



保良局
PO LEUNG KUK

莊啟程耆暉中心
中心月刊2024年2月份

恭賀新春



莊啟程耆暉中心全人祝賀



金龍賀新歲，福氣滿全家！
祝大家身壯力健，龍馬精神！
林姑娘 賀



龍吟虎嘯，瑞氣千層~
祝各位平安歡樂，龍年大吉！
張先生 賀



春風洋溢龍年喜，
祝您事事順心，福壽安康！~~
曾姑娘 賀

龍年大吉財運旺，五福臨門萬事興！
祝大家身體健康。
洪先生 賀



新春福龍送吉祥，金龍進家富滿堂！
黃先生 賀

祝大家龍年行大運，心想事成，
身體健康。
王先生 賀



龍年祝大家龍馬精神！送兔迎龍！
來年好似龍咁威！
李先生 賀



祝大家龍馬精神！心想事成！
身體健康！
湯姑娘 賀



歲歲常歡愉，年年皆勝意！
李姑娘 賀

祝各位老友記身體健康，新年快樂，
日日笑口常開！
君姐 賀



祝大家新年快樂，身體健康，
龍馬精神！
May姐 賀



祝各位老友記龍馬精神，
老少平安！
萍姐 賀



活動計劃招募



智測健康計劃

招募日期：1月18日-31日

備註：合資格參加者可-

招募對象：55-59歲會員優先

名額：30人

內容：經智能手錶監測健康數值

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

1. 獲得免費智能手錶一隻（日常監測健康）（智能手錶於2月2號下午3時的簡介會派發）
2. 優先參加2月份(體適能運動班-長者身心伸展-A班)活動
3. 免費做數據紀錄（每個月最後一個星期內，需帶智能手錶到中心）。



擁抱健康計劃-3月

檢查日期：3月5日(星期二)

時間：上午9時15分至 10時30分

報告日期：3月13日(星期三)

時間：下午3時15分至4時

地點：尖沙咀時代醫療服務中心

內容：由時代醫療服務中心為參加者做一次價值一千元的身體檢查（包括胸肺x光、肝/腎功能、驗血糖、血脂、大小便常規及量度身高、體重、維生指標）。

名額：10人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

- 備註：
1. 能行動自如及自行上落旅遊巴；
 2. 領取綜援/長者生活津貼；
 3. 從未參與「擁抱健康計劃」；
 4. 參加者需出席26/2/2024下午3時的簡介會；
 5. 中心安排旅遊巴士接送；
 6. 中心集合時間：1) 檢查日：3月5日上午8時15分
2) 報告日：3月13日下午2時15分。
 7. 有興趣可致電或親自到中心向職員登記報名。



健康生活 / 高齡健康推廣

MACS:000339/000340



體適能運動班-長者身心伸展

日期：2月7、14、21日及28日(A班-星期三)
2月1、8、15日及29日(B班-星期四)

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)

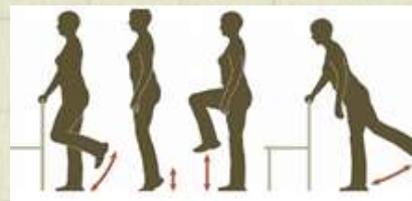
費用：會員\$30

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。



保健按摩-2月

MACS:000338

日期：2月7、14、21及28日(逢星期三)

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。



衛生署講座-婦女健康行多步

日期：2月19日(星期一)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解婦女常見的生理問題，以乳癌及子宮頸癌作例子，加深婦女對乳癌及子宮頸癌的認識，從而帶出普查的概念及重要性。

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-2月

MACS:000337

日期：2月29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。



社交康樂 / 退休生活推廣



逍「搖」自在- 花式搖搖體驗班

日期：2月2、9、16(星期五)及26日(星期一)

時間：上午9時15分至10時45分

地點：本中心

內容：讓參加者體驗花式搖搖，可訓練手眼協調，亦可感受年輕潮流玩意。

名額：10人

費用：免費

職員：李嘉峰 先生

備註：1. 活動由局方資助，參加者需出席所有節數。
2. 此活動鼓勵55-59歲會員參與。
3. 此活動與CCH44合辦。



禪繞畫工作坊-2月

日期：2月3日(星期六)

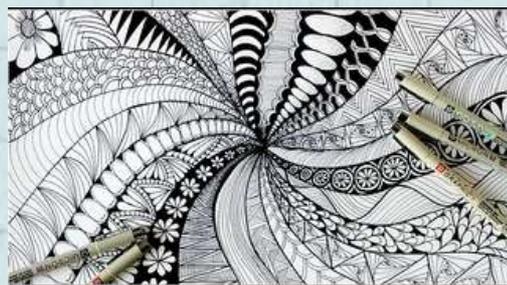
時間：下午2時30分至4時

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：李嘉峰 先生



靜心苔蘚畫工作坊

日期：2月5日(A班-星期一)

2月6日(B班-星期二)

2月20日(C班-星期二)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：由導師帶領參加者認識永生苔蘚，加入不同的小飾品製作成一幅苔蘚畫，參加者互相分享成品，從中達至開心放鬆效果。

名額：10人(每班)

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：此活動鼓勵55-59歲會員參與。



社交康樂 / 退休生活推廣



長者養生泰拳-2月

日期：2月5日(星期一)及20日(星期二)
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：湯錦嫦 姑娘
備註：此活動鼓勵55-59歲會員參與。



地壺球體驗班

日期：2月6日(星期二)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：由專業導師教授新興運動—地壺球的基本玩法。
名額：12人 費用：免費
職員：張創裕 先生



藍曬工作坊

日期：2月9日(星期五)
時間：下午2時至4時
地點：本中心
內容：邀請專業導師現場指導藍曬
相關知識及藍曬的方法，並完成藍曬作品。

名額：15人
費用：免費
職員：王華鑫 先生



同慶新春

MACS:000360/361

日期：2月16日(星期五)
時間：下午2時30至3時(第一場)
下午3時至3時30分(第二場)
地點：本中心
內容：舉辦攤位遊戲，與會員一同享受
節日氣氛。

名額：20人(每場)
費用：\$10
職員：王華鑫 先生



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

<p>立春 廿五 4</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-2月(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 靜心苔蘚畫工作坊(A班)</p> <p>廿六 5</p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 地壺球體驗班</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 靜心苔蘚畫工作坊(B班)</p> <p>廿七 6</p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:00 保健按摩-2月(1) 9:30 靜心·頌鉢(A班)(1) 9:00 社區飯堂售票 (19/2-2/3)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 體適能運動班- 長者身心伸展(A班)(1)</p> <p>廿八 7</p>
<p>農曆年 初二 11</p>	<p> 農曆年初三</p> <p>初三 12</p>	<p> 農曆年初四</p> <p>初四 13</p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:00 保健按摩-2月(2) 9:30 靜心·頌鉢(A班)(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 體適能運動班- 長者身心伸展(A班)(2)</p> <p>初五 14</p>
<p>初九 18</p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座- 婦女健康行多步</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>初十 19</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-2月(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 靜心苔蘚畫工作坊(C班)</p> <p>十一 20</p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:00 保健按摩-2月(3) 9:00 社區飯堂售票 (4/3-16/3) 9:30 靜心·頌鉢(B班)(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 體適能運動班- 長者身心伸展(A班)(3)</p> <p>十二 21</p>
<p>十六 25</p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 逍「搖」自在- 花式搖搖體驗班(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 擁抱健康計劃-3月 (簡介會)</p> <p>十七 26</p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:15 敬老賀新春2024(外出) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>十八 27</p>	<p>社區飯堂早、午、晚餐 9:00 保健按摩-2月(完) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 靜心·頌鉢(B班)(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 體適能運動班- 長者身心伸展(A班)(完)</p> <p>十九 28</p>

2024年 2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 體適能運動班- 長者身心伸展(B班)(1)</p> <p style="text-align: right;">廿二 1</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 逍「搖」自在- 花式搖搖體驗班(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 智測健康計劃-簡介會</p> <p style="text-align: right;">廿三 2</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 禪繞畫工作坊-2月</p> <p style="text-align: right;">廿四 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 2:30 體適能運動班- 長者身心伸展(B班)(2)</p> <p style="text-align: right;">廿九 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 逍「搖」自在- 花式搖搖體驗班(2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 藍曬工作坊</p> <p style="text-align: right;">三十 9</p>	<p style="text-align: center;"> 農曆年初一</p> <p style="text-align: right;">初一 10</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 愛「護」自己小組(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 體適能運動班- 長者身心伸展(B班)(3)</p> <p style="text-align: right;">初六 15</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 逍「搖」自在- 花式搖搖體驗班(3)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 同慶新春 (第一場) 3:00 同慶新春 (第二場)</p> <p style="text-align: right;">初七 16</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 腦友同行- 照顧者同行小組(1)</p> <p style="text-align: right;">初八 17</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;">十三 22</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 中心委員會 3:00 2月開心下午茶</p> <p style="text-align: right;">十四 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 2:00 耆暉量血壓 2:30 腦友同行- 照顧者同行小組(2)</p> <p style="text-align: right;">十五 24</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-2月 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 體適能運動班- 長者身心伸展(B班)(完)</p> <p style="text-align: right;">二十 29</p>		

社交康樂 / 退休生活推廣

MACS: 000365



2月開心下午茶

日期：2月23日(星期五)

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作紅棗雞蛋百合糖水供會員享用。

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。



MACS:000363

敬老賀新春2024 惠澤安康心相連 金龍獻瑞145

日期：2月27日(星期二)(農曆正月十八) 備註：

時間：上午10時30分至下午2時

地點：九龍國際展貿中心三樓局貿廳

集合時間：上午9時15分

(敬請準時出席，逾時不候)

集合地點：本中心

內容：新春聚餐、抽獎及欣賞表演。

名額：55人

費用：會員\$100

職員：張創裕 先生

1. 中心會員需在中心索取抽籤紙，並於抽籤紙上填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
2. 夫婦或有親屬關係者，可填在同一抽籤紙上，最多兩名會員。
3. 如重覆報名2次將被取消資格。
4. 2月9日(五)下午4時截止登記，2月15日(四)下午2時15分抽籤。
5. 中籤者於2月21日(三)下午4時前未能到中心交費，將由後備補上。
6. 「關懷長者心地區安老服務計劃開展禮及午宴」活動中籤者不能參與抽籤，敬請留意。
7. 菜單僅供參考，大會保留更改之權利。

燒味拼盆
川醬翠玉鳳片蝦仁
瑤柱絲扒西蘭花
蟹肉粟米羹
清蒸大海斑
炒薑貴妃雞
揚州炒飯
什菌干燒伊麵
黃金珍珠露

認知障礙支援服務



長「腦」大問答

日期：2月內

時間：中心開放時間

地點：本中心

內容：進行認知問答工作紙。

名額：不限

費用：免費

職員：李嘉峰 先生

備註：1. 會員可於1月18日至2月18日，向中心職員領取有關的工作紙，填寫姓名及答案後交回予中心職員。

2. 答案會於2月22日於中心張貼，並抽出10位答中的幸運兒，職員會個別聯絡領取小禮物一份。



護老 / 有需要護老者支援



靜心·頌鉢

日期：2月7日及14日(A班-星期三)

2月21日及28日(B班-星期三)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：為長者提供靜心頌鉢，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(每班) (護老者優先)

費用：免費

職員：王華鑫先生

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班。



愛「護」自己小組

日期：2月15日(四)、

3月1、8、15、22日(五)

時間：上午10時至11時

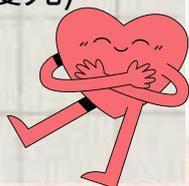
地點：本中心

內容：讓護老者學習減壓、溝通和照顧技巧，幫助減輕身心壓力。

名額：8人(有需要護老者優先)

費用：免費

職員：王華鑫先生



腦友同行- 「照顧者同行小組」

日期：2月17、24日、

3月2、9、16、23日(星期六)

時間：下午2時30分至下午4時

地點：本中心

內容：讓照顧者之間可互相分享照顧情況及困難，釋放心情緒，更可分享照顧經驗，以獲得同路人支持，從而建立社區支援網絡。

名額：12人(有需要護老者優先)

費用：免費

職員：王華鑫先生



護老者自修室

二月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-走失篇》。書中詳細介紹走失的風險評估、防走失的方法和如何建立認知障礙症友善社區。

【每月之書】

《大人照顧者-走失篇》

大銀力量有限公司(2022年出版)

義工服務



新年「關懷長者」義工探訪

日期：2月6至17日

名額：10人

時間：上午9時至11時 或
下午2時至4時

費用：免費

職員：洪健威 先生

地點：茵怡花園第7座

備註：有興趣者請向洪先生登記。

內容：招募義工探訪獨居、
雙老長者，關懷長者。



人事變動

聚也匆匆，散也匆匆。在莊老2年的時光裡，感恩一路上有你們的包容、陪伴及支持。每個人一生仿佛坐著一趟列車，有的坐到終點站，也有半途中轉的，而如今我就是那個要中轉的人。我最後工作日是1月16日，在此，容許本人再一次感謝各位，珍重再見!



黃發龍
社會工作員

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11：評估服務使用者的需要

“服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。”

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。	2月7、14、21及28日(三) 2月3、17及24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			
中心委員會	提供平台予會員參與及商討中心事務。	2月23日(五) 下午2時至3時(本中心)	中心 委員會 成員

2024年3月月會

場次	日期	時間
第一場	2月22日(星期四)	上午9時30分
第二場	2月22日(星期四)	下午2時30分
第三場	2月23日(星期五)	上午9時30分

請會員於2月1日(四)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於2月15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：

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