

## 維港灣長者會所

Island Harbourview Elderly Club

### 開放時間

周一至五 早上 8:30 - 下午 5:30

周六 早上 8:30 - 下午 12:30

周日及 1月1日、2月1至3日公眾假期，  
中心暫停開放，敬請留意！

### 報名首日(1月3日)須知：

1. 報名首日，上午 8:45 開始派次序卡。
2. 每人只可為多一位會員報名。
3. 每人一次報名上限為 3 個項目。

### 督導的話

各位會員，安好。

雖然香港已踏入冬季，天氣仍是乍暖還寒，有時一天內的溫差都是大的，請各人好好保重身體。同時亦關護毗鄰長者，如遇需要，不要猶豫尋求服務。

即將踏入 2022 年，回應社會署的相關檢討報告及社區服務需要，中心已改為 60 歲人士才可以登記成為會員，中心的長期興趣班以一年兩次抽籤形式進行報名。另外政府推出『樂悠咭』，22 年 2 月 27 日起可以使用，60-64 歲人士要快快申請，中心備有少量表格。

新年將到，祝願人人平安，安康，主恩常在。

陳玉愛 謹啟

### 重要訊息：

1. IT 王姑娘於 1 月轉為社工職位。
2. 12 月 24 日及 2022 年 2 月 4 為機構培訓日，中心暫停開放，12 月 26 日及 2022 年 1 月 30 日，上午 9 時至下午 5 時補回開放，請留意。
3. 12 月 9 日截止登記報讀 2022 年 1 至 3 月份的長期興趣班，12 月 10 日進行抽籤，成功被抽到的會員將獲通知，繳費報名作實。可報讀兩季，每季收費一次。
4. 完成抽籤後，抽籤名單將會銷毀。會員需要每期抽籤截止日期前重新登記，以表示興趣。下次截止登記日期是 2022 年 6 月 9 日，登記報讀 2022 年 7 至 12 月份長期興趣班。
4. 2022 年 1 月 1 日起，會員續會或新入會，需繳付 \$ 21 會員費。

各位會員，相信大家平日都有留意中心的「維港灣長者會所」FACEBOOK 專頁及 Youtube 「維港灣長者會所網上頻道」。現介紹機構 Youtube 頻道—「香港亞洲歸主協會」，頻道中會介紹機構的理念及事工目標、事工推廣，如果大家想更全面認識我們的服務，請多多瀏覽此三個頻道，謝謝支持！



You Tube 香港亞洲歸主協會



f 維港灣長者會所



You Tube 維港灣長者會所

大角咀海輝道 11 號奧海城一期政府服務中心高層地下

電話：2928-4008

傳真：2789-1873

電郵 Email: ihec@aohk.org



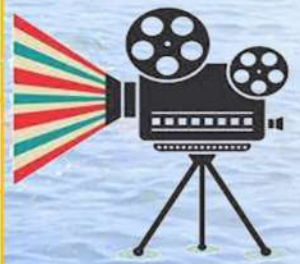
6357-7001

(只限發放訊息)

網頁: www.aohk.org

## 1-3 月生命教育電影教室 費用：免費

日期	一月四日 可即日報名	二月八日 1月3日開始報名	三月一日 1月3日開始報名
時間	(週二) 下午 2:00 至 4:00		
電影名稱	靈魂奇遇記	殺出過黃昏	梅艷芳



## 全新 健康檢查

中心致力推動基層健康，積極優化中心健康檢查服務，由 22 年 1 月起有全新改變。

時間：上午 9:30-11:00 (逢星期四，當日即時報名)

內容：量血壓、測血糖、測膽固醇

費用：量血壓 - 免費

測血糖 - \$5

測膽固醇 - \$15



鼓勵參與中心其他健康有關活動

有需要由同工轉介地區康健中心 / 地區康健站

### 香港亞洲歸主協會維港灣長者會所 服務質素標準 1-4

本中心現時共有 16 項服務質素標準，  
每項[服務質素標準]均有一套[準則]及[評估指標]說明，  
有關服務質素標準內容為何？詳請向當值同工或中心主任查詢。

#### 服務質素標準 1：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。

#### 服務質素標準 2：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。

#### 服務質素標準 3：運作及服務紀錄

服務單位保存服務運作和活動的最新準確記錄。

#### 服務質素標準 4：職務及責任

所有職員，管理人員，管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

(活動內容如有調動或更改，以中心海報為準，歡迎查詢。)

## 活動推介

本頁報名日期：1月3日(一)  
開始到中心報名

### (雅培) 骨骼與肌肉健康

日期：1月14日(五)  
時間：下午 2:30-4:30  
地點：本中心  
名額：30人

內容：-認識骨骼與肌肉關係  
-如何保持骨骼與肌肉健康  
-當日**奶粉日**，以優惠價購買奶粉

負責：方姑娘



此活動由雅培提供



### 龍精虎猛迎新春

日期：1月20日(星期四)  
時間：下午 2:00-3:30  
費用：\$20  
地點：中心大堂  
名額：40人

內容：遊戲、中樂表演、抽獎、團年信息分亨、派揮春

負責：社互王姑娘及莊姑娘



### 福虎新春盆菜宴

日期：2月11日(五)  
時間：上午 9:00-4:30  
地點：新界  
名額：108名  
費用：\$120

內容：遊覽文物古蹟徑，享用地道風味盆菜宴  
負責：方姑娘 及 榮

備註：

1. 團費包旅遊巴接送、午餐、及保險
2. 中心會將參加者中英文名字，身份證號碼首4位號碼及聯絡電話交旅行社登記及購買保險之用。
3. 65歲以下的參加者，必須於旅遊當天使用「安心出行」掃描旅行社的二維碼方可出發。
4. 是次活動只能接受4天前轉名。



### 塔上義工團

日期：3月23日(星期三)  
時間：下午 2:00 至 3:00  
地點：4號活動房  
名額：15位  
對象：新加入不足半年的中心義工

費用：全免  
內容：認識中心服務和義工理念及配對服務。  
負責：社互居先生

### 會員迎新日

日期：3月24日(星期四)  
時間：下午 2:00 至 3:00  
地點：3號活動房  
名額：15位(如額滿，請留名將另再安排日期進行)  
對象：入會不足半年的新會員  
費用：全免  
內容：認識中心5大服務範疇、多元化的興趣班組以及參加活動須知。  
負責：社互居先生

### 快樂樂生日會(1至3月)

日期：2022年3月21日(星期一)  
時間：下午 2:30 至 4:00  
地點：中心大堂  
名額：40位  
對象：本中心會員  
費用：每位 20元

內容：透過生日會，讓生日會員和其他好友會員一同慶祝，增加社交互動的機會和正面情緒。

負責：社互余先生及黃傳道



### 2021年義工嘉許禮

日期：3月29日(二)  
時間：待定，請先留住這個大日子  
地點：待定  
對象：中心義工  
內容：1. 嘉許義工過去一年的貢獻  
2. 鼓勵義工繼續祝福和關心有需要社群  
負責：社互居先生



(活動內容如有調動或更改，以中心海報為準，歡迎查詢。)

## 特別活動

本頁報名日期：1月3日(一)  
開始到中心報名

### 探知香港房屋今昔 70 年參觀團

日期：1月27日(星期四)

時間：下午 1:00—3:30

費用：全免

地點：房協展覽中心

名額：38 人

內容：透過新科技回味昔日屋邨情懷

備註：於中心集合及解散。

負責：社互王姑娘及張先生



### 細味人生五感體驗日

日期：1月27日(星期四)、1月28日(星期五)

時間：下午 1:00—3:30、下午 2:00—3:30

地點：本中心

名額：12 名

費用：免費

內容：透過自身的五感去細味生活各細節，從而學會欣賞生活的趣味。

備註：1月27日(星期四)參觀房協展覽中心

負責：社工王姑娘

### 旅遊攝影工作坊

日期：2月11日(星期五)

時間：下午 2:00—3:00

費用：全免

地點：本中心

名額：12 人

內容：掌握旅客拍攝和構圖技巧，在日常拍攝時多添趣味。

負責：社互王姑娘



### 賀卡製作坊

日期：2月25日(星期五)

時間：上午 10:30—11:30

費用：全免

地點：本中心

名額：12 人

內容：透過賀卡製作坊學習制作電子賀卡，讓會員能更投入在節日留影。

負責：社互王姑娘



### 安全儀器工作坊

日期：1月17日、24日(一)

2月14日、21日(一)

3月7日、14日(一)

時間：下午 3:30 - 4:30

費用：全免

地點：本中心

名額：12 人

內容：教授使用運動儀器及安全守則

(V-health 互動負重運動儀、SONIX 垂直震動訓練儀)

負責：社互莊姑娘及王姑娘



### TANO 遊戲工作坊

日期：1月11日、18日(二)

2月8日、22日(二)

3月8日、22日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

費用：全免

地點：本中心

名額：12 人

內容：體感遊戲體驗，鼓勵及促進會員做運動

負責：社互莊姑娘及王姑娘



### TANITA 身體成份分析體驗日

日期:	1月13日(四) 10:30-11:30	1月27日(四) 10:30-11:30	2月17日(四) 10:30-11:30	2月24日(四) 10:30-11:30
	3月3日(四) 10:30-11:30	3月10日(四) 10:30-11:30	3月17日(四) 10:30-11:30	

費用：全免

地點：本中心

名額：12 人

內容：Tanita 身體成份分析儀，讓會員知道自己身體成分構成包括體脂肪率、肌肉量、體水分率、基礎代謝率、內臟脂肪指數等

負責：社互莊姑娘及王姑娘

(活動內容如有調動或更改，以中心海報為準，歡迎查詢。)

## 特別班組

本頁報名日期：1月3日(一)  
開始到中心報名

### 大紅大紫 西式 賀年花班

日期：1月28日(星期五, 年廿六)  
時間：下午 2:00-3:30



### 雅致高貴 日式 賀年花班

日期：1月28日(星期五, 年廿六)  
時間：下午 3:45-5:00



地點：本中心  
堂費：\$50/堂  
花材費：\$350

喜樂有恩

請帶備：長方盆、花剪、膠紙、訂書機、書釘、  
大環保袋(放花帶走)

### 塑造「星」級個人形象體驗訓練

日期：2月16、23日, 3月2、9、23日(三)  
時間：下午 2:00—4:00

地點：本中心

名額：10名會員

費用：\$ 150 (材料及導師費)

內容：透過學習優美的姿態、服裝風格、彩妝護膚、針對性肌力訓練，打造專屬個人的形象，展現個人外內特質。

負責：社工王姑娘

### 手機 ZOOM 入門實用班

日期：1月11、18、25日(星期二)

時間：下午 3:00 - 4:00

內容：透過學習 ZOOM 手機應用程式，增加在日常生活與人溝通的途徑和趣味。

地點：本中心

名額：12人

費用：全免

負責：社工王姑娘



### 輕鬆唱遊 — 手語班

日期：1月12日至3月16(逢星期三)

時間：上午 10:00-11:30

費用：\$100/8堂(2月2、9日停課)

內容：教授基本常用詞彙、簡短之日常語句及手語歌，透過觀察分組形式練習。

地點：本中心

名額：10人

負責：Sa 老師 及方姑娘



### 初階靜觀減壓成長小組-第四班

日期：1月17、24日

2月14、21、28日

3月7日(逢星期一)

地點：本中心

時間：下午 1:30-2:30

名額：12人 / 6節

費用：免費

負責：社工張先生



### 樂齡科技 App 知多 D

日期：2月15、22日, 3月1、8日(星期二)

時間：下午 3:00 - 4:00

費用：全免

地點：本中心

名額：12人

內容：學習手機應用程式，獲得衣、食、住、行上資訊(例如：八達通、谷歌地圖、九巴APP)

負責：社工王姑娘



(活動內容如有調動或更改，以中心海報為準，歡迎查詢。)

本頁報名日期：1月3日(一)  
開始到中心報名

## 認知障礙症服務

### 齊玩魔力橋

日期：1月12日(星期三)；  
2月25日(星期五)；  
3月16日(星期三)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：本中心

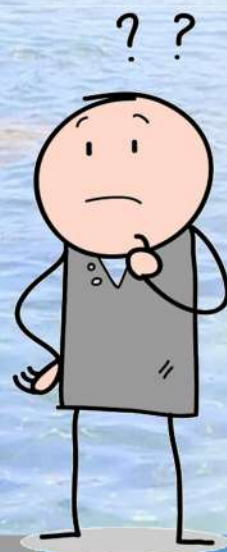
名額：8位

費用：全免

內容：教授魔力橋(Rummikub)的玩法，有助提升記憶力、專注力及社交能力。

對象：中心會員

負責：社互莊姑娘



### 「智樂腦友2」小組

日期：2月18、25日；  
3月4、11、18、25日(星期五)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：本中心

名額：10位

費用：全免

內容：透過認知訓練遊戲，加強參加者的記憶、認知能力及社交能力

對象：患有輕度至中度的認知障礙症長者及其護老者

負責：社互莊姑娘

### 智樂大使訓練日

日期：2月11日(星期五)

時間：下午 2:30 至 4:00

地點：本中心

名額：8位

費用：全免

內容：介紹認知障礙症、教授認知訓練互具以及認知障礙症服務的技巧。

對象：有意服務認知障礙症患者的人士

負責：社互莊姑娘

### 護腦健腦講座

日期：3月22日(星期二)

時間：下午 2:00 至 3:00

地點：本中心

名額：20位

費用：全免

內容：介紹從日常生活多元化活動以延緩及預防認知障礙症

對象：中心會員

負責：社互莊姑娘



(活動內容如有調動或更改，  
以中心海報為準，歡迎查詢。)

## 護老者支援服務

以下活動：護老者優先於12月28日(二)開始到中心報名，各會員均可於1月3日(一)開始報名。

### 誰是護老者?

如果你正長時間或部份時間照顧60歲或以上長者，被照顧者包括配偶、父母、兄弟姐妹、親戚或朋友；被照顧者的自我照顧、健康狀況及活動能力需要他人支援，歡迎親臨本中心登記成為護老者。

### 護老者支援服務

- 輔導服務
- 轉介服務
- 護老者資源閣
- 復康用具借用 (輪椅、助行架、三角架)
- 護老者減壓活動
- 義工關懷服務
- 護老者健康資訊

詳情可向社工細陳姑娘或楊姑娘查詢。

### 中醫 VS 糖尿病

日期：2月10日(星期四)  
時間：上午9:45-10:00  
地點：本中心4號房  
名額：15名  
費用：免費  
內容：由註冊中醫師從中醫角度講解糖尿病的成因、預防方法等。  
講員：李奈奈中醫師  
負責：社工細陳姑娘

### 伸展小組 I (1-2月)

日期：2月11、18、25日  
3月4、11、18日(逢星期五)  
時間：下午3:30-4:30  
地點：本中心  
名額：20名  
費用：免費(請自備毛巾)  
內容：由躍動義工隊帶領長者做伸展及毛巾操運動，伸展筋骨，舒緩疼痛。  
負責：社工細陳姑娘

## 有需要護老者支援服務 1

### 無障礙本地遊出門攻略講座

日期：3月11日(星期五)  
時間：下午2:30至4:00  
內容：與大家分享坐在輪椅也能本地旅遊的方法及景點推介  
地點：本中心禮堂  
對象：中心會員(有需要護老者優先)  
名額：40人  
費用：全免  
負責同工：社工楊姑娘及張先生



(活動內容如有調動或更改，以中心海報為準，歡迎查詢。)

## 有需要護老者支援服務 2

### 有需要護老者登記

如果你正照顧 60 歲或以上長者，符合下列其中 2 項條件或以上，可登記成為有需要護老者。

- 被照顧者需使用輪椅/助行架
- 被照顧者患有認知障礙症
- 被照顧者超過 85 歲
- 被照顧者身體或精神有殘障
- 被照顧者有 3 種或以上長期疾病
- 照顧者感到巨大照顧壓力
- 家庭經濟狀況不理想

## 開心護老樂園



日期：7/1、11/2、4/3  
(每月第一個星期五)

時間：上午 9:30 - 10:45

地點：本中心

內容：透過詩歌、分享、手工和禱告，  
學習互相關愛和認識主耶穌基督。

對象：護老者

備註：小組期間設有體弱長者暫托服務

負責：黃傳道及社工楊姑娘

無論您信奉任何宗教，歡迎您參加，  
享受彼此關顧的生活。



有需要護老者支援服務

### 護老者加油站：靜心伸展體驗

日期：3月11日(五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：本中心

名額：8 名護老者

(有需要護老者優先報名)

費用：免費

內容：透過靜心伸展體驗，學習活在當下，讓  
護老者藉此舒緩生活壓力。

備註：活動期間設有體弱長者暫托服務

負責：社工楊姑娘



本頁活動：護老者及有需要護老者優先  
於 12 月 28 日(二) 開始到中心報名，各  
會員均可於 1 月 3 日(一) 開始報名。

### 認識冠心病講座

日期：1 月 20 日(四)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：沐恩浸信會

(大角咀杉樹街 2-16 號金基大廈 3 樓 C 室)

名額：10 名會員

費用：免費

內容：認識冠心病的成因、徵狀、預防及處  
理方法。

講員：衛生署長者健康外展隊護士

負責：社工楊姑娘



### 長者常見眼疾及護眼之道講座

日期：2 月 18 日(五)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：20 名會員

費用：免費

內容：學習護眼之道，認識長者常見的眼睛  
毛病，例如：老花、眼乾、淚溢、眼挑  
針、紅眼症和處理預防的方法。

講員：衛生署長者健康外展隊護士

備註：活動期間設有體弱長者暫托服務

負責：社工楊姑娘



### 認識退化性膝關節炎講座

日期：3 月 18 日(五)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：本中心

名額：20 名會員

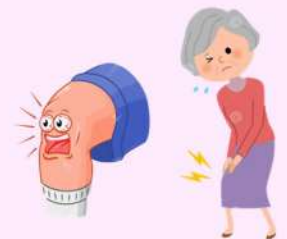
費用：免費

內容：認識膝部退化性關節炎的成因及處理  
方法、關節保護守則。

講員：衛生署長者健康外展隊護士

備註：活動期間設有體弱長者暫托服務

負責：社工楊姑娘



(活動內容如有調動或更改，以中心海報為準，歡迎查詢。)

## 有需要護老者支援服務 3

本中心現提供兩項暫托服務，包括「**星期三鬆一鬆**」及「**活動暫托**」，讓護老者啱啱氣。每名長者每個月最多可以使用兩次暫托服務，長者必須能自行如廁或使用失禁護理用品（例如成人紙尿片），以及適合社交群體生活。

### 「星期三鬆一鬆」



暫托時段：逢星期三 下午 2:00 - 4:00

- 內容：1) 為體弱長者提供兩小時於中心的短暫看顧服務，讓護老者享受兩小時放假鬆一鬆的時光
- 2) 看顧期間的活動包括：簡單運動、認知訓練及康樂活動（例如做手工、玩遊戲和欣賞懷舊音樂等）

對象：體弱長者（有需要護老者的照顧對象）

名額：每次 1- 4 位（視乎預約當天的人手安排而定）

費用：免費



### 「活動暫托」

暫托時段：有需要護老者活動及小組期間

- 內容：1) 在活動及小組期間，為有需要護老者的照顧對象提供兩小時於中心的短暫看顧服務，方便護老者投入參與活動
- 2) 看顧期間的活動包括：簡單運動、認知訓練及康樂活動（例如做手工、玩遊戲和欣賞懷舊音樂等）

對象：體弱長者（有需要護老者的照顧對象）

名額：每次 1- 4 位（視乎預約當天的人手安排而定）

費用：免費



申請手續：護老者需於五個工作天前親臨或致電中心預約。

如屬第一次申請服務，需親臨中心進行評估。

詳情請向負責社工楊姑娘及張先生、個人照顧工作員何姑娘查詢。

(活動內容如有調動或更改，以中心海報為準，歡迎查詢。)

AOHK 香港亞洲耆主協會  
維港灣長者會所  
Island Harbourview Elderly Club

# 耆義恩典 小丑隊

盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。(約 10:10)

## 扭扭波

### 千奇百趣 扭扭波 — 基礎班

- 1 利用色彩繽紛氣球造出不同造型
- 2 掌握氣球的比例，力度的大小以及扭動步驟
- 3 以深入淺出的方式，掌握扭氣球的技巧

收生對象: 對扭波有興趣人士

日期: 1月13日 - 3月24日(四)

時間: 上午 9:30 - 10:15

費用: \$ 180 /9 堂

導師: 小丑隊扭波導師團

(1月27日, 2月3日, 2月24日停課)



### 千奇百趣 扭扭波 — 進階班

- 1 氣球佈置，場地佈置，節慶氣球造型
- 2 培養氣球藝術創作
- 3 認識佈置之分佈以及計算

收生對象: 對扭波有一定基礎及經驗

日期: 1月13日 - 3月24日(四)

時間: 上午 10:30 - 12:00 (中班)

費用: \$200 (8 堂)

導師: 小丑隊扭波導師團

(1月27日, 2月3日, 2月24日停課)



## 小丑魔術班

日期: 1月8、22日、2月12、26日

3月12、26日(六)

時間: 上午 10:00 - 11:30

地點: 本中心

內容: 各類魔術

費用: \$120/ 6 堂

導師: 黃偉文、曾金漢、

何漢均、張榮、李霞清、伍慧蘭

負責: 方姑娘



## 雜耍 任我玩

尋找有心人，耆義恩典小丑隊與你同行、同玩、同操練，費用全免。

日期: 1月12日 - 3月23日(三)

時間: 中午 1:00 - 2:00

費用: 全免



有興趣知道小丑隊新消息和新活動片段，請登入 [www.facebook.com/amazingclown](http://www.facebook.com/amazingclown)

## 義工團隊

### 香港基督女少年軍 第 82 分隊 (豐盛組)



集隊時間: 每月第一、第三個星期六  
上午 10:30 - 中午 12:00

有無諗過銀齡的你，都可以著制服？  
機會來啦！只要你年滿 55 歲，女性，  
對制服團隊有興趣，就可以參加。  
查詢資料，請與社工居先生聯絡。

## 世藝劇社



日期：1 月 12-26 日、2 月 16-23 日、3 月 2-16 日  
(星期三)

時間：上午 11:00 ~ 下午 12:30

內容：以戲劇宣揚積極樂觀的長者生活態度。透過戲劇  
培訓及表演，活出精彩時光。

費用：\$320 (8 堂)

導師：中英劇團駐團戲劇導師 葉君博先生

負責同工：何姑娘

\*名額暫時已滿，如欲參加，請先留名，等待邀約面試，  
參加者必需通過面試，才能正式加入\*

## 絲竹琴韻中樂團

### 聚會時間:

每月第二、三、四個星期四  
下午 2:00 至 5:00

如您對中樂有基礎認識，有興趣加入中樂  
演奏及練習，並參與義務表演服務社區，  
歡迎聯絡社工莊姑娘。



\*參加者通過面試才可加入

## 維港灣讚美小組



### 聚會時間:

每月第一個星期四 (下午 2:00-5:00) 及  
每月第三個星期四 (上午 11:30-下午 1:00)

如您對中樂有基礎認識，有意透過中樂演奏/演  
唱福音粵曲及詩歌，並願意參與福音性義務表  
演服務社區，歡迎聯絡社工莊姑娘。

\*參加者通過面試才可加入小組。(基督徒優先)

## 恆常活動

活得有型	日期(週四)	時間(上午)	費用
中醫義診	1月13日 2月10日 3月10日	10:00 -11:30	中醫義診(免費)
剪髮服務	1月20日 2月24日 3月31日	9:30 -11:00	全免 (需預先登記,剪髮前必須洗頭。因疫情關係,會分時段安排參加者進入中心剪髮,以減少人流聚集。)

1-3 月份生日之會員

請於季內攜同

會員証到中心領取

生日禮物。主恩滿溢！



奶粉種類	價格
三花柏齡高鈣奶粉 (補充鈣質奶粉)	800 克 \$95
金裝加營養 (均衡高營養奶粉)	900 克 \$175
怡保康(糖尿病專用奶粉)	900 克 \$215

可代訂「專用奶粉」：癌症及氣促奶粉等，詳情請向職員查詢

## 隱蔽長者服務

### 招募「義工」外展尋隱長：

義工協助在大角咀社區中尋找及關心隱蔽長者，協助派發物資、單張等，有意者請與社工余先生聯絡

日期：每月一至兩次

時間：上午 9:00-10:00 或

下午 4:00-5:00 (其他時間可夾)

地點：富多來新村旁休憩處、凱帆軒旁行人天橋、晏架街、棕樹街等。

### 服務方向：

定期與大角咀區內的大廈管理員、業主立案法團或小店聯繫，進行社區教育，以便意識區內隱蔽長者；並以外展方法主動接觸服務對象、與長者建立關係及評估其服務需要、介紹長者社區資源及轉介服務。

### 定期探訪隱蔽長者活動：

探訪日期：逢每月第 4 個星期五

探訪時間：下午 3:00-4:30

探訪地點：長者家中

(有意參加探訪服務的義工請與社工余先生聯絡)

### 隱蔽長者定義

年滿 60 歲

- 獨居
- 健康欠佳
- 經濟困難
- 強烈孤寂感
- 社交圈子狹窄
- 不認識社區服務
- 不願意接受社區服務



報名日期：1月3日(一) 開始到中心報名

透過戶外活動與大自然接觸，享受上帝給予的恩典。

**\*有行山經驗為佳\***

費用：\$10(優惠會員)，20(會員)，\$30(非會員) 名額：12名

名額：14名 負責：榮

難度：1星(易行之路程) 2星(需費力氣之路程) 3星或以上(極費力氣之行程)



### 荔枝莊地質遊 (中)

### 大潭水塘美景路段 (中)

### 城門水塘龍門林徑(易)

日期：1月17日(一)

時間：9:00am-5:00pm

內容：荔枝莊是新界東赤門海峽東南岸的海邊鄉郊，沉積岩的多樣化，美麗的大摺曲、平靜的海灣，令人心曠神怡。

路線：百沙澳>南山洞>荔枝莊國家地質公園(沿路折返)

難度：2.5星(約5小時/8.5km)

集合：西貢市中心巴士總站側紙船公園



日期：2月18日(五)

時間：9:00am-4:00pm

內容：由陽明山莊出發，前往大潭水塘，欣賞百年古蹟水塘，再遊美景路段，由大潭峽石橋前往柴灣。

路線：大潭水塘道>大潭水塘>美景路段>柴灣

難度：2.5星(約5小時/8km)

集合：港鐵銅鑼灣站 F1 出口



日期：3月23日(三)

時間：9:00am-4:00pm

內容：由城門水塘菠蘿壩出發，慢遊菠蘿壩自然教育徑，途經水畔白千層美景，再由龍門林徑淺遊大城石澗。

路線：菠蘿壩 > 菠蘿壩自然教育徑 > 龍門林徑 > 賞蝶園

難度：1.5星(約4小時/5.5km)

集合：港鐵荃灣站 C 出口



### 歷史系 - 碧珊徑

日期：1月25日(二)

時間：上午9:00至下午4:00

地點：薄扶林

名額：14名

費用：\$10(會員)，\$20(非會員)

內容：由旭龢道大學堂起步，經龍虎山環境教育中心，位處港大後山，有過百年歷史，被列為香港一級歷史建築。後往碧珊徑，山徑係一道以麻石鋪砌的小山徑，為一道薄扶林輸水管道，用作隱藏水管溝槽，水管通道連接薄扶林水塘、舊薄扶林濾水池，有近150年歷史。

路線：香港大學 > 旭龢道 > 碧珊徑 > 龍虎山瀑布 > 薄扶林水塘

難度：1星(約4小時/4km)

集合：港鐵香港大學站 C1 出口(大堂)

負責：榮



### 心靈系 - 愉景灣聖母神樂院

日期：3月30日(三)

時間：上午9:00至下午5:00

地點：大嶼山 名額：14名

費用：\$10(會員)，\$20(非會員)

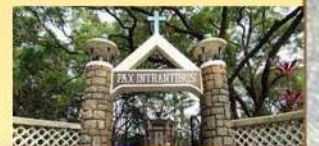
內容：熙篤會 - 聖母神樂院，教堂建築風格簡樸，為一所天主教隱修院。從稔樹灣行至神樂院，沿途有十四處苦路，紀念耶穌受難，心靈安靜，苦路默想。再由神樂院前往梅窩。

路線：欣澳(乘巴士) > 愉景灣 > 稔樹灣 > 銀礦灣 > 梅窩

難度：2星(約5小時/6km)

集合：港鐵欣澳站 A 出口

負責：榮，黃傳道



(活動內容如有調動或更改，以中心海報為準，歡迎查詢。)

班組名稱	日期 及 地點	星期	時間	收費/堂數	內容 及 備註	導師/ 負責同工	
正形健膝操(一)	1月10日至 3月14日 (1月31日, 2月7日停課)	一	8:30-9:30	\$50/8堂	正形健膝操、甩手操、詩歌舞。 (名額 25 人)	黃傳道	
若石理療 - 保健篇			10:00-11:30	\$130/8堂	透過若石健康法, 針對不同體質人士的調理及保健調養。(名額 12 人)	馮耀宗/ 何姑娘	
粵曲興趣班			10:15-12:15	\$180/8堂	學習粵曲折子戲、吐字發音、行腔用韻及視唱練習等。(名額 40 人)	黎潔儀/ 榮	
英語會話初班			10:30-11:30	\$120/8堂	簡易拼音, 深入淺出, 日常生活會話。進階班學習經典電影原聲對白。(名額 15 人)	陳麗嫻/ 榮	
英語會話進階班			11:30-12:30	\$130/8堂	1:30-2:30	收發電郵、儲存相片及繪圖(名額 20 人)	譚耀培/ 居先生
電腦 A 班			2:30-3:30		收發電郵、儲存相片及繪圖(名額 20 人)	王瑞燕/ 榮	
電腦 B 班			1:30-3:00		\$120/8堂		製作美麗絲帶綉, 不論觀賞、送禮、自用也非常美觀。(名額 10 人)
絲帶綉班			3:30-5:00	\$170/8堂	生動教授配音技巧, 重新演繹經典片段與對白。(名額: 12 人)	揮哥哥/ 余先生	
鬼馬配音班			1月11日至 3月15日 (2月1、8日停課)	二	8:45-9:45	\$50/8堂	正形健膝操、甩手操、詩歌舞。 (名額 25 人)
中文金曲班	1月11日至 3月22日	1:00-2:00	\$140/8堂		唱詠經典的國粵語金曲。(名額 40 人)	Coby	
中英金曲班 A	3月22日	2:00-3:00	\$140/8堂		唱詠經典的中英文金曲。(名額 40 人)	哥哥/ 方姑娘	
中英金曲班 B	(每月第一個星期二, 及 2月8日停課)	3:00-4:00	\$140/8堂	唱詠經典的中英文金曲。(名額 40 人)	方姑娘		
社交舞班	1月12日至 3月16日 (2月2、9日停課)	三	9:30-11:00	\$150/8堂	輕鬆學習社交舞舞步, 建立加強人際關係。(名額 20 人)	梁翠蓮 / 方姑娘	
裱畫班			2:30-4:00	\$150/8堂 (材料費另計)	透過實習, 自行動手將喜愛的字畫裱起來。(名額 8 人)	曾金漢/ 方姑娘	
二胡 A 班			1:00-2:15	\$140/8堂	學習拉奏小曲, 經典樂章。初學者或略懂二胡者均可(自備二胡, 名額每班 15 人)	黃英/ 榮	
二胡 B 班			2:15-3:30				
二胡 C 班			3:30-4:45				
書法一班	1月13日至 3月17日 (2月3、10日停課)	四	9:00-10:00	\$120/8堂	教授執筆技巧, 以書法陶冶性情。 (每人限報一班, 名額 24 人)	王惠良/ 榮	
書法二班			12:30-1:30				
國畫一班			10:00-11:15	\$150/8堂	教授國畫基礎技巧, 陶冶性情。 (每人限報一班, 名額 24 人)	關老師 / 方姑娘	
國畫二班			11:15-12:30				
西、歐、日式花藝 A 班			12:30-2:00		\$280/9堂 (材料費另計)		教授西、歐、日式花藝, 訓練專注力時能口化心靈, 修心養性, 從而減輕生活上壓加, 發揮個人創意空間, 在過程中得以滿足。(名額 12 人)
西、歐、日式花藝 B 班			2:00-3:30				
西、歐、日式花藝 C 班			3:30-5:00				
綜合集體舞班	1月14日至 3月18日 (2月4、11日停課)	五	9:00-11:00	\$200/8堂	輕鬆靈活學習簡單易學舞步--學習排排舞、各國新編舞。(名額 25 人)	王嘉剛/ 榮	
拉筋班			11:00-12:00	\$200/8堂	全身筋脈放鬆動作應用及研習。(名額 20 人)	郭旭暉/榮	
活力太極班			12:15-1:45	\$170/8堂	學習十六式太極拳及二十四式太極拳(略懂太極拳者為佳)。(名額25人)	鄺玉芬/ 榮	

日	一	二	三	四	五	六
						1 廿九
2 三十 <b>一月</b>	3 臘月	4 初二 8:45 喜動身心靈 2:00 電影教室	5 小寒	6 初四 9:30 身體檢查 2:00 開心街坊活力組	7 初五 <b>班組暫停週</b>	8 初六
9 初七	10 初八	11 初九 8:45 喜動身心靈	12 初十	13 十一 9:30 身體檢查 / 中醫 2:00 開心街坊活力組	14 十二 2:30 骨骼與肌肉健康	15 十三
16 十四	17 十五 9:00 荔枝莊地質遊	18 十六 8:45 喜動身心靈	19 十七	20 大寒 9:30 身體檢查/ 剪髮 2:00 龍精虎猛迎新春 2:00 認識冠心病講座	21 十九	22 二十
23 廿一 30 廿八 9-5pm 中心開放	24 廿二 31 廿九	25 廿三 8:45 喜動身心靈 9:00 碧珊徑	26 廿四	27 廿五 9:30 身體檢查 2:00 開心街坊活力組 1:00 探知香港房屋今昔 70 年參觀團	28 廿六 2:00 細味人生五感體驗日	29 廿七

日	一	二	三	四	五	六
		1 正月	2 初二	3 初三	4 立春 機構培訓日 暫停開放	5 初五
6 初六 <b>二月</b>	7 初七	8 初八 8:45 喜動身心靈 2:00 電影教室	9 初九 <b>班組暫停週</b>	10 初十 9:30 身體檢查 9:45 中醫 VS 糖尿病 2:00 開心街坊活力組	11 十一 9:00 福虎新春盆菜宴 2:00 旅遊攝影工作坊 2:30 智樂大使訓練日	12 十二
13 十三	14 十四	15 十五 8:45 喜動身心靈	16 十六	17 十七 9:30 身體檢查 2:00 開心街坊活力組	18 雨水 9:00 大潭水塘 2:00 長者常見眼疾及護眼之道講座	19 十九
20 二十	21 廿一	22 廿二 8:45 喜動身心靈	23 廿三	24 廿四 9:30 身體檢查 / 剪髮 2:00 開心街坊活力組	25 廿五 10:30 節卡製作坊	26 廿六
27 廿七	28 廿八					

日	一	二	三	四	五	六
<b>三月</b>		1 廿九 8:45 喜動身心靈 2:00 電影教室	2 三十	3 二月 9:30 身體檢查 2:00 開心街坊活力組	4 初二	5 驚蟄
6 初四	7 初五	8 初六 8:45 喜動身心靈	9 初七	10 初八 9:30 身體檢查 / 中醫 2:00 開心街坊活力組	11 初九 10:00 靜心伸展體驗 2:30 無障礙本地遊出門攻略講座	12 初十
13 十一	14 十二	15 十三 8:45 喜動身心靈	16 十四	17 十五 9:30 身體檢查 2:00 開心街坊活力組	18 十六 2:00 認識退化性膝關節炎講座	19 十七
20 春分	21 十九 2:30 換快樂樂生日會	22 二十 8:45 喜動身心靈 2:00 護腦健腦講座	23 廿一 9:00 城門水塘 2:00 塔上義工團	24 廿二 9:30 身體檢查 2:00 會員迎新日 2:00 開心街坊活力組	25 廿三 <b>班組暫停週</b>	26 廿四
27 廿五	28 廿六	29 廿七 8:45 喜動身心靈 2021 年義工嘉許禮	30 廿八 9:00 愉景灣聖母神樂院	31 廿九 9:30 身體檢查 / 剪髮 2:00 開心街坊活力組	<b>班組暫停週</b>	

報名日期：1月3日(一)開始到中心報名

## 生命故事 親手做

~生命故事是將自己的人生經歷、事件、當中的感受和想法、人生座右銘等，經過整理後紀錄下來。每個人都有屬於自己的生命故事，獨一無二~

日期：2022年2月15、22日(星期二)

時間：上午11:15-下午12:30

費用：免費

內容：1)講述生命故事書的價值和意義、  
2)組織個人的生命故事，感受生命之喜悅、  
3)招募參加者訪寫生命故事

## 生命旅程下一站

~為自己下一站的生命旅程好好準備，

活出豐盛人生~

日期：2022年3月1-29日(逢星期二)

時間：上午11:15-下午12:30

費用：50元

內容：平安三寶、殯葬儀式、生命故事、  
預設告別會、影個人靚靚照相。

## 樂齡樂靈

日期：2022年1-3月(逢週二)

時間：上午10:00 - 11:00

內容：詩歌、聖經真理、見證分享、  
彼此代禱

費用：免費

\*毋須報名，歡迎隨時參與。



## 靈牧服務



「喜」動身心靈：逢週二早上8:45-12:45  
正形健膝操/拉筋運動、唱詩、聖經分享、團契、生命教育



沐恩浸信會：  
開心街坊活力組  
逢週四下午2:00-3:00 詩歌、遊戲、分享、認識耶穌基督



福音互愛教會(GCC)：  
英語崇拜、成人及兒童主日學(逢週日上午11:00-下午12:30)、  
節慶探訪、年度嘉年華



基磐浸信會：擔任「基督女少年軍」豐盛組隊牧  
逢每月第一、三週六早上10:00-11:00  
學習僕人領袖的特質、服務社群

編訂日期：11/2021

印製日期：11/2021

本期印量：2500份 第1版