



## <樂悠咭簡介>

政府於 5 月份宣布，自六月一日起至明年十月底，將會分階段接受年滿 65 歲或以上合資格香港居民申請「樂悠咭」，以繼續享用兩元乘車優惠。政府完成向受惠者發出樂悠咭後，將會取消不記名長者八達通卡及一般個人八達通卡享用兩元乘車優惠的安排，屆時長者須使用樂悠咭才可享用兩元優惠。

### 甚麼是樂悠咭？



樂悠咭是專為 60 歲或以上香港居民而設的全新租用版個人八達通卡。樂悠咭持有人可以每程 2 元的優惠票價，享用政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃（二元優惠計劃）下的指定公共交通工具及服務。

樂悠咭申請方法：合資格申請人可於指定時間內，透過下述途徑向八達通卡公司遞交申請：



#### 八達通應用程式

- 安裝八達通 App
- 點選「焦點服務」
- 點選申請樂悠咭
- 按照電子申請表內列明的步驟申請及遞交



#### 郵寄表格遞交申請

- 申請表格可以於樂悠咭網頁下載

- 申請表格亦可以以於右述地方領取

港鐵站客務中心

民政事務處民政諮詢中心

運輸署牌照事務處

長者地區中心、長者鄰舍中心及長者活動中心

香港房屋委員會轄下屋邨辦事處

香港房屋協會辦事處

### 樂悠咭 分階段接受申請

由6月1日至30日，接受  
出生年份為**1956**人士申請

65 歲或以上人士須依照下述申請時間表向八達通卡有限公司遞交申請。如沒有依照下述申請時間表申請，其申請將可能被延遲或不獲處理。

	出生年份	申請日期		出生年份	申請日期
1	1956 年	22 年 6 月 1 日至 30 日	7	1950 年	22 年 12 月 1 日至 31 日
2	1955 年	22 年 7 月 1 日至 31 日	8	1948 至 1949 年	23 年 1 月 1 日至 2 月 28 日
3	1954 年	22 年 8 月 1 日至 31 日	9	1946 至 1947 年	23 年 3 月 1 日至 4 月 30 日
4	1953 年	22 年 9 月 1 日至 30 日	10	1943 至 1945 年	23 年 5 月 1 日至 6 月 30 日
5	1952 年	22 年 10 月 1 日至 31 日	11	1939 至 1942 年	23 年 7 月 1 日至 8 月 31 日
6	1951 年	22 年 11 月 1 日至 30 日	12	1938 年或以前	23 年 9 月 1 日至 10 月 31 日

# 活動報名方法

於 6 月 23 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記

\* 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。

## 特別報告 1

有關 2022 年 8 月月訊，請會員於 7 月 21(四)起，自行或請親友到中心代領 8 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。	7 月 6、13、20 及 27 日(三) 7 月 2、9、16、23 及 30 日(六) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員

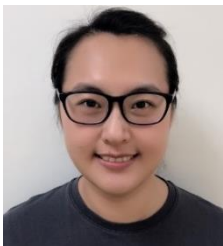
## 特別報告 3

### 人事動向



林潔萍  
常務助理

各位老友記，本人因為有其他的發展，將於 6 月 30 日(星期四)離職，在此要跟大家告別了！  
雖然入職時間尚淺，但都感受到大家的關懷及照料，實在不勝感激！  
祝願大家每天開開心心！身體健康！生活愉快！



郝彩霞  
社工

各位老友記，在此要同大家道別了！  
郝姑娘將於 7 月 7 日(星期四)離職。  
過去 3 年多的日子，從你們身上讓我學習生命的課堂。未來的日子，祝福大家越活越精彩。保重！

能讓別人快樂的人  
 一定很善良  
 能讓自己快樂的人  
 一定很聰明  
 時間一天比一天少  
 我們一天比一天老  
 人生路上請記得善待自己  
 開心快樂每一天  
 得失隨緣 自己在隨心

## 6月莊老加油站 ~ 長者留言

能讓別人快樂的人，一定很善良。  
 能讓自己快樂的人，一定很聰明。  
 時間一天比一天少，我們一天比一天老。  
 人生路上請記得善待自己，  
 開心快樂每一天，得失隨緣，自己在隨心。

會員-陳秀卿

7/6/2022



# 特別活動介紹



## 中心迎新會 4-6月



日期 7月19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 歡迎新會員加入中心，並介紹中心歷史及現時各項服務等。

名額 12人(每場) 對象 2022年4-6月新入會會員。

費用 免費 職員 王華鑫先生、廖雅芳姑娘



## 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

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



✗

✗

✗

## <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)



5 掃瞄安心出行



## 護老自修室

七月的「每月之書」是由寫樂文化出版的《無壓力，老後照護大百科》。書中主要讓護老者們了解除了基本陪伴，要如何以專業的方式照料、維持有品質的日常生活。本書以繪圖分解成細膩、簡明易懂的居家指導，針對長者不同障礙程度提供精準對策，引導照顧者採用最科學省力的照護方式，讓照顧者與被照顧者雙方都能將壓力減至最低，重拾尊嚴而安適的生活。

\*\*\*【每月之書】\*\*\*

《無壓力，老後照護大百科》 寫樂文化出版(2014)

SQS  
服務質素標準

### 標準9：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

於 6 月 23 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記，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 6 月 27 日(一)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

## 健康生活

MACS:000087



### 快樂毛巾操

日期 7 月 6、13、20 及 27 日(星期三)  
時間 下午 3 時至 4 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。



### 聲波震動儀簡介會

日期 7 月 11 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



### 健康檢查

日期 7 月 14 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 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 活動當天，檢查內容不作更改。



MACS:000086

### 提提你：每月壽星 溫馨獻禮

7-9 月份壽星，請於 7-9 月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2022 年 9 月 30 日(五)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。



## 健康生活

### ○ 世界之最

日期 7月16日(星期六)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 職員與大家分享世界之最的事和物，開開心心度週末。  
名額 14人  
費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘



### ○ 衛生署講座\_退化性膝關節炎

日期 7月22日(星期五)  
時間 上午10時15分至11時15分  
地點 本中心  
內容 由衛生署護士講解退化性膝關節炎的治療及護理方法，以及保健運動。  
名額 14人  
費用 免費  
職員 曾觀梅 姑娘



## 教育發展

### ○ 齊來 ZOOM — ZOOM

日期 7月7日(星期四)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 介紹 ZOOM 的操作方法及恆常遇見的問題。  
名額 10人  
費用 免費  
職員 黃發龍 先生



### ○ 耆樂卜卜齋

日期 7月22日(星期五)  
時間 下午3時至4時  
地點 本中心  
內容 分享正面訊息，大玩歇後語和四字成語。  
名額 8人  
費用 免費  
職員 廖雅芳 姑娘

四字成語

### ○ 智 Net 生活-簡易電話操作

日期 7月25日(星期一)  
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 10人  
費用 免費  
職員 黃發龍 先生



### ○ IT 支援站

日期 7月28日(星期四)  
時間 下午3時至4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  
費用 免費  
職員 黃發龍 先生



## 義工服務

### ○ 7月莊老加油站

日期 7月6日(星期三)  
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



### ○ DSE義工探訪

日期 7月16日(星期六)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 由應屆 DSE 學生及企業義工帶領，為長者提供健康資訊活動。  
對象 10人  
費用 免費  
職員 王穎恩 姑娘



### ○ 自務小組重聚日

日期 7月21日(星期四)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 透過重聚日，彼此分享疫境中學習心得，並一同策劃未來活動方向。  
對象 前 U3A 成員 費用 免費 職員 林婉汶 姑娘



## 護老/有需要護老者支援

### ○ 智能手機知多啲

日期 7月4日(星期一)  
時間 下午2時至3時30分  
地點 本中心  
內容 由長者安居協會的導師教授護老者有關使用智能手機的技巧及相關程式分享。  
名額 14人(護老者優先)  
費用 免費  
職員 王華鑫 先生



### □ 保健按摩- 7月 MACS: 000103

日期 7月6至27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 5人(護老者優先)  
費用 會員\$380 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。



## 護老/有需要護老者支援

### 長者簡易保健運動

日期 7月18日(星期一)  
時間 下午2時至3時  
地點 本中心  
內容 由長者安居協會的導師教授一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或臥床而引致的關節僵硬。  
名額 14人(護老者優先)  
費用 免費  
職員 王華鑫 先生



### 護老俱樂部 認識抑鬱症與壓力處理

日期 7月21日(星期四)  
時間 上午10時至11時30分  
地點 本中心  
內容 由香港老年學會的導師講解抑鬱症的成因、症狀和處理壓力的方法。  
名額 14人(護老者優先)  
費用 免費  
職員 王華鑫 先生



## 社交康樂

### 飛鏢樂園

日期 7月5及12日(星期二)  
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



### 芬蘭木棋

日期 7月7及14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



### 週六睇好戲

日期 第一場：7月9日(星期六) 名額 6人(每場)  
第二場：7月23日(星期六) 職員 廖雅芳 姑娘  
時間 下午2時15分至4時 備註 第一場電影：媽媽的神奇小子(香港片)。  
地點 本中心 (未成功參與6月份參加者可者優先報名)  
內容 讓會員透過電影獲得到正能量、歡樂和輕輕鬆鬆度過快樂周末。  
費用 免費 第二場電影：踢嗒小企鵝(外語片)。





## 社交康樂



### 7月開心下午茶

MACS: 000102

日期 7月15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 製作喳喳，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 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。



## 認知障礙長者支援服務

### 「腦」力抗疫-認知訓練站(7月)

日期 7月5至26日(逢星期二)  
時間 上午10時至11時  
地點 本中心  
內容 透過認知訓練工具，訓練認知。  
名額 10人(認知障礙症長者優先)  
費用 免費  
職員 林婉汶 姑娘



### 醒「腦」科技站

日期 7月8日(星期五)  
時間 下午2時30分至3時30分  
地點 本中心  
內容 透過樂齡科技產品，讓長者進行感觀刺激及認知訓練。  
名額 10人  
費用 免費  
職員 林婉汶 姑娘



## 更新會員個人資料

電話 / 地址

緊急聯絡人資料

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！

居住狀況：獨居、雙老、與子女共住...





# 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。



## 「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



地址：將軍澳寶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	

