



<做個精明電子消費券者>

「即時獎賞」!

「點擊連結即可獲取優惠」!

「名額有限」!

這些信息是否似曾相識? 是否令人想立即按相關連結, 以免錯過着數優惠?

自從政府公布電子消費券計劃以來, 不少商戶都陸續推出各項獎賞計劃, 讓市民在使用消費券時可以更加盡興。同時不少騙徒亦蠢蠢欲動, 利用短訊或電郵假冒商戶推廣, 並透過加入「即時獎賞」及「名額有限」等字眼, 凸顯立即行動的迫切性, 令消費者在未經過深思熟慮的情況下提供個人及銀行資料, 從而有機會招致財務上的損失。



因此以下精明使用電子消費券的小貼士:

- ◇ 提醒市民切忌因優惠而過度消費, 以及應細心了解各商戶合約條款, 留意消費陷阱, 切勿輕信商戶的口頭承諾。
- ◇ 如計劃一次過使用 5000 元的消費券, 以購買大額產品, 應留意合約條款, 包括是否涉及預繳式消費等。
- ◇ 若計劃利用消費券購買商戶的現金券作套現或延長消費期, 則需留意現金券的使用期限及條款, 不要購買來歷不明的現金券。而市面上不少現金券並非可直接當作現金使用, 有些現金券條款列明需消費滿一定金額, 才可用作折扣優惠, 變相消費者需要購買更多東西, 因而容易過度消費。
- ◇ 提醒老友記, 如過程涉及個人資料, 不應隨便找人幫忙登記領取消費券, 提防陌生人。在未能確認短訊或電郵發件人的身份前, 切勿按任何來歷不明的連結, 也不要透露銀行帳戶資料及密碼, 以免因小失大!
- ◇ 如有任何懷疑, 應立即聯絡家人或致電防騙易熱線 18222 查詢。

活動報名方法

1. 於 8 月 26 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記
2. 於 8 月 26 日(四)上午 9 時起致電 2997 0206 到本中心登記

* 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

由於疫情續漸緩和，本中心將會暫停以郵寄/入信箱方式將月訊給大家，因此請會員於 9 月 16 日(四)起，自行或請親友到中心代領 10 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

恢復實體月會報名，暫停以電話報名活動



因應疫情發展，由 10 月份月會起，中心恢復實體月會(即每月最後一個星期四及五、三場月會進行)，參加月會人數設有上限為每場 40 人，會員必須預先登記出席月會方可報名當月活動，有關程序如下：

1. 按月會卡時間，於 9 月 6 日(一)至 11 日(六)親臨/致電本中心登記出席月會。
2. 中心將於 9 月 14 日(二)張貼成功報名月會名單到門外告示板上。
3. 成功報名月會之會員，請準時出席，並於月會當日帶備有效會員証及月會卡即時報名活動及繳交費用。如未能成功報名月會，可請已成功報名月會名單上的會員協助代為報名活動(敬請出示相關會員之月會卡)。

10 月份月會		
日期	時間	內容
9 月 23 日(四) (第一場)	上午 9 時正	介紹 10 月份活動及售票
9 月 24 日(五) (第二場)	上午 9 時正	
9 月 24 日(五) (第三場)	下午 2 時正	

備註：如未有本年度月會卡，請盡早到中心領取。如遺失月會卡，請向中心職員申請補領。

收費活動 名額有限

於 8 月 26 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨
本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記, 並
於 8 月 30 日(一)前到本中心繳費, 逾期當棄權論。

保健按摩- 9 月 MACS: 000180

日期 9 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 4 節
內容 按摩師提供足底或肩頸按摩服務。
名額 3 人
費用 會員\$360
職員 葉春儀 姑娘
備註 1. 名額有限, 先報先得。
2. 參加者請在活動前先清潔腳部。
3. 參加者必須購買整個月之節數,
如有特別情況, 請向葉姑娘查
詢。



快樂毛巾操 MACS: 000168

日期 9 月 1 日至 29 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 提升肌力強度和平衡力, 舒緩身體
酸痛。
名額 8 人
費用 會員\$10
職員 曾觀梅 姑娘
備註 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。



團團圓圓賀中秋

日期 9 月 10 日(星期五) MACS: 000183
時間 ①場:上午 9 時 30 分至 10 時 30 分
②場:下午 1 時 30 分至 2 時 30 分
③場:下午 3 時至 4 時
地點 本中心
內容 與參加者一同玩遊戲、猜燈謎及抽
獎。
名額 20 人(每場)
費用 會員\$10
職員 陳穎然 姑娘
備註 1. 每位參加者可獲精美禮物一份。
2. 會員只可參加其中一場。



9 月開心下午茶 MACS: 000182

日期 9 月 14 日(星期二)
時間 下午 3 時至 3 時 30 分
地點 到中心取外賣
內容 製作老薑蕃薯黑芝麻湯圓糖水, 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 陳穎然 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。



收費活動 名額有限

於 8 月 26 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨
本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記，並
於 8 月 30 日(一)前到本中心繳費，逾期當棄權論。



騷哥利 (4)

MACS: 000170

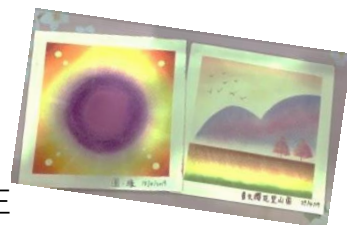
- 日期 9 月 18 日(星期六)
- 時間 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
- 地點 本中心
- 內容 中秋佳節將至，與老友記一齊 DIY
製作紅燈籠吊飾，提前慶祝齊歡樂。
- 名額 6 人
- 費用 會員\$10
- 職員 曾觀梅 姑娘
- 備註 1. 如有需要，請自備眼鏡。
2. 每位參加者可得 1 對燈籠。



羅氏長者學苑- 和諧粉彩入門

MACS:000193

- 日期 9 月 25 日至 10 月 16 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 4 堂
- 內容 學習日本和諧粉彩的基本知識及
製作方法。
- 名額 10 人
- 費用 會員\$30
- 職員 張創裕 先生
- 備註 1. 欲一同前往學校的參加者請於
2 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。



護老俱樂部-恩愛到尾

MACS:000181

- 日期 9 月 27 日(星期一)
- 時間 下午 2 時 30 分至 3 時 45 分
- 地點 本中心
- 內容 護老者一同分享如何與伴侶維持良
好的溝通及正面的關係；及後一同
製作冰皮月餅。
- 名額 8 人
- 費用 會員\$40
- 職員 葉春儀 姑娘
- 備註 1. 護老者優先報名。
2. 非護老者會員先留名作後備，再
由葉姑娘個別聯絡通知。



護老團圓之"聚"-搓湯圓

MACS:000198

- 日期 9 月 30 日(星期四)
- 時間 上午 9 時 30 分至 11 時
- 地點 本中心
- 內容 護老者可以透過搓湯圓一同分享
護老心得，減輕照顧壓力。
- 名額 10 人
- 費用 會員\$40
- 職員 葉春儀 姑娘
- 備註 1. 護老者優先報名。
2. 非護老者會員先留名作後備，
再由葉姑娘個別聯絡通知。





免費活動 名額有限

於 8 月 26 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記，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。

耆暉量血壓

日期 9 月 1 日至 29 日(逢星期三及六)
時間 下午 2 時至 3 時
地點 本中心
內容 透過 e 體健系統，為長者提供磅重、量血壓及血氧量服務，持續監察各項情況。


名額 15 人
職員 曾觀梅 姑娘



9 月義工小聚

日期 9 月 3 日(星期五)
時間 下午 3 時至 4 時
地點 本中心
內容 認識義務工作，並與義工歡樂共聚。

名額 6 人
職員 王穎恩 姑娘



週六睇好戲

日期 9 月 4 及 25 日(星期六)
時間 ①場:上午 9 時 15 分至 11 時
②場: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，輕輕鬆鬆度過快樂周末。

名額 15 人(每場)


職員 廖雅芳 姑娘
劇目 ①場:失驚無神一家人
②場:打死不離 3 父女
備註 1. 每位參加者只能參與一場。
2. 外語片以英語為主要語言，並附以中文字幕。



聲波震動儀簡介會

日期 9 月 7 日(星期二)
時間 ①場:上午 10 時至 11 時
②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 8 人(每場)
職員 廖雅芳 姑娘



免費身體檢查

日期 9 月 9 日(星期四)
時間 上午 9 時至 11 時
地點 本中心
內容 提供免費健康檢查(量度血壓、抽血驗血脂及血糖)，包報告一份。

名額 15 人
計劃對象 本中心 60 歲或以上會員
合辦機構 希慎企業服務有限公司贊助
職員 曾觀梅 姑娘
備註 1. 參加者必須空腹 6-8 小時。
2. 參加者如有需要預約見醫生解釋報告，費用為 \$90。



免費活動 名額有限

於 8 月 26 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記，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。



開心周末

日期 9 月 11 日(星期六)
時間 上午 9 時至 11 時
地點 本中心
內容 分時段進行抽獎活動 (人人有獎) 歡樂共聚。
名額 60 人
職員 曾觀梅 姑娘



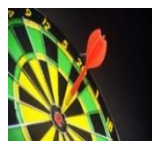
我“罩”你•大行動

日期 9 月 13 日至 18 日
時間 上午 9 時至 11 時/下午 2 時至 4 時
地點 本中心
內容 為鼓勵中心會員持續抗疫，中心會員請於上述指定的日子及時間內持有效會員証到中心領取口罩一包 (每包 10 個)。
名額 數量有限，送完即止
職員 葉春儀 姑娘
備註 中心會員必須持有效會員証，每位只限取一次。



飛鏢樂園

日期 9 月 14 及 21 日(星期二)
時間 下午 1 時 15 分至 2 時 15 分 (9 月 14 日)
時間 下午 2 時 30 分至 3 時 30 分 (9 月 21 日)
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 16 人
職員 廖雅芳 姑娘



衛生署講座 - 飲食健康之膽固醇

日期 9 月 16 日(星期四)
時間 上午 10 時 15 分至 11 時 15 分
地點 本中心
內容 由衛生署護士講解膽固醇和健康的關係，了解如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。
名額 15 人
職員 曾觀梅 姑娘



老年學會-生死教育齊認識

日期 9 月 17 日(星期五) 名額 15 人
時間 下午 2 時至 3 時 職員 葉春儀 姑娘
地點 本中心
內容 由香港老年學會職員向參加者講解有關以護老者角色出發，如何與長者商討有關「好死」的含意、善終的安排、預設醫療指示及預設照顧計劃的相關議題，以協助長者預早為自己的後事安排，以降低家人爭議的機會。
備註 1. 護老者優先報名。
2. 非護老者會員先留名作後備，再由葉姑娘個別聯絡通知。



免費活動 名額有限

於 8 月 26 日(四)上午 9 時起帶同有效會員証親臨本中心登記 / 致電 2997 0206 到本中心登記，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。

○ 中秋節「關懷長者」義工探訪

日期 9 月 18 日(星期六)
時間 ①場:上午 9 時至 11 時
②場:下午 2 時至 4 時
地點 中心集合
內容 探訪雙老、獨居長者。
名額 12 人(每場)
職員 王穎恩 姑娘
備註 有興趣者先進行登記，王姑娘再個別通知。



○ 長者體質測試

日期 9 月 18 日(星期六)
時間 上午 9 時 30 分至 11 時 30 分
地點 本中心
內容 政府推行[全港社區體質調查]，由康文署外展隊以填寫問卷及免費為長者進行共 13 項體能測試，並會出報告給每位參加者。
名額 15 人
職員 曾觀梅 姑娘



○ 食物添加劑及食物安全焦點

日期 9 月 20 日(星期一)
時間 上午 10 時至 11 時
地點 本中心
內容 由食環署外展隊以輕鬆、有趣及互動的方式講解食物添加劑及食物安全焦點，讓大家食得更放心。
名額 15 人
職員 曾觀梅 姑娘



○ 雜耍初體驗

日期 9 月 20 日(星期一)
時間 下午 2 時 15 分至 3 時 15 分
地點 本中心
內容 由耆暉小丑隊員教授入門雜耍技巧。
名額 8 人
職員 張創裕 先生
備註 參加者請穿著適合運動的衣物及鞋履。



夏季長者友善社區關注組

日期 9 月 28 日(星期二)
時間 下午 3 時至 4 時
地點 本中心
內容 一同商討寶林區內長者友善設施的建議。
名額 8 人
職員 王穎恩 姑娘



健康資訊速遞

擊退緊繃痛點必做的「肩頸自我紓壓」

長期工作、追劇會讓人肩頸僵硬，每天的壓力、姿勢不良、與久坐總是讓人覺得肩膀好緊繃、脖子不舒服。若不理會肩頸不適，後來會抬個手、穿衣洗頭等日常動作都有困難，最好天天都讓肩頸舒展一下。

其實，只要提醒自己要保持好姿勢，並習慣去做些伸展。每天只要花大約七到十分鐘的時間，有意識地解除肩頭的壓力，就像能卸下雙肩的重擔，整個人都會比較輕鬆。接著在此介紹幾個動作，平時在家也可以練練來放鬆肩頸肌肉。你也可以看著以下動作跟著練習！

1. 抬頭延展手上舉

許多肩膀緊繃的人平時都是讓肩膀往內縮，因此要改變肩膀的張力，務必也要把胸膛打開。先腳踩弓箭步，前腳膝蓋彎曲呈 90 度，後腳打直，這時手交握，手掌往外往上推舉，軀體與頭微微後仰，打開胸膛。



2. 抬頭延展手後上舉

腳先踩弓箭步（你可以換邊），這時兩手先到身體後方交握，再把身體往前挺出，打開胸膛。過程中下巴提高，抬頭往上看，感覺頸部前側的伸展延長，對肩膀與頸部都是不錯的練習。



3. 貼牆轉身

側身面對牆壁（要伸展左側肩膀的話，就往右側身）。舉起左手，手肘彎曲呈 90 度，讓左側肩膀、上臂、和前臂都貼住牆面，身體逐漸往右轉，轉的過程中手臂一樣都貼著牆，感覺左側前胸的伸展。腳步可以踩著弓箭步。



資料來源：線上照顧(部份輯錄)

護老自修室

九月的「每月之書」是由旗林文化出版社有限公司出版的《80 歲博士教你如何吃更長壽》。書中主要由蘇青森教授分享有關由生活及飲食上如何做到保養身體的原則。

【每月之書】

《80 歲博士教你如何吃更長壽》旗林文化出版社有限公司(2015)



義工資訊通

義工對服務機構的態度及責任

義務工作是指任何人自願貢獻個人時間及精神，在不為任何物質報酬的情況下提供的服務。

義工對服務機構的態度及責任：

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

義工是重要的「資產」。因此，歡迎大家登記成為義工，與「莊老」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。

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！



「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

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。



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 2021 年 9 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。



SQS
服務質素標準




標準15：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

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 	✓	✓	✓
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：

林新慧、陳穎然、張創裕、郝彩霞、王穎恩、葉春儀、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	

