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 11 及 12 月份)

中心消息

1. 『2027 年掛曆』 – 中心爲大家印製了一批 2027 年曆，會員可由 11 月 30 日(星期一)上午 9:00 起，於辦公時間內 *憑有效會員證* 到中心領取【10 吋 x 10 吋 掛曆】一個，派發數量爲 700 個，派完即止！





2. 11 月 15 日 (星期日) 是「長者日」，當日爲鼓勵長者出行及感謝長者對社會貢獻，多項交通及景點均設免費或優惠予長者。大家把握機會，於長者日當日與家人朋友出外慶祝遊玩一番啦。祝各位老友記身體健康、精神爽利!!

特別活動(一)

歡欣樂聚迎聖誕

活動編號： P-12E/26

呵呵呵!今年聖誕節玩咩好？緊係黎中心參加呢個活動，大家一齊慶祝聖誕節啦 !!!
玩下遊戲、睇下表演及抽下獎，一齊開開心心過聖誕!



日　　期： 12 月 14 日(星期一)
時　　間： 下午 2:30-4:00
地　　點： 本中心活動室
費　　用： 20 元
名　　額： 50 人
對　　象： 會員
報名日期： 11 月 3 日(星期二)至 11 月 5 日(星期四)期間接受電話或親身登記報名，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者到中心交費，請以職員通知結果方為作實。

負責職員：賴雯靜姑娘

特別活動(二)

冬日極光：和諧粉彩工作坊

活動編號： P-12D/26

歡迎老友記一起來感受冬日氣氛！我們會用簡單易學的和諧粉彩技巧，帶大家畫出絕美的夢幻極光與靜謐雪景。透過簡單繪畫方法，就能輕鬆帶走一張令人讚嘆的精美作品！大家的優秀畫作還有機會在「港鐵社區畫廊」展出，向全港市民展示你的藝術才華！



日　　期：12 月 11 日(星期五)
時　　間：下午 3:00-5:00
地　　點：本中心活動室　　費　　用：10 元
名　　額：30 人　　導　　師：莊文佳女士
對　　象：會員
報名日期：11 月 2 日(星期一)至 11 月 4 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。稍後會有職員通知中籤者到中心交費，請以職員通知結果方為作實。

負責職員：賴雯靜姑娘

「及早了解安老院資訊」講座暨雙月會

活動編號： P-12H/26

樂活易是香港社企安老服務轉介平台，免費協助長者及照顧者篩選及配對合適護老院，並爲有需要且合資格的長者申請綜援、院舍券等資助。
是次講座邀請「樂活易」講解如何挑選合適院舍，讓照顧者及長者可及早裝備。



日　　期：12 月 29 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
費　　用：全免　　名　　額：50 人
對　　象：會員
協辦機構：樂活易
報名日期：11 月 16 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：嚴麗茵姑娘

義工活動

急救講座:「內科急症及處理」

活動編號： P-12F/26

透過活動，讓義工們認識基本急救概念及處理方法。講座中仍會講解心臟病、中風及糖尿病的徵狀及預防方法。



日　　期：12 月 1 日(星期二)
時　　間：下午 3:00-4:30
地　　點：本中心活動室
對　　象：本中心登記義工 (非義工者可登記後備)
名　　額：60 人　　費　　用：全免
協辦機構：香港紅十字會
報名日期：11 月 4 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：賴雯靜姑娘

十一月份旅行

活動編號： P-11P/26

慈山寺 – 慈山寺是一所漢傳佛教寺院，地處香港新界大埔洞梓，觀音聳立，佔地約五十萬平方呎，借鑒唐風，融貫古今，仿唐建築與大自然 融合而爲一，以境說法。

沙頭角禁區十景 – 沙頭角位於香港新界北區，與內地深圳市鹽田區接壤，於 1951 年被列爲邊境禁地。隨着該區逐步開放，沙頭角現今搖身一變，成爲本地一日遊的好去處。 今次會帶大家探尋禁區歷史風景，例如：沙頭角邨、沙頭角之角、特色市集、 沙頭角舊消防局、順平壁畫街、中英街花園。



日　　期：11 月 17 日(星期二)
時　　間：上午 9:00 到中心集合，下午 5:00 於中心解散
地　　點：參觀慈山寺 → 大埔京都酒家【中式風味午宴】→遊覽沙頭角禁區十景
名　　額：48 人
對　　象：中心會員
費　　用：220 元
報名日期：10 月 28 日(星期三)至 10 月 30 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。

中式風味午宴
翠瓜炒鳳片
雞蓉粟米羹
魚香肉碎炆茄子
清蒸沙巴龍蕩仔
椒子咕嚕肉
野菌燒豆腐
蒜蓉炒時蔬
瑤柱香妃雞
絲苗白飯
(每席 12 人)







負責職員：劉立基先生

康樂時段—米蘭牌

活動編號： P-11E/26 ； P-12C/26

日　　期：11 月 5 日、19 日、26 日； 12 月 3 日、10 日、17 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：即日起至 10 月 30 日(星期五)期間接受電話或親身登記報名 11 月份時段及 11 月 17 日(星期二)至 11 月 19 日(星期四)期間接受電話或親身登記報名 12 月份時段，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

十二月份旅行

活動編號： P-12L/26

「九龍城寨光影之旅」 – 電影場景展位於九龍寨城公園並由專業電影美術團隊精心打造，透過沉浸式電影場景設計，融入本土傳統工藝元素，重現城寨日常，以及結合大型投影讓大家一起走進這場光影旅程從而感受當年飛機在城寨掠過的聲效和影像。

「元朗朗屏農莊(葡萄園)」 – 元朗朗屏農莊(葡萄園) 位於元朗大棠，除了可自費任摘士多啤梨之外，還可以任摘同場其他蔬果及餵飼小羊，可以讓大家親親大自然及近距離接觸小動物。

利龍軒【懷舊點心片皮鴨放題】– 大家可於 120 分鐘內盡情享用各款【蒸點】、【即蒸腸粉】、【即炒粉麵】及【招牌金陵片皮鴨】。以及酒家會送每位一盅原隻鮑魚灌湯餃。



日　　期：12 月 23 日(星期三)
時　　間：上午 9:20 到中心集合，下午 5:00 於中心解散
地　　點：遊覽九龍寨城公園-「九龍城寨光影之旅」→
利龍軒【120 分鐘懷舊點心片皮鴨放題】(每席 10 人) →
遊覽元朗朗屏農莊(葡萄園)



名　　額：48 人
對　　象：中心會員
費　　用：210 元
報名日期：12 月 10 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 1 位會員購票，但必須出示 2 人之有效會員証，名額有限，先到先得，額滿即止。



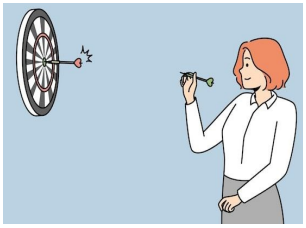
備　　註：旅行公司為 99 歲或以下參加者提供十萬元正平安保險。

負責職員：劉立基先生

飛鏢俱樂部

活動編號： GP-S12

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：11 月 6 日、20 日； 12 月 4 日(星期五)、12 月 8 日(星期二)
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：即日起至 10 月 30 日(星期五)期間接受電話或親身登記報名 11 月份時段及 11 月 17 日(星期二)至 11 月 19 日(星期四)期間接受電話或親身登記報名 12 月份時段，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

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：11 月 6 日、27 日；12 月 4 日、11 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（每人諮詢時間爲 20 分鐘）
報名日期：10 月 28 日(星期三)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

旅遊攝影班

活動編號：P–11D/26

活動由長者安居協會導師教授大家利用手機相機拍攝操作及構圖技巧，並會向大家介紹市面上新興的手機攝影及修圖的應用程式。



日　　期：11 月 13 日(星期五)
時　　間：下午 2:30–3:30
地　　點：本中心活動室
名　　額：20 人
費　　用：全免
協辦機構：長者安居協會
報名日期：11 月 2 日(星期一)至 11 月 3 日(星期二)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爲作實。

負責職員：劉立基先生

電子錢包知多少

活動編號：P–12B/26

活動由長者安居協會導師介紹電子錢包的優劣之處、香港流行電子支付工具，並以支付寶（香港）作爲實例，教導大家如何增值、付款等操作技巧。



日　　期：12 月 18 日(星期五)
時　　間：下午 2:30–3:30
地　　點：本中心護老者資源閣(城市中心商場 2 樓 39 室)
名　　額：15 人
費　　用：全免
協辦機構：長者安居協會
報名日期：12 月 2 日(星期三)至 12 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爲作實。
備　　註：參加者需於出席活動前請先下載支付寶（香港）App。

負責職員：劉立基先生

2027 年 1 月至 3 月 興趣課程(一)

11 月 9 日(星期一) 起開始接受電話或親身登記報名至 11 月 11 日(星期三) 止， 如人數過多將以抽籤處理。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繳費。**
*** 中心會員優先。**
*** 2 月 4 日(年廿八)至 2 月 12 日(年初七)期間，所有興趣課程停課。**
 # 護老者資源閣（北角城市中心商場二樓 39 室 ）



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–A24)	1 月 7 日 至 3 月 25 日 (逢星期四) *4/2 及 11/2 停課*	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 元 (共 10 堂)	28	丁松孫先生	二選一
書法 B 班 (A18–B24)		上午 10:45 – 下午 12:15						
水墨畫班 (A26–27) ＊參加者必須具水墨畫基礎才可報讀。	1 月 8 日 至 4 月 2 日 (逢星期五) *5/2、12/2、26/3 停課*	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	賴雯靜 姑娘 二選一
綜合藝術畫班 (A20–36)	1 月 8 日 至 4 月 2 日 (逢星期五) *5/2、12/2、26/3 停課*	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–A24) *需有小結他基礎	1 月 4 日 至 3 月 15 日 (逢星期一) *8/2 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)。 如沒有基礎，可考慮報讀齊來學學夏威夷小結他。 *學員如有需要可以向中心借用小結他 *	380 元 (共 10 堂)	14	吳宏達先生	三選一
夏威夷小結他 B 班 (A29–B24) *需有小結他基礎		下午 3:15–4:15						
齊來學學夏威夷小結他 (A27–05)		下午 4:30–5:30						

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 (S4–87)	1月5日 至 3月30日 (逢星期二) *9/2 停課*	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。	450元 (3個月)	30	勞韻妍女士	賴雯靜姑娘
歌唱技巧訓練A班及B班 (此2班已完成報名程序，不設登記!)	11月21日 至 2027年 3月20日 (逢星期六) *19/12、26/12及6/2/2027停課*	A班： 上午 9:30–11:00 B班： 上午 11:15 – 下午 12:45		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	四選一
樂齡歌唱A班 (S5–A05)	1月6日 至 3月17日 (逢星期三) *10/2 停課*	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–B05)		上午 11:15 – 下午 12:45						
活力健體操A班 (G27–A25)	1月5日 至 3月16日 (逢星期二) *9/2 停課*	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 陳海玲姑娘
活力健體操B班 (G27–B25)	1月8日 至 4月2日 (逢星期五) *5/2、12/2、26/3停課*	下午 1:00–2:00						
編織初班 (K2–85)	1月4日 至 3月15日 (逢星期一) *8/2 停課*	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–89) *需有編織基礎		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)			

興趣課程(三)

報名詳情請參閱第 6 頁!



課程名稱	日期	時間	地點	內容	費用	名額	導師	負責職員
活用英語 A 班 (E8–A17)	12 月 3 日 至 3 月 11 日 (逢星期四) *4/2、11/2、18/2 停課*	上午 9:30–10:30	#護老者資源閣	透過日常用語、歌曲及專題內容教授英語、基本英語拼音。	192 元 (共 12 堂)	15	譚小冰女士	二選一
活用英語 B 班 (E8–B17)		上午 10:45 – 上午 11:45						
集體舞 C 班 (D18–40)	1 月 5 日 至 3 月 16 日 (逢星期二) *9/2 停課*	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。	300 元 (共 10 堂)	32	葉滿良女士	陳海玲姑娘
社交舞體驗 (D21–20)	1 月 4 日 至 3 月 15 日 (逢星期一) *8/2 停課*	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 (D22–22) *參加者須有社交舞根底*		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 (D19–25)	1 月 6 日 至 3 月 17 日 (逢星期三) *10/2 停課*	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 (D20–21)		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 (G28–25)	1 月 4 日 至 3 月 15 日 (逢星期一) *8/2 停課*	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–E48)	1 月 7 日 至 3 月 11 日 (逢星期四) *4/2、11/2* 停課	下午 1:15–2:45	本中心義工室	主要教 WhatsApp & Wechat 高階的操作運用。	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		主要教授淘寶、併多多及支付寶的操作運用。	250 元 (共 8 堂)	10	盧家方先生	

養生經脈操

活動編號： P-12I/26

經脈操（又稱經絡操）是根據傳統中醫的經脈、經絡及穴位理論，配合現代伸展及養生運動所設計的一套保健操，透過不同的身體動作，配合呼吸、伸展及輕拍按摩，讓身體得到全面活動。練習經脈操能有助活動筋骨、增加身體的柔軟度及靈活性、維持肌力及平衡、促進氣血循環等功效。





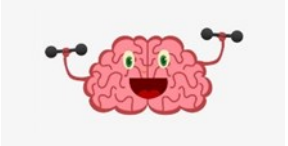
日　　期：12 月 30 日(星期三)
時　　間：下午 2:30 至 4:00
地　　點：本中心活動室
名　　額：20 人
對　　象：中心會員、「55+」會友
費　　用：全免
協辦機構：香港永明金融(銀髮關注組)
報名日期：11 月 23 日(星期一)至 11 月 25 日(星期三)接受電話或親身登記報名，如人數超額將以抽籤處理，稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方爲作實。
備　　註：1. 參加者須活動能力良好、穿著輕便服飾及運動鞋。
2. 歡迎 55–59 歲社區人士登記成爲「55+」會友，費用全免。

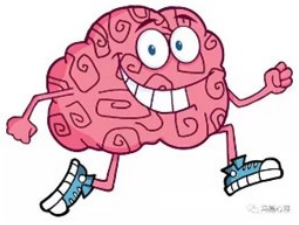
負責職員：伍月華姑娘

健腦操體驗工作坊

活動編號： P-1F/27

健腦操(Brain Gym)是一套有系統刺激大腦的身體動作，能有效促進身體協調平衡、提升個人的認知及專注能力。工作坊內，透過進行一些簡單的身體動作及訓練，讓長者學習及掌握健腦操的基本動作、促進身體協調及平衡力、提昇認知及專注能力、改善情緒控制及舒緩壓力等。





日　　期：2027 年 1 月 6 日、13 日、20 日及 27 日(星期三) (總共 4 節)
時　　間：下午 2:00 至 3:30
地　　點：本中心活動室
名　　額：16 人
費　　用：全免
對　　象：中心會員、「55+」會友
報名日期：11 月 30 日(星期一)至 12 月 2 日(星期三)接受電話或親身登記報名，如人數超額將以抽籤處理，稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方爲作實。
備　　註：1. 參加者請穿著輕便服飾及運動鞋
2. 歡迎 55-59 歲社區人士登記成爲「55+」會友，費用全免。

負責職員：伍月華姑娘

每月健康檢查

日 期： 11 月 10 日(星期二) HC-11/26
12 月 8 日(星期二) HC-12/26
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、三酸甘油脂)
中心會員

此服務由博安醫學檢驗中心協助提供

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最少一天前報名，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–11/26 (11 月份) & BC–12/26 (12 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

穩醣穩妥健康舞

活動編號： P-11C/26

日 期： 11 月 25 日(星期三)
時 間： 下午 2:30–3:30
名 額： 25 人
費 用： 全免
對 象： 中心會員
地 點： 本中心活動室



報名日期： 11 月 10 日(星期二)至 11 月 12 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【雅培】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

長者毛巾操

活動編號： P-12A/26

日 期： 12 月 9 日(星期三)
時 間： 下午 2:30–3:30
名 額： 25 人
費 用： 全免
對 象： 中心會員
地 點： 本中心活動室



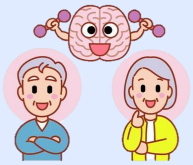
報名日期： 11 月 25 日(星期三)至 11 月 27 日(星期五) 期間接受電話或親身報名登記，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方為作實。

備 註： 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

支援認知障礙症活動推介(一)

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。	11月18日 12月23日 12月30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。	11月20日 12月4日 12月18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…。	11月19日 (星期四)	下午 2:15 – 下午 3:15	城市中心商場 2樓 5–7室 (活動室)
			11月26日 12月10日 (星期四)	下午 2:15 – 下午 3:45	

歡迎護老者陪同參與

支援認知障礙症活動推介(二)

齊來動一番

活動編號： P-11F/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：11 月 27 日(星期五)
時　　間：上午 10:00–11:15
費　　用：全免　　名　　額：8 人
地　　點：本中心義工室
報名日期：11 月 10 日 (星期二)至 11 月 12 日(星期四)期間接受電話或親身登記報名，如人數超額將以抽籤處理。稍後會有職員通知中籤者，請以職員通知結果方爲作實。

負責職員：劉立基先生

護老者活動(一)

芬蘭大步走

活動編號： P-12G/26

活動由專業教練指導，利用一對健走杖帶你體驗源自芬蘭的北歐式健走運動，與參加者一起漫步坂道並於海風中放鬆充電。



日　　期：12 月 4 日(星期五)
時　　間：下午 2:30–4:00
地　　點：東岸板道
費　　用：50 元
對　　象：護老者（非護老者可登記後備）
名　　額：10 人
報名日期：11 月 17 日(星期二)至 11 月 19 日(星期四) 接受電話或親身登記報名，如人數超額將以抽籤處理，並以職員通知結果方爲實。
備　　註：1. 如當天遇上極端天氣，活動將移師至中心活動室進行。
2.參加者需具獨立步行能力，無需任何工具助行。
3.中心免費借用健走杖給予參加者於活動時使用。

負責職員：葉筱菁姑娘

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。

活動編號： P−11K/26

圓滿人生路：「善壽服務知多 D」講座

多數人都會花心思去辦喜事、計劃派對聚會、壽宴等等；但我們可曾認眞想過如何構思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 至 4:00

地　　點：本中心

名　　額： 40 人

對　　象：護老者、中心會員

收　　費：免費

協辦機構：東華三院

報名日期：即日起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

活動編號： P−11N/26

整理人生 之「斷捨離」講座

「清空不必要的，
才有空間留給眞正重要的」

斷捨離的意思，「斷」絕不需要的東西、「捨」去多餘的廢物、「離」開對物品的執著。

「人生斷捨離」不只處理物件，亦包括自己對生命的態度。

如我們能做到人生斷捨離、放下執著，就能快活的活在當下。



日　　期：11 月 24 日(星期二)

時　　間：下午 2:30 至 4:00

地　　點：本中心

名　　額： 30 人

對　　象：護老者、中心會員

收　　費：免費

協辦機構：救世軍「完善人生」計劃

報名日期：10 月 29 日(四)起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

活動編號： P-12J/26

智敏捷 之 「關節健康操」

活動由智敏捷的導師帶領，與參加者一同練習關節保健的動作，加深印象，應用於日常生活。

活動內容:關節健康操及產品介紹。





日　　期：12 月 3 日(星期四)
時　　間：下午 2:30 至 3:30
地　　點：本中心
名　　額： 40 人
對　　象：護老者、中心會員
收　　費：免費
協辦機構 ：Nutricia 紐迪希亞
報名日期 ：11 月 5 日(星期四) 起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

活動編號： P-12K/26

義剪活動 —「剪」現親情

活動由一群熱心剪髮義工協助，爲長者及護老者提供免費理髮服務，透過一剪一理，傳遞溫暖與關懷。

注意事項:

1. 義工只單剪，不包洗吹。
2. 義工爲義務性質，追求完美髮型者請自行判斷是否參與。



日　　期：12 月 7 日(星期一)
時　　間：下午 2:30 至 4:30
地　　點：本中心
名　　額： 30 人 (護老者及其長者) 及 10 人 (中心會員)
對　　象：護老者、中心會員
收　　費：免費
協辦機構 ：香港家庭福利會北角綜合家庭服務中心
報名日期 ：11 月 19 日(星期四)起接受電話或親身登記報名，由職員安排指定的理髮時間，名額有限，先到先得，額滿即止。

負責職員：嚴麗茵姑娘

照顧者資訊網 (carer.hk)



社會福利署(社署)推出「照顧者資訊網」的(資訊網)。整合了分散於不同服務單位和計劃的資訊，全面涵蓋為長者、殘疾人士及其照顧者而設的服務資訊、照顧技巧，社區活動和支援服務等，提高照顧者掌握服務的便利度，亦有助前線人員和社區夥伴向照顧者提供一致的資訊。

網站以自助模式 24 小時運作，並持續搜索、整理、更新及發布與長者、殘疾人士和其照顧者相關的資訊。



照顧者資訊網已增設人工智能聊天機械人。

人工智能聊天機械人是照顧者資訊網內的輔助功能，主要用作輔助照顧者資訊網用戶搜尋照顧者資訊網內的資訊。

「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「護老者資訊問答遊戲」活動，有興趣參加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 11 月 30 日

中心會於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。遊戲答案及得獎者名單會在活動後公佈，得獎幸運兒也會接獲個別通知，安排到中心領取禮品。

上期「護老者資訊問答遊戲」得獎名單，如下：

1) ME05736 鄺 X 嫦
2) ME07294 吳 X 娟
3) ME06721 羅 X 榮



相聚星期六 – 活動室借用服務

會員可組隊申請使用本中心義工室進行小組聚會。借用日期爲指定星期六，上午 9 時 15 分至 12 時 30 分，每節借用人數最少爲 2 人，最多爲 8 人；而每節借用時間爲 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)。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，加入成爲中心的「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，請鼓勵他們登記成爲中心「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 12 月 29 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!!

印製數量/日期： 1200 份 / 27.10.2026