

中國基督教播道會 美孚頤創方

二零二六年四至六月份家訊



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

分處開幕感恩典禮

日期：2026 年 5 月 13 日 (三)

時間：下午 3:00-4:30

地點：分處 (九龍長沙灣荔枝角道 888 號 南商金融創新中心地下)



中心備有免費旅遊巴接送

內容：開幕儀式、嘉賓致辭、鳴謝牌匾揭幕禮、分處服務分享、會員表演、
長者及護老者作品展示、茶點

對象：中心會員、護老者

費用：全免

報名日期：4 月 20 日 (一) 起

報名方法：致電或親臨主中心報名，先到先得。

負責職員：周先生、黃姑娘

備註：

1. 活動當日請準時下午 2:30 於主中心活動室集合
2. 有事或身體不適未能出席，請及早通知職員



地址：美孚新邨百老匯街 39A 平台

分處：長沙灣荔枝角道 888 號南商金融創新中心地下(只提供預約式服務)

電話：2745-8839 / 2745-2127

傳真號碼：2307-5119

電郵：mfec@ess.org.hk

中心網址：www.mfec.org.hk

中心開放時間：星期一、五上午 8 時 30 分至下午 5 時 30 分

星期二、三、四上午 8 時 30 分至下午 5 時

星期六上午 8 時 30 分至下午 2 時

溫馨提示：中心服務資訊發放安排

中心曾於不同期數之家訊內刊登「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



訂閱 WHATSAPP 頻道 收看中心活動宣傳及消息！

第一步：掃描二維碼，按「同意並繼續」

第二步：按「追蹤頻道」

追蹤頻道

第三步：按版面右上之 ，接收通知



請自行每天查看頻道資訊。

按 WhatsApp 版面下之 **最新消息**，

並按入中心之頻道。如需轉回訊息功能，按「對話」。



政府長者及合資格殘疾人士公共交通票價優惠計劃-兩蚊兩折

2026 年 4 月 3 日起二元優惠計劃由每程劃一\$2 調整為「兩蚊兩折」

受惠對象：60 歲或以上香港居民及合資格殘疾人士（維持不變）

成人票價	二元優惠計劃下受惠人士須繳付的車/船費
\$10 或以下	\$2
高於\$10	成人票價的「兩折」

1. 60 歲或以上香港居民必須使用樂悠咭，60 歲以下合資格殘疾人士則須使用已加註「殘疾人士身分」的個人八達通，才可享受二元優惠計劃。
2. 成人票價以公共交通營辦商訂明的成人八達通票價為準，並會按營辦商提供的交通優惠(如適用)調整。
3. 如適用於受惠人士的票價低於\$2，受惠人士只須繳付該票價。
4. 以四捨五入方式調整至最接近的一毫。
5. 如轉乘的車程涵蓋於二元優惠計劃下，後段收費會按成人票價扣減營辦商提供的轉乘優惠(如有)，以「兩蚊兩折」原則計算。
6. 二元優惠計劃涵蓋的公共交通工具及服務、轉乘安排、收費詳情等資訊，可參閱運輸署網頁：https://www.td.gov.hk/tc/gov_public_transport_fare_concession/index.html#m 或 到中心索取有關單張(先到先得)。



「2025-26 長者中心服務評估」結果

感謝大家對中心的支持！「2025-26 年度長者中心服務評估」已經順利完成，在此十分多謝參與會員、義工、護老者的寶貴意見！有關結果及中心就意見之回應，會於 4 月 30 日(四) 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。

會員領取生日禮物

♥ 生日快樂 ♥

凡於 2026 年 4 月至 6 月生日之長者會員，
可憑會員證到主中心領取生日禮物一份。



H A P P Y B I R T H D A Y !

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。

時間：星期五下午 2:00-3:00

地點：中心活動室

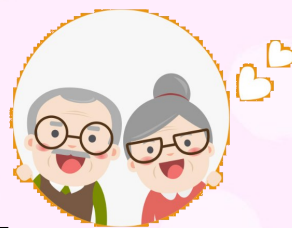
對象：會員、護老者帶同 60 歲或以上親友、社區長者

報名日期及方法：

1. 參加者可逢星期五致電或親臨中心報名下星期五之活動；
2. 除特別註明，活動費用全免；
3. 收費活動須親臨中心報名交費，並出示收據出席活動以茲證明；
4. 活動當日如仍有名額，可即場報名

備註：

- 1) 參加者如因事未能出席，請盡快通知中心，以便安排後備參加者出席。
- 2) 參加者如一個月內缺席 2 次，則下個月之報名會先列為後備。

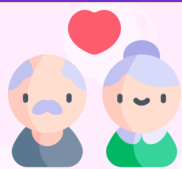


日期	活動	內容	負責人
4 月 17 日	粵普對對碰	認識粵語與普通話之別	陸姑娘
4 月 24 日	齊來唱唱	一起唱懷舊金曲	蕭姑娘
5 月 1 日	勞動節假期，暫停一次		
5 月 8 日	健腦好習慣	認識生活健腦習慣	林先生
5 月 15 日	製作人生高光時刻	認識思維特徵 改變人生結局	黃先生
5 月 22 日	運動樂在耆中	坐姿有氧運動 (配合快捷音樂)	周先生
5 月 29 日	情緒字典	認識情緒， 學習放鬆方法	歐姑娘
6 月 5 日	創作小手工	齊齊做手工	蕭姑娘
	收費：\$5		
6 月 12 日	夏日花火剪紙	用蠟筆畫配搭圖案剪紙，創作璀璨的花火	蕭姑娘
	導師：陳少華女士/ 收費：\$5		
6 月 19 日	端午節假期，暫停一次		
6 月 26 日	開心枱上玩	輕輕鬆鬆一齊玩	蕭姑娘



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、玩桌遊、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

報名方法：中心開放時間內到接待處登記

負責職員：林先生



*「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

2026 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。

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



健康閣體驗



活動日期 		報名日期	時間 (選取其中 1-2 節時段， 每節 30 分鐘)
4 月	4 月 20,27 日(一) 4 月 24 日(五)	即日起	上午 10:00/10:30/11:00
	4 月 21,28 日(二) 4 月 22,29 日(三)		下午 3:15/3:45/4:15
5 月	5 月 4,11,18 日(一) 5 月 8,15,22,29 日(五)	4 月 24 日(五)起	上午 10:00/10:30/11:00
	5 月 5,19,26 日(二) 5 月 6,20,27 日(三)		下午 3:15/3:45/4:15
6 月	6 月 1,8,15,22,29 日(一) 6 月 5,12,26 日(五)	5 月 22 日(五)起	上午 10:00/10:30/11:00
	6 月 2,9,16,23,30 日(二) 6 月 3,10,17,24 日(三)		下午 3:15/3:45/4:15

地點：分處 (九龍長沙灣荔枝角道 888 號 南商金融創新中心地下)

內容：由職員或義工協助體驗健康閣基本設備

1. 使用身體成份分析儀了解身體年齡及肌肉量等。
2. 使用虛擬實景單車機及手轉車作有氧訓練及肌肉鍛鍊。

對象：活動能力良好的會員及護老者

報名方法：致電或親臨主中心報名

費用：全免

負責職員：周先生、黃姑娘

備註：

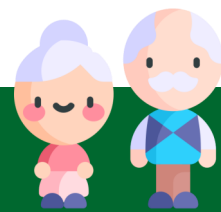
1. 身體成份分析：

- (a) 報告只作參考，如有任何疑問，請諮詢閣下的家庭醫生或其他專業人士。
- (b) 需以智能電話下載上述分析報告及沒有於身體植入電子醫療器材。

2. 請留意自己的身體狀況是否合適使用器材及進行運動。

3. 如無故缺席者，中心可暫停其下次參加同類活動的資格。





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/黃姑娘/林先生/周先生

報名日期：即日起接受報名

早晨鬆一鬆 (林先生) 日期：4月20日至6月29日(一)
<5月25日公假暫停>

時間：上午 9:00-9:45

地點及形式：活動室 及 Zoom

對象：體弱會員*

費用：免費

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

健康動力工作坊 (布姑娘，林先生) 日期：4月22日(三)
時間：上午 10:00-11:30
地點：分處(荔枝角道 888 號
南商金融創新中心地下)

對象：會員、護老者

費用：免費



內容：職員講解 V-Health 互動負重運動儀、單車機、手轉機及身體分析儀的使用
方法、注意事項及預約需知。

飛鏢同樂 (歐姑娘) 日期：4月23日; 5月7,14,21日;
6月4日(四)

時間：A組: 上午 9:20-10:30

B組: 上午 10:30-11:40

地點：分處(荔枝角道 888 號
南商金融創新中心地下)

對象：會員、護老者

費用：\$20



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)

相聚在週二

中心與中國基督教播道會恩福堂合辦，透過多元化的內容，讓參加者可以學習不同新知識，促進社交及身心健康。

日期及時間：☞ 4月28日(二) 上午 10:15-11:15

☞ 5月26日及6月30日(二)

上午 10:00-11:00



地點：活動室

內容：4月：簡單運動、歌曲分享、訊息分享及傾談

對象：會員、護老者帶同 60 歲或以上親友、社區長者

費用：免費

報名日期：4月20日(一)起致電或親臨中心報名

備註：1. 活動當日如仍有名額，可即場報名

2. 參加者如因事未能出席，請盡快通知中心，以便安排後備參加者出席

負責職員：林先生/黎姑娘



「承·接愛」痛症小組

負責職員：歐姑娘

日期及時間：5月7,14,21,28日; 6月4,11日(四) 下午 2:15-4:15

地點：分處(荔枝角道 888 號南商金融創新中心地下)

內容：1. 學習接納，活在當下尋找生活重視的價值

2. 減少疼痛對身心影響，實踐在日常生活中，改善情緒

對象：輕度至中度抑鬱症的會員或 60 歲以上的護老者

費用：免費

報名日期及方法：4月20日(一)起致電或親臨中心報名

合辦機構：賽馬會樂齡同行計劃

備註：1. 中心可提供的士交通來回，如有需要可於報名時提出。

2. 報名後需經賽馬會樂齡同行計劃的職員聯絡並確認。



報名日期：4月20日(一)起

銀鈴好聲音 卡拉 OK (布姑娘)

✿時代曲日期：4月28日(二)

時間：上午 9:15-11:30

✿粵曲日期：4月29日(三)

時間：上午 9:15-11:45

地點：分處(荔枝角道 888 號南商金融
創新中心地下)

對象：會員及護老者
參加者需親臨主中心報名
費用：\$5



內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌。

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或 Youtube 連結

柏友生命小組 (黃先生)

日期：5月8,29日；6月12,26日(五)

時間：下午 2:00-3:00

地點：小組室

對象：患柏金遜病之會員
費用：免費



內容：交流治療心得及朋輩支援

血糖測試 (陸姑娘)

日期：5月12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
4. 因應合辦機構要求如人數不足 40 人，活動將會取消

報名日期：4月23日(四)起

**銀鈴好聲音
卡拉 OK
(布姑娘)**

※時代曲日期：5月5,19日(二)

時間：上午 9:15-11:30

※粵曲日期：5月6,20日(三)

時間：上午 9:15-11:45

地點：分處(荔枝角道 888 號南商金融
創新中心地下)

對象：會員及護老者
參加者需親臨主中心報名
費用：\$5



內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉 OK 歌。

- 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或 Youtube 連結
 3. 該月只可報其中一日，另一日需先留後備

iTraining 互動運動系統 工作坊

地點：分處(荔枝角道888號
南商金融創新中心地下)

日期

**A：5月20日(三)、
B：5月27日(三)、
C：6月17日(三)或
D：6月24日(三)**

時間：下午 1:30-3:00

對象：活動良好之會員及護老者

費用：免費

內容：學習以 iTraining 互動運動系統進行簡單
運動機能評估及綜合訓練。

報名日期及方法：4月23日(四)起親臨/致電或
WhatsApp 報名

負責職員：周先生(美國國家運動醫學學會
NASM 私人教練)

- 備註：
1. 報名時請說明所報之日期
 2. iTraining 運動機能評估只作參考，如有任何疑問，請諮詢閣下的家庭醫生或其他專業人士。
 3. 請留意自己的身體狀況是否合適使用 iTraining 互動運動系統。



報名日期：5月7日(四)起

芬蘭木柱 體驗日 (布姑娘)

日期：5月26日(二)
時間：上午9:15-10:30
地點：分處(荔枝角道888號
南商金融創新中心地下)

對象：從未參加過中心舉行的
有關工作坊、認知及
行動良好之會員
費用：免費



內容：分組形式進行芬蘭木柱體驗
導師：布姑娘(芬蘭木柱指導員)

迎端陽愛心 剪髮服務 (黃姑娘)

日期：6月9日(二)
時間：上午9:00-11:00
地點：小組室



對象：領綜援/長者生活津貼/
獨居/雙老會員
費用：免費
報名方法：需親臨主中心報名

內容：由經驗剪髮義工替參加者剪髮迎端午節

備註：參加者需先行在家清洗頭髮，並按預約時間到達中心

報名日期：5月21日(四)起

銀鈴好聲音 卡拉OK (布姑娘)

※時代曲日期：6月2,16日(二)
時間：上午9:15-11:30
※粵曲日期：6月3,17日(三)
時間：上午9:15-11:45
地點：分處(荔枝角道888號
南商金融創新中心地下)

對象：會員及護老者
參加者需親臨主中心報名
費用：\$5



內容：自由組合選唱喜愛的中、英文時代卡拉OK歌。

- 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或 Youtube 連結
 3. 該月只可報其中一日，另一日需先留後備

報名日期：6月3日(三)起

向著目標 「飛」 (歐姑娘)

日期：6月11或18日(四)
時間：上午9:30-11:30
地點：分處(荔枝角道888號
南商金融創新中心地下)

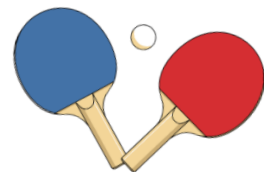
對象：曾參與飛鏢班之
會員及護老者
費用：\$4



內容：以遊戲301形式練習飛鏢技法

- 備註：
1. 參加者需經指導義工或歐姑娘確認報名資格
 2. 報名時請說明所報之日期

服務預告：「乒乓樂」



由 6 月開始，中心會在荔枝角分處讓有興趣的會員及護老者透過預約場地進行乒乓球活動，促進社交及身心健康。詳情請留意中心稍後壁報及 WhatsApp 頻道宣傳。

IT 資訊科技系列

負責職員：林先生

報名日期：6 月 3 日(三)起

手機 AI 入門 日期：6 月 25 日 (四)
工作坊 時間：上午 10:00-11:00
地點：活動室

對象：使用智能電話、
對手機運作有基本
認識的會員
費用：免費

內容：認識人工智能的基本概念及熱門 AI 模型，內容包括 DeepSeek 手機版的基礎操作、使用技巧，以及 AI 應用時的實用貼士及安全注意事項，協助參加者初步掌握以智能手機使用 AI 工具的基本方法。

導師：一線通平安鐘長者安居協會委派之導師

合辦機構：一線通平安鐘長者安居協會



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。



報名方法：



付費活動：請親臨主中心接待處報名

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☆☆

報名日期：4月20日(一)起

「肌」不可失 講座 (歐姑娘)

日期：5月2日(六)
時間：下午 2:30-4:30
地點：活動室

對象：護老者、會員
費用：免費

內容及講員：

● 了解肌少症

- 註冊西醫 黃思浩先生



● 識食物金字塔大變身

- 國家註冊營養師 賴漪靜女士



● 認識吞嚥障礙：生命的每一口

- 香港專科註冊護士(老年學)及美國自然療法講師 黎艷芳女士



● 簡單健康測試

● 醫生諮詢服務

備註：有關講員提供之服務可能的收費及跟進，均與中心無關，請服務使用者自行考慮及決定。

社區資源講座： 如何申請安老院及 社區的支援服務 (陸姑娘)

日期：5月14日(四)
時間：上午 9:30-10:30
地點：活動室

對象：護老者、會員
費用：免費

內容：1. 簡介社區上支援長者服務

2. 講解長者長期護理服務類別、服務內容及申請辦法



報名日期：5月7日(四)起

護老者芬蘭木柱 體驗日 (歐姑娘)

日期：5月26日(二)
時間：上午 10:45-12:00
地點：分處(荔枝角道 888 號南商
金融创新中心地下)

對象：認知及行動
良好之護老者及中
心會員
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)



報名日期：5月7日(四)起

照顧者和諧粉彩 工作坊 (歐姑娘)

日期：5月28日(四)
時間：上午 10:00-11:15
地點：分處(荔枝角道 888 號南商
金融創新中心地下)

對象：護老者、會員
(活動過程須用鋸刀，參加
者需手部靈活及認知良好)
費用：\$6

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)



「慎防跌倒」講座 (歐姑娘)

日期：6月8日(一)
時間：上午 10:30-11:30
地點：中心活動室

對象：護老者、會員
費用：免費

內容：1. 跌倒的後果
2. 引致跌倒的因素
3. 實行預防跌倒的方法
4. 跌倒後的正確處理及跟進方法

講員：衛生署深水埗長者健康外展隊伍蘇姑娘

合辦機構：衛生署深水埗長者健康外展隊伍



報名日期：6月3日(三)起

冷光線燈牌製作 (歐姑娘)

日期：6月16日(二)
時間：下午 2:30-4:00
地點：分處(荔枝角道 888 號南商
金融創新中心地下)

對象：護老者、會員
(活動過程須用利器，參加
者需手部靈活及認知良好)
費用：\$40

內容：製作玫瑰花冷光線燈牌



照顧者煮食加油站- 檸檬撻 (歐姑娘、布姑娘)

日期：6月25日(四)
時間：下午 2:00-3:30
地點：分處(荔枝角道 888 號南商
金融創新中心地下)

對象：護老者、會員
費用：\$30

內容：製作檸檬撻，齊齊探索放鬆方法





「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。請於以下指定日期起致電中心(2745 8839)預約購買時段。

負責職員：歐姑娘

(以 WhatsApp 預約未必可及時回覆)

地點：小組室

三花奶粉

4月30日(四) 上午 9:00-11:30

(預約日期: 4月16日起)

下次購買日: 7月21日(二)

高鈣活關節低脂奶粉	800 克 : \$95
柏齡健心三清高高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$95
高鈣健骨低脂奶粉	800 克 : \$90
三效高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$105
益生健益生菌高鈣較低脂奶粉	750 克 : \$95

雅培奶粉

5月19日(二) 上午 9:30-12:00

(預約日期: 5月5日起)

下次購買日: 8月18日(二)

呔呢嗶味加營素	900 克 : \$201
	400 克 : \$ 97
朱古力味加營素	900 克 : \$201
低糖加營素	850 克 : \$208
(4/2026 起調整價格) \$218	
活力加營素	850 克 : \$229
怡保康	850 克 : \$231
	400 克 : \$105

備註

- 1) 只收現金，千元大鈔恕不接受
- 2) 請自備購物車或購物袋
- 3) 產品及售價以購買當天為準
- 4) 購買時，請自行核對清楚貨品是否正確
- 5) 奶粉數目有限，先到先得，售完即止
- ❖ 6) 請務必依照中心職員安排的時間到中心購買，不設留貨或預先付款
- ❖ 7) 如沒有預約，只能在活動完結前 10 分鐘購買

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

歡迎聯絡周先生查詢



支援認知障礙症患者及照顧者，提供預防認知障礙症教育及活動，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、社區長者

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、中心社工黃先生及陸姑娘

照顧認知障礙實踐坊(2026 年 6 月)

日期：6 月 5, 12, 26 日(五)下午 5:00

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：



4 月 20 日(一)起接受報名

「愛·永恆」
|
認知障礙症照顧法小組
(黃先生)

日期：5 月 15, 29 日；
6 月 5, 12 (五)
時間：上午 10:00-11:30
形式：Zoom

對象：認知障礙症患者
照顧者(中心會員及
護老者)，並能在
指導後用 Zoom。
費用：免費



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 7 日(四)起接受報名

「食出腦健康」
講座
(黃先生)

日期：5 月 27 日(三)
時間：上午 9:30-10:30
地點：活動室

對象：會員、護老者或
任何有興趣人士
費用：免費

內容：如何從飲食促進腦健康、預防認知障礙症

講者：黃河山先生(認知障礙症照顧策劃師)



義工招募及訓練

負責職員：黃姑娘

報名日期：4 月 20 日(一)起接受報名

「耆年樂在
之友」
義工訓練
(黃姑娘)

日期：5 月 11(一)及 22 日(五)
時間：上午 9:30-11:00
地點：分處(荔枝角道 888 號
商金融創新中心地下)



對象：
1. 成熟、有愛心、有耐性、
具良好溝通能力、健談、
具紀律性人士
2. 有探訪或服務長者經驗
費用：免費

內容：計劃介紹；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；認知障礙症患者的需要和能力；家居簡易健體健腦運動介紹及示範；注意事項/服務安排

備註：參加者需出席 2 次訓練

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
中國基督教播道會美孚頤創方 二零二六年四月份活動表		1 10:00 探得樂	2	3 耶穌受難節 公眾假期	4 耶穌受難節 翌日 公眾假期
6 清明節翌日 公眾假期	7 復活節 公眾假期	8 3:15 健康閣體驗(分處)	9 9:30 痛症攻略 2:00 和你一起靜觀	10 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 腦動樂 2:00 幸福小組	11
13 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 9:15 探訪義工訓練 10:00 健康閣體驗(分處) 3:00 社區守護員會議	14 9:00 理大音樂律動綜合認知與體能雙重訓練 10:30 CIIF 美孚友設施大發現工作坊 2:30 港大學生伴你學-健康手機App 工作坊 3:15 健康閣體驗(分處)	15 10:00 小故事・存感恩 3:15 健康閣體驗(分處)	16 10:30 迎新小聚 2:30 方型踏步運動小組-事前評估 3:30 資訊科技大使服務	17 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 腦動樂 2:00 幸福小組 3:30 家倍愛生日會 3:30 資訊科技大使服務	18 9:30 硬地滾球健體樂
20 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 簡單急救訓練 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 1:30 粉彩素描畫 3:30 齊來 Sing(孚)	21 9:00 理大音樂律動綜合認知與體能雙重訓練 9:30 跨世代桌上遊戲同樂日(分處) 10:15 生活英語會話班(Z) 11:00 美孚「友」意思・友善「友」設施 2:00 普拉提伸展班(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:15 健康閣體驗(分處) 3:30 易徑玩樂 B 組	22 10:00 健康動力工作坊(分處) 10:30 量血壓義工訓練 1:00 粵曲中班 2:30 書法研習班(分處) 3:15 健康閣體驗(分處) 3-4:45 粵曲基礎班 3:30-4:30 資訊科技大使服務	23 9:20 飛鏢同樂 A 組(分處) 10:30 飛鏢同樂 B 組(分處) 11:00 韓文初班二級 2:00 方型踏步運動小組延續班 3:30 方型踏步運動小組初班 3:30 資訊科技大使服務	24 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 腦動樂 2:00 幸福小組 3:30 資訊科技大使服務	25
27 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 硬地滾球健體樂 11:00 社區守護員領袖訓練 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 1:30 粉彩素描畫 3:00 社區守護員會議 3:00 齊來 Sing(孚)	28 9:00 理大音樂律動綜合認知與體能雙重訓練 9:15 銀鈴好聲音卡拉 OK-時代曲(分處) 10:15 生活英語會話班 10:15 相聚在週二 2:00 普拉提伸展班(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:15 健康閣體驗(分處) 3:30 易徑玩樂 B 組	29 8:45 進階書法班 A-行草書 9:15 銀鈴好聲音卡拉 OK-粵曲(分處) 10:00 進階書法班 B-行草書 11:15 初級書法班-行楷書 1:00 粵曲中班 2:30 書法研習班(分處) 3:15 健康閣體驗(分處) 3:00 粵曲基礎班 3:30 資訊科技大使服務	30 9:00 三花奶粉 11:00 韓文初班二級 2:00 方型踏步運動小組延續班 3:30 方型踏步運動小組初班 3:30 資訊科技大使服務		

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
二零二六年五月份活動表				1 勞動節公眾假期	2 2:30「肌不可失」講座
4 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 硬地滾球健體樂 11:00 活力太極班(恩) 11:00 社區守護員領袖訓練 1:30 關節伸展音樂椅子(孚) 1:30 粉彩素描畫 3:30 齊來 Sing(孚)	5 9:00 理大音樂律動綜合認知與體能雙重訓練 9:15 銀鈴好聲音卡拉 OK-時代曲(分處) 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 3:15 健康閣體驗(分處) 3:30 易徑玩樂 B 組	6 8:45 進階書法班 A-行草書 9:15 銀鈴好聲音卡拉 OK-粵曲(分處) 10:00 進階書法班 B-行草書 10:00 探得樂 11:00 活力太極班(恩) 11:15 初級書法班-行楷書 1:00 粵曲中班 2:30 書法研習班(分處) 3:15 健康閣體驗(分處) 3:00 粵曲基礎班 3:30 資訊科技大使服務	7 9:15 大堂當值義工訓練 9:20 飛鏢同樂 A 組(分處) 10:30 飛鏢同樂 B 組(分處) 11:00 韓文初班二級 2:00 方型踏步運動小組延續班 2:15「承·接受」痛症小組(分處) 3:30 方型踏步運動小組初班	8 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 腦動樂 2:00 幸福小組 2:30 柏友生命小組 3:30 粵曲齊來學	9
11 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 健康閣體驗(分處) 9:30 耆年樂在之友義工訓練(分處) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 11:00 活力太極班(恩) 11:00 社區守護員領袖訓練 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 1:30 粉彩素描畫 2:30 開心齊護脊(分處) 3:00 CIIF 守護員會議 3:30 齊來 Sing(孚)	12 9:00 血糖測試 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	13 11:00 活力太極班(恩) 3:00 分處開幕感恩典禮	14 9:20 飛鏢同樂 A 組(分處) 9:30 社區資源講座：如何申請安老院及社區的支援服務 10:30 飛鏢同樂 B 組(分處) 11:00 韓文初班二級 2:00 方型踏步運動小組延續班 2:15「承·接受」痛症小組(分處) 3:30-方型踏步運動小組初班 3:30 資訊科技大使服務	15 10:00 健康閣體驗(分處) 10:00 愛永恆(Z) 10:30 腦動樂 2:00 幸福小組 3:30 粵曲齊來學 3:30 資訊科技大使服務	16 播道會退修日·中心暫停開放
18 9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 健康閣體驗(分處) 11:00 活力太極班(恩) 11:00 CIIF 守護員領袖訓練	19 9:15 銀鈴好聲音卡拉 OK-時代曲(分處) 9:30 雅培奶粉 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:15 健康閣體驗(分處) 3:30 易徑玩樂 B 組	20 9:15 銀鈴好聲音卡拉 OK-粵曲(分處) 11:00 活力太極班(恩) 1:30 iTraining 互動運動訓練系統工作坊(分處) 1:00 粵曲中班 2:30-書法研習班(分處) 3:15 健康閣體驗(分處) 3:00 粵曲基礎班 3:30 智能手機班-手機攝影及剪接技巧	21 9:20 飛鏢同樂 A 組(分處) 10:30 飛鏢同樂 B 組(分處) 11:00 韓文初班二級 2:00 方型踏步運動小組延續班 2:15「承·接受」痛症小組(分處) 3:30 方型踏步運動小組初班 3:30 資訊科技大使服務	22 9:30 耆年樂在之友義工訓練(分處) 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 腦動樂 2:00 幸福小組 3:30 粵曲齊來學 3:30 資訊科技大使服務	23 9:30 硬地滾球健體樂
25 佛誕翌日 公眾假期	26 9:15 芬蘭木柱體驗日(分處) 10:00 生活英語會話班(Z) 10:15 相聚在週二 10:45 護老者芬蘭木柱體驗日(分處) 2:00 易徑玩樂 A 組 2:00 普拉提伸展(孚) 3:15 健康閣體驗(分處) 3:30 易徑玩樂 B 組	27 9:30 食出腦健康講座 11:00 活力太極班(恩) 1:30 iTraining 互動運動訓練系統工作坊(分處) 12:45 粵曲中班 2:30 書法研習班(分處) 3:15 健康閣體驗(分處) 3:00 粵曲基礎班 3:30 智能手機班-手機攝影及剪接技巧	28 10:00 照顧者和諧粉彩工作坊(分處) 11:00 韓文初班二級 2:00 方型踏步運動小組延續班 2:15「承·接受」痛症小組(分處) 3:30 方型踏步運動小組初班 3:30 資訊科技大使服務	29 10:00 健康閣體驗(分處) 10:00 愛永恆(Z) 10:30 腦動樂 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:30 粵曲齊來學 3:30 資訊科技大使服務	30 9:30 恩福端午探訪

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六	
9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 活絡伸展運動班(孚) 10:30 硬地滾球健體樂 11:00 活力太極班(恩) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:30 齊來 Sing(孚)		9:15 銀鈴好聲音卡拉 OK-時代曲(分處) 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 3:15 健康閣體驗(分處) 3:30 易徑玩樂 B 組		9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK-粵曲(分處) 10:00 探得樂 11:00 活力太極班(恩) 1:45 耆英粵曲交流研唱會(外出) 2:30 書法研習班(分處) 3:15 健康閣體驗(分處)		9:20 飛鏢同樂 A 組(分處) 10:30 飛鏢同樂 B 組(分處) 2:00 方型踏步運動小組延續班 2:15 「承·接愛」痛症小組(分處) 3:30 方型踏步運動小組初班		10:00 愛永恆(Z) 10:00 健康閣體驗(分處) 2:00 幸福小組 3:00 粵曲齊來學 5:00 照顧者認知障礙實踐坊(FB)			
9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 「慎防跌倒」講座 10:30 活絡伸展運動班(孚) 11:00 活力太極班(恩) 1:30 關節伸展音樂椅子操(孚) 3:30 齊來 Sing(孚)		9:00 迎端陽愛心剪髮服務 10:15 生活英語會話班(Z) 2:00 普拉提進階工作坊(孚) 2-3 易徑玩樂 A 組 3:15 健康閣體驗(分處) 3:30 易徑玩樂 B 組		11:00 活力太極班(恩) 1:00 粵曲中班 2:30 書法研習班(分處) 3:15 健康閣體驗(分處) 3:00 粵曲基礎班 3:30 智能手機班-手機攝影及剪接技巧		9:30 向著目標飛(分處) 2:15 「承·接愛」痛症小組(分處)		10:00 愛永恆(Z) 10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 腦動樂 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:30 粵曲齊來學 5:00 照顧者認知障礙實踐坊(FB)			
9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 健康閣體驗(分處) 11:00 活力太極班(恩) 1:30 動感協調健體舞(孚) 3:00 社區守護員會議		9:15 銀鈴好聲音卡拉 OK-時代曲(分處) 2:00 普拉提進階工作坊(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:30 易徑玩樂 B 組 2:30 照顧者冷光線燈牌製作(分處) 3:15 健康閣體驗(分處)		8:45 進階書法班 A-行草書 9:00 銀鈴好聲音卡拉 OK-粵曲(分處) 10:00 進階書法班 B-行草書 11:00 活力太極班(恩) 11:15 初級書法班-行楷書 1:30 iTraining 互動運動訓練系統工作坊(分處) 1:00 粵曲中班(活) 2:30 書法研習班(分處) 3:15 健康閣體驗(分處) 3:00 粵曲基礎班 3:30 資訊科技大使服務		9:30 向著目標飛(分處) 2:00 方型踏步運動小組延續班 3:30 方型踏步運動小組初班 3:30 資訊科技大使服務		端午節 公眾假期			
9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 方型踏步運動小組後評 10:00 健康閣體驗(分處) 11:00 活力太極班(恩) 1:30 動感協調健體舞(孚)		2:00 普拉提進階工作坊(孚) 2:00 易徑玩樂 A 組 3:15 健康閣體驗(分處) 3:30 易徑玩樂 B 組		8:45 進階書法班 A-行草書 10:00 進階書法班 B-行草書 11:00 活力太極班(恩) 11:15 初級書法班-行楷書 1:30 iTraining 互動運動訓練系統工作坊(分處) 1:00 粵曲中班 3:15 健康閣體驗(分處) 3:00 粵曲基礎班 3:30 資訊科技大使服務		10:00 手機 AI 入門工作坊 2:00 照顧者美食加油站(分處) 3:30 資訊科技大使服務		10:00 健康閣體驗(分處) 10:30 腦動樂 2:00 幸福小組 2:00 柏友生命小組 3:30 資訊科技大使服務 5:00 照顧者認知障礙實踐坊(FB)		9:30 硬地滾球健體樂	
9:00 早晨鬆一鬆(Z+實體) 10:00 健康閣體驗(分處) 11:00 活力太極班(恩) 1:30 動感協調健體舞(孚) 3:00 社區守護員會議		10:00 相聚在週二 3:15 健康閣體驗(分處)		二零二六年六月份活動表							