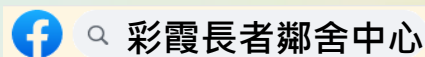


中心地址：九龍牛頭角彩霞邨彩日樓地下一號
分處地址：九龍牛頭角彩霞邨彩星樓地下一號
中心電郵：chnec@jvkfw.org.hk
中心網址：<http://chnec.jvkfw.org.hk/>

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：



中心 Facebook 專頁



第三百二十一期 會員通訊 2025 年 3 月號

中心主任
鄭美婷姑娘

會員 2025 年度至 2026 年度續會消息

各位親愛的會員，現有會籍將於 3 月 31 日屆滿，中心將於 2025 年 4 月 1 日(星期二)起協助會員辦理新年度續會手續，每位續會的長者會員及耆青會員均獲得小禮物一份，數量有限，送完即止。

續會會期：新年度會員會籍有效期為：2025 年 4 月 1 日至 2026 年 3 月 31 日

續會安排：職員於 2025 年 4 月 1 日至 4 月 2 日協助會員辦理新年度續會手續

續會所需文件及費用：

身份證明文件：	(會員)身份證、會員證、護老者證、舊「健康咭」(如有)
年費：	長者會員\$21、耆青會員\$35、(健康咭\$5(如需要))

續會程序：

1. 會員到彩日樓接待處繳交「續會」費用、新年度「健康咭」費用(如需要)；
2. 職員安排會員到彩日樓活動室核對及更新個人資料(需時約 10 分鐘)，並領取小禮物一份，完成續會手續。

***會員請自備散銀**

遺失或損毀會員證：

會員如遺失或損毀會員證，需要繳費以補領會員證，費用如下：

	長者會員	耆青會員
2025 年 4 月至 6 月 (續會優惠期)	\$18	\$25
2025 年 7 月或以後	\$30	\$30



1. 如屬護老者關係，會員因體弱、行動不便等未能自行到中心，可由家人/護老者帶同其會員證到中心代辦理；
2. 如屬夫婦關係，其中一位未能到中心續會，可帶同其會員證到中心代辦理。

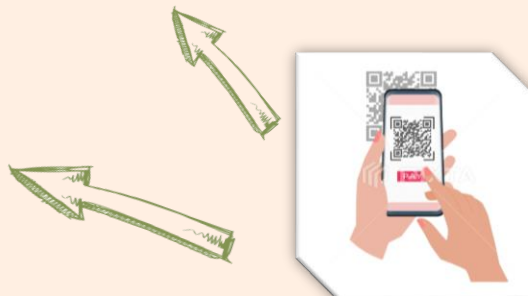
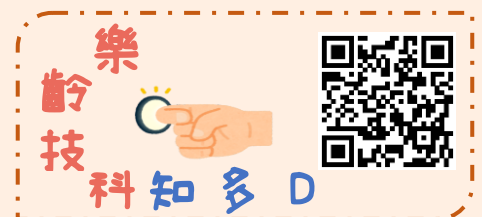
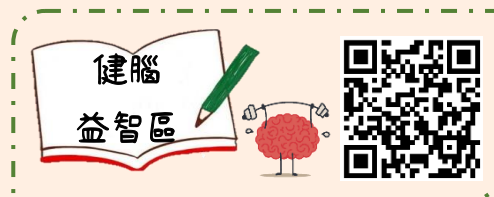
最新消息

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. **3 月份「以電話報名方式登記報名」：**
 - 如長者對活動有興趣，請於**3 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」：**
 - 3 月份的例會：3 月 31 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. 1 月及 2 月之「積極勤到獎」已順利完成，會員可於 3 月 1 日到彩日樓接待處交回「2 月份印仔紙」予職員結算並簽名作實，凡 1 月及 2 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 3 月 31 日(星期一)開始。
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「金咕」價購票。
8. **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。

2758 2737

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、潘熾梅、吳海年、何貞瑩、朱美玲、連柔芳、王少娜

工作月報(2025 年 2 月份)

1. 有會員建議中心茶水間能以即棄紙杯替代中心水杯，以確保衛生及預防使用水杯後清潔不當的問題。

中心回應：感謝會員的建議，中心將會張貼溫馨提示於當眼處及於例會教育會員，並觀察會員使用的清潔情況，以衡量會否以即棄紙杯代替中心水杯。

2. 有會員建議頒發「好人好事獎」予太極班導師司徒明先生，以表揚其用心教導及善用課餘時間，為春茗聯歡表演班組進行排練。

中心回應：感謝會員的提議，隨著春茗聯歡活動將至，中心觀察到太極班導師及表演組員們把握課餘時間勤加操練，中心深表感謝。唯中心現時並未有「好人好事」獎項頒發，故將會於太極班組上特別鳴謝司徒明先生及各太極班組員的付出與努力。

會員週年大會 2025

各位長者會員：

佐敦谷街坊福利會謹訂於 3 月 26 日(星期三)於中心分處彩霞邨彩星樓地下 1 號舉行「會員週年大會 2025」，詳情如下：

日期：3 月 26 日(星期三)

時間：上午 9:30-10:30

地點：中心分處-彩霞邨彩星樓地下 1 號(活動室)

對象：長者會員

費用：全免

名額：100 人

內容：1. 報告 2024-2025 年會務及 2025-2026 年發展

2. 報告 2023-2024 年財政狀況

備註：上午 9:15 開始入場

1. 誠邀中心長者會員踴躍出席！

2. 請會員於 3 月 3 日起致電中心登記

3. 每位出席者均獲小禮物乙份

郭美珍主席

謹啟

2025 年 2 月 5 日

智★之選

編號有星星的活動

只可以選擇



5 個

「糖尿病飲食調控之道」講座



日期：3月11日(星期二)

時間：下午1:30-2:45

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：講解透過飲食調控糖尿病的方法；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：\$90

三花三效高鈣低脂奶粉(750g)

會員：\$100

時代曲卡拉OK(四)



日期：3月24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)



日期：3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

時間：上午9:00-11:00

對象：長者及耆青會員

名額：8人(長者7人，耆青1人)

智能手機諮詢站(四)

24-417

日期：3月7日及3月14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)

防跌操

24-514

日期：3月17日(星期一)

時間：上午 9:30-10:30

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 15 人，耆青 1 人)

內容：教導簡單防跌運動招式

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

玩轉乒乓球(六)

24-513

日期：3月4日(星期二)

時間：下午 2:30-4:30

地點：彩日樓活動室

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：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

IT 工作坊(四)

24-497

日期：3月10日及3月17日(星期一)

時間：3月10日：上午 9:00-10:00

3月17日：上午 8:45-下午 2:30(上午 8:45 於彩星樓分處集合)

地點：彩星樓活動室、如心園木化石公園及老掌櫃東北菜館

對象：長者及耆青會員

費用：自費

名額：10 人(長者 9 人，耆青 1 人)

內容：學習資訊科技的知識並應用於日常或生活當中

備註：1. 此活動由陳先生負責

2. 3月17日乘坐九巴到如心園木化石公園參觀，參加者需自備車資

3. 參加者需按個人身體狀況決定是否合適參與

4. 參加者須自備智能電話

5. 活動完結後會到老掌櫃東北菜館餐廳自費用膳



彈力球健體操(三月)

24-505

日期：3月28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

美食新天地(三月) 天麻川芎百合杞子 無花果湯

24-506

日期：3月13日(星期四)
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：享用一碗天麻川芎百合杞子
無花果湯
備註：此活動由陳姑娘負責

志朗禮物包派發

24-515

日期：3月18日(星期二) 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
內容：派發禮物包一個
備註：1. 此活動由陳姑娘負責
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
5. 此活動由志朗兒童基金贊助



飛鏢大賽

24-510

日期：3月25日(星期二)
時間：上午10:00-中午12:00
地點：彩星樓活動室
對象：長者及耆青會員
費用：全免
名額：16人(長者15人，耆青1人)
內容：透過飛鏢比賽，互相競技
備註：此活動由社工林先生負責

益智傳耆(十二)

24-502

日期：3月17日(星期一)
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

「鬆一鬆」放鬆練習工作坊-三月

24-495

日期：3月20日(星期四) 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

屏山歷史寶藏一日遊

24-494

日期：3月12日(星期三)
時間：上午9:30-下午2:30(上午9:15於彩星樓活動室集合)
地點：屏山文物徑及荃灣絲麗酒店
對象：長者及耆青會員
費用：\$150
名額：58人(長者57人，耆青1人)
內容：遊覽屏山文物徑，參觀傳統圍村古建築；午餐於荃灣絲麗酒店享用自助餐
備註：1. 此活動由恩姑娘及陳先生帶隊
2. 活動需戶外步行，參加者須考慮身體狀況是否適合參加



「生前·身後」講座

24-522

日期：3月25日(星期二) 時間：上午11:00-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：30人(長者25人，耆青5人)
內容：認識「遺囑」及「遺產」處理安排
備註：1. 此活動由社工鄭姑娘負責
2. 此活動由 KING'S TEAM DEVELOPMENT 主講

天主教彩霞邨潔心幼稚園探訪活動

24-524

日期：3月27日(星期四) 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：32人(長者30人，耆青2人)
內容：欣賞表演及玩遊戲
備註：1. 此活動由社工林先生負責
2. 此活動與天主教彩霞邨潔心幼稚園合辦

2025 年 3 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 初二 09:00 大腦健身室(四)
3 初四 08:35 購票日 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(三)(彩星) 11:15 瑜樂鬆一鬆(二)(彩星)(補堂) 2:30 智能手機學習班(四)(補堂)(彩星)	4 初五 08:45 太極初階班(四) 08:45 晨光第一操(七)(彩星) 09:00 「智」醒大使培訓(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) 2:00 魔術班(四)(彩星)(補堂) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 玩轉乒乓球(六) 3:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(三)(彩星)	5 驚蟄 08:45 太極進階班(四)(彩星) 09:00 多人暫托 10:00 「智」醒大使培訓(二)(彩星) 11:00 中諮會 11:15 瑜樂鬆一鬆(三)(彩星) 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期三(四)(彩星)	6 初七 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 魔術班(四)(彩星) 1:15 趣味普通話基礎班(四) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 趣味普通話進階班(四) 2:30 個人頤鉢聲頻療癒(彩星)	7 初八 08:45 開心芬蘭木柱(四)(第一節)(彩星) 10:00 開心芬蘭木柱(四)(第二節)(彩星) 1:15 「開心組」年度檢討會議 2:30 快樂老頑童(四) 2:30 智能手機諮詢站(四)(彩星)	8 初九 08:30 關心致電義工線(四) 09:00 大腦健身室(四) 10:30 再「皂」工廠(彩星)
10 十一 08:30 「護」助一線(十二) 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(三)(彩星) 09:00 IT 工作坊(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(三月) 11:00 非洲鼓班(四) 11:15 瑜樂鬆一鬆(三)(彩星) 1:15 齊齊學英文班(四)(補堂) 2:30 與眾同「樂」日(彩星)	11 十二 08:45 太極初階班(四) 08:45 晨光第一操(七)(彩星) 10:00 黃金手鈴樂團(四) 1:30 「糖尿病飲食調控之道」講座 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 十三 08:45 太極進階班(四)(彩星) 09:15 屏山歷史寶藏一日遊(彩星樓集合) 11:15 瑜樂鬆一鬆(三)(彩星) 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期三(四)(彩星)	13 十四 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 魔術班(四)(彩星) 2:00 美食新天地(三月) 2:00 彩霞美髮屋(十二)(彩星) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星)	14 十五 08:45 開心芬蘭木柱(四)(第一節)(彩星) 10:00 開心芬蘭木柱(四)(第二節)(彩星) 2:30 「心臟復康運動」講座(彩星) 2:30 智能手機諮詢站(四)(彩星)	15 十六 09:00 大腦健身室(四) 10:00 關懷一線(十一)
17 十八 08:45 IT 工作坊(四)(彩星樓集合) 09:00 「腦」當益壯多元訓練(四)(彩星) 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(三)(彩星) 09:00 振華苑外展服務(四) 09:30 防跌操 11:00 非洲鼓班(四) 11:15 瑜樂鬆一鬆(三)(彩星) 2:00 益智傳耆(十二)	18 十九 08:30 志朗禮物包派發 08:45 太極初階班(四) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 向死而生 3:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(三)(彩星)	19 二十 08:45 太極進階班(四)(彩星) 09:00 多人暫托 09:00 安基苑外展服務(四) 11:15 瑜樂鬆一鬆(三)(彩星) 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期三(四)(彩星)	20 春分 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) 10:15 春日活力遊(彩日樓集合) 11:15 魔術班(四)(彩星) 1:30 「鬆一鬆」放鬆練習工作坊-三月 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 個人頤鉢聲頻療癒(彩星)	21 廿二 08:45 開心芬蘭木柱(四)(第一節)(彩星) 09:00 健康檢查(三月) 10:00 開心芬蘭木柱(四)(第二節)(彩星) 10:00 「西九藝想天開」預備野餐 10:00 綠野仙蹤(彩日樓集合) 10:30 「愛心組」年度檢討會議 1:30 「關心組」年度檢討會議 2:30 硬地滾球班(四)(彩星)	22 廿三 08:30 關心致電義工線(四) 09:00 大腦健身室(四) 09:15 「西九藝想天開」(彩星樓集合)
24 廿五 09:00 粵曲卡拉 OK(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(三)(彩星) 2:00 智友愛耆兵聚會(四) 2:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(三)(彩星) 2:30 時代曲卡拉 OK(四)(彩星)	25 廿六 08:45 晨光第一操(七)(彩星) 09:00 「關愛彩霞」外展服務-日月星(四)(彩星) 10:00 飛鏢大賽(彩星) 11:00 「生前・身後」講座 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 健康講座(關節疾病)	26 廿七 09:30 會員週年大會 2025(彩星)	27 廿八 10:00 天主教彩霞邨潔心幼稚園探訪活動(彩星) 11:15 魔術班(四)(彩星)(補堂) 1:30 「護」助茶聚(3 月) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 個人頤鉢聲頻療癒(彩星)	28 廿九 09:15 彈力球健體操(三月) 2:00 一 DAY 弓箭手(彩日樓集合) 2:30 快樂老頑童(四) 2:30 硬地滾球班(四)(彩星)	29 三月
31 初三 08:45 例會 09:00 魔力橋聯誼日(四) 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(三)(彩星) 1:00 例會	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)				

「智」醒大使培訓(二)

24-496

義工活動

日期：3月4日及3月5日(星期二及星期三)

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. 活動完成後需協助擔任「智能手機諮詢站」義工

時間：3月4日：上午9:00-10:00

3月5日：上午10:00-11:00

對象：長者義工

名額：8人

智友愛耆兵 聚會(四)

24-501

日期：3月24日(星期一)

時間：下午2:00-3:00

地點：彩日樓活動室

對象：義工

費用：全免

名額：8人

內容：討論義工服務及享用茶點

備註：此活動由社工區姑娘負責

「開心組」年度檢討 會議

24-507

日期：3月7日(星期五)

時間：下午1:15-2:15

地點：彩日樓活動室

對象：「開心組」義工

費用：全免

名額：24人

內容：檢討本年度小組服務

備註：此活動由社工林先生負責

「關心組」年度 檢討會議

24-508

日期：3月21日(星期五)

時間：下午1:30-2:30

地點：彩日樓活動室

對象：「關心組」義工

費用：全免

名額：20人

內容：檢討本年度小組服務

備註：此活動由社工林先生負責

「愛心組」年度 檢討會議

24-509

日期：3月21日(星期五)

時間：上午10:30-11:30

地點：彩日樓活動室

對象：「愛心組」義工

費用：全免

名額：5人

內容：檢討本年度小組服務

備註：此活動由社工林先生負責

再「皂」工廠

24-525

日期：3月8日(星期六)

地點：彩星樓活動室

費用：全免

內容：協助處理回收肥皂

備註：1. 此活動由社工林先生負責

2. 此活動與皂福堂合辦

時間：上午10:30-11:30

對象：義工

名額：25人



護老者及亟有需要護老者服務活動

綠野仙蹤

24-519

日期：3月21日(星期五)

時間：上午10:00-下午3:00(上午10:00於彩日樓集合)

地點：香港文物探知館及每日 Every Day

對象：護老者

費用：\$80

名額：18人

內容：一同到香港文物探知館觀光及品嚐素食自助餐

備註：1. 此活動由社工揚先生負責

2. 包旅遊巴來回接送

向死而生

24-402

日期：3月18日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：彩日樓活動室

對象：護老者

費用：全免

名額：20人

內容：講解香港殯葬的流程及文化

備註：此活動由社工揚先生負責

一 DAY 弓箭手

24-516

日期：3月28日(星期五)

時間：下午2:00-4:00(下午2:00於彩日樓集合)

地點：黃大仙獅子山公園

對象：男士護老者

費用：\$70

名額：15人

內容：體驗射箭活動

備註：1. 此活動由社工揚先生負責

2. 參加者自備車費



健康講座 (關節疾病)

24-517

日期：3月25日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：彩日樓活動室

對象：護老者

費用：全免

名額：20人

內容：講解關節疾病的成因及預防方法

備註：此活動由社工揚先生負責

「護」助茶聚(3月)

24-518

日期：3月27日(星期四)

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：曲奇餅製作

備註：此活動由社工揚先生負責



瑜樂鬆一鬆(三)

24-523

日期：3月5日、3月10日、3月12日、3月17日、3月19日及3月24日
(逢星期一及星期三)(共6堂)

時間：上午11:15-中午12:15

地點：彩星樓活動室

對象：亟有需要護老者

費用：\$48

名額：10人

內容：瑜珈導師教授伸展運動、呼吸與放鬆練習和基本瑜珈式子

備註：1. 此活動由瑜珈導師教授

2. 此活動由社工鄭姑娘負責

3. 請穿著運動服(避免牛仔褲、短裙及低領上衣)

4. 自行帶備毛巾

5. 活動前一小時完成進食午餐、避免活動時太飽或太餓



奶粉售賣



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 (三月) 24-449	3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

健康檢查



活動名稱	日期、時間及地點	費用	名額	內容/備註
健康檢查 (三月) 24-504	3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(十二)	3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 <u>揚</u> 先生負責
2	彩霞美髮屋(十二)	3月13日(星期四) 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 <u>揚</u> 先生負責
3	健腦日記(3月)	3月3日至29日 上午8:30-下午4:30	全免	不限	1. 參加者於3月3日至29日到中心(彩日樓)領取健腦練習 2. 參加者需於3月29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 <u>宜</u> 姑娘負責
4	數獨小遊戲(3月)	3月3日至29日 上午8:30-下午4:30	全免	不限	1. 參加者於3月3日至29日到中心(彩日樓)領取數獨練習 2. 參加者需於3月29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 <u>宜</u> 姑娘負責
5	安基苑外展服務(四)	3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 <u>恩</u> 姑娘負責 *活動當天如下雨將會改期*
6	振華苑外展服務(四)	3月17日(星期一) 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 <u>恩</u> 姑娘負責 *活動當天如下雨將會改期*
7	「關愛彩霞」外展服務 - 日月星(四)	3月25日(星期二) 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 <u>恩</u> 姑娘負責 *活動當天如下雨將會改期*
8	關心致電義工線(四)	3月8日及3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 <u>林</u> 先生負責
9	關懷一線(十一)	3月15日(星期六) 上午10:00-中午12:00	全免	20人	1. 由社工 <u>鄭</u> 姑娘致電亟有需要護老者更新近況 2. 此活動由社工 <u>鄭</u> 姑娘負責

與眾同「樂」日

24-498

其他活動

日期: 3月10日(星期一)

時間: 下午2:30-3:30

地點: 彩星樓活動室

對象: 耆青會員及退休人士會員

費用: \$5

名額: 10人(耆青4人, 退休人士6人)

內容: 一同靜觀, 舒服和專注地覺悟自己, 遠離煩擾

備註: 1. 此活動由陳先生負責

2. 此活動由社工區姑娘協助帶領



義工招募

日月如梭，光陰似箭，轉眼間已經二零二五年了。在新一年，你可能已經找到新的目標；如果你仍在搜尋當中，我們誠邀您加入本中心的義工團隊，成為我們的一份子。

本年度我地期望招募以下義工，不論你是一位樂於「關心」他人的義工，還是一位有「愛心」的義工，只要你有一顆熱心，請即加入本中心義工服務團，共同發放義工力量，服務彩霞的左鄰右里！

對象：

長者、退休人士、婦女、學生、在職人士或社區人士

服務組別	服務類型
開心組	- 義工當值處 - 協助自務活動 - 樂齡科技義工
關心組	- 上門探訪 - 電話慰問服務
愛心組	- 中心健康檢查服務 - 外展服務 - 到戶服務
信心組	- 院舍探訪 - 班組導師 - 活動司儀
耐心組	- 通訊整理 - 禮物製作及包裝



本中心設有不同類型的義工服務，若你願意付出時間擔任以上服務，歡迎與活動及義工發展社工林先生聯絡。

愛心組

信心組

耐心組

開心組

關心組

2023-2025 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

個人頤鉢聲頻療癒

24-095

日期：3月6日、3月20日及3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，由頤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：3月17日及3月24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：3月31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

春日活力遊

24-503

日期：3月20日(星期四)

時間：上午10:15-下午2:00(上午10:15於彩日樓集合)

地點：啟德體育園區及 BELLAVISTA

對象：已登記「e健樂」之成員

費用：全免

名額：20人(認知障礙症長者10人，義工10人)

內容：參觀啟德體育園區及到 BELLAVISTA 享用午膳

備註：1. 此活動由社工區姑娘負責

2. 包旅遊巴來回接送

3. 有興趣之「e健樂」成員可先留名，由區姑娘篩選合適之參加者方可報名參與

「心臟復康運動」講座

24-474

日期：3月14日(星期五)

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：教授及體驗心臟復康運動

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



「西九藝想天開」

24-521

日期：3月22日(星期六)

時間：上午9:30-下午2:30(上午9:15於彩星樓分處集合)

地點：西九文化區M+及西九藝術公園

對象：已登記「e健樂」之成員

費用：全免

名額：20人(參加者12人，義工8人)

內容：參加「郭培：藝想天開」展覽導賞及工作坊，之後到西九藝術公園進行野餐

備註：1. 此活動由杜姑娘負責

2. 包旅遊巴來回接送

3. 活動過程涉及長時間行走，參加者需按個人身體狀況決定是否合適參與

4. 活動報名方式會以抽籤形式舉行，參加者可先留名登記，並於3月5日中諮會抽籤公佈，中籤名單將於3月6日張貼於中心及中心分處壁報

5. 義工必須出席3月21日上午10:00-11:30到淘大百佳選購野餐物資

