



保良局
PO LEUNG KUK

莊啟程耆暉中心
中心月刊2024年1月份

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	上午9時30分
第二場	星期四	下午2時30分
第三場	星期五	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。

保良局莊啟程耆暉中心
2024年會員月會咭

姓名：_____ 會員編號：_____

第一場：星期四（上午9時30分）

1月25日	4月25日	7月25日	10月24日
2月22日	5月23日	8月22日	11月21日
3月21日	6月20日	9月19日	12月19日

保良局莊啟程耆暉中心
2024年會員月會咭

姓名：_____ 會員編號：_____

第二場：星期四（下午2時30分）

1月25日	4月25日	7月25日	10月24日
2月22日	5月23日	8月22日	11月21日
3月21日	6月20日	9月19日	12月19日

保良局莊啟程耆暉中心
2024年會員月會咭

姓名：_____ 會員編號：_____

第三場：星期五（上午9時30分）

1月26日	4月26日	7月26日	10月25日
2月23日	5月24日	8月23日	11月22日
3月22日	6月21日	9月20日	12月20日



*會員出席每場月會時，
均需要出示月會咭進行蓋印紀錄。

健康生活 / 高齡健康



保健按摩-1月

MACS:000304

日期：1月3、10、17、24及31日(逢星期三) 費用：會員\$475

時間：上午9時至12時45分(每節45分鐘) 職員：曾觀梅 姑娘

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



- 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。

○房協友里-衛生署講座_輕鬆準備1-2人餐(長者篇)

日期：1月3日(星期三)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解如何準備既健康又簡單的一至二人餐，由購物至烹調，逐步實踐健康飲食的模式。

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



體適能運動班-防跌運動

MACS:000305/000306

日期：1月9、16、23及30日(A班-星期二)

1月6、13、20及27日(B班-星期六)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

節數：4節

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)

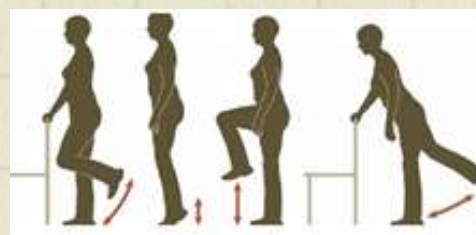
費用：會員\$30

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。



健康生活 / 高齡健康



健康檢查-1月

MACS:000297

日期：1月18日(星期四) 費用：驗血糖：會員\$10
時間：上午9時至10時30分 驗膽固醇：會員\$40
地點：本中心 職員：曾觀梅 姑娘
內容：驗血糖、驗膽固醇。 備註：活動當天，檢查
名額：20人 內容不作更改。



普及健體運動

日期：1月19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。



衛生署講座-太極拳運動

日期：1月22日(星期一)
時間：上午10時15分至11時15分
地點：本中心
內容：由衛生署護士講解太極拳的特點及健康功效，實習簡化24式太極拳的部分動作，以及探討一些學習太極拳時要注意的事項，從而鼓勵參加者學習太極拳。
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。



社交康樂 / 退休生活推廣

新年妝-化妝班

日期：1月6日(星期六)-A班

1月20日(星期六)-B班(55-59歲優先參加)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：新年將至，由專業化妝師教授參加者化新年妝，以全新妝容迎接新的一年。

名額：10人(每班) 費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 參加者只能選擇其中一班。
2. 此活動鼓勵55-59歲會員參與。



靜心·頌鉢-體驗班

日期：1月10日(星期三)-第一場

1月17日(星期三)-第二場

1月24日(星期三)-第三場

1月31日(星期三)-第四場(55-59歲優先參加)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：為長者提供頌鉢體驗，利用樂器發出不同聲音和頻率，達致聲音治療(包括失眠、緊張、肌肉疼痛、憂鬱等)，達到舒緩各種身心問題的療效，並幫助處理及放鬆情緒。

名額：10人(每場)

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 可以自行在瑜伽墊上坐立。
2. 參加者只能選擇其中一場。
3. 此活動鼓勵55-59歲會員參與。



長者養生泰拳-1月

日期：1月11日及15日(星期四及星期一)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：由泰拳教練教授長者養生泰拳。

名額：10人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：此活動鼓勵55-59歲會員參與。



社交康樂

MACS: 000307



1月開心下午茶

日期：1月12日(星期五)
時間：下午3時至3時30分
地點：本中心
內容：製作焗蕃薯供會員享用。
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。



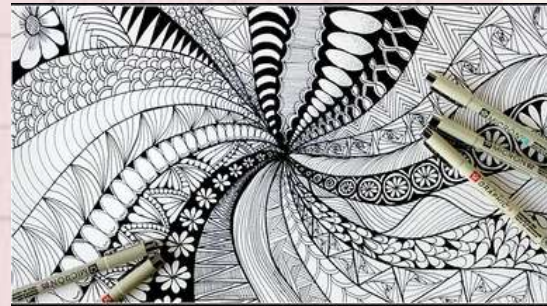
退休理財有方法

日期：1月13日(星期六)-A班
1月27日(星期六)-B班
時間：上午9時30分至11時
地點：本中心
內容：由理財社工分享退休生活的理財
之道，探討金錢與個人生活規劃。
名額：20人(每班)
費用：免費
職員：張創裕 先生
備註：此活動鼓勵55-59歲會員參與。



禪繞畫工作坊-1月

日期：1月24日(星期三)
時間：上午9時30分至11時
地點：本中心
內容：通過一支筆和一張紙，由簡單的線條、形狀和
圖案組成獨一無二的作品，幫助平靜和放鬆。
名額：10人 費用：免費
職員：曾觀梅姑娘



義工服務



義工與你舞18步

日期：1月5日(星期五)
時間：上午9時30分至10時30分
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：洪健威 先生
備註：參加者需經過評估，
洪先生再個別通知。



教育發展



三中長者學苑 健康課程：肌不可失

MACS:000308

日期：1月29日(星期一)
時間：上午9時30分至11時
地點：本中心
內容：由體適能導師教授適合長者的熱身運
動及肌力訓練。
名額：20人
費用：會員\$10
職員：張創裕 先生
備註：參加者需具備一定活動能力。



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;">元旦</p> <p style="text-align: right; color: red;">廿一 1</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</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</p> <p style="text-align: right; color: red;">廿二 2</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-1月(1) 9:15 桌遊俱樂部 10:15 房協友里-衛生署講座_ 輕鬆準備1-2人餐 (長者篇)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right; color: red;">廿三 3</p>
<p style="text-align: right; color: red;">廿六 7</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 房協友里-樓長聚一聚</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right; color: red;">廿七 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 茶啡任你「莊」 9:15 桌遊俱樂部 10:00 靈實_預防認知障礙症 講座</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 體適能運動班- 防跌運動(A班)(1)</p> <p style="text-align: right; color: red;">廿八 9</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-1月(2) 9:00 社區飯堂售票 (22/1-3/2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 靜心·頌鉢- 體驗班(1場)</p> <p style="text-align: right; color: red;">廿九 10</p>
<p style="text-align: right; color: red;">初四 14</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 長者養生泰拳-1月(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right; color: red;">初五 15</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 護老電玩大作戰</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 體適能運動班- 防跌運動(A班)(2)</p> <p style="text-align: right; color: red;">初六 16</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-1月(3) 9:15 桌遊俱樂部 9:15 紙膠帶拼貼工作坊(B)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 靜心·頌鉢- 體驗班(2場)</p> <p style="text-align: right; color: red;">初七 17</p>
<p style="text-align: right; color: red;">十一 21</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座_ 太極拳運動</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right; color: red;">十二 22</p>	<p>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</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 體適能運動班- 防跌運動(A班)(3)</p> <p style="text-align: right; color: red;">十三 23</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-1月(4) 9:00 社區飯堂售票 (5/2-17/2) 9:30 禪繞畫工作坊-1月</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 靜心·頌鉢- 體驗班(3場)</p> <p style="text-align: right; color: red;">十四 24</p>
<p style="text-align: right; color: red;">十八 28</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 三中長者學苑_ 健康課程：肌不可失</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right; color: red;">十九 29</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 2:30 體適能運動班- 防跌運動(A班)(完)</p> <p style="text-align: right; color: red;">二十 30</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-1月(完) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 靜心·頌鉢- 體驗班(4場)</p> <p style="text-align: right; color: red;">廿一 31</p>

2024年 1月份活動表

四

五

六

<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 2:30 種植・忘不了小組-重聚</p> <p style="text-align: right;">廿三 4</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 義工與你舞18步</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿四 5</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 化妝班-新年妝(A)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 體適能運動班- 防跌運動(B班)(1)</p> <p style="text-align: right;">小寒 廿五 6</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 長者養生泰拳-1月(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 紙膠帶拼貼工作坊(A)</p> <p style="text-align: right;">十二 初一 11</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 1月開心下午茶</p> <p style="text-align: right;">初二 12</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 退休理財有方法(A)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 體適能運動班- 防跌運動(B班)(2)</p> <p style="text-align: right;">初三 13</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-1月 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">初八 18</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</p> <p style="text-align: right;">初九 19</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 化妝班-新年妝(B)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 體適能運動班- 防跌運動(B班)(3)</p> <p style="text-align: right;">大寒 初十 20</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 9:30 老有所為-成果分享會快閃</p> <p>2:30 月會 2:30 老有所為- 成果分享會快閃</p> <p style="text-align: right;">十五 25</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">十六 26</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 退休理財有方法(B)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 體適能運動班- 防跌運動(B班)(完)</p> <p style="text-align: right;">十七 27</p>

護老 / 有需要護老者支援



靈實_預防認知障礙症講座

日期：1月9日(星期二)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：邀請靈實職業治療師講解什麼是認知障礙症、其成因，以及其延緩方法，幫助護老者提升照顧認知障礙症患者的技巧。

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：1月16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：1月23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



護老者自修室

一月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-防跌篇》。書中詳細介紹照顧者、長者錯誤的觀念「以為年紀變大自然會發生跌倒」，書中會解釋跌倒的原因和防跌建議。

【每月之書】

《大人照顧者-防跌篇》

大銀力量有限公司(2022年出版)

五感專欄



咖啡任你「莊」

MACS: 000331

日期：1月9及23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。



認知障礙支援服務



紙時紙刻- 紙膠帶拼貼工作坊

日期：1月11日(星期四)-A班

1月17日(星期三)-B班

時間：下午2時至4時-A班

上午9時15分至11時15分-B班

地點：本中心

內容：邀請導師以紙膠帶作材料，與會員製作紙膠帶拼貼畫，發揮大家的創意。

名額：10人(每班)(認知障礙症會員優先)

費用：免費

職員：李嘉峰 先生

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。

3. 此活動與HKMT合辦。



報告事項

由2023年10月1日起，社署擴大資助長者鄰舍中心服務年齡至55-59歲。故本中心歡迎55-59歲人士登記成為中心會員，並可參加特定之活動及服務。請各中心會員協助轉介邀請適齡親友及鄰居加入中心！如有查詢，歡迎與本中心職員聯絡。

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務，持續監察血壓情況。	1月3、10、17、24及31日(三) 1月6、13、20及27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			
種植·忘不了小組-重聚	與認知障礙參加者透過種植刺激五感，並且一同交流。	1月4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	房協友里職員與茵怡花園第7座的樓長們一同交流並進行培訓。	1月8日(一) 上午10時00分至11時 (本中心)	房協友里樓長成員

2024年2月月會

場次	日期	時間
第一場	1月25日(星期四)	上午9時30分
第二場	1月25日(星期四)	下午2時30分
第三場	1月26日(星期五)	上午9時30分

請會員於1月2日(二)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於1月18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！

報告事項

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 1-3月份壽星，請於1-3月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於2024年3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10：申請和退出服務

“服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。”

人事變動

大家好，我是新到職的李姑娘，任職常務助理，很高興能加入莊啟程耆暉中心認識大家，以後請大家多多指教。



李惠婷
常務助理

大家好，我是12月新入職的湯姑娘，很高興加入莊啟程耆暉中心的大家庭，我很喜歡種植，因為無論是種植照顧的過程，還是欣賞植物都令人身心愉快，中心未來有關種植的活動由我負責，歡迎各位老友記參加，與我一齊討論分享種植心得，圖片是我之前種的碗蓮夏天開花圖，請大家欣賞，謝謝。



湯錦嫦
福利工作員

大家好，我是12月新入職的社工威sir，你們也可以叫我洪生。我平常的興趣喜歡健身、行山和聽歌。好高興可以認識大家，歡迎各位老友記得閒找我傾計，請大家多多指教。



洪健威
社會工作員



「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、洪健威、
曾觀梅、湯錦嫦、李惠婷、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