

父親節快樂



相對於母親節，父親節往往較易受忽略。但其實父親每日辛勤工作，為家庭付出良多，子女亦應要與爸爸好好慶祝。不過，你又知不知道父親節的由來？

父親節的由來

父親節的由來其實與母親節甚有淵源。20世紀初，美國杜德夫人的媽媽因難產而死，父親威廉·睿智要父兼母職、獨力照顧6個子女。1909年爸爸過身，當年杜德夫人參加母親節禮拜後，想起父親的養育之恩，提出設立父親節的建議。翌年春天她開始推行成立父親節的運動，獲得不少教會及政府的支持。華盛頓州在同年6月舉行全世界首個的父親節聚會。1966年，美

國總統林登·莊遜以威廉睿智的生辰月份，宣布6月為美國父親節之月，及後總統理查·尼克森更將每年6月的第3個星期日定為美國的父親節，成為美國的國定紀念日。



活動報名方法

因應新型冠狀病毒感染情況，本中心 6 月份之實體月會將會取消。中心將以電話形式進行 6 月月會活動報名，因此請會員於 5 月 26 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 7 月月訊，請會員於 6 月 16(四)起，自行或請親友到中心代領 7 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

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。	6 月 1、8、15、22 及 29 日(三) 6 月 4、11、18 及 25 日(六) 下午 2 時 (本中心) (視乎疫情情況而定)	會員 / 非會員


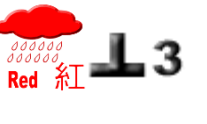

溫馨提示

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。

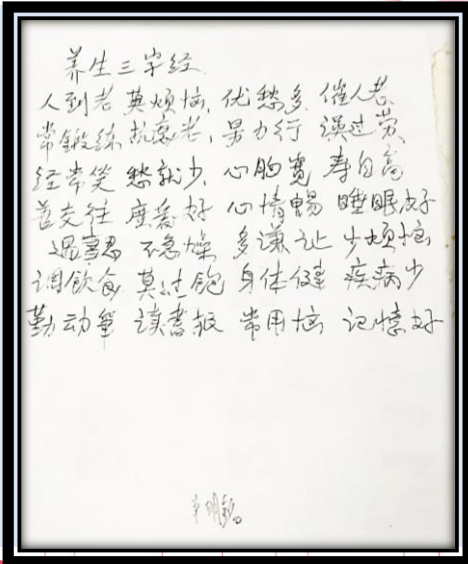


懸掛訊號

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 	✗	✗	✗



5月莊老加油站 ~ 長者留言



養生三字經

人到老，莫煩惱，憂愁多，催人老。
 常鍛煉，抗衰老，量力行，誤過勞。
 經常笑，愁就少，心胸寬，壽自高。
 善交往，廣愛好，心情暢，睡眠好。
 遇事忍，不急躁，多謙讓，少煩惱。
 調飲食，莫過飽，身體健，疾病少。
 勤動筆，讀書報，常用腦，記憶好。

會員-辜明銘

5/5/2022



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。



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。

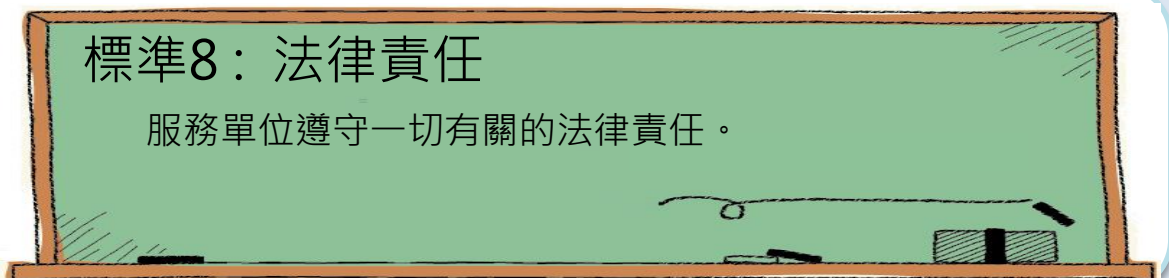
歡迎大家登記成為「莊老」義工，一起將愛心溫暖帶給有需要的人！如果想知多D義工活動，歡迎與中心職員王姑娘聯絡。



SQS 服務質素標準

標準8：法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。



於 5 月 26 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 30 日(一)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

健康生活

○ 聲波震動儀簡介會

日期 6月6日(星期一)
 時間 第一場:上午 10 時至 11 時
 第二場:下午 3 時至 4 時
 地點 本中心
 內容 與參加者講解聲波震動儀的好處，用法及注意事項。
 名額 3人(每場)
 費用 免費
 職員 廖雅芳 姑娘



○ 衛生署講座_預防家居意外

日期 6月17日(星期五)
 時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分
 地點 本中心
 內容 由衛生署護士講解家中一般意外的原因、預防及處理方法。(如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒)
 名額 15人
 費用 免費
 職員 曾觀梅 姑娘



□ 快樂毛巾操

MACS:000059

日期 6月8、22、29日(星期三)及
 6月14日(星期二)
 時間 (星期三) 下午 3 時至 4 時
 (星期二) 上午 10 時至 11 時
 地點 本中心 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。



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！



iOS



Google Play

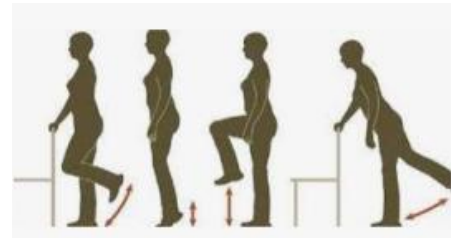
iOS



健康生活

長者步行及平衡能力訓練班

○
評估日期 6月13日(星期一)
評估時間 上午9時至下午1時
問卷日期 6月20日、8月22日、2023年2月13日(逢星期一)
問卷時間 上午9時至下午1時
訓練日期 7月4、8、11、15、18、22及25日
8月1、5、8、12及15日(逢星期一及五)
訓練時間 上午9時至10時



地點 本中心

內容 由香港教育大學及人類發展學院，為平衡力較差的長者舉行[長者步行及平衡能力訓練班]項目 (包括3次問卷、12堂訓練)。

名額 30人 費用 免費 職員 曾觀梅 姑娘

備註 參加者需符合以下條件：

1. 年滿65歲或以上；
2. 沒有神經系統的疾病(如中風、帕金森)；
3. 平衡力的評估測試(平衡力較差)，通過測試才能參加問卷及12堂訓練班；
4. 沒有腦退化的跡象；
5. 每位參加者評估時間約15分鐘，問卷約30分鐘。

健康檢查

MACS:000070

□
日期 6月21日(星期二)
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 20人
職員 曾觀梅 姑娘

費用 □驗血糖：會員\$10

□驗膽固醇：會員\$40

備註 1. 活動當天，檢查內容不作更改。
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。



教育發展

IT支援站

○
日期 第一場:6月2日(星期四) / 第二場:6月16日(星期四) / 第三場:6月30日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 為有需要的會員，解答操作智能電話或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



教育發展



長者資訊站

日期 6月21日(星期二)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹及分享與參加者息息相關的「安老資訊」。

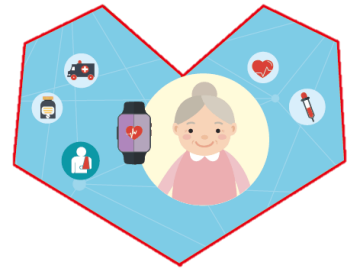
名額 6人
費用 免費
職員 黃發龍 先生



智 Net 生活

日期 6月28日(星期二)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
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



原來過得很快樂

日期 6月30日(星期四)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 透過快樂七式，讓會員學習如何從感恩角度面對疫情。

名額 8人 費用 免費 職員 林婉汶 姑娘



義工服務



6月莊老加油站

日期 6月7日(星期二)
時間 上午9時至下午4時
形式 在家中(傳送至中心手機)
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



春季長者友善社區關注組

日期 6月10日(星期五)
時間 下午3時至下午4時
地點 本中心
內容 一同商討寶琳區長者友善設施的建議。

名額 9人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



護老/有需要護老者支援

保健按摩- 6月

日期 6月1日至29日(逢星期三)
時間 上午9時45分至12時
(每節45分鐘)
地點 本中心
節數 5節
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
名額 3人(護老者優先)

職員 王華鑫 先生
備註 1. 參加者請在活動前先清潔腳部。
2. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向王先生查詢。
費用 會員\$475



○ 種植初體驗

日期 6月8日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 向參加者派發薄荷株，並邀請參加者拍攝薄荷的生長過程和分享薄荷用處或拍攝薄荷菜式至中心 Whatsapp (5227 0446)，職員挑選後會將植物相片、用處或菜式刊登在下一期月訊。
名額 6人(護老者優先)
費用 免費 職員 王華鑫 先生



□ 父親節

MACS:000078

日期 6月15日(星期三)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 一同玩遊戲，與老友記一起歡度父親節。
名額 12人(護老者優先)
費用 會員\$15
職員 王華鑫 先生



○ IPP-關愛你我他

日期 6月20日(星期一)
時間 下午2時至4時
形式 IPP系統
內容 透過電話錄音，分享「我擁有的能力」，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_護腦健腦有辦法

日期 6月22日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 講解何謂認知障礙，並分享護腦健腦的方法，讓護老者及早預防或延緩認知障礙症。
名額 14人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



社交康樂



繽紛色彩迎端午

日期 6月2日(星期二)
時間 下午3時至4時正
地點 本中心
內容 透過小遊戲及和諧粉彩,與會員一同迎接端午節。

名額 8人
費用 免費
職員 林婉汶 姑娘



立體心意卡製作

日期 6月9日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 教大家一齊製作立體心意卡,輕輕鬆鬆歡度上午。

名額 6人
費用 免費
職員 郝彩霞 姑娘



銀光一閃_電子填色冊體驗日

日期 6月9日(星期四)
時間 第一場:下午2時15分至3時 / 第二場:上午3時15分至4時
地點 本中心
內容 由香港青年藝術協會職員與參加者透過電子填色冊接觸和享受數碼藝術的樂趣。

名額 5人(每場) 費用 免費 職員 廖雅芳 姑娘



週六睇好戲

日期 第一場:6月11日(星期六)
第二場:6月25日(星期六)
時間 下午2時15分至4時
地點 本中心
內容 讓會員透過電影得到正能量、歡樂和輕輕鬆鬆度過快樂周末。

名額 6人(每場)
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘

備註 第一場電影:媽媽的神奇小子(港產片)。
第二場電影:搜尋犬露比(外國片)。



飛鏢樂園

日期 6月13及27日(星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹飛鏢的玩法,讓會員感受飛鏢的好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。

名額 10人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



社交康樂

中心生日會 4-6 月

MACS:000060/000061



日期 6 月 14 日(星期二)
時間 第一場:下午 2 時 15 分至 3 時 15 分
第二場:下午 3 時 30 分至 4 時 30 分
地點 本中心
內容 與 4-6 月生日會員慶祝生日，開開心心慶祝。
名額 14 人(每場) 費用 會員\$15 職員 曾觀梅 姑娘
備註 1. 4-6 月生日會員可優先報名。
2. 由於疫情關係，是次活動沒有生日蛋糕拍照及現場進食環節。
3. 若疫情嚴重而取消實體活動，會轉為以精美禮物包形式派發。



芬蘭木棋

日期 6 月 16 及 23 日(星期四)
時間 下午 3 時至 4 時
地點 本中心
內容 介紹芬蘭木棋的玩法，讓會員感受其好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)及樂趣。
名額 10 人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



6 月開心下午茶

MACS: 000073

日期 6 月 17 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 製作香草果皮綠豆沙，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。



認知障礙長者支援服務

「腦」力抗疫-認知訓練站(6月)



日期 6 月 10 日(星期五)、6 月 27 日(星期一)及 6 月 28 日(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





「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



designed by freepik.com

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！



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☆

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	

