



保良局
PO LEUNG KUK



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

萬水千山「粽」是情，保良莊老暖心靈。

莊啟程耆暉中心 中心月刊2026年06月份

莊老「粽」動員！ 包你掂！



誠邀一班粽子義工「粽」動員，一齊包粽、一齊「粽」係咁開心！

日期：6月13日(星期六)

時間：上午9時15分至11時

內容：一同包傳統鹹肉粽，
一步步嘗試及學習粽子的製作方法

地點：本中心

名額：15人

費用：\$20

職員：劉志成 先生

備註：中心義工優先報名，參加者能帶走成品乙隻；
請自備食物盒



**溫提：粽子一般高熱量及難消化
要適量食用喔~**



一件鹹肉粽含有約17克脂肪（即3至4茶匙油），已是長者每天總脂肪建議攝取量上限三成，故建議進食時先去除脂肪層和臘肉，以減少脂肪的攝取；另外，由於進食粽子的膳食纖維含量較低，若以它取代正餐，建議進食時額外添加一碟灼菜，以增加膳食纖維及飽肚感。

資料來源：衛生署



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，**5月27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**6月8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



保健按摩—6月



日期：6月3、10、17及24日(星期三) 費用：會員 \$400

時間：上午9時至12時45分

職員：曾觀梅 姑娘

(每節45分鐘)

備註：1. 參加者請在活動前先清潔腳部。

地點：本中心

2. 參加者必須購買整個月之節數，

節數：4節

如有特別情況，請向曾姑娘查詢。

內容：按摩師提供足底及肩頸按摩服務。

3. 參加者需參加所有節數。

名額：5人



伸展運動班—6月

日期：6月8、15及22日(星期一)

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(能於瑜伽墊上運動)。



健康檢查—6月

日期：6月23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。





輕鬆英語唱歌班(6月)

日期：6月2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



粽愛你

日期：6月5日(星期五)
時間：上午9時45分至10時45分
地點：本中心
內容：製作國家非物質文化遺產的景泰藍掐絲
琺瑯工藝掛飾，除享受手作樂趣，
更可分享成品喜悅，一起慶祝端午節。
名額：8人
費用：\$10
職員：湯錦嫦 姑娘
備註：參加者需手、眼靈活



玫瑰寄父恩

日期：6月9日(星期二)
時間：上午9時45分至10時45分
地點：本中心
內容：用彩沙作畫，感受手作的樂趣，
分享成品的喜悅，一起慶祝父親節。
名額：9人
費用：\$10
職員：湯錦嫦 姑娘
備註：歡迎男會員優先報名參加



父親乾一杯

日期：6月16日(星期二)
時間：上午9時45至10時45分
地點：本中心
內容：透過製作植物杯，提升愉快心情，
一起慶祝父親節。
名額：9人
費用：會員 \$15
職員：湯錦嫦 姑娘
備註：歡迎男會員優先報名參加



「泥」的異想世界

日期：6月20日(星期六)
時間：下午2時30分至4時
地點：本中心
內容：利用黏土發揮大家無限的創意，製作
一個花盆便條架。
名額：8人
費用：會員\$15
職員：曹巧晴 姑娘



玻璃之花

日期：6月29日(星期一)
時間：上午9時30分至11時
地點：本中心
內容：繪畫花花玻璃膠畫，營造出如教堂
彩繪玻璃般的夢幻感。
名額：8人
費用：會員\$20
職員：曹巧晴 姑娘





6月開心下午茶

日期：6月29日（星期一）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作消暑【綠豆、海帶、陳皮、臭草糖水】，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。



男子組靠你 端午密令:密室大逃脫

日期：6月8日（星期一）

時間：上午9時30分至10時30分

地點：本中心

內容：讓男子組參加者身歷其境，體會於密室內時間一分一秒逼近的緊張感。

《限時解鎖：密室逃脫》適合男仕們一同挑戰，好巴打一同破解難關。

名額：10人

費用：免費

職員：馮偉文 先生

備註：只限男會員報名參加。

TOP SECRET



教育及發展



香薰護膚體驗班-6月

日期：A班-6月4日（星期四）

B班-6月11日（星期四）

C班-6月26日（星期五）

時間：下午3時至4時

地點：本中心

名額：6人/班（只可選擇其中一班）

費用：會員 \$15

職員：曾觀梅&雷紫荊 姑娘

內容：分享香薰護膚資訊，

DIY製作香薰擴香扣一枚，並為每位參與者提供敷1次玫瑰純露面膜。

備註：1. 參加者需先清潔好面部。

2. 對精油不過敏者。



睇電影·講電影 (6月)

日期：6月1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

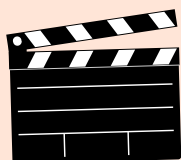
內容：觀賞新一代的電影，分享對於新一代電影的看法、分享小知識

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數。



食環署講座—食物安全

日期：6月15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：蔬果中的天然毒素及食物安全焦點。

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。



保良局莊啟程耆暉中心

日

一

二

三

	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 睇電影・講電影 (6月) (1) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 睇電影・講電影 (6月) (完) 1	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 莊老園丁-6月 (淋花) 10:00 義工聚會 2:00 桌遊俱樂部 2:30 輕鬆英語唱歌班(6月) 2	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-6月(1) 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(3)(外出) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 3
7	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 巧手拼龍舟 10:00 男子組靠你-端午密令: 密室大逃脫 2:00 桌遊俱樂部 3:00 伸展運動班-6月(1) 8	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 玫瑰寄父恩 10:00 莊老園丁-6月 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 「愛拼才會贏」減壓小組(1) 9	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-6月(2) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 10
14	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 食環署講座 - 食物安全 2:00 桌遊俱樂部 3:00 伸展運動班-6月(2) 15	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 父親乾一杯 10:00 莊老園丁-6月 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 「愛拼才會贏」減壓小組(2) 16	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-6月(3) 9:15 社區飯堂售票(25/5-6/6) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 2:30 莊老好聲音 17
21	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 護老學堂 - 預防家居意外 2:00 桌遊俱樂部 3:00 伸展運動班-6月(完) 22	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:00 健康檢查-6月 10:00 莊老園丁-6月 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 「愛拼才會贏」減壓小組(3) 23	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-6月(完) 9:15 桌遊俱樂部 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 24
28	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:30 玻璃之花 3:00 6月開心下午茶 29	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 莊老園丁-6月 (淋花) 10:00 芬蘭木棋-6月 2:00 桌遊俱樂部 2:30 「愛拼才會贏」減壓小組(4) 30	



2026年 6月份活動表

四

五

六

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 3:00 香薰護膚體驗班-6月(A班) 4	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:45 粽愛你 10:00 莊老園丁-6月 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部 5	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(完)(外出) 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 6
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) 2:00 桌遊俱樂部 3:00 香薰護膚體驗班-6月(B班) 11	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 10:00 莊老園丁-6月 (淋花) 10:00 動手靜心鬆一鬆 (萬水千山「粽」是情) 2:00 桌遊俱樂部 2:15 莊老「粽」動員之粽子選手 12	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 桌遊俱樂部 9:15 莊老「粽」動員! 包你掂! 2:00 桌遊俱樂部 2:00 耆暉量血壓 13
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(4) 2:00 桌遊俱樂部 2:30 圍爐取暖鬆一鬆 A組 18	端午節 19	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 2:30 「泥」的異想世界 20
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會 25	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 10:00 莊老園丁-6月 (淋花) 2:00 桌遊俱樂部 3:00 香薰護膚體驗班-6月(C班) 26	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 2:30 圍爐取暖鬆一鬆 B組 27
		

義工發展



莊老園丁—6月

日期：6月(逢星期二、五)
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：6月2日(星期二)
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，建立中心的義工團隊！

名額：30人
費用：免費
職員：劉志成 先生



莊老「粽」動員之粽子選手

今個端午節，中心將舉辦應節包粽活動，將心意及節日氣氛傳遞予社區。

現希望物色「粽」子選手，在包粽前一日來協助處理食材，並在包粽日傳授技巧給參加者。所以！「識包粽既你，就快啲黎報名幫手啦!!!」

日期：6月12日(星期五)
時間：下午2時15分至4時
地點：本中心

內容：在包粽活動前一天協助處理食材及粽葉等，並重溫包粽流程。

名額：2人
費用：免費
職員：劉志成 先生
備註：懂得處理及包粽人士優先

端午節快樂



認知障礙症支援服務



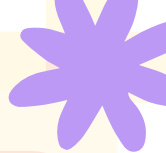
巧手拼龍舟

日期：6月8日(星期一)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：以端午節為主題製作拼貼畫，刺激觸覺、鍛煉手眼協調。

名額：6人
費用：\$10
職員：周雪婷 姑娘
備註：懷疑/輕度認知障礙症優先



護老者支援



動手靜心鬆一鬆： 萬水千山「粽」是情

日期：6月12日(星期五)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：透過繪畫和諧粉彩，讓護老者放鬆身心，
舒緩日常壓力

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。



莊老好聲音

日期：6月17日(星期三)

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

備註：護老者優先報名參加。



圍爐取暖鬆一鬆(班蘭椰汁千層糕)

日期及時間：

- A組：6月18日(星期四) 下午2時30分至4時00分
- B組：6月27日(星期六) 下午2時30分至4時00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：每組6人

費用：\$15

職員：李樂怡 姑娘

備註：護老者優先報名參加。



「愛拼才會贏」減壓小組

日期：6月9、16、23、30日(星期二)

時間：下午2時15分至3時45分

地點：本中心

內容：「三分天注定，七分靠打拚」。透過心靈
拼貼活動，讓護老者互相分享護老故事，
將壓力同疲憊轉化為正能量，一齊戰勝
生活困難，「愛拼才會贏」！

名額：6人

費用：\$20

職員：李樂怡 姑娘

備註：有需要護老者及護老者優先報名參加。



色紙/紙膠帶拼貼



馬賽克拼貼

極有需要護老者支援



護老學堂—預防家居意外

日期：6月22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：家中一般意外
(如割傷、扭傷、灼傷、氣體中毒的)
原因、預防及處理方法。

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。



人事變動



李嘉峰
副主任

大家好，我係阿峰。嚟緊我會調往方譚遠良健樂中心擔任署任主任一職。好高興呢幾年係莊老認識一眾會員，一直陪伴我成長。最後感謝大家一直對中心嘅支持，日後喺保良局活動再見大家！



護老服務站：一站照護



本中心設有「一站照護」展示櫃，為體弱長者及護老者提供護理用品銷售服務，用相對實惠的價格出售復康醫療用品，以減輕照顧負擔及支援居家安老。銷售的護理用品包括：

- 洗症包 \$10
- 取藥器 \$20
- 放大鏡指甲鉗 \$30
- 切藥盒 \$30
- 感應小夜燈 \$40
- 有燈放大鏡 \$40
- 七天藥丸盒 \$40
- 練力橡筋帶 \$50
- 可摺式手杖 \$240



如有興趣購買以上護理用品，請聯絡 李樂怡姑娘。

中心委員會

中心委員會將於本年度正式重啟。中心委員會由會員組成，職員亦會參與其中。透過定期會議，成為中心與會員之間的溝通橋樑，讓中心服務更貼近會員需要，加強會員間自助互助的精神、提升會員們於中心的參與度。

提名／自薦期

日期：即日起至5月30日(星期六)

提名方法：將提名/自薦表格投入收集箱

結果通知：職員將於6月6日或之前，個別聯絡被提名或自薦會員，了解參加意願。

開會安排

日期：6月23日(星期二)

時間：上午10:00至11:15

地點：本中心

內容：委員介紹、職位選舉、分享中心近況



SQS 服務質素標準話你知

標準7：財政管理

“服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。”

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。	6月3、10、17及24日(三) 6月6、13、20及27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7月月會

場次	日期	時間
第一場	6月25日(星期四)	上午9時30分
第二場	6月25日(星期四)	下午2時30分
第三場	6月26日(星期五)	上午9時30分

請會員於6月1日(一)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於6月18日(四)起，

自行或請親友到中心領取7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

活動開始前兩小時，如懸掛以下警告訊號，請留意中心不同安排：

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、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6月