



保良局
PO LEUNG KUK

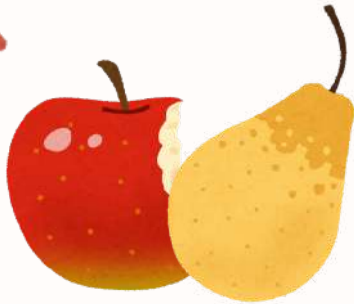


社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

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

日期：10月2、9、16、23及30日（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。



流感疫苗注射-2024

MACS:000139

日期：10月2日(星期三)

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：90人（已登記人士，未登記者報名將作後備）

費用：免費（50歲或以上）

\$290（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及注射卡（如有）。

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. 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。



健康生活 / 高齡健康推廣



衛生署講座-規劃圓滿人生

日期：10月14日（星期一）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解學識放下對死亡的忌諱、認識「遺囑」及殯葬安排，以及與家人談生說死的技巧，珍惜生命、活在當下。

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：10月18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. 未參加9月份此活動者優先。

2. 需經評估（需站立做運動）。

3. 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。



健康檢查-10月

MACS:000166

日期：10月31日（星期四）

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：會員\$10（驗血糖）

會員\$40（驗總膽固醇）

職員：曾觀梅 姑娘

備註：活動當天，檢查內容不作更改。



社交及康樂

○ 去片! 睇電影-10月

日期：10月3、10日（星期四）

時間：下午2時15分至4時

地點：本中心

內容：以喜劇電影為主題，讓會員
透過電影得到正能量、歡樂，
輕輕鬆鬆渡過快樂時光。

名額：16人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘



□ 10月開心下午茶

MACS:000170

日期：10月15日（星期二）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【桑寄生、蛋、蓮子茶】
供會員享用

名額：30人

費用：會員 \$10

職員：湯錦嫦 姑娘



備註：1. 下午2:45分開始點名派籌入座，
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。



創意塗鴉麻布袋

MACS:000179

日期：10月31日（星期四）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：希望與老友記一齊DIY塗鴉/創繪麻布袋。
老友記在日常生活裡也可使用，
例如逛街和買東西，既實用又富趣味性。

名額：8人

費用：會員 \$20

職員：雷紫荊 姑娘



教育及發展



實用英語會話班

MACS:000174

日期：10月7、12日（星期一、六）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過課堂，老友記能學習實用的英語對話，進行簡單的英語溝通，達致老有所為。

名額：10人

節數：2節

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：必須出席所有節數。



輕鬆英語唱歌班

MACS:000176

日期：10月23日(星期三)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：透過課堂，長者可以一起唱英文歌，既放鬆心情，又可以認識新英文字。

名額：10人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



陶瓷拉坯班

MACS:000164

日期：10月30日（三）

時間：下午2時至4時

集合地點：觀塘地鐵站B1出口

集合時間：下午1時40分

內容：透過陶瓷拉坯、上色放鬆心情，認識新朋友及分享作品的樂趣。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 50-60歲會員優先。

2. 手需靈活。

3. 作品燒制完成後，再通知參加者到中心領取。



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

		國慶日	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) 2:00 流感疫苗注射2024	廿九 1	三十 2
初四 6	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 實用英語會話班(1)	初五 7	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:15 紙膠帶畫工作坊(A)	初六 8	初七 9
十一 13	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 2:00 桌遊俱樂部 2:30 鮮花插花班 (1)	十二 14	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) 3:00 10月開心下午茶	十三 15	十四 16
十八 20	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 懷緬當年情工作坊	十九 21	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) 2:00 桌遊俱樂部 2:15 紙膠帶畫工作坊(B)	二十 22	廿一 23
廿五 27	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 2:00 桌遊俱樂部 2:30 鮮花插花班 (完)	廿六 28	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) 2:00 桌遊俱樂部	廿七 29	廿八 30
			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) 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)		



保良局
PO LEUNG KUK



SIMON K.Y. LEE
ELDERLY FUND
李國賢長者基金



香港城市大學
City University of Hong Kong



聖方濟各大學
Saint Francis University
• CIHE • CBCC



護老藍圖
CAREGIVER MODEL
SUPPORT

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 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</p> <p style="text-align: right;">初二 4</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 5</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 10</p>	<p>重陽節</p> <p style="text-align: right;">初九 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 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 12</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 17</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 18</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 卡拉OK(10月)</p> <p style="text-align: right;">十七 19</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 24</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 25</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 26</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 31</p>		

教育及發展



鮮花插花班

MACS:000162

日期：10月14、28日（一）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：學習插花提高情緒和降低壓力、提高創造力和藝術感、增強人際交往能力和社交能力，以及增加室內環境的美感。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 手需靈活。

2. 請自備環保袋將作品帶走。



龍鬚糖工作坊

MACS:000163

日期：10月23日（三）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過龍鬚糖工作坊學習製作懷舊小食，放鬆心情、認識新朋友及分享作品的樂趣。

名額：15人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 手需靈活。

2. 請自備食物盒、環保袋將作品帶走。



義工活動



飛鏢樂園(10月份)

MACS:000178

日期：第一場10月3日（星期四）

第二場10月10日（星期四）

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：介紹飛鏢的玩法，讓會員體驗飛鏢的好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及感受樂趣。

名額：8人(每場)，共16人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：

1. 參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動。

2. 參加者最多只可以報名其中一場。



護老者支援



護老瑜珈伸展班(10月)

日期：10月15日(星期二)、17(星期四)、22、29日(星期二)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：透過教授簡單伸展的瑜珈運動，讓參加者放鬆減壓。

名額：10人

費用：免費

職員：溫力航 先生



(*護老者優先報名參加)



護老之書_類風濕性關節炎

日期：10月17日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：講解有關類風濕性關節炎的資訊，並派發

【類風濕性關節炎】的保健資訊書籍。

名額：15人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘



(*護老者優先報名參加)



卡啦OK(10月)

日期：10月19日(星期六)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：參加者一起唱經典懷舊金曲，輕鬆減壓。

名額：20人

費用：免費

職員：溫力航 先生



(*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

日期：10月21日(星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：邀請參加者帶備一樣具意義的舊物件或相片，並且互相分享，促進護老者交流。

名額：6人

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：請參加者帶一樣舊物件或相片



(*有需要護老者優先報名參加)

護老俱樂部_「棋」趣天地

日期：10月28日(星期一)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

內容：參加者一起玩桌上遊戲，並且簡單分享一下護老心得，互相支持。

名額：6人

費用：免費

職員：溫力航 先生



(*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