



保良局
PO LEUNG KUK

保良局莊啟程耆暉中心

中心月刊 2023 年 4 月份



「口罩令」取消_高危一族如何應對？

- 政府宣佈由 2023 年 3 月 1 日開始已全面撤銷「口罩令」，代表所有社交距離措施正式結束，香港全面回復正常。包括室內、戶外，以及公共交通工具的「口罩令」都取消。
- 衛生防護中心也已發出健康忠告，呼籲有呼吸道病徵的市民或有長期病患以致身體免疫力較弱的人士，在空氣流通欠佳的地方應該盡量保持佩戴口罩。
- 為了保護高危群組，一些高風險地方，包括醫院、老人院等，場所的負責人可以要求到場人士或者訪客佩戴口罩來減低風險。
- 其次：有效預防疫情還需做好個人衛生，例如：勤洗手、咳嗽時掩口等。



參考資料：政府新聞網



報告事項

2023 年 5 月月會

場次	日期	時間
第一場	4 月 20 日(星期四)	上午 9 時
第二場	4 月 21 日(星期五)	上午 9 時
第三場	4 月 21 日(星期五)	下午 2 時

請會員於 4 月 1 日(六)起，致電或親臨中心報名月會。此外，會員可於 4 月 13 日(四)起，自行或請親友到中心領取 5 月份月訊乙份，亦歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊，謝謝！

活動提醒

活動名稱	內容	日期／時間／地點	對象
中心迎新會 1-3 月	介紹中心職員、服務及設施等資訊。	4 月 6 日(四) 上午 10 時至 11 時(本中心)	2023 年 1-3 月份新入會 會員
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。	4 月 12、19 及 26 日(三) 4 月 1、15、22 及 29 日(六) 下午 2 時(本中心)	會員 / 非會員
義工電話 關懷	透過電話關懷長者。	4 月 17 日(一) 上午 10 時至 11 時(本中心)	義工電話 關懷成員
中心委員會	提供平台予會員參與及商討中心事務。	4 月 20 日(四) 下午 2 時(本中心)	中心委員會 成員

SQS
服務質素標準
話您知

標準2: 政策及程序

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

護老自修室

四月的「每月之書」是由新文創文化出版的《痛風飲食宜忌大百科》。書中作者以專業知識教讀者關於痛風的養生保健知識、痛風患者的飲食調理原則和痛風患者必知的生活原則。

【每月之書】

《新文創文化》

新文創文化(2015 年出版)



保健按摩-4 月

MACS: 000001

日期 4 月 12、19 及 26 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 3 節
內容 按摩師提供足底及肩頸按摩服務。
名額 5 人
費用 會員\$285
職員 曾觀梅 姑娘
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，請向曾姑娘查詢。



健康檢查-4 月

MACS: 000002

日期 4 月 25 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
費用 ☐驗血糖：會員\$10
☐驗膽固醇：會員\$40
職員 曾觀梅 姑娘
備註 活動當天，檢查內容不作更改。



長者藥物管理

日期 4 月 27 日(星期四)
時間 上午 9 時至下午 5 時
地點 本中心
內容 由香港藥學服務基金的藥劑師，一對一為參加者提供藥療服務，改善長者用藥問題。
名額 7 人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘
備註 1. 參加者必須服食藥物中；
2. 需帶備藥物樣本或者藥物清單；
3. 分時段進行(每位 45-60 分鐘)，職員會個別通知。



衛生署講座_活力長者健康操

日期 4 月 28 日(星期五)
時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分
地點 本中心
內容 由衛生署護士帶領參加者做健康操，鍛鍊長者身體各部位機能，包括：鍛鍊平衡力、柔韌度、訓練肌力及身體各部位協調能力。
名額 15 人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘
備註 1.已參加 2023 年 3 月份衛生署講座活動者；
2.可獨自站立做運動(不用輔助儀器)。



教育發展



耆樂卜卜齋(4月)

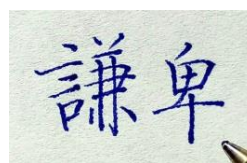
日期 4月14日(星期五)
時間 下午3時至4時
形式 本中心
內容 分享正面訊息，大玩歇後語和四字成語。
名額 8人
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘



羅氏長者學苑_中文硬筆書法入門

MACS:000006

日期 4月15、22、29日及5月6、13、20日(逢星期六)
時間 下午2時30分至4時
地點 保良局羅氏基金中學
堂數 6堂
內容 由淺入深地教授中文硬筆書法(楷書)。
名額 10人
費用 會員\$40
職員 黃發龍 先生
備註 1. 欲一同前往學校的參加者請於2時準時到達本中心，逾時不候。
2. 課程提供文具用品，如有需要可自備筆記簿備用。



IT 支援站

日期 4月27日(星期四) -A 班
4月28日(星期五) -B 班
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 參加者只可選一場參與。



社交康樂



4月開心下午茶

MACS: 000010

日期 4月6日(星期四)
時間 下午3時至3時30分
地點 本中心
內容 製作桃膠雪燕紅棗糖水供會員享用。
名額 30人
費用 會員\$8
職員 張創裕 先生
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。

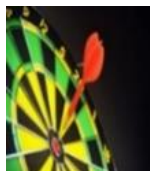


社交康樂



飛鏢樂園

日期 4月12及19日(星期三)
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
備註 1.未曾參與3月份飛鏢樂園之會員可優先報名。
2.參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向廖姑娘查詢。



去片!睇電影(4月)

日期 4月15及29日(星期六)
時間 下午2時至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時光。



名額 15人(每場)
費用 免費
職員 廖雅芳 姑娘
備註 第一場電影：寶貝計劃
第二場電影：最佳女婿
參加者可選一或兩場參與。



芬蘭木棋

日期 4月18及25日(星期二)
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
備註 1.未曾參與3月份芬蘭木棋之會員可優先報名。
2.參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向廖姑娘查詢。



護老/有需要護老者支援



家居安全防跌講座

日期 4月4日(星期二)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 由職員講解長者防跌技巧和教授防跌運動的基本動作。

名額 18人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



護老/有需要護老者支援

護老電玩大作戰



日期 4月13日(星期四)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 透過親身體驗不同電玩遊戲，與護老者促進交流及訓練手眼協調。
名額 8人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生

「花」樣年華

MACS:000005



日期 4月15及29日(星期六)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 透過製作壓花，刺激五感及建立正面情緒感受。
名額 10人(有需要護老者優先)
費用 會員 \$20
職員 王華鑫 先生
備註 1. 參加者必須出席所有節數，如有特別情況，請向王先生查詢。
2. 未曾參加3月份五感體驗之花花奇遇記之會員可優先報名。

茵怡房協友里樂齡資訊速遞



日期 4月17日(星期一)
時間 下午2時至3時
地點 本中心
內容 與茵怡房協友里以活動形式，介紹及分享與參加者息息相關的「安老資訊」。
名額 15人
費用 免費
職員 黃發龍 先生
備註 是次活動僅供房協友里成員參加。

健康之書_體質養生



日期 4月19日(星期三)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 中心職員分享體質養生之道。
名額 15人
費用 免費
職員 曾觀梅 姑娘
備註 活動完結後，每位參加者將獲派由賽馬會提供的一本書籍(書名-體質養生)。

護老/有需要護老者支援

「植」得一賞



日期 4月24日(星期一)
時間 下午3時至4時
地點 本中心
內容 向參加者派發香草株和介紹香草。
名額 8人(護老者優先)
費用 免費
職員 王華鑫 先生



和諧粉彩初體驗

MACS: 000004

日期 4月24日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 與護老者一同體驗繪畫和諧粉彩，刺激五感和歡度復活節。
名額 8人(護老者優先)
費用 會員\$10
職員 王華鑫 先生



義工服務



義工電話關懷招募

日期 4月3日(星期一)
時間 上午10時至11時
地點 本中心
內容 進行電話關懷技巧培訓，增強義工在電話關顧的基本談話技巧。
名額 不限
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘
備註 如有興趣，請直接向王姑娘報名。



義工相聚時刻

日期 4月3日(星期一)
時間 下午1時30分至2時30分
地點 本中心
內容 認識義務工作，並與義工歡樂共聚。
名額 20人
費用 免費
職員 王穎恩 姑娘



認知障礙長者支援服務



GOPod 認知遊戲樂

日期 4月13日(星期四)
時間 下午2時30分至3時30分
地點 本中心
內容 以GOPod認知訓練器材進行遊戲，共渡歡樂時光。
名額 8人(患認知障礙症長者優先)
費用 免費
職員 張創裕 先生



五感活動專欄

生活品味·與你啡聊

MACS:000018

日期 4月4、11、18及25日(星期二)

時間 上午9時15分至10時

地點 本中心

名額 10人

費用 會員\$8(每節)

內容 藉著沖調咖啡過程，與參加者休閒聊天，
並一同感受咖啡香氣，擴闊社交生活。

職員 張創裕 先生



和諧粉彩工作坊

MACS: 000017

日期 4月14日(星期五)

時間 上午9時30分至11時

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

費用 會員\$10

職員 王穎恩 姑娘





義工資訊通

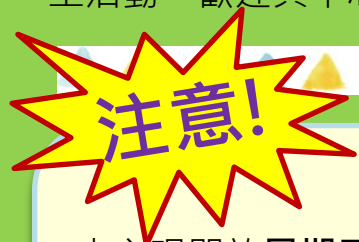


義工對服務機構的態度及責任：

- 尊重機構的服務模式；
- 遵守機構的工作指引及規則，不擅作主張；
- 虛心接納批評，以及主動反映有建設性的意見；
- 積極參與工作交流、研討及訓練等活動，並客觀檢討及反省。



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。



桌遊俱樂部

中心現開放星期二及星期六進行桌上遊戲借用時間，強化認知能力，會員只需出示「有效會員證」向職員登記，便可於中心內進行活動。

日期	地點	節數	時間	人數
逢星期二及六	本中心	第一節	上午 9 時 15 分至 10 時	45 分鐘/節 8 人
		第二節	上午 10 時 15 分至 11 時	
		第三節	下午 2 時至 2 時 45 分	
		第四節	下午 3 時至 3 時 45 分	

注意：1. 活動場地有機會作出調整，請會員留意中心活動表提示。

2. 中心保留一切安排及最終決定的權利。



提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 4-6 月份壽星，請於 4-6 月期間，帶同有效會員證到中心領取生日禮物。最遲可於 2023 年 6 月 30 日(五)前取禮物，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



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



✗

✗

✗

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：

林婉汶、王穎恩、王華鑫、黃發龍、張創裕、曾觀梅、廖雅芳、陳淑英、
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	

