



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3月份

2025年香港政府上調長者福利津貼計劃



社會福利署近日公布，綜援計劃標準項目金額、高齡津貼、長者生活津貼及傷殘津貼金額，包括廣東計劃及福建計劃發放的高齡津貼和長者生活津貼金額，將由2月1日起上調1.3%，合共惠及約160萬人。

社署稱立法會財委會去年12月6日批准政府按既定機制，根據社會保障援助物價指數按年變動，由今年2月1日起上調上述金額1.3%。

公共福利金計劃方面，以長者生活津貼為例，2月1日起由現時每月4195元增至**4250**元；俗稱「生果金」的高齡津貼就由現時每月1620元增至**1640**元。至於綜援計劃標準項目金額，健全單身長者將由每月4195元增至**4250**元，健全單身成人由每月2950元增至**2990**元。

另外，政府參考甲類消費物價指數中私人房屋租金指數變動，上調綜援計劃租金津貼最高金額0.2%，同樣由2月1日起生效。

原文網址(明報新聞網)：

<https://news.mingpao.com/pns/%e6%b8%af%e8%81%9e/article/20250128/s00002/1737999959897>

健康生活 / 高齡健康推廣

MACS:000341



保健按摩-3月



日期：3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。



輕快健步行



日期：3月11日(星期二)

時間：上午9時30分至11時

地點：中心-寶康公園(路線暫定)

內容：通過運動及輕鬆健步行，有助改善心肺功能、預防骨質疏鬆和改善身體靈活度和平衡力。

名額：8人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 中心集合時間：9時20分

2. 需經過評估及甄選(需能行動自如)。



健康生活 / 高齡健康推廣



衛生署講座-長者的口腔健康

日期：3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：由衛生署護士講解蛀牙及牙周病的原因，正確清潔牙齒及假牙托的方法。

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-3月

MACS:000342

日期：3月18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。



教育及發展



輕鬆英語唱歌班(3月)

日期：3月13日(星期四)

時間：下午2時30分至4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



退休生活推廣 / 籌劃



夢幻穿珠工房

日期：3月7及14日 (星期五)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：把現今流行的年輕文化帶給長者，
讓參加者體驗穿珠手作樂趣，利用穿珠手作提升
耐性及創意，以及協調能力。

名額：8人 (銀咭會員50-59歲優先)

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘



社交及康樂



1-3月生日會

MACS:000349



日期：3月21日（星期五）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：與1-3月生日的會員玩遊戲、抽獎、享用蛋糕，開心慶祝生日。

名額：20人

費用：\$15

職員：雷紫荊、曹巧晴 姑娘

備註：1-3月生日會員優先



飛鏢樂園(3月份)

MACS:000350

日期及時間：第一場3月6日（星期四）上午10時至11時
第二場3月6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：8人(每場)，共16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。



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

初三 2	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 玩轉腦朋友- 運動一粒鐘(3)</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:30 輕鬆英語唱歌班(2月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 基礎英語學習小組(7)</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-3月 (1) 9:15 社區飯堂售票(17/3-29/3)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p>
初十 9	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 玩轉腦朋友- 運動一粒鐘(完)</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:30 輕快健步行(戶外)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 基礎英語學習小組(完)</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-3月 (2) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p>
十七 16	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 10:15 衛生署講座_ 長者的口腔健康</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:15 去片睇電影-3月</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:00 健康檢查-3月 9:30 幸運手工四葉草</p> <p>3:00 3月開心下午茶</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-3月 (3) 9:15 社區飯堂售票(31/3-12/4)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p>
廿四 23	<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>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 莊老園丁 (淋花)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-3月 (完) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p>

2025年 3月份活動表

四

五

六

		社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 莊老郊遊遊之一級山藝證書(外出)(1) 2:00 耆暉量血壓 2:30 玩轉腦朋友 - 搖搖篇(完) 初二 1
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園(3月份) (1) 2:00 桌遊俱樂部 3:00 飛鏢樂園(3月份) (完) 初七 6	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 飛鏢樂園 (1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 夢幻穿珠工房(1) 初八 7	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 莊老郊遊遊之一級山藝證書(外出)(2) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 初九 8
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 輕鬆英語唱歌班(3月) 十四 13	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 10:00 飛鏢樂園 (完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 夢幻穿珠工房(2) 十五 14	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 莊老郊遊遊之一級山藝證書(外出)(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 十六 15
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會 廿一 20	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:30 月會 2:30 1-3月生日會 廿二 21	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 2:30 卡啦OK(3月) 廿三 22
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 廿八 27	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 廿九 28	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 初一 29

社交及康樂



去片睇電影-3月

日期：3月17日（星期一）

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



3月開心下午茶

MACS:000338

日期：3月18日（星期二）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【南北杏、木瓜、雪耳、百合糖水】，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。





□ 莊老郊遊之一級山藝證書

日期：3月1、8及15日(星期六)

時間：上午10時至12時(3月1日:理論堂)

上午9時30分至下午5時(3月8日及15日:實踐堂)

地點：香港道教聯合會圓玄學院第三中學(理論堂)

西貢區或荃灣區行山路線(實踐堂)

內容：包括地圖閱讀、指南針的運用、遠足知識、登山裝備認識及使用、野外安全措施及意外應變方法等，並培養良好的登山態度，令學員可安全地享受穿梭於山野峰巒間的樂趣。

名額：10人

費用：會員 \$50

職員：馮偉文先生

備註：1.出席率100%及完成考核的參加者，可考獲認可「一級山藝證書」一張。

2.參加者需具備一定活動能力，需通過評估方能參與。

3.參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動。

4.請穿着適合運動的服裝及運動鞋。

5.費用已包括證書費用及物資費用。

6.此活動與香港道教聯合會圓玄學院第三中學合辦。

護老者支援



幸運手工四葉草

日期：3月18日（星期二）

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：讓參加者親手製作手工四葉草，體驗製作手工藝的樂趣發揮創意，增加參加者之間的相處，互相分享，把幸運帶回家。

名額：8人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘



(*護老者優先報名參加)



卡拉OK(3月)

日期：3月22日(星期六)

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)

護老者自修室

三月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-鄰居長者還好嗎?》。書中鼓勵社會人士多關心鄰居的長者，建立認知障礙症友善社區。

【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8: 法律責任

“服務單位遵守一切有關的法律責任。”

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。	3月5、12、19及26日(三) 3月1、8、15、22及29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4月月會

場次	日期	時間
第一場	3月20日(星期四)	上午9時30分
第二場	3月20日(星期四)	下午2時30分
第三場	3月21日(星期五)	上午9時30分

請會員於3月1日(六)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於3月14日(五)起，自行或請親友到中心領取4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：380份
日期：2025年3月