



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04月份



每年的4月7日是世界衛生日，
亦是世界衛生組織（世衛）的周年紀念日。
世衛每年都會選定一個全球關注的公共衛生議題，
作為世界衛生日的主題。

2025年主題

「健康起點，希望未來」

母嬰健康是健康家庭和社區的基礎，
好讓所有人都有希望的未來。

- 敦促各國政府和衛生界加大努力
- 終結可預防的孕婦和新生兒死亡
- 優先關注婦女的長期健康與福祉

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25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**4月9日(四)**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*。

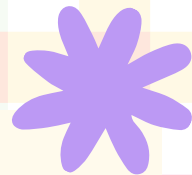
使用方法

- 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





保健按摩-4月

日期：4月1、8、15、22及29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：5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 \$500
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。



通ton動起來-4月

日期：4月2、9日（星期四）
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



晨早動一動-4月

日期：4月14、21日（星期二）
4月2、9、16日（星期四）
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伸一伸-4月

日期：4月14、21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）



「氧」氣十足-運動班

日期：4月15、22及29日（星期三）
時間：下午3時至4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。
難度：★★★★★
名額：10人
費用：會員 \$20
職員：曾觀梅 姑娘
備註：需經過評估及甄選（能行動自如）。



健康檢查-4月

日期：4月28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

心理社交

社交及康樂



MBTI 自我認識工作坊(4月)

日期：4月10日(星期五)

時間：上午9時30分至11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：1. 參加者需懂得閱讀及書寫中文

2. 未曾參加3月份此活動的會員優先



園藝好好玩-4月

日期：4月1日(星期三)及 4月9日(星期四)

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(播種碗豆苗、扦插香草、葉印布袋)，增進社交互動，提升自我效能感及分享作品的樂趣。

名額：8人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘



輕鬆英語唱歌班(4月)

日期：4月2日(星期四)

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



種植交流

日期：4月2日(星期四)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：分享園藝種植經驗，增進社交互動。

名額：10人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：參加者需帶一盆自家種植的盆栽，於活動中分享照顧技巧。



棋實好Fun

日期：4月16日(星期四)

時間：上午9時30分至11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)。



4月開心下午茶

日期：4月21日(星期二)

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【百合、雪耳、龍眼糖水】，讓會員即場享用。

名額：20人

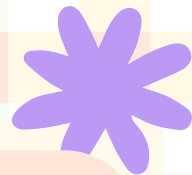
費用：會員 \$20

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。



社交及康樂



幸福黏著你

日期：4月24日（星期五）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：利用黏土製作一幅立體的畫作

名額：8人

費用：會員 \$30

職員：曹巧晴 姑娘



毛冷「旺旺」相架

日期：4月27日（星期一）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：利用毛冷製作一個可愛的狗狗相框。

名額：8人

費用：會員 \$30

職員：曹巧晴 姑娘



飛鏢樂園(4月)

日期及時間：第一場:4月30日(星期四) 上午10時至11時

第二場:4月30日(星期四) 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



教育及發展



睇電影·講電影 (4月)

日期：4月13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

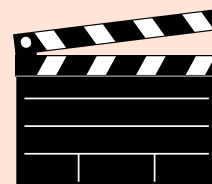
內容：讓參加者觀賞現今的新電影，一同討論觀後感，了解老友記對於新一代電影的看法，分享電影的小知識。

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數



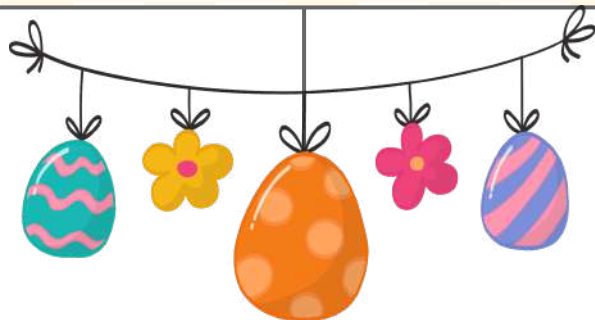
保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三



			社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月(1) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 園藝好好玩-4月 (1)	1
清明節 5	清明節翌日 6	復活節星期一翌日 7	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月(2) 9:15 社區飯堂售票(13/4-25/4) 2:00 耆暉量血壓 2:00 桌遊俱樂部	8
12	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影・講電影 (4月)(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影・講電影 (4月) (完)	13	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動(3) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 義在棋中(4月) 1:00 通ton伸一伸-4月 (1) 2:00 桌遊俱樂部	14
19	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 護老學堂- 「個人、食物及環境衛生」 2:00 桌遊俱樂部	20	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動(完) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 "7"來運轉 1:00 通ton伸一伸-4月 (完) 3:00 4月開心下午茶	21
26	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 護老學堂-「郁」得健康 2:00 桌遊俱樂部 2:30 毛冷「旺旺」相架	27	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-4月 2:00 桌遊俱樂部	28
			社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-4月(完) 9:15 社區飯堂售票(11/5-23/5) 2:00 耆暉量血壓 3:00 「氧」氣十足-運動班(完)	29



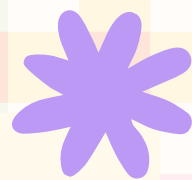
2026年 4月份活動表

四

五

六

社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動(1) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 輕鬆英語唱歌班(4月) 10:00 莊老園丁-4月 (淋花) 1:00 通ton動起來-4月(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 種植交流 2	耶穌受難節 3	耶穌受難節翌日 4
社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動(2) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 莊老園丁-4月 (淋花) 10:00 義工聚會 1:00 通ton動起來-4月(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 園藝好好玩-4月 (完) 9	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 MBTI 自我認識工作坊(4月) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 動手靜心鬆一鬆 10	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 11
社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動(4) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 棋實好Fun 10:00 莊老園丁-4月 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 莊老好聲音 16	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:30 圍爐取暖鬆一鬆 17	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 18
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 10:00 莊老園丁-4月 (淋花) 2:30 月會 23	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:00 桌遊俱樂部 2:30 幸福黏著你 24	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 25
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 莊老園丁-4月 (淋花) 10:00 飛鏢樂園(4月) 第一場 (1) 2:00 桌遊俱樂部 3:00 飛鏢樂園(4月) 第二場 (完) 30		



☐ 動手靜心鬆一鬆 (和諧粉篇)

日期：4月10日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過和諧粉彩繪畫「希望之丘」畫作，
讓護老者體驗當下的平靜
並以色彩表達情感，以紓緩日常壓力。

名額：8人

費用：會員 \$15

職員：李樂怡姑娘



(*護老者優先報名參加)

☐ 莊老好聲音

日期：4月16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)



圍爐取暖鬆一鬆

日期：4月17日(星期五)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過製作和享用簡單茶點，讓護老者一起共享悠閒時光，
圍爐分享，互相取暖！

名額：6人

費用：會員 \$15

職員：李樂怡姑娘



香滑鮮奶燉蛋



(*護老者優先報名參加)

極有需要護老者支援

○ 護老學堂_「個人、食物及環境衛生」

日期：4月20日（星期一）

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：由食環署職員講解：對個人、食物及環境衛生注意事項。

名額：30人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：此活動與食環署合辦。

(*有需要護老者/護老者優先報名參加)



○ 護老學堂 - 「郁」得健康

日期：4月27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：體能活動的重要性及其益處，適當選擇體能活動及進行體能活動的注意事項與技巧。

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)



義工發展



莊老園丁-4月

日期：4月（逢星期四）

時間：上午10時至10時30分

地點：本中心

內容：由6位義工參加者輪班淋水、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：6人

費用：免費

職員：湯錦嫦 姑娘



義工聚會

日期：4月9日（星期四）

時間：上午10時至11時

地點：本中心

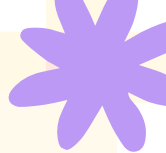
內容：與中心義工討論關於中心的義工事務並且發放義工活動相關資訊

名額：15人

費用：免費

職員：劉志成 先生





義在棋中(4月)

日期：4月14日（星期二）

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：學習桌遊凝聚中心義工並且培訓桌遊義工，教導別人

名額：8人 費用：免費

難度：★★★☆☆

職員：劉志成 先生

備註：中心已登記義工優先報名報名參加



"7"來運轉

日期：4月21日（星期二）

時間：上午10時至11時

地點：本中心

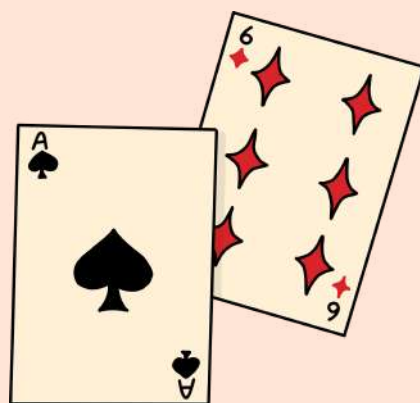
內容：讓中心義工教授大家遊玩桌遊"7"來運轉
（一款集運氣與智力於一身的合家歡遊戲）

名額：8人 費用：免費

難度：★★★☆☆

職員：劉志成 先生

備註：活動由中心義工協助指導



報告事項

提提你：每月壽星_溫馨獻禮

- 4-6月份壽星，請於4-6月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。
最遲可於2026年6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5：人力資源政策及程序

“訂明服務單位實施有效的職員招聘、簽訂僱傭合約、調任、晉升、培訓、發展、督導、考績、紀律處分、以及續約/離職/退休的守則。”

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。	4月1、8、15、22及29日(三) 4月11、18及25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5月月會

場次	日期	時間
第一場	4月23日(星期四)	上午9時30分
第二場	4月23日(星期四)	下午2時30分
第三場	4月24日(星期五)	上午9時30分

請會員於4月1日(三)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於4月17日(五)起，

自行或請親友到中心領取5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、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4月