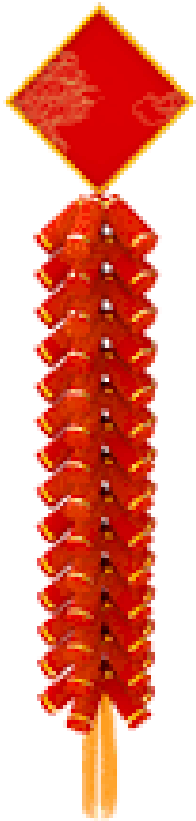
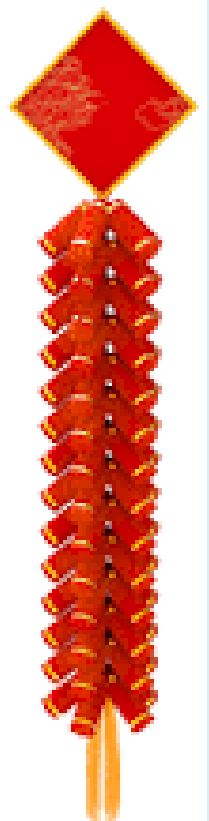




<新年智醒目>



正	玩	洗	邇	邇	富
步	月	獅	子	能	貴
步	開	初	活	年	榮
高	壓	赤	一	年	華
陞	手	歲	口	有	心
笑	口	棗	錢	餘	馬



(例子) 農曆正月的頭一天是 正月初一。

1. 廣東俗語有云：「年廿八，_____」。
2. 長輩也於年三十晚向晚輩派利是 叫「_____」
3. 傳統新年期間打爛東西，說句：「落地開花，_____」
4. 年初三又稱為「_____」。
5. 十二生肖中，誰一生氣便會變成猴子？(猜十二生肖動物)
6. 一個東西被炸開後，會笑得合不攏嘴。(猜賀年食物 1)。
7. 新年食湯圓寓意一家人團團圓圓、歡聚滿堂，所以年糕寓意「_____」。
8. 每年都有盈餘。(猜過年常用的吉祥話)

請在上圖找出適當字詞

活動報名方法

因應新型冠狀病毒感染情況，本中心 2 月份之實體月會將會取消。中心將以電話形式進行 2 月月會活動報名，因此請會員於 1 月 27 日(四)上午 9 時起致電 2997 0206 予本中心報名活動，敬請留意。

* 注意 *

1. 不接受電話留言及 WhatsApp  方式登記。
2. 職員會致電通知成功報名免費活動的會員出席活動。
3. 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。
4. 如活動已額滿，職員將不會個別通知後備會員。



活動提醒

項目	內容	日期/時間/地點	對象
聲波震動儀簡介會	與參加者講解聲波震動儀的好處，用法及注意事項。	2 月 14 日(一) 上午 10:00/ 下午 3:00(本中心)	已成功報名 1 月份活動之 會員
健康檢查	驗血糖、驗膽固醇。	2 月 23 日(星期三) 上午 9 時(本中心)	已成功報名 1 月份活動之 會員
即場登記活動 (不需預先報名)			
項目	內容	日期/時間/地點	對象
耆暉量血壓	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。	2 月 5、12、19 及 26 日(六) 2 月 9、16 及 23 日(三) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員

護老自修室

二月的「每月之書」是由楓葉社文化事業有限公司出版的《膝痛急診室》。書中主要教導讀者如何應對骨關節炎的方法及照護專書。

【每月之書】

《膝痛急診室》

楓葉社文化事業有限公司出版(2015)



快樂毛巾操

日期 2月7、14、21及24日(逢星期一及四)
 時間 上午10時分至11時
 地點 本中心(視乎疫情情況而定)
 節數 4節
 內容 職員與參加者一齊做毛巾操運動，
 提升肌力強度和平衡力,舒緩身體酸痛。
 名額 會員7人
 費用 會員\$10
 職員 曾觀梅 姑娘
 備註 1. 參加者需經過評估，先留名登記，曾姑娘再個別通知有興趣者。



眼睛自由行-春田花花

日期 2月15日(星期二)
 時間 下午3時至4時
 形式 本中心(視乎疫情情況而定)
 內容 與參加者透過媒體用眼睛欣賞世界的花卉展覽及旅遊新樂趣。
 名額 12人
 費用 免費
 職員 廖雅芳 姑娘



衛生署講座 低脂飲食及烹調方法

日期 2月18日(星期五)
 時間 上午10時15分至11時15分
 地點 本中心(視乎疫情情況而定)
 內容 由衛生署護士講解如何選擇低脂肪食物及低脂肪的烹調方法。
 名額 會員15人
 費用 免費
 職員 曾觀梅 姑娘



於 1 月 27 日(四)上午 9 時起致電 2997 0206 向本中心登記，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。此外，收費活動需於 1 月 31 日(一)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

教育發展



耆樂卜卜齋

日期 2 月 10 日(星期四)
 時間 下午 3 時至 4 時
 地點 本中心(視乎疫情情況而定)
 內容 分享正面訊息及大玩歇後語。
 名額 12 人
 費用 免費
 職員 廖雅芳 姑娘



玩轉腦朋友

日期 2 月 24 日(星期四)
 時間 下午 3 時至 4 時
 形式 本中心(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。
 名額 12 人
 費用 免費
 職員 廖雅芳 姑娘



義工服務



齊齊禪繞畫

MACS:000363

日期 2 月 7 日(星期一)
 時間 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
 地點 本中心(視乎疫情情況而定)
 內容 與參加者一同透過繪畫禪繞畫來刺激五感及建立正面情緒感受。
 名額 6 人 (義工優先)
 費用 會員\$10
 職員 王穎恩 姑娘



義工嘉許禮

日期 2 月 22 日(星期二)
 時間 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
 地點 本中心(視乎疫情情況而定)
 內容 嘉許本中心的義工在過去一年對中心的付出及貢獻，活動內容包括：遊戲、頒發獎狀。
 名額 60 人
 費用 免費
 職員 王穎恩 姑娘

所有活動會因應疫情情況轉為以網上形式(WhatsApp /Zoom)進行，參加者請先在智能電話下載程式！





輕黏土手工暨認知測試

日期 2月17日(星期四)
時間 下午1時30分至4時30分
地點 本中心(視乎疫情情況而定)
內容 由賽馬會高錕腦伴同行流動車服務職員與護老者一同製作輕黏土手工紓壓；及後以抽籤形式進行實體或視像形式進行認知測試。



名額 12人(護老者優先)

費用 免費 職員 郝彩霞 姑娘

- 備註
1. 參加者必須同時參與輕黏土手工製作及認知測試。
 2. 測試需時，參加者必須要按照抽籤的次序及預留足夠的時間輪候作認知測試。
 3. 需視乎疫情，如未能舉行中心實體活動，活動則會取消。



護老俱樂部_保健小冊子分享

日期 2月21日(星期一)
時間 上午9時至10時/下午2時至3時
地點 本中心(視乎疫情情況而定)
內容 向護老者派發有關類風濕性關節炎的相關保健資訊小冊子。



名額 30人(護老者優先)

費用 免費

職員 廖雅芳 姑娘

備註 參加者需於指定日子及時間到中心取小冊子。

類風濕性關節炎



護老法寶-原來食得好快樂

日期 2月10日(星期四)
時間 上午10時30分至11時30分
地點 本中心(視乎疫情情況而定)

內容 透過「愛自己的30天」的護老法寶，向護老者發放護老者資訊，認識快樂食品，讓護老者學習如何關懷自己。



名額 10人

金魚吊飾齊齊整

日期 2月28日(星期一)
 時間 下午3時至4時
 地點 本中心(視乎疫情情況而定)
 內容 與參加者用環保利是封製作可愛金魚吊飾。
 名額 12人
 費用 免費
 職員 廖雅芳 姑娘



同慶新春

日期 2月8日(星期二)
 時間 下午3時
 形式 WhatsApp形式
 內容 以WhatsApp影片方式教授老友記摺新年柑桔，同慶虎年。
 名額 12人
 費用 免費
 職員 郝彩霞 姑娘
 備註 1.參加者需已安裝WhatsApp程式。
 2.參加者可於活動前到中心領取色



喜迎元宵_齊齊猜猜猜

日期 2月14日(星期一)
 時間 下午2時30分至4時
 地點 本中心(視乎疫情情況而定)
 內容 逢元宵佳節，與長者齊猜燈謎及抽獎，喜迎元宵。
 名額 30人
 費用 免費
 職員 曾觀梅 姑娘



備註 1. 猜中1-3條可抽獎1次；4-6條燈謎可抽獎2次；以此類推。
 2. 活動分3個時段，每時段為20分鐘。
 3. 如疫情嚴峻活動將會改為：到中心領取燈謎作業，完成(填寫正確謎底)後交回中心，可抽獎1次。抽獎有效期至19/2/2022。

和你 ZOOM — ZOOM

日期 2月11日(星期五)
 時間 上午10時至10時40分
 地點 ZOOM
 內容 介紹視像通訊軟件 ZOOM 使用。
 名額 6人
 費用 免費
 職員 郝彩霞 姑娘
 備註 如需協助安裝 ZOOM 程式，請於活動前到中心向職員查詢。



社交康樂

2月開心下午茶

MACS: 000354



日期 2月17日(星期四)
時間 下午3時至3時30分
地點 到中心取外賣
內容 製作芋頭湯圓糖水，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 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。



新春元宵羅漢齋

MACS: 000358



日期 2月15日(星期二)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 到中心取外賣
內容 製作羅漢齋菜，讓會員在疫情中能以外賣形式取回家中享用，渡過元宵佳節。
名額 30人
費用 \$20
職員 林婉汶 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



義工資訊通

香港義務工作的起源

義工 運動
Volunteer
MOVEMENT

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

當時在港的外國傳教士和修女經常為有需要的人提供食物、醫療和教育的援助，幫助人們解決困境。這時不少有教會背境的社會服務團體誕生，而其中不少的服務均由義工提供。

至七十年代，香港經濟起飛，人們的經濟狀況不斷改善，教會的救濟服務才漸漸停止。

而香港的人口一直增長，為了幫助當時的貧困人士得到醫療和緊急的援助，一些慈善機構相繼成立。這些機構成立初期均由創辦人及一群義工提供服務。

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。



SQS
服務質素標準

標準4：職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和 / 或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

特別報告 1

有關 2022 年 3 月月訊，請會員於 2 月 17 日(四)起，自行或請親友到中心代領 3 月月訊一份，或歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊。謝謝！

特別報告 2

人事動向



葉春儀
社工

各位老友記，由於本人有其他的發展方向，將於 1 月 31 日(一)離職，在此要跟大家告別了！加入莊老大家庭的 2 年，非常感謝老友記們對我的關懷及照顧，不勝感激！在此祝福大家身體健康，活得精彩！



張創裕
社工

感謝各位過去五年多的包容和愛錫，張先生我將於 1 月 31 日(一)離職，請大家未來繼續支持中心的服務及享受精彩的活動。希望老友記可以勇敢面對人生的各種挑戰，追尋心中的夢想，保重。

實習社工



黃淑婷

大家好！我是明愛專上學院的實習社工-黃淑婷。各位老友記可以叫我婷姑娘或者親切一些叫我阿婷也可以。很高興在未來的四個月中為大家服務，歡迎大家多多與我聊天，互相認識，創造美好的回憶。期望這段時間與大家一同分享和同行。請大家多多指教，謝謝！



蕭皓升

各位老友記，大家好！我是中心實習學生蕭皓升(呀升)，是明愛專上學院學生，很高興可以到保良局莊啟程耆暉中心實習，盼望日後可以與大家留下愉快的回憶，期待與大家見面和相處。最後，多多指教，謝謝！

<感染控制注意事項>

就變種病毒Omicron在本港社區蔓延，凡進入中心範圍內及使用本中心服務的會員必須遵守下列措施：

1 請正確地
戴上口罩



2 使用
酒精搓手液



3 請等候職員
為你量度體溫



4 請出示會員證
(非會員請先登記)



「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。

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 2022 年 3 月 31 日(四)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。



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/高額長者生活津貼...







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！



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  	✓	✓	✓
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、林婉汶、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、曾觀梅、廖雅芳、林潔萍
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	

