AOHK 香港亞洲歸主協會

2025年7-9月季刊

維港灣長者會所
Island Harbourview Elderly Club

歡迎瀏覽以下頻道，了解本會更多資訊。

香港亞洲歸主協會 | 維港灣長者會所 | 維港灣長者會所

(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7月1日公眾假期，中心暫停開放，敬請留意！

各位老友記: 會所更新設施 按摩椅 (現放置在高臺位置)
需登記使用並留意使用守則，第一次使用須向當值職員學習使用

廣東院舍照顧服務計劃

社會福利署的「廣東院舍照顧服務計劃」，為正在資助長期護理服務中央輪候冊輪候資助安老宿位並有意在粵港澳大灣區內地城市養老的長者，提供多一個選擇，讓他們按本身的意願選擇入住計劃下的安老院。 為鼓勵合資格長者參加計劃，社署在計劃內加入為期 6 個月的試住期。

政府向認可服務機構支付的服務費用已包括資助參加計劃的長者在認可服務機構的食宿、護理服務及個人照顧，以及基本醫療費用。長者在入住後毋須再支付這些費用。長者須自費的項目包括個人消耗品，例如尿片、傷口敷料等。

社署廣東院舍照顧服務計劃網站

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： ihec@aohk.org
6357-7001
(只限發放訊息)
網頁：www.aohk.org

7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。
● 護老者可優先於6月23日(一)開始到中心報名第6至9頁活動。

活動推介1　　本頁報名日期：7月2日(三) 開始到中心報名

心安晚照系列
平安三寶--預設醫療指示

日期：7月25日(星期五)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心(維港灣)
對象：中心會員
費用：免費

內容：

- 以深入淺出的方式，闡述如何透過法律文件保障自己及家人的合法權益，促進參與者為未來做好準備，為未來規劃更具保障的法律與醫療安排。

負責：方姑娘

「靚聲王」卡拉OK生日會

日期：8月25日(星期一)
時間：上午11:30-下午3:00
地點：倫敦酒樓(旺角)
對象： 中心會員

費用：$200(會員)/$220(非會員)
內容：聯誼相聚、共聚午餐、卡拉OK、抽獎。7-9月份生日會員，均有精美禮品乙份!
名額：118人
負責：方姑娘、榮

人月團圓賀中秋

日期： 9月25日(星期四)
時間：下午2:30至4:00
地點：本中心(維港灣)
對象：中心會員
費用：$20
名額：40人
內容：透過表演、遊戲、抽獎，與會員同賀中秋佳節。
負責：副主任 莊姑娘

懷舊唱歌仔

日期： 9月5日(星期五)
時間：下午2:30至3:30
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：中心會員
費用：全免

內容：與會員同唱懷舊歌曲，細味當年情
名額：6人
負責：副主任 莊姑娘

秋日熱點一天遊

日期：9月29日(星期一)
時間：上午9:15–下午 4:30
內容：

- 【全新馬灣 1868】~個文化與藝術共生的海島藝術社區『彩虹村』，午餐（流浮山海鮮餐），餐後【T.PARK 源區】~參觀前瞻性的廢物處理設施。

費用：$190(會員)/$210(非會員)
名額：58人
負責：榮、方姑娘

活動推介2　　本頁報名日期：7月2日(三) 開始到中心報名

義工心靈加油站之浮油花筆

日期: 2025年7月18日(星期五)
時間: 下午2:00-3:30
地點: 喜樂坊(西九匯)
內容: 製作浮油花筆
人數: 12人
費用: 全免
對象: 中心SHINE義工
負責: 社工王姑娘

老有所為計劃-跨代共融同樂日

日期：2025年8月30日 (星期六)
時間： 上午10:30-12:00
地點：中心大堂(維港灣)
內容：中心義工帶領IT同工和參加者玩芬蘭木柱。
人數: 10人
費用: 全免
對象: 中心會員
負責: 社工王姑娘

老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project
社會福利署 Social Welfare Department

活力健體運動日(一)

日期： 7月16日(星期三)
時間：下午2:30至4:00
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：中心會員
費用：$15
名額：20人
內容：由專業體適能教練Paul sir 教授
健腦及鬆弛運動

TANO 體感遊戲工作坊

日期:
2025年7月25日(星期五)
2025年8月29日(星期五)
2025年9月26日 (星期五)
(可選擇參與個別日期或全部日期)
時間: 下午2:30-3:30
地點: 喜樂坊(西九匯)
人數: 12人
費用: 全免
對象: 會員
負責: 社工王姑娘

活力健體運動日(二)

日期： 9月24日(星期三)
時間：下午2:30至4:00
地點：本中心(維港灣)
對象：中心會員
費用：$15
名額：30人
內容：由專業體適能教練Paul sir 教授
健腦及鬆弛運動

2025中秋送暖探訪大行動

日期:2025年9月24 (三)、30日 (二)
時間: 下午2:00-4:00
地點: 大角咀區
內容: 探訪關懷區內有需要的長者。
人數: 12人
費用: 全免
對象: 受訓過中心SHINE義工
負責: 社工王姑娘

特別小組　　本頁報名日期：7月2日(三) 開始到中心報名

銀髮．生涯規劃

RECONNECT健康管理

日期：2025年9月13日(星期六)
時間：上午10:00-11:30
地點：本中心(維港灣)
對象：55歲或以上長者
名額：8名
費用：全免
內容：從健康歷程卡牌來探索及改善健康
負責：社工王姑娘/健康歷程卡導師

快樂椅子舞

日期：7月8日-9月23日(星期二)
時間：上午9:00 - 10:00
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：弱老或坐輪椅長者優先
費用：全免
名額：８名
內容：

- 椅子上的音樂運動小組，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

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：7月8日 - 9月16日(星期二)
時間：上午11:30- 12:30
費用： $110 / 11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

安全儀器工作坊

日期：7月18日、8月22日、9月19日(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：6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。

心安晚照系列 - 生死教育電影播放及分享會

日期：7月17日(星期四) - 破.地獄
8月14日(星期四) - 孤味
9月11日(星期四)- 關於我和鬼變成家人的那件事
時間：下午1:45- 4:00
地點：喜樂坊（6號鋪大房）
對象：中心會員（照顧者優先）
費用：免費　　名額：8人
內容：透過欣賞電影來欣賞和反思生命。
負責：社工張生

戶外活動　本頁報名日期：7月2日(三) 開始到中心報名　負責：榮

貝澳泳灘

日期：9月5日 (星期五)
時間：上午9:30-下午5:00
地點：大嶼山
名額：14名
費用：$20(會員)，$30(非會員)
內容：慢步貝澳泳灘，水牛棲息地、濕地、拾塑村、芝麻灣。
享受優悠海灘美景。
路況：沙灘
集合：港鐵東涌站B出口

海下灣海岸公園

日期：9月23日 (星期二)
時間：上午9:30-下午5:00
地點：西貢
名額：14名
費用：$20(會員)，$30(非會員)
內容：

- 於西貢小巴總站乘7號小巴往海下，參觀海下遊客中心，
- 沿途飽覽海下灣海岸公園風景，海下灰窰，
- 再前往灣仔自然教育徑，南風灣營地，灣仔西營地，沿路折返。

路況：正常山路
集合：西貢市中心巴士總站紙船公園

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	Amber 黃	✓	✓	✓	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，所繳費用概不發還。
1 3	Red 紅	✓	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	✓	
懸掛八號或較高風球 8 NE 東北 9 10	Black 黑	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	

護老者支援服務 1

本頁報名日期：
護老者於6月23日(一) 開始到中心報名
其他會員於7月2日(三) 開始到中心報名

負責：社工許姑娘

長者簡易保健運動

日期：7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：幫助體弱或患有慢性疾病的長者透過一些簡單的伸展運動，防止因長期坐椅或卧床而引致的關節僵硬。
講員：衛生署長者外展註冊護士

正視肩膊痛

日期：8月22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：肩部的護理及減低關節僵硬的方法，示範肩部運動，並找出肩周炎高危患者以便提供適當的輔導。
講員：衛生署長者外展註冊護士

記憶與您

日期：9月26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：影響長者日常記憶的因素及處理記憶問題的有效方法。
講員：衛生署長者外展註冊護士

老有所為計劃--伸展運動

(活動由基金贊助，以下四節時間一人只可選定一節)

社會福利署 Social Welfare Department
老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly

基礎版
日期：8月29日、9月26日 (星期五)
（兩節內容相若）
內容：由體適能教練帶領做簡單伸展運動，舒緩痛症。
對象：體弱或行動不便長者
時間：下午2:00-3:00
地點：本中心(維港灣)
費用：免費　　名額：25
導師：郭Sir(體適能教練)

進階版
日期：8月29日、9月26日 (星期五)
（兩節內容相若）
內容：由體適能教練帶領做上下身的伸展運動，鍛練心肺功能，舒緩痛症。
對象：行動自如長者
時間：下午3:15-4:15
地點：本中心(維港灣)
費用：免費　　名額：25人
導師：郭Sir(體適能教練)

護老者支援服務 2

本頁報名日期：
護老者於6月23日(一) 開始到中心報名
其他會員於7月2日(三) 開始到中心報名

負責：社工許姑娘

老有所為計劃
新興運動小組 I (芬蘭木柱)

日期：2025年8月15、22日 (星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心(維港灣)
費用：免費
對象：護老者/長者

內容：由受訓義工帶領參加者玩芬蘭木柱。
人數：15人 (只能報一項新興運動)
負責：社工許姑娘

老有所為計劃
新興運動小組 II (布袋球)

日期：2025年9月5、19日 (星星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：本中心(維港灣)
費用：免費
對象：護老者/長者

內容：由受訓義工帶領參加者玩布袋球。
人數: 15人 (只能報一項新興運動)
負責：社工許姑娘

幸福小組

日期：7月8、15、22日、
8月5、12、19日 (逢星期二) 共六節
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心（維港灣）
對象：8位
費用：免費

內容：以探索幸福為基礎，透過參與一系列的小組活動，協助長者建立正向的人生觀和積極面對挑戰的態度，從而邁向幸福及豐盛的人生。
備註：80%出席率可獲小禮物一份
負責：社工楊姑娘、社工李姑娘

己書尋己路

日期：7月16 (星期三)
時間：下午2:00-3:30
地點：本中心（維港灣）
對象：10位
費用：免費

內容：[己書」中的「己」所指是自己、「書」所指是書畫。所以「己書」是一種以有趣的方式表達屬於自己的情懷。讓照顧者在書畫過程中暫時放下照顧者的任務，探索自己內在的感受和需要，並在分享畫作中，互相啟發和勉勵。
負責：社工許姑娘

放鬆體驗工作坊

日期：7月14、21、28日 8月11、18、25日（逢星期一）
時間：下午3:30至4:30
地點：喜樂坊(西九匯)　　費用：免費
對象：護老者/長者　　名額：18位
內容：透過伸展運動及靜觀幫助我們學習如何體驗放鬆的感覺，以達致幫助我們減壓、 改善失眠問題、減輕痛症影響的目標。
負責：社工張生

無痛人生：靜觀舒緩小組

日期：7月21日至8月25日(逢星期一)
時間：下午1:30至2:30　　費用：免費
地點：喜樂坊(西九匯)　　名額：6位
對象：正受到痛症困擾的護老者/長者
內容：告別「痛症」的困擾！結合靜觀練習及自我催眠，與您同行抗痛之路。學習實用管理技巧，建立互助支援網絡。
負責：社工張生

護老者支援服務

本頁報名日期：
護老者及有需要護老者於6月23日(一) 開始到中心報名　　負責：社工楊姑娘

誰是有需要護老者?

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

支援服務

- 情緒輔導支援
- 資源介紹及服務轉介
- 照顧技巧訓練
- 護老者支援小組
- 身心減壓活動
- 義工關懷探訪
- 暫托服務
- 護老者資源閣及復康用具借用

心安晚照系列-擁抱生命花園小組

日期：8月13、20日、9月3、10日(星期三)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心（維港灣）
對象：12名有需要護老者
(歡迎與照顧對象一同報名)
費用：免費
內容：有需要護老者與家人一同體驗園藝活動，享受與植物的聯繫，勇敢地進行生命對話，談生論死，肯定生命的價值和美善。
備註：80%出席率可獲小禮物一份
負責：社工楊姑娘、何姑娘

護老中秋茶聚之院舍服務知多D

日期：9月23日(星期二)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心（維港灣）
對象：12名有需要護老者
費用：免費
內容：與有需要護老者一起慶祝中秋節，透過認識社區資源及分享，加強護老者的支援網絡。
負責：社工楊姑娘

安全使用助行架及輪椅工作坊

日期：8月8日(星期五)
時間：下午2:00-3:15
地點：本中心（維港灣）
對象：25名
費用：免費
內容：介紹如何正確使用助行架及輪椅，提升照顧技巧，支援居家安老。
講員：職業治療師
負責：社工楊姑娘

感謝各位護老者默默的付出！
在照顧路上，有我們與您同行！

護老者支援服務

本頁報名日期：

護老者及有需要護老者於6月23日(一) 開始到中心報名　　負責：社工楊姑娘

開心護老樂園 (7月)

主題：你也可以選擇心情

日期：7月7日(星期一)

時間：下午2:00－3:30

地點：喜樂坊（西九匯）

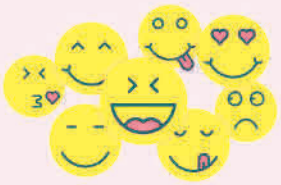
對象：18名護老者

費用：免費

內容：幫助護老者面對與照顧對象的相處，認識合適溝通及措辭技巧。

講員：康偉新先生
(回聲谷福音傷健協會輔導員)

負責：社工楊姑娘、李姑娘



開心護老樂園 (8月)

主題：人生於世

日期：8月4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：如何在勞碌中享福和學習感恩？透過活動幫助護老者更積極面對人生的高低經歷，尋找人生的意義。

負責：社工楊姑娘、李姑娘

開心護老樂園 (9月)

主題：你的重心在哪裏？

日期：9月1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：照顧對象的情況時好時壞，會令護老者或長者出現「習慣性無助」的心理現象，本工作坊幫助照顧者了解以上現象的成因及學習心理技巧面對困境。

講員：康偉新先生
(回聲谷福音傷健協會輔導員)

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。

認知障礙症服務

本頁報名日期：
7月2日(三) 開始到中心報名

負責：副主任莊姑娘、社工張先生

認知樂繽紛小組

日期：7月18日;8月1、8、15、22、29日 (星期五)
時間：下午2:30至3:30
地點：本中心(維港灣)
名額：8 人
對象：患有輕度至中度認知障礙症長者優先
費用：全免
內容：透過認知訓練遊戲，加強參加者的記憶力、認知能力、專注、邏輯及社交能力。

腦朋友認知小組

日期：7月23、30日;8月6、13、27日; 9月3日 (星期三)
時間：下午2:30至3:30
地點：喜樂坊(西九匯)
名額: 8人
對象：患有輕度至中度認知障礙症長者優先
費用：全免
內容：透過認知訓練遊戲，加強參加者的記憶力、認知能力、專注、邏輯及社交能力。

認知大使訓練

日期： 8月28日(星期四)
時間：下午2:30至4:00
地點：本中心(4號房)
對象：中心會員
名額: 6人
費用：免費
內容：由專業體適能教練Paul sir 教授義工健腦及鬆弛運動

認知測試日

日期：9月18日(星期四)
時間：下午2:30至4:00
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：中心會員
名額: 10人
費用：全免
內容：為會員進行認知評估，了解個人認知狀況。

義工教你玩魔力橋

日期：七至九月(逢星期四及五)
地點：喜樂坊(西九匯)
(逢星期四早上9:30-11:30)
本中心 3號房
(逢星期五下午1:30-4:30)
對象：中心會員(有認知訓練需要者優先)
費用：免費
(無需報名，先到先得，多人輪流玩)
內容：透過進行魔力橋遊戲，提升認知能力，讓腦筋變得更清醒。
負責：社工張生

懷舊探索之旅

日期：9月26日(星期五)
時間：下午2:30至4:00
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：中心會員
名額: 8人
費用：全免
內容：懷念老香港舊昔日片段，重新整合及體會往事，一同話當年。

TEAM♥UP!

耆義恩典小丑隊

TEAM♥UP!

耆義恩典小丑隊　成立於2009年,成員主要是由一班退休長者組成,以義工的理念服務社區,旨在培訓、組織、策劃義工服務,接觸不同的弱勢社群,包括長者、兒童、視障、智障人士、學校、教會、醫院等, 鼓勵更多長者投入義工的行列,發揮所長服務社群.

扭波初班

1 以深入淺出的方式,掌握扭氣球的入門技巧
2 學習氣球的比例、力度的大小以及扭動步驟
3 學習選擇和搭配顏色，創造簡單作品

日期：7月17，24日；8月7，14，21日
9月4，11，18日(星期四)
時間：上午9:15-10:00
地點：本中心(維港灣)
收費：$160 (8堂)
導師：小丑隊扭波導師團

扭波進階班

1 學習製作複雜以及多層次的扭結技巧
2 探索不同風格和藝術表現
3 合作完成團體項目,(場地佈置、節慶造型等)

日期：7月17，24日；8月7，14，21日
9月4，11，18日(星期四)
時間：上午10:15-11:45
地點：本中心(維港灣)
收費：$240 (8堂)
導師：小丑隊扭波導師團

奇幻魔術工作坊

日期：7月12，26日；8月9，23日
9月13，27日(星期六)
時間：上午10:00-11:30
地點：本中心(維港灣)
對象： 中心會員及有興趣人士
費用：$180(6堂)
內容：近景/心靈魔術、舞台表演魔術
鼓勵學員自製個人風格和獨特的魔術道具
負責：魔術導師團

現招募有興趣參與組織及策劃義工服務之50歲之上人士加入,誠邀對義務工作有熱誠的你加入

耆義恩典小丑隊

如有任何查詢可致電2928 4008 方姑娘

世藝劇社

日期：7月2日 - 9月24日(星期三)
12堂 (7月30日暫停)
時間：上午11:00 - 12:30
地點：本中心(維港灣)
費用：$540
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

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。

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

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10:30-12:00

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。

維港灣讚美小組

聚會時間:
每月第一、三個星期四
下午1:30至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

2025年7-9月班組

6月30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。

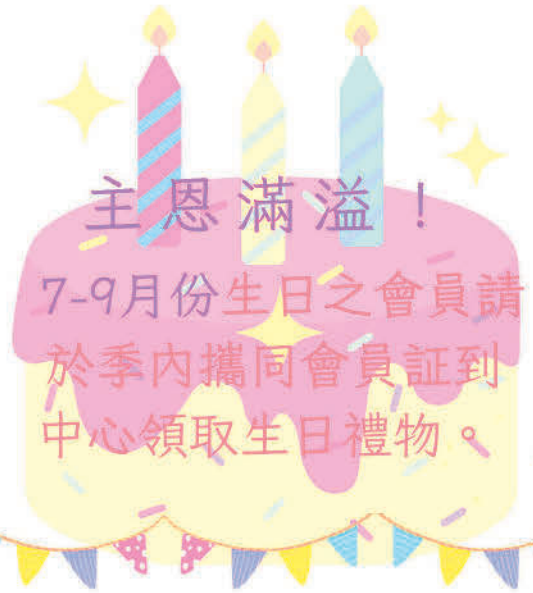
班組名稱	日期	星期	時間	收費/堂數	內容	導師/負責同工
粵曲興趣班	7月14日至9月15日	一	10:15-12:15	$280/10堂	學習粵曲折子戲、吐字發音、行腔用韻及視唱練習等。(名額45人)	黎潔儀/榮
若石理療(足按)班			10:00-11:30	$220/10堂	透過若石健康法(足按)，針對不同體質人士的調理及保健調養。	馮耀宗/何姑娘
英語會話初班			10:30-11:30	$200/10堂	英語拼音基礎，學習是「貼地」式及生活化。進階班附加英文文法(Grammar)運用。令學員融會貫通!(每班名額12人)	陳麗嫻/榮
英語會話進階班			11:30-12:30			
手機應用A班			1:30-2:30	$210/10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	$200/10堂	教授技巧，製作美麗絲帶綉。(名額10人)	王瑞燕/榮
鬼馬配音班			3:30-5:00	$270/10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			8:45-9:45	$100/10堂	教授呼吸技巧，動作配合音樂，進行正形健膝操運動。(名額20人)	方姑娘
中文懷舊金曲班A	7月15日至9月16日	二	1:00-2:00	$250/10堂	唱詠經典的國粵語金曲。(名額45人)	楊珀麟/方姑娘
中文懷舊金曲班B			2:00-3:00		唱詠經典的中英文金曲。(名額45人)	
中英懷舊金曲班			3:00-4:00		唱詠經典的中英文金曲。(名額45人)	
社交舞班	7月16日至9月17日	三	9:30-11:00	$230/10堂	學習各類社交舞蹈和技巧，增進社交能力。(名額20人)	梁翠蓮 / 方姑娘
二胡A班			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	7月17、31 8月14、28 9月11日	四	9:30-10:30	書法 $90/5堂 國畫 $120/5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			10:30-11:45			
書法二班	7月24日， 8月7、21日 9月4、18日		9:30-10:30		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			10:30-11:45			
花藝A班	7月17日至9月18日		12:30-2:00	$350/10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
花藝B班			2:00-3:30			
花藝C班			3:30-5:00			
綜合集體舞班	7月18日至9月19日	五	9:00-10:30	$300/10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30人)	李芷蕾/榮
活力太極班			12:15-1:45	$270/10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30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 (7月31日、8月28日、9月25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	7月10日 8月14日 9月11日	10:00 -11:30 本中心(維港灣)	免費，當天直接報名。
剪髮服務	7月31日 8月28日 9月25日	9:30 –10:30 本中心(維港灣)	免費 (需剪髮前一個月預先登記，剪髮當天早上必須洗頭及吹乾頭，剪髮時保障大家請戴口罩。)
TANITA 身體成份分析	7月17日 8月21日 9月18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。7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	

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/探訪管理員：

義工特質：有腳力、有少許體力(唐樓探訪)

有心力，關心獨居/雙老居住長者； 良好社交力

目標：1)義工協助在大角咀社區中發掘隱蔽長者/及有需要護老者，探訪持份者如管理員/法團，建立網絡；

2) 每季一次透過【街站】/ 家訪唐樓住戶，發掘隱蔽長者/及有需要護老者；有意成為義工者，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
7月		1初七 回歸日假期	2初八	3初九 9:30 健康檢查	4初十	5十一
6十二	7小暑 2:00開心護老樂園	8十四 10:00 樂齡樂靈	9十五	10十六 9:30 健康檢查 10:00中醫義診	11十七	12十八
13十九	14二十	15廿一 10:00 樂齡樂靈	16廿二 2:30認知大使訓練 2:30健體運動日	17廿三 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀 1:45 生死教育電影	18廿四 3:00 安全儀器 2:00 浮油花筆	19廿五
20廿六	21廿七	22大暑 10:00 樂齡樂靈	23廿九	24三十 9:30 健康檢查	25閏六月 10:00正視肩膊痛 2:30平安三寶 2:30 TANO遊戲	26初二
27初三	28初四	29初五 10:00 樂齡樂靈	30初六	31初七 9:30 剪髮		

日	一	二	三	四	五	六
8月					1初八	2初九
3初十	4十一 2:00開心護老樂園	5十二 10:00 樂齡樂靈	6十三	7立秋 9:30 健康檢查	8十五 2:00使用助行架及輪椅	9十六
10十七	11十八	12十九 10:00 樂齡樂靈	13二十	14廿一 9:30 健康檢查 10:00中醫義診 1:45生死教育電影	15廿二 2:30 芬蘭木柱	16廿三
17廿四	18廿五	19廿六 10:00 樂齡樂靈	20廿七	21廿八 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀	22廿九 10:00簡易保健運動 3:00 安全儀器 2:30 芬蘭木柱	23處暑
24初二 31初九	25初三 11:30卡拉OK生日會	26初四 10:00 樂齡樂靈	27初五	28初六 9:30 剪髮	29七夕 2:30 TANO遊戲	30初八 10:30 跨代共融同樂日

日	一	二	三	四	五	六
9月	1初十 2:00開心護老樂園	2十一 10:00 樂齡樂靈	3十二	4十三 9:30 健康檢查	5十四 9:30貝澳泳灘 2:30 布袋球 2:30 懷舊唱歌仔	6中元節
7白露	8十七	9十八 10:00 樂齡樂靈	10十九	11二十 9:30 健康檢查 10:00中醫義診 1:45生死教育電影	12廿一	13廿二 10:00 生涯規劃
14廿三	15廿四	16廿五 10:00 樂齡樂靈	17廿六	18廿七 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀 2:30 認知測試日	19廿八 3:00安全儀器 2:30 布袋球	20廿九
21三十	22八月	23秋分 9:30海下灣海岸公園 10:00 樂齡樂靈 2:30護老中秋茶聚	24初三 2:00中秋探訪 2:30健體運動日	25初四 9:30 剪髮 2:30人月團圓賀中秋	26初五 10:00記憶保健 2:30 TANO遊戲 2:30懷舊探索之旅	27初六
28初七	29初八 9:15熱點一天遊	30初九 10:00 樂齡樂靈 2:00 中秋探訪				

迎新消息:

介紹中心社會服務幹事許蓮香姑娘，實習社工(6-8月)梁寶鋗姑娘、王紫盈姑娘。

樂齡樂靈

日期：2025年7-9月
(逢星期二)
時間：上午10:00 - 11:00
內容：詩歌、遊戲活動及見證分享。
費用： 免費
地點：本中心(維港灣)
*毋須報名，歡迎隨時蒞臨參與。

社會服務幹事

各位朋友好！我是新來的社工許蓮香姑娘，主要負責護老者服務。感謝天父給我機會來到大家當中，因為我很喜歡跟長者在一起，期待跟你度過美好的時光。

實習社工

大家好~我是來自伍倫貢學院的實習社工梁寶鋗姑娘，平時喜歡跳舞 同周圍去玩。在6-8月期間，歡迎大家見到我可以同我打招呼，好開心可以識到大家！

實習社工

大家好！我是實習社工王紫盈姑娘。性格愛笑開朗，喜歡與人交談互動，並且樂意聆聽大家分享，期待之後和大家認識～

香港亞洲歸主協會維港灣長者會所 服務質素標準 9-12

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？詳請請向當值職員或主任查詢。

服務質素標準9：安全的環境

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

服務質素標準10：申請和退出服務

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知悉如何申請接受服務和退出服務。

服務質素標準11：評估服務使用者需要

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要（不論服務對象是個人、家庭、團體或社區）。

服務質素標準12：知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

編訂日期：6/2025
印製日期：6/2025
本期印量：1500份 第1版
編製：蘇建榮、莊欣欣
督印人：潘穎茵

社會福利署資助服務
HKCSS 社聯 機構會員 AGENCY MEMBER
香港公益金 THE COMMUNITY CHEST 會員機構 MEMBER AGENCY

YAN YAN

日期：
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

SANDY

日期：月日(星期)
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

STANLEY

日期：月日(星期)
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

喜樂男人組

日期：7月18日, 8月15日及29日,
9月5日及19日 (星期五)
時間：早上10時至11時30分
地點：『喜樂坊』
對象： 男會員或60歲以上男士
費用：免費 (計劃7月9日自費外出活動)
內容：以時事、男士身心社靈話題，由淺入深，讓男士小組成為成長伙伴，互相守望。
負責：社工余生

Renee

日期：月日(星期)
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

Mylene

日期：月日(星期)
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

PATSY

日期：
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

WING

日期：
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

Grace

日期：
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

活動推介1

日期：
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

ROSE

日期：
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

活動推介2

日期：
時間：
地點：
對象：
費用：
內容：
負責：

懸掛颱風訊號及暴雨警告訊號時的活動安排：

颱風訊號	暴雨訊號	室內活動	户外活動	中心服務	備註
T1	Amber 黃	✓	✓	✓	活動包括室內及户外活動，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，所繳費用概不發還。
⊥3	Red 紅	✓	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	✓	
懸掛八號或較高風球 ↑8 NE 東北 ↘9 ←10	Black 黑	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	

懸掛颱風訊號及暴雨警告訊號時的活動安排：

颱風訊號	暴雨訊號	室內活動	户外活動	中心服務	備註
T1	Amber 黃	✓	✓	✓	活動包括室內及户外活動，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，所繳費用概不發還。
⊥3	Red 紅	✓	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	✓	
懸掛八號或較高風球 ↑8 ↘9 NE 東北 ←10	Black 黑	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	

迎新消息:

介紹中心社會服務幹事許蓮香姑娘，6-8月中心的實習社工梁寶鋗姑娘、王紫盈姑娘。

大家好~我是來自伍倫貢學院的實習社工梁寶鋗姑娘，平時喜歡跳舞同周圍去玩。在6-8月期間，歡迎大家見到我可以同我打招呼，好開心可以識到大家！

大家好！我是實習社工王紫盈姑娘。性格愛笑開朗，喜歡與人交談互動，並且樂意聆聽大家分享，期待之後和大家認識～