



中華基督教會合一堂耆年中心

2026 年4至6月份會員通訊



出版日期：2026 年 4 月 1 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>



◇ 2026-2027 年度會員續證現已開始，請續會會員帶備會員咭及港幣 21 元前來辦理手續。

◇ 為積極配合香港行政長官於 2025 年度《施政報告》中「促進社會發展關愛共融」其一重點支援照顧者方向，本中心將於 2026-2027 年度推出一守護花田「護」•「腦」結伴行計劃，以「向日葵、毋忘我、木棉花、風信子」等花卉作每季主題，期望透過每種花語能燃點起護老者的希望及堅毅精神。

計劃涵蓋多個層面，針對護老者支援網絡薄弱問題，識別更多有需要的護老者，在照顧工作上不同階段的困難和承受精神壓力，利用科技協助照顧者搜尋社區資源、改善財務支援及規劃、推動設立遺囑及預設醫療指示等工具、以及提升社區照顧能力，了解認知障礙症長者的照顧技巧及推廣樂齡科技應用，透過回顧生命故事，釐清自我價值，讓護老者身心社靈獲得喘息的空間，從而更有心力照料長者，定能盛放出璀璨的花朵。

◇ 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。

假期通知

以下日期為公眾假期，中心將會休息，敬請留意。

4月	5月	6月
4月3日(星期五)復活節 4月4日(星期六)復活節 4月6日(星期一)清明節翌日 4月7日(星期二)復活節	5月1日(星期五)勞動節 5月25日(星期一)佛誕翌日	6月19日(星期五)端午節

2026年4至6月活動報名程序

日期	時間	項目	備註
2026年4月2日(星期四) 4月8日(星期三) 4月9日(星期四)	上午9時 至 下午5時	有興趣報名2026年4月至6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2026年4月9日或之前遞交活動報名表。(班組報名及訂奶粉除外)
2026年4月14日(星期二)	上午9:30	進行電腦抽籤	<ul style="list-style-type: none"> 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。

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2026年4月13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\$212)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2026年3月3日至3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	2026年4月27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。		
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]

健康生活教育推廣

4月份 健康講座

社區口腔健康講座

日期	2026年4月20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. 保持口腔健康基本常識。 2. 互動小遊戲。		

《此活動由賽馬會牙科護理訓練中心職員主講》

5月份 健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2026年5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\$212)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4月14日至4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》

健康活動

普及健體運動

日期	2026年5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 >>			



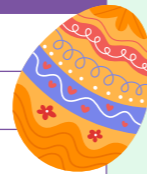
心房顫動測試

日期	2026年5月18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	40人
內容	心房顫動是一種常見的心律不正, 心房跳動變得不規律, 就像在顫抖一樣。這會導致心臟無法有效地將血液泵送到心室, 進而引發許多健康問題。透過心電圖測試, 了解心跳率及規律。		
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。		
<< 此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責 >>			

6月份 健康講座

增強免疫力飲食講座

日期	2026年6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. 免疫系統的功能。 2. 免疫力退減的原因及引起的疾病。 3. 增強免疫系統的方法及食物。		
《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》			



小中風大危險講座

日期	2026年6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	30人
內容	1. 認識何謂小中風。 2. 認識如何預防小中風變大中風。		
《此活動由美國雅培製藥有限公司職員負責主講》			



加營素怡保康售賣日

日期	2026年6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\$212)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5月5日至5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》			



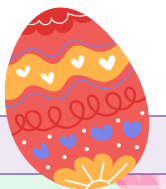
長者瑜伽操(2)

日期	2026年6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	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, 鍛煉強肌之伸展運動。		
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。]			



雀巢三花奶粉售賣日

日期	2026年6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\$95)或750克裝3效高鈣較低脂奶粉(每罐\$105)。 * 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4月17日至6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 2026-2027 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	2026 年 4 月 28 日、5 月 26 日、6 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	報告紅十字會最新消息及訓練。

「義合一義工隊」集會	
日期	2026 年 4 月 14 日、5 月 5 日、6 月 2 日(星期二)
時間	上午 10:15 至 11:15
地點	中心活動室
費用	全免
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	4 月 15 日(星期三)	上午 11:30 至 12:30
費用	全免	2	4 月 29 日(星期三)	
名額	20 人	3	5 月 13 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	5 月 27 日(星期三)	
		5	6 月 10 日(星期三)	
		6	6 月 24 日(星期三)	

愛心親善大使 — 探訪服務日

日期	2026 年 6 月 24 日(星期三)	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	20 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

大家有無收過冒認銀行、電訊公司等之詐騙短訊呢？這些詐騙短訊的內容幾可亂真，一不留神就會中計，招致損失。

反詐騙協調中心推出「詐騙短訊大合集」，讓市民一覽騙徒手法、近期被假冒機構名單，以及防範方法等。

什麼是釣魚短訊騙案？

釣魚短訊主要是騙徒透過假冒官方或服務商的簡訊。主要手法是：透過假冒官方或服務商，誘騙你點擊惡意連結或提供個人資料，常偽裝成銀行通知，最常見藉口是「聲稱你訂閱了服務，已從銀行扣費」和「地址錯誤無法派送快遞」，誘導你致電客服取消服務。

釣魚短訊有什麼特徵？

- 發送人名稱仿冒官方機構
- 內容營造緊迫感(例如：帳戶有異常交易、逾期帳單、積分即將到期、快遞未能送達等)
- 誘導點擊連結或回撥電話號碼
- 用字或格式可能有異常(例如中英混雜、文法不通、拼字錯誤)
- 要求提供個人資料

近期被假冒的機構包括什麼？

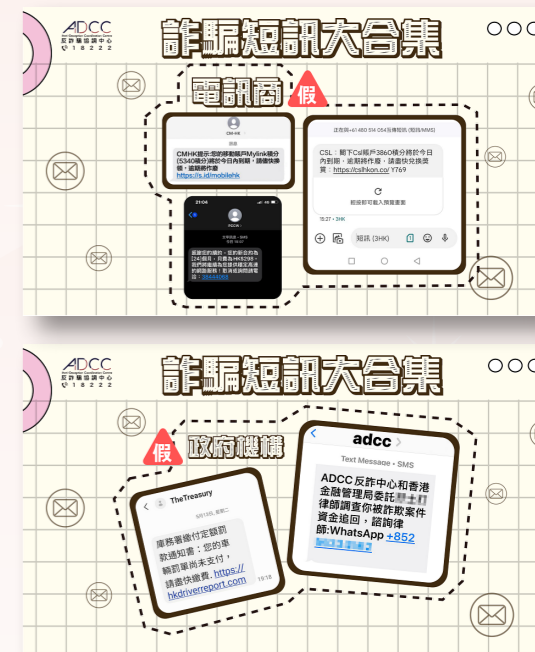
政府機構	反詐騙協調中心、金管局、庫務署
媒體平台類	HK01、HOY TV、NOW TV、YouTube Premium、WhatsApp、Facebook
投資/保險平台類	Binance、盈透證券、盈立證券、富途牛牛、AIA
電訊商	中國移動、CSL、PCCW
快遞/外賣平台	順豐速運、菜鳥、Keeta、Foodpanda

如何防範？

- 切勿回撥短訊內電話或點擊不明連結
- 直接聯絡官方驗證
- 認住「# 號」
- 使用守網者網站的「防騙視伏器」或「防騙視伏 App」應用程式輸入可疑資料查核
- 懷疑受騙，請即致電「防騙易熱線 18222」查詢。

ADCC 反詐騙協調中心網站：
<https://www.adcc.gov.hk/zh-hk/alerts-detail/alerts-1980544509240999938.html>

資料來源：ADCC 反詐騙協調中心



護老者互助小組

手藝·舒壓護老小組



地點	中心活動室	日期	時間
對象	中心護老者	5月2日	上午 10:30 至 11:30 (星期六)
費用	全免	5月16日	
名額	10人	5月30日	
內容	認識非遺手工藝術並進行創作，為護老者提供一個靜心時間，從而舒緩壓力，放鬆心靈。	6月13日	
		6月27日	

護老者小組 — 三點半鐘鬆一鬆

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	中心護老者	1	4月23日(星期四)	下午 3:30 至 4:30
費用	全免	2	5月7日(星期四)	
名額	16人	3	5月21日(星期四)	
內容	透過不同的放鬆活動及分享健康趣味資訊，讓護老者放下心情，享受一個小時的喘息空間。	4	6月4日(星期四)	
		5	6月18日(星期四)	

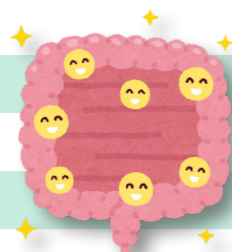
護老者小組 — 護老知心知新友

地點	中心活動室	日期	時間
對象	中心護老者	4月27日 5月11日 6月1日 6月15日 6月29日	下午 3:30 至 4:30 (星期一)
費用	全免		
名額	16人		
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。		

護老者講座

消化系統與健康飲食講座

日期	2026年5月26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	分享益生菌對人體腸道的重要資訊，以消化系統與健康飲食為主題，從而幫助參加者養成良好的飲食習慣和生活模式。



《此活動由益力多公司主講》

眼睛健康講座

日期	2026年6月10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	1. 常見眼疾(如白內障、黃斑點病變等) 2. 護眼常識

《此活動由理大護眼註冊眼科視光師主講》

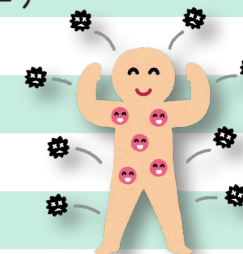
淺談中醫與免疫系統疾病

日期	2026年6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	從中醫角度認識免疫系統的疾病，如類風濕關節炎、濕疹等，調理的方法。

《此活動由解藥堂 — 陳芊憶中醫師主講》

識飲識食 — 透過飲食提升防疫及防流感效果

日期	2026年6月24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	分享如何維持最佳自身防疫及防流感能力、認識鞏固免疫力必食各大營養元素、分析維他命補充品 / 劑是否有助抗疫。提供防疫防流感飲食例子及營養小貼士



《此活動由基督教那打素社康服務註冊營養師主講》

護老者活動

老友跳飛機 — 方型踏步班 (2026年6月)

日期	2026年6月2日、6月9日、6月16日、6月23日、6月30日(逢星期二)
時間	上午 11:30 至下午 12:30
地點	中心活動室
對象	中心會員 / 護老者
費用	全免
名額	24人
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。



來試玩 — 摺摺畫片大賽

日期	2026年4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	全免
名額	12人
內容	認識韓國民族小遊戲 — 「畫片」，參加者將學習摺出自己專屬的畫片及體驗打畫片的趣味。

潮語知多少(二)

日期	2026年5月18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	16人
內容	學習新一代的用字，促進兩代間的了解。



再談 Google 地圖

日期	2026年5月19日(星期二)	對象	中心護老者
時間	上午10:15至11:15	費用	全免
地點	中心活動室	名額	16人
內容	學習 Google 地圖基礎操作，淺談點對點路線規劃技巧、講解探索附近地區功能；課堂以 Android 手機系統作主要講解。		

守護·消防體驗日

日期	2026年6月5日(星期五)	費用	\$100
時間	上午10:00至下午2:30	地點	上環消防局
集合時間及地點	上午9:30, 中心大堂	對象	中心護老者/會員
名額	22人		
內容	與參加者一同走進消防局，與英勇的消防員面對面交流，學習防火知識，了解消防員的日常運作。並在參觀後，享用午餐。		
備註	消防員會因應緊急情況，參觀的安排將可能隨時取消。		



再談 Google 翻譯

日期	2026年6月9日(星期二)
時間	上午10:15至11:15
地點	中心活動室
對象	中心護老者
費用	全免
名額	16人
內容	講解 Google 翻譯基本功能(輸入文本、語音翻譯、相機翻譯)，分享日常生活的應用方法；課堂以 Android 手機系統作主要講解。

樂聚烘焙：小熊麻糬波波

日期	2026年6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	\$40
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。



有需要護老者活動



瑜珈鬆一鬆 (4-5月)

日期	2026年4月29日、5月6日、13日、20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 (5-6月)

日期	2026年5月27日、6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，並帶備一條長毛巾，以便進行運動練習。 《此活動由瑜樂伽教室導師主講》

歡聚「粽」有您 (1)

日期	2026年6月6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	在端午節前夕，讓有需要護老者與照顧之長者有機會一起參與活動，透過集體遊戲及抽獎，擴闊生活圈子及認識新朋友。
備註	若報名「歡聚「粽」有您(1)」人數踴躍，部份參加者將安排出席「歡聚「粽」有您(2)」。

歡聚「粽」有您 (2)

日期	2026年6月6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	透過有趣遊戲及抽獎，讓護老者暫時放下繁重的照顧工作，可享受一個輕鬆愉快的下午。

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

陪您歇息·加加油！小組(4月-6月)

地點	本中心活動室	聚會日期	2026年 4月25日 5月9日 5月23日 6月20日	時間	下午 3:30至4:30 (星期六)
對象	中心有需要護老者(需由社工個別邀請)				
費用	全免				
名額	15人				
內容	小組活動以不同主題、分享健康資訊及輕鬆減壓遊戲，舒緩照顧者在生活及照顧工作上所帶來的壓力，並藉此機會讓他們認識更多同路人，發揮互助支援的精神。				

參觀立法會綜合大樓

日期	2026年4月24日(星期五)	費用	\$100
活動時間	上午09:30至下午2:30	活動地點	立法會綜合大樓
集合時間及地點	上午9:00, 中心大堂	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	由立法會導賞員帶領參加者參觀會議廳的公眾席，認識立法會的工作及會議廳的設施。其後輕輕鬆鬆漫步添馬公園及海濱長廊飽覽壯闊海景，再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

聽力不足，還是記憶力下降？

日期	2026年6月17日(星期三)	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	從聽力健康角度講解長者常見聽力變化，說明聽力不足如何影響日常溝通及生活功能，並介紹如何及早識別聽力問題，以及相關支援服務資訊。		

《此活動由香港聾人福利促進會 聽力學家主講》

跌倒、走失與認知變化

日期	2026年5月6日(星期三)	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	講解認知變化與跌倒及走失風險的關係，並分享日常安全支援及預防建議，協助提升安全意識。		

《此活動由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 註冊職業治療師主講》

慢性疾病與認知健康

日期	2026年5月27日(星期三)	地點	本中心活動室
時間	下午3:30至下午4:30	對象	中心會員 / 護老者
費用	全免	名額	30人
內容	講解慢性疾病與認知健康的關係，並分享促進認知健康的活動及日常生活建議，同時介紹認知障礙症早期徵兆及應對方法，協助長者及護老者維持生活能力及認知功能。		

《此活動由 恩樂健康生活體驗館有限公司 註冊職業治療師 主講》

長者及護老者支援及訓練

智叻有你(4-6月)

地點	聚會日期	2026年	時間
本中心活動室	4月16日(四)		
對象 認知障礙症長者及其護老者(需由社工個別邀請)	4月30日(四)		隔星期四
費用 全免	5月14日(四)		下午3:30
名額 16人	5月28日(四)		至4:30
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。	6月25日(四)		

耆妙非凡(4-6月)

地點	聚會日期	2026年	時間
本中心活動室	4月22日(三)		
對象 認知障礙症患者及其護老者(需由社工個別邀請)	5月6日(三)		隔星期三
費用 全免	5月20日(三)		上午11:30
名額 16人	6月3日(三)		至中午12:30
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。	6月17日(三)		

笑出好認知

地點	聚會日期	2026年	時間
本中心活動室	4月14日(二)		星期二
對象 認知障礙症患者及其護老者(需由社工個別邀請)			下午3:45至下午4:45
費用 全免	4月20日(一)		
名額 30人	4月27日(一)		星期一
內容 小組將透過大笑瑜珈結合呼吸練習及簡單身體活動，促進腦部刺激及情緒放鬆，有助提升專注力、反應及情緒調節，從而促進認知健康。	5月11日(一)		上午9:30至上午10:30
	6月8日(一)		
	6月15日(一)		

《此活動由 香港大笑瑜珈學院 導師帶領，並與 香港都會大學 合作推行》

手碟鼓初體驗

日期	2026年5月22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	8人
內容	透過手碟鼓配合簡單指令及節奏敲擊，幫助提升專注力、反應及情緒調節，促進認知健康。



端午粽子手作樂

日期	2026年6月11日(星期四)
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	15人
內容	透過粘土粽子裝飾及簡單問答遊戲，讓參加者在動手創作及互動過程中提升專注力、手眼協調，並透過捏塑過程中訓練手部活動能力，感受端午節日氣氛。



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。	

毛絨條多肉盆栽製作坊 (1)

日期 2026 年 5 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

毛絨條多肉盆栽製作坊 (2)

日期 2026 年 6 月 9 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 透過用毛絨條製成多肉植物，然後插入花盆中，可用作裝飾室內家居。
[請留意毛絨條多肉盆栽製作坊 (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 2026 年 5 月 22 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 4 至 6 月壽星、抽獎、豐富自助餐、人人紀念品	
備註 4 至 6 月之壽星可優先報名此活動。	

新聞之旅 — 點心自助餐暨果欄遊歷團

日期 2026 年 6 月 12 日 (星期五)	集合時間 上午 9:15
時間 上午 9:30 至 下午 4:45	集合地點 中心大堂
費用 \$220	名額 58 人
行程 1. 參觀中環新聞博覽館 2. 鯉魚門利東酒家—制作鮑魚燒賣工作坊 + 點心放題午餐 3. 遊覽油麻地果欄	

【點心放題】
《每席 12 人》
點心放題午餐
鮑魚燒賣工作坊

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。



玩轉端午節 (1)

日期 2026 年 6 月 16 日 (星期二)
時間 上午 10:15 至 11:15
地點 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、抽獎，一起歡度端午節

玩轉端午節 (2)

日期 2026 年 6 月 16 日 (星期二)
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 透過集體遊戲、抽獎，一起歡度端午節

[請留意玩轉端午節 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參加其中一次]

輕鬆動一動 (1)

日期 2026 年 6 月 8 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 2026 年 6 月 22 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。

[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 2026 年 6 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 2026 年 6 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
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

香薰 X 玫瑰花化妝水 DIY

日期 2026 年 5 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 12 人
內容 認識香薰及製作香薰小手作，培養健康心靈。



【愛的語言學堂】

日期 2026 年 5 月 15 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、護老者
費用 全免
名額 10 人
內容 認識「愛的五種語言」，互相分享。



護膚知識知多點

日期	2026年6月2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	講解皮膚類型分析的原理，市面上護膚品的種類及分別，學習如何在家居正確進行護膚程序，讓參加者了解個人的皮膚和需要，從而增加對護理肌膚的知識。 《此活動由尊賢會資深美容導師 Shirley 主講》		

【馬克筆上色體驗】

日期	2026年6月5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	耆青會員、護老者	名額	10人
內容	體驗用馬克筆簡單繪畫及上色。		

電子鋼琴 DIY

日期	2026年6月26日(星期五)	地點	本中心活動室
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	透過親手組裝電子鋼琴，讓參加者在動手實作中提升專注力與手部協調。完成作品後，不但實用，亦能讓參加者感受成就感。		



義工服務

【耆青義工服務 — 端午佈置賀節慶】

日期	2026年6月3日(星期三)	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、護老者	名額	10人
內容	義工們製作端午節手工，裝飾中心環境。		

2026-2027 年度主題

守護花田「護」•「腦」結伴行計劃

2026年4至6月第一季

向日葵(希望、默默的爱)



守護花田 - 花開療癒小組

地點	日期	時間
中心活動室	5月5日	上午11:30至12:30 (星期二)
對象 中心護老者	5月12日	
費用 全免	5月19日	
名額 12人	5月26日	
內容	透過花藝及藝術創作，讓護老者有一個喘息的空間及覺察當下情緒，關顧自己的身心。	

《活動由花開瞭語導師主講》

「友智識」數碼外展計劃

地點	聚會日期 2026年	時間
中心活動室	5月7日	逢星期四 上午11:30至 中午12:30
對象 中心會員 / 護老者	5月14日	
費用 全免	5月21日	
名額 15人	5月28日	
內容	小組透過數碼科技體驗及互動學習，讓參加者認識智能手機、健康科技及樂齡科技的應用，有助提升日常科技的應用能力及促進社交互動	
《此活動由 香港中國婦女會 李樹培夫人啟智中心 主辦》		

認知障礙症患者的基本溝通及照顧技巧

日期	2026年5月12日(星期二)	地點	中心活動室
時間	下午2:30至3:30	費用	全免
對象	中心護老者 / 會員	名額	30人
內容	講解與認知障礙症患者的溝通及照顧技巧，從而加強和促進與認知障礙症患者溝通，維繫彼此的關係。		
《此活動由 認知障礙症協會 主講》			

香水工作坊

日期	2026年5月19日(星期二)	費用	\$20
時間	下午2:30至4:30	地點	本中心活動室
名額	16人		
對象	中心有需要護老者、護老者(需由社工個別邀請)		
內容	介紹香水種類、調配材料、工具，認識香水各種調性和比例混搭、體驗香水原材及隨意配搭，創作個人化香水作品。		
備註	每位參加者可獲香水成品15ml一支。		
《此活動由專業香水鑑賞及調香師 主講》			

守護花田義工大使訓練 — 腦海花開工作坊

日期	2026年5月29日(星期五)	費用	全免
時間	下午3:30至4:30	地點	中心活動室
對象	中心會員	名額	30人
內容	讓義工認識認知障礙症長者之特性及需要，了解有效的溝通技巧，並學習如何帶領簡單認知訓練，為日後參與義工服務打好基礎。		

【解憂花園半日營】

日期	2026年6月26日(星期五)	費用	\$100
時間	上午9:00至下午2:00	地點	明愛賽馬會照顧者資源及支援中心
集合地點	中心大廳	名額	30人
對象	中心護老者 / 會員		
內容	參觀明愛賽馬會照顧者資源及支援中心，遊覽解憂花園，並透過製作手工檸檬蜜，感受生活中的愜靜，參觀完畢後將一起午膳。		

2026年6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(廿六)	2(廿七)	3(廿八)	4(廿九)	5(芒種)	6(廿一)	
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 護老知心知新友	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 02:30-04:00 護膚知識知多點	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 書妙非凡 01:00-02:00 動感舞蹈班 (滄華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操(二)班 02:15-03:15 椅子瑜伽樂 03:45-04:45 書寫義工服務—端午佈置賀節慶	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書兵樂 (滄華道體育館) 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—三點半鐘鬆一鬆	09:00-10:15 英文通識(一)班 10:00-02:30 守護·消防體驗日 (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 馬克筆上色體驗	10:00-11:00 歡聚「粽」有您(1) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 歡聚「粽」有您(2)	
7 (廿二)	8(廿三)	9(廿四)	10(廿五)	11(廿六)	12(廿七)	13(廿八)
09:30-10:30 笑出好認知 11:00-12:00 增強免疫力飲食講座 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動(1)	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 再談 Google 翻譯 11:30-12:30 老友跳飛機—方型踏步班 02:30-04:30 毛絨條多肉盆栽製作坊(2)	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 01:00-02:00 動感舞蹈班 (滄華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操(二)班 02:15-03:15 椅子瑜伽樂 03:30-04:30 眼睛健康講座	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書兵樂 (滄華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 長者健體操(1) 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 端午粽子手作樂	09:15-04:30 新聞之旅-點心自助宴暨果欄遊歷團 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	10:30-11:30 手藝·舒壓護老小組 02:00-03:30 金齡天地	
14 (廿九)	15(五月)	16(初二)	17(初三)	18(初四)	19(初五)	20(初六)
09:30-10:30 笑出好認知 11:00-12:00 小中大危險講座 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 護老知心知新友	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 玩轉端午節(1) 11:30-12:30 老友跳飛機—方型踏步班 02:30-03:30 淺談中醫與免疫系統疾病 03:45-04:45 玩轉端午節(2)	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 書妙非凡 01:00-02:00 動感舞蹈班 (滄華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操(二)班 02:15-03:15 椅子瑜伽樂 03:30-04:30 體力不足，還是記憶力下降？	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 書兵樂 (滄華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 長者健體操(2) 健康中國舞蹈大使培訓班 03:30-04:30 護老者小組—三點半鐘鬆一鬆	端午節		02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 陪您歇息·加加油！
21 (夏至)	22(初八)	23(初九)	24(初十)	25(十一)	26(十二)	27(十三)
11:00-12:00 長者瑜伽操(2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動(2)	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機—方型踏步班	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 01:00-02:00 活力健身操(二)班 02:00-03:30 愛心親善大使—探訪服務日(外出) 03:30-04:30 識飲識食—透過飲食提升防疫及防流感效果	09:00-10:00 易筋操 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 智叻有你	09:00-02:00 解憂花園半日營 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 電子鋼琴DIY	10:30-11:30 手藝·舒壓護老小組 02:00-03:30 金齡天地	
28 (十四)	29(十五)	30(十六)				
11:00-12:00 雀巢三花奶粉售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 護老知心知新友	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 02:30-04:30 樂聚烘焙：小熊麻糬波波					