



香港東區婦女福利會 楊樹章長者鄰舍中心

地址：香港北角電氣道 233 號城市中心商場二樓 5-7 室

中心電話：2578 9950

中心傳真：2578 3986

雙月刊 (2026 年 9 及 10 月份)

中心消息

- 「中秋月餅眾樂樂」為與會員共慶中秋節，一同感受節日氣氛、分享喜樂，中心將於 9 月 16 日 (星期三) 上午 9:00 開始向會員送贈月餅一個！因數量有限，請會員親身及攜帶會員證方可領取，先到先得，送完即止！
- 於 9 月下旬及 10 月期間，中心將進行「年度中期服務意見調查」，希望各位會員、護老者、義工能支持並協助完成意見問卷，您的寶貴意見對我們來年計劃活動/服務尤其重要，在此先感謝大家的參與，有關詳情請向職員查詢。
- 為提昇社區人士關注認知障礙症及有關服務支援，本中心聯同耆康會東區長者地區中心及中華基督教會合一堂耆年中心於 9 月 19 日 (星期六) 舉行「認知障礙症推廣日」活動。是次活動會以街站形式進行，屆時將介紹認知障礙症防游走資訊及設有獎問答遊戲，相關詳情請留意稍後之宣傳。

耆樂滿載長者日 2026

活動編號：P-11M/26

一年一度「長者日」又來啦！大家一齊來發放正能量，慶祝大日子，並向為社會貢作出獻的長者致意，希望各位長者繼續積極參與貢獻社會，過著豐盛和多姿多彩的生活。活動內容：主題活動、遊戲、表演、義工嘉許……

日期：11 月 12 日 (星期四)
 時間：下午 2:30 下午 4:00
 費用：全免 (憑票入場，不可轉讓)
 名額：200 人 對象：會員
 地點：北角渣華道 210 號地下 『陳樹渠大會堂』
 報名日期：10 月 13 日 (星期二) 起開始派發入場券，請有興趣參加之會員親身到中心取入場券，名額有限，先到先得，額滿即止。



負責職員：何詠恩姑娘



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

機構網址：<http://www.wwcedhk.org.hk> 電郵地址：yscnec@wwcedhk.org.hk

「關心我的認知健康」

活動編號：P-9U/26 及 P-9V/26

「**認知障礙症**」愈來愈受社會關注，為促進會員及護老者多關心自己的「**認知健康**」，本中心將於**9月21日至9月25日**訂為「**關心認知健康週**」。

內容如下：

(1) 資訊展覽及有獎問答遊戲 (P-9V/26)

中心設置相關易拉架，宣傳正確的認知健康資訊。

日期：9月21日至9月25日(星期一至五)

時間：上午10:00-12:00及下午2:30-4:30

地點：本中心走廊位置



此活動毋須報名，歡迎會員於上述日期及時段到中心閱覽易拉架資訊及參與有獎問答遊戲，增加對認知健康的知識。小禮物數量有限，先到先得，送完即止。

(2) 免費認知檢測：了解自己的認知情況 (P-9U/26)

由東華三院西市鮮魚行商會智晴坊-賽馬會「智康健」計劃職員協助，即場為會員進行個別認知檢測及評估，有需要的會員，可以獲該中心提供後續跟進。

日期：9月22日(星期二)

時間：下午2:30至5:30(每位會員檢測時間約15分鐘)

地點：本中心

名額：30人

報名日期：8月27日(星期四)至9月11日(星期五)期間接受電話預約，由職員安排指定的評估時間，名額有限，先到先得。



負責職員：嚴麗茵姑娘

生日會聚餐

活動編號：P-10K/26

日期：10月28日(星期三)

時間：下午2:30-4:00

地點：聯盛宴(北角港運城2樓202號舖)

費用：160元

名額：108人

對象：中心會員

內容：一起歡聚賀壽星、多項精彩節目、大抽獎、有獎遊戲及聚餐等。

報名日期：9月17日(星期四)開始接受到中心繳費報名，每位會員報名同時只可協助多五位會員購票，名額有限，先到先得，額滿即止。

備註：凡9-12月生日之出席會員，將獲派生日餅卡乙張及可參與「壽星獎」之抽獎環節。

HAPPY BIRTHDAY

菜單									
蛋黃大桃包	干燒伊麵	瑤柱福建炒飯	脆皮一品燒雞	菠蘿咕嚕青衣柳	翡翠蝦球炒蚌片	錦繡燒味拼盆	蒜香蝦春卷	香芋松子餃	晶瑩蝦餃皇
聯盛燒賣皇									



負責職員：賴雯靜姑娘

特別活動(三)

頤鉢瑜珈班

活動編號：9月：P-9A/26 & P-9B/26；11月：P-11A/26 & P-11B/26

透過頤鉢瑜珈可以平靜心靈，讓參加者更了解及認識自己的身體狀態。課程導師陳逸苓是美國瑜珈聯盟之瑜珈導師，亦擁有瑜珈輪及頤鉢療癒師資格。

日期：9月21日、28日、10月5日及12日(逢星期一，共4堂)

(A班：體驗班；B班：進階班)

11月2日、9日、16日及23日(逢星期一，共4堂)

(C班：體驗班；D班：進階班)

時間：體驗班：下午1:15-2:45 進階班：下午3:00-4:30

地點：本中心活動室

費用：160元

名額：每班16人 對象：中心會員

內容：體驗班適合所有有興趣體驗的參加者，不須有任何技巧。

進階班適合已有基礎人士，並希望可以體驗更深層拉伸效果的參加者。

建議大家按自己能力選擇適合自己程度的班別!

報名日期：即日起至8月27日(星期四)期間接受電話或親身登記報名9月份A或B瑜珈班，9月29日(星期二)至10月2日(星期五)期間接受電話或親身登記報名11月份C或D瑜珈班，如人數超額將以抽籤處理，稍後會有職員通知中籤者到中心交費，請以職員通知結果方為作實。

備註：1.參加者須自行預備瑜珈墊，以緩衝、穩定及保護，減低碰撞地板風
2.建議帶備一件外套，以免大休息時著涼。

負責職員：賴雯靜姑娘

「北歐健走」體驗

活動編號：P-11L/26

北歐健步行，源自芬蘭，是一種使用特製健走杖的全身運動，能同時訓練上肢、核心及下肢肌群，兼具伸展、有氧、肌力與平衡訓練效果。

日期：11月13日、20日(逢星期五，共2堂)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心/北角東岸板道

費用：100元

名額：18人

對象：中心會員

報名日期：10月5日(星期一)至10月7日(星期三)期間接受電話或親身登記報名，如人數超額將以抽籤處理，稍後會有職員聯絡中籤者到中心交費，請以職員通知結果方為作實。

備註：參加者須能自行穩步行走，並可雙手握持健走杖。



負責職員：陳海玲姑娘

特別活動(四)

「改善記憶-日常生活應用篇」講座

活動編號：P-9S/26

隨著年紀增長，我們的記憶力亦會逐漸衰退。如何從日常生活中保持及改善記憶力？是次講座將會為大家講解：遺忘的原因、改善及增強記憶的技巧、介紹活動及輔助器具等。

日期：9月30日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心活動室

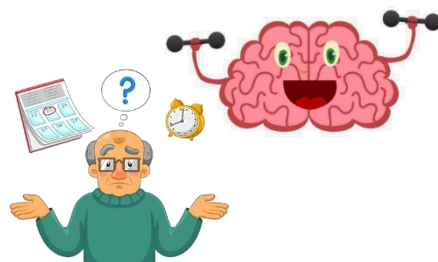
費用：全免

名額：50人

對象：中心會員、「55+」會友

協辦機構：衛生署 長者健康外展隊

報名日期：8月31日(星期一)起開始接受電話或親身登記報名，名額有限，先到先得，額滿即止。



負責職員：伍月華姑娘

「平安三寶法律知多D」講座

活動編號：P-11J/26

「平安三寶」是指遺囑(平安紙)、持久授權書及預設醫療指示；是三份具備不同功能的法律文件。是次講座將由執業律師講解「平安三寶」的專業知識，讓大家提早規劃及了解如何以實際方式保障晚年意願。

日期：11月4日(星期三)

時間：下午 2:30-4:00

地點：本中心活動室

費用：全免

對象：中心會員、「55+」會友

名額：30人

協辦機構：香港大學學生會法律學會

報名日期：9月21日(星期一)起開始接受電話或親身登記報名，名額有限，先到先得，額滿即止。



負責職員：伍月華姑娘

「提昇抗逆力」講座

活動編號：P-11I/26

抗逆力是指個人面對逆境、創傷或重大壓力時，能夠迅速「反彈」並恢復心理平衡的能力。它並非與生俱來，而是可以透過學習來加強心理素質，抵禦外來的逆境。是次講座將會介紹甚麼是抗逆力、了解抗逆力的重要性及掌握提升抗逆力的方法。

日期：11月11日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

地點：本中心活動室

費用：全免

對象：中心會員、「55+」會友

名額：50人

協辦機構：衛生署 長者健康外展隊

報名日期：9月28日(星期一)起開始接受電話或親身登記報名，名額有限，先到先得，額滿即止。



負責職員：伍月華姑娘

特別活動(五)

活動編號：P-10L/26

宋錦飾品 DIY

體驗千年織錦之美，親手打造古典高雅的耳環及手鍊！免針線、易上手，戴著滿滿成就感！

日期：10月20日(星期二)

時間：下午 2:45-4:15

地點：本中心活動室

費用：40 元 (包材料)

名額：25 人

對象：中心會員

報名日期：9月7日(星期一)至9月9日(星期三)期間接受電話或親身登記報名，如人數超額將以抽籤處理，稍後會有職員聯絡中籤者到中心交費，請以職員通知結果方為作實。

負責職員：陳海玲姑娘



九月份旅行

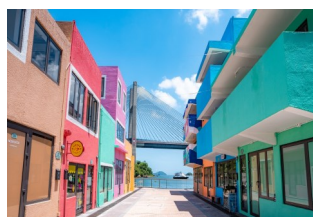
社交康樂活動(一)

活動編號：P-9O/26

「馬灣 1868」- 前身為擁有超過二百年歷史的馬灣舊村。經過活化後園區內設有不少核心的景點與打卡位，包括彩虹村莊藝術小屋、馬灣 1868 藝術館，也有不少歷史古蹟遺址：清代「九龍關」石碑、「九龍關借地七英尺」石碑，以及擁有百年歷史的天后古廟和唐清兩代磚灰窰等。

「流浮山」- 位於香港元朗區西北部，緊鄰后海灣，向來以盛產鮮蠔及各種海鮮美食而聞名。現仍保留了傳統漁村風貌，流浮山正大街兩旁有不少海味乾貨店及海鮮小食店。

「水知園」- 是一所位於天水圍的公眾教育中心，中心內設有 11 個主題展區並會有導賞員提供專業導賞。旨在讓大家可以認識香港的水務歷史及提升可持續生活及節約用水的相關資訊。



鮑魚海鮮餐
白灼海生蝦
果皮蒸鮑魚
清蒸海上鮮
金針雲耳蒸滑雞
京都醬爆骨
翡翠鴛鴦片
魚香茄子
郊外油菜
絲苗白飯
合時生果

每席 12 人

日期：9月22日(星期二)

時間：上午 9:20 到中心集合，下午 5:00 於中心解散

地點：遊覽「馬灣 1868」→ 流浮山歡樂海鮮酒家【鮑魚海鮮餐】→ 參觀「水知園」(天水圍)

名額：48 人

對象：中心會員

費用：180 元

報名日期：8月31日(星期一)至9月2日(星期三)期間接受電話或親身登記報名，每個登記組別名額為 1-2 位，如人數超額將以組別形式作抽籤處理，稍後會有職員通知中籤者到中心交費，請以職員通知結果方為作實。

備註：旅行公司為 99 歲或以下參加者提供十萬元正平安保險。



負責職員：劉立基先生

十月份旅行



社交康樂活動(二)

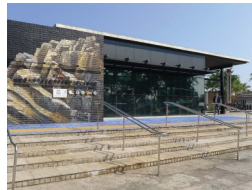
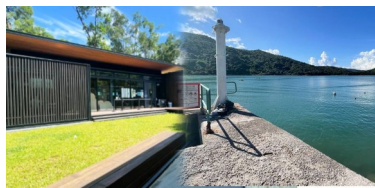
活動編號：P-10H/26

獅子會自然教育中心 – 位於西貢蕉坑，教育中心設有中藥園、標本館、昆蟲館及多個主題展覽館。教育中心提供各類自然教育、野外研習的活動。

香港地質公園火山探知館 – 位於西貢海濱公園內，是認識六角形岩柱及火山歷史的絕佳起點。館內設有巨型岩柱模型及珍貴火山岩標本展出並有提供導賞服務。

萬年街及西貢市集 – 是西貢極具代表性的文青藝術打卡景點。壁畫分佈在市集街道兩旁的建築外牆與巷弄中，為西貢街頭增添了濃厚的藝術氣息。

海下灣海岸公園及遊客中心 – 位於西貢西郊野公園內，整體建築以文青簡約木調設計，配合大自然環境，有如置身於日式小庭院一樣。中心亦設有展覽廳，展出香港海岸保護區域及其海洋生態資源、海下歷史文化及海下周邊地區的資訊。



漁村風味宴
清蒸海上鮮
西蘭花鮮魷
豉椒炒海蜆
波蘿生炒骨
蝦醬豆卜蒸豬肉
西芹腰果肉丁
蒜茸蒸茄子
清炒時菜
絲苗白飯
(每席 10 人)

日期：10月22日(星期四)
時間：上午9:20到中心集合，下午4:30於中心解散
地點：參觀獅子會自然教育中心 → 西貢金輝海鮮菜館【漁村風味宴】
→ 參觀香港地質公園火山探知館 → 遊覽萬年街及西貢市集
→ 遊覽海下灣海岸公園及遊客中心

名額：48人 **對象：**中心會員
費用：200元

報名日期：9月29日(星期二)至10月2日(星期五)期間接受電話或親身登記報名，每個登記組別名額為1-2位，如人數超額將以組別形式作抽籤處理，稍後會有職員通知中籤者到中心交費，請以職員通知結果方為作實。

備註：旅行公司為99歲或以下參加者提供十萬元正平安保險。



負責職員：劉立基先生

康樂時段一米蘭牌

活動編號：P-9F/26；P-10D/26

日期：9月3日、10日、17日；10月8日、15日、29日(星期四)
時間：下午2:30-4:30
地點：本中心護老者資源閣(城市中心商場2樓39室)
費用：全免 **名額：**16人
對象：中心會員

報名日期：8月26日(星期三)至8月28日(星期五)期間接受電話或親身報名登記**報名9月份**；另外，9月22日(星期二)至9月24日(星期四)期間接受電話或親身報名登記**報名10月份**，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。

負責職員：劉立基先生



社交康樂活動(三)

活動編號：GP-S11、GP-S12

飛鏢俱樂部

由飛鏢俱樂部的義工協助長者學習投鏢手勢及計分方法，並自由參與飛鏢活動，從而可訓練長者手眼協調。

日期：9月4日、18日(星期五)；10月2日、16日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

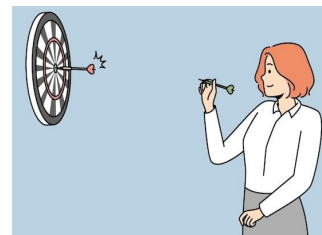
地點：本中心活動室

費用：全免

名額：18人

對象：中心會員

報名日期：8月26日(星期三)至8月28日(星期五)期間接受電話或親身報名登記報名9月份；另外，9月22日(星期二)至9月24日(星期四)期間接受電話或親身報名登記報名10月份，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。



負責職員：劉立基先生

資訊科技活動

手機支援站

活動由工作員協助老友記解決使用智能手機時遇上的疑難。

日期：9月11日、18日；10月9日、23日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心義工室

費用：全免

對象：中心會員

名額：每節4人(每人諮詢時間為20分鐘)

報名日期：9月1日(星期二)起開始接受電話或親身報名登記，名額有限，先到先得，額滿即止。

備註：1. 職員會向參加者提供日期及時間。
2. 參加者須攜帶智能手機到中心。



負責職員：劉立基先生

多元平板健腦工作坊

活動編號：P-10I/26

活動由職員利用平板電腦指導及帶領參加者一同試玩各款「健腦遊戲」。

如有需要，會員於活動完結後可借用平板電腦回家使用。

日期：10月14日(星期三)

時間：上午10:00-11:15

地點：本中心義工室

費用：全免

對象：全免

名額：8人

報名日期：9月30日(星期三)至10月2日(星期五)期間接受電話或親身報名登記，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。

備註：1. 每次平板電腦借用期最多為一個月。
2. 平板電腦於借出及歸還時，均會進行消毒，讓各位會員可安心借用。



負責職員：劉立基先生

興趣課程(一)

8月26日(星期三)起開始接受電話或親身登記報名至**8月28日(星期五)**止，如人數過多將作抽籤處理。負責職員會個別通知中籤者，請留意 WhatsApp/電話訊息。

現階段開設的興趣課程，均須根據上述特定的報名日期重新登記新一期，如人數不超過限額，則不用抽籤。

- * 由於興趣課程名額有限，若學員之出席率不足7成，下一期登記時將自動作後備處理。
- * 有關興趣課程查詢，可致電中心或親身向負責職員查詢。
- * 職員只會通知中籤者，請按職員通知之日期內到中心交費。
- * 中心會員優先。

課程名稱	日期	時間	地點	內容	費用	名額	導師	負責職員
書法 A 班 (A18-A23)	10月8日至 12月10日 (逢星期四)	上午 9:00-10:30	本中活動室	通過唐詩宋詞或名句，教授以楷書為主的書寫技巧和規則運用，提高學員書寫及欣賞水平。	180 (共 10 堂)	28	丁松孫先生	二選一
書法 B 班 (A18-B23)		上午 10:45 - 下午 12:15						
水墨畫班 (A26-26) *參加者必須具水墨畫基礎才可報讀。	10月9日至 12月11日 (逢星期五)	上午 9:00-10:45		教授以山川、大自然景色為主，並輔以人物、飛禽走獸及現代花鳥的水墨畫技巧和色彩的運用，增強學員繪畫能力和興趣。	250 元 (共 10 堂)	36	丁松孫先生	二選一
綜合藝術 畫班 (A20-35)	10月9日至 12月11日 (逢星期五)	上午 11:00 - 下午 12:30		導師將為學員準備一個具中西文化的繪畫班，內容從基礎開始，有水墨畫和西洋畫等的技巧教授。	220 元 (共 10 堂)	24	羅國華先生	
夏威夷 小結他 A 班 (A29-A23) *需有小結他基礎	9月28日至 12月7日 (逢星期一) *19/10 停課*	下午 2:00-3:00	# 護老者資源閣	小結他 A 及 B 班適合已有基礎者，學習進階彈唱技巧(指法和節奏)。	380 元 (共 10 堂)	13	吳宏達先生	三選一
夏威夷 小結他 B 班 (A29-B23) *需有小結他基礎		下午 3:15-4:15		如沒有基礎，可考慮報讀齊來學學夏威夷小結他。				
齊來學學夏威夷小結他 (A27-04)		下午 4:30-5:30		*學員如有需要可以向中心借用小結他*				

興趣課程(二)

課程名稱	日期	時間	地點	內容	費用	名額	導師	負責職員
粵曲班 (S4-86)	10月6日至 12月15日 (逢星期二)	上午 10:45 - 下午 12:15	本中活動室	學習唱粵曲的基本功、運氣方法及叮板。	375 元 (2 個半月)	28	勞韻妍女士	賴雯靜姑娘
歌唱技巧訓練 A 班 (S2-A86)	11月21日至 2027年3月20日 (逢星期六)	上午 9:30-11:00		教授基本樂理、拍子、音準及咬字，屆時會以電子琴伴奏，內容以普通話歌曲為主，教授國粵語時代曲及世界名曲。 *必須懂看簡譜 *每次教完新歌，學員需要用咪唱交功課	380 元 (共 15 堂)	38	古麗霞女士	
歌唱技巧訓練 B 班 (S2-B86)	* 19/12 及 6/2/2027 停課*	上午 11:15 - 下午 12:45						
樂齡歌唱 A 班 (S5-A04)	10月7日至 12月9日 (逢星期三)	上午 9:30-11:00		教授基本樂理、拍子、音準，希望透過唱歌，讓大家可以保持身心健康，建立自信，一起愉快學習。	180 元 (共 10 堂)	56	吳宏達先生	
樂齡歌唱 B 班 (S5-B04)		上午 11:15 - 下午 12:45						
活力健體操 A 班 (G27-A24)	10月6日至 12月15日 (逢星期二)	下午 1:00-2:00		適合對簡單運動有興趣之會員，所有招式均坐在椅子上進行。 * 每堂須自行帶備一條毛巾上堂 *	130 元 (共 10 堂)	28	陳長帶女士	二選一
活力健體操 B 班 (G27-B24)	10月2日至 12月4日 (逢星期五)	下午 1:00-2:00						
編織初班 (K2-84)	10月5日至 12月14日 (逢星期一)	上午 9:00-10:30	# 護老者資源閣	教授編織的基本方法及注意事項，介紹簡單織花的方法。	100 元 (共 10 堂)	20	馬郁蘭女士	二選一
編織小組 (GP-K-88) *需有編織基礎	*19/10 停課*	上午 10:45 - 下午 12:15		研習編織進階技巧，組員間互相分享編織心得。	40 元 (共 10 堂)			

報名詳情請參閱第 8 頁!

課程名稱	日期	時間	地點	內容	費用	名額	導師	負責職員
集體舞 C 班 (D18-37)	10 月 6 日 至 12 月 8 日 (逢星期二) <i>*20/10 停課*</i>	下午 12:15-13:45	渣華道 體育館 (3 樓 2 室)	重溫過往集體舞、 教授新舞蹈，讓已 有舞蹈底子之會員 參加。	270 元 (共 9 堂)	32	葉滿良 女士	陳海玲 姑娘
社交舞體驗 (D21-17)	10 月 5 日 至 12 月 14 日 (逢星期一) <i>*19/10 停課*</i>	上午 9:15-10:45	本會 文康 活動室 (渣華道 210 號 1 樓)	教授社交舞-鬥牛、 快三及慢四基本舞 步。	350 元 (共 10 堂)	24	郁偉雄 先生 及 王玲慧 女士	二 選 一
進階社交舞 (D22-19) <i>*參加者須有社交 舞根底*</i>	上午 11:00 - 中午 12:30	教授社交舞-教授鬥 牛、快三及慢四的 中級程度舞步。						
齊齊來舞動 (D19-22)	10 月 7 日 至 12 月 9 日 (逢星期三)	下午 1:30-3:00		教授基本舞步及簡 單舞蹈，以強身健體 為目的。	300 元 (共 10 堂)	35	楊麗卿 女士	二 選 一
進階舞動班 (D20-18)		下午 3:05-4:35	重溫過往集體舞、教 授新舞蹈，讓已有舞 蹈底子之會員參加。					
楊家太極班 (G28-24)	10 月 5 日 至 12 月 14 日 (逢星期一) <i>*19/10 停課*</i>	上午 9:00-10:30	本中心活 動室	教授楊式太極 40 式 基本套路及太極氣 功十八式。	280 元 (共 10 堂)	20	程麗梅 女士	劉立基 先生
智能手機班 (IT-E47)	10 月 8 日 至 12 月 3 日 (逢星期四) <i>*22/10 停課*</i>	下午 1:15-2:45	本中心 義工室	主要教授 WhatsApp & Wechat 初階的操 作運用。	200 元 (共 8 堂)	10	盧家方 先生	
智能手機 進階班 (IT-G16)		下午 3:00-4:30		主要教授各項交通 工具 Apps、香港出 行易、地圖及位置 分享的操作運用。	250 元 (共 8 堂)	10	盧家方 先生	

預防「流感」疫苗注射服務

活動編號：P-9P/26

流行性感冒(流感)是一種傳染性極高的病毒性疾病，由不同類型的流感病毒所引致的上呼吸道(包括鼻、咽喉支氣管)感染。流感病毒會不時衍生新品種，導致流感出現季節性爆發；因此，流感疫苗因應世界衛生組織建議定期重新調配，以確保其成效。今年的流感注射服務詳情如下：

日期：9月24日(星期四)
 時間：下午2:30-4:30 (參加者須按已安排之時段出席)
 名額：110人
 地點：本中心活動室
 費用：1) 會員及50歲或以上家屬均免費(會員優先)
 2) 其他家屬\$120



協辦機構：基督教聯合拿打素社康服務

報名日期：8月26日(星期三)至9月2日(星期三)期間到中心報名，參加者須親臨中心填寫「疫苗注射同意書」，名額有限，先到先得。

備註：本年度團體外展流感疫苗注射服務中，社康將採用滅活流感疫苗(注射式)；是一種肌肉注射疫苗，適用於對流感疫苗成份並無敏感的人士使用。

疫苗資料：Fluarix (葛蘭素史克藥廠 GSK- 德國生產) 2026/27 可預防的流感病毒包括

類甲型 A/密蘇里州 Missouri/11/2025 (H1N1)pdm-09-like virus 病毒

類甲型 A/達爾文 Darwin/1454/2025 (H3N2)-like virus 病毒

類乙型 B/東京 Tokyo/EIS13-175/2025 (B/Victoria 譜系) -like virus 病毒



負責職員：陳海玲姑娘

長者椅上操

活動編號：P-9M/26

活動由長者安居協會職員向大家分享運動的好處及指導長者基本運動的技巧，亦會示範長者椅上操的動作及其注意事項。

日期：9月15日(星期二)
 時間：下午2:30-3:30
 名額：20人
 費用：全免
 對象：中心會員
 地點：本中心活動室
 協辦機構：長者安居協會



報名日期：9月1日(星期二)至9月3日(星期四)期間接受電話或親身報名登記，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。

負責職員：劉立基先生

每月健康檢查

日期： 9月8日(星期二) HC-09/26
10月6日(星期二) HC-10/26

時間： 上午9:00至10:00

地點： 參加者請自行前往化驗所。
(地址：城市中心商場2樓9室)

費用： \$90 — (驗血糖、驗總膽固醇)
\$260 — (驗血糖、驗總膽固醇、
高/低密度膽固醇、三酸甘油酯)

對象： 中心會員

此服務由博安醫學檢驗中心協助提供

健康教育活動(二)

備註：

- ✓ 凡抽血者可於上午9:00開始前往博安醫學檢驗中心；
- ✓ 由於驗膽固醇名額須預先交予博安醫學檢驗中心，請參與者必須於活動舉行前一天或之前報名，以便安排；
- ✓ 凡抽血者，於抽血前8小時不可進食，只可喝水。
- ✓ 如有需要，請自備食物於抽血後進食。

身體檢查服務：

編號：BC-09/26 (9月份) & BC-10/26 (10月份)

全身檢驗(BC)	骨質疏鬆檢驗(BC)	量血壓服務
「全身檢查服務」： 每逢星期二及四上午舉行 (有關驗身服務詳情， 請向中心職員查詢。)	中心與博安醫學檢驗中心合辦 「雙能量體質密度測試」 (左、右髖部及腰柱位置) 逢星期一、二、四、五舉行 費用 \$700	中心資源室設有坐枱 血壓機，為會員提供 自助量血壓服務

每月健康活動系列

伸展拉筋運動

活動編號：P-9G/26

日期： 9月2日(星期三)
時間： 下午2:30-3:30
名額： 20人
費用： 全免
對象： 中心會員
地點： 本中心活動室

報名日期： 8月25日(星期二)至8月27日(星期四)期間接受電話或親身報名登記，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。

備註： 售賣【佳膳】奶粉時間為下午3:30-4:00。(如需取籌，請下午2:15到場)



負責職員：劉立基先生

健體運動帶操

活動編號：P-10E/26

日期： 10月7日(星期三)
時間： 下午2:30-3:30
名額： 20人
費用： 全免
對象： 中心會員
地點： 本中心活動室

報名日期： 9月22日(星期二)至9月24日(星期四)期間接受電話或親身報名登記，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。

備註： 售賣【倍力康】奶粉時間為下午3:30-4:00。(如需取籌，請下午2:15到場)



負責職員：劉立基先生

普及健體運動-毛巾操

活動編號：P-10A/26

日期：10月14日(星期三)

時間：下午2:30-4:30

名額：25人

費用：全免

地點：本中心活動室

對象：中心會員

協辦機構：康樂及文化事務處

報名日期：9月30日(星期二)至10月2日(星期五)期間接受電話或親身報名登記，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。

備註：1. 活動前須填寫健康聲明書。
2. 活動當天參加者需穿著輕便衣物及運動鞋。



負責職員：劉立基先生

『肌不可失』講座

活動編號：P-10F/26

活動由長者安居協會職員向大家分享肌少症的成因、肌少症對健康影響、預防患上肌少症方法及維持肌肉健康的小貼士。

日期：10月21日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

名額：20人

費用：全免

地點：本中心護老者資源閣(城市中心商場2樓39室)

對象：中心會員

協辦機構：長者安居協會

報名日期：10月6日(星期二)至10月8日(星期四)期間接受電話或親身報名登記，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。



負責職員：劉立基先生

長者支援服務(一)



老友記互助小組

活動編號：P-10N/26

由社工黃先生帶領獨居及雙老之互助小組，與長者以遊戲及活動互動一同探索社區及資源資訊，並互相問候、關懷，建立社交支援網路。

日期：10月13日、10月27日、11月10日、11月24日(逢星期二)
時間：下午2:30-3:30
名額：8人
費用：全免
對象：參加者須是獨居或雙老長者之中心會員
地點：中心義工室
報名日期：即日起開始接受電話或親身報名，名額有限，先到先得，額滿即止。



負責職員：黃文瀚先生



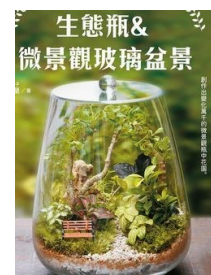
護老者活動(一)

活動編號：P-9Q/26

「瓶栽拼景」介紹

透過講座介紹如何製作瓶栽拼景(稱生態瓶或微景觀)，簡單利用植物、土壤與裝飾物放入透明玻璃容器中，就能創造出迷你微縮世界的園藝手作藝術，給予護老者怡情養性及舒壓的平台。

日期：9月14日(星期一)
時間：下午2:30-4:30
地點：本中心活動室
費用：全免
名額：20人
對象：護老者(非護老者可登記後備)
協辦機構：康樂及文化事務署外展綠化推廣活動
報名日期：即日起開始接受電話或親身登記報名，名額有限，先到先得，額滿即止。



負責職員：宋婷婷姑娘

「中醫話你知：從中醫角度舒緩關節痛症」講座

活動編號：P-10P/26

每逢打風落雨，不少人會出現「風濕關節痛」，關節痛症在中西醫角度的理解不同，中醫角度，關節痛係受外邪侵襲所致。是次講座由博愛醫院中醫服務的中醫師主講，介紹從中醫角度剖析痛症的成因、治療舒緩方法及保健小貼士。

日期：10月9日(星期五)
時間：下午3:30-4:30
地點：本中心活動室
費用：全免
名額：40人
對象：護老者(非護老者可登記後備)
協辦機構：博愛醫院中醫服務
報名日期：9月9日(星期三)起開始接受電話或親身登記報名，名額有限，先到先得，額滿即止。



負責職員：嚴麗茵姑娘

護老者培訓課程系列

講者：李倩婷女士

講者資歷：李女士為香港、英國、加拿大及美國註冊護士；香港學術及職業資歷評審局專家委員；香港資歷架構導師；香港大學專業進修學院兼職講師。她具豐富護理訓練教材編寫、教授及社區教育經驗。

協辦單位：E&S Professional Education And Services

護老者培訓(一)

活動編號：P-10J/26

- 內容：**講解與練習扶抱及轉移技巧；教授如何更換及使用失禁用品；便椅轉移及沐浴注意事項。
- 日期：**10月31日(星期六)
- 時間：**下午1:30-4:30
- 地點：**本中心活動室
- 費用：**30元
- 名額：**20人
- 對象：**護老者/照顧長者的家傭（被照顧長者須為本中心會員）



護老者培訓(二)

活動編號：P-11G/26

- 內容：**講解長者飲食健康；教授餵食技巧及吞嚥護理
- 日期：**11月28日(星期六)
- 時間：**下午1:30-4:30
- 地點：**本中心活動室
- 費用：**30元
- 名額：**20人
- 對象：**護老者/照顧長者的家傭（被照顧長者須為本中心會員）



報名日期：即日起開始接受親臨繳費報名，不設電話留位，名額有限，先到先得，額滿即止。（非護老者可以親臨或電話登記後備）

備註：以中文講授為主，按需要 **附加** 部份 **英語講解**。

負責職員：黎惠子姑娘

圓滿人生路：「善壽服務知多D」講座

活動編號：P-11K/26

多數人都會花心思去辦喜事、計劃派對聚會、壽宴等等；但我們可曾認真想過如何迎接或預備人生最後一程的安排呢？齊來及早認識，除能解決內心的疑惑外，亦能讓至親好好走最後一程。是次講座由東華三院介紹善壽服務資訊及環保殯葬。

日期：11月10日(星期二)
時間：下午2:30-4:00
費用：全免
地點：本中心活動室
對象：護老者(非護老者可登記後備)
名額：40人
協辦機構：東華三院
報名日期：10月2日(星期五)起開始接受電話或親身登記報名，名額有限，先到先得，額滿即止。



負責職員：嚴麗茵姑娘

自己動手製作「甜睡香薰油」

活動編號：P-10Q/26

「芳香療法」，簡稱「芳療」，是以由芳香本物所萃取的香薰油作為媒介，以香薰按摩等方式讓身體吸收，達致舒緩壓力及促進身心平衡的效果。是次我們邀請到香薰治療師分享芳療經驗及如何透過使用香薰油提升睡眠質素，紓緩緊張情緒。同時會指導參加者動手製作個人的甜睡香薰油，由外到內保持健康生活。

日期：10月21日(星期三)
時間：下午2:30-4:00
費用：20元(包材料)
地點：本中心活動室
名額：15人
對象：護老者(非護老者可登記後備)
報名日期：9月11日(星期五)起開始接受親身到中心繳費報名，不設電話留位，名額有限，先到先得，額滿即止。



負責職員：嚴麗茵姑娘



「正向心理」講座暨雙月會

活動編號：P-10O/26

「正向心理」著重於正向情緒、全情投入與正向關係，旨在幫助人們發揮內在的優點，活出豐盛人生。是次講座內容包括：正向心理學中有關幸福快樂的概念及研究成果、學習如何在日常生活中增加幸福快樂感覺。

日期：10月27日(星期二)
時間：下午2:30-3:30(專題講座)
下午3:30-4:00(雙月會)

地點：本中心活動室
對象：中心會員、護老者

費用：全免
名額：50人

協辦機構：衛生署 長者健康外展隊

報名日期：9月7日(星期一)起開始接受電話或親身登記報名，名額有限，先到先得，額滿即止。

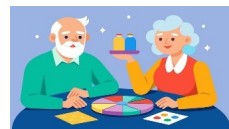


負責職員：伍月華姑娘

借用桌上遊戲 感受無窮樂趣

中心備有40多款不同種類及款式的桌上遊戲可供會員、護老者及「55+」會友借用，包括有：邏輯解難、數理遊戲、視覺空間遊戲、手眼協調、反應速度、專注力訓練及記憶力訓練等。

如有興趣或查詢，請親臨中心或致電2578 9950與伍姑娘聯絡。



支援認知障礙症活動推介(一)

齊來動一番

活動編號：P-9N/26

認識認知障礙症及參與虛擬現實(VR)科技認知運動；可訓練專注力、平衡力及小肌肉等等。讓參加者體驗復康及認知訓練系統運動，了解如何延緩認知退化。

日期：9月25日(星期五)
時間：上午10:00-11:15
費用：全免
地點：本中心義工室

名額：8人

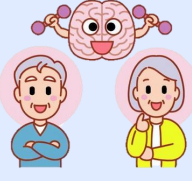


報名日期：9月14日(星期一)至9月16日(星期三)期間接受電話或親身報名登記，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。

負責職員：劉立基先生

支援認知障礙症活動推介(二)

中心定期舉行一系列認知刺激訓練小組及活動，包括：「醒腦樂園」、「健柏小組」、「智健小組」及「耆匯聚」，以支援輕度認知缺損或患上認知障礙症的長者及其護老者，如有需要，請向本中心當值社工查詢。

活動	對象	內容	日期	時間	地點
醒腦樂園 	輕度認知功能缺損至輕度認知障礙的長者 (第1組，8人) (第2組，8人)	進行健腦手指操、認知遊戲、專注力訓練及桌上遊戲與訓練。	逢星期二 (每兩星期1次)	上午 10:15 - 下午 12:30	城市中心商場 2樓39室 (護老者資源閣)
健柏小組 	輕度認知功能缺損至輕度認知障礙的長者 (10-12人)	進行身體協調運動、認知遊戲及訓練、專注活動。	9月9日 9月23日 10月14日 10月28日 (星期三)	上午 10:15 - 上午 11:15	
智健小組 	輕度認知障礙至中度認知障礙的長者 (10-12人)	進行身體協調運動、認知遊戲及訓練、專注活動。	9月4日 9月18日 10月16日 10月30日 (星期五)	上午 10:00 - 上午 11:00	
耆匯聚 	輕度認知功能缺損至中度認知障礙的長者 (15-18人)	以主題活動形式進行身體協調運動及趣味活動，如製作小食、工藝、園藝等…。	9月17日 10月22日 (星期四)	下午 2:15 - 下午 3:45	

歡迎護老者陪同參與

『樂齡消費一站通』

消費者委員會致力提升年長消費者的自我保護能力，關注人口持續增長消費者。於 2026 年推出「樂齡消費一站通」專頁 (<https://smartseniors.consumer.org.hk/>)，建立可靠且易於瀏覽消費資訊平台，協助年長、其家人及照顧者作出精明知情的消費選擇，促進市場邁向長者友善發展。

涵蓋醫療保健、養生飲食、退休理財、樂齡科技及消閒娛樂等範疇，匯集產品測試及調查、專家文章、精選活動及課程資訊，回應日常生活及消費所需。



陪老友記，照顧者

發掘生活大小貼士！



與時並進

- 與 40 個政府部門單位、社福機構、醫療、專業團體及大學建立跨界別合作網絡
- 定期提供多元實用樂齡資訊，包括專家文章、課程資訊、消費警示及生活知識等

長者友善網頁設計

- 簡潔易讀版面與操作介面
- 文章摘要及語音朗讀功能
- 提升資訊可達性及使用體驗



「護老者資訊有獎問答遊戲」

為鼓勵會員閱覽護老者資訊，中心舉辦「護老者資訊有獎問答遊戲」活動，有興趣的會員或護老者只要掃描右邊的二維碼，便可登入及回答問題，截止日期為 9 月 28 日(星期一)。



中心會在答對問題最多的參加者中，抽出 3 位幸運兒，並送贈心意小禮品乙份。

遊戲答案及得獎名單會在活動後公佈，

中獎幸運兒也會接獲個別通知，安排到中心領取禮物。

上期「護老者資訊問答遊戲」得獎名單，如下：

1. ME05120 韋 X 明
2. ME06266 李 X 英
3. ME07376 甘 X 芬

相聚星期六 – 活動室借用服務

活動編號：P-7Q/26、P-10B/26

會員可組隊申請使用本中心義工室進行小組聚會。借用日期為指定星期六，上午 9 時 15 分至 12 時 30 分，每節借用人數最少為 2 人，最多為 8 人；而每節借用時間為 1.5 小時，每次最多可申請兩節。有興趣的會員須填妥申請表交回中心 **(將以抽籤形式處理超額之申請)**。

9 月 – 10 月可以借用義工室的日期如下：**9 月 12 日、19 日；10 月 3 日、24 日**。

有關詳情請參閱借用申請表或直接與職員 **劉立基先生** 查詢。



「55+」會友招募



歡迎 55–59 歲的社區人士，加入成為中心的「55+」會友，參與不同類型的活動，包括：興趣及學習性、退休生活準備、身心靈健康管理、社交康樂、義工服務等。如你身邊有合適的朋友，請鼓勵他們登記成為中心「55+」會友，一同感受參加活動的樂趣，締造完美退休人生。

申請手續非常簡單，請於中心開放時間內，親臨中心填寫「55+資料表格」辦理登記手續，**費用全免**。如有查詢，請致電 2578 9950 與伍姑娘聯絡。



如有興趣出席雙月會的會員，請按以下時段出席!



雙月會下次開會日期	時間	地點
2026 年 10 月 27 日(星期二)	下午 3:30-4:00	活動室一及二

✿ 請各會員遵守中心各項活動的報名規則及安排，如有疑問，請向中心職員查詢。

職員名單

主任：何詠恩
副主任：黎惠子
社會工作員：伍月華、嚴麗茵、黃文瀚、宋婷婷
福利工作員：賴雯靜、陳海玲
助理文書主任：杜潔晶
兼職文員：沈麗香
活動工作員：劉立基
復康助理：葉筱菁

工友：吳碧愛

中心開放時間

星期一至五：

上午 9:00 至下午 6:00

星期六：

上午 9:00 至下午 1:00

公眾假期除外

歡迎大家對本中心提供寶貴意見，多謝!!