



# 保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2020 年 7 月份



按政府指引，由 5 月 27 日起，中心已恢復以預約形式的小組及活動。就新型冠狀病毒最新情況，凡進入中心範圍內的會員必須遵守下列措施：

## <感染控制注意事項>

1

請正確地戴上口罩



2

使用酒精搓手液



3

請等候職員  
為你量度體溫



4

請出示會員證  
(非會員請先登記)

## <政府一萬元領取方法>

計劃由 2020 年 6 月 21 日至 2021 年 12 月 31 日接受登記，共有 21 間銀行參與現金發放計劃。

\$10,000

### 申請資格

1. 於 2021 年 3 月 31 日或之前年滿 18 歲
2. 香港永久性居民
3. 持有於 2003 年 6 月 23 日或以後簽發的香港永久性居民智能身份證

## 領取款項方式

### 透過銀行戶口轉帳

1. <電子登記>：網上理財服務 / 透過銀行網站登記
2. <書面登記>
  - 2.1. 政府官方網站下載申請表格，或在參與銀行分行、各郵政局、民政事務總署各區諮詢服務中心、社會福利署各區福利辦事處，及房委會轄下公共屋邨辦事處和客戶服務中心領取表格。
  - 2.2. 可郵寄至郵政總局郵政信箱 182020 號，信封上需要填上收款銀行名稱，在本地寄出毋須郵費。市民亦可投到指定銀行分行的收集箱。
  - 2.3. 計劃開始登記的首六個星期，選擇以書面表格登記的合資格人士須按出生年份組別分批登記。
  - 2.4. 不接受以傳真或掃描登記表格後以電郵方式遞交的表格

### 親身領取支票

1. 電子登記表格：可透過香港郵政遞交電子登記表格，計劃開始登記當日會提供連結。
2. 書面登記表格：詳情與書面登記「透過銀行戶口轉帳」一樣。

## 收費活動 名額有限

7月2日(四)上午9時帶同有效會員証到中心  
報名及繳費，先到先得，每名會員只限參加收  
費活動1個，其餘有興趣收費活動先留名登記。



### 中心生日會(1-3月)

MACS:000046(一)

日期 7月6日(星期一) MACS:000047(二)  
時間 下午2時至3時(第一場)  
下午3時15分至4時15分(第二場)

地點 本中心

內容 與1-3月生日會員慶祝生日，開開心  
心慶祝。

名額 16人(每場)

費用 會員\$15

職員 廖雅芳 / 曾觀梅 姑娘

備註 1.1-3月生日會員可優先報名。  
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。



### 中心生日會(4-6月)

MACS:000062(一)

日期 7月13日(星期一) MACS:000063(二)  
時間 下午2時至3時(第一場)  
下午3時15分至4時15分(第二場)

地點 本中心

內容 與4-6月生日會員慶祝生日，開開心  
心慶祝。

名額 16人(每場)

費用 會員\$15

職員 廖雅芳 / 曾觀梅 姑娘

備註 1.4-6月生日會員可優先報名。  
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。



### 夏季保健按摩

MACS: 000057

日期 7月8日至7月29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 3人

費用 會員\$90(每節)

職員 曾觀梅 姑娘

備註 1.足底按摩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。



### 護老俱樂部

MACS: 000049

日期 7月14日(星期二)  
時間 上午10時至11時

地點 本中心

內容 分享如何應對疫情下帶來的精神壓  
力反應，及學習減壓方法。

名額 7人

費用 會員\$10

職員 張創裕 先生

備註 護老者優先，如7月4日(六)或之後  
有餘額會開放非護老者報名。



### 7月開心下午茶

MACS: 000051

日期 7月16日(星期四)

時間 下午3時至4時

地點 到中心取外賣

內容 製作香草果皮綠豆沙，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。



## 收費活動 名額有限

有興趣者可先致電中心登記，戴先生  
再個別通知。

### 社區記者義工小組

MACS: 000061

日期 7月3日(星期五)、7月6日至7月27日(逢星期一)  
時間 上午10時30分至11時30分(第一節)  
上午9時30分至10時30分(第二至五節)  
地點 本中心  
節數 5節  
內容 介紹長者友善社區及教授運用手機程式製作短片。  
名額 7人  
費用 會員\$10  
職員 戴穎雋 先生(實習社工)



## 免費活動 名額有限

有興趣之會員請致電到本中心登記，先到先得  
，每名會員只限參加免費活動2個，其餘有興趣  
免費活動先留名登記。

### 夏季耆暉量血壓

日期 7月(逢星期三及六)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 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。  
名額 10人  
職員 曾觀梅 姑娘



### 眼睛自由行-台灣篇

日期 7月23日(星期四)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 介紹旅行新方式，與參加者透過媒體  
用眼睛看世界和分享自由行之樂趣。  
名額 16人  
職員 廖雅芳 姑娘



### 長者簡易保健運動

日期 7月9日(星期四)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 由長者安居協會職員介紹運動的益  
處及指導長者基本的運動技巧。  
名額 15人  
職員 廖雅芳 姑娘  
備註 成功登記之會員，活動當天請穿著合  
適的服飾和運動鞋出席。



### 衛生署講座\_自助按摩

日期 7月16日(星期四)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 透過學習掌握按摩方法可以舒緩肌  
肉酸痛，也可以幫家中有需要的人按  
摩舒緩痛楚及增進關係。  
名額 15人  
職員 曾觀梅 姑娘





## 免費活動 名額有限

有興趣之會員請致電到本中心登記，先到先得，每名會員只限參加免費活動 2 個，其餘有興趣免費活動先留名登記。

○ **認識腦退化及治療方法**  
日期 7月20日(星期一)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 由賽馬會高錕腦伴同行護士講解「腦退化症」又稱「老人痴呆症」或「認知障礙症」相關知識及治療方法。  
名額 20人  
職員 曾觀梅 姑娘



○ **精明耆英我至醒**  
日期 7月24日(星期五)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 由長者安居協會職員分享最新防騙資訊及預防推銷陷阱，做個精明老友記。  
名額 15人  
職員 廖雅芳 姑娘



○ **食用植物介紹及種植方法**  
日期 7月24日(星期五)  
時間 下午2時至4時  
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



○ **不同種類的助行器  
正確使用方法講座**  
日期 7月27日(星期一)  
時間 ○下午2時至2時45分  
○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物理治療師介紹不同種類的助行器正確使用方法。  
名額 20人(每節)(只可參加其中一節時段)  
職員 陳穎然 姑娘



○ **睡眠有法**  
日期 7月31日(星期五)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 以遊戲形式介紹有關睡眠錯誤的觀念和提升睡眠有效的方法。



名額 16人  
職員 李清霞 姑娘(實習社工)

SQS  
服務質素標準  
話您知

標準 2：政策及程序  
服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

# 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。



## 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  <b>T1</b>	✓	✓	✓
紅色暴雨警告 / 三號風球  <b>3</b>	✓	✓	✗
黑色暴雨警告 / 八號或以上風球  <b>8</b>	✗	✗	✗

## 特別報告

各位會員：

端午節將近，本中心茲收到企業捐贈 300 張粉麵券予長者享用，本中心將於 6 月 29 日(一)早上 10:00 起開始派發，有興趣之會員請於當天帶備有效之會員証親臨到本中心領取，先到先得，派完即止。



**特別報告****實習社工****李清霞**

各位老友記，大家好！我是新來的實習社工李姑娘，都可以叫我

啊清！我會在中心實習到 8 月 10 日。歡迎大家打電話上來找我傾計，互識認識大家。疫症時間，大家緊記繼續做好預防措施：正確帶口罩，勤洗手，注意個人衛生！我和你都做得到啊！

**戴穎雋**

大家好，我是來自明愛專上學院的實習社工，我叫戴穎雋，大家可以叫我戴生或者呀雋都可以架！我每逢一至五都會在中心實習，疫情期間，大家如果空閒時想找人傾談，都可以打電話到中心找我！另外疫情雖然開始穩定，但大家都要記得保持良好的個人及家居衛生，才可以減低感染的風險呀！

**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 2020 年 10 月 3 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。



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	

