

歡迎瀏覽以下頻道，了解本會更多資訊。



▶ 香港亞洲歸主協會



f 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1月1日、2月17、18、19日公眾假期，中心暫停開放，敬請留意！

中心25周年回顧及展望

2000年由常光(敬老)中心改名為 維港灣長者會所，並在奧海城不經不覺踏入第26個年頭，回顧長者服務因應著社會轉變及長者的需要而不斷變化-服務對象不單單只是長者，亦顧及區內的護老者、有需要護老者、隱蔽長者及認知障礙症長者等為服務對象。
展望未來：服務會進一步邁向社區，達至細味人生、連繫社區。



常光(敬老)中心舉辦的戶外及室內活動



開幕紀念晚宴



舉辦活動及社區展示



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：ihcc@aohk.org



6357-7001

(只限發放訊息)

網頁：www.aohk.org

*星期一至五中午12點至下午1時不設報名及收費，如欲報名請於其他辦公時間內辦理，敬希垂注。

26年1月5日(星期一)，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12月29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：26年1月5日(一) 開始到中心報名

幸福家居整理收納講座

日期：1月23日(五)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心

收費：免費

內容：解開斷捨離的真義，傳授簡易收納心法，並推薦環保收納好物，助您為家居與內心騰出舒適空間。

斷捨離是什麼？

-整理的意義

-簡易收納心法

-環保收納用品推介

講員：Marcella(中國國家級整理收納導師)

負責：方姑娘



利是封新年掛飾



日期：1月28日及2月4日(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：本中心(維港灣)

材料費：\$15(包2個作品的材料)

內容：由經驗義工教大家做金元寶新年掛飾

名額：每班10人

負責：何姑娘

備註：兩班內容一樣，每人只能報其中一班

歡迎自帶利是封製作掛飾

TANO 體感遊戲工作坊

日期：1月23日, 2月27日, 3月27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)

對象：中心會員

費用：全免 名額：12名

內容：透過過百款體感遊戲做運動，跟上節奏，模仿動作，增進天肌肉活動，提升認知功能及強化學習和記憶力。

負責：社工王姑娘



新春賀年花

日期：2月13日(五)

時間：上午10:30-12:30(A班)

下午2:00-4:00(B班)

地點：本中心

收費：\$50(不包材料費)

內容：可作新年家居擺設

負責：方姑娘



沙頭角客家風味慶團年

日期：2月6日(星期五)

時間：上午9:15 至 下午4:30

地點：沙頭角

費用：\$250(會員)/\$260(非會員)

內容：慢遊沙頭角邊境禁區，認識當地歷史文化、自然風光(中英街除外)。午餐-沙頭角特色客家宴慶團年，抽獎。午餐後遊覽龍躍頭文物徑。

名額：58名

負責：榮、方姑娘



歡欣同慶賀「馬」年

日期：2月26日(星期四)
時間：下午2:30-4:00
地點：維港灣(本中心)
對象：中心會員
費用：\$20
名額：40名
內容：以遊戲、抽獎及表演形式與會員同賀新春，開心迎「馬」年
負責：副主任莊姑娘



認知測試日

日期：3月19日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：中心會員
費用：免費
名額：10名
內容：為會員進行認知評估，了解個人認知狀況。
負責：副主任莊姑娘



活力健體運動日(一)

日期：1月28日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：中心會員
費用：\$15
名額：20名
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



活力健體運動日(二)

日期：3月25日(星期三)
時間：下午2:30-3:30
地點：維港灣(本中心)
對象：中心會員
費用：\$15
名額：30名
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



「友智識」- HA GO 篇

日期：1月16日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：中心會員
費用：免費
名額：20名
內容：學習使用HA GO APP。
合辦：樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃
負責：社工王姑娘



「友智識」- 內地生活篇

日期：2月13日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：中心會員
費用：免費
名額：20名
內容：學習使用內地生活—溝通與資訊 APP。
合辦：樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃
負責：社工王姑娘

「友智識」- 八達通篇

日期：3月13日(星期五)
時間：下午2:30-3:30
地點：喜樂坊(西九匯)
對象：中心會員
費用：免費
名額：20名
內容：學習使用八達通應用程式。
合辦：樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃
負責：社工王姑娘



安全儀器工作坊

日期：1月15日、3月19日(四)
(內容相同，只需參與一次。)
時間：下午2:30 - 3:30
費用：全免
地點：本中心(維港灣)
名額：6名
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。



特別小組 本頁報名日期：26年1月5日(一) 開始到中心報名

絲帶綉小組

日期：1月12日 - 3月16日(星期一)

(2月16, 23日停課)

時間：下午2:00-3:30

內容：導師及義工一同彼此交流，由淺入深，製作絲帶綉功藝的技巧。

費用：免費(需付材料費用)

地點：本中心(維港灣)

名額：8人

導師：王瑞燕導師

負責：榮



快樂椅子舞

日期：1月6日-3月24日(星期二)

(2月17日暫停)

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



喜樂男人組

日期：1月2日及16日；2月6日及27日；

3月13日及27日(星期五)

*3月23日(星期一)下午YWCA設計思維重聚日

時間：上午10:00-11:30

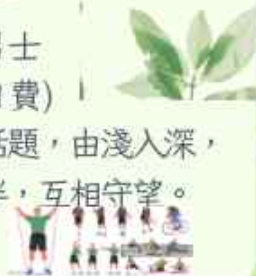
地點：喜樂坊(西九匯)

對象：男會員或60歲以上男士

費用：免費(外出活動需要自費)

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



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：1月13日 - 3月17日(星期二)

(2月17, 24日停課)

時間：上午11:30 - 12:30

費用：\$80 / 8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



樂齡樂靈

日期：2026年1-3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。



悠遊系 - 流水響水塘

日期：1月13日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：粉嶺

名額：14名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：慢遊流水響水塘，季節性落羽松，天空鏡等美景。之後由流水響郊遊徑往九龍坑村。

路況：郊野公園(來回全程5km/3小時)

集合：港鐵粉嶺站C出口(面向小巴站)



郊遊系 - 金督馳馬徑

日期：1月23日 (星期五)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：炮台山

名額：14名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：由銅鑼灣乘11巴士往畢拉山方向起步，沿金督馳馬徑前往，遠眺紅香爐峰，維港美景，寶馬山觀景台。後到賽西湖公園觀看太古水塘遺址。

路況：郊遊徑。(全程5km/3.5小時)

集合：港鐵銅鑼灣站E出口大堂



悠遊系 - 萬宜水庫西壩

日期：2月3日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:30

地點：西貢

名額：14名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：慢遊麥理浩徑第1段，欣賞萬宜水庫風景，到西壩後折返。

路況：麥理浩徑1段，石屎路。

(來回全程7.5km/4.5小時，路程較長。)

集合：西貢市巴士總站側紙船公園



季節系 - 山頂公園

日期：2月24日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：山頂

名額：16名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：由山頂廣場出發，經柯士甸山遊樂場前往山頂公園。山頂歷史古蹟，欣賞季節性吊鐘花。

路況：石屎路，公園(來回全程4km/3小時)

集合：中環5號碼頭(之後於旁邊乘15巴士)



季節系 - 昂坪賞櫻

日期：3月17日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:30

地點：大嶼山

名額：14名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：由昂坪市集出發，先到昂坪觀景台，經彌勒山郊遊徑小段往昂坪奇趣徑，欣賞季節性櫻花。

路況：郊遊徑(行程4km/3小時)

集合：港鐵東涌站B出口



季節系 - 下花山禾雀花

日期：3月30日 (星期一)

時間：上午9:30-下午4:30

地點：荃灣下花山

名額：14名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：由荃威花園出發，沿大欖涌引水道，繞過下花山一圍，欣賞季節性禾雀花。

路況：引水道，郊遊徑(全程4km/3.5小時)

集合：港鐵荃灣站B出口



護老者支援服務 1

本頁報名日期：

護老者於12月29日(一) 開始到中心報名

其他會員於26年1月5日(一) 開始到中心報名

負責：社工許姑娘

健康有「營」外出飲食

日期：1月19日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：喜樂坊(西九匯)

費用：免費

名額：25名

內容：1.出外飲食與健康的關係
2.如何在不同食肆選擇較健康的食物

講員：衛生署長者外展註冊護士

護老者支援服務

輔導

減壓活動

義工關懷

護老資訊

復康用具

借用

資源閣

基礎版伸展運動

日期：2月6日(星期五)

內容：由體適能教練帶領做主要是上身的簡單伸展運動，舒緩痛症。

對象：體弱或行動不便長者及其護老者優先

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心(維港灣)

費用：免費

名額：25名

導師：郭Sir(體適能教練)

預防肌肉流失

日期：2月25日(星期三)

時間：上午10:00-11:15

地點：喜樂坊(西九匯)

費用：免費

名額：25名

內容：1.肌肉流失的成因和影響
2.預防肌肉流失的飲食及運動方法
3.課後體驗手握力測試

講員：衛生署長者外展註冊護士

如何處理長期患病的壓力

日期：3月20日(星期一)

時間：上午10:00-11:00

地點：喜樂坊(西九匯)

費用：免費

名額：25名

內容：學習處理長期病患所帶來的負面情緒和精神壓力。

對象：患有長期病的長者和護老者

講員：衛生署長者外展註冊護士

中醫保健按摩

日期：3月6日(星期五)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心(維港灣)

費用：免費

名額：25名

內容：中醫教你如何透過按壓穴位或以按摩捶敲打經絡，達到保健和舒緩痛症的效果。

講者：吳嘉麗醫師(註冊中醫師)

(每個參加者將獲贈一個25周年紀念艾草按摩捶)



護老者支援服務 2

本頁報名日期：

護老者於12月29日(一)開始到中心報名

其他會員於26年1月5日(一)開始到中心報名

負責：社工許姑娘



賀年己書

日期：1月27(星期二)

時間：下午2:30-4:30

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：12位

費用：免費

內容：以書寫「己書」探索

何謂自己內心值得追尋的財寶，
並在分享畫作中，互相啟發和勉勵。

負責：社工許姑娘

備註：「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。



戶外靜觀體驗工作坊

日期：1月12,19,26日及2月2日,9日(星期一)

時間：上午9:45至11:15 費用：免費

地點：本中心(樓上天台) 名額：10名

對象：護老者/長者

內容：走出房間，在室外體驗多感觀的靜觀活動，體驗身心放鬆的鬆弛感覺，助你減輕壓力，和舒緩身體痛症。

負責：社工張生



老有所為計劃

義工嘉許禮暨跨代同行嘉年華

日期：1月17日(星期六)

時間：下午2:00-4:30

地點：本中心(維港灣)

費用：全免

目的：嘉許過去一年新興運動義工努力學習並樂於服務的積極態度，並讓他們展示所學的與社區人士分享，宣揚老有所為的精神並促進社區及跨代共融。

內容：

2:00-3:15義工嘉許禮：

新興運動活動回顧、義工分享及才藝表演

3:15-4:30跨代同行嘉年華：

各種新興運動體驗、拍照及相框手工製作等有獎攤位遊戲。

對象：中心會員、義工及社區人士

負責：許姑娘、楊姑娘

備註：每位出席義工嘉許禮的人士將獲贈紀念品一份，有意出席者須報名，名額25人。

*歡迎各會員及社區人士踴躍參加嘉年華，無需報名！



護老者12月29日(一)開始到中心報名

懷緬電影播放及分享會- 埃及探索之旅

日期：1月22日(星期四) - 盜墓迷城

2月12日(星期四) - 埃及妖后 (片長：3小時45分鐘)

3月12日(星期四) - 出埃及記

時間：下午1:15- 4:30

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：中心會員(照顧者及有認知訓練需要優先)

費用：免費 名額：8名

內容：透過電影來欣賞和反思生命的美好。

負責：社工張生



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29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

「樂齡家居睇真D」 導賞團

日期：1月8日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

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：下午1:45於房協長者安居資源中心門口

內容：長者出現不同健康需要時，需要對家居環境作出改變。活動會參觀房協設計的長者友善模擬單位，展示嶄新的樂齡科技產品及長者友善輔助工具。

名額：20名

費用：免費

負責：社工楊姑娘



放鬆體驗工作坊

日期：1月至3月(逢星期一)

每月第一個星期一暫停

時間：下午3:30至5:00

地點：喜樂坊(西九匯)

費用：免費

對象：護老者/長者

名額：18名

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

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29日(一)開始到中心報名

負責：社工楊姑娘

開心護老樂園 (1月)

主題：與動物同行，療癒心靈

日期：1月5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：護老者齊來聚一聚，透過與動物有趣互動及認識「動物輔助治療」，舒緩護老者的壓力，改善情緒，感受溫暖和喜悅。

負責：社工楊姑娘



開心護老樂園 (2月)

主題：寫揮春，賀新年

日期：2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：透過寫揮春活動幫助護老者放鬆心靈，祝福自己及家人，關顧身心社靈的需要。

負責：社工楊姑娘



「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。



開心護老樂園 (3月)

主題：復活節賞花樂

日期：3月3日(星期二)

時間：下午3:00-4:15

地點：南昌公園

集合：下午2:45於南昌公園門口

對象：18名護老者

費用：免費

內容：護老者一起欣賞大自然的美麗，感受生命的奧妙，探索自我，身心靈得以放鬆。

負責：社工楊姑娘



認知障礙症服務

本頁報名日期：
26年1月5日(一)



負責：副主任莊姑娘、社工張先生

認知樂繽紛小組

日期：1月16、23、30日；2月6、13、27日
(星期五)

時間：下午2:30至3:30

地點：本中心(維港灣)

名額：8名

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：1月14、21日；2月4、11、25日；
3月4日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：喜樂坊(西九匯)

名額：8名

對象：患有輕度至中度認知障礙症長者優先

費用：全免

內容：透過懷緬治療及認知訓練遊戲，加強參加者的記憶力、認知能力、專注、邏輯及社交能力。

懷舊唱歌仔

日期：A組-12/1, 9/2, 9/3;

B組-19/1, 16/2, 16/3;

C組-26/1, 23/2, 23/3 (星期一)

時間：下午2:15至3:15

地點：懷舊閣@喜樂坊(西九匯)

對象：有認知能力訓練需要的中心會員

名額：每組8名

費用：免費

內容：由中心智樂大使帶領組員藉着唱懷舊金曲，提升認知能力及改善情緒。



懷舊電影欣賞

日期：1月20日(星期二) 富貴迫人

2月10日(星期二) 家有囍事

3月17日(星期二) 最佳拍檔

時間：下午2:00至3:30

地點：懷舊閣@喜樂坊(西九匯)

對象：中心會員

名額：8名

費用：免費

內容：播放懷舊電影，細味當年香港往昔風土人情。



智樂大使教你玩魔力橋

日期：一至三月(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，加強腦筋訓練。



聽歌仔學洋文工作坊

日期：1月29日、2月12日(星期四)

時間：下午1:30至2:30

地點：懷舊閣@喜樂坊(西九匯)

對象：中心會員

名額：8名

費用：免費

內容：張生陪大家一齊唱貓王-皮禮士的金曲，一齊學洋文，一起緬懷用音樂即成的青春歲月。



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: 1月8, 15, 22; 2月5, 12日

3月5, 12, 19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



奇幻魔術工作坊

日期: 1月10, 24日; 2月14, 28日

3月14, 28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

導師: 魔術導師團



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: 1月8, 15, 22; 2月5, 12日

3月5, 12, 19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

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
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：1月7日-3月25日(星期三)

11堂 (2月18日暫停)

時間：上午11:00 - 12:30

地點：本中心(維港灣)

費用：\$500

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

SHINE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、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義工頒獎禮暨感謝日

日期：2026年3月24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：透過嘉許義工，回顧義工在過去一年對社區的熱心服務和貢獻，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SHINE義工

負責：社工王姑娘

備註：獲嘉許的義工會獲邀出席頒獎禮，不用報名



2026年1-3月班組

12月29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	
粵曲班	 1月12日至 3月16日 (2月16, 23日停課)	一	10:15-12:15	\$240/8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	\$200/8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	\$180/8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	\$190/8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)		
鬼馬配音班		二	3:30-5:00	\$240/8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	
正形健膝操			8:45-9:45	\$80/8堂	教授呼吸技巧，動作配合音樂，進行正形健膝點運動。(名額20人)	方姑娘	
中文懷舊金曲班A			1月13日至 3月17日 (2月17, 24日停課)	1:00-2:00	\$230/8堂	唱詠經典的國粵語金曲。(名額45人)	楊弘穎/ 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	1月14日至 3月18日 (2月18, 25日停課)	三	9:30-11:00	\$210/8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	
裱畫班			2:30-4:00	\$280/8堂	學習裱畫技巧，動手裱製自己作品。(名額8人)	曾金漢/ 方姑娘	
二胡A			1:00-2:15	\$200/8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，每班名額15人)	黃英/ 榮	
二胡B			2:15-3:30				
二胡C			3:30-4:45				
書法一班	1月8、22日， 2月5日， 3月12日	四	9:30-10:30	書法 \$90/4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	1月29日， 2月12日， 3月5, 19日		9:30-10:30	國畫 \$100/4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			10:30-11:45				
花藝A班	1月15日至 3月19日 (2月12, 19, 26日停課)	五	12:30-2:00	\$260/7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				
綜合舞班	1月16日至 3月20日 (2月20, 27日停課)	五	9:00-10:30	\$260/8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)	李芷蕃/ 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 (1月29日、2月26日、3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	1月8日 2月12日 3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	1月29日 2月26日(暫停) 3月26日	9:30-10:30 本中心(維港灣)	免費(必需剪髮前一個月預先登記， <u>剪髮當天早上必須洗頭及吹乾頭</u> ，剪髮時保障大家請 <u>戴口罩</u>)。
TANITA 身體成份分析	1月15日 2月26日 3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。1月5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 \$100
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
金裝加營養	900克 \$200
金裝低糖加營養	850克 \$210

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/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
1月				1十三 元旦日	2十四	3十五
4十六	5小寒 2:00 開心護老樂園	6十八 10:00 樂齡樂靈	7十九	8二十 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診 2:00 樂齡家居睇真D	9廿一	10廿二
11廿三	12廿四	13廿五 9:30 流水響水塘 10:00 樂齡樂靈	14廿六	15廿七 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀 2:30 安全儀器	16廿八 2:30 HA GO 篇	17廿九 2:00 老有所為 嘉年華
18三十	19十二月 10:00 健康外出飲食	20大寒 10:00 樂齡樂靈 2:00 懷舊電影欣賞	21初三	22初四 9:30 健康檢查 1:15 懷緬電影	23初五 9:30 金督馳馬徑 2:30 家居收納講座 2:30 TANO遊戲	24初六
25初七	26初八	27初九 10:00 樂齡樂靈 2:30 賀年己書	28初十 2:00 利是封掛飾 2:30 健體運動日	29十一 9:30 剪髮 1:30 聽歌仔學洋文	30十二	31十三

日	一	二	三	四	五	六
2月 1十四	2十五 2:00 開心護老樂園	3十六 9:30 萬宜水庫西壩 10:00 樂齡樂靈	4立春 2:00 利是封掛飾	5十八 9:30 健康檢查	6十九 9:15 沙頭角慶團年 2:00 基礎伸展運動	7二十
8廿一	9廿二	10廿三 10:00 樂齡樂靈 2:00 懷舊電影欣賞	11廿四	12廿五 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診 1:15 懷緬電影 1:30 聽歌仔學洋文	13廿六 10:30 新春賀年花 2:30 內地生活篇	14廿七
15廿八	16廿九	17正月 農曆年初一	18雨水 農曆年初二	19初三 農曆年初三	20初四	21初五
22初六	23初七	24初八 9:30 山頂公園 10:00 樂齡樂靈	25初九 10:00 肌肉流失	26初十 9:30 剪髮 9:30 TANITA分析儀 2:30 歡欣同慶賀馬年	27十一 2:30 TANO遊戲	28十二

日	一	二	三	四	五	六
3月 1十三	2十四	3十五 10:00 樂齡樂靈 3:00 開心護老樂園	4十六	5驚蟄 9:30 健康檢查	6十八 2:00 中醫保健按摩	7十九
8二十	9廿一	10廿二 10:00 樂齡樂靈	11廿三	12廿四 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診 1:15 懷緬電影	13廿五 2:30 八達通篇	14廿六
15廿七	16廿八	17廿九 9:30 昂坪賞櫻 10:00 樂齡樂靈 2:00 懷舊電影欣賞	18三十	19二月 9:30 TANITA分析儀 2:30 安全儀器 2:30 認知測試日	20春分 10:00 處理患病的壓力	21初三
22初四	23初五 9:30	24初六 10:00 樂齡樂靈 2025義工頒獎禮	25初七 2:30 健體運動日	26初八 9:30 剪髮	27初九 2:30 TANO遊戲	28初十
29十一	30十二 9:30 下山禾雀花	31十三				

喜樂坊懷舊閣正式開幕！歡迎參觀打卡！

我們欣然宣布，喜樂坊6號單位的懷舊閣已經正式落成！🎉

這個項目由本中心的副主任莊姑娘、社工張先生，以及個人照顧員何姑娘一同負責統籌及建立，以懷舊音樂與電影為主題，為長者創造一個充滿回憶的空間。

懷舊展覽走廊：

我們將6號舖門口走廊位置轉化為懷舊展覽區，展出了大量香港六、七十至八十年代的經典電影海報，還有明星簽名相，充滿了昔日香港的情懷與回憶。走廊還會播放懷舊音樂，營造濃厚的懷舊氛圍。多感官擺設則設置在走廊的現實導向版旁邊。如果大家有懷舊物品（例如：書籍、漫畫、唱片、黑膠碟、玩具、及相關特色物件等……），歡迎借出給我們在懷舊展覽走廊展出，一同豐富這個空間！

懷舊閣活動房：

更重要的是，我們設立了一間仿照70年代歌舞廳設計的活動房！房內設有disco燈、卡拉OK設備，以沉浸式時光倒流為目標，讓大家親身感受當年歌舞廳的氣氛。過去三個月我們已試辦了懷舊唱歌活動，反應非常熱烈！🎤🎶

建立懷舊閣的目標：

香港每10位70歲或以上長者就有1位患有認知障礙症，而85歲或以上更有三分之一受影響。我們希望透過懷緬治療及多感官刺激的模式，為長者提供一個充滿回憶的空間，讓他們在熟悉的環境中感受快樂，延緩認知退化。透過相關的懷舊活動，我們可以進行認知訓練，刺激長者的記憶力及社交互動，幫助社區內有需要的長者。

精彩活動預告：

本季將會舉辦多項懷舊電影及音樂活動，請大家留意季刊，密切關注最新消息！
歡迎大家前來參觀打卡，一同感受昔日香港的情懷！💛

撰文：社工張潤衡先生



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。

編訂日期：12/2025

印製日期：12/2025

本期印量：1500份 第1版

編製：蘇建榮、莊欣欣

督印人：潘穎茵、歐國忠



社會福利署資助服務

Subsidised Service by the Social Welfare Department



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



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	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。
└₃	 Red 紅	✓	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	✓	
懸掛八號 或較高風球 NE 東北 8 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	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。
└₃	 Red 紅	✓	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	✓	
懸掛八號 或較高風球 NE 東北 8 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 ✗	