



# 保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2021 年 03 月份

## 《生活時事》- 社署 2 月 1 日起調高綜援、生果金 2.7%

因應社會保障援助物價指數的變動，社會福利署表示由 2 月 1 日起將綜援、高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼金額調高 2.7%，並同時推行一系列改善綜援計劃的措施，包括推行「豁免計算入息」改善措施，由每月 2,500 元提高至每月 4,000 元，並將全數豁免計算從新工作賺取入息的安排，由每兩年的首月入息增加至最高首兩個月入息，以及把多項特別津貼擴展至合資格非長者健全受助人。

而綜援計劃下的租金津貼亦會按私人房屋租金指數的變動調整，租金津貼的最高金額將會調高 1.6%，根據調整後的租津，單身人士每月可獲 2,515 元租津；有 2 名合資格成員的家庭則可獲 4,440 元津貼。政府表示相關調整將惠及約 138 萬人，政府每年需額外投放 14.48 億元。

下表為由 2021 年 2 月 1 日起生效的金額(元)，括弧內的數字為 2 月 1 日前的每月金額：

### 1 非健全受助人和 65 歲或以上長者每月獲發的標準金額

類別	單身人士	家庭成員
a. <u>65 歲或以上的長者</u>		
• 健全/殘疾程度達 50%	3,815 (3,715)	3,590 (3,495)
• 殘疾程度達 100%	4,610 (4,490)	4,075 (3,970)
• 需要經常護理	6,485 (6,315)	5,945 (5,790)
b. <u>65 歲以下而健康欠佳 / 殘疾的成人</u>		
• 健康欠佳/殘疾程度達 50%	3,815 (3,715)	3,590 (3,495)
• 殘疾程度達 100%	4,610 (4,490)	4,075 (3,970)
• 需要經常護理	6,485 (6,315)	5,945 (5,790)
c. <u>殘疾兒童</u>		
• 殘疾程度達 50%	4,290 (4,175)	3,735 (3,635)
• 殘疾程度達 100%	5,085 (4,950)	4,545 (4,425)
• 需要經常護理	6,955 (6,770)	6,420 (6,250)

資料來源：  
政府新聞公報

### 2 高齡津貼/長者生活津貼 每月獲發的標準金額

類別	每月金額(元)
a. <u>高齡津貼</u>	1,475 (1,435)
b. <u>長者生活津貼</u>	
• 普通	2,845 (2,770)
• 高額	3,815 (3,715)

### 3 綜合社會保障援助(綜援)計劃 租金津貼

綜援計劃下的受助人可獲發租金津貼以支付居所的費用。津貼額為實際支付的租金，或按合資格的家庭成員人數可得的租金津貼最高金額的上限，兩者以較低者為準。由 2021 年 2 月 1 日起，租貼的最高金額見右表：

類別	每月金額(元)
a. 單身人士	2,515
b. 家庭	
• 有兩名合資格成員	4,440
• 有三名合資格成員	5,330
• 有四名合資格成員	6,005
• 有五名合資格成員	6,695
• 有六名或以上合資格成員	7,800

## 收費活動 名額有限

因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於3月2日(二)上午9時起致電到本中心登記，並於3月5日(五)前到本中心繳費，逾期當棄權論。



### 健康檢查 MACS: 000263

日期 3月9日(星期二)  
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 10人  
費用 驗血糖：會員\$10  
驗膽固醇：會員\$35  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 1. 活動當天，檢查內容不作更改。  
2. 有興趣之會員請先致電中心登記，活動當日才付款。



### 3月開心下午茶

日期 3月11日(星期四) MACS: 000249  
時間 下午3時至3時30分  
地點 到中心取外賣  
內容 製作椰汁香芋紫米露，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 陳穎然 姑娘  
備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。



### 特「飾」便服日 (第一場)

日期 3月9日(星期二) MACS: 000261  
時間 上午10時15分至11時  
地點 本中心  
內容 以「春暖花開」為主題，藉攤位遊戲與眾同樂並為保良局籌募經費，以提供優質服務。  
名額 15人  
費用 會員\$10(包入場券)  
精美小食另外收費，每份\$10  
職員 郝彩霞 姑娘  
備註 1. 歡迎參加者穿著以「花」為題的服飾。  
2. 報名時可表明預訂小食的數量。  
3. 參加者完成所有攤位，持蓋滿印的遊戲券可換取遊戲獎品一份。



### 特「飾」便服日 (第二場)

日期 3月9日(星期二) MACS: 000262  
時間 下午2時30分至3時15分  
地點 本中心  
內容 以「春暖花開」為主題，藉攤位遊戲與眾同樂並為保良局籌募經費，以提供優質服務。  
名額 15人  
費用 會員\$10(包入場券)  
精美小食另外收費，每份\$10  
職員 郝彩霞 姑娘  
備註 1. 歡迎參加者穿著以「花」為題的服飾。  
2. 報名時可表明預訂小食的數量。  
3. 參加者完成所有攤位，持蓋滿印的遊戲券可換取遊戲獎品一份。



### 中心生日會 1-3月 MACS: 000243(第一場)/000244(第二場)

日期 3月19日(星期五)  
時間 第一場:下午2時15分至3時15分  
第二場:下午3時30分至4時30分  
地點 本中心  
內容 與1-3月生日會員慶祝生日，開心慶祝。  
名額 每場15人  
費用 會員\$15  
備註 1. 1-3月生日會員可優先致電報名。  
2. 由於疫情關係，是次活動沒有生日蛋糕拍照及現場進食環節。  
3. 每位參加者可獲精美禮物一份。  
職員 廖雅芳 姑娘 及 曾觀梅 姑娘



## 收費活動 名額有限

因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於3月2日(二)上午9時起致電到本中心登記，並於3月5日(五)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

### 騷哥利 ( 2 ) MACS: 000250

<input type="checkbox"/>	日期	3月24日(星期三)	費用	\$10	
	時間	下午2時30分至3時30分	職員	曾觀梅 姑娘	
	地點	本中心	備註	1. 當日所製作之作品歸參加者所有。 2. 有興趣之會員請先致電中心登記，活動當日才付款。	
	內容	與老友記一齊學習 DIY 製作穿珠手藝品。			
	名額	6人			

## 免費活動 名額有限

因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於3月2日(二)上午9時起致電到本中心登記，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。

### ○ 長者常見痛症知多 D-糖尿病

日期	3月11日(星期四)
時間	上午10時至11時
地點	本中心
內容	由職員講解及分享糖尿病資訊及健康飲食。
名額	8人
職員	曾觀梅 姑娘



### ○ 認知訓練在家做

日期	3月12日(星期五)
時間	上午10時至10時45分
形式	ZOOM
內容	介紹多種適合不同程度認知障礙症患者的在家訓練活動。
名額	24人
職員	張創裕 先生
備註	參加者請先安裝 ZOOM，如有問題，活動前到中心詢問職員。



### ○ 健腦遊戲考考你

日期	3月12日(星期五)	名額	6人
時間	下午2時30分至3時10分	職員	陳穎然 姑娘
形式	ZOOM	備註	參加者請先安裝 ZOOM，如有問題，活動前到中心詢問職員。
內容	一同玩健腦遊戲，訓練認知能力。		



參加以 Zoom 形式舉辦之免費活動前，請先在智能電話下載 Zoom 程式！如有問題，可與本中心職員聯絡。



Google Play



iOS



## 免費活動 名額有限

因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於3月2日(二)上午9時起致電到本中心登記，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。

### 護老俱樂部



日期 3月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 護老者需要照顧家中長者之餘亦需要照顧好自己。是次以春季養生之道作為主題，與參加者分享有關春季的飲食、湯水等養生資訊分享，讓護老者可以更有效地照顾好長者的身體，進一步減輕照顧壓力。  
名額 6人  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 護老者優先。



### 靈實護老講座-「痛症」點應對

日期 3月16日(星期二)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 由靈實家居照顧隊的專業職員向護老者講解有關日常生活中應對痛症的技巧。  
名額 15人  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 護老者優先。



### 精明智能生活

日期 3月16日(星期二)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 1. 介紹方便日常生活的電話應用程式，例如購物、翻譯、交通、電子銀包等。  
2. 學習分辨網絡資訊真偽及防騙知識。  
名額 12人  
職員 張創裕 先生



### 玩轉腦朋友

日期 3月17日(星期三)  
時間 下午3時至3時40分  
形式 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
內容 與參加者大玩各類型遊戲，讓大家都動動腦筋，開開心心。  
名額 8人  
職員 廖雅芳 姑娘



### 耆樂卜卜齋

日期 3月18日(星期四)  
時間 下午3時至3時40分  
形式 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
內容 分享正面訊息及大玩歇後語。  
名額 8人  
職員 廖雅芳 姑娘



## 免費活動 名額有限

因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於3月2日(二)上午9時起致電到本中心登記，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。



### 衛生署講座\_預防肌肉流失

日期 3月19日(星期五) 內容 衛生署註冊護士講解肌肉流失的成因和影響、預防肌肉流失的飲食及運動方法。  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
名額 15人  
職員 曾觀梅 姑娘



### 義工年度分享會(1)

日期 3月20日(星期六)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。  
名額 10人  
職員 王穎恩 姑娘



### 義工年度分享會(2)

日期 3月20日(星期六)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。  
名額 10人  
職員 王穎恩 姑娘



### 認知障礙症類別、成因及治療服務

日期 3月23日(星期二)  
時間 上午9時30分至10時30分  
地點 本中心  
內容 由香港老年學會的職員向參加者講解有關認知障礙症類別、成因及治療服務，讓護老者及長者了解更多社區上有關認知障礙症服務的資訊。  
名額 15人  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 護老者優先。



### 陶藝社區展覽及攤位

日期 3月23日(星期二)  
時間 ① 下午2時至2時30分  
② 下午2時30分至3時  
③ 下午3時至3時30分  
④ 下午3時30分至4時  
地點 本中心  
內容 由青協義工與大家分享陶藝作品展覽、並設有舒壓角落及陶藝攤位，嘗試用黏土作圓圈畫。  
名額 每場6人(參加者只需參加其中一節)  
職員 郝彩霞 姑娘



## 免費活動 名額有限



因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於3月2日(二)上午9時起致電到本中心登記，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。

### ○ 冬季長者友善社區關注組

日期 3月25日(星期四)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 一同商討寶林區內長者友善設施的建議。



名額 8人  
職員 王穎恩 姑娘

### ○ 區區有野講 ~ 將軍澳

日期 3月25日(星期四)  
時間 下午3時至3時40分  
形式 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
內容 介紹香港各區的由來、歷史、特色、好去處及美食等等。

名額 8人  
職員 廖雅芳 姑娘



### ○ 靈實護老講座-健康生活應對「三高」

日期 3月29日(星期一)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 由靈實家居照顧隊的專業職員向護老者講解有關日常生活中如何健康地應對高血壓、高血糖及高膽固醇的相關資訊。

名額 15人  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 護老者優先。

#### 預防三高有妙招

要少糖、油、鹽 多蔬果



### 趣聞天地 (1)

日期 3月30日(星期二)  
時間 上午10時至11時  
形式 本中心



內容 分享世界各地的趣聞、趣事。  
名額 8人  
職員 曾觀梅 姑娘

### ○ 香港老年學會-好生好死齊認識

日期 3月30日(星期二)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 由香港老年學會-賽馬會安寧頌的護士長向參加者講解有關「好死」的含義、善終相關的預先安排及預設醫療指示等的資訊，以讓護老者早認識及預早與家中長者商討，以盡早安排，進一步減輕照顧者壓力。

名額 15人  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 護老者優先。



賽馬會安寧頌

JCECC

Jockey Club End-of-Life Community Care Project

# 「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



如有任何查詢，  
歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

## 提提你：每月壽星\_溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 1-3 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2021 年 4 月 10 日(六)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  
話您知

## 標準 9：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

義務工作是助人行為具體化的表現。

在香港參與義務工作的人稱為「義工」，你們猜猜世界各地是否也把義務工作者稱為「義工」呢？

原來世界各地對「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。世界各地義務工作的起始都不同，下期我們來說說義務工作的起源。

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！如果想知多 D 義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。

## 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  雷暴 Thunderstorm  Amber 黃  T1	✓	✓	✓
紅色暴雨警告 / 三號風球  Red 紅  T3	✓	✓	✗
黑色暴雨警告 / 八號或以上風球  Black 黑  8	✗	✗	✗

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、陳穎然、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、曾觀梅、廖雅芳、鄭妙旋、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	

