



中華基督教會合一堂耆年中心

2026 年7至9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：2026 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

- ◆ 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。
- ◆ 本中心獲社署老有所為活動計劃資助舉辦「合一茶寮·長幼樂聚品茶香」。計劃透過培訓工作坊，由茶藝老師教授長者茶藝知識，培訓長者成為「茶寮好伙記」。茶寮好伙記會於分享會中分享茶藝知識，推廣茶藝樂趣，鼓勵其他長者透過茶藝互相交流，參與社區活動。茶寮好伙記將在學校合作的活動中，協助教導年輕一輩品茶的知識及技巧，從而推廣茶藝這種傳統而美好的文化，達到長幼交流、共融的效果。
- ◆ 2026-2027 年度主題活動「守護花田「護」·「腦」結伴行計劃」踏入第三季，本季將舉辦四項活動，內容包括「義工探訪、認識跨境安老院舍、參觀愛國教育支援中心及製作迷你傳統花牌」等多方面，歡迎長者、護老者及義工踴躍參與。

◇ 2025-2026 年度主題「伴您啟航-照顧者同行計劃」已結束，活動得以順利完成，有賴所有參加者的鼎力支持，以下是活動總結：

	活動名稱	服務對象	受惠人數 / 人次
1	生死教育劇場	長者及護老者	30 人
2	「參觀國家安全展覽廳」	長者及護老者	34 人
3	「走過生死大地」導賞活動	長者及護老者	30 人
4	「啟航義工大使」資訊科技及溝通技巧訓練	中心義工	30 人
5	「啟航義工大使」服務日（一）	中心義工 長者、護老者	60 人次 60 人
6	護老啟航 - 情緒同行	長者及護老者	30 人
7	「喘息空間系列 - TIME TO GOLD」	護老者	20 人
8	長者精神健康	長者及護老者	40 人
9	「啟航義工大使」- 家居運動	中心義工	30 人次
10	「啟航義工大使」服務日（二）	中心義工 長者、護老者	60 人次 60 人
11	參觀賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務中心	長者及護老者	30 人
12	遺囑（平安紙及持久授權書）	長者及護老者	30 人
13	護老音悅舒壓坊	護老者	32 人次
14	喘息空間系列 - 「打打氣」電影欣賞會	長者、護老者	100 人
15	忘「憂」茶座	護老者	48 人次
16	國家安全教育	長者及護老者	30 人次
17	慢活森林浴	護老者	12 人
18	愛心啟航戶戶送暖探訪	中心義工 護老者	30 人次 60 人
19	照顧者暨義工嘉許禮 2025-2026	中心義工、護老者	100 人
整體參與總人數			641 人
中心義工服務總數			90 人，150 人次
受惠長者總數			237 人，292 人次
受惠護老者總數			314 人，409 人次

◇ 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。

◇ 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。			
 八號颱風	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

9月

7月1日(星期三)
香港特別行政區成立紀念日

9月26日(星期六)中秋節翌日

2026年7至9月活動報名程序

日期	時間	項目	備註
2026年6月26日(星期五)、 6月29日(星期一)、 6月30日(星期二)	上午9時至 下午5時	有興趣報名2026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2026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)
2026年7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

7 月份 健康講座

足部平安講座 (1)

日期	2026 年 7 月 13 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. 長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法。 2. 鼓勵高危人士，如糖尿病患者等，採取適當的護足措施以減低足患。		

《此活動由衛生署註冊護士負責主講》

[請留意足部平安講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

益智醒腦食療法講座 (1)

日期	2026 年 7 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. 食物對腦部的影響。2. 預防腦部疾病。3. 介紹益智醒腦食譜。		

《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》

[請留意益智醒腦食療法講座 (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	2026 年 7 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 850 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 \$236)。 * 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 6 月 2 日至 6 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)

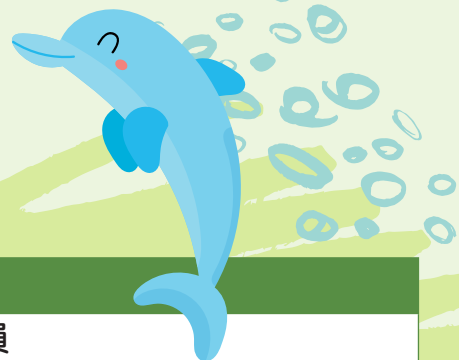
日期	2026 年 7 月 27 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 10:00 至 12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人
內容	人體肌肉量會隨著年齡增長而流失，手握力測試可量度長者之肌肉強度及肌耐力。		
備註	活動當日將會分時段進行測試，請參加者留意在活動前一星期會收到中心通知出席之時段。		

<< 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]



8 月份 健康講座



機電安全講座

機電安全講座			
日期	2026 年 8 月 24 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》			

足部平安講座 (2)

日期	2026 年 8 月 31 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 長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法。 2. 鼓勵高危人士，如糖尿病患者等，採取適當的護足措施以減低足患。		
《此活動由衛生署註冊護士負責主講》			
[請留意足部平安講座 (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	2026 年 8 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 850 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 \$236) 。 * 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 7 日至 7 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	2026 年 8 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	2026 年 8 月 17 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

益智醒腦食療法講座 (2)

日期	2026 年 9 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。2. 預防腦部疾病。3. 介紹益智醒腦食譜。		
《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》			
「請留意益智醒腦食療法講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次」			



智財護航社區教育互動工作坊

日期	2026 年 9 月 21 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 10:30 至 12:00	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30 人
內容	1. 現金流管理。2. 退休財務規劃。3. 防騙資訊及案例。		
備註	1. 為保障知識產權，活動進行中，請勿錄音、拍攝或錄影。 2. 東華三院將拍照作活動記錄及服務宣傳之用。 3. 參加者需於活動結束後完成問卷。		
《此活動由東華三院健康理財家庭輔導中心職員負責主講》			

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2026 年 9 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 850 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 \$236)。 * 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 4 日至 8 月 24 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	2026 年 9 月 28 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 7 月 10 日至 9 月 14 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 7 月 21 日、8 月 25 日、 9 月 29 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	義工訓練及報告紅十字會最新消息。

「義合一義工隊」集會

日期	2026 年 7 月 7 日、8 月 11 日、 9 月 8 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 8 日 (星期三)	上午 11:30 至 12:30
費用	全免	2	7 月 15 日 (星期三)	
名額	20 人	3	8 月 12 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 26 日 (星期三)	
		5	9 月 9 日 (星期三)	
		6	9 月 16 日 (星期三)	

愛心親善大使 — 探訪服務日

日期	2026 年 9 月 16 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！

義工聯誼活動 — 圍爐聚情誼

日期	2026 年 9 月 11 日 (星期五)	對象	於 2026 - 2027 年度 (截至 7 月) 累積服務時數達 10 小時或以上之中心義工 (需要職員確認服務時數)
時間	下午 3:15 至 8:30	費用	50 元
集合地點	中心大堂	名額	30 人
活動地點	自助任食燒烤場 (待定)	內容	體驗休閒燒烤樂趣及感受大自然，讓中心義工聚首一堂，互相交流，放鬆身心。
備註	費用已包括食物及燒烤用品，請自備飲用水及防曬用品。		

長幼義工交流 - 聖士提反書院探訪

日期	2026 年 7 月 7 日 (星期二)
時間	下午 2:00 至 3:15
對象	中心義工
地點	中心活動室
費用	全免
名額	20 人
內容	長幼義工一同進行遊戲及傾談。
備註	活動與明愛賽馬會赤柱青少年綜合服務合辦。

香港遊樂場協會全港賣旗日 2026

日期	2026 年 8 月 15 日 (星期六)
時間	上午 9:00 至 10:00
地點	北角區
對象	中心義工
費用	全免
內容	於北角區內進行賣旗義工服務。

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

夏日炎炎慎防中暑

什麼是中暑？

炎熱的夏天已經來臨。在酷熱的環境下，人體溫度上升，身體會自然地作出一些生理調節，例如增加排汗和呼吸來降低體溫。可是在炎熱而潮濕的環境下，如未能補充足夠的水份，影響排汗功能，體溫因而過高，便會產生中暑。

長者與中暑

長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力，以及調節體內水份的機能都會較年青時較差，因此在酷熱環境下，長者會較易中暑。患有慢性疾病（如糖尿病、中風等）、服用利尿藥、酗酒、營養不良或長期體弱的長者，更要加倍小心。

中暑的徵狀

徵狀包括頭暈、頭痛、噁心、氣促，皮膚乾而熱，嚴重的會出現痙攣，甚至昏迷。



中暑的護理

1. 如有上述徵狀，應立即停止活動。
2. 應開啟風扇或冷氣去調節室內的溫度。
3. 若患者在戶外，應將患者搬往有遮蔭的地方，同時以濕毛巾替患者抹身，藉水份的揮發協助散熱。
4. 如患者清醒，應給予清涼飲料，以補充失去的水份。
5. 如患者情況未能轉好或出現神智不清，應盡快送院治理。

預防中暑有方法

1. 保持空氣流通	儘量打開窗戶，保持室內通爽涼快。亦可利用風扇或空氣調節，以防止室內溫度過高。	
2. 儘量留在室內	在炎熱的日子裡，長者應儘量留在室內陰涼的地方，以及減少戶外活動，最好安排在早上或下午較後的時間進行戶外活動。	
3. 帶備防曬用具	可戴上闊邊帽或傘子，以阻擋陽光直射及幫助散熱。	
4. 穿著適合的衣服	外出前留意天氣報告，穿著適合的衣服，例如鬆身、輕便、淺色的棉質衣服，以減少身體吸熱，並方便排汗及散熱。	
5. 補充水份	注意適量地補充水份，避免喝濃茶、咖啡和酒類等利尿飲品。	
6. 儘早求醫	若感不適，應立刻停止所有活動，並儘快求診。	

護老者互助小組

抒藝·護老小組

地點	中心活動室	日期	時間
對象	中心護老者	7月25日	上午 10:30 至 12:00 (星期六)
費用	全免	8月8日	
名額	12人	8月22日	
內容	透過不同藝術創作，為護老者提供一個靜心時間，從而舒緩壓力，放鬆心靈。	9月5日	
		9月19日	

護老者小組 - 護老關心島

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	中心護老者	1	7月23日(星期四)	下午 3:30 至 4:30
費用	全免	2	8月6日(星期四)	
名額	16人	3	8月20日(星期四)	
內容	歡迎加入「護老關心島」成為島民！在照顧長者的航程中，我們與您互助同行，透過不同的輕鬆活動放下忙碌心情，彷彿置身一個讓身心停泊的港灣。	4	9月3日(星期四)	
		5	9月17日(星期四)	

護老者講座

護老者講座 — 防火有妙計

日期	2026年8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	護老者必學家居防火與長者逃生技巧，掌握防範隱患與應變策略，守護無火安樂窩。
《此活動由香港消防處社區訓練組主講》	

護老者講座 — 吃出好睡眠

日期	2026年8月25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	了解睡眠與飲食的親密關係，透過簡單的飲食調整，助您找回久違的深度睡眠，提升體力迎接每一天！
《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 — 告別腰背痛

日期	2026年9月30日(星期三)
時間	上午 10:30 至 11:30
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	教授正確的保護腰背姿勢及簡單的伸展運動，助您緩解痛楚，重拾靈活身手！
《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》	

護老者講座 — 防跌必修課

日期	2026年9月8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 / 會員
費用	全免
名額	30人
內容	教授如何識別家居隱藏危機，並透過簡單的環境改善與運動，讓長者化身「不倒翁」，行得穩、住得安！
《此活動由香港防癆心臟及胸病協會林貝聿嘉健康促進及教育中心物理治療師主講》	

護老者活動

老友跳飛機 - 方型踏步班 (2026 年 7-9 月)

日期 2026 年 7 月 14 日、7 月 21 日、7 月 28 日；
8 月 4 日、8 月 11 日、8 月 18 日、8 月 25 日；
9 月 1 日、9 月 8 日、9 月 15 日、9 月 22 日、9 月 29 日 (逢星期二)

時間 上午 11:30 至下午 12:30
(7 月 14 日及 9 月 29 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



「腦」力全開：平板大挑戰

日期 2026 年 7 月 20 日 (星期一)

地點 中心活動室

時間 下午 3:15 至 4:15

對象 中心護老者

費用 全免

名額 14 人

內容 透過暢玩平板電腦遊戲，鍛鍊腦筋，又能放鬆身心！

非遺宋錦鏡子工作坊

日期 2026 年 7 月 27 日 (星期一)

地點 中心活動室

時間 下午 3:30 至 4:30

對象 中心護老者

費用 \$20

名額 12 人

內容 親手製作融合宋錦元素的精美鏡子，欣賞中國國家級非物質文化遺產 -- 「宋錦」。

備註 此活動由 JollyHub 導師協辦。



文化漫步遊

日期 2026 年 8 月 7 日 (星期五)

對象 中心護老者 / 會員

時間 上午 10:15 至下午 4:00

費用 \$100

集合時間 上午 9:15，中心大堂

名額 22 人

地點 1. 香港文物探知館 (九龍尖沙咀海防道九龍公園)
2. 梁蘇記遮廠 (尖沙咀彌敦道栢麗購物大道 G36 號舖)

內容 參觀「漢風泱泱：雄渾與交融的盛世」展覽及香港百年老字號「梁蘇記遮廠」，細味歷史與文化之旅，並享用豐富午膳。

備註 是次活動步行較多，參加者必須自行判斷及衡量其狀況是否合適參與。



基礎手機影片拍攝技巧

日期 2026 年 8 月 10 日 (星期一)

時間 下午 3:15 至 4:15

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 全免

名額 14 人

內容 學習手機影片拍攝技巧、講解不同的內置功能；課堂以 Android 手機系統作講解。

小巧古風扇子捲紙冰箱貼工作坊

日期 2026 年 8 月 17 日 (星期一)

時間 下午 3:15 至 4:45

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 \$20

名額 12 人

內容 透過捲紙藝術，製作出精緻的小巧扇子造型，並將其化為實用的冰箱貼。

備註 此活動由 JollyHub 導師協辦。



體驗匹克球運動



日期 2026 年 8 月 18 日 (星期二)

地點 中心活動室

時間 下午 2:30 至 4:00

對象 中心護老者

費用 全免

名額 10 人

內容 匹克球 (Pickleball) 是一種結合網球、羽毛球與桌球特色的新興球類運動。由教練教授匹克球的玩法，讓參加者初嘗匹克球的樂趣。

備註 參加者必須自行判斷及衡量其狀況是否合適參與。

《此活動由 Passion Academy 教練教授》

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 (7 月 - 8 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)	2026 年	
費用	全免	7 月 18 日	上午 10:00
名額	15 人	8 月 1 日	至 11:00
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。	8 月 15 日	(星期六)
		8 月 29 日	

有需要護老者活動



瑜伽鬆一鬆 (7-8 月)

日期 2026 年 7 月 29 日、8 月 5 日、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教授》

椅子瑜伽樂 (8-9 月)

日期 2026 年 8 月 26 日、9 月 2 日、9 日、16 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及自備一條長毛巾，以便進行運動練習。

《此活動由瑜樂伽教室導師教授》

情滿中秋 (1)		情滿中秋 (2)	
日期	2026 年 9 月 12 日 (星期六)	日期	2026 年 9 月 12 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 (需由社工個別邀請)	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	費用	全免
名額	30 人	名額	30 人
內容	護老者暫時放下繁重的照顧工作，透過有趣遊戲及抽獎，護老者彼此認識及享受一個輕鬆愉快的上午。	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預早慶祝中秋節。
備註	若報名「情滿中秋 (2)」人數踴躍，部份參加者與照顧者將安排出席「情滿中秋 (1)」。		

數碼理財教育體驗館			
日期	2026 年 9 月 18 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	數碼理財教育體驗館
活動時間	上午 9:30 至下午 3:00	金額	34 人
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)		
內容	在全港首個數碼理財教育體驗館內，以互動遊戲方式讓參加者進入投資世界，從親身體驗作出抉擇的過程，學習如何辨識投資陷阱及守護自己的財富。活動後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

認知障礙症人士溝通與安撫方法			
日期	2026 年 8 月 7 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	講解認知障礙症人士常見的溝通困難及情緒反應，包括重複發問、情緒不安、拒絕合作等情況，並分享日常溝通技巧、安撫方法及減少衝突的策略，協助護老者提升照顧信心，與認知障礙症人士建立良好關係。		

《此活動由認知障礙症協會 職業治療師主講》

認知障礙症人士安全進食及減低哽喉風險			
日期	2026 年 8 月 26 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	講解認知障礙症人士常見的進食及吞嚥困難，包括食得慢、含飯、咳嗽、哽喉等情況，並分享安全進食姿勢、食物質感調整及餵食注意事項，協助長者及護老者掌握照顧技巧，減低進食風險。		

《此活動由心之樹言語及吞嚥治療中心 言語治療師主講》

認知障礙症服務推廣站 2026

日期	2026 年 9 月 19 日 (星期六)		
時間	上午 10:00 至下午 3:30		
地點	國都廣場門口		
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，提升公眾人士認知障礙症的關注。		

「認知友善好友」工作坊 2026

日期	2026 年 9 月 25 日 (星期五)		
時間	下午 3:45 至 4:45		
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



智叻有你 (7-9 月)

地點	本中心活動室	聚會日期 2026 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)		
費用	全免		
名額	16 人		
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。		
		7 月 16 日 (四) 7 月 30 日 (四) 8 月 13 日 (四) 8 月 27 日 (四) 9 月 24 日 (四)	隔星期四 下午 3:30 至 4:30

耆妙非凡 (7-9 月)

地點	本中心活動室	聚會日期 2026 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)		
費用	全免		
名額	16 人		
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。		
		7 月 22 日 (三) 8 月 5 日 (三) 8 月 19 日 (三) 9 月 2 日 (三) 9 月 23 日 (三)	隔星期三 上午 11:30 至 中午 12:30

芬蘭木柱同樂日

日期	2026 年 8 月 3 日 (星期一)		
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	10 人		
內容	透過芬蘭木柱投擲及計分遊戲，訓練參加者專注力、手眼協調及計算能力，並促進組員之間的交流與合作，享受輕鬆有趣的活動體驗。		



搖出好腦力

日期	2026 年 8 月 24 日 (星期一)		
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	10 人		
內容	活動透過使用搖鼓進行音樂遊戲，讓參加者在節奏互動中訓練專注力、節奏感、手眼協調及社交互動能力，同時提升參與感及愉快情緒。		





中秋健腦花燈樂

日期	2026 年 9 月 23 日 (星期三)	地點	本中心活動室
時間	下午 3:45 至 4:45	對象	認知障礙症長者及其護老者 (需由社工個別邀請)
費用	全免	名額	14 人
內容	活動透過製作傳統風格燈籠及節日小遊戲，除了能夠訓練專注力、手眼協調、及社交互動能力，還能讓參加者感受節日氣氛。		

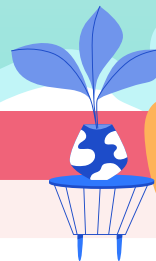


社交及康樂活動

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。		



毛絨條月兔花燈製作坊 (1)

日期	2026 年 8 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

毛絨條月兔花燈製作坊 (2)

日期	2026 年 9 月 1 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 透過用毛絨條製成月兔花燈，可用作裝飾室內家居。

[請留意毛絨條月兔花燈製作坊 (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 8 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 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。		

醫學與軍火博覽 — 素食自助宴一天遊

日期 2026 年 9 月 4 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 \$215

名 額 58 人

行程

1. 參觀香港醫學博物館
2. 銅鑼灣樂園素食自助午餐
3. 參觀香港賽馬會復修軍火庫 (金鐘) + 遊覽 PMQ 元創方 (中環)

【銅鑼灣樂園素食自助午餐】
《每席 12 人》
素食自助午餐

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。

開開心心迎中秋 (1)

日期 2026 年 9 月 22 日 (星期二)

時間 下午 2:00 至 3:00

地點 本中心活動室

對象 中心會員

內容 中秋佳節前夕，與中心會員一起透過遊戲、抽獎及表演環節，從而擴闊參加者社交圈子及增加對中心歸屬感。

備註 「開開心心迎中秋 (1)」及「開開心心迎中秋 (2)」活動內容一樣，每位會員只可選擇報名其中一場。

開開心心迎中秋 (2)

日期 2026 年 9 月 22 日 (星期二)

時間 下午 3:30 至 4:30

費用 全免

每場名額 25 人

隱長活動 - 與您聚一聚

日期 2026 年 9 月 30 日 (星期三)

對象 區內隱蔽長者 (需由社工個別邀請)

活動時間及地點 下午 2:00 至 3:00，中心活動室

名額 12 人

費用 全免

內容 安排中心義工與隱蔽長者一起進行遊戲、做手工及表演，讓參加者可了解中心服務及認識新朋友。



輕鬆動一動 (1)		輕鬆動一動 (2)	
日期	2026 年 9 月 14 日 (星期一)	日期	2026 年 9 月 21 日 (星期一)
時間	下午 3:00 至 4:00	時間	下午 3:00 至 4:00
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	22 人	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)		長者健體操 (2)	
日期	2026 年 9 月 10 日 (星期四)	日期	2026 年 9 月 24 日 (星期四)
時間	上午 11:30 至下午 12:30	時間	上午 11:30 至下午 12:30
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	27 人	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

扮靚 D - 護膚化妝班

日期 2026 年 7 月 28 日 (星期二)

時間 下午 2:30 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 由專業化妝導師講解基礎護膚程序、化妝技巧，並讓參加者實踐，享受輕鬆有趣的美妝經驗。

《此活動由 Yumicca (美幸) 專業化妝導師主講》



皮革鎖匙扣工作坊

日期 2026 年 7 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 \$20

名額 10 人

內容 預先完成裁剪羊皮材質成英文字母造型，利用基礎縫製技巧完成時尚的皮革小配件。

備註 此活動由 JollyHub 導師協辦。



DIY 簡易吸塵器

日期 2026 年 8 月 12 日 (星期三)

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 透過親手組裝簡易吸塵器，讓參加者在動手實作中提升專注力、手眼協調及解難能力，並從親手完成組裝作品中獲得成功感。



旅行急救處理講座

日期 2026 年 9 月 7 日 (星期一)

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 30 人

內容 講解旅行中需要攜帶的藥物及急救用品，並了解現時世界各區的主要疾病及預防方法，減少旅行途中的擔憂。

備註 此活動由明愛賽馬會照顧者資源及支援中心護士講解。



銀齡泰拳體驗班

日期 2026 年 9 月 23 日 (星期三)

時間 下午 1:00 至 2:00

對象 中心耆青會員

內容 介紹泰拳簡單基本練習動作，讓參與者提升身體協調性，並輕鬆體驗此運動帶來的樂趣及有助釋放生活壓力

備註 參加者請穿著輕便服飾，以便進行運動練習。

地點 本中心活動室

費用 全免

名額 14 人

《此活動由專業體適能導師教授》

浮遊花燈泡小夜燈工作坊

日期	2026 年 9 月 25 日 (星期五)	地點	中心活動室
時間	下午 2:30 至 3:30	費用	\$20
對象	耆青會員	名額	10 人
內容	將乾燥花花材精心排列於燈泡造型容器當中，再注入流沙油，完成浮游花燈泡小夜燈。		
備註	此活動由 JollyHub 導師協辦。		

義工服務

耆青義工服務 — 花好月圓義工佈置

日期	2026 年 9 月 2 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	名額	10 人
內容	義工們製作中秋節手工，裝飾中心環境。		



耆青義工服務 - 耆青中秋總是情

日期	2026 年 9 月 23、30 日 (星期三)	地點	中心活動室
時間	下午 2:30 至 4:30 (第一節)、 下午 2:00 至 3:00 (第二節)	費用	全免
對象	耆青會員	名額	10 人
內容	第一節為學習制作中秋飾物及帶領活動技巧；並於第二節中心中秋節慶活動中協助帶領小遊戲及運動，關懷有需要長者。		



退休生活規劃

耆青資訊科技 - 問問 AI 小助理：Gemini 基礎入門

日期	2026 年 9 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	耆青會員	名額	8 人
內容	學習使用基礎手機智能 AI 程式 Gemini 基礎功能，為護老者生活上帶來便利。		



2026-2027 年度主題

守護花田「護」•「腦」結伴行計劃

2026 年 7 至 9 月第二季

毋忘我

(記憶與紀念，不要忘記我)



跨境安老院舍知多少

日期	2026 年 8 月 14 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	中心會員 / 護老者	名額	30 人
內容	邀請香港賽馬會伸手助人肇慶護老頤養院介紹跨境安老服務，包括院舍環境、收費、申請程序及醫療配套等實用資訊。		

《此活動由 香港賽馬會伸手助人肇慶護老頤養院 註冊社工主講》

迷你傳統花牌工作坊

日期	2026 年 8 月 21 日 (星期五)	地點	本中心活動室
時間	下午 3:30 至 4:45	費用	\$20
對象	中心會員 / 護老者	名額	15 人
內容	參加者透過親手製作迷你花牌，體驗傳統工藝的特色與創作樂趣，在製作過程中可放鬆身心及紓緩壓力。		



《此活動由丈量世界課程顧問公司 花牌手作藝師 合作推行》

參觀愛國教育支援中心

日期	2026 年 9 月 28 日 (星期一)	對象	中心會員 / 護老者
集合時間	上午 9:00	費用	\$100
時間	上午 9:00 至下午 1:30	名額	22 人
內容	是次活動會參觀愛國教育支援中心，並在參觀之後品嚐中式午宴。		

守護花田義工大使 — 探訪服務日

日期	2026 年 8 月 28 日 (星期五)	對象	中心義工 (已完成守護花田義工大使訓練)
時間	下午 2:30 至下午 3:30	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30
內容	上門探訪認知障礙症長者家庭，表達關懷，並帶領簡單認知訓練遊戲及運動。		

2026-2027 老有所為活動計劃 合一茶寮・ 長幼樂聚品茶香計劃



「茶寮好伙記」義工大使招募

現招募會員成為「茶寮好伙記」義工大使，旨在透過訓練，加強義工對茶藝的知識；並提供服務機會，讓義工向有需要長者、護老者及學生推廣茶藝相關資訊，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「茶寮好伙記」，有興趣者請與職員查詢。

「茶寮好伙記」義工培訓

地點	中心活動室	日期	時間
對象	中心會員	8月5日	下午 3:45 至 4:45 (星期三)
費用	全免	8月19日	
名額	30人	9月9日	
內容	讓義工學習茶藝知識，並學習與有需要長者、護老者及學生分享茶藝內容的心得，為長幼共融活動準備。		9月29日 下午 2:30 至 3:30 (星期二)

2026 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(十七)	2(十八)	3(十九)	4(二十)
			特區成立紀念日			02:00-03:30 金齡天地
5 (廿一)	6(廿二)	7(小暑)	8(廿四)	9(廿五)	10(廿六)	11(廿七)
09:30-10:00 活動抽籤 10:30-12:00 加灣素怡保康售賣日	10:15-11:15 義合一義工隊集會 02:00-03:15 長幼義工交流 - 聖士提反書院探訪(外出)	10:15-11:15 義合一義工隊集會 02:00-03:15 長幼義工交流 - 聖士提反書院探訪(外出)	11:30-12:30 小結他聚會	03:00-04:00 紅十字書英團步操練習		02:00-03:30 金齡天地
12 (廿八)	13(廿九)	14(六月)	15(初二)	16(初三)	17(初四)	18(初五)
10:30-11:30 足部平安講座(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:45 老友跳飛機 - 方型踏步班	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:45 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 動感舞蹈班(渣華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操(二)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 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 智叻有你	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	10:00-11:00 陪您歇息、加加油! 02:00-03:30 金齡天地
19 (初六)	20(初七)	21(初八)	22(初九)	23(大暑)	24(十一)	25(十二)
11:00-12:00 益智醒腦食療法講座(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:15-04:15 「腦」力全開: 平板大挑戰	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 「紅十字書英團」集會 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 書妙非凡 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	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 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 護老耆小組 - 護老關心島	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		10:30-12:00 抒藝・護老小組 02:00-03:30 金齡天地
26 (十三)	27(十四)	28(十五)	29(十六)	30(十七)	31(十八)	
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 非遺宋錦鏡子工作坊	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機 - 方型踏步班 02:30-04:30 扮靚 D - 護膚化妝班	09:30-11:00 粵曲班 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 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 智叻有你	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 皮革鎖匙扣工作坊		

2026 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	
2 (二十)											1(十九)	
	10:30-12:00	加營素怡保康售賣日	4(廿二)		5(廿三)		6(廿四)		7(立秋)		8(廿六)	
	01:45-02:45	預防痛症伸展操	09:00-10:00	康樂健體操	09:30-11:00	粵曲班	09:00-10:00	易筋操	09:15-04:00	文化漫步遊 (外出)	10:30-12:00	抒藝 • 護老小組
9 (廿七)	03:30-04:30	芳蘭木柱同樂日	11:30-12:30	老友跳飛機 - 方型踏步班	11:30-12:30	書妙非凡	09:00-12:00	書乒樂 (滄華道體育館)	09:00-10:15	英文通識 (一) 班	02:00-03:30	金齡天地
			02:30-04:30	毛絨條月兔花燈製作坊 (1)	01:00-02:00	動感舞蹈班 (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		
					01:00-02:00	活力健身操 (二) 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		
16 (初四)					02:15-03:15	瑜伽鬆一鬆	03:30-04:30	護老者小組 - 護老關心島	03:30-04:30	認知障礙症人士溝通與安撫方法		
					03:45-04:45	「茶寮好伙記」義工培訓						
23 (處暑)	10:30-12:00	普及健體運動	11(廿九)		12(三十)		13(七月)		14(初二)		15(初三)	
	01:45-02:45	預防痛症伸展操	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	09:00-10:00	香港遊樂協會全港實旗日 2026
	03:15-04:15	基礎手機影片拍攝技巧	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	書乒樂 (滄華道體育館)	10:45-12:15	輕歌頌唱讚美操	10:00-11:00	陪您歇息、加加油！
30 (廿八)					01:00-02:00	動感舞蹈班 (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	02:00-03:30	金齡天地
					01:00-02:00	活力健身操 (二) 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	跨境安老院舍知多少		
					02:15-03:15	瑜伽鬆一鬆	03:30-04:30	智叻有你				
23 (處暑)	10:00-12:00	手握手力測試 (2)	18(初六)		19(初七)		20(初八)		21(初九)		22(初十)	
	01:45-02:45	預防痛症伸展操	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	10:30-12:00	抒藝 • 護老小組
	03:15-04:45	小巧風扇子捲紙冰箱貼工作坊	11:30-12:30	老友跳飛機 - 方型踏步班	11:30-12:30	書妙非凡	09:00-12:00	書乒樂 (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
23 (處暑)					01:00-02:00	動感舞蹈班 (滄華道體育館)	10:15-11:15	活力健身操 (一) 班	12:00-02:00	齊來賀壽享美食 (外出)		
					01:00-02:00	活力健身操 (二) 班	02:00-03:00	健康中國舞蹈大使培訓班	01:30-03:00	懷舊金曲班		
					02:15-03:15	瑜伽鬆一鬆	03:30-04:30	護老者小組 - 護老關心島	03:30-04:45	迷你傳統花牌工作坊		
23 (處暑)	11:00-11:45	機電安全講座	25(十三)		26(十四)		27(十五)		28(十六)		29(十七)	
	01:45-02:45	預防痛症伸展操	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	陪您歇息、加加油！
	03:30-04:30	搖出好腦力	10:15-11:15	「紅十字書英團」集會	11:30-12:30	小結他聚會	09:00-12:00	書乒樂 (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
23 (處暑)					01:00-02:00	動感舞蹈班 (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		
					01:00-02:00	活力健身操 (二) 班	02:00-03:00	健康中國舞蹈大使培訓班	02:30-03:30	守護花田義工大使 - 探訪服務日 (外出)		
					02:15-03:15	椅子瑜伽樂	03:30-04:30	智叻有你				
23 (處暑)					03:30-04:30	認知障礙症人士安全進食及減低哽噎風險						
23 (處暑)	10:30-11:30	足部平安講座 (2)	31(十九)									
	01:45-02:45	預防痛症伸展操										

2026 年9月活動時間表

24

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1(二十)	2(廿一)	3(廿二)	4(廿三)	5(廿四)
	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機 - 方型踏步班 02:30-04:30 毛絨條月兔花燈製作坊 (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 03:45-04:45 耆青義工服務 - 花好月圓義工佈置	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂 (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 耆老耆小組 - 耆老關心島	09:30-04:45 醫學與軍火博覽 - 素食自助餐一天遊 (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		10:30-12:00 抒藝 • 耆老小組 02:00-03:30 金齡天地
			8(廿七)	9(廿八)	10(廿九)	11(八月)
6 (廿五)	7(白露)	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 03:30-04:30 耆老耆講座 - 防跌必修課	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 03:45-04:45 「茶寮好伙記」義工培訓	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂 (滄華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操 (一) 班 11:30-12:30 耆老耆健體操 (1) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班	09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:30-12:00 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:15-08:30 義工聯誼活動 - 團爐聚情誼 (外出)	10:00-11:00 情滿中秋 (1) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 情滿中秋 (2)
13 (初三)	14(初四)	11:00-12:00 益智醒腦食療法講座 (2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動 (1)	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 02:00-03:30 愛心親善大使 - 探訪服務日 (外出)	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆兵樂 (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 耆老耆小組 - 耆老關心島	09:00-03:00 數碼理財教育體驗館 (外出) 09:00-10:15 英文通識 (一) 班 10:30-12:00 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 耆青資訊科技 - 問問 AI 小助理: Gemini 基礎入門	10:00-03:30 認知障礙症服務推廣站 2026 10:30-12:00 抒藝 • 耆老小組 02:00-03:30 金齡天地
20 (初十)	21(十一)	10:30-12:00 智財護航社區教育互動工作坊 03:00-04:00 輕鬆動一動 (2)	23(秋分) 11:30-12:30 耆妙非凡 01:00-02:00 銀齡泰拳體驗班 02:30-04:30 耆青義工訓練 - 耆青中秋總是情 03:45-04:45 中秋健腦花燈樂	24(十四) 11:30-12:30 耆老耆健體操 (2) 03:30-04:30 智叻有你	25(十五) 02:30-03:30 浮遊花燈泡小夜燈製作坊 03:45-04:45 「認知友善好友」工作坊 2026	26(十六)
27 (十七)	28(十八)	09:00-01:30 參觀愛國教育支援中心 (外出) 11:00-12:00 雀巢三花奶粉售賣日	30(二十) 10:30-11:30 耆老耆講座 - 告別腰痛 02:00-03:00 應長活動 - 與您聚一聚 02:00-03:00 耆青義工服務 - 耆青中秋總是情			



中秋節

中秋節



6
(廿五)

13
(初三)

20
(初十)

27
(十七)