



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4月份

新版 2元乘車優惠計劃

財政司司長陳茂波近日《2025財政預算案》中宣布：

- 60歲享2元優惠的門檻不變，但每月限最多乘搭240程。
- 10元以下車資繼續收2元
- 車資10元以上則改兩折計算



政府消息人士表示：

「兩蚊兩折」最遲將於明年9月實施。



兩元優惠調整後 不同票價需繳付金額		
成人 票價	受惠者須繳付金額	
	*現行計劃	「兩蚊兩折」方案下
5元	2元	2元（一樣）
10元	2元	2元（一樣）
20元	2元	4元（多付2元）

資料來源：勞工及福利局

健康生活 / 高齡健康推廣



保健按摩-4月

MACS:000007



日期：4月2、9、16、23及30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

備註：1. 參加者請在活動前先清潔腳部。

節數：5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。



衛生署講座-膽固醇睇真D

日期：4月14日（星期一）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解膽固醇和健康的關係，如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

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。



骨質密度檢查站

日期：4月14日(星期一)

時間：下午2時30分至4時（每節5分鐘）

地點：本中心

內容：靈實護士為參加長者進行骨密度檢測，顯示骨骼健康狀況、骨質疏鬆風險。

名額：30人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：此活動與靈實社區健康發展中心合辦。



健康生活 / 高齡健康推廣



輕快健步行 (二)

日期：4月15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)

3. 未參加3月此活動者優先。



健康檢查-4月

MACS:000008

日期：4月29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

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：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



莊老園丁

日期：4月1日-6月30日

時間：上午9時10分至 9時至25分

地點：本中心

內容：歡迎成為本中心的園丁，每星期二、五輪班，
為中心的花卉、盆栽淋水、除枯葉、施肥。

名額：4人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1.需有責任感、喜愛植物。

2.需出席4月1日上午10:00-11:00分中心盆栽簡介會。



輕鬆英語唱歌班(4月)



日期：4月2日(星期三)

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



復活銅錢草

日期：4月3日 (星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過水種銅錢草，感受園藝的樂趣、認識新朋友、
寫心意卡互贈，並訓練手、眼協調及分享作品的喜悅。

名額：5人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：70歲以上會員先。



社交及康樂



飛鏢樂園(4月份)

日期及時間：第一場4月5日(星期六) 上午10時至11時

第二場4月5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。



乾花立體相框畫

日期：4月10日(星期四)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：透過乾花立體相框畫訓練手眼協調及分享作品的樂趣。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：曾於2024年服務本中心的義工優先





4月開心下午茶

MACS:000003

日期：4月23日（星期三）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【陳皮、紅豆、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。



和風布藝散紙袋

MACS:000009

日期：4月28日（星期一）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過簡單的手工技藝，親自縫製屬於自己的散紙袋，布袋花紋以日式和風為主，讓大家享受手作的樂趣，分享成品的喜悅。

名額：10人

費用：會員 \$10

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需手、眼靈活。



社交及康樂



播種夏季農作物

日期：4月29日（星期二）

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：透過播種育苗夏季的農作物（通菜、莧菜、西葫蘆、矮瓜、黃瓜、黃豆、蕃薯），讓參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及責任感方面的好處。

名額：5人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 播種後，需帶回家照顧。

2. 參加者將優先報名《夏季農作物》的移苗、收成活動，移苗主要是種在中心花園



立夏-金箔畫

MACS:000005

日期：4月30日（星期三）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：大家記得幾號立夏？一起製作立夏-金箔書，
回歸手工樂趣，弘揚傳統文化，
訓練手眼協調及分享作品的樂趣。

名額：10人

費用：\$10

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需手指靈活。



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 10:00 莊老園丁 (簡介會) 2:00 耆暉量血壓 2:30 園藝療癒小組 (1) 初四 1	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:00 保健按摩-4月 (1) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 輕鬆英語唱歌班(4月) 初五 2
初九 6	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 護老俱樂部_快樂椅子舞 2:00 桌遊俱樂部 2:30 手工穿珠班 初十 7	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 2:30 園藝療癒小組 (2) 十一 8	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月 (2) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 十二 9
十六 13	社區飯堂 早、午、晚餐 10:15 衛生署講座_膽固醇睇真D 2:30 骨質密度檢查 十七 14	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 輕快健步行(二)(外出) 2:30 園藝療癒小組 (3) 十八 15	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月 (3) 9:30 社區飯堂售票(28/4-10/5) 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老俱樂部_細說心中情 十九 16
廿三 20	復活節 星期一 廿四 21	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 莊老園丁 (淋花) 2:30 園藝療癒小組 (4) 廿五 22	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月 (4) 2:00 耆暉量血壓 3:00 4月開心下午茶 廿六 23
三十 27	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 春暖花開創意手作坊 2:00 桌遊俱樂部 2:30 和風布藝散紙袋 初一 28	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-4月 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 播種夏季農作物 2:30 園藝療癒小組 (5) 初二 29	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月 (完) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 立夏-金箔畫 初三 30



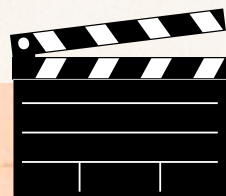
2025年 4月份活動表

四

五

六

社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 社區飯堂售票(14/4-26/4) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 復活銅錢草 初六 3	清明節 初七 4	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園(4月份) 第一場 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 3:00 飛鏢樂園(4月份) 第二場 初八 5
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 乾花立體相框畫 2:00 桌遊俱樂部 十三 10	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 莊老園丁 (淋花) 9:30 齊來認識認知障礙症 10:00 認知障礙檢測站 3:00 「長者痛症要知多D」 講座 十四 11	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(4月) 十五 12
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 1:30 香港大學抽血 十四 17	耶穌 受難節 十五 18	耶穌受難節 翌日 十六 19
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會 廿七 24	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 2:00 睇電影・講電影 (1) 廿八 25	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 睇電影・講電影 (完) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 廿九 26
		HAPPY EASTER



睇電影・講電影

日期及時間：1. 4月25日(星期五)下午2時至4時
2. 4月26日(星期六) 上午10時至11時

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：10人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數



持份者合作活動



「長者痛症要知多D!」講座

日期：4月11日 (星期五)

時間：下午3時至4時

地點：本中心

內容：「痛症」喺老友記身上十分常見，而且會影響
日常生活！今次請嚟靈實社區藥房為大家講解
老人家痛症成因，建議不同治療同預防方法。

名額：20人

費用：免費

職員：馮偉文 先生

備註：此活動與藥健同心靈實社區藥房合辦。



義工服務



手工穿珠班



日期：4月7日(星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

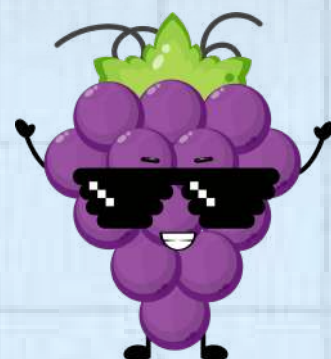
內容：讓會員義工發揮才能，將技能教授給參加者，製作出創意手工藝品。

名額：8人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需手、眼靈活。



認知障礙症支援服務



齊來認識認知障礙症



日期：4月11日(星期五)

時間：上午9時30分至10時

地點：本中心

內容：提升大眾對大腦健康、認知障礙的關注與認識。

名額：20人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：此活動與賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃合辦

認知障礙症支援服務



認知障礙檢測站

日期：4月11日(星期五)

時間：上午10時至11時(每節10分鐘)

地點：本中心

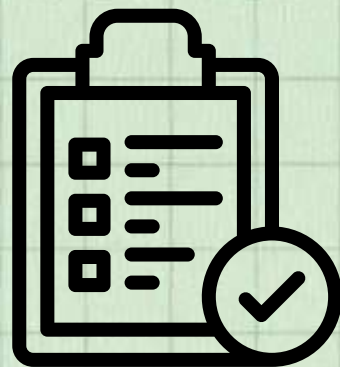
內容：1. 為參加長者進行認知障礙檢測
2. 為長者提供預防腦退化的資源及方法

名額：15人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：此活動與賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃合辦



園藝療癒小組

MACS:000004

日期：4月1、8、15、22、29日

5月6、13、20日(逢星期二，共8節)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

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：10人

費用：會員 \$80

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 懷疑/輕度認知障礙症會員優先

2. 需出席所有節數



護老/有需要護老者支援



護老俱樂部_快樂椅子舞

日期：4月7日(星期一)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

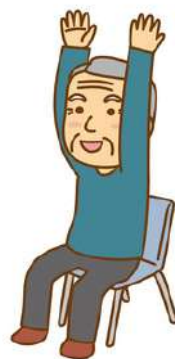
內容：參加者一起在椅子上做輕鬆簡單的舒展運動，
輕鬆減壓。

名額：8人

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：活動當日需穿著合適的衣服做運動



(*護老者優先報名參加)



卡啦OK(4月)

日期：4月12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 / 有需要護老者支援



護老俱樂部_細說心中情

日期：4月16日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：是次活動會分享一些促進兩老之間互相支持包容的小貼士，減低彼此之間的照顧壓力。

名額：6人

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：有需要護老者/夫婦會員共同出席優先



(*護老者優先報名參加)



春暖花開創意手作坊

日期：4月28日 (星期一)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：為迎春天的到來，與老友記一同製作充滿春日氣息的小手工。

名額：8人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘



(*護老者優先報名參加)

護老者自修室

四月的「每月之書」是由大銀出版的《移民 父母點算?》。書中分享照顧年老父母的知識，了解更多社區上安老服務的資源等等。

【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

- 4-6月份壽星，請於4-6月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。
最遲可於2025年6月30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9：安全的環境

“服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。”

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務，持續監察血壓情況。	4月2、9、16、23及30日(三) 4月5、12及26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5月月會		
場次	日期	時間
第一場	4月24日(星期四)	上午9時30分
第二場	4月24日(星期四)	下午2時30分
第三場	4月25日(星期五)	上午9時30分

請會員於4月1日(二)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於4月18日(五)起，自行或請親友到中心領取5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4月