



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05月份

母親節快樂 2026年5月10日



母親節大餐怎麼吃不怕胖？



吃巧不吃飽，避開吃到飽陷阱

建議以七分飽為原則，每道菜酌量品嚐、避免重複攝取，才能享受美食又無負擔。



少醬少油，優先選清淡料理

選擇低脂、高纖、少加工的原型食物，減輕腎臟與肝臟代謝壓力。



多蔬果與全穀類，少白米白麵

建議每餐至少選擇2道以上蔬菜為主的菜餚，水果可作為甜點替代品，避免餐後熱量爆表。



蛋糕點心淺嚐即止

建議淺嚐為宜，選擇水果塔、原味蛋糕等負擔較小的選項。



我們這一媽 送花花

特別推介
母親節活動



2026年5月7-9日

地點：本中心
費用：免費



上午9:45-11:15 及 下午2:30-4:00

到時有母親節攤位「我們這一媽送花花」

讓中心會員收到義工製作的花花而感受到
一個溫暖節日氣氛，一同拍照留下回憶。



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，**4月29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**5月4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

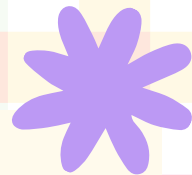
- 1) 打開手機中的相機
- 2) 掃描旁邊的二維碼 (QR code)
- 3) 按下手機下方顯示的網址
- 4) 便能成功進入中心的Whatsapp畫面



中心
WhatsApp :
5227 0446



高齡健康推廣



通ton伸一伸-5月

日期：5月4、11、18日(星期一)

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：會員 \$20

難度：★★★★★

職員：何達榮 先生

備註：需經過評估及甄選(能於瑜伽墊上運動)



伸展運動班

日期：5月5、12、19及26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伸展鍛煉，讓長者舒展筋骨。

名額：10人

費用：會員 \$20

難度：★★★★★

職員：曾觀梅 姑娘

備註：需經過評估及甄選(能行動自如)。



通ton動起來-5月

日期：5月5、12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：會員 \$20

難度：★★★★★

職員：何達榮 先生



棋實好Fun

日期：5月14日(星期四)

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，同時透過不同遊玩規則，鍛煉參加者的腦力及身體協調能力。

難度：★★★★★

名額：10人

費用：免費

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)。



保健按摩-5月

日期：5月6、13、20及27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 \$400

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。



高齡健康推廣



健康檢查-5月

日期：5月29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)、\$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



社區獨居長者表達藝術治療小組

日期：5月14、28、6月04、11及18日(星期四)

時間：上午9時30分至11時

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，以繪畫、音樂、文字等創意藝術媒介，鼓勵參加者與社區的连接。

名額：6人

費用：會員\$20

職員：周雪婷 姑娘

備註：根據大學要求，參加者需已獨居3年或以上。



社交及康樂



環保種植



日期：5月2日(星期六)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過彩繪環保玻璃瓶、學習水種萬年青，增進社交互動，提升喜悅感。

名額：10人

費用：\$10

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：需自備一個玻璃瓶，如牛奶瓶、腐乳瓶等小型玻璃瓶。



母親節手作：花與動物匙扣掛飾

日期：5月6日(星期三)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過製作康乃馨、小狗匙扣掛飾，慶祝母親節，提升愉快心情。

名額：10人

費用：\$10

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：歡迎女會員優先報名參加





5月開心下午茶

日期：5月11日（星期一）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作【冰糖、桃膠、雪燕、龍眼乾、薑糖水】讓會員即場享用。

名額：20人

費用：會員 \$15

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(5月)

日期：5月13日（星期三）

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



飛鏢樂園(5月)

日期及時間：

第一場：5月16日（星期六）上午10時至11時

第二場：5月16日（星期六）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。



創意塗鴉麻布袋

日期：5月18日（星期一）

時間：下午2時至4時

地點：本中心

內容：與老友記一同DIY塗鴉，創繪自己的
創意麻布袋，可於日常生活使用，
既實用又富趣味。

名額：8人

費用：會員 \$25

職員：雷紫荊 姑娘



快樂冒險「莊」園

日期：5月20日（星期三）

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：透過輕鬆小遊戲，讓老友記舒展身心、
互相支持，共享溫暖與歡笑。

名額：10人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘

備註：活動會進行走動，參加者需行動自如。



框不住的花花世界

日期及時間：

5月22日（星期五）下午2時30分至4時

5月23日（星期六）上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：利用毛根條製作一個花花世界的相框

名額：8人

費用：會員 \$30

職員：曹巧晴 姑娘

備註：此活動需手部靈活。



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

3	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-5月(1) 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影・講電影(5月)(1) 1:00 通ton伸一伸-5月(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影・講電影(5月)(完)	4	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-5月(2) 10:00 伸展運動班(1) 10:00 莊老園丁-5月 (淋花) 1:00 通ton動起來-5月(1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 「跨代虛擬運動計劃」 工作坊(1)
5	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-5月(1) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 義工聚會 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 母親節手作： 花與動物匙 扣掛飾	6	
10	母親節 社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-5月(4) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 護老學堂-高血壓知多D 1:00 通ton伸一伸-5月(2) 2:00 「戶護送」 義工探訪 3:00 5月開心下午茶	11	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-5月(5) 10:00 伸展運動班(2) 10:00 莊老園丁-5月 (淋花) 1:00 通ton動起來-5月(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 「跨代虛擬運動計劃」 工作坊(2)
17	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-5月(完) 9:15 桌遊俱樂部 10:00 「BINGO」 衛生互動遊戲 1:00 通ton伸一伸-5月(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 創意塗鴉麻布袋	18	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 伸展運動班(3) 10:00 莊老園丁-5月 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 「跨代虛擬運動計劃」 工作坊(3)
		19	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-5月(3) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 莊老好聲音 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 快樂冒險「莊」園
24	佛誕翌日	25	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 伸展運動班(完) 10:00 莊老園丁-5月 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 「跨代虛擬運動計劃」 工作坊(完)
		26	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-5月(完) 9:15 社區飯堂售票(8/6-20/6) 10:00 三中耆暉長者學苑 頤年智匯理財課程(1)(外出) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 「能鬱能伸」 認識抑鬱症講座
		27	



2026年 5月份活動表

四

五

六

	勞動節 1	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 「戶護送」 義工探訪 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 環保種植 2
社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-5月(3) 9:15 桌遊俱樂部 9:30 社區獨居長者 表達藝術治療小組(1) 9:45 我們這一家送花花 (1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 我們這一家送花花 (2) 7	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 我們這一家送花花 (3) 10:00 「戶護送」 義工探訪 2:00 桌遊俱樂部 2:30 動手靜心鬆一鬆 (乾花香薰蠟燭掛牌篇) 2:30 我們這一家送花花 (4) 8	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 我們這一家送花花 (5) 10:00 三中耆暉長者學苑 玉石鑑賞班II(3)(外出) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 我們這一家送花花 (完) 9
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 社區獨居長者 表達藝術治療小組(2) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 棋實好Fun 14	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 男子組靠你-飛鏢之聚 1:30 圍爐取暖鬆一鬆 2:00 桌遊俱樂部 15	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 飛鏢樂園(5月) (1) 10:00 三中耆暉長者學苑 玉石鑑賞班II(完)(外出) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 3:00 飛鏢樂園(5月) (完) 16
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會 21	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:00 桌遊俱樂部 2:30 框不住的花花世界(1) 22	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 框不住的花花世界(完) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 23
社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 社區獨居長者 表達藝術治療小組(3) 2:30 「跨代虛擬運動計劃」 工作坊(1月)-練習堂 28	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 健康檢查-5月 9:15 桌遊俱樂部 2:15 4-6月生日會 29	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 三中耆暉長者學苑 頤年智匯理財課程(2)(外出) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 30

男仕小組

社交及康樂



男子組靠你-飛鏢之聚

日期：5月15日(星期五)
時間：上午9時30分至11時
地點：本中心
內容：召集各位型男，學習飛鏢的不同方法，訓練專注力及手眼協調，以「鏢」會友。
名額：10人
費用：免費
職員：馮偉文 先生
備註：
1. 參加者需衡量自身狀況是否適合參加活動。
2. 只限男會員報名參加。



4-6月生日會

日期：5月29日(星期五)
時間：下午2時15分至3時45分
地點：本中心
內容：為4-6月生日的會員舉行生日派對，一同玩遊戲、抽獎、開心慶祝生日。
名額：20人
費用：會員 \$20
職員：湯錦嫦、雷紫荊 姑娘
備註：4-6月生日之會員優先。

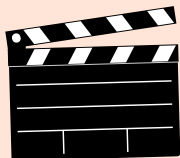


教育及發展



睇電影·講電影 (5月)

日期：5月4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：觀賞新一代的電影，分享觀後感，了解對於新一代電影的看法、分享小知識
名額：15人
費用：免費
職員：曹巧晴 姑娘
備註：需出席**所有**節數。



「BINGO」衛生互動遊戲

日期：5月18日(星期一)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：由食環署職員與參加者運用BINGO遊戲形式進行衛生資訊的分享。
名額：20人
費用：免費
職員：曾觀梅 姑娘
備註：此活動與食環署合辦。



義工發展



莊老園丁-5月

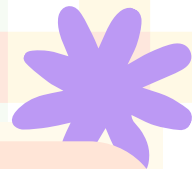
日期：5月5、12、19及26日(逢星期二)
時間：上午10時至10時30分
地點：本中心
內容：由參加者輪班淋水、除草、施肥等。透過照顧植物，培養正面情緒、責任感，提升對植物特性的了解。
名額：6人
費用：免費
職員：湯錦嫦 姑娘



義工聚會

日期：5月6日(星期三)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：與義工們討論關於中心的義工事務，並且發放義工活動相關資訊，建立我們的義工團隊！
名額：30人
費用：免費
職員：劉志成 先生





「跨代虛擬運動計劃」工作坊

日期：5月5、12、19及26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(未參加過1月份此活動)

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辦。
2. 參加者需能行走自如及上肢靈活。
3. 參加者需參加6月20日於九龍塘創新中心舉行的比賽活動。
4. 負責職員會進行篩選，再個別通知獲選參加者。
5. 參加者需於第一節活動提前10分鐘到達中心，填寫問卷及同意書。



義工發展



「戶護送」義工探訪

中心新推出「戶護送」計劃！透過義工探訪，期望將溫暖送給區內的照顧者或有需要長者。咁有意義既事情緊係要快啲報名啦！
最好拉埋身邊既朋友一齊黎啦！

準備日

日期：5月2日(星期六)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：準備日-探訪前準備；探訪日-一同到照顧者家庭，關懷他們需要。

名額：12人 費用：免費

職員：劉志成 先生、李樂怡 姑娘

備註：參加者需同時出席準備日及兩次探訪日。

探訪日

日期：5月8日(星期五)及11日(星期一)

時間：5月8日(星期五) 上午10時至12時

5月11日(星期一) 下午2時至4時



護老者支援



莊老好聲音

日期：5月20日(星期三)
時間：上午9時30分至11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

備註：護老者優先報名參加。



動手靜心鬆一鬆 (乾花香薰蠟燭掛牌篇)

日期：5月8日(星期五)
時間：下午2時30分至4時00分
地點：本中心
內容：透過製作乾花香薰蠟燭掛牌，讓護老者
在香氣裡學習及體驗放鬆，舒緩日常壓力

名額：6人

費用：\$20

職員：李樂怡 姑娘

備註：護老者優先報名參加。



圍爐取暖鬆一鬆

日期：5月15日(星期五)
時間：下午1時30分至3時30分
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：\$15

職員：李樂怡姑娘

備註：護老者優先報名參加。



滑溜溜~
豆腐花



極有需要護老者支援



護老學堂 - 高血壓知多D

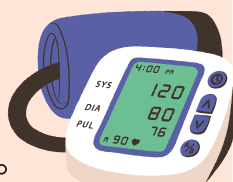
日期：5月11日 (星期一)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：由衛生署護士講解，高血壓的
高危因素，及如何促進健康生活方式。

名額：30人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：1. 此活動與衛生署合辦。
2. 有需要護老者/護老者優先報名。



「能鬱能伸」認識抑鬱症講座

日期：5月27日(星期三)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：本中心
內容：讓護老者提升對抑鬱症的認識
並學習正念伸展的情緒舒緩技巧，
從而減輕身心壓力。

名額：20人

費用：免費

職員：李樂怡姑娘

備註：有需要護老者/護老者優先報名。



SQS 服務質素標準話你知

標準6：評估服務表現

“服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。”

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。	5月6、13、20及27日(三) 5月2、9、16、23及30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

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。



2026年6月月會		
場次	日期	時間
第一場	5月21日(星期四)	上午9時30分
第二場	5月21日(星期四)	下午2時30分
第三場	5月22日(星期五)	上午9時30分

請會員於5月4日(一)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於5月15日(五)起，

自行或請親友到中心領取6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5月