



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12月份

**又到聖誕
又到聖誕**



大家普遍印象聖誕老人是一個有白色鬍子、穿着紅色衣服、捧着大肚臍的老伯伯，而且會在平安夜帶領鹿車四出派禮物，但原來關於聖誕老人，其實仲有多個版本.....!

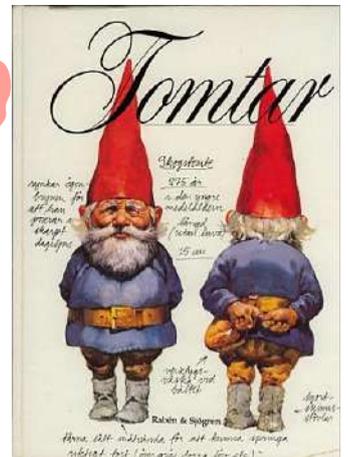


廣泛流傳的聖誕老人是一位叫作尼古拉斯的主教，他生於4世紀的土耳其，一生致力於宗教活動，更把豐富的財產捐給貧苦大眾，幫助了無數世人，所以他死後被封為聖人，後世更定了12月26日為 Saint Nicholas Day 聖尼古拉斯日。

土耳其紅衣主教
尼古拉斯

瑞典土地精靈

在很久以前有個小矮人土地精靈，戴着一頂長而尖的紅色帽子，負責守護每個家庭的農地及家人健康，亦會保佑農作物豐收。每年的12月瑞典人就會煮一碗香濃的燕麥粥（又稱聖誕粥）報答土地精靈一年的幫忙。約在19世紀土地精靈就開始被瑞典人喚作聖誕老人。



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，**11月26日(三)**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**12月08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 - 排便可以好輕鬆

日期：12月15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：便秘的成因、影響、防治方法，及腸癌的徵兆以便及早延醫診治。

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:000266

高齡健康推廣



保健按摩-12月

日期：12月3、10、17、24及31日（星期三） 費用：會員 \$475

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：5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



健康檢查-12月

MACS:000265

日期：12月30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





一盆一故事

日期：12月2日（星期二）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：學習萬年青水培知識，
分享園藝經驗，增進社交互動。

名額：15人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：參加者需帶一盆自家種植的
盆栽，於活動中分享照顧經驗。



奇妙星之夜

日期：12月23日(星期二)

時間：第一節：上午9時30分至11時

第二節：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：為慶祝聖誕節，讓老友記一起
製作星之花，帶著祝福回家，
把星之花在家中佈置，
享受聖誕的氣氛。

名額：1節10人（共20人）

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：參加者只可報名參加其中一節



12月開心下午茶

MACS:000261

日期：12月24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【百合、腐竹、洋薏米、雞蛋糖水】，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。



睇電影 · 講電影 (12月)



日期：12月9日(星期二)

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

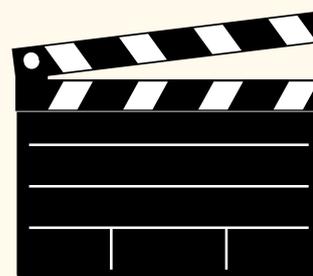
內容：讓參加者觀賞現今的新電影，一同討論觀後感，了解老友記對於新一代電影的看法，分享電影的小知識。

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數



樂齡科技

聲波震動儀-簡介會(第三季)



日期：12月19日 (星期五)

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5月及9月簡介會之會員。

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。





保良局莊啟程耆暉中心



日

一

二

三



社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
 2:00 桌遊俱樂部
 2:30 義動銀齡。手語共融(完)

1

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 莊老園丁 (花園淋水)
9:15 桌遊俱樂部
 2:00 桌遊俱樂部
 2:30 一盆一故事

2

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 保健按摩-12月 (1)
9:15 桌遊俱樂部
 2:00 桌遊俱樂部

3

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
 2:00 桌遊俱樂部

7

8

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 莊老園丁 (花園淋水)
9:15 桌遊俱樂部
9:15 睇電影·講電影 (12月) (1)
 2:00 桌遊俱樂部
 2:30 睇電影·講電影 (12月) (完)

9

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 保健按摩-12月 (2)
9:15 社區飯堂售票(22/12-3/1)
 2:00 耆暉量血壓
 2:00 桌遊俱樂部

10

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
10:00 衛生署講座
排便可以好輕鬆
 2:00 桌遊俱樂部
 2:30 聖誕繪子手

14

15

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 莊老園丁 (花園淋水)
9:15 桌遊俱樂部
9:30 護老資訊堂 - 平安三寶
 2:00 桌遊俱樂部
 2:00 長者腰痛復康管理研究(5)

16

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 保健按摩-12月 (3)
 2:00 耆暉量血壓

17

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
10:00 義在棋中(3)
 2:00 桌遊俱樂部

21

22

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 莊老園丁 (花園淋水)
9:30 奇妙星之夜 (1)
 2:00 桌遊俱樂部
 2:30 奇妙星之夜 (完)

23

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 保健按摩-12月 (4)
9:15 社區飯堂售票(5/1-17/1)
 2:00 耆暉量血壓
 3:00 12月開心下午茶

24

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
 2:00 桌遊俱樂部
 2:00 樂在棋中

28

29

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 莊老園丁 (花園淋水)
9:00 健康檢查-12月
10:00 義在棋中(完)
 2:00 桌遊俱樂部

30

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 保健按摩-12月 (完)
10:00 義在棋中(完)
 2:00 耆暉量血壓

31

2025年 12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 桌遊俱樂部

4

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 莊老園丁 (花園淋水)
9:15 桌遊俱樂部
10:00 義在棋中(1)
2:00 桌遊俱樂部
2:00 長者腰痛復康管理研究(3)

5

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
10:00 “護” 相陪你玩(1)
2:00 耆暉量血壓
2:00 桌遊俱樂部
3:30 “護” 相陪你玩(完)

6

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
9:30 莊老好聲音
2:00 後生同你賀聖誕

11

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 莊老園丁 (花園淋水)
9:15 桌遊俱樂部
10:00 義在棋中(2)
2:00 桌遊俱樂部
2:00 長者腰痛復康管理研究(4)

12

社區飯堂 早、午、晚餐
9:15 桌遊俱樂部
2:00 耆暉量血壓

13

社區飯堂 早、午、晚餐
9:30 月會
2:30 月會

18

社區飯堂 早、午、晚餐
9:00 莊老園丁 (花園淋水)
9:30 月會
2:00 桌遊俱樂部
2:30 聲波震動儀-簡介會(第三季)

19

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

20

聖誕節

25

聖誕節後
第一個周日

26

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

27



後生同你賀聖誕

日期：12月11日（星期四）

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：青年學院(邱子文)的青少年
義工，準備了豐富的表演及
與大家玩遊戲，同賀聖誕！

名額：30人 費用：免費

職員：劉志成 先生

MERRY
CHRISTMAS





義在棋中

日期：12月5日、12日(星期五)、22日(星期一)、31日(星期三)

時間：上午10:00-11:15

地點：本中心

內容：由8位義工參加者一起嘗試中心新買的桌游(七來運轉，妙語說書人)並且學習如何去和其他中心會員遊玩。

名額：8人

費用：免費

職員：劉志成 先生

備註：參加者義工需要經過甄選



護老者支援



“護”相陪你玩

日期：12月6日(星期六)

時間：第一節：上午10時至11時

第二節：下午3時30分至4時30分

地點：本中心

節數：2節

內容：與學生義工一起遊玩桌上地壺球及運動，擴展社交放鬆身心。

名額：8人

費用：免費

職員：劉志成 先生

備註：參加者最多只可報名其中一節



(*護老者優先報名參加)



莊老好聲音

日期：12月11日(星期四)

時間：上午9時30分至11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





聖誕繪子手



日期：12月15日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：利用創意繪畫不同款式的聖誕卡，亦會給參加者參考如何有趣地繪畫聖誕樹。

名額：10人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

(*護老者優先報名參加)



護老資訊堂 - 平安三寶

日期：12月16日(星期二)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

內容：講解「遺囑」(平安紙)、「持久授權書」和「預設醫療指示」這三份重要法律文件，以協助人們規劃晚年生活，保障個人財務和醫療需求，並為家人提供更清晰的指引。



名額：20人

費用：免費

職員：馮偉文 先生



(*護老者優先報名參加)



樂在棋中

日期：12月29日(星期一)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心

內容：護老者和「義在棋中」的中心義工一起嘗試中心新買的桌游，共渡歡樂時光及認識新朋友。



名額：8人

費用：免費

職員：劉志成 先生

(*護老者優先報名參加)



SQS 服務質素標準話你知

標準一：服務宗旨及使命

“服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。”

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。	12月3、10、17、24及31日(三) 12月6、13、20及27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



2026年1月月會

場次	日期	時間
第一場	12月18日(星期四)	上午9時30分
第二場	12月18日(星期四)	下午2時30分
第三場	12月19日(星期五)	上午9時30分

請會員於12月1日(一)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於12月12日(五)起，

自行或請親友到中心領取1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 T1	✓	✓	✓
紅色暴雨警告/ 三號風球 Red 紅 3	✓	✓	✗
黑色暴雨警告/ 八號或以上風球/ 極端情況 Black 黑 8	✗	✗	✗

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：340份
日期：2025年12月