
 **< 聖誕感官小遊戲 >** 

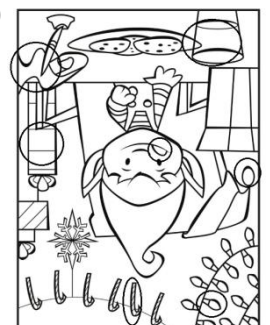
又到聖誕!又到聖誕! 各位會員會怎樣歡渡聖誕節呢?
在這歡樂的節慶中, 不如一齊玩下小遊戲, 又可以訓練大家的小手肌肉及刺激感官~

✧ 聖誕找不同 (請找出 7 個不同之處):



什麼人一年只工作一次, 還不被炒魷魚?
(猜一人物)

答案: 1)



2) 聖誕老人

更新會員個人資料

電話 / 地址

緊急聯絡人資料

居住狀況：獨居、雙老、與子女共住...

經濟狀況：綜援、高齡津貼、普通/高齡長者生活津貼...

各位會員，如閣下個人資料有所變更，請及早通知中心職員，謝謝！



特別報告 1 由於疫情續漸緩和，本中心將會暫停以郵寄/入信箱方式將月訊給大家，因此請會員於12月23日(四)起，自行或請親友到中心代領1月月訊一份，或歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊。謝謝！

特別報告 2

恢復實體月會報名，
暫停以電話報名活動



因應疫情發展，由10月份月會起，中心恢復實體月會(即每月最後一個星期四及五、三場月會進行)，參加月會人數設有上限為每場40人，會員必須預先登記出席月會方可報名當月活動，有關程序如下：

1. 按月會卡時間，於12月6日(一)至11日(六)親臨/致電本中心登記出席月會。
2. 中心將於12月14日(二)張貼成功報名月會名單到門外告示板上。
3. 成功報名月會之會員，請準時出席，並於月會當日帶備有效會員証及月會卡即時報名活動及繳交費用。如未能成功報名月會，可請已成功報名月會名單上的會員協助代為報名活動(敬請出示相關會員之月會卡)。

12月份月會		
日期	時間	內容
12月30日(四)(第一場)	上午9時正	介紹2022年1月份活動及售票
12月31日(五)(第二場)	上午9時正	
12月31日(五)(第三場)	下午2時正	

備註：如未有本年度月會卡，請盡早到中心領取。如遺失月會卡，請向中心職員申請補領。



更換 2022 年月會卡

請會員帶備有效會員証，按會員編號於指定日期及時間親臨本中心更換 2022 年月會卡及取小禮物 1 份。

	會員編號	日期	時間
1.	1-1500	12月23日(四)	上午 9:00-11:00
2.	1501-2000	12月23日(四)	下午 2:30-4:00
3.	2001-2500	12月24日(五)	上午 9:00-11:00
4.	2501-3000	12月24日(五)	下午 2:30-4:00
5.	3001 以上	12月28日(二)	上午 9:00-11:00

保良局莊啟程耆暉中心 2022 年會員月會卡

姓名：_____ 會員編號：_____

☐ 護老者
☐ 義工
☐ 生日月份

第三組：星期五 (下午 2 時)

1月28日	4月29日	7月29日	10月28日
-------	-------	-------	--------

保良局莊啟程耆暉中心 2022 年會員月會卡

姓名：_____ 會員編號：_____

☐ 護老者
☐ 義工
☐ 生日月份

第二組：星期五 (上午 9 時正)

1月28日	4月29日	7月29日	10月28日
-------	-------	-------	--------

保良局莊啟程耆暉中心 2022 年會員月會卡

姓名：_____ 會員編號：_____

☐ 護老者
☐ 義工
☐ 生日月份

第一組：星期四 (上午 9 時正)

1月27日	4月28日	7月28日	10月27日
2月24日	5月26日	8月25日	11月24日
3月24日	6月23日	9月29日	12月29日



「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！呢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。

冬季保健按摩



日期 12月1日至29日(逢星期三)
 時間 上午9時45分至12時
 (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

職員 葉春儀 姑娘
 備註 1. 名額有限，先報先得。
 2. 參加者請在活動前先清潔腳部。
 3. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向葉姑娘查詢。
 費用 會員\$450



聲波震動儀簡介會

日期 12月6日(星期一)
 時間 第一場:上午10時至11時
 第二場:下午3時至4時
 地點 本中心
 內容 與參加者講解聲波震動儀的好處·用法及注意事項。
 名額 ①場2人/②場2人/③場2人(每場)
 費用 免費 職員 廖雅芳 姑娘



眼睛自由行-點只冰冰

日期 12月10日(星期五)
 時間 上午10時30分至11時30分
 地點 本中心
 內容 與參加者透過媒體用眼睛欣賞世界的冰雪世界及旅遊新樂趣。
 名額 ①場4人/②場3人/③場3人
 職員 廖雅芳 姑娘



衛生署講座_長者的口腔健康

日期 12月16日(星期四)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心
 內容 由衛生署護士講解蛀牙及牙周病的原因，正確清潔牙齒及假牙托的方法。
 名額 ①場5人/②場5人/③場5人
 費用 免費
 職員 曾觀梅 姑娘



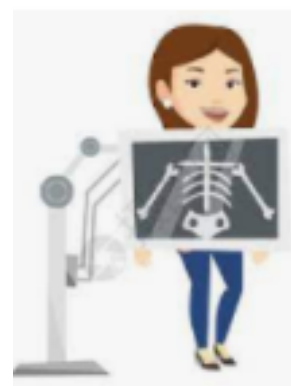
YMCA[喜動傳承]社區運動計劃

日期 2021年12月18日(星期六)
 2022年1月8及22日(星期六)
 時間 上午10時至11時15分
 地點 本中心
 內容 由計劃內的義工與參加者一起做熱身、運動、小遊戲及樂齡科技體驗。
 名額 ①場3人/②場3人/③場2人
 費用 免費
 職員 廖雅芳 姑娘
 備註 1. 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向廖姑娘查詢。
 2. 合作機構為香港青年會(YMCA)。



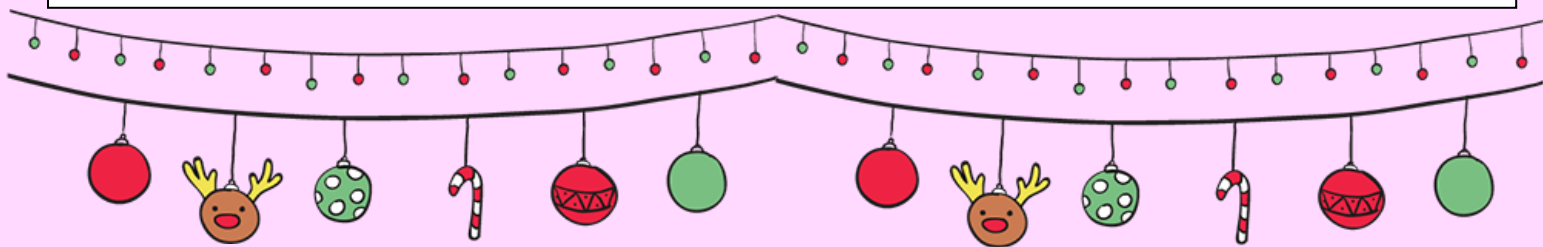
擁抱健康計劃

-
- 日期 時段一：12月22日(星期三)
 時段二：12月23日(星期四)
 時段三：12月24日(星期五)
- 時間 上午9時至12時
- 地點 尖沙咀時代醫療服務中心
- 內容 由時代醫療服務中心為參加者做一次價值一千元的身體檢查(包括胸肺X光、驗血糖、血脂、大小便常規及量度身高、體重、維生指標)。
- 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人(每時段)
- 費用 免費
- 職員 曾觀梅 姑娘
- 備註 1. 參加者需行動自如，並必需經職員評估。
 2. 參加者需是綜援/高額長生津人士。
 3. 如不能如期出席，需提前一個星期通知中心。
 4. 集合時間：上午7時45分。
 5. 集合地點：寶林地鐵站A出口。



港大醫生講座_心臟衰竭

-
- 日期 12月24日(星期五)
- 時間 下午1時至2時
- 地點 本中心
- 內容 由香港中文大學醫學院醫生講解心臟衰竭症，講座完後會抽3名參加者做一次篩選檢查以評估健康狀況(包括問卷調查、心臟超聲波、心電圖檢查、血液樣本收集及六分鐘行走測試)。
- 名額 ①場 5人/②場 5人/③場 5人
- 費用 免費
- 職員 曾觀梅 姑娘
- 備註 1. 參加者需60歲以上。
 2. 沒有複雜的先天性心臟病史。
 3. 未接受過心臟移植或心室輔助器植入。
 4. 同意參與香港中文大學醫學院的研究並願意跟蹤研究程序。



義工服務



耆暉量血壓

日期 12月1日至29日(逢星期三及六)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 透過e體健系統，為長者提供磅重、量血壓服務，持續監察各項情況。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



小丑教你扭波波 III

日期 12月9日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由耆暉小丑隊員教授基礎扭氣球技巧，並扭長頸鹿及兔子造形氣球。
名額 ①場4人/②場4人/③場4人
費用 免費
職員 張創裕 先生



秋季長者友善社區關注組

日期 12月13日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 一同商討寶林區內長者友善設施的建議。
名額 ①場3人/②場3人/③場3人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



騷哥利(5)

MACS: 000276

日期 12月14日(星期二)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 聖誕佳節將至，與老友記一齊學習聖誕花環摺紙DIY製作。
名額 ①場3人/②場3人/③場2人
費用 會員\$10
職員 曾觀梅 姑娘
備註 1. 如有需要，請自備眼鏡。



老有所為-成果分享會

日期 12月21日(星期二)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 與老有所為參加者回顧整個計劃及分享成果，推廣敬老愛老的精神，營造和諧社區。
名額 ①場20人/②場20人/③場20人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘
備註 1. 是次活動由老有所為贊助。
2. 老有所為無伴奏合唱小組成員已優先報名。



護老/有需要護老者支援



五感親耆學習-味覺篇



日期 12月8日(星期三)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 學會五感寶盒遊戲後可進行五感活動，有助改善長者的感覺及認知功能。
名額 ①場4人/②場4人/③場4人 (護老者優先)
費用 免費 職員 張創裕 先生



奧迪聽力講座暨測試

講座 日期 12月10日(星期五)
時間 第一場:下午1時至2時
第二場:下午2時15分至3時15分
測試 日期 12月17日(星期五)
時間 上午10時至下午4時
(每位參加者測試需時5-10分鐘)



地點 本中心
內容 講座分兩個時段舉行，參加者可於講座中了解如何保健聽覺，學習與聽障人士相處及護老貼士；並於另一日分時段為參加者進行聽力測試。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人(每場) (護老者優先)
費用 免費 職員 葉春儀 姑娘
備註 1. 參與聽覺測試的參加者必須出席聽覺保健教育講座。
2. 已配戴助聽器人士不適合進行聽覺測試。
3. 參加者需要按照工作人員安排的時間進行聽力測試。



護老俱樂部_防跌知多D

MACS: 000291

日期 12月22日(星期三)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 參加者可以於活動中了解長者防跌的資訊，特別是護老者於照顧長者時需特別留意的事項，減輕因長者跌倒而帶來的照顧壓力。及後參加者一同製作立體聖誕咭來賀聖誕。
名額 ①場3人/②場3人/③場3人 (護老者優先)
費用 會員\$10 職員 葉春儀 姑娘



護老/有需要護老者支援

初談平安紙及持久授權書

日期	12月23日(星期四)
時間	上午9時30分至10時30分
地點	本中心
內容	由救世軍香港安老院舍完善人生關顧計劃職員到中心與參加者講解及分享有關平安紙及持久授權書的相關資訊。以讓護老者可以及早知悉相關資訊，為護老者及被照顧者及早預備晚晴照顧。
名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人 (護老者優先)
費用	免費
職員	葉春儀 姑娘



社交康樂

頌鉢體驗工作坊

MACS: 000286

日期	12月3日(星期五)
時間	第一場:上午9時至10時 第二場:上午10時15分至11時15分
地點	本中心
內容	頌鉢是西藏和尚的傳統宗教法器，也是樂器，透過頌鉢的圓渾聲響與頻率，幫助參加者調整思緒和回復心境平靜，達到減壓的效果。
名額	①場 3人/②場 3人/③場 3人(每場)
費用	會員\$20 職員 郝彩霞 姑娘
備註	活動需平躺於地上進行，參加者需衡量自己的行動力。



OMI 認知遊戲齊齊玩

日期	12月9日(星期四)
時間	下午2時30分至3時30分
地點	本中心
內容	一起玩「OMI 智能互動投影系統」，寓遊戲於訓練。
名額	①場 4人/②場 4人/③場 4人
費用	免費
職員	張創裕 先生



禪繞初體驗

MACS: 000292

日期	12月15日(星期三)
時間	上午9時30分至10時30分
地點	本中心
內容	由專業導師帶領參加者畫禪繞畫，體驗畫禪繞畫的過程中達至放鬆又專注的狀態及效果。
名額	①場 5人/②場 5人/③場 5人
費用	會員\$10
職員	葉春儀 姑娘



好玩星期六

日期	12月4日(星期六)
時間	上午9時至11時
地點	本中心
內容	分時段進行精彩遊戲，共聚快樂時光。
名額	①場 15人/②場 15人/③場 15人
費用	免費 職員 廖雅芳 姑娘



社交康樂

12月開心下午茶

MACS: 000287

日期 12月15日(星期三)
時間 下午3時至3時30分
地點 到中心取外賣
內容 製作蕃薯芝麻湯圓糖水，讓會員以外賣形式取回家中享用。
名額 ①場10人/②場10人/③場10人
費用 會員\$8
職員 郝彩霞 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。



眾獎樂

日期 12月18日(星期六)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 活動分三個時段進行，參加者按照所安排的時段親臨中心參加抽小禮物(人人有獎)的活動，共享歡樂。
名額 ①場20人/②場20人/③場20人
費用 免費
職員 葉春儀 姑娘



中心生日會_10-12月

MACS: 000277/000278

日期 12月16日(星期四)
時間 第一場:下午2時15分至3時15分
第二場:下午3時30分至4時30分
地點 本中心
內容 與10-12月生日會員慶祝生日，開心度過。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人(每場)
費用 會員\$15
職員 曾觀梅 姑娘
備註 1. 10-12月生日會員可優先報名。
2. 由於疫情關係，是次活動沒有生日蛋糕拍照及現場進食環節。
3. 每位參加者可獲精美禮物一份。



聖誕聯歡會

MACS: 000288

日期 12月23日(星期四)
時間 第一場:下午2時至3時
第二場:下午3時15分至4時15分
地點 本中心
內容 與參加者一同玩遊戲、欣賞表演及抽獎。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人(每場)
費用 會員\$10
職員 郝彩霞 姑娘
備註 1. 每位參加者可獲精美禮物一份。
2. 會員只可參加其中一場。



普及健體運動

日期 12月24日(星期五)
時間 上午9時至11時
地點 坑口體育館
內容 由康文署健體教練教授健體操。
名額 ①場5人/②場5人/③場5人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘

備註 1. 參加者可選擇自行或到中心與職員一同前往。
2. 前往坑口體育館需步行5-10分鐘，參加者需考慮自己的身體狀況。
3. 中心出發集合時間:上午8時。



社交康樂



飛鏢樂園



日期 12月28日及12月30日(星期二及四)

時間 下午2時30分至3時30分

地點 本中心

內容 介紹飛鏢的玩法，讓會員感受飛鏢的好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。

名額 ①場6人/②場5人/③場5人 費用 免費 職員 廖雅芳 姑娘

活動提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆暉小丑練習	重溫魔術技巧。	12月11日(六) 下午3時至4時30分 (本中心)	耆暉小丑



義工資訊通

國際義工日

1985年第40屆聯合國大會通過決議，訂定每年十二月五日為「國際義工日」(International Volunteer Day)，目的是表揚義務工作者對社會的貢獻、提高各界對義工服務的認識、確認義工的貢獻、加強義工服務的聯繫和支援，以及進一步推廣義務工作。

聯合國亦藉此鼓勵全球各地政府及團體，於國際義工日當天舉行活動，呼籲社會人士支持及參與義務工作。

義工是重要的「資產」。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！如果想知道多D義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

護老自修室

十二月的「每月之書」是由瑞昇文化事業股份有限公司出版的《老人照護安心百科》。書中主要教導讀者如何輕鬆地擔任照顧者角色。

【每月之書】

《老人照護安心百科》瑞昇文化事業股份有限公司(2013)

【彈弓指】扳機指成因和治療

【明報專訊】早晨屈指握拳後，手指無法張開，屈曲與伸直時不順暢，甚至發出「咔」聲響，我們稱為扳機指。每一隻手指都可能會出現扳機指，其中拇指發病率較高。主要病因是手指過度勞動、頻繁屈曲、常提重物，以及長時間使用滑鼠、鍵盤，或滑手機等。

扳機指=彈弓指成因 避免長期重複動作、拿重物

扳機指(trigger finger)，俗稱彈弓指，醫學名稱是「手指屈肌腱狹窄性肌腱鞘炎」(stenosing tenosynovitis of the flexor tendons)。最常發生在拇指。症狀較嚴重患者，屈肌腱會形成結節，令手指活動時卡在環狀帶中，以致手指無法伸直。

治療方面，經醫生診斷後，若有需要會處方止痛藥、非類固醇消炎藥等紓緩症狀，局部注射類固醇亦是有效的治療方案；再配合物理治療。

· 急性期 (有紅、腫、熱、劇痛)

1. 盡量減少手指活動
2. 冰敷患處，每次 15 分鐘，如有需要每天可以做 3 次
3. 手腕及手指有適量鬆弛及伸展運動，紓緩繃緊肌腱



· 慢性期 (沒有明顯發炎徵狀，但有輕至中等程度疼痛及屈伸問題)

1. 熱敷或浸溫水，每次 15 分鐘，如有需要每天可做 3 次
2. 適量伸展運動及強化肌力運動
3. 深層按摩患處
4. 使用合適的輔助工具
5. 保持正確姿勢

病情較嚴重者，醫生會考慮用手術治療。手術是把卡住結節的軟組織鬆開，改善手指活動情況。手術後，醫生有需要時亦會轉介物理治療，協助患者恢復正常功能。

鬆弛小貼士：

拇指鬆弛：

伸直合攏。拇指向上及向外輪流來回運動，重複 10 次為 1 組，每天 3 組

手指鬆弛：

開合手掌 (屈曲及伸直手指)，重複 10 次為 1 組，每天 3 組

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

10-12 月份壽星，請於 10-12 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2021 年 12 月 31 日(五)前取回禮物，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。



SQS
服務質素標準

標準2：政策及程序




服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

惡劣天氣安排

中心以會員安全為首要考慮，會員亦應按自己所在地區的天氣、路面交通及安全情況，自行決定是否前往中心接受服務。如有疑問，請致電 2997 0206 與本中心職員聯絡。



懸掛訊號

懸掛訊號	中心 開放	室內活動 /班組	戶外活動 /班組
雷暴警告/ 黃色暴雨警告/ 一號風球  Thunderstorm Amber 黃	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球  Red 紅	✓	✓	✗
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球  Black 黑	✗	✗	✗

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

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、曾觀梅、廖雅芳、林潔萍
彭燕萍、劉麗君、譚美儀

☆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	\$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	

