



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08月份

夏天 熱辣辣

防暑大作戰，拒絕「炎」重！

1. 適時補充水分：



以防脫水

2. 穿透氣通爽的淺色衫：



減少吸熱，
方便排汗和散熱

3. 隨身帶備小風扇：



保持
空氣流通

4. 吃時令水果：



天然解渴，
增加快樂感

資料來源：衛生署

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90064.html>

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，**7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**8月3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-8月

日期：8月3、10及17日(星期一)

時間：下午1時至2時

地點：本中心

內容：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：

1. 需經過評估(能於瑜伽墊上運動)
2. 運動前2-3小時避免大量進食以免不適。



「肌」不可失-8月

日期：8月4、11及18日(星期二)

時間：下午1時至2時

地點：本中心

內容：針對核心肌肉，透過使用簡單道具去訓練體能。

名額：10人

費用：會員 \$20

難度：★★★★★

職員：何達榮 先生

- 備註：
1. 需經過評估(能於瑜伽墊上運動)
 2. 運動前2-3小時避免大量進食以免不適。



晨早動一動-8月

日期：8月3、4、10、11、14、17及18日
(星期一, 二及五)

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：此活動先到先得，額滿即止。



保健按摩_8月

日期：8月5、12、19及26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。



健康檢查_8月

日期：8月26日(星期三)

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



有氧健康操_8月

日期：8月11、18及25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有氧操鍛煉，讓長者舒展筋骨、增強肺活力。

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(能站立運動)。





睇電影·講電影 (8月)

日期：8月31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

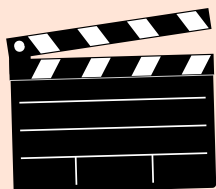
內容：觀賞新一代的電影，分享對於新一代
電影的看法、分享小知識

名額：15人

費用：免費

職員：曹巧晴 姑娘

備註：需出席所有節數。



「人生圓滿畢業禮」

生命旅途是一趟單程路。
走到人生終站，迎接最後畢業禮，
是我們每人必然的經歷。



此系列將以正面、歡容的角度，
與大家一同學習「分享意願、及時表達」；
逐步構思這場自己的生命畢業禮。



「人生圓滿畢業禮」系列 殯葬方式知多D

日期：8月3日(星期一)

時間：上午10時至11時

地點：本中心

內容：由食環署職員主講講座，
介紹香港不同的殯葬方式，
了解不同形式的「人生畢業禮」。

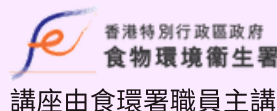


名額：30人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：此講座與食環署合辦。



香薰護膚體驗班_8月

日期：A班-8月5日(星期三)

B班-8月12日(星期三)

C班-8月19日(星期三)

D班-8月26日(星期三)

時間：下午3時至4時

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。

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

備註：

1. 參加者需先清潔好面部。
2. 對精油不過敏者。
3. 未參加7月份此活動者優先。



社交及康樂



7-9月生日會

日期：8月6日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：與7-9月生日的會員參與生日派對，
玩遊戲、抽獎、開心慶祝生日。

名額：20人

費用：會員 \$20

職員：曹巧晴 姑娘

備註：7-9月生日之會員優先。



芬蘭木棋

日期：8月14日(星期五)

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，
鍛煉參加者的腦力及身體協調能力。

難度：★☆☆☆☆

名額：8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
(需能夠站立運動)。





金箔畫-立秋

日期：8月6日（星期四）

時間：上午9時15分至11時

地點：本中心

內容：透過學習製作非遺金箔畫，弘揚傳統文化，提升自我效能感。

名額：9人

費用：\$25

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：圖案是二十四節氣中的「立秋」



減壓圓圈畫

日期：8月7日（五）

時間：上午9時30至11時

地點：本中心

內容：透過圓圈畫，幫助參加者減輕壓力和焦慮，開始學習慢活，療癒心靈。

名額：8人

費用：免費

職員：雷紫荊 姑娘



8月開心下午茶

日期：8月13日（四）

時間：下午3時至3時30分

地點：本中心

內容：製作少甜

【椰汁、芋頭、西米露】，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。



快樂冒險「莊」園

日期：8月15日（星期六）

時間：上午9時30至11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。



普及健體運動_8月

日期：8月17日（星期一）

時間：上午9時30分至11時30分

地點：本中心

內容：由康文署健體教練教授健體操。

名額：15人

費用：免費

職員：曾觀梅 姑娘

備註：參加者需於提前10分鐘到達中心
填寫問卷及同意書。



活動由康文署教練教授



輕鬆英語唱歌班(8月)

日期：8月15日（星期六）

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



保良局莊啟程耆暉中心

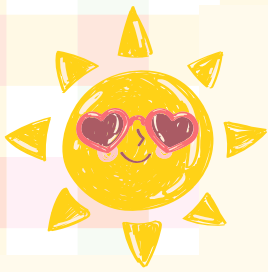
日

一

二

三

2	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-8月(1) 10:00「人生圓滿畢業禮」系列 殯葬方式知多D 1:00 通TON伸一伸-8月(1)	3	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-8月(2) 9:30 莊老好聲音 10:00 莊老園丁-8月（淋花） 1:00「肌」不可失-8月(1) 2:30 夏季園藝治療小組（4）	4	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-8月(1) 9:15 社區飯堂售票(17/8-29/8) 2:00 耆暉量血壓 3:00香薰護膚體驗班-8月(A班)	5
9	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50晨早動一動-8月(3) 10:00護老學堂_認識皮膚病 1:00 通TON伸一伸-8月(2)	10	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-8月(4) 10:00 莊老園丁-8月（淋花） 10:00 有氧健康操-8月(1) 1:00「肌」不可失-8月(2) 2:30 夏季園藝治療小組（5）	11	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-8月(2) 9:30 一線通：護腦、健腦有辦法 2:00 耆暉量血壓 3:00 香薰護膚體驗班-8月(B班)	12
16	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-8月(6) 9:30普及健體運動_8月 1:00 通TON伸一伸-8月(完) 3:00 8月開心下午茶	17	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-8月(完) 10:00 莊老園丁-8月（淋花） 10:00 有氧健康操-8月(2) 1:00「肌」不可失-8月(完) 2:30 夏季園藝治療小組（6）	18	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-8月(3) 9:15 社區飯堂售票(31/8-12/9) 2:00 耆暉量血壓 3:00香薰護膚體驗班-8月(C班)	19
23	社區飯堂 早、午、晚餐 2:30 義「氣」仔女	24	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 莊老園丁-8月（淋花） 10:00 有氧健康操-8月(完) 2:30 夏季園藝治療小組（7）	25	社區飯堂 早、午、晚餐 9:00 保健按摩-8月(完) 9:00 健康檢查-8月 2:00 耆暉量血壓 3:00香薰護膚體驗班-8月(D班)	26
30	社區飯堂 早、午、晚餐 9:15 睇電影・講電影 (8月) (1) 2:30 睇電影・講電影 (8月) (完)	31				



2026年 8月份活動表

四

五

六

社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-7月 9:15 金箔畫-立秋 2:30 7-9月生日會 6	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 減壓圓圈畫 10:00 莊老園丁-8月 (淋花) 7	社區飯堂 早、午、晚餐 10:00 義工聚會 2:00 耆暉量血壓 8
社區飯堂 早、午、晚餐 3:00 8月開心下午茶 13	社區飯堂 早、午、晚餐 8:50 晨早動一動-8月(5) 9:30 芬蘭木棋 10:00 莊老園丁-8月 (淋花) 14	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 老有所為活動 9:30 快樂冒險「莊」園 2:00 耆暉量血壓 2:30 輕鬆英語唱歌班(8月) 15
社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 月會 20	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 月會 2:30 感恩有你 2:30 「神『織』特攻隊」小網袋(1) 21	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 老有所為活動(外出) 2:00 耆暉量血壓 2:30 圍爐取暖鬆一鬆 A組 22
社區飯堂 早、午、晚餐 2:00 中心委員會 27	社區飯堂 早、午、晚餐 9:30 「神『織』特攻隊」小網袋(完) 10:00 莊老園丁-8月 (淋花) 2:30 男子組-「AI」在深秋 28	社區飯堂 早、午、晚餐 2:00 耆暉量血壓 2:30 圍爐取暖鬆一鬆 B組 29
		



「神『織』特攻隊」小網袋

日期及時間：

8月21日(星期五) 下午2時30分至4時

8月28日(星期五) 上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：透過鉤織過程可放鬆與療癒，讓他們在愉快的氛圍中享受手作的樂趣。

名額：8人

費用：會員\$50

職員：曹巧晴 姑娘

備註：會員需有基本的鉤織認識及手眼需協調靈活



男仕小組



男仕小組：狂玩AI宇宙

日期：8月28日(星期五)

時間：下午2時30分至4時

地點：本中心

內容：與各位男仕走進AI世界！運用AI軟件即時生圖改圖、腦洞故事創作、製作簡單影片等！

玩轉AI創意，一秒爆發無限可能，超新潮超上癮！

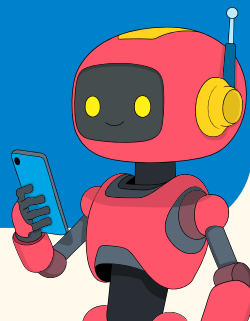
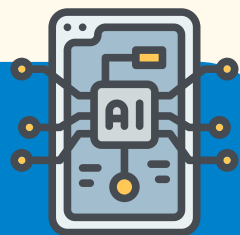
名額：10人

費用：免費

備註：

1. 參加者需自備智能電話。

2. 只限男會員報名參加。



認知障礙症支援服務



一線通：護腦、健腦有辦法

日期：8月12日(星期三)

時間：上午9時30分至11時

地點：本中心

內容：介紹延緩及預防認知障礙症的多元化活動，如健腦小遊戲、飲食方法。亦會介紹一線通服務如何協助容易走失的長者。

名額：20人

費用：免費

職員：周雪婷 姑娘



感恩有你

日期：8月21日(星期五)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：本中心

內容：透過製作乾花感謝卡，對親人送上感謝、祝福。

名額：6人

費用：\$10

職員：湯錦嫦 姑娘

備註：懷疑/輕度認知障礙症會員優先



義工發展



莊老園丁—8月

日期：8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：8月8日(星期六)
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



極有需要護老者支援



護老學堂_認識皮膚病

日期：8月10日(星期一)
時間：上午10時至11時
地點：本中心
內容：由衛生署護士講解常見的皮膚真菌感染，預防及處理方法。亦會介紹正確使用皮膚病外用藥物的方法。



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。



香港特別行政區政府
衛生署

講座由衛生署護士主講

護老者支援



莊老好聲音

日期：8月4日(星期二)
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。



圍爐取暖鬆一鬆(夏日涼伴手撕雞)

日期及時間：
• A組：8月22日(星期六) 下午2時30分至4時
• B組：8月29日(星期六) 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，讓護老者化身「夏日小涼伴」，共享悠閒時光，圍爐分享，互相消暑！
名額：每組6人，共12人
費用：\$20
職員：李樂怡 姑娘
備註：護老者優先報名參加。



人事變動



周春燕
庶務員

各位莊啟程的老友記，大家好！

我是新入職的庶務員燕姐呀~ 請大家多多指教~
歡迎大家可以同我傾下計，多啲認識大家。

社區資源知多D

暫託服務

對不少護老者而言，照顧年老或長期患病的家人是一份全年無休的工作。然而，人生總有突發情況可能令照顧安排出現困難——身體不適、工作繁忙、出差、回鄉探親、外傭放假。當您需要短暫放下照顧責任，暫託服務正正可以為您提供適切支援，讓長者得到專業照顧，同時讓護老者安心處理個人事務，稍作喘息。今天與大家簡介兩種暫託服務，包括：「日間暫託」和「住宿暫託」

日間暫託服務

- 主要設於長者日間護理中心
- 收費：每天 \$41.5
- 服務期限：每位長者於1年內最多可使用42天。

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
- 收費：護理安老宿位/合約院舍宿位每天 \$62；
護養院宿位每天 \$72
- 服務期限：每位長者於1年內最多可使用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

姑娘，最近我
有急事需要緊急回鄉，
不能照顧年邁的媽媽，
點算好？



SQS 服務質素標準話你知

標準9：安全的环境

“服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的环境。”

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。	8月5、12、19及26日(三) 8月1、8、15、22及29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

- 7-9月份壽星，請於7-9月期間，帶同會員證到中心領取生日禮物。最遲可於2026年9月30日(三)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9月月會

場次	日期	時間
第一場	8月20日(星期四)	上午9時30分
第二場	8月20日(星期四)	下午2時30分
第三場	8月21日(星期五)	上午9時30分

請會員於8月1日(二)起，致電或親臨中心報名月會。

此外，會員可於8月14日(五)起，

自行或請親友到中心領取9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、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、周春燕

地址：將軍澳寶泰路八號怡花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8月