及自然保育基金贊助。



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。	8月1、3、5、10、12、17、19、22、24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2、5、9、12、16、19及23日 上午9時45分 (本中心)	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3、17及31日(三) 上午9時30分 (本中心)	經評估後合資格的長者
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。	8月3、10、17、24及31日(三) 8月6、13、20及27日(六) 下午2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3、10、17、24及31日(三) 上午10時30分 (本中心)	會員 / 非會員
大耆職日廣播	播放保良局長者參與錄製之電台節目「大耆職日」，一同了解香港八十年代各行各業的點滴及分享，緬懷當年歲月。	8月3日(三) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
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	8月5、12及19日(五) 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
卡啦 OK 知音匯	會員可獻唱時代曲和粵曲，與眾同樂。	8月6、13、20及27日(六) 下午1時(本中心)	會員
腦動力電視遊戲班	透過電視遊戲，訓練腦袋。	8月10及24日(三) 上午9時30分(本中心)	經評估後合資格的長者
中醫義診	中醫師替會員把平安脈	8月20日(六) 上午11時 (本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
U3A_南瓜餅製作	由 U3A 委員教授其他委員製作南瓜餅。	8月23日(二) 下午1時30分 (本中心)	U3A 委員

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
綠綠無窮_耆藝舍工作坊	學習環保手工。	8月4日(四) 上午9時30分 (本中心)	環保義工
青協義工探訪	由青協的青年義工上門探訪，關懷社區。	8月6日(六) 上午10時	工作人員將個別聯絡長者

外出活動 / 會議提醒

項目	項目	項目	項目
環保先鋒 義工聯合訓練	學習環保手工。	8月11日(四) 下午2時30分 (本中心集合,一同前往曹 金霖夫人耆暉中心)	2位環保義工
U3A 聯席會議	U3A 聯席委員與其他中心 委員討論有關 U3A 事項。	8月12日(五) 上午9時30分 (田家炳長幼天地)	U3A 聯席 委員
中心委員會	提供平台予會員多參與及 商討中心事務。	8月25日(四) 下午2時30分(本中心)	中心委員會 委員

【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8日(一)上午9時將售賣8月22日至9月3日的早、午、晚餐飯票。
 - 8月23日(二)上午9時將售賣9月5日至17日的早、午、晚餐飯票。
- 由社會福利署贊助2016至2018年度的「老有所為活動計劃」,耆樂花園A組及B組將於8月開始,已評估合資格的老友記敬請依時出席。
- 中心逢星期三上午9時30分舉辦認知IPAD班及腦動力電視遊戲班,透過輕鬆的訓練,提昇長者認知能力。對象為60歲以上的會員,有記憶問題但未被確診患有認知障礙症。如有興趣參加活動,可向陳姑娘查詢及進行評估。
- 由於惠氏奶粉需作調整價格及重整,因此暫停到中心進行售賣及講座活動。
- 硬地滾球班第一堂將於8月12日(五)下午1時開始,敬請舊生依時出席。

e 體健 1+1

日日 e 體健, 管理健康話咁易!

日期 8月份
地點 本中心
名額 200人
內容 藉 e 體健系統,輕易地將數據上載在互聯網上,方便參加者了解自己的身體狀況及建立良好的健康管理計劃。

職員 盧嘉英 姑娘/廖雅芳 姑娘

- 備註
- 請預先留名登記,職員會個別與參加者聯絡。
 - 1人帶新會員登記成 e 體健使用者 或 在智能電話下載 e 體健應用程式(APPS) 或 使用八達通登記;可齊齊免費獲贈血糖測試乙次及精美禮物乙份。
 - 舊有 e 體健使用者,可獲得記錄卡一張,每天量度首次可獲蓋印一個,蓋滿十次,免費贈送血糖測試乙次及精美禮物乙份(每人最多可換領禮物 2 次)。
 - 驗血糖之會員需在測試前空肚 2 小時。
 - 血糖測試及精美禮物送完即止。



社區飯堂服務計劃

對象：任何人士

膳食類別		時間	收費
早餐	湯粉/粥/麵包	上午 8:30	\$2
午餐	主菜、時菜 湯水 及 白飯	中午 12:00	\$10
晚餐	主菜、時菜 水果 及 白飯	下午 5:00	\$10



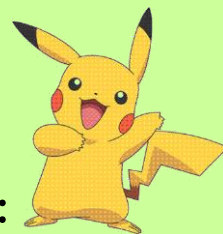
「太古集團慈善信託基金」
贊助



體適能信箱

1分		完全沒有用力的感覺
2分		極之輕鬆
3分		非常輕鬆
4分		輕鬆
5分		有點辛苦
6分		辛苦
7分		非常辛苦
8分		非常非常辛苦
9分		極之辛苦
10分		盡最大努力

長者做運動時，除了可用心跳率變化狀況來評估運動強度外，亦可利用一個簡單的評估方法，稱為**自覺歇力程度測試**。這種量表是透過知覺上的努力程度判斷，整合肌肉骨骼系統、呼吸循環系統與中樞神經系統的身體活動訊息，建立每個人身體活動狀況的知覺感受。一般建議長者運動程度不超過 5-7 分。



資料來源：

<http://thefittutor.com/rpe-scale/>

「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。

快樂小故事

共創快樂人生—麥倩嫻

本人於 6 月中的時候，發覺頸部有一個腫瘤，約有一隻雞蛋般大。見狀，我即時看醫生，他也立即書寫了轉介信，讓我到醫院「照超聲波」。這個瘤位置於氣管和食道側。如果瘤變大了，很有可能會壓著氣管，這樣會非常危險。醫生強調，如感到不適，就需要到急診室。我後來到將軍澳醫院排期到 8 月 5 日看專科，到時候再等待醫生安排何時做手術。兒女及孫子們得知這消息後，都非常緊張。每天晚上都來探望及關懷我，給予我無微不至的愛心及正能量，讓我很感動和安慰。兒女的愛，中心及朋友的關懷，給了我很多希望及力量，面對這道健康的關卡。我：倩嫻，要做一個開心快樂人！祝各位身體健康。快樂過每一天。

環保義工 大招募

為鼓勵會員多參與環保活動，與年青一代分享傳統環保生活智慧，本局現正招募「綠色大使」參與一系列的環保工作坊、社區推廣工作及回收再造活動，將環保知識及傳統智慧結合，向社會宣揚綠色生活。

環境及自然保育基金 贊助

「綠綠無窮」 計劃



綠色角落
推廣循環再造



布偶
劇場



社區綠色日
社區教育推廣



耆藝舍
每月環保主題聚會



環保
回收活動

計劃日期：2015年11月-2017年1月



保良局安老服務



盆栽技巧



扭裝藝術



百變魔術



小丑表演

書法、圖畫



太極、武術



雜技表演



摺紙、手工藝



舞蹈、樂器



插花藝術



烹飪、廚藝



裝珠擺設



結集銀齡力量，惠澤社會階層

發展銀齡事業，優化長者人生

「保良局銀齡展亮學苑」，目的是讓 50歲或以上 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」，詳情請向本局職員查詢。

銀齡展亮學苑 活動花絮

第四期銀齡展亮學苑實習期開始了！
第一班是關於運動的！
大家一起做運動！
強身健體！！

