



中華基督教會合一堂耆年中心

2025 年10至12月份會員通訊



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



出版日期：2025 年 10 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@hkcccc.org

網址：<http://www.hycss.org.hk>

中心報告

- ◇ 2025 至 2026 年度主題活動「伴您啟航 - 照顧者同行計劃」踏入第三季，本季將舉辦多項活動，包括精神健康講座、家居運動訓練及探訪、認識樂齡科技、了解平安紙及授權書、音樂療癒小組、電影欣賞等活動，歡迎長者、護老者及義工踴躍參與。
- ◇ 2025 年 10 月 9 日 (星期四) 上午 10 時，本中心進行走火警演習。
- ◇ 歡迎社工楊希同先生加入團隊，他主要是負責耆青服務及護老者服務，請多給予支持。
- ◇ 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。
- ◇ 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。



社署服務質素標準 (SQS)

中心的服務是根據「社署服務質素標準 (SQS)」的十六項標準而履行的，目的是保持及提高更優質的服務質素，以下是有關資料的簡介，歡迎各會員於辦公時間內與當值職員查詢及借閱有關「服務標準質素」的文件。

標準一：服務資料	服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。
標準二：檢討及修訂政策和程序	服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。
標準三：運作及活動記錄	服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。
標準四：職責及責任	所有職員、管理人員、管理委員或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。
標準五：人力資源	服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。
標準六：計劃、評估及收集意見	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、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。
標準七：財務管理	服務單位實施及程序，以確保有效的財政管理。
標準八：法律責任	服務單位遵守一切有關的法律責任。
標準九：安全的環境	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環境。
標準十：申請和退出服務	服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。
標準十一：評估服務使用者的需要	服務單位運用計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要 (不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。
標準十二：知情的選擇	服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。
標準十三：私人財產	服務單位尊重服務使用者的私人財務權利。
標準十四：私隱的保密	服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。
標準十五：申訴	每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得處理。
標準十六：免受侵犯	服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

假期通知

以下日期為公眾假期，中心將會休息，敬請留意。

2025 年 10 月份	2025 年 12 月份
10 月 1 日 (星期三) 國慶日	12 月 25 日 (星期四) 及 12 月 26 日 (星期五) 聖誕節
10 月 7 日 (星期二) 中秋節翌日	
10 月 29 日 (星期三) 重陽節	

2025 年 10 至 12 月活動報名程序

日期	時間	項目	備註
2025 年 9 月 26 日 (星期五) 及 9 月 29 日 (星期一) 至 9 月 30 日 (星期二)	上午 9 時 至 下午 5 時	有興 趣 報 名 2025 年 10 月 至 12 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 9 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 10 月 6 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

10 月份 健康講座



醒眼視力健康有辦法講座 (1)

日期	2025 年 10 月 13 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. 認識眼疾常見徵狀及護眼方法。 2. 介紹保眼食物及食譜。		

《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》


[請留意醒眼視力健康有辦法講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

聽覺保健知多少講座

日期	2025年10月27日(星期一)	對象	中心會員
時間	上午10:30至11:30	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30人
內容	1. 失聽的原因及處理方法。 2. 選擇助聽器的要點及預防失聽的措施。 《此活動由衛生署護士負責主講》		

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2025年10月6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9月2日至9月22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》		

手握力測試(1)

日期	2025年10月20日(星期一)	對象	中心會員
時間	上午10:00至12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30人
內容	人體肌肉量會隨著年齡增長而流失，手握力測試可量度長者之肌肉強度及肌耐力。		
備註	活動當日將會分時段進行測試，請參加者留意在活動前一星期會收到中心通知出席之時段。 《此活動由費森尤斯卡比(香港)有限公司(倍力康)職員負責》 [請留意手握力測試(1)及(2)之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]		

11月份 健康講座

增肌減脂講座

日期	2025年11月17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	25人
內容	1. 介紹有效增肌減脂方法。 2. 介紹運動實踐推介。	備註	1. 有長期病患或需要照顧長期病患的會員優先 2. 請參加者於講座當天自備水樽1個及穿著輕便衣服和運動鞋

《此活動由復康會護士負責主講》

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2025年11月3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10月8日至10月20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11月10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 >>			

手握力測試(2)

日期	2025年11月24日(星期一)	對象	中心會員
時間	上午10:00至12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30人
內容	人體肌肉量會隨著年齡增長而流失，手握力測試可量度長者之肌肉強度及肌耐力。		
備註	活動當日將會分時段進行測試，請參加者留意在活動前一星期會收到中心通知出席之時段。		
<< 此活動由費森尤斯卡比(香港)有限公司(倍力康)職員負責 >>			
[請留意手握力測試(1)及(2)之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]			

12月份 健康講座

防癌養生之道講座

日期	2025年12月8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. 癌症的由來、徵狀及十大常見癌症。 2. 防癌飲食建議及生活守則。		
《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》			

醒眼視力健康有辦法講座 (2)

日期	2025 年 12 月 22 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. 認識眼疾常見徵狀及護眼方法。 2. 介紹保眼食物及食譜。		
《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》			
[請留意醒眼視力健康有辦法講座 (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 12 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	<p>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)。</p> <p>* 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。</p>		
備註	<p>1. 此活動需於 11 月 4 日至 11 月 17 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。</p> <p>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)。</p> <p>3. 如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。</p> <p>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。</p>		
《此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責》			



長者瑜伽操

日期	2025 年 12 月 15 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	25 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。		
《此活動由費森尤斯卡比 (香港) 有限公司 (倍力康) 職員負責》			



雀巢三花奶粉售賣日

日期	2025 年 12 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	<p>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 \$95) 或 750 克裝 3 效高鈣較低脂奶粉 (每罐 \$105)。</p> <p>* 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。</p>		
備註	<p>1. 此活動需於 10 月 10 日至 12 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。</p> <p>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)。</p> <p>3. 如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。</p> <p>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。</p>		
《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：

1. 服務時數計算由每年 1 月 1 日起至 12 月 31 日底止；
2. 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；
3. 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；
4. 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10月28日、11月25日及12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10月14日、11月4日及12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	10月22日(星期三)	上午 11:30至12:30
費用	全免	2	11月5日(星期三)	
名額	20人	3	11月19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	12月3日(星期三)	
		5	12月17日(星期三)	

愛心親善大使 - 探訪服務日

日期	2025年12月10日(星期三)	對象	小結他義工隊
時間	下午2:00至3:30	費用	全免
集合地點	中心大堂	名額	16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！

東區醫院日攤位義工服務

日期	2025年11月29日(星期六)	對象	義合一義工隊成員
時間	上午10:00至下午2:00	費用	全免
地點	東區醫院	名額	8人
內容	協助運作遊戲攤位，為東區醫院籌款。		

義工活動 - 2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮直播

日期	2025年11月5日(星期三)	對象	中心義工
時間	下午2:30至3:45	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30人
內容	觀看頒獎典禮網上直播。		

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

衛生署長者健康服務的營養師以新鮮食材配合低脂的烹調方法，設計了一系列既健康又美味的四季和節日食譜。當中食譜有為慢性疾病，包括：糖尿病、高血壓、高血脂和痛風症患者，提供相關的飲食建議，好讓個別人士作出適當的調節。

西洋菜紅蘿蔔羅漢果瘦肉湯 (4 人份量)

這款湯水選用時令西洋菜。加入羅漢果及紅蘿蔔增加清甜味道。飲用湯水時連同湯渣進食，更有效攝取纖維素。使用瘦肉代替豬骨，可減少湯水的脂肪含量。

材料：

西洋菜	1 斤 (640 克)
紅蘿蔔	6 兩 (240 克)
羅漢果	1/2 個 (約 12 克)
瘦肉	1/2 斤 (320 克)
薑	2-3 片
清水	6 碗
鹽	1/4 茶匙

製法：

1. 西洋菜切去根部，以鹽水浸 45 分鐘，再以流動水洗淨，切段備用。
2. 紅蘿蔔洗淨去皮，切件備用。
3. 羅漢果洗淨，切開小塊備用。
4. 瘦肉洗淨，出水備用。
5. 煲內加入清水，放入薑片用猛火煲滾，再放入其他材料。
6. 待再滾起，轉慢火煲 1.5 小時，最後下鹽調味即可。



營養分析 (一人分量)

熱量 (千卡路里)	161
碳水化合物 (克)	6
蛋白質 (克)	20
脂肪 (克)	7
纖維素 (克)	2.0
鈉質 (毫克)	274

營養 / 烹調小貼士

- ✓ 西洋菜是冬季當造蔬菜。由於西洋菜容易有菜蟲，可先用鹽水浸泡、沖洗乾淨及食用前徹底煮熟。
- ✓ 瘦肉含豐富蛋白質，煲靚後更適合長者食用，也可選用豬腱代替瘦肉。

特別餐注意事項

• 糖尿餐

紅蘿蔔含豐富醣質，建議每餐最多飲一碗。進食一人分量須與 1/2 湯匙飯 (1/2 份醣質) 交換。

資料來源：衛生署長者健康服務

護老者互助小組

流·舒寫意小組

地點	中心活動室		日期	時間
對象	中心護老者		10月25日	上午 10:30至12:00 (星期六)
費用	全免		11月8日	
名額	12人		11月22日	
內容	透過「酒精墨水」創作，為護老者提供放鬆時間，並從中抽離照顧壓力，從而達至療癒身心之果效。		12月6日	
		12月20日		

護老者小組 — 護老好夥伴

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	中心護老者	1	10月16日(星期四)	下午 3:30至 4:30
費用	全免	2	10月30日(星期四)	
名額	16人	3	11月13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。	4	11月27日(星期四)	
		5	12月11日(星期四)	

護老者小組 — 「你·友」新訊「息」

地點	中心活動室	日期	時間
對象	中心護老者	10月13日	下午3:00 至 4:00 (星期一)
費用	全免	10月27日	
名額	16人	11月10日	
內容	透過不同活動，分享當年，細看今天的新資訊。讓護老者學到新資訊之餘，亦可放鬆休息。	11月24日	
		12月8日	
		12月22日	

護老者講座

「網球肘」與肩頸痛

日期	2025年11月11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	由物理治療師講解網球肘與肩頸痛的症狀，了解治療和預防方法。	

《此活動由東區地區康健中心 — 物理治療師主講》

中醫講座：肩頸痛與五十肩

日期	2025年11月18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	從中醫角度講解肩頸痛與「五十肩」治療和預防的方法。	

《此活動由解藥堂 — 陳芊愷中醫師主講》

解夢與睡眠

日期	2025年11月26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	活動由催眠治療師與大家分享夢的原理、與睡眠的關係，提升睡眠質素。 《此活動由催眠治療師主講》



脊骨與痛症

日期	2025年12月16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	由脊醫深入講解引致脊骨及痛症的成因和探討護脊的方法。 《此活動由香港脊骨神經科醫學院基金 - 鄭義陽脊醫主講》



【動物心有會】

日期	2025年11月25日(星期二)	名額	30人
時間	下午2:30至3:30	內容	簡介保護遺棄動物協會(SAA)，介紹社會上不同的動物角色、以往及現在飼養狗狗的不同方法及工具等等
地點	中心活動室	備註	此活動由保護遺棄動物協會主講。
對象	中心護老者 / 會員		
費用	全免		

護老者活動

老友跳飛機 - 方型踏步班 (2025年10-12月)

日期	2025年10月14日、10月21日、10月28日； 11月4日、11月11日、11月18日、11月25日； 12月9日、12月16日、12月30日(逢星期二)	名額	24人
時間	上午11:30至下午12:30 (10月14日及12月30日因要做成效評估，故時間為上午11:30-下午12:45)	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。
地點	中心活動室		
對象	中心會員 / 護老者		
費用	會員：\$40 非會員：\$70		



簡易手機人像拍攝技巧班

日期	2025年10月22日(星期三)
時間	下午3:45至4:45
地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	全免
名額	16人
內容	學習手機拍攝的基本操作；嘗試使用內置人像拍攝模式；淺談構圖技巧；課堂以Android手機系統作主要講解。

共創綠色未來

日期	2025年10月24日(星期五)、 11月19日(星期三)(共兩節)
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	15人
內容	學習如何締造綠色生活，認識實用的循環再用方法；了解社區中的環保資源。
備註	活動與香港紅十字會耆英團合辦。

馬賽克 LED 小枱燈 DIY

日期	2025 年 10 月 28 日 (星期二)
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	\$60
名額	12 人
內容	透過馬賽克藝術製作小枱燈，完成後，可佈置家居。



初探 AI 工作坊

日期	2025 年 11 月 12 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
費用	全免
名額	10 人
內容	學習使用基礎手機智能 AI 程式基礎功能，為護老者生活上帶來便利。

自然生態奇趣遊

日期	2025 年 11 月 14 日 (星期五)	對象	中心護老者 / 會員
集合時間	上午 10:00	費用	\$100
時間	上午 10:30 至下午 4:00	名額	22 人
地點	香港生物多樣性博物館 / 香港動植物公園		
內容	參觀香港生物多樣性博物館，由導賞員介紹館中的標本及保存方法，並從顯微鏡下前所未有的視角去探索生物多樣性；享用午餐後，到香港動植物公園遊覽。		



抒情畫意畫畫班

日期	2025 年 12 月 23 日 (星期二)
時間	下午 3:00 至 4:00
地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	全免
名額	12 人
內容	參加者將一起繪畫油粉彩畫，舒解壓力，放鬆心情。

桌上遊樂場

日期	2025 年 12 月 29 日 (星期一)
時間	下午 3:00 至 4:00
地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	全免
名額	10 人
內容	參加者將一起學習並遊玩桌上遊戲，共渡歡樂時光。

樂聚烘焙：紅棗桂花軟曲奇

日期	2025 年 12 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 (10 月 -12 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	下午 3:30 至 4:30 (星期六)
費用	全免	10 月 18 日	
名額	15 人	11 月 1 日	
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。	11 月 15 日	
		11 月 29 日	
		12 月 13 日	

有需要護老者活動



瑜珈鬆一鬆 (10-11 月)

日期	2025 年 10 月 15 日、22 日、11 月 12 日、19 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	透過瑜珈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》

椅子瑜珈樂 (11-12 月)

日期	2025 年 11 月 26 日、12 月 3 日、10 日、17 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珈動作，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》

帶氧運動及膀胱訓練

日期	2025 年 11 月 28 日 (星期五)	對象	中心有需要護老者、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	25 人
內容	講解失禁的成因、預防及改善方法，包括深入了解帶氧運動及膀胱訓練的好處。		
	《此活動由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 物理治療師主講》		



溫馨聖誕暖您心 (1)

日期	2025年12月27日(星期六)
時間	上午10:00至11:00
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)
費用	全免
名額	30人
內容	透過集體遊戲及抽獎,讓有需要護老者與照顧之長者一起歡度聖誕佳節。

溫馨聖誕暖您心 (2)

日期	2025年12月27日(星期六)
時間	下午3:30至4:30
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	30人
內容	護老者參與有趣集體遊戲及抽獎,暫時放下繁重的照顧工作,享受一個輕鬆的下午。

備註 若報名「溫馨聖誕暖您心(1)」人數踴躍,有部份參加者將安排出席「溫馨聖誕暖您心(2)」。

相聚同行樂悠悠

日期	2025年11月7日(星期五)	費用	\$100
集合時間及地點	上午9:00,中心大堂	活動地點	香港懲教博物館
活動時間	上午10:00至下午2:30	對象	中心有需要護老者與受照顧行動自如之長者、護老者(需由社工個別邀請)
名額	34人		
內容	由專業導賞員講解香港懲教歷史及懲教制度的發展,並參觀昔日監獄內貌,參觀後安排參加者前往小店酒家享用豐富午膳。		

預防認知障礙症教育推廣及服務

公眾教育

丹尼遜健腦操

日期	2025年11月14日(星期五)	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	介紹丹尼遜健腦操的原理及其對認知功能的益處,並安排簡單體驗環節,讓參加者掌握日常維持腦部健康的動作方法。		

《此活動由 Brain Gym & Kinesiology 丹尼遜健腦操®導師主講》

健腦生活好習慣

日期	2025年11月25日(星期二)	地點	本中心活動室
時間	下午3:45至4:45	對象	中心會員/護老者
費用	全免	名額	30人
內容	分享簡單易行的日常好習慣,包括運動、飲食及生活方式調整,幫助維持腦部健康及減低認知退化風險。參加者可獲取實用貼士,將護腦概念融入日常生活。		

《此活動由明愛照顧者資源及支援中心 註冊職業治療師主講》

中醫護腦小貼士

日期	2025年12月16日(星期二)	地點	本中心活動室
時間	下午3:45至4:45	對象	中心會員/護老者
費用	全免	名額	30人
內容	從中醫角度講解如何保養腦部健康，提升記憶力及預防認知退化。內容包括實用護腦貼士、簡單日常食療建議，易學又實用。		

《此活動由康河中醫診所 註冊中醫師主講》

長者及護老者支援及訓練

智樂無限 (10-12月)

地點	本中心活動室	聚會日期 2025年	時間
對象	患有認知障礙症長者及其護老者 (需由社工個別邀請)	10月23日(四)	隔星期四 下午3:30 至 4:30
費用	全免	11月6日(四)	
名額	16人	11月20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。	12月4日(四)	
		12月18日(四)	

棋趣樂園 (10-12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)	10月15日(三)	隔星期三 上午11:30 至 中午12:30
費用	全免	11月12日(三)	
名額	16人	11月26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。	12月10日(三)	
		12月24日(三)	

齊玩芬蘭木柱

日期	2025年10月21日(星期二)
時間	下午2:30至3:30
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	透過遊玩輕鬆有趣的芬蘭木柱，可訓練參加者專注力與計算能力，同時促進交流與合作，在愉快氛圍中享受運動樂趣。



健腦七彩鈴

日期	2025年11月11日(星期二)
時間	下午3:45至4:45
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	8人
內容	透過七彩鈴合奏簡單樂曲，訓練專注力與手眼協調，同時增進交流互動，共享音樂合奏的喜悅。



耆樂聖誕同樂日

日期	2025年12月23日(星期二)
時間	上午11:15至12:15
地點	中心活動室
對象	患有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	20人
內容	過健腦遊戲,讓參加者與家人共享節日喜悅,增進交流,共度溫馨聖誕。



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。		



毛絨條聖誕花製作坊(1)

日期	2025年11月4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

毛絨條聖誕花製作坊(2)

日期	2025年12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 透過用毛絨條製成聖誕花,然後用絲帶扎起,可用作送禮或裝飾室內家居。

[請留意毛絨條聖誕花製作坊(1)及(2)之內容一樣,每位參加者只可選擇參與其中一次]

大灣區安老服務介紹

日期	2025年11月7日(星期五)	地點	本中心活動室
時間	下午3:30至4:30	名額	30人
費用	全免		
內容	介紹大灣區安老服務的最新發展與配套,包括院舍環境、收費安排及醫療支援等,協助長者及護老者掌握跨境養老的實用資訊。		

《此活動由賽馬會深圳復康會頤康院註冊社工主講》

齊來賀壽享美食

日期	2025年11月21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10至12月壽星、抽獎、豐富自助餐、人人紀念品		
備註	10至12月之壽星可優先報名此活動。		

馬灣藝術之旅 — 流浮山海鮮宴一天遊

日期	2025年12月19日(星期五)	集合時間	上午9:00
時間	上午9:15至下午4:45	集合地點	中心大堂
費用	\$195	名額	58人

行程 1. 馬灣 1868 2. 流浮山海鮮餐 + 正大街(海鮮街)
3. 河上鄉美味餸

備註 1. 費用已包括冷氣旅遊巴、午餐(12人一席)、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。

【菜譜】《每席12人》
白灼海生蝦
清蒸鮮鮑魚
西芹炒鴛鴦片
魚香茄子
清蒸海上鮮
紅棗雲耳蒸滑雞
京都醬爆骨
郊外油菜
絲苗白飯
合時生果

聖誕「舞」約會之派對(1)

日期	2025年12月24日(星期三)
時間	下午2:30至3:30
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	25人

聖誕「舞」約會之派對(2)

日期	2025年12月24日(星期三)
時間	下午3:45至4:45
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	25人



內容 活動以懷舊舞會進行,並透過遊戲及表演,一同共聚聖誕節。

備註 聖誕「舞」約會之派對(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。

輕鬆動一動(1)

日期	2025年12月22日(星期一)
時間	下午1:45至2:45
地點	中心活動室
對象	中心會員
費用	全免
名額	22人

輕鬆動一動(2)

日期	2025年12月29日(星期一)
時間	下午1:45至2:45
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。

[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11月27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

長者健體操(2)

日期	2025年12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。

[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

玫瑰保鮮花匙扣 DIY

日期 2025 年 10 月 31 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 12 人

內容 保鮮花是鮮花經過特殊處理，保留鮮花形態及質感。參加者可製作精美的匙扣。



AI 輕鬆上手工作坊

日期 2025 年 11 月 18 日 (星期二)

時間 下午 3:45 至 4:45

地點 本中心活動室

對象 耆青會員

費用 全免

名額 15 人

內容 活動以簡單易明的方式介紹人工智能，透過實際示範，讓參加者體驗 AI 在生活上的小幫手功能，例如寫文章、生成圖片等，從而輕鬆掌握新科技，享受智慧生活帶來的便利。

「乘航人生」桌上遊戲體驗班

日期 2025 年 11 月 21 日 (星期五)

時間 下午 3:30 至 5:00

對象 耆青會員

內容 與參加者一同遊玩桌上遊戲，並透過桌上遊戲一起探索不同的場景。

地點 中心活動室

費用 全免

名額 8 人



電筒 DIY

日期 2025 年 12 月 5 日 (星期五)

時間 下午 3:30 至 4:30

對象 耆青會員

內容 活動將帶領參加者親手裝嵌一支木製小電筒，在過程中體驗 DIY 的樂趣。完成後可把親手製作的電筒帶回家，既實用又有趣。

地點 本中心活動室

費用 全免

名額 10 人



安睡藥物之迷思

日期 2025 年 12 月 9 日 (星期二)

時間 下午 2:30 至 3:30

對象 中心耆青會員、護老者

內容 探討坊間安眠藥物的使用與影響，增加對安眠藥物的認識，尋找健康的睡眠解決方案。

備註 70 歲或以下有興趣者可於講座後即時登記「樂眠無憂」平台。

地點 本中心活動室

費用 全免

名額 25 人

《此活動由賽馬會樂眠無憂計劃主講》

香薰 X 聖誕香薰掛牌 DIY

日期 2025 年 12 月 19 日 (星期五)

時間 下午 3:30 至 5:00

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 12 人



義工服務

耆青義工服務 — 聖誕佈置添氣氛

日期	2025年12月3日(星期三)	地點	中心活動室
時間	下午3:30至4:30	費用	全免
對象	耆青會員	名額	10人
內容	參加者將協助佈置中心，為長者帶來聖誕節日氣氛。		



2025-2026 年度主題

伴您啟航 — 照顧者同行計劃

2025年10至12月

第三季

駛向



護老啟航 — 如何保持情緒健康

日期	2025年10月20日(星期一)	地點	本中心活動室
時間	下午3:30至4:30	費用	全免
對象	長者、護老者	名額	30人
內容	探討日常生活中常見的情緒挑戰，並提供實用的紓壓方法與心理調適技巧，幫助參加者提升抗逆力及維持心靈健康。		

《此活動由 耆康會東區長者地區中心 賽馬會樂齡同行計劃 主講》

護老音悅舒壓坊

地點	本中心活動室	聚會日期	2025年	時間
對象	護老者			
費用	全免	11月3日(一)		隔星期一 下午3:30至 下午4:30
名額	8人	11月17日(一)		
內容	透過多元化音樂活動，讓護老者放鬆身心、釋放壓力，並促進社交互動。	12月1日(一)		
		12月15日(一)		

《此活動由 香港音樂治療有限公司 音樂治療師 主辦》

喘息空間系列 — 「打打氣」電影欣賞會

日期	2025年12月5日(星期五)	費用	全免
播映戲名	優獸大都會(2)	地點	百老匯 MOVIE MOVIE Cityplaza (太古城)
時間	上午 10:00 至中午 12:00 (暫定)	名額	100 人
對象	中心有需要護老者、護老者		
內容	透過電影欣賞活動舒緩照顧者的壓力，好讓照顧者有機會看看電影「抖抖氣」，好好享受觀賞電影的時光。		

參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心

日期	2025年12月12日(星期五)	費用	\$50
集合時間	上午 9:00	地點	樂齡科技教育及租賃服務中心 (沙田愉翠商場 M 樓 2 號)
活動時間	上午 10:00 至下午 3:00	名額	23 人
對象	中心護老者 / 會員		
內容	參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心及參與工作坊「樂齡科技概覽」，並在參觀後享用午餐。		

遺囑、持久授權書及預設醫療指示

日期	2025年12月12日(星期五)	費用	全免
時間	下午 3:30 至 4:30	地點	本中心活動室
對象	長者、護老者	名額	30 人
內容	介紹遺囑(平安紙)、持久授權書及預設醫療指示的重要性，並透過案例分享，協助參加者掌握如何妥善規劃，減少日後爭議與困擾。		

《此活動由平安五寶執業律師主講》

啟航義工大使 — 家居運動訓練

日期	2025年11月20日(星期四)	對象	中心會員
時間	上午 10:30 至 11:30	費用	全免
地點	中心活動室	名額	15 人
內容	由體適能教練教授義工學習適合長者的家居肌力及伸展運動，為義工探訪服務進行準備。		

啟航義工大使 — 家居運動服務日

日期	2025年12月31日(星期三)	對象	中心會員
時間	下午 2:30 至 3:30	費用	全免
服務地點	北角區內	名額	15 人
內容	探訪本區有需要長者及護老者，表達關懷及慰問，並以家居運動作橋樑，提升長者健康意識。		
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。		

2025-2026 老有所為活動計劃

長幼樂活同行計劃

樂活義工大使 — 居家運動訓練工作坊

日期	2025年11月20日(星期四)	對象	中心會員
時間	上午10:30至11:30	費用	全免
地點	中心活動室	名額	15人
內容	由體適能教練教授義工學習適合長者的家居肌力及伸展運動，為義工探訪服務進行準備。		

樂活義工大使 — 居家運動服務日

日期	2025年12月31日(星期三)	對象	中心會員
時間	下午2:30至3:30	費用	全免
名額	15人		
集合地點	中心大堂	服務地點	北角區內
內容	義工運用訓練所學的技能，教授護老者與家中長者進行簡單居家運動。		
備註	義工需先完成「樂活義工大使 — 居家運動訓練工作坊」才能參與此服務日。		

樂活義工大使 — 長幼共聚樂齡科技工作坊

日期	待定	對象	中心會員
時間	待定	費用	全免
服務地點	區內小學	名額	20人
內容	讓長者義工與學生以平板電腦及樂齡科技作交流，促進跨代共融。		

樂活義工大使 — 長幼共聚居家運動工作坊

日期	2025年12月17日(星期三)	對象	中心會員
時間	下午2:30至3:30	費用	全免
服務地點	啟基學校(港島)	名額	20人
內容	由長者義工教授學生進行家居運動，提升健康意識，促進跨代交流。		

2025年10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(初十) 國慶日	2(十一)	3(十二)	4(十三)
5 (十四)	6(十五)	7(十六)	8(寒露)	9(十六)	10(十七)	11(二十)
09:30-10:00 10-12月活動抽籤 10:30-12:00 加營養怡康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操(補堂) 03:00-04:00 輕鬆動一動(1)	09:30-11:00 粵曲班(補堂) 中秋節翌日 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一義工隊集會 11:30-12:45 老友跳飛機方型踏步班	09:30-11:00 粵曲班(補堂) 11:30-12:30 棋趣樂園 12:00-01:00 養生太極拳(渣華道體育館)(補堂) 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 瑜珈鬆一鬆	09:30-11:00 粵曲班(補堂) 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 - 護老好夥伴	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	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-12:00 書乒樂(渣華道體育館) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 共創綠色未來	02:00-03:30 金齡天地
12 (廿一)	13(廿二)	14(廿三)	15(廿四)	16(廿五)	17(廿六)	18(廿七)
11:00-12:00 醒眼視力健康有辦法講座(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 護老者小組 - 「你·友」新訊「息」	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一義工隊集會 11:30-12:45 老友跳飛機方型踏步班	09:30-11:00 粵曲班(補堂) 11:30-12:30 棋趣樂園 12:00-01:00 養生太極拳(渣華道體育館)(補堂) 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 瑜珈鬆一鬆	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 - 護老好夥伴	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書乒樂(渣華道體育館) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 共創綠色未來	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-12:00 書乒樂(渣華道體育館) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 共創綠色未來	02:00-03:30 金齡天地
19 (廿八)	20(廿九)	21(九月)	22(初二)	23(霜降)	24(初四)	25(初五)
10:00-12:00 手握手測試(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 護老啟航 - 如何保持情緒健康	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 齊玩芬蘭木柱	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 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 02:15-03:15 瑜珈鬆一鬆 03:45-04:45 簡易手機人像拍攝技巧班	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	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書乒樂(渣華道體育館) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 共創綠色未來	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-12:00 書乒樂(渣華道體育館) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 共創綠色未來	10:30-12:00 流·舒寫意小組 02:00-03:30 金齡天地
26 (初六)	27(初七)	28(初八)	29(初九)	30(初十)	31(十一)	
10:30-11:30 聽覺保健知多少講座 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 護老者小組 - 「你·友」新訊「息」	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 「紅十字會音英團」集會 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 03:30-04:30 馬賽克 LED 小枱燈DIY	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 - 護老好夥伴	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書乒樂(渣華道體育館) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 玫瑰鮮花起扣DIY	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書乒樂(渣華道體育館) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 玫瑰鮮花起扣DIY	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-12:00 書乒樂(渣華道體育館) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 玫瑰鮮花起扣DIY	

重陽節

2025年11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
2 (十三)	3(十四)	4(十五)	5(十六)	6(十七)	7(立冬)	8(十九)
10:30-12:00 加營養怡康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 護老音悅舒緩坊	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一義工隊集會 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-04:30 毛絨條聖誕花製作坊(1)	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳(酒華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班(酒華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操(二)班 02:30-03:45 2025「老有所為活動計劃」頒獎典禮直播	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂(酒華道體育館) 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	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-02:30 相聚同行樂悠悠(外出) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 大灣區安老服務介紹	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-02:30 相聚同行樂悠悠(外出) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 丹尼遜健腦操	10:30-12:00 流·舒寫意小組 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 放鬆抖抖舒緩小組
9 (二十)	10(廿一)	11(廿二)	12(廿三)	13(廿四)	14(廿五)	15(廿六)
11:00-01:00 普及健體運動 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 護老者小組－「你·友」新訊「息」	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 「網球肘」與肩頸痛 03:45-04:45 健腦七彩鈴	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 12:00-01:00 養生太極拳(酒華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班(酒華道體育館) 02:15-03:15 瑜珈鬆一鬆 03:30-04:30 初探AI工作坊	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂(酒華道體育館) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老耆小組－護老好夥伴	09:00-10:15 英文通識(一)班 10:00-04:00 自然生態奇趣遊(外出) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 丹尼遜健腦操	09:00-10:15 英文通識(一)班 10:00-04:00 自然生態奇趣遊(外出) 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 丹尼遜健腦操	02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 放鬆抖抖舒緩小組
16 (廿七)	17(廿八)	18(廿九)	19(三十)	20(十月)	21(初二)	22(小雪)
11:00-12:00 增肌減脂講座 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 護老音悅舒緩坊	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 中醫講座：肩頸痛與五十肩 03:45-04:45 AI輕鬆上手工作坊	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳(酒華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班(酒華道體育館) 02:15-03:15 瑜珈鬆一鬆 03:30-04:30 共創綠色未來	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂(酒華道體育館) 10:30-11:30 居家運動訓練工作坊 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 智樂無限	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-12:15 輕歌頌唱讚美操 12:00-02:00 齊來賀壽享美食 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-05:00 「乘航人生」桌上遊戲體驗班	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-12:15 輕歌頌唱讚美操 12:00-02:00 齊來賀壽享美食 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-05:00 「乘航人生」桌上遊戲體驗班	10:30-12:00 流·舒寫意小組 02:00-03:30 金齡天地
23 (初四)	24(初五)	25(初六)	26(初七)	27(初八)	28(初九)	29(初十)
10:00-12:00 手握手測試(2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 護老者小組－「你·友」新訊「息」	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 02:30-03:30 動物心有會 03:45-04:45 健腦生活好習慣	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 12:00-01:00 養生太極拳(酒華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班(酒華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操(二)班 02:15-03:15 椅子瑜珈樂 03:30-04:30 解夢與睡眠	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂(酒華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 長者健體操(1) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老耆小組－護老好夥伴	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-12:15 輕歌頌唱讚美操 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 帶氧運動及膀胱訓練	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-12:15 輕歌頌唱讚美操 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 帶氧運動及膀胱訓練	10:00-02:00 東區醫院日耀位義工服務 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 放鬆抖抖舒緩小組
30 (十一)						



2025年12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(十二)	2(十三)	3(十四)	4(十五)	5(十六)	6(十七)	
10:30-12:00 加營素怡保康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 護老音悅舒壓坊	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一藝工隊集會 02:30-04:30 毛絨條聖誕花製作坊(2)	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳班(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 椅子瑜伽樂 03:30-04:30 聖誕佈置添氣氛	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂(渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 長者健體操(2) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 智樂無限	09:00-10:15 英文通識(一)班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 待定 喘息空間系列一「打打氣」電影欣賞會(外出) 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 電筒 DIY	10:30-12:00 流·舒寫意小組 02:00-03:30 金齡天地	
7(大雪)	8(十九)	9(二十)	10(廿一)	11(廿二)	12(廿三)	13(廿四)
11:00-12:00 防癌養生之道講座 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 護老者小組一「你·友」新聞「息」	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 安眠藥物之迷思	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 12:00-01:00 養生太極拳班(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 椅子瑜伽樂 02:00-03:30 愛心親善大使—探訪服務日	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂(渣華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 長者健體操(2) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組-護老好夥伴	09:00-03:00 參觀賽馬會「a家」樂齡科技教育及租賃服務中心(外出) 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 連曬、持久授權書及預設醫療指示	02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 放鬆科舒壓小組	
14(廿五)	15(廿六)	16(廿七)	17(廿八)	18(廿九)	19(廿五)	20(十一)
11:00-12:00 長者瑜珈操 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 護老音悅舒壓坊	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 脊骨與痛症講座 03:45-04:45 中醫護腦小貼士	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳班(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 03:30-04:30 椅子瑜伽樂 02:30-03:30 長幼共聚居家運動工作坊	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂(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	09:00-10:15 英文通識(一)班 09:00-04:30 馬灣藝術之旅—流浮山海鮮宴一天遊 10:30-12:00 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-05:00 香薰 X 聖誕香薰掛牌DIY	10:30-12:00 流·舒寫意小組 02:00-03:30 金齡天地	
21(冬至)	22(初三)	23(初四)	24(初五)	25(初六)	26(初七)	27(初八)
11:00-12:00 醒眼視力健康有辦法講座(2) 01:45-02:45 輕鬆動一動(1) 03:00-04:00 護老者小組一「你·友」新聞「息」	11:15-12:15 音樂聖誕同樂日 03:00-04:00 抒情畫意畫班	11:30-12:30 音樂聖誕同樂日 03:00-04:00 抒情畫意畫班	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 棋趣樂園 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 02:30-03:30 聖誕「舞」約會之派對(1) 03:45-04:45 聖誕「舞」約會之派對(2)	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂(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	10:00-11:00 溫馨聖誕暖您心(1) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 溫馨聖誕暖您心(2)	
28(初九)	29(初十)	30(十一)	31(十二)	聖誕節		
11:00-12:00 雀巢三花奶粉售賣日 01:45-02:45 輕鬆動一動(2) 03:00-04:00 桌上遊樂場	10:15-11:15 紅十字會耆英團集會 11:30-12:45 老友跳飛機方型踏步班 02:30-04:30 樂聚烘焙：紅棗桂花軟曲奇	02:30-03:30 家居運動服務日		聖誕節		

