



**保良局**  
PO LEUNG KUK



社會福利署資助服務  
Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

Happy  
New Year

莊啟程耆暉中心  
中心月刊2026年01月份

# 新一年踏出新一步

長者新年「每日多動10分鐘」黃金貼士



早上郁一郁  
床上雙腿屈伸  
既暖身又訓練核心肌群



坐係到郁一郁  
左右手交替舉  
訓練手臂及活動肩膀關節



睇電視廣告郁一郁  
扶住凳擺擺雙腿  
訓練平衡，鍛鍊肌肉  
預防跌倒!!



2026年每日多郁10分鐘  
就已經係最好的新年禮物畀自己！

參考網站：  
<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/fitness/elderly2.html>



# 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，**12月24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**1月5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

## 醫院收費知清楚!

香港公營醫療改革將於2026年1月1日實施，其中非緊急放射服務將從免費改為按項收費，分為基礎、進階及高端三個級別，收費最高500元。

醫管局指出，急症室求診及住院期間的放射服務屬緊急，出院後或門診預約的服務屬非緊急，當中病人需於預約日期前最少14日完成付款，否則將取消預約。醫管局表示，現時有一成病人「甩底」，對其他有需要病人不公平，改革後可減少缺席情況及輪候時間。

### 主要收費變動



#### 非緊急放射科服務：

2026年1月1日起開始收費，但急症室或住院期間的放射服務不收費。

基礎項目 (X光)：免費。

進階項目: \$250/項 (包括螢光透視、超聲造影等)。

高端項目: \$500/項 (包括磁力共振掃描造影、血管造影等)。

住院費用：

急症病床：2026年1月1日起，每日住院費將從\$120增至\$300。

日間程序及治理：2026年1月1日起，每日住院費將從\$120增至\$250。

### 新安排重點：

門診放射服務須**至少14日前**繳費，2026年1月起生效

- 2026年首3個月為過渡期，明年元旦前預約並獲安排1月至3月的預約，可即日繳費；
- 例如：2026年4月15日的預約，最遲4月1日須繳費；
- 逾期繳費，**有關預約會被取消**，病人需再經醫生轉介才能重新預約；
- 出院後或門診預約的服務須收費；
- 醫管局會經HA Go或郵寄發出付款提示；
- 缺席預約或少於14日內取消預約將不予退款。



例子：  
最遲4月1日用HA Go  
交費



4月15日照X光

# 心理社交



## 衛生署講座 - 睡眠健康

日期：1月26日（星期一）

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：由衛生署護士講解：長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，如何建立健康的睡眠習慣。

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。



# 高齡健康推廣



## 保健按摩-1月

日期：1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

節數：4節

內容：按摩師提供足底及肩頸按摩服務。

名額：5人



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-1月

日期：1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



## 輕鬆英語唱歌班(1月)

日期：1月8日(星期四)  
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



## 戳戳喵杯墊

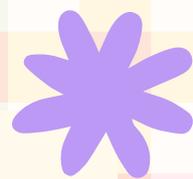
日期：1月14及28日 (星期三)  
時間：上午9時30至11時  
地點：本中心  
內容：與參加者一同嘗試現代新興手作，一起戳戳貓貓造型的杯墊，可嘗試新事物，亦可透過戳戳的過程舒發情緒。  
名額：8人  
費用：會員 \$25  
職員：曹巧晴 姑娘



## 飛鏢樂園(1月)

日期及時間：第一場1月16日(星期五) 上午10時至11時  
第二場1月16日(星期五) 下午3時至4時  
地點：本中心  
內容：訓練老友記的專注力及手眼協調。  
名額：8人(每場)，共16人  
費用：免費  
職員：雷紫荊 姑娘  
備注：  
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。





## 1-3月生日會

日期：1月26日（星期一）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：與1-3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：雷紫荊 姑娘

備註：1-3月生日之會員優先



## 1月開心下午茶

日期：1月29日（星期四）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作清甜滋潤的【桑寄生、蛋、蓮子茶】，  
讓會員即場享用。

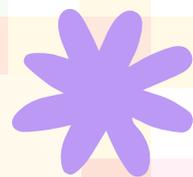
名額：30人

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。





## 減壓圓圈畫

日期：1月7日(星期三)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過圓圈畫，幫助參加者減輕壓力和焦慮，開始學習慢活，療癒心靈。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



(\*護老者優先報名參加)



## 莊老好聲音

日期：1月15日(星期四)

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)

# 保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

4	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 樂在棋中(1)</p> <p>1:00 通ton動起來-1月 (1) 2:00 桌遊俱樂部</p>	5	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 不老氧氣操 (1)</p> <p>1:00 通ton動起來-1月 (2) 2:30 「跨代虛擬運動計劃」 工作坊 (1)</p>	6	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-1月 (1) 9:15 社區飯堂售票(19/1-31/1)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:05 莊老園丁 (花園淋花) 2:30 減壓圓圈畫</p>	7
11	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 義在棋中</p> <p>2:30 長者腰痛復康管理研究(6)</p>	12	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 不老氧氣操 (2)</p> <p>1:00 通ton動起來-1月 (完) 2:30 「跨代虛擬運動計劃」 工作坊 (2)</p>	13	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-1月 (2) 9:30 戳戳啱杯墊 (1)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:05 莊老園丁 (花園淋花) 2:30 長者腰痛復康管理研究(7)</p>	14
18	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 樂在棋中(完)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部 2:30 「真係唔識健康」 問答比賽</p>	19	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 不老氧氣操 (3)</p> <p>2:00 桌遊俱樂部</p>	20	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-1月 (3) 9:15 社區飯堂售票(2/2-14/2)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:05 莊老園丁 (花園淋花) 2:30 「跨代虛擬運動計劃」 工作坊 (3)</p>	21
25	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 衛生署講座_ 睡眠健康</p> <p>2:30 1-3月生日會</p>	26	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 不老氧氣操 (完)</p> <p>2:30 「跨代虛擬運動計劃」 工作坊 (完)</p>	27	<p>社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-1月 (完) 9:30 戳戳啱杯墊 (完)</p> <p>2:00 耆暉量血壓 2:05 莊老園丁 (花園淋花)</p>	28



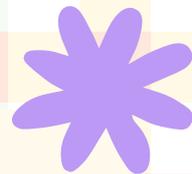
# 2026年 1月份活動表

## 四

## 五

## 六

<p style="text-align: center; font-size: 2em; color: red;"><b>元旦</b></p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">1</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p style="text-align: center;">2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">2</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 學術研究-園藝治療前測</b></p> <p style="text-align: center;">2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">3</p>
<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 表達藝術治療小組 (1)</b></p> <p style="text-align: center;">2:00 桌遊俱樂部 2:30 輕鬆英語唱歌班(1月)</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">8</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:15 睇電影·講電影 (1月) (1)</b></p> <p style="text-align: center;">2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影·講電影 (1月) (完)</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">9</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:15 學術研究-園藝治療小組 (1)</b></p> <p style="text-align: center;">1:30 學術研究-繪畫小組 (1) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">10</p>
<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 表達藝術治療小組 (2)</b></p> <p style="text-align: center;">2:00 桌遊俱樂部 2:30 莊老好聲音</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">15</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>10:00 飛鏢樂園(1月) 第一場</b></p> <p style="text-align: center;">2:00 桌遊俱樂部 3:00 飛鏢樂園(1月) 第二場</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">16</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:15 學術研究-園藝治療小組 (2)</b></p> <p style="text-align: center;">1:30 學術研究-繪畫小組 (2) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">17</p>
<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:30 月會</b></p> <p style="text-align: center;">2:30 月會</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">22</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:30 月會</b></p> <p style="text-align: center;">2:30 長者腰痛復康管理研究(完)</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">23</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:15 學術研究-園藝治療小組 (3)</b></p> <p style="text-align: center;">1:30 學術研究-繪畫小組 (3) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">24</p>
<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:00 健康檢查-1月</b> <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:30 表達藝術治療小組 (3)</b></p> <p style="text-align: center;">3:00 1月開心下午茶</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">29</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b></p> <p style="text-align: center;">2:30 長者腰痛復康管理研究(後測)</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">30</p>	<p style="text-align: center;">社區飯堂 早、午、晚餐 <b>9:15 桌遊俱樂部</b> <b>9:15 學術研究-園藝治療小組 (4)</b></p> <p style="text-align: center;">1:30 學術研究-繪畫小組 (4) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; color: red;">31</p>



## 通ton動起來-1月

日期：1月5日(星期一)  
1月6、13日 (星期二)

時間：下午1時至2時

地點：本中心

內容：透過使用簡單道具，去活動身體肌肉。  
進行不同類型的全身活動，鍛煉身體。

名額：10人

費用：免費

職員：何達榮 先生



## 不老氧氣操

日期：1月6、13、20、27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進行有氧操鍛煉，  
讓長者舒展筋骨。

節數：4節

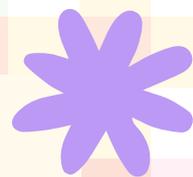
費用：會員 \$10

名額：10人

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 需經過評估 (需可站立運動)，曾姑娘再個別通知。  
2. 需參加全部節數。





## 「跨代虛擬運動計劃」工作坊

日期：1月6、13、21、27日(星期二及三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過創新有趣的虛擬運動，體感大激鬥器材，學習相應動作、比賽規則及安全守則，強化參與者的體能及社交能力。

名額：10人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：

1. 此活動與中國香港體適能總會合作，
2. 需能行走自如及上肢靈活，
3. 需參加6月份舉行的比賽活動（外出），
4. 需經篩選再另個別通知中籤者，
5. 參加者需於提前10分鐘到達中心填寫問卷及同意書。



## 睇電影·講電影(1月)

日期：1月9日(星期五)

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



## 「真係唔識健康」問答比賽

日期：1月19日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

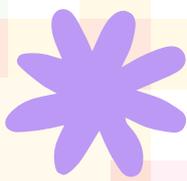
內容：透過輕鬆有趣的問答方式，更加認識到正確的飲食/生活觀念，塑造一個更健康的生活。

名額：15人

費用：免費

職員：何達榮 先生





## 樂在棋中

日期：第一節：1月5日（星期一）

第二節：1月19日（星期一）

時間：上午10時至11時15分

地點：本中心

內容：老友記和「義在棋中」的中心義工一起嘗試中心新興的桌游，共渡歡樂時光及認識新朋友。

名額：8人

費用：免費

職員：劉志成 先生

備註：參加者最多只可報名其中一節



## 義在棋中

日期：1月12日（星期一）

時間：上午10時至11時15分

地點：本中心

內容：由8位義工參加者一起嘗試新興的桌游（爆炸貓，雞鬥熱狗等），並且學習如何去與其他會員遊玩和帶領。

名額：8人

費用：免費

職員：劉志成 先生

備註：12月參加過義在棋中之參加者優先





## 表達藝術治療小組

日期：1月8、15、29日 及 2月5日(星期四)

時間：上午9時30分至11時00分

地點：本中心

內容：透過香港大學實習表達藝術治療師的帶領下，活動藉著多元藝術媒介激活感官，保持大腦活躍，減慢腦退化速度。

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



特別  
報告

## 更換2026年月會卡

請會員帶備有效會員証，按會員編號於指定日期及時間親臨本中心更換2026年月會卡及取小禮物乙份，送完即止。

	會員編號	日期	時間
1	1-2000	12月22日(一)	上午9:30-11:00
2	2001-2500	12月22日(一)	下午2:30-4:00
3	2501-3000	12月23日(二)	上午9:30-11:00
4	3001-3500	12月23日(二)	下午2:30-4:00
5	3500以上	12月24日(三)	下午2:30-4:00

如有任何查詢，歡迎與中心職員聯絡了解更多詳情。

# 人事變動



**李樂怡**  
社會工作員

各位莊啟程的老友記，大家好！

我是新入職的社工李樂怡姑娘，主要負責護老者服務。大家可以叫我「啊樂」或者「樂姑娘」。希望日後能夠在中心和不同活動認識大家，同時亦很歡迎大家隨時來找我聊天，謝謝！



**陳佳儀**  
實習社會工作員

各位親愛的老友記：大家好，我是實習社工陳姑娘。

感謝大家這段日子的包容與關懷，讓我學習到許多寶貴的人生智慧。在這裡的時光非常溫暖，我會永遠珍藏這份回憶。雖然即將離開，但我衷心祝願各位身體健康、生活愉快，每天都笑口常開。期待未來有緣再會！謝謝大家！



**江希德**  
實習社會工作員



話咁快就已經過左4個月，好開心可以係到認識大家，

係到同大家一齊傾計同玩覺得好開心，希望日後有機會見到大家啦。祝大家身體健康，平平安安。

# SQS 服務質素標準話你知

## 標準2: 檢討及修訂

“訂明檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。”

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。	1月7、14、21及28日(三) 1月3、10、17、24及31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



2026年2月月會		
場次	日期	時間
第一場	1月22日(星期四)	上午9時30分
第二場	1月22日(星期四)	下午2時30分
第三場	1月23日(星期五)	上午9時30分

請會員於1月2日(五)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於1月16日(五)起，

自行或請親友到中心領取2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：

李嘉峰、馮偉文、周雪婷、何雪花、劉志成、李樂怡、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：李嘉峰副主任  
印刷數目：340份  
日期：2026年1月