

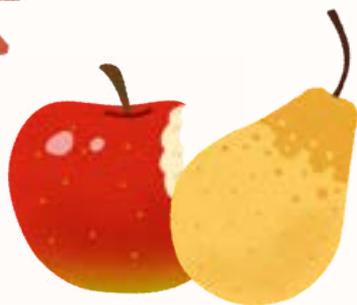


保良局  
PO LEUNG KUK

莊啟程耆暉中心  
中心月刊2024年10月份

# 秋季養生小貼士

秋天就到啦，今次為大家帶嚟養生小貼士，  
一齊健康迎接秋季來臨！！



食滋陰養肺潤燥的生果，  
如蘋果、梨等。

少食辛辣的食物



多留意天氣，適時增減衣服

如天氣清涼，可多到戶外  
散步或行山。



如有查詢，可向中心職員了解更多。

# 健康生活 / 高齡健康推廣

MACS:000165



## 保健按摩-10月



10 2 9 16 23 30 ( )

\$475

9 12 45 ( 45 )

1.

5

2.

5

3.



## 流感疫苗注射-2024

MACS:000139

10 2 ( )

2 4



90

50

\$290 12 49

1.

2.

Covid 19

3.

# 健康生活 / 高齡健康推廣



## 衛生署講座-規劃圓滿人生

10 14 ( )  
10 15 11 15

30



## 普及健體運動

10 18 ( )  
9 30 11 30

15

1. 9
- 2.
3. 10



## 健康檢查-10月

MACS:000166

10 31 ( )  
9 10 30

20

\$10 ( )  
\$40 ( )



# 社交及康樂

## ○ 去片! 睇電影-10月

10 3 10 ( )  
2 15 4

16



## □ 10月開心下午茶

MACS:000170

10 15  
3 3 30

30

\$10



1. 2:45 ,  
30

2.



## 創意塗鴉麻布袋

MACS:000179

10 31 ( )  
2 30 4

DIY /

8

\$20



# 教育及發展



## 實用英語會話班

MACS:000174

10 7 12  
2 30 4

10  
2

:



## 輕鬆英語唱歌班

MACS:000176

10 23 ( )  
9 30 11

10



## 陶瓷拉坯班

MACS:000164

10 30  
2 4  
B1  
1 40

10

1.50-60  
2.  
3.



# 保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

		<p><b>國慶日</b></p> <p>廿九 <b>1</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(14/10-26/10) 9:00 保健按摩-10月(1)</p> <p>2:00 流感疫苗注射2024</p> <p style="text-align: right;">三十 <b>2</b></p>
<p>初四 <b>6</b></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 實用英語會話班(1)</p> <p style="text-align: right;">初五 <b>7</b></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 2:15 紙膠帶畫工作坊(A)</p> <p style="text-align: right;">初六 <b>8</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:00 保健按摩-10月(2) 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;">初七 <b>9</b></p>
<p>十一 <b>13</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座_ 規劃圓滿人生</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 鮮花插花班 (1)</p> <p style="text-align: right;">十二 <b>14</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 護老瑜珈伸展班(10月)(1)</p> <p>3:00 10月開心下午茶</p> <p style="text-align: right;">十三 <b>15</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(28/10-8/11) 9:00 保健按摩-10月(3)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:15 手工毛球畫工作坊(A)</p> <p style="text-align: right;">十四 <b>16</b></p>
<p>十八 <b>20</b></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 懷緬當年情工作坊</p> <p style="text-align: right;">十九 <b>21</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 護老瑜珈伸展班(10月)(3)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:15 紙膠帶畫工作坊(B)</p> <p style="text-align: right;">二十 <b>22</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 保健按摩-10月(4) 9:30 輕鬆英語唱歌班</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 龍鬚糖工作坊</p> <p style="text-align: right;">廿一 <b>23</b></p>
<p>廿五 <b>27</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 護老俱樂部_ 「棋」趣天地</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 鮮花插花班 (完)</p> <p style="text-align: right;">廿六 <b>28</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 護老瑜珈伸展班(10月)(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿七 <b>29</b></p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(11/11-23/11) 9:00 保健按摩-10月(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 陶瓷拉坯班(外出) 2:15 手工毛球畫工作坊(B)</p> <p style="text-align: right;">廿八 <b>30</b></p>



# 護老藍圖護老者

## 支援計劃 2.0

### 護老者個案及小組服務

#### 計劃模式

護老者支援模式  
(CSM)及「再走一步」  
護老同行賦權  
心理教育小組  
(PP-E)

#### 服務理念

本計劃由李國賢基金會策劃及捐助，  
保良局與香港城市大學及聖方濟各  
大學合辦，計劃為不同類別的  
有需要護老者提供以護老者  
為本的持續性支援  
服務

#### 計劃對象

21歲或以上非受薪之  
護老者(照顧60歲  
或以上之體弱  
長者)

#### 計劃時期

2023年12月  
至  
2025年12月  
期間

#### 服務內容

- 因應護老者需要透過  
個案(跟進6個月)或  
小組(參與8節)提供支援
- 社工專業跟進及緊密支援，  
陪著你一起面對照顧日常
- 參加者需要參與全數節數及  
填寫跟進問卷，完成後可獲  
津貼作鼓勵
- 完成計劃後，可繼續接受單位  
的護老者支援服務

#### 如有興趣了解此計劃， 歡迎與保良局職員聯絡查詢

保良局盧邱玉霜耆暉中心(油尖旺區)

☎ 2782 0220

保良局曹金霖夫人耆暉中心(青衣區)

☎ 2433 7300

保良局劉陳小寶長者地區中心(觀塘東區)

☎ 2177 6299

保良局劉陳小寶耆暉中心(觀塘西區)

☎ 2796 1129

保良局屯門改善家居及社區照顧服務(屯門區)

☎ 3956 8482

保良局葵青改善家居及社區照顧服務(葵青區)

☎ 2614 2911

保良局溫林美賢耆暉中心(九龍城區)

☎ 2897 6608

保良局莊啟程耆暉中心(將軍澳區)

☎ 2997 0206



# 認知障礙症支援服務



## 紙膠帶拼貼工作坊

日期：10月8日(星期二)-A班

10月22日(星期二)-B班

時間：下午2時15分至4時15分

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。



## 手工毛球畫工作坊

日期：10月16日(星期三)-A班

10月30日(星期三)-B班

時間：下午2時15分至4時15分

地點：本中心

內容：邀請導師教授會員製作毛球畫，發揮創意。

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 夠時.起畫 合辦。



# 2024年 10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 飛鏢樂園(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:15 去片! 睇電影-10月 (1)</p> <p style="text-align: right;">初一 <b>3</b></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;">初二 <b>4</b></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;">初三 <b>5</b></p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:15 去片! 睇電影-10月 (完)</p> <p style="text-align: right;">初八 <b>10</b></p>	<p><b>重陽節</b></p> <p style="text-align: right;">初九 <b>11</b></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 2:30 實用英語會話班(完)</p> <p style="text-align: right;">初十 <b>12</b></p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 護老瑜珈伸展班(10月)(2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老之書_ 類風濕性關節炎</p> <p style="text-align: right;">十五 <b>17</b></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;">十六 <b>18</b></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 2:30 卡啦OK(10月)</p> <p style="text-align: right;">十七 <b>19</b></p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:30 月會</p> <p style="text-align: right;">廿二 <b>24</b></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;">廿三 <b>25</b></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;">廿四 <b>26</b></p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-10月</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 創意塗鴉麻布袋</p> <p style="text-align: right;">廿九 <b>31</b></p>		

# 教育及發展



## 鮮花插花班

MACS:000162

10 14 28  
2 30 3 30

10



- 1.
- 2.



## 龍鬚糖工作坊

MACS:000163

10 23  
2 30 3 30



15



- 1.
- 2.

# 義工活動



## 飛鏢樂園(10月份)

MACS:000178

10 3 ( )  
10 10 ( )  
: 10 11  
  
( )  
( )  
8 ( ) , 16



:

- 1.
- 2.

# 護老者支援



## 護老瑜珈伸展班(10月)

10 15 ( ) 17( ) 22 29 ( )  
10 15 11 15

10



(\*護老者優先報名參加)



## 護老之書\_類風濕性關節炎

10 17 ( )  
2 30 3 30

15



(\*護老者優先報名參加)



## 卡啦OK(10月)

10 19 ( )  
2 30 3 30

20



(\*護老者優先報名參加)

# 有需要護老者支援

## 懷緬當年情工作坊

10 21 ( )

2 30 3 30

6



(\*有需要護老者優先報名參加)

## 護老俱樂部\_「棋」趣天地

10 28 ( )

9 30 10 30

6



(\*有需要護老者優先報名參加)

## 護老者自修室

10月的「每月之書」是由大銀出版的《食物篇》。  
書中分享在安排長者膳食上的知識，加強護老者的護老知識和技巧。

### 【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)

## 人事變動



社工 周雪婷

各位老友記大家好！  
我係新入職嘅周姑娘，  
好歡迎大家同我傾下偈~~

大家好!

我是新到職的何姑娘，  
期待認識各位老友記!^\_^



社工 何雪花

# 報告事項

## 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2024年12月31日(二)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3：運作及活動紀錄

“服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。”

### 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。	10月2、9、16、23及30日(三) 10月5、12、19及26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

### 2024年11月月會

場次	日期	時間
第一場	10月24日(星期四)	上午9時30分
第二場	10月24日(星期四)	下午2時30分
第三場	10月25日(星期五)	上午9時30分

請會員於10月2日(三)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於10月16日(三)起，自行或請親友到中心領取11月份月訊乙份，亦歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊，謝謝！



# 「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：

謝雯靜、李嘉峰、馮建曦、溫力航、黃運亨、馮偉文、周雪婷、何雪花、湯錦嫦、雷紫荊、曾觀梅、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

督印人員：謝雯靜 主任  
印刷數目：380份  
日期：2024年10月