

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

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10月1, 19日; 12月25, 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 ...活得更快樂

活得快樂的十把鑰匙 (10 KEYS TO HAPPIER LIVING)

施予: 為別人做點事 (Giving : Do things for others)

關係: 建立人際關係 (Relating: Connect with people)

練習: 注意身體健康 (Exercise: Take care of your body)

覺察: 用心生活 (Awareness: Live lift mindfully)

嘗試: 不斷學習新事物 (Try out: Keep learning new things)

方向: 有前瞻目標 (Direction: Have goal to look forward to)

堅韌: 設法從谷底翻身 (Resilience: Find way to bounce back)

情感: 一心求善 (Emotions: Look for what's good)

接納: 安於接受自己 (Acceptance: Be Comfortable who you are)

意義: 身為更大事物的一員 (Meaning: Be part of something bigger)

幸福的秘訣是從日常生活做起、更能成就「幸福的生命」。

潘穎茵主任

資料來源: <http://legacy.actionforhappiness.org/10-keys> & 理查·拉雅德、尚一依曼紐. 戴奈維著:《幸福感: 最新的社會科學研究 - 民之所欲何在? 如何創造一個人人更幸福的社會?》。台北: 經濟新潮社, 2024。

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。

10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9月28日(一)

開始到中心報名第7至10頁活動。



心靈@樂共聚之 歡欣迎聖誕



日期：12月22日(星期二) 冬至

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心(維港灣)

名額：40位 費用：\$20

內容：透過表演、聖誕故事分享及輕怡茶點，與會員一同歡度佳節，在歡樂溫馨的節日中感受聖誕的愛與祝福。

負責：社工楊姑娘



2026流感疫苗注射日

日期：11月6日(星期五)

時間：下午2:00-5:00

地點：本中心(維港灣)

費用：免費(50歲或以上人士)
\$120(18至49歲人士)

內容：由毅力醫護健康集團專業人員注射流感疫苗。

名額：100名

負責：榮

備註：報名時領取問卷，填寫後當日帶回核實，方可注射。



冬季生日醬油遊

日期：11月11日(星期三)

時間：上午9:00中心集合

地點：錦田、流浮山

費用：\$240(會員) / \$250(非會員)

內容：參觀豉油廠房及曬場，認識豉油生產流程(送醬料福袋乙份)。午餐(流浮山海鮮餐)，下午慢遊【錦田文物徑】，歷史建築，新界的傳統面貌和宗族生活，還見證海令對沿海農田變成荒土的歷史。又與10-12月生日會員一同慶賀。

名額：58名

負責：榮、方姑娘



2026年「老有所為活動計劃」 頒獎典禮活動

日期：11月4日(星期三)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心(維港灣)

收費：免費

內容：觀看網上直播，頒發獎項嘉許得獎團體、藝人及團體表演、網上有獎問答遊戲。參加者均有福袋乙個。

名額：40名

負責：榮



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

體感遊戲工作坊

日期：11月27日, 12月18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



聖誕花藝班

日期：12月23日(星期三)

時間：10:00-12:00(A班)

13:30-3:30(B班)

地點：本中心(維港灣)

收費：\$50(不包材料費)

內容：可作聖誕節家居擺設

負責：方姑娘



活力健體運動日(一)

日期：11月24日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

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。



活力健體運動日(二)

日期：12月29日(星期二)

時間：下午3:00-4:00

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。



友智識

HAGO篇

日期：10月23日(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：學習使用HAGO APP

對象：中心會員

名額：20位

負責：社工王姑娘



WECHAT 微信篇

日期：11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：全免

名額：20位

內容：學習運用微信應用程式

負責：社工王姑娘



谷歌地圖篇

日期：12月11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



2026/27度流感疫苗接種服務

(與 油尖旺地區康健中心 及 劍苗醫療 合辦)

流感疫苗講座

(9月7日開始報名)

日期：9月29日(星期二)

時間：下午2:30-3:15

地點：本中心(維港灣)

對象：所有香港居民

費用：全免

名額：50名

內容：由油尖旺地區康健中心藥劑師主講，向有興趣之人士提供疫苗接種相關資訊，包括疫苗功效、接種資格、注意事項等。現場設有問答環節，方便參加者更了解流感疫苗。

負責：社工王姑娘/余生

流感疫苗接種服務

(9月7日開始報名)

日期：10月6日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

地點：本中心(維港灣)

對象：所有香港居民

費用：全免(50歲或以上人士)、\$100 (其他人士)

名額：50名

內容：2026/27年度季節性流感疫苗接種計劃，為合資格或有需要人士提供季節性流感疫苗接種服務。

負責：社工王姑娘/余生

(參加者需在報名時取健康問卷，當日交回核實才可接種疫苗)

「歡欣祝福棒」拉筋運動

日期：11月27日、12月4日(星期五)

時間：下午2:30-4:00

地點：維港灣長者會所

對象：中心會員

費用：\$40 / 2堂

名額：20名

內容：透過熱身、招式詩歌舞蹈以及「碌棒」指導，在歡愉氣氛中復健身心靈。多加練習能使氣血運行、消除痛症。

負責：方姑娘 及 歡欣祝福棒團隊



快樂椅子舞

日期：10月6日-12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



漢字硬筆書法

日期：11月2日、9日(星期一)

時間：下午1:30-2:30

地點：維港灣長者會所

對象：中心會員

費用：\$50(包材料)

名額：12名

內容：認識漢字結構以及優美之處、學習正確執筆和寫字的方法，了解漢字演化之歷史。鼓勵學員從書法中領略正心之法，修心養性。

導師：文徽

負責：方姑娘

書法



將有 成教班組 推出

日期：2026年10月至 2027年8月

時間：下午1:00-14:30(A&B班)

地點：本中心(維港灣)

費用：\$100 / 8堂

名額：15名

內容：長者初級手機攝影班

長者醒腦智能手機班A/B

導師：子聰哥哥

負責：方姑娘

*活動正在申請中，如有任何查詢請致電中心
2928 4008 方姑娘

*參加者必須是新生



長者笑談英文班

日期：10月10日-12月12日(星期六)

時間：上午9:30 - 11:00

費用：\$240 / 10堂

地點：本中心(維港灣)

名額：15名

內容：學習基本的英文語法和掌握簡單的詞彙，更多提升在日常生活中的會話，多多擴闊社交圈子，建立良好人際關係。

導師：吳慧珠

負責：方姑娘



快樂話咁易

日期：11月06日，11月20日，12月4日，12月18日(星期五)

時間：下午2:30-4:00 (*12月18日早上10:00-11:30)

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：中心會員

費用：全免

名額：15名

收費：40元 / 4堂

內容：以正向心理學，整合人生上半場，開展豐人生下半場，並傳承生活快樂智慧。

負責：社工余生(快樂教練導師)



從「身心」至「整全」

- 健康管理旅程

日期：11月7日、12月5日

(11-12月第一週星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心(維港灣)

費用：\$50/2堂

名額：10名

內容：透過健康管理學習小組認識

- 從功能營養學中了解神經及身體系統與健康的關係(七大功能)

- 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



心靈系列： 報名日期：10月5日(一) 開始到中心報名(心靈@樂共聚除外)

心靈@樂共聚

心靈 @ 身心社靈 @ 生活資訊

日期：2026年9-12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：每週不同的主題的分享活動及心靈關顧



第一週
社會服務、
資訊科技
戶外活動

第一週：

9月1日 醫療

10月6日 生活消費

11月3日 道風山心靈之旅(戶外活動)

名額：20名

(需留名再確認，收費：\$50)

12月1日 社區足跡 (大角咀)

第二週
健康、
運動、
營養

第二週：

9月8日 新興運動(布袋球)(20名)

10月13日 以祝福棒活動(20名)

11月10日 新興運動 (芬蘭木柱)(20名)

12月8日 心靈健康

第三週：

9月15日 中秋藝術活動(50名)

10月20日 馬賽克手工(20名)

11月17日 長者園藝樂無窮(20名)

12月15日 聖誕繪本故事樂

第五週
生日會/
節日慶祝

第五週：

9月29日 7-9月生日會(20名)

12月29日 元旦暨生日會 (40名)

第四週
心靈分享、
見證

第四週：9-11月心靈活動

12月22日 歡欣迎聖誕 (40名)

(詳見P.2) (費用:\$20)

第三週
藝術、園藝
音樂

心靈@繪本動起來

日期：12月10日，17日(星期四)

時間：下午2:30 - 4:00

費用：\$50 /2堂

地點：本中心(維港灣)

對象：本中心會員/義工/照顧者

(需照顧6歲或以下孩童之長者/照顧者優先)

內容：透過學習繪本說故事及製作創意玩具，能在
家中與孩童(6歲或以下)一同玩樂動起來。

導師：林敏儀女士(前資深幼兒學校校長)

參加人數：12人

負責：社工王姑娘



心靈@樂章

小結他初班

日期：10月13日至12月15日(逢星期二)

時間：下午2:00 - 3:30

費用：\$300 /10堂

地點：本中心(維港灣)

內容：透過流行歌、兒歌和詩歌，學習C大調的彈
奏技巧

導師：陳瑞賢先生

參加人數：12人

負責：社工王姑娘

備註：學員需自備小結他(如需代購需向職員登記，
並於第一堂繳交\$350)

贊助機構



主辦機構



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！

人生回顧小組

日期：10月28日;11月4、11、18、25日;12月2日
(星期三)

時間：下午2:00 - 4:00

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：中心會員

費用：全免

名額：12名

內容：由表達藝術治療師帶領參加者以音樂、視覺及文字等方式回顧人生，提升自我價值及活出正向的人生態度。

負責：副主任莊姑娘



“在此刊物或物品上／活動內表達的任何意見、研究成果、結論或建議，並不代表華人永遠墳場管理委員會的觀點。”

生命教育工作坊—參觀華永會墳場及撒灰紀念花園

日期：12月4日(星期五)

活動時間：上午9:15分-下午4:00

集合時間及地點：上午9:15到本中心集合

參觀地點：將軍澳華人永遠墳場、鯉魚門

對象：中心會員

費用：全免

名額：60名

內容：參觀將軍澳華人永遠墳場及撒灰紀念花園，由職員導賞講解，讓參加者增進對殯葬及身後事的認識。隨後到鯉魚門享用午餐，暢遊鯉魚門燈塔及休憩花園。

(設有旅遊巴接送參加者往返)

報名方式：曾參與本年度華永會基金活動的參加者可優先報名，請先留名登記，如人數超出，最後會抽籤決定參加者。

負責：副主任莊姑娘



淺談香港「預設醫療指示」新法例：一份給自己與家人的安心保障

- 1 什麼是「預設醫療指示」？**
(Advance Directive - AD)
在在你清醒時，為將來的自己說話
- 2 新法例多了什麼保障？**
 - 醫護/救護人員必須尊重指示
 - 「黃色文件袋」專用存放
 - 在院舍自然離世更隨便
 - 「不作心肺復甦術」(DNACPR) 醫囑
 - 依法依從，不能怎樣
 - 緊急情況下快速找到
 - 減少家人奔波，安詳離世
 - 避免不必要的痛苦掙扎
- 3 誰適合簽署？**
 - 成年、精神上有能力
 - 患末期疾病長者
 - 擔心未來無法表達意願者
 - 減輕家人決策壓力的人
 - ⚠️ 必須在頭腦清醒時簽署
- 4 為什麼這是給家人的一份禮物？**
 - 傷心、愧疚、內疚
 - 指明方向、安心保障
- 5 想了解更多？**
 - 向醫務社工/家庭醫生查詢
 - 重要、溫柔的一次對話
 - 醫院管理局服務點索取資料及表格

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9月28日(一) 開始到中心報名
其他會員於10月5日(一) 開始到中心報名



認識白內障

日期：10月26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.介紹白內障的成因、徵狀
2.白內障的預防、治療和手術後護理方法
3.正確使用眼藥水及眼藥膏的方法

講員：衛生署長者外展註冊護士



自助按摩

日期：11月23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.正確的按摩方法和用途
2.一般手力按摩的禁忌症和安全要點
3.簡單的手力按摩技巧及自我護理方法

講員：衛生署長者外展註冊護士



新興運動遊樂坊

芬蘭木柱小組

日期：10月30日、11月13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



布袋球小組

日期：12月11日、12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



策劃及資助:



計劃夥伴:



成員機構:



護老者音樂療心之旅

日期：10月16日 (五)

時間：下午2:30-4:00

地點：本中心(維港灣)

對象：護老者

人數：24人

費用：免費

目的：透過各種樂器和懷舊金曲等音樂所組成的音樂活動，幫助照顧者身心放鬆、舒緩照顧壓力、提升生活幸福感。

導師：音樂治療師陳惠卿

負責：社工許姑娘



癌症小百科

日期：12月16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.常見的癌症徵狀，及早診斷和治療的重要性

2.防癌之道與健康生活的關係

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9月28日(一)開始到中心報名

其他會員於10月5日(一)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：11月20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：11月20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：10月22, 29日及11月5, 12, 19, 26日(星期四)

時間：下午1:10至2:10 - A班

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。

費用：免費 負責：社工張生



金腳板遊踪之長洲

內容：金腳板遊踪系列旨在尋訪香港各處的歷史文化足跡或大自然繁衍的印記，探索自己和環境的關係，並將領會透過照片分享出去，讓更多人享受當中得著和樂趣。

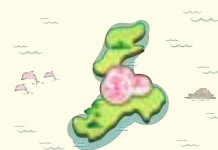
第一節：漫遊離島長洲，以照片記錄鄉情景觀，建築師Tony為大家導賞長洲的獨特歷史文化建築發展，土生土長的Ida親述兒時多次在太平清醮中擔任飄色的有趣故事。

路線：中央廣場>東灣>北帝廟>新興街街坊會>海濱亭>自然生態>五行石>搭乘街渡體驗

日期：12月8日(星期二)

時間：上午9:30-下午4:30

集合：中環5號碼頭



第二節：以照片分享各人的深刻印象，並以小手工製成簡單的作品，附上文字介紹，展示在中心壁報板之上。

日期：12月16日(星期三)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心(維港灣)

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)
午餐及交通自備。

對象：護老者/長者

名額：12名

負責：社工許姑娘、榮



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、最緊要放鬆吓！（詳細的活動內容請留意張貼於中心及喜樂坊的海報）

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9月28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

借用輔助器材服務介紹

負責：社工楊姑娘、個人照顧員何姑娘

目的：為中心會員／護老者會員／有需要護老者會員提供短期借用服務

可借用的輔助器材：輪椅、助行架、拐杖及私人傳話器（適合弱聽長者使用之擴音器，有助一對一溝通）



A. 借用手續：

1. 借用前請先致電中心查詢及確認，然後前來中心辦理手續。
2. 借用人需填妥申請表及出示有效之中心會員証／護老者會員証／有需要護老者會員証辦理借用手續。
3. 如借用人乃會員家屬，需出示其香港身份證核實身份後才能辦理手續。

按金：

- 借用時需繳付\$100現金作為按金，會於歸還器材當天退回。
- 如逾期兩星期仍未歸還者，按金將不予退回。本中心會加以追究及影響會員日後借用的權利。



B. 借用期限：

每次最長可借用一個月。如需續借，借用人可親臨中心辦理續借手續，或透過電話通知職員代辦。同一種類的器材於3個月內只能續借一次。

備註：由於資源有限及給予有需要的人士暫時的用途，如長期需要的人士建議申請地區上不同資源進行購置或申請資助等，詳情可向社工了解。



D. 遺失或損壞：

本中心的所有輔助器材及儀器，會每半年作定期檢查維修，以確保使用安全。借用期內如器材有遺失或損壞，應盡早通知本會職員。



C. 歸還手續：

請先致電中心預約歸還日期及時間，然後前來中心歸還器材及取回按金。

「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、個人照顧員何姑娘



個別長者暫託服務：

目的：支援有需要護老者，讓他們在照顧家人的同時稍作休息、舒緩壓力，為自己充電，以更佳身心狀態照顧家人。

內容：由照顧員在中心或上門提供短暫照顧支援

時間：按個別需要預約安排

對象：居住在大角嘴的有需要護老者及其需短暫照顧的體弱長者（沒有外傭之家庭及正輪候長期護理服務的長者）

報名：最少五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9月28日(一)開始到中心報名

負責：社工楊姑娘

策劃及資助：



計劃夥伴：



成員機構：



10月照顧者月活動

照顧者

展才藝分享會



日期：10月9日(五)

時間：下午2:30-4:30

地點：本中心(維港灣)

人數：30名護老者 費用：免費

目的：✦ 欣賞護老者才藝天分

✦ 肯定護老者對家庭的付出

✦ 提升關愛身心健康的意識

內容：遊戲、嘉賓才藝分享及茶點

負責：社工楊姑娘、許姑娘

參加者可獲禮物一份



放鬆體驗工作坊

日期：10月至12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

開心護老樂園 (11月)

主題：齊來學唱福音粵曲 x 細味感恩人生

日期：11月2日(星期一)

時間：下午2:00-3:30

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：15名護老者 費用：免費

內容：由本中心讚美小組義工教授福音粵曲，以歌聲表達內心感受，分享生命中的感恩點滴，彼此交流與支持，關顧身心社靈的需要。

負責：社工楊姑娘



開心護老樂園 (12月)

主題：聖誕有愛添溫暖

日期：12月26日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

地點：太子平安福音堂

地址：旺角新填地街576號
新輝商業中心5樓

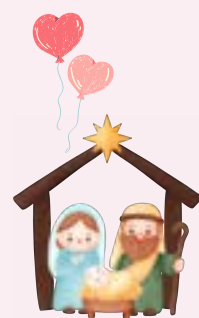
集合時間：下午1:30

集合地點：晏架街遊樂場足球場

名額：20名 費用：免費

內容：由教會義工帶領遊戲、唱歌、故事分享及茶會，一同感受聖誕的溫暖，明白聖誕的意義，關顧身心社靈的需要。

負責：社工楊姑娘、區內教會義工



改善失眠習慣小組

日期：11月9, 16, 23, 30日; 12月7, 14日

時間：早上10:00至11:15(星期一)

地點：喜樂坊(西九匯)

對象：護老者優先(先經評估方可參與)

名額：12名 費用：免費

內容：以靜觀及自我催眠作介入手法，透過小組協助參加者改善導致失眠的習慣，及學習運用實踐心理學的方法來處理失眠問題。

負責：社工張生



認知樂繽紛小組

日期：10月16、10月23、10月30;11月6、13、20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。



愛「拼」才會贏

日期：12月9、16、23、30日(星期三)

時間：下午2:30至3:30

地點：喜樂坊(西九匯)

名額：12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：與參加者一同砌出不同難度的拼圖，加強認知能力，促進社交。



認知測試日

日期：11月10日(星期二)

時間：下午2:00至4:00

地點：喜樂坊(西九匯)

名額：8名

對象：懷疑有認知退化的人士

費用：全免

內容：為參加者進行初步認知測試評估，講解評估結果

*完成後的認知問卷由中心保管



懷舊電影欣賞

日期：11月17日(星期二)

時間：下午2:00至4:00

地點：喜樂坊(西九匯)

名額：12名

對象：中心會員

費用：全免

內容：與參加者觀賞懷舊電影《豪門夜宴》，回憶往昔香港情。



智樂大使教你玩魔力橋

日期：10至12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-12/10, 9/11, 14/12;

B組-19/10, 16/11, 21/12;

C組-26/10, 23/11, 28/12(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：10月10，24日；11月14，28日

12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：10月8，15，22；11月5，12，19日

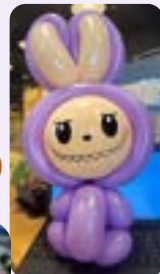
12月3，10日(星期四)

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



7-9月義工服務



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

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



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，請大家填寫更新的「義工表格」，填寫後交回負責小隊職員或當值職員。

歡迎大家成為中心的義工！

HAPPINESS

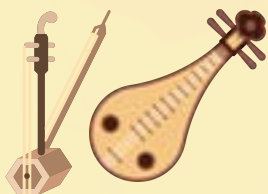
絲竹琴韻中樂團

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

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

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。 ”

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。





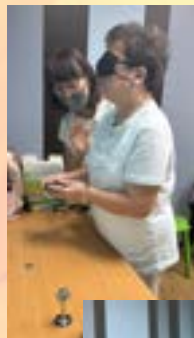
中心獲社會福利署撥款資助2026-2028 年度「老有所為活動計劃」

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。 ****

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”。

預告及期待：

2027年1月重聚日再與大家見面！

活動已推行一段時間，
參加「生命·繪本故事」組員的感受：

百味人生，驀然回首，生命越挫越強，
勇敢面對挑戰，努力向上，人生會展現輝煌、
勤力、誠實、堅持、善良...
現時懷著「感恩的心」、活在當下。所以平日
會到長者中心當義工、探訪...

(義工Paully)

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。



魔術與雜耍工作坊2

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：2027年1月2、9、23、30日(星期六)

時間：上午10:00-11:30

地點：本中心(維港灣)

對象：中心會員及義工(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

歡迎有興趣之家庭
及義工查詢



麻籃笏

日期：10月13日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：西貢貢

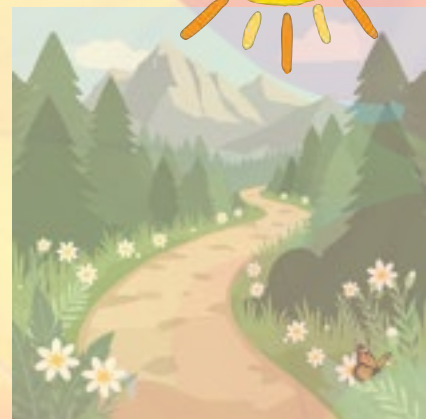
名額：16名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：參觀獅子會自然教育中心，沿路往香港遊艇會，欣賞寧靜海灣。經康富路往到西貢對面海邨，後到西貢市。

路況：郊遊徑，有上落，斜路。(全程約6km)

集合：港鐵鑽石山站C出口集合，後轉乘92巴士前往。



下白泥

日期：11月3日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:30

地點：流浮山

名額：14名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：由白泥鴨仔坑士多出發，慢遊紅樹林、泥灘、漁塘、農地等。

路況：泥灘，濕地(全程約4km)

集合：港鐵元朗站C出集合，後轉乘小巴前往。



鹿頸

日期：11月17日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:30

地點：粉嶺

名額：14名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：由南涌村出發，經衛奕信徑往尤德爵士紀念亭，眺望南涌、鹿頸村美景，後到鹿頸村，可往鹿頸山(高峒，探索戰時遺跡，自由參與，高121M)。

路況：郊遊徑，有上落，斜路(全程約6km)

集合：港鐵粉嶺站C出口(面向小巴站)



欣澳

日期：12月15日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：欣澳

名額：16名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：由港鐵欣澳站出發，沿陰澳灣往鹿頸村，欣賞美麗海灣，潮退時可到連島沙洲長索島。沿路折返。

路況：郊遊徑，石屎路(全程約5km)

集合：港鐵欣澳站A出口集合



井坑山

日期：12月29日 (星期二)

時間：上午9:30-下午4:00

地點：錦田

名額：14名

費用：\$20(會員)，\$30(非會員)

內容：經大欖涌郊遊徑前往，欣賞錦田一帶美麗山景，秋冬氣息，田園風光。

路況：郊遊徑，上落斜路較多，需行山經驗。(全程約4.5km，高237M)

集合：港鐵錦上路站C出口地面集合



9月28日開始，尚有少量名額，各會員均可報讀，可致電中心查詢。

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	10月12日 至 12月14日 (10月19日停課)		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	11月9日 至 12月14日		10:30-11:30	\$140/6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	\$140/6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	10月12日至 12月14日 (10月19日停課)		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)	黃逸揮/ 方姑娘
正形健膝操		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
中文金曲班B			2:00-3:00		唱詠經典的中英文金曲。(名額45人)	
中英金曲班			3:00-4:00		唱詠經典的中英文金曲。(名額45人)	
社交舞	10月14日至 12月16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 (至12月9日)	學習裱畫技巧，動手裱製自己作品。(名額8人)	曾金漢/ 方姑娘
書法一班	10月15、29日， 11月12、26日 12月10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	10月22日， 11月5、19日 12月3、17日		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	10月15日至 12月17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)	關貫慈 / 方姑娘
花藝B班			2:00-3:30			
花藝C班			3:30-5:00			
綜合舞班	10月16日至 12月18日		9:00-10:30	\$320/10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

總體國家安全觀由習近平總書記於2014年4月15日創造性提出，是一個系統完整、邏輯嚴密、互相貫通的完整科學理論體系，是有效應對新時代國家安全形勢重大變化所帶來的各種風險和挑戰的根本遵循與行動指南。全面貫徹落實總體國家安全觀才能確保國家安全、人民安全，其核心要義可歸納為「一個總體」、「五大要素」、「五個統籌」。

「一個總體」

總體國家安全觀強調要以整體角度，全盤理解和維護國家的整體安全，突出的是「大安全」概念，涵蓋*二十個環環相扣的重點領域。

總體國家安全觀



*傳統安全：政治安全、軍事安全、國土安全

*非傳統安全：經濟安全、金融安全、文化安全、社會安全、科技安全、網絡安全、糧食安全、生態安全、資源安全、核安全、海外利益安全、太空安全、深海安全、極地安全、生物安全、人工智能安全、數據安全

資料來源：

「全民國家安全教育日」網站

香港亞洲歸主協會維港灣長者會所 服務質素標準 13-16

每項【服務質素標準】均有一套【準則】及【評估指標】說明。

歡迎向職員索取相關文件修閱。

服務質素標準 13：私人財產

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

服務質素標準 14：私隱和保密

尊重服務使用者保護私隱和保密權利。

服務質素標準 15：申訴

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿。

而毋須憂慮遭受責罰，所以提出的申訴亦應得到處理。

服務質素標準 16：免受侵犯

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

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 (10月29日、11月26日、12月24、31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	10月8日 11月12日 12月10日	上午10:00-11:30 本中心(維港灣)	免費，當天直接報名。
剪髮服務	10月29日 11月26日 12月31日	上午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> ，剪髮時保障大家請戴口罩。)
TANITA 身體成份分析	10月15日 11月19日 12月17日	上午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。10月5日開始報名)
安全儀器 工作坊	12月17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
金裝低糖加營養	850克 \$225
金裝加營養	850克 \$220
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

金裝加營養
10月份加價

主恩滿溢！

10-12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。

“外展尋隱長”日期：15/10，12/11，3/12/2026 (探訪、洗樓或街站)
(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：10月9及23日
11月13及27日；
12月11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
10月				1廿一 國慶日	2廿二	3廿三
4廿四	5廿五	6廿六 10:00 心靈樂共聚	7廿七	8寒露 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	9廿九 2:30照顧者才藝分享會	10九月
11初二	12初三	13初四 9:30 麻籃笏 10:00 心靈樂共聚	14初五	15初六 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀	16初七 2:30音樂療心之旅	17初八
18初九	19初十 重陽節	20十一 10:00 心靈樂共聚	21十二	22十三 9:30 健康檢查	23霜降 2:30 HAGO篇	24十五
25十六	26十七 10:00認識白內障	27十八 10:00 心靈樂共聚	28十九	29二十 9:30 剪髮	30廿一 3:00 芬蘭木柱	31廿二

日	一	二	三	四	五	六
1廿三 11月	2廿四 2:00開心護老樂園 1:30漢字硬筆書法	3廿五 9:30 下白泥 10:00 心靈樂共聚	4廿六 2:00老有所為 頒獎禮活動	5廿七 9:30 健康檢查	6廿八 2:00流感疫苗注射	7立冬
8三十	9十月 1:30漢字硬筆書法	10初二 10:00 心靈樂共聚 2:00 認知測試日	11初三 9:00生日醬油遊	12初四 9:30 健康檢查 10:00 中醫義診	13初五 3:00 芬蘭木柱 2:30WECHAT 微信篇	14初六
15初七	16初八	17初九 9:30 鹿頸 10:00 心靈樂共聚 2:00懷舊電影欣賞	18初十	19十一 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀	20十二 2:00預防肌肉流失	21十三
22小雪 29廿一	23十五 10:00自助按摩 30廿二	24十六 10:00心靈樂共聚 3:00活力運動日	25十七	26十八 9:30 剪髮	27十九 2:30 TANO遊戲 2:30 歡欣祝福棒	28二十

日	一	二	三	四	五	六
12月		1廿三 10:00 心靈樂共聚	2廿四	3廿五 9:30 健康檢查	4廿六 2:00 歡欣祝福棒	5廿七
6廿八	7大雪	8三十 9:30金腳板遊踪 10:00 心靈樂共聚	9十一月	10初二 9:30 健康檢查 9:15 中醫義診	11初三 2:30 谷歌地圖篇 3:00 布袋球	12初四
13初五輕	14初六	15初七 9:30 欣澳 10:00 心靈樂共聚	16初八 10:00癌症小百科	17初九 9:30 健康檢查 9:30 TANITA分析儀 2:30 安全儀器	18初十 2:30TANO遊戲 3:00 布袋球	19十一 好感生活 賣旗日
20十二	21十三	22冬至 10:00 心靈樂共聚 歡欣迎聖誕	23十五 10:00聖誕花藝	24十六 平安夜	25十七 聖誕節	26十八 聖誕節翌日 2:00 開心護 老樂園
27十九	28二十	29廿一 9:30 井坑山 10:00 心靈樂共聚 3:00 活力運動日	30廿二	31廿三 9:30 剪髮		

香港亞洲歸主協會
九龍區賣旗日(12月19日)

主題：好好感受、好好生活

香港亞協植根香港六十年，致力為不同社群，包括長者、家庭、青少年、少數族裔人士等，提供多元化服務，關懷他們身、心、社、靈的全人需要。回應以上目標，香港亞協近年成立非資助服務單位「好感生活體驗館」，積極推動「好感生活」，讓人活出召命，達致豐盛人生。今次賣旗日所得的捐款，扣除必要開支，將全數支持「好感生活體驗館」的運作。

賣旗日期：2026年12月19日(星期六)

賣旗時間：上午8:00 - 中午11:00

義工招募、
捐款支持好感事工

歡迎登記成為賣旗義工或捐贈支持，
完成服務可獲頒授證書及紀念品，
詳情請向副主任莊姑娘查詢。



特別預告：2027年3月，再訪



讓我們親身體驗國家基建成果，見證世一「花江峽谷大橋」的奇蹟，觀看「黃果樹瀑布」另一面的詩情畫意，穿行浪漫花海以及多方名勝！

約定你!



編訂日期：9/2026

印製日期：9/2026

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



機構 會員
AGENCY MEMBER



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