



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9月份

# 世界認知障礙症月

國際認知障礙症協會將每年9月訂為「世界認知障礙症月」，希望提升公眾對認知障礙症的關注。

根據中大精神科學系研究顯示於香港：

75歲或以上的人士中

每12個人便有1人患有認知障礙症

85歲或以上的人士中

每5個人便有1人患有認知障礙症



## 預防方法：

多做體能活動

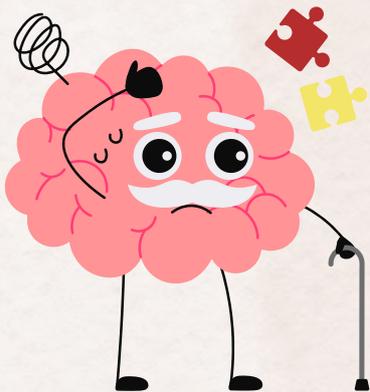
不吸煙、  
避免飲酒

保持健康飲食

參與健腦及  
休閒活動

維持社交生活  
活躍

及早管理及控制慢性疾病，  
例如：糖尿病、高血壓、  
中風等



# 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，**8月27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**9月1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

MACS:000137



## 伸展運動班

日期：9月2、9、16、23日(星期二)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：中心體適能教練帶領參加者做伸展運動(負重+彈力帶)，舒展筋骨增強肌力。

名額：10人 費用：會員 \$10

職員：曾觀梅 姑娘

備註：需經過評估(需可站立運動)

曾姑娘再個別通知。



## 衛生署講座-如何處理焦慮

日期：9月15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：學習怎樣處理自己的焦慮，及如何協助過分焦慮的長者。

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。



## 流感疫苗接種-2025 (登記)

MACS:000173

日期：待定(10月初)

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：採用四價流感疫苗，由註冊護士接種疫苗。

名額：90人(先報先得)

費用：免費(孕婦\智障\領取傷殘津貼\50歲或以上人士)

\$180(18歲至49歲人士)

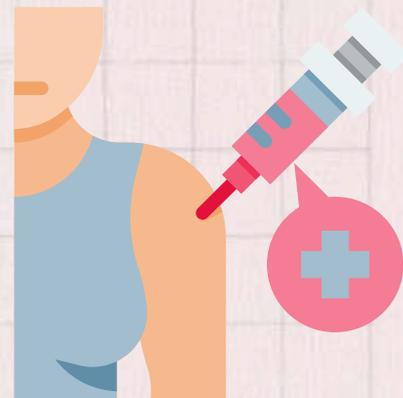
職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 9月6日下午4時截止報名登記(攜帶身份證或影印件親臨中心)為預防流感，請踴躍參加。

2. 參加疫苗注射人士須攜帶身份證明文件。

3. 對雞蛋、新霉素或流感疫苗有過敏反應的人在注射當日身體不適、發燒及Covid 19 檢測呈陽性，均不能注射。

4. 如因當日身體不適未能注射，費用恕不退回。



# 高齡健康推廣

MACS:000138



## 保健按摩-9月



日期：9月3、10、17及24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。



## 健康檢查-9月

MACS:000139

日期：9月24日（星期三）

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

# 樂齡科技活動



## 聲波震動儀-簡介會(第二季)

日期：9月11日 (星期四)

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。

名額：10人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 簡介後每位參加者體驗試機5分鐘及獲派禮物一份。

2. 未參加5月簡介會之會員。

3. 如長者想使用聲波震動儀，必須參與簡介會後才能登記使用及以優惠運動(次卡)季卡/年卡參與



# 社交及康樂



## 飛鏢樂園(9月份)

日期及時間：第一場9月5日(星期五) 上午10時至11時

第二場9月5日(星期五) 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。



# 社交及康樂



## 9月開心下午茶

MACS:000174

日期：9月24日（星期三）

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】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。



# 義工發展



## ○ 莊老園丁-9月

日期：9月1 - 29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9月1日

上午9時45分至10時45分的  
園丁簡介會。



## ○ 蝶舞編織坊

日期：9月15日（星期一）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

名額：10人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

內容：集合一些義工透過鉤織過程  
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  
愉快的氛圍中享受鉤織的  
樂趣，把成品分享給其他長者。

備註：1. 需有基本的鉤織技巧



# 教育及發展



## 輕鬆英語唱歌班(9月)

日期：9月1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

SINGING MY HEART OUT



## 熊貓不倒·笑容不老

MACS:000168

日期：9月8日 (星期一)

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：在拼砌熊貓不倒翁中找回童心，  
在文化故事中感受韌性，  
讓笑容成為不倒的力量。

名額：7人

費用：\$5

職員：雷姑娘 姑娘

備註：參加者需要手指靈活以拼砌零碎的模型零件



# 保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:10 莊老園丁 (淋花)</b>  <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  <b>9:45 莊老園丁簡介會-9月</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 輕鬆英語唱歌班(9月) 初十</p> <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>10:00 伸展運動班 (1)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;"><b>十一</b> <b>2</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:00 保健按摩-9月 (1)</b>  <b>9:30 社區飯堂售票(15/9-20/9)</b></p> <p>2:00 耆暉量血壓                  2:00 桌遊俱樂部                  2:00 園藝好好玩(1)</p> <p style="text-align: right;"><b>十二</b> <b>3</b></p>
<p style="text-align: right;"><b>十六</b> <b>7</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:10 莊老園丁 (淋花)</b>  <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:00 熊貓不倒·笑容不老</p> <p style="text-align: right;"><b>十七</b> <b>8</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>10:00 伸展運動班 (2)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 卡拉OK(9月)</p> <p style="text-align: right;"><b>十八</b> <b>9</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:00 保健按摩-9月 (2)</b></p> <p>2:00 耆暉量血壓                  2:00 桌遊俱樂部                  2:30 「新界西醫院聯網醫社合作」講座</p> <p style="text-align: right;"><b>十九</b> <b>10</b></p>
<p style="text-align: right;"><b>廿三</b> <b>14</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:10 莊老園丁 (淋花)</b>  <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  <b>10:15 衛生署講座_如何處理焦慮</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 蝶舞編織坊</p> <p style="text-align: right;"><b>廿四</b> <b>15</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>10:00 伸展運動班 (3)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 和諧粉彩</p> <p style="text-align: right;"><b>廿五</b> <b>16</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:00 保健按摩-9月 (3)</b>  <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  <b>9:30 社區飯堂售票(22/9-27/9)</b></p> <p>2:00 耆暉量血壓                  2:00 桌遊俱樂部                  2:30 園藝好好玩(完)</p> <p style="text-align: right;"><b>廿六</b> <b>17</b></p>
<p style="text-align: right;"><b>三十</b> <b>21</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:10 莊老園丁 (淋花)</b>  <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  <b>9:15 睇電影·講電影(9月)(1)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 睇電影·講電影(9月)(完) 初一</p> <p style="text-align: right;"><b>初二</b> <b>22</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>10:00 伸展運動班(完)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;"><b>初二</b> <b>23</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:00 保健按摩-9月 (完)</b>  <b>9:00 健康檢查-9月</b></p> <p>2:00 耆暉量血壓                  2:30 「認知障礙症人士所需的法律保障」講座                  3:00 9月開心下午茶</p> <p style="text-align: right;"><b>初三</b> <b>24</b></p>
<p style="text-align: right;"><b>初七</b> <b>28</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:10 莊老園丁 (淋花)</b>  <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;"><b>初八</b> <b>29</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  <b>9:30 社區飯堂售票(13/10-25/10)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;"><b>初四</b> <b>30</b></p>	

# 2025年 9月份活動表

## 四

## 五

## 六

<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:10 莊老園丁 (淋花)</b>  <b>9:30 靜觀小組(前測)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 靜觀小組(前測)</p> <p style="text-align: right;">十三 <b>4</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  <b>10:00 飛鏢樂園(9月) 第一場</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  3:00 飛鏢樂園(9月) 第二場 (完)</p> <p style="text-align: right;">十四 <b>5</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 耆暉量血壓                  2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">十五 <b>6</b></p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:10 莊老園丁 (淋花)</b>  <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  <b>9:30 聲波震動儀-                  簡介會(第二季)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 靜觀小組 (1)</p> <p style="text-align: right;">廿一 <b>11</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:15 桌遊俱樂部</b>  <b>10:00 商品說明條例講座</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 中心迎新日</p> <p style="text-align: right;">廿一 <b>12</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">廿三 <b>13</b></p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:10 莊老園丁 (淋花)</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 靜觀小組 (2)</p> <p style="text-align: right;">廿七 <b>18</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right;">廿八 <b>19</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">廿九 <b>20</b></p>
<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:10 莊老園丁 (淋花)</b>  <b>9:30 月會</b></p> <p>2:30 月會</p> <p style="text-align: right;">初四 <b>25</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:30 月會</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:30 靜觀小組(3)</p> <p style="text-align: right;">初五 <b>26</b></p>	<p>社區飯堂 早、午、晚餐  <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p>2:00 桌遊俱樂部                  2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right;">初六 <b>27</b></p>

# 教育及發展



## 商品說明條例講座

日期：9月12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

備註：未曾參與8月之「商品說明條例講座」優先



香港海關合辦



## 中心迎新日

日期：9月12日（星期五）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

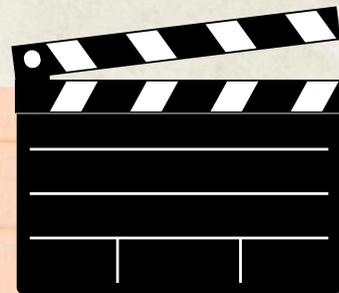
內容：為新會員介紹及分享中心資訊。

名額：15人

費用：免費

職員：馮偉文& 李嘉峰 先生





## 睇電影 · 講電影

日期：9月22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



## 護老者支援



## 卡啦OK(9月)

日期：9月9日(星期二)

時間：下午2時30分至4時

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：馮偉文 先生



(\*護老者優先報名參加)



## 靜觀小組

日期：9月11、18日(星期四)，9月26日(星期五)  
及10月2、9、16日(星期四)

時間：下午2時30分至4時00分

地點：本中心

內容：邀請靜觀導師，讓護老者了解  
靜觀的基本概念及體驗靜觀。

名額：6人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

備註：9月4日前測(早上/下午，每人30分鐘，由社工評估篩選)；  
此活動與基督教家庭服務中心-和悅軒合辦



## 和諧粉彩

日期：9月16日(星期二)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過畫和諧粉彩畫，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：參加者需要手指靈活；

此活動與基督教家庭服務中心-和悅軒合辦

(\*有需要護老者優先報名參加)



# 認知障礙症支援服務

世界認知障礙症月：  
記憶有伴·照顧有晴

## ○ 「新界西醫院聯網 醫社合作」講座

日期：9月10日（星期三）

時間：下午2時30分至3時20分

地點：本中心 **zoom講座**

名額：15人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

-主題演講(1)

認知障礙症照顧者壓力與精神健康

講者：陳暢輝醫生

(青山醫院 老人精神科部門主管)

-主題演講(2)

智癒未來：阿茲海默症新希望

講者：歐陽東偉醫生

(博愛醫院內科及老人科顧問醫生)

## ○ 園藝好好玩

日期：9月3、17日（星期三）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：第一堂.壓製乾花、播種小麥草種子

第二堂.收成小麥草，製作蜂蜜小麥草茶，讓  
參加者享用，及發揮創意製作獨一無二的壓花畫。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：懷疑/輕度認知障礙症會員優先



# 人事變動



**謝雯靜**  
署任主任

各位老友記，感謝大家呢一年對我既照顧同包容，好開心可以係中心同大家經歷好多唔同既回憶。願大家平安健康，日後再見到面記得同我打個招呼。

大家好，又係我啊包！呢兩個月過得真係好快，估唔到咁快就要講再見，正所謂天下無不散之筵席，不過我相信日後都會再見的，祝大家身體健康，日日都開心，再見。



**郭泰宏**  
實習社會工作員

大家好！我是袁姑娘，很高興這段日子可以認識到大家，也很感謝大家一直以來的支持和鼓勵，經常向我分享許多寶貴的道理，令我獲益良多。開心的時候過得特別快，是時候要說拜拜，在此祝大家身體健康，開心渡過每一天，有緣再見！

**袁穎恩**

實習社會工作員

## 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(二)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14: 私隱和保密

“服務單位尊重服務使用者 保護私隱和保密的權利。”

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。	9月3、10、17及24日(三) 9月6、13、20及27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10月月會

場次	日期	時間
第一場	9月25日(星期四)	上午9時30分
第二場	9月25日(星期四)	下午2時30分
第三場	9月26日(星期五)	上午9時30分

請會員於9月1日(一)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於9月19日(五)起，

自行或請親友到中心領取10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、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9月