



保良局
PO LEUNG KUK



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



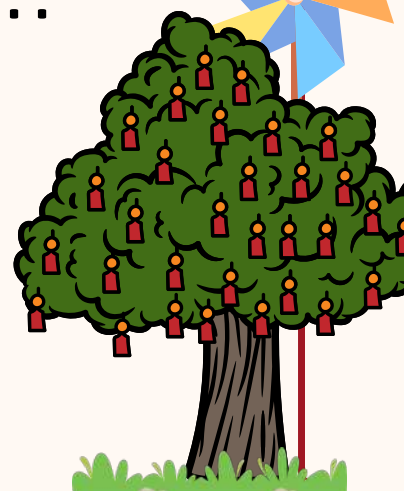
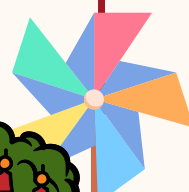
莊啟程耆暉中心 中心月刊 2026年02月份



新年快樂

香港慶祝新年活動豐富，主要包括傳統習俗年宵花市、
黃大仙祠搶頭炷香、大埔林村許願、車公廟拜神；
大型盛事有維港新春國際匯演之夜（花車巡遊）和
農曆新年煙花匯演、農曆新年賽馬日...

大家還知道有哪些慶新春活動？



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，**1月28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**2月2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 - 認識大腸癌

日期：2月9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：大腸癌的徵狀及治療方法，及早發現和治療的重要性，以及預防及控制大腸癌之道。

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-2月

日期：2月4、11及25日（星期三）

費用：會員 \$285

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：3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-2月

日期：2月13日（星期五）

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(2月)

日期：2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



新年最緊要有「吉」s

日期：2月10日 (星期二)
時間：下午2時30至4時
地點：本中心
內容：與參加者一同製作手工桔盆栽，祝大家大吉大利，
如意吉祥。

名額：8人

費用：會員 \$20

職員：曹巧晴 姑娘



2月開心下午茶

日期：2月11日 (星期三)
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【椰香桃膠雪燕糖水】，
讓會員即場享用。

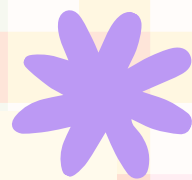
名額：30人

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。





飛鏢樂園(2月)

日期及時間：第一場2月24日(星期二) 上午10時至11時

第二場2月24日(星期二) 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。



義工發展



歡笑新年畫揮春

日期：2月12日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：參加者將畫揮春送給其他老友記，希望與大家一起揮毫寫福、分享笑聲，迎接新春喜氣，讓大家在歡樂中留下美好回憶，共度幸福新年。

名額：12人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：義工會會員優先（畫揮春送給其他老友記）



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

1	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-2月(1) 9:15 桌遊俱樂部 1:00 通ton動起來-2月(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 放慢點點曼陀羅減壓小組(1)	2	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-2月(2) 9:15 桌遊俱樂部 1:00 通ton伸一伸 -2月(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 輕鬆英語唱歌班(2月)	3	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-2月 (1) 9:15 桌遊俱樂部 9:15 社區飯堂售票(16/2-28/2) 2:00 桌遊俱樂部	4
8	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-2月(3) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 衛生署講座_認識大腸癌 1:00 通ton動起來-2月(2) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 放慢點點曼陀羅減壓小組(3)	9	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-2月(4) 9:15 桌遊俱樂部 1:00 通ton伸一伸 -2月(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 新年最緊要有「吉」s	10	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-2月 (2) 9:15 社區飯堂售票(2/3-14/3) 2:00 耆暉量血壓 3:00 2月開心下午茶	11
15	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-2月(完) 9:15 桌遊俱樂部 1:00 通ton動起來-2月(完) 2:00 桌遊俱樂部	16	農曆年初一		農曆年初二	
22	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影・講電影 (2月) (1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影・講電影 (2月) (完)	23	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園(2月) (1) 2:00 桌遊俱樂部 3:00 飛鏢樂園(2月) (完)	24	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-2月 (完) 9:30 月會 2:00 耆暉量血壓 2:30 月會	25

六

7

晨早動一動-2月



日期：2月2、3、9、10及16日（星期一及二）

時間：上午8時50分至9時15分

地點：本中心

內容：透過不同的運動，多方面去伸展身體。

名額：20人（不需報名）

費用：免費

難度：★☆☆☆☆ 職員：何達榮 先生

備註：此活動將以先到先得的方式，位滿即止。



通ton動起來-2月



日期：2月2、9及16日（星期一）

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

難度：★★★☆☆

職員：何達榮 先生



通ton伸一伸-2月



日期：2月3及10日（星期二）

時間：下午1時至2時

地點：本中心

內容：透過使用瑜伽墊去進行肌肉伸展，改善自身身體活動範圍。

名額：10人

費用：免費

難度：★★★★☆

職員：何達榮 先生

備註：需經過評估及甄選（需能於瑜伽墊上運動）





輕快健步行

日期：2月5及12日(星期四)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：中心-寶康公園

內容：通過運動及健步行，
有助改善心肺功能、
預防骨質疏鬆和改善
身體靈活度和平衡力。

名額：10人 職員：曾觀梅 姑娘

費用：免費 難度：★★★★★

備註：1.中心集合時間：9時20分

2.需經過評估及甄選

(需能行動自如)。



睇電影·講電影(2月)

日期：2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

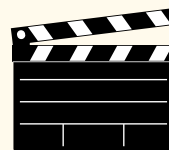
內容：讓參加者觀賞現今的新電影，
一同討論觀後感，了解老友記
對於新一代電影的看法，
分享電影的小知識。

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數



護老者支援



莊老好聲音

日期：2月5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



DIY喜慶撥浪鼓

日期：2月27日(星期五)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過彩繪充滿年味的撥浪鼓，
幫助參加者舒展心情，
在輕鬆氛圍中感受節日喜悅，
留下溫馨回憶。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



(*護老者優先報名參加)

有需要護老者支援



「放慢點點」曼陀羅減壓小組

日期：2月2、6、9及13日（星期一及五）

時間：下午2時至3時30分

地點：本中心

內容：讓參加者進行點點曼陀羅繪畫活動和靜觀練習，
從中學習自我關懷，放鬆身心。



名額：8人

費用：免費

職員：李樂怡 姑娘

(*有需要護老者優先報名參加)

人事變動



署任主任
周順安



大家好！我是新到職保良局莊啟程耆暉中心的主任周生。
很高興能夠在中心認識大家！我相信分享、關懷與陪伴
都是服務的重要元素，希望日後可以為大家提供最貼心的
「五全照顧」服務。

報告事項

提提你：每月壽星_溫馨獻禮



- 1-3月份壽星，請於1-3月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。
最遲可於2026年3月31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3：運作及活動記錄

“服務單位存備服務運作和活動的 最新準確記錄。”

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。	2月4、11及25日(三) 2月7、14、21及28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3月月會		
場次	日期	時間
第一場	2月25日(星期三)	上午9時30分
第二場	2月25日(星期三)	下午2時30分
第三場	2月27日(星期五)	上午9時30分

請會員於2月2日(一)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於2月13日(五)起，

自行或請親友到中心領取3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：

周順安、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：周順安主任
印刷數目：340份
日期：2026年2月

