





社聯自 1979 年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至 1993 年，政府確認其重要性，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

資料來源：香港社會服務聯會



今年的「長者日」是 11 月 20 日(星期日)，為感謝長者在社會的貢獻，中心準備了小禮物送給會員，以及「長者日」主題活動，與會員共度節日。

活動詳細如下：

<u>「長者日」感謝你</u>		<u>「長者日」預埋你</u>	
日期	11 月 15 日(星期二)	日期	11 月 17 日(星期四)
時間	上午 9 時至下午 4 時	時間	上午 10 時至 11 時
地點	本中心	地點	本中心
內容	領取「長者日」禮物乙份。	內容	透過遊戲方式，與會員一同迎接及認識「長者日」。
對象	60 歲或以上之中心會員	名額	14 人
備註	會員需出示有效會員證，便可獲取禮物乙份，派完即止。	職員	張創裕 先生
			
			費用 免費



報告事項

2022 年 12 月月會

場次	日期	時間
第一場	11 月 24 日(星期四)	上午 9:00
第二場	11 月 25 日(星期五)	上午 9:00
第三場	11 月 25 日(星期五)	下午 2:00

請會員於 11 月 1 日(一)起，自行或致電到中心報名月會。此外，會員可於 11 月 17 日(四)起，自行或請親友到中心代領 12 月月訊一份，或歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊，謝謝！

人事動向



張創裕
社工

大家好，先考考大家記性，還記得張先生嗎？十一月份開始我將會再次以社工身份在莊老工作，到時候可以跟大家慢慢敘舊，也期待認識新會員。約定到時見！

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。	11 月 2、9、16、23 及 30 日(三) 11 月 5、12、19 及 26 日(六) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員 即場登記活動 (不需預先報)
園藝治療實習小組	透過園藝治療活動進行種植，讓護老者緩解壓力，放鬆心情。	11 月 5、12、19 及 26 日(六) 上午 10 時	已報名之護老者 活動提醒 (請按時出席)

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。

健康生活



保健按摩- 11 月

MACS:000226



日期 11 月 2、9、16、23 及 30 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 5 人 費用 會員 \$475 職員 曾觀梅 姑娘

備註 1. 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，請向曾姑娘查詢。



衛生署講座_糖尿病之健康飲食

日期 11 月 11 日(星期五)

時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分

地點 本中心

內容 由衛生署護士講解糖尿病患者的基本飲食原則及健康餐單。

名額 15 人 費用 免費 職員 曾觀梅 姑娘



教育發展



☆ IT 支援站

日期 11 月 3 日(星期四)

時間 下午 3 時至 4 時

地點 本中心

內容 為有需要的會員，解答操作智能電話、平板電腦時遇到的問題。

名額 4 人 (每節 1 人) 費用 免費 職員 黃發龍 先生

備註 標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可二選一。



三中長者學苑_玉石鑑賞進階

日期 11 月 5 日、12 日、26 日及 12 月 3 日(逢星期六)

時間 下午 3 時至 4 時 30 分

地點 本中心

內容 進一步學習區分不同種質的翡翠、使用儀器進行鑑賞。

名額 10 人

費用 會員 \$10

職員 王華鑫 先生

備註 所需儀器由學校提供，參加者無須自備。



教育發展

☆ 智 Net 生活-WhatsApp

日期 11月17日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹應用程式-WhatsApp，並教授基本的操作方法，鼓勵參加者把智能科技融入生活當中。
名額 10人 費用 免費
職員 黃發龍 先生
備註 標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可二選一。



長者資訊站

日期 11月24日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 以活動形式，介紹及分享與參加者息息相關的「安老資訊」。
名額 10人 費用 免費
職員 黃發龍 先生



義工服務

老有所為-無伴奏合唱小組

MACS:000199

日期 11月1、8、15、22、29日及12月20日(逢星期二)
時間 下午3時至4時30分 地點 本中心 節數 8節
內容 由香港無伴奏合唱工作室的導師教導長者學習無伴奏合唱，把音樂帶入長者的生活，並成為義工，外出探訪。
名額 15人 費用 會員\$60 職員 王穎恩 姑娘
備註 1. 是次活動由老有所為贊助。
2. 參加此小組需外出探訪，設義工津貼。
3. 有意參加者先留名，王姑娘另行通知。



VTC義工探訪

日期 11月18日(星期五)
時間 下午2時30分至4時 地點 本中心
內容 與青年學院設計系的學生一同玩遊戲，歡樂共聚。
名額 10人 費用 免費 職員 王穎恩 姑娘



護老/有需要護老者支援

心靈藝術之旅

日期 11月1日(星期二)、11月7、21、28日(星期一)及12月5日(星期一)
時間 上午10時至11時15分
地點 本中心 節數 5節
內容 透過不同的藝術活動，享受和專注製作過程，減輕日常照顧壓力和舒緩情緒。(製作擴香石/和諧粉彩等)
名額 8人(護老者優先) 費用 免費 負責人 朱美琳 姑娘(實習社工)
備註 參加者在活動完成後，可以將作品帶回家。



護老/有需要護老者支援

靈實_家居智力訓練簡介

○ 日期 11月3日(星期四)
時間 上午10時至11時 地點 本中心
內容 由靈實家居照顧隊的職業治療師介紹有關在家與長者進行簡單認知訓練的方法。
名額 14人 (護老者優先)
費用 免費 職員 王華鑫 先生



香薰芳療按摩

○ 日期 11月3、10、17及24日(逢星期四) 時間：下午3時至4時
11月8、15、22及29日(逢星期二) 時間：上午10時30分至11時30分
地點 本中心
內容 為受慢性痛症或情緒、睡眠困擾的護老者，提供免費的手部香薰按摩。
名額 3人 (護老者優先) 費用 免費 職員 曾觀梅/廖雅芳 姑娘
備註 1. 每節20-30分鐘，每人4節，每人每周限1節。
2. 經過評估後，合資格之會員參加日期及時間另作通知。



「擁抱快樂」小組

MACS:000225

□ 日期 11月7、14、21、28日及
12月5日(逢星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心 節數 5節
內容 透過正向心理學的快乐七式，讓護老者學習如何在照顧的工作上發揮正能量。
名額 8人(護老者優先)
費用 會員\$10 職員 林婉汶 姑娘



介紹傳統以外的殮葬方式講座

○ 日期 11月9日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由衛生署講解有關將骨灰散撒在紀念花園或指定海域及使用環保棺等資料。
名額 14人(護老者優先)
費用 免費 職員 王華鑫 先生



生活玩家

○ 日期 11月10日(星期四)
時間 第一場：下午2時30分至3時15分
第二場：下午3時30分至4時15分
地點 本中心
內容 藉「廣東話不俗」遊戲卡的內容展開相關話題的互動，拉近與護老者之間的距離。
名額 4人(每場)(護老者優先) 費用 免費 職員 王華鑫 先生



護老/有需要護老者支援



健康之書_太極拳養生

日期 11月14日(星期一) 時間 上午10時至11時
地點 本中心 內容 中心職員分享太極拳養生之道。
名額 15人 費用 免費 職員 曾觀梅 姑娘
備註 參加者可獲得由賽馬會提供的書籍一本(書名-太極拳養生)。



護老之書_類風濕性關節炎

日期 11月23日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 講解有關類風濕性關節炎的資訊，並派發相關的保健資訊書籍。
名額 14人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生

類風濕性關節炎



生活支援你要「式」

日期 11月30日(星期三)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹手機應用程式，讓護老者了解社區及其他照顧長者的資訊和放鬆身心。
名額 8人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



認知障礙長者支援服務



認知評估站

日期 11月4日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 進行認知障礙症評估。
名額 4人
費用 免費
職員 林婉汶 姑娘



精靈「腦」友記

日期 11月8日至12月6日(逢星期二)
時間 上午10時至11時15分
地點 本中心
內容 透過桌遊和小遊戲，一齊動動腦筋，活化大腦。
名額 8人 節數 5節
對象 認知障礙症長者優先
費用 免費
負責人 陳倩澄 姑娘 (實習社工)
備註 參加者需經過評估及甄選，有興趣者可先留名登記，職員會再作



社交康樂

飛鏢樂園

日期 11月2及9日(星期三)
時間 下午3時至4時
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 10人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



YMCA[喜動傳承]

社區運動計劃



日期 2022年11月4日(星期五)
2022年11月19日(星期六)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 由YMCA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 8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)。

「腦」力打機

日期 11月11日(星期五)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與參加者在中心大玩Switch遊戲機，一齊動腦筋和動動身。
名額 8人 費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



芬蘭木棋

日期 11月16及23日(星期三)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹芬蘭木棋的玩法，讓會員感受其好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。
名額 10人 費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



11月開心下午茶

MACS:000224

日期 11月17日(星期四) 時間 下午3時至3時30分
地點 本中心取外賣
內容 製作焗蕃薯，讓會員以外賣形式取回家中享用。
名額 30人 費用 會員\$8
職員 林婉汶 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。



PodPod腦動樂

日期 11月18日(星期五)
時間 上午10時至11時30分
地點 本中心 內容 透過GOPod遊戲，體驗新科技帶來的全新感受。
名額 12人 費用 免費 職員 曾觀梅 姑娘
備註 4人一組，每組20-30分鐘。



義工資訊通

義務工作的起源-香港



義務工作是自古以來已經存在，古時候的贈醫施藥被視為義工的雛型。

古時香港人口不多，為一小漁村，人們以捕魚為生。至開埠初期，香港人口逐漸增加，當時人們比較貧困，很多人缺乏糧食。

當時在港的外國傳教士為有需要的人士提供食物、醫療和教育的援助，幫助人們解決困境。這時誕生了不少有教會背景的社會服務團體，並由義工提供服務。至七十年代，香港經濟起飛，經濟狀況不斷改善，香港人口一直增長，為幫助貧困人士得到醫療和緊急的援助，慈善機構相繼成立。這些機構成立初期均由創辦人及義工提供服務，其後始加入受薪職員。

歡迎大家登記成為「莊老」義工，一起將愛心溫暖帶給有需要的人！如果想知多 D 義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

週六桌遊俱樂部



中心現開放週六進行桌上遊戲借用時間，強化認知能力，會員只需出示「有效會員證」向職員登記，便可於中心內進行活動。

日期	地點	節數	時間	人數
逢星期六	本中心	第一節	上午 9 時 30 分至 10 時 15 分	45 分鐘/節 8 人
		第二節	上午 10 時 30 分至 11 時 15 分	
		第三節	下午 2 時 00 分至 2 時 45 分	
		第四節	下午 3 時 00 分至 3 時 45 分	

- 注意：1. 活動場地有機會作出調整，請會員留意中心活動表提示。
2. 中心保留一切安排及最終決定的權利。

「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



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 2022 年 12 月 31 日(六)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。



護老自修室

十一月的「每月之書」是由萬里機構·飲食天地出版社出版的《老人常見病 - 自然飲食療法》。書中主要以中醫學原理的飲食食譜，讓長者或護老者參考，以自然飲食療法強健身體，以達至快樂人生。

【每月之書】




《老人常見病 - 自然飲食療法》 - 萬里機構·飲食天地出版社(1995)



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	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 	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球 	✓	✓	✗
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球 	✗	✗	✗

地址：將軍澳寶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、林婉汶、王穎恩、王華鑫、黃發龍、曾觀梅、廖雅芳、陳淑英、
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	







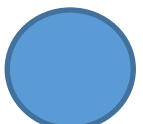




腦力玩遊戲

❖ 數獨(初級)

請在空格上填上適合圖案

(每一列、每一行和每個格內均有     的圖案，但不可以重複。)

❖ 數獨(進級)

(每一列、每一行和每個格內均有 1 至 9 的數字，但不可以重複。)

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6				3
4			8		3			1
7				2				6
	6					2	8	
			4	1	9			5
				8				9

以上答案會在 11 月份張貼在中心內