



保良局
PO LEUNG KUK

保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2023 年 5 月份



莊啟程耆暉中心 二十五周年誌慶



莊啟程耆暉中心已邁向二十五周年，在此祝賀中心生日快樂，根深葉茂，亦十分感謝各位會員對中心的支持。

為慶祝中心成立二十五周年，中心將展開一系列的誌慶活動，與眾同樂，包括「周年有獎問答遊戲」、「周年同樂日」等活動。稍後亦將有一連串精彩的活動，敬請留意。



「周年有獎問答遊戲」

日期：4月24日(一)起

時間：上午9時至11時 或 下午2時至4時

地點：本中心

內容：完成問答遊戲後，帶同有效會員証交予中心職員，可換領禮物乙份。

職員：王穎恩 姑娘

- 備註：
1. 名額先到先得，送完即止。
 2. 每名有效會員只可領取禮物乙份。
 3. 問題紙已跟隨本月月訊提供。



報告事項

2023 年 6 月月會

場次	日期	時間
第一場	5 月 18 日(星期四)	上午 9 時
第二場	5 月 19 日(星期五)	上午 9 時
第三場	5 月 19 日(星期五)	下午 2 時

請會員於 5 月 2 日(二)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於 5 月 11 日(四)起，自行或請親友到中心領取 6 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。	5 月 3、10、17、24 及 31 日(三) 5 月 6、13、20 及 27 日(六) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員
羅氏長者學苑_中文硬筆書法入門	由淺入深地教授中文硬筆書法(楷書)。	5 月 6、13、20 及 27 日(六) 下午 2 時 30 分至 4 時 (保良局羅氏基金中學)	已報名的會員
義工電話關懷	到中心致電慰問有需要長者。	5 月 8、15、22 及 29 日 (逢星期一)上午 10 時 (本中心)	電話義工

護老自修室

五月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-失眠篇》。書中作者以照顧者、長者、住院長者和認知障礙症人士的失眠情況，解釋各自失眠的原因和處理建議。

【每月之書】

《大人照顧者-失眠篇》

大銀力量有限公司(2022 年出版)

保健按摩-5月

MACS: 000029

日期 5月3、10、17、24及31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 5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\$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。



快樂毛巾操-5月

MACS: 000032

日期 5月4、11、18及25日(逢星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
節數 4節
內容 職員與參加者一齊做毛巾操運動，提升肌力強度和平衡力，舒緩身體酸痛。
名額 8人
費用 會員\$10
職員 曾觀梅 姑娘
備註 參加者需經過評估，曾姑娘再個別通知。



健康檢查-5月

MACS: 000030

日期 5月23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。



衛生署講座_精明使用醫療券

日期 5月25日(星期四)
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者醫療券計劃內容概要及使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項。
名額 20人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘

醫療券

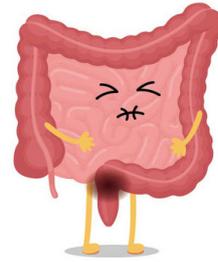
Health Care Voucher

健康生活



「預防腸癌」講座

日期 5月29日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 由香港造口人協會職員講解預防腸癌資訊。
名額 20人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



教育發展



三中長者學苑_入門油畫班

MACS: 000035

日期 5月6、13、20及27日(逢星期六)
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 學習油畫的基本技巧，在導師指導下完成一幅作品。
名額 10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)。



IT 支援站

日期 5月9日(星期二)-A班
5月30日(星期二)-B班
時間 上午9時30分至10時30分-A班
下午3時至4時-B班
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。



耆樂卜卜齋(5月)

日期 5月16日(星期二)
時間 下午3時至4時
形式 本中心
內容 分享正面訊息，大玩歇後語和四字成語。
名額 10人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



社交康樂

<p><input type="radio"/> 飛鏢樂園</p> <p>日期 5月5及12日(星期五) 時間 上午10時至11時 地點 本中心</p> <p>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。</p> <p>名額 <u>10</u>人 費用 免費 職員 廖雅芳 姑娘</p> <p>備註 1. 未曾參與4月份飛鏢樂園之會可優先報名。 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。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 頌親恩：母親節 MACS: 000037</p> <p>日期 5月8日(星期一) 時間 上午9時30分至10時(第一場) 上午10時至10時30分(第二場) 上午10時30分至11時(第三場)</p> <p>地點 本中心</p> <p>內容 參與攤位遊戲，一同慶祝母親節。</p> <p>名額 <u>12</u>人(每場) 費用 會員\$5</p> <p>職員 張創裕 先生</p> <p>備註 參加者只可登記其中一場。</p> 
<p><input type="radio"/> 去片! 睇電影(5月)</p> <p>日期 5月13日(星期六) 時間 上午10時至11時 地點 本中心</p> <p>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。</p> <p>名額 <u>15</u>人 費用 免費 職員 廖雅芳 姑娘</p> <p>備註 電影：神勇雙妹嘜</p> 	<p><input type="radio"/> 芬蘭木棋</p> <p>日期 5月15及22日(星期一) 時間 下午3時至4時 地點 本中心</p> <p>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。</p> <p>名額 <u>10</u>人 費用 免費 職員 廖雅芳 姑娘</p> <p>備註 1. 未曾參與4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。</p> 

<p><input type="checkbox"/> 5月開心下午茶 MACS: 000036</p> <p>日期 5月30日(星期二) 時間 下午3時至3時30分 地點 本中心</p> <p>內容 製作腐竹百合雞蛋糖水供會員享用。</p> <p>名額 <u>30</u>人 費用 會員\$8 職員 張創裕 先生</p> <p>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。</p> 
--

護老/有需要護老者支援

護老電玩大作戰

日期 5月4日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 透過親身體驗不同電玩遊戲，與護老者促進交流及欣賞。
名額 8人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



好好睡一覺

日期 5月5日(星期五)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由賽馬會樂齡同行計劃的職員講解失眠的成因、預防和治療方法。
名額 20人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



「植」得一賞

日期 5月9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



中風知多少

日期 5月10日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 邀請靈實護士講解防預中風資訊，提升長者預防中風意識。
名額 20人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



痛症有辦法(評估)

日期 第一場: 5月23日(星期二)
第二場: 5月24日(星期三)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 透過評估篩選有需要的會員，再邀請合資格的會員參加痛症小組，協助尋求痛症舒緩方法，改善現時的心理狀態。
名額 4人(每場)(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生
備註 1. 參加者必須出席評估，才可以參加痛症小組。
2. 痛症小組活動日期為6月7、14、21、28日及7月5日，時間為上午9時30分至11時，參加者須預留時間出席所有節數。



義工服務

義工樂流流

MACS: 000028

日期 5月2日(星期二)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 認識義務工作，一同製作流體熊掛飾，與義工歡樂共聚。
名額 9人(義工優先)
費用 會員\$20
職員 王穎恩 姑娘



老有所為-無伴奏合唱小組

MACS: 000027

日期 5月3日至6月21日(逢星期三)
時間 下午2時30分至4時
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. 曾參加2022年老有所為-無伴奏合唱小組的成員優先報名。
3. 參加此小組需外出探訪，設義工津貼。



「花」語傳情

MACS: 000031

日期 5月11日(星期四)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 在母親節到來之際，與老友記一齊DIY製作向日葵花，送給媽媽一份美麗的祝福。
名額 10人
費用 會員\$20
職員 曾觀梅 姑娘



馮晴與你

日期 5月12日(星期五)
時間 下午2時45分至3時15分
地點 本中心
內容 欣賞學生表演及一同玩遊戲，與長者歡度下午。
名額 20人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



認知障礙長者支援服務



認知玩具日

日期 5月2及16日(星期二)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 透過認知玩具訓練，讓長者以輕鬆玩樂的心情鍛鍊腦筋，延緩認知能力衰退，預防腦退化。
名額 10人(患認知障礙者優先)
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



五感認知樂小組

日期 5月29日、
6月5、19及26日(星期一)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 透過五感遊戲及認知訓練工具，訓練認知。
名額 6人(患認知障礙症者優先)
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



持分活動



茵怡房協友里樂齡資訊速遞 5月

日期 5月8日(星期一)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 與茵怡房協友里以活動形式，介紹及分享與參加者息息相關的「安老資訊」。
名額 15人
費用 免費
職員 黃發龍 先生



五感活動專欄



生活品味·與你啡聊

MACS:000018

日期 5月2、9、16、23及30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 張創裕 先生





標準3: 運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。



義工資訊通

義工對服務對象的態度及責任

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。

義工對服務對象的態度及責任：

- 互助和平等的精神；
- 友善和熱誠的態度；
- 感同身受地去了解服務對象的需要；
- 理解與服務對象的工作關係，以及尊重他們的私隱和自主。



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。



桌遊俱樂部

中心現開放星期二及星期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
逢星期二及六	本中心	第一節	上午 9 時 15 分至 10 時	45 分鐘/節 8 人
		第二節	上午 10 時 15 分至 11 時	
		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

- 4-6 月份壽星，請於 4-6 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2023 年 6 月 30 日(五)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。



生命號計劃

保良局華永會「生命號」五感人生體驗計劃藉著多元化活動，向社會大眾傳遞正向的生命信念。計劃鼓勵參加者由善待自己開始，紓解心中壓力，緩和情緒。再推展與他人復和，活在當下，擁抱希望，以積極態度面對前路！

歡迎讚好本中心「生命號」Facebook 及 Instagram

在專頁中，將會分享正向訊息及活動花絮，讓大家了解「生命號」的最新動向！



Facebook



Instagram



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	

