



# 生活品味·與你啡聊

近月，中心增繕了一部咖啡機，並於上月進行了體驗活動，讓會員體驗半自動沖調咖啡的味道，大部份會員對這咖啡機大感新鮮。為此，中心於 1-3 月內設有咖啡活動，一同品味生活，請大家多多支持。



## 活動詳情如下：

日期 2023 年 2 月 7、14、21、28 日(星期二)

時間 上午 9 時-10 時(每節 15 分鐘)

地點 本中心 名額 10 人

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 參加者在付款前需確認選購的日數。

# 報告事項

## 2023 年 3 月月會

場次	日期	時間
第一場	2 月 23 日(星期四)	上午 9 時
第二場	2 月 24 日(星期五)	上午 9 時
第三場	2 月 24 日(星期五)	下午 2 時

請會員於 2 月 1 日(三)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於 2 月 16 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！

## 活動提醒

活動名稱	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。	2 月 1、8、15 及 22 日(三) 2 月 4、11、18 及 25 日(六) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員
五感遊戲-認知訓練小組	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。	2 月 3、10 日(五) 下午 3 時至 4 時	1 月參加者
三中長者學苑_和諧粉彩班初階 II(完)	進一步學習區分不同種類的翡翠、使用儀器進行鑑賞。	2 月 6 日(一) 下午 3 時至 4 時 30 分	1 月參加者
擁抱健康計劃	到診所聽取醫師講解報告。	2 月 8 日 上午 8 時至 12 時 (尖沙咀時代醫療診所)	1 月參加者
長者步行及平衡能力訓練班	為參加者進行第 3 次(最後 1 堂)評估問卷。	2 月 13 日 上午 9 時至下午 5 時 (參加者分時段)(本中心)	2022 年 6 月參加者
中心委員會	提供平台予會員參與及商討中心事務。	2 月 23 日(四) 下午 2 時(本中心)	中心委員會成員

## 護老大城小事 「感恩」

年底了，感恩一年之間幫過我的人，不管是滴水之恩，還是舉手之勞都銘記於心，人說一生遇人萬千，懂得你的人是知己，幫過你的人是貴人，這樣的人不多，倍感珍惜，做人永遠都記得感恩，感恩我生命中的貴人，要珍惜身邊所有的人，因為下一世不一定能遇上。

會員 麥倩嫻 15/12/2022

### {感恩}

年底了，感恩一年之間幫過我的人，不管是滴水之恩，還是舉手之勞都銘記於心，人說一生遇人萬千，懂得你的人是知己，幫過你的人是貴人，這樣的人不多，倍感珍惜，做人永遠都記得感恩，感恩我生命中的貴人，要珍惜身邊所有的人，因為下一世不一定能遇上。

麥倩嫻 15/12  
2022

## 體適能運動班-長者身心伸展

MACS: 000339  
MACS: 000340

日期 2月1、8、15及22日(A班-逢星期三)  
2月4、11、18及25日(B班-逢星期六)

時間 上午9時30分至11時(A和B班)

地點 本中心

內容 透過專業的體適能教練向參加者教授了解體結構與功能、增加關節的空間及活動度、增進各關節的空間及各部位的關連性，促進全身性血液循環，以減少腰酸背痛的問題等。

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1月份防跌運動之會員可優先報名。



## 保健按摩-2月

MACS:000318

日期 2月1、8、15及22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

職員 曾觀梅 姑娘

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

- 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-2月

MACS:000317

日期 2月16日(星期四)

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。



## 衛生署講座\_健康有營外出飲食

日期 2月17日(星期五)

時間 上午10時15分至11時15分

地點 本中心

內容 由衛生署護士講解出外飲食與健康的關係及如何在不同食肆選擇較健康的食物。

名額 15人

費用 免費

職員 曾觀梅 姑娘



## 教育發展

### 長者資訊站

- 
- 日期 2月20日(星期一)
- 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



### IT 支援站

- 
- 日期 2月7、21日(星期二)
- 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: 參加者只能選擇一場。



## 義工服務

### 騷哥利\_2月

MACS:000312

- 
- 日期 2月6日(星期一)
- 時間 上午10至11時
- 地點 本中心
- 內容 元宵佳節將至，與老友記一齊DIY製作元宵燈飾。
- 名額 8人
- 費用 會員\$20
- 職員 曾觀梅 姑娘
- 備註 如有需要，請自備眼鏡。



## 社交康樂

### 週末電影時光-2月

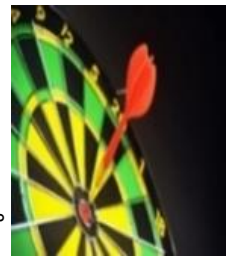


日期 2月4日(星期六)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
劇目 財神到  
內容 透過電影重溫六十年代的香港街景及當紅明星，輕輕鬆鬆度過快樂周末。  
名額 15人  
費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘



### 飛鏢樂園

日期 2月2及9日(星期四)  
時間 上午10時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1月份飛鏢樂園之會會可優先報名。  
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。



### 去片!睇電影(2月)

日期 2月11及25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(每場)  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 第一場電影：打雀英雄傳  
第二場電影：福星高照  
參加者可選一或兩場參與。



### 芬蘭木棋

日期 2月15及22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  
備註 1. 未曾參與1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。



## 社交康樂



### 2月開心下午茶

MACS: 000334

- 日期 2月8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 製作老薑蕃薯糖水，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。



## 護老/有需要護老者支援



### 樂天知命小組

MACS:000335

- 日期 2月2、9、16日(星期四)及2月27日(星期一)  
3月1、8日(星期三)  
時間 下午3時至4時30分  
地點 本中心  
節數 4節  
內容 一同談生論死，認識「四道人生」，坦然探討晚晴生活。  
名額 8人  
費用 會員\$20  
職員 張創裕 先生

道愛 道謝  
四道人生  
道歉 道別



### IPP\_護老電話關懷行動

- 日期 2月10日(星期五)  
時間 上午9時至12時  
形式 長者電話支援服務系統  
內容 學習如何好好照顧自己，讓護老者保持身心健康。  
名額 不限  
費用 免費  
職員 王華鑫 先生  
備註 此活動為接聽電話錄音，如需回覆，請致電中心電話找王先生。



### 關愛自己\_身心健康齊起動

- 日期 2月14日(星期二)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 講解身心全人健康的實踐方法和派發關愛自己手冊。  
名額 14人(護老者優先)  
費用 免費  
職員 王華鑫 先生



### 護老聚一聚

- 日期 2月17日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 認識護老者資訊，與護老者歡樂共聚。  
名額 8人(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



### 護老俱樂部\_創意特色花瓶

MACS: 000333

日期 2月18日(星期六)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 與護老者製作花瓶，擴闊護老者的社交圈子。  
名額 8人(有需要護老者優先)  
費用 會員\$20  
職員 王華鑫 先生



### 「植」得一賞

日期 2月28日(星期二)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 向參加者派發香草株和介紹香草。  
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 2月3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



### 感觀園藝工作坊

MACS: 000342

日期 2月7及14日(星期二)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 透過園藝工作坊，與參加者進行進行壓花體驗，從而刺激五感。  
名額 14人(患認知障礙症長者優先)  
費用 會員\$20  
職員 林婉汶 姑娘



# 中心增繕美化工程

中心暫定於 2023 年 1 月 30 日至 2 月 28 日進行裝修。工程將會分三階段進行：

階段	預施工日期	位置	中心安排
第一階段	30/1-6/2	樂聚軒 活動室	-樂聚軒 暫停開放使用。
第二階段	6/2-13/2	儲物室	-樂悠軒、樂善軒 維持開放使用。
第三階段	14/2-25/2	大堂+女廁	-大門暫停開放，請使用後門進出中心。

部分活動及服務將會受工程影響，會有所調整。施工期也會根據施工實際情況而定，請各位會員密切留意中心張貼的告示/電話通知，不便之處，敬請見諒！

## 護老自修室

二月的「每月之書」是由新文創文化事業有限公司出版的《痛風飲食宜忌大百科》。書中作者講解痛風患者可多進食什麼食物及其烹調方法，讓讀者提升相關資訊。如會員對此書籍感興趣的話，歡迎大家向中心職員查詢及借閱各項護老書籍。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《痛風飲食宜忌大百科》

新文創文化事業有限公司(2015 年出版)

SQS  
服務質素標準  
話您知

標準16:免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。





## 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。





# 「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

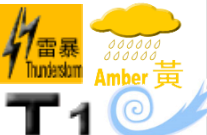


## 溫馨提示

### 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 	✗	✗	✗

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	

