

歡迎瀏覽以下頻道了解本會更多資訊。



(維港灣)開放時間

星期一至五 早上 8:30 - 下午 5:30
星期六 早上 8:30 - 下午 12:30

(喜樂坊)開放時間

星期一、二、四、五 早上 9:00 - 11:45
星期一至五 下午 1:15 - 5:00

周日及 1 月 1 日、2 月 10-13 日、29-31 日
公眾假期，中心暫停開放，敬請留意！

「豐富心靈、擁抱社區」

主任的話:

為今年度服務起步點，讓區內老友記及街坊建立「身、心、社、靈」的全人健康生活。

大角咀區：一個新舊社區的交匯點，住在當中的長者、照顧者及街坊一直都十分重視鄰里的守望相助。一句問候、一句關心說話成為彼此關心的接觸點，為大家帶來幸福及溫暖。

今期季訊資訊的重點:

- 社署推展長者暫託服務網絡(約 140 間參與計劃院舍)
- 護老者/照顧者資訊

當然亦有中心的新春節慶活動、旅行，詳情可立即翻閱！

期待在中心與大家見面，認識大家！

潘姑娘上



本中心(維港灣): 大角咀海輝道 11 號奧海城一期政府服務中心高層地下
喜樂坊(西九匯): 大角咀櫻桃街 38 號海桃灣西九匯地下 G06 及 G07 舖
(入口於振榮街)

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 月 3 日星期三，報名首日須知：

- 上午 8:45 開始派次序卡。
- 每人只可為多一位會員報名。
- 每人一次報名上限為 3 個項目。
- 請於報名日前續會。
***鼓勵使用八達通繳費**

活動推介 1

本頁報名日期：1月3日(三) 開始到中心報名

老有所為義工嘉許典禮暨長幼共融樂嘉年華

日期：2024年1月27日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:30

費用：全免

地點：本中心(維港灣)



目的：透過老有所為義工嘉許禮嘉許過去兩年參與老有所為的義工，讓義工展示所學的與社區人士分享，推廣健康與積極樂頤年和共融的理念。


內容：攤位遊戲、義工活動回顧、表演、正向靜觀操、義工個人分享等。

對象：中心會員、中心義工、社區人士

負責：社工王姑娘、張先生

備註：

- 有意參與義工嘉許典禮之會員，須預先報名，名額為25位。
- 參與老有所為獲嘉許的義工不用預先報名

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

團年盆菜一天遊

日期：2月5日(星期一)

時間：上午9:00 - 下午4:30

行程：遊覽元朗南生圍，(午膳)元朗屏山酒家(馳名盆菜宴)，午膳後遊新田大夫第(法定古蹟)及新田東山古廟、林村。

費用：會員 \$200；非會員 \$210
(包專車來回及午膳盆菜)

集合：上午9:00 中心(維港灣)

名額：116人

負責：榮、方姑娘



銀齡藝術賀新年暨生日會

日期：2月22日(星期四)

時間：下午2:00 - 4:00

費用：\$20

地點：本中心(維港灣)

名額：40人

內容：與會員同慶新春、慶祝1-3月生日之會員、賀年話劇、中樂演奏、致送生日禮物及進行新春大抽獎。

負責：莊姑娘、張先生及何姑娘



2023 義工頒獎禮暨感謝日

日期：2024年3月26日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

費用：全免

地點：本中心(維港灣)

目的：透過義工頒獎環節，回應義工在過去一年對社區的熱心服務和貢獻。又幫助他們領會箇中意義，繼續發展義工精神。

內容：互相認識活動、義工嘉許、義工服務回顧。

對象：中心義工

負責：社工王姑娘、張先生

備註：獲嘉許的義工會獲邀出席頒獎禮，不用報名。

自力按摩好放鬆

日期：3月15日(星期五)

時間：下午2:30-4:30

費用：\$100(包按摩球一對) 名額：20人

地點：本中心(維港灣)

內容：簡單易學方法，幫助自己日常保健。用簡易工具和技巧舒筋活絡，包含肌肉訓練以及放鬆練習，讓你健康安眠。

(自備大毛巾或瑜珈席)

導師：子聰哥哥

負責：方姑娘



(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 2

本頁報名日期：1月3日(三) 開始到中心報名

以下兩班成教班，以學年(9月至翌年8月)計算，3月12日截止登記，3月15日抽籤，抽到者可修讀2024年4-5 / 6-7月兩期。

負責：方姑娘 成教班由勞工及福利局資助

(成教)長者英文基礎班

日期：4月13日至6月1日(逢星期六)(暫定)

時間：上午9:00-10:30 地點：本中心(維港灣)

名額：15人 費用：\$100/8節

內容：學習基本的英文語法和掌握簡單的詞彙，在此基礎上提高在日常生活中的會話。

導師：吳慧珠

(成教)長者醒腦智能手機班

日期：4月11日至7月25日(逢星期四)(暫定)

時間：下午1:00-2:30(A班) / 3:00-4:30(B班)

地點：分處(西九匯) 名額：15人

費用：\$100/8節

內容：學習智能手機的應用及不同 APPS，結合生活及融會貫通，享受科技帶來的方便，加強與外界的緊密接觸、聯絡！

導師：子聰哥哥

正向靜觀操暨董事交流會

日期：3月6日(星期三)

時間：下午2:00至3:00

地點：分處(喜樂坊) 費用：全免

內容：齊做靜觀操察覺身心放鬆的感覺，與董事交流，建立細心留意身心健康的習慣，紓緩壓力。

負責：社工張先生

「懷緬」電影播放活動 -

1月12日(星期五)上午9:15至11:00 - 秋天的童話

2月2日(星期五)上午9:15至11:00 - 富貴迫人

3月8日(星期五)上午9:15至11:00 - 東方三俠

地點：本中心(維港灣) 名額：12人

費用：免費 負責：社工張先生



TANO 體感遊戲工作坊

日期：

1月25日(星期四)下午2:00-3:00

2月29日(星期四)下午2:00-3:00

3月28日(星期四)下午2:00-3:00

(可選擇參與個別日期或全部日期)

費用：全免

地點：分處(喜樂坊)

名額：5人

內容：體感遊戲體驗，鼓勵及促進會員做運動，提升記憶力。

負責：社工莊姑娘、張先生



安全儀器工作坊

日期：1月19日、2月23日、3月22日(星期五)
(內容相同，只需參與一次。)

時間：下午3:15-4:15

費用：全免

地點：本中心(維港灣)

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：榮

備註：參加者需填寫個人健康狀況問卷。



1-3月生命教育電影教室

費用：免費

負責：社工張先生

日期

1月2日(可即日報名)

2月6日

3月5日

時間

(週二)下午2:00至4:00

電影名稱

別叫我賭神

關於我和鬼變
成家人的那件事

風再起時



特別小組

本頁報名日期: 1月3日(三) 開始到中心報名

輕鬆唱遊-手語初班



日期: 1月10日至3月13日(逢星期三)
時間: 上午9:00-10:00 費用: \$160/8堂
內容: 教授基本常用詞彙、簡短之日常語句及透過觀察分組形式練習。
地點: 本中心(維港灣)
名額: 8人 導師: Sa 老師 負責: 方姑娘

輕鬆唱遊-手語進階班



日期: 1月10日至3月13日(逢星期三)
時間: 上午10:30-11:30 費用: \$180/8堂
內容: 應用已學詞彙、達致句子溝通,可運用在生活場景。課程增加『手語歌』練習。
地點: 本中心(維港灣) **此班需要有初班基礎**
名額: 8人 導師: Sa 老師 負責: 方姑娘

喜氣洋洋新春剪紙班



日期: 1月8日至1月29日(逢星期一)
時間: 上午10:00 - 11:00
費用: \$80/4堂 (包所需材料)
名額: 15人
地點: 分處(西九匯)
內容: 剪紙是歡快活潑的民間藝術,一把剪刀,幾張彩紙通過功妙的加工,化作賞心悅目的藝術品。讓我們在新年為家增添一份樂趣。
導師: 毛毛導師 負責: 方姑娘



快樂椅子舞

日期: 1月2日至3月26日(逢星期二)
(2月13日, 3月12及19日暫停)

時間: 上午10:00 - 11:00
地點: 分處(西九匯)
費用: 免費
名額: 8人



內容: 椅上的音樂運動小組,為體弱或行動不良的長者,提供安全及適量的運動。
負責: 何姑娘
備註: 弱老或坐輪椅長者優先

新春賀年花藝班

日期: 2月8日(星期四)
時間: A班 下午12:30 - 2:30
B班 下午2:45 - 4:45
地點: 本中心(維港灣)
堂費: \$50/堂
花材費: \$350/份 (如需要購買長方形\$20/個)
請帶備: 長方盆, 花剪, 膠紙, 訂書機, 書釘, 大環保袋(放花帶走)
導師: Gloria 負責: 方姑娘

自制3D果凍蛋糕



日期: 3月20日(星期三)
時間: 下午2:00 - 5:00
費用: \$120/1堂
名額: 20人
地點: 本中心(維港灣)

內容: 使用海藻果凍和天然植物色素來製作低糖健康果凍蛋糕。完成後可取2個製成品與他人分享。
導師: Share Me 負責: 方姑娘

IT 生活大探索

日期: 2024年2月2、9、16、23日(星期五)
時間: 下午2:00 - 3:30
費用: 全免
地點: 喜樂坊(分處)
目的: 讓參加者掌握和應用樂齡科技,並應用在生活當中。
內容: 學習和應用數碼科技。
名額: 15位
對象: 中心會員、中心義工



負責: 社工王姑娘

負責: 社工余先生	內容	日期 (逢星期二)	時間	地點
男人聯盟小組	促進男長者身心社靈健康, 建立男士興趣及互相支援網絡。(活動免費)	1月9日、23日, 2月6日、20日,	上午9:30 - 10:30	本中心(維港灣)
喜樂男人小組		3月5日、19日	下午2:30 - 3:30	喜樂坊(西九匯)

*留意“季節限定”的景觀,均是預期景觀,當天或會有出入。

大欖涌水塘千島湖



日期:1月17日(星期三)
時間:上午9:00至下午5:00
地點:大欖涌
名額:16名(必須常有行山者)
費用:\$10(會員), \$20(非會員)

內容:於屯門集合後,轉乘43號小巴往掃管笏村起步,沿麥里浩徑十段往千島湖清景台,再往大棠楓葉林,回程元朗。

難度:2.5星(約5小時/9Km,路程較長。)
路況:山路、石屎路
集合:港鐵屯門站F2出口

馬灣大嶺頭



日期:1月31日(星期三)
時間:上午9:00-下午4:00
地點:青衣馬灣
名額:18名(常有行山者)
費用:\$10(會員), \$20(非會員)

內容:先到青衣公園欣賞“落羽松”,再乘巴士往馬灣漁村,大嶺頭,欣賞青馬大橋美景。

難度:2星(約4小時/5km)
路況:公園、郊遊徑
集合:港鐵青衣站B出口



紫羅蘭山



日期:2月16日(星期五)
時間:上午9:00至下午4:00
地點:大潭
名額:16名(必須常有行山者)
費用:\$10(會員), \$20(非會員)

內容:集合後轉乘76巴士往黃泥涌水塘出發,登上421米高紫羅蘭山,欣賞季節限定“吊鐘花”,大潭美景。後回淺水灣。

難度:3星(約4小時/4km,路程雖短,但全上落梯級,最高421m)
集合:港鐵銅鑼灣站F1出口(地面)



東涌觀景山



日期:2月21日(星期三)
時間:上午9:00至下午4:00
地點:東涌
名額:18名(常有行山者)
費用:\$10(會員), \$20(非會員)

內容:集合後由赤鱸角南路往機場櫻花園,欣賞季節限定“櫻花”,再登上68米高觀景山,欣賞機場及東涌一帶景色。

難度:2星(約3.5小時/5km,登上68米觀景山,有較多梯級)
集合:港鐵東涌站B出口



下花山

日期:3月8日(星期五)
時間:上午9:00至下午4:00
地點:荃灣
名額:18名(常有行山者)
費用:\$10(會員), \$20(非會員)

內容:集合後往荃威花園出發,沿元荃古道往下花山,欣賞季節限定“禾雀花”。回程由下花山往油柑頭村。

難度:2.5星(約4小時/5km)
集合:港鐵荃灣站A出口



浪漫古蹟行

日期:3月25日(星期一)
時間:上午9:00至下午4:00
地點:淺水灣
名額:18名(常有行山者)
費用:\$10(會員), \$20(非會員)

內容:先往黃竹坑新圍村(香港圍),再由苗徑徑前往深水灣,麗海堤岸路往淺水灣。參觀淺水灣酒店(影灣園),回程乘巴士往中環金鐘一帶。

難度:1.5星(約3.5小時/5km)
集合:港鐵海洋公園站C出口



護老者支援服務 1

本頁報名日期：

護老者於 12 月 27 日(三) 開始到中心報名

其他會員於 24 年 1 月 3 日(三) 開始到中心報名

負責：社工細陳姑娘、莊姑娘

護老者支援服務

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

詳情可向社工細陳姑娘或楊姑娘查詢。

睡眠健康講座

日期：1 月 19 日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

費用：免費

地點：分處(西九匯)

名額：20 名

內容：長期失眠的成因、影響及一些不適當的處理方法，如何建立健康的睡眠習慣等。

講員：陳姑娘 (衛生署長者外展註冊護士)

認識消化不良講座

日期：2 月 23 日 (星期五)

時間：上午 10:00-11:00

地點：分處(西九匯)

費用：免費

名額：20 名

內容：身體老化對消化系統的影響，長者常見腸胃不適的原因及處理方法，一些危險病徵以幫助長者提高對病患的警覺。

講員：陳姑娘 (衛生署長者外展註冊護士)

長者常見眼疾及護眼之道講座

日期：3 月 22 日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

費用：免費

地點：分處(西九匯)

名額：20 名

內容：長者常見眼睛的眼疾和處理方法，眼睛出現毛病時的徵兆，護眼之道及正確使用眼藥水的方法。

講員：陳姑娘 (衛生署長者外展註冊護士)

毛巾操(1 月・3 月)

日期：1 月 26 日・3 月 8 日(星期五)

時間：下午 2:00 - 3:00

地點：本中心(維港灣)

內容：由教練帶領做毛巾操，舒緩身體痛症，鍛鍊心肺功能，強壯身體。

導師：林教練

名額：25 位

費用：免費

(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 2

本頁報名日期：

護老者於 12 月 27 日(三) 開始到中心報名

其他會員於 24 年 1 月 3 日(三) 開始到中心報名

負責：社工細陳姑娘

照顧者支援專線 182 183

服務簡介

照顧者支援專線（照顧者專線）24 小時服務，由專業社工接聽，旨為減輕照顧者在日常生活照顧工作的壓力和負擔，並持續提升他們的照顧能力。專線為照顧者提供即時支援，亦會依個別情況轉介照顧者至主流福利服務單位，讓有需要照顧者得到後續服務。

服務對象

護老者；及身心障礙者/精神復元人士的照顧者。

服務內容

專線會提供以下服務：

按來電者的需要提供各項支援照顧者的社區資源資訊；

- 即時評估來電者的狀況及需要，從而轉介適當的支援服務；
- 為有緊急需要的個案提供即時情緒輔導和/或外展探訪；
- 與日間/住宿暫托服務的單位保持密切聯繫和建立網絡合作關係，配對有需要的長者或殘疾人士至合適的暫托服務；以及

為有經濟困難的照顧者提供交通津貼，協助他們護送有需要的長者或殘障人士接受暫托服務。

聯絡及查詢

地址：香港上環普仁街十二號黃鳳翎紀念大樓六字大樓
(轉交照顧者支援專線辦事處)

電話：182 183

24 小時
照顧者支援熱線

有需要護老者支援服務 1

本頁報名日期：

護老者及有需要護老者於 12 月 27 日(三) 開始到中心報名

負責：社工楊姑娘

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 項或以上條件，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

「智身耆境」 體驗團

日期：3 月 6 日(星期三)

時間：上午 10:00 – 下午 12:00

內容：1) 參加者體驗及代入認知障礙症人士和照顧者的角色，了解他們日常生活中的挑戰及需要
2) 認識「智友善家居」的重要及設計原則

名額：20 名

費用：免費

地點：房協長者安居資源中心

九龍油麻地眾坊街 3 號駿發花園地下 A-C 舖
(百老匯電影中心對面)

集合：上午 9:45 於房協長者安居資源中心門口集合

負責：社工楊姑娘



認知障礙症照護知多 D — 如何預防認知障礙症患者走失？

1. 建立有規律的生活

- 找出長者遊走及離家的原因：例如是否要如廁？想尋找食物？還是無所事事？或是認路有困難？當瞭解原因之後，護老者便能夠有效地作出安排，減低患者長者的誘因。
- 維持長者熟悉的生活習慣，以增加他們的安全感：例如安排一些長者熟悉又可應付的活動，包括書法、運動和手工等，這樣既可減少午睡或晚間遊走的機會，亦可分散離家的意圖。
- 陪伴外出，舒展身心：例如和他們一起到公園或商場內閒逛，或選擇一些視線不會被阻擋而設計安全的步行徑，以便患者能夠「自由散步」。



2. 善用環境提示及輔助器具

- 使用電子響鬧工具：例如離床警報器、感應門鈴、防走失警報器等，讓護老者即時得知患者正離開
- 為長者配戴刻有長者姓名及聯絡電話的手鏈或頸鏈：有需要時可聯絡護老者
- 利用顏色或布簾隱藏出口：使長者不易察覺出口
- 善用科技：在智能手機或手錶安裝特別為認知障礙症長者設計的「定位追蹤」程式，以便追蹤位置
- 預先製作有長者近照及特徵的「尋人啟示」：方便透過尋人平台或社交媒體發放資訊
- 讓鄰居或大廈的物業管理員認識長者的狀況：有需要時提供協助及注意其行蹤

內容取自衛生署長者健康服務網站

如護老者欲了解更多關於情緒支援、照顧技巧或服務的資訊，歡迎向社工楊姑娘查詢。

有需要護老者支援服務 2

本頁報名日期：

護老者及有需要護老者於 12 月 27 日(三) 開始到中心報名

負責：社工楊姑娘

身心靈滋養攝影小組

日期：1 月 9、16、23、30 日(星期二)

時間：下午 2:00 – 3:15

地點：本中心（維港灣）

第二及四節外出大角咀區公園拍攝

名額：8 名護老者

費用：免費

內容：透過結合身心靈與攝影體驗，以及外出公園活動，讓護老者可以專注在此時此刻，放下煩惱，身心靈得以放鬆。

負責：社工楊姑娘



開心護老樂園

	1月8日(一)	2月5日(一)	3月4日(一)
主題	新一年，新開始	慶祝農曆新年	慶祝復活節
內容	(音樂體驗)	(利是封手工)	(毛巾兔仔)

時間：下午 2:00 – 3:15

地點：喜樂坊（西九匯）

對象：12 名護老者

費用：免費

內容：透過唱歌、分享和做手工，在愛中學習互勵互勉，尋找生命的意義和美善。

負責：社工楊姑娘、蘇姑娘



護老「家」加油站：

最新照顧者資訊網 X 好玩桌遊樂

日期：3 月 11 日(星期一)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：喜樂坊（西九匯）

名額：10 名護老者

費用：免費

內容：介紹最新照顧者資訊網，一起嘆花茶及玩桌上遊戲，為護老者提供喘息空間，互相分享近況及鼓勵，為生活加添樂趣。

負責：社工楊姑娘



「星期三鬆一鬆」

暫托時段：逢星期三 下午 3:00 - 4:00 ; 4:00 - 5:00

地點：本中心（維港灣）



- 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（視乎當天的人手安排）

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或張先生、個人照顧工作員何姑娘查詢。

「智樂腦友」小組 系列(六)

日期：1月12、19、26、；2月2、16、23日(星期五)

時間：下午 2:00 至 3:00 或 下午 3:15-4:15 (只可選擇其中一個時段)

地點：本中心(維港灣)

名額：6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、專注、邏輯及社交能力。

對象：患有輕度至中度的認知障礙症長者優先



義工教你玩魔力橋

喜樂坊(西九匯)

日期：1月11、18、25日、2月1、15、22日(星期四)

時間：上午 10:00 至 11:30 (可參加個別節數)

名額：8位 費用：全免

本中心(維港灣)

日期：1月12、19、26日；2月2、16、23日(星期五)

時間：下午 1:30 至 3:00 或 下午 3:00-4:30 (只可選擇其中一個時段)

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。

備註：會員可以自行組隊4人，聯絡莊姑娘借用魔力橋，在其餘時段自行進行魔力橋遊戲，不設職員教學。由於場地有限，如未能成功預約，請見諒。



「腦」朋友認知訓練小組

日期：1月16日、30日、2月6日、20日、27日(星期二)

時間：下午 2:30-3:30

費用：全免

名額：6人

地點：分處(西九匯)

內容：透過認知訓練遊戲，加強參加者的記憶、認知能力、專注、邏輯及社交能力

對象：患有輕度至中度的認知障礙症長者優先

活力健體運動日

日期：2月28日、3月20日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

費用：全免

名額：20位 (可報一或兩堂)

地點：分處(西九匯)

內容：由專業體適能教練 Paul sir 教授健腦及鬆弛運動

負責：莊姑娘

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）

回顧分享: 小丑隊 參與「第三齡夢想+」計劃，並在
2023年12月23日的
「樂齡科技博覽暨高峰會」及健康快樂
「齡」距離分享會中
向社區人士分享。



小丑魔術班

日期：1月27日；2月24日；3月9、23日(星期六)

時間：上午 10:00 - 11:30

地點：本中心(維港灣)

內容：各類魔術

費用：\$120/ 4堂

導師：小丑隊導師團



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11、18日；2月1、22日；3月7、14日
(星期四)

時間：上午 9:30 - 10:15

地點：本中心(維港灣)

費用：\$120 / 6堂

導師：小丑隊扭波導師團



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

對象：對扭波有一定基礎及經驗人士

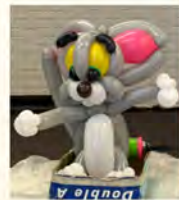
日期：1月11、18日；2月1、22日；3月7、14日
(星期四)

時間：上午 10:30 - 11:45

地點：本中心(維港灣)

費用：\$180 (6堂)

導師：小丑隊扭波導師團



義工團隊服務

新的一年讓我們一起攜手走進人群，將
歡樂散播不同的群體中，為建立和諧社會出一
分力!



本頁可即日起報名。 負責: 方姑娘

義工團隊

世藝劇社



日期：1月3日 - 3月27日
(星期三)

(2月14日暫停)

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：\$520 (12 堂)

地點：本中心(維港灣)

導師：中英劇團駐團戲劇導師葉君博先生

負責：何姑娘

*如有興趣，請先留名，等待邀約面試。參加者
必須通過面試，才能正式加入*

「世藝劇社」在
2023年11月24-26
日在葵青劇院演出
成功。



香港基督女少年軍 第 82 分隊 (豐盛組)

集隊時間：

每月第一、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。
查詢詳情，請與社工王姑娘聯絡。



絲竹琴韻中樂團



聚會時間：

每月第二、四個星期四

下午 2:00 至 5:00

地點：本中心(維港灣)

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。

*參加者需通過面試才可加入樂團

維港灣讚美小組



聚會時間：

每月第一、三個星期四(下午 1:30-5:00)

地點：本中心(維港灣)

如您對中樂有基礎認識，又有意透過中樂
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。

*參加者需通過面試才可加入小組。
(基督徒優先)

資訊：

最新消息：

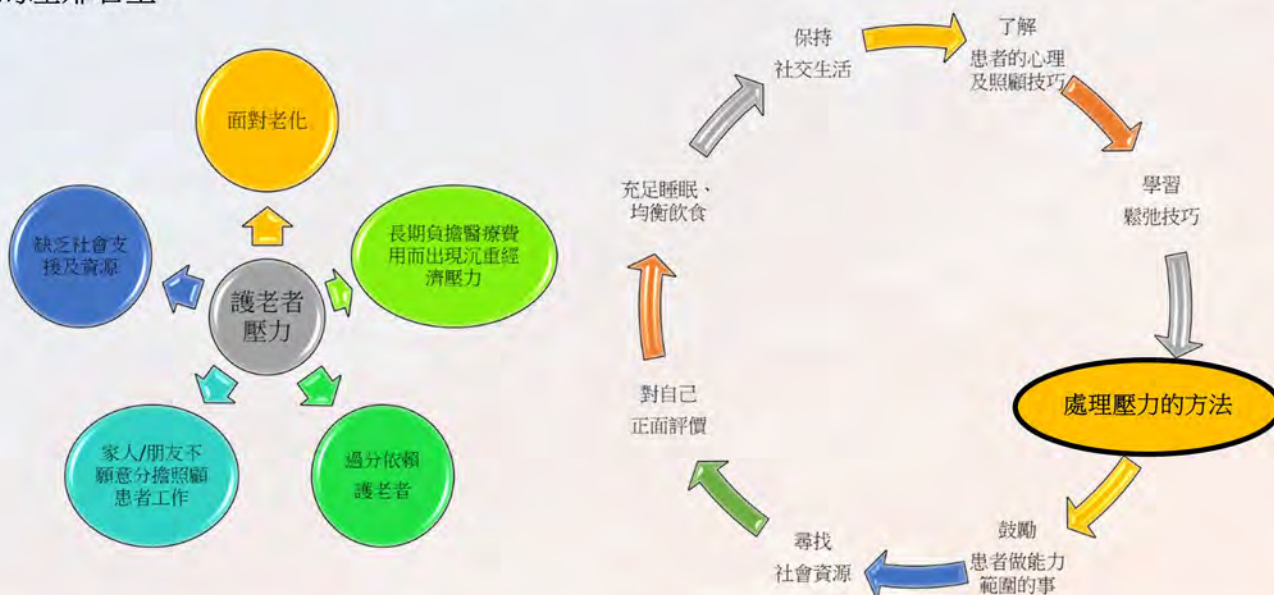
社會福利署（社署）2023年12月1日宣布擴展長者暫託服務網絡。即日起，約140間參與改善買位計劃的私營安老院除會提供長者住宿暫託服務外，亦會在宿位出現空置時，為社區內有需要的長者提供日間暫託服務。受資助的長者日間護理中心／單位亦會繼續提供長者日間暫託服務。是項新措施將更全面地讓長者、其家人及／或照顧者獲得適切的照顧及支援。如欲了解長者日間暫託服務的詳情可與本中心職員聯絡或瀏覽以下的網頁，連結如下：https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cat_careersupp/drrr/dayrespite/

護老者壓力及處理方法

社會上的護老者受到不少壓力，讓我們了解一下他們日常面對的情況。

老者因為照顧而承受身心壓力，而未能適當處理壓力而出現「耗盡」(Burnout)的精神狀態。

近日護老者備受社區人士關注，他們因照顧而出現不少壓力。大家不妨多些關心身邊的老友記、以及社區上的左鄰右里。



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。

恆常服務/活動

*鼓勵使用八達通繳費

活得有型	日期(週四)	時間(上午)、地點	費用
健康檢查	逢星期四 本中心(維港灣) 9:30 - 11:00 (2月8、15日暫停)		免費量血壓、按摩、測血糖(\$5)、測膽固醇(\$20)、測尿酸(\$20)、當天直接報名及付款。 (喜樂坊只有量血壓、驗血糖及怡老按摩)
中醫義診	1月11日 3月14日	10:00 - 11:30 本中心(維港灣)	免費，當天直接報名。
剪髮服務	1月25日 2月22日 3月21日	9:30 - 11:00 本中心(維港灣)	免費(需預先登記，剪髮當天早上必須洗頭及吹頭，剪髮時保障大家請戴口罩。)
TANITA 身體成份分析	1月18日 2月22日 3月21日	9:30 - 10:30 本中心(維港灣)	免費(分析身體體脂肪率、肌肉量、體水分率、基礎代謝率、內臟脂肪指數等。1月3日開始報名)

奶粉種類	價格
三花柏齡高鈣奶粉	800克 \$95
怡保康(糖尿病專用奶粉)	900克 \$220

可代訂「專用奶粉」：癌症及氣促奶粉等，詳情請向職員查詢

奶粉種類	價格
金裝加營素	900克 \$180
金裝低糖加營素	850克 \$190

主恩滿溢！

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。



隱蔽長者服務

招募「義工」外展尋隱長或探訪管理員：

義工協助在大角咀社區中發掘隱蔽長者，探訪其他持份者如管理員/法團，建立網絡；並計劃於中心喜樂坊(西九匯)、【街站】或小組定期相聚，關顧舊區的問題；有意成為義工者，請與社工余先生聯絡。

日期：每月兩次

時間：上午 9:30-10:30 (也可商議其他時間)
或下午 3:00-4:00

定期探訪隱蔽長者活動：

探訪日期：每月的一至兩次星期五

探訪時間：上午 10:00 至 11:30/下午 3:00-4:30

探訪地點：長者家中

(有意成為義工探訪隱長，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



服務方向：

1. 定期與大角咀區的大廈管理員、業主立案法團或小店聯繫。
2. 建立社區網絡，意識區內有需要護老者及隱蔽長者之需要。
3. 外展方法主動接觸服務對象、與長者建立關係。
4. 評估服務需要、介紹社區資源及轉介服務。

日	一	二	三	四	五	六
1月	1 二十 元旦假期	2 廿一 10:00 樂齡樂靈 2:00 電影教室	3 廿二	4 廿三 9:30 健康檢查	5 廿四	6 小寒
7 廿六	8 廿七 2:00 開心護老樂園	9 廿八 10:00 樂齡樂靈	10 廿九	11 臘月 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	12 初二 9:15 懷緬電影	13 初三
14 初四	15 初五	16 初六 10:00 樂齡樂靈	17 初七 9:00 大欖涌水塘	18 初八 9:30 健康檢查 9:30 TANITA 分析儀	19 初九 10:00 睡眠健康講座 3:15 安全儀器工作坊	20 大寒
21 十一	22 十二	23 十三 10:00 樂齡樂靈	24 十四	25 十五 9:30 健康檢查 9:30 剪髮 2:00TANO 體感遊戲	26 十六 2:00 毛巾操	27 十七 2:00 老有所為 嘉年華
28 十八	29 十九	30 二十 10:00 樂齡樂靈	31 廿一 9:00 馬灣大嶺頭			

日	一	二	三	四	五	六
2月				1 廿二 9:30 健康檢查	2 廿三 9:15 懷緬電影	3 廿四
4 立春	5 廿六 2:00 開心護老樂園 9:00 團年盆菜一天遊	6 廿七 10:00 樂齡樂靈 2:00 電影教室	7 廿八	8 廿九 9:30 健康檢查 12:30 新春賀年花藝班	9 三十	10 正月 農曆新年 假期
11 初二 農曆新年假	12 初三 農曆新年假期	13 初四 農曆新年假期	14 初五	15 初六 9:30 健康檢查	16 初七 9:00 紫羅蘭山	17 初八
18 初九	19 雨水	20 十一 10:00 樂齡樂靈	21 十二 9:00 東涌觀景山	22 十三 9:30 健康檢查 9:30 TANITA 分析儀 2:00 銀齡藝術賀新年	23 十四 10:00 消化不良講座 3:15 安全儀器工作坊	24 十五
25 十六	26 十七	27 十八 10:00 樂齡樂靈	28 十九 2:30 活力健康運動日	29 二十 9:30 健康檢查 9:30 剪髮 2:00TANO 體感遊戲		

日	一	二	三	四	五	六
3月					1 廿一	2 廿二
3 廿三	4 廿四 2:00 開心護老樂園	5 驚蟄 10:00 樂齡樂靈 2:00 電影教室	6 廿六 10:00 智身耆境體 驗團 2:00 董事交流會	7 廿七 9:30 健康檢查	8 廿八 9:00 下花山 9:15 懷緬電影 2:00 毛巾操	9 廿九
10 二月	11 初二 2:00 好玩桌遊樂	12 初三 10:00 樂齡樂靈	13 初四	14 初五 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	15 初六 2:30 自力按摩好放鬆	16 初七
17 初八	18 初九	19 初十 10:00 樂齡樂靈	20 春分 2:00 自制3D果凍 蛋糕 2:30 活力健康運動日	21 十二 9:30 健康檢查 9:30 TANITA 分析儀	22 十三 10:00 眼疾及護眼講座 3:15 安全儀器工作坊	23 十四
24 十五	25 十六 9:00 浪漫古蹟行	26 十七 10:00 樂齡樂靈 2:00 義工頒獎禮	27 十八	28 十九 9:30 健康檢查 9:30 剪髮 2:00TANO 體感遊戲	29 二十 耶穌受難節	30 廿一 耶穌受難節 翌日
31 廿二 復活節						

樂齡樂靈

日期：2024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
地點：本中心(維港灣)
*毋須報名，
歡迎隨時蒞臨參與。



報名日期：1月2日(二)開始到中心報名

讀聖經學英語

內容：從聖經學習簡單英語，實用易學。
課程主要用英語授課(也可用廣東話溝通)。*參加者需有英語基礎

日期：1月2日 - 3月12日(星期二)
(2月13日停課)

時間：上午11:30-12:30

費用：\$100 / 10堂

地點：本中心(維港灣)

名額：10人

導師：資深英語導師，能說流利英語及廣東話。

負責：榮



學習班預告：

香港都會大學長者學苑將於5月份舉行以下班組：

1) 流動通訊產品應用入門

2) 手機攝影初階

開始報名日期為3月中，詳情請留意中心宣傳海報。

耆樂友伴計劃

活動由「康和互助社聯會」主辦

日期：2024年1月5、12、23、26日；2月2、9、16日；3月1日

時間：上午10:00-11:30 (留意:1月23日改為下午3:00-4:30)

面試簡介會：2023年12月22日(星期五)，上午10:00-11:30 (必須出席及確認)

重聚日：2024年3月26日(星期二) (下午3:00-4:30)

地點：分處(西九匯)

名額：15-20人(需經面試甄選)

費用：全免

內容：以8節的身心社靈活動，包括身體伸展運動、手工藝(毛毛蟲扭扭花)、手機教學、正向治療等等促進參加者全人健康。

備註：1) 報名者必須參與12月22日面試簡介會。

2) 當確認成為參加者後欲申請五百元夢想基金者必須完成75%課堂(6堂)及填寫夢想計劃書(截止日期為3月1日)。

3) 有關甄選參加者資格由「康和一互助社聯會」決議，並保留一切的決定權。

查詢：社工余生 (欲有興趣的會員可在中心 counter 留下資料，經甄選後才落實成為參加者)



編訂日期：12/2023

印製日期：12/2023

本期印量：1500份 第1版



香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY