

由：圓玄老人中心(嘉福邨)
新界粉嶺嘉福邨商場一樓 113 號
電話：2683 0983 傳真：2683 0966
電郵：yykfcen@yuenyuen.org.hk

07年5月至7月份
中心通訊

備註：① 如 貴機構不欲接受以上通訊資料，請通知本中心，如因此而引致對 貴機構的不便，敬請見諒。
② 如對本中心服務有任何意見，歡迎以書面或口頭提出，本中心將於七日內作出回覆。
派發對象：新界北區長者及社區人士 編印日期：2007/4/15 承印數量：600 份非賣品(每兩月出版一次)

主辦：圓玄老人中心(嘉福邨) 合辦：青年協會祥華青年空間 贊助：老有所為活動計劃

跨代共融顯和諧

活動獲得社會福利署「老有所為活動計劃」贊助，將在 5 月至 8 月透過一連串活動，喚起社區人士對家庭和諧的關注。鼓勵家庭成員之間多表達「愛與關懷」，年青一輩向家裡的長輩表達敬意和愛意，達致敬老愛老。

4-5 月

創作標語口號

中心會員 & YV 會員

現招募各社區人士創作標語口號，需以和諧家庭為主題，出色作品將印製於磁石貼中派發予社會人士，而凡遞交標語者可獲紀念品一份。

舉行日期：2007 年 4 月 23 日

截止日期：2007 年 5 月 19 日

【有興趣參加者可到中心索取有關表格】

5 月

長青互動電腦班

中心會員

圓玄會所類別：【樂趣空間】(50 分)

日期：2007 年 5 月上旬開始(6 節)

地點：粉嶺祥華邨青年協會祥華青年空間

內容：由青協青年義工教授長者電腦，學習

日常電腦應用及簡單平面設計，並與

青年合作製作的圖畫印製成磁石貼

送贈給地區人士。

費用：每位 \$10.-(名額 12 人)

備註：現已接受報名，請會員踴躍參加。

6 月

和諧共融粽粽情

中心會員 & YV 會員

圓玄會所類別：【義不容辭】

目的：為表達對區內長者的點點心意，中心組織熱心的長、青，進行義工合作包粽及探訪服務，促進彼此溝通。

日期：2007 年 6 月 15、16 日(包粽)(10 分)

2007 年 6 月 16 日(探訪)(5 分)

地點：本中心

內容：由長者教授青年包端午粽技巧，目標 200 隻粽子。然後再結伴探訪區內私營安老院，向長者聊表心意。

備註：現招募包粽技巧熟練的中心會員及 YV 會員 10 名。

7 月

「跨代同心顯和諧」 嘉年華暨義工嘉許禮

中心會員 & YV 會員

圓玄會所類別：【開心社區】(5 分)

日期：2007 年 7 月中旬(待定)

時間：下午 2:00 - 4:00

地點：祥華社區會堂(費用全免)

內容：舉行嘉年華會及義工嘉許禮，邀請社區人士一起參與，提醒大家活出和諧與關懷。

備註：詳情在 6 月例會公佈。

圓玄老人中心(嘉福邨) 2007年5月 - 7月份季度中心通訊

5-7月

醫療保健計劃2007



今年繼續與社區內不同服務機構協作，為大的健康保健服務及專題講座。
參加辦法：只需繳交\$5.-就可獲「醫療保健計劃 2007」紀錄冊(綠簿仔)一本，便可優先參與健康保健服務及以下專題講座。

以下幾項活動屬圓玄會所類別：【保健之道】(5分)

中醫講座之時令湯水篇

日期：2007年5月15日(星期二)
時間：下午2:00 - 2:45
地點：本中心(由社區綜合治療中心中醫師主講)
內容：由中醫師講解及介紹時令湯水。
費用：\$1.-
報名日期：5月份例會中報名(綠簿仔會員優先報名)
備註：1)講座後會有義診服務，以抽籤形式選出10人參加。(參加義診者可自行選擇是否需要購買藥粉，每劑藥粉價錢約\$50-\$60)
2)為公平起見，沒有參加講座會員不得參加抽籤。

肥胖的疑惑

日期：2007年5月17日(星期四)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心(由衛生署外展護士主講)
內容：由註冊護士講解肥胖與健康的關係，教大家認識減肥的謬誤。
費用：\$1.- 報名日期：5月份例會中報名



驗身的重要

日期：2007年6月12日(星期二)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心(由毅力醫護中心職員主講)
內容：講解驗身的重要性，如發現身體上有任何不適可及早醫治。
費用：\$1.- 報名日期：6月份例會中報名

退化性膝關節炎

日期：2007年7月12日(星期四)
時間：下午2:00 - 3:00
地點：本中心(由衛生署外展護士主講)
內容：認識膝部退化性關節炎的成因及處理方法，並提供方法以解決因關節而引起的日常生活困難。
費用：\$1.-
報名日期：7月份例會中報名
備註：在8月份將舉行「慢性腰膝痛支援小組」，會員必須參加講座才有機會參加小組。(詳情在7月例會公佈)

5月

超值旅行 飛越翔天廊之旅



圓玄會所類別：【見聞會社】(20分)
舉行日期：2007年5月28日(星期一)上午9:15 集合
內容：遊覽九龍城侯王廟及在潮州餅店購物，然後參觀新開的翔天廊及東涌石炮台。
午膳：於新凱海鮮酒家享用粵菜。
費用：中心會員\$38.- / YY會員\$48.-
非會員\$78.-
報名日期：5月7日(星期一)開始報名
名額：174人(額滿即止)
備註：是次活動為方便會員購票，每人最多可以買一整團(即12人)，代表購票者請寫下各人姓名及會員號碼。



5月

父母親節聯歡茶聚



圓玄會所類別：【見聞會社】(20分)
舉行日期：2007年5月21日(星期一)
時間：下午2:00 - 5:00
地點：上水天平邨富滿酒樓
內容：長者才藝表演，金曲獻唱，遊戲節目及享用豐富下午茶美點。
費用：中心會員\$40.- / YY會員\$50.-
名額：暫定60人



6月

舞出星光之路



圓玄會所類別：【義不容辭】(7分)
目的：提供表演機會，讓會員發揮所長，盡顯才能。
舉行日期：2007年6月2日(星期六)
時間：暫定上午10:30至下午5:30
集合地點：嘉福邨福泰樓側
內容：中午先到尖沙咀享用自助韓國燒烤，下午則在星光大道作公開表演。
費用：每位\$80.-
表演節目包括：情定藍泥灣、印度舞、生命的火花、集體舞等等。



6月

「中耳檢查」服務



圓玄會所類別：【保健之道】(5分)
日期：2007年6月20日(星期三)上午10:00 開始
地點：本中心活動室
內容：由聽覺中心職員為會員提供中耳檢查
費用：會員每位\$5.-
名額：40人(只限綠簿仔會員參加)
報名方法：6月例會中抽籤
備註：(1)此活動與「香港聾人福利促進會」合辦。
(2)參加者如有配戴助聽器，請當天攜帶一併檢查。

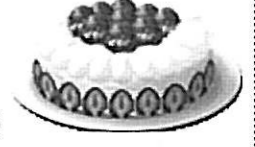


6月

春夏生日大旅行



圓玄會所類別：【見聞會社】(20分)
舉行日期：2007年6月28日(星期四)
時間：上午9:30(逾時不候)
上車地點：嘉福邨福泰樓側(憑收據自行上車)
內容：上午往聯合交易所展覽館及美味棧，下午往天后的蓮花宮遊覽。
午膳：灣景餐廳享用中式粵菜，並為1-6月份生日會員慶祝生日。
費用：中心會員、YY會員每位\$90.-
非會員 每位\$110.-
名額：116人



生果拼盆	冬菇扒鮮魷	金針炒肉片	醬爆子雞	麻婆豆腐	冬菇扒時蔬	士多啤梨	瑤柱扒時蔬	燒味拼盤
------	-------	-------	------	------	-------	------	-------	------

6月

4-6月份開心生日影相會



圓玄會所類別：【見聞會社】(20分)
日期：2007年6月26日(星期二)
時間：暫定下午2:00 - 3:30
地點：本中心活動室
內容：生日會員拍照留念，玩玩遊戲聯歡暢聚。
費用：每位\$10.-
報名日期：6月份例會內報名



歡迎生日會員踴躍參加

4月

圓玄 老友互關懷



本中心為與會員有更多聯繫及聊表心意，計劃每年春季探訪各位會員，由於會員人數眾多，今年先探訪 200 位會員，詳情如下：

圓玄會所類別：【心靈點滴】(5分)

探訪對象：會員號碼 1-650 號之有效會員(06-07 年度)

舉行日期：2007 年 4 月 16 至 20 日(星期一至五)

內容：義工到會員家中作親善探訪及送贈禮物包。

備註：中心職員會致電聯絡今年獲探訪的會員，預約探訪時間。

【請會員在 4 月 13 日前到中心取回預約探訪備忘紙。】

鳴謝：許留山食品製作有限公司贊助

6月

「端午敬老顯愛心」 探訪獨居長者



目的：在端午節臨近的日子，為獨居或貧困長者送上端陽糉子倍添佳節溫馨。

圓玄會所類別：【心靈點滴】(5分)

探訪對象：嘉福邨獨居或北區貧困長者

舉行日期：2007 年 6 月 8、9、11 及 12 日(四天)

參加辦法：1) 合資格長者可以於 5 月 28 日開始自行到中心登記。



2) 為協助體弱及個別有需要之獨居長者，本中心特別安排義工於 5 月 31 日(星期四)前往嘉福邨獨居單位作登記。

7月

歡樂皇宮



圓玄會所類別：【生活閒情】(5分)

日期：2007 年 7 月 17 日(星期二)

時間：下午 2:30 - 4:00 (逾時不候)

地點：本中心活動室

內容：由本中心一班熱心婦女義工以卡拉 OK 形式為大家獻唱及玩集

體遊戲，輕鬆一個下午

費用：全免

名額：60 人



7月

歡欣迎新會



圓玄會所類別：【見聞會社】(20分)

性質：會員活動

對象：1-6 份新入會之中心會員及 YY 會員

舉行日期：2007 年 7 月 17 日(星期二)

時間：下午 1:45 - 2:30 (逾時不候)

地點：本中心活動室

內容：1) 中心服務多面睇
2) 義工帶領玩遊戲，互相認識
3) 茶點分享

費用：每位 \$5.-

名額：20 人

報名日期：7 月份例會開始報名



2007 - 2008 年度

續証開始啦

中心已開始為會員辦理 2007 年 4 月 1 日至 2008 年 3 月 31 日續會手續。

舊會員只須帶備以下文件，到中心辦理手續即可：-

- 1) 舊會員証(如會員証已蓋滿 5 個印者，需帶備近照一張)
- 2) 年費 \$25.-
- 3) 會員例會出席記錄咭



免費禮物換領

由 4 月 1 日至 4 月 30 日，凡出示【2007 年度醫療保健紀錄冊(綠簿仔)】即可獲贈健康產品一份。

《數量有限，送完即止》

護老加油站

廿四小時緊急召援系統

俗稱「平安鐘」或「救命鐘」的24小時救援設備，是一項為長者及長期病患者而設的緊急召援服務。使用者於病發或發生意外時按動平安鐘，便能駁通救援中心，中心職員會代為報警或召喚救護車。

申請方法：有需要人士填妥有關表格後，可選擇租機或買機形式安裝平安鐘，若需要申請政府津貼，詳情可向本中心職員查詢

申請政府津貼資格：

- * 獨居長者或兩老同住的綜援人士。
- * 獨居或兩老同住於公共屋邨，並需符合資產限制的非綜援人士。

服務機構	電話
長者安居服務協會一線通	2338 8312

健康產品賣服務

為配合長者對生活質素要求的不斷提昇，中心已於年前引入不同的健康食品供長者選購。下列最新的貨品項目及價錢供長者參考。

圓玄會所類別：【開心社區】(5分)

售價	
「皇牌」新裝加營養 (雲呢拿味)	
大罐 1000 克	\$118
小罐 400 克	\$52
「雅倍」怡保康(糖尿)	
小罐 400 克	\$70
除菌蜜糖沐浴露 600 毫升	\$20
茶花籽護膚油 100 毫升	\$60

5月

護老講座之自助按摩

中心會員

圓玄會所類別：【保健之道】(5分)
對象：中心會員、家屬及區內護老者
日期：2007年5月29日(星期二)
時間：下午2:00-3:00(地點：本中心)
內容：由衛生署物理治療師講解及示範自助按摩法，減輕護老者平日生活上的壓力。

費用：每位\$1.-
報名日期：5月份例會中報名

7月

護老逍遙星期天

中心會員 & YY會員

圓玄會所類別：【見聞會社】(20分)
對象：中心會員、YY會員、家屬及區內護老者
日期：2007年7月22日(星期日)
時間：上午9:15 集合
地點：福泰樓側(憑收據自行上車)
內容：湛山寺、青嶼幹線訪客中心及三棟屋博物館。

午餐：鯉魚門海景海鮮酒家享用午餐
費用：每位\$75.-
名額：116人
報名日期：7月份例會後報名

菜單
魚香茄子煲
菠蘿咕嚕肉
粉蒸排骨
麻婆豆腐
郊外靚豆腐
粟米石斑塊
西檸煎豆豉
海鮮飯
絲苗白飯

外借復康用品服務

本中心設有「復康用品資源閣」服務，如大家遇上有需要時，可向中心借用，會員借用，費用全免，其他人士(包括非會員長者、街坊)租金為每項每日\$1.-。

- 〈復康用品項目〉
- 1) 輪椅 2部
 - 2) 拐杖 2支
 - 3) 四腳拐杖 2支
 - 4) 固定助行器 1部
 - 5) 穿手支撐架助行器 1對



【以上用品數量有限，如不夠借用，有需要人士可能要輪候數天，詳情歡迎向本中心職查詢。】

圓玄特大號外



「圓玄會所Yes club」計劃介紹

「圓玄會所 YES CLUB」計劃以提供多元化的服務，讓長者的潛能得到最理想的發揮為目標。內容是以獎勵方式鼓勵長者善用晚霞，推動他們積極投入社群，藉此加強人與人之間的溝通拓闊社交網絡，發揮「圓玄會所」的精神。

每位加入本中心的長者會員都會自動參與「圓玄會所」獎勵計劃，不論會員參加活動或服務都會根據以下項目分類獲得不同分數。每年會統計一次，再頒發獎項以示鼓勵。

獎項分為三級：黃金獎(400分以上)；白金獎(600分以上)；鑽石獎(全年累積分數最高的前五名)

類別	簡介	計分項目	每次分數
見聞會社	透過舉辦不同形式的旅遊活動，讓參加者認識不同國家的文化或科技博覽，暢遊勝地，增廣見聞。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 所有旅行 ➢ 迎新會、聯歡會 ➢ 節日活動 	20分
樂趣空間	開設各種興趣班，給予機會讓參加者發展多元化的興趣，並於個人擅長的科目上，盡展所長。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 興趣班(每期) ➢ 參加比賽 ➢ 活力耆英組(每季) ➢ 開心男士組(每季) *此項目需完成整個時段才可獲得分數。 	50分
義不容辭	提供多元化的義工訓練，讓義工有機會學到全面的義工知識和技巧，並提供機會予義工服務社群。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 義工出外探訪或協助其他服務 ➢ 義務表演 ➢ 協助健康服務 ➢ 協助電話慰問工作 	視乎不同服務來決定分數。
保健之道	舉辦健康專題活動，加深參加者對疾病的認識及預防；推行多類健體運動，配合不同程度的身體檢查及健康諮詢，提高對個人健康關注。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 健康講座 ➢ 健康檢查 	5分
開心社區	參與及推動社區服務，使參加者保持與社會接觸。同時亦提供護老者服務，支援護老者在照顧長者上的各項需要。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 參加其他地區團體舉辦活動 ➢ 護老者支援服務(包括：購買健康產品、飯堂服務、相關講座) 	5分
生活閒情	提供一系列生活所需服務，使長者更容易融入社區。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 地區團體探訪中心活動 ➢ 新聞報導 ➢ 超級電視迷 ➢ 歡樂皇宮 ➢ 剪髮服務 	5分
心靈點滴	提供個案輔導服務，協助解決日常生活的困難和舒緩情緒上的困擾。	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 關於心理健康活動 ➢ 心靈講座 	5分

資料速遞



大家好，我係圓伯伯好耐無同大家見面喇！

優質服務講您知《標準十三》

圓伯伯：各位會員好！今次我想同大家溫習下服務標準 13：尊重私人財產權利。中心會保障會員的個人物品，時常提醒會員好好保管自己的財物，不應隨處擺放或用私人財物用作「霸位」工具。不過，若在中心不小心遺失物品，應即時通知當值職員協助，及根據「失物處理程序」去辦理登記手續。

暖柔義工小組佈告版



以下節錄 2007 年 2 月至 3 月暖柔義工小組會議內容，以供大家參閱：

- 活動檢討：
- 「歡樂皇宮慶團年」活動，會員反應好，當日氣氛不俗，但唱歌部份比較混亂，因當天是第一次以新形式(寫點歌紙方法)讓有興趣唱歌的會員輪流獻唱。檢討後會作出改善。
 - 「新春甜蜜蜜」活動，義工反映當日食糖水時間，會員們一湧而上，應接不暇。文姑娘解釋：因原定節目是有團體來表演，故沒有分時段入座，下次會特別注意程序的安排。

耆青諮委會佈告版



以下節錄 2007 年 1 月 31 日第三次諮詢委會會議內容，以供大家參閱：

- 檢討事項：贊助禮物派發形式**
 - 每次團年飯活動同事們都花上很多時間尋找禮物贊助商，幸好各界的支持，過往的贊助禮物都很豐富(近年每份禮物的重量更逐漸上升)。因為中心職員都希望各參加者可以滿載而歸，所以花很多人手及體力去搬運禮物。現諮詢各委員，07年的團年飯改用「禮物換領券」有何意見？委員表示一般參加者即時收到禮物都很開心，用「換領券」形式未必太好，首先長者有機會遺失「換領券」，其次又不想專程回中心領取。
 - 蔡姑娘回應：若遇上贊助禮物很重時，在搬運過程中，可能會弄傷職員及義工或發生意外，大家滿載而故然開心，但更重要需考慮安全問題，最後決定視乎情況而轉用「換領券」。
- 建議事項：2008年團年飯改形式**
 - 本中心過往的團年飯都是安排晚宴聚餐，一向受會員歡迎。不過有些年紀較大的會員，則不敢參加晚間活動。有見及此，蔡姑娘建議將團年飯改中午或下午舉行。部份委員覺得，可能長者會不習慣，而且晚上舉行的氣氛較好。其次，在找舉辦場地也有困難，因為多數酒樓中午都會做茶市，未必會接待聚餐酒席。蔡姑娘會嘗試向北區各酒樓查詢，若沒有酒樓接單，則維持晚餐不變，下次會議報告。

<如大家對以上內容有其他意見，歡迎向中心職員提出。>

2005 - 2006 年度 【服務統計資料比較】



會員人數

2005 年	2006 年	減少
745 人	657 人	↓ 80 人

性別人數

2005 年		2006 年	
男會員	女會員	男會員	女會員
138 人	607 人	131 人	526 人

(2006 年) 年齡分佈

60-69	70-79	80-89	90 歲以上
357 人	195 人	86 人	19 人

(2006 年) 住址分佈

嘉福邨	嘉盛苑	上水	其他
265 人	153 人	60 人	179 人

小組活動

參加人數		舉辦次數	
2005 年	2006 年	2005 年	2006 年
20431 人	21427 人	1020 次	1064 次
↑ 增加 996 人		↑ 增加 44 次	

長者義工

2005 年	2006 年	增加
48 人	123 人	↑ 增加 75 人

護老者

2005 年	2006 年	增加 / 減少
未開始記錄	206 人	/

為推動「圓玄學院社會服務部」各單位的長者積極參與各項多元化活動，特別增設獎項獎勵全年都踴躍參與的長者。

YES CLUB(圓玄會所)
2006 年度獲獎名單

<排名不分先後>



鑽石獎 <得分達 1,200 分以上>

李寄僧 歐陽雪薇 林就妹 李珏漩 莫碧珍 吳笑珍

白金獎 <得分達 800 分以上>

陳秀粧 黃佩意 王嬋貞 黃芷華 姚蘇棠 吳淑芬 張雲 堵美宜 陳彩金 陳愛珍

黃金獎 <得分達 500 分以上>

梁滿 胡用常 黃海權 謝秀娟 冼月好 陳惠群 劉珍可 張永仙 饒肥妹
尹東 方月昌 王愛蓉 區肖顏 彭英嬌 黃游弟 黃燕彩 謝精慧 翁金妹
謝佩容 李春娣 張金蘭 鍾群 張觀忠 蔡玉英 鄧嬌 黃瓊慶 何子斌
李梅 羅彩珠 許彩雲 羅金木 黃佩英 何麗清 王少梅 陳偉 譚佩嫻