



專題月聚天 – <香港年金計劃>

政府設立的終身年金計劃終於推出了。香港按揭證券有限公司全資旗下香港年金有限公司，宣佈七月五日公佈詳情，將以一筆過整付保費形式，接受 65 歲或以上的香港永久居民投保，隨後保證每月向受保人派發固定年金金額，保障年期終身。

年金計劃五大重點：

1. 終身派發年金

年金計劃為退休需要而設，投保人一筆過支付保費後，按揭證券公司將每月向受保人派發固定年金金額，並終身發放，以讓其享受退休生活，所以年金又稱為「自製長糧」。

2. 最低保費金額 5 萬、最多 100 萬

計劃不設資產審查，入場最低 5 萬，上限為 100 萬元。無論認購次數多少，只要投保滿 100 萬元便不能再參加。假設每人均投保上限 100 萬元作計算，首批年金多可供 1 萬名長者投保。

3. 男性「月入」較女性高

按揭證券公司的估計，男性於 65 歲投保，以 100 萬元投保額計，每月最高可獲發 5800 元固定年金。至於女性，由於預期壽命較長，同是 65 歲投保，每月約取 5300 元固定年金。

4. 設 105%「保證回報」

年金計劃向投保人保證發放合共金額等同已繳保費 105% 的年金，即以投保 100 萬為例，投保人只要按照原定計劃，沒有中途退保，可累積收取最少 105 萬元。不過若投保人在獲發 105% 已繳保費前不幸身故，其受益人會繼續每月收取餘下每月固定年金或一筆過現金。但要注意的是，想提取一筆過現金的話，其收益將會打 7 折，最後未必有 105% 回報。

5. 愈長命，所得年金愈多

香港的人均壽命不斷增長，根據 2016 年統計處的資料，男性平均壽命 81 歲，女性則 87 歲。因此只要超過基本保證期(男:80 歲、女:81.5 歲)，即愈長壽，則可多獲年金。



如欲了解詳情，可致電 2512 5000 香港年金公司查詢(www.hkmca.hk)。

資料來源: <http://www.info.gov.hk/gia/general/201807/05/P2018070500521.htm>

【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。

2018年9月份月會

日期	時間	內容
8月30日(四) (第一場)	上午9時正	介紹 2018 年 9 月份活動及售票
8月31日(五) (第二場)	上午9時正	
8月31日(五) (第三場)	下午2時正	

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

【收費活動】有興趣報名請 ✓ (*名額將平均分配)

護士健康檢查_8月 MACS:000212

日期 8月10日(星期五)

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 20 人/②場 20 人/③場 20 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 活動當天，檢查內容不作更改。



為食廚房 MACS:000213

日期 8月23日(星期四)

時間 下午2時至4時

地點 本中心

內容 職員與參加者製作英式鬆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。



夏季中心生日會 MACS:0000210

日期 8月10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 14 人/②場 13 人/③場 13 人

費用 會員\$25 / 非會員\$30

職員 楊敏慧 姑娘

備註 1. 7-9月生日會員優先報告。
2. 每位參加者可獲精美禮物一份。



8月開心下午茶 MACS:000219

日期 8月24日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 由U3A委員製作腐竹雞蛋洋薏米白果糖水，讓會員共聚一堂，一同享用下午茶。

名額 ①場 9 人/②場 9 人/③場 9 人

費用 會員\$8

義工 陳淑芬、祝慧照、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。



【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 MACS:000179

日期 8月1日至8月29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 4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用清潔腳部。
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。



護老俱樂部 MACS: 000198

日期 8月9日(星期四)

時間 下午3時至4時30分

地點 本中心

內容 與參加者探討常見的中藥藥材，了解當中的成效及合適什麼人士服用，並一同享用茶點，共同渡過一個愉快的下午。

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 何天賜 先生



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)



藥物講座

日期 8月2日(星期四)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 由香港藥學服務基金職員前來講解認知障礙症的成因及治療藥物的功效。
名額 ①場 13人/②場 13人/③場 13人
職員 何天賜 先生



普及健體運動

日期 8月16日(星期四)
時間 上午9時至11時
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。



長者安居協會講座

日期 8月3日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由長者安居協會職員前來講解中暑的危險性及預防方法。
名額 ①場 13人/②場 13人/③場 13人
職員 何天賜 先生



大腦健康講座

日期 8月16日(星期四)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 與聖雅各福群會賽馬會高錕腦伴同行流動車合辦，派員講解大腦健康知識，讓參加者提升相關知識。
名額 ①場 14人/②場 13人/③場 13人
職員 鄺偉安 先生



健康運動講座

日期 8月8日(星期三)
時間 下午1時30分至2時
下午2時至2時30分
地點 本中心
內容 從運動認識健康，提升運動知識。
名額 每個時段 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
導師 周少峰
職員 鄺偉安 先生



痛症及症狀護理講座

日期 8月17日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由社區寧養服務職員前來講解痛症及症狀護理技巧。
名額 ①場 13人/②場 13人/③場 13人
職員 何天賜 先生



保良局賣旗日

日期 8月15日(星期三)
時間 上午8時至10時30分
地點 戶外
內容 本局一年一度賣旗籌款，籌募經費，以提供優質服務。
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義工領取旗袋。



老有所為手語小組

日期 8月4日至10月6日(逢星期六)
(1/9、15/9 暫停)
時間 上午9時30分至10時30分
地點 本中心
堂數 8堂
內容 學習手語歌，並成為義工，外出探訪。
名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
導師 陳青楊
職員 鄺偉安 先生



【免費活動】*名額有限*，有興趣報名請 ✓(*名額將平均分配)

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 8月9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 由雅培職員講解小中風大危機的主題。
 講座後，開始售賣營養粉。
 名額 200人
 職員 劉詠詩 姑娘
 備註 1. 只限本中心會員登記。

雅培產品售價：

金裝加營素(400克) 呔呢嗶味...	\$78
金裝加營素(900克) 呔呢嗶味...	\$163
金裝加營素(900克) 朱古力味...	\$163
怡保康(400克).....	\$90.5
怡保康(900克).....	\$205.5
活力加營素(900克) 呔呢嗶味.....	\$190
低糖加營素(850克).....	\$168

2. 登記日期截至 8月4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。
8. 價格有所調整，敬請留意。



【免費活動】〈名額不限〉·歡迎即日參與

衛生署講座_認識柏金遜病

日期 8月23日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 由衛生署註冊護士講解柏金遜症的成因、徵狀、治療及處理方法。
 職員 廖雅芳 姑娘



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、6、8、13、15、17、20、22、24及29日 上午9時 (本中心)	會員 / 非會員
先知先覺_認知習作	透過熱身遊戲及做認知習作，提升參加者的認知能力。	8月1、8、15、22及29日(三) 上午9時30分 (本中心)	先知先覺參加者
新聞天地	職員與會員分享時事。	8月1、7、8、14、15、21、22及29日 上午9時45分 (本中心)	會員 / 非會員
先知先覺_健體舞	由導師教導參加者伸展運動，強健身體，及訓練手腳協調。	8月1、8、15、22及29日(三) 上午10時30分 (本中心)	先知先覺參加者

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	內容	日期/時間/地點	對象
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1、8、15、22及29日(三) 8月4、11、18及25日(六) 下午2時(本中心)	會員/ 非會員
先知先覺_手工班	由導師教導參加者不同穿珠，培養興趣。	8月2、9、16、23及30日(四) 下午1時(本中心)	先知先覺參加者
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3、10、17及24日(五) 上午9時30分(本中心) 上午9時15分抽籤派籌，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4、11、18及25日(六) 下午1時(本中心)	會員
長幼齊識「碳」訓練	學習低碳生活方法。	8月17日(五) 下午2時(本中心)	識「碳」 義工大使
硬地滾球訓練	提升硬地滾球的玩法及技巧。	8月18及25日(六) 下午3時15分(本中心)	硬地滾球 小組參加者

外出活動 / 會議提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆青小丑快樂速遞：社區快閃	乘旅遊巴前往 TKO Gateway、明德商場、尚德商場及彩明商場作表演。	8月4日(六) 下午1時(中心集合)	耆青小丑
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10日(五) 上午9時30分 (劉漢宣紀念長幼天地)	U3A 聯席委員
智「NET」長者探訪	探訪區內院舍。	8月22日(三)及23日(四) 下午2時(中心集合)	智「NET」 長者義工
先知先覺_義工聚會	分享推行服務時遇到的情況，及分配義工當值時間。	8月24日(五) 上午10時(本中心)	先知先覺 義工
U3A 會議	讓委員商討 U3A 活動安排。	8月27日(一) 上午9時30分(本中心)	U3A 委員
長者硬地滾球大賽	與其他區內長者中心的長者作硬地滾球比賽。	8月28日(二) 上午9時30分(本中心集合，再一起前往將軍澳體育館主場館)	硬地滾球學 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30日(四) 下午2時15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7日(二)上午9時將售賣8月20日至9月1日的早、午、晚餐飯票。
 - 8月21日(二)上午9時將售賣9月3日至15日的早、午、晚餐飯票。
- 如有會員想登記醫健通，請向陳姑娘/廖姑娘登記。

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2018年10月5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。

護老·小城·大事

「家」對中國人來說是很重要的，是中國人的精神寄託，古語有云：「傷於外者，必欲歸家」，家就是精神宿主。

很多長者，用了一生的辛勞及積蓄，買了一個「瓦遮頭」，本來想過著樂而無憂的生活，但隨著物業年份久遠，需要維修及保養。然而維修所需費用龐大，加上長者對有關資訊認識不足，往往令他們有「屋漏兼逢連夜雨」的感覺。面對這個困境，實在需要家人的支持，作為護老者，若對樓宇維修的程序及相關資源有一定了解，便能更好地協助長者面對維修的難題。

當收到屋宇署要求大廈維修的信件處理方法：

1. 情緒不需要過份擔心或緊張。
2. 宜先細看信件內容，了解信件的重點，如有不明白的地方可向子女親人求助。
3. 清楚列出維修內容，並分類為私人地方及大廈公用地方。
4. 如屬大廈維修，向鄰居及業主立案法團了解維修事宜及跟進工作。
5. 如屬私人地方，請與家人討論有關維修內容並確定。
6. 分析自己經濟能力是否足以承擔有關費用，並了解社區上有關長者維修資助計劃的資料。
7. 計劃時間表以處理申請資助及安排工程。
8. 定期與工程公司(承辦商)或業主立案法團聯絡，清晰工程進度。
9. 完成工程後，核對完工項目及檢視工程質素。
10. 如對完工項目有疑問，盡快與工程公司商討。
11. 工程完成，留意有關工程的保養期，如於保養期內發現維修項目出現問題，盡快聯絡工程公司作補救工作。

長者面對維修的問題，建議大家先與家人商議，尤其是維修物業中的住客，需要先有共識。這樣可避免大家於維修的問題上有分歧及爭議，使到整個過程更加暢順。此外，家人及朋友的支持亦十分重要，請主動與他們商量一下。當然，如有需要，大家亦可到鄰近的長者中心求助，尋求有關資源。

下期「護老·小城·大事」將介紹以長者作為主要對象的大廈維修計劃及資訊，讓大家可以對外界維修資源可進一步了解，以上是今期「護老·小城·大事」分享的資訊，如大家想進一步了解今期資訊內容，可與中心社工何天賜先生聯絡。

資訊來源：救世軍「老吾老」(第一百零五期)

護老自修室

八月的「每月之書」是由時報文化出版企業股份有限公司出版《安眠，藥不要》。書中作者向讀者介紹失眠的成因，並講解如何在不需要服用藥物的情況下達致良好的睡眠效果，內容十分適合任何類型讀者。如會員對此書籍感興趣的話，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

【每月之書】

《安眠，藥不要》

時報文化出版企業股份有限公司(2014年出版)

分類：教育發展(B037)



義工快訊

義務工作是社會政策以外，解決社會問題的方法之一。參與義務工作是體現人人平等、互助互愛、互相學習的精神表達愛心、關懷、分享的積極行動盡公民責任，貢獻及回饋社會。所以，義工對我們來說，是重要的「資產」，他們默默的支持與付出，對於中心是極大的鼓勵。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」一起將愛心溫暖帶給有需要的人！歡迎大家參與！如果想知道多 D 義工活動，歡迎與中心職員鄭生聯絡。

活動預告

1. 保良局賣旗日
- 8月15日(三)
2. 智「NET」長者外展
院舍探訪 - 8月

【健步如飛】

小米運動手環保養

已透過中心購買小米運動手環的健步如飛參加者，手環的保養期將於 8 月中屆滿，如您們的手環需要維修，請將手環連包裝盒於 8 月 3 日(五)或之前交給廖姑娘。過後便不再受理。



健康資訊速遞 - 運動與水分 (下)

繼上期介紹運動前、中、後的補水策略，今期會為大家分享有關脫水和評估身體水分狀況的資訊。

1) 脫水知多少

雖然室內運動較為簡單，但不論運動量多寡、強度高低，補充水分亦同樣重要。倘若未能適當補充身體水分，便會產生脫水的現象。脫水不但會影響運動表現，還會增加熱衰竭和中暑的風險。成人常見的脫水症狀包括：口渴、暈眩、疲乏、噁心、頭痛、發冷和肌肉痙攣。

2) 評估身體水分狀況

不少人都認為口渴時才需要喝水，但其實口渴出現時身體已經脫水，故此口渴不是顯示身體水分是否充足的理想指標。以下有兩個簡單的方法幫助大家判斷身體水分是否充足：

量度運動前後的體重

- 量度體重時，應穿着最少的衣服和赤足，量度的時間盡可能接近運動前一刻
- 運動後先把身上的汗水抹乾，然後再量度體重一次
- 減少了的重量往往是由水分流失所致
- 一般來說，每減少 1 克體重等於流失了 1 毫升水分



大家可根據以上兩個方法，作為身體需要多少水分的參考。無論在哪裏做運動，運動強度多少，都應時刻留意身體狀況，及時補充適量水分，以確保身體運作正常。

資料來源：健康在職計劃

☆入會須知☆

☆入會須知☆			歡迎瀏覽本中心網頁
服務對象	年費	備註	
金咭會員 - 60 歲或以上 銀咭會員 - 50-59 歲社區人士 護老者會員 - 年滿 18 歲而需要照顧長者之人士	\$21 \$50 免費	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	

快樂小故事

冷面笑匠—石俠明

外表看來雄糾糾、一臉認真的阿明今年初抱著試試看的心態加入成為耆青小丑，料不到自己會產生濃厚興趣，每逢有練習、表演都會抽空現身，務求做到最好。

「我的人生就好像這本圖書一樣，本來是空日一片的，但加入保良局後便增添很多色彩！」這是阿明每次施魔法時的台詞，他最拿手的是向空白的圖書神態自若地施加魔法，瞬間便把色彩斑斕的圖畫展現出來，連導師都十分讚賞阿明的功架。

「我主要對魔術感興趣，因為有些戲法是頗難學的，但觀眾會看得開心，這很有成功感。」阿明說出當初加入的原因。他表示自己較以前開心了，始終一個人會無所事事，參與小丑練習不但可以把快樂帶給別人，連自己都開朗起來。另外小丑為他帶來更多社交生活，因為隊員間的感情也隨時間日漸增加，大家會互相提點和鼓勵，希望能保持下去吧！



《快樂小故事》正接受會員投稿，成功刊登者可贈獲小禮物一份，歡迎向張先生查詢！



保良局
PO LEUNG KUK



先知先覺
認知障礙預防計劃 APEI



Simon K.Y. Lee
Elderly Fund
李國賢長者基金

第五期「先知先覺®」認知障礙預防計劃 好「義」事一欄

我有幸參加先知先覺計劃，深深體會到參加者幾個月來的學習後，身體方面更靈活，精神飽滿。學習方面初時有少許困難，經過陳姑娘的講解及義工們的協助，進步很快，好專心完成習作，表現她們的努力，值得贊許。

在此我也明白義工的意義，可幫別人自己也獲益良多。各位義工們及參加者，我們一齊努力加油！繼續學習認知的課程，鍛鍊好身體，增強記憶力，令自己開心快樂迎接每一天。

先知先覺義工：林文女

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、陳穎然、楊敏慧、鄺偉安、張創裕、何天賜、盧嘉英、
廖雅芳、劉詠詩、鄭妙旋、鄭麗紅、劉麗君、譚美儀