



佐敦谷街坊福利會

JORDAN VALLEY KAIFONG WELFARE ASSOCIATION

佐敦谷街坊福利會 彩霞長者鄰舍中心

Jordan Valley Kaifong Welfare Association Choi Ha Neighbourhood Elderly Centre



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

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：chnec@jvkfw.org.hk

中心網址：<http://chnec.jvkfw.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：

第三百二十期 會員通訊 2025年2月號



彩霞長者鄰舍中心

中心 Facebook 專頁



佐敦谷街坊福利會 新春慈善義賣活動 2025

各位會員，新年快樂！本會將於2月期間舉辦慈善義賣籌款活動，所有收益將作本會發展之用，希望各位共襄善舉！多多支持！

新春 福袋義賣(2025)

日期：2月3日至2月7日(星期六、星期日及公假除外)

地點：彩星樓分處

日期：2月10日至2月15日

地點：彩日樓中心及彩星樓分處

對象：中心會員、耆青會員、義工及護老者

內容：新春福袋一個(福字精美環保袋、內含湯包、麵、健康產品)

售價：定價\$100/袋、不設找續

備註：1. 每人不設購買數量上限，數量有限，售完即止

2. 由於福袋禮物數量有限，中心有權更換同等價值禮品而不作通知



新春 慈善賣物會(二)

日期：2月15日(星期六)

時間：下午1:00-3:30

地點：彩星樓活動室

對象：中心會員、耆青會員、義工及護老者

內容：慈善義賣，包括：

1. 長者手作：環保精美布袋、擴香石及絲襪花等；

2. 長者美食：沙薑雞腳、茶葉蛋、魚蛋豬皮蘿蔔、豉油皇炒麵及品茶-桔普等

售價：以當日為準，不設找續

備註：1. 數量有限，售完即止

2. 美食款式因時令作更改，一切以當日為準

3. 自備環保盒



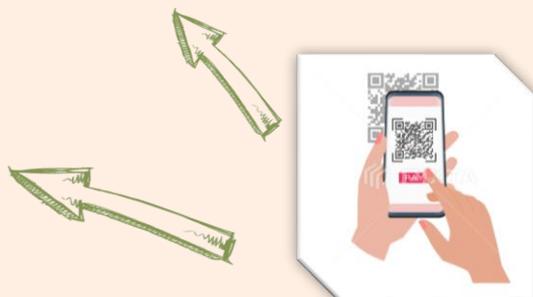
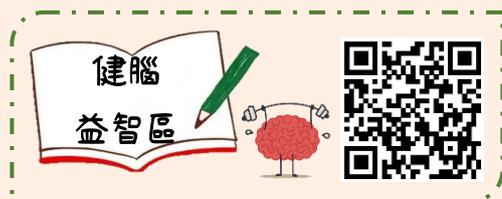
最新消息

1. 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。
2. 中心已印製新彩色單張，歡迎索取。
3. **2 月份「以電話報名方式登記報名」：**
 - 如長者對活動有興趣，請於 2 月 3 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。
 - 因電訊公司提供服務之限制，如電話線已滿未能接通，請保持耐性再回撥至中心，如不便之處，敬請原諒。
 - 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。
 - 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。
4. 「每月例會」：
 - 2 月份的例會：2 月 24 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 3 月例會獲贈小禮物一份。
5. 中心分處(彩星樓)由 4 月份起開放「拍卡簽到服務」。
6. 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。
7. 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。
8. **耆青會員活動報名資格事宜：**
為使者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。

2758 2737

**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、潘焜梅、吳海年、何貞瑩、朱美玲、連柔芳、王少娜

工作月報(2025 年 1 月份)

1. 有會員反映本年度「金蛇迎新春—春茗聯歡」活動收費較去年春茗活動昂貴。

中心回應：感謝會員的反映，是次春茗聯歡活動的地理位置較去年遙遠，故活動收費已包含旅遊巴費用，以方便參加者出席，望會員體諒。

2. 有會員建議中心申請振華苑平台的室內空間為居民進行驗血糖與驗膽固醇服務。

中心回應：感謝會員的意見，由於驗血糖及驗膽固醇服務均帶有醫療風險，在場協助之義工需有相關醫療知識和經驗。故此，現階段暫未能擴展健康檢查服務至中心範圍以外，欲進行以上檢查之會員可參與中心每月進行的「健康檢查」活動。

3. 有會員建議每季班組活動結束後能為原定班組學員自動投報下一期班組，以更好銜接每期班組教學內容。

中心回應：感謝會員的意見，由於中心班組數量及參與名額有限，為確保每位會員均有公平報名的機會，中心將繼續採用電話方式進行活動報名。另外，中心現時班組內容皆以季度作結，故並不影響下一期班組內容的銜接。

4. 有會員建議中心能以季節制定相應的外出旅行景點，以符合節日氣氛。

中心回應：感謝會員的意見，中心按天氣狀況、節日及景點衡量旅行目的地，望能為會員們舉辦更具新鮮感的旅行景點。

5. 有會員表示欲參加「關愛長者」外展旅行—樂遊流浮山，唯活動對象並非開放予彩霞邨會員而不能參與。

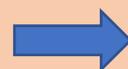
中心回應：感謝會員的反映，中心現時為不同對象的長者提供服務，包括義工、認知障礙症、護老者服務等等。中心同時亦會為振華苑、安基苑及兆景樓居民提供外展服務，讓更多彩霞邨以外的居民能認識中心。故是次外展旅行並未能開放予本邨會員參與，望會員們見諒。

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 (二月) 24-449	2月10日 (星期一) 上午9:15-10:45 地點: 彩日樓活動室	金裝加營素: 900克(會員:\$188, 護老者:\$186) 低糖金裝加營素: 850克(會員:\$194, 護老者:\$192) 活力加營素: 850克(會員:\$227, 護老者:\$225) 怡保康: 850克(會員:\$229, 護老者:\$227)	不限 (售完 即止)	1. 此活動由均姑娘負責 2. 雅培公司職員到場售賣奶粉 3. 需帶備會員證或護老者證 4. 需自備環保袋

智★之選

編號有星星的活動

只可以選擇



4 個

眼睛看世界(三)

24-480

日期：2月19日(星期三)
時間：上午10:00-11:00
地點：彩星樓活動室
對象：長者及耆青會員
費用：全免
名額：30人(長者29人、耆青1人)
內容：認識越南峴港的特色文化和景點
備註：1. 此活動由陳先生負責
2. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助

桌遊同樂日(三)

24-481

日期：2月6日(星期四)
時間：下午2:30-3:30
地點：彩星樓活動室
對象：長者及耆青會員
費用：全免
名額：12人(長者11人、耆青1人)
內容：學習及試玩桌遊「UNO」、
「五秒定律」
備註：此活動由陳先生負責

時代曲卡拉OK(四)

24-446

日期：2月17日(星期一)
地點：彩星樓活動室
費用：\$4(會員)/\$6(耆青)/聽歌者免費
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

時間：下午2:30-4:30
對象：長者及耆青會員
名額：11人(長者10人，耆青1人)

粵曲卡拉OK(四)

24-419

日期：2月24日(星期一)
地點：彩星樓活動室
費用：\$6(會員)/\$8(耆青)/聽歌者免費
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(四)

24-417

日期：2月21日及2月28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：下午2:30-4:00

對象：長者及耆青會員

名額：每節8人(長者7人，耆青1人)

彈力球健體操(二月)

24-484

日期：2月7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

彩霞魔力橋比賽

2025

24-485

日期：2月28日(星期五)

時間：上午9:00-中午12:00

地點：彩日樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：全免

名額：16人(長者14人，耆青2人)

內容：參加魔力橋比賽

備註：此活動由陳姑娘負責

美食新天地(二月)

合掌瓜紅蘿蔔姬松茸

螺片湯

24-483

日期：2月19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：享用一碗合掌瓜紅蘿蔔姬松茸
螺片湯

備註：此活動由陳姑娘負責

益智傳耆(十一)

24-493

日期：2月12日(星期三)

時間：下午2:00-3:00

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：20人(長者10人，認知退化長者10人)

內容：進行投壺活動

備註：此活動由社工區姑娘負責





2025年2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
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					1 初四 09:00 太極表演綵排 2:30 硬地滾球班(四)
3 立春 08:35 購票日 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(三)(彩星) 2:15 中文識字第一班(四) 3:00 智能手機學習班(四)(彩星) 3:15 中文識字第二班(四)	4 初七 08:45 太極初階班(四) 08:45 晨光第一操(七)(彩星) 09:00 飛鏢競技班(二)(彩星) 10:00 黃金手鈴樂團(四) 11:00 泡棉球運動班(二)(彩星) 1:15 齊齊學英文班(四) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 3:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(三)(彩星) 3:00 太極表演綵排	5 初八 08:45 太極進階班(四)(彩星) 10:00 十八步跳舞班綵排(彩星) 11:00 中諮會 2:00 男士舞獅綵排(彩星) 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期三(四)(彩星)	6 初九 08:45 樂在地壺球(四)(第一節)(彩星) 10:00 樂在地壺球(四)(第二節)(彩星) 10:00 時代曲班(四) 11:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 11:15 魔術班(四)(彩星) 1:15 趣味普通話基礎班(四) 2:30 趣味普通話進階班(四) 2:30 桌遊同樂日(三)(彩星) 3:30 男士舞獅綵排(彩星)	7 初十 08:45 開心芬蘭木柱(四)(第一節)(彩星) 09:15 彈力球健體操(二月) 10:00 開心芬蘭木柱(四)(第二節)(彩星) 10:30 「護」心方程式(壓力知多D) 1:30 春茗總綵排(彩星) 1:30 「鬆一鬆」放鬆練習工作坊-二月 2:30 快樂老頑童(四)	8 十一 11:30 金蛇迎新春-春茗聯歡
10 十三 08:30 「護」助一線(十一) 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(三)(彩星) 09:00 智能手機學習班(四)(彩星) 09:00 「腦」當益壯多元訓練(四)(彩星) 09:15 雅培奶粉銷售日(二月) 11:00 非洲鼓班(四) 11:15 瑜樂鬆一鬆(二)(彩星) 2:15 中文識字第一班(四) 3:15 中文識字第二班(四)	11 十四 08:45 太極初階班(四) 08:45 晨光第一操(七)(彩星) 09:00 飛鏢競技班(二)(彩星) 10:00 黃金手鈴樂團(四) 11:00 泡棉球運動班(二)(彩星) 1:15 齊齊學英文班(四) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 3:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(三)(彩星)	12 十五 09:00 2024-2025 年度義工嘉許禮(彩星) 2:00 益智傳者(十一) 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期三(四)(彩星)	13 十六 08:45 樂在地壺球(四)(第一節)(彩星) 10:00 樂在地壺球(四)(第二節)(彩星) 10:00 時代曲班(四) 11:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 11:15 魔術班(四)(彩星) 1:15 趣味普通話基礎班(四) 2:30 趣味普通話進階班(四) 2:30 「預防長者跌倒危機」講座(彩星) 2:30 個人頤頤聲頻療癒(彩星)	14 十七 08:45 開心芬蘭木柱(四)(第一節)(彩星) 09:00 多人暫托 10:00 開心芬蘭木柱(四)(第二節)(彩星) 2:00 彩霞美髮屋(十一)(彩星)	15 十八 09:00 大腦健身室(四) 1:00 新春慈善賣物會(二)(彩星)
17 二十 08:45 太極進階班(四) 09:00 「關愛彩霞」外展服務-日月星(四)(彩星) 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(三)(彩星) 09:00 智能手機學習班(四)(彩星) 09:00 「腦」當益壯多元訓練(四)(彩星) 11:00 非洲鼓班(四) 11:15 瑜樂鬆一鬆(二)(彩星) 2:15 中文識字第一班(四) 2:30 時代曲卡拉OK(四)(彩星) 3:15 中文識字第二班(四)	18 雨水 08:45 太極初階班(四) 08:45 晨光第一操(七)(彩星) 09:00 飛鏢競技班(二)(彩星) 09:00 振華苑外展服務(四) 10:00 黃金手鈴樂團(四) 11:00 泡棉球運動班(二) 1:15 齊齊學英文班(四) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 3:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(三)(彩星)	19 廿二 08:45 太極進階班(四)(彩星) 09:00 安基苑外展服務(四) 09:00 攝。時間 10:00 眼睛看世界(三)(彩星) 2:00 美食新天地(二月) 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期三(四)(彩星)	20 廿三 08:45 樂在地壺球(四)(第一節)(彩星) 10:00 樂在地壺球(四)(第二節)(彩星) 10:00 時代曲班(四) 11:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 11:15 魔術班(四)(彩星) 1:15 趣味普通話基礎班(四) 2:30 趣味普通話進階班(四) 2:30 走出工廠手工藝學堂(彩星) 2:30 個人頤頤聲頻療癒(彩星)	21 廿四 08:45 開心芬蘭木柱(四)(第一節)(彩星) 09:00 健康檢查(二月) 10:00 開心芬蘭木柱(四)(第二節)(彩星) 10:30 樂在九龍城(彩日樓集合) 2:30 快樂老頑童(四) 2:30 硬地滾球班(四)(彩星) 2:30 智能手機諮詢站(四)(彩星)	22 廿五 08:30 關心致電義工線(四) 09:00 大腦健身室(四) 10:00 關懷一線(十)
24 廿七 08:45 例會 09:00 智能手機學習班(四)(彩星) 09:00 魔力橋聯誼日(四)(彩星) 11:00 非洲鼓班(四) 11:15 瑜樂鬆一鬆(二)(彩星) 1:00 例會 2:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(三)(彩星) 2:15 中文識字第一班(四) 2:30 粵曲卡拉OK(四)(彩星) 3:15 中文識字第二班(四)	25 廿八 08:45 太極初階班(四) 08:45 晨光第一操(七)(彩星) 09:00 飛鏢競技班(二)(彩星) 10:00 黃金手鈴樂團(四) 1:15 齊齊學英文班(四) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 3:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(三)(彩星)	26 廿九 08:45 太極進階班(四)(彩星) 1:30 「護」助茶聚(2月) 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期三(四)(彩星)	27 三十 08:45 樂在地壺球(四)(第一節)(彩星) 10:00 樂在地壺球(四)(第二節)(彩星) 10:00 時代曲班(四) 11:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 11:15 魔術班(四)(彩星) 1:15 趣味普通話基礎班(四) 2:30 趣味普通話進階班(四) 2:30 地壺球大賽(彩星) 2:30 個人頤頤聲頻療癒(彩星)	28 初一 08:45 開心芬蘭木柱(四)(第一節)(彩星) 09:00 彩霞魔力橋比賽 2025 10:00 開心芬蘭木柱(四)(第二節)(彩星) 2:00 多人暫托 2:30 硬地滾球班(四)(彩星) 2:30 智能手機諮詢站(四)(彩星)	

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)

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) 李靜宜(起居照顧員) 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：650 份

「鬆一鬆」放鬆練習工作坊-二月

24-482

日期：2月7日(星期五)

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



地壺球大賽

24-487

日期：2月27日(星期四)

地點：彩星樓活動室

費用：全免

內容：透過地壺球比賽，互相競技

備註：1. 此活動由社工林先生負責

2. 會員需自行組隊，報名日由隊長報名，隊員不需報名
(被報名的隊員同樣計算星星)

時間：下午2:30-4:30

對象：長者及耆青會員

名額：參賽人數：4隊(每隊6人)



義工活動

2024-2025 年度義工嘉許禮

24-465

日期：2月12日(星期三)

時間：上午9:00-11:00

地點：彩星樓活動室

對象：義工及長者會員

費用：\$5(義工)/\$10(會員)

名額：100人(義工80人，長者20人)

內容：透過嘉許義工，肯定義工過去一年於義務工作上的付出

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



護老者及亟有需要護老者服務活動

攝。時間

24-490

日期：2月19日(星期三) 時間：[1] 上午9:00-9:30 [2] 上午9:30-10:00
 地點：彩日樓活動室 [3] 上午10:00-10:30 [4] 上午10:30-11:00
 對象：護老者及其家庭 [5] 上午11:00-11:30 [6] 上午11:30-12:00
 費用：全免
 名額：6個家庭(每節一個家庭)
 內容：拍攝家庭照，讓護老者與家人記錄快樂時光
 備註：1. 此活動由社工揚先生負責
 2. 此活動由「2024-25年度『照顧者為本』地區為本計劃」工作小組資助

「護」心方程式 (壓力知多D)

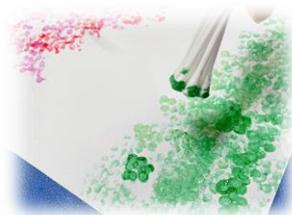
24-491

日期：2月7日(星期五)
 時間：上午10:30-11:30
 地點：彩日樓活動室
 對象：護老者
 費用：全免
 名額：20人
 內容：講解何謂壓力及減壓方法
 備註：此活動由社工揚先生負責

「護」助茶聚(2月)

24-492

日期：2月26日(星期三)
 時間：下午1:30-2:30
 地點：彩日樓活動室
 對象：護老者
 費用：全免
 名額：12人
 內容：製作棉花棒點畫
 備註：此活動由社工揚先生負責



樂在九龍城

24-499

日期：2月21日(星期五) 時間：上午11:00-下午2:00
 地點：九龍寨城公園 (上午10:30於彩日樓活動室集合)
 費用：\$50 對象：亟有需要護老者
 內容：遊覽九龍寨城公園及一起享受泰國菜午餐
 名額：20人
 備註：此活動由社工揚先生與宜姑娘負責帶領

活動名稱	日期、時間及地點	費用	名額	內容/備註
健康檢查 (二月) 24-486	2月21日 (星期五) 上午9:00-10:30 地點：彩日樓活動室	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. 此活動由陳姑娘負責 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

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(十一)	2月10日(星期一) 上午8:30-下午4:30 地點:彩日樓面談室	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(十一)	2月14日(星期五) 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 (2月)	2月3日至22日 上午8:30-下午4:30	全免	不限	1. 參加者於2月3日至22日到中心(彩日樓)領取健腦練習 2. 參加者需於2月22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. 此活動由宜姑娘負責
4	數獨小遊戲 (2月)	2月3日至22日 上午8:30-下午4:30	全免	不限	1. 參加者於2月3日至22日到中心(彩日樓)領取數獨練習 2. 參加者需於2月22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. 此活動由宜姑娘負責
5	安基苑 外展服務(四)	2月19日(星期三) 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 4. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助 *活動當天如下雨將會改期*
6	振華苑 外展服務(四)	2月18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 4. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助 *活動當天如下雨將會改期*
7	「關愛彩霞」 外展服務 - 日月星(四)	2月17日(星期一) 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 4. 此活動由2024-2025年度觀塘民政事務處贊助 *活動當天如下雨將會改期*
8	關心致電義工線(四)	2月22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(十)	2月22日(星期六) 上午10:00-中午12:00	全免	20人	1. 由社工鄭姑娘致電亟有需要護老者更新近況 2. 此活動由社工鄭姑娘負責

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：2月13日、2月20日及2月27日(星期四)

時間：下午 2:30-3:15、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. 此活動由社工嚴姑娘負責

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(四)

24-143

日期：2月10日及2月17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)

魔力橋

24-145

聯誼日(四)

日期：2月24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：16 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

「預防長者跌倒危機」

24-473

講座

日期：2月13日(星期四)

時間：下午 2:30-3:30

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：介紹跌倒原因，教授防跌貼士及防跌運動操

備註：1. 此活動由杜姑娘負責

2. 此活動由基督教聯合那打素社康服務

劉主任主講

晨光第一操(七) 24-384

日期：2月4日至3月25日(3月18日除外)(逢星期二)(共7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(額滿即止)

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



走出工廠手工藝學堂 24-489

日期：2月20日(星期四)

時間：下午2:30-3:30

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：8人

內容：與盲人工廠學員一起做有趣的手工藝，彼此交流

備註：1. 此活動由杜姑娘負責

2. 此活動與盲人工廠合辦

3. 參加者可獲小禮物乙份



「e」友樂諮詢時段

「e」友樂大使將於彩星樓分處的電子健康站「e體健」協助及教育有需要的「e健樂」成員。詳情如下：

時間：上午9:00-11:00(逢星期一至五)

地點：彩星樓分處

備註：請自行攜帶「e健樂」智能卡

歡迎大家在諮詢時段內來使用電子健康站「e體健」。