



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6月份

各國的父親節慶祝方式



德國：於耶穌升天日，即復活節後的40天，全國上下的男士會在這天買大木桶的啤酒桶裝，大肆喝啤酒慶祝。



日本：為父親送上禮物和祝福、寫一封感謝信，然後朗讀給父親聽，最後陪父親一起泡個澡，為父親搓搓背。



美國：親自為父母製作早餐，再拿到床前給父母享用；視乎父親是否仍健在，當天還會佩戴紅玫瑰或白玫瑰，以歌頌及紀念父親。



澳洲：9月第一個星期日，會舉辦「最佳父親」選舉；一起外出BBQ，子女與爸爸一同觀看球賽等。



泰國：12月5日這天也是泰王「拉瑪九世—普密蓬·阿杜德」的生日，人民需穿著黃衣到寺廟祈福，並且在家中掛上黃燈籠。



健康生活 / 高齡健康推廣



保健按摩-6月

MACS:000068

日期：6月4、11、18及25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。



普及健體運動

日期：6月12日（星期四）

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：1. 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。

2. 未參加5月份此活動者優先。



衛生署講座-家務有妙法

日期：6月16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：透過正確的身體姿勢，運用節省體力的方法和輔助器具，以掌握處理家務的竅門和技巧，減少做家務時所引致的勞損。

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。

健康生活 / 高齡健康推廣



健康檢查 6月

MACS:000069

日期：6月26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



香薰痛症治療體驗班

日期：6月28日（星期六）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：由職員分享香薰痛症治療的資訊，並為受肩頸慢性痛症困擾的長者，提供免費的肩頸香薰治療按摩。（每位體驗治療按摩~5分鐘）。

名額：6人

費用：免費

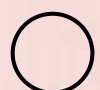
職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 有肩頸痛症者。

2. 對香薰精油不過敏。



社交及康樂



輕鬆英語唱歌班(6月)

日期：6月2日（星期一）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過活動，與老友記一起唱

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



晨早-動一動

日期：6月3、10、17及24日（星期二）

時間：上午8時50分至9時15分

地點：本中心

內容：由中心體適能教練帶領會員做晨早伸展運動。

名額：不需報名（先到先得，位滿為止）

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 設擺運動位暫定20位。

2. 運動時間可能會隨住早餐用膳情況而減少，但不會少於15分鐘。



社交及康樂

點點療癒時光

日期：6月3日(星期二)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過製作點點畫，療癒心靈，
放鬆心情，發揮創意。

名額：8人

費用：免費

職員：曹巧晴姑娘



爸爸的皮革手鐲

日期：6月7日(星期六)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：父親節即將來臨，讓參與者製作
獨一無二的皮革手鐲，作為父親節
的特別紀念品，留下美好回憶。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：男會員優先參加。



父親節飛鏢大賽(6月)

日期：第一場 6月5日 (星期四)

第二場 6月6日 (星期五)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：父親節即將來臨，讓各位男會員
一起投擲飛鏢，展現雄風，參賽者
和觀眾在比賽中享受樂趣，留下難忘
的回憶。

名額：8人(每場)，共16人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：

- 1.男會員優先參加，並需有效站立。
- 2.參加者最多只可以報名其中一場。
- 3.活動當天，歡迎10位觀眾入場
觀賞，並為參加者打氣。



6月開心下午茶

日期：6月10日 (星期二)

MACS:000015

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【椰汁、芋頭、西米露】，
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。

社交及康樂



4-6月生日會

MACS:000085

日期：6月12日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：4-6 月生日的會員參與生日派對，玩遊戲、抽獎、開心慶祝生日。

名額：20人

費用：會員 \$15

職員：曹巧晴 姑娘

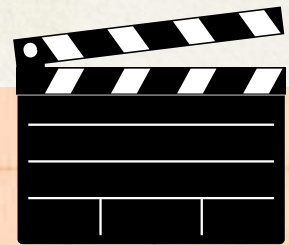
備註：4-6月生日之會員優先



教育及發展



睇電影・講電影 (6月)



日期：6月23日 (星期一)

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



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

初六 1	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(6月)	初七 2	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早-動一動 (1) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 點點療癒時光	初八 3	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-6月 (1) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝治療小組 (5)	初九 4
十三 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 卡拉OK(6月)	十四 9	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早-動一動 (2) 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 護老俱樂部_懷緬當年情 2:00 桌遊俱樂部 3:00 6月開心下午茶	十五 10	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-6月 (2) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 社區飯堂售票(23/6-5/7) 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝治療小組 (6)	十六 11
廿一 15	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:15 衛生署講座_家務有妙法 2:00 桌遊俱樂部 2:30 快樂冒險「莊」園	廿二 16	社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 8:50 晨早-動一動 (3) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 正向幸福人生	廿三 17	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-6月 (3) 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝治療小組 (7)	廿三 18
廿七 22	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影。講電影(6月)(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影。講電影(6月)(完)	廿八 23	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早-動一動 (完) 9:15 桌遊俱樂部 9:10 莊老園丁 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部	廿九 24	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-6月 (完) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 社區飯堂售票(7/7-19/7) 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝治療小組 (完)	初一 25
初五 29	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部	初六 30				

2025年 6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 父親節飛鏢大賽(6月) (1) 2:00 桌遊俱樂部 初四 5	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 父親節飛鏢大賽(6月) (完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老者同行小組(1) 初五 6	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 三中長者學苑_衝上雲霄之航拍體驗班(外出) 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 爸爸的皮革手鐲 初六 7
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 普及健體運動 2:00 桌遊俱樂部 2:30 4-6月生日會 十七 12	社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老者同行小組(2) 十八 13	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 彩虹太陽花鎖匙扣 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 十九 14
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會 廿四 19	社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:30 月會 2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老者同行小組(3) 廿五 20	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 廿六 21
社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-6月 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 初二 26	社區飯堂 早、午、晚餐 9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 護老者同行小組(4) 初三 27	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 香薰痛症治療體驗班 初四 28

義工發展

○ 彩虹太陽花鎖匙扣

日期：6月14日（星期六）

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：透過DIY編制彩虹太陽花鎖匙扣，既可以訓練老友記的手眼協調，又能增添快樂感。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：義工優先參加。



○ 快樂冒險「莊」園 (6月)

日期：6月16日（星期一）

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. 義工優先參加。
2. 活動會走動玩遊戲，故參加者需能有效站立及走動。
3. 未曾參加5月快樂冒險「莊」園的會員優先。



認知障礙支援服務



認知遊戲齊齊玩

日期：6月2日至6月14日

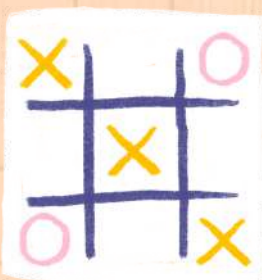
時間：中心開放時間

內容：進行認知問答工作紙，鍛鍊腦筋。

名額：不限

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘



備註：

1. 會員可於6月2日至6月14日，向中心職員領取有關的工作紙，填寫姓名及答案後交回予中心職員。
2. 答案會於6月20日於中心張貼，抽出10位答中的幸運兒，職員會個別聯絡領取小禮物一份。

護老者支援

(*護老者優先報名參加)

○ 卡啦OK(6月)

日期：6月9日(星期一)

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



○ 正向幸福人生

日期：6月17日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：講解如何處理情緒、提升正向
人際關係的方法，有助培養
樂觀思想，鼓勵參加者積極
正向地生活。

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



有需要護老者支援

○ 護老俱樂部_懷緬當年情

日期：6月10日(星期二)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：邀請參加者帶備一樣具意義的
舊物件或相片，並且互相分享，
促進護老者交流。

名額：6人

費用：免費

職員：溫力航 先生

備註：請參加者帶一樣舊物件或相片

(*有需要護老者優先報名參加)



○ 護老者同行小組

日期：6月6、13、20、27日 及

7月4、11日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過同行小組，組員們互相支持和
分享護老經驗；及工作員分享
護老知識的資訊，加強護老者的
照顧能力。

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

六月的「每月之書」是由大銀出版的《求醫篇》。
書中分享照顧患認知障礙症的長者的知識，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。

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) 掃描旁邊的二維碼 (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11：評估服務使用者的需要

“服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要
(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。”

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。	6月4、11、18及25日(三) 6月7、14、21及28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7月月會

場次	日期	時間
第一場	6月19日(星期四)	上午9時30分
第二場	6月19日(星期四)	下午2時30分
第三場	6月20日(星期五)	上午9時30分

請會員於6月2日(一)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於6月13日(五)起，自行或請親友到中心領取7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6月