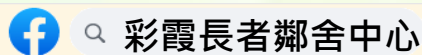


中心地址：九龍牛頭角彩霞邨彩日樓地下一號
分處地址：九龍牛頭角彩霞邨彩星樓地下一號
中心電郵：chnec@jvkfwa.org.hk
中心網址：<http://chnec.jvkfwa.org.hk/>

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：



彩霞長者鄰舍中心
中心 Facebook 專頁



第三百二十二期 會員通訊 2025 年 4 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))
*會員請自備散銀	

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。

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。

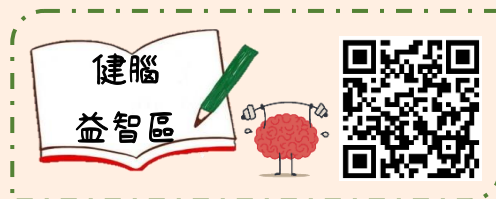
最新消息

1. 2025年4月4日(星期五)及4月18日至4月21日(星期五至一)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. **4月份「以電話報名方式登記報名」：**
 - 如長者對活動有興趣，請於**4月3日(星期四)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。**
5. 「每月例會」：
 - 4月份的例會：4月28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。
6. 由2024年8月開始「『護』助通訊」、「樂齡科技知多D」及「健腦益智區」資訊已以掃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

**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 3 月份)

1. 有會員讚賞本月的中心通訊發放時間較以往早，方便會員們提早閱覽。

中心回應：感謝會員的讚賞，中心每月致力盡快向會員們發放通訊，望會員能於例會日前收到通訊，以便閱覽。

2. 有會員讚賞「金蛇迎新春 - 春茗聯歡」活動舉辦得十分成功，表演節目及抽獎禮物非常豐富，中心職員亦用心協助活動運作。

中心回應：感謝會員的稱讚，中心衷心感激是次春茗聯歡活動的表演班組導師及組員們的付出和努力，為參加者們送上精彩的表演節目。另外，中心亦感謝職員們用心籌備活動及挑選精緻禮物，讓參加者盡興而歸，望會員們來年度繼續踴躍參與中心的春茗活動。

3. 有會員反映中心外出旅行時乘坐的旅遊巴梯級較高難以上落，望中心解決以上問題。

中心回應：感謝會員的意見，中心將於外出旅行前詢問旅遊巴公司會否提供腳踏，以便參加者使用。另外，亦會安排中心職員協助有需要的參加者上落旅遊巴梯級，以保障安全。

4. 有會員建議中心大堂電視機能定時播放運動影片予會員們觀看以便一同進行運動。

中心回應：感謝會員的建議，中心將會就此意見與職員們商討於大堂電視機播放運動影片的可行性。

服務質素標準 (SQS)

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責，社署及受資助機構由一九九九至二零零零年度起，分三年逐步推行〈服務表現監察制度〉。其中包括津貼及服務協議、服務質素標準(SQS)及服務表現評估。SQS 共有 16 項標準，明確界定了管理及控制服務質素水平所需的程序和指引。16 項標準如下：

- | | | | |
|------------|------------|------------|------------|
| 標準 1：資料提供 | 標準 2：修訂政策 | 標準 3：運作紀錄 | 標準 4：職務責任 |
| 標準 5：人事管理 | 標準 6：計劃評估 | 標準 7：財務管理 | 標準 8：法律責任 |
| 標準 9：安全環境 | 標準 10：服務進出 | 標準 11：評估需要 | 標準 12：知情選擇 |
| 標準 13：私人財產 | 標準 14：私隱保密 | 標準 15：投訴 | 標準 16：免受侵犯 |

上述 16 條 SQS 已上載至中心網頁，文本亦存放於中心大廳。歡迎長者閱覽。

智 之選

編號有星星的活動

只可以選擇



10 個

時代曲班(一)

25-052

日期：4月10日至6月19日(5月1日除外)
(逢星期四)(共10堂)

時間：上午10:00-11:00

地點：彩日樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$80(金咭)/\$90(會員)/\$100(耆青)

名額：20人(長者19人，耆青1人)

內容：由導師賴志芬女士教授唱歌技巧

備註：1. 此活動由均姑娘負責
2. 參加者均有機會獲邀代表中心表演

齊齊學英文班(一)

25-053

日期：4月8日至6月3日(4月22日除外)
(逢星期二)(共8堂)

時間：下午1:15-2:15

地點：彩日樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$24(金咭)/\$27(會員)/\$30(耆青)

名額：10人(長者9人，耆青1人)

內容：教授簡單日常生活英文詞匯

備註：此活動由均姑娘負責

時代曲卡拉OK(一)

25-057

日期：4月14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(一)

25-020

日期：4月28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：下午2:30-4:30

對象：長者及耆青會員

名額：8人(長者7人，耆青1人)



非洲鼓班(一)

25-051

日期：4月7日至6月30日(4月14日、4月21日及5月5日除外)(逢星期一)(共10堂)

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：\$80(金咭)/\$90(會員)/\$100(耆青)

名額：12人(長者11人，耆青1人)

內容：由導師孔逸嵐先生教授非洲鼓拍打技巧

備註：1. 此活動由均姑娘負責

2. 參加者均有機會獲邀代表中心表演



趣味普通話基礎班(一)

25-054

日期：4月10日至6月5日(5月1日除外)

(逢星期四)(共8堂)

地點：彩日樓活動室

費用：\$24(金咭)/\$27(會員)/\$30(耆青)

內容：教授日常生活不同主題的普通話詞匯

備註：1. 此活動由均姑娘負責

2. 參加者只可選報「趣味普通話基礎班(一)」或「趣味普通話進階班(一)」
其中一班，不可重覆報名

時間：下午1:15-2:15

對象：長者及耆青會員

名額：10人(長者9人，耆青1人)

趣味普通話進階班(一)

25-055

日期：4月10日至6月5日(5月1日除外)

(逢星期四)(共8堂)

地點：彩日樓活動室

費用：\$24(金咭)/\$27(會員)/\$30(耆青)

內容：教授不同情景的普通話句子

備註：1. 此活動由均姑娘負責

2. 參加者只可選報「趣味普通話基礎班(一)」或「趣味普通話進階班(一)」
其中一班，不可重覆報名

時間：下午2:30-3:30

對象：長者及耆青會員

名額：10人(長者9人，耆青1人)

智能手機諮詢站(一)

25-018

日期：4月14日及4月22日(星期一及星期二)

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2:30-3:30

對象：長者及耆青會員

名額：每節6人(長者5人，耆青1人)

魔術班(一)

25-019

日期：4月11日至6月27日
(4月18日及5月2日除外)
(逢星期五)(共10堂)

時間：上午11:15-中午12:15

地點：彩星樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$80(金咭)/\$90(會員)/\$100(耆青)

名額：12人(長者11人，耆青1人)

內容：由導師 Vincent 教授長者魔術技巧

備註：1. 此活動由陳先生負責

2. 參加者均有機會獲邀代表中心表演

智能手機學習班(一)

25-021

日期：4月14日至6月23日
(4月21日、5月5日及5月12日除外)
(逢星期一)(共8堂)

時間：上午11:00-中午12:00

6月2日：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：\$24(金咭)/\$27(會員)/\$30(耆青)

名額：12人(長者11人，耆青1人)

內容：認識自身使用的智能手機，學習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

強化肌肉運動班(一)

25-022

日期：4月22日至6月10日
(逢星期二)(共8堂)

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：\$24(金咭)/\$27(會員)/\$30(耆青)

名額：12人(長者11人，耆青1人)

內容：利用啞鈴及拉力帶進行肌力訓練

備註：1. 此活動由陳先生負責

2. 請穿著方便伸展的衣服及運動鞋出席

絲襪花班(一)

25-023

日期：4月9日至6月11日
(逢星期三)(共10堂)

時間：上午9:00-10:30

地點：彩星樓護老者資源室

對象：長者及耆青會員

費用：\$40(金咭)/\$45(會員)/\$50(耆青)

名額：5人(長者4人，耆青1人)

內容：由導師謝麗音女士教授製作絲襪花

備註：此活動由陳先生負責

「鬆一鬆」好輕鬆-4月

25-015

日期：4月23日(星期三)

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



時光交匯處同樂日

25-024

日期：5月3日(星期六)

時間：下午2:00-4:00

(下午1:20於彩日樓中心集合)

地點：九龍城民生書院

對象：長者及耆青會員

費用：全免

名額：40人(長者39人，耆青1人)

內容：觀賞音樂表演、參與遊戲互動體驗，以及品嚐美食

備註：1. 此活動由陳先生負責

2. 包旅遊巴接送

推介

中國舞班(一)

25-063

日期：4月17日至6月26日(5月1日除外)
(逢星期四)(共10堂)

時間：上午11:15-中午12:15

地點：彩星樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$80(金咭)/\$90(會員)/\$100(耆青)

名額：8人(長者7人，耆青1人)

內容：由導師 Cora 女士教授長者中國舞步

備註：1. 此活動由陳先生負責

2. 參加者均有機會獲邀代表中心表演

桌遊同樂日(一)

25-025

日期：4月16日(星期三)

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：10人(長者9人，耆青1人)

內容：學習及試玩桌遊「UNO」

備註：此活動由陳先生負責



「熱島·熱不倒」

抗熱講座

25-014

日期：4月15日(星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：彩星樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：全免

名額：50人(長者45人，耆青5人)

內容：認識酷熱天氣對健康影響及家居
抗熱、通風措施等

備註：1. 此活動由社工恩姑娘負責

2. 此活動由賽馬會「熱島·熱不倒」

社區抗熱計劃職員主講

硬地滾球班(一)

25-013

日期：4月11日至6月20日(4月18日、5月16日及5月23日除外)(逢星期五)(共8堂)

時間：下午2:30-4:00

地點：彩星樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$24(金咭)/\$27(會員)/\$30(耆青)

名額：20人(長者19人，耆青1人)

內容：教授並與長者進行硬地滾球

備註：1. 此班組由陳姑娘負責

2. 請穿著方便伸展的衣服及運動鞋





2025年4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
	1 初四 08:30 續會日	2 初五 08:30 續會日	3 初六 08:35 購票日	4 清明節	5 初八
7 初十 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(一)(彩星) 11:00 非洲鼓班(一) 2:15 中文識字第一班(一) 3:15 中文識字第二班(一)	8 十一 08:45 太極初階班(一)(彩星) 11:15 瑜樂鬆一鬆(一)(彩星) 1:15 齊齊學英文班(一) 2:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(一)(彩星) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星)	9 十二 08:45 太極進階班(一)(彩星) 09:00 絲襪花班(一)(彩星) 11:00 中諮會 11:00 個人頌鉢聲頻療癒(彩星) 2:00 彩霞美髮屋(一)(彩星)	10 十三 08:30 「護」助一線(一) 09:00 「心臟醫生話你知」講座(彩星) 10:00 時代曲班(一) 1:15 趣味普通話基礎班(一) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 趣味普通話進階班(一)	11 十四 08:45 開心芬蘭木柱(一)(第一節)(彩星) 09:15 彈力球健體操(四月) 10:00 開心芬蘭木柱(一)(第二節)(彩星) 11:15 魔術班(一)(彩星) 2:30 硬地滾球班(一)(彩星) 2:30 護老者休閒閣(彩星)	12 十五 09:00 大腦健身室(一)
14 十七 09:00 「腦」當益壯多元訓練(五)(彩星) 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(一)(彩星) 09:15 雅培奶粉銷售日(四月) 11:00 智能手機學習班(一)(彩星) 2:15 中文識字第一班(一) 2:30 智能手機諮詢站(一)(彩星) 2:30 時代曲卡拉OK(一)(彩星) 3:15 中文識字第二班(一)	15 十八 08:45 太極初階班(一)(彩星) 10:30 「熱島·熱不倒」抗熱講座(彩星) 1:15 齊齊學英文班(一) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(一)(彩星) 2:30 美食新天地(四月)	16 十九 08:45 太極進階班(一)(彩星) 09:00 絲襪花班(一)(彩星) 09:00 多人暫托 11:00 個人頌鉢聲頻療癒(彩星) 2:00 Chill有創「義」(一) 2:30 桌遊同樂日(一)(彩星)	17 二十 08:45 樂在地壺球(一)(第一節)(彩星) 10:00 樂在地壺球(一)(第二節)(彩星) 10:00 時代曲班(一) 11:15 中國舞班(一)(彩星) 1:15 趣味普通話基礎班(一) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 趣味普通話進階班(一)	18 耶穌受難節	19 耶穌受難節翌日
21 復活節星期一	22 廿五 08:45 太極初階班(一)(彩星) 10:00 強化肌肉運動班(一)(彩星) 10:00 黃金手鈴樂團(一) 11:15 瑜樂鬆一鬆(一)(彩星) 2:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(一)(彩星) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 智能手機諮詢站(一)(彩星) 2:45 健康生活~「長者飲食營健大道」講座	23 廿六 08:45 太極進階班(一)(彩星) 09:00 絲襪花班(一)(彩星) 11:00 個人頌鉢聲頻療癒(彩星) 1:30 「鬆一鬆」好輕鬆-4月 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期三(一)(彩星) 3:30 「護」身知多D(肌肉與脊柱)	24 廿七 08:45 樂在地壺球(一)(第一節)(彩星) 09:00 振華苑外展服務(一) 10:00 樂在地壺球(一)(第二節)(彩星) 10:00 時代曲班(一) 11:15 中國舞班(一)(彩星) 1:15 趣味普通話基礎班(一) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 趣味普通話進階班(一)	25 廿八 08:45 開心芬蘭木柱(一)(第一節)(彩星) 09:00 安基苑外展服務(一) 09:00 健康檢查(四月) 10:00 開心芬蘭木柱(一)(第二節)(彩星) 11:15 魔術班(一)(彩星) 2:30 快樂老頑童(一) 2:30 硬地滾球班(一)(彩星)	26 廿九 08:30 關心致電 義工線(一) 09:00 大腦健身室(一) 10:00 關懷一線(一)
28 四月 08:45 例會 09:00 魔力橋聯誼日(五)(彩星) 09:00 「Sew a gift」縫紉工作坊(一)(彩星) 11:00 非洲鼓班(一) 11:00 智能手機學習班(一)(彩星) 1:00 例會 2:15 中文識字第一班(一) 2:30 粵曲卡拉OK(一)(彩星) 3:15 中文識字第二班(一)	29 初二 08:45 太極初階班(一)(彩星) 10:00 強化肌肉運動班(一)(彩星) 10:00 黃金手鈴樂團(一) 11:15 瑜樂鬆一鬆(一)(彩星) 1:15 齊齊學英文班(一) 2:00 「男兒會所」飛鏢同樂星期二(一)(彩星) 2:15 「新」多元健康促進計劃(彩星) 2:30 益智傳者(一)	30 初三 08:45 太極進階班(一)(彩星) 09:00 絲襪花班(一)(彩星) 09:00 多人暫托 2:15 智樂遊戲小組 3:00 「男兒會所」樂在地壺星期三(一)(彩星) 3:30 「護」助茶聚(一)	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)
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

太極初階班(一)

25-009

日期：4月8日至6月10日
(逢星期二)(共10堂)

地點：彩星樓活動室

費用：\$40(金咭)/\$45(會員)/\$50(耆青)

內容：由導師司徒明先生教導太極「八段錦」、「楊家二十四式」及「五步扇」，強身健體

備註：1. 此班組由陳姑娘負責

2. 參加者只可選報「太極初階班(一)」或「太極進階班(一)」其中一班，不可重覆報名

3. 參加者均有機會獲邀代表中心表演

時間：上午8:45-9:45

對象：長者及耆青會員(適合從未學習太極人士)

名額：10人(長者9人，耆青1人)

太極進階班(一)

25-010

日期：4月9日至6月11日
(逢星期三)(共10堂)

地點：彩星樓活動室

費用：\$40(金咭)/\$45(會員)/\$50(耆青)

內容：由導師司徒明先生教導太極「太極扇」，強身健體

備註：1. 此班組由陳姑娘負責

2. 參加者只可選報「太極初階班(一)」或「太極進階班(一)」其中一班，不可重覆報名

3. 參加者均有機會獲邀代表中心表演

4. 學員需自備太極扇

時間：上午8:45-9:45

對象：長者及耆青會員(適合曾學習太極人士)

名額：10人(長者9人，耆青1人)



益智傳耆(一)

25-028

日期：4月29日(星期二)

時間：下午2:30-3:30

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：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



美食新天地(四月)- 麥冬太子蔘玉竹南杏 蘋果湯

25-005

日期：4月15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：\$10(金咭)/\$13(會員)

名額：20人

內容：享用一碗麥冬太子蔘玉竹南杏蘋果湯

備註：此活動由陳姑娘負責

中文識字第一班(一)

25-011

日期：4月7日至6月23日(4月21日、5月5日、5月12日及6月2日除外)
(逢星期一)(共8堂)

時間：下午2:15-3:15

地點：彩日樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$24(金咭)/\$27(會員)/\$30(耆青)

名額：10人(長者9人，耆青1人)

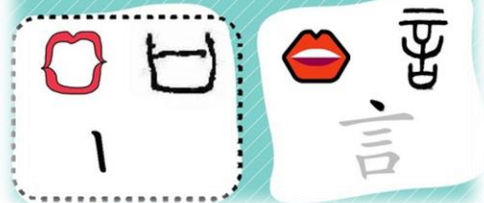
內容：教授長者部首字詞

備註：1. 此班組由陳姑娘負責

2. 參加者只可選報「中文識字第一班(一)」或「中文識字第二班(一)」其中一班，不可重覆報名

部首識字系列

口部和言部



中文識字第二班(一)

25-012

日期：4月7日至6月23日(4月21日、5月5日、5月12日、6月2日除外)
(逢星期一)(共8堂)

時間：下午3:15-4:15

地點：彩日樓活動室

對象：長者及耆青會員

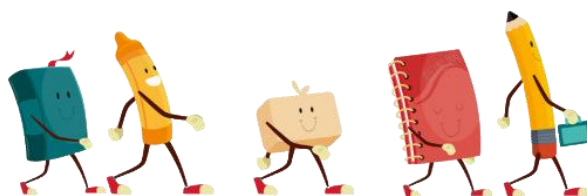
費用：\$24(金咭)/\$27(會員)/\$30(耆青)

名額：10人(長者9人，耆青1人)

內容：教授長者部首字詞

備註：1. 此班組由陳姑娘負責

2. 參加者只可選報「中文識字第一班(一)」或「中文識字第二班(一)」其中一班，不可重覆報名



彈力球健體操(四月)

25-007

日期：4月11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

健康生活~「長者飲食營健大道」講座

25-008

日期：4月22日(星期二)

時間：下午2:45-3:45

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(長者29人，耆青1人)

內容：了解均衡飲食原則

備註：此活動由陳姑娘負責

黃金手鈴樂團(一)

25-041

日期：4月22日至6月17日(逢星期二)
(共9堂)

時間：上午10:00-11:00

地點：彩日樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$80(金咭)/\$90(會員)/\$100(耆青)

名額：13人(長者12人，耆青1人)

內容：由香港手鈴藝術學院導師教授演奏
手鈴板

備註：此活動由社工林先生負責

推介

樂在地壺球(一)

25-044

日期：4月17日至6月26日
(5月1日除外)(逢星期四)
(共10堂)

時間：上午8:45-9:45(第一節)
上午10:00-11:00(第二節)

地點：彩星樓活動室

對象：長者及耆青會員

費用：\$20(長者)/\$23(耆青)

名額：每節12人(長者11人，耆青1人)

內容：一同進行地壺球運動

備註：1. 此活動由社工林先生負責
2. 只可選報其中一節，不可重複
報名

開心芬蘭木柱(一)

25-045

日期：4月11日至6月27日
(4月18日、5月2日及5月9日除外)
(逢星期五)(共9堂)

地點：彩星樓活動室

費用：\$18(長者)/\$20(耆青)

內容：一同進行芬蘭木柱運動

備註：1. 此活動由社工林先生負責
2. 只可選報其中一節，不可重複報名

時間：上午8:45-9:45(第一節)
上午10:00-11:00(第二節)

對象：長者及耆青會員

名額：每節10人(長者9人，耆青1人)

男士及義工活動

「男兒會所」

飛鏢同樂星期二(一)

25-043

日期：4月8日至6月10日
(逢星期二)(共10堂)

時間：下午2:00-3:30

地點：彩星樓活動室

對象：男士會員

費用：\$20

名額：8人

內容：一同進行飛鏢運動

備註：此活動由社工林先生負責



「男兒會所」

樂在地壺星期三(一)

25-042

日期：4月23日至6月25日
(逢星期三)(共10堂)

時間：下午3:00-4:30

地點：彩星樓活動室

對象：男士會員

費用：\$20

名額：10人

內容：一同進行地壺球運動

備註：此活動由社工林先生負責



「Sew a gift」 縫紉工作坊(一)

25-048

日期：4月7日至6月30日
(4月21日及5月5日除外)
(逢星期一)(共11堂)
時間：上午9:00-11:00
地點：彩星樓護老者資源室
對象：縫紉組義工
費用：全免
名額：6人
內容：製作會員續會禮物
備註：此活動由社工林先生負責

Chill 有創「義」(一)

25-049

日期：4月16日(星期三)
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：15人
內容：與義工一同製作手工
備註：此活動由社工林先生負責

認知障礙症活動

快樂老頑童(一)

25-032

日期：4月25日、5月9日、5月23日、6月13日及6月27日
(逢星期五)(共5堂)
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：8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(一)」與「大腦健身室(一)」
不可重複報名

智樂遊戲小組

25-033

日期：4月30日至6月11日
(5月21日除外)(逢星期三)
(共6堂)
時間：下午2:15-3:15
地點：彩日樓活動室
對象：認知退化長者
費用：\$18
名額：8人
內容：透過群體遊戲及小組分享
訓練認知能力
備註：此活動由社工區姑娘負責

大腦健身室(一)

25-031

日期：4月12日至6月28日
(4月19日及5月31日除外)
(逢星期六)(共10堂)
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：10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(一)」與「大腦健身室(一)」
不可重複報名



瑜樂鬆一鬆(一)

25-061

護老者及亟有需要護老者服務活動

日期：4月8日至5月20日(4月15日除外)
(逢星期二)(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



「護」助茶聚(一)

25-037

護身知多 D(肌肉與脊柱)

25-038

日期：4月30日(星期三)

時間：下午3:30-4:30

地點：彩日樓活動室

對象：護老者

費用：全免

名額：12人

內容：刮畫製作

備註：此活動由社工揚先生負責



日期：4月23日(星期三)

時間：下午3:30-4:30

地點：彩日樓活動室

對象：護老者

費用：全免

名額：20人

內容：講解預防肌肉流失、脊柱及痛症等

備註：此活動由社工揚先生負責

推介

活動名稱	日期、時間及地點	費用	名額	內容/備註
護老者 休閒閣	4月11日(星期五) 下午2:30-4:00 地點： <u>彩星樓</u> 護老者資源室	全免	10人	1. 透過魔力橋、大富翁或啤牌等休閒娛樂遊戲讓護老者進行聯誼並彼此交流照顧心得 2. 活動過程會提供小食及茶水 3. 此活動由社工揚先生負責

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 (四月) 25-056	4月14日 (星期一) 上午9:15-10:45 地點： <u>彩日樓</u> 活動室	金裝加營素:(新價錢) 900克(會員:\$199, 護老者:\$197) 低糖金裝加營素:(新價錢) 850克(會員:\$206, 護老者:\$204) 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. <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
「護」助一線(一)	4月10日(星期四) 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
彩霞美髮屋(一)	4月9日(星期三) 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
健腦日記 (4月)	4月3日至26日 上午8:30-下午4:30	全免	不限	1. 參加者於4月3日至26日到中心(彩日樓)領取健腦練習 2. 參加者需於4月26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
數獨小遊戲 (4月)	4月3日至26日 上午8:30-下午4:30	全免	不限	1. 參加者於4月3日至26日到中心(彩日樓)領取數獨練習 2. 參加者需於4月26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
安基苑 外展服務(一)	4月25日(星期五) 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 *活動當天如天文台發出酷熱天氣警告活動將取消或下雨將會改期*
振華苑 外展服務(一)	4月24日(星期四) 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 *活動當天如天文台發出酷熱天氣警告活動將取消或下雨將會改期*
關心致電義工線(一)	4月26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
關懷一線(一)	4月26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

活動名稱	日期、時間及地點	費用	名額	內容/備註
健康檢查 (四月) 25-006	4月25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

2023-2025 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃

個人頌鉢聲頻療癒

25-026

日期：4月9日、4月16日及4月23日(星期三)

時間：上午11:00-11:45、上午11:45-中午12:30 (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(五)

25-058

日期：4月14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：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. 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

25-059

聯誼日(五)

日期：4月28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

「心臟醫生話你知」講座

25-060

日期：4月10日(星期四)

時間：上午9:00-10:00

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：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 PROTABOLIS Limited 香港心臟科
醫生馮醫生主講