



# 保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2020 年 10 月份

## 我的隨身課室 - 視像會議 **zoom** 教學(延續篇)

上一期已經向老友記介紹 ZOOM 的下載及使用方法，今次會與大家分享 ZOOM 的其他常見問題。



### 1 問題：為何功能鍵經常消失？

答：(1)輕觸一下畫面，功能鍵會顯示數秒。

(2)[只限 iPhone]按「更多」>「會議設定」>打開「一律顯示會議控制項」，之後功能鍵便不會消失了!



功能鍵

開/關咪

開/關鏡頭

### 2 問題：為什麼我使用 Zoom 時沒有聲音？

答：部份手機型號需要手動設定聲源。

(1)先點選「加入語音」。



(2)再點選「經由網際網路撥號」。



**初次進入**會議時，記得按動這句說話，你才可以聽到別人聲音或讓自己說話！

### 3 問題：如在會議中想發言，如何使用 Zoom 舉手功能？

答：可在功能鍵最右邊的 [。。。] (更多) 按一下，便出現右圖畫面，之後選擇舉手，主持人便看到。





## 收費活動，名額有限。報名方法請留意活動備註。



### 10月開心下午茶 MACS:000115

日期 10月16日(星期五)  
 時間 下午3時至4時  
 地點 到中心取外賣  
 內容 製作芋頭啫咋，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。



### 健康檢查 MACS:000118

日期 10月23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. 活動當天不能更改檢查內容。  
 2. 有興趣之會員請先致電中心登記，活動當日才付款。



### 離別意滿別情小組

MACS: 000070

日期 10月12日至11月23日(逢星期一)  
 時間 下午2時30分至3時30分  
 地點 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
 節數 6節  
 內容 與參加者一同整合人生經歷，反思生命的價值以及一起認識死亡、規劃晚年生活。  
 名額 6人  
 費用 會員\$25  
 職員 王穎恩 姑娘

備註 1. 護老者優先報名。  
 2. 有興趣者先致電中心登記，王姑娘再個別通知。



### 瞓好啲小組

MACS: 000117

日期 10月14日至11月28日(逢星期三)  
 時間 下午2時30分至3時30分  
 地點 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
 節數 6節  
 內容 學習營造有利睡眠的環境、減少誘發失眠的習慣以提升睡眠質素。  
 名額 6人  
 費用 會員\$25  
 職員 張創裕 先生

備註 1. 護老者優先報名。  
 2. 有興趣者先致電中心登記，張先生再個別通知。



## 免費活動 名額有限

有興趣之會員於 10 月 8 日(四)上午 9 時致電到本中心登記，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。



### 潮

日期 10 月 9 日(星期五)  
時間 上午 10 時至 10 時 40 分  
形式 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
內容 與職員一同認識新興潮流文化，最新熱話。  
名額 6 人  
職員 郝彩霞 姑娘、王穎恩 姑娘



### 耆樂卜卜齋

日期 10 月 15 日(星期四)  
時間 上午 10 時至 10 時 40 分  
形式 ZOOM  
內容 分享卜卜齋由來，正面訊息及大玩歇後語。  
名額 8 人  
職員 廖雅芳 姑娘

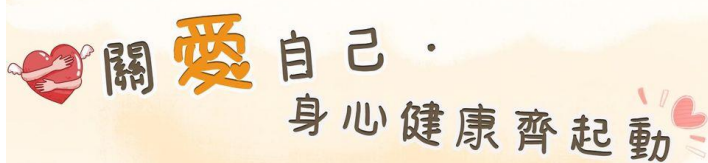


### 關愛自己-放鬆自在八段錦

日期 10 月 13 日(星期二)  
時間 下午 2 時 30 分至 3 時 45 分  
地點 網上 YOUTUBE 平台  
內容 與將軍澳醫院健康資源中心合作，了解簡易的健身氣功動作，舒展疲勞的身軀，學習調整呼吸，達至深層休息及放鬆身體。  
名額 10 人(護老者優先)  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 成功報名的參加者，職員會於活動前一天以 Whatsapp 訊息發送網上活動連結，參加者需於指定活動時間進入參與。



將軍澳醫院 健康資源中心 社會福利署東將軍澳綜合家庭服務中心 香港家庭福利會將軍澳(南)綜合家庭服務中心



### 騷哥利 ( 1 )

日期 10 月 13 日(星期二)  
時間 上午 10 時至 10 時 40 分  
形式 ZOOM/中心 ( 視乎疫情情況而定 )  
內容 與老友記一齊學習 DIY 製作口罩夾。  
名額 8 人  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 參加者需自備：  
①剪刀 1 把；  
②間尺 1 把；  
③乾淨口罩 1 個；  
④紙張 1 張；  
如有需要，個別聯絡負責職員。



## 免費活動 名額有限

有興趣之會員於 10 月 8 日(四)上午 9 時致電到本中心登記，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。

### 「結」伴同行手作坊

日期 ○10 月 15 日(星期四)  
○10 月 16 日(星期五)  
時間 上午 10 時至 10 時 40 分  
形式 ZOOM  
內容 與職員一同做醒腦操，及一同製作穿珠吊飾。  
名額 6 人(每節)(只可參加其中一節時段)  
職員 陳穎然 姑娘、郝彩霞 姑娘、葉春儀 姑娘  
備註 參加者需於活動前到中心領取穿珠物資一份。



### 義工小聚(1)

日期 10 月 17 日(星期六)  
時間 上午 10 時至 11 時  
地點 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。  
名額 4 人  
職員 王穎恩 姑娘



### 義工小聚(2)

日期 10 月 17 日(星期六)  
時間 下午 3 時至 4 時  
地點 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
內容 與義工一同分享義工經驗，歡樂共聚。  
名額 4 人  
職員 王穎恩 姑娘



### 貿泰路保健室 ( 2 )

日期 10 月 20 日(星期二)  
時間 上午 10 時至 10 時 40 分  
形式 ZOOM/中心 ( 視乎疫情情況而定 )  
內容 與職員一齊開心做八段錦，既可以強身健體增強抵抗力，又可舒筋活絡，舒緩身體痛症。  
名額 8 人  
職員 曾觀梅 姑娘  
備註 參加者需經過評估，有興趣者先致電中心登記，曾姑娘再個別通知。



參加以上免費活動前，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



Apple iOS



## 免費活動 名額有限

有興趣之會員於 10 月 8 日(四)上午 9 時致電到本中心登記，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。

### 唱好英文歌

○  
日期 10 月 22 日(星期四)  
時間 上午 10 時至 10 時 40 分  
形式 ZOOM  
內容 與大家分享經典英文懷舊金曲及即場點唱。  
名額 8 人  
職員 廖雅芳 姑娘



### 護老俱樂部

○  
日期 10 月 23 日(星期五)  
時間 上午 10 時至 11 時  
地點 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)  
內容 介紹護老者及被照顧者在家進行的活動 / 遊戲，分享在家抗疫良方，如何「疫」境同行。  
名額 6 人(護老者優先)  
職員 葉春儀 姑娘



### 老是常出現

○  
日期 10 月 29 日(星期四)  
時間 上午 10 時至 10 時 40 分  
形式 ZOOM  
內容 分享老照片、老歌、老香港故事，一起溫故知新。  
名額 12 人  
職員 張創裕 先生 及 王穎恩 姑娘



### 流感疫苗注射 2020

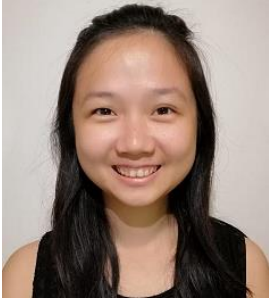
○  
日期 10 月 21 日(星期三)  
時間 上午 9 時至下午 4 時  
地點 本中心  
內容 採用四價流感疫苗，由註冊護士注射疫苗。  
名額 90 人  
費用 免費 ( 50 歲或以上 )  
\$180 ( 12 歲至 49 歲人士 )  
職員 曾觀梅 姑娘



備註

1. 參加者注射時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或有發熱症狀的人都不宜接受注射。
3. 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。

張尊平



各位老友記，您們好！

我是實習社工張姑娘，是明愛專上學院的兼讀制社工學生，本身在綜合家居照顧服務工作已有四年，主要工作是服務不同類型的長者及減輕家人的照顧壓力。由現在至下年一月頭，逢星期一、二、五，我都會在中心實習，期待聆聽您們生命中的故事。

陳永昌



大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工陳永昌，大家可以叫我陳生或者阿昌。我逢星期一、五、六都會在中心實習，雖然現在疫情期間我們都可能會較少時間見面，但我都好希望可以透過不同的方法同你地傾計。大家都可以打電話到中心找我傾計。最後提醒大家記緊多注意個人衛生、勤洗手及消毒，一同抗疫！

## 「智樂天地」認知障礙症長者訓練計劃

- 舉辦健腦活動，提供免費認知障礙症檢測及記憶訓練
- 邀請疑似有早期認知障礙症長者參與每星期 3 節多元化訓練，包括機能協調、認知及感官功能、生活技能，以延緩退化
- 舉辦護老者關懷小組，提供家屬支援
- 設立「智樂天地」資源閣，提供桌遊借用服務



計劃推行日期：為期一年(中心開放後正式開始)

如對上述計劃有任何查詢，  
可與本中心職員 陳穎然姑娘 聯絡。

### 招募「計劃義工」

內容：計劃義工必須接受及出席所有培訓及聚會，為期一年。  
對象：50 歲或以上人士  
歡迎曾參與「先知先覺®」計劃的參加者或義工參加

### 招募「計劃參加者」

內容：計劃參加者必須出席每週三節的運動及認知小組，為期一年。  
對象：必須同時符合以下條件：  
1. 60 歲或以上  
2. 經檢測評估後，顯示為有早期認知退化

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助

# 義工資訊通

鑑於新型冠狀病毒疫情嚴峻，中心維持有限度服務，以保障義工、職員及大眾的安全。

但在疫情下，莊老義工亦繼續行義，致電慰問有需要關顧的長者及向其提供抗疫資訊。

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

- 10-12 月份壽星，請於 10-12 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2021 年 1 月 2 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。



## 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 	✗	✗	✗

SQS  
服務質素標準  
話您知

### 標準 4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

# 保良局莊啟程耆暉中心

姓名：\_\_\_\_\_ (會員編號：\_\_\_\_\_)

訓練項目 1：思考力

物資：工作紙、筆

**猜燈謎。請將正確答案寫在橫線上。**

**燈謎題目：**

1. 本來數百衣裳，每天撕去一張，  
到了明年時候，已經不派用場。

(猜一物件)

答案：\_\_\_\_\_

2. 恭喜發財

(猜一國家)

答案：\_\_\_\_\_

3. 金銀銅鐵

(猜中國地方名)

答案：\_\_\_\_\_





# 保良局莊啟程耆暉中心










姓名：\_\_\_\_\_ (會員編號：\_\_\_\_\_ )

訓練項目 2：邏輯推理

物資：工作紙、筆

每個組合必須包含全部但不重複的圖案，

每個組合可以是橫排 4 格、直排 4 格。

親愛的老友記:

完成兩題訓練項目後，請於 10 月 17 日(六)前交予  
陳姑娘，可換領禮物乙份。

莊啟程耆暉中心

# 「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。

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	

