



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2月份

社區藥房



大家有冇聽過社區藥房依個地方呀？

其實將軍澳都有一間，

就係寶林新都城第三期 (茵怡花園7-11對面)。

為減輕公營醫療服務的壓力和加強社區的基層醫療服務，

各區開辦社區藥房，加強社區基礎醫療服務支援。

藥房由註冊藥劑師主理及以非牟利模式經營，

提供藥物配售(處方/自費藥物)、藥物管理、

小病小痛和免費藥物諮詢，及外展服務等。

藥健同心靈實社區藥房

服務對象：

- 慢性疾病及輕症患者
- 公眾人士

地址：將軍澳新都城中心三期地下G32號舖
(茵怡花園7-11對面)

電話：2156 2280

Whatsapp：5592 3623

星期一至六：10:00 – 19:00

星期日及公眾假期休息

藥劑師當值時間：10:30 – 17:30

(午膳：14:00至15:00)



資料來源: 藥健同心靈實社區藥房

健康生活 / 高齡健康推廣

MACS:000297



保健按摩-2月

日期：2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

備註：1.參加者請在活動前先清潔腳部。

節數：4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。



活力長者健康操

日期：2月8及22日(星期六)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：運用九式運動，改善心肺功能和下肢肌力，還可以鍛煉身體各部位的協調能力、平衡力和軟組織的柔韌性。

名額：10人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：需經過評估及甄選(需站立做運動)，職員再作通知。



衛生署講座-長者與兒媳關係

日期：2月17日（星期一）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解長者與兒媳相處時最常遇到的困難，如何協調雙方不同的生活方式、觀點和處事方法。

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。





健康檢查-2月

日期：2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。



教育及發展



輕鬆英語唱歌班(2月)

日期：2月4日(星期二)

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



關心言- 淺談心理學

日期：2月12日(星期三)

時間：上午10時至11時15分

地點：本中心

內容：讓中心會員初步了解心理學，認識心理學
理論及如何改善溝通及相處之道。

名額：15人

費用：免費

職員：李嘉峰 先生



社交及康樂



自己壓花、自己做書籤

MACS:000317

日期、時間：

2月6日（星期四） 下午 2時30分至3時30分

2月24日（星期一） 上午 10時至11時

地點：本中心

內容：第一堂-學習用新鮮花、葉子進行壓乾。

第二堂-用自己的壓花成品製作乾花書籤。

訓練手眼協調及分享作品的樂趣。

名額：10人

費用：會員 \$15

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：第一堂，參加者可自帶新鮮花、葉子上堂進行壓製作。



便服日2025-綠油油的春天

日期：2月13日（星期四）

時間：第一場 上午10時至11時

第二場 下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：以【綠油油的春天】為主題，透過唱卡拉OK和義賣小食、即影即有相、書籤活動，為保良局籌募經費，以提供優質服務。

名額：40人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註： 1.活動當天有唱卡拉OK、小食、書籤、即影即有相的義賣，歡迎大家踴躍捐款。
2.鼓勵以綠色的春天著裝、服飾出席。
3.參加者最多只可以報名其中一場。



社交及康樂



2月開心下午茶

MACS:000320

日期：2月27日（星期四）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【腐竹、洋薏米、百合、雞蛋糖水】，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。



三中長者學苑



長者健體班II

日期：2月28、3月7、14及28日(星期五)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：邀請導師教授伸展運動運動，改善身體柔軟度、平衡感及強化肌肉保護關節，減少做運動時的傷害。

名額：10人

費用：會員\$10

職員：馮偉文 先生

備註：1. 參加者需具備一定活動能力，需通過評估方能參與。

2. 參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動。

3. 請穿着適合運動的服裝及運動鞋。

4. 此活動與香港道教聯合會圓玄學院第三中學合辦。



增權活動 / 自務活動



飛鏢樂園(2月份)

日期及時間：第一場2月7日（星期五）上午10時至11時
第二場2月14日（星期五）上午10時至11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。



退休生活推廣 / 籌劃



百變小櫻花鎖匙扣

日期：2月26日(星期三)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過教導長者DIY制作皮革小鎖匙扣，既可以
訓練長者的手眼協調，又能增添快樂感。

名額：10人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：曾參加過皮革小組的會員優先



幸福快樂雖是人皆向往，但不少人卻認為難以實現。事實上，幸福不是從天而降的禮物，而是靠自己逐步努力得來的結果。如要滋養幸福快樂的人生，我們可以從日常生活中著手，**每天尋找生活中快樂**和愉悅的感覺，**培養對人生的滿足感**，及在生活中發掘意義並實踐自己的人生價值。

尋找生活中的快樂

正面的情感有很多種，要從日常生活尋找快樂並不困難。譬如：

- 你會因學懂烹調新菜式而有**成就感**
- 你會因家人彼此愛護而感到**溫馨**
- 你會因路人幫你開門而心存**感激**
- 你會因期待下一次與朋友的聚會而感到**興奮**
- 你會因知道「一切安好」而感到**安心**
- 你會在安靜的時刻感到**平靜**
- 你會在看到新事物時感到**好奇**
- 你會因曾克服過逆境而感到**自豪**
- 你會從學習中得到**啟發**



大家不妨每天將這些生活點滴記錄下來，培養對生命中所遇見的人和事常存感恩之心，活在當下，安然地享受人生旅途。

培養人生滿足感

我們有時會因生活上某方面的不足而感到情緒低落，例如因覺得自己擁有的財富不夠多而無法開心起來。常言道：「錢不能換取快樂」，研究發現，當財富能夠滿足人們的基本需要後，再多的金錢和物質對快樂程度的影響會不比從前。此外，研究也發現視金錢為人生目標的人會較為不快樂。因此，我們應該嘗試以宏觀的角度去檢視過往的種種經歷，為自己人生中所付出過的努力而感到自豪滿足。

你的人生美滿嗎？不妨回顧一下，在你以往的歲月裡：

- 曾經克服過的難關
- 建立過的友情及人際網絡
- 為使自己變得更好而所付出過的努力
- 達成的人生目標
- 幫助過的人
- 見過的美好事情



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

初五 2	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>10:00 園藝治療小組(一)</p> <p>2:30 護老瑜珈伸展班組(一)</p>	初六 3	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:00 莊老園丁 (淋花)</p> <p>9:30 輕鬆英語唱歌班(2月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 基礎英語學習小組(3)</p>	初七 4	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 保健按摩-2月 (1)</p> <p>9:15 社區飯堂售票(17/2-1/3)</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>2:30 園藝治療小組(二)</p>	初八 5
十二 9	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>10:00 長期護理服務你要知</p> <p>10:00 園藝治療小組(三)</p> <p>2:30 護老瑜珈伸展班組(三)</p>	十三 10	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 莊老園丁 (淋花)</p> <p>9:30 保良局方王煥娣幼稚園探訪</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 基礎英語學習小組(5)</p>	十四 11	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 保健按摩-2月 (2)</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>10:00 關心言- 淺談心理學</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 繽紛手指畫</p>	十五 12
十九 16	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>10:00 園藝治療小組(五)</p> <p>10:15 衛生署講座_ 長者與兒媳關係</p> <p>2:30 玩轉腦朋友-運動一粒鐘</p>	二十 17	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 莊老園丁 (淋花)</p> <p>9:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>	廿一 18	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 保健按摩-2月 (3)</p> <p>9:15 社區飯堂售票(3/3-15/3)</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 減壓禪繞畫</p>	廿二 19
廿六 23	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>10:00 園藝治療小組(六)</p> <p>10:00 自己壓花、自己做書籤(完)</p> <p>2:30 玩轉腦朋友-運動一粒鐘</p>	廿七 24	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:00 莊老園丁 (淋花)</p> <p>9:30 卡拉OK(2月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 基礎英語學習小組(6)</p>	廿八 25	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 保健按摩-2月 (完)</p> <p>9:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 百變小櫻花鎖匙扣</p>	廿九 26

2025年 2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 2:00 耆暉量血壓 初四 1
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 基礎英語學習小組(4) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 自己壓花、自己做書籤(一) 初九 6	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 10:00 飛鏢樂園 (1) 2:20 護老瑜珈伸展班組(二) 初十 7	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 活力長者健康操(1) 2:00 耆暉量血壓 2:30 玩轉腦朋友 - 搖搖篇(一) 十一 8
社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 便服日2025-綠油油的春天 (第一場) 2:30 便服日2025-綠油油的春天 (第二場) 十六 13	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 10:00 飛鏢樂園 (完) 2:30 護老瑜珈伸展班組(完) 十七 14	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 園藝治療小組(四) 2:00 耆暉量血壓 2:30 玩轉腦朋友 - 搖搖篇(二) 十八 15
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會 廿三 20	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 廿四 21	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 活力長者健康操(完) 2:00 耆暉量血壓 2:30 玩轉腦朋友 - 搖搖篇(三) 廿五 22
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-2月 3:00 2月開心下午茶 三十 27	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:30 長者健體班II 2:30 護老者情緒管理法講座 初一 28	

認知障礙症支援服務



玩轉腦朋友 - 搖搖篇

日期：2月8、15、22日、3月1日(星期六)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

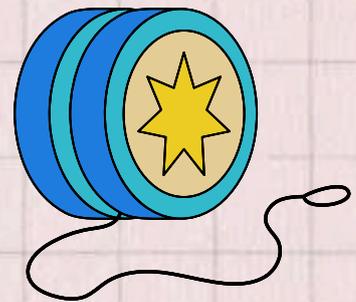
內容：透過一同玩搖搖，鍛練長者手部及手指肌肉、反應、記憶力，連續性的記憶動作，亦鼓勵長者接觸不同新興趣活動。

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



玩轉腦朋友- 運動一粒鐘



日期：2月17、24日、3月3、10日(星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：提供多元類別的運動，例如帶氧運動、平衡力及手眼協調訓練，預防長者認知能力減退。

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



認知障礙症支援服務



園藝治療小組

日期及時間：

第一節 2月3日(星期一) 上午10時至11時

第二節 2月5日(星期三) 下午2時30分至3時30分

第三節 2月10日(星期一) 上午10時至11時

第四節 2月15日(星期六) 上午10時至11時

第五、六節 2月17、24日(星期一) 上午10時至11時

地點：本中心及花園

內容：透過園藝治療活動訓練參加者的手眼協調及專注力，並從而發掘長者的興趣，提升成就感、增加正面情緒、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



護老者支援



護老瑜珈伸展班組(2月)

日期：2月3、7、10、14日(逢星期一、五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過教授簡單伸展的瑜珈運動，讓參加者在退休生活增添一樣可以放鬆減壓的興趣。

名額：8人

費用：免費

職員：溫力航 先生



(*護老者優先報名參加)

護老者支援



繽紛手指畫

日期：2月12日（星期三）

時間：下午2時30至4時

地點：本中心

內容：希望與老友記一起發揮創意用手指點出各種花草樹木、人類動物，偶爾用畫筆稍微點綴五官或者細緻的紋路，增添樂趣。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



(*護老者優先報名參加)



減壓禪繞畫

日期：2月19日(星期三)

時間：下午2時30至4時

地點：本中心

內容：透過繪畫禪繞畫，在日常生活中，可以透過一筆一畫平靜內心，讓自己回到當下，活得自在和增添樂趣。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



(*護老者優先報名參加)



卡拉OK(2月)

日期：2月25日(星期二)

時間：上午9時30分至10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



長期護理服務你要知



日期：2月10日（星期一）

時間：上午10時至11時15分

地點：本中心

內容：讓中心會員了解更多安老服務資訊，
包括申請院舍、日間中心或家居照顧服務。

名額：15人

費用：免費

職員：李嘉峰 先生

(*有需要護老者優先報名參加)



護老者情緒管理法講座



日期：2月28日（星期五）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：介紹什麼是情緒和負面情緒對生理的影響，
以及應對壓力的方法，有助提升情緒管理與壓力調適。

名額：30人

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：此活動與聖公會合辦

(*有需要護老者優先報名參加)

護老者自修室

2月的「每月之書」是由大銀出版的《走失篇》。
書中分享一些長者會走失的原因，以及一些防走失的方法和科技產品。

【每月之書】
《大人照顧者-走失篇》
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。

人事變動



各位大家好!
我係新入職嘅福利工作員曹姑娘，
期待認識大家啦(=´ω`=)

各位老友記，大家好啊！
我是聖方濟各大學的實習社工學生陳諾軒先生，一月至五月都會在中心這裏進行實習，希望這段期間能夠跟大家好好相處，歡迎大家可以找我傾訴或聊天，我很喜歡聆聽別人分享喔！而且我會為大家帶來一些好玩又有意義的活動和小組，到時大家有時間可以來參加喔！多謝大家！



各位老友記大家好，我是來自聖方濟各大學的實習社工顏迎君，大家可以叫我做顏姑娘，由現在至五月中，我都會在中心陪着各位，我亦會舉辦不同的活動，希望大家多多支持！歡迎大家在空閒時間找我聊天，很期待即將和大家共同創造開心的回憶！

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7: 財務管理的政策及指引

“服務單位實施政策及程序以確保有效的財政管理。”

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	透過e體健系統，為長者提供量血壓服，持續監察血壓情況。	2月5、12、19及26日(三) 2月1、8、15及22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3月月會

場次	日期	時間
第一場	2月20日(星期四)	上午9時30分
第二場	2月20日(星期四)	下午2時30分
第三場	2月21日(星期五)	上午9時30分

請會員於2月3日(一)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於2月14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、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：謝雯靜 主任
印刷數目：400份
日期：2025年2月