



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11月份



香港社會服務聯會自 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 11 月第三個星期日舉辦「老人節」活動。



如有查詢，可向中心職員了解更多。

健康生活 / 高齡健康推廣



「莊」家朗~劍擊體驗班

日期：A班-11月5、12及19日(星期二)

B班-11月26日及12月3、10日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：由專業的教練講解劍擊的安全守則、握劍、實戰姿勢，教授基本步法練習、進攻、防守及還擊。

名額：10人(每班)

節數：3 節(每班)

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 只可選擇其中一班。

2. 需經過評估及甄選，職員再作通知。

3. 必須出席所有節數，如有特別情況，請向曾姑娘查詢。



保健按摩-11月

MACS:000217

日期：11月6、13、20及27日(星期三)

費用：會員 \$380

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

備註：1. 參加者請在活動前先清潔腳部。

節數：4節

2. 參加者必須購買整個月之節數，

內容：按摩師提供足底及肩頸按摩服務。

如有特別情況，請向曾姑娘查詢。

名額：5人

3. 參加者需參加所有節數。



健康生活 / 高齡健康推廣



普及健體運動

日期：11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.未參加10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。



衛生署講座-糖尿病患者的健康飲食

日期：11月25日(星期一)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解糖尿病患者的基本飲食原則及營養需要，學習如何設計一份糖尿病患者的餐單。

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。



健康檢查-11月

MACS:000218

日期：11月28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。



教育及發展



羊毛氈手作公仔班

MACS:000188

日期：11月2日（星期六）

時間：下午1時30分至3時30分

地點：本中心

內容：羊毛氈是一種富趣味性，又能令人放鬆身心的手作玩意。希望老友記可以一邊戳一邊戳，把心裏的負能量都透過戳針送走，增添快樂感。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：手需靈活。



繽紛手指畫

MACS:000229

日期：11月2日(星期六)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

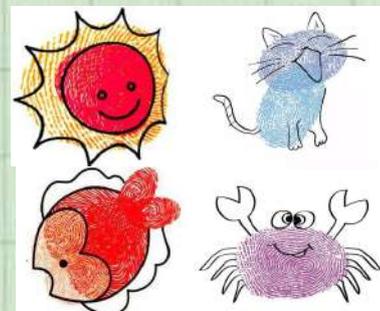
內容：手指蓋上顏料後，直接在圖畫紙上作畫製作過程，富趣味性又舒壓，老友記可以發揮創意用手指點出各種花草樹木、人類動物，偶爾用畫筆稍微點綴五官或者細緻的紋路。

名額：5人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：參加者的手指會直接塗上顏料



實用英語會話班(11月)

MACS:000213

日期：11月14日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：老友記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：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



輕鬆英語唱歌班(11月)

MACS:000214

日期：11月20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



社交及康樂



去片!睇電影-11月

日期：11月11、18日（星期一）

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



11月開心下午茶

MACS:000221

日期：11月28日（星期四）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【勁薑、紅棗、冰糖、桃膠、雪燕糖水】，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。



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

	<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 卡拉OK(11月)</p> <p style="text-align: right;">初四 4</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 莊老農樂(淋菜)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 「莊」家朗~劍擊體驗班-A班 (1)</p> <p style="text-align: right;">初五 5</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 保健按摩-11月 (1) 10:00 飛鏢樂園-第一場</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 長者健體班I</p> <p style="text-align: right;">初六 6</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 去片!睇電影-11月(1)</p> <p style="text-align: right;">十一 11</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 莊老農樂(淋菜)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 「莊」家朗~劍擊體驗班-A班 (2)</p> <p style="text-align: right;">十二 12</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(25-30/11、2-7/12) 9:00 保健按摩-11月 (2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 長者健體班I</p> <p style="text-align: right;">十三 13</p>
	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 耆樂跳舞團(1-2)(祐老)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:15 去片!睇電影-11月(完)</p> <p style="text-align: right;">十八 18</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 莊老農樂(淋菜)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 「莊」家朗~劍擊體驗班-A班 (完)</p> <p style="text-align: right;">十九 19</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 保健按摩-11月 (3) 9:30 輕鬆英語唱歌班(11月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 長者健體班I</p> <p style="text-align: right;">二十 20</p>
	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 耆樂跳舞團(3-4)(祐老) 10:15 衛生署講座 -糖尿病患者的健康飲食</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 長者健體班I</p> <p style="text-align: right;">廿五 25</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 莊老農樂(淋菜)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 「莊」家朗~劍擊體驗班-B班 (1)</p> <p style="text-align: right;">廿六 26</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(9-21/12) 9:00 保健按摩-11月 (完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 香港大學抽血 (借場)</p> <p style="text-align: right;">廿七 27</p>

2024年 11月份活動表

四

五

六

	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 莊老菜園-秋冬種植 (花園) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝治療小組(4)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 繽紛手指畫 1:30 羊毛氈手作公仔班 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園-第二場 (完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 照顧者如何安全轉移與運動技巧工作坊	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 趣味皮革小組 (1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝治療小組(5)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 DIY手工班-輕陶泥手工藝製作 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 趣味皮革小組 (2) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 實用英語會話班(11月)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 普及健體運動 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝治療小組(6)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 DIY手工班-輕陶泥手工藝製作 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:15 趣味皮革小組 (3)
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝治療小組(7)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 DIY手工班-輕陶泥手工藝製作 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-11月 3:00 10月開心下午茶	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 精神健康講座_如何睡得安好 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝治療小組(完)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 DIY手工班-輕陶泥手工藝製作 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:15 趣味皮革小組 (完)



保良局
PO LEUNG KUK

贊助



老有所為活動計劃

Opportunities for the Elderly Project

莊啟程耆暉中心

2024 - 26年度「老有所為活動計劃」

耆樂跳舞團

計劃時期：2024年5月至2026年1月期間

服務內容：

- 以現代舞作媒介，
透過學習現代舞，培養興趣
- 參加者組成義工，上門探訪鄰里，
走訪區內不同機構表演現代舞



第一階段活動：

2024年5月至2025年1月期間

日期：11月18、25日；

12月2、9、23日 (星期一)共10節

時間：上午10:00-11:30

地點：保良局黃祐祥紀念耆暉中心

(將軍澳翠林邨欣林樓地下A翼109-116室)

集合時間：上午9:15

集合地點：本中心

名額：15位

對象：會員

費用：免費

備註：參加者需出席所有節數及義工服務，
完成後可獲津貼作鼓勵

職員：何雪花 姑娘



三中長者學苑



長者健體班I

日期：11月6、13及20日(星期三) 及
11月25日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：邀請導師教授健體運動，改善身體柔軟度、平衡感及強化肌肉保護關節，期望減少運動傷害。

名額：10人

費用：會員\$10

職員：馮偉文 先生

備註：1.參加者需具備一定活動能力，需通過評估方能參與。
2.參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動。
3.請穿着適合運動的服裝及運動鞋。
4.此活動與香港道教聯合會圓玄學院第三中學合辦。



DIY手工班-輕陶泥手工藝製作

日期：11月9、16、23及30日(星期六)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：邀請導師用輕陶泥手工材料製作一個獨一無二精美花朵及植物盤栽。

名額：10人

費用：會員\$10

職員：馮偉文 先生

備註：1.參加者需手指靈活。

2.此活動與香港道教聯合會圓玄學院第三中學合辦。



參考展示圖

義工活動



莊老菜園-秋冬種植

日期：11月1日(星期五)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心花園

內容：透過農作物移苗種植（黑珍珠蕃茄、生菜、波斯菊、紫色甜椒、櫻桃蘿蔔），讓參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及責任感方面的好處。

名額：6人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 參加者將優先報名之後的收成活動。
2. 曾參加10月秋冬育苗活動的義工優先。



飛鏢樂園(11月份)

MACS:000215

日期：第一場11月6日（星期三）

更改：第二場11月7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



卡拉OK(11月)

日期：11月4日(星期一)
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)



照顧者如何安全轉移與運動技巧工作坊

日期：11月7日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：本中心
內容：邀請物理治療師教導照顧者照顧技巧，
包括扶抱技巧和運動技巧。
名額：30人
費用：免費
職員：溫力航 先生
此活動與靈實協會合辦



(*護老者優先報名參加)



精神健康講座 - 如何睡得安好

日期：11月29日(星期五)
時間：上午9時30分至10時30分
地點：本中心
內容：邀請講師分享改善長者睡眠質素方法。
名額：30人
費用：免費
職員：溫力航 先生
此活動與聖公會合辦



(*護老者優先報名參加)

退休生活推廣 / 籌劃



趣味皮革小組

MACS:000213

日期：第一堂11月8日（星期五）

第二堂11月14日（星期四）

第三堂11月16日（星期六）

第四堂11月30日（星期六）

時間：上午9時15分至11時（第一堂、第二堂）

下午2時15分至4時（第三堂、第四堂）

地點：本中心

內容：DIY制作各類動物圖案皮革成品，既訓練老友記的手眼協調，又增添快樂感。

名額：8人

費用：\$65

職員：雷紫荊 姑娘

備註：1. 50-59歲會員優先。

2. 活動過程需要使用裁皮利器、針具。

3. 必須出席所有節數。



護老者自修室

11月的「每月之書」是由大銀出版的《失禁篇》。書中分享如何處理失禁問題，提供訓練和照顧建議。

【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)



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4：職務及責任

“所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。”

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6、13、20及27日(三) 11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

2024年11月月會

場次	日期	時間
第一場	11月21日(星期四)	上午9時30分
第二場	11月21日(星期四)	下午2時30分
第三場	11月22日(星期五)	上午9時30分

請會員於11月1日(五)起，致電或親臨中心報名月會。
此外，會員可於11月14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！



「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、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11月