

歡迎瀏覽以下頻道了解本會更多資訊。



YouTube 香港亞洲歸主協會



Facebook 維港灣長者會所



YouTube 維港灣長者會所

2025年4-6月

(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 4 月 4、18-21 日、5 月 1、5 及 31
日公眾假期，中心暫停開放，敬請留意！

主任的話：

從【豐富心靈·擁抱社區】至【細味人生·連繫社區】

25 年來中心一直服務大角咀社區，一個充滿溫暖、人情味的社區，讓我們彼此連繫、一同建立充滿「愛與關懷」的社區。

潘穎茵主任



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

4 月 2 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。

活動推介 1

本頁報名日期：4月2日(三) 開始到中心報名

手作心義工作坊

時間和安排：

4月11日(五) 上午 10:00-11:30 義工探訪培訓

4月14日(一) 下午 2:00-3:00 製作手工禮物

4月16日(三) 下午 2:00-4:00 進行暖心探訪

內容：義工通過手工製作復活節禮物，送給探訪的有需要長者，向社區輸送溫暖。

費用：全免

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：8位中心會員

負責：實習社工陳姑娘



心安晚照系列 - 平安三寶

日期：4月25日(星期五)

時間：下午 2:30—4:00

內容：1. 安心三寶

- 清醒時有權決定病時點醫自己？

- 人在天堂，錢在銀行，點算？

- 有平安紙，後人唔一定平安？

2. 答問環節

費用：全免 名額：30人

對象：會員及社區人士

地點：本中心(維港灣)

負責：方姑娘

特邀講員：陳振哲(LLM 法學碩士，祿福禮儀學院院長)



劍球體驗日

日期：4月7日(星期一)

時間：下午 1:45-3:00

地點：中心門前(維港灣)

內容：體驗劍球運動，訓練手部及延慢老退化。

負責：實習社五李姑娘

*歡迎當日參與、無須報名。



懷舊鬆一鬆

日期：4月11(五)，15(二)，23(三)日

時間：下午 2:00-3:30

地點：喜樂坊(西九匯)

名額：10位

內容：重溫懷舊事物，重拾青春回憶，提供休息時間放鬆心靈。

負責：實習社工李姑娘



跨代共聚·回味童年

日期：2025年5月14日(星期三)

時間：下午 12:30 - 2:00

地點：本中心(維港灣)

內容：一同回味兒時玩意和味道，

欣賞沙甯學校三年級生才藝表演

名額：30

費用：全免

負責：何姑娘

合作夥伴：路德會沙甯學校



夏日自助餐生日一天遊

日期：6月23日(星期一)

時間：上午 9:00 - 下午 4:30

內容：沙田文化博物館~大灣區非遺匯瑞展覽及專題展覽，午餐沙田麗豪酒店【自助餐】，餐後【GO PARK】~香港首個由私人發展商興建和營運的運動公園，集運動、娛樂、餐飲及休閒體驗於一身。4-6月份生日會員，會有精美禮品乙份！

費用：\$230(會員)/\$250(非會員)

名額：58人

負責：榮、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：4月2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)
計算成教班由勞工及福利局資助

負責：方姑娘

(成教)長者英文基礎班

日期：5月至8月(星期六)(日期待訂)

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：5月至8月(星期四)(日期待訂)

時間：下午1:00-2:30(A班)/3:00-4:30(B班)

地點：喜樂坊(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

老有所學，智享生活樂齡生活多姿彩！

義工心靈加油站之酒精水墨畫

日期：4月15日(星期二)

時間：下午2:00-3:30

地點：本中心(維港灣)

內容：讓義工們輕鬆地交流和分享生活，透過酒
精水墨畫記錄內心的狀態。

對象：10位中心義工

費用：全免

負責：社工王姑娘



絲竹樂韻賀端午

日期：5月29日(星期四)

時間：下午2:30-4:00

內容：絲竹琴韻中樂團演出精彩粵樂、葫蘆絲表
演，金曲獻唱等。大抽獎，歡慶賀端午。

費用：\$20

地點：中心(維港灣)

名額：50人

負責：副主任莊姑娘



TANO 體感遊戲工作坊

日期：

4月25日(星期五) 下午2:30-3:30

5月30日(星期五) 下午2:30-3:30

6月27日(星期五) 下午2:30-3:30

(可選擇參與個別日期或全部日期)

費用：全免

地點：喜樂坊(西九匯)

名額：10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：社工王姑娘



活力健體運動日

日期：5月28日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$15

名額：20位

地點：喜樂坊(西九匯)

日期：6月25日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

費用：\$15

名額：30位

地點：本中心(維港灣)

內容：由專業體適能教練 Paul sir 教授，健腦及鬆弛運動。

負責：副主任 莊姑娘



特別小組

本頁報名日期：4月2日(三) 開始到中心報名

輕鬆唱遊-手語初班

日期：4月8日至6月17日(星期二)

時間：下午 2:30-3:30 費用：\$150/10 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：4月9日至6月18日(星期三)

時間：上午 10:30-11:30 費用：\$200/10 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。(義工培訓)

地點：本中心(維港灣)

名額：8人 導師：Sa老師 負責：方姑娘

SHINE 義工迎新會

日期：5月13日(星期二)

時間：下午 2:00-3:00

地點：活動室(維港灣)

內容：- 從認識自己的特質配合個人義工發展方向認識機構義工服務理念、形式，達至身心健康年度目標。

對象：10位有加入 SHINE 義工的會員

費用：全免 負責：社工王姑娘



快樂椅子舞

日期：4月1日至6月17日(逢星期二)

時間：上午 9:00 - 10:00

地點：喜樂坊(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

義工關懷暖線探訪培訓

日期：6月3、10、17、24日(星期二)

時間：下午 2:00-4:00

地點：中心(維港灣)

內容：培訓有意探訪的義工，探訪區內有需要長者。

6月3日 - 基本探訪及暖線技巧

6月10日 - 社區與我

6月17日 - 積極聆聽及同理心技巧

6月24日 - 反思自我價值及特質

對象：12位有興趣成為 SHINE 關顧義工(報名後，須經社工確認參與)

費用：全免

負責：社工王姑娘

合作機構：義務工作發展局



安全儀器工作坊

日期：5月16日、6月20日(星期五)

(內容相同，只需參與一次。)

時間：下午 3:00 - 4:00

費用：全免

地點：本中心(維港灣)

名額：10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。



負責：社工余先生	內容	日期 (星期五)	時間	地點
【喜樂男人】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)	2025年4月11日 5月23日、 6月6日、20日	上午 10:00 - 11:30 (另有戶外活動， 日期待定)	喜樂坊(西九匯) 

大澳水鄉

日期：4月25日(星期五)

時間：上午9:30至下午5:00

地點：大嶼山

名額：16名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：慢遊大澳水鄉文化，歷史印記嶼北界碑。水上棚屋，昔日鹽田，農田，大自然生景。

路線：大澳巴士總站>吉慶後街>嶼北界碑>新基街>虎山觀景台

(約4小時/約5Km，行程自由調整。)

集合：東涌港鐵站B出口



慢活坪洲

日期：5月9日(星期五)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：坪洲

名額：16名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

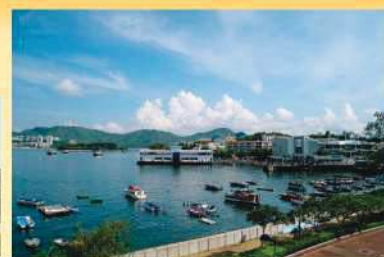
內容：慢遊坪洲，路徑分為南、北路線，細味島上的歷史風物、生態環境及歷史文化等。

路線：1. 北線：碼頭>坪洲家樂徑>釣魚公石>坪愉徑>大利島>碼頭

2. 南線：碼頭>手指山(鳳萍亭)>銀洲仔亭>涌仔村>碼頭

(路線只作參考，不需行全程。)

集合：中環6號渡輪碼頭



細說大角嘴

日期：6月18日(星期三)

時間：下午2:30-3:30

地點：喜樂坊(西九匯)

名額：12名

內容：大角嘴，個長形的半島。昔日有不少船廠整船，如大同船塢，像街名 Anchor Street (晏架街)，就是船錨的意思。90年代，新機場計劃，西九龍大變天，發展大角嘴「奧運」有著不同面貌。昔日往事，說來津津樂道。

歡迎各位長者到來，談天說地。

(於區內遊歷察看，細味往事！)

懸掛颱風訊號及
暴雨警告訊號時，
活動安排：



颱風訊號	暴雨訊號	室內活動	戶外活動	中心服務	備註
T1	黃 Amber	✓	✓	✓	活動包括室內及戶外活動，除特殊情況外，因懸掛黑雨、八號或較高風球之惡劣天氣而取消之活動及班組，所繳費用概不發
3	紅 Red	✓	活動舉行前兩小時懸掛 X	✓	
懸掛八號或較高風球 8 NE 東北 9 +10	黑 Black	X	活動舉行前兩小時懸掛 X	活動舉行前兩小時懸掛 X	

護老者支援服務 1

本頁報名日期：

護老者於 3 月 24 日(一) 開始到中心報名

其他會員於 4 月 2 日(三) 開始到中心報名

護老者支援服務

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

膽固醇睇真 D

日期：4 月 25 日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：喜樂坊(西九匯)

費用：免費 名額：20 名

內容：如何採用健康的生活模式維持膽固醇於理想水平。

講員：衛生署長者外展註冊護士

認識冠心病

日期：5 月 30 日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：喜樂坊(西九匯)

費用：免費

名額：20 名

內容：冠心病的成因、徵狀、預防及處理方法
給予高危者輔導及建議以預防冠心病。

講員：衛生署長者外展註冊護士

中醫治療失眠與調理

日期：5 月 8 日 (星期四)

時間：上午 9:15 - 10:00

費用：免費 名額：20 名

地點：本中心(維港灣)

內容：中醫藥治療失眠與調理，介紹中醫藥治療失眠與調理的機理及常用方藥。

講員：李崇崇(註冊中醫師)

預防家居意外

日期：6 月 27 日 (星期五)

時間：上午 10:00 - 11:00

地點：喜樂坊(西九匯)

費用：免費

名額：20 名

內容：家中一般意外，如割傷、扭傷、灼傷、
氣體中毒的原因、預防及處理方法。

講員：衛生署長者外展註冊護士

布袋球 (義工服務小組 II)

日期：5 月 9、16、23 及 30 日 (星期五)

時間：下午 3:30 - 4:30

名額：18 位

地點：本中心 (維港灣)

費用：免費

內容：由受訓義工帶領護老者及長者學習新興運動，增進護老者與家人的關係，舒展身心。



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



社會福利署
Social Welfare Department



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



(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 3 月 24 日(一) 開始到中心報名

其他會員於 4 月 2 日(三) 開始到中心報名

法式滾球 (義工服務小組 III)

日期：6 月 6、13、20 及 27 日 (星期五)

時間：下午 3:30 - 4:30

名額：18 位

地點：本中心 (維港灣)

費用：免費

內容：由受訓義工帶領護老者及長者學習新興運動，增進護老者與家人的關係，舒展身心。



社會福利署
Social Welfare Department

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



老有所為計劃 — 義工及護老者同樂日

* 曾於 2024-2025 年參加老有所為計劃活動的參加者及義工可優先於 3 月 20 日 (星期四) 開始報名

* 其他護老者可於 3 月 24 日 (星期一) 開始報名

日期：5 月 20 日 (星期二)

時間：上午 9:00 - 下午 5:00

費用：\$20

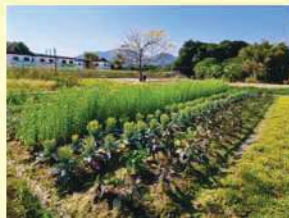
名額：58 名曾參與老友所為計劃的參加者及義工

內容：曾參與老有所為計劃的參加者與家人及義工一同外出郊遊，減低生活壓力，提升身心健康，促進家庭關係。

行程：維港灣 → 塋原自然生態公園 → 圍村九大簋 →
香港科學園 → 維港灣解散

集合：上午 9:00 中心 (維港灣)

負責：社工楊姑娘、榮



社會福利署資助服務
Subsidised Services for the Social Welfare Department



社會福利署
Social Welfare Department



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

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 12 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

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 3 月 24 日(一) 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

如欲了解更多關於有需要護老者服務，例如情緒支援、照顧技巧及服務等資訊，歡迎向社工楊姑娘查詢。

認知障礙症照顧易小組

第一節：記憶拯救計劃：環遊世界的認知障礙症照護之旅
終極養老：精選院舍的關鍵決策（設有體弱長者暫托服務）

日期：5月19日(一) | 時間：下午1:30-3:00 | 地點：喜樂坊



第二節：由香薰治療師教授製作香薰吸聞棒

（特別介紹具減壓及增強認知能力功效的精油）（歡迎與照顧對象一同參加）
（注意：癲癇症及蠶豆症患者不適合參加）

日期：5月26日(一) | 時間：下午1:30-2:30 | 地點：喜樂坊



第三節：參觀大角咀區院舍

日期：6月3日(二) | 時間：2:00-4:00PM

地點：大角咀區院舍



第四節：外出家庭同樂日

日期：6月9日(一) | 時間：1:30-5:00PM

地點：太空館 集合：下午1:30港鐵奧運站A出口



內容：透過四節互助小組，深入協助護老者加強照顧技巧和能力，
從而建立正向的照顧關係，舒緩雙方的情緒和壓力。

名額：12名（正照顧認知退化長者的護老者）

費用：免費

負責：社工楊姑娘、張先生

心安晚照系列 - 從電影中看生死 1 - 家人的羈絆

欣賞電影：我的麻吉 4 個鬼

日期：4 月 24 日(星期四)

時間：下午 1:45-4:00

電影長度：1 小時 40 分鐘

討論環節：約 30 分鐘

地點：喜樂坊（西九匯）

人數：8 人

費用：免費

內容：欣賞電影，並且討論

有關家人之間的羈絆此主題，探討在面對生死中對家人的不捨情感及如何轉化這些情緒。

負責：社工張生



心安晚照系列 生命陪伴者的成長之路 - 在照顧中遇見自己

日期：6 月 23 日(星期一) 時間：下午 1:30 至 3:00

地點：喜樂坊（西九匯） 人數：20 人 費用：免費

內容：探討如何面對與處理生命終點過程中的種種議題，包括：理解生命末期的身心轉變、協助長者表達未盡心願、處理家屬間的意見分歧、善別準備與哀傷調適。

講員：梁梓敦（香港生死學協會總監）

負責：社工張生

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 3 月 24 日(一) 開始到中心報名

負責：社工楊姑娘

開心護老樂園 (4 月)

主題：慶祝復活節

日期：4 月 7 日(星期一)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：喜樂坊（西九匯）

對象：18 名護老者

費用：免費

內容：你知道復活節的由來嗎？對基督教而言，這是神聖且充滿意義的日子，讓我們了解復活節的由來吧，一同製作象徵著生命再生的兔子。

負責：社工楊姑娘、李姑娘



開心護老樂園 (5 月)

主題：生命中的貴人

日期：5 月 12 日(星期一)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：喜樂坊（西九匯）

對象：18 名護老者

費用：免費

內容：人生中你有否遇到曾經幫助你的恩人？當時發生什麼事？你如何回應，有否遇到你生命中的貴人，就是那個能夠改變生命的人。

負責：社工楊姑娘、李姑娘



開心護老樂園 (6 月)

主題：心安晚照系列 -

「我的時光寶盒」生命回顧工作坊

日期：6 月 2 日(星期一)

時間：下午 2:00 – 3:30

地點：喜樂坊（西九匯）

對象：18 名護老者

費用：免費

內容：透過唱歌、分享和「我的時光寶盒」生命回顧桌上遊戲，關懷護老者身心社靈的需要，回顧個人、家庭、社交及生命足跡，從而肯定自我的生命價值，更珍惜生命裡寶貴的時光。

負責：社工楊姑娘、李姑娘



「星期三鬆一鬆」(體弱長者暫托服務)

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。



2025 年 1 至 3 月份活動回顧

「察」出彩虹藝術小組

透過和諧粉彩體驗，有需要護老者能專注「察覺」此時此刻，放下照顧壓力，身心靈得以放鬆，互相支持和關心。



彼此鼓勵

認知樂繽紛小組

日期：4月25日；5月2、9、16、23；6月6(星期五)

時間：下午 2:30 至 3:30

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



「腦」朋友認知訓練小組

日期：4月16、23日；5月7、14日；

6月4、11日(星期三)

時間：下午 2:30-3:30

費用：全免

名額：6人

地點：喜樂坊(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



懷舊音樂體驗日

日期：6月27日(星期五)

時間：下午 2:30 至 3:30

地點：喜樂坊(西九匯)

名額：6位

費用：全免

內容：於分處懷舊閣回味 60-80 年代歌曲，一同細說當年，細味人生

(設有茶點)

對象：中心會員

負責：副主任莊姑娘



義工教你玩魔力橋

逢星期四 早上 9:45 至早上 11:45 喜樂坊(西九匯)

逢星期五 下午 1:30 至下午 4:30 本中心(維港灣)

內容：魔力橋又稱為以色列麻雀，玩魔力橋的過程能夠提升及改善大腦的認知和邏輯能力，有減慢大腦退化的功效。每場均有義工即場指導！

毋須事前報名，只需出席時登記。
先到先玩，如人多則掙局輪候。歡迎
加入本中心的 WhatsApp 魔力橋
WhatsApp 群組，與牌友隨時約戰！

負責同事：社工張先生



保持大腦健康的方法講座

日期：6月10日(星期二)

時間：下午 3:30-4:30

費用：全免

名額：15位

地點：本中心(維港灣)

內容：由認知障礙症協會主講保持大腦健康的方法，例如多元化活動、認知刺激、六藝生活模式

負責：副主任姑娘



看義恩典 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）

小丑魔術班

日期：4月12, 26日；5月10, 24日

6月14, 28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：\$180/ 6堂

導師：小丑隊導師團



服務社區，傳遞歡樂！

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：4月10, 17日 5月8, 15, 22日；

6月5, 12, 19日 (星期四)

時間：上午 9:30 - 10:15

地點：本中心(維港灣)

費用：\$140 / 7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：4月10, 17日；5月18, 15, 22日；

6月5, 12, 19日 (星期四)

時間：上午 10:30 - 11:45

地點：本中心(維港灣)

費用：\$210 / 7堂

導師：小丑隊扭波導師團



本頁可即日起報名。 負責：方姑娘

SHINE 義工團隊

世藝劇社

日期：4 - 6 月(正確日期待定)

(星期三) (5 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：待定

地點：本中心(維港灣)

導師：中英劇團駐團戲劇導師蕭俊傑先生

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*



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，歡迎聯絡副主任莊姑娘。

*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，並願意參與義務表演，服務社區，

歡迎聯絡副主任莊姑娘。



新興運動義工服務(布袋球)

日期：2025 年 5 月 9、16、23、30 日(星期五)

時間：下午 2:00-4:30

地點：中心大堂(維港灣)

內容：學習布袋球的玩法，
再協助參加者玩布袋球。

對象：6 位中心義工



查詢詳情，請與社工
王姑娘聯絡。

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



社會福利署
Social Welfare Department

新興運動義工服務(法式滾球)

日期：2025 年 6 月 6、13、20、27 日(星期五)

時間：下午 2:00-4:30

地點：中心大堂(維港灣)

內容：學習法式滾球的玩法，
再協助參加者玩法式滾球。

對象：6 位中心義工



查詢詳情，請與社工
王姑娘聯絡。

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



社會福利署
Social Welfare Department

2025 年 4-6 月班組

3 月 31 日開始，尚有少量名額，各會員均可報讀，
可致電中心查詢及報名。



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
粵曲興趣班	4 月 14 日至 6 月 16 日 (4 月 21 日、5 月 5 日停課)	一	10:15-12:15	\$230/8 堂	學習粵曲折子戲、吐字發音、行腔用韻及視唱練習等。(名額 45 人)	黎潔儀/ 榮
若石理療(足按)班			10:00-11:30	\$180/8 堂	透過若石健康法(足按)，針對不同體質人士的調理及保健調養。(名額 10 人)	馮耀宗/ 何姑娘
英語會話初班			10:30-11:30	\$160/8 堂	英語拼音基礎，學習是「貼地」式及生活化。進階班附加英文文法(Grammar)運用。令學員融會貫通!(每班名額 12 人)	陳麗嫻/ 榮
英語會話進階班			11:30-12:30			
手機應用 A 班			1:30-2:30	\$170/8 堂	透過手機學習應用程式(名額 24 人)	譚耀培/ 王姑娘
手機應用 B 班			2:30-3:30		透過手機學習應用程式(名額 24 人)	
絲帶綉班			2:00-3:30	\$160/8 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)	王瑞燕/ 榮
鬼馬配音班	4 月 14 日至 6 月 16 日 (4 月 21、28 日、 5 月 5 日停課)		3:30-5:00	\$190/7 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
正形健膝操	4 月 15 日至 6 月 17 日	二	8:45-9:45	\$100/10 堂	正形健膝操、甩手操、詩歌舞。(名額 25 人)	方姑娘
中文懷舊金曲唱遊班 A	4 月 8 日至 6 月 17 日		1:00-2:00		唱詠經典的國粵語金曲。(名額 45 人)	楊珀麟/ 方姑娘
中文懷舊金曲唱遊班 B			2:00-3:00	\$280/11 堂	唱詠經典的中英文金曲。(名額 45 人)	
中英懷舊金曲唱遊班			3:00-4:00	唱詠經典的中英文金曲。(名額 45 人)		
社交舞班	4 月 16 日至 6 月 18 日	三	9:30-11:00	\$230/10 堂	輕鬆學習社交舞舞步，加強人際關係。(名額 20 人)	梁翠蓮 / 方姑娘
二胡 A 班	4 月 9 日至 6 月 18 日 (5 月 14 日停課)		1:00-2:15	\$220/10 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，每班名額 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	4 月 10、24 日、 5 月 15、29 日、 6 月 12 日	四	9:30-10:30	\$90/5 堂	教授執筆技巧，以書法陶冶性情。(每人限報一班，每班名額 24 人)	王惠良/ 榮
國畫一班						
書法二班	4 月 17 日、 5 月 8、22 日、 6 月 5、19 日		10:30-11:45	\$120/5 堂	教授國畫基礎技巧，陶冶性情。(每人限報一班，每班 24 人)	
國畫二班						
西、歐、日式花藝 A 班	4 月 17 日至 6 月 19 日 (5 月 1 日停課)		12:30-2:00	\$320/9 堂 (材料費另計)	教授西、歐、日式花藝，訓練專注力時能淨化心靈，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。(每班名額 12 人)	關老師 / 方姑娘
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	4 月 25 日至 6 月 20 日	五	9:00-10:30	\$270/9 堂	輕鬆靈活學習各式舞步--排排舞、各國新編舞。(留意，除了新編舞外，舊舞不會從新教導。名額 25 人)	李芷蕾/ 榮
拉筋班			11:00-12:00	\$270/9 堂	全身筋膜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	\$250/9 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

恆常服務/活動

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 (4月24日、5月29日、6月26日暫停)		免費量血壓、測血糖(\$5)、測膽固醇(\$20)、測尿酸(\$20)，當天直接報名及付款。
中醫義診	4月10日 5月8日 6月12日	10:00 - 11:30 本中心(維港灣)	免費，當天直接報名。
剪髮服務	4月24日 5月29日 6月26日	9:30 – 10:30 本中心(維港灣)	免費 (需預先登記，剪髮 <u>當天早上</u> 必須 <u>洗頭及吹頭</u> ，剪髮時保障大家請 <u>戴口罩</u> 。)
TANITA 身體成份分析	4月17日 5月15日 6月19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。4月2日開始報名)

奶粉種類	價格
(新配方)三花柏齡健心三清高鈣奶粉	750 克 \$95
怡保康(糖尿病專用奶粉)	900 克 \$230
可代訂「專用奶粉」：癌症及氣促奶粉等，詳情請向職員查詢	

加價!

奶粉種類	價格
金裝加營素	900 克 \$200
金裝低糖加營素	850 克 \$210



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)

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。

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



日	一	二	三	四	五	六
4 月		1 初四 10:00 樂齡樂靈	2 初五	3 初六 9:30 健康檢查	4 初七 清明節	5 初八
6 初九	7 初十 2:00 開心護老樂園 1:45 劍球體驗日	8 十一 10:00 樂齡樂靈	9 十二	10 十三 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	11 十四 2:00 懷舊鬆一鬆	12 十五
13 十六	14 十七	15 十八 10:00 恩慶復活節 2:00 酒精水墨畫 2:00 懷舊鬆一鬆	16 十九	17 二十 9:30 健康檢查 9:30 TANITA 分析儀	18 廿一 復活節	19 廿二 復活節
20 廿三 復活節	21 廿四 復活節	22 廿五 10:00 樂齡樂靈	23 廿六 2:00 懷舊鬆一鬆	24 廿七 9:30 剪髮 1:45 電影中看生死	25 廿八 9:30 大澳水鄉 10:00 膽固醇睇真 D 2:30 平安三寶 2:30 TANO 體感遊戲	26 廿九
27 三十	28 四月	29 初二 10:00 樂齡樂靈	30 初三			

日	一	二	三	四	五	六
5 月				1 初四 勞動節	2 初五	3 初六
4 初七	5 立夏 佛誕	6 初九 10:00 樂齡樂靈	7 初十	8 十一 9:15 中醫治療失眠 9:30 健康檢查	9 十二 9:30 慢活坪洲 2:00 布袋球	10 十三
11 十四	12 十五 2:00 開心護老樂園	13 十六 10:00 樂齡樂靈	14 十七 12:00 跨代共聚. 回味童年	15 十八 9:30 健康檢查 9:30 TANITA 分析儀	16 十九 3:00 安全儀器工作坊 2:00 布袋球	17 二十
18 廿一	19 廿二	20 廿三 9:00 義工及護老者同樂日 10:00 樂齡樂靈	21 小滿	22 廿五 9:30 健康檢查	23 廿六 1:30 生命陪伴之路 2:00 布袋球	24 廿七
25 廿八	26 廿九	27 五月 10:00 樂齡樂靈	28 初二 2:00 活力健體運動日	29 初三 9:30 剪髮 2:30 絲竹樂韻賀端午	30 初四 10:00 認識冠心病 2:30 TANO 體感遊戲 2:00 布袋球	31 初五 端午節

日	一	二	三	四	五	六
1 初六 6 月	2 初七 2:00 開心護老樂園	3 初八 10:00 樂齡樂靈	4 初九	5 芒種 9:30 健康檢查	6 十一 2:00 法式球滾	7 十二
8 十三	9 十四	10 十五 10:00 樂齡樂靈 3:30 大腦健康講座	11 十六	12 十七 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	13 十八 2:00 法式球滾	14 十九
15 二十	16 廿一	17 廿二 10:00 樂齡樂靈	18 廿三 2:30 細說大角嘴	19 廿四 9:30 健康檢查 9:30 TANITA 分析儀	20 廿五 2:00 法式球滾 3:00 安全儀器工作坊	21 夏至
22 廿七	23 廿八 9:30 夏日自助餐生日一天遊	24 廿九 10:00 樂齡樂靈	25 六月 2:30 活力健體運動日	26 初二 9:30 剪髮	27 初三 10:00 預防家居意外 2:30 TANO 體感遊戲 2:30 懷舊音樂體驗日 2:00 法式球滾	28 初四
29 初五	30 初六					

香港亞洲歸主協會維港灣長者會所 服務質素標準 5-8

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？詳請向當值職員或主任查詢。

服務質素標準 5:人力資源

服務單位實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

服務質素標準 6: 定期計劃、評估及收集意見

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注的人士就服務單位的表現提出意見。

服務質素標準 7:財政管理

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

服務質素標準 8:法律責任

服務單位遵守一切有關的法律責任。

2025 年財政預算案 - 長者福利重點

【長者照顧服務】

長者院舍照顧服務券

新增 1,000 張；總數增至 6,000 張

長者社區照顧服務券

新增 1,000 張；總數增至 12,000 張

【交通優惠調整】

長者及合資格人士「二元優惠計劃」

車費 \$10：維持\$2

車費>\$10：收費為原價 2 折

公共交通費用補貼計劃（2025 年 6 月起生效）

每月開支門檻：\$400 調升至\$500

補貼比率：超出\$500 部分的 1/3

每月補貼上限：維持\$400

報名日期：4月1日(二)開始到中心報名

樂齡樂靈-恩慶復活節

日期：4月15日(二)

時間：上午 10:00 - 11:00

內容：遊戲、詩歌、復活節信息分享、茶點。

費用：免費

地點：本中心(維港灣)



*樂齡樂靈聚會，逢週二，毋須報名，歡迎隨時蒞臨參與。

讀經學英語

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：4月1日 - 6月24日(星期二)

(4月15、22、29日、5月6日停課)

時間：上午 11:30 - 12:30

費用：\$90 / 9 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



【津貼及援助】

一次性額外發放

綜援：半個月標準金額

高齡津貼：半個月金額

長者生活津貼：半個月金額

傷殘津貼：半個月金額

在職家庭津貼：相應安排

【物業差餉寬減】

2025/26 年度首季

適用：住宅及非住宅物業上限：每戶\$500

編訂日期：3/2025

印製日期：3/2025

本期印量：1500 份 第 1 版

編製：蘇建榮、莊欣欣

督印人：潘穎茵



社會福利署
Social Welfare Department



機構 會員
AGENCY MEMBER



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