



園藝治療實習小組 護老者分享



好開心可以參加園藝治療小組，過程令我暫時忘記照顧工作，放鬆一下。
(護老者 何女士)



小組給我有愉快的放空時間，可在緊張生活下，有放鬆自娛的空間。雖然不能出席所有的課堂，但當中都感受到組員間的共融投入及彼此的照顧困難。

(護老者 詹女士)



小組令我對園藝增添興趣，想認識更多有關植物生長過程的知識。

(護老者 馬女士)



小組能使我將照顧工作放下，忘記煩惱。

(護老者 洪女士)

照顧者小組好正，好療癒，又學到很多東西，又有收穫(盆栽、聖誕花環...等)，謝謝中心邀請。

(護老者 周女士)



園藝小組過程令我忘記煩惱，輕鬆下，減減壓。

(護老者 何女士)



小組令我對種植產生興趣，看著自己親手栽種的盆栽發芽生長，很有成就和滿足感。加上眾組員的分享互動和導師的細心指導，感覺得到支持和鼓勵。

(護老者 蔡女士)



報告事項

2023 年 2 月月會

場次	日期	時間
第一場	1 月 19 日(星期四)	上午 9 時
第二場	1 月 20 日(星期五)	上午 9 時
第三場	1 月 20 日(星期五)	下午 2 時

請會員於 1 月 3 日(二)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於 1 月 12 日(四)起，自行或請親友到中心領取 2 月份月訊乙份，亦歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊，謝謝！

人事動向



林新慧
中心主任

各位會員大家好，眨下眼我係莊啟程工作已經接近 6 年，當中有好多難忘的回憶，好開心可以係呢度認識大家，就像朋友，一齊分享大大小小的事，由結婚到生小朋友的階段都有你地陪伴。

散聚總有時，我今個月開始將會調任至本局另一間安老服務單位工作。調任對我來講當中有好多的不捨，去到新的工作崗位將面對新挑戰及學習，也是我於安老服務經歷中的一個成長。再次感謝各位會員在這幾年間對我的照顧，祝大家身體健康，福杯滿溢！

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。	1 月 4、11 及 18 日(三) 1 月 7、14、21 及 28 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)
老有所為-無伴奏合唱小組(完)	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。	1 月 5 日(四) 下午 3 時至 4 時	無伴奏合唱 小組成員



體適能運動班-防跌運動

MACS: 000287
MACS: 000288

日期: 1月3、10、17及31日(A班-逢星期二)

1月7、14、21及28日(B班-逢星期六)

時間 下午2時30分至4時(A班)

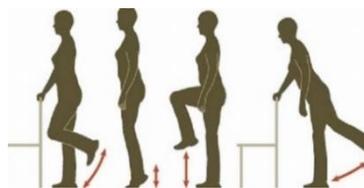
上午9時30分至11時(B班)

地點 本中心 節數 4節

內容 透過專業的體適能教練與參加者教授骨骼肌阻力及像筋帶訓練，平衡及協調能力等神經肌肉訓練，舒展筋骨。

名額 10人(每場) 費用 會員\$20 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. 參加者需經過評估及甄選，有興趣者可先留名登記，職員會再作通知。
 3. 參加者只能選擇其中一班。
 4. 未曾參與12月份踏步舞之會員可優先報名。



保健按摩-1月

MACS:000292

日期 1月4、11及18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 3節

內容 按摩師提供足底及肩頸按摩服務。

名額 5人 費用 會員\$285

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。



健康檢查-1月

MACS:000293

日期 1月17日(星期二)

時間 上午9時至10時30分

地點 本中心

內容 驗血糖、驗膽固醇。

名額 20人

費用 驗血糖：會員\$10

驗膽固醇：會員\$40

職員 曾觀梅 姑娘

備註 活動當天，檢查內容不作更改。



擁抱健康計劃

MACS: 000294
MACS: 000295

身體檢查日期 第一場：1月19日(星期四)

第二場：1月30日(星期一)

領取報告日期 2月8日(星期三)

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進行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 12人(每場) 費用 免費 職員 曾觀梅 姑娘

- 備註
1. 參加者需能行動自如。
 2. 參加者必需是正領取綜援或長者生活津貼之受惠者。
 3. 從未參與「擁抱健康計劃」的人士。
 4. 參加者需出席1月9日(星期一)下午1:30至2:30的簡介會。
 5. 參加者只能選擇其中一場。



健康生活

衛生署講座_長者的口腔健康

日期	1月27日(星期五)
時間	上午10時15分至11時15分
地點	本中心
內容	由衛生署護士講解蛀牙及牙周病的原因以及正確清潔牙齒及假牙托的方法。
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	1月5日(星期四)
時間	上午10時至11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



三中長者學苑_和諧粉彩班初階 II

MACS:000308

日期	1月9、16、30日及2月6日(星期一)
時間	下午3時至4時30分
地點	本中心
節數	4節
內容	由專業導師教授和諧粉彩課程，將由淺入深學習畫和諧粉彩的不同技巧。和諧粉彩的色調柔和，以及美麗的畫作能讓參加者心靈達至平靜，具有良好的治愈效果。
名額	10人
費用	會員\$10
職員	張創裕 先生
備註	未曾參與過「三中長者學苑_和諧粉彩班初階」的會員優先。



義工服務

老有所為：耆伴奏合唱組員茶聚

日期	1月26日(星期四)
時間	下午2時至3時
地點	本中心
內容	回顧計劃所見所聞和感受。
名額	15人
對象	老有所為耆伴奏合唱組員
費用	免費
職員	張創裕 先生
備註	活動由社會福利署「老有所為活動計劃」推廣辦事處資助。



樂高六色積木工作坊

A 班 MACS:000305
B 班 MACS:000306



日期 1月6日(A班-星期五)
1月13日(B班-星期五)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心 名額 10人(每班) 費用 會員\$20
內容 由合資格導師以「六色積木與遊戲箱」與參加者進行互動。
過程中刺激參加者的感官、大小肌運動，激發參加者的創造力、
專注力及解難能力等。
職員 黃發龍 先生
備註 參加者只能選擇其中一班。



飛鏢樂園

日期 1月6及13日(星期五)
時間 上午10時至11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
備註 1.未曾參與12月份飛鏢樂園之會員可優先報名。
2.參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向廖姑娘查詢。



滴膠水晶匙扣工作坊

MACS:000289

日期 1月9日(星期一)
時間 上午9時至11時
地點 本中心
內容 讓參加者認識滴膠特性，製作自己獨一無意的水晶字母匙扣及分享如何裝飾及上色滴膠技巧。
名額 10人
費用 會員\$10
職員 廖雅芳 姑娘



1月開心下午茶

MACS:000309

日期 1月11日(星期三)
時間 下午3時至3時30分
地點 本中心取外賣
內容 製作腐竹白果雞蛋糖水，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 張創裕 先生
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。



去片!睇電影(1月)

日期 1月28日(星期六)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 讓會員透過電影得到正能量、歡樂和輕輕鬆鬆度過快樂時光。
名額 15人
費用 免費
電影 八星報喜
職員 廖雅芳 姑娘



社交康樂

芬蘭木棋

- 日期 1月16及30日(星期一)
時間 上午10時至11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
- 備註 1. 未曾參與12月份芬蘭木棋之會員可優先報名。
2. 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向廖姑娘查詢。



五感體驗：我手觸我心

- 日期 1月17日(星期二)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 認識五感訓練的好處，體驗觸覺相關的遊戲和練習。
- 名額 8人
費用 免費
職員 張創裕 先生



特飾便服日 – 魅力舞台

MACS: 000290

- 日期 1月18日(星期三)
時間 第一場：下午1時30分至2時30分
第二場：下午2時30分至3時30分
第三場：下午3時30分至4時30分
地點 本中心
內容 以魅力舞台為主題，透過藝術工作坊及即影即有相片義賣活動，為保良局籌募經費，以提供優質服務。
- 名額 10人(每場)
費用 會員\$10 (價錢包含:手指畫乙幅)
職員 廖雅芳 姑娘
- 備註 1. 活動當天有甜蜜糖水及即影即有相片義賣。
2. 鼓勵以盛裝、閃亮及色彩鮮艷的服飾出席。

請踴躍支持!



護老/有需要護老者支援

護老之書_認識頸椎病

- 日期 1月7日(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 講解有關頸椎病的資訊和派發認識頸椎病的保健資訊書籍。
- 名額 15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

MACS: 000307

五感遊戲-認知訓練小組



日期 1月12日(星期四)

時間 上午10時至11時

日期 1月19、26日(星期四)、2月3及10日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心 節數 5節

名額 10人 費用 會員\$10

對象 患認知障礙症長者優先

內容 與參加者圍繞「五感」進行互動。過程中刺激參加者的感官、專注力及解難能力等。藉此訓練參加者的認知能力。

職員 黃發龍 先生



生活品味·與你啡聊

日期 2023年1月3、10、17、31日(星期二)

時間 上午9:00-10:00(每節15分鐘)

地點 本中心 名額 10人 節數 4節

費用 會員\$8(每節) / 非會員\$10(每節)

內容 藉著沖調咖啡過程，與參加者休閒聊天，並一同感受咖啡香氣，擴闊社交生活。

備註 參加者可選購不同節數

護老自修室

一月的「每月之書」是由楓葉社文化事業有限公司出版的《膝痛急診室：骨關節炎治療×照護專書》。書中主要講解運動飲食療法、醫院手術、復健資訊，舒緩疼痛，改善病情。

【每月之書】

《膝痛急診室：骨關節炎治療×照護專書》

楓葉社文化事業有限公司(2015)



義工資訊通

義務工作的意義

- 以積極行動向他人表達愛心和關懷
- 體現互助互愛及互相學習的精神
- 人人平等參與，互相引發潛能，共同貢獻社會
- 豐富個人的生活體驗
- 發揮所長，學習新知識和技能
- 盡公民責任，貢獻及回饋社會
- 終身學習，透過服務達致個人成長
- 增進人與人之間的接觸，協助反映社會問題及需要



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。

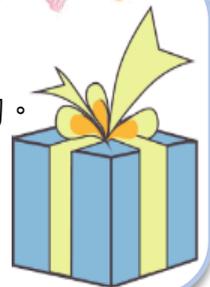


日期	地點	節數	時間	人數	
逢星期六	本中心	第一節	上午 9 時 30 分至 10 時 15 分	45 分鐘/節	8 人
		第二節	上午 10 時 30 分至 11 時 15 分		
		第三節	下午 2 時至 2 時 45 分		
		第四節	下午 3 時至 3 時 45 分		

- 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。

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 1-3 月期間，帶同有效會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2023 年 3 月 31 日(五)前取禮物，逾期作自動放論。
- 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
話您知

標準15: 申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。



「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



溫馨提示

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

雷暴警告/
黃色暴雨警告/
一號風球



中心
開放

室內活動
/班組

戶外活動
/班組

✓

✓

✓

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、林婉汶、王穎恩、王華鑫、黃發龍、張創裕、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	

