



2023長者日

又到了一年一度的「長者日」！各位老友記可知道為甚麼會有「長者日」呢？其實社聯自1979年開始，為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至1993年，政府確認其重要性，將之定名為「長者日」，以宣傳長者對社會之貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息。

今年度莊老定於11月13日(星期一)舉行「長者日埋黎玩」活動，屆時會有攤位遊戲及護老資訊分享，一同慶祝長者日。同時，為感謝長者在社會的貢獻，中心準備了長者日禮物送給會員，與會員共度節日。



活動詳細如下：

○	長者日埋黎玩
日期	11月13日(星期一)
時間	下午2時30分至4時
地點	本中心
內容	與職員及義工一起玩樂，享受攤位遊戲的樂趣及從中認識護老資訊。
名額	45人
費用	免費
職員	張創裕 先生



○	「長者日2023」感謝你
日期	11月16日(星期四)
時間	上午9時至下午4時
地點	本中心
內容	領取「長者日」禮物乙份。
對象	中心有效會員
備註	會員需出示有效會員證，便可獲取禮物乙份，派完即止。

健康生活

MACS:000237

□ 保健按摩-11月

- 日期 11月1、8、15、22及29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。
3.參加者需參加所有節數。



MACS:000236

□ 快樂毛巾操-11月

- 日期 11月7、14、21及28日(星期二)
時間 下午3時至4時
日期 11月28日(星期二)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
節數 4節
內容 職員與參加者進行毛巾操運動，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，有興趣者先留名登記，曾姑娘再個別通知。
2.未參加10月份此活動者優先。



□ 健康檢查-11月

MACS:000240

- 日期 11月20日(星期一)
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。



○ 擁抱健康計劃-11月

- 檢查日期 第一場：11月14日(星期二)
第二場：11月23日(星期四)
時間 上午9時15分至10時30分
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(每場)
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



- 第一場領取報告日期：11月22日(星期三)
時間：下午3時15分至4時
第二場領取報告日期：11月29日(星期三)
時間：下午4時至4時45分

- 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11月2日上午10時的簡介會；
5.中心安排旅遊巴士接送；
6.檢查日-中心集合時間：上午8時15分；
7.有興趣可致電或親自到中心向職員登記報名。

護老 / 有需要護老者支援

○ 冬日暖洋洋

日期 11月1日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 分享冬日保健方法，提早預防寒冬，保障護老者身體健康。
名額 30人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生
備註 此活動與一線通平安鐘合辦。



○ 「情緒健康知多少」 疑病症講座

日期 11月9日(星期四)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 由基督教家庭服務中心和悅軒的職員介紹疑病症及其徵狀和成因、個人性格與疑病症的關係和減壓方法以減少疑病症對情緒影響。

名額 30人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生
備註 此活動與基督教家庭服務中心和悅軒協會合辦。



○ 「植」得一賞

日期 11月10日(星期五)
時間 下午2時30分至3時30分
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



○ 靈實_正視肩膀痛

日期 11月22日(星期三)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 由靈實職業治療師講解肩膀痛的徵狀、成因和舒緩肩膀痛的方法。

名額 30人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生
備註 此活動與靈實協會合辦。



○ 護老電玩大作戰

日期 11月17日(星期五)
時間 下午2時30分至3時30分
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



義工服務

○ 義工與你舞18步

日期	11月13日(星期一)
時間	上午10時至11時
地點	本中心
內容	由中心義工教授18步舞。
名額	8人
費用	免費
職員	黃發龍 先生
備註	參加者需經過評估， 黃先生再個別通知。



○ 關心言- 精神健康講座

日期	11月25日(星期六)
時間	上午10時至11時
地點	本中心
內容	向會員分享有關精神健康的知識。
名額	20人
費用	免費
職員	李嘉峰 先生



○ 中電「一心為你」長者智能手機班

日期	11月30日(星期四)
時間	下午2時30分至4時
地點	本中心
內容	由中電義工教授會員以智能手機透過掃描食肆提供的二維碼進行點餐、如何下載智能手機應用程式、安裝及綁定中電手機應用程式、介紹中電手機應用程式以及『度度賞』中電網購/積分換購平台介紹。

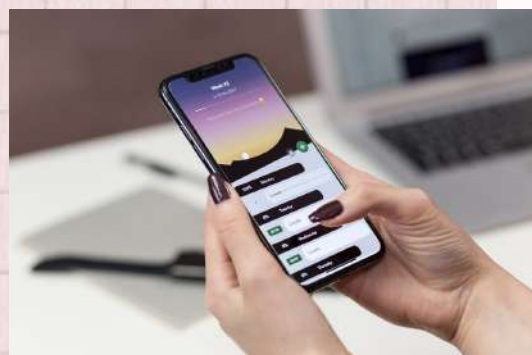
名額 20人

費用 免費

職員 黃發龍 先生

備註 參加本活動的會員須注意/留意以下事項:

1. 活動當天需要帶同中電電費單出席。
2. 參加者需為中電電力登記用戶本人(註冊客戶)，如登記人為親人，參加者須準備登記人的身份證副本乙份。
3. 參加者須簽署個人資料使用同意書(見附件)課堂開始前中電職員將會收回已簽署的同意書。





義工資訊通

國際義工日

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。1985年第40屆聯合國大會通過決議，訂定每年十二月五日為「國際義工日」(International Volunteer Day)，目的是表揚義務工作者對社會的貢獻，提高各界對義工服務的認識，確認義工的貢獻，加強義工服務的聯繫和支援，以及進一步推廣義務工作。

聯合國亦藉此鼓勵全球各地政府及團體，於當天(國際義工日)舉行活動，呼籲社會人士支持及參與義務工作。

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，歡迎與中心職員聯絡。

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，歡迎與中心職員聯絡。

人事動向



中心社工
王穎恩

輕輕的我來了，重重的我走了。

「重」，除了體重增長外，心靈上亦富足不少。

轉眼已在莊老4年多，感恩一路上有你們的陪伴。

然而天下無不散之筵席，人生會聚散亦尋常，我最後工

作日是10月19日，大家有緣再聚。

王姑娘在此祝願大家身體健康、生活愉快！

特別報告

2023年12月將會進行更換「2024年月會咭」安排，有關月會咭新安排請大家密切留意12月月訊內容。

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 10-12月份壽星，請於10-12月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於2023年12月30日(六)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 服務質素標準話你知

標準8：法律責任

“服務單位遵守一切有關的法律責任。”

護老者自修室

十一月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-失禁篇》。書中詳細介紹處理失禁問題，訪問了很多專家以及照顧者，分享個案服務經驗和照顧建議。

【每月之書】

《大人照顧者-失禁篇》

大銀力量有限公司(2022年出版)



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

			社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票 (13/11-25/11) 9:00 保健按摩-11月(1) 10:00 冬日暖洋洋 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 九月十八 1
廿二 5	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 遊戲長「腦」(完) 廿三 6	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 咖啡任你「莊」 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 3:00 快樂毛巾操-11月(1) 廿四立冬 7	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-11月(2) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 3:00 11月開心下午茶 廿五 8
廿九 12	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 義工與你舞18步 2:00 桌遊俱樂部 2:30 長者日埋黎玩 十月初一 13	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 擁抱健康計劃-11月(1) 9:15 咖啡任你「莊」 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 3:00 快樂毛巾操-11月(2) 初二 14	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票 (27/11-9/12) 9:00 保健按摩-11月(3) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 初三 15
初七 19	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-11月 9:15 桌遊俱樂部 10:00 遊戲長「腦」-11月 2:00 桌遊俱樂部 3:00 飛鏢樂園(1) 初八 20	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 咖啡任你「莊」 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 3:00 快樂毛巾操-11月(3) 初九 21	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-11月(4) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 靈實_正視肩膀痛 3:15 擁抱健康計劃-11月(1) 領取檢查報告 初十小雪 22
十四 26	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 3:00 飛鏢樂園(完) 十五 27	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 咖啡任你「莊」 9:15 桌遊俱樂部 10:00 快樂毛巾操-11月(完) 2:00 桌遊俱樂部 十六 28	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票 (11/12-23/12) 9:00 保健按摩-11月(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 4:00 擁抱健康計劃 11月(2) 領取檢查報告 十七 29

2023年 11月份活動表

四

五

六

<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 擁抱健康計劃-11月 (簡介會)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 種植・忘不了小組(1)</p> <p style="text-align: right;">十九 2</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 芬蘭木棋(1)</p> <p style="text-align: right;">二十 3</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 三中長者學苑 長者伸展初階班(完)</p> <p style="text-align: right;">廿一 4</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 種植・忘不了小組(2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 「情緒健康知多少」_ 疑病症講座</p> <p style="text-align: right;">廿六 9</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座_自理好輕鬆</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 「植」得一賞</p> <p style="text-align: right;">廿七 10</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 三中長者學苑 長者伸展進階班(1)</p> <p style="text-align: right;">廿八 11</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 「長者日2023」感謝你 9:15 桌遊俱樂部 9:30 種植・忘不了小組(3)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 港大抽血日</p> <p style="text-align: right;">初四 16</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 普及健體運動</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老電玩大作戰</p> <p style="text-align: right;">初五 17</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">初六 18</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 月會 9:15 擁抱健康計劃-11月(2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 芬蘭木棋(完)</p> <p style="text-align: right;">十一 23</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 月會</p> <p>2:00 月會</p> <p style="text-align: right;">十二 24</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 關心言- 精神健康講座</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">十三 25</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 種植・忘不了小組(4)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 中電「一心為你」 長者智能手機班</p> <p style="text-align: right;">十八 30</p>		

報告事項

2023年12月月會

場次	日期	時間
第一場	11月23日(星期四)	上午9時
第二場	11月24日(星期五)	上午9時
第三場	11月25日(星期五)	下午2時

請會員於11月1日(三)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於11月16日(四)起，自行或請親友到中心領取12月份月訊乙份，亦歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊，謝謝！

即場登記活動 (不需預先報名)

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，持續監察血壓情況。	11月1、8、15、22及29日(三) 11月4、11、18及25日(六) 下午2時(本中心)	會員／ 非會員
桌遊俱樂部	桌上遊戲借用時間，強化認知能力。 *活動場地有機會作出調整，請留意中心活動表提示。	逢星期一至星期六(本中心) 第一節:上午9時15分至10時 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	會員

活動提醒

遊戲長「腦」 (10月)	透過不同的互動遊戲，與會員一起動動腦筋，同時進行認知訓練。	11月6日(一) 下午2時(本中心)	遊戲長 「腦」 成員
三中長者學苑 長者伸展班初階	學習拉筋伸展技巧，改善身體柔軟度、平衡感及關節活度度，期望減少運動傷害。	11月4日(六) 下午2時至3時30分 (香港道教聯合會圓玄學院第三中學)	伸展班 初階 成員
港大 抽血日	由港大公共衛生學院的職員為參與「社區長者預防流感綜合計劃」成員進行抽血。	11月16日(四) 下午2時(本中心)	計劃 成員

五感專欄

MACS: 000246



咖啡任你「莊」

日期 11月7、14、21及28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 藉著沖調咖啡或香茶過程，與參加者休閒聊天，並一同感受咖啡及香茶香氣，一同感受生活中一個歇息時刻。

職員 李嘉峰 先生

備註 參加者可選購不同節數。



防騙資訊



手法

近日，有騙徒假冒入境事務處（入境處）人員致電市民，在對話中主動向他們提供現職入境處人員的姓名、職銜、聯絡方式及辦事處地址等，並着他們可親身前往該辦事處或致電查證其身分，以增加其可信性。

入境處指出，該處職員會因應個別情況致電市民，以處理市民於轄下公共服務的申請。此外，入境處提醒市民，若未有選用入境處的「預約提示服務」，入境處將不會以預錄語音形式致電市民，亦不會將電話轉駁至境外機關並要求接聽人提供個人資料。

警方呼籲

- 市民接獲可疑來電時，必須保持警惕，小心謹慎。應主動核實來電者的身分，切勿輕信來電者及隨意透露個人資料：包括身份證號碼、銀行帳戶號碼及密碼等；
- 如有疑問，請致電入境處查詢熱線2824 6111或發送電郵至enquiry@immd.gov.hk與入境處人員聯絡。
- 切勿相信騙徒及將款項匯到任何帳戶；
- 提醒身邊親友，提防受騙；
- 如有懷疑，可致電「防騙易18222」熱線查詢。



三中長者學苑_長者伸展班進階II

- 日期 11月11日、12月2、9及23日(星期六)
- 時間 下午2時至3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 學習拉筋伸展技巧，改善身體柔軟度、平衡感及關節活度度，期望減少運動傷害。
- 名額 8人
- 費用 會員\$10
- 職員 張創裕 先生
- 備註
1. 參加者需自行前往學校 (地址：將軍澳尚德邨)。
 2. 請穿着適合運動的服裝及運動鞋。
 3. 未曾參與10月份「三中長者學苑_長者伸展班初階」之會員可優先報名。
 4. 參加者需具備一定活動能力，需通過評估方能參與。



認知障礙長者支援服務

MACS: 000244

種植·忘不了小組

- 日期 11月2日(星期二)
- 時間 下午2時30分至4時
- 日期 11月9、16、30日及12月7日(星期二)
- 時間 上午9時30分至11時
- 地點 本中心
- 節數 5節
- 內容 與認知障礙參加者透過種植刺激五感，並且一同交流。
- 名額 10人(患認知障礙症會員優先)
- 費用 會員\$20
- 職員 黃發龍 先生



遊戲長「腦」-11月

- 日期 11月20日(星期一)
- 時間 上午10時至11時
- 地點 本中心
- 內容 透過不同的互動遊戲，與會員一起動動腦筋，同時進行認知訓練。
- 名額 8人(患認知障礙症會員優先)
- 費用 免費
- 職員 李嘉峰 先生



健康生活

○ 衛生署講座_自理好輕鬆

日期 11月10日(星期五)
時間 上午10時15分至11時15分
地點 本中心
內容 由衛生署護士講解體力疲勞的徵狀、原因及影響，以及節省體力和減少體力疲勞的方法。

名額 30人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘
備註 此活動與衛生署合辦



○ 普及健體運動

日期 11月17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 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。
備註 此活動與康文署合辦



社交康樂

○ 日期 11月3日(星期五)及
11月23日(星期四)

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。

芬蘭木棋

名額 10人

費用 免費

職員 張創裕 先生

備註 1. 未曾參與10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。



□ 11月開心下午茶

MACS: 000230

日期 11月8日(星期三)

時間 下午3時至3時30分

地點 本中心

內容 製作椰汁香芋西米露供會員享用。

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。



○ 飛鏢樂園-11月

日期 11月20及27日(星期一)

時間 下午3時至4時

地點 本中心

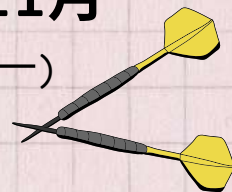
內容 介紹飛鏢的玩法，讓會員感受飛鏢的好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。

名額 10人

費用 免費

職員 曾觀梅 姑娘

備註 1. 未曾參與10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，請向曾姑娘查詢。





「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

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/ 極端情況 	✗	✗	✗

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。

入會須知

服務對象	年費	備註	歡迎瀏覽本中心網頁
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		

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林婉汶、李嘉峰、王穎恩、王華鑫、黃發龍、張創裕、曾觀梅
彭燕萍、劉麗君、譚美儀

地址：將軍澳寶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