



保良局莊啟程耆暉中心 中心月刊 2020 年 12 月份



最新防疫消息話你知



新增的防疫措施如下：

1 四間社區檢測中心 11 月 15 日起投入服務，市民可自費進行檢測並取得陰性證明，每次收費 240 元。(4 間中心分別如下)

- | | |
|------------|----------------------------|
| 東區鰂魚涌社區會堂 | (電話：3008 8325) |
| 梁顯利油麻地社區中心 | (電話：9869 3603) |
| 沙田瀝源社區會堂 | (電話：2986 1272 / 2986 1270) |
| 元朗市東社區會堂 | (電話：2818 9690) |

2 「安心出行」流動應用程式 11 月 16 日啟用。市民可自願參與使用，進入場地時掃描二維碼紀錄時間，離開場地時按「離開」鍵，即可記下出行紀錄。若有確診者於同一時間曾到相同地點，程式會提醒用戶。程式毋須用戶登記，亦不會記錄用戶個人資料和 GPS 位置。

「安心出行」流動應用程式支援 iOS、Android 及華為的流動裝置，由 11 月 16 日起可供市民下載使用。詳情請參閱「安心出行」網站 (www.leavehomesafe.gov.hk)。



防控疫情 (新型冠狀病毒)

新型冠狀病毒疫情情況嚴峻，現分享以下預防資訊：請各會員要重視啦！！

一、傳播途徑

新型冠狀病毒傳播大至分三種：(1)空氣傳播 (2)飛沫傳播 (3)接觸傳播，其中以飛沫及接觸傳播最快速，因此個人衛生就己成為重中之重，正確佩戴口罩及保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。

二、甚麼時候應潔手？

- 1 在接觸眼、鼻及口前；
- 2 如廁後；
- 3 為幼童或病人更換尿片，或處理被污染的物件後；
- 4 探訪醫院、院舍或護理病人之前後；
- 5 處理垃圾後；
6. 進食及處理食物前；
7. 接觸動物、家禽或其糞便後；
8. 當手被呼吸道分泌物染污時，如打噴嚏及咳嗽後；
9. 觸摸過公共物件，例如電梯扶手、升降機按鈕或門柄後；
10. 任何時候當你發覺雙手骯髒。

收費活動，名額有限。報名方法請留意活動備註。

無伴奏合唱小組 MACS:000187



日期 12月8日至2021年1月26日
(逢星期二)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
節數 8節
內容 由香港青年協會文化藝術組邀請導師，讓長者學習無伴奏合唱，把音樂帶入長者的生活，並成為義工，外出探訪。

名額 15人
費用 會員\$60
職員 王穎恩 姑娘
備註



1. 是次活動由老有所為贊助。
2. 參加此小組需外出探訪，設義工津貼。
3. 參加此小組可優先報名1次免費旅行。
4. 有興趣之會員請於12月2日(三)上午9時起致電中心登記，王姑娘再個別通知。

12月保健按摩 MACS:000185



日期 12月2日至12月30日
時間 上午9時至12時45分
(每節45分鐘)

地點 本中心
節數 5節
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
名額 3人
費用 \$450
職員 葉春儀 姑娘
備註



1. 有興趣之會員於12月2日(三)上午9時起帶同有效會員証到中心報名及繳費，先到先得。
2. 足底按摩參加者請在活動前先清潔腳部。
3. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向葉姑娘查詢。

健康檢查 MACS:000161



日期 12月14日(星期一)
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. 有興趣之會員請於12月2日(三)上午9時起致電中心登記，活動當日才付款。

輕鬆五感照顧與紓壓小組 MACS: 000181



日期 12月14日至2021年1月11日
時間 上午9時至10時

地點 本中心
節數 5節

內容 與參加者一同體驗如何以五感(視覺、聽覺、味覺、嗅覺及觸覺)的方式紓壓，同時學習以五感刺激的方式照護認知障礙症長者。

名額 6人
費用 會員\$30
職員 葉春儀 姑娘
備註



1. 護老者優先報名。
2. 有興趣之會員請於12月2日(三)上午9時起致電中心登記，葉姑娘再個別通知。



收費活動，名額有限。報名方法請留意活動備註。

12月開心下午茶 MACS:000180



日期 12月16日(星期三)
 時間 下午3時至3時30分
 地點 到中心取外賣
 內容 製作老薑蕃薯黑芝麻湯圓糖水，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 陳穎然 姑娘

- 備註
1. 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。
 2. 有興趣之會員於12月2日(三)上午9時起帶同有效會員証到中心報名及繳費，先到先得。



中心生日會_10-12月(第一場) MACS:000159

日期 12月18日(星期五)
 時間 下午2時15分至3時15分
 地點 本中心
 內容 與10-12月生日會員慶祝生日，開開心心慶祝。
 名額 15人
 費用 會員\$15
 職員 曾觀梅 姑娘

- 備註
1. 10-12月生日會員可優先報名。
 2. 有興趣之會員於12月2日(三)上午9時起帶同有效會員証到中心報名及繳費，先到先得。
 3. 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。
 4. 每位參加者可獲精美禮物一份。



中心生日會_10-12月(第二場) MACS:000160

日期 12月18日(星期五)
 時間 下午3時30分至4時30分
 地點 本中心
 內容 與10-12月生日會員慶祝生日，開開心心慶祝。
 名額 15人
 費用 會員\$15
 職員 曾觀梅 姑娘

- 備註
1. 10-12月生日會員可優先報名。
 2. 有興趣之會員於12月2日(三)上午9時起帶同有效會員証到中心報名及繳費，先到先得。
 3. 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。
 4. 每位參加者可獲精美禮物一份。



聖誕聯歡會 2020(第一場) MACS:000182

日期 12月24日(星期四)
 時間 下午2時15分至3時15分
 地點 本中心
 內容 玩遊戲、表演及抽獎。
 名額 16人
 費用 會員\$20
 職員 張創裕 先生
 備註



1. 每位參加者可獲精美禮物一份。
2. 有興趣之會員於12月2日(三)上午9時起帶同有效會員証到中心報名及繳費，先到先得。



聖誕聯歡會 2020(第二場) MACS:000183

日期 12月24日(星期四)
 時間 下午3時30分至4時30分
 地點 本中心
 內容 玩遊戲、表演及抽獎。
 名額 16人
 費用 會員\$20
 職員 張創裕 先生
 備註



1. 每位參加者可獲精美禮物一份。
2. 有興趣之會員於12月2日(三)上午9時起帶同有效會員証到中心報名及繳費，先到先得。



收費活動，名額有限。報名方法請留意活動備註。



日期 12月30日(星期三)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 了解更多如何對應照顧壓力的生活態度，如何做到樂融人生；及後製作聖誕小手工達至紓壓效果。

護老俱樂部



名額 6人
費用 會員\$15
職員 葉春儀 姑娘
備註 護老者優先。

MACS: 000186



**免費活動
名額有限**



有興趣之會員於12月2日(三)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。



普及健體運動

日期 12月3日(星期四)
時間 上午9時至11時
地點 本中心
內容 由康文署健體教練教授健體操。
名額 15人
職員 曾觀梅 姑娘
備註 已參加10月份的普及健體運動之會員，不可以再報名參加此次活動。



**一“網”打盡-
智能電話教學講座**

日期 12月7日至12月21日(逢星期一)
時間 下午3時30分至4時30分
地點 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)
節數 3節
內容 介紹智能電話上的軟件，讓大家可以透過電話接觸到更多資訊。
名額 15人
職員 陳永昌 先生(實習社工)
備註 1. 參加者需備有智能手提電話或平板電腦。
 2. 有興趣者先致電中心登記，陳先生再個別通知。



賽馬會動感社區計劃 - 開心體能

日期 12月7日至28日(逢星期一)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
節數 4節
內容 由傑青武術暨音樂藝術中心的專業運動員與參加者一起做運動，舒展筋骨，體驗做運動的樂趣。
名額 8人
職員 廖雅芳 姑娘
備註 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向廖姑娘查詢。



「耆樂·童遊」工作坊

日期 12月9日(星期三)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 與嶺南大學義工團隊一同瞭解長者和年齡友善的概念及一起玩遊戲。
名額 10人
職員 王穎恩 姑娘



免費活動 名額有限

有興趣之會員於 12 月 2 日(三)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。

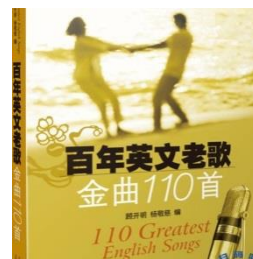
○ 衛生署講座_排便可以好輕鬆

日期 12 月 10 日(星期四)
時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分
地點 本中心
內容 衛生署註冊護士講解便秘的成因、影響及防治方法，認識腸癌的徵兆以便及早診治。
名額 15 人
職員 曾觀梅 姑娘



○ 唱好英文歌

日期 12 月 11 日(星期五)
時間 下午 3 時至 3 時 40 分
形式 ZOOM
內容 與大家分享經典英文懷舊金曲及點唱。
名額 8 人
職員 廖雅芳 姑娘



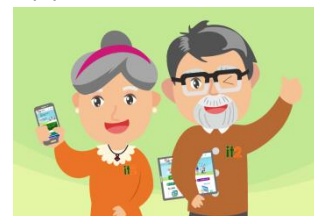
○ 義工樂遊遊

日期 12 月 12 日(星期六)
時間 上午 10 時至 11 時
地點 本中心
內容 一同分享義工經驗、一起玩遊戲，歡樂共聚。
名額 8 人
職員 王穎恩 姑娘



○ 樂齡易學站

日期 12 月 12 日(星期六)
時間 下午 3 時至 4 時
地點 本中心
內容 讓長者瞭解一站式的網上學習資源，輕輕鬆鬆學習數碼科技。
名額 5 人
職員 王穎恩 姑娘



○ 護老者講座-紓壓有道 (第一場)

日期 12 月 17 日(星期四)
時間 下午 2 時至 2 時 45 分
地點 本中心
內容 由靈實家居照顧隊的專職同事講解有關護老者的照顧技巧及紓壓錦囊。
名額 15 人
職員 葉春儀 姑娘
備註 護老者優先。



○ 護老者講座-紓壓有道 (第二場)

日期 12 月 17 日(星期四)
時間 下午 3 時至 3 時 45 分
地點 本中心
內容 由靈實家居照顧隊的專職同事講解有關護老者的照顧技巧及紓壓錦囊。
名額 15 人
職員 葉春儀 姑娘
備註 護老者優先。



免費活動 名額有限



有興趣之會員於 12 月 2 日(三)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。



護老者講座：路路平安

日期 12 月 23 日(星期三)
時間 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
地點 本中心
內容 由長者安居協會的同事講解有關安全的道路使用守則，提升長者交通安全意識，減少意外發生。
名額 15 人
職員 葉春儀 姑娘
備註 護老者優先。



食用植物介紹及種植方法

日期 12 月 24 日(星期四)
時間 上午 9 時 30 分至 11 時 30 分
地點 本中心
內容 透過康文署外展綠化講座，推廣在家種植食用植物行動，藉此促進家居綠化、社區資源循環及整體環境和諧。
名額 15 人
職員 曾觀梅 姑娘



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



Apple iOS



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。





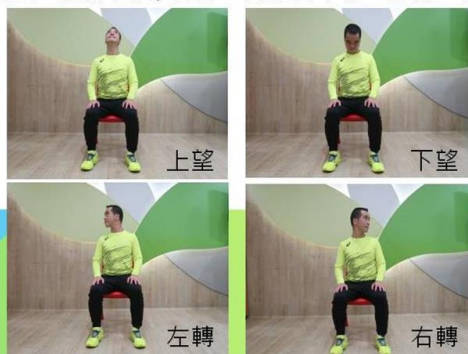
防疫家居運動十式

運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動。
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡力。
3. 增強肌肉及提高身體免疫力。

第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部上望/下望，各維持十秒，還原，重覆三次。
2. 腰背挺直，頭部左轉/右轉，各維持十秒，還原，重覆三次。



第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
 2. 向左及向右轉腰各維持十秒，還原，重覆三次。
- 注意：雙腳保持不動。



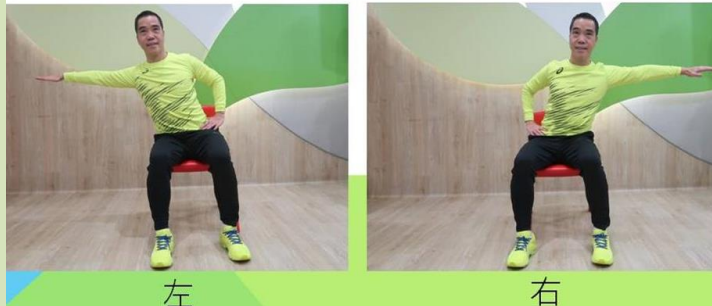
第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持十秒，左右每邊做三次。



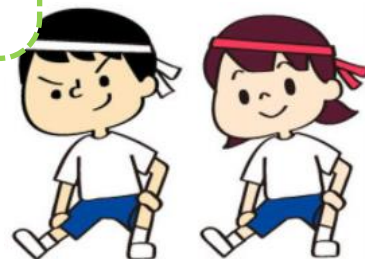
第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持十秒，重覆動作三次。



資料由保良局安老服務
體適能教練團隊製作
2/2020

各位老友記，記得
每日運動，持之以恆。
下回我們再介紹
餘下五式！



SQS
服務質素標準
話您知

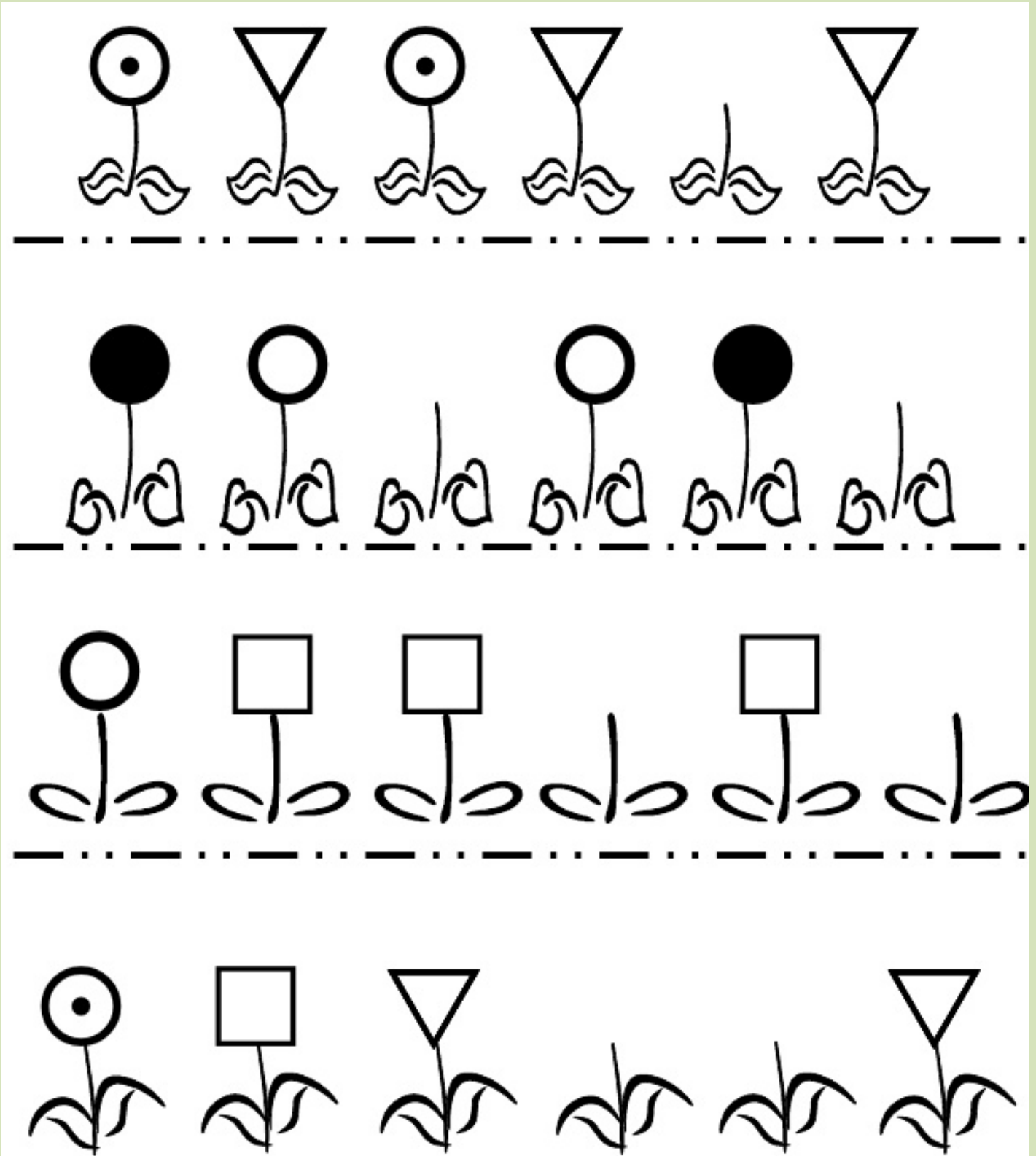
標準 6：服務意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)

請依下列的花兒圖案順序排列，並繪畫欠漏的花兒圖案。



保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)

請依左列的圖案和字彙繪畫或寫出於右格內。

○		○	➔			
	○					
爸		哥	➔			
	媽					
姐	妹					
	t		➔			
p		a				
	d	c				

親愛的老友記:

完成兩題訓練項目後，請於 12 月 12 日(六)前帶同有效會員証交予陳姑娘，可換領禮物乙份。如會員証過期，會員需要親身到中心續會後才能換領禮物乙份。

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。

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

雷暴警告/
黃色暴雨警告/
一號風球



中心
開放

室內活動
/班組

戶外活動
/班組

✓

✓

✓

紅色暴雨警告/
三號風球



✓

✓

✗

黑色暴雨警告/
八號或以上風球



✗

✗

✗

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	

