



保良局  
PO LEUNG KUK

莊啟程耆暉中心  
中心月刊2024年6月份

.....

# 6月份集合「父」能量!! 迎接父親節!!

父親節特備活動：

## 頌親恩：父親節

日期：6月13日(星期四)  
時間：下午2:30-3:00(第一場)  
下午3:00-3:30(第二場)  
下午3:30-4:00(第三場)

地點：本中心

內容：以攤位遊戲形式與參加者一同  
玩遊戲、換禮物，開心慶祝父親節。

名額：10人（每場）

費用：\$5

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1.男會員優先  
2.只可選報其中一場

MACS:000053



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-6月

MACS:000044

日期：6月5、12、19及26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-燒傷與燙傷

日期：6月24日(星期一)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解在日常生活中潛在的燒傷與燙傷危機及預防方法，正確處理燒傷與燙傷、吸入濃煙、觸電等意外的方法。

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-6月

MACS:000045

日期：6月27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。





# 教育及發展



## 羅氏長者學苑-鉤織杯墊手藝班

MACS:000052

日期：6月1、8、15及29日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

地點：保良局羅氏基金中學

內容：透過導師教授鉤織手工藝，讓長者增廣見聞，培養興趣。

名額：10人

費用：會員\$30

節數：4節

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1.必需參加所有節數。

2.欲一同前往學校的參加者請於下午2時準時到達本中心，逾時不候。



## 羅氏長者學苑-肌肉訓練班

MACS:000054

日期：6月5、12、19及26日(逢星期三)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過運動教練教授肌肉鍛煉，  
讓長者增強肌肉機能及力量。

名額：10人

費用：會員\$20

節數：4節

職員：曾觀梅 姑娘



# 社交康樂



## 芬蘭木棋-6月

日期：6月4日 (星期二)

6月11日 (星期二)

時間：上午10時00分至11時00分

地點：本中心

內容：介紹芬蘭木棋的玩法，讓會員感受  
其好處(訓練運算力、專注力及  
手眼協調等)及樂趣。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：

1.參加者必須出席所有節數。

2.沒有參加5月芬蘭木棋活動的會員優先。





# 社交康樂



## 快樂種植-仙洞龜背竹

- 日期：6月7、28日(星期五)  
時間：下午2時30分至3時30分  
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。  
名額：8人  
費用：免費  
職員：湯錦嫦 姑娘  
備註：參加者必須出席所有節數。



## 去片! 睇電影-6月

- 日期：6月7、14日(星期五)  
時間：上午9時30分至11時15分  
地點：本中心  
內容：以搞笑喜劇電影為主題，讓會員透過電影得到正能量、歡樂，輕輕鬆鬆度過快樂時光。  
名額：16人  
費用：免費  
職員：湯錦嫦 姑娘



## 藝術乾花畫

- 日期：6月8日(星期六)  
時間：上午9時45分至10時45分  
地點：本中心  
內容：透過藝術乾花畫訓練手眼協調及分享作品的樂趣。  
名額：8人  
費用：免費  
職員：湯錦嫦 姑娘  
備註：1.參加者手指需靈活。  
2.沒有參加5月藝術乾花畫活動的會員優先。





# 社交康樂



## 6月開心下午茶

日期：6月14日(星期五)

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\$8

職員：湯錦嫦 姑娘



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。

# 義工活動



## 博健\_精神健康講座

日期：6月6日(星期四)

時間：上午9時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由博健醫療有限公司義工講解精神健康，並於講座後進行精神健康測試。

名額：25人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘



## 博健\_骨質密度檢查

日期：6月13日(星期四)

時間：上午9時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由博健醫療有限公司義工協助檢查骨質密度。

名額：25人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：分時段進行檢查（每位5-10分鐘）。

正常的骨質

疏鬆的骨質



v. s.



# 保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

廿六 <b>2</b>	社區飯堂早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 活在當下- 靜觀小組(前測)</b>  2:00 桌遊俱樂部 2:30 活在當下- 靜觀小組(前測)	廿七 <b>3</b>	社區飯堂早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>10:00 芬蘭木棋-6月 (1)</b>  2:00 桌遊俱樂部
廿八 <b>4</b>	廿九 <b>5</b>	芒種	社區飯堂早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:00 保健按摩-6月(1)</b>  2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 羅氏長者學苑_ 肌肉訓練班(1)
初四 <b>9</b>	<b>端午節</b>	初六 <b>11</b>	初七 <b>12</b>
初十 <b>16</b>	十一 <b>17</b>	十二 <b>18</b>	十三 <b>19</b>
十八 <b>23</b>	十九 <b>24</b>	二十 <b>25</b>	廿一 <b>26</b>
廿五 <b>30</b>	廿六 <b>31</b>		



# 2024年 6月份活動表

## 四

## 五

## 六

		社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 羅氏長者學苑_ 鉤織杯墊手藝班(1)(外出) <sup>廿五</sup>
社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:15 博健_精神健康講座</b>  2:00 桌遊俱樂部 2:30 卡拉OK	社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 去片睇電影-6月</b>  2:00 桌遊俱樂部 2:30 快樂種植-仙洞龜背竹 (1)	社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:45 藝術乾花畫</b> <b>9:45 導盲犬嘉許禮</b> 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 羅氏長者學苑_ 鉤織杯墊手藝班(2)(外出)
社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:15 博健_骨質密度檢查</b>  2:00 桌遊俱樂部 2:30 頌親恩：父親節(第一場) 3:00 頌親恩：父親節(第二場) 3:30 頌親恩：父親節(第三場)	社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 去片睇電影-6月</b>  2:00 桌遊俱樂部 3:00 6月開心下午茶	社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 羅氏長者學苑_ 鉤織杯墊手藝班(3)(外出)
社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:30 月會</b>  2:30 月會	社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:30 月會</b>  2:00 桌遊俱樂部	社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓
社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:00 健康檢查-6月</b>  2:00 桌遊俱樂部	社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 護老_運動鬆一鬆</b>  2:00 桌遊俱樂部 2:30 快樂種植- 仙洞龜背竹(完)	社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 羅氏長者學苑_ 鉤織杯墊手藝班(完)(外出)

# 護老 / 有需要護老者支援

## 卡啦OK

○  
日期：6月6日(星期四)  
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：25人  
費用：免費  
職員：溫力航 先生



(\*護老者優先報名參加)

## 靈實\_認識認知障礙症

○  
日期：6月25日(星期二)  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：本中心  
內容：讓參加者認識更多關於認知障礙症的成因、症狀、預防方法。  
名額：30人  
費用：免費  
職員：溫力航 先生  
備註：此活動與靈實合辦。



(\*護老者優先報名參加)

## 護老\_運動鬆一鬆

○  
日期：6月28日(星期五)  
時間：上午9時30分至10時30分  
地點：本中心  
內容：參加者一起跳快樂椅子舞，保持身心健康。  
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 / 有需要護老者支援



## 活在當下-靜觀小組

日期：6月11、18日(星期二)及6月24日(星期一)及

7月2、7月9、7月16、7月23、7月30日(星期二)

時間：下午2時00分至4時00分(6月份) 及 上午9時30分至11時00分(7月份)

地點：本中心

內容：讓參加者有一個安靜的時間好好放鬆，活在當下。

名額：6-8人(需要做組前評估；對象為60歲以上)

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：此活動與和悅軒合辦。



**\*注意：6月3日前評估  
(早上9:30-11:00、下午2:30-4:00)**



## 護老俱樂部

日期：6月17日(星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

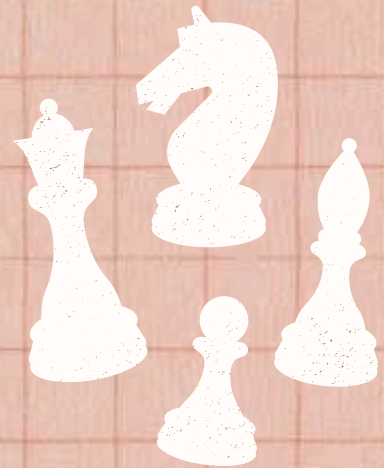
地點：本中心

內容：參加者一起玩桌上遊戲，之後互相  
簡單分享一下護老心得，互相支持。

名額：6人(護老者優先)

費用：免費

職員：溫力航 先生



## 護老者自修室

六月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-鄰居長者還好嗎？》。  
書中鼓勵社會人士多關心鄰居的長者，建立認知障礙症友善社區。

### 【每月之書】

《大人照顧者-鄰居長者還好嗎？》  
大銀力量有限公司(2022年出版)





# 認知障礙支援服務

## 長「腦」大問答

日期：6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. 會員可剪出以下工作紙，

填寫姓名及答案後於

6月21日前交回予中心職員。

2. 答案會於6月24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。



## 長「腦」大問答

以下那一項是認知障礙症的風險因素？

A：舉重



B：肥胖



C：沉迷看電視



D：購物



會員姓名：\_\_\_\_\_

會員號碼：\_\_\_\_\_

答案：\_\_\_\_\_



# 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15：申訴

“每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。”

### 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。	6月5、12、19及26(三) 6月1、8、15、22及29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7月月會

場次	日期	時間
第一場	6月20日(星期四)	上午9時30分
第二場	6月20日(星期四)	下午2時30分
第三場	6月21日(星期五)	上午9時30分

請會員於6月1日(六)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於6月14日(五)起，自行或請親友到中心領取7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：

張銘森、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

督印人員：張銘森 主任  
印刷數目：380份  
日期：2024年6月