



保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2020 年 9 月份

我的隨身課室 - 視像會議 **zoom** 教學

隨著新冠肺炎疫情持續擴散，政府及不少私人企業都建議員工「在家辦公」(Home Office)，學校亦以網上教學形式授課，以減低感染機會。視訊會議軟體 Zoom 開始變得普及，因為 Zoom 能提供免費多人網上視像會議功能，這次就為各位長友記介紹 Zoom 的簡易使用方法。



1 以智能電話掃描下列 QR Code，下載及安裝 Zoom



Google Play



Apple iOS

2 本中心透過Whatsapp 發送 Zoom 會議的連結訊息，點擊以開啟會議。



3 第一次使用時或會出現下列畫面，揀選以 Zoom 開啟。



4 Zoom 要求輸入請輸入您的姓名
名字以茲識別。

請輸入您的姓名	
您的姓名	
取消	確定

5 請耐心等待主持人將你加入會議。



6 加入會議後，可見雙方影像或聽到聲音。





收費活動，名額有限。

報名方法請留意活動備註。



9月開心下午茶

日期 9月16日(星期三) MACS:000096
 時間 下午3時至4時
 地點 到中心取外賣
 內容 製作木瓜雪耳南北杏糖水，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. 參加者請自備膠袋盛裝外賣。
 2. 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。
 3. 有興趣之會員於9月3日(四)上午9時起帶同有效會員証到中心報名及繳費，先到先得。



健康檢查

日期 9月29日(星期二) MACS:000078
 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. 有興趣之會員於9月3日(四)上午9時起先致電中心登記，活動當日才付款。

免費活動 名額有限



有興趣之會員於9月3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2個，其餘有興趣免費活動先留名登記。

ZOOM 教學暨開台日

日期 9月8日(星期二)
 9月10日(星期四)

時間 上午10時至10時40分

形式 ZOOM

內容 介紹視像通訊軟件 ZOOM 及本中心全新活動模式—莊老頻道。

名額 15人(每節)(只可參加其中一節時段)

職員 張創裕 先生




貿泰路保健室 (1)

日期 9月15日(星期二)

時間 上午10時至10時40分

形式 ZOOM

內容 與職員一齊安全做運動，既可以強身健體增強抵抗力又可舒筋活絡舒緩身體酸痛。

名額 會員8人

職員 曾觀梅 姑娘

備註
 1. 參加者需準備①一張四平八穩無轆的椅子。
 ②兩個約500ml的樽裝水或替代品。
 2. 參加者需經過評估，有興趣者請先登記，曾姑娘再個別通知。



免費活動 名額有限

有興趣之會員於 9 月 3 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 2 個，其餘有興趣免費活動先留名登記。

老是常出現

日期 9 月 17 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



護老俱樂部

日期 9 月 22 日(星期二)
時間 下午 2 時 30 分至 4 時
形式 ZOOM
內容 介紹護老者及被照顧者在家進行的活動 / 遊戲，分享抗疫良方。
名額 10 人
職員 郝彩霞 姑娘
備註 護老者優先，
如 9 月 15 日(二)
或之後有餘額會開放予非護老者報名。



眼睛自由行 ~ 韓國篇

日期 9 月 24 日(星期四)
時間 上午 10 時至 10 時 40 分
形式 ZOOM
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 15 人
職員 廖雅芳 姑娘



快樂速遞

日期 9 月 29 日(星期二)
時間 上午 10 時至 10 時 40 分
形式 ZOOM
內容 分享快樂小故事、會員點播歌曲及分享心聲。
名額 12 人
職員 張創裕 先生
備註 歡迎長者提供快樂小故事及點播歌曲，有興趣可與張先生聯絡，提供小故事的長者可獲神秘禮物一份。



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



iOS



免費活動 名額有限

有興趣之會員於 9 月 3 日(四)上午 9 時起可先致電中心登記，有確實日期及時間後，職員會個別聯絡參加者約時間到中心填表格。為預防流感，請踴躍參加。

流感疫苗注射 2020 MACS:000093

-
- 日期 約 10 月份
時間 待定
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。



「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。

計劃由 中銀香港慈善基金 撥款贊助

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

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

- 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。



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

SQS
服務質素標準
話您知

標準 3：運作及活動紀錄

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確紀錄。

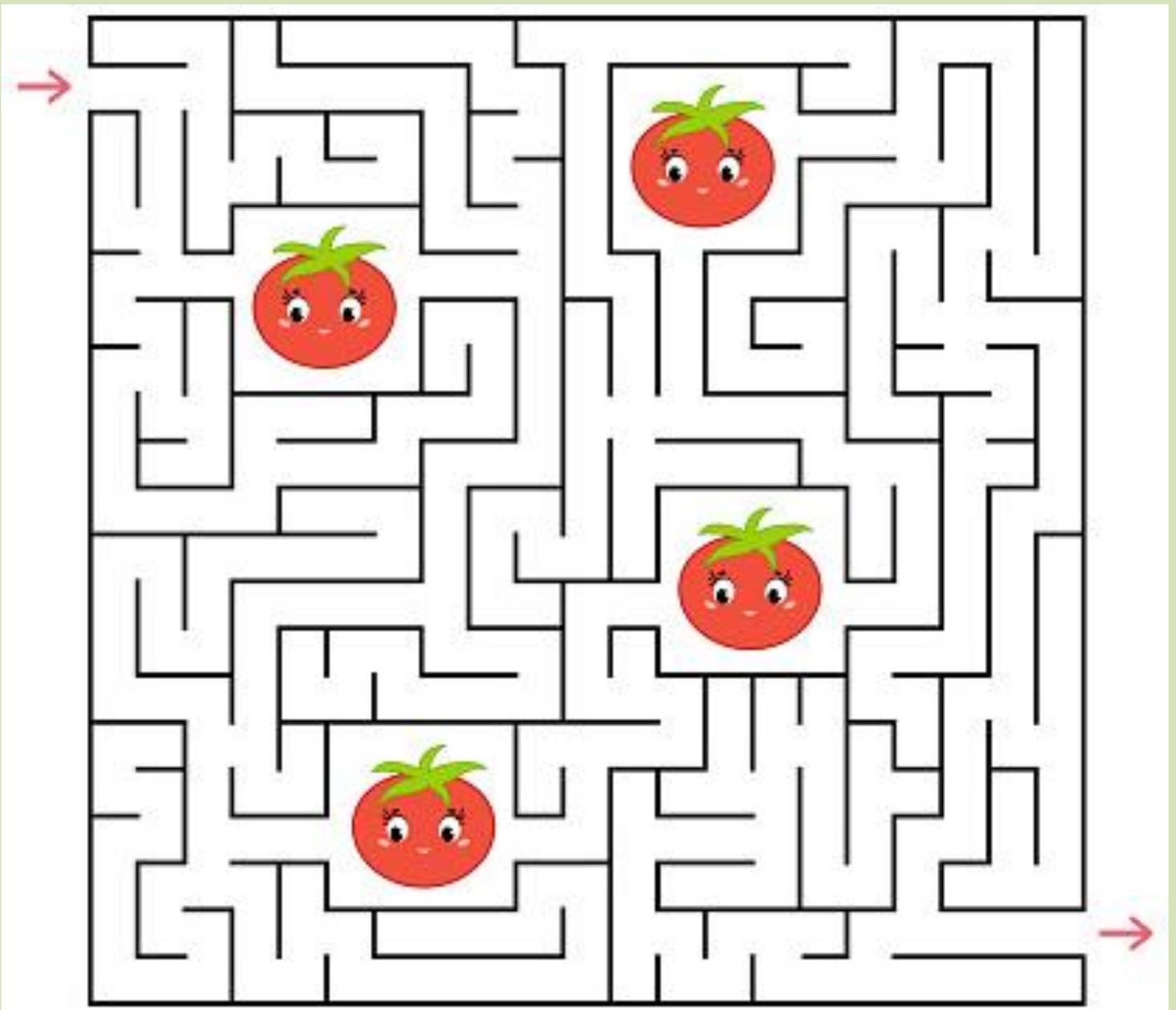
保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)

訓練項目 1：手眼協調、考眼力

物資：工作紙、筆

收集所有的番茄並用筆指示走出迷宮的路。



 親愛的老友記:

 完成兩題訓練項目後，請於 9 月 19 日(六)前交予陳姑娘，
可換領禮物乙份。

莊啟程耆暉中心

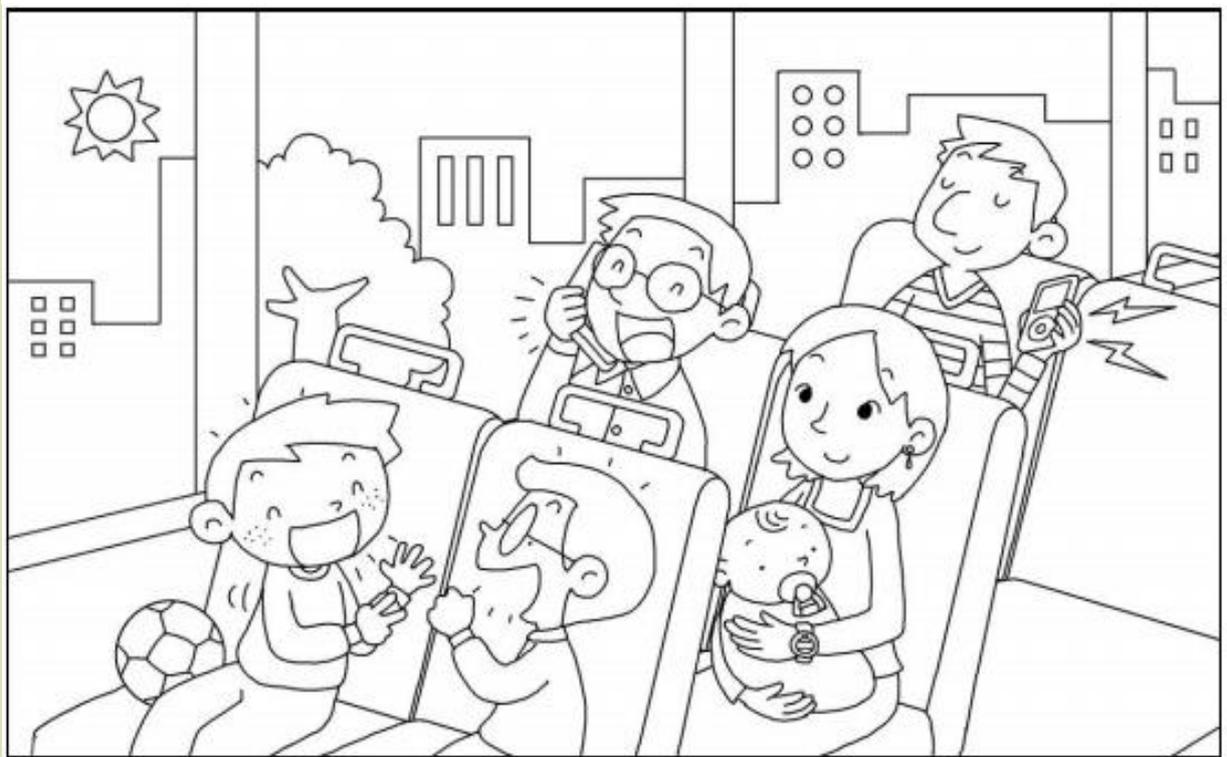
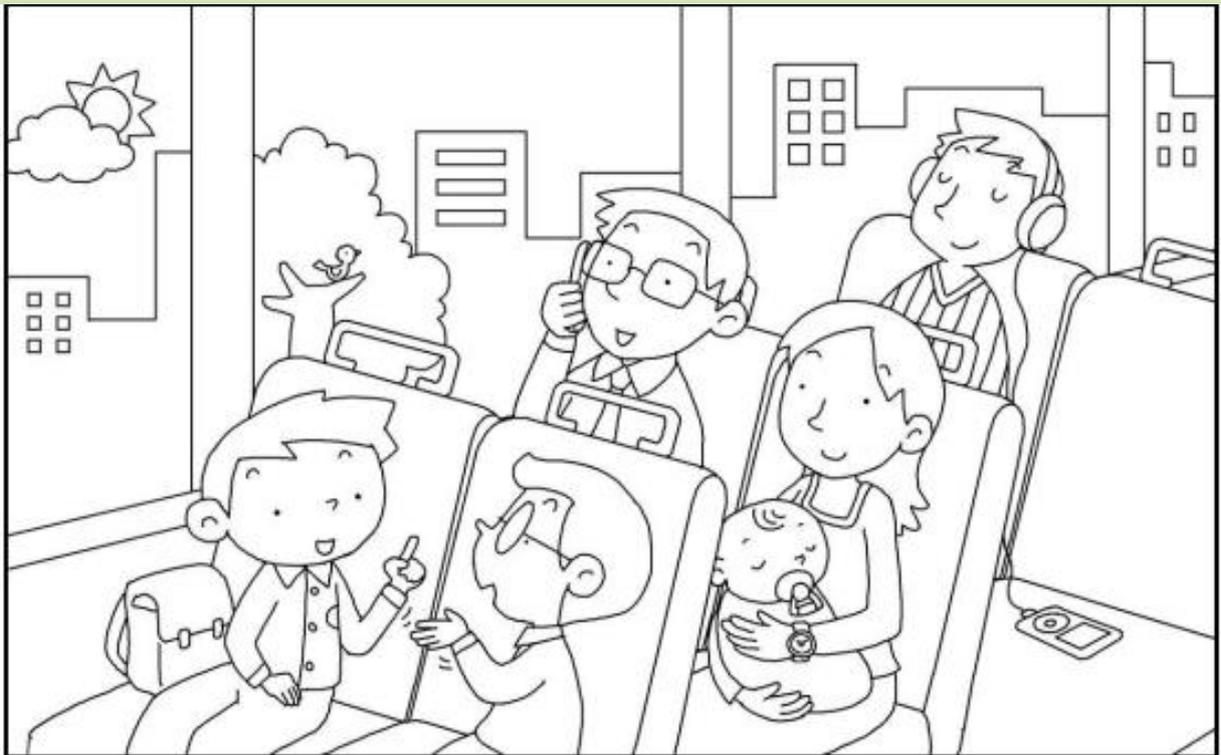
保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)

訓練項目 2：視覺空間、集中力

物資：工作紙、筆

找出最少 10 處不同的地方，於下面那幅圖案中用筆把不同的地方圈起來。



「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，但如果还有其他協助，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	

