



.....

家居防火安全資訊- 你要知!!!

近日本港出現多宗火警意外，大家作為社區的一份子，
都要時刻保持警覺，預防火災。



-避免於床上吸煙，
同時確保煙蒂完全熄滅。

-避免堆放雜物、廢紙或
其他易燃物品。



-避免煮食途中外出，緊記
要熄滅爐火。

-留意電掣有否鬆脫，避免
於同一掣板插過多電掣。



-住戶平日應留意緊急出口
的位置及方向。

如有查詢，可向中心職員了解更多。

健康生活 / 高齡健康推廣



保健按摩-5月

MACS:000021

日期：5月8、22及29日(逢星期三)

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。



騷哥利-扇給母親

MACS:000020

日期：5月9日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：母親節將至，與老友記一齊DIY製作乾花扇，獻給偉大的母親。

名額：10人

費用：會員\$20

職員：曾觀梅 姑娘

備註：每位參加者可得自製的乾花扇一把。



衛生署講座-高血壓之藥物治療

日期：5月20日(星期一)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解治療高血壓常用藥物及其使用守則。

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-5月

日期：5月30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。





聲波震動訓練儀

日期：中心開放時間（需事先預約）

地點：本中心

內容：SONIX 聲波震動儀，提供全身的振動刺激，每次運動時間為10分鐘，在儀器進行震動期間，肌肉及骨骼組織產生共振效果，可達致預防及改善骨質疏鬆及相關疾病。

名額：8人（每日）

費用：每次\$5，參加5次贈送1次

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：請看SONIX 聲波震動訓練儀使用守則



SONIX 聲波震動訓練儀使用守則

預約程序及守則：

1. 聲波震動訓練儀只供本中心會員使用。
2. 需預約登記開卡，由職員教授使用。
3. 會員於使用前需親臨或致電本中心預約使用時段。
4. 會員須按預約時段使用聲波震動訓練儀，若逾時10分鐘即當棄權，名額將由即場等候者後補補上。
5. 活動場地有機會作出調整，請會員留意中心活動表提示。
6. 中心保留一切安排及最終決定的權利。

收費\$10(每次10分鐘)

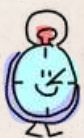
使用指引：

1. 聲波震動訓練儀須依照職員指示使用，使用者請勿自行操作。
2. 每人每天最多使用10分鐘，過度使用可能導致運動過量。

使用守則：

1. 聲波震動訓練儀只作健身用途，切勿在器材上閱報或休息。
2. 下列人士不建議使用：

- 孕婦
- 使用心臟起搏器或體內安裝金屬（金牙/螺絲/網片）
- 惡性腫瘤或癌症患者或化療中
- 急性骨骼系統的感染者
- 體重不足80磅



供使用時段：

星期一至六
(每月月會及社區飯堂除外)

上午：	下午：
9:30	2:30
10:00	3:00
10:30	3:30
11:00	4:00

若有任何疑問歡迎向中心職員查詢。

保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

			勞動節
立夏 5	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 護老藍圖小組(3) 2:00 桌遊俱樂部	廿八 6	廿三 1 四月 8
	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 護老藍圖小組(3) 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 靈實_長者用藥須知	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-5月(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 失眠關注組(4)
初五 12	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 護老藍圖小組(4) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 飛鏢樂園(1)	初六 13	初七 14 初八 15
	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座_ 高血壓之藥物治療 2:00 桌遊俱樂部 2:30 飛鏢樂園(完)	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 9:00 保健按摩-5月(2) 9:15 桌遊俱樂部 9:45 護老藍圖小組(5) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 失眠關注組(5)
十二 19	十五 20	十四 21	十五 22
	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 護老藍圖小組(6) 2:00 桌遊俱樂部 2:15 中心生日會4-6月 (1) 3:30 中心生日會4-6月 (2) 廿十	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 9:00 保健按摩-5月(完) 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署-防跌運動小組(3) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 失眠關注組(完)
十九 26	廿七 27	廿一 28	廿二 29

2024年 5月份活動表

四

五

六

<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署-防跌運動小組(2) 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿四 2</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿五 3</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">廿六 4</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 騷哥利-扇給母親</p> <p style="text-align: right;">初二 9</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 藝術乾花畫 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">初三 10</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 頌親恩：母親節（第一場） 10:00 頌親恩：母親節（第二場） 10:30 頌親恩：母親節（第三場） 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 芬蘭木棋-5月（1）</p> <p style="text-align: right;">初四 11</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(27/5-8/6) 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">初九 16</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 去片睇 電影-5月 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">初十 17</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">十一 18</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會</p> <p style="text-align: right;">十六 23</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">十七 24</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 芬蘭木棋-5月（完）</p> <p style="text-align: right;">十八 25</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-5月 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿三 30</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿四 31</p>	

護老 / 有需要護老者支援



靈實_長者用藥須知

日期：5月7日(星期二)

費用：免費

時間：上午2時30分至3時30分

職員：黃運亨 先生

地點：本中心

備註：此活動與靈實合辦。

內容：為會員提供藥物使用知識。

名額：30人



人事變動



洪健威
社會工作員

各位會員，大家好！由於本人洪先生有其他發展方向，即將在3月中與大家道別。我有幸於第一份工作能加入保良局，感激過去數個月與各位老友記相處的時間，以及大家的支持，彼此相識是一種緣份，對我而言亦是一段珍貴而難忘的回憶。最後，我衷心祝福各位會員身體健康、每天快樂！

在莊老2年多的時光裡，非常高興能遇到各位可愛的老友記，讓我獲益良多，想藉此機會向大家表達我衷心的感謝。
我最後工作日是5月7日，再次感謝各位！



王華鑫
社會工作員



黃運亨
社會工作員

大家好，我是新到職的社工同事黃先生，大家可以叫我做呀亨！我咩都鐘意試嫁，如何有任何趣事或者生活需要都歡迎同我分享，期待之後既日子能夠同大家好好相處！
謝謝大家～

大家好，我係新入職的社工溫力航先生，好開心可以加入保良局大家庭，在將來日子我會繼續與會員互相認識，希望可以幫到更多有需要的長者。



溫力航
社會工作員

活動提醒

活動名稱	內容	日期／時間／地點	對象
失眠關注組	透過辨認和改善引致失眠的想法和行為，逐步解決睡眠問題。	5月8、22、29日(逢星期三) 下午2時30分至4時	小組組員



報告事項

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 4-6月份壽星，請於4-6月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。
最遲可於2024年6月27日(四)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14：私隱及保密

“服務單位尊重服務使用者的私隱和保密財產的權利。”

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。	5月8、22及29(三) 5月4、11、18及25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6月月會

場次	日期	時間
第一場	5月23日(星期四)	上午9時30分
第二場	5月23日(星期四)	下午2時30分
第三場	5月24日(星期五)	上午9時30分

請會員於5月1日(六)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於5月16日(四)起，自行或請親友到中心領取6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：

李嘉峰、溫力航、黃運亨、湯錦嫦、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