



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10月份

中秋節快樂

香港人怎樣慶祝中秋節？



吃月餅



玩燈籠



賞月



猜燈謎

食玩
得得
開開
心心

「舉頭望明月 ·
低頭猜燈謎」



日期:9月15-27日

地點:燈謎將掛在本中心，共10個

- 活動期間可向職員領取燈謎紙！
- 完成燈謎紙後交回職員，
- 頭10名最高分參加者將會獲得獎品。

(*如超過10名將抽籤分配*)



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，**10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**10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) 掃瞄旁邊的二維碼 (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



流感疫苗接種-2025 (提醒)

日期：10月8日 (星期三)

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：採用四價流感疫苗，由註冊護士接種疫苗。

名額：90人 (已登記之會員)

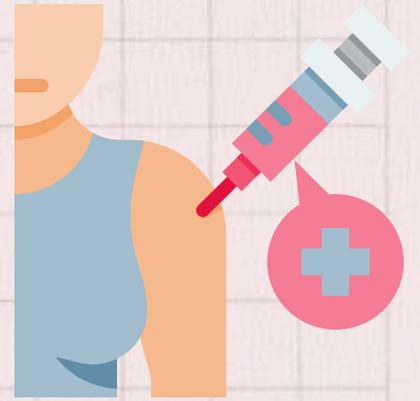
費用：免費 (孕婦\智障\領取傷殘津貼\50歲或以上人士)
\$180 (18歲至49歲人士)

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 參加疫苗注射人士須攜帶身份證明文件及疫苗紀錄咭(如有)。

2. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人在注射當日身體不適、發燒及Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射。

3. 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。



衛生署講座 - 認識抑鬱症

日期：10月20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：認識、掌握處理抑鬱情緒的方法，及護老者如何協助抑鬱長者。

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。



心理社交



香薰痛症治療體驗班

日期：10月20日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：由職員分享香薰痛症治療的資訊，讓受肩頸慢性痛症困擾的長者互相分享，並提供敷1次玫瑰純露面膜及肩頸香薰治療按摩(每位體驗治療按摩~5分鐘)。

名額：6人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 有肩頸痛症並未參加過此活動者優先。
2. 對香薰精油不過敏。
3. 活動前需先清潔面部。



高齡健康推廣



保健按摩-10月

MACS:000187

日期：10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。

高齡健康推廣

MACS:000186



健康檢查-10月

日期：10月22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

社交及康樂



熊熊創意屋

MACS:000207

日期：10月9、16、30日及11月6日（星期四）

時間：上午9時30至11時00分

地點：本中心

內容：透過鈎織過程可放鬆與療癒，有助於提高長者的社交參與以及增強手眼協調能力，讓他們在愉快的氛圍中享受手作的樂趣，製作可愛的熊熊毛公仔，增添色彩。

名額：8人

職員：曹巧晴 姑娘

費用：會員 \$20

備註：曾參與「花花仙子夢工場」之會員優先



社交及康樂



飛鏢樂園(10月份)

日期及時間：第一場10月18日(星期六) 上午10時至11時
第二場10月18日(星期六) 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：8人(每場)，共16人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備注：

- 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。



10月開心下午茶

MACS:000203

日期：10月30日 (星期四)

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作清甜滋潤的【木瓜雪耳杞子糖水】，
讓會員即場享用。

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。



認知障礙症支援服務



玩轉腦朋友

日期：10月6日(星期一) 及 10月14、21及28日(星期二)

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，刺激長者發揮想像力，以不同的色彩及主題，提升長者其感官知覺。

名額：6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



園藝好好玩

日期：10月25日 (星期六) 及 10月31日 (星期五)

時間：上午9時45分至10時45分

地點：本中心

內容：發揮創意製作獨一無二的藍曬布袋，播種小麥草種子，收成小麥草製作蜂蜜小麥草茶，讓參加者享用，放鬆心情。

名額：8人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：懷疑/輕度認知障礙症會員優先



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

			國慶日
5	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:05 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 玩轉腦朋友(1)</p>	6	7
		中秋節翌日	8
12	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:05 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影·講電影(10月)(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影·講電影(10月)(完)</p>	13	14
		15	
19	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:05 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 衛生署講座_ 認識抑鬱症</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 香薰痛症治療體驗班</p>	20	21
		22	
26	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:05 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>	27	28
		29	重陽節



2025年 10月份活動表

四

五

六

<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:05 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 靜觀小組(4)</p> <p style="text-align: right;">2</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 輕鬆英語唱歌班(10月)</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 三中長者學苑 玉石鑑賞班 (3)(外出)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">4</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:05 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 熊熊創意屋 (1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 靜觀小組 (5)</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 莊老園丁簡介會-10月</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 莊老好聲音</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 三中長者學苑 玉石鑑賞班 (完)(外出)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">11</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 耆青連心樂融融計劃2.0 9:05 莊老園丁 (淋花) 9:30 熊熊創意屋 (2)</p> <p>2:30 靜觀小組 (完) 2:30 耆青連心樂融融計劃2.0</p> <p style="text-align: right;">16</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</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園(10月) (1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 3:00 飛鏢樂園(10月) (完)</p> <p style="text-align: right;">18</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:05 莊老園丁 (淋花) 9:30 月會</p> <p>2:30 月會</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 DIY金魚戲水鏡(完)</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 園藝好好玩 (1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">25</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:05 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 熊熊創意屋 (3)</p> <p>3:00 10月開心下午茶</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:45 園藝好好玩 (完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 忘憂鼓</p> <p style="text-align: right;">31</p>	

教育及發展



輕鬆英語唱歌班(10月)

日期：10月3日(星期五)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過活動，與老友記一起唱
英文歌，放鬆心情，以歌會友。

名額：15人

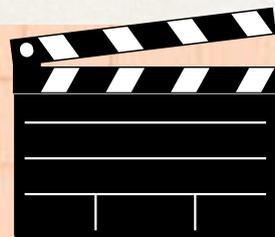
費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

SINGING MY HEART OUT



睇電影 · 講電影



日期：10月13日(星期一)

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：讓參加者觀賞現今的新電影，一同討論觀後感，
了解老友記對於新一代電影的看法，分享電影的小知識。

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數



教育及發展



DIY金魚戲水鏡

日期：10月22日（星期三）及 10月24日（星期五）

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：透過景泰藍掐絲工藝，
讓參加者親手製作荷花金魚主題鏡子，
感受非遺技藝的細膩與美感，
並在創作中獲得心靈療癒與生活樂趣。



名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：參加者需要手指靈活以用鉗子勾勒扁銅絲

護老者支援



莊老好聲音

日期：10月10日(星期五)

時間：下午2時至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



(*護老者優先報名參加)

有需要護老者支援



流沙畫

日期：10月15日(星期三)

時間：下午2時30分至4時00分

地點：本中心

內容：透過流沙畫，參加者可以看著沙子如沙漏緩緩留下來，從而療癒心靈以及放鬆心情。

名額：6人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：此活動與基督教家庭服務中心 - 和悅軒合辦



忘憂鼓

日期：10月31日 (星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過學習音樂，令人放鬆情緒，讓參加者減減壓。

名額：6人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：參加者需要手指靈活；此活動與基督教家庭服務中心 - 和悅軒合辦



義工發展

○ 莊老園丁-10月

日期：10月（星期一、四）

時間：上午9時05分至9時15分

地點：本中心

內容：由9位義工參加者策劃安排

每星期一、四輪班淋水、除草、施肥、除蟲，透過照顧植物，讓參加者獲得情緒、身體、認知、責任感方面的好處。

名額：9人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需參加10月10日上午9時45分至10時45分的園丁簡介會。



○ 10月義工聚會

日期：10月14日（星期二）

時間：上午10時00分至11時00分

地點：本中心

內容：透過義工聚會凝聚中心義工，一齊玩遊戲及輕鬆茶聚交流，建立莊老義工的友誼。

名額：15人

費用：免費

職員：劉志成 先生



○ 「耆青連心樂融融」計劃2.0

日期：10月16日(星期四)

時間：上午9時至下午5時

內容：透過義工探訪及教導長者網上瀏覽健康資訊，以關懷長者，促進長者建立健康生活。

名額：20人

探訪對象：65歲以上、擁有智能電話、

居住將軍澳區、上次未獲探訪的長者

備註：由香港大學學生義工上門探訪

獲探訪長者有小禮物一份



人事變動



劉志成
社會工作員

各位老友記大家好，我係新入職既同事劉先生，興趣係煮野食同做運動。好開心可以係中心同大家見面，歡迎大家可以搵我傾計，等我認識大家多啲之後搞多啲大家想玩既活動。接下來的日子請多多指教了！

大家好,我是實習社工陳姑娘。很高興能夠加入這個溫馨的長者中心,由今年九月至十二月與各位長者見面認識。我是一個細心、耐心,熱愛服務的人。我希望能夠通過這次實習,學習如何更好地服務長者群體,期待能夠從各位長者和同工身上學到寶貴的經驗和智慧。



陳佳儀
實習社會工作員



江希德
實習社會工作員

大家好呀，我係新黎聖方濟各大學的實習社工，可以叫我阿德或者江先生，係未來9至12月逢星期一、三、五都會係中心到實習，各位老友記見到我可以黎同我傾下計認識下！

報告事項

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 10-12月份壽星，請於10-12月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於2025年12月31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。



SQS 服務質素標準話你知

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。 ”

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。	10月8、15及22日(三) 10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

2025年11月月會		
場次	日期	時間
第一場	10月23日(星期四)	上午9時30分
第二場	10月23日(星期四)	下午2時30分
第三場	10月24日(星期五)	上午9時30分

請會員於10月2日(四)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於10月17日(五)起，

自行或請親友到中心領取11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：

李嘉峰、馮偉文、周雪婷、何雪花、劉志成、湯錦嫦、
雷紫荊、曹巧晴、曾觀梅、李惠婷、彭燕萍、劉麗君、譚美儀

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

督印人員：李嘉峰副主任
印刷數目：380份
日期：2025年9月