



中國基督教播道會 美孚長者中心



二零二五年四至六月份家訊

社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department



2025 服務主題：身壯力健動起來！



復活節快樂

復活節是每年春分月圓之後第一個星期日，因為春分之後北半球便開始日長夜短——光明大過黑暗，月圓的時候，不但在日間充滿光明，就連漆黑的夜晚也被光輝（月光）照耀。復活節是紀念耶穌的受難和復活，為世人帶來救贖和盼望！耶穌對他說：「復活在我，生命也在我。信我的人雖然死了，也必復活，凡活著信我的人必永遠不死。你信這話麼？」

(約翰福音11:25-26)

2025-26 年續會安排



續會週：即日起至 4 月 23(三) <公眾假期除外>

屆時請各位會員帶同會員証及會費\$21，親臨中心辦理。

如未能於以上時段到中心續會，可在 4 月 24 日(四) 或以後帶同會員証及會費到中心接待處辦理。



地址：美孚新邨百老匯街 39A 平台

電話：2745-8839 / 2745-2127

電郵：mfec@ess.org.hk

傳真號碼：2307-5119

中心網址：www.mfec.org.hk

溫馨提示：中心服務資訊發放安排

中心於 2024 年 4-6 月、7-9 月家訊曾刊登「中心服務資訊發放安排」，同時張貼於中心壁報。新一年度開始再次溫馨提示大家，敬請留意！
謝謝！

為讓大家獲得最新最快的活動資訊及減少印刷家訊紙張以達致環保，中心活動資訊會以張貼中心壁報、WhatsApp 或 家訊 / 宣傳單張 / 中心網站 (www.mfec.org.hk) 發放，發放日期包括但不只限於以下特定時段：



發放內容	發放宣傳時段	發放方式
新一季班組內容及招生資訊	3、6、9、12 月中/下旬	中心壁報、WhatsApp、宣傳單張 (按需要)
家訊：發放中心服務及當季未發放的活動資訊	4、7、10、1 月中旬 (該月 11-20 日)	家訊、中心壁報、WhatsApp、中心網站
其他活動及服務資訊	不定期發放	中心壁報、WhatsApp



「2024-25 年度中心整體表現 暨 下年度服務目標及計劃」會員諮詢結果

感謝大家對中心的支持！「2024-25 年度中心整體表現暨下年度服務目標及計劃」會員諮詢已經順利完成，在此十分多謝參與會員的寶貴意見！有關諮詢結果及中心就會員意見之回應，會於 4 月 29 日(二) 起張貼於中心壁報板，敬請閱覽！中心接待處亦備有有關結果文件，歡迎會員及護老者借閱。

分處(荔枝角道 888 號南商金融创新中心地下)進展

中心聘請之顧問公司已於 2025 年 2 月開始進行裝修招標，但由於報價大大超出預算，中心需時考慮刪減部份訂製項目，確定承建商後 4 月底能開始裝修，9 月提供服務。敬請期待！

由於裝修費用龐大，中心擬進一步進行籌款；詳情稍後公佈。
敬希大家多多支持！



各位親愛的會員：

2025-27 年度(第 14 屆)會員議會已順利誕生，感謝各委員的參與！委員們的資料及參選抱負臚列如下(排名不分先後)。歡迎各位會員多與委員們分享對中心的讚賞或改善意見、服務需要及建議，讓中心服務更趨完善。



委員姓名：何炳雄 性別：男 入會年數：5
曾參加中心的活動：義工、門球、水仙花種植工作坊、串珠、地壺球
參選抱負：溝通會員與中心，策劃活動。



委員姓名：鄭錦初 性別：男 入會年數：7
曾參加中心的活動：門球、書法、國畫、旅行
參選抱負：希望中心能推出更多活動。



委員姓名：梁煥嫦 性別：女 入會年數：18
曾參加中心的活動：中國畫、齊來 Sing、即興畫、書法
參選抱負：作為會員們與中心橋樑，積極傳遞訊息交中心主任及各行政人員商討解決。儘量安排各項活動，使中心成為彼此間一個大家庭。



委員姓名：梁月燕 性別：女 入會年數：11
曾參加中心的活動：義工服務、齊來 Sing、腦動樂、地壺球、新春健步行
參選抱負：為會員發聲，希望會務蒸蒸日上，盡力而為。



委員姓名：葉鎔勳 性別：男 入會年數：10
曾參加中心的活動：乒乓球、旅行
參選抱負：擴闊中心服務對象，舉辦多些多元化活動。



委員姓名：伍麗華 性別：女 入會年數：2
曾參加中心的活動：義工服務、旅行、腦動樂、飛鏢、齊來 Sing、門球
參選抱負：助人自助，積極參與服務本區有需要長者，協助收集會員意見及期望，讓中心更了解會員的需要，提供更適切活動。



委員姓名：曹兆麟 性別：男 入會年數：8
 曾參加中心的活動：義工、門球、街站、派飯、賣旗
 參選抱負：完善會員議會，作為溝通、諮詢、團結力量、
 議事、決策和未來中心發展功能，盡力做到最好。



委員姓名：鄭玉蓮 性別：女 入會年數：2
 曾參加中心的活動：義工、齊來 Sing、幸福小組、探訪
 參選抱負：希望能為長者們創造一個關愛、尊重與互助的
 環境，傾聽他們的聲音，促進中心發展，讓每一位
 會員都能感受到溫暖與關懷。



委員姓名：楊淑顏 性別：女 入會年數：13
 曾參加中心的活動：跳舞班、素描、書法、水墨畫
 參選抱負：繼續反映及表達中心與會員之間的意見及需要，
 關心中心服務的發展及事務並提供意見。



委員姓名：嚴柱龍 性別：男 入會年數：17
 曾參加中心的活動：義工嘉許禮、會員茶聚
 參選抱負：為會友加強協助中心。



委員姓名：潘綺華 性別：女 入會年數：3
 曾參加中心的活動：義工、韓文、飛鏢、手工、健康測試
 參選抱負：希望使中心能更好服務本區長者。



委員姓名：胡淑貞 性別：女 入會年數：6
 曾參加中心的活動：粵曲合士上、飛鏢、V-Health 機、單車機
 參選抱負：協助中心籌辦活動，收集及表達會員意見。

會員領取生日禮物

♥ 生日快樂 ♥

於 2025 年 4 月至 6 月生日之長者會員，
 可憑會員證到中心領取生日禮物一份。

HAPPY BIRTHDAY !



幸福小組

活動由奇恩堂及中心合辦，透過不同主題活動，與大家探討何謂幸福，並尋找幸福的生活。

費用
全免

時間：逢星期五下午 2:00-3:15

地點：中心活動室

對象：會員、護老者帶同 60 歲或以上親友、社區長者

報名日期及方法：1) 參加者可於活動前一星期致電/WhatsApp/親臨中心
2) 個別手工藝活動報名將會另行宣傳及交待報名詳情

日期	活動	內容	負責人	備註
4 月 25 日	齊來拉拉筋	齊來動藉著拉筋增強活動能力，減輕痛症	蕭姑娘	
	導師：楊祖文(樂齡運動導師)			
5 月 2 日	齊來唱歌	開心快樂，唱歌好心情	蕭姑娘	
5 月 9 日	溝通有道	分享如何有效溝通	陸姑娘	
5 月 16 日	頌親恩	感恩禮物製作	黃姑娘	報名安排另行公佈
5 月 23 日	增強免疫力你要知	提高老友記免疫力	蕭姑娘	
	講者：余尚群先生(老人科護士)			
5 月 30 日	茶餐廳術語知多少	認識茶餐廳術語	歐姑娘	
6 月 6 日	與您同遊	分享山水甲天下之桂林	吳姑娘	
6 月 13 日	看我今天怎麼做手語	分享最基本手語	布姑娘	
6 月 20 日	健忘是好處	從腦科學健忘好處	黃先生	
6 月 27 日	開心枱上玩 2.0	輕輕鬆鬆一齊玩，開開心心又一天	黎姑娘	報名安排另行公佈



誠邀你的參與

鳴謝：中國基督教播道會奇恩堂資助活動物資

「健體動腦齊實踐」獎勵計劃

目的：鼓勵建立恆常及有規律的「綜合認知活動及運動」的生活習慣 <見內容第(1)項>，延緩或預防認知障礙症。

內容：

- (1) 建立恆常及規律的「綜合認知活動及運動」的生活習慣：參加者需每星期進行三次，每次一小時的認知活動(如參加班組、玩桌上、或在手機/平板電腦玩電子遊戲)及運動(在家或到戶外進行均可)，為期1年。

☆ 達標者(實踐時間達七成或以上)可獲獎狀及紀念品一份作獎勵。

- (2) 每週/每月(非腦動樂小聚參加者)向中心提交已填寫之生活習慣記錄冊，以作記錄。

- (3) 須參與計劃前期及後期認知評估。

對象：輕度認知障礙*之會員(包括所有腦動樂參加者)、一般長者會員

費用：全免

負責職員：林先生

報名方法：中心開放時間內到接待處登記

*「輕度認知障礙」不是病，而是一個介於正常認知功能與早期認知障礙症之間的一種過渡階段，仍可能經由危險因子的控制和認知功能訓練等非藥物治療來減緩其病程，以達早期診斷早期治療的目標。

來源：應用心理研究：201209(55期)摘要：<http://lawdata.com.tw/tw/detail.aspx?no=228357>

「耆年樂在」同行計劃

義工上門陪伴服務

2025年4-6月

由受訓義工或照顧員上門為體弱或行動不便出外活動的中心會員/個案/護老者照顧之長者提供陪伴服務。



費用全免

上門日期和時間：

上門時間按中心辦公時間協商。

每星期最多上門2次，每次1小時。

查詢：社工黃先生或黃姑娘

報名：即日起 致電中心(電話 2745-8839)

報名、WhatsApp(中心電話 5269-9820)

或帶同會員證到中心報名

* 報名者須經負責社工黃先生或黃姑娘評估確認符合資格才正式取錄

活動內容按參加者喜好設定，
例如音樂唱歌、簡單運動、
傾談分享等



方型踏步運動小組

「方型踏步運動」是一項發源於日本，經長久臨床研究及經驗發展而成的遊戲形式運動。它以指定步法作為鍛鍊平衡力的基礎，有助提升平衡力，減少跌倒風險；訓練思考及促進身心健康和社交生活。



日期：5月6,13,20,27日；6月3,10,17,24日(二)，共8節

時間：上午10:30-12:00

內容：學習方型踏步運動玩法

費用：\$10

對象：患有柏金遜症及行動不便(非輪椅)之中心會員

地點：中心活動室

報名日期及方法：即日起親臨中心接待處報名

負責職員：布姑娘(方型踏步運動指導員)

備註：

- 1.需經布姑娘確認報名資格
- 2.參加者需參加4月30日及6月25日(三)下午2:00之體能測驗及成效評估
- 3.歡迎家屬同場學習，協助回家練習



報名方法：



付費活動：請親臨中心接待處報名



免費活動：可親臨中心 / 致電 / WhatsApp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

備註：如無故缺席或遲到，中心可暫停其下次報名檢測活動的資格

負責職員：歐姑娘/陸姑娘/布姑娘/林先生

報名日期：即日起接受報名

早晨鬆一鬆 (林先生)

日期：4月7日至6月30日(一)

對象：體弱會員*

<4月21日及5月5日公假暫停>

費用：免費

時間：上午 9:00-9:45

地點及形式：活動室 及 Zoom

內容：1. 個人運動：進行伸展性的熱身運動(由頭、手到腳)；
2. 阻力運動、平衡訓練及帶氧運動等。

備註：*需經職員評估身體狀況合適者

銀鈴好聲音 卡拉 OK (布姑娘)

日期：4月26日(六)

對象：會員及護老者

時代曲時段：上午 9:00-10:30

費用：免費

粵曲時段：上午 10:45-下午 1:15

地點：活動室

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌 / 粵曲。
時代曲時段：7 個名額 // 粵曲時段：5 對名額 (不設獨唱)

備註：1. 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與；如無故遲到或早退，
中心可暫停其下次報名資格
2. 報名者須活動前一個星期交予曲名



報名日期：4月17日(四)起

V-health 互動 負重運動儀工作坊 (布姑娘)

日期：4月29日(二)

對象：會員、護老者

時間：上午 10:00-11:15

費用：免費

地點：活動室

內容：了解 V-Health 互動負重運動儀對身體的效用、使用方法及留意事項、
不合適使用人士、使用時不適當之處理方法，以及 V-Health 互動負重運動儀
預約需知。

健康及社交康樂系列

報名日期：4月17日(四)起

**血糖測試
(陸姑娘)** 日期：5月13日(二)
時間：上午 9:00-11:00
地點：小組室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)

內容：進行血糖測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：1. 參加者需按照籌號時間出席
2. 出席前需空腹 2 小時(可飲水)
3. 此評估之結果只作參考，並不能作正式臨床診斷之用。如有任何疑問，請諮詢閣下之家庭醫生或其他專業人士。

報名日期：4月30日(三)起

**銀鈴好聲音
卡拉 OK
(布姑娘)** 日期：5月10日(六)
時代曲時段：上午 9:00-10:30
粵曲時段：上午 10:45-下午 1:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌 / 粵曲。
時代曲時段：7 個名額 // 粵曲時段：5 對名額 (不設獨唱)

備註：1. 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與；如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
2. 報名者須活動前一個星期交予曲名

**飛鏢同樂
(2025 年 5-6 月)
(歐姑娘)** 日期：5月8、15、22日；
6月5日(四)
A 組：上午 9:30-10:30
B 組：上午 10:30-11:30
地點：活動室一

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$12



內容：學習使用飛鏢技巧，享受當中樂趣

備註：報名時請說明所報之時段 (A 組或 B 組)

報名日期：5月6日(二)起

**心房顫動測試
(林先生)** 日期：5月26日(一)
時間：下午 2:30-4:30
地點：小組室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)

內容：進行心房顫動測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：1. 參加者需按照籌號時間出席
2. 此評估之結果只作參考，並不能作正式臨床診斷之用。如有任何疑問，請諮詢閣下之家庭醫生或其他專業人士。

報名日期：5月6日(二)起

芬蘭木柱 體驗日 (布姑娘)

日期：5月29日(四)
時間：下午 2:30-3:45
地點：活動室

對象：認知及行動良好之會員
費用：免費



內容：進行芬蘭木柱體驗
導師：布姑娘(芬蘭木柱指導員)

銀鈴好聲音 卡拉 OK (布姑娘)

日期：6月7日(六)
時代曲時段：上午 9:00-10:30
粵曲時段：上午 10:45-下午 1:15
地點：活動室

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌 / 粵曲。

時代曲時段：7 個名額 // 粵曲時段：5 對名額 (不設獨唱)

備註：1. 為尊重所有參加者，請準時出席並全程參與；如無故遲到或早退，中心可暫停其下次報名資格
2. 報名者須活動前一個星期交予曲名

體脂測試 (陸姑娘)

日期：6月11日(三)
時間：下午 2:30-4:30
地點：小組室

對象：會員、護老者
參加者需親臨中心報名
費用：\$5 (不設退款及轉讓名額)

內容：進行體脂測試

合辦：美國雅培製藥有限公司

備註：1. 參加者需按照籌號時間出席
2. 此評估之結果只作參考，並不能作正式臨床診斷之用。如有任何疑問，請諮詢閣下之家庭醫生或其他專業人士。

報名日期：6月2日(一)起

向著目標 「飛」 (歐姑娘)

日期：6月12,19日(四)
時間：上午 9:30-11:30
地點：活動室一

對象：會員及護老者
費用：免費

內容：1. 組隊以比賽形式進行
2. 練習飛鏢技法

備註：1. 參加者需曾參與飛鏢班
2. 需經指導義工或歐姑娘確認報名資格





「營好有」

中心將於以下 **指定日期及時段**，由供應商到中心直接向會員/護老者售賣奶粉。為妥善地作出分流，請於以下指定日期起致電中心(2745 8839)預約購買時段 (以 WhatsApp 預約未必可及時回覆)。

2025 年 4 至 6 月售賣安排如下：

負責職員：歐姑娘

售賣日期、時間、地點	雀巢產品	價格
4 月 29 日(二) 上午 9:00-11:30 (預約日期: 4 月 15 日起) 小組室 下次購買日: 7 月 15 日(二)	三花高鈣活關節低脂奶粉	800 克 : \$90
	三花柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉	800 克 : \$90
	三花高鈣健骨低脂奶粉	800 克 : \$80
	三花三效高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$100

售賣日期、時間、地點	雅培產品	價格 (4 月 14 日起價格更新)
5 月 20 日(二) 上午 9:30-12:00 (預約日期: 5 月 6 日起) 小組室 下次購買日: 8 月 19 日(二)	雅培呔呢嗶味加營素	大罐(900 克) : \$190 \$201
		細罐(400 克) : \$91.5 \$97
	雅培朱古力味加營素	大罐(900 克) : \$190 \$201
	雅培低糖加營素	大罐(850 克) : \$196 \$208
	雅培活力加營素	大罐(850 克) : \$229
	雅培怡保康	大罐(850 克) : \$231
		細罐(400 克) : \$105

注意 事項

- 1) 每次購買限額：雅培 — 12 罐大 或 24 罐細；雀巢 — 12 罐
- 2) 只收現金，千元大鈔恕不接受
- 3) 請自備購物車或購物袋
- 4) 產品及售價以購買當天為準
- 5) 只限中心會員及護老者購買
- 6) 購買時，請自行核對清楚貨品是否正確
- 7) 奶粉數目有限，先到先得，售完即止

- ❖ 8) 請務必依照中心職員安排的時間到中心購買
- ❖ 9) 不設留貨或預先付款
- ❖ 10) 如沒有預約，只能在活動完結前 10 分鐘購買

護老者加油站

歡迎聯絡 歐姑娘查詢。



為你減輕護老者擔子，讓護老者可以休息 或
處理重要事務，中心提供：

♥ 暫託服務 ♥ 護送服務 ♥ 陪診服務

報名方法：



付費活動：請親臨中心接待處報名



免費活動：可親臨中心 / 致電 / Whatsapp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

負責職員：歐姑娘

報名日期：5月6日(二)起

「精明使用長者
醫療券」講座
(歐姑娘)

日期：5月22日(四)
時間：下午 2:00-3:00
地點：活動室

對象：會員、護老者
費用：免費

內容：1. 長者醫療券計劃內容概要
2. 使用長者醫療券方法與個案分享、注意事項

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍委派之職員

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

報名日期：6月2日(一)起

和諧粉彩・慢活・細作 (歐姑娘)
日期：6月11日(三)
時間：下午 2:30-3:45
地點：活動室

對象：會員、護老者
費用：\$ 5
需親臨中心接待處報名

內容：學習放慢節奏，以和諧粉彩作畫，體驗和諧粉彩放鬆的感覺

導師：歐姑娘(日本 JPHAA 和諧粉彩準指導師)

備註：活動過程須用鐸刀，參加者需手部靈活及認知良好

照顧者香薰按摩小組 (歐姑娘)
日期：6月12、19日(四)
時間：下午 1:45-3:15
地點：活動室
對象：會員、護老者及其照顧之親友
(第一次參加的會員及護老者優先)
費用：免費

內容：1.專業香薰按摩師介紹及示範香薰按摩
2.學習如何自我舒緩壓力
3.參加者會獲贈按摩精油 1 樽(10ml)



合辦機構：自在社 DP Wings 義工團隊

「排便可以好輕鬆」講座 (歐姑娘)
日期：6月20日(五)
時間：上午 9:30-10:30
地點：活動室
對象：會員、護老者
費用：免費

內容：1.便秘的成因、影響及防治方法
2.講解腸癌的徵兆以便及早延醫診治

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍委派之職員

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍

上網易平板電腦及智能電話借用服務

為讓更多有興趣嘗試使用資訊科技的長者有機會試用網絡工具，中心為長者提供借用網絡工具(包括平板電腦及智能電話)服務。

舉行日期：即日起至 2026 年 3 月 31 日(二)

對象：未有智能電話或平板電腦的中心會員或護老者

借用詳情：每次 2 星期，可續借最多 2 次

備註：逾期未還費用：每天 \$5

長者體驗後如認為適合，可自行購買；購買前如有需要，中心可協助搜尋網絡工具資訊及代購。

如對服務有興趣，請向林先生查詢。



報名方法：

請親臨中心 / 致電 / WhatsApp (或稍有延遲)報名



☆☆先到先得，額滿留後備☆☆

報名日期：即日起接受報名

探訪義工訓練 日期：4月25日(五) 對象：有興趣定期關懷長者的義工/會員/
時間：上午9:45-11:00 社區長者
地點：活動室 費用：免費

內容：互相認識、介紹家訪目的、對象、內容及職責、探訪技巧訓練、情境討論及處理

**艾草棒製作
義工訓練** 日期：4月28日(一) 對象：中心已登記之義工
時間：上午10:30-12:30 費用：免費
地點：活動室

內容：介紹「友·愛·美孚」計劃、了解長者的需要及保健方法、學習製作艾草棒
導師：建祝義工隊義工 Kit Liu

報名日期：4月17日(四)起

**「耆年樂在」
之友義工訓練** 日期：5月19,26日(一) 對象：1. 成熟、有愛心、有耐性、具良好
時間：上午10:15-11:45 溝通能力、健談、具紀律性人士
地點：活動室 2. 有探訪或服務長者經驗義工
費用：免費

內容：1. 計劃介紹
2. 認識服務對象身體、精神、社交狀況及心理需要、與長者溝通技巧
3. 認知障礙症患者的需要和能力
4. 家居簡易健體健腦運動介紹及示範
5. 注意事項

**「量血壓」
義工訓練** 日期：5月27日(二) 對象：新及舊耆義先鋒/大堂當值之義工
時間：上午9:15-10:15 費用：免費
地點：活動室 合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊

內容：1. 認識甚麼是高/低血壓
2. 了解影響血壓的因素
3. 面對高/低血壓的處理
4. 講解及示範血壓機正確使用方法



義工招募及訓練

報名日期：4月30日(三)起

天然護膚品製作義工訓練 日期：5月29日(四) 對象：中心已登記之義工
時間：上午10:30-12:30 費用：免費
地點：活動室

內容：介紹「友·愛·美孚」計劃、了解長者的需要及認識天然護膚品的好處、製作天然護膚品

導師：建祝義工隊義工 Kit Liu

報名日期：5月6(二)起

簡單急救訓練 日期：6月17日(二) 對象：耆義先鋒大堂當值義工或
有意成為中心之義工
時間：上午9:15-10:15 費用：免費
地點：活動室 合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊



內容：學習在一般意外受傷情況下基本的急救知識、處理方法、傷勢評估及轉介

大堂當值(耆義先鋒)義工小聚 日期：6月24日(二) 對象：現有大堂當值義工或有興趣成為
大堂當值義工人士
時間：上午9:15-10:15 費用：免費
地點：活動室

內容：互相認識遊戲、提醒當值注意事項、困難及處理方法

智能手機操作義工招募



中心現正招募義工，教授長者使用智能手機及社交媒體軟件，
例：ZOOM、WhatsApp、Facebook等，協助長者保持與外間聯繫！

服務地點：中心

義工對象：懂智能手機操作，如懂Zoom、Whatsapp、Facebook、
Google日曆及Gmail更佳(如有需要，中心可提供培訓)。

有興趣者請致電 2745 8839 與中心職員林先生聯絡。

支援認知障礙症患者及照顧者，提供預防認知障礙症教育，促進大家腦健康。

歡迎大家踴躍參加以下活動，費用全免。

報名方法：可親臨中心 / 致電 / WhatsApp (或稍有延遲)報名

☆☆先到先得，額滿留後備☆☆



認知評估服務

歡迎個別預約進行認知評估，有利及早預防腦退化
評估地點：中心<為時約 40 分鐘>
對象：中心會員、護老者、社區人士
費用：免費

易徑玩樂/認知刺激小組

內容：定期舉辦，認知刺激活動及遊戲，促進認知健康及社交發展
對象：輕度及中度認知缺損之會員或護老者照顧之長者
備註：所有參加者需完成認知評估後由社工轉介 / 負責職員確認資格
導師：認可認知刺激治療(香港)執行師：
中心社工黃河山先生及陸美玲姑娘

照顧認知障礙實踐坊(2025 年 5 月)

日期：5 月 9, 16, 23 日(五)17:00 發佈貼文或短片
內容：分享認知障礙症照顧者經驗
發放平台：Youtube、<<播美認知
障礙有路行>>Facebook 專頁
歡迎任何人士瀏覽、留言、按讚和轉發
負責職員：黃先生

歡迎掃描二維碼
查看專頁：



認知障礙症預防及支援服務

即日起接受報名

**認知障礙症 AI 陪伴
機械人講座
(黃先生)** 日期：4月24日(四)
時間：下午 3:15-4:45
地點：活動室

內容：認知障礙症 AI 機械人用法、作用、個案分享、現場示範
講者：社工黃河山(認知障礙症照顧策劃師)
楊智(「達旦無極」創始人)

對象：任何有興趣人士

合辦機構：童叻認知症 AI 療愈

備註：有關公司一切有關收費跟進服務，與中心無關，
請服務使用者自行考慮及決定



*AI 機械人軒軒

4月17日(四)起接受報名

「愛·永恆」 日期：5月9, 16, 23, 30日(五) 節數：4節
| 時間：上午 10:00-11:30
認知障礙症 形式：Zoom
照顧法小組 對象：認知障礙症患者照顧者，並能在指導後用 Zoom。
(黃先生)



內容：交流照顧心得，同輩互相支持。

備註：不能用 ZOOM 的參加者可以現場實體參加，現場名額有限，先到先得

5月6日(二)起接受報名

認知音樂旅程： 日期：6月2, 9, 16, 23, 30日(一)
齊齊學下非洲鼓 時間：下午 2:00-3:00
Dum Pik Pak 地點：小組室
(黃先生) 對象：1. 輕至中度認知障礙症患者(需經認知評估評定，
未有評估者可找中心協助做認知評估)
2. 聽力良好
3. 手部能力良好，可以打非洲鼓



內容：透過音樂治療元素活動：(唱歌、非洲鼓)，促進長者認知功能，改善情緒
導師：中心義工曾淑貞女士(香港大學專業修學院音樂治療深造文憑)
備註：須經負責社工黃先生確認符合資格才正式取錄

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1 10:30 會員議會選舉日	2	3 10:30 迎新小聚 12:00 社區守護員訓練班 V	4 清明節 公眾假期	5
7 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 社區聚一聚 II 11:00 理大預防早期認知衰弱講座 2:30 社區聚一聚 III	8 9:30 隱長需要講座 3:30 魔力橋同樂日	9	10 10:00 聽覺保健講座 11:00 聽力測試 2:30 長者友善家居講座(博愛)	11 9:30 社區聚一聚 II 10:45 社區聚一聚 III 1:30 家倍愛生日會 2:45 「細細聲話你聽」講座(社區會堂) 3:00 隱長長幼同樂日 4:00 獨居兩老長者互助小組	12 10:00 硬地滾球健體樂
14 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 探得樂 10:15 大堂當值義工訓練 11:30 社區聚一聚 II 1:00 隱長長幼同樂日 2:15 「會員議會」選舉點票 3:00 社區聚一聚 III	15 🔔 續會日	16 🔔 續會日 3:00 資訊科技大使服務	17 🔔 續會日	18 耶穌受難節 公眾假期 ✝	19 耶穌受難節 公眾假期
21 復活節 公眾假期 🧺	22 🔔 續會日	23 🔔 續會日 3:00 資訊科技大使服務	24 10:30 硬地滾球健體樂 3:00 資訊科技大使服務 3:15 認知障礙症 AI 陪伴機械人講座	25 9:45 探訪義工訓練 11:15 腦動樂 12:30 社區聚一聚 II 2:00 幸福小組 4:00 獨居兩老長者互助小組	26 9:00 銀鈴好聲音卡拉OK
28 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 艾草球製作義工訓練 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:30 齊來 Sing(孚) 3:30 社區聚一聚 II 4:30 社區聚一聚 III	29 9:00 三花奶粉 10:00 V-health 互動負重運動儀工作坊 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 普拉提伸展班(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	30 8:45 初級書法班-楷書 10:30 會員議會 1:00 粵曲中班 2:00 方型踏步運動小組體能測驗及成效評估 3:00 粵曲基礎班	基督教播道會美孚長者中心 二零二五年四月份活動表		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二五年五月份活動表			1 勞動節 公眾假期	2 9:00 社區聚一聚 III 10:00 長者英語樂 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲齊來學	3 10:00 硬地滾球健體樂
5 佛誕 公眾假期	6 9:15 社區守護員訓練班 VII 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 方型踏步運動小組 2:00 普拉提伸展班(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	7 8:45 進階書法班-行草書法 10:00 探得樂 10:30 長者普通話進階班 12:00 護老者聚一聚 IV 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體) 3:00 粵曲基礎班 3:30 智能手機班-日常生活 Apps 工作坊	8 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 組 3:00 資訊科技大使服務 3:15 社區守護員會議 I	9 8:00 美孚門球場(A 場) 10:00 長者英語樂 10:00 愛永恆 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:00 資訊科技大使服務 3:45 粵曲齊來學 5:00 照顧認知障礙實踐坊(FB)	10 9:00 銀鈴好声音卡拉 OK
12 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 硬地滾球健體樂 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 2:00 即興繪畫 Art Jam 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 社區守護員訓練 VIII	13 9:00 血糖測試 9:15 社區守護員訓練班 VII 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 方型踏步運動小組 2:00 普拉提伸展班(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	14 8:45 初級書法班-楷書 10:30 長者普通話進階班 12:00 護老者聚一聚 IV 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體) 3:00 粵曲基礎班	15 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 組 3:00 資訊科技大使服務 3:15 社區守護員會議 I	16 10:00 長者英語樂 10:00 愛永恆 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:00 資訊科技大使服務 3:45 粵曲齊來學 5:00 照顧認知障礙實踐坊(FB)	17
19 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 耆年樂在義工訓練 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 2:00 即興繪畫 Art Jam 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 社區守護員訓練 VIII	20 9:15 社區守護員訓練班 VII 9:30 雅培奶粉 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 方型踏步運動小組 2:00 普拉提伸展班(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	21 8:45 進階書法班-行草書法 10:30 長者普通話進階班 12:00 護老者聚一聚 IV 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體) 3:00 粵曲基礎班 3:30 智能手機班-日常生活 Apps 工作坊	22 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 韓文班 10:30 飛鏢同樂 B 組 2:00 精明使用長者醫療券講座 3:00 資訊科技大使服務 3:15 社區守護員會議 I	23 10:00 長者英語樂 10:00 愛永恆 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:00 資訊科技大使服務 3:45 粵曲齊來學 5:00 照顧認知障礙實踐坊(FB)	24 10:00 恩福堂端午探訪
26 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:15 耆年樂在義工訓練 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 2:00 即興繪畫 Art Jam 2:30 心房顫動測試 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 社區守護員訓練 VIII	27 9:15 血壓量度訓練 9:15 社區守護員訓練班 VII 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 方型踏步運動小組 2:00 普拉提伸展班(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	28 8:45 初級書法班-楷書 10:30 長者普通話進階班 12:00 護老者聚一聚 IV 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體) 3:00 粵曲基礎班 3:30 智能手機班-日常生活 Apps 工作坊	29 10:30 天然護膚品製作義工訓練 10:30 韓文班 2:30 芬蘭木柱體驗 3:00 資訊科技大使服務	30 10:00 長者英語樂 10:00 愛永恆 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:00 資訊科技大使服務 3:45 粵曲齊來學	31 端午節 公眾假期 

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 護老者互助小組 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 2:00 水墨畫初班 2:00 認知音樂旅程之齊齊學下非洲鼓 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 護老者聚一聚 V 4:00 社區守護員訓練 VIII	3 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 方型踏步運動小組 2:00 普拉提伸展班(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	4 8:45 進階書法班-行草書法 10:00 探得樂 10:30 長者普通話進階班 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體) 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	5 9:30 飛鏢同樂 A 組 10:30 飛鏢同樂 B 組 10:30 韓文班 12:00 社區守護員訓練班 IX 3:00 資訊科技大使服務	6 10:00 長者英語樂 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲齊來學	7 9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK
9 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 護老者互助小組 10:30 活絡伸展運動班(孚) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 2:00 水墨畫初班 2:00 認知音樂旅程之齊齊學下非洲鼓 3:30 齊來 Sing(孚) 4:00 護老者聚一聚 V	10 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 方型踏步運動小組 2:00 普拉提進階體驗工作坊(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	11 8:45 初級書法班-楷書 10:30 長者普通話進階班 1:30 樂舞時光(體) 2:30 體脂測試 2:30 和諧粉彩·慢活·細作 3:00 資訊科技大使服務	12 9:30 向著目標「飛」 10:30 韓文班 12:00 社區守護員訓練 IX 1:45 照顧者香薰按摩小組 3:00 資訊科技大使服務	13 9:00 理大音樂律動雙重訓練評估 9:30 耆英粵曲交流研唱會(外出) 2:00 幸福小組 3:45 粵曲齊來學	14 10:00 硬地滾球健體樂
16 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 護老者互助小組 1:30 動感協調健體舞(孚) 2:00 水墨畫初班 2:00 認知音樂旅程之齊齊學下非洲鼓 4:00 護老者聚一聚 V	17 9:15 急救訓練 10:15 生活英語會話班(Z) 10:30 方型踏步運動小組 2:00 普拉提進階體驗工作坊(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	18 8:45 進階書法班-行草書法 10:30 長者普通話進階班 1:00 粵曲中班 1:30 樂舞時光(體) 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	19 9:30 向著目標「飛」 12:00 社區守護員訓練 IX 1:45 照顧者香薰按摩小組 3:00 資訊科技大使服務	20 9:30 「排便可以好輕鬆」講座 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組 3:45 粵曲齊來學	21
23 8:00 美孚門球隊(B 場) 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 護老者互助小組 10:30 硬地滾球健體樂 1:30 動感協調健體舞(孚) 2:00 認知音樂旅程之齊齊學下非洲鼓 4:00 護老者聚一聚 V	24 9:15 大堂當值義工小聚 10:30 方型踏步運動小組 2:00 普拉提進階體驗工作坊(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組	25 10:30 長者普通話進階班 1:00 粵曲中班 2:00 方型踏步運動小組體能測驗及成效評估 3:00 資訊科技大使服務 3:00 粵曲基礎班	26 12:00 社區守護員訓練 IX 2:30 會員茶聚 3:00 資訊科技大使服務	27 10:00 手機攝影及修圖技巧工作坊 11:15 腦動樂 2:00 幸福小組	28
30 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 護老者互助小組 1:30 動感協調健體舞(孚) 2:00 認知音樂旅程之齊齊學下非洲鼓 4:00 護老者聚一聚 V	二零二五年六月份活動表				