



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7月份

夏日熱辣辣消暑秘笈



1. 穿透氣的淺色衣服



2. 多飲溫開水



3. 隨身帶備便攜式風扇



4. 多吃時令食物





衛生署講座-退化性關節炎

日期：7月14日（星期一）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

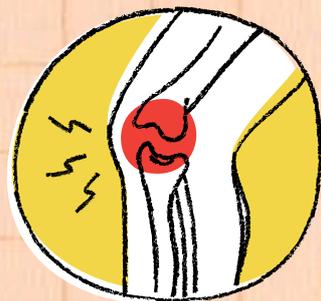
內容：由衛生署護士講解：退化性關節炎的治療及護理方法，以及關節的保健運動。

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：7月22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：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6月份此活動者優先。



2025機電安全教育講座

日期：7月28日(星期一)

時間：上午10時至10時45分

地點：本中心

內容：介紹有關機電工程署日常職務，講解使用升降機，自動梯和機動遊戲機時的注意事項。

名額：30人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘



星星花語創意坊

日期：7月28日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：與中心的會員一同製作「星之花」掛飾，藉由編織過程和以藝術療癒靜心，用毛線一圈圈繞出「星之花」，「星」中有愛的正向思考。

名額：10人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘





保健按摩-7月



日期：7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。

食環署講座-食物安全

日期：7月21日(星期一)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：由食環署職員講解：食物中的天然毒素及應用「食物安全五要點」以應付與食物有關的各種問題。

名額：30人



費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：此活動與食環署合辦。



健康檢查-7月

日期：7月31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

社交及康樂

虎尾蘭苔球

MACS:000118

日期：7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：自製苔球種植矮虎尾蘭，
感受園藝種植的樂趣及
分享作品的喜悅。

名額：10人

費用：會員 \$20

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需手指靈活。



晨早-動一動

日期：7月8、15、22及29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。

花花仙子夢工場

MACS:000100

日期：7月9、16、23、30日（星期三）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過鈎織過程可放鬆與療癒，
有助於提高長者的社交參與以及
增強手眼協調能力，讓他們在愉快的
氛圍中享受手作的樂趣，製作
色彩繽紛的花花掛飾，增添色彩。

名額：8人

費用：會員 \$15

職員：曹巧晴 姑娘

備註：1. 有鈎織經驗之會員優先
2. 需手眼協調



7月開心下午茶

MACS:000072

日期：7月18日（星期五）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【綠豆、海帶、陳皮、臭草】
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。

社交及康樂



輕鬆英語唱歌班(7月)

日期：7月4日(星期五)

時間：上午9時30分至11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



燒箔畫-大暑

MACS:000117

日期：7月21日 (星期一)

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：大家知道幾時大暑？

一起製作主題“大暑”的燒箔書，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：\$20

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需視力清晰、手部靈活。



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

		<p>香港特別行政區 成立紀念日</p> <p>初七 1</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-7月 (1) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 莊老園丁簡介會-7月</p> <p>初八 2</p>
<p>十二 6</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</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>十三 7</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早-動一動 (1) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 卡拉OK(7月)</p> <p>十四 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-7月 (2) 9:30 社區飯堂售票(21/7-2/8)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 花花仙子夢工場 (1)</p> <p>十五 9</p>
<p>十九 13</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 10:15 衛生署講座- 退化性關節炎</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿十 14</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早-動一動 (2) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿一 15</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-7月 (3)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 花花仙子夢工場 (2)</p> <p>廿二 16</p>
<p>廿七 20</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 10:00 食環署講座-食物安全</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 燒箔畫-大暑</p> <p>廿八 21</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早-動一動 (3) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 普及健體運動</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿九 22</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-7月 (4) 9:30 社區飯堂售票(4/8-16/8)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 花花仙子夢工場 (3)</p> <p>初一 23</p>
<p>初四 27</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 10:00 2025機電安全教育講座</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 星星花語創意坊</p> <p>初五 28</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 8:50 晨早-動一動 (完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>初六 29</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 保健按摩-7月 (完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 花花仙子夢工場 (完)</p> <p>初七 30</p>

2025年 7月份活動表

四

五

六

<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 虎尾蘭苔球</p> <p style="text-align: right;">初九 3</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部 9:30 輕鬆英語唱歌班(7月)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">初十 4</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>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 style="text-align: right;">十一 5</p>
<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">十六 10</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">十七 11</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>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 style="text-align: right;">十八 12</p>
<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:10 莊老園丁 (淋花) 9:30 月會</p> <p>2:30 月會</p> <p style="text-align: right;">廿三 17</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:30 月會</p> <p>3:00 7月開心下午茶</p> <p style="text-align: right;">廿四 18</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>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 style="text-align: right;">廿五 19</p>
<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">三十 24</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 長者保健運動—運動樂頌年</p> <p style="text-align: right;">初一 25</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>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 style="text-align: right;">初二 26</p>
<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:10 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-7月</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">三十 31</p>		

護老者支援



卡拉OK(7月)

日期：7月8日(星期二)

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)



三中長者學苑



長者保健運動—運動樂頤年

日期：7月25日(星期五)

時間：下午2時至3時30分

地點：本中心

內容：以講座講解運動令長者認識對健康的重要性及增加對運動的正確認識，並加以實踐培養一個良好的運動習慣。

名額：20人

費用：免費

職員：馮偉文先生

備註：此活動與香港道教聯合會圓玄學院第三中學合辦。

人事變動

各位老友記，歡樂既時光過得特別快，又係時候講拜拜啦！
好開心係一年多既時間入一面同大家一齊經歷不同活動，
祝大家身體健康，日日快樂，有緣再見！



黃運亨
社會工作員



袁穎恩
實習社會工作員

各位老友記 大家好！我是聖方濟各大學的實習社工，
你們可以叫我阿恩 / 袁姑娘！很高興可以與你們相處～
歡迎隨時找我聊天或分享心事呀，
我一定會用心聆聽和陪伴大家！未來日子請大家多多關照～

大家好！我係來自聖方濟各大學的實習社工學生，
大家可以叫我做阿包或者郭sir！在接下來的兩個月的
星期一至五我都會在中心，大家見到我的話都可以和我
打聲招呼，談談天！接下來的日子請多多指教了！



郭泰宏
實習社會工作員

護老者自修室

七月的「每月之書」是由大銀出版的《食物篇》。
書中分享在安排長者膳食上的知識，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

- 7-9月份壽星，請於7-9月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。
最遲可於2025年9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12: 知情的選擇

“服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。。”

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	為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	7月2、9、16、23及30日(三) 7月5、12、19及26日(六) 下午2-3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8月月會

場次	日期	時間
第一場	7月24日(星期四)	上午9時30分
第二場	7月24日(星期四)	下午2時30分
第三場	7月25日(星期五)	上午9時30分

請會員於7月2日(三)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於7月18日(五)起，自行或請親友到中心領取8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7月