



保良局
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

莊啟程耆暉中心 中心月刊2026年07月份

【HA統一 #1828 電話來電顯示】



醫管局現正陸續
將公立醫院的電話顯示號碼
*統一為 #1828 開首



當回撥來電號碼,一般只會聽到電話錄音提示,
告知來電是由哪一間公立醫院或診所撥出,
如有需要,職員稍後會再主動聯絡;
該撥號不會接駁至相關公立醫院或診所。

注意: 今次只係統一電話顯示嘅號碼,*醫院所有熱線電話號碼均維持不變。
只會用作醫管局撥出的來電顯示用途,協助公眾識別來電。

1/6 (星期一)	5/6 (星期五)	11/6 (星期四)
基督教聯合醫院	將軍澳醫院	靈實醫院
3949 3949	2208 0800	2703 8003
↓	↓	↓
1828 532	1828 535	1828 537
NEW	NEW	NEW

若接獲可疑來電,必須保持警惕,核實來電者的身份,
切勿隨意透露個人資料,如有懷疑,應向警方求助。

資料來源: 醫院管理局

活動報名及參加須知：



- (1) 所有參加者必須為本中心有效會員。
- (2) 每位會員可於指定時間填寫活動報名表並投放到報名箱內。
- (3) 每位會員只可以填寫一張活動報名表，重複報名將會作廢處理。
- (4) 活動報名表上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
- (5) 截止活動報名後，如活動報名超出名額才進行抽籤程序。
- (6) 抽籤後，**7月2日(四)**中心將會張貼出中籤名單，以及未滿額活動清單(如有)。
- (7) 職員將會個別通知成功報名的會員，否則不會另行通知。
- (8) 收費活動需於**7月6日(一)**或之前到中心交費，逾期當棄權處理。
- (9) 每名會員只限報名4個免費活動，順序第5個或以上活動將會自動作廢。

中心資訊發放方式

中心WhatsApp廣播功能



為讓中心會員能更便利接收中心消息或活動宣傳資訊，中心會透過WhatsApp廣播功能向會員不定期發放中心訊息，內容包括：

中心月訊 / 個別活動宣傳 / 特別消息 / 通告

會員只需：

- 1) 使用智能電話並已安裝WhatsApp;
- 2) 將中心手提號碼加為聯絡人，並向該號碼發訊息，
如：姓名+會員號碼



注意事項：

- 1) WhatsApp廣播服務只供發放消息或活動宣傳。
- 2) WhatsApp不會接聽或回覆電話，如有疑問，
請致電*2997 0206*。

使用方法

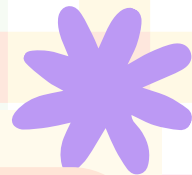
- 1) 打開手機中的相機
- 2) 掃描旁邊的二維碼 (QR code)
- 3) 按下手機下方顯示的網址
- 4) 便能成功進入中心的Whatsapp畫面



中心
WhatsApp :
5227 0446



高齡健康推廣



保健按摩_7月

日期：7月8、15、22及29日(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：按摩師提供足底及肩頸按摩服務。
名額：5人
費用：會員 \$400
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。
3. 參加者需參加所有節數。



健康檢查_7月

日期：7月29日(星期三)
時間：上午9時至10時30分
地點：本中心
內容：驗血糖、驗總膽固醇。
名額：20人
職員：曾觀梅 姑娘
費用：會員\$10 (驗血糖)
會員\$40 (驗總膽固醇)
備註：1. 活動當天，檢查內容不作更改
2. 驗血糖：餐前或餐後2小時
3. 驗總膽固醇：空腹6小時或以上



「氧」氣十足-運動班_7月

日期：7月14、21及28日(星期二)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：中心體適能教練帶領參加者進行有氧操鍛煉，讓長者舒展筋骨、增強肺活力。
名額：10人
費用：會員 \$20
難度：★★★★★
職員：曾觀梅 姑娘
備註：需經過評估及甄選(能站立運動)。



通ton伸一伸_7月

日期：7月6、13、20日(星期一)
時間：下午1時至2時
地點：本中心
內容：使用瑜伽墊去進行肌肉伸展，改善自身身體活動範圍。
名額：10人
費用：會員 \$20
難度：★★★★★
職員：何達榮 先生
備註：需經過評估及甄選(能於瑜伽墊上運動)



「肌」不可失_7月

日期：7月7、14、21日(星期二)
時間：下午1時至2時
地點：本中心
內容：針對核心肌肉，透過使用簡單道具去輕鬆訓練體能。
名額：10人
費用：會員 \$20
難度：★★★★★
職員：何達榮 先生
備註：需經過評估及甄選(能於瑜伽墊上運動)



晨早動一動_7月

日期：7月6, 7, 9, 13, 14及21日
(星期一、二及四)
時間：上午8時50分至9時15分
地點：本中心
內容：透過不同的運動，多方面去伸展身體。
名額：20人 (不需報名)
費用：免費
難度：★★★★★
職員：何達榮 先生
備註：此活動先到先得，額滿即止。

○ 聲波震動儀_簡介會(第1季)

日期：7月13日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過簡介會，讓會員了解震動儀對運動健體的幫助，達到強身健體功效。

名額：10人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 簡介後每位參加者體驗試機5分鐘及獲派禮物一份。
2. 未參加此活動的簡介會之會員。
3. 如長者想使用聲波震動儀，必須參與簡介會後才能登記使用及以優惠運動(次卡) 季卡/年卡參與。



□ 香薰護膚體驗班_7月

日期：A班-7月8日(星期三)

B班-7月15日(星期三)

C班-7月29日(星期三)

時間：下午3時至4時

地點：本中心

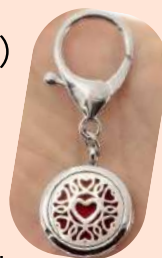
內容：分享香薰護膚資訊，DIY製作香薰擴香扣一枚，並為每位參與者提供敷1次玫瑰純露面膜。

名額：6人/班(只可選擇其中一班)

費用：會員 \$15

職員：曾觀梅&雷紫荊 姑娘

備註：1. 參加者需先清潔好面部。
2. 對精油不過敏者。
3. 未參加6月份此活動者優先。



○ 食環署講座_改善環境衛生及防治蟲鼠

日期：7月6日(星期一)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：由食環署職員講解：透過有效方法改善內外環境，從而達到防治有害生物及蟲鼠的滋生。

名額：30人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：此活動與食環署合辦。



○ 睇電影·講電影(7月)

日期：7月31日(星期五)

時間：上午9時15分至11時15分 及
下午2時30分至3時30分

地點：本中心

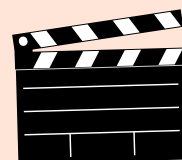
內容：觀賞新一代的電影，分享對於新一代電影的看法、分享小知識

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席**所有**節數。



認知障礙症支援服務

○ 一線通平安鐘服務簡介講座

日期：7月15日(星期三)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：講座將介紹平安鐘現有的室內及流動服務，服務的登記手續及政府津助資格。

名額：20人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

□ 醒神香草種植

日期：7月11日(星期六)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過種植薄荷、到手香，帶給參加者感官刺激，並訓練手眼協調。

名額：8人

費用：\$10

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 懷疑/輕度認知障礙症會員優先
2. 有蠶豆症、對薄荷過敏者不宜參加



☐ 金箔畫_小暑

日期：7月7日（星期二）
時間：上午9時30分至11時
地點：本中心
內容：透過學習製作非遺金箔畫，弘揚傳統文化，提升自我效能感。
名額：8人
費用：\$25
職員：湯錦嫦 姑娘
備註：圖案是二十四節氣中的「小暑」



☐ 7月開心下午茶

日期：7月16日（四）
時間：下午3時至3時30分
地點：本中心
內容：製作消暑【桑寄生、雞蛋、蓮子茶】，讓會員即場享用。
名額：20人
費用：會員 \$15
職員：湯錦嫦 姑娘
備註：1. 下午2:45分開始點名派籌入座，活動開始30分鐘後，將不會派發食物。
2. 活動以堂食形式進行，不設外賣。



○ 普及健體運動_7月

日期：7月20日（星期一）
時間：上午9時30分至11時30分
地點：本中心
內容：由康文署健體教練教授健體操。
名額：15人
費用：免費
職員：曾觀梅 姑娘
備註：參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。



☐ 「神『織』特攻隊」小熊啤啤

日期：7月20日（星期一）
時間：下午2時30分至4時
地點：本中心
內容：透過鈎織過程可放鬆與療癒，讓他們在愉快的氛圍中享受手作的樂趣。
名額：8人
費用：會員\$20
職員：曹巧晴 姑娘



☐ 環保種植

日期：7月25日（星期六）
時間：下午2時30分至3時30分
地點：本中心
內容：透過彩繪環保玻璃瓶、學習水種萬年青，增進社交互動，提升喜悅感。
名額：10人
費用：\$10
職員：湯錦嫦 姑娘
備註：需自備一個玻璃瓶，如牛奶瓶、腐乳瓶等小型玻璃瓶。



☐ 景泰藍上色班

日期：7月30日（星期四）
時間：上午9時30至11時00分
地點：本中心
內容：體驗景泰藍上色工藝，讓大家享受手作的樂趣，分享成品的喜悅。
名額：9人
費用：會員 \$25
職員：湯錦嫦 姑娘



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

			香港特別行政區 成立紀念日 1
5	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-7月 10:00 食環署講座 改善環境衛生及防治蟲鼠 1:00 通ton伸一伸-7月(1) 2:30 輕鬆英語唱歌班(7月)	6	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-7月 9:30 金箔畫-小暑 10:00 莊老園丁-7月 (淋花) 1:00 「肌」不可失-7月(1) 2:30 夏季園藝治療小組 (1)
12	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-7月 10:00 護老學堂 手部退化性關節炎 1:00 通ton伸一伸-7月(2) 2:30 聲波震動儀-簡介會(第1季)	13	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-7月 10:00 莊老園丁-7月 (淋花) 10:00 「氧」氣十足-運動班(1) 1:00 「肌」不可失-7月(2) 2:30 夏季園藝治療小組 (2)
19	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 普及健體運動_7月 1:00 通ton伸一伸-7月(完) 2:30 「神『織』特攻隊」 小熊啤啤	20	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-7月 10:00 莊老園丁-7月 (淋花) 10:00 「氧」氣十足-運動班(2) 1:00 「肌」不可失-7月(完)
26	社區飯堂 早、午、晚餐 2:30 圍爐取暖鬆一鬆 (夏日Chill—Chill)_A組	27	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 莊老園丁-7月 (淋花) 10:00 「氧」氣十足-運動班(完) 2:30 夏季園藝治療小組 (3)
		28	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-7月(3) 9:15 社區飯堂售票(3/8-15/8) 10:00 賣旗日 2:00 耆暉量血壓
			社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-7月(完) 9:00 健康檢查-7月 9:30 護老學堂 認識離院長者綜合支援計劃 2:00 耆暉量血壓 3:00 香薰護膚體驗班-7月(C班)
			29



2026年 7月份活動表

四

五

六

社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 社區獨居長者 表達藝術治療小組(完) 2	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 莊老園丁-7月 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 男仕小組 飛鏢之聚 3	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 飛鏢樂園(7月) 第一場 (1) 2:00 耆暉量血壓 3:00 飛鏢樂園(7月) 第二場 (完) 4
社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-7月 9:30 棋實好Fun 2:30 莊老好聲音 9	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 莊老園丁-7月 (淋花) 10:00 義工聚會 10	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 老有所為活動 2:00 耆暉量血壓 2:30 醒神香草種植 11
社區飯堂 早、午、晚餐 1:30 戶護送義工準備日 3:00 7月開心下午茶 16	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 熱辣出爐：燙出我的風格 10:00 莊老園丁-7月 (淋花) 17	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 老有所為活動 2:00 耆暉量血壓 2:15 長者義剪 18
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會 23	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 3:00 千「棋」百趣同樂日 24	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 圍爐取暖鬆一鬆 (夏日Chill—Chill)_B組 2:00 耆暉量血壓 2:30 環保種植 25
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 景泰藍上色班 9:30 戶護送 2:00 戶護送 30	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 睇電影・講電影 (7月) (1) 10:00 莊老園丁-7月 (淋花) 2:30 睇電影・講電影 (7月) (完) 31	社區飯堂 早、午、晚餐 2:00 耆暉量血壓 1



飛鏢樂園(7月)

日期及時間：

第一場：7月4日(星期六)上午10時至11時

第二場：7月4日(星期六)下午3時至4時

地點：本中心

內容：訓練老友記的專注力及手眼協調。

名額：8人(每場)，共16人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：1. 參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動。

2. 參加者最多只可以報名其中一場



輕鬆英語唱歌班(7月)

日期：7月6日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過活動，老友記可以一起唱英文歌，放鬆心情，以歌會友。

名額：15人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



夏季園藝治療小組

日期：7月7、14、28日，

8月4、11、18、25日，

9月1日(星期二，共8節)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

名額：9人

內容：透過園藝治療活動，

放鬆身心、舒緩孤獨感、
提升自我價值。

費用：會員 \$160

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：獨居長者優先



棋實好Fun

日期：7月9日(星期四)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：利用芬蘭木棋以與其他會員交流合作，同時透過不同遊玩規則，鍛煉參加者的腦力及身體協調能力。

難度：★☆☆☆☆

名額：10人

費用：免費

職員：何達榮 先生

備註：參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動(能夠站立運動)。



男仕小組



男仕小組 飛鏢之聚

日期：7月3日(星期五)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：召集各位型男，學習飛鏢的不同方法，訓練專注力及手眼協調，以「鏢」會友。

名額：10人

費用：免費

職員：馮偉文 先生

備註：

1. 參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動。

2. 只限男會員報名參加。

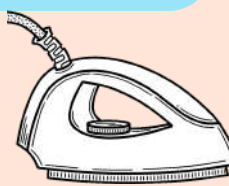


☐ 熱辣出爐：燙出我的風格

日期：7月17日(星期五)
時間：上午9時30分至11時
地點：本中心

內容：與老友記一齊創繪自己的T恤，
燙出「我」的風格，
在創作中分享故事

名額：8人
費用：\$30
職員：雷紫荊 姑娘



莊老園丁—7月

日期：7月(逢星期二、五)
時間：上午10時至10時30分
地點：本中心
內容：由參加者輪班淋水、除草、
施肥等。透過照顧植物，
培養正面情緒、責任感，
提升對植物特性的了解。

名額：6人
費用：免費
職員：湯錦嫦 姑娘



義工聚會

日期：7月10日(星期五)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：與義工們討論關於中心的義工事務，
並且發放義工活動相關資訊，
建立中心的義工團隊！

名額：30人
費用：免費
職員：劉志成 先生



長者義剪

日期：7月18日(星期六)
時間：下午2時15分至4時
地點：本中心
內容：提供免費義剪給有需要長者，
讓區內長者感受關懷，增加社區連繫。

名額：20人
費用：免費
職員：劉志成 先生
備註：1. 參加者需在剪髮前一天洗頭，確保衛生
2. 是次活動由義工協助，只提供
基本剪髮服務



「戶護送」義工探訪

中心新推出「戶護送」計劃！透過義工探訪，期望將溫暖送給區內的照顧者或
有需要長者。咁有意義既事情緊係要快啲報名啦！最好拉埋身邊既朋友一齊黎啦！

準備日

日期：7月16日(星期四)
時間：下午1時30分至2時30分
地點：本中心
內容：準備日：探訪前準備；

名額：12人 費用：免費
職員：劉志成 先生、李樂怡 姑娘
備註：參加者需同時出席準備日及兩次探訪日。

探訪日

日期：7月30日(星期四)
時間：第一節 上午9時30分至11時30分
第二節 下午2時至4時





千「棋」百趣同樂日

日期：7月24日(星期五)
時間：下午3時至4時
地點：本中心
內容：與青協的學生義工齊齊玩桌上遊戲，一起互動交流，放鬆身心。

名額：8人
費用：免費
職員：李樂怡 姑娘
備註：護老者優先報名參加。



莊老迎新會

日期：7月9日(星期四)
時間：上午10:00-11:00
地點：本中心
內容：透過互動活動，讓新會員互相認識，同時了解中心不同服務。
名額：20人(每場)
費用：免費
職員：馮偉文 先生
備註：2025年入會(會員號碼4059-4118)
優先報名。



圍爐取暖鬆一鬆(夏日Chill—Chill)

夏日More More水果茶 & Chill Fresh五彩米紙卷

日期及時間：
A組：7月27日(星期一) 下午2時30分至4時
B組：7月25日(星期六) 上午9時30分至11時
地點：本中心
內容：透過製作和享用簡單茶點，讓護老者一起共享悠閒時光，圍爐分享，互相取暖！
名額：每組6人
費用：\$20
職員：李樂怡 姑娘
備註：1. 護老者優先報名參加。
2. 參加者最多只可以報名其中一場



莊老好聲音

日期：7月9日(星期四)
時間：下午2時30分至4時
地點：本中心
內容：參加者一起唱經典懷舊金曲，輕鬆減壓。
名額：20人
費用：免費
職員：馮偉文 先生
備註：護老者優先報名參加。



護老學堂_認識離院長者綜合支援計劃

日期：7月29日(星期三)
時間：上午9時30分至11時
地點：本中心
內容：由計劃社工向社區長者及護老者介紹服務，了解自己是否有服務需要，面對進出醫院時懂得尋求協助。
名額：20人
費用：免費
職員：周雪婷 姑娘
備註：護老者優先報名參加。



護老學堂_手部退化性關節炎

日期：7月13日(星期一)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：由衛生署護士講解：手部退化性關節炎的成因、徵狀、治療及護理方法，保護手部關節的守則以及手部運動。
名額：30人
費用：免費
職員：曾觀梅 姑娘
備註：1. 此活動與衛生署合辦。
2. 有需要護老者/護老者優先報名。



SQS 服務質素標準話你知

標準8：法律責任

“服務單位的運作須符合並履行相關的法律責任及專業守則。”

即場登記活動 (不需預先報名)			
活動名稱	內容	日期／時間／地點	對象
耆暉量血壓	中心義工為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	7月8、15、22及29日(三) 7月4、11、18及25日(六) 下午2-3時 (本中心)	會員／ 非會員
桌遊俱樂部	桌上遊戲借用時間，強化認知能力。 *活動場地有機會作出調整，請留意中心活動表提示。	逢星期一至星期六 (本中心) 第一節:上午9時15分至10時 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	會員

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2026年9月30日(三)前領取禮物，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。



2026年8月月會		
場次	日期	時間
第一場	7月23日(星期四)	上午9時30分
第二場	7月23日(星期四)	下午2時30分
第三場	7月24日(星期五)	上午9時30分

請會員於7月2日(四)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於7月17日(五)起，

自行或請親友到中心領取8月份月訊乙份，

亦歡迎瀏覽本中心網頁閱覽相關資訊，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

溫馨提示

活動開始前兩小時，如懸掛以下警告訊號，請留意中心不同安排：

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/極端情況 	✗	✗	✗

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。

入會須知

服務對象	年費	備註	歡迎瀏覽本中心網頁
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		

保良局莊啟程耆暉中心同工：

周順安、馮偉文、周雪婷、何雪花、劉志成、李樂怡、湯錦嫦、
雷紫荊、曹巧晴、曾觀梅、李惠婷、劉麗君、譚美儀、周春燕

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

督印人員：周順安主任
印刷數目：340份
日期：2026年7月