



保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2021 年 1 月份

《提防電話騙案》

近日電話騙案手法層出不窮，除了較常見假扮入境處或其他執法機構人員，聲稱事主犯法要求匯錢之外，亦有騙徒曾冒認社福機構的職員，要求受害人提供個人銀行戶口號碼及密碼等敏感資料來換領禮物等。過程中，騙徒可以說出受害人的姓名。



防騙小貼士



絕大部份「+852」字頭的電話均為由海外撥打的詐騙電話，政府部門或其他機構並不會以「+852」字頭的電話致電市民。



如遇到有人自稱執法人員或政府機構職員，以不同理由指示市民交出個人資料及財產，應該主動查證及再三向相關機構核實來電者的身份。



切勿向陌生人透露個人資料：包括身份證號碼、銀行戶口號碼、網上銀行帳戶及密碼。



切勿下載不明來歷的應用程式，或者將任何資料輸入到不明來歷的應用程式或網址。



提醒身邊親友提防受騙。



如有懷疑，應致電防騙易熱線 18222 查詢。



收費活動 名額有限

因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於 1 月 5 日(二)上午 9 時起致電到本中心登記，並於 1 月 7 日(四)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

<input type="checkbox"/>	1 月開心下午茶 MACS:000205
日期	1 月 20 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	製作紅豆蓮子百合糖水，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	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。



<input type="checkbox"/>	健康檢查 MACS:000202
日期	1 月 21 日(星期四)
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. 有興趣之會員請先致電中心登記， <u>活動當日才付款</u> 。



免費活動 名額有限

因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於 1 月 5 日(二)上午 9 時起致電到本中心登記，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。

<input type="radio"/>	耆暉量血壓
日期	1 月 6 日至 30 日(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



<input type="radio"/>	衛生署講座_睡眠健康
日期	1 月 7 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長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，如何建立健康的睡眠習慣。
名額	15 人
職員	曾觀梅 姑娘



<input type="radio"/>	普及健體運動
日期	1 月 14 日(星期四)
時間	上午 9 時至 11 時
形式	WhatsApp
內容	透過 WhatsApp 傳達健腦手指操資訊，讓長者在家可以隨時輕鬆鍛煉，達到增強記憶力，延遲腦部退化。
名額	10 人
職員	曾觀梅 姑娘
備註	參加者必須要有智能手提電話，並先下載 WhatsApp。



<input type="radio"/>	家裡有個健忘寶寶
日期	1 月 14 日(星期四)
時間	下午 3 時至 4 時
形式	ZOOM
內容	分享認知障礙症長者的照顧及家居環境設計技巧。
名額	16 人
職員	張創裕 先生
備註	如需協助安裝 ZOOM 程式，請於活動前到中心向職員查詢。



免費活動 名額有限

因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於1月5日(二)上午9時起致電到本中心登記，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。

耆康會-優質睡眠講座

日期 1月15日(星期五)
時間 上午9時30分至10時30分
地點 本中心
內容 由耆康會職員講解有關如何提升優質睡眠質素，改善失眠的問題。
名額 15人
職員 葉春儀 姑娘
備註 護老者優先



耆樂卜卜齋

日期 1月15日(星期五)
時間 下午3時至3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-舒筋伸展自在學

日期 1月19日(星期二)
時間 上午11時至12時15分
地點 ZOOM
內容 與將軍澳醫院健康資源中心合作，由物理治療師講解不同伸展拉筋的動作，學習太極小金鐘，舒展疲勞的身軀，緩解因壓力引致的繃緊，達至身心的放鬆。



名額 10人(護老者優先)
職員 葉春儀 姑娘
備註 1. 成功報名的

關愛自己 · 身心健康齊起動

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

參加者，職員會於活動前一天以 WhatsApp 訊息發送 ZOOM 會議號及密碼，請於活動舉行前 10 分鐘透過 ZOOM 視訊軟件登入參與活動。

2. 成功報名的參加者，需於活動日前致電預約並親臨中心領取“運動拉力帶”以供活動進行期間使用。

眼睛自由行 ~ 瑞士篇

日期 1月21日(星期四)
時間 下午3時至3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 8人
職員 廖雅芳 姑娘



免費活動 名額有限

因疫情嚴峻，為減少聚集，不接受親臨中心登記，請有興趣之會員於1月5日(二)上午9時起致電到本中心登記，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。

護老俱樂部

日期	1月22日(星期五)		名額	6人
時間	上午10時至11時		職員	葉春儀 姑娘
地點	本中心		備註	1. 護老者優先。 2. 參加者需要自攜長型環保利是封，用以製作立體利是鴻運迷你豬之用。
內容	一同重溫新春慶節活動相關傳統；護老者共同暢談紓壓；及後一同製作立體利是鴻運迷你豬。			

中風長者的照護

日期	1月25日(星期一)
時間	下午2時30分至4時
地點	本中心
內容	由香港老年學會-賽馬會屋苑關顧護老計劃的職員講解有關中風長者的照顧技巧。
名額	15人
職員	葉春儀 姑娘
備註	護老者優先。



秋季長者友善社區關注組

日期	1月29日(星期五)
時間	下午3時至4時
地點	ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)
內容	一同商討寶林區內長者友善設施的建議。
名額	10人
職員	王穎恩 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



iOS



提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 1-3 月份壽星，請於 1-3 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2021 年 4 月 10 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。





保良局
PO LEUNG KUK

於1878年成立的慈善機構
A charity established since 1878

本局檔案：PLK-VC-20/21-21

電話：2997 0206

傳真：2997 0236

親愛的會員及家屬：

感謝您一直以來對本局安老服務的支持。

本局近年致力發展藝術治療服務，善用音樂、書法、舞動及繪畫等不同的媒介，發展社區及體弱長者的潛能，培養興趣。在藝術創作過程中讓早期認知障礙症長者紓緩情緒，享受創作，同時預防及緩減認知退化速度。

2021 年快將來臨，我們特別結集長者的畫作，加入預防認知障礙症的小貼士製成精美月曆，與您分享。為讓更多體弱長者受惠，隨函附上捐款表格，期望得到您的支持，謹代表受惠長者向您致意。

如對上述活動有任何查詢，歡迎致電 2997 0206 與保良局莊啟程耆暉中心林主任聯絡。

順祝 新的一年事事順利，身心康泰！

保良局莊啟程耆暉中心主任

林新慧 謹啟

2020 年 12 月 1 日

香港禮頓道六十六號 66 Leighton Road, Hong Kong
T: 2277 8888 F: 2576 4509 E: plkinfo@poleungkuk.org.hk
www.poleungkuk.org.hk

LH6 06/19/90K





保良局
PO LEUNG KUK

2021 年安老服務月曆訂購表格



保良局近年致力發展藝術治療服務，善用音樂、書法、舞動及繪畫等不同的媒介，發展社區及體弱長者的潛能，培養興趣。在藝術創作過程中讓早期認知障礙症長者紓緩情緒，享受創作，同時預防及緩減認知退化速度。2021 年快將來臨，我們特別結集長者的畫作製成精美月曆與大家分享。

本人_____，聯絡電話：_____欲支持並訂購月曆如下：

項目	數量	單價	金額
2021 年月曆	本	\$50	\$
額外捐款			\$
		共：	\$

捐款金額可以 現金 或 劃線支票 (支票抬頭：保良局) 連同表格寄回
銅鑼灣禮頓道 66 號莊啟程大廈五樓 保良局安老服務 劉小姐/楊先生。

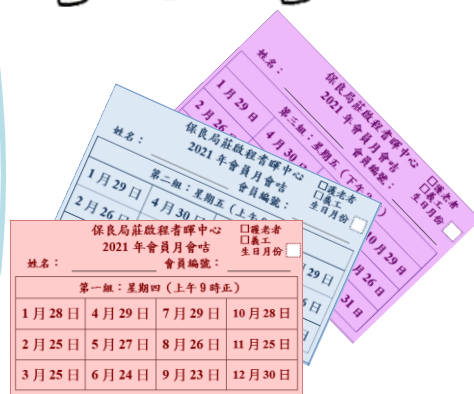
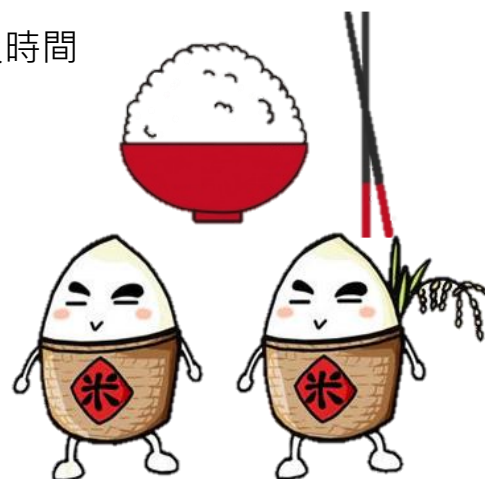
感謝慷慨解囊，支持認知障礙症長者藝術治療服務！

安老服務致意
30/11/2020

更換 2021 年月會卡及取福米 1 包

請會員帶備有效會員証，按會員編號於指定日期及時間親臨本中心更換 2021 年月會卡及取福米 1 包。

	會員編號	日期	時間
1.	1-1500	1 月 6 日(三)	下午 2:00-4:30
2.	1501-2000	1 月 7 日(四)	上午 9:00-11:00
3.	2001-2500	1 月 7 日(四)	下午 2:00-4:30
4.	2501-3000	1 月 8 日(五)	上午 9:00-11:00
5.	3001 以上	1 月 8 日(五)	下午 2:00-4:30



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。



SQS
服務質素標準
話您知

標準 7：財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的
財政管理。

「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

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 	✗	✗	✗

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	

