



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03月份

長者日間/住宿暫託服務

為居於社區的長者提供短期日間/住宿照顧，以紓緩照顧者的壓力，讓他們在有需要時能得到短暫的休息或能處理其他事務，從而繼續協助長者居家安老。

有休息...

才有力氣繼續



日間暫託服務

- 主要設於長者日間護理中心
- 服務內容：簡單護理服務、膳食、復康運動、社交康樂
- 收費：每天 \$41.5

住宿暫託服務

- 設於津助安老院/合約院舍/「改善買位計劃」私營安老院
- 服務內容：基本生活照顧、護理服務、膳食、復康運動、社交康樂
- 收費：護理安老院舍 每天 \$62；護養院 每天 \$72
- 服務期限：1年內只可以使用42天

申請資格

- (1) 60歲或以上，居於社區及沒有接受院舍照顧服務
- (2) 需要一般起居照顧或有限度護理服務
- (3) 體格及精神適合群居生活環境
- (4) 健康情況及自我照顧能力符合提供暫託服務單位的照顧/護理程度



申請方法

- (1) 直接向提供長者暫託服務的中心/單位/院舍申請
- (2) 經綜合家庭服務中心、醫務社會服務部、長者地區/鄰舍中心轉介
- (3) 致電照顧者支援專線：182 183，由專線社工協助安排服務

如有興趣知更多相關資訊，請與李樂怡姑娘聯絡。

參考網站：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/

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，**3月4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**3月9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

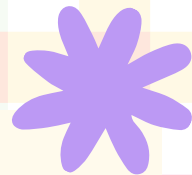
- 1) 打開手機中的相機
- 2) 掃描旁邊的二維碼 (QR code)
- 3) 按下手機下方顯示的網址
- 4) 便能成功進入中心的Whatsapp畫面



中心
WhatsApp :
5227 0446



高齡健康推廣



晨早動一動-3月

日期：3月2、3、9、10、16及17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-3月

日期：3月2、9、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-3月

日期：3月3、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）



保健按摩-3月

日期：3月4、11、18及25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-3月

日期：3月24日（星期二）
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） \$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



有氧健步樂

日期：3月10及17日（星期二）
時間：上午9時30分至10時30分
地點：中心-寶康公園
內容：通過有氧運動及健步行，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。
難度：★★★☆☆
名額：10人 費用：免費
職員：曾觀梅 姑娘
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）。



心理社交

社交及康樂



MBTI 自我認識工作坊

日期：3月6日(星期五)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過活動，讓老友記理解人際相處的差異，從而加強與他人的溝通及合作。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：參加者需懂得閱讀及書寫中文



鉤織大蕃茄

日期：3月2、9及23日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：為迎接春天的來臨，鉤織蕃茄形狀的小袋子。

名額：8人

費用：會員 \$30

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需手部靈活協調，對鉤織有基本的認識。



社交及康樂



芬蘭木棋

日期：3月17日(星期二)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：利用芬蘭木棋以與其他會員交流合作並透過其他的遊玩規則鍛煉腦力及身體能力。

名額：8人

費用：免費

難度：★☆☆☆☆

職員：何達榮 先生

備註：參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動（能夠站立運動）。



3月開心下午茶

日期：3月10日(星期二)

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】，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。



輕鬆英語唱歌班(3月)

日期：3月21日(星期六)

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



飛鏢樂園(3月)

日期及時間：

第一場：3月27日(星期五) 上午10時至11時

第二場：3月27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。

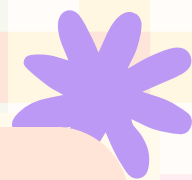
名額：8人(每場)，共16人

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





聲波震動儀-簡介會(第四季)

日期：3月12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、9月及12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。



教育及發展



睇電影·講電影(3月)

日期：3月30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

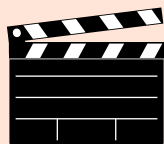
內容：讓參加者觀賞現今的新電影，一同討論觀後感，了解老友記對於新一代電影的看法，分享電影的小知識。

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數



莊老好聲音

日期：3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)

護老者支援



護老資訊堂-長者防跌工作坊

日期：3月13日(星期五)

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

內容：講座讓參加者了解跌長者倒的危險性，預防跌倒。

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

1	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-3月(1) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 衛生署講座 _長者常見眼疾及護眼之道 1:00 通ton動起來-3月(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 鉤織大蕃茄(1)	2	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-3月(2) 9:30 學術研究訪問 (3月) 1:00 通ton伸一伸 -3月(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 義工聚會	3	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-3月(1) 9:15 社區飯堂售票(16/3-31/3) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓	4
8	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-3月(3) 10:00 「護腦Broad Broad趣」 減壓小組 (2) 1:00 通ton動起來-3月(2) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 鉤織大蕃茄(2)	9	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-3月(4) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 有氧健步樂(1) 1:00 通ton伸一伸 -3月(完) 3:00 3月開心下午茶	10	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-3月(2) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 「深心相印」 和諧粉彩心意卡 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝好好玩-3月 (1)	11
15	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-3月(5) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 「護腦Broad Broad趣」 減壓小組 (3) 1:00 通ton動起來-3月(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝好好玩-3月 (完)	16	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-3月(完) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 有氧健步樂(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 芬蘭木棋	17	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-3月(3) 9:15 社區飯堂售票(1/4-11/4) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 「花」點時間之 乾花擴香石	18
22	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 「護腦Broad Broad趣」 減壓小組(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 鉤織大蕃茄(完)	23	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-3月 2:00 桌遊俱樂部	24	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 保健按摩-3月(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 Switch 派對Game 越玩你越精	25
29	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影・講電影 (3月)(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影・講電影 (3月) (完)	30	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部	31		

2026年 3月份活動表

四

五

六

社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 表達藝術治療小組 (完) 10:00 「家居運動套裝」計劃 -成果分享(1) 2:30 「家居運動套裝」計劃 -成果分享(2) 5	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 「護腦Broad Broad趣」減壓小組 (1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 MBTI 自我認識工作坊 6	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部 7
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 聲波震動儀-簡介會(第四季) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 莊老好聲音 12	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 護老資訊堂 - 長者防跌工作坊 2:00 桌遊俱樂部 2:30 畫出心靈的圖像 13	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 14
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會 19	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:00 桌遊俱樂部 20	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 輕鬆英語唱歌班(3月) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 快樂冒險「莊」園 21
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 26	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園(3月) 第一場 (1) 2:00 桌遊俱樂部 3:00 飛鏢樂園(3月) 第二場 (完) 27	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 學術研究後測 (3月) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 28

極有需要護老者支援

衛生署講座 - 長者常見眼疾及護眼之道

日期：3月2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：

長者常見眼睛的疾病及護眼之道。

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。

(*有需要護老者/護老者優先報名參加)



「護腦Broad Broad趣」減壓小組

日期：3月6、9、16及23日（星期一及五）

時間：上午10時至11時15分

地點：本中心

內容：讓護老者體驗居家健腦的桌上遊戲，
將認知訓練融入日常生活，從而提升
長者認知能力並增進彼此關係！

名額：8人

費用：免費

職員：李樂怡 姑娘

(*有需要護老者/護老者優先報名參加)



「深心相印」 和諧粉彩心意卡

日期：3月11日（三）

時間：上午10時00分至11時15分

地點：本中心

內容：透過製作和諧粉彩心意卡，
讓護老者肯定自己的付出，
向彼此表達關懷和鼓勵。

名額：8人

費用：免費

職員：李樂怡 姑娘

(*有需要護老者/護老者優先報名參加)



園藝好好玩-3月

日期：3月11日（三）及 3月16日（一）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過園藝活動（發綠豆芽、壓花），
舒緩護老者的壓力，提升自我效能感及
分享作品的樂趣。

名額：9人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

(*有需要護老者/護老者優先報名參加)



畫出心靈的圖像

日期：3月13日（五）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：以繪畫呈現自己的內心世界，讓壓抑
的心情可以適時抒發，讓我們在此
舒心療癒。

名額：10人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

(*有需要護老者/護老者優先報名參加)



「花」點時間之乾花擴香石

日期：3月18日（三）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過製作擴香石體驗活動，
讓護老者發掘適合自己的紓壓途徑。

名額：6人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘

(*有需要護老者/護老者優先報名參加)



極有需要護老者支援



快樂冒險「莊」園

日期：3月21日（六）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過輕鬆小遊戲，讓照顧者舒展身心、互相支持，共享溫暖與歡笑。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



(*有需要護老者/護老者優先報名參加)

義工發展



義工聚會

日期：3月3日（二）

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過輕鬆小遊戲聯誼中心義工並分享及討論義工資訊

名額：15人

費用：免費

職員：劉志成 先生



Switch 派對Game 越玩你越精

日期：3月25日（三）

時間：下午2時30分至4時00分

地點：本中心

內容：透過Switch遊戲，令參加者化身成瘋狂兔兔一路玩一路學習接觸新科技，更可動動身體改善健康。

名額：8人 費用：免費

難度：★★★★☆

職員：劉志成 先生



人事變動



老友記大家好:

萍姐同大家講再見啦! 在莊老服務將近6年, 感謝莊老俾機會認識你地, 係你地身上學到不同的人生道理。

感謝係我有困難的時候都有同事的幫助及老友記的關心, 祝大家身體健康!



拜拜~

庶務員
萍姐



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4：管治委員會及管理人員的職務及責任

“所有職員、管理人員、管理委員會和／或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。”

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。	3月4、11、18及25日(三) 3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4月月會

場次	日期	時間
第一場	3月19日(星期四)	上午9時30分
第二場	3月19日(星期四)	下午2時30分
第三場	3月20日(星期五)	上午9時30分

請會員於3月2日(一)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於3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：

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3月