



10 月「照顧者月」



為推動公眾關顧照顧者，香港社會服務聯會自 2020 年開始，每年 10 月定為「照顧者月」，希望藉著節日，透過各種活動讓社會大眾感恩照顧者的付出與辛勞，並讓照顧者有紓壓的機會。

近月，中心增繕了一部沖泡茶機，特別在本月先為護老者舉辦「品茶」活動，沖泡一杯滿有濃濃暖意的茶，肯定和感謝一眾護老者默默付出及無私的奉獻，並在品茶過程中彼此交流護老心得，也為他們加加油！打打氣！



護老者 TEA TIME

MACS: 000216

日期 10 月 11 日(星期三)

時間 上午 10 時至 11 時

地點 本中心

內容 透過嘆茶享受慢活，讓一眾護老者休閒聊天，並一同感受茶的色香味，擴闊社交生活，有助紓緩照顧壓力。

名額 10 人(護老者優先)

費用 會員\$10

職員 王華鑫 先生

備註
1. 參加者請準時到達中心，活動開始 30 分鐘後將暫停供茶。
2. 活動以堂食形式進行，不設外賣。



報告事項

2023 年 11 月月會

| 場次 | 日期 | 時間 |
|-----|----------------|--------|
| 第一場 | 10 月 19 日(星期四) | 上午 9 時 |
| 第二場 | 10 月 20 日(星期五) | 上午 9 時 |
| 第三場 | 10 月 20 日(星期五) | 下午 2 時 |

請會員於 10 月 3 日(二)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於 10 月 12 日(四)起，自行或請親友到中心領取 11 月份月訊乙份，亦歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊，謝謝！

活動提醒

| 活動名稱 | 內容 | 日期/時間/地點 | 對象 |
|-------------------|------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 無伴奏合唱小組 練習及表演日 | 練習及表演無伴奏合唱。 | 10 月 26 日(四) 上午 10 時 (本中心) | 無伴奏合唱 小組組員 |
| | | 10 月 27 日(五) 下午 2 時 30 分 (本中心) | |
| 中心迎新會 7-10 月 | 介紹中心職員、服務及設施等資訊。 | 10 月 31 日(二) 下午 2 時 30 分(本中心) | 本年 7-10 月份 新入會會員 |

即場登記活動 (不需預先報名)

| | | | |
|-------|---|---|-------------|
| 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。 | 10 月 4、11、18 及 25 日(三) 10 月 7、14、21 及 28 日(六) 下午 2 時 (本中心) | 會員 / 非會員 |
| 桌遊俱樂部 | 桌上遊戲借用時間，強化認知能力 *活動場地有機會作出調整，請留意中心活動表提示。 | 逢星期一至星期六 (本中心) 上午 9 時 15 分至 10 時 上午 10 時 15 分至 11 時 下午 2 時至 2 時 45 分 下午 3 時至 3 時 45 分 | 會員 |

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 2023 年 12 月 30 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。



保健按摩- 10 月

MACS:000196

- 日期 10月4、11、18及25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 按摩師提供足底及肩頸按摩服務。
名額 5人
費用 會員\$380
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。
3.參加者需參加所有節數。



流感疫苗注射 2023

MACS:000197

- 日期 10月6日(星期五)
時間 下午2時至5時
地點 本中心
內容 採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。
名額 85人
費用 免費 (50歲或以上)
\$210 (12歲至49歲人士)
職員 曾觀梅 姑娘
備註 1. 參加疫苗注射人士須攜帶身份證明文件。
2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人，在注射當日身體不適、發燒及 COVID 19 檢測呈陽性，均不能注射。
3. 如當日因身體不適未能注射，費用恕不退回。
4. 現可接受電話或親臨中心報名登記，為預防流感，請踴躍參加。
5. 此活動不包括在4個免費活動內。



衛生署講座_如何處理長期患病的壓力

- 日期 10月18日(星期三)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署護士講解長期患病的定義、所帶來的壓力及情緒反應，學習自行處理的技巧，從而適當地處理長期患病帶來的影響及轉變。
名額 30人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



擁抱健康計劃

擁抱健康計劃-10月

檢查日期 10月5日(星期四)

時間 上午9時15分至10時30分

報告日期 10月11日(星期三)

時間 下午2時30分至3時15分

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、肝/腎功能、驗血糖、血脂、大小便常規及量度身高、體重、維生指標)。

名額 10人

費用 免費

職員 曾觀梅 姑娘

- 備註
1. 能行動自如及自行上落旅遊巴；
 2. 領取綜援/長者生活津貼；
 3. 從未參與「擁抱健康計劃」；
 4. 參加者需出席 20/9/2023 上午 10 時的簡介會；
 5. 中心安排旅遊巴士接送；
 6. 中心集合時間：1)檢查日：10月5日上午8時15分
2)報告日：10月11日下午1時30分。
 7. 有興趣可致電或親自到中心向職員登記報名。
 8. 此活動不包括在4個免費活動內。



五感活動專欄

生活品味.與你啡聊

MACS:000217



日期 10月3、10、17、24及31日(星期二)

時間 上午9時15分至10時

地點 本中心

名額 10人

費用 會員\$8(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。

職員 李嘉峰 先生

備註 參加者可選購不同節數。



三中長者學苑_長者伸展班初階

MACS:000213

日期 10月7、14、28日及11月4日(星期六)

時間 下午2時至3時30分

地點 香港道教聯合會圓玄學院第三中學

節數 4節

內容 學習拉筋伸展技巧，改善身體柔軟度、平衡感及關節活度，期望減少運動傷害。

名額 8人

費用 會員\$10

職員 張創裕 先生

備註 1. 參加者需自行前往學校(地址：將軍澳尚德邨)。

2. 請穿着適合運動的服裝及運動鞋。

3. 參加者需具備一定活動能力，需通過評估方能參與。



IT 支援站

日期 10月9日(星期一) -A 班

10月16日(星期一) -B 班

時間 上午9時30分至10時30分

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 參加者只可選一場參與。



智 Net 生活-智能電話入門班(10月)

日期 10月26日(星期四)

時間 下午2時30分至3時30分

地點 本中心

內容 介紹基本的電話功能及操作手法，鼓勵參加者嘗試多使用智能電話並融入生活當中。

名額 10人

費用 免費

職員 黃發龍 先生

備註 未曾參加者8月智能電話入門班的會員優先。



義工服務

義工與你舞 18 步

日期 10月4日(星期三)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 由中心義工教授 18 步舞。

名額 8人

費用 免費

職員 王穎恩 姑娘

備註 參加者需經過評估，王姑娘再個別通知。



義工相聚時刻

日期 10月13日(星期五)

時間 下午2時30分至3時30分

地點 本中心

內容 認識義務工作，並與義工歡樂共聚。

名額 不限

費用 免費

職員 王穎恩 姑娘

備註 此活動不包括在4個免費活動內。



護老/有需要護老者支援



和諧粉彩減壓日

日期 10月10日(星期二)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 一同透過繪畫和諧粉彩來建立正面情緒感受。
名額 8人(護老者優先)
費用 會員\$10
職員 王穎恩 姑娘



護老聚一聚



日期 10月14日(星期六)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 讓照顧者之間互相分享近況，以獲得同路人支持，從而建立社區支援網絡。
名額 10人(有需要護老者優先)
費用 免費
備註 職員 王華鑫 先生
參加者需經過評估，王先生將會個別通知。



「植」得一賞

日期 10月16日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 向參加者派發香草株和介紹香草。
名額 10人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



護老電玩大作戰

日期 10月17日(星期二)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 透過親身體驗不同的電玩遊戲，與護老者交流及欣賞。
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



遊戲長「腦」

日期 10月9、16、30日及11月6日(逢星期一)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 透過不同的互動遊戲，與會員一起動動腦筋，同時進行認知訓練。
名額 8人(患認知障礙症會員優先)
費用 免費
職員 李嘉峰 先生



認知評估站

日期 10月份
時間 中心開放時間
地點 本中心
內容 為會員進行認知障礙症評估。
名額 8人
費用 免費
職員 李嘉峰 先生
備註 1. 成功中籤者會由職員聯絡。
2. 參加者需一年內沒有進行過認知測試。



健腦護腦有辦法

日期 10月12日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 介紹日常生活多元化活動以延緩及預防認知障礙症。
名額 25人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘





普及健體運動

日期 10月13日(星期五)
 時間 上午9時30分至11時30分
 地點 本中心
 內容 由康文署健體教練教授健體操。
 名額 15人
 費用 免費
 職員 曾觀梅 姑娘
 備註 參加者需提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。



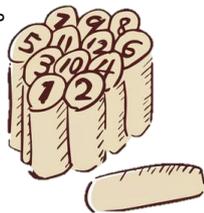
去片！睇電影(10月)

日期 10月14及28日(星期六)
 時間 上午9時15分至11時15分
 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 30人
 費用 免費
 職員 王華鑫 先生
 備註 可向職員查詢電影詳情。



芬蘭木棋

日期 10月17、24日(星期二)
 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 張創裕 先生
 備註 1. 未曾參與9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，請向張先生查詢。



25周年電玩大對決

日期 10月31日(星期二)
 時間 上午10時至11時
 地點 本中心
 內容 進行電玩競賽，一同享受電玩的樂趣和交流電玩的心得。
 名額 8人
 費用 免費
 職員 王華鑫 先生
 備註 參加者必須出席25周年電玩賽前練習，日期為10月10日，時間為上午10時至11時，參加者須預留時間出席。



10月開心下午茶

MACS: 000212

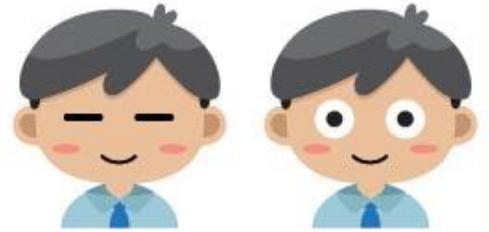
日期 10月25日(星期三)
 時間 下午3時至3時30分
 地點 本中心
 內容 製作老羌蕃薯糖水供會員享用。
 名額 30人
 費用 會員\$8
 職員 張創裕 先生
 備註 1. 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。
 2. 活動以堂食形式進行，不設外賣。



護眼操4招

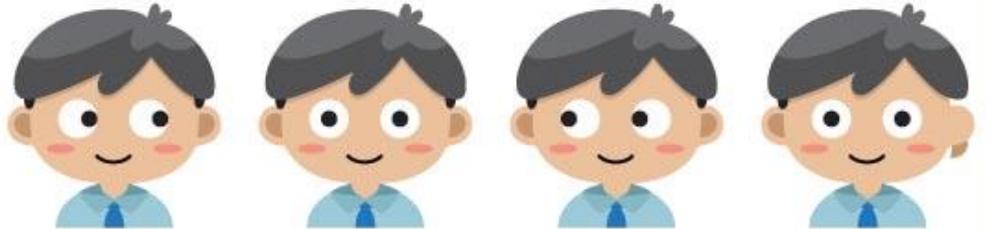
第1招：用力眨動眼睛

用力閉上眼睛→再將眼睛張開。重複以上動作5次。



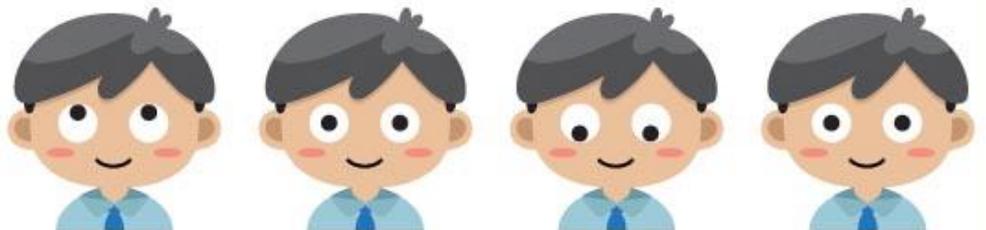
第2招：左右轉動眼球

眼睛向右看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向左看，保持數秒→再回到正中位置



第3招：上下移動眼球

眼睛向上看，保持數秒→回到正中位置→眼睛向下看，保持數秒→再回到正中位置



第4招：望望遠望望近、調節眼肌



先選一個距離較近的景物，定睛看5秒。

再將視線調到距離較遠的景物，再定睛看5秒。重複以上動作5次。



義務工作是指在不為任何物質報酬的情況下自願貢獻個人時間及精神，提供服務。

義工對工作態度及責任：

- 認識機構宗旨，以及了解服務目的與自己期望的配合
- 富耐性並具責任心，盡力完成工作及堅守工作崗位
- 有恆心履行服務承諾
- 主動學習及發揮所長參與服務
- 積極提供具建設性的建議，以改善服務



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。

人事動向



中心副主任
李嘉峰

大家好，我是新到職的中心副主任李嘉峰，大家可以叫我做阿峰。非常高興可以加入莊啟程耆暉中心的大家庭，我會努力協助推動中心發展，希望帶給大家更多不同的服務和體驗。

SQS
服務質素標準
話您知

標準7: 財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理

特別報告 1

有關 2023 年 11 月月訊，請會員於 10 月 12 日(四)起，自行或請親友到中心代領 11 月月訊一份，或歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊。謝謝！



「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 | 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/ 極端情況 | ✗ | ✗ | ✗ |

地址：將軍澳賢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：

林婉汶、李嘉峰、王穎恩、王華鑫、黃發龍、張創裕、曾觀梅
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 | |

