



中華基督教會合一堂耆年中心

2024年4至6月份會員通訊



印刷品

出版日期：2024年4月2日 印刷數量：1200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

- ◆ 2024-2025 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。
- ◆ 2024 年 4 月 1 日至 30 日進行 2023-24 年度服務使用者滿意度調查，歡迎各會員對過去一年之服務給予寶貴意見，從而作出改善。
- ◆ 本年度以「精神健康」為年度主題，透過不同活動、小組、展覽、義工訓練及嘉年華會等，提升長者、護老者及社區人士對精神健康的關注，關懷自己及身邊的人。
- ◆ 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。
- ◆ 敬請留意 6 月份「加營素怡保康售賣日」暫停一次，請於 4 月至 5 月訂購足夠數量。

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1日(星期一)復活節 4月4日(星期四)清明節	5月1日(星期三)勞動節 5月15日(星期三)佛誕	6月10日(星期一)端午節

2024年4至6月活動報名程序

日期	時間	項目	備註
2024年3月26日 (星期二) 至 3月28日(星期四)	上午9時至 下午5時	有興趣報名2024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2024年3月28日或之前遞交活動報名表。(班組報名及訂奶粉除外)
2024年4月8日 (星期一)	下午2:30 至3:00	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。

2024年4至6月班組公開報名日期：

公佈剩餘名額日期：2024年6月14日(星期五)

電話查詢日期：2024年6月18日(星期二)開始

報名日日期：2024年6月26日(星期三)上午9時開始接受報名

健康生活教育推廣

4月份 健康講座

醒目烹調法寶講座

日期	2024年4月15日(星期一)	對象	中心會員
時間	上午11:00-12:00	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	30人
內容	1. 健康飲食方案 2. 傳統家常小菜的陷阱 Vs 健康變身 3. 低脂少油烹調好辦法 4. 簡易3低2高健康食譜推介		

<< 此活動由雀巢香港有限公司職員負責主講 >>

健康活動

加營素怡保康售賣日

日期	2024年4月8日(星期一)	地點	本中心活動室
時間	上午10:30-12:00	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\$184)或850克裝低糖加營素(每罐\$190)或850克裝怡保康(每罐\$215.5)。 * 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2024年3月5日至3月25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

日期	2024年4月22日(星期一)	對象	中心會員
時間	上午10:00-12:00	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	60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		

<< 此活動由雀巢香港有限公司職員負責 >>

脂肪測試(1)

日期	2024年4月29日(星期一)	對象	中心會員
時間	上午10:30-12:00	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	30人
內容	體脂率是人體內脂肪的重量在人體中體重所佔的比例，它可以很好的反映出人體的脂肪含量是多少，脂肪含量不可過高，易引起心血管等疾病風險，但也不可過低，避免太瘦導致身體免疫力下降。脂肪測試是體重的指標，可測量長者之體內脂肪比率。		
備註	活動當日將會分時段安排測試，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)有限公司職員負責 >>

[請留意脂肪測試(1)及(2)之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

5 月份 健康講座

高血壓知多少講座 (1)

日期	2024 年 5 月 20 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 10:30-11:30	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	30 人
內容	1. 高血壓的高危因素 2. 促進健康生活方式。		

《此活動由衛生署護士主講》

[請留意高血壓知多少講座 (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	2024 年 5 月 6 日 (星期一)	地點	本中心活動室
時間	上午 10:30-12:00	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 \$184) 或 850 克裝低糖加營素 (每罐 \$190) 或 850 克裝怡保康 (每罐 \$215.5)。 * 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 9 日至 4 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 >>

普及健體運動

日期	2024 年 5 月 13 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 11:00- 下午 1:00	費用	全免
地點	本中心活動室	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 >>

脂肪測試 (2)

日期	2024 年 5 月 27 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 10:30-12:00	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	30 人
內容	體脂率是人體內脂肪的重量在人體中體重所佔的比例，它可以很好的反映出人體的脂肪含量是多少，脂肪含量不可過高，易引起心血管等疾病風險，但也不可過低，避免太瘦導致身體免疫力下降。脂肪測試是體重的指標，可測量長者之體內脂肪比率。		
備註	活動當日將會分時段安排測試，請參加者留意在活動前一星期中心會通知參加者出席之時段		

<< 此活動由費森尤斯卡比 (香港) 有限公司職員負責 >>

[請留意脂肪測試 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

6 月份 健康講座

高血壓知多少講座 (2)

日期	2024 年 6 月 17 日 (星期一)	對象	中心會員
時間	上午 10:30-11:30	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	30 人
內容	1. 高血壓的高危因素 2. 促進健康生活方式。		
《此活動由衛生署護士主講》 [請留意高血壓知多少講座 (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

雀巢三花奶粉售賣日

日期	2024 年 6 月 24 日 (星期一)	地點	本中心活動室
時間	上午 11:00-12:00	對象	中心會員 / 護老者
內容	以特惠價錢購買 800 克裝柏齡健心高鈣較低脂奶粉 (每罐 \$80) 或 750 克裝 3 效高鈣較低脂奶粉 (每罐 \$100)。 * 凡於售賣日購買產品，供應商一律不發收據，敬請留意。		
備註	1. 此活動需於 4 月 12 日至 6 月 11 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 2024-2025 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；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	2024年4月30日、5月28日及6月25日(星期二)
時間	上午10:15-11:15
地點	中心活動室
對象	紅十字會耆英團成員
內容	報告、訓練、步操。

「義合一義工隊」集會

日期	2024年4月16日、5月7日及6月4日(星期二)
時間	上午10:15-11:15
地點	中心活動室
對象	長者義工
內容	每月定期開會，策劃不同的義工活動。

精神健康主題系列 — 守護同行義工訓練

精神健康你要知(一)		精神健康你要知(二)	
日期	2024年5月28日(星期二)	日期	2024年6月4日(星期二)
時間	下午2:30至4:30	時間	下午2:30至4:30
地點	中心活動室	地點	中心活動室
對象	中心義工	對象	中心義工
費用	全免	費用	全免
名額	40人	名額	40人
內容	了解壓力影響、成因及抗壓方法；認識常見精神疾病的謬誤；學習正向心理學及增進快樂的方式，保持自身心理健康。	內容	了解壓力影響、成因及抗壓方法；認識常見精神疾病的謬誤；學習正向心理學及增進快樂的方式，保持自身心理健康。
備註	活動與明愛全人發展培訓中心合辦；請留意義工訓練 — 精神健康你要知(一)及(二)之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次。		

小結他聚會

地點	對象	費用	名額	內容	節數	日期	時間
中心活動室	中心義工(需認識小結他基本彈奏技巧)	全免	18人	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。	1	4月24日(星期三)	上午 11:30-12:30
					2	5月22日(星期三)	
					3	6月5日(星期三)	
					4	6月19日(星期三)	

耆耆跨代愛生命工作坊

地點	對象	費用	名額	內容	節數	日期	時間
中心活動室	中心義工(只限曾參與正向情緒小組的義工)	全免	15人	透過長幼義工交流活動，提升參加者正向情緒和抗逆力，助其建立正向人生觀，增加對精神健康的了解。	1	5月9日(星期四)	下午 3:15-4:45
					2	5月16日(星期四)	
					3	5月23日(星期四)	
					4	5月30日(星期四)	
備註	工作坊與撒瑪利亞會合辦。						

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。

認識精神壓力

壓力是都市人生活的一部分。其實壓力本身並非百害而無一利，壓力也可以推動我們提升工作效率及表現；可是，若我們長期處於過大的壓力下，身體、精神和社交健康便會受到影響，因此適當地處理壓力對維持身心健康很重要。

1. 長者常見的精神壓力來源

- 身體功能衰退
- 長期病患或痛症
- 自我照顧能力減弱
- 退休後出現經濟困難
- 失去生活寄託
- 家庭角色轉變
- 缺乏社交支援
- 長期照顧子孫或患病的家人
- 伴侶或親友逐一離世
- 需要入住院舍

2. 壓力反應：應戰或逃跑

當人面對壓力時，身體的自主神經系統及內分泌系統便會啟動，使身體出現一連串的自然反應，即是「應戰」或「逃跑」的反應，包括：頭痛、呼吸及心跳加速、出汗、瞳孔擴張、肌肉收緊、血壓及血糖上升、坐立不安及消化系統受抑制等。若壓力只是維持一段短時間，當壓力過後，以上的反應也會逐漸減退，生理系統便會回復正常狀態。

3. 長期處於過大壓力的影響

不過，當人長期處於過大的壓力下，便會引致身體、情緒、行為及認知方面出現一些症狀（例子見下），而它們之間也會互相影響，造成惡性循環。

身體方面：頭痛、肌肉疼痛、免疫力下降及性慾下降，以及增加患上心臟病、胃潰瘍、高血壓及中風等疾病的風險

情緒方面：焦慮、抑鬱、脾氣暴躁、挫敗感及無助感

行為方面：睡眠失調、食慾轉變、工作表現下降、增加吸煙及飲酒次數、逃避社交生活

認知方面：健忘、難以集中精神及判斷力下降

4. 減壓有妙法

- ✓ 實踐健康生活模式，即是維持充足睡眠、恆常體能活動、均衡飲食、培養興趣及避免煙酒等等
- ✓ 訂立適切的期望、學習時間管理及問題處理的方法
- ✓ 與信任的人傾訴，不但可以抒發情緒，又可學習到各種應付壓力的方法
- ✓ 保持積極的思想，多欣賞自己的能力和優點，亦可不時數算一下值得珍惜的人和事
- ✓ 進行身心鬆弛練習，如覺察呼吸、腹式呼吸及漸進式肌肉鬆弛練習

如果你長期處於過大的精神壓力，並感到未能應付，請盡快求診。

資料來源：衛生署長者健康服務。

護老者互助小組

護老樂繽紛 - 護老者小組

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	中心護老者	1	4月18日(星期四)	下午 3:30 - 4:30
費用	全免	2	5月2日(星期四)	
名額	16人	3	5月17日(星期五)	
內容	透過不同的活動、遊戲及身心健康資訊分享，體驗各種舒緩壓力的方法，讓護老者有一個放鬆的時間。	4	6月6日(星期四)	
		5	6月20日(星期四)	

香 fun · chill — chill 護老小組

地點	中心活動室	節數	日期	時間
對象	中心護老者	1	4月13日	上午 10:30-11:30 (星期六)
費用	全免	2	4月27日	
名額	10人	3	5月11日	
內容	透過香薰、靜觀形式，為護老者提供一個靜心時間，從而舒緩壓力，放鬆心靈。	4	5月25日	
		5	6月8日	
		6	6月22日	



護老者講座

規劃人生·平安二寶法律講座

日期	2024年4月23日(星期二)
時間	下午 2:30-4:30
地點	中心活動室
對象	中心護老者 / 會員
費用	全免
名額	30人
內容	講解如何訂立平安二寶(遺囑及持久授權書); 分享如何以調解方法處理可能會遇到的衝突(如物業的處理、財務問題等)。

《此活動由香港家庭福利會(調解中心)主講》

健康心靈·快樂飲食

日期	2024年5月8日(星期三)
時間	下午 3:30-4:30
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	推介有助舒緩壓力的飲食方法及分析營養素對身心的影響。

《此活動由基督教那打素社康服務註冊營養師主講》

長者精神健康中醫講座

日期	2024年5月22日(星期三)
時間	下午 3:30-4:30
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	從中醫角度，認識長者常見的精神健康問題。

《此活動由全仁中醫師主講》

長者應避免服用的藥物

日期	2024年6月12日(星期三)
時間	下午 3:45-4:45
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	講解長者用藥的須知，避免出現副作用或服用錯誤的藥物。

《此活動由香港藥學服務基金藥劑師主講》



護老者活動

老友跳飛機 - 方型踏步班 (2024 年 4-6 月)

日期 2024年4月16日、4月23日、4月30日；5月7日、5月14日、5月21日、5月28日；6月11日、6月18日、6月25日(逢星期二)

時間 上午 11:30 - 下午 12:30
(4月16日及6月25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 20 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



WhatsApp 基礎教學班

日期 2024年4月29日(星期一)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 全免

名額 14 人

內容 教授 WhatsApp 基本功能運用，如收發圖片和語音信息、更改頭像、建立群組及節省數據使用秘訣；課堂以 Android 手機系統作主要講解。

捲布·花藝擺設 DIY

日期 2024年5月10日(星期五)

時間 下午 3:30-5:00

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 \$80

名額 12 人

內容 透過花藝創作，讓護老者在過程中，抒緩身心壓力。



一部手機影天下一 風景篇

日期 2024年5月27日(星期一)

時間 下午 3:30 至 4:30

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 全免

名額 14 人

內容 學習不同手機拍攝的功能和技巧，以手機拍攝風景時更得心應手。

備註 此活動為中階手機應用學習，適合對智能手機有一定認識的人士參與，請自備設有攝影功能的智能電話。

仙人掌蠟燭工作坊

日期 2024年6月11日(星期二)

時間 下午 2:30-4:30

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 \$80

名額 12 人

內容 透過製作仙人掌蠟燭，並配以香薰精油；過程療癒，讓護老者放鬆心靈。



手機地圖基礎入門班

日期 2024年6月17日(星期一)

時間 下午 4:00 至 5:00

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 全免

名額 14 人

內容 教授初學者使用 Google Map 手機地圖，學習尋找即時位置及附近地方店舖；以 Android 手機系統作主要講解。

捕夢網 DIY 工作坊

日期 2024年6月18日(星期二)

時間 下午 2:30-4:30

地點 中心活動室

對象 中心護老者

費用 \$40

名額 12 人

內容 透過製作捕夢網，讓護老者在過程中，抒緩身心壓力。



物理治療服務

身體復康治療		機能衰退痛症	
日期	2024年4月25日、5月23日(星期四)	日期	2024年6月6日、6月27日(星期四)
時間	下午1:00-5:00	時間	下午1:00-5:00
地點	本中心面談室	地點	本中心面談室
對象	中心患有痛症的護老者(需由社工個別邀請)	對象	中心患有痛症的護老者(需由社工個別邀請)
費用	全免	費用	全免

* 有需要者可聯絡中心社工郝姑娘
《此活動由香港復康資源協會 註冊物理治療師負責》

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。

開心減壓鬆一ZONE小組(4月-6月)

地點	對象	費用	名額	內容	日期	時間
本中心活動室	中心有需要護老者(需由社工個別邀請)	全免	15人	透過分享不同主題、健康資訊及輕鬆遊戲，讓照顧者可暫時放下生活擔子，忘記現實種種憂慮，締造喘息空間，梳理照顧思緒及紓緩照顧壓力，並連結同路人彼此互相分享照顧路上的苦與樂。	2024年 4月20日 5月4日 5月18日 6月15日 6月29日	星期六 下午3:30至4:30

有需要護老者活動

瑜伽鬆一鬆(4-5月)

日期	2024年4月17日、24日、5月8日、22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	本中心活動室	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主講》



常見的手肘及手部勞損護理

日期	2024年4月30日(星期二)	對象	中心有需要護老者(需由社工個別邀請)
時間	下午2:30至3:30	費用	全免
地點	本中心活動室	名額	25人
內容	了解常見手肘及手部勞損原因，包括網球肘、彈指及腕管綜合症等，並介紹認識最新治療方案，居家運動及日常注意事項。		

《此活動由仁愛堂 YES 培訓學院 註冊物理治療師主講》

濃情賀端午 (1)

日期	2024年6月1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	20人
內容	在端午節前，透過集體遊戲及抽獎，讓有需要護老者與照顧之長者一起共渡開心時刻。

濃情賀端午 (2)

日期	2024年6月1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	20人
內容	透過集體遊戲及抽獎，讓有需要護老者在一個輕鬆愉快的下午預早共聚端午節。

椅子瑜伽樂 (6月)

日期	2024年6月5日、12日、19日、26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	本中心活動室	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，以便進行運動練習。		

《此活動由瑜樂伽教室導師主講》

公眾教育

預防認知障礙症教育推廣及服務

甜夢策略：認知障礙症患者的睡眠妙方

日期	2024年4月26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	<ul style="list-style-type: none">• 認知障礙症的行為和心理症狀• 認知障礙症患者睡眠問題的成因• 改善睡眠的策略• 放鬆練習改善睡眠質素		

《此活動由新生精神復康會註冊精神科護士主講》

認知障礙症藥物指南：從治療到副作用

日期	2024年6月28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	<ul style="list-style-type: none">• 介紹認知障礙症成因及風險因素• 認知障礙症藥物治療方法• 認知障礙症藥物副作用		

《此活動由醫護行社區藥房註冊藥劑師主講》

健腦飲食：認知障礙症的中醫飲食管理

日期	2024年5月31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	從中醫角度講解如何透過飲食調理促進大腦健康		

《此活動由繫離中醫診所 註冊中醫師主講》

長者及護老者支援及訓練

樂棋智叻星

地點	本中心活動室	聚會日期 2024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)	4月17日(三)	隔星期三 上午11:30- 中午12:30
費用	全免	5月8日(三)	
名額	16人	5月29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。	6月12日(三)	
		6月26日(三)	

智趣健腦聚一聚

地點	本中心活動室	聚會日期 2024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)	4月25日(四)	下午3:30-4:30
費用	全免	5月16日(四)	上午11:30-12:30
名額	16人	5月30日(四)	上午11:30-12:30
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13日(四)	下午3:30-4:30
		6月27日(四)	下午3:30-4:30

參觀香港郵政服務

日期	2024年5月17日(星期五)	集合時間及地點	上午10:00 中心大堂
時間	上午10:00至下午2:15	費用	\$100
地點	九龍灣中央郵件中心	名額	22人
對象	認知障礙症患者及其護老者(需由社工個別邀請)		
內容	是次活動會參觀九龍灣中央郵件中心，並在參觀之後品嚐中式午宴。		

健腦樂端午

日期	2024年6月3日(星期一)	費用	全免
時間	上午11:00至12:00	名額	15人
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)		
內容	時值端午佳節，除了進行健腦遊戲之外，亦會有端午節節日相關的趣味問答。與長者共渡一個具健腦又歡樂的下午。		

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 2:00-3:30	費用	全免
對象	中心會員	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。		

康乃馨花座製作坊 (1)

日期	2024 年 5 月 3 日 (星期五)
時間	下午 3:15-4:30
地點	本中心活動室
對象	中心會員
費用	\$30
名額	10 人

康乃馨花座製作坊 (2)

日期	2024 年 5 月 29 日 (星期三)
時間	下午 2:30-4:00
地點	本中心活動室
對象	中心會員
費用	\$30
名額	10 人



內容 利用絨布製作康乃馨花座，可夾字條或咭片，既美觀又實用，送禮自用皆適合。

[請留意康乃馨花座製作坊 (1) 及 (2) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參與其中一次]

初夏快活一天遊

日期	2024 年 5 月 24 日 (星期五)	集合時間	上午 9:00
時間	上午 9:15 至 下午 4:30	集合地點	中心大堂
費用	\$195	名額	58 人

行程

1. 暢遊香港濕地公園
2. 於流浮山海鮮酒家午膳及遊覽海味街
3. 參觀河上鄉美味棧

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、86 歲以上人仕保額減半)。
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。

【菜譜】

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
《每席十二人》

歡聚一堂賀端午 (一)

日期	2024 年 6 月 4 日 (星期二)
時間	上午 11:30 至 12:30
對象	中心會員
地點	本中心活動室
費用	全免
名額	25 人

歡聚一堂賀端午 (二)

日期	2024 年 6 月 6 日 (星期四)
時間	上午 11:30 至 12:30
對象	中心會員
地點	本中心活動室
費用	全免
名額	25 人

內容 端午佳節，大家齊聚一堂，欣賞義工音樂表演和遊玩有趣的節日問答遊戲，歡渡一個愉快的上午。

[請留意歡聚一堂賀端午 (一) 及歡聚一堂賀端午 (二) 之內容一樣，每位參加者只可選擇參加其中一次]

齊來賀壽享美食

日期	2024年6月14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12:00-2:00	名額	20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。		

長者健體操(一)

日期	2024年6月13日(星期四)
時間	上午11:30至下午12:30
對象	中心會員
地點	中心活動室
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(二)

日期	2024年6月20日(星期四)
時間	上午11:30至下午12:30
對象	中心會員
地點	中心活動室
費用	全免
名額	27人

[請留意長者健體操(一)及(二)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(一)

日期	2024年6月17日(星期一)
時間	下午3:00至4:00
對象	中心會員
地點	中心活動室
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(二)

日期	2024年6月24日(星期一)
時間	下午3:00至4:00
對象	中心會員
地點	中心活動室
費用	全免
名額	22人

[請留意輕鬆動一動(一)及(二)之內容一樣,每位參加者只可選擇參與其中一次]



精神健康主題系列

— 健康躍動齊關注

「有情相關照」支援小組

日期	2024年4月16日(二)、5月21日(二)、6月25日(二)	地點	本中心活動室
時間	下午3:30至4:30	費用	全免
對象	中心獨居/雙老會員	名額	20人
內容	小組透過結合運動和集體遊戲等的活動，緩解壓力舒緩身心。		

痛症與情緒

日期	2024年5月13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	中心會員/護老者	名額	30人
內容	1. 認識短期痛症及長期痛症的分別 2. 認識痛症與情緒之關係 3. 透過調節思想、靜觀及調息步伐來管理痛症		

《此活動由基督教家庭服務中心 臨床心理學家主講》

快樂健心 - 大笑瑜伽班

日期	2024年6月7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	20人
內容	透過大笑運動，激發笑聲，透過歡笑為身心帶來正能量，健身又健心。		

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

水腫與脂肪

日期	2024年5月7日(星期二)	地點	本中心活動室
時間	下午2:30-3:30	費用	全免
對象	耆青會員	名額	20人
內容	簡述養生的科學成效及原理，身體出現水腫的種類及成因，常見飲食治療禁忌，介紹養生小功法及消脂原則。		

《此活動由仁愛堂 YES 培訓學院 註冊中醫師主講》

身心強肌運動坊

日期	2024年5月9日(星期四)	地點	中心活動室
時間	上午11:30-12:30	費用	全免
對象	女耆青會員(只限曾出席50+ 展新晴健康工作坊女耆青會員參加)	名額	15人
內容	透過橡筋帶運動不但可以強化肌肉，同時亦可以舒展身心。		

《此活動由香港復康會適健中心體適能教練主講》



運動助享晚年

日期	2024年5月14日(星期二)	地點	中心活動室
時間	下午2:30-3:30	費用	全免
對象	耆青會員	名額	15人
內容	1. 退休人士的困局；2. 老化的身體、心理和社交特徵 3. 一切因運動改變；4. 年長人士的運動貼士		

《此活動由中國香港體適能總會委任講師主講》



走得更遠：膝關節保健及護理

日期	2024年6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	耆青會員	名額	15人
內容	教授能夠如何維護和保持膝關節健康，減緩磨損並提升關節功能。		

《此活動由循道衛理喜雅社區物理治療服務註冊物理治療師主講》

常見痛症處理工作坊

日期	2024年6月21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	15人
內容	<ul style="list-style-type: none">• 分析常見的肩頸腰背疼痛問題• 學習穴位按摩舒緩痛症• 學習肩頸及腰背保健運動		

《此活動由仁愛堂 YES 培訓學院註冊物理治療師主講》

強健骨質儲本錢

日期	2024年6月26日(星期三)	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	20人
內容	講解如何建立健骨護骨的飲食方案，及運動對預防骨質疏鬆症的重要性。		

《此活動由基督教聯合那打素社康服務註冊營養師主講》

義工服務

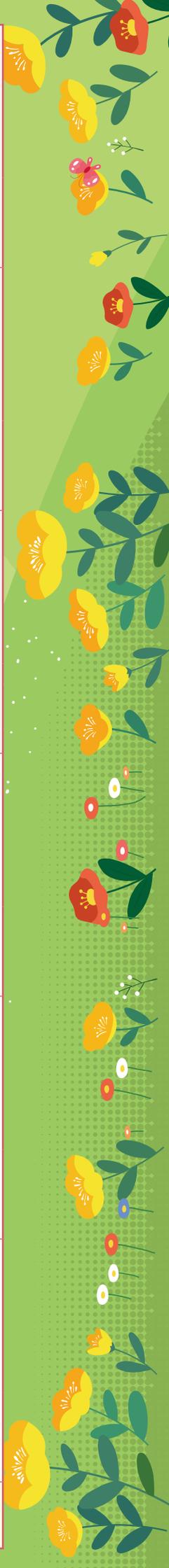
耆青義工活動 — 端午傳心「義」

日期	2024年5月20日(星期一)	地點	本中心活動室
時間	下午2:45至4:15	費用	全免
對象	耆青會員	名額	18人
內容	1. 學習製作端午節飾物；2. 所有製成品將會在端午節送予中心有需要長者。		



2024年4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) 復活節星期一	2(廿四)	3(廿五)	4(清明) 清明節	5(廿七)	6(廿八) 金齡天地
7(廿九)	8(三十) 10:30-12:00 加營素怡保康售賣日 02:30-03:00 4-6 月活動抽籤	9(三月)	10(初二)	11(初三)	09:00-05:00 活動報名日	10:30-11:30 香fun.chill - chill 護老小組 02:00-03:30 金齡天地
14(初六)	15(初七) 11:00-12:00 醒日烹調法寶講座 01:45-02:45 預防痛症伸展操	16(初八) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一藝工隊例會 11:30-12:45 老友跳飛機方型踏步班 03:30-04:30 "有情相關照" 支援小組	17(初九) 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班 (滙華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (滙華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操(二)班 02:15-03:15 瑜珈鬆一鬆	18(初十) 09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (滙華道體育館) 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 護老樂繽紛 - 護老耆小組	19(穀雨) 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	20(十二) 02:00-03:30 金齡天地 02:00-03:30 金齡天地
21(十三)	22(十四) 10:00-12:00 手壓力測試 01:45-02:45 預防痛症伸展操	23(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 02:30-04:30 規劃人生。平安二寶 法律講座	24(十六) 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳班 (滙華道體育館) 01:00-02:00 動感舞蹈班 (滙華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操(二)班 02:15-03:15 瑜珈鬆一鬆	25(十七) 09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (滙華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 01:00-05:00 物理治療服務 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 智趣健腦聚一聚	26(十八) 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 甜夢策略 - 認知障礙症患者的睡眠妙方	27(十九) 10:30-11:30 香fun.chill - chill 護老小組 02:00-03:30 金齡天地
28(二十)	29(廿一) 10:30-12:00 脂肪測試(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 WhatsApp 基礎教學班	30(廿二) 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 常見的手肘及手部勞損護理				



2024年5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
5 (立夏)	6(廿八) 10:30-12:00 加營素怡保康售賣日 01:45-02:45 預防痛症伸展操	7(廿九) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一義工隊例會 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-03:30 耆青活動 - 水煙與脂肪	8(四月) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班 (滄華道體育館) 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 瑜伽鬆一鬆 03:30-04:30 健康心靈·快樂飲食	9(初二) 09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (滄華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 耆青·身心強肌運動坊 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:15-04:45 義工活動 - 耆青跨代愛生命工作坊	10(初三) 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 捲布·花藝擺設 DIY	11(初四) 10:30-11:30 香fun.chill - chill 護老小組 02:00-03:30 金齡天地
12 (初五)	13(初六) 11:00-01:00 普及健體運動 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 痛症與情緒	14(初七) 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 耆青·運動助享晚年	15(初八) 佛誕	16(初九) 09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (滄華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 智趣健腦聚一聚 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:15-04:45 義工活動 - 耆青跨代愛生命工作坊	17(初十) 09:00-10:15 英文通識(一)班 10:00-02:15 參觀香港郵政服務(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 護老樂繽紛 - 護老者小組	18(十一) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 開心減壓鬆一zone 小組
19 (十二)	20(小滿) 10:30-11:30 高血壓知多少講座(1) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 02:45-04:15 耆青義工活動 - 端午傳心"義"	21(十四) 09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 03:30-04:30 "有情相關照" 支援小組	22(十五) 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 (滄華道體育館) 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 瑜伽鬆一鬆 03:30-04:30 長者精神健康中醫講座	23(十六) 09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (滄華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 01:00-05:00 物理治療服務 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:15-04:45 義工活動 - 耆青跨代愛生命工作坊	24(十七) 09:00-10:15 英文通識(一)班 09:15-04:30 初夏快活一天遊 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班	25(十八) 10:30-11:30 香fun.chill - chill 護老小組 02:00-03:30 金齡天地
26 (十九)	27(二十) 10:30-12:00 脂肪測試(2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:30-04:30 一部手機影天下 - 風景篇	28(廿一) 09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 「紅十字會耆英團」集會 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-04:30 精神健康你要知(一)	29(廿二) 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班 (滄華道體育館) 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 02:30-04:00 康乃馨花座製作坊(2)	30(廿三) 09:00-10:00 易筋操 09:00-12:00 耆乒樂 (滄華道體育館) 10:15-11:15 活力健身操(一)班 11:30-12:30 智趣健腦聚一聚 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:15-04:45 義工活動 - 耆青跨代愛生命工作坊	31(廿四) 09:00-10:15 英文通識(一)班 10:45-12:15 輕歌頌唱讚美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 健腦飲食 - 認知障礙症的中醫飲食管理	

2024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
2 (廿六)	3(廿七)	4(廿八)	5(芒種)	6(五月)	7(初二)	8(初三)
11:00-12:00 健腦樂端午 01:45-02:45 預防痛症伸展操	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一藝工隊例會 11:30-12:30 歡聚一堂賀端午(一) 02:30-04:30 精神健康你要知(二)	09:00-10:00 康樂健體操 10:15-11:15 義合一藝工隊例會 11:30-12:30 歡聚一堂賀端午(一) 02:30-04:30 精神健康你要知(二)	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(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 椅子瑜伽樂	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 歡聚一堂賀端午(二) 01:00-05:00 物理治療服務 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 耆樂繽紛-耆老者小組	09:00-10:15 英文通識(一)班 10:30-12:00 輕歌頌唱譜美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 快樂健心-大笑瑜伽班	10:00-11:00 濃情賀端午(1) 02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 濃情賀端午(2)
9 (初四)	10(初五)	11(初六)	12(初七)	13(初八)	14(初九)	15(初十)
		09:00-10:00 康樂健體操 11:30-12:30 老友跳飛機方型踏步班 02:30-04:30 仙人掌蠟燭工作坊	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班(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 椅子瑜伽樂 03:45-04:45 長者應避免服用的藥物	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(一) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 智趣健腦聚一聚	09:00-10:15 英文通識(一)班 10:30-12:00 輕歌頌唱譜美操 12:00-02:00 齊來賀壽享美食 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 耆青-走得更遠:膝關節保健及護理	02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 開心減壓鬆一zone小組
16 (十一)	17(十二)	18(十三)	19(十四)	20(十五)	21(夏至)	22(十七)
10:30-11:30 高血壓知多少講座(2) 01:45-02:45 預防痛症伸展操 03:00-04:00 輕鬆動一動(一) 04:00-05:00 手機地圖基礎入門班	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 捕夢網DIY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 捕夢網DIY工作坊	09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 小結他聚會 12:00-01:00 養生太極拳班(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 椅子瑜伽樂	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(二) 02:00-03:00 健康中國舞蹈大使班 03:30-04:30 耆樂繽紛-耆老者小組	09:00-10:15 英文通識(一)班 10:30-12:00 輕歌頌唱譜美操 01:30-03:00 懷舊金曲班 03:30-04:30 耆青-常見痛症處理工作坊	10:30-11:30 香fun.chill一chill 02:00-03:30 耆老小組 03:30-04:30 金齡天地
23 (十八)	24(十九)	25(二十)	26(廿一)	27(廿二)	28(廿三)	29(廿四)
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(二)	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 03:30-04:30 "有情相關照"支援小組	09:00-04:30 報名日 09:30-11:00 粵曲班 11:30-12:30 樂棋智叻星 12:00-01:00 養生太極拳班(酒華道體育館) 01:00-02:00 活力健身操(二)班 02:15-03:15 椅子瑜伽樂 03:30-04:30 強健骨質儲本錢	01:00-05:00 物理治療服務 03:30-04:30 智趣健腦聚一聚	01:00-05:00 物理治療服務 03:30-04:30 智趣健腦聚一聚	03:30-04:30 認知障礙症藥物指南:從治療到副作用	02:00-03:30 金齡天地 03:30-04:30 開心減壓鬆一zone小組
30 (廿五)						

端午節

