



# 守護甜心

## 心臟病預防資訊

隨年齡增長，患心臟病的風險亦增加，  
我哋要點樣預防呢？  
可以從飲食及生活習慣入手。



**多吃燕麥：**  
有效預防三高



**多吃三文魚：**  
豐富Omega3



**多吃蕃茄：**  
有效抗氧化



**多吃牛油果：**  
控制膽固醇



**少吃高脂食物：**  
有效保持適當體重



**戒煙：**  
保持健康體魄



**多做運動：**  
健身又健心



**勿過量飲酒：**  
加劇心臟負荷

# 健康生活 / 高齡健康推廣



## 保健按摩-8月

MACS:000099

日期：8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-認識柏金遜病

日期：8月12日（星期一）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解柏金遜症的成因、徵狀、治療及處理方法。

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。



## 香薰痛症治療體驗班

日期：8月24日（星期六）

時間：下午3時至4時

地點：本中心

內容：由中心職員為受慢性痛症困擾的長者，分享精油之用途及資訊，並提供一次肩部痛症香薰治療體驗。

名額：8人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 未曾參加4月的香薰痛症治療小組者優先。

2. 中籤者需經過評估，職員再作通知。

3. 對精油不過敏者。



# 健康生活 / 高齡健康推廣



## 流感疫苗注射-2024

日期：待定  
時間：待定  
地點：本中心  
內容：採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。  
名額：90人  
費用：免費（50歲或以上）  
\$290（12歲至49歲人士）



職員：曾觀梅 姑娘

- 備註：1. 8月1日開始接受報名登記（攜帶身份證或者影印件親臨中心），為預防流感，請踴躍參加。
2. 參加疫苗注射人士須攜帶身份證明文件。
3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人在注射當日身體不適、發燒及Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射。
4. 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。



## 健康檢查-8月

MACS:000100

日期：8月30日（星期五）  
時間：上午9時至10時30分  
地點：本中心  
內容：驗血糖、驗總膽固醇。  
名額：20人

費用：驗血糖：會員\$10  
驗總膽固醇：會員\$40  
職員：曾觀梅 姑娘  
備註：活動當天，檢查內容不作更改。



## 義工活動



## 真人圖書館

日期：8月26日（星期一）  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：本中心  
內容：與安徒生會合辦，參加者藉住與講者互動分享，讓大家的  
人生故事互相交織。

名額：20人  
費用：免費  
職員：黃運亨 先生  
合辦機構：與安徒生會合辦。



# 社交康樂

## ○ 去片! 睇電影-8月

日期：8月2、9日（星期五）  
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：16人  
費用：免費  
職員：湯錦嫦 姑娘



MACS:000084

## □ 8月開心下午茶

日期：8月15日（星期四）  
時間：下午3時至3時30分  
地點：本中心  
內容：製作【椰汁紫米 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。



MACS:000121

## ○ 飛鏢樂園(8月份)

日期：第一場8月17日（星期六）  
第二場8月31日（星期六）  
時間：下午3時至4時  
地點：本中心  
內容：介紹飛鏢的玩法，讓會員體驗飛鏢的好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及感受樂趣。  
名額：共20人(每場10人)  
費用：免費  
職員：雷紫荊 姑娘  
備註：  
1.參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動。  
2.參加者最多只可以報名其中一場。



MACS:000104

## □ 夏季生日會7-9月

日期：8月27日（星期二）  
時間：下午2時30分至3時30分  
地點：本中心  
內容：與7-9月生日會員抽獎、玩遊戲、食生日蛋糕及影相，開開心心慶祝生日。  
名額：20人  
費用：會員\$15  
職員：雷紫荊 姑娘  
備註：7-9月生日會員優先。





MACS:000092



## 8月開心種植-碗蓮

日期：8月5、19日（星期一）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：由蓮子發芽開始，到成苗種入泥，學習種植碗蓮盆栽，享受種植樂趣，分享種植體驗。

名額：8人

費用：\$20

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：種植碗蓮需太陽光直射，每天至少曬太陽4小時以上



## 老友記教你玩芬蘭木棋

日期：8月13、20日（星期二）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：由7月參加者介紹和教學芬蘭木棋的玩法，讓會員感受其好處(訓練運算力、專注力及手眼協調)及樂趣。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：參加者需站立、行動自如



## 中心迎新會

日期：8月30日（星期五）

時間：下午2時30至3時30分

地點：本中心

內容：透過遊戲交流，讓新會員了解中心及融入中心，成為中心的一份子。

名額：15人

費用：免費

職員：黃運亨 先生

備註：3-6月的新會員優先



# 保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

<p>初一 <b>4</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 開心種植-碗蓮(1)</p>	<p>初二 <b>5</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 開心皮革手作小組(1)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 簡易帶氧運動</p>
		<p>初三 <b>6</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:00 社區飯堂售票(19/8-31/8)</b> <b>9:00 保健按摩-8月(1)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 羅氏長者學苑_ 伸展訓練班(1)</p>
<p>初八 <b>11</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>10:15 衛生署講座_ 認識柏金遜病</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>	<p>初九 <b>12</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 開心皮革手作小組(2)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 老友記教你玩芬蘭木棋(1)</p>
		<p>初十 <b>13</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:00 保健按摩-8月(2)</b> <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 羅氏長者學苑_ 伸展訓練班(2)</p>
<p>十五 <b>18</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 護老俱樂部_圓圈畫</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 開心種植-碗蓮(完)</p>	<p>十六 <b>19</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 開心皮革手作小組(3)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 老友記教你玩芬蘭木棋(完)</p>
		<p>十七 <b>20</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:00 社區飯堂售票(2/9-14/9)</b> <b>9:00 保健按摩-8月(3)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 羅氏長者學苑_ 伸展訓練班(3)</p>
<p>廿二 <b>25</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 護老防跌講座</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 真人圖書館</p>	<p>廿三 <b>26</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 開心皮革手作小組(完)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 夏季生日會7-9月</p>
		<p>廿四 <b>27</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:00 保健按摩-8月(完)</b> <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 羅氏長者學苑_ 伸展訓練班(完)</p>
		<p>廿五 <b>28</b></p>	

# 2024年 8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 無憂鼓舒壓體驗小組(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿七 <b>1</b></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-8月(1)</p> <p style="text-align: right;">廿八 <b>2</b></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;">廿九 <b>3</b></p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 無憂鼓舒壓體驗小組(2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 情.花玻璃瓶工作坊</p> <p style="text-align: right;">初五 <b>8</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 簡單英語入門小組(基礎班)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:15 去片! 睇電影-8月(完)</p> <p style="text-align: right;">初六 <b>9</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 簡單英語入門小組(基礎班)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">初七 <b>10</b></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 開心下午茶</p> <p style="text-align: right;">十二 <b>15</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 簡單英語入門小組(基礎班)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 卡啦OK_8月</p> <p style="text-align: right;">十三 <b>16</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 簡單英語入門小組(基礎班)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 3:00 飛鏢樂園(8月份)-第一場</p> <p style="text-align: right;">十四 <b>17</b></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;">十九 <b>22</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 9:30 無憂鼓舒壓體驗小組(3)</p> <p style="text-align: right;">二十 <b>23</b></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 3:00 香薰痛症治療體驗班</p> <p style="text-align: right;">廿一 <b>24</b></p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 無憂鼓舒壓體驗小組(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 浮游花瓶工作坊</p> <p style="text-align: right;">廿六 <b>29</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-8月 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 中心迎新會</p> <p style="text-align: right;">廿七 <b>30</b></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 3:00 飛鏢樂園(8月份)-第二場</p> <p style="text-align: right;">廿八 <b>31</b></p>

## 開心皮革手作小組

MACS:000105



日期：8月6、13、20、27日(逢星期二)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：DIY制作皮革成品，既訓練老友記的手眼協調，又增添快樂感。

名額：8人

費用：會員\$60

節數：4節

職員：雷紫荊 姑娘

備註：1. 50-59歲會員優先。

2. 活動過程需要使用裁皮利器、針具。

3. 必須出席所有節數。



## 羅氏長者學苑-伸展訓練班

MACS:000067

日期：8月7、14、21及28日(逢星期三)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過專業的教練以輕鬆及有效的方式與參加者做伸展訓練，舒展筋骨。

名額：10人

費用：會員\$20

節數：4節

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 參加者需於瑜伽墊上落自如。

2. 需經過評估，職員再作通知。

3. 必須出席所有節數。



MACS:000095

## 情·花玻璃瓶工作坊

日期：8月8日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：永生花的花語是「永不凋謝的愛」，透過不同的永生花佈局和搭配，製作成獨一無二的作品，培養創造力，同時也是一種放鬆心情、緩解壓力的方式。

名額：10人

費用：\$30

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 參加者需手指靈活

2. 50至59歲會員優先



MACS:000096

## 浮游花瓶工作坊

日期：8月29日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過製作浮游花瓶訓練手眼協調，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。

名額：10人

費用：\$10

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 參加者需手指靈活



## 簡單英語入門小組(基礎班)

日期：8月9、10、16及17日(星期五及六)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：透過課堂，長者能學習簡單的常用英語，以至擴闊長者對語文的眼界，達致老有所為，可以「活到老，學到老」。

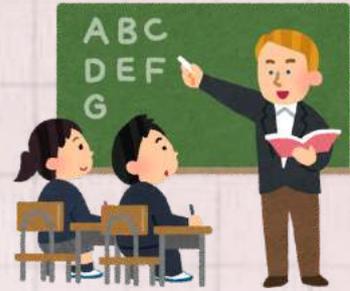
名額：15人

費用：免費

節數：4節

職員：雷紫荊 姑娘

備註：必須出席所有節數。



## 護老/有需要護老者支援

### 簡易帶氧運動

日期：8月6日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：讓參加者認識更多簡單的帶氧運動，減緩認知和活動能力的衰退，促進身心健康。

名額：30人

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：此活動與靈實協會合辦。



(\*護老者優先報名參加)

### 卡拉OK\_8月

日期：8月16日(星期五)

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：20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



## 護老俱樂部\_圓圈畫

日期：8月19日(星期一)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

內容：讓參加者一起畫圓圈畫，放鬆心情，訓練手眼協調。

名額：5人

費用：免費

職員：溫力航 先生



(\*有需要護老者優先報名參加)

## ○無憂鼓舒壓體驗小組

日期：8月1、8 及 29 日 (星期四)

8月23日 (星期五)

時間：上午9時30分至10時30分(星期四)

下午2時30分至3時30分(星期五)

地點：本中心

內容：讓參加者透過打鼓，放鬆減壓，促進護老者交流。



名額：8-10人

(60歲以上，對無憂鼓有興趣的人士)

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合辦。



## 護老防跌講座

日期：8月26日(星期一)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

內容：讓參加者了解更多關於引發跌倒的風險因素、預防跌倒的方法等。

名額：20人(有需要護老者優先)

費用：免費

職員：溫力航 先生



## 護老者自修室

8月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-社區資源篇》。書中分享社區上安老服務的資源，加強護老者的護老知識和技巧。

【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)

# 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1：服務資料

“服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。”

### 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。	8月7、14、21及28日(三) 8月3、10、17、24及31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9月月會

場次	日期	時間
第一場	8月22日(星期四)	上午9時30分
第二場	8月22日(星期四)	下午2時30分
第三場	8月23日(星期五)	上午9時30分

請會員於8月1日(四)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於8月15日(四)起，自行或請親友到中心領取9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、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8月