



中華基督教會合一堂耆年中心

2025 年7至9月份會員通訊



印
刷
品

出版日期：2025 年 7 月 2 日 印刷數量：1300 份

地址：香港北角丹拿道 53 號港運城 2 樓
(須經丹拿道進入)

電話：2880 0461

傳真：3010 8549

開放時間：星期一至六上午 9：00 至下午 5：00
(星期日及公眾假期休息)

電郵：npsc_hyc@hkccccc.org

網址：<http://www.hycss.org.hk>

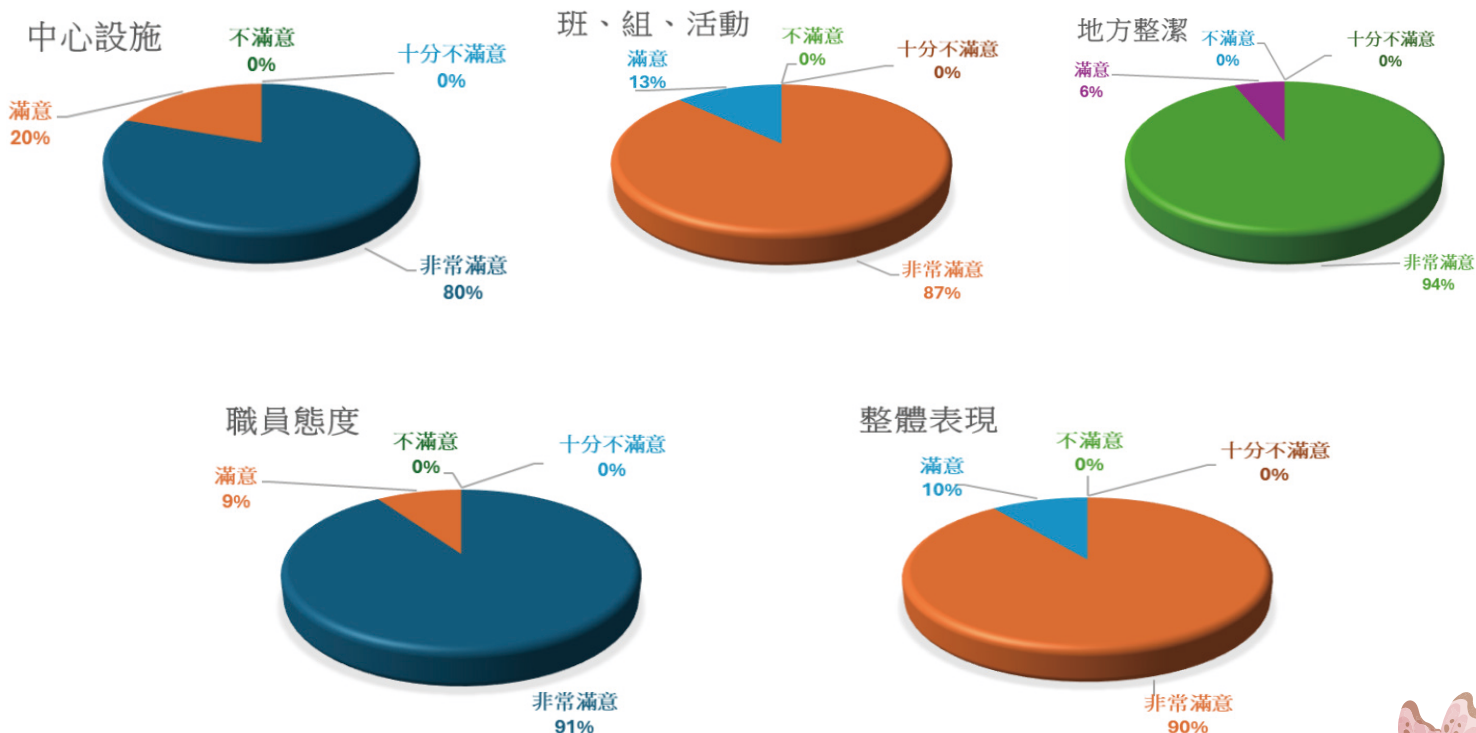
中心報告



- ◇ 2025-2026 年度仍未續證的會員，請帶備會員咭及港幣 21 元前來辦理手續。
- ◇ 本中心獲社署老有所為活動計劃資助舉辦「長幼樂活同行計劃」。計劃透過一系列樂齡科技及居家運動工作坊，培育長者成為「樂活義工大使」，推動他們走進社區，並探訪社區中的長者及護老者，教授樂齡科技應用及居家運動技巧，協助他們活用科技、保持身心健康。樂活大使亦會與學生合作交流，促進跨代共融，實踐「長幼樂動」的精神，共建互助關懷的樂齡社區。
- ◇ 2025 至 2026 年度主題活動「伴您啟航-照顧者同行計劃」踏入第二季，本季將舉辦七項活動，內容涵蓋「探討生死教育、增強樂齡科技和社交網絡」等多方面，歡迎長者、護老者及義工踴躍參與。
- ◇ 本中心提供年齡介於 55 至 59 歲的社區人士服務，誠意邀請你們或親朋好友成為本中心之「耆青會員」，為充實的退休生活作好準備。
- ◇ 本中心已完成 2024-2025 年度「服務使用者滿意度調查」，感謝各位會員給予寶貴的意見，讓我們有更大的改善空間，中心定會盡力迎合需要，提供最適合的環境及優質的服務，日後若有其他的寶貴意見，歡迎與職員聯絡或填寫意見表。



本中心合共收到 128 份問卷調查，分別對「中心設施、地方整潔、班組活動、職員態度及整體表現」等五個項目評分，以下是服務使用者滿意度調查結果：



會員的意見	本中心的跟進回應
抽籤結果要等好耐。	- 感謝對於本中心服務的意見。 - 由於每次抽籤後需時整理大量報名名單，一星期後會電話通知抽籤成功的參加者，抽籤票據亦會列出可領票的日期。
多辦戶外活動。	- 感謝對於本中心服務的意見。 - 本中心會探索合適的地點，提供更多戶外活動，亦歡迎你們推介其他香港好去處。
單車機排隊次序如何？誰知道？現有許多會員，多人玩單車機，請跟進！排隊次序好的安排。謝謝！	- 感謝對於本中心服務的意見。 - 中心已張貼通告，列明健身器材的使用時間為 15 分鐘，使用人士可於單車機附近座椅輪候，或通知當值義工作安排。
服務有水準、專業、讚！	感謝對於本中心服務的意見。本中心同工會繼續提供優質服務。
整體都處理得很好。	
各位社工、職員十分專業，以長者為先，感謝！	
來到合一堂就開心。	
很好。	
一流 very good	
Everything is very satisfactory	
Very good centre	
Very good	

請各會員留意天文台的報告，以了解中心活動舉行的狀況。

熱帶氣旋訊號期間之安排

類別	戶外活動	室內活動及班組	中心開放安排
T1 一號颱風	如期舉行	如期舉行	照常開放
13 三號颱風	活動取消	活動取消	照常開放
- 當三號颱風訊號於班組進行前兩小時發出，該班組將會取消。因天雨關係而取消的班組，中心將不會安排補課，敬請原諒。 - 當三號颱風訊號於活動進行前兩小時發出，該活動將會暫停，中心將另行通知有關活動安排。			
 8 八號颱風 NW 西北	活動取消	活動取消	中心關閉
中心將會在八號颱風訊號除下後兩小時始恢復運作。			

暴雨警告訊號期間之安排

類別	戶外活動	室內活動及班組	中心開放安排
黃色暴雨 	活動取消	如期舉行	照常開放
紅色暴雨 	活動取消	活動取消	照常開放
黑色暴雨 	活動取消	活動取消	中心關閉
- 如在中心開放時間前發出黑色暴雨訊號，中心將暫停服務，訊號除下後兩小時始恢復運作。 - 如黑色暴雨訊號在開放時間內發出，各會員應繼續留在中心，直至安全情況下才離開。			

假期通知

以下日期為公眾假期，中心將會休息，敬請留意。

7月1日(星期一) 香港特別行政區成立紀念日

2025年7至9月活動報名程序

日期	時間	項目	備註
2025年6月26日(星期四)至 6月27日(星期五)及 6月30日(星期一)	上午9時 至 下午5時	有興趣報名2025年 7月至9月之活動， 需前來中心遞交抽 籤表及填寫「活動 報名表」。	不論選擇任何活動均需遞交抽籤 表及於2025年6月30日或之前 遞交活動報名表。(班組報名及訂 奶粉除外)
2025年7月7日 (星期一)	上午9:30	進行電腦抽籤	- 成功報名之參加者，在活動 舉行前，職員會致電通知。 - 成功報名之「收費活動」參加 者，請於當日活動開始前10 分鐘到接待處交費。 各會員有需要可個別致電中心查 詢報名結果。

健康生活教育推廣

7 月份 健康講座



預防中風飲食要訣講座 (1)

日期	2025 年 7 月 14 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 11:00 至 12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人

內容 1. 食物對腦部的影響及腦部必要的養份。 2. 預防腦部疾病。 3. 益智醒腦食譜。

《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》

[請留意預防中風飲食要訣講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

呼吸系統疾病講座

日期	2025 年 7 月 21 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 11:00 至 12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人

內容 1. 慢性咳嗽的徵狀及影響。 2. 早期預防及自我評估。 3. 提升呼吸系統健康。

《此活動由 Inresearch 職員負責主講》

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2025 年 7 月 7 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	上午 10:30 至 12:00	對象	中心會員 / 護老者

內容 以特惠價錢購買 900 克裝金裝加營素 (每罐 \$195) 或 850 克裝低糖加營素 (每罐 \$202) 或 850 克裝怡保康 (每罐 \$225)。

* 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。



備註 1. 此活動需於 2025 年 6 月 3 日至 6 月 23 日前報名及登記訂購數量，活動當日不設即場登記及售賣，中心將視乎報名情況，可能於當日分時段售賣以疏導人流，並以派籌先後次序安排參加者購買。
2. 所有產品售完即止 (每人最多可購 10 罐金裝加營素或低糖加營素或怡保康)。
3. 如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。
4. 為了響應環保，請各會員自備購物袋盛載產品，中心不會提供膠袋。

<< 此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責 >>

長者瑜伽操 (1)

日期	2025 年 7 月 28 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 11:00 至 12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人

內容 教授長者練習瑜伽，可令到緊張的肌肉得到舒緩，關節變得柔軟，改善平衡力，鍛練強肌之伸展運動。

備註 有腳患之長者不適合參加此活動。

<< 此活動由費森尤斯卡比 (香港) 有限公司 (倍力康) 職員負責 >>

[請留意長者瑜伽操 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

8 月份 健康講座

預防中風飲食要訣講座 (2)

日期	2025 年 8 月 18 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 11:00 至 12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人
內容	1. 食物對腦部的影響及腦部必要的養份。 2. 預防腦部疾病。 3. 益智醒腦食譜。		
《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》			
[請留意預防中風飲食要訣講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]			

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2025 年 8 月 4 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	上午 10:30 至 12:00	對象	中心會員 / 護老者
內容	以特惠價錢購買 900 克裝金裝加營素 (每罐 \$195) 或 850 克裝低糖加營素 (每罐 \$202) 或 850 克裝怡保康 (每罐 \$225) 。 * 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。		
備註	1. 此活動需於 7 月 8 日至 7 月 21 日前報名及登記訂購數量，活動當日不設即場登記及售賣，中心將視乎報名情況，可能於當日分時段售賣以疏導人流，並以派籌先後次序安排參加者購買。 2. 所有產品售完即止 (每人最多可購 10 罐金裝加營素或低糖加營素或怡保康) 。 3. 如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。 4. 為了響應環保，請各會員自備購物袋盛載產品，中心不會提供膠袋。		
《此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責》			



普及健體運動

日期	2025 年 8 月 11 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 11:00 至下午 1:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	25 人
內容	教授長者進行簡單的健體運動。		
備註	70 歲或以上之參加者需填寫「健康聲明書」，70 歲以下之參加者需填寫「體適能問卷」。		
<< 此活動由康文署專業教練負責 >>			

長者瑜伽操 (2)

日期	2025 年 8 月 25 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 11:00 至 12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人
內容	教授長者練習瑜伽，可令到緊張的肌肉得到舒緩，關節變得柔軟，改善平衡力，鍛練強肌之伸展運動。		
備註	有腳患之長者不適合參加此活動。		
<< 此活動由費森尤斯卡比 (香港) 有限公司 (倍力康) 職員負責 >>			
[請留意長者瑜伽操 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]			

9 月份 健康講座



機電安全教育講座

日期	2025 年 9 月 8 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 11:00 至 11:45	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人
內容	1. 介紹有關機電工程署日常職務。 2. 講解使用升降機、自動梯和機動遊戲機時的注意事項。 3. 問答遊戲。		
《此活動由機電工程署職員負責主講》			

退化性關節炎：護理及運動講座 (1)		退化性關節炎：護理及運動講座 (2)	
日期	2025 年 9 月 15 日 (星期一)	日期	2025 年 9 月 22 日 (星期一)
時間	上午 10:30 至 11:30	時間	上午 10:30 至 11:30
地點	中心活動室	地點	中心活動室
對象	中心會員	對象	中心會員
費用	全免	費用	全免
名額	30 人	名額	30 人
內容	1. 治療及護理膝關節炎的方法。 2. 膝關節的保健運動。		
《此活動由衛生署註冊護士負責主講》			
[請留意退化性關節炎：護理及運動講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]			

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2025 年 9 月 1 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	上午 10:30 至 12:00	對象	中心會員 / 護老者
內容	以特惠價錢購買 900 克裝金裝加營素 (每罐 \$195) 或 850 克裝低糖加營素 (每罐 \$202) 或 850 克裝怡保康 (每罐 \$225) 。 * 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。 		
備註	1. 此活動需於 8 月 5 日至 8 月 18 日前報名及登記訂購數量，活動當日不設即場登記及售賣，中心將視乎報名情況，可能於當日分時段售賣以疏導人流，並以派籌先後次序安排參加者購買。 2. 所有產品售完即止 (每人最多可購 10 罐金裝加營素或低糖加營素或怡保康) 。 3. 如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。 4. 為了響應環保，請各會員自備購物袋盛載產品，中心不會提供膠袋。		
《此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責》			



雀巢三花奶粉售賣日

日期	2025 年 9 月 29 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	上午 11:00 至 12:00	對象	中心會員 / 護老者
內容	以特惠價錢購買 750 克裝柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉 (每罐 \$90) 或 750 克裝 3 效高鈣較低脂奶粉 (每罐 \$100) 。 * 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。 		
備註	1. 此活動需於 7 月 11 日至 9 月 8 日前報名及登記訂購數量，活動當日不設即場登記及售賣，中心將視乎報名情況，可能於當日分時段售賣以疏導人流，並以派籌先後次序安排參加者購買。 2. 所有產品售完即止 (每人最多可購 10 罐柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉或 3 效高鈣較低脂奶粉) 。 3. 如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。 4. 為了響應環保，請各會員自備購物袋盛載產品，中心不會提供膠袋。		
《此活動由雀巢香港有限公司職員負責》			



義工發展服務活動

《合一堂耆年中心義工嘉許制度》

為了答謝及鼓勵義工們為本中心不遺餘力的付出，中心在 2025-2026 年度將會有新的《合一堂耆年中心義工嘉許制度》，詳情如下：

- 服務時數計算由每年 1 月 1 日起至 12 月 31 日底止；
- 每位已登記成為本中心之義工均可向中心領取『合一堂耆年中心義工服務紀錄咭』乙張，每次完成中心義工服務，均可找當值職員蓋印作實，每十個印可到接待處換領禮物一份；
- 凡累積服務時數達 10 小時或以上者，可獲邀參與中心每年舉辦兩次之義工聯誼活動；
- 每年達指定累積服務時數之義工，可於每年舉辦之義工嘉許禮上獲頒發證書及獎項，以作鼓勵。(詳情容後公佈)

類別	評審準則
金獎	累積服務時數達 100 小時或以上
銀獎	累積服務時數達 50 小時或以上
銅獎	累積服務時數達 10 小時或以上

招募「互動負重運動儀」當值義工

中心增設之「互動負重運動儀」已為各會員提供服務，現招募義工當值，詳情如下：

- 可自由選擇每次當值時間 (以每節兩小時計算)：
星期一至五 上午 9:30 至 11:30 或 下午 2:30 至 4:30
- 當值義工工作包括：點名、計時、介紹及操作儀器。

歡迎中心會員參與當值義工服務，有興趣者請與職員登記。

「紅十字會耆英團」集會

日期	2025 年 7 月 29 日、8 月 26 日 及 9 月 30 日 (星期二)
時間	上午 10:15 至 11:15
地點	中心活動室
對象	紅十字會耆英團成員
內容	報告、訓練及步操。

「義合一義工隊」集會

日期	2025 年 7 月 8 日、8 月 5 日 及 9 月 2 日 (星期二)
時間	上午 10:15 至 11:15
地點	中心活動室
對象	長者義工
內容	每月定期集會，策劃不同的義工活動。

小結他聚會

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	中心義工 (需認識基本小結他彈奏技巧)	1	7 月 9 日 (星期三)	上午 11:30 至 12:30
費用	全免	2	7 月 23 日 (星期三)	
名額	20 人	3	8 月 6 日 (星期三)	
內容	定期練習，溫故知新，策劃不同的義工演出，一同享受小結他的樂趣。	4	8 月 20 日 (星期三)	
		5	9 月 3 日 (星期三)	
		6	9 月 17 日 (星期三)	

義工訓練 - 戲劇體驗工作坊 2025

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	長者義工	1	7 月 8 日（星期二）	下午 2:15 至 3:45
費用	全免	2	7 月 15 日（星期二）	
名額	12 人	3	7 月 22 日（星期二）	
內容	讓參加者透過不同主題劇場遊戲，接觸戲劇元素，探索自身的可能性，發揮潛藏力量。	4	7 月 29 日（星期二）	
備註	此活動與 Arts' Options 合辦。			

長幼桌遊樂繽紛

日期	2025 年 8 月 12 日 (星期二)	對象	中心義工
時間	上午 10:15 至 11:15	費用	全免
地點	中心活動室	名額	15 人
內容	長幼義工一同暢玩桌上遊戲及製作手工。	備註	此活動與香港遊樂場協會賽馬會北角青少年綜合服務中心合辦。

愛心親善大使 - 探訪服務日

日期	2025 年 9 月 19 日 (星期五)	對象	中心義工
時間	下午 2:00 至 3:30	費用	全免
集合地點	中心大堂	名額	25 人
服務地點	待定	內容	透過探訪護老院，關懷院舍長者，一起渡過愉快的時光！

護老者支援服務

凡照顧至少一位 60 歲或以上之長者均可登記成為「護老者」，包括同住或非同住人士，例如：夫婦、家人、親友、鄰居等，詳情可與中心職員聯絡。

護老者資訊站

關節保護有妙法

關節炎成因及普遍性

關節是兩根骨頭之間連接的地方，讓身體各個部位能自如地活動。「關節炎」是指關節組織發炎，最常見的類別為「退化性關節炎」。在 2017 年的一項香港人口健康調查顯示，常被提及的關節問題，包括關節痛 / 腫脹 (22.1%)，腰背痛 (21.5%) 及頸痛 (9.8%)。引起關節問題的主要成因包括缺乏運動、不注意姿勢或過度使用某些關節 (如長時間低頭用手機、搬重物) 等引致關節長期勞損。

保護關節

關節保護法是一種自我管理健康的方法，透過改變生活習慣或做事模式，去處理日常活動，從而改善或維持關節的功能。當我們越早養成保護關節的習慣，就可以越早減低關節進一步受損的機會。

關節保護法的四個重點原則

一、採用正確姿勢、避免勞損

在做家務時，應保持腰背挺直及腰椎自然的弧度，避免長時間彎腰；亦應避免跪下或蹲下，引致膝蓋痠痛或勞損。當休息時，應選擇有靠背和扶手的座椅，使背部有足夠承托，並借助扶手起身和坐下，減輕膝部關節的負荷。

二、留意及正視疲累訊息

及早留意身體發出疲累的訊息，如出現關節僵硬、腫脹、痠痛等，便應休息，切勿勉強完成工作以致體力透支。最好安排休息時間。

三、善用輔助器具、簡化工序

選用合適的長柄及輕巧的清潔用具，如長柄掃把及易潔拖把，以提高效率並減少關節負擔；多使用攪拌器、真空燜燒鍋、電焗爐及微波爐等，簡化烹調程序。

四、妥善安排活動流程

購物時，應先列出清單；然後再考慮購買的先後次序：先買較輕及細小的物件，然後才買較重的物件以及新鮮的食材，購物後便立即回家。另外，可使用送貨服務減少攜帶重物。

總結

保護關節並不困難，只要在日常生活中，持之以恆地應用，便可以掌握保護關節法則。除了能減慢關節退化外，亦可舒緩關節不適和痛楚，使日常生活更輕鬆和安全。

資料來源：衛生署長者健康服務

護老者互助小組

留一刻與您喘息・護老小組

地點	中心活動室	日期	時間
對象	中心護老者	7月19日	上午 10:30至11:30 (星期六)
費用	全免	8月2日	
名額	12人	8月16日	
內容	提供一個喘息空間予護老者，讓護老者輕鬆享受不同抒壓活動，從而放鬆身心。	8月30日	
		9月13日	
		9月27日	

護老者小組 - 護老拍住上

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	中心護老者	1	7月17日(星期四)	下午 3:30至 4:30
費用	全免	2	7月31日(星期四)	
名額	16人	3	8月14日(星期四)	
內容	透過不同的活動及健康資訊分享，讓護老者放鬆心情，舒減壓力，有喘息的空間。	4	8月28日(星期四)	
		5	9月11日(星期四)	

護老者講座

護老者講座 — 湯水營養知多少

日期	2025年8月6日(星期三)
時間	下午3:30至4:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	30人
內容	概述各種湯水營養價值及謬誤；講解湯水「點煲點飲」最有營；介紹適合長者飲用的湯水。

《此活動由基督教家庭服務中心註冊營養師主講》

護老者講座 — 從中醫角度調理肺部疾病

日期	2025年8月12日(星期二)
時間	下午2:30至3:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	30人
內容	講解從中醫調理肺部疾病，例如處理哮喘、支氣管炎或長新冠症狀等。

《此活動由解藥堂—陳芊懋中醫師主講》

護老者講座 — 了解腰背痛和自我管理

日期	2025年8月27日(星期三)
時間	下午3:30至4:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	30人
內容	講解腰背痛成因、預防方法和示範家居運動以減輕腰背痛。

《此活動由賽馬會傷健體適能中心物理治療師主講》

護老者講座 — 預防生蛇有辦法

日期	2025年9月3日(星期三)
時間	下午3:30至4:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	30人
內容	剖析「帶狀疱疹」(生蛇)成因及講解常見治療及預防方法。

《此活動由香港藥學服務基金主講》

護老者活動

老友跳飛機 - 方型踏步班 (2025 年 7-9 月)

日期 2025 年 7 月 15 日、7 月 22 日、7 月 29 日；
8 月 5 日、8 月 12 日、8 月 19 日、8 月 26 日；
9 月 2 日、9 月 9 日、9 月 16 日、9 月 23 日、
9 月 30 日 (逢星期二)

時間 上午 11:30 至下午 12:30

(7 月 15 日及 9 月 30 日因要做成效評估，故時間為上午 11:30- 下午 12:45)

地點 中心活動室

名額 24 人

對象 中心會員 / 護老者

內容 教授長者方型踏步運動，提昇長者平衡力，減少出現跌倒的風險。

費用 會員：\$40 非會員：\$70



路路暢通 - 交通工具手機程式應用班

日期 2025 年 7 月 21 日 (星期一)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 全免

名額 14 人

內容 學習使用港鐵及城巴手機程式功能；課堂以 Android 手機系統作主要講解。

蝶古巴特麻布手提袋 DIY

日期 2025 年 7 月 30 日 (星期三)

時間 下午 3:30 至 5:00

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 \$60

名額 12 人

內容 透過蝶古巴特藝術創作，讓護老者過程中，達致心靈舒壓、放鬆心情。



一目了然 - 手機地圖應用班

日期 2025 年 8 月 11 日 (星期一)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 全免

名額 14 人

內容 學習使用 Google 手機地圖程式基礎功能；課堂以 Android 手機系統作主要講解。

掐絲琺瑯杯墊 DIY

日期 2025 年 8 月 26 日 (星期二)

時間 下午 2:30 至 4:30

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 \$40

名額 12 人

內容 認識傳統文化的工藝，體驗掐絲琺瑯的藝術創作，讓護老者過程中，達致心靈舒壓、放鬆心情。



美味留影 - 手機食物攝影基礎班

日期 2025 年 9 月 1 日 (星期一)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 全免

名額 14 人

內容 手機拍照基本功能解構；分享拍攝食物的不同構圖角度及技巧；課堂以 Android 手機系統作主要講解。

樂聚烘焙：奶皇月餅

日期 2025 年 9 月 30 日 (星期二)

時間 下午 2:30 至 4:30

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 \$50

名額 12 人

內容 一同體驗烘焙的樂趣，加強護老者間聯繫，抒緩壓力。

備註 請自備食物盒。



有需要護老者支援服務

凡照顧至少一名 60 歲或以上之長者，該長者並符合以下條件，便可登記成為「有需要護老者」。

1. 身體或精神有殘障

2. 患有長期疾病

3. 患有認知障礙症

* 詳情可與社工郝姑娘查詢。

有需要護老者小組

放鬆抖抖舒壓小組 (7 月 -9 月)

地點	本中心活動室	聚會日期	時間
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)	2025 年	
費用	全免	7 月 26 日	下午
名額	15 人	8 月 9 日	3:30 至 4:30
內容	透過小組活動分享不同主題、健康資訊及輕鬆減壓遊戲，讓照顧者有機會認識更多同路人，發揮互助支援的精神，從而舒緩照顧工作及生活上的壓力。	8 月 23 日	(星期六)
		9 月 6 日	

有需要護老者活動

瑜伽鬆一鬆 (7-8 月)



日期	2025 年 7 月 23 日、30 日、8 月 6 日、13 日 (星期三)，共 4 堂
時間	下午 2:15 至 3:15
地點	本中心活動室
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	10 人
內容	透過瑜伽練習來增強身體上的感知和意識上的覺察，藉此釋放壓力及負面情緒。
備註	參加者請穿著輕便服飾，以便進行運動練習。
《此活動由瑜樂伽教室導師 主講》	

椅子瑜伽樂 (8-9 月)

日期	2025 年 8 月 20 日、27 日、9 月 3 日、10 日 (星期三)，共 4 堂
時間	下午 2:15 至 3:15
地點	本中心活動室
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	16 人
內容	透過在椅子上進行瑜伽動作，為護老者在能力範圍內慢慢增強肌力鍛煉、平衡力和柔軟度，學習放鬆心情。
備註	參加者請穿著輕便服飾，以便進行運動練習。
《此活動由瑜樂伽教室導師 主講》	

舞動身心靈 (9 月)

日期	2025 年 9 月 10 日、17 日、24 日 (星期三)，共 3 堂	對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	12 人
內容	透過簡單動作協調及身體律動，讓護老者暫時放下照顧工作，在輕鬆氣氛下舒展身心及舒緩生活上的壓力。	備註	- 參加者必須出席 3 堂 - 請穿著輕便服飾以便進行活動
《此活動由動身心創意藝術治療中心舞蹈動作治療師 主講》			

開懷滿中秋 (1)		開懷滿中秋 (2)	
日期	2025 年 9 月 20 日 (星期六)	日期	2025 年 9 月 20 日 (星期六)
時間	上午 10:00 至 11:00	時間	下午 3:30 至 4:30
地點	本中心活動室	地點	本中心活動室
對象	中心有需要護老者與照顧之長者一同出席 (需由社工個別邀請)	對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免	費用	全免
名額	30 人	名額	30 人
內容	在中秋節前夕，透過集體遊戲及抽獎，讓有需要護老者與照顧之長者有機會一起歡度愉快時光。	內容	讓護老者暫時放下繁重的照顧工作，透過有趣集體遊戲及抽獎，彼此享受一個輕鬆快樂的時刻。
備註	若報名人數踴躍，有部份參加者將安排出席「開懷滿中秋 (2)」。		



預防認知障礙症教育推廣及服務

公眾教育

遊戲活腦有辦法

日期	2025 年 7 月 28 日 (星期一)	地點	本中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:30	對象	中心會員 / 護老者
費用	全免	名額	30 人
內容	介紹各類適合認知障礙症長者的遊戲，並教授如何揀選合適難度，讓照顧者與長者一起參與，輕鬆將訓練融入日常。		

《此活動由東華三院智晴坊 職業治療師主講》

認知障礙症 - 改善家居環境

日期	2025 年 8 月 22 日 (星期五)
時間	下午 3:30 至 4:30
地點	本中心活動室
費用	全免
對象	中心會員 / 護老者
名額	30 人
內容	- 明白環境對認知障礙症長者的影響 - 認識一些常用的改善環境方案 - 利用簡單的方法改善長者的家居環境

《此活動由恩樂健康生活體驗館 職業治療師主講》

認知障礙症服務推廣站 2025

日期	2025 年 9 月 6 日 (星期六)
時間	上午 10:00 至下午 3:30
地點	北角英皇道及糖水道交界附近位置 (暫定)
對象	社區人士
費用	全免
名額	不限
內容	為響應每年九月的「世界認知障礙症月」，中心將於社區設立服務站，透過遊戲、派發紀念品和單張，提升公眾人士對認知障礙症的關注

認知障礙症中期照顧錦囊

日期	2025 年 9 月 24 日 (星期三)
時間	上午 10:15 至 11:15
地點	本中心活動室
費用	全免
對象	中心會員 / 護老者
名額	30 人
內容	分享如何處理吞嚥困難、日夜顛倒、走失、拒絕洗澡、重複發問等常見問題處理方法。

《此活動由明愛照顧者資源及支援中心 註冊護士主講》

「認知友善好友」工作坊 2025

日期	2025 年 9 月 26 日 (星期五)
時間	上午 10:30 至 11:30
地點	本中心活動室
費用	全免
對象	中心會員 / 護老者
名額	25 人
內容	提高參加者對認知障礙症的認識及了解「認知友善好友」的五個重要訊息。
備註	完成「認知友善好友」分享會，參加者可以登記成為「認知友善好友」 * 活動後設有「認知檢測」預約服務。

長者及護老者支援及訓練

智樂無限 (7-9 月)

地點	本中心活動室	聚會日期 2025 年	時間
對象	認知障礙症患者及其護老者 (需由社工個別邀請)	7 月 24 日 (四)	隔星期四 下午 3:30 至 4:30
費用	全免	8 月 7 日 (四)	
名額	16 人	8 月 21 日 (四)	
內容	小組透過體能、懷緬、多感官刺激等多元化的主題的活動，為參加者提供健腦訓練。	9 月 4 日 (四)	
		9 月 18 日 (四)	

棋趣樂園 (7-9 月)

地點	本中心活動室	聚會日期 2025 年	時間
對象	認知障礙症患者及其護老者 (需由社工個別邀請)	7 月 16 日 (三)	隔星期三 上午 11:30 至 中午 12:30
費用	全免	7 月 30 日 (三)	
名額	16 人	8 月 13 日 (三)	
內容	小組提供多樣化的健腦遊戲，讓參加者能夠鍛鍊腦筋，有助維持認知水平。	8 月 27 日 (三)	
		9 月 10 日 (三)	
		9 月 24 日 (三)	

手工算盤 DIY 工作坊

日期	2025 年 8 月 1 日 (星期五)
時間	下午 3:30 至 4:30
地點	本中心活動室
對象	認知障礙症患者及其護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	12 人
內容	參加者將動手組裝算盤，透過組裝算盤訓練參加者專注力。完成製成品更可即時進行簡單數字遊戲。



手工玻璃小夜燈工作坊

日期	2025 年 8 月 15 日 (星期五)
時間	下午 3:30 至 4:30
地點	本中心活動室
對象	認知障礙症患者及其護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免
名額	12 人
內容	參加者將親手繪製具節氣特色的玻璃畫夜燈。透過創作訓練專注力及小肌肉，以及感受節日氣氛。



「站見」鐵路展之旅

日期	2025 年 9 月 12 日 (星期五)	地點	港鐵紅磡站「站見」鐵路展
集合時間	上午 9:00 (中心集合)	費用	\$100
時間	上午 9:00 至下午 1:00	名額	22 人
對象	認知障礙症患者及其護老者 (需由社工個別邀請)		
內容	參觀「站見」鐵路展，展覽展出多款退役列車，以及設有三大主題展區，透過互動展品，讓參加者從多角度了解香港鐵路的發展歷程及享用中式午宴。		

社交及康樂活動

特別活動

金齡天地

日期	逢星期六舉行	地點	中心活動室
時間	下午 2:00 至 3:30	對象	中心會員
費用	全免	名額	13 人
內容	金齡天地是一個身心靈可以竭息的地方，透過詩歌、信息、茶點的時段與您的心靈對話，心靈的重擔可以放下，得著支援與輕省。		

四葉草盆栽製作坊 (1)

日期	2025 年 8 月 5 日 (星期二)
時間	下午 2:30 至 4:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	\$40
名額	10 人

四葉草盆栽製作坊 (2)

日期	2025 年 9 月 2 日 (星期二)
時間	下午 2:30 至 4:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	\$40
名額	10 人



內容 透過用毛絨條製成四葉草，然後放入小花盤內，可用作佈置室內家居。

[請留意四葉草盆栽製作坊 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

齊來賀壽享美食

日期	2025 年 8 月 8 日 (星期五)	地點	港島海逸君綽酒店 (地址：北角油街 23 號)
時間	下午 12:00 至 2:00	名額	30 人
費用	(壽星：中心會員 \$370、非壽星：中心會員 \$390)		
內容	祝賀 7 至 9 月壽星、抽獎、豐富自助餐、人人紀念品		
備註	7 至 9 月之壽星可優先報名此活動。		

炎炎夏日樂滿天

日期	2025 年 8 月 29 日 (星期五)	地點	中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:30	對象	隱蔽長者及有需要之長者 (需由社工個別邀請)
費用	全免	名額	10 人
內容	透過遊戲互動，傾談及資訊分享，讓長者共渡歡樂時光。		

暢遊啟德 - 自助饗宴一天遊

日期	2025 年 9 月 5 日 (星期五)	集合時間	上午 9:00
時間	上午 9:15 至 下午 4:30	集合地點	中心大堂
費用	\$330	名額	58 人

行程

1. 參觀中電鐘樓文化館
2. 享用百樂酒店 Park café 豐富自助午餐
3. 暢遊啟德零售館

備註

1. 費用已包括冷氣旅遊巴、導遊司機服務費、十萬元平安保險 (受保年齡至 100 歲)。
2. 自行攜帶食水及雨具 (有需要時)。
3. 如活動前兩小時天文台發出黃色或以上暴雨警告信號或懸掛三號或以上颱風訊號，此活動即告取消。
4. 菜單僅供參考，屆時會有根據時令調整的可能性，敬請留意。



【自助午餐食物類別】

- 新鮮沙律及冷盤
- 開胃小食
- 時令海鮮
- 精選中西熱葷主菜
- 日式生魚片及壽司
- 特色甜品及飲料

開心樂聚迎中秋 (1)

日期 2025 年 9 月 25 日 (星期四)

時間 上午 10:00 至 11:00

地點 本中心活動室

對象 中心會員

費用 全免

名額 25 人



內容 透過集體遊戲及抽獎活動，與長者們一起預祝中秋節。

備註 開心樂聚迎中秋 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一場活動。

開心樂聚迎中秋 (2)

日期 2025 年 9 月 25 日 (星期四)

時間 下午 2:30 至 3:30

地點 本中心活動室

對象 中心會員

費用 全免

名額 25 人



輕鬆動一動 (1)

日期 2025 年 8 月 18 日 (星期一)

時間 下午 3:00 至 4:00

地點 中心活動室

對象 中心會員

費用 全免

名額 22 人

內容 由專業教練示範及帶領長者一同進行簡易輕鬆健體運動。

輕鬆動一動 (2)

日期 2025 年 9 月 15 日 (星期一)

時間 下午 3:00 至 4:00

地點 中心活動室

對象 中心會員

費用 全免

名額 22 人

[請留意輕鬆動一動 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

長者健體操 (1)

日期 2025 年 9 月 11 日 (星期四)

時間 上午 11:30 至下午 12:30

地點 中心活動室

對象 中心會員

費用 全免

名額 27 人

內容 由專業教練示範及帶領長者，如何利用水樽作健體運動。

長者健體操 (2)

日期 2025 年 9 月 18 日 (星期四)

時間 上午 11:30 至下午 12:30

地點 中心活動室

對象 中心會員

費用 全免

名額 27 人

[請留意長者健體操 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

耆青天地

服務對象：歡迎 55 至 59 歲的社區人士，有意參與以下活動者，請先登記成為本中心之「耆青會員」。

健康管理

香薰 X 身體乳霜 DIY

日期 2025 年 8 月 8 日 (星期五)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 中心活動室

對象 耆青會員

費用 全免

名額 15 人

內容 認識香薰及製作香薰小手作，培養健康心靈。



手作卡林巴手指琴工作坊

日期 2025 年 8 月 25 日 (星期一)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 本中心活動室

對象 耆青會員

費用 全免

名額 10 人

內容 拇指琴，又稱為卡林巴琴 (Kalimba)。透過簡單的組裝、調音、拼砌、彩繪及彈奏，製作一部獨一無二的拇指琴。



DIY 藍芽音箱製作班

日期 2025 年 9 月 8 日 (星期一)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 本中心活動室

對象 耆青會員

費用 全免

名額 10 人

內容 參加者將親手砌併木製藍牙音箱，完成後可連接藍芽播放音樂，實用又有成功感。



眼睛健康與您

日期 2025 年 9 月 9 日 (星期二)

時間 下午 2:30 至 3:30

地點 本中心活動室

對象 中心耆青會員、護老者

費用 全免

名額 30 人

內容 講解有關一般常見眼疾，如青光眼、飛蚊症、視網膜病變的成因，預防及保護眼睛健康的妙法。

《此活動由眼睛健康基金
眼科專科醫生陳曉平醫生主講》

香薰 X 護唇膏 DIY

日期 2025 年 9 月 12 日 (星期五)

時間 下午 3:30 至 4:30

對象 耆青會員

內容 認識香薰及製作香薰小手作，培養健康心靈。

地點 中心活動室

費用 全免

名額 15 人



退休生活規劃

退休自主理財

日期	2025 年 8 月 19 日 (星期二)	地點	本中心活動室
時間	下午 2:30 至 4:00	費用	全免
對象	中心耆青會員、護老者	名額	30 人
內容	提升個人理財知識，從多角度深入淺出了解退休人士理財自主規劃方案，退休三寶如何配合長者生活津貼的運用。		

《此活動由退優易 資深財務策劃專家主講》

退休理財至安心

日期	2025 年 9 月 19 日 (星期五)	地點	本中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:45	費用	全免
對象	耆青會員、護老者	名額	30 人
內容	本講座將分享退休理財的實用貼士，助您掌握收支平衡方法，避開常見陷阱，輕鬆規劃安心的退休生活。		

《此活動由 投資者及理財教育委員會主講》

義工服務

耆青義工服務 — 中秋巧手傳心意

日期	2025 年 9 月 9 日 (星期二)	地點	中心活動室
時間	下午 3:45 至 4:45	費用	全免
對象	耆青會員	名額	12 人
內容	學習製作中秋節飾物，並協助中心進行佈置，為長者帶來節日氣氛。		

耆青資訊科技 — 手機智能 AI 初體驗

日期	2025 年 9 月 29 日 (星期一)	地點	中心活動室
時間	下午 2:30 至 3:30	費用	全免
對象	耆青會員	名額	8 人
內容	學習使用手機智能 AI 程式基礎功能，為生活帶來便利。		

2025-2026 年度主題

伴你啟航 — 照顧者同行計劃

2025 年 7 至 9 月第二季續航

啟航義工大使義工訓練 — 護老資訊科技應用 (一)

日期	2025 年 7 月 18 日 (星期五)	地點	中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
對象	中心會員	名額	15 人
內容	教授義工使用樂齡科技與長者進行鍛鍊腦筋，並學習有效與長者溝通的技巧。		

啟航義工大使義工訓練 — 護老資訊科技應用 (二)

日期	2025 年 7 月 25 日 (星期五)	地點	中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
對象	中心會員	名額	15 人
內容	教授義工使用樂齡科技與長者進行鍛鍊腦筋，並學習有效與長者溝通的技巧。		

啟航義工大使 — 智趣樂齡科技服務日

日期	2025 年 8 月 13 日 (星期三)	費用	全免
集合地點	中心大堂	服務地點	北角區內
時間	下午 3:15 至 4:30	名額	30 人
對象	中心會員		
內容	探訪本區有需要長者及護老者，表達關懷及慰問，並以樂齡科技作橋樑，與長者使用科技產品鍛鍊腦筋。		
備註	義工需先完成「啟航義工大使義工訓練 — 護老資訊科技應用」才能參與此服務日。		

參觀國家安全展覽廳

日期	2025 年 8 月 15 日 (星期五)	費用	\$50
集合時間及地點	上午 9:30，中心大堂	名額	34 人
時間	上午 9:30 至下午 3:00		
對象	中心有需要護老者、護老者（需由社工個別邀請）		
內容	參觀香港歷史博物館「國家安全展覽廳」，並由專業導賞員講解，參觀後安排參加者享用小店豐富午膳。		

「走過生死大地」導賞活動

日期	2025 年 8 月 22 日 (星期五)	費用	\$100
集合時間	上午 9:45 (中心集合)	活動時間	上午 10:30 至下午 2:30
地點	將軍澳華人永遠墳場	名額	30 人
對象	中心護老者 / 會員		
內容	參觀人生月台園區及靈灰安置所，實地了解香港的殯儀服務、對後事安排的認識，活動後享用午膳。		

《此活動由東華三院圓滿人生服務安排導賞》



護老啟航 — 情緒同行

日期	2025 年 9 月 5 日 (星期五)	對象	長者、護老者
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	30 人
內容	邀請臨床心理學家探討護老者在照顧過程中可能面對的情緒挑戰，並分享舒壓和調節情緒的實用技巧。		

《此活動由 基督教家庭服務中心 臨床心理學家主講》

「生」與「死」？！ - 生死教育劇場

日期	2025 年 9 月 22 日 (星期一)	對象	中心護老者 / 會員
時間	下午 2:30 至 4:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人
內容	透過參與式戲劇與參加者談生論死，探討生死的問題，提前作出準備。		

《此活動由加戲工作室演員主演》

喘息空間系列 — TIME TO GOLD

日期	2025 年 9 月 23 日 (星期二)	對象	中心有需要護老者、護老者 (需由社工個別邀請)
時間	下午 2:00 至 4:30	費用	全免
地點	糕點時光 (北角店)	名額	20 人
內容	為照顧者安排一個歇息時間，在輕鬆氣氛下一起學習製作茶棵及享用茶點，藉此加深彼此之間認識及分享護老心得的機會，亦可暫時忘卻生活上煩憂。		

2025-2026 老有所為活動計劃 長幼樂活同行計劃

2025-2026 老有所為計劃樂活義工大使招募

現招募會員成為「樂活義工大使」，旨在透過訓練，加強義工對樂齡科技及居家運動知識；並提供服務機會，讓義工向有需要長者、護老者及學生推廣相關科技應用及健康運動資訊，推動互助關懷，同時促進跨代共融，回饋社會。歡迎中心會員登記成為「樂活義工大使」，有興趣者請與職員查詢。

樂活義工大使 - 資訊科技與溝通訓練工作坊（一）

日期 2025 年 8 月 20 日（星期三） **對象** 中心會員

時間 下午 3:30 至 4:30 **費用** 全免

地點 中心活動室 **名額** 15 人

內容 讓義工學習使用平板電腦與長者促進認知功能，並學習如何與護老者分享其技巧及心得，為探訪義工服務進行準備。

樂活義工大使 - 資訊科技與溝通訓練工作坊（二）

日期 2025 年 9 月 23 日（星期二） **對象** 中心會員

時間 下午 2:30 至 3:30 **費用** 全免

地點 中心活動室 **名額** 15 人

內容 讓義工學習使用平板電腦與長者促進認知功能，並學習如何與護老者分享其技巧及心得，為探訪義工服務進行準備。

樂活義工大使 - 資訊科技服務日

日期 2025 年 9 月 26 日（星期五） **對象** 中心會員

時間 下午 2:00 至 3:30 **費用** 全免

集合地點 中心大堂 **服務地點** 北角區內

名額 30 人

內容 義工運用訓練所學的技能，教授護老者與家中長者使用平板電腦及樂齡科技應用（如腦力鍛鍊遊戲和健康監測工具）

備註 義工需先完成「樂活義工大使 - 資訊科技與溝通訓練工作坊」才能參與此服務日。

2025 年 7 月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1(初七)	2(初八)	3(初九)	4(初十)	5(十一)	
香港回歸紀念日						
6 (十二)	7(小暑) 09:30-10:00 7-9 月活動抽籤 10:30-12:00 加醫素怡保康售賣日	8(十四) 10:15-11:15 義合一義工隊集會 02:15-03:45 義工訓練 - 戲劇體驗 工作坊 2025	9(十五) 11:30-12:30 小結他聚會 02:30-03:45 老友跳飛機方型踏步 班 (楠堂)	10(十六)	11(十七)	12(十八) 02:00-03:30 金齡天地
13 (十九)	14(二十) 11:00-12:00 預防中風飲食要訣 講座 (1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操	15(廿一) 09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:45 老友跳飛機方型踏步 班 02:15-03:45 義工訓練 - 戲劇體驗 工作坊 2025	16(廿二) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 12:00-01:00 養生太極拳 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班	17(廿三) 09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書乒樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓 班 03:30-04:30 護老者小組 - 護老拍住 上	18(廿四) 09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 啟航義工大使義工訓 練 - 護老資訊科技應用 (一)	19(廿五) 10:30-11:30 留一刻與您喘息 - 護 老小組 02:00-03:30 金齡天地
20 (廿六)	21(廿七) 11:00-12:00 呼吸系統疾病講座 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 路路暢通 - 交通工具 手機器式應用班	22(大暑) 09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:15-03:45 義工訓練 - 戲劇體驗 工作坊 2025	23(廿九) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 養生太極拳 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆	24(三十) 09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書乒樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓 班 03:30-04:30 智樂無限	25(閏六月) 09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 啟航義工大使義工訓 練 - 護老資訊科技應用 (二)	26(初二) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 放鬆抖抖舒壓小組
27 (初三)	28(初四) 11:00-12:00 長者瑜伽操 (1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 遊戲活腦有辦法	29(初五) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 紅十字會書英團集會 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:15-03:45 義工訓練 - 戲劇體驗 工作坊 2025	30(初六) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 12:00-01:00 養生太極拳 (渣華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館) 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆 03:30-05:00 蝶古巴特麻布手提袋 DIY	31(初七) 09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書乒樂 (渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓 班 03:30-04:30 護老者小組 - 護老拍住 上		

2025年8月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
3 (初十)						1(初八)
	10:30-12:00 加營素怡保康售賣日	09:00-10:00 康樂健體操	09:30-11:00 粵曲班	09:00-10:00 易筋操	09:00-10:15 英文通識 (一) 班	10:30-11:30 留一刻與您喘息 - 護老小組
	01:45-02:45 預防痛症伸展操	10:15-11:15 義合一義工隊集會	11:30-12:30 小結他聚會	09:00-12:00 舊乒樂 (滄華道體育館)	10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操	02:00-03:30 金齡天地
10 (十七)		11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	12:00-01:00 養生太極拳 (滄華道體育館)	10:15-11:15 活力健身操 (一) 班	01:30-03:00 懷舊金曲班	
		02:30-04:30 四葉草盆栽製作坊 (1)	01:00-02:00 動感舞蹈班 (滄華道體育館)	02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班	03:30-04:30 香薰 X 身體乳霜 DIY	
			01:00-02:00 活力健身操 (二) 班	03:30-04:30 智樂無限		9(十六)
17 (廿四)	11:00-01:00 普及健體運動	09:00-10:00 康樂健體操	09:30-11:00 粵曲班	09:00-10:00 易筋操	09:00-10:15 英文通識 (一) 班	10:30-11:30 留一刻與您喘息 - 護老小組
	01:45-02:45 預防痛症伸展操	10:15-11:15 長幼鼻遊樂繽紛	11:30-12:30 棋趣樂園	09:00-12:00 舊乒樂 (滄華道體育館)	09:30-03:00 參觀國家安全展覽廳 (外出)	02:00-03:30 金齡天地
	03:30-04:30 一目了然 - Google 手機地圖應用班	11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	12:00-01:00 養生太極拳 (滄華道體育館)	10:15-11:15 活力健身操 (一) 班	10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操	
24 (初二)		02:30-03:30 從中醫角度調理肺部疾病	01:00-02:00 動感舞蹈班 (滄華道體育館)	02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班	01:30-03:00 懷舊金曲班	
			01:00-02:00 活力健身操 (二) 班	03:30-04:30 護老者小組 - 護者拍住上	03:30-04:30 手工玻璃小夜燈工作坊	
			02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆			
31 (初九)	11:00-12:00 預防中風飲食要訣講座 (2)	09:00-10:00 康樂健體操	09:30-11:00 粵曲班	09:00-10:00 易筋操	09:00-10:15 英文通識 (一) 班	23(處暑)
	01:45-02:45 預防痛症伸展操	11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	11:30-12:30 小結他聚會	09:00-12:00 舊乒樂 (滄華道體育館)	「走過生死大地」導賞活動 (外出)	02:00-03:30 金齡天地
	03:00-04:00 輕鬆動一動 (1)	02:30-04:00 退休自主理財	12:00-01:00 養生太極拳 (滄華道體育館)	10:15-11:15 活力健身操 (一) 班	10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操	
23 (初八)			01:00-02:00 動感舞蹈班 (滄華道體育館)	02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班	01:30-03:00 懷舊金曲班	
			01:00-02:00 活力健身操 (二) 班	03:30-04:30 智樂無限	03:30-04:30 認知障礙症 - 改善家居環境	
			02:15-03:15 椅子瑜伽樂			
23 (初八)	11:00-12:00 預防中風飲食要訣講座 (2)	09:00-10:00 康樂健體操	09:30-11:00 粵曲班	09:00-10:00 易筋操	09:00-10:15 英文通識 (一) 班	30(初八)
	01:45-02:45 預防痛症伸展操	10:15-11:15 紅十字會耆英團集會	11:30-12:30 棋趣樂園	09:00-12:00 舊乒樂 (滄華道體育館)	「走過生死大地」導賞活動 (外出)	10:30-11:30 留一刻與您喘息 - 護老小組
	03:30-04:30 手作卡林巴手指琴工作坊	11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	12:00-01:00 養生太極拳 (滄華道體育館)	10:15-11:15 活力健身操 (一) 班	10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操	02:00-03:30 金齡天地
23 (初八)		02:30-04:30 招絲琉璃杯墊 DIY	01:00-02:00 動感舞蹈班 (滄華道體育館)	02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班	03:30-04:30 懷舊金曲班	
			01:00-02:00 活力健身操 (二) 班	03:30-04:30 護老者小組 - 護者拍住上	03:30-04:30 認識夏日樂滿天	
			02:15-03:15 椅子瑜伽樂			
23 (初八)	11:00-12:00 長者瑜伽操 (2)	09:00-10:00 康樂健體操	09:30-11:00 粵曲班	09:00-10:00 易筋操	09:00-10:15 英文通識 (一) 班	30(初八)
	01:45-02:45 預防痛症伸展操	10:15-11:15 紅十字會耆英團集會	11:30-12:30 棋趣樂園	09:00-12:00 舊乒樂 (滄華道體育館)	「走過生死大地」導賞活動 (外出)	10:30-11:30 留一刻與您喘息 - 護老小組
	03:30-04:30 手作卡林巴手指琴工作坊	11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	12:00-01:00 養生太極拳 (滄華道體育館)	10:15-11:15 活力健身操 (一) 班	10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操	02:00-03:30 金齡天地
23 (初八)		02:30-04:30 招絲琉璃杯墊 DIY	01:00-02:00 動感舞蹈班 (滄華道體育館)	02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班	03:30-04:30 懷舊金曲班	
			01:00-02:00 活力健身操 (二) 班	03:30-04:30 護老者小組 - 護者拍住上	03:30-04:30 認識夏日樂滿天	
			02:15-03:15 椅子瑜伽樂			

2025 年 9 月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1(三十)	2(十一)	3(十二)	4(十三)	5(十四)	6(十五)
	10:30-12:00 加營素怡保康售賣日	09:00-10:00 康樂健體操	09:30-11:00 粵曲班	09:00-10:00 易筋操	09:00-10:15 英文通識 (一) 班	10:00-03:30 認知障礙症服務推廣站
	01:45-02:45 預防痛症伸展操	10:15-11:15 義合一藝工隊集會	11:30-12:30 小結他聚會	09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館)	09:00-04:30 暢遊啟德 - 自助饗宴一天遊	2025(外出)
	03:30-04:30 美味留影 - 手機食物攝影基礎班	11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	12:00-01:00 養生太極拳 (渣華道體育館)	10:15-11:15 活力健身操 (一) 班	10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操	02:00-03:30 金齡天地
		02:30-04:30 四葉草盆栽製作坊 (2)	01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館)	02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班	01:30-03:00 懷舊金曲班	03:30-04:30 放鬆抖抖舒壓小組
			01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 (渣華道體育館)	03:30-04:30 智樂無限	03:30-04:30 護老啟航 - 情緒同行	
			02:15-03:15 椅子瑜珈樂			
			03:30-04:30 預防生蛇有辦法			
7 (白露)	8(十七)	9(十八)	10(十九)	11(二十)	12(廿一)	13(廿二)
	11:00-11:45 機電安全教育講座	09:00-10:00 康樂健體操	09:30-11:00 粵曲班	09:00-10:00 易筋操	09:00-10:15 英文通識 (一) 班	10:30-11:30 留一刻與您喘息 - 護老小組
	01:45-02:45 預防痛症伸展操	11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	11:30-12:30 棋趣樂園	09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館)	09:00-01:00 「站見」鐵路展之旅 (外出)	02:00-03:30 金齡天地
	03:30-04:30 DIY 藍芽音箱製作班	02:30-03:30 眼睛健康與您	12:00-01:00 養生太極拳 (渣華道體育館)	10:15-11:15 活力健身操 (一) 班	10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操	
		03:45-04:45 耆青義工服務 - 中秋巧手傳心意	01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館)	11:30-12:30 長者健體操 (1)	01:30-03:00 懷舊金曲班	
			01:00-02:00 活力健身操 (二) 班	02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班	03:30-04:30 香薰 X 護唇膏 DIY	
			02:15-03:15 椅子瑜珈樂	03:30-04:30 護老者小組 - 護老拍住上		
			03:30-04:30 舞動身心靈			
14 (廿三)	15(廿四)	16(廿五)	17(廿六)	18(廿七)	19(廿八)	20(廿九)
	10:30-11:30 退化性關節炎：護理及運動講座 (1)	09:00-10:00 康樂健體操	09:30-11:00 粵曲班	09:00-10:00 易筋操	09:00-10:15 英文通識 (一) 班	10:00-11:00 關懷滿中秋 (1)
	01:45-02:45 預防痛症伸展操	11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	11:30-12:30 小結他聚會	09:00-12:00 耆兵樂 (渣華道體育館)	10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操	02:00-03:30 金齡天地
	03:00-04:00 輕鬆動一動 (2)		12:00-01:00 養生太極拳 (渣華道體育館)	10:15-11:15 活力健身操 (一) 班	01:30-03:00 懷舊金曲班	03:30-04:30 關懷滿中秋 (2)
			01:00-02:00 動感舞蹈班 (渣華道體育館)	11:30-12:30 長者健體操 (2)	02:00-03:30 愛心親善大使 - 探訪護老院 (外出)	
			01:00-02:00 活力健身操 (二) 班 (渣華道體育館)	02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班	03:30-04:45 退休理財至安心	
			03:30-04:30 舞動身心靈	03:30-04:30 智樂無限		
21 (三十)	22(八月)	23(秋分)	24(初三)	25(初四)	26(初五)	27(初六)
	10:30-11:30 退化性關節炎：護理及運動講座 (2)	11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班	10:15-11:15 認知障礙症中期照顧錦囊	10:00-11:00 開心樂聚迎中秋 (1)	10:30-11:30 「認知友善好友」工作坊 2025	10:30-11:30 留一刻與您喘息 - 護老小組
	02:30-04:00 「生」與「死」？！ - 生死教育劇場	02:00-04:30 "喘息空間系列 - TIME TO GOLD (外出)"	11:30-12:30 棋趣樂園	02:30-03:30 開心樂聚迎中秋 (2)	02:00-03:30 樂活藝工大使 - 資訊科技服務日	02:00-03:30 金齡天地
		02:30-03:30 樂活藝工大使 - 資訊科技與溝通訓練工作坊 (二)	03:30-04:30 舞動身心靈			
28 (初七)	29(初六)	30(初九)				
	11:00-12:00 雀巢三花奶粉售賣日	10:15-11:15 紅十字會耆英團集會				
	02:30-03:30 耆青資訊科技 - 手機智能 AI 初體驗	11:30-12:45 老友跳飛機方型踏步班				
		02:30-04:30 樂聚烘焙：奶皇月餅				