



快樂七式

根據《全球快樂指數》2021年公布，香港在149個國家及地區中排名第77位。每個人都希望做個開心快樂人，原來快樂是可以培養的，藉著「快樂七式」慢慢把快樂累積起來吧。



第一式：感謝與讚美

把握機會向別人表達謝意，選擇適合自己的方式，如探訪、寫信或其他途徑向對方表達。

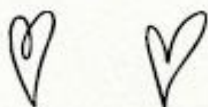
第二式：健康樂悠悠

保持運動的習慣、健康飲食和充足的睡眠。



第三式：敬業樂業

無論任何職位，專心做好本份，按自己的能力付出和貢獻，從中尋找樂趣和滿足感。



第四式：嘉言善意

選擇以正面的說話與人和自己說話，培養樂觀、正面的思想。

第五式：為善最樂

「助人為快樂之本」，日常生活中，主動關心別人的近況，實踐日行一善。

第六式：常懷寬厚

寬恕是放下的一種態度，代入別人的處境，用平常心看待對方所犯的過錯。

第七式：天倫情話

不論生活節奏多忙碌，為家庭和知己預留相聚的時間，爭取共享天倫和與良朋歡聚的機會。



活動報名方法

因應新型冠狀病毒感染情況，本中心 5 月份之實體月會將會取消。中心將以電話形式進行 5 月月會活動報名，因此請會員於 4 月 28 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。

特別報告 1

有關 2022 年 6 月月訊，請會員於 5 月 19(四)起，自行或請親友到中心代領 6 月月訊一份，或歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊。謝謝！

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 2022 年 6 月 30 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。



「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



於 4 月 28 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 5 月 3 日(二)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

健康生活

MACS:000029

快樂毛巾操

日期 5 月 4、11、18 及 25 日(逢星期三)
時間 下午 3 時至 4 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 6 人
費用 會員\$10
職員 曾觀梅 姑娘
備註 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。



衛生署講座_慎防跌倒

日期 5 月 13 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 由衛生署護士講解引致跌倒的因素、後果及預防方法，以及跌倒後的正確處理及跟進方法。
名額 15 人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



中醫健康講座

日期 5 月 13 日(星期五)
時間 上午 10 時 30 分至 12 時 30 分
形式 ZOOM
內容 由香港大學中醫診所中醫師講解如何減輕新冠後遺症症狀。
名額 不限
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



健康生活

健康檢查

MACS:000030



日期 5月19日(星期四)

費用 驗血糖：會員\$10

時間 上午9時至10時30分

驗膽固醇：會員\$40

地點 本中心(視乎疫情情況而定)

備註 1. 活動當天，檢查內容不作更改。

內容 驗血糖、驗膽固醇。

名額 20人

職員 曾觀梅 姑娘



2. 先致電中心登記，活動當日付款。
3. 活動有機會因疫情影響而延期。



衰老與肌少症_知多D

日期 5月23日(星期一)

時間 上午10時

形式 WhatsApp

內容 讓參加者了解衰老與肌少症之評估、運動及營養。

名額 不限 費用 免費 職員 曾觀梅 姑娘

備註 1. 參加者需有智能手提電話及可以下載 Whatsapp。

2. 職員將會 Whatsapp 相關資訊給參加者。



眼睛自由行-打卡國家之加拿大

日期 5月26日(星期四)

時間 下午3時至4時

形式 ZOOM

內容 與參加者透過媒體用眼睛欣賞人生

必打卡國家之加拿大(洛磯山脈、史丹利公園等)。

名額 10人 費用 免費 職員 廖雅芳 姑娘



教育發展

IT 支援站

(節數 1)日期 5月5日(星期四) 或 (節數 2)日期 5月6日(星期五)
上午10時至11時 下午3時至4時

地點 本中心(視乎疫情情況而定)

內容 為有需要的會員，解答操作智能電話、平板電腦時遇到的問題。

名額 4人 (每節) 費用 免費 職員 黃發龍 先生

備註 參加者只需揀選1節節數。



教育發展



長者資訊站

日期 5月16日(星期一)
時間 下午3時15分至3時55分
地點 本中心(視乎疫情情況而定)
內容 介紹及分享與參加者息息相關的「安老資訊」。
名額 6人
費用 免費
職員 黃發龍 先生



耆樂卜卜齋

日期 5月19日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 在家中(到中心領取工作紙)
內容 分享正面訊息，大玩歇後語和四字成語。
名額 12人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



智 Net 生活

日期 5月23日(星期一)
時間 下午3時15分至3時55分
地點 本中心(視乎疫情情況而定)
內容 介紹電話應用程式，教授運用的方法並鼓勵參加者學會後能融入生活當中。
名額 6人
費用 免費
職員 黃發龍 先生



護老自修室

五月的「每月之書」是由時報出版的《療傷之旅：與你一起經歷喪親之痛》。書中主要讓護老者必先了解並正視喪失摯愛對人的打擊，才能想辦法協助自己或親朋重返生活軌跡。本書的寫作目的，就是希望使讀者明白：

- (一) 喪親後的反應並沒有「正常」與「不正常」；
- (二) 怎樣幫助自己或喪親者走出死亡的幽谷；
- (三) 雖然摯愛已逝，人生不再一樣，但有些價值，例如連繫彼此的愛、亡者的優點，不僅不會因亡者不在而消逝，反而會更深化與明顯。

【每月之書】

《療傷之旅：與你一起經歷喪親之痛》

一丁文化出版(2015)

義工服務



五感訓練站

日期 5月3日至5月24日(逢星期二)
時間 上午10時
地點 在家中(到中心領取工作紙)
內容 透過五感訓練工作紙，刺激長者感官及認知功能。

名額 15人

費用 免費

職員 王穎恩 姑娘



5月莊老加油站

日期 5月16日(星期一)
時間 上午9時至下午4時
形式 WhatsApp
內容 寫下加油或祝福語句傳送至中心WhatsApp (5227 0446)，職員揀選後會將加油或祝福訊息刊登在下一期月訊，成功刊登者可贈獲小禮物乙份。

名額 不限

費用 免費

職員 王穎恩 姑娘



莊老加油站 ~ 長者留言

開心笑一笑，凡事更美妙，人生不必十全十美，只要平安健康就好。
沒有心情的事候，拿起筆來是很吃力，首先香港這個新冠肺炎是何等可怕，會令人染了重者會死亡，輕者要長時間休息，非常可怕。我們的長者老友記不用怕，勇敢面對，做足防疫準備：勤洗手、少出街，回家噴消毒水，細菌就接觸不到我們，我們只要有信心、有盼望，雨天過後，就看見彩虹，明天會更好，長者們要好好保護自己的身體，要健健康康，開開心心過每一天。
在這裏，我衷心祝福各位長者、中心所有職員身壯力健、百毒不侵，誠心所願！



倩嫻

25/3/2022

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！



Apple iOS



Google Play

Apple iOS



護老/有需要護老者支援



IPP-關愛你我他

日期 5月11日(星期三)及
5月12日(星期四)
時間 上午9時至11時
形式 IPP系統
內容 透過電話錄音，簡單介紹維他命C及日光浴，讓護老者關心自己的需要，保持身心健康。
名額 不限
費用 免費 職員 王華鑫先生



護老俱樂部_「穴」來越好眠

日期 5月27日(星期五)
時間 下午3時至4時
形式 WhatsApp
內容 學習按摩技巧，讓護老者寧神安睡。
名額 6人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫先生



認識預設醫療指示及 預設照顧計劃

日期 5月30日(星期一)
時間 下午2時至3時半
形式 ZOOM
內容 由救世軍所舉辦的「香港安老院舍完善人生關顧計劃」的活動，了解院舍運作的臨終照顧模式。
名額 20人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫先生



肌肉漸進放鬆法

日期 5月31日(星期二)
時間 下午3時至4時
形式 WhatsApp
內容 透過有系統地收緊和放鬆身體每一部份，察覺身體各部份的感受，可以放鬆繃緊的肌肉，舒緩緊張的情緒。
名額 6人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫先生



社交康樂



母親節

MACS: 000033

日期 5月6日(星期五)
時間 上午10時至11時
地點 本中心(視乎疫情情況而定)
內容 與老友記一起歡度母親節。
名額 12人
費用 會員\$10
職員 郝彩霞 姑娘
備註 若未能以實體活動形式舉行，將會轉為派發精美禮物包。



5月開心下午茶

MACS: 000034

日期 5月13日(星期五)
時間 下午3時至3時30分
形式 到中心取外賣
內容 製作木瓜雪耳南北杏糖水，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。



社交康樂

大快瘋聲

日期 5月17日(星期二)
時間 下午3時至4時
形式 ZOOM
內容 與參加者在大氣電波中大唱中外金曲，共聚快樂時光。
名額 10人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



摺紙樂-蝴蝶飛飛

日期 5月20日(星期五)
時間 下午3時至4時
地點 在家中(到中心領取材料包)
內容 與參加者用紙張製作可愛圖案。
名額 10人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



輕輕鬆鬆手指畫 2

日期 5月20日(星期五)
時間 上午10時
形式 WhatsApp
內容 以 WhatsApp 影片方式教授大家手指畫，輕輕鬆鬆減壓。
名額 6人 費用 全免 職員 郝彩霞 姑娘
備註 1. 參加者需已安裝 WhatsApp 程式。
2. 參加者需於活動前到中心領取活動物資。
3. 未曾參加過此活動的會員優先報名。



認知障礙長者支援服務

「腦」力抗疫-認知訓練站(5月)

日期 5月5日(星期四) 及
5月10日(星期一) 及
5月12日(星期四) 及
5月24日(星期二)
時間 下午2時30分
地點 在家中 (到中心領取工作紙)
內容 透過認知訓練工作紙，訓練認知。
名額 30人(認知障礙症長者優先)
費用 免費
職員 林婉汶 姑娘



五感活動_聽覺大挑戰

日期 5月25日(星期二)
時間 上午10時
地點 本中心(視乎疫情情況而定)
內容 透過五感活動，提升參加者聽覺感知能力。
名額 10人
費用 免費
職員 林婉汶 姑娘



於 4 月 28 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 5 月 3 日(二)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

認知障礙長者支援服務



ZOOM 吓!玩吓!輕鬆吓!

日期 5 月 30 日(星期一)

時間 上午 10 時至 11 時

形式 ZOOM

內容 與參加者在大氣電波中大玩遊戲，輕鬆共聚快樂時光。

名額 10 人

費用 免費

職員 廖雅芳 姑娘



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。	5 月 4、11、18 及 25 日(三) 5 月 7、14、21 及 28 日(六) 下午 2 時 (本中心) (視乎疫情情況而定)	會員 / 非會員

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!



SQS
服務質素標準

標準 7：財政管理

服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。





義工資訊通

鑑於新型冠狀病毒疫情影響，中心維持有限度服務，保障會員、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。






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：將軍澳賢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、郝彩霞、王穎恩、王華鑫、黃發龍、曾觀梅、廖雅芳、林潔萍
彭燕萍、劉麗君、譚美儀

☆入會須知☆

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	

歡迎瀏覽本中心網頁

