



25 周年同樂日



為慶祝中心成立 25 周年及感謝各位會員對中心的支持，中心已展開一系列的誌慶活動，與眾同樂。本月將舉辦「周年典禮儀式」及「周年同樂日」，大家緊記預留時間參與。

周年典禮儀式

日期	7 月 6 日(星期四)
時間	下午 1 時 15 分至 1 時 45 分
地點	本中心
內容	進行周年典禮儀式，回顧中心 25 年點滴，為中心送上祝福。
名額	80 人
費用	免費
職員	林婉汶 姑娘
備註	此活動可於 6 月 8 日起向職員報名。



周年同樂日

日期	7 月 6 日(星期四)
時間	上午 10 時至 12 時(第 1-4 場，每場 30 分鐘) 下午 2 時至 4 時(第 5-8 場，每場 30 分鐘)
地點	本中心
內容	與中心會員進行攤位遊戲及享用小食，一同慶祝中心成立 25 周年。
名額	200 人 費用 免費
職員	王穎恩 姑娘
備註	1. 活動場次共 8 場，每場 25 人。 2. 參加者需在活動報名表上選擇「上午」或「下午」時段。 3. 成功報名者將會收到職員通知前往中心登記並分配場次。



報告事項

2023 年 8 月月會

場次	日期	時間
第一場	7 月 20 日(星期四)	上午 9 時
第二場	7 月 21 日(星期五)	上午 9 時
第三場	7 月 21 日(星期五)	下午 2 時

請會員於 7 月 3 日(一)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於 7 月 13 日(四)起，自行或請親友到中心領取 8 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
義工電話關懷	到中心致電慰問有需要長者。	7 月 3、10、17、24、31 日(一) 上午 10 時(本中心)	電話義工
無伴奏合唱小組練習班	練習無伴奏合唱，外出探訪。	7 月 4、18 日(二) 上午 10 時(本中心)	無伴奏合唱小組組員
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。	7 月 5、12、19 及 26 日(三) 7 月 8、15、22 及 29 日(六) 下午 2 時(本中心)	會員 / 非會員
痛症有辦法	邀請樂齡同行計劃的職員講解痛症與情緒之間的互相影響，學習放鬆心情，活在當下。	7 月 5 日(三) 上午 9 時 30 分(本中心)	曾參加痛症有辦法(評估)並受邀請的會員
羅氏長者學苑-長者詠春班	透過專業的體適能教練教授詠春基本練習，培養學員進行持續運動鍛鍊和舒展筋骨。	7 月 8 及 15 日(六) 下午 2 時 30 分 保良局羅氏基金中學	已報名的會員
認識創新科技資源及借用	介紹樂齡科技的應用，為有需要的護老者借用創科產品。	7 月 29 日(星期六) 下午 3 時(本中心)	受邀請的有需要護老者

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 7-9 月份壽星，請於 7-9 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2023 年 9 月 29 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。



快樂毛巾操-7月

MACS: 000094

日期 7月4、13、20及27日(星期二及四)
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 未參加6月份此活動者優先。參加者需經過評估，曾姑娘再個別通知。



保健按摩-7月

MACS: 000095

日期 7月5、12、19及26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。



護髌健康工作坊

日期 7月14日(星期五)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 社區骨骼健康計劃，讓長者可以建立健髌的生活模式，為自己的骨骼健康做好儲備。
名額 20人
對象 65歲以上會員
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



健康檢查-7月

MACS:000096

日期 7月26日(星期三)
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。



健康生活



衛生署講座_骨質疏鬆症

- 日期 7月28日(星期五)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署護士講解骨質疏鬆症的成因、病徵、減慢骨質疏鬆的方法，以及骨質疏鬆症的診斷、治療及預防方法。
名額 20人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



教育發展



智 Net 生活- 日常出行「智」便利

- 日期 7月10日(星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹基本的電話操作，教授長者有效地運用電話，從而鼓勵參加者把智能科技融入生活當中。
名額 10人
費用 免費
職員 黃發龍 先生



IT 支援站

- 日期 7月13日(星期四) -A 班
7月27日(星期四) -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。



羅氏長者學苑-和諧粉彩班

MACS: 000103

- 日期 7月22、29日及8月5、12日(逢星期六)
時間 下午2時30分至4時
地點 保良局羅氏基金中學
節數 4節
內容 導師教授和諧粉彩的技巧並培養學員藝術上的興趣。
名額 10人
費用 會員 \$20
職員 黃發龍 先生
備註 欲一同前往學校的參加者請於2時準時到達本中心，逾時不候。



護老/有需要護老者支援



居家安老斷捨離

日期 7月5日(星期三)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 邀請一站通平安鐘職員與老友記分享「斷捨離」概念。
名額 25人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



「植」得一賞

日期 7月7日(星期五)
時間 下午2時至3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
備註 6月份未參與「植」得一賞的會員優先報名。



防跌評估工作坊

日期 7月11日(星期五)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 篩選比較容易出現跌倒機會的長者，並作進一步運動和飲食方面的跟進。
名額 20人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生
備註 1. 參加者必須出席防跌評估工作坊，才可以參加防跌跟進活動。
2. 防跌跟進活動日期為7月17、24及31日(一)，時間為上午9時15分至11時15分，參加者須預留時間出席所有節數。



護老電玩大作戰

日期 7月12日(星期三)
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



護老/有需要護老者支援

「樂齡科技」護老小秘笈- 防遊走小知識

日期 7月17日(星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由職員分享防遊走小知識以及如何配合樂齡科技去防遊走。
名額 15人(護老者優先)
費用 免費
職員 黃發龍 先生



靈實_活力健康操

日期 7月19日(星期三)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由靈實物理治療師教授護老者不同的肌肉強化運動訓練，培養有規律的運動習慣。
名額 20人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生
備註 建議參加者穿著運動服飾。



社交康樂

芬蘭木棋-7月

日期 7月11及18日(星期二)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹芬蘭木棋玩法，讓會員感受訓練運算力、專注力及手眼協調等及樂趣。
名額 10人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘
備註 1. 未曾參與6月份芬蘭木棋之會員優先。
2. 參加者必須出席兩節，如有特別情況，請向曾姑娘查詢。



7月開心下午茶

MACS: 000100

日期 7月12日(星期三)
時間 下午3時至3時30分
地點 本中心
內容 製作芋頭椰汁西米露供會員在中心內享用。
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。



義工服務



博健精神健康講座

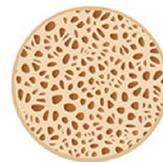
日期 7月3日(星期一)
時間 上午9時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由博健醫療有限公司義工講解精神健康，並於講座後進行精神健康測試。
名額 25人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



博健骨質密度檢查

日期 7月10日(星期一)
時間 上午9時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由博健醫療有限公司義工協助檢查骨質密度。
名額 25人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘

正常的骨質



V. S.

疏鬆的骨質



五感活動專欄



生活品味·與你啡聊

MACS:000099



日期 7月4、11、18及25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 王華鑫 先生



護老自修室

七月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-食物篇》。書中詳細介紹應如何處理長者的飲食需要，例如營養餐單、吞嚥困難、使用胃喉等，以及分享如何選擇餵食與插喉的護理經驗。

【每月之書】：《大人照顧者-食物篇》 - 大銀力量有限公司(2022 年出版)



標準6: 服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。



義工資訊通

義工對服務機構的態度及責任

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。

義工對服務機構的態度及責任：

- 尊重機構的服務模式；
- 遵守機構的工作指引及規則，不擅作主張；
- 虛心接納批評，以及主動反映有建設性的意見；
- 積極參與工作交流、研討及訓練等活動，並客觀檢討及反省。



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。

特別報告

人事動向



福利工作員
廖雅芳

各位莊啟程的哥哥姐姐們，廖姑娘因有新發展方向要與大家請辭了。很感恩在這個溫馨的大家庭中認識大家。您們每位是我的人生教師，在你們身上學到了很多，亦感謝機構的栽培及莊老的同事們的包容及教導，在這裡度過了又開心、難忘、刺激、充滿挑戰的歲月。最後，祝老友記及同事們身體健康、開開心心。

認知障礙長者支援服務

認知遊戲日



- 日期 7月4、11、18及25日(逢星期二)
時間 上午10時15分至11時
地點 本中心
內容 由中心義工與患認知障礙症長者進行桌上遊戲，強化認知能力。
名額 4人(認知障礙症患者優先)
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



腦力訓練站



- 日期 7月3日(星期一)
時間 上午9時15分至11時或下午2時至4時
地點 在家中(到中心領取工作紙)
內容 透過認知訓練工作紙，鍛鍊參加者的認知能力。
名額 30人
費用 免費
職員 王華鑫 先生
備註 完成兩份認知工作紙後，需於7月3至14日期間帶同有效會員証交予中心職員，可換領禮物乙份。如會員証過期，會員需要親身到中心續會後才能換領禮物。



通告

桌遊俱樂部

中心現開放星期一至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
逢星期一至六	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。

「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、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	

