



保良局
PO LEUNG KUK

莊啟程耆暉中心
中心月刊2024年9月份

2024



本年度奧運會於法國巴黎舉行，
今次為大家介紹一些奧運新增及特別項目!!!



射擊



滑板



運動攀岩



滑浪



霹靂舞



激流獨木舟

恭喜香港奧運代表隊得獎!



江旻憓
女子重劍金牌



張家朗
男子花劍金牌



何詩蓓
女子200米及100米自由式

如有查詢，可向中心職員了解更多。

健康生活 / 高齡健康推廣

MACS:000128



保健按摩-9月

日期：9月4、11及25日（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。



不死鳥種植

MACS:000136

日期：9月5日（星期四）、9月28日（星期六）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過種植不死鳥，訓練手眼協調及豐富晚年生活。

名額：10人

費用：會員 \$10

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：請自備環保袋裝帶盆栽回家。



普及健體運動

日期：9月13日(星期五)

時間：上午9時30分至11時30分

地點：本中心

內容：由康文署健體教練教授健體操。

名額：15人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。



健康生活 / 高齡健康推廣



流感疫苗注射-2024

MACS:000139

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. 9月2日下午4時截止報名登記（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。



有得種有得食

MACS:000113

日期：9月20日、27日（星期五）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：種植多款沙律菜苗帶回家照顧，第二堂採摘菜苗，製作沙律餐一起享用。

名額：10人

費用：會員 \$20

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：請自備環保袋裝帶盆栽回家。



健康生活 / 高齡健康推廣



衛生署講座-改善記憶之生活篇

日期：9月23日（星期一）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解遺忘的原因及列出改善記憶的一些方法，並分享一些增強記憶的技巧、活動及輔助器具。

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-9月

MACS:000127

日期：9月26日（星期四）

時間：上午9時至10時30分

地點：本中心

內容：驗血糖、驗膽固醇。

名額：20人

費用：會員\$10（驗血糖）

會員\$40（驗膽固醇）

職員：曾觀梅 姑娘

備註：活動當天，檢查內容不作更改。



社交及康樂



去片! 睇電影-9月

日期：9月3、10日（星期二）

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



9月開心下午茶

MACS:000117

日期：9月12日（星期四）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【薑汁蕃薯糖水】供會員享用。

名額：30人

費用：會員 \$10

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。





飛鏢樂園(9月份)

日期：第一場9月3日（星期二）

第二場9月9日（星期一）

時間：上午10時至11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：8人(每場)

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備注：

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。



創意塗鴉麻布袋

日期：9月13日（星期五）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：希望與老友記一齊DIY塗鴉/創繪麻布袋。老友記在日常生活裡也可使用，例如逛街和買東西，既實用又富趣味性。

名額：9人

費用：會員 \$20

職員：雷紫荊 姑娘



社交及康樂



土耳其水拓絲巾

MACS:000145

日期：9月4日（星期三）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過DIY製作土耳其水拓絲巾，老友記在日常生活裡可使用絲巾來做點綴/裝飾。製作過程富趣味性，老友記可以水上創繪自己喜歡的絲巾樣式，讓色彩在水面變換、靜止，可以減壓和體驗水拓藝術。

名額：8人

費用：會員 \$25

職員：雷紫荊 姑娘



開心馬賽克杯墊

MACS:000144

日期：9月25日（星期三）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：與老友記一齊趣味DIY拼砌馬賽克杯墊，希望老友記在日常生活裡也可使用，點綴生活，增添快樂。材料方面，除了馬賽克碎件，每個成品都包含了一個主要圖案，例如海洋生物、水果等，既美觀又實用。

名額：8人

費用：會員 \$30

職員：雷紫荊 姑娘



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

<p>廿九 1</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>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園 (1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:15 去片! 睇電影-9月 (1)</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(19/8-31/8) 9:00 保健按摩-9月(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 土耳其水拓絲巾</p> <p>初二 4</p>
<p>初六 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園 (完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</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-9月 (完)</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(19/8-31/8) 9:00 保健按摩-9月(2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 乾花立體相框畫</p> <p>初九 11</p>
<p>十三 15</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(9月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 快樂鎖匙扣 (1)</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 富貴苔球</p>	<p> 中秋節翌日</p> <p>18</p>
<p>秋分 22</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座 _ 改善記憶之生活篇</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 輕鬆英語唱歌班</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 WR2 工程</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 社區飯堂售票(2/9-14/9) 9:00 保健按摩-9月(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 開心馬賽克杯墊</p>
<p>廿七 29</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 快樂鎖匙扣 (完)</p>		<p>廿八 30</p>

2024年 9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 不死鳥種植 (1)</p> <p style="text-align: right;">初三 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 2:30 錘仔搽！搽！搽！</p> <p style="text-align: right;">初四 6</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 創意繪畫班 (1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 實用英語會話班(1)</p> <p style="text-align: right;">白露 7</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 卡啦OK(9月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 3:00 9月開心下午茶</p> <p style="text-align: right;">初十 12</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 普及健體運動</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 創意塗鴉麻布袋</p> <p style="text-align: right;">十一 13</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 創意繪畫班 (2)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">十二 14</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;">十七 19</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 有得種有得食 (1)</p> <p style="text-align: right;">十八 20</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 創意繪畫班 (3)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 實用英語會話班(完)</p> <p style="text-align: right;">十九 21</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-9月 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老之書_認識頸椎病</p> <p style="text-align: right;">廿四 26</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 夏威夷結他體驗班</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 有得種有得食 (完)</p> <p style="text-align: right;">廿五 27</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 創意繪畫班 (完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 不死鳥種植 (完)</p> <p style="text-align: right;">廿六 28</p>



錘仔搽！搽！搽！

MACS:000141

日期：9月6日（星期五）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過學習植物拓印染，訓練手眼協調及分享作品的樂趣。

名額：8人

費用：會員 \$15

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：手需夠力拿起錘仔使用。



實用英語會話班(基礎進階班)

MACS:000142

日期：9月7、21日（星期六）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過課堂，老友記能學習實用的英語對話，進行簡單的英語溝通，達致老有所為。

名額：9人

節數：2節

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：1. 有參加齊8月的簡單英語入門小組的會員優先。

2. 必須出席所有節數。



乾花立體相框畫

MACS:000130

日期：9月11日（星期三）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過學習乾花立體相框畫，訓練手眼協調，享受設計的樂趣，分享作品的喜悅。

名額：10人

費用：會員 \$30

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需手指靈活。



教育及發展



快樂鎖匙扣

MACS:000134

日期：9月16、30日（星期一）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：以中秋節為題，學習用熱縮膠片、UV膠，配合色筆、乾花製作屬於自己、獨一無二的鎖匙扣飾物。

名額：8人

費用：會員 \$20

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需手指靈活。



富貴苔球

MACS:000131

日期：9月17日（星期二）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：自製苔球種植矮虎尾蘭，感受園藝種植的樂趣及分享作品的喜悅。

名額：8人

費用：會員 \$20

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需手指靈活。



教育及發展



輕鬆英語唱歌班

MACS:000143

日期：9月23日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過課堂，長者可以一起唱英文歌，
既放鬆心情，又可以認識新英文字。

名額：10人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



護老 / 有需要護老者支援



創意繪畫班

日期：9月7、14、21、28日(星期六)

時間：上午9時30分至11時00分

地點：本中心

內容：讓參加者發揮創意，一起畫畫，促進護老者交流。

名額：10人

費用：會員 \$10

職員：溫力航 先生

備註：此活動與香港道教聯合會圓玄學院第三中學合辦。



(*護老者優先報名參加)

護老/有需要護老者支援



卡啦OK(9月)

日期：9月12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：20人
費用：免費
職員：溫力航 先生



(*護老者優先報名參加)



護老電玩鬥一番(9月)

日期：9月16日(星期一)
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：6人
費用：免費
職員：溫力航 先生



(*護老者優先報名參加)



護老之書_認識頸椎病

日期：9月26日(星期四)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：本中心
內容：講解有關頸椎病的資訊，並派發「認識頸椎病」保健資訊書籍。
名額：15人
費用：免費
職員：曾觀梅 姑娘



(*護老者優先報名參加)

護老 / 有需要護老者支援



夏威夷結他體驗班

日期：9月27日(星期五)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

內容：讓參加者學習彈夏威夷結他的基本技巧，
一起唱正面歌曲，互相鼓勵支持。

名額：5人

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：此活動的參加者需要手指靈活



(*有需要護老者優先報名參加)

護老者自修室

9月的「每月之書」是由大銀出版的《求醫篇》。
書中分享照顧患認知障礙症的長者的知識，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)

人事變動

各位老友記大家好!!
我係新到職的社工馮生，
大家以後係中心見到我都可以
同我打聲招呼同傾下計哦!



社工 馮偉文

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2：服務資料

“服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。”

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。	9月4、11及25日(三) 9月7、14、21及28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10月月會

場次	日期	時間
第一場	9月19日(星期四)	上午9時30分
第二場	9月19日(星期四)	下午2時30分
第三場	9月20日(星期五)	上午9時30分

請會員於9月2日(二)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於9月11日(三)起，自行或請親友到中心領取10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：

謝雯靜、李嘉峰、馮建曦、溫力航、黃運亨、馮偉文、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：謝雯靜 主任
印刷數目：380份
日期：2024年9月