



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11月份

2025長者日

11月16日



優惠一

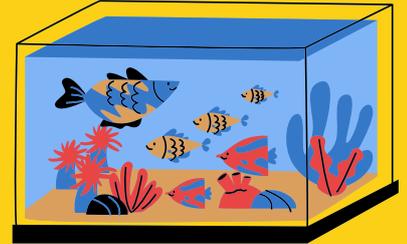
交通免費：65歲或以上長者，只要在上車時以長者八達通或樂悠咭拍卡，即可享免費乘搭優惠。



優惠二

景點、公共設施優惠：

1. 昂坪360
2. 香港摩天輪
3. 香港海洋公園
4. 香港挪亞方舟
5. 漁農自然護理署香港濕地公園



6. 博物館、文物中心及

游泳池設施



優惠三

**餐廳優惠：有500多間商戶參與
大班麵包/銀龍茶餐廳/爭鮮
大家樂/A-1 bakery/譚仔/
海天堂/海港酒家
等等**



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30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**11月3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

衛生署講座 - 低溫症



日期：11月17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：低溫症的成因、徵狀、預防及處理方法。

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。



MACS:000225

高齡健康推廣

保健按摩-11月



日期：11月5、12、19及26日（星期三） 費用：會員 \$380

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

節數：4節

內容：按摩師提供足底及肩頸按摩服務。

名額：5人



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。

MACS:000224



健康檢查-11月

日期：11月27日（星期四）

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

○ 莊老飛鏢大賽(11月)

日期：11月1日(星期六)

時間：下午2時30至4時

地點：本中心

內容：一齊來飛鏢大賽展現風采，
比賽拼一拼，瞄準健康、
瞄準快樂。

名額：共20人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備注：參加者需衡量自身狀況
是否適合參加活動。



○ 輕鬆英語唱歌班(11月)

日期：11月3日(星期一)

時間：上午9時30分至11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



○ DIY花間香薰蠟燭

日期：11月3日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：享受製作香薰蠟燭的樂趣，放鬆心情。

名額：4人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



□ 11月開心下午茶

MACS:000231

日期：11月26日(星期三)

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【薑、番薯糖水】，讓會員即場享用。

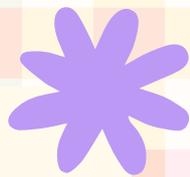
名額：30人

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。





10-12月生日會

MACS:000237

日期：11月27日（星期四）

時間：下午2時30至4時00分

地點：本中心

內容：與10-12月生日的會員參與生日派對，玩遊戲、抽獎、開心慶祝生日。

名額：20人

職員：曹巧晴 姑娘

費用：會員 \$15

備註：10-12月生日之會員優先



認知障礙症支援服務



腦退化症與口腔健康講座

日期：11月11日（星期二）

時間：上午10時至11時15分

地點：本中心

內容：口腔健康對腦退化症者的重要；長者常見的口腔問題成因；預防口腔問題的方法（教授正確刷牙的方法）；清潔活動假牙的方法

名額：20人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：此活動與賽馬會智齒保健計劃合辦（腦退化人士免費牙科服務）
-可帶備認知確診證明，需要是由註冊西醫發出的醫生確診文件，
或正服用認知障礙/柏金遜藥物的藥袋



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

2	<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(11月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 DIY花間香氛蠟燭</p>	3	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 拉拉扯扯健康班(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 莊老園丁簡介會-11月</p>
4	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 保健按摩-11月 (1)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p>	5	<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(11月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 DIY花間香氛蠟燭</p>
9	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影・講電影(11月)(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影・講電影(11月)(完)</p>	10	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 10:00腦退化症與口腔健康講座</p> <p>2:30 正向心理講座</p>
11	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-11月 (2) 9:15 社區飯堂售票(24/11-6/12)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:30 拉拉扯扯健康班(2)</p>	12	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 衛生署講座_低溫症</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>
16	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 衛生署講座_低溫症</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>	17	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 10:00 拉拉扯扯健康班(3)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 雞仔派對</p>
18	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-11月 (3) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p>	19	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 衛生署講座_低溫症</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>
23	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部</p>	24	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 10:00 拉拉扯扯健康班(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>
25	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-11月 (完) 9:15 社區飯堂售票(8/12-20/12)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 3:00 11月開心下午茶</p>	26	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 衛生署講座_低溫症</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>

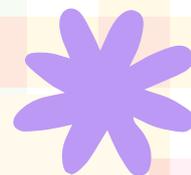
2025年 11月份活動表

四

五

六

		社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 莊老飛鏢大賽(11月)	1
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 熊熊創意屋 (完) 2:00 桌遊俱樂部	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓	8
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 莊老好聲音	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 『香薰療癒・健康管理』	15
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:30 月會 2:00 桌遊俱樂部	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓	22
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-11月 2:30 10-12月生日會	社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓	29



睇電影 · 講電影 (11月)

日期：11月10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

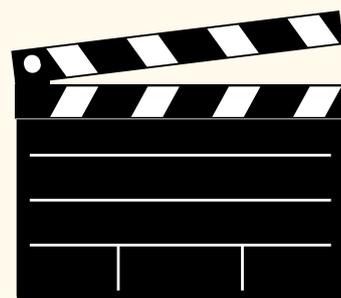
內容：讓參加者觀賞現今的新電影，
一同討論觀後感，了解老友記對於
新一代電影的看法，分享電影的小知識。

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數



拉拉扯扯健康班

MACS:000223

日期：11月4、18、25日(星期二) 上午10時至11時
11月12日(星期三) 下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：中心體適能教練帶領參加者進行彈力帶肌力鍛煉，
讓長者舒展筋骨，增強肌力。

節數：4節

費用：會員 \$10

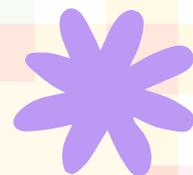
名額：10人

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 需經過評估 (需可站立運動)，曾姑娘再個別通知。
2. 需參加全部節數。



護老者支援



莊老好聲音



日期：11月13日(星期四)

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

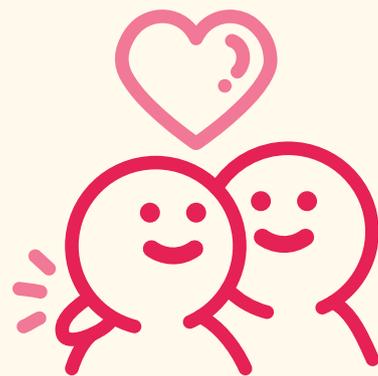
職員：馮偉文 先生

(*護老者優先報名參加)

有需要護老者支援



正向心理講座



日期：11月11日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：認識應用正向心理學，應對照顧壓力、建立正向情緒、維持健康生活模式、尋求喘息空間。

名額：30人

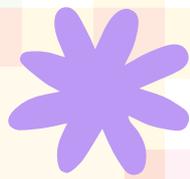
費用：免費

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

(*有需要護老者優先報名參加)





莊老園丁-11月



日期：11月（星期二、五）

時間：上午9時00分至9時15分

地點：本中心

內容：由8位義工參加者策劃安排每星期二、五輪班淋水、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：8人

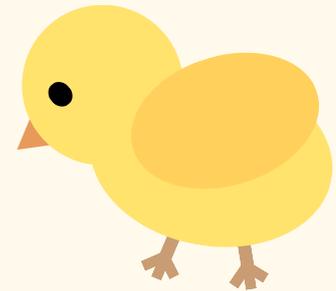
費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需參加11月4日（二）下午2時30分至3時30分的園丁簡介會。



雞仔派對



日期：11月18日（星期二）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：讓義工們利用毛冷製成的毛絨絨的小雞仔，讓大家發揮創意，製作出代表自己的雞仔，將來能製作手工送給其他老友記。

名額：8人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘



SQS 服務質素標準話你知

標準16: 免受侵犯

“服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。”

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。	11月5、12、19及26日(三) 11月1、8、15、22及29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12月月會		
場次	日期	時間
第一場	11月20日(星期四)	上午9時30分
第二場	11月20日(星期四)	下午2時30分
第三場	11月21日(星期五)	上午9時30分

請會員於11月1日(六)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於11月14日(五)起，

自行或請親友到中心領取12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/ 黃色一號風球 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：李嘉峰副主任
印刷數目：380份
日期：2025年11月

