



香港互勵會耆菊英老人中心

九龍黃大仙彩雲邨彩鳳徑38號，彩雲社區中心1樓107至109室

電話：2755 4846

傳真：2318 1783

WhatsApp：2755 4846 (僅限資訊發放，需登記)

電郵：jst@hkmea.com 專頁：<http://www.facebook.com/hkmeajst>



HKMEA.COM

2025年
7月份
月刊

中心開放時間

星期一至五：上午8:30至晚上6:30

星期六：上午9:00至下午4:00

星期日及公眾假期：休息

收費時間

星期一至五：上午9:00至下午4:00

** (中午12:00至1:00及星期六全日不收費)



下次2025年8月例會

抽籤活動登記日將於7月25日 (星期五)

上午9:30至下午3:00進行，下次例會派票日

7月28日及7月29日 (一及二)，

如有後補票請於7月30日(三) 上午9:30領取。

(續會後才可參加)

各位 會員注意

公眾假期

7月1日(二) 回歸紀念日

中心暫停開放

不便之處、請見諒

中心所有活動都必須準時出席
過後將由後備頂替

不可
自行換人



踏入7月，
夏日炎炎到中心，笑談往事樂天真，
常常笑面喜對人，七月悠然滿歡欣。

敬請留意內頁中心措施

中心開放時間，報名活動程序，
中心活動/班組事宜等資訊

注意事項：

本次7月例會登記日於**今天6月25日(三)**
上午9:30至下午3:00舉行(出席會員拍咭)，
中心以即日名單抽籤，準備7月活動安排，
抽籤結果會按時公佈。請會員依照抽籤時間表
出席6月27日及6月30日 (五及一)，
派票日領取活動票

****如有後補票請於7月2日(三) 上午9:30領取**

所有活動均有人數限制，中心會按抽籤次序向會員
派發活動票。

****「名單將以全名公佈，如不想全名顯示，請向
中心職員提出」**

我們會以WHATSAPP/中心通告通知各會員參與活
動(包括領取禮物)。但遇有特別情況會以電話通知

****「中心活動進行時會拍照留紀錄，如不想出鏡請事前提出。」**

2025年**7至9月(季度)**生日會員領取禮物情況(請參閱內頁)

如有任何活動更改/通知，中心將透過WHATSAPP廣播宣佈或通
告方式等發放消息，敬請留意。

其他事項：

為方便各會員使用電子消費，
中心已設立八達通付款
購買奶粉或活動費用。



社會福利署資助服務

Subsidised Service by
the Social Welfare Department

本中心為政府受資助機構並執行各階段之服務標準指標和具體措施。這些標準明確界定了服務質素水平，希望透過受資助機構及服務使用者的參與，提升社會福利服務質素。優質服務制度共分16個服務質素標準，包括其中：

原則一：資料提供

服務的宗旨和目標應明確界定，其運作形式應予公開，讓職員、服務使用者、可能需要接受服務的人士及社會大眾知悉，以資受惠。

原則三：對使用者的服務

所有服務單位應鑑定並滿足服務使用者的特定需要。

原則二：服務管理

服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務。

原則四：尊重服務使用者的權利

服務單位在服務運作和提供服務的每一方面，均應尊重服務使用者的權利。



標準1

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述其宗旨、目標和提供服務的形式，隨時讓公眾索閱。

標準2

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序

標準3

服務單位存備其服務運作和活動的最新準確記錄。

標準4

所有職員、管理人員、管理委員會和/或理事會或其他決策組織的職務及責任均有清楚的界定。

標準5

機構/服務單位實施有效的職員招聘、簽訂僱傭合約、調任、晉升、培訓、發展、督導、考勤及紀律處分守則。

標準6

服務單位定期計劃、檢討及評估本身的表現，並制定有效的機制，讓服務使用者、職員及其他關注人士就服務單位的表現提出意見。

標準7

服務單位實行政策及程序以確保有效的財政管理。

標準8

服務單位遵守一切有關的法律責任。

標準9

服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

標準10

服務單位確保服務使用者獲得清楚明確的資料，知道如何申請接受和退出服務。

標準11

服務單位運用有計劃的方法以評估和滿足服務使用者的需要(不論服務對象是個人、家庭、團體或社區)。

標準12

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

標準13

服務單位尊重服務使用者的私人財產權利。

標準14

服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利。

標準15

每一位服務使用者及職員均有自由申訴其對機構或服務單位的不滿，而無須憂慮遭受責罰，所提出之申訴亦應得到處理。

標準16

服務單位採取一切合理步驟，確保服務使用者免受侵犯。

本中心將根據以上標準製作相關服務資料及指引，如有任何問題，歡迎向職員查詢

注意事項

例會注意事項及程序運作(正常運作)

- 中心開設例會：鼓勵各會員出席：登記會員證、領取月刊及出席派票日選擇活動參與。每次月刊將刊登下個月舉辦之活動、小組、開會日及派票日期及其他需要留意之事宜。
- 會員(本人)必須出席例會登記日並拍咭才可用作有效之活動抽籤，另建議各會員主動留意每月例會月刊的內容。
- 例會登記日是以個人身份出席(拍咭)不可由他人代替出席，派票日的抽籤結果是按抽籤的先後次序及時間而定，但取票日則可(自行或由他人代為)出席取票(逾時不候)。
- 中心是以例會登記日抽籤的結果安排會員於派票日的先後次序參與中心活動，會員要出席例會登記日才有機會參加活動，而各項活動中的名額及對象均有不同。
- 每次活動的安排或派發禮物的數量及款式各有不同，不可能人人相同，敬請留意。
- 例會抽籤是以按較公平的電腦方式進行，但我們也需要配合個別活動的安排，按(協辦機構或捐贈人士的要求)指定特定群組例如：(獨居/雙老/綜援人士等)為受惠者，禮物數量及大小不一。
- 中心位於黃大仙區彩雲邨，安排上門探訪及服務只限於邨內的長者。
- 上述的注意事項；敬請各位會員緊記，中心會以公平公正的方法處理各會員的服務、活動及需要。

活動及服務

中心服務(詳請向職員查詢)

- 社交康樂
- 興趣班組
- 護老資源
- 義工發展
- 社區參與
- 長者支援
- 隱長關顧
- 申請轉介
- 偶到服務
- 借用物資
- 膳食供應
- 耆老保健

午餐或晚餐

健康飲食計劃7月2025年(惜食堂免費提供)

(月票\$20) (只給有需要的會員登記)

登記日期：：6月23日至7月4日 (已購飯票的會員優先)
由7月2日至7月31日(逢一至五)

午餐(取飯時間：中午12:30至2:00)

(名額100) (設堂食) 至1:45PM

晚餐(取飯時間：下午4:30至6:00)

(名額40) (設堂食) 至6:00PM

公眾假期除外 無午/晚飯供應。

名額有限，請預留給有需要的會員

罰款：遺失記錄卡\$5、遺失飯盒\$20 (不設退還)

如有不確定，請致電中心職員查詢

內容：以記錄卡取飯；如未有帶備已清洗飯盒

或記錄卡→不能取飯

• 沙田『惜食堂賽馬會食品製作中心』，惜食堂已於6月起更換即棄飯盒取代膠飯盒。

• 將於6月份正式開始分階段投入運作。送餐時段維持不變，只是盛載熱餐飯盒將會更改款式。

• 現時盛載熱餐的膠飯盒，會更換為環保即棄飯盒，機構會逐步分階段更換的

• 轉用即棄環保飯盒熱飯，飯盒分開包裝。到時會是有蓋或封膜包裝，選用那款包裝模式視乎生產時菜式而定

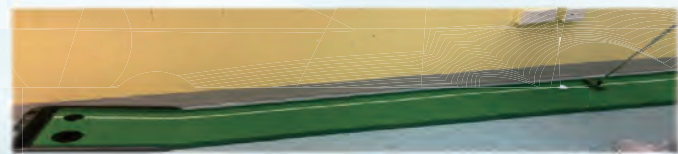
• 服務使用者自行處理不用退回的即棄飯盒。不用交還本中心

備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

即棄飯盒取代膠飯盒
。請參加者用膳後自行處理/棄掉

歡迎大家使用

小型高爾夫



樂齡基金健康儀器



V-Health 互動負重運動儀

音樂拳擊



室內籃球機



益智棋類預約

中心米蘭棋類可預約捉棋。

每枱4人 (參加人數過多以抽籤處理)

時間：每節為1小時。

星期一至六 上午9:30至10:30、11:00至12:00

下午2:30至3:30 及 4:00至5:00。

會員先完成一節才可報下一節。

指定時間，預約人數(每次不多於3枱)即12人。

如中心有活動舉行將暫停借用。



舒心綠悠 (本中心位置)

種植不同的植物，歡迎各位用您的眼睛欣賞它，用說話讚美它，用鼻嗅嗅它，用手摸摸它想它們健康成長，就要靠大家的愛



圖書閣 (本中心位置)

圖書閣，知識的藏身之所。

新書老書，知識收穫處處。

歡迎你來圖書閣。

展開知識的探索。

如需要借用，請向職員查詢。



曬相服務

日期：每月1-10日(星期一至五)

「星期六日及公眾假期除外」

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00



7月份可晒的活動相片

• 6月~456夏季生日會

• 6月~佛山南海兩天團

會員可依照上述時間曬中心活動相片

每張\$3，即時領取。每月更新，過後不設補曬。

會員如有其他本中心舉辦的活動相，

也可以到中心使用即時曬相服務。



洗眼鏡服務 (義工協助)

日期：每月11-20日(星期一至六)

時間：上午10:00-12:00/下午2:00-4:00

「星期六下午及星期日及公眾假期除外」

按摩椅預約

已經開始，如果你想到中心使用按摩椅

可於辦公時間親身向職員預約，

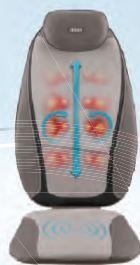
每次不多於2人。時間：每節為15分鐘/節。

星期一至六 上午9:30至12:00，

下午2:00至4:30。

會員每天一節。每節指定時間，

預約人數。如中心有活動舉行將暫停借用。



中心IT支援

會員如對安裝ZOOM/ EMAIL / WHATSAPP等程式有任何疑問，歡迎於辦公時間致電本中心，向中心職員查詢預約。

時間為星期一至五，早上09:00至13:00及下午14:00至17:00

教學/安裝及查詢。

* 注意 *

中心WIFI服務已更新，日後當你來到中心範圍，使用智能手機/平板/手提電腦可透過登入"Jst free Wifi" 帳號使用免費上網服務，使用方法可向中心職員查詢。

中心設有奶粉售賣服務

只供會員或護老者會員購買

請購買時帶備散紙，

中心不接受一千元紙幣。



由於美國雅培公司物價上漲，由2025年4月14日開始雅培公司，金裝加營素新收費(\$198)及怡保康價格維持(\$225) 每次限購2罐。

如有需要購買請向職員查詢。

領取生日禮物事宜

新年度領取生日禮物新措施

2025年7至9月生日的會員禮物

(領取期至2025年9月30日前內領取)

2025年7月至9月生日會員請按身份證月份，

憑身份証及會員証可到中心領取生日麵

乙包，以示中心謝意並祝福各位長壽健康。

(如身份證無月份顯示，則按1月份出生日期月份處理)



雨幕沉重，小男孩蜷縮在公車站牌之下，如一片瑟瑟發抖的葉子。他單薄的衣衫早已濕透，緊貼著瘦弱身軀，指尖緊攥著微薄紙幣——那是替母親買藥後僅餘的錢，沉重得如同他此刻難以承擔的車資。雨水冰冷，寒意刺骨，他唯有抱緊自己，企盼風雨暫歇。

此時，一位老人步履蹣跚地走近，也在此避雨。老人靜靜凝望著孩子，隨後默默從口袋深處掏出了幾枚硬幣，輕輕放在男孩冰冷的手心。硬幣尚存老人掌心的餘溫。老人同時遞過一把舊傘，傘面磨損，傘骨也已鏽蝕。男孩未來得及道謝，老人身影已悄悄消失於雨簾深處。

男孩在傘柄上摸索著，指尖觸到了幾行刻痕，字跡已然模糊：「老伴生前最怕你淋雨。」他不由地抬頭望進漫天雨幕，彷彿看到那個沉默的背影漸行漸進，最終被雨水溫柔淹沒。男孩將傘柄緊緊握在胸前，濕透的身軀卻再未感到寒冷——漫天雨點雖依舊傾瀉，竟絲毫淋不濕心頭那簇悄然燃起的暖焰。

原來，這世間最深沉的暖意，常常是那些無聲的孤影在離別的路上悄悄遺落。老人遞出的舊傘，不僅遮住了一程風雨，更將一份刻骨銘心的眷戀和守護，默默傳遞至另一雙冰涼的手心。從此，每一次撐傘的聲響，都成了生命對生命最溫柔的回應。



出處：不祥，但真實
余生

7月禮物派贈日A1-A3(3選1)如合資格選其一 (數量有限，派完即止)

請於例會派票日按7月例會抽籤名單次序結果登記取禮物換領票。

由於禮物數量有限及種類不同，故需按次序安排

A1「愛心食肆 賞你惠食」餐飲優惠券

只限會員參加

優惠券限期

長者可於**2025年7月1日至31日期間**憑券以優惠價15元享用相關飲食集團的指定早餐。

每名受惠長者可獲發一套共六張優惠券，

六間飲食集團各一張。(大快活、大家樂集團、太興飲食集團、美心集團、香港麥當勞和銀龍飲食集團)

名額：98人

鳴謝：立法會議員張宇人、大快活、大家樂集團、太興飲食集團、美心集團、香港麥當勞和銀龍飲食集團

A2 M+ 博物館及故宮文博物館入場券

名額：35人

任選一張 自行前往

注意事項：

1. 參觀活動必須於獲派發的門票上的指定月份進舉行；
2. M+ 7月的門票使用期為7月15日至8月31日；
3. 門票為標準門票，並不包括博物館內之特別展覽；
4. 6歲及以下小童免費入場；
5. 由於M+及香港故宮文化博物館之開放時間各有不同
6. 請瀏覽以下網址以了解有關開放時間：
M+ [<https://www.mplus.org.hk/tc/>]
香港故宮文化博物館 [<https://www.hkpm.org.hk/tc/home>]
7. 門票為非賣品，不可用作轉售用途

A3 長者獻禮大行動

日期：7月11-17日

時間：上午10:00-12:00或
下午2:00-4:00

* 按活動票上時間出席活動 *

地點：本中心

名額：500人

內容：填問關於情緒健康問卷後取1KG福米。

鳴謝：生命熱線

備註：(1)參加者必須親自到中心填寫問卷。

(2)填問卷程序約5-10分鐘內完成。

負責職員：何先生



A項禮物~ 素餐(另可再取)

7月的素餐時間為日期：

7月3日，7月10日，7月17日，7月24日及7月31日

中心現獲FOODLINK 捐贈的星期四素餐100份，

將由以下方式進行；請會員留意。

例會派票方式

每月登記例會並以當日抽籤的結果次序領取換餐票，

再憑票上的日期按時間到中心取素餐

(有票剩餘補票日再派發)。

每月逢星期四(公眾假期除外)，

下午1:00至2:00領取，逾時不候。不作留飯

每票只換1日的素飯，不設揀日子。如有剩飯將以

抽籤處理。無票不獲處理。不便之處，敬請見諒！

負責職員：洪先生

以下B項活動可揀選1項：

中心例會，請各會員積極報名參與中心活動，部份活動會在結束後即場抽一小禮物乙份。

B1 衛生署~健康講座之 退化性關節炎(日常生活篇)

日期：7月3日(四)

時間：上午10:20

地點：本中心

名額：30人 費用：全免

由衛生署羅姑娘講解

- 膝部退化性關節炎的成因及處理方法
- 關節保護守則
- 解決因關節而引起的日常生活困難的方法

主講：衛生署外展姑娘

適合金齡人士參與

負責職員：洪先生



B3 Android高階班

日期：7月4日(五)

時間：下午2:20-3:30

地點：本中心

名額：20人 費用：全免

內容：深入了解Android手機的操作及應用程式使用方法。

鳴謝：香港CSL

負責職員：何先生



B5 長者椅子操

日期：7月17日(四)

時間：上午10:20-10:30

地點：本中心

名額：30人

費用：全免

內容：介紹運動好處及學習椅子操的技巧。

鳴謝：長者安居協會

負責職員：何先生



B2 失禁問題多面睇

日期：7月4日(五)

時間：上午10:20-11:30

地點：本中心

名額：30人 費用：全免

內容：講解滲尿和尿失禁成因及教授骨盤底肌肉運動。

鳴謝：添寧尿片公司

負責職員：何先生



B4 麵粉手捏皂工作坊

日期：7月15日(二)

時間：下午2:20-3:30

地點：本中心

名額：20人 費用：全免

內容：教導參加者利用皂基和過期麵粉製作潔手皂。

鳴謝：新生精神康復會「綠在黃大仙」

備註：每位參加者需自備一個容器盛載完成品。

* 活動適合金齡人士參與 *

負責職員：何先生



B6 三花講座之強心護心飲食要訣

日期：7月24日(四)

時間：下午2:30

地點：本中心

名額：40人

對象：會員

會員請於本次訂貨期

6月27日至7月4日1點前止訂。

致電中心登記購買數目及種類訂購三花奶粉。

交回訂購表格於中心職員訂貨。

本中心職員不會收取款項的。

負責職員：洪先生

訂購三花奶粉：

雀巢®三花®產品種類		價錢
A. 伯齡™二清高較低脂奶粉	750克	\$90/罐
B. 高鈣健骨低脂奶粉	800克	\$80/罐
C. 高鈣活關節低脂奶粉	800克	\$90/罐
D. 二效高鈣較低脂奶粉	750克	\$100/罐

以下C項收費活動

C1 剪髮服務

日期：7月8日(星期二)

時間：下午2:00-4:00

* 出席時間在活動前收到電話通知

地點：本中心

費用：\$2

名額：15人



備註：剪髮前，必須事先洗淨頭髮、不設挑選髮型師。

如非剪髮切勿進入剪髮場地，以免發生危險。

如有爭議，一切以中心解釋為準。

鳴謝：基督教青少年牧養團契

負責職員：何先生

以下D項 認知障礙症支援服務

D1 擴香石制作

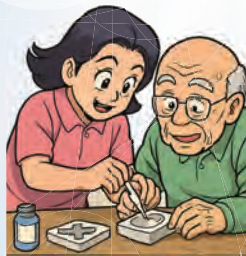
日期：7月16日(三)

時間：下午02:20-03:30

地點：本中心

名額：共10人

費用：全免



內容：制作擴香石，挑選自己喜愛的香味。

備註：認知障礙症患者或其照顧者優先。

過程中會使用香薰精油，如有過敏或身體不適者自行評估是否合適參加。

負責職員：劉姑娘(社工)

以下★項活動部份只可指定會員報名參加：

★1 保鮮花工作坊(義工培訓)

日期：7月8日(二)

時間：上午10:20-11:30

地點：本中心

名額：20 人

費用：全免

內容：學習製作鮮花的方法及學習花藝設計。

鳴謝：賽馬會耆樂友心社區計劃

賽馬會慈善信託基金

備註：25-26年度中心義工優先報名。

負責職員：何先生



★2 長者關懷音樂會

日期：7月18日(五)

時間：下午2:15 至4:30

(逾時不候)

名額：120人

內容：歌唱舞蹈表演，共聚渡下午。

負責職員：洪先生



★4 2025年7月免費驗血糖服務

日期：7月18日

時間：上午8:45-9:45(逾時不候)
(8:30到中心取籌)

地點：會議室

費用：全免(只限會員及E健樂會員)

名額：40人(額滿即止)請

請於6月25日在7月例會拍卡登記，按7月例會抽籤次序名單取票。

負責護士：嚴姑娘

負責職員：e健樂 - 余生



★3 極速傳說遙控樂

日期：7月30日(三)

時間：下午3:00至4:30

地點：本中心

名額：15 人

費用：全免

內容：一小時遙控車操作，介紹，試範今次第一次教學，如會員有興趣發揮，運作良好可以持續每月車聚

參與者有禮物

適合金齡人士參與

負責職員：洪先生



(值得慶賀)

香港交通安全隊周年頒獎典禮

(EKE-0018)隊

本中心獲得獎項

2024-25 年度籌款獎券

長者隊 - 最高銷售獎冠軍



2025年7月護老者及有需要照顧者活動

護老者

夏日防蚊膏

日期：7月3日(四)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

負責職員：何先生

探討北上消費

日期：7月10日(四)

時間：下午3:30-4:30

地點：本中心

負責職員：麥先生

「愛笑瑜伽」嘩哈

日期：7月21日(一)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

負責職員：麥先生

中風患者的照顧

日期：7月22日(二)

時間：下午2:30-3:30

地點：本中心

負責職員：何先生

有需要照顧者

DIY皮革散紙包

日期：7月24日(四)

時間：下午4:00-5:00

地點：本中心

負責職員：梁姑娘

歡迎需要照顧60歲以上長者的你
加入成為護老者(如有需要，請向
中心社工查詢)

預約卡拉OK (需約房) 名額輪候中

7月可預約日期：

日期：7月2日(三)下午2:30至5:00 (橙門)
日期：7月9日(三)下午2:30至5:00 (橙門)
日期：7月11日(五)下午2:30至5:00 (橙門)
日期：7月14日(一)下午2:30至5:00 (橙門)
日期：7月25日(五)下午2:30至5:00 (橙門)



以下是今期與下期輪候名單

- | | |
|------------|------------|
| 1. 何艷娟/李蓮 | 5. 鍾玉萍/崔杏歡 |
| 2. 鄺慕蘭/李引玉 | 6. 楊施敏/丁雪英 |
| 3. 郭蘭芳/羅雪梅 | 7. 楊家蓮/馬嬌 |
| 4. 張家艷/蕭碧玉 | 8. 譚麗華/劉靜瑜 |

中心將聯絡名單的組合出席

訂場之會員必須出席及每小時均要簽到。

如訂場者不在時，會即時停止借用。

敬請留意。不便之處，請見諒！

如想知道自己輪候日期及時間，
請向職員查詢！

橙門/會議室。(可自備唱片)

※會員可預約以上日期一次，

可安排不少於4人會員參與，

*如有活動，中心有權將活動暫停。

##(請會員每天上午查詢活動情況)

請保持場地清潔



預約卡拉OK借用需以

登記輪候場地方式排隊。

先登記→揀下一個月日子→使用場地。

如輪到時，必須揀下一個月日子，不作補回。

- 每組只可以輪一次名單。
(當使用場地後才可再排隊尾)。
- 避免多班合作團標，每組會員只登記名一次
- 2個會員為一組登記，每組/個人不可重覆登記，
借用人必須出席。
(同時需最少4人以上參與卡拉OK)

7月齊齊運動日

羽毛球或地壺球
做運動！留意日子



羽毛球



地壺球



日期	時間	運動項目
2025年7月7日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球
2025年7月14日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球
2025年7月21日(一)	上午10:00至11:30	羽毛球

日期	時間	運動項目
2025年7月4日(五)	下午2:00至4:00	地壺球

地點：社區禮堂 費用：全免
預請預約優先、即場登記後備參與

負責職員：
洪先生/E-health余生

實習介紹

張姑娘/嘉嘉



大家好！我係嚟自聖方濟各大學（前稱明愛專上學院）嘅實習社工。大家可以叫我張姑娘或者嘉嘉都得！我星期一至五都會喺中心學習，平時鍾意玩桌遊同埋煮野食，歡迎大家同我打招呼或者傾偈，非常開心可以識到大家，希望大家多多指教！

祝各位老友記身體健康，生活愉快！

黃姑娘



大家好，我係來自聖方濟各大學(前稱明愛專上學院)的實習社工，我姓黃，大家可以叫我做黃姑娘。我好開心可以認識到咁多位老友記，由6月至8月，逢星期一至五我都會係中心同大家見面，歡迎大家隨時搵我傾計同玩遊戲！接下來的日子，我亦都會係中心舉辦不同的活動，希望大家多多支持，期待到時同大家見面。祝各位身體健康 開心過每一天！

實習活動

1.遊健耆樂大本營

日期：7月10、17 (四)、22日 (二)

時間：下午 2:30-3:30 (四)

上午9:30-10:30 (二)

地點：本中心 名額：12人

內容：透過參與趣味運動和體能遊戲，來認識正面健康，發掘適合自己的運動模式，感受運動帶來的身心愉快，培養健康的運動習慣

負責職員：實習社工黃姑娘

備注：參加者請穿著舒適鬆身衣服

2.正能量請敲門

日期：7月10日(四)、17日(四)、22日(二)

時間：7月10日、17日下午3:45-4:45

*7月22日上午11:00-12:00

地點：本中心 名額：12人 費用：全免

內容：透過歡樂的正向遊戲推廣正能量，培養參加者的多角度思考能力、學會用樂觀的心態面對人生，減少煩惱，建立健康和愉快的老年生活！

負責職員：張姑娘（實習社工）

班組中心安排 (成教及中心興趣班)

成教班課程「由勞工及福利局資助」
各會員留意：2024/2025年度的成教
班第三季將於2025年8月31日完成。



備註：同學必需上課出席率達8成或以上，
上課時間維持不變及以面授上課，
但當再遇停堂則順延
(或會考慮網上預錄課程)完成。

已經收到勞工及福利局通知2025/2026年度成教班將有重大轉變。
以下點列說明

由2025年10月開始的成教班開始

凡中心於該年舉辦的成教班課程，各名學生只可參與不重覆的班別一次及
已於上一年度有參與同一班的也不可重覆報讀。

(例一) 即上年普通話初班，今年不可再報初班。

(例二) 即上年無報(班)，今年可報(各班)一次。

同學必需上課出席率達8成或以上

如有任何入讀程序疑問，歡迎辦公時間向中心職員查詢

中心活動/班組注意事宜



T1 Amber 黃	3 Red 紅	8 Black 黑
如期進行	取消	取消



中心興趣班

中心興趣班課程	時間	地點	開班日期	收費/10堂	
楊式太極(38式)及八段錦班	逢星期一上午8:30至10:00	禮堂	6月30日至9月1日	會員\$80 (10堂)	
長者粵曲班	逢星期一上午10:30至12:00	會議室	6月30日至9月1日	會員\$180(10堂)	請先排中心後備名單
二胡班(舊生優先)	逢星期一下午1:00至2:30	會議室/橙門	6月30日至9月1日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
書法班(舊生優先)	逢星期二下午2:00至3:30	會議室/橙門	6月17日至8月26日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
國畫班	逢星期二下午3:30至5:00	會議室/橙門	6月17日至8月26日	會員\$140(10堂)	請先排中心後備名單
養生氣功班	逢星期三上午8:30至9:30	禮堂	7月2日至9月3日	會員\$50(10堂)	
書法啟蒙中班(2) ~2025年	#本期報名 不用抽籤舊生第二期 不設非會員(會員報名) 22人 (2)上課日期：7月28日至9月29日 上午8:30至9:15 會議室 逢星期一 (\$40/10堂) **** 入圍可報2期				請先排中心後備名單
書法啟蒙班初(2) ~2025年	#本期報名 不用抽籤舊生第二期 不設非會員(會員報名) 22人 (2)上課日期：7月28日至9月29日 上午9:25至10:10 會議室 逢星期一 (\$40/10堂) **** 入圍可報2期				請先排中心後備名單

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃 2023-2025
Jockey Club Community eHealth Care Project 年度

7月份到訪電子健康站8天
換禮物乙份

只限e健樂會員

