



## 【話你知】被困升降機要點做？

相信不少人曾有被困升降機經驗，究竟被困升降機時我地應該做和不應該做那些行為呢？

### **忌** 自行拉開升降機門

一般升降機故障，多是機廂運行期間突然停下。如被困其中，最危險的行為是嘗試自行拉開升降機門離開，因為機廂可能未有對準樓層，乘客若自行從開口跳出，有機會跌倒或扭傷，甚至意外跌入軌槽底，嚴重可致命。此外，若被困乘客強行拉開升降機門，機廂在乘客步出期間再次移動，或會夾住乘客，同樣有致命可能。



### **宜** 站近升降機後方待救援

若不幸被困升降機，最好是按動警鐘，等維修人員到場救出，等候期間勿「做任何動作搵門」，亦要盡量站近機廂後方，遠離升降機門，避免救援人員以工具打開升降機門時，意外碰撞到乘客。

此外，亦可嘗試按下各樓層的按鈕，可令升降機有機會開門，因有時升降機在某個樓層無法開門，可能是因為該樓層有組件故障，若其他樓層的組件運作正常，乘客按下其他樓層按鈕，令升降機移動至另一樓層。



# 活動報名方法

1. 於 4 月 30 日(五)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記
2. 於 4 月 30 日(五)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 30 日(五)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記，並於 5 月 3 日(一)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

## 書法班(初階)

MACS: 000041

日期 4 月 13 日至 6 月 22 日(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。



\*\*\*有興趣之會員，歡迎致電本中心 2997 0206 查詢及留名。\*\*\*

## 保健按摩- 5 月

MACS: 000043

日期 5 月 5, 12 及 26 日(星期三) 職員 葉春儀 姑娘  
時間 上午 9 時 45 分至 12 時 備註 1. 護老者優先。  
(每節 45 分鐘) 2. 名額有限，先報先得。  
3. 參加者請在活動前先清潔腳部。  
4. 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。  
地點 本中心  
節數 3 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\$270



## 收費活動 名額有限

於 4 月 30 日(五)上午 9 時起帶同有效會員証親臨  
本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記, 並  
於 5 月 3 日(一)前到本中心繳費, 逾期當棄權論。



### 老有所為-無伴奏合唱小組

MACS: 000044

日期 5 月 5 日至 6 月 30 日(逢星期三)(19/5 暫停)

時間 下午 2 時 30 分至 4 時

地點 本中心

節數 8 節

內容 由香港無伴奏合唱工作室的導師教授長者學習  
無伴奏合唱, 把音樂帶入長者的生活, 並成為義工, 外出探訪。

名額 15 人

費用 會員\$60

職員 王穎恩 姑娘

- 備註
1. 是次活動由老有所為贊助。
  2. 參加此小組需外出探訪, 設義工津貼。
  3. 有興趣之會員請於 4 月 30 日(五)上午 9 時起進行登記, 王姑娘再個別通知。



### 5 月開心下午茶

MACS:000029

日期 5 月 14 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 製作涼拌香蒜青瓜雲耳, 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。



### 健康檢查

MACS:000027

日期 5 月 20 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。



### 護老俱樂部

MACS: 000045

日期 5 月 31 日(星期一)

時間 下午 2 時至 3 時

地點 本中心

內容 護老者一同了解中風先兆及照顧中風長者的技巧。  
分享過後, 參加者可以一同製作立體咭小手工,  
以實踐紓壓的好方法。

名額 6 人

費用 會員\$10

職員 葉春儀 姑娘

備註 護老者優先。



## 免費活動 名額有限

於 4 月 30 日(五)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 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。



### 香薰芳療按摩(1)

- 日期 5 月 4 日至 27 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、睡眠困擾的長者，提供免費的手部香薰按摩。  
名額 4 人  
職員 曾觀梅/廖雅芳 姑娘  
備註 1. 每節 20-30 分鐘，每人 4 節，每人每周限 1 節。  
2. 有興趣的會員需要經過評估。  
3. 合資格之會員參加日期及時間另作通知。



### 耆暉量血壓

- 日期 5 月 5 日至 29 日(逢星期三及六)  
(19/5 暫停)  
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



### 耆樂卜卜齋

- 日期 5 月 7 日(星期五)  
時間 下午 3 時至 4 時  
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



### 樂樂社區-音樂治療小組

- 日期 5 月 7 日至 6 月 25 日(逢星期五)  
時間 上午 10 時 30 分至 11 時 30 分  
地點 本中心  
節數 8 節  
內容 讓長者透過由音樂治療師帶領的音樂治療小組達至身心靈放鬆，從而提升壓力處理能力。  
名額 6 人  
職員 王穎恩 姑娘  
備註 1. 只限護老者參加。  
2. 有興趣之會員請於 4 月 30 日(五)上午 9 時起進行登記，王姑娘再個別通知。



## 免費活動 名額有限

於 4 月 30 日(五)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 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。



### 玩轉腦朋友

日期 5 月 10 日(星期一)  
時間 下午 1 時 30 分至 2 時 30 分  
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，讓大家都動動腦筋，開開心心。



名額 8 人  
職員 廖雅芳 姑娘



### 精明智能生活 III

日期 5 月 11 日(星期二)  
時間 下午 2 時至 3 時  
地點 本中心  
內容 1. 介紹方便日常生活的電話應用程式，例如購物、翻譯、交通、電子銀包等。  
2. 學習分辨網絡資訊真偽及防騙知識。



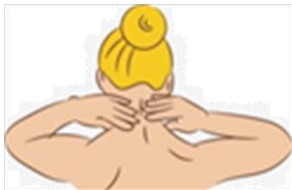
名額 12 人  
職員 張創裕 先生  
備註 未曾參與三、四月份「精明智能生活」的會員優先報名。



### 衛生署講座\_自助按摩

日期 5 月 14 日(星期五)  
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。

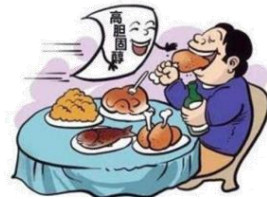
名額 15 人  
職員 曾觀梅 姑娘



### 長者常見痛症知多 D- 膽固醇

日期 5 月 14 日(星期五)  
時間 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分  
地點 本中心  
內容 由中心職員講解及分享膽固醇資訊及相關健康飲食。

名額 10 人  
職員 曾觀梅 姑娘



### 專題講座：長者身心社靈的轉變

日期 5 月 15 日(星期六)  
時間 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分  
地點 本中心  
內容 由退休資深社康護士與長者分享年老身心社靈的轉變。

名額 20 人  
職員 王穎恩 姑娘



### 義工學堂：智能護老篇

日期 5 月 20 日(星期四)  
時間 下午 3 時至 4 時  
地點 本中心  
內容 1. 討論日常照顧長者上的困難。  
2. 學習有助照顧長者的應用程式。

名額 12 人  
職員 張創裕 先生  
備註 義工優先報名。



## 免費活動 名額有限

於 4 月 30 日(五)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 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。

### ○ 長者安居協會-長者簡易保健運動

日期 5 月 21 日(星期五)  
時間 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分  
地點 本中心  
內容 由長者安居協會的職員向參加者講解保健運動的好處，同時帶領參加者一同進行保健運動。

名額 15 人  
職員 葉春儀 姑娘  
備註 護老者優先。



### ○ 5 月義工小聚

日期 5 月 25 日(星期二)  
時間 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分  
地點 本中心  
內容 義工一同分享義工經驗，瞭解探訪的注意事項，歡樂共聚。

名額 10 人  
職員 王穎恩 姑娘



### ○ 眼睛自由行 ~ 越南篇

日期 5 月 28 日(星期五)  
時間 下午 3 時至 4 時  
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越南之美景及特色。

名額 8 人  
職員 廖雅芳 姑娘



### ○ 專題講座：走過人生路

日期 5 月 29 日(星期六)  
時間 上午 9 時 30 分至 10 時 30 分  
地點 本中心  
內容 由退休資深社康護士與長者分享如何走過人生路。

名額 20 人  
職員 王穎恩 姑娘



## 護老自修室

五月的「每月之書」是由方舟文化出版的《痛風食療事典》。書中主要講解痛風發作的原理及相關飲食療法的資訊，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】\*\*\*

《痛風食療事典》

方舟文化出版(2011)



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



## 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

### 國際義工日

1985 年第 40 屆聯合國大會通過決議，訂定每年十二月五日為「國際義工日」(International Volunteer Day)，目的是表揚義務工作者對社會的貢獻、提高各界對義工服務的認識、確認義工的貢獻、加強義工服務的聯繫和支援，以及進一步推廣義務工作。

聯合國亦藉此鼓勵全球各地政府及團體，於國際義工日當天舉行活動，呼籲社會人士支持及參與義務工作。

可見，義工對人們來說，是重要的「資產」。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」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

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 6 月 30 日(三)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 11：評估及滿足需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

# 「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	

