



一「蝨」足成千古恨



床蝨問題在多國爆發，港人熱門旅遊地點之一的韓國近日也淪陷，一時之間不少人擔心引「蝨」入室。因應近期床蝨問題，食物環境衛生署已聯同相關政府部門及機構在各層面加強宣傳教育工作。

防蝨招式

1. 有床蝨的毛氈及寢具須用熱水（攝氏60度）洗滌，並在陽光下曬乾或以高溫整熨。



2. 不能以高溫處理的物品，可放於膠袋內密封，再置於冰箱（攝氏零下18度）24小時，以殺滅床蝨。

3. 可直接把熱空氣或熱蒸汽噴入發現床蝨的裂縫和罅隙，以達到殺滅床蝨及蝨卵的目的。



4. 定期清潔處所及吸塵。



5. 定期檢視被褥衣服。



7. 避免使用二手家具。



6. 保持家居環境乾爽。

8. 盡快更換剝落的牆紙及填塞縫隙。

9. 注意酒店房間內是否有床蝨，以避免把床蝨帶回家中。



參考資料：





保健按摩-12月

MACS:000269

日期：12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。
3. 參加者需參加所有節數。



體適能運動班-踏步舞

MACS:000270/000271

日期：12月9、16、23及30日(A班-星期六)
12月1、8、15及29日(B班-星期五)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過專業的體適能教練以輕鬆及有趣的方法與參加者做運動，舒展筋骨。

名額：10人(每班)

費用：會員\$30

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. 參加者需經過評估及甄選，職員會再作通知。
3. 參加者只能選擇其中一班。



衛生署講座-癌症小百科

日期：12月13日(星期三)

時間：下午2時至3時

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解常見的癌症徵狀，討論及早診斷和治療的重要性，以及防癌之道與健康生活的關係。

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：12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：1. 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。
2. 此活動與康文署合辦。



健康檢查-12月

MACS:000268

日期：12月20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。



社交康樂

芬蘭木棋-12月



日期：12月1日(星期五)及
12月28日(星期四)

時間：上午10時至11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。

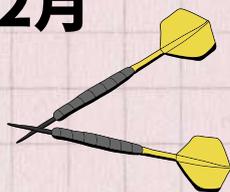
名額：10人

費用：免費

職員：張創裕 先生

備註：1. 未曾參與11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。

飛鏢樂園-12月



日期：12月4及18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11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。

中心生日會10-12月

MACS:000272/000273

日期：12月14日(星期四)

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10-12月生日會員慶祝生日，開開心心慶祝。

名額：15人(每場)

費用：會員\$15

職員：曾觀梅 姑娘

備註：10-12月生日會員可優先報名。



12月開心下午茶

MACS: 000276

日期：12月20日(星期三)

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作百合腐竹雞蛋糖水供會員享用。

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。





聖誕聯歡會2023

日期：12月12日(星期二)
時間：下午2時至3時30分
地點：本中心
內容：一同參與遊戲及抽獎，感受聖誕節氣氛。
名額：50人
費用：\$20
職員：張創裕 先生
備註：活動由中心委員會成員籌備



護老 / 有需要護老者支援

○ 護老電玩大作戰

日期：12月12日(星期二)
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



○ 「植」得一賞

日期：12月19日(星期二)
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：8人(護老者優先)

費用：免費

職員：王華鑫 先生



○ 護老聚一聚

日期：12月29日(星期五)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：透過小遊戲，與護老者分享近況以及介紹社區資源。

名額：8人(有需要護老者優先)

費用：免費

職員：王華鑫 先生





羅氏長者學苑_長者唱歌基礎班

MACS: 000275

日期：12月2、9、16、23及30日(星期六)

時間：上午9時30分至11時

地點：保良局羅氏基金紀念中學

節數：5節

內容：學習與提升歌唱技巧，培養對歌唱的興趣。

名額：8人

費用：會員\$20

職員：黃發龍 先生

備註：參加者需自行前往學校(地址：將軍澳怡心園)。



毛中生友- 聖誕毛球手工班

MACS: 000278

日期：12月11日(星期一)[A班]

12月18日(星期一)[B班]

時間：上午9時15分至11時15分

地點：本中心

內容：邀請導師以毛球作材料，與會員製作聖誕花圈及聖誕樹手工擺設，增添聖誕氣氛。

名額：10人(每班)

費用：免費

職員：李嘉峰 先生

合辦機構：夠時.起畫

備註：1. 活動由局方資助，報名者必須出席。
2. 參加者只能選擇其中一班。



A班：聖誕樹

B班：聖誕花圈



房協友里-衛生署講座-長者常見皮膚問題

日期：12月13日(星期三)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

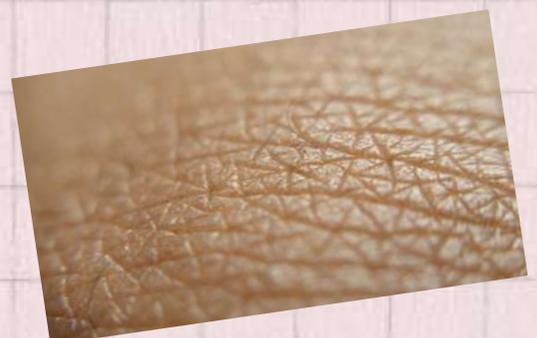
內容：由衛生署護士講解常見的長者皮膚問題，亦會向參加者介紹皮膚護理的正確方法。

名額：15人

費用：免費

職員：黃發龍 先生

備註：此活動與房協友里合辦





保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三



社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
9:30 聖誕表演練習(1)

2:00 桌遊俱樂部
3:00 飛鏢樂園-12月(1)

廿一
3

廿二
4

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 茶啡任你「莊」
9:15 桌遊俱樂部

2:00 桌遊俱樂部

廿三
5

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 保健按摩-12月(1)
9:15 桌遊俱樂部

2:00 桌遊俱樂部
2:00 耆暉量血壓

廿四
6

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
9:15 毛中生友-
聖誕毛球手工班(A)

2:00 桌遊俱樂部

廿八
10

廿九
11

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 茶啡任你「莊」
9:15 桌遊俱樂部
10:00 護老電玩大作戰

2:00 桌遊俱樂部
2:00 聖誕聯歡會2023

三十
12

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 社區飯堂售票
(27/12-6/1)
9:00 保健按摩-12月(2)
10:15 房協友里-衛生署講座
長者常見皮膚問題

2:00 桌遊俱樂部
2:00 耆暉量血壓
2:00 衛生署講座-
癌症小百科

十一
初一
13

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
9:15 毛中生友-
聖誕毛球手工班(B)
10:00 房協友里-樓長聚一聚

2:00 桌遊俱樂部
3:00 飛鏢樂園-12月(完)

初五
17

初六
18

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 茶啡任你「莊」
9:15 桌遊俱樂部
10:00 「植」得一賞

2:00 桌遊俱樂部
2:00 中心委員會

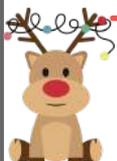
初七
19

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 保健按摩-12月(3)
9:00 健康檢查-12月
9:15 桌遊俱樂部
10:00 義工與你舞18步

2:00 桌遊俱樂部
2:00 耆暉量血壓
3:00 12月開心下午茶

初九
20

聖誕節



十二
24

十三
25

聖誕節後
第一個週日



十四
26

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 社區飯堂售票
(8/1-20/1)
9:00 保健按摩-12月(完)

2:00 桌遊俱樂部
2:00 耆暉量血壓

十五
27

2023年 12月份活動表

四

五

六

<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>10:00 芬蘭木棋-12月(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 體適能運動班-踏步舞(B班)(1)</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>10:00 芬蘭木棋-12月(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 體適能運動班-踏步舞(B班)(1)</p> <p style="text-align: right;">十月十九 1</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 羅氏長者學苑-長者唱歌基礎班(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>2:00 三中長者學苑長者伸展進階班II(2)</p> <p style="text-align: right;">二十 2</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 種植・忘不了小組(4)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿五大雪 7</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 聖誕表演練習(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 體適能運動班-踏步舞(B班)(2)</p> <p style="text-align: right;">廿六 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 中心洗冷氣</p> <p>9:30 羅氏長者學苑-長者唱歌基礎班(2)</p> <p>2:00 中心洗冷氣</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>2:00 三中長者學苑長者伸展進階班II(3)</p> <p>2:30 體適能運動班-踏步舞(A班)(1)</p> <p style="text-align: right;">廿七 9</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 種植・忘不了小組(5)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:15 中心生日會10-12月(1)</p> <p>3:30 中心生日會10-12月(2)</p> <p style="text-align: right;">初二 14</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 普及健體運動</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 體適能運動班-踏步舞(B班)(3)</p> <p style="text-align: right;">初三 15</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 羅氏長者學苑-長者唱歌基礎班(3)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>2:30 體適能運動班-踏步舞(A班)(2)</p> <p style="text-align: right;">初四 16</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 種植・忘不了小組(6)</p> <p style="text-align: right;">初九 21</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 月會</p> <p>2:00 月會</p> <p style="text-align: right;">初十冬至 22</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 羅氏長者學苑-長者唱歌基礎班(4)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>2:00 三中長者學苑長者伸展進階班II(完)</p> <p>2:30 體適能運動班-踏步舞(A班)(3)</p> <p style="text-align: right;">十一 23</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>10:00 芬蘭木棋-12月(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 種植・忘不了小組(7)</p> <p style="text-align: right;">十六 28</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>10:00 護老聚一聚</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 體適能運動班-踏步舞(B班)(完)</p> <p style="text-align: right;">十七 29</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 羅氏長者學苑-長者唱歌基礎班(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>2:30 體適能運動班-踏步舞(A班)(完)</p> <p style="text-align: right;">十八 30</p>

五感專欄



茶啡任你「莊」

日期：12月5、12及19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。



義工服務

○ 義工與你舞18步

日期：12月20日(星期三)

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。



認知障礙支援服務

○ 長「腦」大問答

日期：12月內

時間：中心開放時間

地點：本中心

內容：進行認知問答工作紙。

名額：不限

費用：免費

職員：李嘉峰 先生

備註：1. 會員可於12月23日或之前，向中心職員領取有關的工作紙，填寫姓名及答案後交回予中心職員。
2. 答案會於12月28日於中心張貼，並抽出10位答中的幸運兒，職員會個別聯絡領取小禮物一份。





義工資訊

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！如果想知多D義工活動，歡迎與中心職員聯絡。

報告事項

2024年1月月會

場次	日期	時間
第一場	12月21日(星期四)	上午9時
第二場	12月22日(星期五)	上午9時
第三場	12月22日(星期五)	下午2時

請會員於12月1日(五)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於12月14日(四)起，自行或請親友到中心領取1月份月訊乙份，亦歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊，謝謝！

SQS 服務質素標準話你知

標準9：法律責任

“服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。”

護老者自修室

十二月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-失眠篇》。書中詳細介紹照顧者、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)



特別報告

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。

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。	12月6、13、20及27日(三) 12月2、9、16、23及30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

三中長者學苑 長者伸展班進階 II	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。	12月2、9及23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 進階 成員
聖誕表演練習	為聖誕聯歡會進行表演練習	12月4日(一)及12月8日(五) 上午9時30分(本中心)	中心 委員會 成員
種植·忘不了 小組	與認知障礙參加者透過種植刺激五感，並且一同交流。	12月7及14日(四) 上午9時30分至11時 12月21及28日(四) 下午2時30分至4時(本中心)	小組 成員
房協友里- 樓長聚一聚	與茵怡房協友里樓長介紹及分享安老資訊。	12月18日(一) 上午10時至11時(本中心)	房協 友里 樓長
中心委員會	提供平台予會員參與及商討中心事務。	12月19日(二) 下午2時(本中心)	中心 委員會 成員

2024年月會新安排

為了配合中心活動場地安排，中心將於2024年1月份起，更改月會場次及時間安排，詳情如下：

場次	時間	
第一場	星期四	時間：上午9時30分
第二場	星期四	時間：下午2時30分
第三場	星期五	時間：上午9時30分

為鼓勵會員參與每月月會，如於2024年內出席月會達10場或以上，便可獲禮物乙份。

更換2024年月會卡

請會員帶備有效會員証，按會員編號於指定日期及時間親臨本中心更換2024年月會卡及取小禮物乙份。

	會員編號	日期	時間
1	1-1500	12月13日(三)	下午2:30-4:00
2	1501-2000	12月14日(四)	上午9:00-11:00
3	2001-2500	12月14日(四)	下午2:30-4:00
4	2501-3000	12月15日(五)	上午9:00-11:00
5	3001以上	12月15日(五)	下午2:30-4:00

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



「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

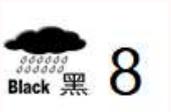
例子：「您好！呢個電話係由保良局莊啟程耆暉中心撥出，每日定時慰問你的情況，請按1字表示您已經聽到里個錄音，但如果有其他協助，需要支援，請即按9字，我地會盡快聯絡返您，多謝！拜拜！」

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