

中心地址：九龍牛頭角彩霞邨彩日樓地下一號  
分處地址：九龍牛頭角彩霞邨彩星樓地下一號  
中心電郵：ch nec@jvkfwa.org.hk  
中心網址：<http://ch nec.jvkfwa.org.hk/>

中心電話：2758 2737（上午8:30-下午4:30）  
分處電話：2758 3233（只限對外聯絡用途）  
中心手提電話：6350 1475（只供中心資訊發佈）  
中心分處手提電話：6165 2359（只供中心資訊發佈）

寄：

第三百一十五期 會員通訊 2024年9月號

 彩霞長者鄰舍中心

現凡讚好中心 Facebook 專頁  
後可到中心領取小禮物  
一份，送完即止。



## 世界認知障礙症月

中心副主任  
區惠儀姑娘

「世界認知障礙症月」自設立以來已踏入第13個年頭，國際認知障礙症協會每年均會為世界認知障礙症月設立主題，並就有關主題發表報告，推動世界各地不同人士關注認知障礙症。

今年的主題是“Time to Act on Dementia, Time to Act on Alzheimers”，倡議大眾改變對認知障礙症的負面態度、汙名化及歧視，討論以機構及政府層面為主導者，創建一個認知友善的社區。這是一項艱巨且長遠的任務，路漫漫其修遠兮，作為普羅大眾的我們可如何推動社會向這個目標邁進呢？可以響應國際認知障礙症月的號召、關注及學習認知障礙症的正確資訊、以正面的角度去看待認知障礙症，並向身邊的人宣傳，播下改變的種子。

以下是國際認知障礙症協會向大眾宣傳的重要資訊，希望對認知障礙症及患者有不同的理解。

- ✚ 認知障礙症是一種疾病，是非正常老化的過程
- ✚ 當認知障礙症患者及照顧者有足夠的支援和及早介入，能減少他們的負面情緒及提升能力感與被肯定感
- ✚ 世界上許多地方的潛在認知障礙症患者缺乏求醫及診斷的機會，即便是確診後也欠缺適當的支援和資訊
- ✚ 除了醫療支援，社區支援包括認知友善的社區設施、社交活動、暫托服務等也能提升認知障礙症患者及其照顧者的獨立生活能力
- ✚ 提供到位的支援予照顧者，認知障礙症患者也收益於支援網絡

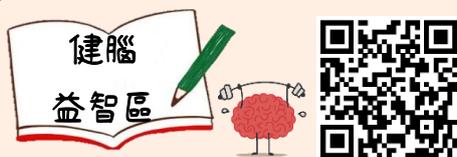
除了學習有關認知障礙症的資訊，中心也鼓勵各會員踴躍參與為響應世界認知障礙症月而舉辦的認知健康週系列活動，包括「認知健康週系列-彩霞電影院」、「認知健康週系列-健腦穴位按摩講座」、「認知健康週系列-健腦靚湯」等等，透過體驗的方式學習不同預防及延緩認知退化的方法，做到及早治療，及早介入！有關活動內容請詳閱通訊。

## 最新消息

1. 2024年9月18日(星期三)為公眾假期，中心暫停開放。
2. 中心16條SQS(服務質素標準)已上載至中心網頁，SQS8附上<2020年全國性法律發佈>及<維護國家安全法>簡介，文本亦存放於中心大廳。歡迎長者閱覽。
3. 中心已印製新彩色單張，歡迎索取。
4. **9月份「以電話報名方式登記報名」：**
  - 如長者對活動有興趣，請於**9月2日(星期一)早上8:35**後開始致電中心電話。
  - 中心電話現有四條電話線，職員將於辦公時間(早上8:35-下午4:15)內接聽電話，因應活動名額有限，每位長者/護老者只可以為自己及最多1位家人報名。
  - 所有活動票不得私下轉讓。如需活動當天覆診者，請於最少3個工作天前通知職員。
  - **由本年度4月份開始，活動收費會有所調整，各會員敬請留意。**
  - **由本年度4月份開始，如每月首工作日是星期六，「購票日」將會順延至下一個工作日進行，各會員敬請留意。**
5. **「每月例會」：**
  - 2024年9月份的例會：9月30日(星期一)，上午8:45-9:45;下午1:00-2:00，每場例會人數40人，地點為彩日樓活動室進行。
  - 凡出席例會獲印仔一個，儲滿6個印仔，於2025年3月例會獲贈小禮物一份。
6. 2024年7月及8月之「積極勤到獎」已順利完成，會員可於9月2日到彩日樓接待處交回「8月份印仔紙」予職員結算並簽名作實，凡2024年7月及8月內蓋滿50個蓋印或以上可獲得「禮物」一份。80個蓋印或以上可獲得勤到獎一份。領取禮物日期於9月30日(星期一)開始。
7. 由6月開始「智星之選」活動數量會有所調整，期望讓更多會員能成功報名，各會員敬請留意。
8. 中心分處(彩星樓)由4月份起開放「拍卡簽到服務」。
9. **由8月開始「『護』助通訊」、「樂齡科技知多D」及「健腦益智區」資訊將以掃QR Code(二維碼)形式發放。另外，「數獨小遊戲」改以親臨中心接待處領取，各會員敬請留意。**
10. 歡迎55歲至59歲人士加入「耆青」會員，年費\$35。入會達十年或以上之會員均以「金咭」價購票。
11. **耆青會員活動報名資格事宜：**  
為使耆青會員更清晰活動是否符合資格報名，現於可供報名的活動內容上加上「耆青會員」名額的資訊，以方便讀者了解有關情況。若此名額在活動前兩日仍未有耆青會員參加，此名額將會由「候補長者會員」補上。

\*\*所有資料如有更改，一切以例會公佈為準。

QR Code 掃一掃





# 第十屆中心事務諮詢委員會



(佐敦谷街坊福利會 彩霞長者鄰舍中心服務使用者組織)

委員: 譚玉馨、鄭亞根、陳明芬、張寶根、潘颺梅、吳海年、何貞瑩、朱美玲、連柔芳、王少娜

## 工作月報( 2024 年 8 月份 )

1. 有會員建議時代曲卡拉 OK 以及粵曲卡拉 OK 能回復疫情前次數至一星期一次，以及增長活動時間至每節三小時。

中心回應：感謝會員的意見，中心於疫情前舉辦卡拉 OK 活動的次數為每月兩次。因現時中心活動數量及種類繁多，現階段將不會增加卡拉 OK 活動的次數及時數，以確保服務效益及活動多樣性。

2. 有會員建議中心能於星期六開放彩星樓分處進行魔力橋及地壺球活動，以增加分處活動室的使用頻率。

中心回應：感謝會員的建議，由於現時中心活動數量大幅增加，職員人手比例依舊，中心未能因應會員要求加開需有職員在場協助的魔力橋及地壺球班，唯中心將於十月份計劃增加魔力橋班組的名額，以盡力滿足會員們的需要。

另外，按照中心開放時間規定，分處於星期六不開放，特別活動除外，故只會維持開放彩日樓提供服務，請會員見諒。

3. 有會員建議中心安排庶務員定期清潔中心報紙架以及彩星樓分處血壓機，以確保衛生。

中心回應：感謝會員的建議，中心一直安排庶務員每天到彩日樓及彩星樓分處進行清潔，中心會繼續保持中心設施及環境整潔，以維持衛生。

4. 有會員建議中心於夏季時段如常為會員安排以室內行程為主的外出及旅行活動，讓會員們於夏季月份亦能參與外出活動。

中心回應：感謝會員的意見，為免會員們於炎熱天氣下進行外出活動時出現中暑情況，中心現不會考慮於夏季月份舉行外出旅行活動。同時，中心亦觀察到會員對中心外出及旅行活動的需求和參與度有日漸減少的情況，故此，中心將會與職員商討日後外出旅行活動的發展趨勢及舉辦數量。

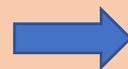
5. 有會員指中心可劃分部分電腦區域予有需要閱讀報章及書刊的會員。

中心回應：感謝會員的意見，由於中心位置及空間有限，中心將會彈性安排會員閱讀報章的位置，會員們亦可在需要閱讀報章時請求當值社工於面談室外的走廊位置安置椅桌或在活動室空置期間到內閱報。

# 智★之選

編號有星星的活動

只可以選擇



7 個

## 認知健康週系列- 彩霞電影院

24-245

日期：9月9日(星期一)  
時間：下午 2:15-4:30  
地點：彩星樓活動室  
對象：長者及認知退化長者  
費用：全免  
名額：40 人  
內容：觀賞電影「幸運是我」  
備註：此活動由社工區姑娘負責



## 認知健康週系列- 健腦穴位按摩講座

24-246

日期：9月10日(星期二)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：彩日樓活動室  
對象：長者會員  
費用：全免  
名額：40 人  
內容：介紹健腦穴位按摩  
備註：此活動由社工區姑娘負責

## 認知健康週系列- 健腦靚湯

24-247

日期：9月11日(星期三)  
時間：下午 2:30-3:30  
地點：彩日樓活動室  
對象：長者會員  
費用：全免  
名額：20 人  
內容：介紹健腦飲食知識及享用湯水  
備註：此活動由社工區姑娘負責



## 認知健康週系列- 投壺比賽

24-248

日期：9月12日(星期四)  
時間：下午 2:30-4:30  
地點：彩星樓活動室  
對象：長者會員  
費用：全免  
名額：36 人(參賽者 16 人，觀賽者 20 人)  
內容：進行投壺比賽  
備註：1. 此活動由社工區姑娘負責  
2. 參加者報名時需表明為參賽或觀賽



## 認知健康週系列-彩霞大冒險

24-249

日期：9月13日(星期五)  
地點：彩日樓活動室  
費用：全免  
內容：分組進行各類競技遊戲及頒獎  
備註：1. 此活動由社工區姑娘負責  
2. 參加者需要具備良好步行能力

時間：下午 1:15-3:30  
對象：長者會員  
名額：20 人

## 齊來慶祝中秋節

24-276

日期：9月4日(星期三)

時間：上午8:30-下午4:00

地點：彩日樓中心

對象：長者及耆青會員

費用：全免

名額：150人(長者145人，耆青5人)

內容：派發「雙黃白蓮蓉月餅」一個

備註：1. 此活動由均姑娘負責

2. 不設現場排隊輪候，請於「購票日」致電中心登記

3. 成功登記後，請親身於活動當日指定時間內帶同會員證領取(不可代領)

4. 如當日下午4:00前尚未領取禮物，將不獲補發



## 時代曲卡拉OK(二)

24-170

日期：9月23日(星期一)

時間：下午2:30-4:30

地點：彩星樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$4(會員)/\$6(耆青)/聽歌者免費

名額：11人(長者10人，耆青1人)

內容：參加者自由選擇喜愛歌曲獻唱

備註：1. 此活動由均姑娘負責

2. 每人限唱2首歌，並於活動當日即場抽籤獻唱次序

3. 請提早報名參加，活動前一天截止報名



## 粵曲卡拉OK(二)

24-151

日期：9月30日(星期一)

時間：下午2:30-4:30

地點：彩星樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$6(會員)/\$8(耆青)/聽歌者免費

名額：8人(長者7人，耆青1人)

內容：參加者自由選擇喜愛粵曲獻唱

備註：1. 此活動由陳先生負責

2. 每人限唱15分鐘，並於活動當日即場抽籤獻唱次序

3. 請提早報名參加，活動前一天截止報名

## 智能手機諮詢站(二)

24-132

日期：9月6日及9月20日(星期五)

地點：彩星樓護老者資源室

費用：全免

內容：工作人員及義工對手機操作上有疑問者，提供相關教學及解答

備註：1. 此活動由陳先生負責

2. 工作人員安排參加者於指定時段內前來諮詢站作諮詢

時間：上午10:00-11:00

對象：長者及耆青會員

名額：每節6人(長者5人，耆青1人)



## 美食新天地(九月) 巴戟杜仲金狗脊 豬骨湯

24-268

日期：9月25日(星期三)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：彩日樓活動室  
對象：長者會員  
費用：\$10(金咭)/\$13(會員)  
名額：20人  
內容：享用一碗巴戟杜仲金狗脊豬骨湯  
備註：此活動由陳姑娘負責



## 彈力球健體操(九月)

24-270

日期：9月6日(星期五)  
時間：上午9:15-10:15  
地點：彩日樓活動室  
對象：長者及耆青會員  
費用：\$3(會員)/\$6(耆青)  
名額：9人(長者8人，耆青1人)  
內容：教授長者運用彈力球進行有氧運動，  
舒展筋骨訓練上肢及下肢肌肉  
備註：1. 此活動由陳姑娘負責  
2. 請穿著方便伸展的衣服及運動鞋

## 中秋送暖傳愛

24-326

## 中秋節快樂

日期：9月14日(星期六)  
地點：彩星樓活動室  
費用：全免  
內容：玩遊戲、贈送湯包和清冠靈，  
歡度佳節  
備註：1. 此活動由社工張姑娘負責  
2. 每人只限參與其中一節活動  
3. 此活動由大灣區家基金贊助

時間：第一節：上午10:30-11:00  
第二節：上午11:15-11:45  
對象：長者及耆青會員  
名額：每節80人(長者78人，耆青2人)



## 「鬆一鬆」放鬆練習工作坊-九月

24-234

日期：9月24日(星期二) 時間：下午1:30-2:30  
地點：彩日樓活動室 對象：長者及耆青會員(特別適合患痛症或失眠之會員)  
費用：全免 名額：12人(長者11人，耆青1人)  
內容：帶領參加者進行意象鬆弛及伸展運動  
備註：1. 此活動由社工恩姑娘負責  
2. 請穿著方便伸展的衣服及運動鞋出席  
3. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助



## HA-GO 工作坊

24-254

日期：9月27日(星期五)

時間：下午3:30-5:00

地點：彩星樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：全免

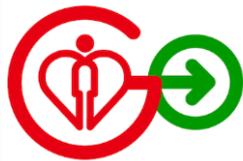
名額：10人(長者9人，耆青1人)

內容：深入認識使用 HA-GO 手機應用程式

備註：1. 此活動由陳先生負責

2. 此活動由東華東院病人資源中心導師帶領

3. 參加者必須自備智能電話



## 益智傳耆(六)

24-244

日期：9月6日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：彩日樓活動室

對象：長者及認知退化長者

費用：全免

名額：16人

內容：進行投壺活動

備註：此活動由社工區姑娘負責



## 低碳廚房

24-261

日期：9月27日(星期五)

地點：彩日樓活動室

對象：長者會員

費用：全免

名額：60人(每節20人)

內容：義工教授低碳菜式—芝士素煙肉焗薯

備註：1. 此活動由社工林先生負責

2. 參加者只可參與其中一節活動

3. 此活動由社會福利署 2024-2025 年度「老有所為活動計劃」贊助

時間：第一節：上午10:30-11:30

第二節：下午1:30-2:30

第三節：下午3:00-4:00



## 玩轉乒乓球(三)

24-274

日期：9月25日(星期三)

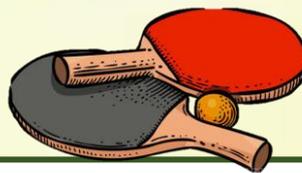
地點：彩日樓活動室

費用：全免

內容：參加者自由打乒乓球

備註：1. 此活動由均姑娘負責

2. 此活動由義工原少濤先生協助



時間：上午10:00-中午12:00

對象：長者及耆青會員

名額：10人(長者9人，耆青1人)



# 2024年9月份活動時間表



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
<b>2</b> 三十 08:35 購票日	<b>3</b> 初一 08:45 太極初階班(二) 08:45 晨光第一操(彩星) 09:30 飛鏢競技班(一)(彩星) 09:55 黃金手鈴樂團(二) 1:15 齊齊學英文班(二) 2:00 瑜樂鬆一鬆(一)(彩星) 2:45 「食物處理貼士」講座 3:15 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(一)(彩星)	<b>4</b> 初二 08:30 齊來慶祝中秋節 08:45 太極進階班(二) 10:00 十八步跳舞班(二)(彩星) 11:00 中諮會 11:15 「好友營」- 朋輩社交支援與營養攝取(講座)(彩星) 1:15 相聚一刻(二) 2:30 個人頌鉢聲頻療癒(彩星) 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期(二)(彩星)	<b>5</b> 初三 08:45 樂在地壺球(二)(第一節)(彩星) 10:00 樂在地壺球(二)(第二節)(彩星) 10:00 時代曲班(二) 11:15 魔術班(二)(彩星) 1:15 趣味普通話基礎班(二) 2:30 趣味普通話進階班(二) 2:30 智友愛耆兵聚會(一)(彩星)	<b>6</b> 初四 08:45 開心芬蘭木柱(二)(第一節)(彩星) 09:15 彈力球健體操(九月) 10:00 開心芬蘭木柱(二)(第二節)(彩星) 10:00 智能手機諮詢站(二)(彩星) 10:30 益智傳耆(六) 11:30 「食物專題食物添加劑 X 食物安全五要點」衛生講座(彩星) 1:15 「開心組」義工培訓 2:30 硬地滾球班(二)(彩星)	<b>7</b> 白露 08:30 關心致電 義工線(二) 1:00 中秋月餅派發暨「開心組」義工探訪	
<b>9</b> 初七 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(一)(彩星) 09:15 雅培奶粉銷售日(九月) 09:30 泡棉球運動班(一)(彩星) 11:00 非洲鼓班(二) 2:15 認知健康週系列-彩霞電影院(彩星) 2:15 中文識字第一班(二) 3:15 中文識字第二班(二)	<b>10</b> 初八 08:30 「護」助一線(六)(彩星) 08:45 太極初階班(二) 08:45 晨光第一操(彩星) 09:30 飛鏢競技班(一)(彩星) 09:55 黃金手鈴樂團(二) 11:00 靜心創意工作坊(彩星) 2:00 瑜樂鬆一鬆(一)(彩星) 2:00 彩霞美髮屋(六)(彩星) 2:30 認知健康週系列-健腦穴位按摩講座 3:15 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(一)(彩星)	<b>11</b> 初九 09:00 中秋創意小製作 09:15 「好友營」- 朋輩社交支援與營養攝取(第一節評估)(彩星) 10:00 男上加男。泰拳 2:15 「好友營」- 朋輩社交支援與營養攝取(第二節評估)(彩星) 2:30 認知健康週系列-健腦靚湯 2:30 個人頌鉢聲頻療癒(彩星)	<b>12</b> 初十 08:45 樂在地壺球(二)(第一節)(彩星) 10:00 樂在地壺球(二)(第二節)(彩星) 10:00 時代曲班(二) 11:15 魔術班(二)(彩星) 2:30 認知健康週系列-投壺比賽(彩星)	<b>13</b> 十一 08:45 開心芬蘭木柱(二)(第一節)(彩星) 09:00 健康檢查(九月) 09:00 賀國慶·迎中秋之「護」助送暖(彩星) 10:00 開心芬蘭木柱(二)(第二節)(彩星) 11:00 「護」「里」同學會-輔助用品分享會 1:15 認知健康週系列-彩霞大冒險 2:30 硬地滾球練習(彩星)	<b>14</b> 十二 09:00 大腦健身室(二) 10:30 中秋送暖傳愛(彩星) 12:30 迎中秋之到「護」送暖探訪 1:15 智友愛探訪-中秋節	
<b>16</b> 十四 09:00 「腦」當益壯多元訓練(二)(彩星) 09:00 安基苑外展服務(二) 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(一)(彩星) 09:00 關愛賀中秋-安基苑 11:00 非洲鼓班(二) 2:15 中文識字第一班(二) 3:15 中文識字第二班(二)	<b>17</b> 中秋節 08:45 晨光第一操(彩星) 09:00 振華苑外展服務(二) 09:00 關愛賀中秋-振華苑 11:00 團團圓圓慶中秋	<b>18</b> 十六 <h2 style="font-size: 2em;">中秋節翌日</h2>		<b>19</b> 十七 08:45 樂在地壺球(二)(第一節)(彩星) 10:00 樂在地壺球(二)(第二節)(彩星) 10:00 時代曲班(二) 11:15 魔術班(二)(彩星) 2:30 與眾同「學」日(彩星)	<b>20</b> 十八 09:00 「智」醒大使培訓(一)(彩星) 10:00 「愛心組」義工培訓 10:00 智能手機諮詢站(二)(彩星) 2:30 彩霞長者硬地滾球交流(彩星) 2:30 快樂老頑童(二)	<b>21</b> 十九 08:30 關心致電 義工線(二)
<b>23</b> 廿一 09:00 「腦」當益壯多元訓練(二)(彩星) 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(一)(彩星) 09:30 活力強肌運動帶操 10:45 「男兒會所」男士郊遊遊(彩星樓集合) 11:00 非洲鼓班(二) 2:15 中文識字第一班(二) 2:30 時代曲卡拉OK(二)(彩星) 3:15 中文識字第二班(二)	<b>24</b> 廿二 08:45 晨光第一操(彩星) 09:00 飛鏢競技班(一)(彩星) 10:00 花藝樂 11:00 靜心創意工作坊(彩星) 1:30 「鬆一鬆」放鬆練習工作坊-九月	<b>25</b> 廿三 09:00 「關愛彩霞」外展服務-日月星(二) 10:00 玩轉乒乓球(三) 2:00 美食新天地(九月) 2:30 個人頌鉢聲頻療癒(彩星)	<b>26</b> 廿四 10:00 「關心組」義工培訓 11:15 魔術班(二)(彩星) 2:00 非洲鼓班(二)(補堂) 2:30 「好友營」- 社交小組活動(彩星)	<b>27</b> 廿五 09:00 「智」醒大使培訓(一)(彩星) 10:30 低碳廚房(第一節) 1:30 低碳廚房(第二節) 2:30 硬地滾球練習(彩星) 3:00 低碳廚房(第三節) 3:30 HA-GO 工作坊(彩星)	<b>28</b> 廿六 08:30 聯區活動-按摩工作坊(彩日樓集合) 09:00 大腦健身室(二) 10:00 關懷一線(五) 1:30 「護」助資訊站(五)	
<b>30</b> 廿八 08:45 例會 09:00 魔力橋聯誼日(二)(彩星) 11:00 「護」助茶聚(9月) 1:00 例會 2:30 粵曲卡拉OK(二)(彩星)	中心開放時間：星期一至星期六(上午 8:30-下午 4:30) 星期日及公眾假期暫停開放					

\*斜體字代表該活動於「彩星樓護老者資源室」或外出舉行  
 \*(彩星)代表於分處彩星樓地下一號活動室舉行

中心職員：

鄭美婷(中心主任) 區惠儀(中心副主任- 認知障礙症服務) 林健栢(活動及義工發展社工) 陳翰揚(護老者服務社工) 陳恩恩(輔導及隱蔽長者服務社工) 張翠婷(亟有需要護老者服務社工)  
 李韻嬰(行政助理) 陳麗琮(活動策劃幹事 1) 區艷均(活動策劃幹事 2) 陳嘉祺(活動策劃幹事 3) 杜皚明(健康推廣幹事) 王靜雯(庶務員)

督印：行政幹事嚴芷慧

編輯：鄭美婷、李韻嬰、區艷均

印刷數量：620 份

## 「食物處理貼士」講座

24-273



日期：9月3日(星期二)

時間：下午2:45-4:00

地點：彩日樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：全免

名額：30人(講座部份：長者29人，耆青1人) /

購買奶粉(不限，請服務使用者按現場中心職員指示進出活動室)

內容：講解正確處理食物的方法；講座後即場售賣三花奶粉

備註：1. 此活動由均姑娘負責

2. 此講座由雀巢三花職員主講

3. 奶粉的實際價錢以當日雀巢三花作出的售賣價錢為準

三花柏齡高鈣健心奶粉(800g)

會員：\$85

三花三效高鈣低脂奶粉(750g)

會員：\$110

## 活力強肌運動帶操

24-275

日期：9月23日(星期一)

地點：彩日樓活動室

費用：全免

內容：利用運動帶教導簡單運動招式

備註：1. 此活動由均姑娘負責

2. 此活動由雅培公司職員帶領

3. 需穿著方便伸展的衣服及運動鞋

時間：上午9:30-10:30

對象：長者及耆青會員

名額：16人(長者15人，耆青1人)

## 中秋月餅派發暨

### 「關心組」義工探訪

24-259

日期：9月7日(星期六)

時間：下午1:00-1:30

地點：彩日樓活動室及彩霞邨

對象：長者及耆青會員

費用：全免

名額：60人(中心派發部分)

內容：派發中秋節禮物「迷你月餅」乙個

備註：1. 此活動由社工林先生負責

2. 不設現場排隊輪候，請於「購票日」致電中心登記

3. 成功登記後，請親身於活動當日指定時間內帶同會員證領取(不可代領)

4. 此活動與飛豪優質食材專門店合辦



## 中秋創意 小製作

24-271

日期：9月11日(星期三)

時間：上午9:00-10:00

地點：彩日樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$10

名額：15人(長者14人，耆青1人)

內容：教授長者製作玉兔花燈

備註：此活動由陳姑娘負責



# 義工活動

## 智友愛耆兵聚會(一) 24-243

日期：9月5日(星期四)  
時間：下午2:30-3:30  
地點：彩星樓活動室  
對象：義工  
費用：全免  
名額：12人  
內容：聚會及享用茶點  
備註：1. 此活動由社工區姑娘負責  
2. 曾參與「智友愛耆兵」及「健體耆兵」的義工優先報名

## 「關心組」義工培訓 24-257

日期：9月26日(星期四)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：彩日樓活動室  
對象：義工  
費用：全免  
名額：20人  
內容：進行半年檢討及培訓義工慰問技巧  
備註：此活動由社工林先生負責

## 低碳廚藝學院 24-260

日期：9月21日(星期六)  
時間：下午2:00-3:00  
地點：彩日樓活動室  
對象：「環保組」義工  
費用：全免  
名額：20人  
內容：學習製作低碳菜式—芝士素煙肉焗薯  
備註：1. 此活動由社工林先生負責  
2. 義工需協助9月27日的「低碳廚房」活動  
3. 此活動由社會福利署2024-2025年度「老有所為活動計劃」贊助



## 「開心組」義工培訓 24-256

日期：9月6日(星期五)  
時間：下午1:15-2:15  
地點：彩日樓活動室  
對象：義工  
費用：全免  
名額：24人  
內容：進行半年檢討及培訓義工當值技巧  
備註：此活動由社工林先生負責

## 「愛心組」 義工培訓 24-258

日期：9月20日(星期五)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：彩日樓活動室  
對象：義工  
費用：全免  
名額：15人  
內容：進行半年檢討及培訓義工外展服務技巧  
備註：此活動由社工林先生負責

## 智友愛探訪— 中秋節義工招募 24-251

日期：9月14日(星期六)  
時間：下午1:15-2:15  
地點：彩日樓活動室、彩霞邨、安基苑及振華苑  
對象：義工  
費用：全免  
名額：10人  
內容：進行中秋節關懷探訪  
備註：1. 此活動由社工區姑娘負責  
2. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助



## 「智」醒大使培訓(一)

24-255

日期：9月20日及9月27日(星期五)

地點：彩星樓活動室

費用：全免

內容：學習智能手機基本應用技巧及常用程式

備註：1. 此活動由陳先生負責 2. 參加者須自備智能電話  
3. 活動完成後義工需協助擔任「智能手機諮詢站」義工

時間：上午9:00-10:00

對象：長者義工

名額：8人

## 賀國慶·迎中秋之「護」助送暖義工招募

24-288

日期：9月13日(星期五)

地點：彩霞邨、振華苑及安基苑

費用：全免

名額：10人

內容：中秋節探訪護老者，為他們送上關懷

備註：1. 此活動由社工揚先生負責 2. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助

時間：上午9:00-中午12:00

(上午9:00於彩星樓護老者資源室集合)

對象：義工

## 迎中秋之到「護」 送暖探訪義工招募

24-325

日期：9月14日(星期六)

時間：中午12:30-下午1:30

地點：彩霞邨、振華苑、安基苑及淘大

對象：義工

費用：全免

名額：10人

內容：探訪亟有需要護老者，為他們  
送上關懷暖意

備註：1. 此活動由社工張姑娘負責  
2. 此活動與靚湯 Souper合辦

## 認知障礙症活動

### 大腦健身室(二)

24-148

日期：9月14日及9月28日(星期六)

時間：上午9:00-10:30

地點：彩日樓活動室

對象：中期認知退化長者

費用：全免

名額：12人

內容：進行健體運動及認知刺激遊戲

備註：1. 此活動由社工區姑娘負責  
2. 照顧者可陪同出席  
3. 「快樂老頑童(二)」與「大腦  
健身室(二)」不可重複報名

## 相聚一刻(二)

24-250

日期：9月4日(星期三)

地點：彩日樓活動室及淘大 Taste

費用：全免

內容：進行購物體驗

備註：1. 此活動由社工區姑娘負責  
2. 有興趣之會員及照顧者可先留名，工作人員再進行評估篩選

時間：下午1:15-2:15

對象：認知障礙症長者及其照顧者

名額：10人(認知障礙症長者5人，照顧者5人)

## 平衡小組

24-252

日期：10月16日、10月23日及10月30日；11月6日、11月13日及11月27日  
(星期三)(共6堂)

時間：10月16日、10月23日、10月30日及11月27日：上午10:00-11:00

11月6日：上午9:30-10:30

11月13日：上午9:00-10:00

地點：彩日樓活動室

對象：認知障礙症長者及其照顧者

費用：全免

名額：10人(認知障礙症長者5人，照顧者5人)

內容：進行烹飪活動及小組分享

備註：1. 此活動由社工區姑娘負責

2. 有興趣之參加者可先留名，工作人員在進行評估篩選



## 快樂老頑童(二)

24-149

日期：9月20日(星期五)

時間：下午2:30-3:30

地點：彩日樓活動室

對象：初期認知退化長者

費用：全免

名額：12人

內容：進行健體運動及認知刺激遊戲

備註：1. 此活動由社工區姑娘負責

2. 「快樂老頑童(二)」與「大腦健身室(二)」不可重複報名

## 護老者及亟有需要護老者服務活動

### 聯區活動 - 按摩工作坊

24-264

日期：9月28日(星期六)

時間：上午9:00 - 中午12:00(上午8:30於彩日樓集合)

地點：明愛牛頭角社區中心

對象：護老者夫婦

費用：全免

名額：12人(6對夫婦)

內容：夫婦互相調配精油及學習按摩技巧，增進感情

備註：1. 此活動由社工揚先生負責

2. 參加者必須為夫婦

3. 此為系列活動，參加本次活動後可於下次活動優先報名

4. 此活動由「2024-25年度『安老服務』地區為本計劃」工作小組贊助



## 「護」助茶聚(9月) 24-265

日期：9月30日(星期一)  
時間：上午11:00-中午12:00  
地點：彩日樓活動室  
對象：護老者  
費用：全免  
名額：12人  
內容：了解預設照顧計劃  
備註：此活動由社工揚先生負責

## 團團圓圓慶中秋 24-324

日期：9月17日(星期二)  
時間：上午11:00-中午12:00  
地點：彩日樓活動室  
對象：亟有需要護老者  
費用：全免  
名額：12人  
內容：猜燈謎及中秋遊戲，共慶中秋  
備註：此活動由社工鄭姑娘負責

## 「護」「里」同學會 - 輔助用品分享會 24-322

日期：9月13日(星期五)  
時間：上午11:00-中午12:00  
地點：彩日樓活動室  
對象：亟有需要護老者  
費用：全免  
名額：12人  
內容：介紹輔助用品及社區資源  
備註：此活動由社工鄭姑娘負責



## 花藝樂 24-323

日期：9月24日(星期二)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：彩日樓活動室  
對象：亟有需要護老者  
費用：全免  
名額：12人  
內容：製作永生花擺設  
備註：此活動由社工鄭姑娘負責



## 男士活動

## 男上加男。泰拳 24-263

日期：9月11日(星期三)  
時間：上午10:00-11:00  
地點：彩日樓活動室  
對象：男士護老者  
費用：全免  
名額：12人  
內容：泰拳體驗  
備註：1. 此活動由社工揚先生負責  
2. 參加者需要穿著方便運動的短褲及鞋



## 「男兒會所」男士郊遊遊 24-262

日期：9月23日(星期一)  
時間：上午11:00-下午2:30  
(上午10:45於彩星樓集合)  
地點：西貢  
對象：男士會員  
費用：\$80(包午膳及來回車費)  
名額：20人  
內容：與男士會員一同外遊  
備註：1. 此活動由社工林先生負責  
2. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助



## 關愛賀中秋-振華苑

24-235

日期：9月17日(星期二)

時間：上午9:00-10:30

地點：振華苑平台

對象：振華苑長者

費用：全免

名額：30人

內容：進行猜燈謎遊戲，分享節日歡樂氣氛

備註：1. 此活動由社工恩姑娘負責

2. 此活動不需報名，以先到先得形式進行，送完即止

3. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助



## 其他活動

## 關愛賀中秋-安基苑

24-236

日期：9月16日(星期一)

時間：上午9:00-10:30

地點：安基苑平台

對象：安基苑長者

費用：全免

名額：30人

內容：進行猜燈謎遊戲，分享節日歡樂氣氛

備註：1. 此活動由社工恩姑娘負責

2. 此活動不需報名，以先到先得形式進行，送完即止

3. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助



## 與眾同「學」日

24-253

日期：9月19日(星期四)

地點：彩星樓活動室

費用：\$80

內容：製作玻璃盆景，為居家環境增添生機與活力，降低壓力

備註：此活動由陳先生負責

時間：下午2:30-3:30

對象：耆青會員及退休人士會員

名額：10人(耆青4人，退休人士6人)



活動名稱	日期、時間及地點	費用	名額	內容/備註
健康檢查 (九月) 24-269	9月13日 (星期五) 上午9:00-10:30 地點： <u>彩日樓</u> 活動室	1. 參加者需帶備「健康咭」 2. 驗血糖\$6/次 3. 驗膽固醇\$30/次	不限	1. 此活動由 <u>陳姑娘</u> 負責 2. 本年度「健康咭」\$5/張(全年使用) 3. 此活動由退休護士主理 * 免費提供量血壓、磅重、驗小便 * 自費檢驗血糖及膽固醇

活動名稱	日期、時間及地點	費用	名額	內容/備註
雅培奶粉 銷售日 (九月) 24-171	9月9日 (星期一) 上午9:15-10:45 地點： <u>彩日樓</u> 活動室	金裝加營養： 900克(會員:\$188，護老者:\$186) 低糖金裝加營養： 850克(會員:\$194，護老者:\$192) 活力加營養： 850克(會員:\$227，護老者:\$225) 怡保康： 850克(會員:\$219，護老者:\$217)	不限 (售完即止)	1. 此活動由 <u>均姑娘</u> 負責 2. <u>雅培公司</u> 職員到場售賣奶粉 3. 需帶備會員證或護老者證 4. 需自備環保袋

# 恆常服務

	活動名稱	日期、時間及地點	費用	名額	內容/備註
1	「護」助一線 (六)	9月10日(星期二) 上午8:30-下午4:30 地點:彩星樓 護老者資源室	全免	25人	1. 由「關心組」義工致電護老者更新近況 2. 此活動由社工揚先生負責
2	彩霞美髮屋 (六)	9月10日(星期二) 下午2:00-4:30 地點:彩星樓 護老者資源室	全免	5人	1. 參加者必須於活動前洗淨頭髮 2. 參加者不得挑選義工,由義剪義工為長者進行義剪服務 3. 此活動由社工揚先生負責
3	健腦日記 (9月)	9月1日至28日 上午8:30-下午4:30	全免	不限	1. 參加者於9月1日至28日到中心(彩日樓)領取健腦練習 2. 參加者需於9月28日前完成題目並交回中心大堂(彩日樓)收集箱內 3. 中心將抽出10位答對之會員,並可得到獎品乙份 4. 此活動由社工區姑娘負責
4	數獨小遊戲 (9月)	9月1日至28日 上午8:30-下午4:30	全免	不限	1. 參加者於9月1日至28日到中心(彩日樓)領取數獨練習 2. 參加者需於9月28日前完成題目並交回中心大堂(彩日樓)收集箱內 3. 中心將抽出10位答對之會員,並可得到獎品乙份 4. 此活動由社工區姑娘負責
5	安基苑 外展服務(二)	9月16日(星期一) 上午9:00-10:30 地點:安基苑平台 玻璃屋內	全免	不限	1. 提供免費量血壓及體重服務 2. 進行服務宣傳,解答居民有關安老服務問題 3. 此活動由社工恩姑娘負責 <b>*活動當天假如天文台發出酷熱天氣警告活動將取消,或下雨將會改期*</b>
6	振華苑 外展服務(二)	9月17日(星期二) 上午9:00-10:30 地點:振華苑平台	全免	不限	1. 提供免費量血壓及體重服務 2. 進行服務宣傳,解答居民有關安老服務問題 3. 此活動由社工恩姑娘負責 <b>*活動當天假如天文台發出酷熱天氣警告活動將取消,或下雨將會改期*</b>
7	「關愛彩霞」 外展服務 - 日月星(二)	9月25日(星期三) 上午9:00-10:30 地點:彩星樓分處門外	全免	不限	1. 提供免費量血壓及體重服務 2. 進行服務宣傳,解答居民有關安老服務問題 3. 此活動由社工恩姑娘負責 <b>*活動當天假如天文台發出酷熱天氣警告活動將取消,或下雨將會改期*</b>
8	關心致電義工線 (二)	9月7日及9月21日 (星期六) 上午8:30-下午4:30 地點:彩日樓面談室	全免	50人	1. 「關心組」義工致電慰問中心會員及獨居長者,關顧及了解他們的近況 2. 此活動由社工林先生負責
9	關懷一線(五)	9月28日(星期六) 上午10:00- 中午12:00	全免	20人	1. 由社工張姑娘致電亟有需要護老者更新近況 2. 此活動由社工張姑娘負責

## 2023-2025 賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃

### 個人頌鉢聲頻療癒

24-095

日期：9月4日、9月11日及9月25日(星期三)

時間：下午2:30-3:15、下午3:15-4:00(每次45分鐘)

地點：彩星樓護老者資源室 名額：6人(每個時段只限1人) 費用：全免

對象：已登記「e 健樂」之成員(患痛症、失眠的長者會員及60歲或以上護老者優先)

內容：以單對單方式，由頌鉢療癒師透過敲或磨鉢所發出的音頻，使參加者得以放鬆、達致身心平衡；亦將鉢放在參加者身體上作治療，舒緩痛症

備註：1. 此活動由杜姑娘負責

2. 參加者先登記預約，合適者再由負責職員電話聯絡確定日子及時間

3. 請預早5分鐘到達、穿著舒適的衣著，自備披肩或外套

### 「腦」當益壯多元訓練(二)

24-135

日期：9月16日及9月23日(星期一)

時間：上午9:00-10:30

地點：彩星樓活動室

對象：已登記「e 健樂」之成員

費用：全免

名額：每節8人

內容：透過多元智能訓練系統「耆研樂動」，共同體驗各類趣味的遊戲

備註：1. 此活動由杜姑娘負責

2. 每人只限報名參與其中一節活動

3. 請參加者穿著舒適服裝及穿著乾淨襪子出席活動(需脫鞋進行)

### 晨光第一操

24-164

日期：9月3日至9月24日(逢星期二)(共4堂)

時間：上午8:45-9:45

地點：彩星樓活動室

對象：已登記「e 健樂」之成員

(使用拐杖、助行架之長者優先)

費用：全免

名額：12人

內容：針對身體機能較弱的長者做簡易椅子運動作晨間運動提神

備註：1. 此活動由杜姑娘負責

2. 有興趣的長者可以先留名

3. 請參加者穿著方便伸展的衣物及運動鞋出席活動

4. 參加者須衡量身體狀況是否適宜參與

### 魔力橋

24-136

### 聯誼日(二)

日期：9月30日(星期一)

時間：上午9:00-11:00

地點：彩星樓活動室

對象：已登記「e 健樂」之成員

費用：全免

名額：12人(額滿即止)

內容：參與桌上遊戲「魔力橋牌」

備註：此活動由杜姑娘負責

## 靜心創意工作坊

24-138

日期：9月10日及9月24日(星期二)  
時間：上午11:00-中午12:00  
地點：彩星樓活動室  
對象：已登記「e健樂」之成員  
費用：全免  
名額：每節12人  
內容：9月10日製作木制編織折凳及  
9月24日製作 banner 升級散紙包  
備註：1. 此活動由杜姑娘負責  
2. 每人只限參與其中一節活動

## 「食物專題食物

## 添加劑 X 食物安全

24-182

## 五要點」衛生講座

日期：9月6日(星期五)  
時間：上午11:30-12:30  
地點：彩星樓活動室  
對象：已登記「e健樂」之成員  
費用：全免  
名額：50人  
內容：講解食物添加劑及食物安全五要點，  
瞭解食物安全  
備註：1. 此活動由杜姑娘負責  
2. 此活動由食物環境衛生署主講

## 「好友營」-朋輩社交 支援與營養攝取

24-277

日期：9月4日及9月11日(星期三)  
時間：9月4日：上午11:15-12:15(講座)  
9月11日：上午9:15-12:15 或下午2:15-4:15(評估)  
地點：彩星樓活動室  
對象：65歲或以上及已登記「e健樂」之成員  
費用：全免  
名額：40人  
內容：講解營養健康知識，進行簡單身體量度、問卷及營養評估，並撰寫評估報告  
備註：1. 此活動由杜姑娘負責  
2. 此活動與香港理工大學合辦  
3. 參加者必須出席兩次活動  
4. 有興趣之長者可先留名，杜姑娘預約及分配評估時間  
5. 評估合資格之長者或有機會獲邀參與「增強社區居住的華裔老年人營養攝入的朋輩社交支援計劃：可行性隨機對照試驗研究」

## 「e健樂」會員證領取

曾於本中心登記「e健樂」之會員可於彩星樓分處開放時間內領取「e健樂」會員證。  
備註：1. 彩星樓分處開放時間：星期一至五上午8:30-1:00 或下午2:00-4:30  
下午1:00-2:00 進行清潔消毒，分處不開放  
2. 星期六分處不開放  
3. 歡迎各中心會員登記「e健樂」會員及參加活動