



保良局
PO LEUNG KUK

莊啟程耆暉中心
中心月刊2024年7月份

夏季防中暑

只要把握防中暑的原則，提醒自己「保持涼爽、補充水分、提高警覺」，就能在炎炎夏日安全從事戶外活動或工作，中暑的急救措施便可以備而不用了。

五招防中暑

5 Ways to Prevent Heat Stroke

- # 遮蔭乘涼
Stay in shade
- # 留意天氣
Check weather conditions
- # 補充水份
Drink more water
- # 如感不適
盡快求醫
Seek medical help if feeling unwell
- # 穿着合適
Wear suitable clothing



衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

2833 0111

衛生署健康教育專線
Health Education Infoline of the Department of Health



五招防中暑
5 Ways to Prevent Heat Stroke



2024年7月

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-7月

MACS:000068

日期：7月3、10、17、24及31日(逢星期三) 費用：會員\$475

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：5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。



健康檢查-7月

MACS:000069

日期：7月29日(星期一)

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。



衛生署講座-足部平安

日期：7月31日(星期三)

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解長者常見的足患原因及防治方法，採取適當的護足措施以減低足患。

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。



教育及發展



快樂毛巾操

MACS:000067

日期：7月2、9、16及23日(逢星期二)

費用：會員\$10

時間：下午3時至4時

職員：曾觀梅 姑娘

地點：本中心

備註：1. 參加者需經過評估。

節數：4節

2. 參加者需參加所有節數。

內容：職員與參加者一齊做椅上毛巾操運動，
提升肌力強度和平衡力，舒緩身體酸痛。



名額：8人



騷哥利-乾花扇DIY

日期：7月19日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：義工與老友記一齊DIY製作乾花扇。

名額：5人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：每位參加者可得自製的乾花扇一把。



「人生整理師 · 正向生命之旅」

日期：7月4日(星期四)

時間：下午3時至4時

地點：本中心

內容：改變生活習慣和培養「減物」觀念的力量，能提升我們的幸福和滿足感。

名額：20人

費用：免費

負責職員：蔡傳璋 先生

備註：此活動與保良局華永會生命教育及長者支援中心合辦。



MACS:000062



快樂種植-仙洞龜背竹_7月

日期：7月3、31日(星期三)

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：會員\$10

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1.參加者手指需靈活。

2.沒有參加6月【快樂種植-仙洞龜背竹】活動的會員優先。



MACS:000064



貝殼奶油膠畫

日期：7月17日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：10人

費用：會員\$30

職員：湯錦嫦 姑娘

內容：透過色彩奶油膠、小飾品的黏貼，製作成畫，此活動有助於增進參加者之間的交流與分享，培養創造力與審美觀，同時也是一種放鬆心情、緩解壓力的方式。

備註：參加者手指需靈活。



社交康樂



去片! 睇電影-7月

日期：7月5日 (五)

時間：下午2時15分至4時

日期：7月8日 (一)

時間：上午9時30分至11時15分

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



MACS:000063



7月開心下午茶

日期：7月18日 (星期四)

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【綠豆、海帶、陳皮、臭草糖水】供會員享用。

名額：30人

費用：會員\$8

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>香港特別行政區 成立紀念日</p> <p>廿六 1</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 活在當下 - 靜觀小組(4)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 快樂毛巾操(1)</p> <p>廿七 2</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 保健按摩-7月(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 快樂種植- 仙洞龜背竹_7月(1)</p> <p>廿八 3</p>
<p>初二 7</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 去片! 睇電影-7月(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 芬蘭木棋-7月 (1)</p> <p>初三 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 活在當下 - 靜觀小組(5)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 快樂毛巾操(2)</p> <p>初四 9</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(22/7-3/8) 9:00 保健按摩-7月(2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 靈實_關愛自己舒壓良方</p> <p>初五 10</p>
<p>初九 14</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 芬蘭木棋-7月(完)</p> <p>初十 15</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 活在當下 - 靜觀小組(6)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 快樂毛巾操(3)</p> <p>十一 16</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-7月(3) 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 貝殼奶油膠畫</p> <p>十二 17</p>
<p>十六 21</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 卡啦OK (7月)</p> <p>十七 22</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 活在當下 - 靜觀小組(7)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 快樂毛巾操(完)</p> <p>十八 23</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(5/8-17/8) 9:00 保健按摩-7月(4)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p>十九 24</p>
<p>廿三 28</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-7月</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿四 29</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 活在當下 - 靜觀小組(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿五 30</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-7月(完) 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座_足部平安</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 快樂種植- 仙洞龜背竹_7月(完)</p> <p>廿六 31</p>

2024年 7月份活動表

四

五

六

<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 莊老菜園</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 「人生整理師 · 正向生命之旅」</p> <p style="text-align: right;">廿九 4</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-7月 (1)</p> <p style="text-align: right;">三十 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 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">小暑 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</p> <p style="text-align: right;">初六 11</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:30-6:00 固定電力裝置檢查及測試(WR2)</p> <p style="text-align: right;">初七 12</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</p> <p style="text-align: right;">初八 13</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 3:00 7月開心下午茶</p> <p style="text-align: right;">十三 18</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 護老電玩鬥一番</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 騷哥利-乾花扇DIY</p> <p style="text-align: right;">十四 19</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</p> <p style="text-align: right;">十五 20</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;">二十 25</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老精明理財-防騙講座</p> <p style="text-align: right;">廿一 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 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">廿二 27</p>

義工活動



莊老菜園

日期：7月4日(星期四)

時間：上午9時45分至11時00分

地點：本中心

內容：在本中心菜園種植薑、蕃薯、花生，自制蜂蜜百香果飲品享用，並以種植為題，展開交流討論，後續每星期輪班除草、施肥、淋水。(將優先參加年底的收成活動，分享農作物的收成。)

名額：8人

對象：曾參與中心義工服務的會員

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘



芬蘭木棋-7月

日期：7月8、15日 (星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：職員介紹芬蘭木棋的玩法，讓參加者訓練運算力、專注力及手眼協調等。職員將聯同當中參加者一同帶領8月芬蘭木棋活動，從而培養領袖能力。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：中心義工優先



護老 / 有需要護老者支援



靈實_關愛自己舒壓良方

日期：7月10日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：讓參加者更能了解壓力對自己身心的影響、掌握更多減壓方法。

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)



護老電玩鬥一番

日期：7月19日(星期五)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

內容：透過親身體驗不同電玩遊戲，與護老者促進交流。

名額：8人

費用：免費

職員：溫力航 先生



(*護老者優先報名參加)



卡拉OK_7月

日期：7月22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：15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：7月2、7月9、7月16、7月23、7月30日
(星期二)

時間：上午9時30分至11時00分

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：此活動與基督教家庭服務中心-和悅軒合辦。



護老精明理財-防騙講座

日期：7月26日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：讓參加者了解更多關於現時騙徒常用的騙案手法，預防墮入騙案陷阱。

名額：20人(有需要護老者優先)

費用：免費

職員：溫力航 先生

人事變動

大家好~

我是新到職的雷姑娘，
希望能帶給各位歡樂和關懷！



雷紫荊
福利工作員

護老者自修室

7月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-移民父母點算?》。書中分享照顧年老父母的知識，了解更多社區上安老服務的資源等等。

【每月之書】

《大人照顧者-移民 父母點算?》
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

- 7-9月份壽星，請於7-9月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。
最遲可於2024年9月27日(五)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16：申訴

“服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。”

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。	7月3、10、17、24及31(三) 7月6、13、20及27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8月月會

場次	日期	時間
第一場	7月25日(星期四)	上午9時30分
第二場	7月25日(星期四)	下午2時30分
第三場	7月26日(星期五)	上午9時30分

請會員於7月2日(二)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於7月18日(四)起，自行或請親友到中心領取8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/黃色一號風球 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、蔡傳璋、馮建曦、溫力航、黃運亨、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：張銘森 主任

印刷數目：380份

日期：2024年7月