



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5月份

「粽」要有「營」



一件中型的鹹肉粽（重253克），約455千卡熱量（相等於一頓正餐的熱量），含有17克脂肪（即3至4茶匙油），是成人每天總脂肪建議攝取量上限的三成，金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等高鈉加工食品多吃會增加患上高血壓的風險，不少人也愛蘸上豉油或砂糖，這樣會增加鈉和糖的攝取。



自製鹹肉粽健康小貼士：

- 可使用瘦肉或去皮雞肉取代臘肉和五花腩
- 選用鹽分較低的材料，如以瑤柱、蝦米及冬菇來代替金華火腿、鹹蛋黃和臘肉等加工食品，如此不但減低鈉含量，更有助提升食物的味道
- 減少糯米分量，以綠豆、腰豆、紅豆、三角豆、黃豆及眉豆等取代，以增加膳食纖維的含量



原文網址: 衛生署衛生防護中心

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90054.html>



健康生活 / 高齡健康推廣



快樂毛巾操

MACS:000024

日期：5月6、13及27日(星期二)

名額：10人

時間：上午10時至11時

費用：會員\$10

地點：本中心

職員：曾觀梅 姑娘

節數：3節

內容：由職員與參加者進行椅上毛巾操運動，
提升肌力強度和平衡力，舒緩身體酸痛。

備註：參加者需經過評估，曾姑娘再個別通知。



聲波震動儀-簡介會

日期：5月7日 (星期三)

時間：上午9時30分至11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，並新推出優惠運動(次卡)季卡/年卡。

名額：10人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：簡介後每位試機5分鐘及各參加者派發禮物一份。



保健按摩-5月

MACS:000022

日期：5月7、14、21及28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。



健康生活 / 高齡健康推廣



衛生署講座-安全使用藥物

日期：5月19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：就診-取藥-服藥的過程，應注意事項及儲存藥物的正確方法等。

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。



普及健體運動

日期：5月20日（星期二）

時間：上午9時30分至11時30分

地點：本中心

內容：由康文署健體教練教授健體操。

名額：15人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。



健康檢查 5月

日期：5月29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





5-6月園藝治療小組

MACS:000027

日期：5月7、14、21、28日，
6月4、11、18、25日（逢星期三，共8節）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：以《退休快樂》為主題展開的8節園藝治療活動，
包括盆栽種植和手工藝，以此發掘長者的興趣，
提升成就感、增加正面情緒、放鬆心情。

名額：8人

費用：會員 \$80

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 需出席所有節數
2. 未曾參加過園藝治療活動的會員優先。



輕鬆英語唱歌班(5月)

日期：5月8日(星期四)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：透過活動，老友記可以一起
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



莊老花園歡聚

日期：5月9日（星期五）

時間：上午9時45分至10時45分

地點：本中心

內容：與參加者喝茶、聊天放鬆心情，
並探討未來中心的活動。

名額：6人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 70歲以上的會員優先

2. 當日如天氣炎熱，

會改為室內舉行。



社交及康樂



移苗夏季農作物

日期：5月15日（星期四）

時間：上午9時20分至10時20分

地點：本中心

內容：透過移苗夏季的農作物到莊老花園（通菜、莧菜、西葫蘆、矮瓜、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：曾參加《播種夏季農作物》的會員優先。



創意穿珠樂

日期：5月15日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

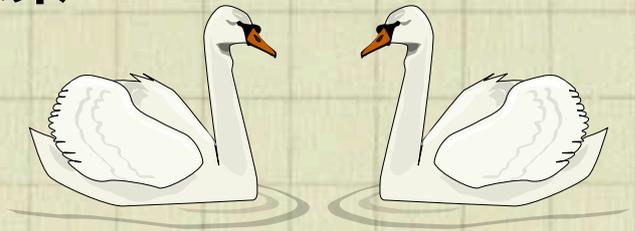
地點：本中心

內容：讓參加者體驗穿珠手作樂趣，利用穿珠手作提升長者的耐性及創意，以及協調能力，製作出優雅的天鵝擺設。

名額：8人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘



社交及康樂



賀端午-景泰藍金絲畫

MACS:000029

日期：5月27日（星期二）

時間：下午2時30分至3時45分

地點：本中心

內容：製作國家非物質文化遺產的景泰藍掐絲珐瑯工藝掛飾，圖案是熊貓粽，讓大家享受手作的樂趣，分享成品的喜悅，一起慶祝端午節。

名額：8人

費用：會員 \$20

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：1. 需手、眼靈活。

2. 年齡50-60會員歲優先。



5月開心下午茶

MACS:000028

日期：5月29日（星期四）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【桑寄生、蛋、蓮子茶】，供會員享用。

名額：30人

費用：會員 \$10

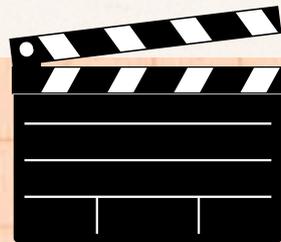
職員：湯錦嫦 姑娘

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。





睇電影 · 講電影



日期：5月24日（星期六）

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：10人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數



萬水千山總「扇」情

MACS:000034

日期：5月26日（星期一）

時間：上午9時30分至11時00分

地點：本中心

內容：天氣漸漸炎熱，透過製作苗族特色手工，民族風
編織手工扇，跟隨自己喜好創作出獨一無二的
扇子，感受春夏氣氛。

名額：8人

費用：\$10

職員：曹巧晴 姑娘



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

初七 4	佛誕	社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 快樂毛巾操 (1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝療癒小組 (6)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-5月 (1) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 聲波震動儀-簡介會 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 5-6月園藝治療小組(1)
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 2:30 花樣編織工坊 (1)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 快樂毛巾操 (2) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝療癒小組 (7)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-5月 (2) 9:30 社區飯堂售票(12/5-24/5) 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 5-6月園藝治療小組(2)
廿一 18	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座 _ 安全使用藥物 2:00 桌遊俱樂部 2:30 鬥智鬥趣遊戲派對	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:30 普及健體運動 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝療癒小組 (完)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-5月 (3) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 皮革小工匠(3) 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 5-6月園藝治療小組(3)
廿八 25	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 萬水千山總「扇」情 2:00 桌遊俱樂部 2:30 花樣編織工坊 (完)	社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 快樂毛巾操 (完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 賀端午-景泰藍金絲畫	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-5月 (完) 9:30 社區飯堂售票(26/5-7/6) 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 5-6月園藝治療小組(4)

2025年 5月份活動表

四

五

六

<p>勞動節</p> <p>初四 1</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:10 莊老園丁 (淋花)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 快樂冒險「莊」園</p> <p>初五 2</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p> <p>初六 3</p>
<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(5月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 卡拉OK(5月)</p> <p>十一 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 9:45 莊老花園歡聚</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 母親節韓式裱花蛋糕班</p> <p>十二 9</p>	<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 2:00 耆暉量血壓</p> <p>十三 10</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:20 移苗夏季農作物 9:30 皮革小工匠(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 創意穿珠樂</p> <p>十八 15</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:10 莊老園丁 (淋花) 10:00 護老俱樂部_莊老智多星</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 皮革小工匠(2)</p> <p>十九 16</p>	<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 2:00 耆暉量血壓</p> <p>廿一 17</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會</p> <p>2:30 月會</p> <p>廿五 22</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:30 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿六 23</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影·講電影</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 睇電影·講電影</p> <p>廿七 24</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-5月 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓 3:00 5月開心下午茶</p> <p>初三 29</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:30 皮革小工匠(完)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老俱樂部_和諧粉彩</p> <p>初四 30</p>	<p>端午節</p>  <p>初六 31</p>

退休生活推廣 / 籌劃

○ 快樂冒險「莊」園

日期：5月2日（星期五）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過不同的簡單團體小遊戲，
動動手腳及腦筋，提高反應力，
並希望增加老友記之間的凝聚力，
歡樂共聚。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：

1. 活動會走動玩遊戲，
故參加者需能有效站立及走動。
2. 未曾參加今年1-3月生日會的會員優先。



□ 花樣編織工坊 MACS:000043

日期：5月12日 及 5月26日（星期一）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心（共2節）

內容：DIY編織1條手機背帶及
1個花花小掛件，
不僅能增添個人風格，
還能提高日常生活的便利性，
減少手機掉落或遺失的風險。

名額：8人

費用：\$20

職員：雷紫荊 姑娘

備註：參加者需手、眼靈活。



□ 皮革小工匠 MACS:000033

日期：第一堂 5月15日（四）上午9時30分至11時

第二堂 5月16日（五）下午2時30分至4時

第三堂 5月21日（三）上午9時30分至11時

第四堂 5月30日（五）上午9時30分至11時

地點：本中心（共4節）

內容：透過DIY制作2個實用的皮革斜揸小袋，
以訓練老友記的手眼協調，並增添快樂感，
完成後可用於日常生活中。

費用：\$150

名額：8人

職員：雷紫荊 姑娘

備註：參加過「開心皮革手作小組」或「趣味皮革小組」會員優先



護老 / 有需要護老者支援



卡拉OK(5月)

日期：5月8日(星期四)

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)



鬥智鬥趣遊戲派對

日期：5月19日 (星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

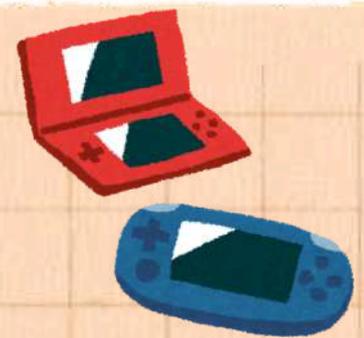
地點：本中心

內容：讓參加者能體驗遊戲機的樂趣，以合作形式參與遊戲，增加互動，提升生活趣味，接觸青少年的興趣活動。

名額：8人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘



(*護老者優先報名參加)

有需要護老者支援



護老俱樂部_莊老智多星

日期：5月16日(星期五)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：參加者一起玩輕鬆的桌上遊戲，放鬆減壓。

名額：6人

費用：免費

職員：溫力航 先生

(*有需要護老者優先報名參加)



護老俱樂部_和諧粉彩

日期：5月30日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：運用粉彩和手指於紙上創作，激發個人創意，讓參加者從生活中放鬆，感受寧靜和喜樂。

名額：6人

費用：免費

職員：溫力航 先生

(*有需要護老者優先報名參加)



護老者自修室

五月的「每月之書」是由大銀出版的《大人照顧者-社區資源篇》。書中分享社區上安老服務的資源，加強護老者的護老知識和技巧。

【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。



認知障礙症支援服務



母親節韓式裱花蛋糕班

日期：5月9日(星期五)

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：與參加者製作母親節裱花蛋糕，一同歡度佳節，
運用手指訓練小手肌，亦可發揮創意，體驗新興趣。

名額：12人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：輕度/懷疑認知障礙症優先



實習同學離別感言

這幾個月以來多謝大家的支持和鼓勵，很感恩能夠從大家身上學習到如何關心及愛護長者，並且可以陪伴大家一齊參與各式各樣的活動；感激大家積極參與我所舉辦的小組，跟大家相處得十分開心及融洽！
在此祝福各位老友記身體健康、開心渡過每一天！
有機會在街上見到就打個招呼吧！謝謝！



實習社工 陳先生



實習社工 顏姑娘

謝謝大家這段時間不但積極參與我所舉辦的活動，也時常與我分享許多寶貴的人生經驗及道理，感謝大家能夠讓我陪伴大家經歷一段美好的時光，因著各位老友記一直的支持和鼓勵，令我在這短短的幾個月已經獲益良多！我在此祝福各位老友記身體健康、開心渡過每一天！有緣再見！

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



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10: 會員類別、招收準則、接納及退出程序

“服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，
知道如何申請接受和退出服務。”

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。	5月7、14、21及28日(三) 5月3、10、17及24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6月月會

場次	日期	時間
第一場	5月22日(星期四)	上午9時30分
第二場	5月22日(星期四)	下午2時30分
第三場	5月23日(星期五)	上午9時30分

請會員於5月2日(五)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於5月16日(五)起，自行或請親友到中心領取6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5月