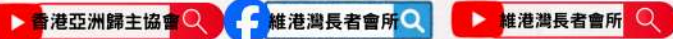


歡迎瀏覽以下頻道，了解本會更多資訊。



(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4月3日至7日，5月1、25日，6月19日公眾假期，中心暫停開放，敬請留意！

「好感人生、「足」福社區」

感恩中心在大角咀與大家一同渡過25年! 未來一年中心的服務主題「好感人生、「足」福社區」透過「好感思維」建立長者的「全人發展」, “足”跡走遍社區。

好感: 「定位」、「整合」、「創意」、「思考」、「夢想」、「信任」

1. 「定位」- 定立好好生活的人生
2. 「整合」- 長者人生的價值及目標
3. 活動中建立長者的「創意」生活
4. 學習中建立長者的「思考」、鍛鍊腦筋
5. 讓長者的「夢想」成真，發揮潛能
6. 建立一個「信任」的個人及社區聯繫



維港灣長者會所25周年銀禧感恩禮

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 : ihec@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。

年4月1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3月25日(三)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：4月1日(三) 開始到中心報名

「友智識」- HA GO 篇

日期：4月21日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心(維港灣)

對象：中心會員

費用：免費

名額：15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」- WECHAT篇

日期：5月19日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心(維港灣)

對象：中心會員

費用：免費

名額：15名

內容：學習使用內地生活APP-微信。

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」- POE+DEEPSEEK篇

日期：6月16日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心(維港灣)

對象：中心會員

費用：免費

名額：15名

內容：學習使用人工智能應用程式。

合辦：樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃

負責：社工王姑娘



橋鄉情懷美食三天遊

日期：5月11-13日(星期一至三)

時間：上午8:30中心集合

地點：台山、江門、中山

費用：\$1750(會員) / \$1800(非會員)

行程景點：【三十三墟】江門網紅打卡；【海口埠文化樓】上百棟承載鄉愁的建築；【梅家大院】外景拍攝取景地，1931年由當地華僑以及僑眷僑屬創建；【南沙十四湧海產批發市場】

特色美食：『十大功夫名菜宴』；『台山第一煲黃鱔飯』；港口漁人碼頭『廣海蠔情宴』；『龍船三食宴』

住宿：五星標準台山新世界酒店或同級

名額：38名

負責：方姑娘、榮

*團費包括：香港往返關口接送車、酒店住宿兩人房、國內用車、景點門票、膳食(5正2早)、全程領隊、導遊及司機小費、1歲至85歲包10萬元平安保險(建議自購旅遊保險\$60/位)

*行程次序、膳食及住宿只供參考，如有變動以當地接待安排為準

(詳情請到中心索取資料)



特別推介 本頁報名日期：4月1日(三) 開始到中心報名

贊助機構



中心承蒙華人永遠墳場管理委員會贊助人人生三「步」曲·生命樂章的一年計劃。透過一系列生死教育活動，以「預早規劃」、「人生回顧」及「摯愛承傳」為主題，寓意人生三「步」曲，讓參加者打破對死亡的忌諱，尋找生命的意義，活在當下。請各位會員密切留意相關活動!

生死教育電影導賞

日期：5月29日(星期五) 隱蔽中年
6月5日(星期五) 人生大事

時間：下午2:00至4:00

地點：本中心(禮堂)

對象：中心會員

名額：35名

費用：免費

內容：透過電影觀賞和討論，與參加者一同細味及反思人生，一起探索生命的意義。

負責：莊姑娘、張先生



活動推介2 本頁報名日期：4月1日(三) 開始到中心報名

TANO 體感遊戲工作坊

日期：4月24日,5月15日,6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)

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，增進大肌肉活動，提升認知功能及強化學習和記憶力。

負責：社工王姑娘



粵韻齊共賞 - 地水南音

日期：6月17日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

內容：分享地水南音說唱藝術，警師“杜煥”的一生，雅俗共賞，細味人生。

費用：\$10

名額：20人

地點：喜樂坊(西九匯)

負責：榮



*活動薄備茶點

特別小組 本頁報名日期：4月1日(三) 開始到中心報名

絲帶綉小組

日期：4月13日 - 6月15日(星期一)

(5月25日停課)

時間：下午2:00-3:30

內容：導師及義工一同與組員彼此交流，由淺入深，學習絲帶綉功藝的技巧。

費用：免費(需付材料費用)

地點：本中心(維港灣)

名額：10人

導師：王瑞燕導師 負責：榮



快樂椅子舞

日期：4月14日-6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



英語團契

內容：從聖經中分享簡單英語，實用易學。小組主要用英語授課(也可用廣東話溝通)。

*參加者需有英語基礎

日期：4至6月(逢星期二)

時間：上午11:30 - 12:30

費用：免費 名額：10人

地點：本中心(維港灣)

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4-6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。



安全儀器工作坊

日期：4月16日、5月21日、6月18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。



實用手機攝影班

日期：4月28日-6月2日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

費用：150/6堂

地點：本中心(維港灣)

名額：15名

內容：利用手機自帶功能，學習網格線、人像模式、基礎光線、連拍功能以及基本編輯，更好享受紀錄生活的樂趣，成為快樂攝影師。

導師：子聰哥哥

負責：方姑娘



(成教)英文基礎班C

日期：4月11日-5月30日(星期六)

時間：上午9:00-10:30

地點：維港灣(本中心)

對象：中心會員

費用：\$100/8堂

名額：15名

內容：教授基礎英文以及拼音，輕鬆將所學融入生活，可以在日常生活靈活應用。

負責：方姑娘/吳慧珠導師



中華人民共和國香港特別行政區政府
勞工及福利局

(成教)長者醒腦智能手機班

日期：4月23日-6月10日(星期四)

時間：下午1:00-2:30 C1

3:00-4:30 C2

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：中心會員

費用：\$100/8堂

名額：20名

內容：認識及了解不同型號手機，深入學習與生活相關的應用程式。

負責：方姑娘/子聰哥哥

(此班4月9日開始報名)



中華人民共和國香港特別行政區政府
勞工及福利局



歷史系 - 灣仔至上環

日期：4月14日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：灣仔至上環

名額：14名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：由灣仔合和中心二期出發，途經南固壹、寶雲道、波老道前英軍醫院、動植物公園.... 最後到達香港新聞博覽館(舊必列者士街市場)。淺談歷史，細味往事。

路況：城市路段，留意上落石級及斜路會較多。(全程5km/4小時，可中途離開。)

集合：港鐵灣仔站A3出口(地面)



悠遊系 - 布袋澳

日期：4月28日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：西貢清水灣

名額：16名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：由清水灣第二灣出發，沿大坳門路往布袋澳漁村，大廟灣刻石，探索佛堂門歷史。

路況：沙灘路，石屎路，上落漁村沙灘時有石級及斜路。(全程5km/4小時。)

集合：港鐵鑽石山站C出口集合，後轉乘91巴士前往。



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。
L3	 Red 紅	✓	活動舉行前兩小時懸掛 ✗	✓	
懸掛八號或較高風球 NE 東北	 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：負責：社工許姑娘
護老者於3月25日(三) 開始到中心報名
其他會員於4月1日(三) 開始到中心報名



健康小食

日期：4月15日 (星期三)
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.如何選擇健康的小食
2.實踐均衡飲食的模式
講員：衛生署長者外展註冊護士



中醫體質與食療

日期：6月11日 (星期四)
時間：上午9:15-10:00
地點：本中心(維港灣)
費用：免費
名額：20名



內容：1.中醫教你分辨體質
2.提供養生食療建議
講員：李柰柰醫師(註冊中醫師)



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

資源閣

借用



自我增值·晚年豐盛

日期：5月8日 (星期五)、6月8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：



第一節

- 1.面對老化過程帶來的衝擊
- 2.「增值」和「貶值」的感受
- 3.積極面對老化並建立多元化生活模式

第二節

- 1.忽略休閒生活及持續學習的原因及影響
- 2.認識「工作轉型」及「增值」概念
- 3.增強過豐盛晚年的能力

講員：衛生署職業治療師



新興運動遊樂坊

布袋球小組

日期：5月4日、6月1日 (星期一)
內容：由受訓義工帶領玩布袋球。
對象：護老者/長者
時間：下午4:00-5:00
地點：本中心(維港灣)
費用：免費 名額：15人
負責：許姑娘



芬蘭木柱小組

日期：4月17日、4月24日 (星期五)
內容：由受訓義工帶領玩芬蘭木柱。
對象：護老者/長者
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心(維港灣)
費用：免費 名額：15人
負責：許姑娘



護老者支援服務 2

本頁報名日期：

護老者於3月25日(三) 開始到中心報名

其他會員於4月1日(三) 開始到中心報名

負責：社工許姑娘



基礎版

預防肌肉流失運動

進階版

日期：6月12日(星期五)

內容：由體適能教練帶領做主要是 **上身** 的伸展、帶氧運動和肌力訓練。

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：\$10

名額：20名

導師：郭Sir(體適能教練)



日期：6月12日(星期五)

內容：由體適能教練帶領做 **全身** 的伸展、帶氧運動和肌力訓練。

對象：行動自如長者及其護老者

時間：下午3:15-4:15

地點：本中心(維港灣)

費用：\$10

名額：30名

導師：郭Sir(體適能教練)



聽歌學洋文工作坊

日期：4月16, 23, 30日

及5月7, 14, 21日(星期四)

時間：下午1:10至2:10 - A班 費用：免費
下午2:15至3:15 - B班

地點：喜樂坊(懷舊閣) 名額：8名

對象：護老者/有認知訓練需要的長者

內容：透過唱懷舊英文金曲來學習英文生字和文法，以及了解歌詞所表達的故事。

負責：社工張生



照顧者易達平台登記

中心在2025年正式加入了

「照顧者易達平台」成為會員機構之一!

平台於2021年由關注照顧者需要的社福機構組成，致力為照顧者提供一站式的相關資訊及服務，並透過「照顧者易達咭」計劃集結不同社區資源，與社區上各個持份者肯定照顧者的身份及付出，共建照顧者友善社區。

平台與社區上不同的商戶合作，為照顧者易達咭持有人提供折扣優惠：

- 醫療服務及復康產品折扣
- 餐飲及零售業等折扣
- 工作坊及課程折扣

「護老者折扣優惠及資源不容錯過！」

免費登記方法：

護老者可於中心開放時間到前檯登記，登記後可獲小禮物一份。職員會稍後發出照顧者易達電子咭。

對象：護老者

負責：社工楊姑娘、許姑娘



護老呼吸Plan!!!

無需報名

日期：逢星期四下午

時間：下午3:15- 5:00

地點：喜樂坊(懷舊閣及展廊位置)

對象：護老者及中心會員

費用：免費

名額：10名

內容：就讓大家都護老者一邊呼吸，一邊傾吓偈、聽歌仔、睇電視，最緊要放鬆吓。

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3月25日(三)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

免費長者暫託服務 × 護老者放鬆站 「加開」

「星期一鬆一鬆」暫託服務：

日期：4月13日、5月4日、6月1日（星期一）

時間：早上9:30-11:30 費用：免費

地點：喜樂坊（西九滙） 名額：4位

內容：為長者提供短暫照顧服務，讓護老者享受兩小時放假鬆一鬆的時光（可選擇外出處理個人事務或參與護老者放鬆站）。

活動：運動、認知訓練、手工、遊戲、懷舊音樂等

對象：需短暫照顧的體弱長者（沒有外傭之家庭優先）

報名：最少三個工作天前致電中心預約。

首次申請者需進行簡單評估。

負責：社工楊姑娘、許姑娘、個人照顧工作員何姑娘

護老者放鬆站：

- 無需報名 費用：免費
- 與「星期一鬆一鬆」暫託服務同時進行
- 提供休息區、桌上遊戲、音樂、舒壓活動及輕鬆小聚，協助護老者放鬆身心
- 社工提供服務諮詢及情緒支援



「星期三鬆一鬆」暫託服務：

日期：逢星期三

時間：下午3:00 - 5:00 費用：免費

地點：本中心（維港灣） 名額：4位

內容：為長者提供短暫照顧服務，讓護老者享受兩小時放假鬆一鬆的時光。

活動：運動、認知訓練、手工、遊戲、懷舊音樂等

對象：需短暫照顧的體弱長者（沒有外傭之家庭優先）

報名：最少三個工作天前致電中心預約。

首次申請者需進行簡單評估。

負責：社工楊姑娘、個人照顧工作員何姑娘



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25日(三) 開始到中心報名

負責：社工楊姑娘



照顧易小組 (認知障礙症)

日期：5月11日、5月18日、6月1日(星期一)、
6月9日(星期二) (外出家庭同樂日)

時間：上午10:00-11:15

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：12名(正照顧認知退化長者的護老者)

費用：免費

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。

備註：小組期間設有長者暫託服務

負責：社工張生、楊姑娘



開心護老樂園 (4月)

主題：一起好好變老

日期：4月13日(星期一)

時間：下午2:00-3:15

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：18名護老者

費用：免費

內容：一起認識長者生命中的珍貴價值，並動手製作乾花扇子，在創作中欣賞和擁抱變老的美好旅程。

負責：社工楊姑娘、許姑娘



開心護老樂園 (6月)

主題：生命樹 x 捲紙花

日期：6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：護老者在放鬆中傾聽自己，透過生命分享與捲紙手作，探索生命歷程與亮點。

負責：社工楊姑娘



開心護老樂園 (5月)

主題：芳香舒心時光

日期：5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：\$25

內容：透過香薰治療、自製香薰滾珠棒(10ml)及手部按摩練習，幫助護老者放鬆身心，舒緩痛症與壓力，重拾平靜與舒適感。

注意：癲癇症及蠶豆症患者不適合參加

導師：香薰治療師

負責：社工楊姑娘

放鬆體驗工作坊

日期：4月至6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



認知樂繽紛小組

日期：4月24、5月8、15、22、29日；
6月5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：4月22、29日；5月6、20、27日；
6月3日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

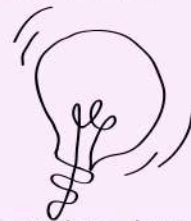
地點：喜樂坊(西九匯)

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。



活力健體運動日(一)

日期：4月10日(星期五)

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



活力健體運動日(二)

日期：6月10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



懷舊唱歌仔

日期：A組-13/4, 4/5, 8/6;

B組-20/4, 11/5, 15/6;

C組-27/4, 18/5, 22/6 (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。



智樂大使教你玩魔力橋

日期：四至六月(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。



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/進階班

- 以深入淺出的方式,掌握扭氣球的入門技巧
- 學習氣球的比例、力度的大小以及扭動步驟
- 學習選擇和搭配顏色,創造簡單作品
- 學習製作複雜以及多層次的扭結技巧
- 合作完成團體項目(場地佈置、節慶造型等)

日期: 4月9, 16, 23; 5月7, 14, 21日
6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(初班) / \$240(進階)(8堂)

導師: 小丑隊扭波導師團



節慶扭波造型



義工服務、培訓



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

奇幻魔術工作坊

日期: 4月11, 25日; 5月9, 23日
6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

導師: 魔術導師團



世藝劇社



日期：4月15日-6月17日(星期三)

10堂

時間：上午11:00 - 12:30

地點：本中心(維港灣)

費用：\$450

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

暖線關懷義工培訓

日期：2026年5月22、29日及6月5、12日 (星期五)

時間：下午2:30-4:30

費用：全免

地點：喜樂坊(西九匯)

目的：有意成為中心SHINE義工提供暖線關懷培訓，為區內有需要的長者送上關懷和祝福。

內容：「認識、進入及探索社區」、「社區與義工之關係」、「關係建立」、「積極聆聽與同理心應用」、「整理、回顧義工生活旅程」



對象：有意成為中心SHINE關懷義工

負責：社工王姑娘



2026年4-6月班組

3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		
粵曲班	 4月13日至6月15日 (5月25日停課)	一	10:15-12:15	\$270/9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	\$230/9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 (4月27停課)	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				二	1:30-2:30	\$190/8堂 (4月27停課)	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					3:30-5:00	\$270/9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14日至6月16日	二	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			1:00-2:00	\$280/10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	4月15日至6月17日	三	9:30-11:00	\$260/10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		
裱畫班			2:30-4:00	\$280/8堂 (5月13日，6月17日停課)	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		\$240/10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			2:15-3:30					
二胡C			3:30-4:45					
書法一班	4月16、30日，5月14、28日，6月11日	四	9:30-10:30	書法 \$110/5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	4月23日，5月7、21日，6月4、18日	四	9:30-10:30	國畫 \$130/5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			10:30-11:45					
花藝A班	4月16日至6月18日	五	12:30-2:00	\$370/10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					
綜合舞班	4月17日至6月12日 (5月1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)	李芷蕾/ 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2日、30日、5月28日、6月25日暫停)		免費量血壓,測血糖(新價\$8)、測膽固醇(\$20)、測尿酸(\$20),當天直接報名及付款。
中醫義診	4月9日 5月14日 6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	4月30日 5月28日 6月25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,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	4月16日 5月21日 6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。4月1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 \$220

金裝低糖加營養
4月1日加價

主恩滿溢!
4-6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



喜樂男人組



日期:4月10及17日(外展)
小組定4月24日;5月8日及22日;
6月12日及26日(星期五)

* 其他外出活動稍後再定日期

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



日	一	二	三	四	五	六
4月			1十四	2十五 9:30 健康檢查	3十六 耶穌受難節	4十七
5 清明	6十九 清明節翌日	7二十 復活節翌日	8廿一	9廿二 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	10廿三 2:30 健體運動日	11廿四
12廿五	13廿六 2:00 開心護老樂園	14廿七 10:00 樂齡樂靈 9:30 歷史遊灣仔上環	15廿八 10:00 健康小食	16廿九 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀 2:30 安全儀器	17三月 2:30 芬蘭木柱小組	18初二
19初三	20穀雨	21初五 10:00 樂齡樂靈 2:30 HAGO篇	22初六	23初七 9:30 健康檢查	24初八 2:30 TANO遊戲 2:30 芬蘭木柱小組	25初九
26初十	27十一	28十二 10:00 樂齡樂靈 9:30 布袋澳	29十三	30十四 9:30 剪髮		

日	一	二	三	四	五	六
5月					1十五 勞動節	2十六
3十七	4十八 2:00 開心護老樂園 4:00 布袋球小組	5立夏 10:00 樂齡樂靈	6二十	7廿一 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	8廿二 10:00 自我增值	9廿三
10廿四	11廿五 橋鄉美食團	12廿六 橋鄉美食團	13廿七 橋鄉美食團	14廿八 9:30 健康檢查	15廿九 2:30 平安三寶講座 2:30 TANO遊戲	16三十
17四月	18初二	19初三 10:00 樂齡樂靈 2:30 WECHAT篇	20初四	21小滿 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀 2:30 安全儀器	22初六	23初七
24初八 31十五	25初九	26初十	27十一	28十二 9:30 剪髮	29十三 2:00 生死教育電影	30十四

日	一	二	三	四	五	六
6月	1十六 2:00 開心護老樂園 4:00 布袋球小組	2十七 10:00 樂齡樂靈	3十八	4十九 9:30 健康檢查	5二十 2:00 生死教育電影	6芒種
7廿二	8廿三 10:00 晚年豐盛	9廿四 10:00 樂齡樂靈	10廿五 2:30 健體運動日	11廿六 9:30 健康檢查 9:15 體質食療/中醫義診	12廿七 2:30 預防肌肉流失	13廿八
14廿九	15五月	16初二 10:00 樂齡樂靈 2:30 POE+DEEPSEEK篇	17初三 2:30 粵韻齊共賞	18初四 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀 2:30 安全儀器	19初五 端午節	20初六
21立夏	22初八 9:30	23初九 10:00 樂齡樂靈	24初十	25十一 9:30 剪髮	26十二 10:00 健康小食 1:30 長生店參觀 2:30 TANO遊戲	27十三
28十四	29十五	30十六 10:00 樂齡樂靈				

社會福利知多D：社區牙科支援計劃

服務對象包括：

- 社署長者生活津貼受惠人；或
- 社署長者社區照顧服務券計劃 (第二級共同付款級別)受惠人；或
- 社署轄下綜合家居照顧服務 (體弱個案)；改善家居及社區照顧服務或家居支援服務 (第一或第二級別收費、第一或第二級共同付款級別)受惠人



掃描二維碼進入
衛生署社區牙科支援計劃網站

歡迎向當值社工或致電計劃熱線 2111 3403查詢有關計劃詳情。

資助服務範圍：

經政府選定的非政府組織主診註冊牙科醫生評估後如情況合適，計劃參加者可獲以下資助服務。因應資格類別，需付行政費／共付額。

每180日：

- 口腔檢查
- 緩解牙齒疼痛的藥物 (如需要)
- X光檢查
- 補牙或拔牙，以每一顆牙齒計算為一個「補牙或拔牙配額」(最多可獲三個「補牙或拔牙配額」)
- 移除牙橋和牙冠 (一條牙橋或兩個牙冠)

每365日：

- 洗牙
- 根管治療 (杜牙根) (一顆牙齒)

每5年或以上：

- 鑲配活動假牙 (每名計劃參加者可接受最多兩次服務，每次須相隔5年或以上)



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

服務單位實施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。

編訂日期：3/2026

印製日期：3/2026

本期印量：1500份 第1版

編製：蘇建榮、莊煥欣

督印人：潘穎茵、歐陽志



社會福利署資助服務
Subsidized Services by the Social Welfare Department



機構 會員
AGENCY MEMBER



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。
L3	 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。
L3	 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 ✗	