



保良局
PO LEUNG KUK

保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊2023年9月份

25周年典禮暨同樂日

精彩花絮



典禮儀式「大合照」



職員大合照



Switch考你反應



攝影區



健康水果杯

中心委員會
健腦對對碰



滿滿祝福手指畫



無伴奏合唱表演

報告事項

2023年10月月會

場次	日期	時間
第一場	9月21日(星期四)	上午9時
第二場	9月22日(星期五)	上午9時
第三場	9月22日(星期五)	下午2時

請會員於9月1日(五)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於9月14日(四)起，自行或請親友到中心領取10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。	9月4、11、18、25日(星期一) 上午10時(本中心)	電話義工
無伴奏合唱小組練習日	練習無伴奏合唱。	9月8日(星期五) 上午10時(本中心)	無伴奏合唱小組組員
即場登記活動 (不需預先報名)			
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。	9月6、13、20及27日(三) 9月2、9、16及23日(六) 下午2時(本中心)	會員 / 非會員

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。



SQS
服務質素標準
話您知

標準7：服務意見
服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

健康生活



保健按摩- 9月 MACS:000163

日期 9月6、13、20及27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。



快樂毛巾操-9月 MACS:000165

日期 9月7、14、21及28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 1.參加者需經過評估，曾姑娘再個別通知。
2.未參加8月份此活動者優先。



「身體年輪」舞蹈互動

日期 9月14日(星期四)
時間 上午9時15分至11時15分
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不加鎖舞蹈互動方式。
名額 20人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



健康檢查-9月 MACS:000164

日期 9月19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_睡眠健康

日期 9月25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期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，建立健康的睡眠習慣。
名額 25人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘





流感疫苗注射 2023

日期 10月6日(星期五)
時間 下午2時至4時
地點 本中心
內容 採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。
名額 85人
費用 免費 (50歲或以上)
\$210 (12歲至49歲人士)
職員 曾觀梅 姑娘



- 備註
1. 參加疫苗注射人士須攜帶身份證明文件。
 2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人，在注射當日身體不適、發燒及 COVID 19 檢測呈陽性，均不能注射。
 3. 如當日因身體不適未能注射，費用恕不退回。
 4. 現可接受電話或親臨中心報名登記，為預防流感，請踴躍參加。

擁抱健康計劃

擁抱健康計劃-9月

檢查日期 9月25日(星期一)
時間 上午9時15分至10時30分
報告日期 10月4日(星期三)
時間 下午3時15分至4時

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、肝/腎功能、驗血糖、血脂、大小便常規及量度身高、體重、維生指標)。

名額 10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 12/9/2023 上午 10 時的簡介會；
 5. 中心安排旅遊巴士接送；
 6. 中心集合時間：1) 檢查日：9月25日上午8時15分
2) 報告日：10月4日下午2時。
 7. 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 9月5、12、19及26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

備註 參加者可選購不同節數。



護老自修室

九月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-求醫篇》。書中詳細介紹認知障礙症長者的食藥問題、平時覆診如何向醫生說家人的情況，以及認知友善醫院等。

【每月之書】

《大人照顧者-求醫篇》

大銀力量有限公司(2022年出版)

教育發展



IT 支援站

日期 A班：9月4日(星期一)

B班：9月11日(星期一)

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



護老/有需要護老者支援



奧迪聽力保健教育講座

日期 9月5日(星期二)

時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 參加者可於講座中了解如何加強對聽覺保健，學習與聽障人士相處的技巧與護老貼士，同時可以學習保護聽覺小貼士。

名額 30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



奧迪聽力測試



日期 9月5日(星期二)
時間 上午11時至下午5時
地點 本中心
內容 進行聽力測試，提供初步聽力篩查。
名額 43人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生
備註 1. 已配戴助聽器人士不適合進行聽覺測試。
2. 測試需時5-10分鐘，參加者需要按照工作人員安排的時間進行聽力測試，逾時不候。



飄來睡眠之香 MACS: 000185

日期 9月6、13日(星期三)、
9月19及26日(星期二)
時間 上午9時45分至11時(星期三)
下午2時至3時15分(星期二)
地點 本中心
內容 透過香薰治療活動，如按摩、吸入法及製作聞香棒等，舒緩失眠狀況。
名額 8人(有需要護老者優先)
費用 會員\$60
職員 張創裕 先生
備註 1. 參加者需經過評估，張先生再個別通知。
2. 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向張先生查詢。



靈實_助行器具及輪椅

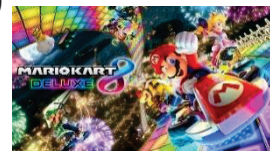


日期 9月20日(星期三)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 邀請職業治療師向護老者介紹助行器具及輪椅和使用助行器具的正確方法，提升參加者使用助行器具的安全意識。
名額 30人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



護老電玩大作戰

日期 9月27日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 透過親身體驗不同的電玩遊戲，與護老者交流及欣賞。
名額 8人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫先生



「植」得一賞

日期 9月28日(星期四)
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 8月份未參與「植」得一賞的會員優先報名。



義工服務

騷哥利-9月

MACS:000166



日期 9月13日(星期三)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 中秋佳節將至，與老友記一齊DIY製作立體掛月燈籠，齊慶祝齊歡樂。
名額 8人
費用 會員\$40
職員 曾觀梅 姑娘
備註 1. 如有需要，請自備眼鏡。
2. 每位參加者可得1盞立體掛月燈。



中秋節「關懷長者」義工探訪

日期 9月16日至9月28日
時間 上午9時至11時 或
下午2時至4時
地點 戶外
內容 招募義工探訪獨居、雙老長者，分享心得，關懷長者。
名額 不限
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘
備註 有興趣者請向王姑娘登記。



夏季長者友善社區關注組

日期 9月29日(星期五)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 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



社交康樂

25周年填色樂

日期 9月1日至9月15日
時間 上午9時15分至11時 或
下午2時至4時
地點 在家中(到中心領取填色紙)
內容 透過填色遊戲，與參加者一同慶祝中心25周年。
名額 不限
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘
備註 完成填色後，於9月1至15日期間帶同有效會員証交予中心職員，可換領禮物乙份。



芬蘭木棋

日期 9月11日(星期一) 及
9月29日(星期五)
時間 下午3時至4時(星期一)
上午10時至11時(星期五)
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 未曾參與8月份芬蘭木棋之會員可優先報名。



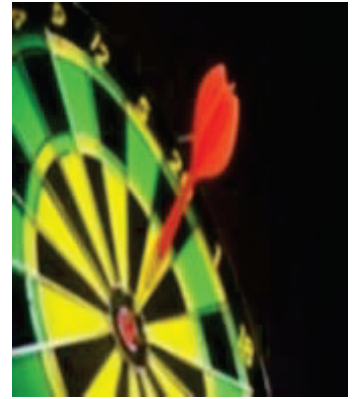
飛鏢樂園(9月)



日期 9月12及19日(星期二)
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 1. 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向曾姑娘查詢。
2. 未參加8月份此活動者優先。



普及健體運動

日期 9月15日(星期五)
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



備註 參加者需提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。



中心生日會_7-9月

MACS:000167
MACS:000168

日期 9月18日(星期一)
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7-9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 7-9月生日會可優先報名。



歡樂共聚慶中秋

MACS:000173

日期 9月25日(星期一)
時間 第一場：下午2時15分至3時
第二場：下午3時15分至4時
地點 本中心
內容 與參加者一同玩遊戲、猜燈謎等。

名額 10人(每場)
費用 會員\$10
職員 黃發龍 先生

備註 會員只可參加其中一場。



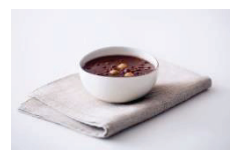
9月開心下午茶

MACS: 000184

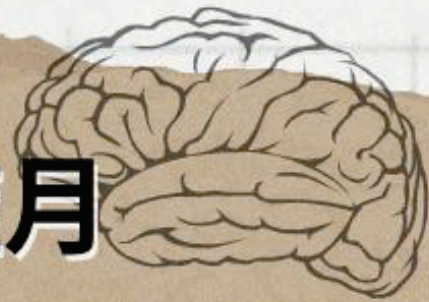
日期 9月27日(星期三)
時間 下午3時至3時30分
地點 本中心
內容 製作陳皮百合紅豆沙供會員享用。

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。



世界認知障礙症月



每年的9月21日是「世界認知障礙症日」，旨在提升世界各地人士對於認知障礙症的認識，關注長者腦部健康，同時了解其家人及照顧者的照顧需要。

甚麼是認知障礙症？

認知障礙症並非正常老化，而是因患者的腦細胞出現病變，導致腦功能衰退。患者的認知能力會逐漸喪失，包括患者的記憶力、語言能力、視覺空間判斷、執行能力、計算和決策等方面，以致日常生活、行為及情緒亦受影響。

<資料來源：<https://www.hkada.org.hk/types-of-dementia>>

認知障礙症



認知遊戲站

日期 9月7、14、28日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 透過認知遊戲訓練認知。
名額 4人(患認知障礙症者優先)
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



認知障礙知多少- 聽力損失與認知障礙的關係

日期 9月8日(星期四)
時間 下午2時30分至3時45分
地點 本中心
內容 由專業人士講解聽力損失與認知障礙的關係。
名額 20人
費用 免費
職員 黃發龍 先生



「桌」「桌」有娛

日期 9月7日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 認識桌上遊戲，教導如何引導和協助認知障礙症的長者玩桌上遊戲，享受桌上遊戲的樂趣。
名額 8人
費用 免費
職員 王華鑫 先生



認知評估站

日期 9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 張創裕 先生
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。





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。

義務工作的意義：

- 以積極行動向他人表達愛心和關懷，並與他人分享個人經驗；
- 體現互助互愛及互相學習的精神；
- 平等參與，引發潛能，貢獻社會；
- 豐富個人的生活體驗；
- 發揮所長及學習新知識和技能；
- 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服務對象的需要；
- 提供豐富人力資源，協助加強及改善福利服務的質素；
- 擔當橋樑，協助加強福利機構與社區的溝通。



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。



人事動向



實習社工
李凱敏

在莊老實習時，我深深感受到與會員們建立的情感連結，會員的笑容和故事成為我心中珍貴的寶藏。不知不覺，轉眼間已經來到實習的尾聲，雖然離別令人心痛，但這段寶貴的經驗將永遠留在我心中，成為我人生中最珍貴的回憶之一！



實習社工
馬俊彥

轉眼間，我已完成短短二個月的實習期，現在要離開莊老回到學校繼續學習了。我很感恩能在中心認識各位會員和同工，與大家相處時令我學習到不少實際知識和人生道理，豐富了我的經驗，使我更成熟，實在獲益良多！最後，祝福各位會員身體健康，笑口常開，有緣再相見。



長者醫療券計劃 Elderly Health Care Voucher Scheme

配偶共用醫療券及電子同意書新措施

- ▶ 長者醫療券計劃現容許兩名合資格及有配偶關係的長者，在雙方同意下並完成連結其醫療券戶口程序後可共用對方的醫療券。你們無需預先申請，並只需登記一次，將雙方戶口連結後，當你們其中一方的醫療券戶口內的餘額耗盡，即可以使用你配偶戶口內的醫療券餘額。
- ▶ 為更便利長者使用醫療券，長者醫療券計劃現引入電子同意書以取代以往的紙本同意書。同時，為保障你的利益，當你使用本人或配偶的醫療券戶口以支付醫療服務後，系統會以電話短訊即時通知你或你指定的家人 / 照顧者



配偶共用醫療券
參考單張



配偶共用醫療券
政府宣傳片

「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	

