

**專題月聚天 – 為低收入家庭護老者提供生活津貼試驗計劃**

計劃由關愛基金撥款，由社會福利署負責推行，目的為向低收入家庭護老者發放生活津貼，以補貼其生活開支，讓有長期護理需要的長者能在護老者的協助下，得到更適切的照顧及繼續在熟悉的社區安老。

申請資格

- 護老者所照顧的長者，須居於香港及經社署安老服務統一評估機制評定為身體機能中度或嚴重缺損，並於 30/6/2014 或之前正在中央輪候冊輪候資助長期護理服務（即院舍照顧服務及 / 或社區照顧服務）；
- 提出申請時及在領取津貼期間，受照顧長者須沒有使用任何院舍照顧服務；
- 護老者須有能力承擔照顧責任，並為受照顧的長者每月提供不少於 80 小時的照顧（如需照顧超過一名長者，第二名長者亦須符合上述條件，惟只須於試驗計劃推行當日或之前已在中央輪候冊輪候資助長期護理服務，而護老者則須每月提供合共不少於 120 小時的照顧）；
- 護老者須為本港居民，並與受照顧長者沒有任何形式的僱傭關係；
- 護老者須沒有領取綜合社會保障援助或長者生活津貼；及
- 護老者每月家庭入息不超過全港相關住戶每月入息中位數的 75%，資產並不計算在內。

社署將陸續發信給中央輪候冊上的登記長者，邀請其有可能合資格的護老者提出申請。申請人須於邀請信內所述的截止申請日期或之前，將填妥的申請表連同所需文件，寄回或交回社署。合資格的護老者每月可獲發放 \$ 2,000 津貼。如上述同時照顧多於一名長者的護老者，則每月可獲發放最多 \$ 4,000 津貼。成功的申請人可獲發放為期最多 24 個月的津貼。

本中心為協助推行試驗計劃的認可服務單位，會為領取津貼期間的護老者及受照顧長者提供護老者支援服務。如有需要，歡迎向中心職員查詢。

資料來源：社會福利署網頁 http://www.swd.gov.hk/tc/index/site_pubsvc/page_supportser/sub_PCA/

【SQS「服務質素標準」話您知】**標準 13：私人財產**

◇ 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

9 月份月會

日期	時間	內容
8 月 28 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 9 月份活動及售票
8 月 29 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
8 月 29 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

【收費班組 / 活動】有興趣報名請 (*名額將平均分配)

夏季剪髮服務 

日期 8月7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。



護士健康檢查 

日期 8月21日 (星期四)

時間 上午9時至12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



U3A_彩虹橡筋手鏈 

日期 8月14日 (星期四)

時間 下午2時至3時30分

地點 本中心

內容 U3A 委員教授製作2條彩虹橡筋手鏈。

名額 12人

費用 會員\$15 / 非會員\$18

導師 麥倩嫻、林文女、李潔珠

職員 陳穎然 姑娘



無痛耆蹟_痛症管理 F 組

日期 8月12日至9月30日
(請按時間表出席活動)

堂數 10堂

時間 上午9時至12時 / 下午2時至4時

地點 本中心

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 洪佩華 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。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 (*名額將平均分配)

先知先覺_認知遊戲運用訓練

日期 8月2日 (星期六)

時間 下午2時至2時30分

地點 本中心

內容 教導義工如何使用認知遊戲工具。

名額 21人 (先知先覺義工)

職員 陳穎然 姑娘

備註 21名義工**必須**出席訓練。



先知先覺_分享會

日期 8月2日 (星期六)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 總結第二期小組的服務經驗，分享推行小組時的得著及彼此欣賞的地方。

名額 21人 (先知先覺義工)

職員 陳穎然 姑娘

備註 21名義工**必須**出席。



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)



耆趣樂繽紛

日期 8月8日(星期五)
時間 下午2時正至3時30分
地點 本中心
內容 為長者提供精彩的魔術表演、小組遊戲比賽及茶點分享，讓長者在活動過程中認識更多新朋友，擴闊社交圈子，建立精彩的人生。
名額 24人
職員 顏苑恩 姑娘 (實習學生)



「花」點心思插花班

日期 8月4、11、18及25日(逢星期一)
時間 上午9時30分至11時30分
地點 本中心
堂數 4堂
內容 由導師及義工教授插花的技巧。
職員 洪佩華 姑娘
備註 1. 參加者必須出席所有課堂。
2. 參加者在完成課堂後需參與一項由本中心舉辦的社會服務。



無痛耆蹟_社區教育講座

日期 8月15日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 由物理治療師講解長期痛症的成因、影響及治療方法。
職員 洪佩華 姑娘



快樂人生_地道美食班

日期 8月12日(星期二)
內容 與婦女及青少年一同製作砵仔糕。
日期 8月19日(星期二)
內容 與婦女及青少年一同製作碗仔翅。
日期 8月26日(星期二)
內容 與婦女及青少年一同製作煎薄餅。
日期 9月2日(星期二)
內容 與婦女及青少年一同製作茶葉蛋。

時間 下午3時至4時
地點 本中心
名額 5人(每場)
導師 李潔珠
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 本計劃由西貢區議會贊助。
2. 參加者只可參加其中一場。
3. 所有食物不能帶離中心，只可在中心範圍內進食。



【護老者專頁】〈名額不限〉· 歡迎即日參與

衛生署講座_長者運動樂頤年

日期 8月1日(星期五)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由衛生署註冊護士潘姑娘講解長者運動重要性及技巧。
職員 楊敏慧 姑娘



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

快樂人生_民族舞

日期 8月14、21、28日、9月11、18、25日、10月9及16日(星期四)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

堂數 8堂

內容 學習民族舞「浪漫的草原」，於探訪時進行表演。

名額 10人

導師 劉鳳玉

職員 陳穎然 姑娘

備註 1. 本計劃由西貢區議會贊助。

2. 參加者必須出席全部課堂，並需於10月期間到2間院舍表演。



老有所為_養生之道齊分享

日期 8月25日至9月29日(逢星期一)

時間 下午2時至3時30分

地點 本中心

堂數 6堂

內容 與婦女一同分享及學習不同的養生之道，內容包括：護膚品制作、保健穴位按摩及養生食療等。

名額 12人

費用 全免

職員 楊敏慧 姑娘

備註 活動由社會福利署老有所為活動計劃贊助。



【護老者專頁】*名額有限*，有興趣報名請✓(*名額將平均分配)

護助護愛

日期 8月1日(星期五)

時間 下午2時至3時

地點 本中心

名額 10人

內容 與體弱長者一同歡渡下午。

職員 楊敏慧 姑娘

備註 體弱長者優先。



夏季保健按摩

日期 8月6日至8月27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 1. 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

雅培_了解脂肪好與壞講座暨營養粉售賣

日期 8月14日(星期四) (每人最多可預訂4罐，額滿即止)

時間 上午9時30分至上午11時30分(售完即止)

地點 本中心

內容 由雅培職員講解脂肪對身體的好處與壞處。
講座後，開始售賣營養粉。

職員 劉詠詩 姑娘

雅培產品售價：

金裝加營素(400克)呔呢嗶味...\$65.5
金裝加營素(900克)呔呢嗶味...\$143.5
金裝加營素(900克)朱古力味...\$143.5
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

1. 新增「活力加營素」-強肌配方，配方包括：

- ◆ HMB 有助減慢肌肉流失、重建因歲月自然流失的肌肉，增強體力。
- ◆ 維生素 D 有助強建骨骼，增強體力及活動能力。
- ◆ 蛋白質有助建立及維持肌肉質量。

2. 登記日期截至8月9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. 未能於8月9日(六)，下午4時前登記者，可嘗試於活動當日到中心，餘下的營養粉將以抽籤形式發售。

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。



三花_紓緩痛症飲食有辦法講座暨奶粉售賣

日期 9月4日(星期四) (每人最多可預訂4罐，額滿即止)

時間 上午9時30分至上午11時30分(售完即止)

地點 本中心

內容 三花職員教授有關可以紓緩痛症的飲食方法，講座後，開始售賣奶粉。

職員 劉詠詩 姑娘

售賣三花產品：

三花柏齡高鈣奶粉(800克)...\$85
三花 雙效奶粉 (800克)...\$120



1. 截至登記日期為8月23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，供會員詳閱。

3. 未能於8月23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，務必於登記時出示有效會員證。

售賣奶粉當日，敬請會員出示訂購登記紙及會員証。

【特別報告／活動】

1. 人事變動：中心社工黃瀟瑩姑娘將於 7 月 26 日離職。在保良局工作接近 3 年半的時間，與大家建立了深厚的感情，感謝各位的愛護。正所謂「天下無不散之筵席」，祝願各位老友記身體健康！
2. 2014 保良局特「飾」便服日，共籌得 \$2000。中心謹向各位致意，多謝支持本中心的服務。
3. 已登記聯區物資的長者，請於 8 月 18 日(一)至 9 月 5 日(五)下午 5 時之前到中心索取禮物一份，否則當棄權論。
4. 8 月 7 日(四)、 8 月 21 日(四) 及 8 月 27 日(三)上午 9 時至 4 時將安排護士上門探訪，職員將個別與相關會員聯絡。
5. 社區飯堂報告
 - 8 月 12 日(二)上午 9 時 30 分將售賣 8 月 25 日至 9 月 6 日的早、午、晚餐飯票。
 - 8 月 26 日(二)上午 9 時 30 分將售賣 9 月 8 日至 9 月 20 日的早、午、晚餐飯票。
6. 耆暉義軍報告
 - 義工將於 8 月 14、15 及 16 日進行關懷探訪，職員/義工將個別聯絡被訪者。
 - 8 月 28 日(五)下午 2 時設物理治療師健康諮詢，職員將會個別聯絡參加者。

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。

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
晨早健康操	大家齊做健康操，身體健康又輕鬆。	8月1、7、8、15、21及22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。	8月2,9,16,23及30日(六) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
新聞天地	義工/職員與會員分享時事。	8月5日(二) 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
中醫義診	中醫師替會員把平安脈。	8月9及23日(六) 上午11時(本中心) 上午10時開始派籌。	會員 / 非會員
老友記劇場—捕獵族(1)	老友記一同看電影，共渡輕鬆的下午。	8月9日(六) 下午2時 (本中心)	會員 / 非會員
耆暉遊樂園	與會員進行問答遊戲，樂在中心。	8月28日、29日(四、五) 上午9時 (本中心) 8月29日(五) 下午2時 (本中心)	會員
時代曲知音匯	會員可獻唱時代曲，與眾同樂。	8月23日(六) 下午2時 (本中心)	會員

中心活動 / 外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
先知先覺_認知小組	由職員及義工與參加者一同玩認知遊戲，增強認知能力。	8月1、8、15及22日 (五) 上午10時至11時 8月27日(三) 下午2時至3時 (本中心)	已接受評估，被評為合資格的長者。
先知先覺_運動小組	由導師教導參加者八段錦運動，強健身體及訓練記憶力。	8月6、13、20及27日 (三) 上午10時至11時 (本中心)	已接受評估，被評為合資格的長者。
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8日 (五) 上午9時30分 (劉陳小寶耆暉中心)	U3A 聯席委員
美善生命大使探訪	美善生命大使外出探訪。	8月11日 (一) 下午2時 (本中心集合)	美善生命大使
U3A 會議	中心 U3A 委員討論有關 U3A 事項。	8月18日 (一) 下午3時15分 (本中心)	U3A 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22日 (五) 下午2時30分 (本中心)	中心委員會委員
中秋活動會議	中心委員會委員及 U3A 委員一同討論中秋活動的程序及安排。	8月22日 (五) 下午3時30分 (本中心)	中心委員會委員及 U3A 委員
先知先覺_同路人小組	由保良局家居醫護好幫手職業治療師介紹日常生活中，照顧長者技巧及減壓方法。	8月23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



保良局莊啟程耆暉中心



西貢區議會



快樂人生
社區健康推廣計劃

「快樂人生社區健康推廣計劃 2014」 耆盛滿關懷

推行日期 / 時段	活動內容
7月24日及25日 	啓動禮 日期：14年7月24日及25日 時間：上午9時至10時 地點：本中心 內容：介紹是年快樂人生的主題及活動內容、介紹快樂七式，向長者傳遞快樂人生的訊息。 名額：120人 第一式：感謝與讚美 第二式：健康樂悠悠
8月12日至9月2日 	地道美食班 日期：14年8月12、19、26日及9月2日 時間：下午3時至4時 地點：本中心 內容：導師教授製作砵仔糕、碗仔翅、煎薄餅及茶葉蛋。 名額：15人 導師：李潔珠 第三式：敬業樂業 第四式：嘉言善意
8月14日至10月16日 	民族舞班 日期：14年8月14、21、28日、9月11、18、25日、10月9及16日 時間：下午3時至4時 地點：本中心 內容：學習民族舞「浪漫的草原」，於探訪時進行表演。 名額：10人 導師：劉鳳玉 第五式：為善最樂 第六式：常懷寬厚
10月 	院舍探訪 到訪院舍進行民族舞表演，宣揚及推廣「快樂人生」的訊息，讓他們感受社會關懷。 第七式：天倫情話
10月	閉幕禮 回顧過去活動的點滴，深化快樂七式的應用及實踐。

*本計劃由西貢區議會贊助

如對上述計劃有任何查詢，可致電 2997 0206 與陳穎然姑娘聯絡。