



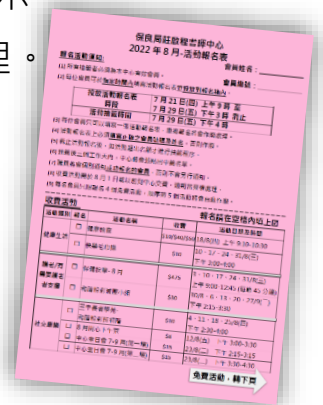
中心月會報名新安排

各位會員大家好，由於受到新型冠狀病毒影響，導致中心過往月會報名運作需不定期更新，令會員帶來不便。因此，中心積極收集會員的意見，以及經過中心委員會商議下，計劃了一個新形式進行活動報名，期望能優化月會報名流程，並讓更多的會員可以報名活動。

簡單來說，即中心開始派發月訊當天起，便開始收集活動報名表，截至第三場月會完結時間下午三時。如有活動超過報名名額，中心會於第三場月會後(即下午四時)進行抽籤，並張貼中籤名單於中心內。

報名活動須知

- (1) 所有報名者必須為本中心有效會員。
- (2) 每位會員於指定時間內填寫活動報名表並投放到報名箱內。
「投放活動報名表時段」及「活動抽籤時間」也會在表上顯示。
- (3) 每位會員只可以填寫一張活動報名表，重複報名將會作廢處理。
- (4) 活動報名表上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
- (5) 截止活動報名後，如活動超出名額才進行抽籤程序。
- (6) 抽籤後三個工作天內，中心將會張貼出中籤名單。
- (7) 職員將會個別通知成功報名的會員，否則不會另行通知。
- (8) 收費活動需於指定時間到中心交費，逾期當棄權處理。
- (9) 每名會員只限報名 4 個免費活動，順序第 5 個或以上活動將會自動作廢。



而有關新安排將於 **9 月開始**，因此中心將於 8 月下旬開始在中心宣傳月會新安排，並將會舉行 3 場「月會簡介會」，歡迎會員登記參加!! 詳細如下：

場次	日期	時間	人數
第一場	8 月 26 日(五)	上午 9:00-10:00	30 人
第二場	8 月 26 日(五)	上午 10:15-11:15	30 人
第三場	8 月 26 日(五)	下午 2:30-3:30	30 人

中心會按第 599G 章《預防及控制疾病(禁止聚集)規例安排座位，額滿即止

福利資訊站

政府在 6 月 20 日宣布將現時「長者生活津貼」合併，9 月 1 日起生效，屆時就不會再分普通津貼和高額津貼，所有領取津貼的長者，每月都可以獲得 3,915 元。政府表示，預料 5 萬名現時領取普通津貼（每月 2,920 元）的長者可以受惠。

合併長者生活津貼詳情			
	普通 長者生活津貼	高額 長者生活津貼	合併後 長者生活津貼 (2022-09-01 生效)
每月津貼額	2,920 元	3,915 元	3,915 元
每月入息上限	單身：10,430 元 夫婦：15,810 元		不變
資產總值上限	單身：37.4 萬元 夫婦：56.8 萬元	單身：16.3 萬元 夫婦：24.7 萬元	單身：37.4 萬元 夫婦：56.8 萬元

參考資料：<https://www.info.gov.hk/gia/general/202206/20/P2022062000374.htm>
香港特別行政區政府 新聞公報

特別報告 1

有關 2022 年 10 月月訊，請會員於 9 月 22 日(星期四)起，自行或請親友到中心代領 10 月月訊一份，或歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊。謝謝！

特別報告 2

即場登記活動 (不需預先報名)

項目	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 7、14、21 及 28 日(三) 9 月 3、10、17 及 24 日(六) 下午 2 時(本中心)	會員 / 非會員
夏季長者友善社區關注組	一同商討寶林區內長者友善設施的建議。	9 月 5 日(一) 下午 2 時(本中心)	長者友善社區關注組組員

週六桌遊俱樂部



中心現開放週六進行桌上遊戲借用時間，強化認知能力，會員只需出示「有效會員證」向職員登記，便可於中心內進行活動。

日期	地點	節數	時間	人數
逢星期六	本中心	第一節	上午 9 時 30 分至 10 時 15 分	45 分鐘/節 8 人
		第二節	上午 10 時 30 分至 11 時 15 分	

注意：1. 活動場地有機會作出調整，請會員留意中心活動表提示。

2. 中心保留一切安排及最終決定的權利。



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。



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 	✗	✗	✗

護老自修室

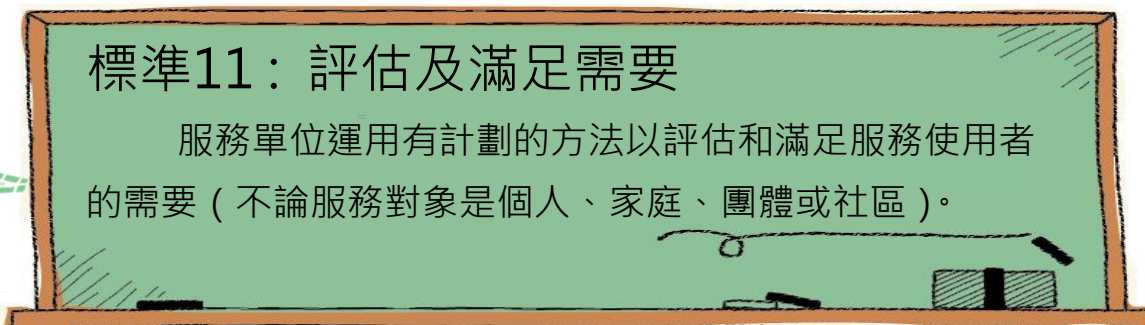
九月的「每月之書」是由楓葉社文化事業有限公司出版的《膝痛急診室：骨關節炎治療×照護專書》。書中主要讓護老者們了解運動飲食療法、醫院手術、復健資訊，舒緩疼痛，改善病情！內文簡明圖解，徹底了解骨關節炎發病原理、各期間關節狀況。

【每月之書】：《膝痛急診室：骨關節炎治療×照護專書》
楓葉社文化事業有限公司出版(2015)



標準11：評估及滿足需要


服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。




於 8 月 25 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記，先到先得，每名會員只限參加免費活動 4 個，其餘有興趣免費活動先留名登記。此外，收費活動需於 8 月 29 日(一)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

健康生活

保健按摩- 9 月 MACS:000162

日期 9 月 7、14、21 及 28 日(逢星期三)
 時間 上午 9 時至 12 時 45 分
 (每節 45 分鐘)
 地點 本中心 節數 4 節 
 內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
 名額 5 人 費用 會員\$380
 職員 曾觀梅 姑娘
 備註 1. 參加者請在活動前先清潔腳部。
 2. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向曾姑娘查詢。

快樂毛巾操(9 月) MSCS:000141


日期 9 月 7、14、21 及 28 日
 (逢星期三) 
 時間 下午 3 時至 4 時
 地點 本中心 節數 4 節
 內容 職員與參加者一齊做毛巾操運動，提升肌力強度和平衡力，舒緩身體酸痛。
 名額 6 人 費用 會員\$10
 職員 曾觀梅 姑娘
 備註 1. 參加者需經過評估，有興趣者先留名登記，曾姑娘再個別通知。
 2. 未參加 8 月份此活動者優先

衛生署講座_記憶與你

日期 9 月 13 日(星期二)
 時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分
 地點 本中心
 內容 由衛生署護士講解影響長者日常記憶的因素以及處理記憶問題的有效方法。

 名額 15 人
 費用 免費
 職員 曾觀梅 姑娘

健康檢查(9 月) MSCS:000140

日期 9 月 15 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 職員 曾觀梅 姑娘
 費用 驗血糖：會員\$10
 驗膽固醇：會員\$40
 備註 活動當天，檢查內容不作更改。

流感疫苗注射 2022

日期 10 月 11 日(星期二)
 時間 下午 2 時至 5 時
 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 85 人 費用 免費(50 歲或以上) \$210(12 歲至 49 歲人士)
 職員 曾觀梅 姑娘

備註 1. 參加疫苗注射人士須攜帶身份證明文件。
 2. 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。
 3. 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。
 4. 現可接受電話或親臨中心報名登記，為預防流感，請踴躍參加。



教育發展

☆ IT 支援站

日期 9月10日(星期六)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 為有需要的會員，解答操作智能電話、平板電腦時遇到的問題。
名額 4人 (每節1人) 費用 免費
職員 黃發龍 先生
備註 已標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可三選一。



☆智 Net 生活- 簡易電話操作(攝影及拍攝篇)

日期 9月19日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 介紹基本的電話操作，教授長者有效地運用電話，從而鼓勵參加者把智能科技融入生活當中。
名額 10人 費用 免費
職員 黃發龍 先生
備註 已標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可三選一。



耆樂卜卜齋

日期 9月26日(星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 分享正面訊息，大玩歇後語和四字成語。
名額 8人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘

四字
成語

☆齊來 ZOOM — ZOOM

日期 9月28日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 以活動形式，介紹 ZOOM 的操作方法及恆常遇見的問題。
名額 10人 費用 免費
職員 黃發龍 先生
備註 1. 已標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可三選一。
2. 未曾參與者優先。



義工服務

義工失眠知多 D 講座

日期 9月1日(星期四)
時間 上午9時30分至11時
地點 本中心
內容 與參加者一同瞭解失眠的成因及影響，學習助眠的方法。
名額 12人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



中秋節「關懷長者」義工探訪

日期 9月3日(星期六)
時間 上午9時至11時
地點 戶外
內容 招募義工探訪獨居、雙老長者，關懷長者。
名額 10人 費用 免費
職員 王穎恩 姑娘
備註 有興趣者先進行登記，王姑娘再個別通知。



義工服務



9月莊老加油站

日期 9月5日(星期一)
時間 上午9時至下午4時
地點 在家中(傳送至中心手機)
內容 寫下加油或祝福語句傳送至中心
WHATSAPP(5227 0446)，職員揀選後會將加油或祝福訊息刊登在下一期月訊，成功刊登者可贈獲小禮物一份。

名額 不限
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



中秋燈籠手作坊

MACS:000142

日期 9月8日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 中秋佳節將至，與老友記一齊DIY製作彩燈籠，齊慶祝齊歡樂。

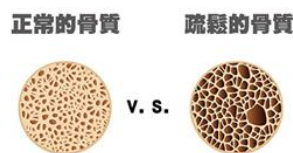
名額 6人 費用 \$10
職員 曾觀梅 姑娘
備註 如有需要，請自備眼鏡。



博健骨質密度檢查

日期 第一場：9月16日(星期五)
第二場：9月26日(星期一)
時間 上午9時至11時
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 20人(每節)
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



備註 參加者只可參加其中一節



衛生署家居環境義工訓練

日期 9月22日(星期四)
時間 上午9時至12時30分
地點 本中心
內容 由衛生署長者健康服務職業治療師訓練義工家訪識別高風險長者及評估環境風險因素。

名額 15人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



護老/有需要護老者支援



種籽畫滿 FUN

MACS:000164

日期 9月1、8、22、29日 及
10月27日(逢星期四)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 藉創作種籽畫的過程，提升專注力，享受內在平和。

名額 8人 費用 會員 \$20
職員 王華鑫 先生



備註 1. 有需要護老者優先報名。
2. 有興趣者先進行登記，王先生會個別通知。



護老俱樂部_馬賽克相框

MACS: 000163

日期 9月6日(星期二)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 製作馬賽克相框，保存以往與家人相處快樂的時光。

名額 8人(護老者優先)
費用 會員 \$20 職員 王華鑫 先生
備註 帶備一張護老者與被照顧者的合照。



護老/有需要護老者支援



生活玩家

日期 9月7日(星期三)
時間 第一場：下午2時30分至3時15分
第二場：下午3時30分至4時15分
地點 本中心
內容 藉「生活玩家」遊戲卡的內容展開相關話題的互動，拉近與護老者之間的距離。
名額 4人(每場)(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



靈實_家居安全防跌講座

日期 9月23日(星期五)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由靈實家居照顧隊的職業治療師介紹跌倒的成因以及防跌的方法。
名額 14人(護老者優先) 費用 免費



社交康樂



週六睇好戲

日期 第一場：9月3日(星期六)
第二場：9月17日(星期六)
時間 下午2時15分至4時
地點 本中心
內容 讓會員透過電影得到正能量、歡樂和輕輕鬆鬆度過快樂周末。
名額 10人(每場) 費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘
備註 第一場電影：鬆毛狗小威(外語片)
第二場電影：節拍人生(外語片)



飛鏢樂園

日期 9月5及19日(星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹飛鏢的玩法，讓會員感受飛鏢的好處(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 廖雅芳 姑娘



團團圓圓賀中秋

日期 9月9日(星期五)
時間 第一場：上午9時30分至10時15分
第二場：上午10時30分至11時15分
地點 本中心
內容 與參加者一同玩遊戲、猜燈謎及抽獎。
名額 10人(每場) 費用 會員\$20
職員 黃發龍 先生
備註 1. 每位參加者可獲精美禮物一份。
2. 會員只可參加其中一場。

MACS: 000166
MACS: 000173



社交康樂



「腦」力打機

日期 9月15日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與參加者在中心大玩 Switch 遊戲機，一齊動腦筋和動動身。
名額 8人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



9月開心下午茶

MACS:000168

日期 9月15日(星期四)
時間 下午3時至3時30分
地點 本中心取外賣
內容 製作雪耳百合紅棗糖水，讓會員以外賣形式取回家中享用。
名額 30人 費用 會員\$8
職員 林婉汶 姑娘
備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發。



芬蘭木棋

日期 9月20及27日(星期二)
時間 上午10時至11時
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 廖雅芳 姑娘



認知障礙長者支援服務



大腦齊轉動(9月)

日期 第一場：9月2日(星期五)
第二場：9月23日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 透過認知訓練工具，訓練認知。
名額 10人(每場)
對象 認知障礙症長者優先
費用 免費
職員 林婉汶 姑娘



疫症下認知障礙症長者照顧錦囊

日期 9月2日(星期五)
時間 下午3時至4時15分
地點 本中心
內容 介紹疫症下對認知障礙症長者的照顧錦囊，增加參加者的對認知障礙症的照顧知識。
名額 14人
費用 免費
職員 林婉汶 姑娘



認知障礙長者支援服務

○ 認識DemenTitude 賽馬會早發性腦退化症支援計劃

日期 9月9日(星期五)
時間 下午2時15分至3時30分
地點 本中心
內容 紹早發性腦退化症支援計劃，增加參加者的對認知障礙症的照顧知識。
名額 14人
費用 免費
職員 林婉汶 姑娘



○ 智友SAY-為認知障礙症患者 策劃預設照顧計劃

日期 9月16日(星期五)
時間 下午3時45分至5時
地點 本中心
內容 介紹「預設照顧計劃」，增加參加者的對認知障礙症的照顧知識。
名額 14人
費用 免費
職員 林婉汶 姑娘



義工資訊通



義務工作是助人行為具體化的表現。

世界各地對「義務工作者」一詞均有不同的演繹方法。在中國內地稱為志願者、台灣則稱為志工、以英語為主要語言的國家均把「義務工作者」稱為 Volunteer。

歡迎大家登記成為「莊老」義工，一起將愛心溫暖帶給有需要的人！如果想知道多 D 義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

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 2022 年 9 月 30 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。



8 月莊老加油站

引用亞蟲的詩句：

當年開路，今日坦途。勿忘長者，勞苦功高。

它對長者的稱許、尊重、肯定長者在社會中的貢獻。

這時是長者最寫意的時段，我有感而發，寫了以下打油詩：

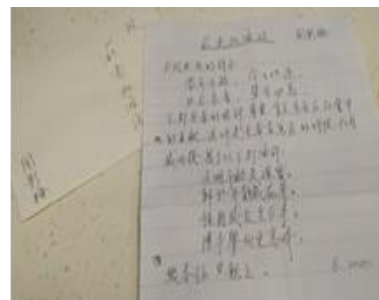
這個年齡是瑰寶，歸於平靜栽花草。

親朋戚友至在乎，攜手攀向更高峰。

與各位共勉之。

周影梅

8.2022



「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



地址：將軍澳貿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

保良局莊啟程耆暉中心同工：

林新慧、林婉汶、王穎恩、王華鑫、黃發龍、曾觀梅、廖雅芳

彭燕萍、劉麗君、譚美儀

☆入會須知☆

歡迎瀏覽本中心網頁

服務對象	年費	備註
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	

