



保良局莊啟程耆暉中心

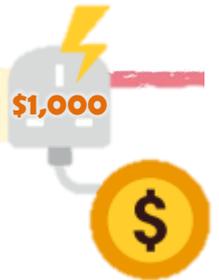
中心月刊 2021 年 04 月份



2021-22
財政預算案

21-22 年度 財政預算案

新一份的《財政預算案》又出爐了，就紓解民困及社福設施方面的措施又會是怎樣呢？大家一齊來睇下啦！



紓解民困

- 百分百擔保個人特惠貸款
 - 為失業人士提供多一個財政選項
 - 貸款額上限 80,000 元，申請期 6 個月
 - 年利率固定 1%，最長分 5 年攤還
 - 首 12 個月只需還息，如期全額還款後可獲退還已繳利息
- 寬減 2020/21 課稅年度 100% 薪俸稅和個人入息課稅，上限 10,000 元
- 寬減 2021/22 年度住宅物業差餉，首兩季每季上限 1,500 元，後兩季每季上限 1,000 元
- 補貼每個電力住宅用戶戶口 1,000 元
- 為參加 2022 年香港中學文憑考試的學校考生代繳考試費
- 預留 10 億元，資助超過 3 000 幢老舊樓宇維修渠管
- 電子消費券：向每名合資格的 18 歲或以上香港永久性居民及新來港人士，分期發放總額 5,000 元的電子消費券，鼓勵及帶動本地消費



社福設施

- 增撥 1 億 4,700 萬元加強精神健康服務
- 於未來兩年啟用 2 間地區康健中心，另有 11 區的「地區康健站」可於年內相繼開展服務
- 安老服務：於未來數年新增約 8 800 個安老宿位及約 2 800 個資助長者日間護理服務名額
- 康復服務：到校學前康復服務的名額預計在 2022/23 學年加至共 10 000 個
- 向獎券基金注資 11 億元，確保急需的社福服務發展項目可以如期推展可行
- 預留 1 億 5,000 萬元，免費為非政府社福機構進行能源審核並安裝節能裝置



活動報名方法

- (1) 於 4 月 8 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記
- (2) 於 4 月 8 日(四)上午 9 時起致電 2997 0206 到本中心登記

* 注意 *

- 不接受電話留言及 WhatsApp  方式登記。
- 免費活動前一天，職員會致電會員確認出席活動。
- 收費活動請按收據上列明的日期時間準時出席，職員不會另行通知。
- 如活動已額滿，職員將不會個別通知後備會員。

收費活動 名額有限

於 4 月 8 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記，並於 4 月 10 日(六)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

保健按摩- 4 月 MACS:000013

日期 4 月 7 日至 28 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\$360
職員 葉春儀 姑娘
備註 1. 護老者優先。
2. 參加者請在活動前先清潔腳部。
3. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向葉姑娘查詢。



4 月開心下午茶 MACS:000003

日期 4 月 16 日(星期五)
時間 下午 3 時至 3 時 30 分
地點 到中心取外賣
內容 製作雞絲碗仔翅，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。



和你 DIY MACS: 0000121

日期 4 月 19 日(星期一)
時間 下午 2 時至 3 時
地點 本中心
內容 和參加者一起玩即時攝影相片，並製作獨一無二的相框。



收費活動 名額有限

於 4 月 8 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記,並於 4 月 10 日(六)前到本中心繳費,逾期當棄權論。

健康檢查 MACS:000002

日期 4 月 22 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 15 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, 活動當日才付款。



書法班(初階)

日期 待定(逢星期二)
時間 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分
地點 本中心
堂數 10 堂
內容 教授初學者書法及執筆的正確姿勢、臨帖的正確方法及楷書的學習等。
名額 14 人
費用 會員\$115
導師 陳曉露
職員 廖雅芳 姑娘
備註 學員需自備大楷毛筆及宣紙, 本中心會提供墨汁、碟及毛氈。
(如有需要可向老師查詢及代購用品)



有興趣之會員, 歡迎致電本中心 2997 0206 查詢及留名。

免費活動 名額有限

於 4 月 8 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨中心登記 / 致電 2997 0206 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。

耆暉量血壓

日期 4 月 10 日至 28 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, 為長者提供磅重、量血壓及血氧量服務, 持續監察各項情況。
名額 15 人
職員 曾觀梅 姑娘



七老八十去追夢

日期 4 月 10 日(星期六)
時間 下午 2 時 30 分至 4 時 30 分
地點 本中心
內容 觀看電影記錄片《不老騎士-歐兜邁環台日記》及討論主題—追夢。
名額 12 人
職員 張創裕 先生



免費活動 名額有限

於 4 月 8 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨中心登記 / 致電 2997 0206 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。

4 月義工小聚

日期	4 月 12 日(星期一)	內容	一同認識義務工作的概念, 分享義工經驗, 歡樂共聚。
時間	下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	名額	10 人
地點	本中心	職員	王穎恩 姑娘



香薰芳療按摩體驗

日期	4 月 13 日至 29 日(逢星期二及四)
時間	下午 3 時至 4 時
地點	本中心
內容	由中心職員為受慢性痛症或情緒困擾的長者, 提供免費的手部香薰按摩體驗。
名額	8 人
職員	曾觀梅/廖雅芳 姑娘
備註	1. 有興趣之會員需要經過負責職員評估; 2. 每位參加者體驗 1 次, 時間為 20-30 分鐘; 3. 每位參加者之體驗日期及時間會另作通知。



衛生署講座_長者保健運動

日期	4 月 15 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選擇合適長者之運動, 學習熱身、伸展及靜止前的基本技巧, 以及運動的益處及運動期間應注意事項。
名額	15 人
職員	曾觀梅 姑娘



精明智能生活 II

日期	4 月 16 日(星期五)
時間	下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
地點	本中心
內容	1. 介紹實用電話應用程式, 例如購物、翻譯、交通、電子銀包等。 2. 分辨網絡資訊真偽及防騙知識。
名額	12 人
職員	張創裕 先生
備註	未曾參與三月份「精明智能生活」的會員優先報名。



玩轉腦朋友

日期	4 月 20 日(星期二)	名額	8 人
時間	下午 3 時至 3 時 40 分	職員	廖雅芳 姑娘
形式	ZOOM/中心(視乎疫情情況而定)		
內容	與參加者大玩各類型遊戲, 讓大家動動腦筋, 開開心心。		



免費活動 名額有限

於 4 月 8 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨中心登記 / 致電 2997 0206 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。



奧迪聽力講座

日期 4 月 23 日(星期五)
時間 上午 10 時至 11 時
地點 本中心
內容 由奧迪慈善基金職員向護老者講解有關如何保護聽覺的資訊與技巧。
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 4 月 23 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



香港的山林和園野

日期 4 月 26 日(星期一)
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 與參加者用眼睛一齊欣賞香港的郊野、行山徑、美景及周邊特式等等。
名額 8 人
職員 廖雅芳 姑娘



護老者講座：夜夜好眠

日期 4 月 27 日(星期二)
時間 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
地點 本中心
內容 由長者安居協會的職員講解有關提升睡眠質素及如何應對失眠問題。
名額 15 人
職員 葉春儀 姑娘
備註 護老者優先。



腦玩童

日期 4 月 26 日(星期一)
時間 下午 1 時 30 分至 2 時 10 分
形式 ZOOM
內容 玩不同的益智遊戲, 腦筋大作戰。

名額 6 人
職員 郝彩霞 姑娘
備註 參加者請先安裝 ZOOM, 如有問題, 請活動前到中心詢問職員。



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 iOS



免費活動 名額有限

於 4 月 8 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨中心登記 / 致電 2997 0206 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	4 月 27 日(星期二)	名額	6 人
時間	下午 2 時 30 分至 3 時 30 分	職員	葉春儀 姑娘
地點	本中心	備註	護老者優先。
內容	護老者一同探討減壓及放鬆的技巧。 分享過後，參加者可以一同製作小手工， 以實踐紓壓的好方法。		



日期	4 月 30 日(星期五)
時間	① 上午 9 時至 12 時 ② 下午 1 時至 4 時

地點 本中心

內容 由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心的職員向參加者講解有關健康相關的管理技巧。於講座期間，即場為各參加者作眼底機測試，再由職員為參加者個別講解身體狀況與中風風險的程度等內容。

名額 15 人(每場)

職員 葉春儀 姑娘

- 備註
1. 護老者優先。
 2. 正接受白內障及青光眼相關跟進及治療、曾接受視網膜(眼底)手術的人士均不適合進行測試。
 3. 參加者需要同時參與講座及眼底機測試。
 4. 參加者參加測試的次序需要按照中心的安排，逾時不候。
 5. 經檢測評為中至高風險中風 / 患認知障礙症的參加者需要安排參加健康小組 (小組舉行日期待定)。



護老自修室

四月的「每月之書」是由天窗出版的《不怕老退化》。書中主要講解中風、帕金森及腦退化症的相關資訊，以協助社區上的護老者了解更多相關疾病的知識，從而減低護老者的照顧壓力。

【每月之書】

《不怕老退化》

天窗出版(2015)

更新會員個人資料

電話 / 地址

緊急聯絡人資料

居住狀況：獨居、雙老、與子女共住...

經濟狀況：綜援、高齡津貼、普通/高齡長者生活津貼...

各位會員，如閣下個人資料有所變更，請及早通知中心職員，謝謝！



義工資訊通

香港義務工作的起源

義務工作是自古以來已經存在，古時候的贈醫施藥被視為義工的雛型。

古時香港人口不多，為一小漁村，人們以捕魚為生。至開埠初期，香港人口逐漸增加，當時人們比較貧困，很多人缺乏糧食。

當時在港的外國傳教士為有需要的人士提供食物、醫療和教育的援助，幫助人們解決困境。這時誕生了不少有教會背景的社會服務團體，並由義工提供服務。至七十年代，香港經濟起飛，經濟狀況不斷改善，教會的救濟服務才漸漸停止。

香港人口一直增長，為幫助貧困人士得到醫療和緊急的援助，慈善機構相繼成立。這些機構成立初期均由創辦人及義工提供服務，其後始加入受薪職員。

這可算是香港義務工作的起源。

如果想知多 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

- 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。最遲可於 2021 年 7 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。



SQS
服務質素標準
話您知

標準 10：申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

「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	

