



## 護老者資源閣

中心一直致力關心護老者的需要，為護老者提供合適的服務，讓護老者得到中心的支援，舒緩照顧長者的壓力，以下會介紹中心為護老者提供的支援及資源：

### 《大人照顧者》

最近中心購入由大銀出版的《大人照顧者》，從社區資源、醫療、鄰里、飲食及日常照顧等層面，探討長者及照顧者面對的困難及挑戰。



### 「一站照護展銷櫃」

中心與保良局「一站照護」合作，以愛心運用樂齡科技產品提升服務質素以達致「安康在家」，展示樂齡科技產品及提供轉售服務，透過科技產品減照顧者壓力。



## 報告事項

### 2023 年 4 月月會

場次	日期	時間
第一場	3 月 23 日(星期四)	上午 9 時
第二場	3 月 24 日(星期五)	上午 9 時
第三場	3 月 24 日(星期五)	下午 2 時

請會員於 3 月 1 日(三)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於 3 月 16 日(四)起，自行或請親友到中心領取 4 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



林婉汶  
中心主任

各位會員大家好，我於 2023 年 2 月 1 日任職為本中心主任，與莊老團隊繼續為會員提供服務，請大家多多指教。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。	3 月 1、8、15、22 及 29 日(三) 3 月 4、11、18 及 25 日(六) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員
樂天知命小組	一同談生論死，認識「四道人生」，坦然探討晚晴生活。	3 月 1 及 8 日(三) 下午 3 時至 4 時	樂天知命小組成員

SQS  
服務質素標準  
話您知

標準1: 服務資料  
服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

## 護老自修室

三月的「每月之書」是由天窗出版社有限公司出版的《不怕「老」退化》。書中作者以其專業知識教讀者察覺患病先兆及病徵，令大家可以把握治療黃金時機。作者亦會詳述中風、帕金森及認知障礙症之預防、治療及復康方法。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*  
《不怕「老」退化》  
天窗出版社有限公司(2015 年出版)

## 體適能運動班-長者體適能詠春

MACS: 000358  
MACS: 000359

日期 3月1、8、15及22日(A班-逢星期三)  
3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教授詠春基本練習及長者體適能訓練於一身的運動培養學員進行持續運動鍛鍊和舒展筋骨。



名額 10人(每場) 節數 4節 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-3月

MACS:000354

日期 3月1、8、15、22及29日(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 5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\$475  
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\_郁得健康

日期 3月13日(星期一)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 由衛生署護士講解體能活動的重要性、益處及錯誤觀念在生活中適當選擇體能活動，進行體能運動的基本技巧及注意事項。  
名額 15人  
費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘



## 健康檢查-3月

MACS:000355

日期 3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。



## ☆IT 支援站

- 
- 日期 3月2日(A班-星期四)  
3月30日(B班-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。  
標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可二選一。



## □ 三中長者學苑\_航拍體驗班

MACS:000377

- 日期 3月4、11、18及25日(星期六)
- 時間 上午10時至11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 學習航拍機的功能、基本操作，體驗拍攝樂趣，  
適合對航拍和無人機有興趣人士。
- 名額 8人 費用 會員\$10
- 職員 張創裕 先生
- 備註 參加者需自行前往學校(地址：將軍澳尚德邨)。



## □ 2D 咖啡拉花體驗

MACS:000373  
MACS:000374  
MACS:000375

- 日期 3月6日(A班-星期一)  
3月7日(B班-星期二)  
3月14日(C班-星期二)
- 時間 上午9時30分至11時30分(A班)  
下午2時至4時(B、C班)
- 地點 本中心
- 內容 由專業導師教授咖啡拉花技巧及基本咖啡知識。
- 名額 15人(每班) 費用 會員\$10
- 職員 張創裕 先生
- 備註 未參與過12月舉行之「2D咖啡拉花體驗班」可優先報名。  
每位會員只可報其中一班。

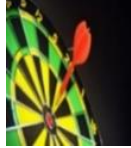


## 社交康樂

### 飛鏢樂園

日期 3月3及10日(星期五)  
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  
備註 1.未曾參與2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。



### 週末電影時光-3月

日期 3月4及18日(星期六)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
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(每場)  
費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 1.第一場電影：美人計  
第二場電影：七小福  
2.參加者可選一或兩場參與。



### 芬蘭木棋

日期 3月13及20日(星期一)  
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2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。



### 中心生日會\_1-3月

MACS:000356  
MACS:000357

日期 3月17日(星期五)  
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1-3月生日會員開心慶祝生日。

名額 15人(每場)  
費用 會員\$15  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 1.1-3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。



### 普及健體運動

日期 3月20日(星期一)  
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



## 社交康樂

### 「身體年輪」計劃

○ 日期 3月22日(星期三)  
時間 下午2時至4時  
地點 本中心  
內容 康樂及文化事務署於西貢區推行「身體年輪」演藝計劃，以遊戲、道具等形式，體驗及欣賞並認識全新互動方式。  
名額 15人 費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘



### 3月開心下午茶

MACS:000372

□ 日期 3月28日(星期二)  
時間 下午3時至3時30分  
地點 本中心取外賣  
內容 製作椰汁香芋紫米露，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(3月)

○ 日期 3月30日(星期四) 及 3月31日(星期五)  
時間 上午10時至11時30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 15人(每場) 費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 第一場電影：八喜臨門 第二場電影：大丈夫日記  
參加者可選一或兩場參與。



## 護老/有需要護老者支援

### 賽馬會樂齡同行-抒"情"解困情緒講座

○ 日期 3月2日(星期四)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 由賽馬會樂齡同行講解有關抒"情"解困的方法。  
名額 15人(護老者優先)  
費用 免費 職員 王華鑫 先生



### 生活玩家

○ 日期 3月10日(星期五)  
時間 第一場:上午9時30分至10時15分  
第二場:上午10時30分至11時15分  
地點 本中心  
內容 藉「生活玩家」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



### 「植」得一賞

○ 日期 3月16日(星期四)  
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



## 護老/有需要護老者支援



### 護老之書\_拔罐、刮痧、穴位按摩

日期 3月21日(星期二)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 講解有關拔罐、刮痧、穴位按摩的資訊和派發拔罐、刮痧、穴位按摩的保健資訊書籍。  
名額 14人(護老者優先)  
費用 免費  
職員 王華鑫 先生



### 靈實\_綜合運動工作坊

日期 3月21日(星期二)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 學習不同的肌肉強化運動訓練，培養有規律的運動習慣。  
名額 15人(護老者優先)  
費用 免費  
職員 王華鑫 先生



## 義工服務



### 冬季長者友善社區關注組

日期 3月27日(星期一)  
時間 下午3時至4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。  
對象 長者友善社區關注組成員  
費用 免費  
職員 王穎恩 姑娘



## 認知障礙長者支援服務



### 認知評估站

日期 3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



### 我是賽車手

日期 3月9日(星期四)  
時間 上午10時至11時15分  
地點 本中心  
內容 試玩電視賽車遊戲，體驗模擬駕駛樂趣。  
名額 8人(患認知障礙症長者優先)  
費用 免費  
職員 張創裕 先生



## 五感活動專欄

### 生活品味·與你啡聊

MACS:000311

日期 3月7、14、21、28日(星期二)

時間 上午9時至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。

職員 林婉汶 姑娘 備註 參加者可選購不同節數。



### 五感體驗之花花奇遇記

MACS:000365

日期 3月9及23日(星期四)

時間 下午2時30分至4時

地點 本中心

內容 與參加者透過園藝工作坊和製作相關的手工和種植，  
刺激五感和體驗大自然所賜予的力量和生命的成長。

名額 8人

費用 會員 \$20

職員 廖雅芳 姑娘

備註 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，  
請向廖姑娘查詢。



### ☆五感訓練-智 NET-生活認知小遊戲

日期 3月31日(星期五)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

內容 活動將會介紹一些智能小遊戲，讓參加者在遊玩之餘，亦能刺激後五感  
及認知能力，達到寓「訓練」於「娛樂」。

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。







## 義工資訊通



義工對工作態度及責任：

- 認識機構宗旨，以及瞭解服務目的
- 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

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！如果想知道多 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

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☆

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	

### 歡迎瀏覽本中心網頁

