



保良局
PO LEUNG KUK

保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2021 年 02 月份



因應疫情的最新發展，社署資助的福利服務由十二月二日起，長者地區中心和長者鄰舍中心只維持有限度服務。中心的小組活動可以網上形式或在足夠社交距離下實地進行、而大型活動及偶到服務則不在此階段提供。



新年快樂

農曆新年又到了。

祝各位老友記新年快樂!身體健康!
新年的傳統習俗大家又知道多少呢?
今日先同大家講下除夕的由來啦!



「古時候有一種叫夕的怪獸，異常兇猛，每到歲末就會吞食牲畜傷害人命，這個時候人們不得不逃亡山林躲避夕獸的傷害。一年歲末，正當人們準備逃亡山林，突然來了個孩子，只見這孩子長得濃眉大眼，十分漂亮。那孩子他讓人們在家門口掛個紅色的布，並告訴大家他有辦法把夕獸攆走，到了晚上，夕獸闖進村子，發現家家戶戶門口掛着紅色的布，屋內燭火通明，正準備獸性大發，一個小孩子跳了出來，手裏拿着一串鞭炮，發出「砰砰啪啪」的炸響聲，夕獸嚇得再不敢往前湊逃走了。原來，「夕」



最怕紅色、火光和炸響。那個小孩叫「年」，夕獸被攆走了，人們第二天紛紛來拜訪年，這也是拜年的來歷，慢慢地人們就將春節前一天叫做「除夕」，並且形成了春節貼春聯、放鞭炮的習俗。」

資料來源：<https://kknews.cc/culture/xlmj549.html>

收費活動

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2月2日(二)上午9時起致電到本中心登記，並於2月5日(五)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

新春靚湯速遞

MACS:000221



日期 2月9日(星期二)
時間 上午10時30分至11時
地點 到中心取外賣
內容 製作潤肺蟲草花粟米紅蘿蔔雪耳元貝腰果合桃湯，讓會員以外賣形式取回家中享用，倍添暖意。

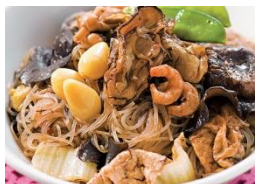
名額 30人
費用 會員\$12
職員 陳穎然 姑娘
備註 參加者請準時到達中心，活動開始30分鐘後將不會派發食物。

牛年新春靚齋速遞

MACS:000223



日期 2月19日(星期五)
時間 上午10時30分至11時
地點 到中心取外賣
內容 製作八寶齋，讓會員以外賣形式取回家中享用，倍添暖意。
名額 30人
費用 會員\$12
職員 郝彩霞 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。



2月開心下午茶

MACS:000220



日期 2月24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 製作老薑參薯黑芝麻湯圓糖水，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 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。



同慶新春 2021(第一場)

MACS: 000226



日期 2月26日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
費用 會員\$15
內容 與參加者一同玩遊戲，抽獎及製作精美新春立體手工，一同歡賀新年。
名額 15人
職員 葉春儀 姑娘
備註 參加者需要自攜環保長型利是封，用以製作迷你立體利是牛牛之用。



同慶新春 2021(第二場)

MACS: 000227



日期 2月26日(星期五)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
費用 會員\$15
內容 與參加者一同玩遊戲，抽獎及製作精美新春立體手工，一同歡賀新年。
名額 15人
職員 葉春儀 姑娘
備註 參加者需要自攜環保長型利是封，用以製作迷你立體利是牛牛之用。



免費活動

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2月2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。

○ 衛生署講座_長者簡易保健運動

日期 2月4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如何正確運動及注意事項，和分享熱身、伸展及靜止前的基本運動技巧。
名額 15人
職員 曾觀梅 姑娘



○ 青協賀新年

日期 2月6日(星期六)
時間 上午10時至11時
地點 茵怡青協
內容 欣賞醒獅表演，線上魔術表演及玩小遊戲。
名額 10人
職員 王穎恩 姑娘
備註 參加者需自行到達青協。



○ 精明耆英我至醒

日期 2月8日(星期一)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 新年將至，長者慎防各類騙案及握銷陷阱。中心邀請長者安居協會職員為長者講解防騙資訊，慎防受騙，做個精明耆英。
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 2月19日(星期五)
時間 下午3時至3時40分
形式 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)
內容 分享正面訊息及大玩歇後語。
名額 8人
職員 廖雅芳 姑娘



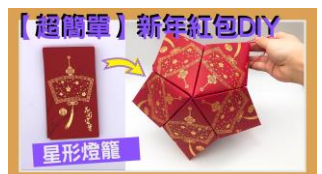
○ 靈實-照顧認知障礙症長者及溝通技巧

日期 2月23日(星期二)
時間 上午10時至11時
地點 本中心直播 ZOOM
內容 由靈實家居照顧隊的专业職員向護老者講解有關照顧認知障礙症長者及溝通技巧。
名額 10人
職員 葉春儀 姑娘
備註 護老者優先。



○ 護老俱樂部

日期 2月22日(星期一)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 護老者都需要有自己放鬆的時間。活動中與參加者一起分享放鬆的方法。另因應新年，與參加者一同用利是封製作新年手作。
名額 6人
職員 葉春儀 姑娘
備註 1.護老者優先。
2.參加者需要自攜12個長型環保利是封，用以製作立體星形燈籠之用。



免費活動

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 2 月 2 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。



ZOOM 安裝與教學

日期 2 月 25 日(星期四)
時間 上午 9 時 30 分至 10 時(第一節)
上午 10 時 30 分至 11 時(第二節)
地點 本中心
內容 協助會員安裝及使用視像軟件 ZOOM。
名額 4 人(每場)
職員 張創裕 先生
備註 1. 為免造成聚集，每節參加者不多於 4 人。
2. 長者需備有智能手提電話或平板電腦。



眼睛自由行 ~ 世界篇

日期 2 月 25 日(星期四)
時間 下午 3 時至 3 時 40 分
形式 ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)
內容 介紹旅行新方式，與參加者透過媒體用眼睛看世界和各地慶祝新年之特色。
名額 8 人
職員 廖雅芳 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 App Store



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 8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



疫情之下對於運動的嚮往

疫情還未消散，為了自己和他人的健康，人們保持著社交距離，減少外出，防止病毒傳播。數日未曾健身，現在肚子上的贅肉怎麼樣了？在這個特殊時期，如何才能既保證健康又能保持身材呢？疫情之下，這群人用親身詮釋：沒有什麼能夠阻擋對於運動生活的嚮往。（部份資料來源：中國新聞網）



塞浦路斯尼科西亞，一名女子在家參加網上的普拉提課程，她的狗也參與其中，動作相當標準。

一位巴基斯坦小伙子在家裡拎著水桶塑造自己的肌肉線條。



一名英國女子在愛丁堡的公園裡修煉自己的“平衡術”，兩棵樹的距離那麼近，又那麼遠。

同樣不能去場館訓練的還有英國拳擊手湯米·沃德，在沒有沙袋和假人陪練的日子裡，晾衣繩是最佳搭檔。



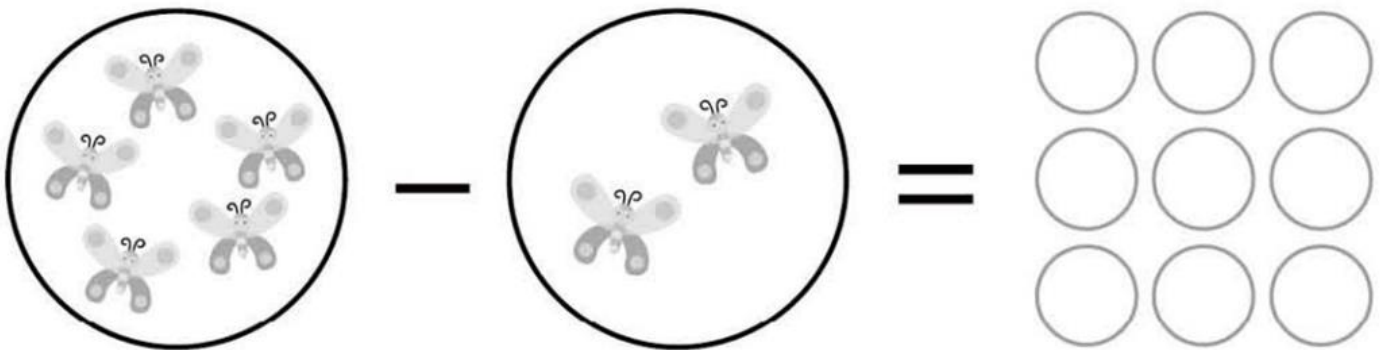
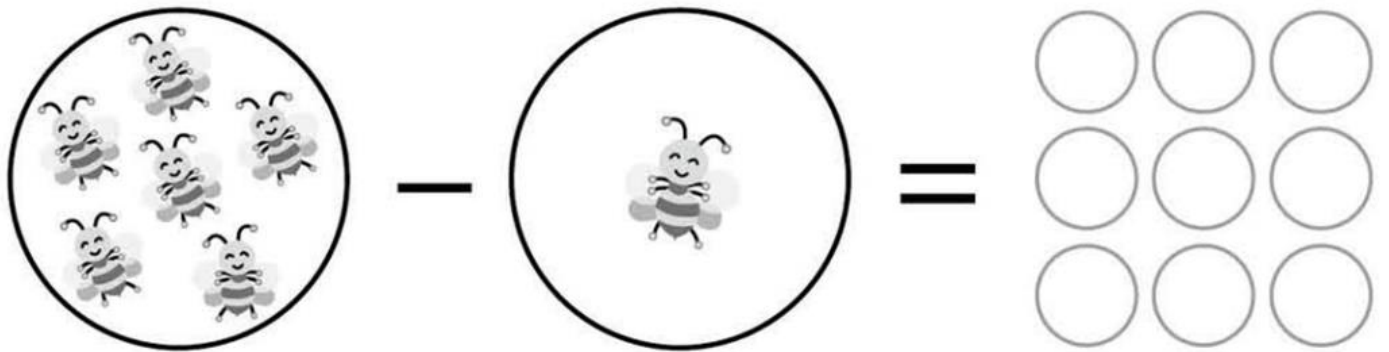
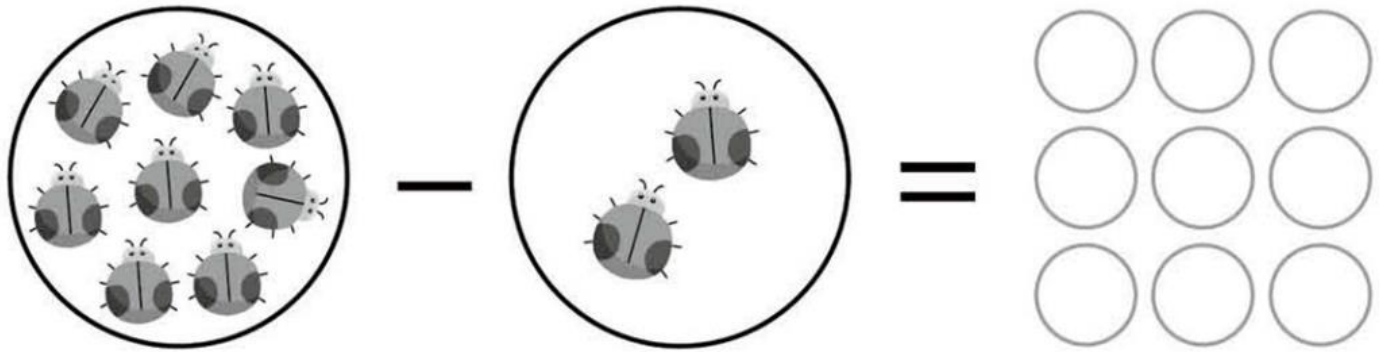
提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 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。

保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)

數量相減剩多少？請在右面○中填上顏色。



親愛的老友記:

完成兩題訓練項目後，請於 2 月 11 日(四)前帶同有效會員証交予中心職員，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

保良局莊啟程耆暉中心

姓名：_____ (會員編號：_____)

每個組合必須包含全部但不重複的數字 1-4，

每個組合可以是橫排 4 格、直排 4 格。

1		3	2
2		4	
	1		4
4			

		1	4
4			
1		2	3
	2	4	

「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	

