



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2025年1月份

新春有「營」攻略



笑口棗 23卡路里/粒
高溫油炸澱粉質，少吃為妙！

角仔 49卡路里/件
角仔有花生、砂糖做餡料，
油份與糖份都非常高，容易肥~



蘿蔔糕117卡路里/件
蘿蔔雖然卡路里不高，
但餡料如臘腸、臘肉都致肥。



小貼士:

- 進食時減少加入醬料及調味料，如辣椒油、辣椒醬、芝麻醬。
- 盡量以蒸、微波爐翻熱、焗或用易潔鑊少油煎等低脂烹調方法來把糕點翻熱，減少使用過量油分或蛋汁把糕點煎熟。

資料來源: 新傳媒集團sundayKISS、
衛生署衛生防護中心



健康生活 / 高齡健康推廣

MACS:000267



保健按摩-1月



日期：1月8、15及22日（星期三）

費用：會員 \$285

時間：上午9時至12時45分(每節45分鐘)

職員：曾觀梅 姑娘

地點：本中心

備註：1. 參加者請在活動前先清潔腳部。

節數：3節

2. 參加者必須購買整個月之節數，

內容：按摩師提供足底及肩頸按摩服務。

如有特別情況，請向曾姑娘查詢。

名額：5人

3. 參加者需參加所有節數。



衛生署講座-老化過程

日期：1月13日（星期一）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解認識老化過程中的生理轉變，
並提供生活調適的方法，以促進長者的身心健康。

名額：30人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：此活動與衛生署合辦。



健康生活 / 高齡健康推廣



普及健體運動

日期：1月17日(星期五)

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：1. 未參加12月份此活動者優先。

2. 需經評估 (有站立運動部分)。

3. 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。



健康檢查-1月

MACS:000268

日期：1月21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：會員\$10 (驗血糖)

會員\$40 (驗總膽固醇)

職員：曾觀梅 姑娘

備註：活動當天，檢查內容不作更改。





輕鬆英語唱歌班(1月)

日期：1月3日(星期五)

時間：上午9時30分至11時

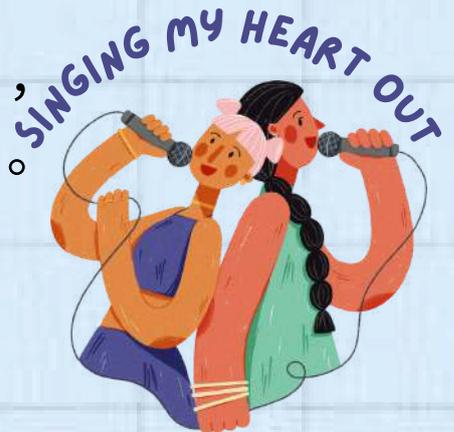
地點：本中心

內容：透過課堂，長者可以一起唱英文歌，
既放鬆心情，又可以認識新英文字。

名額：15人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



基礎英語學習小組(1-3月)

日期：1月14、21日 及

2月4、11、18、25日 及

3月4、11日 (逢星期二)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

節數：8堂

內容：透過課堂，長者能學習簡單的常用英語，
以至擴闊長者對語文的眼界，達致老有所為。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：1. 參加者必須出席所有節數。

2. 需經評估以確保成效。

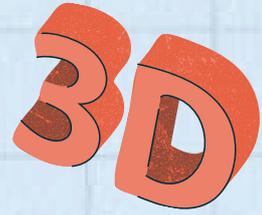


社交及康樂



變變變!

新春2D變3D



日期:1月4日(星期六)

時間:下午2時至4時

地點:本中心

內容:今個新年仲用傳統揮春,今個新年大家一齊學3D打印技術,打印一個屬於自己的立體揮春共賀新年啦!

名額: 10人

費用:免費

職員:馮偉文 先生

備註:1.活動與「STEM HONG KONG」合辦

2.參加者可製作1-2件製成品



去片!睇電影-1月

日期:1月8、15日(星期三)

時間:下午2時15分至4時

地點:本中心

內容:以喜劇電影為主題,讓會員透過電影得到正能量、歡樂,輕輕鬆鬆渡過快樂時光。

名額: 15人

費用:免費

職員:湯錦嫦 姑娘



社交及康樂



智測健康計劃-年度檢討



日期：1月14日(星期二)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：經過2024一年時間，參加者運用智能手錶監測健康數值，現以問卷、健體運動的方式對參加者做成果檢討。

名額：已參加2024年2月「智測健康計劃」活動者

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 保良局汪徵祥紀念基金計劃合辦

2. 活動時需攜帶活動派發的智能手錶及配對APP的手機



1月開心下午茶

日期：1月22日(星期三)

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【薑、龍眼乾、冰糖、桃膠、雪燕糖水】，供會員享用。

名額：30人

費用：會員 \$10

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。



社交及康樂



香港樂悠遊

日期：1月16日(星期四)

時間：上午9時30分至下午5時

集合時間：上午9時15分（敬請準時出席，逾時不候）

集合地點：本中心

名額：54人

費用：免費

行程：中心--薄鳧林牧場--午膳(九龍香格里拉酒店豐盛自助餐)--
寨城公園--回程

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 需自行上落旅遊巴

2. 此活動上/下午都有步行遊覽行程，參加者需衡量自身步行能力是否適合參加。



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

			<h2 style="color: red;">元旦</h2> <p style="text-align: right; color: red;">初二 1</p>
<p>初六 5</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 情.花玻璃瓶工作坊</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 玩轉腦朋友 - 五感篇(1)</p>	<p>初七 6</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:20 莊老園丁 (淋花)</p>
<p>十三 12</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座_老化過程</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 玩轉腦朋友 - 五感篇(2)</p>	<p>十四 13</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 智測健康計劃-年度檢討</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:20 莊老園丁 (淋花) 2:30 基礎英語學習小組 (1)</p>
<p>二十 19</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 玩轉腦朋友 - 五感篇(3)</p>	<p>廿一 20</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-1月 10:00 莊老菜園-秋冬收成 (花園)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:20 莊老園丁 (淋花) 2:30 基礎英語學習小組 (2)</p>
<p>廿七 26</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 玩轉腦朋友 - 五感篇(完)</p>	<p>廿八 27</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:20 莊老園丁 (淋花)</p>
		<p>除夕 28</p>	<h2 style="color: red;">農曆 年初一</h2> <p style="text-align: right; color: red;">初一 29</p>

2025年 1月份活動表

四

五

六

<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園(1月) 第一場</p> <p>2:30 莊老園丁簡介及分工會 3:00 飛鏢樂園(1月) 第二場 (完)</p> <p style="text-align: right;">初三 2</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 輕鬆英語唱歌班(1月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:20 莊老園丁 (淋花)</p> <p style="text-align: right;">初四 3</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 變變變!新春2D變3D</p> <p style="text-align: right;">初五 4</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 紙雕小王子夜燈(1月)</p> <p>2:30 糖尿病之藥物管理講座</p> <p style="text-align: right;">初十 9</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:20 莊老園丁 (淋花)</p> <p style="text-align: right;">十一 10</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 護老俱樂部_沙畫</p> <p style="text-align: right;">十二 11</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 香港樂悠遊</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">十七 16</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 普及健體運動</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:20 莊老園丁 (淋花) 2:30 卡啦OK(1月)</p> <p style="text-align: right;">十八 17</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">十九 18</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:30 月會</p> <p style="text-align: right;">廿四 23</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:20 莊老園丁 (淋花)</p> <p style="text-align: right;">廿五 24</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">廿六 25</p>
<p style="text-align: center;">農曆 年初二</p> <p style="text-align: right;">初二 30</p>	<p style="text-align: center;">農曆 年初三</p> <p style="text-align: right;">初三 31</p>	

義工活動



莊老園丁

日期：1月1日-3月31日

時間：下午2時至20分 至 2時至35分

地點：本中心

內容：歡迎成為本中心的園丁義工，每星期二、五輪班為中心的室內盆栽淋水、除枯葉、施肥。

名額：6人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1.需有責任感、喜愛植物。

2.需出席1月2日下午2:30-3:30分中心盆栽簡介會。



飛鏢樂園(1月份)

MACS:000281

日期及時間：第一場1月2日 (星期四) 上午10時至11時

第二場1月2日 (星期四) 下午3時至4時

地點：本中心

內容：介紹飛鏢的玩法，讓會員體驗飛鏢的好處(訓練運算力、專注力及手眼協調等)。

名額：10人(每場)，共20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。



義工活動



情.花玻璃瓶工作坊

日期：1月6日(星期一)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：永生花的花語是「永不凋謝的愛」，透過不同的永生花佈局和搭配，製作成獨一無二的作品，培養創造力，同時也是一種放鬆心情、緩解壓力的方式。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：2024年7-12月有做義工服務會員優先。



莊老菜園-秋冬收成

日期：1月21日(星期二)

時間：上午10時至11時

地點：本中心花園

內容：在花園收成11月種下的黑珍珠蕃茄、生菜、波斯菊、紫色甜椒、櫻桃蘿蔔，讓參加者感受收成的喜悅，提升社交、情緒的好處。

名額：6人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：曾參與《11月秋冬種植》的會員優先。



認知障礙症支援服務



玩轉腦朋友 - 五感篇

日期：1月6、13、20、27日(星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過不同類型及媒介的手工藝創作，刺激長者的創造力及發揮想像力，以不同的色彩及主題，提升長者感官知覺。

名額：8人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：懷疑/輕度認知障礙症會員優先



護老者/有需要護老者支援



紙雕小王子夜燈

日期：1月9日 (星期四)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：透過多層紙雕，層疊交錯，打造夢幻小王子立體畫面。加上電線後，夜幕般的燈光，光影交織，渲染溫馨氛圍，增添樂趣。

名額：10人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：

(*護老者優先報名參加)

1. 過程中會觸碰電線、電池、USB線。

2. 未參加12月的會員優先，歡迎12月的參加者擔任義工



護老者 / 有需要護老者支援



紙上添花



日期：1月15日 (星期三)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：透過捲曲、彎曲，捏壓彩紙等方法，與老友記體驗層層疊捲紙藝術，讓色彩斑斕的花兒栩栩如生地呈現出來，最後製作一張新年小賀卡。



名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

(*護老者優先報名參加)



卡啦OK(1月)

日期：1月17日(星期五)

時間：下午2時30分至3時45分

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：溫力航 先生



(*護老者優先報名參加)

有需要護老者支援



糖尿病之藥物管理講座

日期：1月9日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：邀請藥劑師教導照顧者關於糖尿病之藥物管理技巧，增加護老知識。

名額：30人

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：此活動與基督教靈實協會合辦



(*有需要護老者優先報名參加)



護老俱樂部_沙畫

日期：1月11日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：讓參加者一起畫沙畫，放鬆心情，訓練手眼協調。

名額：8人

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：此活動參加者需要手部靈活。



(*有需要護老者優先報名參加)

護老者自修室

1月的「每月之書」是由大銀出版的《防跌篇》。
書中分享一些會引致長者跌倒的因素，及預防跌倒的方法。

【每月之書】

《大人照顧者-社區資源篇》
大銀力量有限公司(2022年出版)



如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

報告事項

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 1-3月份壽星，請於1-3月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。
最遲可於2025年3月31日(一)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。



SQS 服務質素標準話你知

標準6: SQS 服務意見

“定期計劃、檢討及評估本身並制定有效機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。”

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	透過e體健系統，為長者提供量血壓服，持續監察血壓情況。	1月8、15及22日(三) 1月4、11、18及25日(六) 下午2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

2025年2月月會

場次	日期	時間
第一場	1月23日(星期四)	上午9時30分
第二場	1月23日(星期四)	下午2時30分
第三場	1月24日(星期五)	上午9時30分

請會員於1月2日(四)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於1月17日(五)起，自行或請親友到中心領取2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

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/ 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：

謝雯靜、李嘉峰、溫力航、黃運亨、馮偉文、周雪婷、何雪花、湯錦嫦、雷紫荊、曾觀梅、李惠婷、彭燕萍、劉麗君、譚美儀

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：謝雯靜 主任
印刷數目：380份
日期：2025年1月