



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8月份

中華人民共和國香港特別行政區
Hong Kong Special Administrative Region
of the People's Republic of China

28th 周年紀念
ANNIVERSARY



活動報名及參加須知：



- (1) 所有參加者必須為本中心有效會員。
- (2) 每位會員可於指定時間填寫活動報名表並投放到報名箱內。
- (3) 每位會員只可以填寫一張活動報名表，重複報名將會作廢處理。
- (4) 活動報名表上必須填寫正確之會員號碼及姓名，否則作廢。
- (5) 截止活動報名後，如活動報名超出名額才進行抽籤程序。
- (6) 抽籤後，**7月29日(三)**中心將會張貼出中籤名單，以及未滿額活動清單(如有)。
- (7) 職員將會個別通知成功報名的會員，否則不會另行通知。
- (8) 收費活動需於**8月4日(一)**或之前到中心交費，逾期當棄權處理。
- (9) 每名會員只限報名4個免費活動，順序第5個或以上活動將會自動作廢。

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

心理社交

○ 衛生署講座-預防肌肉流失

日期：8月18日（星期一）

時間：上午10時15分至11時15分

地點：本中心

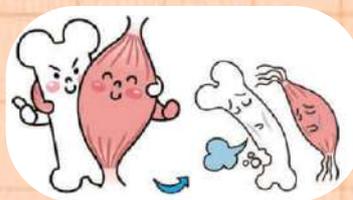
內容：由衛生署護士講解：肌肉流失的成因和影響、預防肌肉流失的飲食及運動方法。

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。



○ 普及健體運動

日期：8月19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. 未曾參加7月份此活動者優先。



高齡健康推廣

□ 保健按摩-8月

MACS:000125

日期：8月6、13、20及27日（星期三）

時間：上午9時至12時45分(每節45分鐘)

地點：本中心

節數：4節

內容：按摩師提供足底及肩頸按摩服務。

名額：5人

費用：會員 \$380

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 參加者請在活動前先清潔腳部。

2. 參加者必須購買整個月之節數，如有特別情況，請向曾姑娘查詢。

3. 參加者需參加所有節數。



□ 健康檢查-8月

MACS:000124

日期：8月28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



晨早-動一動

日期：8月5、12、19及26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，額滿即止)

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：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。



8月開心下午茶

MACS:000151

日期：8月15日 (星期五)

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【桃膠、雪蓮子、龍眼乾、薑糖水】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。





7-9月生日會

MACS:000155

日期：8月28日（星期四）

時間：下午2時30至4時

地點：本中心

內容：與7-9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：會員 \$15

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：7-9月生日會員優先



輕鬆英語唱歌班(8月)

日期：8月4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，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



義工發展



莊老園丁



日期：8月7日 - 30日(星期一、四)

時間：上午9時15分至9時25分

地點：本中心

內容：由9位義工參加者策劃安排每星期一、四輪班淋水、除草、施肥、除蟲，
透過照顧植物，讓參加者獲得情緒、身體、認知、責任感方面的好處。

名額：9人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需參加8月4日上午9時45分至10時45分的園丁簡介會。



飛鏢樂園(8月份)

日期及時間：第一場8月9日(星期六) 上午10時至11時
第二場8月9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。



義工發展



星星花語2.0

日期：8月26日（星期二）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：與中心的義工一同製作「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，一同製作出星之花，在探訪時派出，把正向的祝福帶給不同長者。

名額：10人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘



教育及發展



沙沙作畫

日期：8月5日(星期二)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：一起製作流沙畫，凝望閃爍沙子如沙漏緩緩流下來，學習慢活節奏，放鬆心情。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



Take a deep breath



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

<p>初十 3</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 莊老園丁簡介會-8月</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 輕鬆英語唱歌班(8月)</p> <p>十一 4</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 沙沙作畫</p> <p>十二 5</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-8月 (1) 9:30 社區飯堂售票(18/8-30/8)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p> <p>十三 6</p>
<p>十七 10</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影。講電影 (8月)(1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影。講電影 (8月) (完)</p> <p>十八 11</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早-動一動 (2) 9:00 香港大學李嘉誠醫學院 — 「耆青連心樂融融」計劃 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆青連心樂融融計劃</p> <p>十九 12</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-8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> <p>廿十 13</p>
<p>廿四 17</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 莊老園丁 (淋花) 10:15 衛生署講座- 預防肌肉流失</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:00 DIY模型台燈砌砌砌!</p> <p>廿五 18</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早-動一動 (3) 9:30 普及健體運動</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 禪繞畫</p> <p>廿六 19</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-8月 (3) 9:30 社區飯堂售票(1/9-13/9)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p> <p>廿七 20</p>
<p>初二 24</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:1 莊老園丁 (淋花) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>初三 25</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早-動一動 (完) 9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 星星花語2.0</p> <p>初四 26</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-8月 (完) 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>初五 27</p>



2025年 8月份活動表

四

五

六

<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 醒腦芬蘭木柱齊齊玩</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 心動穿珠創意坊</p> <p style="text-align: right;">初八 1</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>9:30 醒腦芬蘭木柱齊齊玩</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 心動穿珠創意坊</p> <p style="text-align: right;">初九 2</p>	<p>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</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">初九 2</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 莊老園丁 (淋花)</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>10:00 幸運草釘子繞線畫 (1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 幸運草釘子繞線畫 (完)</p> <p style="text-align: right;">十四 7</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>10:00 商品說明條例講座</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 卡啦OK(8月)</p> <p style="text-align: right;">十五 8</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>10:00 飛鏢樂園 第一場 (1)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 耆暉量血壓</p> <p>3:00 飛鏢樂園 第二場 (完)</p> <p style="text-align: right;">十六 9</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 莊老園丁 (淋花)</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿一 14</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>3:00 8月開心下午茶</p> <p style="text-align: right;">廿二 15</p>	<p>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>2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">廿三 16</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:15 莊老園丁 (淋花)</p> <p>9:30 月會</p> <p>2:30 月會</p> <p style="text-align: right;">廿八 21</p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:30 月會</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿九 22</p>	<p>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>2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">初一 23</p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐</p> <p>9:00 健康檢查-8月</p> <p>9:15 莊老園丁 (淋花)</p> <p>9:15 桌遊俱樂部</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p>2:30 7-9月生日會</p> <p style="text-align: right;">初六 28</p>	<p>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;">初七 29</p>	<p>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>2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">初八 30</p>



商品說明條例講座



日期：8月8日（星期五）

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：

- 何謂商品說明
- 與商品說明有關的罪行 – 虛假商品說明（貨品與服務）
- 不良營商手法的罪行
- 免責辯護；罰則；闡述檢控個案
- 精明消費貼士 – 長者健康產品店

名額：25人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

香港海關合辦



睇電影·講電影(8月)

日期：8月11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

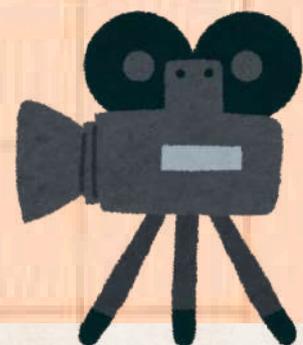
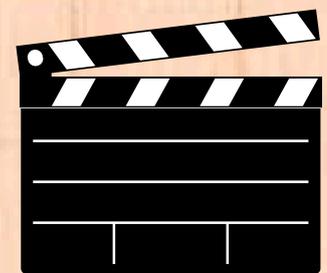
內容：讓參加者觀賞現今的新電影，一同討論觀後感，了解老友記對於新一代電影的看法，分享電影的小知識。

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數





香港大學李嘉誠醫學院 — 「耆青連心樂融融」計劃



日期：8月12日(星期二)

時間：上午9時至下午5時

內容：透過義工探訪及教導長者網上瀏覽健康資訊，以關懷長者，促進長者建立健康生活。

名額：28人

探訪對象：65歲以上、擁有智能電話、居於服務範圍內
(新都城一、二、都會豪庭及茵怡花園七座)、
上次未獲探訪的長者

備註：由香港大學學生義工上門探訪
獲探訪長者有小禮物一份



DIY模型台燈砌砌砌!

MACS:000157

日期：8月18日(星期一)

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：一邊砌模型，一邊學習科學小知識。

名額：8人

費用：\$10

職員：雷紫荊 姑娘



退休生活推廣 / 籌劃



幸運草釘子繞線畫

MACS:000070

日期：8月7日(星期四)

時間：上午10時至11時 (第一節)

下午 2時30分至3時30分 (第二節)

地點：本中心

內容：利用槌子和釘造出圖案，學習繞線的技巧，掌握繞線的規律，是一種既治癒又減壓的手工活動，以“手作價值”激活退休生活新可能。

名額：10人

費用：\$20

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：50-60歲會員優先。



認知障礙症支援服務



醒腦芬蘭木柱齊齊玩

日期：8月1日(星期五)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

內容：透過投擲木棋擊中目標得分，可以鍛鍊手部肌肉、平衡力，在過程中亦會利用不同的策略得分，從中訓練認知功能。

名額：8人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：懷疑/輕度認知障礙症會員優先



護老者支援



心動串珠創意坊

日期：8月1日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：讓護老者體驗穿珠手作樂趣，利用穿珠手作提升護老者的耐性及創意，以及協調能力，製作出可愛的心心吊飾。

名額：8人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數 (*護老者優先報名參加)



卡啦OK(8月)

日期：8月8日(星期五)

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)





禪繞畫

日期：8月19日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過畫禪繞畫，讓參加者減壓，放鬆心情。

名額：6人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：1. 參加者需要手指靈活

2. 與基督教家庭服務中心-和悅軒合辦



人事變動

大家好，我係溫先生，眨下眼已經係度工作了1年多，好開心係呢段時間可以認識到大家，希望老友記們日後都開開心心、健健康康，繼續去中心參加活動！我最後的工作日係8月中，大家有緣再會^^



溫力航
社會工作員

護老者自修室

八月的「每月之書」是由大銀出版的《失眠篇》。書中分享長者失眠的原因，及如何改善失眠問題。

【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

- 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13: 私人財產

“服務單位尊重服務使用者私人財產的權利。”

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	中心義工為長者提供量血壓服務，持續監察血壓情況。	8月6、13、20及27日(三) 8月2、9、16、23及30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9月月會

場次	日期	時間
第一場	8月21日(星期四)	上午9時30分
第二場	8月21日(星期四)	下午2時30分
第三場	8月22日(星期五)	上午9時30分

請會員於8月1日(五)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於8月15日(五)起，自行或請親友到中心領取9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、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8月