



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12月份

聖誕暖 LOVE LOVE 大行動



舉行日期及時間：2024年12月月會

12月19日 早上9:30 (名額：40位)

12月19日 下午2:30 (名額：40位)

12月20日 早上9:30 (名額：40位)

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:000235



保健按摩-12月

日期：12月4、11及18日（星期三）

費用：會員 \$285



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：3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。



普及健體運動



日期：12月13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11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-聽覺保健知多D

日期：12月23日（星期一）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解失聽、失聽的原因及處理方法，選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。

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-12月

MACS:000236

日期：12月31日（星期二）

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



手機攝影工作坊

日期：12月2、9、16及23日(星期一)

時間：下午2時30分至3時30分(第一、二及四節)

下午2時30分至4時(第三節)

地點：本中心 及香港單車館公園

內容：邀請「小確幸·時光」的導師教授長者不同的攝影技巧及知識，並會於第三節外出香港單車館公園一同嘗試手機攝影的技巧及感受其樂趣。

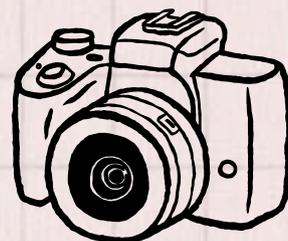
名額：10人

費用：免費

職員：馮偉文 先生

備註：1. 此活動於第三節外出香港單車館公園實習。

2. 活動需自備具有攝影功能手提電話。



快樂健體運動日

日期：12月7日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：以遊戲及健體操方式進行運動。

名額：15人

費用：免費

職員：何雪花 姑娘

備註：1. 需經評估 (需站立做運動)。

2. 此活動與香港體適能總會合辦。





社交及康樂



去片!睇電影-12月



日期：12月14、28日（星期六）

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：15人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘



12月開心下午茶

MACS:000241

日期：12月18日（星期三）

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。





10-12月生日會

MACS:000243

日期：12月21日（星期六）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：與10-12月生日的會員玩遊戲、抽獎、享用蛋糕，開心慶祝生日。

名額：20人

費用：\$15

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：10-12月生日會員優先。



義工活動



點綴聖誕小樹棒

MACS:000252

日期：12月4日（星期三）

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：聖誕節即將來臨之際，

老友記將製作2株獨一無二的聖誕小樹，

1株給自己，同時各自擔任義工為中心製作1株，

過程中可發揮創意裝飾屬於自己和中心的聖誕小樹棒

為生活點綴節慶氛圍，為冬天帶來暖意。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：手需靈活。





義工活動



義工培訓-仙洞龜背竹扦插

日期及時間：12月5日（星期四）上午 9:30-10:30

12月31日（星期二）下午 2:30-3:30

地點：本中心

內容：透過種植仙洞龜背竹盆栽，訓練手眼協調及分享作品的樂趣，并將於未來的仙洞龜背竹扦插活動中擔任助教。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：義工優先。



減壓正念瑜伽

日期：12月6、13、20及27日(星期五)(共4節)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：生活上難免有身心繃緊的時候，資深瑜伽導師將會利用伸展配合正念練習，讓我們改善身體的繃緊及緩降緊張的心情。

名額：10人

費用：免費

職員：黃運亨 先生

備註：1.50-65歲會員優先，參加者需具備一定活動能力。

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。





保良局莊啟程耆暉中心



日

一

二

三

<p>初一 1</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 耆樂跳舞團(5-6)(祐老)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 玩轉腦朋友 - 和諧粉彩篇(1) 2:30 手機攝影工作坊(1)</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老農樂(淋菜) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 「莊」家朗~劍擊體驗班 -B班(2)</p> <p>初三 3</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-12月 (1) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 點綴聖誕小樹棒</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 卡拉OK(12月)</p> <p>初四 4</p>
<p>初八 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 耆樂跳舞團(7-8)(祐老)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 玩轉腦朋友 - 和諧粉彩篇(2) 2:30 手機攝影工作坊(2)</p> <p>初九 9</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老農樂(淋菜) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 「莊」家朗~劍擊體驗班 -B班 (完)</p> <p>初十 10</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-12月 (2) 9:15 桌遊俱樂部 9:15 社區飯堂售票(23/12-4/1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p>十一 11</p>
<p>十五 15</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 玩轉腦朋友 - 和諧粉彩篇(3) 2:30 手機攝影工作坊(外出)(3)</p> <p>十六 16</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老農樂(淋菜) 9:15 桌遊俱樂部 9:45 莊老菜園收成 (7-12月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老之書_體質養生</p> <p>十七 17</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-12月 (完) 9:15 社區飯堂售票(6/1-18/1)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 3:00 12月開心下午茶</p> <p>十八 18</p>
<p>廿二 22</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 耆樂跳舞團(9-10)(祐老) 10:15 衛生署講座 -聽覺保健知多D</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 玩轉腦朋友 - 和諧粉彩篇(完) 2:30 手機攝影工作坊(完)</p> <p>廿三 23</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>廿四 24</p>	<p>聖誕節</p> <p>廿五 25</p>
<p>廿九 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 紙雕小王子夜燈</p> <p>三十 30</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-12月 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 義工培訓-仙洞龜背竹扦插(完)</p> <p>初一 31</p>	

2024年 12月份活動表

四

五

六

<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 義工培訓-仙洞龜背竹扦插(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 韓式裱花蛋糕班</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</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 減壓正念瑜伽(1)</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 9:30 悅笑悅俏-大笑瑜珈班(A)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 快樂健體運動日</p> <p style="text-align: right;">初七 7</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 護老俱樂部_品茶</p> <p style="text-align: right;">十二 12</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 2:30 減壓正念瑜伽(2)</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 9:30 三中長者學苑-應該係講座</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:15 去片!睇電影-12月(1)</p> <p style="text-align: right;">十四 14</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會+聖誕派對</p> <p>2:30 月會+聖誕派對</p> <p style="text-align: right;">十九 19</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會+聖誕派對</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 減壓正念瑜伽(3)</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 9:30 悅笑悅俏-大笑瑜珈班(B)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 10-12月生日會</p> <p style="text-align: right;">冬至 21</p>
<p style="color: red;">聖誕節後第一個周日</p> <p style="text-align: right;">廿六 26</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 減壓正念瑜伽(完)</p> <p style="text-align: right;">廿七 27</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 悅笑悅俏 - 大笑瑜珈班(C)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:15 去片!睇電影-12月(完)</p> <p style="text-align: right;">廿八 28</p>



義工活動



莊老菜園收成 (7-12月)

MACS:000242

日期：12月17日(星期二)

時間：上午9時45分至11時

地點：本中心

內容：在花園收成7月種下的薑、蕃薯、花生，再由庶務員協助製作薑汁蕃薯糖水，讓參加者即場享用。

名額：8人

費用：會員\$5

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：參與7月種薑、蕃薯、花生會員優先。



紙雕小王子夜燈

MACS:000251

日期：12月30日 (星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：希望與老友記一起製作紙雕小王子夜燈，透過多層紙雕，層疊交錯，打造夢幻小王子立體畫面。加上電線後，夜幕般的燈光，光影交織，渲染溫馨氛圍，增添樂趣。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：

1. 義工優先。

2. 過程中會觸碰電線、電池、USB線。





認知障礙症支援服務

○ 玩轉腦朋友 - 和諧粉彩篇

日期：12月2、9、16、23日(星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過和諧粉彩創作及認知活動訓練，有助刺激腦部思考，健體活腦、延緩退化。

名額：6人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：懷疑/輕度認知障礙症會員優先



○ 韓式裱花蛋糕班

日期：12月5日(星期四)

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：參加者製作聖誕裱花蛋糕，一同歡度佳節，運用手指訓練小手肌，發揮創意。

對象：會員

名額：12人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：

1. 懷疑/輕度認知障礙症會員優先
2. 請自備食物盒帶蛋糕回家





社區護老者支援服務資訊



為加強支援照顧者，社署由2023年起落實多項措施，包括設立「照顧者支援專線」及照顧者資訊網等等。



照顧者支援專線 182 183

24小時照顧者支援專線，由專業社工負責接聽，提供社區支援資源的最新資訊、即時諮詢和輔導、外展、緊急支援及轉介等服務。



照顧者資訊網

旨在加深照顧者對可用資源的認識，並鼓勵他們在有需要時尋求協助。網站內容涵蓋為長者及殘疾人士提供的服務、照顧技巧，為照顧者提供的社區活動和資源等。

租用/借用/購買復康器具

- 保良局一站照顧
- 聖雅各福群會-護老者支援服務



照顧者支援專線 「摯安Zone」
WhatsApp支援服務

5322 2183

如有查詢，可向中心職員了解更多。



護老者支援



卡啦OK(12月)

日期：12月4日(星期三)
 時間：下午2時30分至3時45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)



悅笑悅俏 - 大笑瑜珈班

日期：12月07日(星期六) - A班 (大笑與身體放鬆篇)
 12月21日(星期六) - B班 (大笑與音頻休息篇)
 12月28日(星期六) - C班 (大笑與正向情緒篇)
 時間：上午9時30分至10時30分
 地點：本中心
 內容：透過大笑瑜珈，減輕生活的壓力，提升生活質素。
 對象：會員
 名額：每班20人
 費用：免費
 職員：何雪花 姑娘
 備註：此活動與香港大笑瑜珈學院合辦



(*護老者優先報名參加)



護老之書_體質養生

日期：12月17日(星期二)
 時間：下午2時30分至3時30分
 地點：本中心
 內容：講解有關質養生之道的資訊，並派發【體質養生】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)



有需要護老者支援



護老俱樂部_品茶

日期：12月12日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：與參加者一起品茶，並邀請參加者用五感分享，
過一個休閒下午，放鬆減壓，活在當下。

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

12月的「每月之書」是由大銀出版的《失眠篇》。
書中分享長者失眠的原因，及如何改善失眠問題。

【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)



特別
報告

更換2025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2025年月會卡及取小禮物乙份，送完即止。

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

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5: 人力資源

“服務單位/機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。”

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4、14及18日(三) 12月7、14、21及28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

2025年1月月會- 聖誕派對

場次	日期	時間
第一場	12月19日(星期四)	上午9時30分
第二場	12月19日(星期四)	下午2時30分
第三場	12月20日(星期五)	上午9時30分

請會員於12月2日(一)起，致電或親臨中心報名月會。
此外，會員可於12月12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！



「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12月