



夏日炎炎慎防中暑



什麼是中暑？

人在酷熱的環境裡體溫上升，身體機能便會自動調節來降溫，例如增加排汗和呼吸次數；可是，當環境溫度過高，這些生理調節不能有效控制體溫時，便會出現熱衰竭甚至中暑等情況。

熱衰竭 的徵狀包括 頭暈、頭痛、噁心、氣促及神志不清 等。當體溫升至攝氏四十一度或以上時，患者更會出現 全身痙攣或昏迷 等現象，稱為中暑。若不及時替患者降溫及急救，便會有生命危險。

預防措施

- 經常留意天文台發出的天氣警告，並採取以下措施：
- 穿着淺色和通爽的衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。
- 帶備並補充足夠的水，以防脫水。
- 避免喝含咖啡因(例如：茶或咖啡)或酒精的飲品，因這些飲品會加速身體水分透過泌尿系統流失。
- 避免進行劇烈運動或作長程的登山或遠足等活動，因高溫、出汗和疲勞都會額外消耗體力。
- 最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。
- 在室內活動時，應儘量打開窗戶及以風扇或空氣調節系統保持室內通爽涼快，避免在潮濕悶熱的環境下進行劇烈運動。
- 調整工作安排，在較涼快的時段工作。如必須在炎熱環境下工作，儘可能在工作地點加設遮蔭，配以循序漸進的工作速度，並於定時在涼快處休息，讓體力回復。
- 進行活動時若感不適，應立刻停止，並儘快求診。

報告事項

2023 年 9 月月會

場次	日期	時間
第一場	8 月 24 日(星期四)	上午 9 時
第二場	8 月 25 日(星期五)	上午 9 時
第三場	8 月 25 日(星期五)	下午 2 時

請會員於 8 月 1 日(二)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於 8 月 17 日(四)起，自行或請親友到中心領取 9 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。	8 月 7、14、21、28 日(一) 上午 10 時 (本中心)	電話義工
羅氏長者學苑-和諧粉彩班	透過導師教授和諧粉彩的技巧並培養學員藝術上的興趣。	8 月 5 及 12 日(六) 下午 2 時 30 分 保良局羅氏基金中學	已報名的會員
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。	8 月 2、9、16、23 及 30 日(三) 8 月 5、12、19 及 26 日(六) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員
中心委員會	提供平台予會員參與及商討中心事務。	8 月 24 日(四) 下午 2 時 (本中心)	中心委員會成員
耆英顯身手	透過製作手工藝品，讓參加者能揮發創意同時間從多方面了解自己，增加自己的自信心。	8 月 5 日(六)及 8 月 9 日(三) 上午 9 時 30 分(本中心)	耆英顯身手小組成員

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。



保健按摩- 8 月

MACS:000111



日期 8 月 2、9、16、23 及 30 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。



「創新科技」參觀日

日期 8 月 7 日(星期一)
時間 上午 10 時至 11 時 30 分
地點 藍田-劉陳小寶長者地區中心
內容 透過參觀「創新科技資源中心」，認識及試用創新科技產品，推動樂齡科技生活化。
名額 20 人 費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘
備註 1. 參加者需能行動自如。
2. 來回旅遊巴士接送，中心集合時間為上午 9 時 15 分，逾時不候。



快樂毛巾操_8 月

MACS:000113

日期 8 月 3、10、17 及 31 日(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 1.參加者需經過評估，曾姑娘再個別通知。
2.未參加 7 月份此活動者優先。



衛生署講座_長者常見的皮膚問題

日期 8 月 14 日(星期一)
時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分
地點 本中心
內容 由衛生署護士講解長者常遇到的皮膚問題(如皮膚痕癢、乾燥、足癬等)及其治理方法。
名額 20 人 費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



健康檢查-8 月

MACS:000112

日期 8 月 23 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。





IT 支援站

日期 8月3日(星期四) -A 班
8月17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。



智 Net 生活-智能電話入門班

日期 8月31日(星期四)

時間 上午9時30分至10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



護老/有需要護老者支援

點止種植咁簡單

MACS: 000132



日期 8月2、9、16、23及30日(逢星期三)

時間 下午2時30分至3時30分

地點 本中心

內容 透過園藝活動，如乾花手工藝、室內栽種、壓花等，有助學習面對壓力，放鬆身心，享受美好生活。

名額 8人(有需要護老者優先) 費用 會員 \$60

職員 王華鑫 先生

備註 1. 參加者需經過評估，王先生再個別通知。
2. 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向王先生查詢。



護老電玩大作戰

日期 8月21日(星期一)

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。

名額 8人(護老者優先)

費用 免費

職員 王華鑫先生



「植」得一賞

日期 8月28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

備註 7月份未參與「植」得一賞的會員優先報名。





芬蘭木棋



日期 8月8及15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7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。



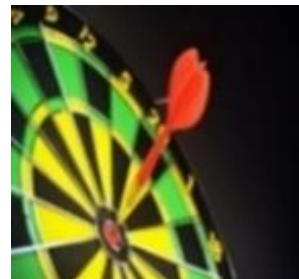
去片!睇電影(8月)

日期 8月12及26日(星期六)
時間 上午9時30分至11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 20人(每場)
費用 免費
職員 朱欣儀 姑娘
備註 12/8 電影：逆流大叔
26/8 電影：瘦虎肥龍



飛鏢樂園

日期 8月21及28日(星期一)
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 曾觀梅 姑娘
備註 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向曾姑娘查詢。



8月開心下午茶

MACS: 000135

日期 8月22日(星期二)
時間 下午3時至3時30分
地點 本中心
內容 製作木瓜雪耳百合糖水供會員享用。
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。



25週年-“競”精彩!

日期 8月29日(星期二)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 分三組淘汰制競賽遊戲，爭奪“冠、亞、季”軍。
名額 30人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



義工服務



景嶺書院探訪

日期 8月7日(星期一)
時間 下午3時至4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 15人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



老有所為-無伴奏合唱小組茶聚

日期 8月11日(星期五)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與義工們一同聚會，品嚐茶點，分享心得，並計劃活動。
名額 15人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘
備註 1. 是次活動由老有所為贊助。
2. 老有所為 - 無伴奏合唱小組成員優先報名。



保良局賣旗日

日期 8月16日(星期三)
時間 上午9時至11時30分
地點 戶外
內容 本局一年一度賣旗籌款，招募義工賣旗以籌募經費。
名額 4人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘
備註 有興趣者請向王姑娘登記。

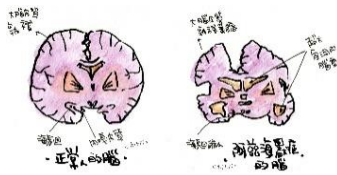


認知障礙長者支援服務



認知評估站

日期 8月份
時間 中心開放時間
地點 本中心
內容 進行認知障礙症評估。
名額 8人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘
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。



Switch 玩一番-伸展大腦

日期 8月4日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 玩 Switch 遊戲，輕鬆愉快動腦筋。
名額 10人(患認知障礙症長者優先)
費用 免費
職員 朱欣儀 姑娘





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。



義工資訊通

義工對工作態度及責任

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。



護老自修室

八月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-社區資源篇》。書中詳細介紹逾二十間機構的服務，希望護老者更快找到所需的幫助。

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

擁抱健康計劃

檢查日期 待定

取報告日期 待定

時間 待定

地點 尖沙咀時代醫療服務中心

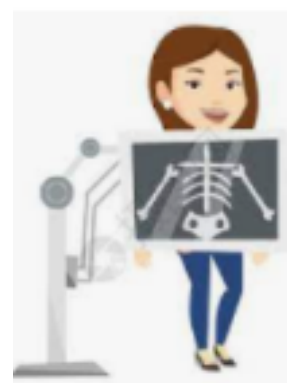
內容 由時代醫療服務中心為參加者做一次價值一千元的身體檢查(包括胸肺 X 光、驗血糖、血脂、大小便常規及量度身高、體重、維生指標)。

名額 24 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. 參加者需出席簡介會；
 5. 中心安排旅遊巴士接送；
 6. 有興趣可致電或親自到中心向職員登記報名。



五感活動專欄

生活品味·與你啡聊

MACS:000099

日期 8月1、8、15、22及29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



人事動向



實習社工
馬俊彥

大家好啊!我來自香港中文大學專業進修學院的實習社工馬俊彥,可以叫我「馬仔」!我很高興能夠認識到各位保良局莊啟程耆暉中心的老友記及職員們,我覺得老友記很熱情和有活力,如我在中心,歡迎大家過來找我聊天。在短短的實習期內,我希望透過一些手工藝品為大家身心舒壓,並留下開心的回憶!



實習社工
李凱敏

各位莊啟程的老友記,大家好!我是來自香港中文大學專業進修學院的實習社工李凱敏,大家可以稱呼我做「水晶」或者叫我李姑娘。很高興能夠在中心裏實習兩個月時間,並為各位老友記舉辦一些活動及服務!如果在中心看見我都可以過來找我聊天,我很期待能夠在中心裏認識到各位可愛的老友記,盼望能在活動中可以與你們建立更加深厚的情誼!

認知遊戲

數獨

(答案與活動中籤名單同時公佈)



填字方法：

- 1) 六宮格：每 6 格為一組合(或橫排 6 格、豎排 6 格)，必須填寫不重複的數字 1-6。
- 2) 九宮格：每 9 格為一組合(或橫排 9 格、豎排 9 格)，必須填寫不重複的數字 1-9。

六宮格

	1	2		3	
4					5
		4	5		3
3		1	2		
	2				1
	4		6	5	

九宮格

	6		5	9	3			
9		1				5		
	3		4				9	
1		8		2				4
4			3		9			1
2				1		6		9
	8				6		2	
		4				8		7
			7	8	5		1	

「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

雷暴警告/
黃色暴雨警告/
一號風球



中心
開放

室內活動
/班組

戶外活動
/班組

✓

✓

✓

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、
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	

