



保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2020 年 4 月份

用笑做運動!

今期我們與大家介紹一個簡單易做的運動：只需大笑就可以“用笑做運動”面對新冠肺炎疫情影响，除大家要注意衛生，勤洗手，增強免疫力外，內在的健康都要注意。

有句話說：喜樂的心乃是良藥，所以“笑”很重要，而**大笑好處**有：

- 1) 身體健康：一分鐘的「笑」等於 10 分鐘的慢跑。而且笑所造成的運動傷害極低，是最安全的帶氧運動。
- 2) 增強免疫系統：笑有助於產生自然殺死細胞並提高抗體的能力。
- 3) 舒緩高血壓和心臟病：10 分鐘的「笑」之後，血壓因此可以降低約 10mm 至 20mm(毫米汞柱)。
- 4) 使更年輕、燒脂：氧氣輸送大量增加，活化肌膚細胞，而且笑同時運動到臉部肌肉，臉部自然容光煥發。
- 5) 速進和諧的人際關係



大笑瑜伽 四步驟

1

拍掌--手指對手指、掌心對掌心，拍掌節奏是 1-2、1-2-3



2

呼吸(調息)--彎腰，放下手臂擠出腹部空氣，雙手自由擺動



3

像小孩般--隨心和開心的笑

哈哈



4

大笑動作的練習--中國抱拳式打招呼的笑



SQS
服務質素標準
話您知

標準 16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

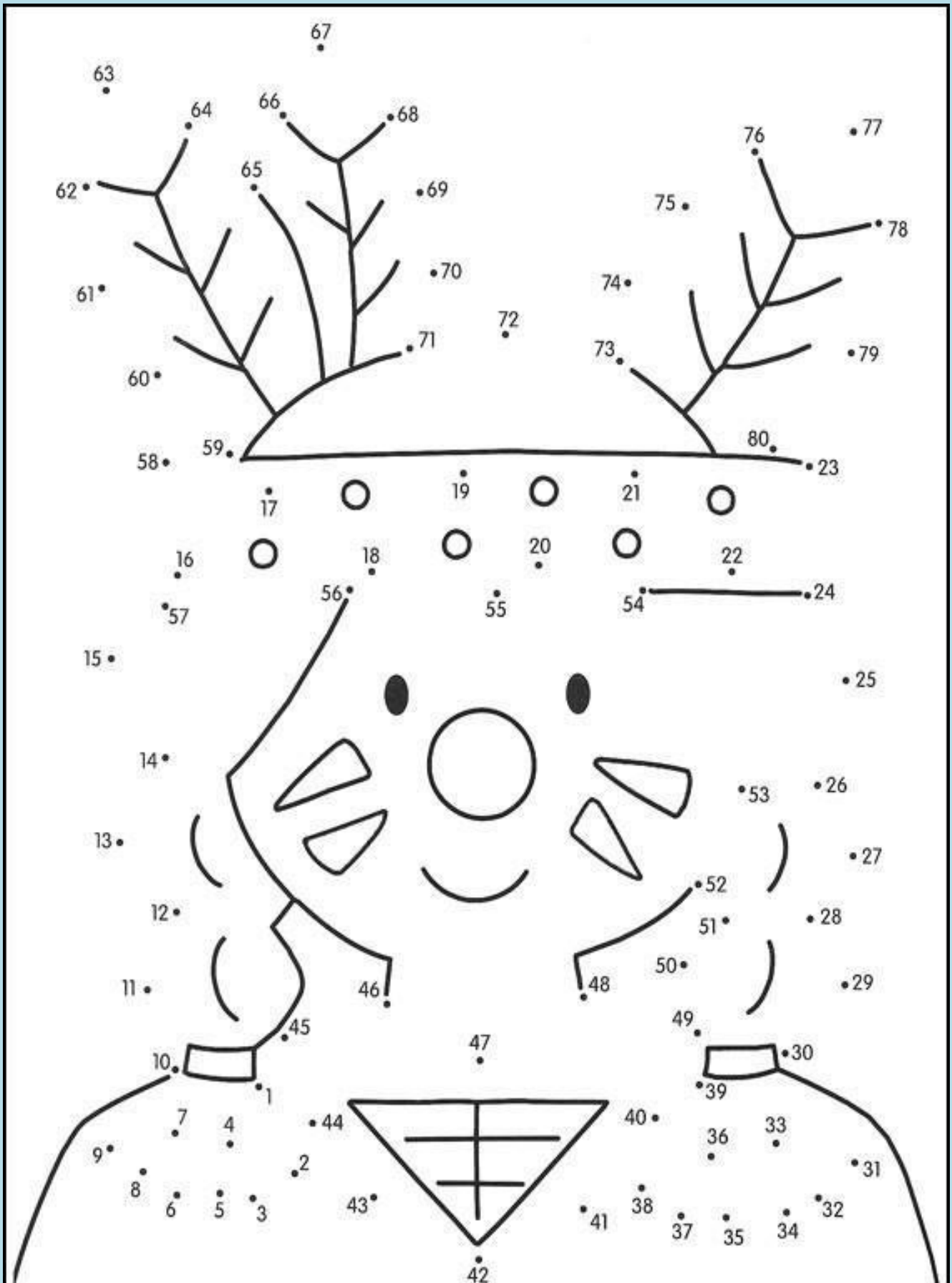
保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)

訓練項目 1：手眼協調、認知能力訓練

物資：工作紙、筆

請由 1 開始，順序連線至 80。



保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)

訓練項目 2：時間導向

物資：工作紙、筆

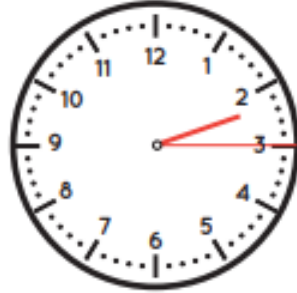
請圈出正確的時間。

1.



3:15
12:15
12:45

2.



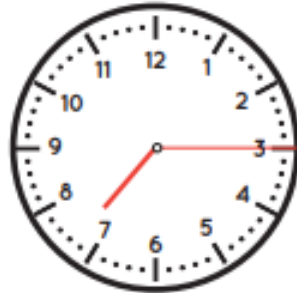
1:15
2:45
2:15

3.



2:45
9:15
3:15

4.



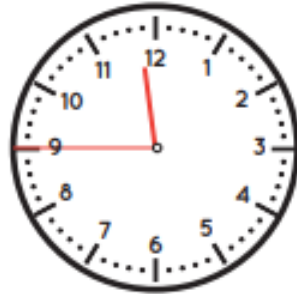
3:45
7:15
7:45

5.



5:45
9:45
6:15

6.



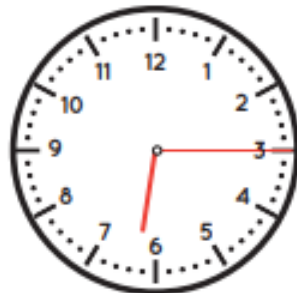
11:45
9:45
12:15

7.



3:45
10:15
10:45

8.



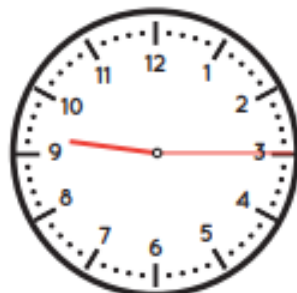
3:15
6:15
3:45

9.



4:45
5:15
5:45

10.




3:45
9:15
3:15



親愛的老友記:

完成兩題訓練項目後，請於 5 月 8 日前交予陳姑娘，可換領禮物乙份。

莊啟程耆暉中心



疫情 新措施

(2020年4月8日更新·資料來源：港府新聞公報)

在2020年4月10日至23日期間：

1. 餐飲業務管制

- 顧客的數目不得超過座位數目的50%
- 餐桌之間最少有1.5米距離或用隔板分隔
- 不得有多於4人同坐一桌
- 除了飲食時，客人須一直佩戴口罩
- 進入餐廳前，須先量度體溫
- 餐廳要提供消毒潔手液
- 暫停餐廳內的卡拉OK活動及麻將天九活動
- 酒吧必須關閉



圖片來源：
衛生署

2. 以下場所須關閉

- 遊戲機中心、浴室、健身中心、遊樂場所、公眾娛樂場所、派對房間、美容院、夜店或夜總會、卡拉OK場所、麻將天九館、按摩院

3. 禁止於公眾地方進行多於4人的羣組聚集繼續生效

(又稱「限聚令」)

- 違例者定額罰款\$2,000



提提你：每月壽星 溫馨獻禮

- 4-6月份壽星，請於4-6月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物一份。最遲可於2020年7月4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。



義工資訊通

鑑於新型冠狀病毒疫情嚴峻，中心維持有限度及緊急服務，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。



義工潮用 WhatsApp 探訪

日期 4月29日、5月6日、5月13日(星期三)

時間 下午2時30分至3時15分

地點 本中心門外

內容 學習如何使用WhatsApp，並透過WhatsApp視像通話向其他長者作視像探訪。

名額 10人 (每2-3人一組，共3組，會個別聯絡時間)

職員 張嘉琪 姑娘 (實習社工)

備註 1. 只適合有智能手機的參加者。

2. 參加者須自備智能手機。

3. 如有興趣者可逢星期一及三致電中心聯絡張姑娘。



免費活動
名額有限



地址：將軍澳賢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 | |



特別報告

人事動向

曾觀梅



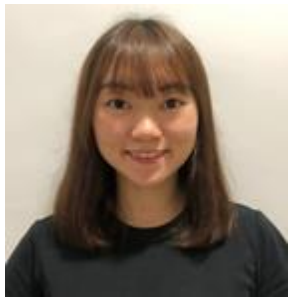
大家好！我叫曾觀梅，英文名 IVY，任職保健員職位，好開心有機會加入到莊啟程耆暉中心這個大家庭，對性格開朗的我有幸與這麼多位熱情活潑的同工共事而興奮，我會努力做好本職工作，以後在工作中如有不足之處，還請大家多多指教與體諒。

彭燕萍



大家好！我是彭燕萍，很開心，真的很開心，可以加入莊啟程耆暉中心這個大家庭。我會比心機加油學習和融入。很多謝和感恩！祝大家身體健康、工作順利、世界和諧！

張嘉琪



各位老友記：

你們好，我是實習社工張姑娘。因為現時疫情關係，無法與你們在中心見面。但我會逢星期一，三都會在中心，直至 5 月尾。如果你們想同我傾下計都可以致電中心找我。最後大家都需要注意衛生和勤洗手，祝大家身體健康。

鄭景沁



大家好，我是實習社工鄭景沁鄭姑娘！因為疫情關係沒能在中心與大家見面，很想大家。我將會於中心有健腦小遊戲和大家一起玩，活動有 10 個名額，先到先得。如果有興趣的老友記可以逢星期一及四致電到中心找我參與遊戲！活動完結後會得到一份醒目成績表知道自己醒目指數。最後，要提提大家在疫情完之前都要更加保重身體。祝大家身體健康！



實習社工

梁芷橋



各位老友記，大家好！☺ 我是初來報到的實習社工，你們可以稱呼我為梁姑娘，我會在莊老實習至八月份。由於疫情嚴峻，未能於中心跟大家交流，希望大家注意健康，減少外出，一同渡過這艱難的時間！期待在疫情完結後在中心與大家見面！