



2022 (第二階段)消費券計劃

新資格準則*

- A. 在2022年6月13日或之前年滿18歲
- B. 在2022年6月13日為：
 - (i) 香港永久性居民；或
 - (ii) 新來港人士；或
 - (iii) 非屬上述B(ii)類人士但有條件成為永久性居民的香港居民
- C. 不是已永久離開，或有意圖永久離開香港



登記安排

- 現有登記人如無意在第二階段轉換儲值支付工具帳戶毋須再次登記。政府會以其現有登記資料作資格審核。
- 從未登記的合資格市民或想轉換儲值支付工具帳戶收取第二階段消費券的現有登記人，須進行登記或更改其登記紀錄。

登記/更改登記紀錄日期： 2022年6月23日至7月23日



登記/更改登記紀錄渠道

* 電子登記平台

1. 進入消費券計劃網站電子登記平台
2. 認證身分
3. 提供/更改登記資料(包括儲值支付工具帳戶)
4. 就「資格」作出聲明(只適用於新登記人)



* 臨時服務中心

請先致電熱線 18 5000 預約

活動報名方法

於 7 月 28 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 9 月月訊，請會員於 8 月 18(星期四)起，自行或請親友到中心代領 9 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。	8 月 3、10、17、24 及 31 日(三) 8 月 6、13、20 及 27 日(六) 下午 2 時 (本中心)	會員 / 非會員

< 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

掃描安心出行










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  雷暴 Thunderstorm  Amber 黃  T1	✓	✓	✓
紅色暴雨警告 / 三號風球  Red 紅  L3	✓	✓	✗
黑色暴雨警告 / 八號或以上風球  Black 黑  8	✗	✗	✗

護老自修室

八月的「每月之書」是由跨版生活圖書出版的《糖尿病中醫 100 湯水》。本書由多位臨床經驗豐富的註冊中醫師執筆，從中醫師角度，提供 100 款食療湯水，適合出現糖尿病病徵人士及糖尿病患者，作日常調理湯水。書中還提供不同保健養生方法，幫助患者紓緩病情。

【每月之書】：《糖尿病中醫 100 湯水》跨版生活圖書出版(2010)

SQS
服務質素標準

標準10：申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

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...

居住狀況：獨居、雙老、與子女同住...

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!



於 7 月 28 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 8 月 1 日(一)前到本中心繳費，逾期當棄權論。

健康生活



快樂毛巾操

MACS: 000118

日期 8 月 10、17、24 及 31 日 (逢星期三) 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 1.參加者需經過評估，有興趣者先留名登記，曾姑娘再個別通知。
 2.未參加 7 月份此活動者優先。



健康檢查

MACS: 000117

日期 8 月 18 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。



衛生署講座_正視肩膊痛

日期 8 月 19 日(星期五)
 時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分
 地點 本中心
 內容 由衛生署護士講解肩部的護理及減低關節僵硬的方法，以及示範肩部運動。
 名額 15 人
 費用 免費
 職員 曾觀梅 姑娘



教育發展



☆齊來 ZOOM — ZOOM

日期 8 月 4 日(星期四)
 時間 上午 10 時至 11 時
 地點 本中心
 內容 以活動形式，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
 備註 1. 已標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可三選一。
 2. 未曾參與者優先。



☆IT 支援站

日期 8 月 5 日(星期五)
 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、平板電腦時遇到的問題。
 名額 4 人 (每節 1 人) 費用 免費
 職員 黃發龍 先生
 備註 已標記「☆」的科技產品教育活動，會員只可三選一。



教育發展

☆智 Net 生活 簡易電話操作(文字輸入篇)

日期 8月15日(星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹基本的電話操作,教授長者有效地運用電話,從而鼓勵參加者把智能科技融入生活當中。
名額 10人
費用 免費
職員 黃發龍 先生
備註 已標記「☆」的科技產品教育活動,會員只可三選一。

耆樂卜卜齋

日期 8月2日(星期二)
時間 上午10時至11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

義工服務

保良局賣旗日

日期 8月17日(星期三)
時間 上午9時至11時30分
地點 戶外
內容 本局一年一度賣旗籌款,招募義賣旗以籌募經費。
對象 4人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



現場音樂探訪

日期 8月22日(星期一)
時間 下午3時45分至4時30分
地點 本中心
內容 由年輕音樂人組成「音樂快遞」義工隊,到中心進行現場小型音樂表演,讓長者享受音樂的樂趣。
對象 12人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



8月莊老加油站

日期 8月29日(星期一)
時間 上午9時至下午4時
地點 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一份。一起加油!!
名額 不限
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



保健按摩- 8 月



日期 8 月 3 日至 8 月 31 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 5 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\$475 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。



護老者減壓秘笈講座

日期 8 月 8 日(星期一)
時間 下午 2 時至 3 時
地點 本中心
內容 介紹新生精神康復會的資訊，教授護老者的壓力來源和有效處理壓力方法。

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

護老者的情緒與迷思

日期 8 月 11 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護老者的情緒、壓力來源及處理方法。

名額 14 人(護老者優先)

費用 免費

職員 王華鑫 先生



種植初體驗(二)

日期 8 月 22 日(星期一)
時間 下午 2 時至 3 時
地點 本中心
內容 向參加者派發香草株，並邀請參加者拍攝其生長過程、菜式和分享用處至中心 WhatsApp，職員挑選後將會將其相片刊登在新一期月訊。

名額 6 人 (護老者優先)

費用 免費

職員 王華鑫 先生

備註 參加者需自備盆栽和泥土。



和諧粉彩減壓小組

MACS: 000126

日期 8 月 30 日至 9 月 27 日(逢星期二)
時間 下午 2 時 15 分至 3 時 30 分
地點 本中心
內容 與參加者一同透過繪畫和諧粉彩來刺激五感及建立正面情緒感受。

名額 8 人

節數 5 節

費用 會員\$30

職員 王穎恩 姑娘

備註 1. 有需要護老者優先報名。
2. 有興趣者先進行登記，王姑娘再個別通知。



社交康樂



「腦」力打機

日期 8月1日(星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 與參加者在中心大玩 Switch 遊戲機，一齊動腦筋和動動身。
名額 8人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



飛鏢樂園

日期 8月2及9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



三中長者學苑 MACS: 000139 和諧粉彩班初階

日期 8月4、11、18、25日(逢星期四)
時間 下午2時30分至4時
地點 本中心
內容 由專業導師教授和諧粉彩課程，將由淺入深學習畫和諧粉彩的不同技巧。和諧粉彩的色調柔和，美麗的畫作讓心靈達至平靜，具有良好的治愈效果。
名額 10人
費用 會員 \$10
職員 王華鑫 先生
導師 何月華 小姐



週六睇好戲

日期 第一場：8月6日(星期六)
第二場：8月20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 10人(每場) 費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘
備註 第一場電影：守護有心人 (外語片)
第二場電影：小海豚奇蹟物語 (外語片)



8月開心下午茶 MACS: 000128

日期 8月12日(星期五)
時間 下午3時至3時30分
地點 本中心取外賣
內容 製作芋頭湯圓湯水，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 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。



芬蘭木棋

日期 8月12及19日(星期五)
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



社交康樂

中心生日會 7-9 月

MACS: 000135
MACS: 000136

- 日期 8月23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7-9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 廖雅芳 / 曾觀梅 姑娘
備註 7-9月生日會員可優先報名。



世界趣聞趣事

- 日期 8月29日(星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 職員與大家分享全球的趣聞趣事，了解世事開闊眼界。
名額 15人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘



認知障礙長者支援服務

訓練認知小科技

- 日期 8月16日(星期二)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 介紹樂齡科技產品，讓會員認識及體驗認知訓練工具。
名額 10人 對象 照顧認知障礙症長者優先
費用 免費 職員 林婉汶 姑娘



與你快樂共舞

- 日期 8月6、20日及9月3、17日(星期六)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 透過快樂椅子舞，與長者進行腦部訓練。
名額 10人
對象 認知障礙症長者優先
費用 免費 職員 林婉汶 姑娘

「腦」力抗疫-認知訓練站(8月)

- 日期 8月9日至30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
對象 認知障礙症長者優先
費用 免費
職員 林婉汶 姑娘



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。



薄荷種植日記

會員_倫國治、高富美



8.6.2022(第一天),
薄荷葉株浸水等候長根☺



17/6(第10天),
薄荷苗株長了很多根



17/6下午閒著,
把苗株落盤栽種☺



9/7(第32天),
薄荷落盆後3星期後開枝長芽長葉☺



煩腦輕輕放下 好自在
 健康悄悄而來 好體魄
 生命不論長短 好輕鬆
 但求活得精彩 好人生
 各位老友記共勉之
 6-7-2022 曾桂珍

7月莊老加油站

煩惱輕輕放下 好自在
 健康悄悄而來 好體魄
 生命不論長短 好輕鬆
 但求活得精彩 好人生
 各位老友記共勉之

曾桂珍
6-7-2022





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、王穎恩、王華鑫、黃發龍、曾觀梅、廖雅芳
 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	

