

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

本中心(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(西九匯)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，9月26日公眾假期，中心暫停開放，敬請留意！

## 讓幸福充滿社區

### 幸福 是...

「好好欣賞自己」、「讓自己活得自在」、「平凡」、「珍惜所擁有的」  
每個人對「幸福」有不同的定義亦沒有標準的說法，可以是對生活的滿意、對人生的意義、對穩定的情緒。心理學將「幸福」分為：

主觀幸福感 (Subjective Well-being)：情感、認知、滿意、快樂

心理幸福感 (Psychological Well-being)：有意義、有目標、有關係、有成長

在未來一年，中心將會透過不同活動及問卷調查來探索及認識社區的「幸福感」。

期盼大家的參與！

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。

7月2日(星期四)，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25日(四)開始到中心報名第6至9頁活動。

活動推介 本頁報名日期：7月2日(四) 開始到中心報名

## 818同「囍」生日會

日期：8月18日(星期二)

時間：下午2:45-4:30

地點：囍雲軒(奧海城二期)

費用：\$160(會員) / \$180(非會員)

名額：96名

內容：與會員共慶7-9月生日，活動內容豐富，有遊戲、表演、生日月份會員有生日禮物派發。

負責：方姑娘、榮



## 秋季樂悠遊

日期：9月21日(星期一)

時間：上午9:00中心集合

地點：筲箕灣、將軍澳

費用：\$200(會員) / \$220(非會員)

內容：參觀【海防博物館】，舊鯉魚門炮台改建而成，欣賞古蹟與自然景之美。午餐【粵菜風味宴】，餐後車遊【將軍澳跨灣大橋】，欣賞「蝴蝶橋」、兩岸美景。再漫步海濱長廊及南橋，另一角度欣賞跨灣大橋美景。

名額：58名

負責：榮、方姑娘



## 絲竹十五周年暨中秋賀團圓

日期：9月24日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：本中心(維港灣)

對象：中心會員

費用：\$20

名額：40名

內容：與會員慶祝中秋節及絲竹琴韻中樂團成立15周年，表演及抽獎。

負責：莊姑娘、許姑娘



## 長幼共融玩一番

日期：8月5日(星期三)

時間：上午10:00-12:00

費用：免費

名額：10人

地點：喜樂坊(西九匯)

內容：會員與幼兒一同玩，互相交流生活的點滴。

對象：中心會員

負責：社工王姑娘



## TANO 體感遊戲工作坊

日期：8月14日,9月11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



## 中秋花藝班

日期：9月23日(星期三)

時間：下午12:30-2:00(A班)

2:00-3:30(B班)

3:30-5:00(C班)

地點：本中心(維港灣)

收費：\$50(不包材料費)

內容：可作中秋節家居擺設

負責：方姑娘



## 粵韻齊共賞-小明星

日期：9月16日(星期三)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：喜樂坊(西九匯)

內容：透過影片分享平喉四大天王“小明星”傳奇的一生。她開創了感情細膩、低回宛轉的平喉流派「星腔」。一同分享、交流，細味惜日情懷。

費用：\$10

名額：20人

負責：榮

\*活動薄備茶點



特別推介 本頁報名日期：7月2日(四) 開始到中心報名

### 贊助機構



華永會 BMCPC

善美人生  
Shine

華人永遠墳場管理委員會

### 主辦機構

A@HK 香港亞洲歸主協會  
維港灣長者會所  
Island Harbourview Elderly Club

#### 生命教育工作坊一

#### 如何預備自己面對家人離世講座

日期：8月28日(星期五)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心(維港灣)

對象：中心會員

費用：全免

名額：40人

講員：梁梓敦先生

(香港生死學協會有限公司總監)

內容：講解預備自己面對家人離世的心態、方法及其重要性，與家人好好道別的式。

負責：副主任莊姑娘、社工張先生



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!

#### 生命教育工作坊一

#### 電影教育分享會

日期：8月7日(星期五) **老豆已死**

8月21日(星期五) **夢境**

時間：下午2:00至4:30

地點：本中心(禮堂)

對象：中心會員

名額：40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。(設有茶會)

負責：副主任莊姑娘、社工張先生



#### 生命教育工作坊一桌遊人生

日期：8月6、20日; 9月3、17日(星期四)

時間：下午2:00-3:00

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：中心會員

費用：全免

名額：12人

內容：運用「我的時光寶盒」桌上遊戲，與參加者回顧個人、家庭、社交、及生命足跡，從而肯定自我生命價值。

負責：副主任莊姑娘、社工張先生



### 友智識

#### 拍攝篇

日期：7月31(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：喜樂坊(西九匯)

費用：全免

內容：透過學習簡單的手機拍攝技巧，在生活上能更享受手機拍攝的樂趣和留下美好回憶。

對象：中心會員

名額：20位

負責：社工王姑娘



#### POE +DEEPSEEK 篇

日期：8月28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：全免

名額：20位

內容：學習運用人工智能應用程式

負責：社工王姑娘



#### Google Map 篇

日期：9月25日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

費用：免費

名額：20人

地點：喜樂坊(西九匯)

內容：學習使用谷歌地圖  
(Google Map)

對象：中心會員

負責：社工王姑娘



## 心靈@樂共聚



心靈 @ 身心社靈 @ 生活資訊



日期：2026年7-9月(逢星期二)  
時間：上午10:00 - 11:00  
費用：免費 (第一次參與需留名)  
地點：本中心(維港灣)  
內容：主題分享、活動、小組分享及心靈關顧

**只要你願意 與我們同行、分享**  
**我們隨時都在!**

7-9月活動推介:

- 14/7 繪本故事分享活動
- 4/8 香港 & 大灣區醫療服務
- 29/9 生日會

## FLYTECH共讀生命分享會

日期：8月29日 (星期六)  
時間：上午10:30-12:00  
地點：本中心(維港灣)  
費用：全免  
名額：10名  
內容：生命繪本故事分享&職青及長者義工交流  
負責：社工王姑娘



## 「樂仗行」體驗班

日期：9月7日(星期一)  
時間：下午2:00-3:30  
地點：大角咀海輝公園(戶外)  
對象：中心會員  
費用：\$30/堂  
名額：15名  
內容：此帶氧運動加核心訓練，利用手仗鍛鍊全身肌肉、改善姿勢、燃燒比普通步行更多的熱量。對膝蓋和關節友好，建立耐力和平衡，預防跌倒和降低心血管風險。  
負責：方姑娘

## 快樂椅子舞

日期：7月7日-9月22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



## 實用手機攝影班

日期：7月7日-8月11日(星期二)A班  
8月25日-9月29日(星期二)B班  
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



## 從「身心」至「整全」 - 健康管理旅程

日期：7月11日、8月8日及9月12日  
(7-9月第二週星期六)  
時間：上午10:00-11:30  
地點：本中心(維港灣)  
費用：\$50/3堂  
名額：10名  
內容：透過3次健康管理學習小組，  
- 用「健康歷程卡牌」認識自己健康狀況、神經系統及身體的關係  
- 了解營養及健康的關係  
- 學習分析及訂立「身心整全」健康計劃  
導師：具認證資格的健康教練  
負責：社工王姑娘



### 九龍公園(威菲路軍營)



日期：9月15日(星期二)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：九龍公園 名額：16名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：先前往西九高鐵路“天空走廊”遠眺維港，再往九龍公園(前威菲路軍營)，探索歷史遺跡，參觀香港文物探知館。最後到訊號山花園參觀訊號塔。

路況：城市路段，可中途離開。

集合：港鐵柯士甸站D出口

### 大潭水塘



日期：9月29日(星期二)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：大潭郊野公園 名額：16名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：遊覽香港法定古蹟水塘，由大潭篤水塘水壩出發，大潭灣碼頭，大潭篤原水抽水站，最後到大潭水塘石橋，沿路折返。

路況：郊遊徑，石屎路，有上落斜路。(全程6km/4.5小時。)

集合：港鐵西灣河站A出口地面集合，後轉乘14巴士前往。



### 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。

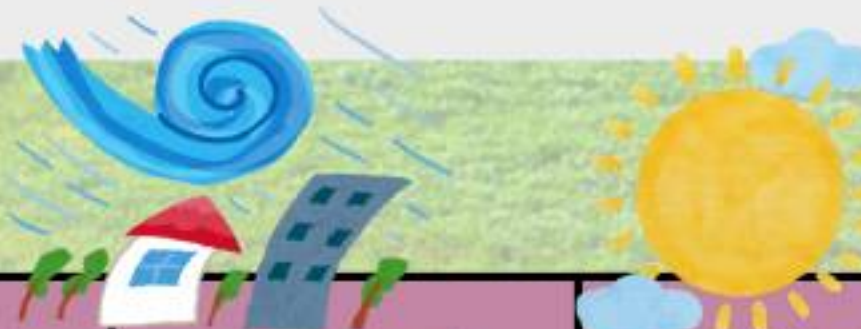
服務質素標準11：評估服務使用者需要

- 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。

### 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	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6月25日(四) 開始到中心報名  
其他會員於7月2日(四) 開始到中心報名



## 足部平安

日期：7月31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：25名

內容：

- 1.長者常見的足患，如趾甲內生、雞眼及厚皮、真菌感染、腳腫等的原因及防治方法。
- 2.高危人士如糖尿患者的護足措施。

講員：衛生署長者外展註冊護士



## 「郁」得健康

日期：9月11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：25名

- 內容：
- 1.進行體能活動的重要性及益處
  - 2.有關體能活動的錯誤觀念和注意事項
  - 3.如何選擇適當的體能運動

講員：衛生署長者外展註冊護士



## 新興運動遊樂坊

### 布袋球小組

日期：9月11日、9月18日 (星期五)

時間：下午3:00-4:30

地點：本中心(維港灣)

內容：由受訓義工帶領玩布袋球。

對象：護老者/長者

費用：免費 名額：15人

負責：許姑娘



### 芬蘭木柱小組

日期：7月31日、8月14日 (星期五)

時間：下午3:00-4:30

地點：本中心(維港灣)

內容：由受訓義工帶領玩芬蘭木柱。

對象：護老者/長者

費用：免費 名額：15人

負責：許姑娘



## 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



## 天灸療法講座

日期：7月8日 (星期三)

時間：下午2:00-3:00

地點：本中心(維港灣)

費用：\$10

名額：30名

- 內容：
- 1.三伏天灸和三九天灸的原理和療效
  - 2.日常提升陽氣的保健方法

講者：吳嘉麗註冊中醫師



## 認識長者焦慮

日期：8月28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：25名

- 內容：
- 1.過分焦慮的表現和不良後果
  - 2.學習怎樣處理長者的焦慮

講員：衛生署長者外展註冊護士



## 護老者支援服務 2

本頁報名日期：

護老者於6月25日(四) 開始到中心報名  
其他會員於7月2日(四) 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：9月4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：9月4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：8月13, 20, 27日

及9月3, 10, 17日(星期四)

時間：下午1:10至2:10 - A班(重教上季歌)  
下午2:15至3:15 - B班(新歌)

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。

費用：免費 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

服務對象：護老者、身體殘疾人士照顧者、智障人士照顧者、精神健康人士照顧者、特殊教育需要(SEN)兒童照顧者、成癮人士照顧者及長期病患人士照顧者  
負責：社工楊姑娘、許姑娘

護老者折扣優惠及資源不容錯過!



## 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：讓護老者一邊呼吸，一邊傾吓偈、聽歌仔、睇電視，最緊要放鬆吓。

負責：社工張生



### 免費登記方法：

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



# 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6月25日(四)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 (同時間進行)

日期：7月28日、8月25日、9月22日 (星期二) (可選擇參與個別日期或全部日期)

時間：下午2:30-4:00 地點：喜樂坊 (西九滙) 費用：免費

### 「星期二鬆一鬆」暫託服務：

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、手工、懷舊音樂等

名額：4位 (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：個人照顧工作員何姑娘

### 護老者放鬆站：

7月28日 (二)：手縫小動物香包

8月25日 (二)：和諧粉彩

9月22日 (二)：竹編吊飾

內容：提供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。

名額：10位護老者

負責：社工楊姑娘、許姑娘



### 「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6月25日(四) 開始到中心報名

負責：社工楊姑娘

### 故事傳承-心靈回憶集製作小組

日期：8月17、24，31日，9月7、14日(星期一)

時間：上午10:00 - 11:30

地點：喜樂坊（西九匯）

對象：12位會員（護老者優先）

費用：免費

內容：透過這個小組，整理您一生的回憶與智慧，將生命故事寫成一封信，裝進相架，成為留給家人最珍貴的禮物。

負責：社工張生

### 開心護老樂園 (7月)

主題：讓生命流動 x 桌上迷你地壺體驗

日期：7月6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：透過輕鬆有趣的桌上迷你地壺體驗，在互動中體會護老中的「放手」與平衡，讓彼此在關係中學習與成長。

負責：社工楊姑娘



### 開心護老樂園 (9月)

主題：慶祝中秋節

日期：9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：護老者在放鬆中傾聽自己，透過生命分享與製作燈籠，察覺及擁抱情緒。

負責：社工楊姑娘



### 開心護老樂園 (8月)

主題：應對脾氣有妙方

日期：8月3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，容易令雙方情緒波動。透過輕鬆實用的分享，了解情緒爆發背後的原因，掌握即時降溫技巧，學習與長者有效溝通的方法。在關顧家人的同時，也學懂照顧自己，讓護老之路更有力量！

講員：康偉新先生 (回聲谷傷健福音協會輔導員)

負責：社工許姑娘



### 放鬆體驗工作坊

日期：7月至9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)

對象：護老者/長者

名額：18名

費用：免費

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

## 認知障礙症服務



本頁報名日期：7月2日(四)

負責：副主任莊姑娘、社工張先生

### 認知樂繽紛小組

日期：7月31、8月14、9月4、18、25日(星期五)  
時間：下午2:00至3:00  
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：7月22、29日;8月5、19、26日;9月2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：9月15日(星期二)  
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



### 活力健體運動日(二)

日期：9月29日(星期五)  
時間：下午2:00-3:00  
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



### 認識認知障礙症講座

日期：9月28日(星期一)  
時間：下午2:00-3:00 (大腦健康篩查)  
下午3:00-4:00 (講座)  
下午4:00-5:00 (大腦健康篩查)  
地點：本中心(維港灣)  
名額：30名  
(其中有20位長者可以接受即場大腦健康篩查)  
對象：懷疑有認知退化的長者優先  
費用：全免  
內容：認知障礙症病症介紹、風險管理、求診途徑及即場大腦健康篩查。



### 智樂大使教你玩魔力橋

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，加強腦筋訓練。



### 懷舊唱歌仔

日期：A組-13/7, 10/8, 14/9;  
B組-20/7, 17/8, 21/9;  
C組-27/7, 24/8, 28/9 (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。





# 耆義恩典小丑隊

此義工隊成立於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。

## 耆義魔術工作坊

日期：7月11，25日；8月8，22日  
9月12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：\$150(5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



## 耆義扭波 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：7月9，16，23；8月6，13，20日  
9月3，10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



## 4-6月義工服務



4-6月份小丑隊服務  
4間單位(包括3間小學、2間長者服務中心)服務約400人次。



## 義工培訓



如有興趣參與  
組織及策劃義工服務  
可致電2928 4008 方姑娘



# SHINE 義工團隊

負責：王姑娘、方姑娘

讓社區 幸福滿滿

## SHINE 義工會藉更新

為整理SHINE 義工12隊小隊的會藉，請在2026年7月2日至8月31日前填寫更新的「義工表格」，填寫後交回負責小隊的職員或當值職員。

歡迎大家成為中心的義工!

HAPPINESS

## 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

## 世藝劇社

日期：7月8日-9月16日(星期三)

10堂 (8月5日暫停)

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。 ”

Spirit 關顧心靈  
Health 健康愉快

Innovation 創新思維

Networking 社區網絡

Education 持續學習



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

## 義工心靈加油站之馬塞克杯墊

日期：9月29日(星期二)

時間：下午2:30-4:00

費用：免費

名額：12人

地點：本中心(維港灣)

內容：透過手工製作達到身心社靈舒暢的效果。

對象：SHINE 義工會員

負責：社工王姑娘





中心獲社會福利署撥款資助2026-2028 年度「老有所為活動計劃」

## 計劃名稱: 「耆」藝跨代同行計劃

活動以匯聚長者的智慧和經驗(繪本、彩繪、皮影戲及魔術與雜耍), 鼓勵跨代合作與交流, 攜手創新突破, 共同開創豐盛而有意義的「耆蹟」。

**\*\* 突破長者的舒適區, 與別人分享他們的生命故事。 \*\***



由於參與人數有限, 須留名再經職員面談/ 電話訪談後確定。

### 生命·繪本故事

透過長者「愛自己、愛生命」主題的繪本故事學習說故事技巧, 並以藝術/園藝活動配合, 建立長者對自我身心靈健康的照顧認識。

日期: 8月3、10、17、24、9月14日、21日 (星期一)

時間: 中午12:00-下午1:30

地點: 本中心(維港灣)

對象: 中心會員(留名後經職員確定)

內容: 學習以繪本說故事配合藝術及園藝活動

費用: 全免

名額: 10名

負責: 社工王姑娘



### 彩繪工作坊

用專業顏料, 運用基礎畫功, 透過自我創意將圖案描繪在手或面部, 創造一幅獨特的藝術作品, 啟發對美的追求。

日期: 9月1、15、10月6、20日(星期二)

時間: 下午2:30-下午3:30

地點: 本中心(維港灣)

對象: 中心會員(留名後經職員確定)

內容: 學習面部彩繪技巧

費用: 全免

名額: 15名

負責: 方姑娘



### 傳統「皮影戲」工作坊

皮影戲: (又稱影子戲、燈影戲或皮猴戲)

是一種結合雕刻、光影、音樂和戲曲的傳統表演藝術。藝人在半透明的屏幕後操作獸皮或紙板製成的人偶, 配合燈光投射與音樂唱白來演繹故事, 因其悠久的歷史與獨特性, 於2011年被列入聯合國教科文組織的“人類非物質文化遺產”。

日期: 7月8日-8月26日(星期三)(8堂)

時間: 下午2:00-下午3:00

地點: 本中心(維港灣)

對象: 中心會員(留名後經職員確定)

內容: 學習皮影戲表演技巧

費用: 全免

名額: 15名

負責: 方姑娘



### 魔術與雜耍工作坊

魔術與雜耍融為一體, 將年齡的界限拉得更近, 釋放歡樂, 讓社區充滿和諧。

日期: 9月9、16、23、30日(星期三)

時間: 下午2:00-下午3:00

地點: 本中心(維港灣)

對象: 中心會員(留名後經職員確定)

內容: 學習魔術及雜耍表演技巧

費用: 全免

名額: 20名

負責: 方姑娘



## 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 (7月2日、30日、8月27日、9月24日暫停)	本中心(維港灣)9:30-11:00	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	7月9日 8月13日 9月10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30日 8月27日 9月24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	7月16日 8月20日 9月17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)
安全儀器 工作坊	8月20日	下午2:30-3:30 本中心(維港灣)	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)需填寫個人健康狀況問卷。

奶粉種類	價格
金裝低糖加營素	850克 \$225
金裝加營素	850克 \$210
怡保康(糖尿病專用奶粉)	850克 \$250

奶粉種類	價格
三花柏齡健心三清高鈣奶粉	750克 \$100

因訂購產品的  
公司於  
7月1日起加價

### 主恩滿溢!

7-9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) 每月一次透過【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。

“外尋隱長”日期: 16/7, 13/8, 3/9 (下午2:00至4:30 於《喜樂坊》集合  
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: 7月10及24日—  
8月7及21日;  
9月11日及18日(星期五)

\* 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
7月			1十七 特區成立紀念日	2十八 9:30 健康檢查	3十九	4二十
5廿一	6廿二 2:00開心護老樂園	7小暑 10:00 心靈樂共聚	8廿四 2:00 天灸療法	9廿五 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	10廿六	11廿七
12廿八	13廿九	14六月 10:00 心靈樂共聚	15初二 2:30活力運動日(一)	16初三 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀	17初四	18初五
19初六	20初七	21初八 10:00 心靈樂共聚	22初九	23大暑 9:30 健康檢查	24十一 2:30	25十二
26十三	27十四	28十五 10:00 心靈樂共聚	29十六	30十七 9:30 剪髮 10:00 足部平安	31十八 2:30友智識拍攝篇 2:30 芬蘭木柱	

日	一	二	三	四	五	六
8月						1十九
2二十	3廿一 2:00開心護老樂園	4廿二 10:00 心靈樂共聚	5廿三 10:00長幼玩一番	6廿四 9:30 健康檢查 2:00 桌遊人生	7廿五 2:00電影教育分享	8廿六
9廿七	10廿八	11廿九 10:00 心靈樂共聚	12三十	13七月 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	14初二 2:30 芬蘭木柱 2:30 TANO遊戲	15初三
16初四	17初五	18初六 10:00 心靈樂共聚 2:30 818生日會	19初七	20初八 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀 2:30 安全儀器 2:00 桌遊人生	21初九 2:00電影教育分享	22初十
23處暑 30十八	24十二 31十九	25十三 10:00心靈樂共聚	26十四	27十五 9:30 剪髮	28十六 10:00如何處理焦慮 2:00面對家人離世講座 2:30POE+DEEPSEEK篇	29十七 10:30FLYTECH 分享會

日	一	二	三	四	五	六
9月		1二十 10:00 心靈樂共聚	2廿一	3廿二 9:30 健康檢查 2:00 桌遊人生	4廿三 2:00 預防肌肉流失	5廿四
6廿五	7白露 2:00開心護老樂園 2:00樂仗行體驗班	8廿七 10:00 心靈樂共聚	9廿八	10廿九 9:30 健康檢查 9:15 中醫義診	11八月 10:30 郁得健康 2:30TANO遊戲 2:30 布袋球	12初二
13初三	14初四	15初五 9:30 九龍公園 10:00 心靈樂共聚 2:30 活力運動日	16初三 2:30粵韻齊共賞	17初七 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀 2:00 桌遊人生	18初八 2:30 布袋球	19初九
20初十	21十一 9:00秋季樂悠遊	22十二 10:00 心靈樂共聚	23秋分 12:30中秋花藝班	24十四 9:30 剪髮 2:30絲竹中秋賀團圓	25十五 中秋 2:30 Google Map篇	26十六 中秋節 翌日
27十七	28十八 2:00認知障礙症講座	29十九 9:30 大潭水塘 10:00 心靈樂共聚 2:30 心靈加油站 2:00 活力運動日	30二十			

### 醫管局更改來電號碼通知

由5月26日起，所有公立醫院、診所打電話俾你時，來電顯示會變成 18285或18286開頭，不會再用三字頭電話。

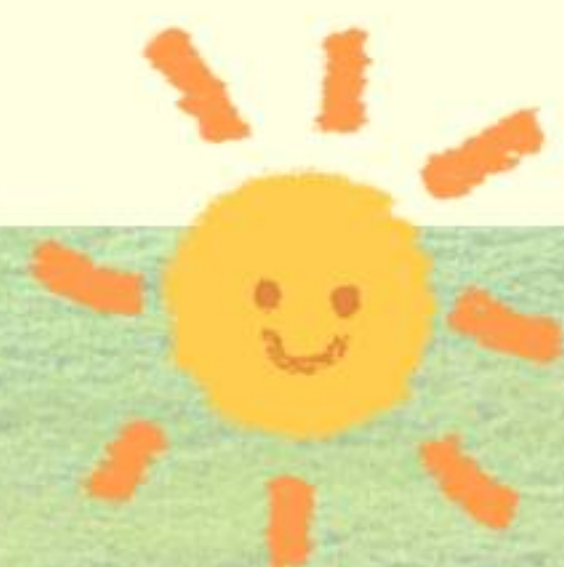
記住：

- 18285或18286開頭 = 醫院診所來電
- 回撥這些號碼只會聽到錄音，職員會再打俾你
- 想打去醫院，仍用返舊有電話號碼小心騙徒！
- 醫院職員打嚟會講明身份，絕對不會問你提供個人資料或銀行戶口。
- 如果對來電有懷疑，可以掛線後自己打返去醫院查證。



有疑問？

- 歡迎隨時嚟中心搵我哋職員傾，
- 或者同屋企人商量。
- 寧願問多句，都好過俾人呃！



### 實習社工介紹

大家好，我係香港伍倫貢學院實習社工吳秉衡(衡仔)。我個性較為文靜，鍾意同人傾計，聽下人講心事😊，自己都幾中意下棋，希望能為大家帶來溫暖快樂的時光。😊



大家好，我是香港伍倫貢學院實習社工曾芷瑩Noelle，接下來兩個月會在這裡與大家見面。非常期待認識各位，一同渡過愉快、充實的時光！

編訂日期：6/2026

印製日期：6/2026

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