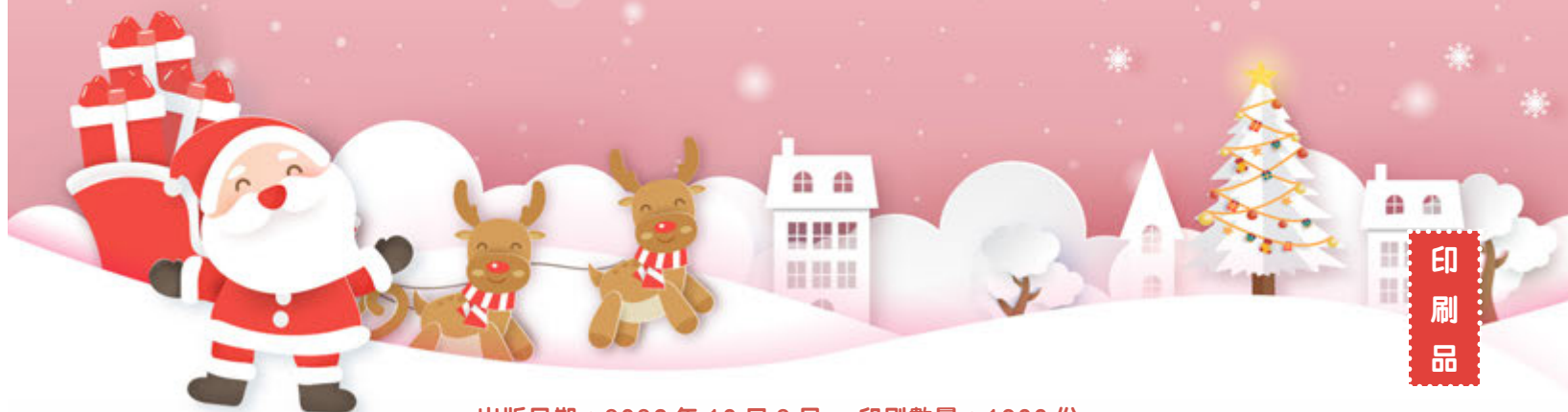




中華基督教會合一堂耆年中心

2026 年10至12月份會員通訊



印刷品

出版日期：2026 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@hkccccc.org

網址：http://www.hycss.org.hk

中心報告

- ◆ 2026-2027 年度主題活動「守護花田「護」•「腦」結伴行計劃」踏入第三季，本季以木棉花(堅韌不拔、珍惜)為主題，內容包括「國安法教育講座、終有得揀小組、多肉植物玻璃盆景工作坊、嘉道理農場暨植物園及義工訓練」等多方面，歡迎長者、護老者及義工踴躍參與。
- ◆ 2026 年 10 月 8 日(星期四)上午 9 時 15 分，本中心進行走火警演習。
- ◆ 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。
- ◆ 2026-2027 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「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。

2026 年 10 月份	2026 年 12 月份
10 月 1 日 (星期四) 國慶日 10 月 19 日 (星期一) 重陽節翌日	12 月 25 日 (星期五) 及 12 月 26 日 (星期六) 聖誕節

2026 年 10 至 12 月活動報名程序

日期	時間	項目	備註
2026 年 9 月 25 日 (星期五)、 9 月 28 日 (星期一) 及 9 月 29 日 (星期二)	上午 9 時 至 下午 5 時	有興趣報名 2026 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 2026 年 9 月 29 日或之前遞交活動報名表。(班組報名及訂奶粉除外)
2026 年 10 月 5 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。



健康生活教育推廣

10 月份

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2026 年 10 月 5 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 9 月 8 日至 9 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 >>			



跌倒風險測試 (1)

日期	2026 年 10 月 12 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	經常跌倒易導致繼發性傷害，嚴重時會致骨折、腦出血，心肌梗死等惡性損傷。在生理和心理影響下，往往會導致再次跌倒。測試進行時，參加者需要站立在測力板上約一分鐘，以評估其跌倒之風險。		
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 >>			





[請留意跌倒風險測試 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

心血管測試 (1)

日期	2026 年 10 月 26 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	35 人
內容	透過簡單血管測試可讓長者知道自己的血管健康狀況，血管健康會直接影響我們心血管整體的健康和免疫力功能。		
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 >>			

[請留意心血管測試 (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

正視肩膊痛講座 (1)

日期	2026 年 11 月 9 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. 肩部的護理及減低關節僵硬的方法。 2. 示範肩部運動。		
《此活動由衛生署註冊護士負責主講》			
[請留意正視肩膊痛講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]			





腸道暢通飲食要訣講座 (1)

日期	2026 年 11 月 16 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. 導致便秘的因素及改善方法。 2. 預防便秘的飲食建議。		
《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》			
[請留意腸道暢通飲食要訣講座 (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	2026 年 11 月 2 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 \$205) 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 10 月 6 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》		

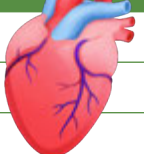


跌倒風險測試 (2)

日期	2026 年 11 月 23 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	經常跌倒易導致繼發性傷害，嚴重時會致骨折、腦出血，心肌梗死等惡性損傷。在生理和心理影響下，往往會導致再次跌倒。 測試進行時，參加者需要站立在測力板上約一分鐘，以評估其跌倒之風險。		
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 >>			
[請留意跌倒風險測試 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]			

心血管測試 (2)

日期	2026 年 11 月 30 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	35 人
內容	透過簡單血管測試可讓長者知道自己的血管健康狀況，血管健康會直接影響我們心血管整體的健康和免疫力功能。		
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 >>			
[請留意心血管測試 (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

腸道暢通飲食要訣講座 (2)

日期	2026 年 12 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. 導致便秘的因素及改善方法。2. 預防便秘的飲食建議。		
《此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講》			
[請留意腸道暢通飲食要訣講座 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]			



正視肩膊痛講座 (2)

日期	2026 年 12 月 28 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. 肩部的護理及減低關節僵硬的方法。2. 示範肩部運動。		
《此活動由衛生署註冊護士負責主講》			
[請留意意正視肩膊痛講座 (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 12 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 \$205) 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 11 月 3 日至 11 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》			



雀巢三花奶粉售賣日

日期	2026 年 12 月 21 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	5. 此活動需於 10 月 12 日至 12 月 4 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。 6. 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)。 7. 如貨源短缺，中心保留最終的售賣安排。 8. 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	10月27日、11月24日及12月29日(星期二)
時間	上午10:15至11:15(10、11月集會) 上午11:15至下午12:15(12月集會)
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	10月13日、11月3日及12月1日(星期二)
時間	上午10:15至11:15
地點	中心活動室
對象	義合一義工隊成員
內容	每月定期集會，策劃不同的義工活動。

愛心親善大使 - 探訪服務日			
日期	2026年12月10日(星期四)	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	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！



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14日(星期三)	上午 11:30至12:30
費用	全免	2	10月28日(星期三)	
名額	20人	3	11月11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	11月25日(星期三)	
		5	12月9日(星期三)	
		6	12月23日(星期三)	

2026「老有所為活動計劃」頒獎典禮直播			
日期	2026年11月4日(星期三)	對象	中心義工
時間	下午2:30至4:15	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30人
內容	觀看「老有所為活動計劃」頒獎典禮網上直播。		



東區醫院日攤位義工服務			
日期	2026年11月21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
集合地點	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。		



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。

糖尿病患者的健康飲食

適當的飲食調節對糖尿病患者於控制病情、預防或延緩併發症均十分重要。有些糖尿病患者誤將飲食調節理解為「節食」。其實糖尿病患者只要依循均衡飲食的原則，並作出適當的調節，食物的選擇仍可以十分豐富。

糖尿病患者的健康飲食要訣



1. 定時定量進食

定時定量進食是要避免過饑或過飽，以維持血糖的穩定。若在一餐中進食大量的食物，會導致血糖大幅上升，而進食太少則會令血糖過低，影響健康。

2. 維持均衡及多元化飲食

糖尿病患者應多元化及適量地進食穀物類、蔬菜、水果、肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品，並減少進食含高脂肪、高糖分和高鹽分的食物。

3. 多吃含高纖維素的食物

糖尿病患者宜多進食含高纖維素的食物。纖維素可分水溶性和非水溶性兩類。含較高水溶性纖維的食物包括麥皮、水果和乾豆；含較高非水溶性纖維的食物包括全麥包、蔬菜及水果。

4. 選用健康煮食方法

- 採用低脂肪的煮食方法包括白灼、蒸、炆、燉、焗和少油快炒。避免採用煎、炸和多油炒等高脂肪的烹調方法。選擇煮食油時，宜選擇植物油如花生油、芥花籽油等，避免採用動物脂肪如豬油和牛油。
- 烹調肉類或家禽時，先將肥膏和皮層去掉，以減低脂肪的攝取。
- 多選用天然調味料（如薑、蔥、蒜頭、胡椒粉、果皮等）。避免選用大量含糖分的調味料（如砂糖、海鮮醬、茄汁等）。
- 生粉含高醣質，所以烹調時應減少用作打芡。

5. 適量進食含醣質的食物

- 食物所含的醣質如澱粉質、果糖和乳糖均會影響血糖的水平，因此必須適量地分配於每日的飲食中，以維持血糖的穩定。進食含醣質的食物（如薯仔）、豆類（如眉豆、果仁），可運用「醣質交換法」來進行換算。即是說在進食含醣質的食物，要將該餐所有含醣質的食物如飯、麵一起計算，例如兩粒栗子的醣質約相等於一湯匙的飯，所以進食了兩粒栗子後，便要與該餐含醣質的食物作換算，如少吃一湯匙飯。
- 有些糖尿病患者擔心水果的果糖會影響血糖的控制，於是便減少進食，甚至完全不吃。其實水果含豐富維生素、礦物質、抗氧化物和纖維素，是均衡飲食中不可缺少的食物。患者一般每天可吃兩份水果。一份水果即等於一個細橙、或一個細雪梨、或一個奇異果。患者可按自己的喜好每天進食合適的分量。
- 只要懂得使用「醣質交換法」，及用代糖來調味，糖尿病患者亦可以吃甜品。例如吃了含有高醣質的材料如番薯、紅豆等，便要運用「醣質交換法」減少吃飯，來避免進食過多醣質，以達致血糖的控制。
- 如對「醣質交換法」有疑問，可諮詢醫護人員或營養師。

6. 採用合適的餐單

每個人所需的營養和分量都不同，所以糖尿病患者宜諮詢醫護人員的意見，不應跟隨其他患者的餐單。肥胖的糖尿病患者，宜按照醫護人員的指示，減少進食分量及做適量運動，以控制體重。

資料來源：衛生署 長者健康服務

護老者互助小組



樂藝身心・護老小組

地點	中心活動室	日期		時間	
對象	中心護老者	10月24日			
費用	全免	11月7日		上午	
名額	12人	11月21日		10:30至11:30	
內容	每節進行不同的活動，為護老者提供一個靜心時間，從而舒緩壓力，放鬆心靈。		12月5日		(星期六)
		12月19日			

護老者小組 - 舒心避風港

地點	中心活動室		節數	日期	時間
對象	中心護老者		1	10月22日(星期四)	下午 3:30 至 4:30
費用	全免		2	11月5日(星期四)	
名額	16人		3	11月19日(星期四)	
內容	歡迎來到護老者的避風港！在這裡停泊身心、暢談照顧日常，輕鬆掌握最新長者與護老資訊。		4	12月3日(星期四)	
		5	12月17日(星期四)		
		6	12月31日(星期四)		



護老者講座

居家旅行平安藥

日期	2026年11月10日(星期二)	對象	中心護老者 / 會員
時間	下午2:30至3:30	費用	全免
地點	中心活動室	名額	30人
內容	1. 常見用藥需知及謬誤 2. 看門口藥及旅行藥包準備 3. 介紹社區藥房服務		



《此活動由香港大學藥理及藥劑學系 註冊藥劑師主講》

危機處理知識講座

日期	2026年11月24日(星期二)	對象	中心護老者 / 會員
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	1. 用電安全 2. 如遇火警，濃煙，如何逃生保命？ 3. 日常自救工具應用 4. 升降機急升急墮，電光火石之際，如何自救 5. 長者防跌小貼士		



《此活動由緊急應變中心主講》

中醫講座：中醫在精神健康與睡眠的作用

日期	2026年12月15日(星期二)
時間	下午3:45至4:45
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，深入認識精神健康與睡眠的問題，如何預防及改善方法。

《此活動由解藥堂 — 陳芊 中醫師主講》

婦女健康知多D

日期	2026年12月29日(星期二)
時間	上午10:00至11:00
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. 預防及改善小便失禁的方法 2. 訓練盆骨底肌肉以改善失禁情況的方法

《此活動由衛生署 註冊護士主講》

護老者活動

老友跳飛機 - 方型踏步班 (2026 年 10-12 月)

日期	2026 年 10 月 13 日、10 月 20 日、10 月 27 日； 11 月 3 日、11 月 10 日、11 月 17 日、11 月 24 日； 12 月 1 日、12 月 8 日、12 月 15 日 (逢星期二)		
時間	上午 11:30 至下午 12:30 (10 月 13 日及 12 月 15 日因要做成效評估，故時間為上午 11:30 至下午 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		



手機人像攝影「拍得瘦、拍得靚」實戰班

日期	2026 年 11 月 2 日 (星期一)	對象	中心護老者
時間	下午 3:15 至 4:15	費用	全免
地點	中心活動室	名額	16 人
內容	以輕鬆趣味的形式，現場教大家實用的手機人像拍照小技巧！無需複雜設定，即學即用，讓你在日常生活中輕鬆捕捉親友最美的一面；課堂以 Android 手機系統作講解。		



樂齡手機班 - 網上娛樂輕鬆學

日期	2026 年 12 月 28 日 (星期一)	對象	中心護老者
時間	下午 3:15 至 4:15	費用	全免
地點	中心活動室	名額	16 人
內容	以簡單、實用為本，教大家使用手機觀看網上電視與收聽電台，讓你在喘息空間隨時隨地放鬆身心；課堂以 Android 手機系統作講解。		

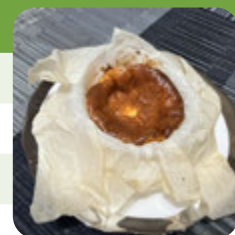
聖誕沙畫蠟燭 DIY

日期	2026 年 12 月 16 日 (星期三)	對象	中心護老者
時間	下午 3:45 至 5:00	費用	\$60
地點	中心活動室	名額	12 人
內容	將一層一層的彩沙蠟加入香薰精油堆疊出獨一無二的香薰蠟燭，為自己的身心充電，在節日裡加添氣氛。		



樂聚烘焙：巴斯克蛋糕

日期	2026 年 12 月 29 日 (星期二)	對象	中心護老者
時間	下午 2:30 至 4:30	費用	\$40
地點	中心活動室	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。		



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 (10 月 -11 月)

地點	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	10 月 17 日	上午
名額	15 人	10 月 31 日	10:00 至
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。	11 月 14 日	11:00
		11 月 28 日	(星期六)

有需要護老者活動

瑜伽鬆一鬆 (10-11 月)

日期	2026 年 10 月 28 日、11 月 11 日、18 日、25 日 (星期三)，共 4 堂	對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
時間	下午 2:15 至 3:15	費用	全免
地點	中心活動室	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》

石膏娃娃彩繪工作坊

日期	2026 年 11 月 3 日 (星期二)	時間	下午 2:00 至 3:30
地點	中心活動室	費用	全免
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)	名額	15 人
內容	在輕鬆的創作氛圍中，參加者透過為石膏娃娃自行加上不同 Acrylic 顏色，製作出一個獨一無二的娃娃，讓個人全情感受藝術帶來的放鬆感。		

《此活動由 Mindful Living 導師教授》



椅子瑜伽樂 (12 月)

日期	2026 年 12 月 2 日、9 日、16 日、23 日 (星期三)，共 4 堂	對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
時間	下午 2:15 至 3:15	費用	全免
地點	中心活動室	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》



溫馨聖誕仲有您 (1)

日期	2026 年 12 月 12 日 (星期六)
時間	上午 10:00 至 11:00
對象	中心有需要護老者 (需由社工個別邀請)
名額	30 人
地點	中心活動室

溫馨聖誕仲有您 (2)

日期	2026 年 12 月 12 日 (星期六)
時間	下午 3:30 至 4:30
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)
名額	30 人
費用	全免

內容 在輕鬆氣氛下，透過有趣遊戲及抽獎，與參加者一起預祝聖誕節及彼此共渡愉快的時刻。
備註 若報名「溫馨聖誕仲有您 (2)」人數踴躍，部份參加者與照顧者將安排出席「溫馨聖誕仲有您 (1)」。

大澳樂悠悠

日期 2026 年 12 月 18 日 (星期五) **費用** \$150

集合時間及地點 上午 9:00，中心大堂 **名額** 34 人

活動時間 上午 9:30 至下午 3:00 **活動地點** 大澳

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 透過活動讓參加者輕輕鬆鬆漫遊大澳及感受大澳風土人情，並可親身體驗及製作傳統茶棵食品，活動後安排在大澳小店內享用豐富風味午餐。



預防認知障礙症教育推廣及服務

公眾教育

記憶怎樣形成及出錯

日期 2026 年 10 月 16 日 (星期五)

地點 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 由職業治療師以生活化方式講解記憶由接收資訊、儲存至提取的過程，以及有時未能記住、記錯或一時想不起來的原因。講座將配合日常生活例子作講解，並分享實用的記憶方法。



《此活動由 明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 職業治療師 主講》

音樂都可以治療？



日期 2026 年 10 月 30 日 (星期五)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 中心活動室 **費用** 全免

對象 中心會員 / 護老者 **名額** 30 人

內容 由音樂治療師介紹音樂治療的基本概念，以及音樂治療與一般唱歌或音樂欣賞活動的分別，並講解音樂如何應用於支援長者及認知障礙症人士的記憶、情緒、溝通和社交需要。講座亦會加入簡單體驗，讓參加者了解音樂治療的實際應用。

《此活動由 香港音樂治療有限公司 音樂治療師 主講》

健腦活動有妙法

日期 2026 年 11 月 27 日 (星期五)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 中心活動室 **費用** 全免

對象 中心會員 / 護老者 **名額** 30 人

內容 由職業治療師講解日常生活中實用的健腦方法，介紹如何透過不同認知刺激活動鍛鍊記憶力、專注力及思考能力，並分享簡單易做的健腦技巧，讓參加者將健腦融入日常生活，保持腦筋活躍。

《此活動由 基督教家庭服務中心智活記憶及認知訓練中心 職業治療師 主講》



長者及護老者支援及訓練

智叻有你 (10-12 月)

地點 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 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。

聚會日期 2026 年

時間

10 月 15 日 (四)

10 月 29 日 (四)

11 月 12 日 (四)

11 月 26 日 (四)

12 月 10 日 (四)

隔星期四
下午 3:30
至
4:30



耆妙非凡 (10-12 月)

地點	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 21 日 (三)		隔星期三	
費用	全免	11 月 4 日 (三)		上午 11:30	
名額	16 人	11 月 18 日 (三)		至	
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 2 日 (三)		中午 12:30	
		12 月 16 日 (三)			

卡祖笛初體驗

日期	2026 年 11 月 16 日 (星期一)	對象	認知障礙症長者及其護老者 (需由社工個別邀請)
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
地點	中心活動室	名額	10 人
內容	透過簡單易學的卡祖笛吹奏、節奏模仿及歌曲合奏等活動，讓參加者體驗音樂的樂趣。活動藉着聆聽、跟隨指令及記憶節奏，訓練參加者的專注力、反應能力及其他認知能力。		



馬賽克花瓶 DIY

日期	2026 年 11 月 23 日 (星期一)	對象	認知障礙症長者及其護老者 (需由社工個別邀請)
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
地點	中心活動室	名額	10 人
內容	透過拼貼不同顏色及形狀的馬賽克材料，製作個人化花瓶，並讓參加者自行選擇和配搭仿真花材完成插花作品。活動藉着顏色辨認、圖案設計、步驟跟隨及花材配搭，訓練專注力、視覺空間能力、手眼協調和創意表達。		



聖誕腦力派對

日期	2026 年 12 月 24 日 (星期四)	對象	認知障礙症長者及其護老者 (需由社工個別邀請)
時間	下午 3:30 至 4:30	費用	全免
地點	中心活動室	名額	20 人
內容	聖誕節共聚一堂，透過集體遊戲，讓參加者在歡欣的節日氣氛中感受聖誕佳節的喜悅，同時鍛鍊專注力、記憶力、反應能力及社交技巧。		



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。		

毛絨條聖誕花環製作坊 (1)

日期 2026 年 11 月 9 日 (星期一)

時間 下午 3:00 至 5:00

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環，可用作聖誕裝飾室內家居。

毛絨條聖誕花環製作坊 (2)

日期 2026 年 11 月 30 日 (星期一)

時間 下午 3:00 至 5:00

地點 中心活動室

對象 中心會員

費用 \$40

名額 10 人



[請留意毛絨條聖誕花環製作坊 (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 12 月 11 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。

紀利華木球會舉辦之「長者同樂日」

日期 2026 年 11 月 13 日 (星期五)

集合時間 上午 9:30

時間 上午 10:00 至下午 3:30

集合地點 港運城地下大堂

費用 \$30

名額 118 人

對象 中心會員

內容 1. 體驗草地滾球
2. 午膳
3. 精彩表演、遊戲

地點 紀利華木球會 (香港跑馬地黃泥涌道 188 號)



聖誕動感 LALALA (1)

日期 2026 年 12 月 22 日 (星期二)

時間 上午 11:00 至 12:00

地點 中心活動室

每場名額 25 人

內容 活動以舞會進行，與中心會員一起跳舞、並透過遊戲、抽獎及表演，一同共聚聖誕節。

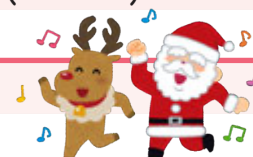
聖誕動感 LALALA (2)

日期 2026 年 12 月 22 日 (星期二)

時間 下午 3:45 至 4:45

對象 中心會員

費用 全免



請留意「聖誕動感 LALALA (1)」及「聖誕動感 LALALA (2)」之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次！

輕鬆動一動 (1)

日期 2026 年 12 月 14 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 12 月 21 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)		長者健體操 (2)	
日期	2026 年 12 月 10 日 (星期四)	日期	2026 年 12 月 17 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

風筒 DIY

日期	2026 年 10 月 26 日 (星期一)	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 透過木製風筒模型拼砌活動，參加者可跟隨步驟組裝及設計自己的風筒模型，在輕鬆有趣的 DIY 過程中發揮創意，同時鍛鍊專注力、手眼協調及解難能力，享受動手製作的樂趣。

備註 完成品為木製模型，主要作學習用途



普拉提體驗工作坊

日期	2026 年 11 月 18 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 普拉提 (Pilates) 是現今非常流行的運動。透過拉筋和加強伸展動作，達至強化肌肉，對脊骨及關節有整合的作用，有助改善健康與體能。

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》



口琴工作坊

日期	2026 年 11 月 20 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	10 人

內容 透過介紹口琴的基本結構、吹奏方法及簡單樂曲，讓耆青人士體驗音樂演奏的樂趣。活動藉着呼吸控制、節奏模仿及歌曲合奏，促進身心放鬆，並鍛鍊專注力及協調能力。



非遺竹編花朵胸針

日期	2026 年 12 月 11 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	6 人

內容 教授以傳統竹編技巧，編織花形胸針飾品，讓參加者在靜心編織中感受手作帶來的療癒。

《此活動由 Prismart 導師教授》



扮靚 D - 美甲貼膜初體驗

日期 2026 年 12 月 18 日 (星期五)

地點 中心活動室

時間 下午 3:30 至 5:00

費用 全免

對象 耆青會員

名額 12 人

內容 由美甲師講解護甲的知識、美甲貼膜簡介及示範，並讓參加者實踐，享受輕鬆有趣的美甲初體驗。

《此活動由浸信會愛羣 — 社企悅己坊美甲師主講》



銀齡泰拳

日期 2026 年 12 月 23 日 (星期三)

地點 中心活動室

時間 下午 1:00 至 2:00

費用 全免

對象 耆青會員

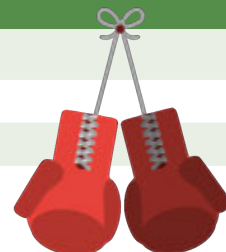
名額 14 人

內容 認識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。

[歡迎中心會員介紹 55-59 歲朋友免費登記成為中心耆青會員便可一同出席此活動。]

《此活動由專業體適能導師教授》



退休規劃

管理退休老本

日期 2026 年 10 月 20 日 (星期二)

地點 中心活動室

時間 下午 2:30 至下午 3:45

費用 全免

對象 耆青會員、護老者

名額 30 人

內容 分享規劃退休「老本」嘅方法、介紹不同投資工具同投資策略的好處及注意事項，更好地為自己規劃理財，讓退休生活過得更開心。

《此活動由投資者及理財教育委員會 (投委會) 主講》



義工服務

耆青義工服務 — 聖誕暖意義工佈置

日期 2026 年 12 月 4 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 10 人

內容 邀請你發揮創意與手藝！攜手製作聖誕裝飾，發揮協作精神為每位長者及護老者送上一份看得見的聖誕暖意與祝福！

2026-2027 老有所為活動計劃

合一茶寮 · 長幼樂聚品茶香計劃



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

「合一茶寮 · 長幼樂聚品茶香」長幼茶座探訪活動 (一)

日期 2026 年 11 月 6 日 (星期五)

對象 「茶寮好伙記」長者義工

時間 上午 9:30 至 10:30

費用 全免

地點 香港東區婦女福利會黎桂添幼兒園

內容 由長者義工到訪幼稚園，透過茶文化分享、簡單茶藝體驗及互動交流，與幼兒一同認識中國傳統茶文化，促進長幼交流及彼此欣賞。



2026-2027 年度主題

守護花田「護」•「腦」結伴行計劃

2026 年 10 至 12 月第三季 木棉花（堅韌不拔、珍惜）

多肉植物玻璃盆景工作坊

日期	2026 年 10 月 28 日 (星期三)	地點	中心活動室
時間	下午 3:45 至 4:45	費用	\$20
對象	中心護老者	名額	16 人

內容 透過園藝活動，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。

《此活動由基督教家庭服務中心 — 心靈綠洲。都市綠洲導師教授》



守護花田義工訓練 — 健腦智快樂

日期	2026 年 11 月 10 日 (星期二)	地點	中心活動室
時間	下午 4:00 至 5:00	費用	全免
對象	中心會員	名額	30 人

內容 教授義工使用平板電腦遊戲及增加對認知障礙症認識，並學習如何透過電腦遊戲與長者一起鍛鍊腦筋，為義工探訪日服務進行準備。



「國安法例知多點」國家安全法律講座

日期	2026 年 11 月 11 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	中心會員 / 護老者	名額	30 人

內容 由李敏兒律師講解國家安全相關法律的基本概念、立法目的，以及與市民日常生活的關係，並透過生活例子介紹市民應有的法律責任及守法意識，協助參加者正確認識維護國家安全的重要性。

《此活動由 李敏兒律師 主講》



「終 • 有得揀」生命教育小組

日期	2026 年 12 月 1 日、8 日、15 日、 22 日 (星期二)，共 4 堂	地點	本中心活動室
時間	下午 2:00 至 3:30	費用	全免
對象	護老者 (需由社工個別邀請)	名額	10 人

內容 透過小組與參加者進行人生回顧及探討晚期照顧、醫療意願、財務安排和後事選擇的安排。

備註 參加者必須出席 4 堂活動。

《此活動由圓滿人生服務「生命部落」生死教育計劃 主講》

親親大自然：嘉道理農場暨植物園

日期	2026 年 12 月 4 日 (星期五)	集合時間	上午 8:30
時間	上午 9:30 至下午 3:00	集合地點	港運城地下
地點	嘉道理農場暨植物園	費用	\$100
對象	中心護老者 / 會員	名額	30 人

內容 由嘉道理農場暨植物園工作人員帶領導賞，認識有機耕作及可持續發展生活模式等保育知識，並體驗動物護理員講座活動，了解工作人員照顧野生動物的心得。活動後享用豐富午膳。

備註 參加者必須自行判斷及衡量其狀況是否合適參與。



2026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(廿一)	2(廿二)	3(廿三)
				國慶日	全體員工培訓日 (下午 1:00-5:30) , 中心 12 時後不開放	02:00-03:30 金齡天地
4 (廿四)	5(廿五) 09:30-10:00 活動抽籤 10:30-12:00 加警素怡保康售賣日	6(廿六)	7(廿七)	8(寒露)	9(廿九)	10(九月)
			社工培訓日 (全日用活動室) 中心照常開放	社工培訓日 (全日用活動室) 中心照常開放	全體員工培訓日 (下午 1:00-5:30) , 中心 12 時後不開放	02:00-03:30 金齡天地
11 (初二)	12(初三)	13(初四)	14(初五)	15(初六)	16(初七)	17(初八)
10:00-12:00 跌到風險測試 (1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操	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 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 喜乒樂 (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 (10-12 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 記憶怎樣形成及出錯		10:00-11:00 陪您歇息、加加油！ 02:00-03:30 金齡天地
18 (初九)	19(初十)	20(十一)	21(十二)	22(十三)	23(霜降)	24(十五)
		09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機 - 方型 踏步班 02:30-03:45 管理退休老本	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 喜妙非凡 (10 月-12 月) 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 喜乒樂 (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 護老者小組 - 舒心避風港	10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班	10:30-11:30 樂藝身心 • 護老小組 02:00-03:30 金齡天地
25 (十六)	26(十七)	27(十八)	28(十九)	29(二十)	30(廿一)	31(廿二)
10:30-12:00 心血管測試 (1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 風筒 DIY	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 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 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆 03:45-04:45 多肉植物玻璃盆景 工作坊	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 喜乒樂 (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 (10-12 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 音樂都可以治療？		10:00-11:00 陪您歇息、加加油！ 02:00-03:30 金齡天地

2026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
1 (廿三)	2(廿四)	3(廿五)	4(廿六)	5(廿七)	6(廿八)	7(立冬)
10:30-12:00 加豐素治保康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:15-04:15 手機人像攝影 「拍得優、拍得靚」 實戰班	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 02:00-03:30 石膏娃娃彩繪工作坊	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 喜妙非凡(10-12月) 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 02:30-04:15 2026 「老有所為活動計劃」 頒獎典禮直播	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 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆 03:30-04:30 「國安法例知多點」 國家安全法律講座	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂(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 - 舒心避風港	09:30-10:30 「合一茶寮・長幼樂聚品茶香」長幼茶座探訪活動(一)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	10:30-11:30 樂藝身心・護老小組 02:00-03:30 金齡天地
8 (三十)	9(十月)	10(初二)	11(初三)	12(初四)	13(初五)	14(初六)
10:30-11:30 正視肩膊痛講座(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-05:00 毛絨條聖誕花環製作坊(1)	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 居家旅行平安藥 04:00-05:00 守護花田義工訓練 - 健腦智快樂	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 居家旅行平安藥 04:00-05:00 守護花田義工訓練 - 健腦智快樂	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 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆 03:30-04:30 「國安法例知多點」 國家安全法律講座	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂(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 智叻有你(10-12月)	09:30-03:30 紀利華木球會舉辦之(長者同樂日)(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	10:00-11:00 陪您歇息・加加油! 02:00-03:30 金齡天地
15 (初七)	16(初八)	17(初九)	18(初十)	19(十一)	20(十二)	21(十三)
11:00-12:00 陽道暢通飲食要訣講座(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 卡祖笛初體驗	09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機 - 方型踏步班	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 喜妙非凡(10-12月) 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 03:45-04:45 普拉提體驗工作坊	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂(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 - 舒心避風港	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 口琴工作坊	10:00-02:00 義工服務・東區醫院 日攤位義工服務(外出) 10:30-11:30 樂藝身心・護老小組 02:00-03:30 金齡天地
22 (小雪)	23(十五)	24(十六)	25(十七)	26(十八)	27(十九)	28(二十)
10:00-12:00 跌倒風險測試(2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 馬賽克花瓶DIY	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 「紅十字耆英團」集會 11:30-12:30 老友跳飛機 - 方型踏步班 02:30-03:45 危機處理知識講座	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 「紅十字耆英團」集會 11:30-12:30 老友跳飛機 - 方型踏步班 02:30-03:45 危機處理知識講座	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 02:15-03:15 瑜伽鬆一鬆	09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂(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 智叻有你(10-12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 健腦活動有妙法	10:00-11:00 陪您歇息・加加油! 02:00-03:30 金齡天地
29 (廿一)	30(廿二)					
10:30-12:00 心血管測試(2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-05:00 毛絨條聖誕花環製作坊(2)						



2026年12月活動時間表

20

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1(廿三)	2(廿四)	3(廿五)	4(廿六)	5(廿七)
	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 02:30-03:30 「終•有得揀」生命教育小組	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 書妙非凡(10-12月) 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	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 耆青義工服務 - 聖誕暖意義工佈置	08:30-03:00 親親大自然：嘉道理農場暨植物園(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 耆青義工服務 - 聖誕暖意義工佈置	10:30-11:30 樂藝身心• 護老小組 02:00-03:30 金齡天地	
6 (廿八)	7((大雪) 10:30-12:00 加營養怡保康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操	8(三十) 09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機 - 方型踏步班 02:00-03:30 「終•有得揀」生命教育小組	9(十一月) 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	10(初二) 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 長者健體操(1) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使培訓班 02:00-03:30 愛心親善大使 - 探訪服務日(外出) 03:30-04:30 智叻有你(10-12月)	11(初三) 09:00-10:15 英文通識(一)班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 12:00-02:00 齊來賀壽享美食(外出) 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 非遺竹編花朵胸針	12(初四) 10:00-11:00 溫馨聖誕仲有您(1) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 溫馨聖誕仲有您(2)
13 (初五)	14(初六) 11:00-12:00 腸道暢通飲食要訣講座(2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動(1)	15(初七) 09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:45 老友跳飛機 - 方型踏步班 02:00-03:30 「終•有得揀」生命教育小組 03:45-04:45 中醫在精神健康與睡眠的作用	16(初八) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 書妙非凡(10-12月) 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 03:45-05:00 聖誕沙畫蠟燭DIY	17(初九) 09:00-10:00 易筋操 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 耆老者小組 - 舒心避風港	18(初十) 09:00-03:00 大澳樂悠悠(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 03:30-05:00 扮靚 D - 美甲膜初體驗	19(十一) 10:00-11:30 樂藝身心• 護老小組 02:00-03:30 金齡天地
20 (十二)	21(十三) 11:00-12:00 雀巢三花奶粉售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動(2)	22((冬至) 11:00-12:00 聖誕動感 LALALA(1) 02:00-03:30 「終•有得揀」生命教育小組 03:45-04:45 聖誕動感 LALALA(2)	23(十五) 11:30-12:30 小結他聚會 01:00-02:00 銀齡泰拳 02:15-03:15 椅子瑜伽樂	24(十六) 03:30-04:30 聖誕腦力派對	25(十七) 26(十八)	聖誕節 聖誕節翌日

