



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 11月份 月刊

踏入11月

秋風輕拂人間暖，笑看彩雲舞天寰。
匯聚中心情意濃，共度佳節樂無邊。

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11月例會登記日於**10月27日(一)**
上午9:30-下午3:00(出席會員拍咭)，
中心以即日名單抽籤，準備11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10月30日及10月31日(四及五)，
派票日領取活動票

****如有後補票請於11月1日(六) 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**10至12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

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12月例會

抽籤活動登記日將於**11月24日(星期一)**
上午9:30至下午3:00進行，下次例會派票日
11月26、11月27、11月28日(三至五)按時段取票，
如有後補票請於**11月29日(六) 上午9:30領取**。
(續會後才可參加)

各位會員注意

公眾假期

- 10月29日(三) 重陽節
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



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

午晚餐 健康飲食計劃2025年11月(惜食堂免費提供)

(月票行政費\$20) (只給有需要的會員登記)

登記日期：10月22日至11月3日 (已購飯票的會員優先)

由11月3日至11月28日(逢一至五)

午餐(時間：中午12:30至1:45) (名額100) .

晚餐(時間：下午4:30至6:00) (名額40) (設堂食)

中心會員注意：

由於現時本中心與惜食堂合作的膳食服務人數已達到供應之上限

(午餐)，有見及此；本中心現定於每月18號的前後開始為有需要購買下月飯票的新會員進行登記(給有需要的新會員登記)，並於3日後抽出名單才可購買，抽中的名單需按登記數量而報名。

不便之處、敬請原諒！

已轉回膠飯盒。請參加者用膳後清乾淨後交還

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

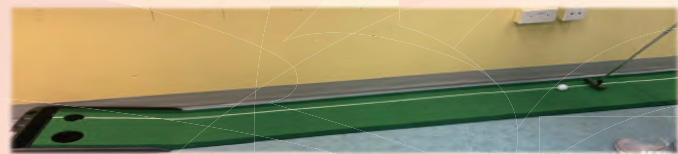
或記錄卡→不能取飯

備註：2:00/6:00 (抽取額外飯) ※請留意紅黑雨/颱風暫停措施

####2025年10月22日開始報名

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。



曬相及相片襟章服務

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



11月份可晒的活動相片

● 參觀九巴車廠



我地又有新服務喇，唔想成日印4R相，

大家可以試下印襟章，將張相放落去襟章到，都好有紀念價值架，有興趣就黎試下喇。

會員可依照上述時間曬中心活動相片或者製成相片襟章每張及每個\$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，歡迎於辦公時間內致電中心，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10至12月生日的會員禮物

(領取期至2025年12月31日前內領取)

2025年10月至12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)



會員投稿計劃

如果你有野想分享、發揮創作、發表感想，作品分享(相片/圖畫/文字)；現開放月刊的一格，讓你可以將作品公開。歡迎投稿(字數不多於200字)，選中你便有機會於下一期月刊。內容不規限，但中心作最後決定刊載權。

如有興趣請與洪先生聯絡

負責職員：洪先生

中心職員正向訊息及會員正向共傳遞請看本月刊第7頁

11月禮物派贈日A1-A7(7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11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」餐飲第三輪活動優惠券

優惠券限期

長者可於2025年10月1日至11月30日期間

憑券以優惠價15元享用相關飲食集團的指定下午茶。

每名受惠長者可獲發一套共七張優惠券，七間飲食集團各一張。

(大快活集團、大家樂集團、太興飲食集團、美心集團、香港麥當勞、銀龍飲食集團及香港必勝客有限公司)

鳴謝：立法會議員張宇人、大快活集團、大家樂集團、

太興飲食集團、美心集團、香港麥當勞、銀龍飲食集團及香港必勝客有限公司



只限會員參加

A2 米



A3 戲票1

11月2日(日)

14:30 <<戰宛城>>

地點：西九龍戲曲中心(自行前往)



A4 戲票2

11月5日(三)

19:30 <<大鼻子情聖>>

地點：西九龍戲曲中心(自行前往)



A5 頤和園頤康耆樂宴

「老者安之，朋友信之，少者懷之」

日期：11月15日(六)

時間：早上11:30至下午2:30 (自行前往)

地點：煌府-海月宴會廳

尖沙咀廣東道33號中港城商場1樓6a號舖

名額：60位 費用：全免

內容：歡樂午宴、頤康大抽獎、
文娛表演、紀念品派發

對象：只限獨居/雙老 長者

贊助機構：樂行基金

只限獨居/雙老 長者 選擇

(按例會抽籤次序之及合資格之會員)

不可由代表出席



A6 頤和園獨身長者送暖行動

日期：11月21日(五)

時間：下午2:15至下午4:00

地點：本中心

頤和園到中心義工探訪本中心長者與他們同樂，唱歌目的

* 建立關愛平臺，為大眾提供關愛他人的機會

* 讓長者在社群感受到關愛和支持

* 促進利他的文化在機構及社會中建立

內容

* 贊助由本院長者製作的福袋

* 擔任項目義工

* 參與舉辦探訪活動，送贈福袋、包裝或運送福袋

頤和園護老集團 贊助

贊助福袋(福袋禮物包括：保暖物品)



A7 天一簣秋日送暖

A7 天一簣秋日送暖

日期：11月17日(一)

時間：上午11:00至12:00

地點：本中心

內容：天一簣(周生)聯同義工隊派福袋

鳴謝：天一簣(周生)

備註：憑票領取及帶備會員証

負責職員：洪先生



A項禮物~ 素餐(另可再取)

11月的素餐時間為日期：

日期：11月6日，11月13日，11月20日，11月27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 口腔健康及護理講座

日期：11月4日(二)

時間：下午 2:30 - 3:30

地點：中心

費用：免費

人數：30人

鳴謝：衛生署社區牙科服務部

內容：口腔健康、護理及常見問題講解，以及介紹衛生署最新的牙科計劃。

負責職員：麥先生



B2 衛生署健康講座認識糖尿病

日期：11月6日(四)

時間：上午10:20

地點：本中心

名額：30人

費用：全免

內容：由衛生署羅姑娘講解糖尿病的成因、誘發因素、徵狀及併發症預防及治療糖尿病的原則

負責職員：洪先生



B3 智能手機-賀卡製作

日期：11月7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：學習利用手機製作電子賀卡。

鳴謝：香港CSL

負責職員：何先生



B4 電話詐騙要當心

日期：11月14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：認識各種電話詐騙的手法

鳴謝：通訊事務管理局

負責職員：何先生



B5 認識長者常見的情緒病及自殺想法

日期：11月12日(三)

時間：下午2:20-4:00

地點：本中心

名額：30人 費用：全免

內容：認識情緒困擾的問題及自殺徵兆及預。

鳴謝：星伴流金護老關愛計劃

負責職員：何先生

B6 〈無痛E世代〉-保護你的膝關節

日期：11月21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：由物理治療師講解長者膝痛成因、影響及預防方法。

鳴謝：香港聖公會福利協會

負責職員：何先生



B7 最新防騙提醒你

日期：11月28日(五)

時間：下午3:00至3:45

名額：40人

地點：本中心舉行

費用：全免

內容：透過活動讓參加者了解不同的防騙資訊，提醒長者慎防受騙。

負責職員：洪先生

以下C項收費活動

C1 剪髮服務

日期：11月6日(四)

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：(1)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。

(2)是次活動不設退款安排。

鳴謝：基督教青少年牧養團契

負責職員：何先生



C2 冬季生日會(10-12月)

日期：12月18日(四) 《農曆十月廿九》

活動時間：中午12:30-下午3:00

入席時間：中午12:15

名額：96人

費用：\$120(生日會員)

\$140(非生日會員)

\$160(非會員)

地點：好彩酒樓

內容：遊戲、大抽獎及豐富生日午宴

備註：

●每位參加者可獲得雞蛋乙隻及分享蛋糕

●參加者可在報名當日預先登記卡拉OK表演。

●所有參加者(包括義工)如需安排與他人同席或退款請於活動前五天通知中心職員處理。



以下D項 認知障礙症支援服務(認知障礙症患者或其照顧者優先)

D1 腦退化症與口腔健康

日期: 11月7日(五)

時間: 上午09:50 - 11:15

地點: 中心

費用: 免費

人數: 25人

鳴謝: 賽馬會智齒保健計劃

內容: 講解口腔健康對腦退化症者的重要性, 常見口腔問題及護理知識。

負責職員: 劉姑娘(社工)



D2 琺琅杯墊

日期: 11月20日(四)

時間: 上午10:20 - 11:30

地點: 中心

費用: 免費

人數: 10人

內容: 制作琺琅杯墊

負責職員: 劉姑娘(社工)



D3 永生花花藝小組

日期: 11月13日至12月4日(四)

時間: 下午2:30 - 3:30

地點: 中心

費用: 免費

人數: 8人

內容: 認識永生花, 制作小擺設

負責職員: 劉姑娘(社工)

備註: 需出席4節活動

先報名, 後核實名額



以下★項活動部份只可指定會員報名參加:

★1 NERF GUN -

海綿彈鎗考眼界

日期: 11月1日(六)

時間: 下午 3:00 - 4:00

集合地點: 本中心

費用: 免費

對象: 義工

人數: 7人

鳴謝: 禮賢會

內容: 由禮賢會小義工們教授參加者NERF GUN (海綿彈鎗) 遊戲。

負責職員: 麥先生



★2 11月免費驗血糖服務

日期: 11月5日(三)

時間: 上午8:45-9:15(逾時不候)
(8:30到中心取籌)

地點: 中心綠門

費用: 全免 (只限中心會員)

名額: 40人(額滿即止)

請於10月27日在11月例會拍卡登記, 按11月例會抽籤次序名單取票。

負責護士: 嚴姑娘

負責職員: 余先生



★3 摺摺摺-摺出個團結

日期: 11月5日(三)

時間: 下午2:20-4:30

地點: 本中心

費用: \$全免

人數: 50人(只限義工)

內容: 義工們合力完成指定任務, 完成共同目標。

負責職員: 何先生、余先生



2025年11月護老者及有需要照顧者活動

活動名額已滿, 請參加者按時出席活動

護老者

盆景沙畫空氣鳳梨工作坊

日期: 11月10日(一)

時間: 下午3:50-5:00

負責職員: 何先生

香薰紓壓按摩工作坊

日期: 11月14日(五)

時間: 下午2:20-4:00

負責職員: 劉姑娘

「愛笑瑜伽」 嘩哈哈

日期: 11月17日(一)

時間: 下午2:30-3:30

負責職員: 劉姑娘

DIY 手作微型 便當掛飾

日期: 11月24日(一)

時間: 下午2:30-3:30

負責職員: 麥先生

有需要照顧者

酒精墨水畫小組

日期: 11月6、13、20、27日(四)

時間: 下午 4:00-5:00

負責職員: 梁姑娘

盆景沙畫空氣鳳梨工作坊

日期: 11月10日(一)

時間: 下午3:50-5:00

負責職員: 何先生

食物製作工作坊-曲奇餅

日期: 11月26日(三)

時間: 下午4:00-5:00

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

11月可預約日期:

日期: 11月3日(一) 下午2:30至5:00 (橙門)

日期: 11月12日(三) 下午2:30至5:00 (橙門)

日期: 11月14日(五) 下午2:30至5:00 (橙門)

日期: 11月26日(三) 下午2:30至5:00 (橙門)

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



以下是今期與下期輪候名單

1. 張國英/梁志蘭
2. 鍾玉萍/潘艷嫦
3. 何慧琼/楊韻卿
4. 張琪/梁晚翠
5. 卓彩華/黎孺妹
6. 葉立安/黎金蘭
7. 李香英/梁雪卿
8. 鄺秀願/黎侃芬

中心將聯絡名單的組合出席

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,

借用必須出席。

(同時需最少4人以上參與卡拉OK)

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!



11月齊齊運動日

羽毛球/匹克球/地壺球/布袋球/乒乓球 做運動！留意日子

羽毛球/匹克球

日期	時間	運動項目
2025年11月3日(一)	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	社區禮堂
2025年11月10日(一)	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	社區禮堂
2025年11月17日(一)	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	社區禮堂
2025年11月24日(一)	上午10:00至11:00羽毛球 上午11:00至11:45匹克球	社區禮堂

地點：社區禮堂 費用：全免
預請預約優先、即場登記後備參與



布袋球

日期	時間	運動項目
2025年11月11日(二)	上午9:30至11:30	本中心
2025年11月18日(二)	上午9:30至11:30	本中心

地壺球

日期	時間	運動項目
2025年11月4日(二)	下午2:15至4:15	本中心
2025年11月18日(二)	下午2:15至4:15	本中心

乒乓球

日期	時間	運動項目/地點
2025年11月25日(二)	上午9:30至11:30	本中心

負責職員：洪先生/余先生

平板電腦第二期活動

踢館遊戲10月13日開始至11月10日結束

逢一、三、五到中心

搵鍾姑娘/許生玩平板遊戲

只要挑戰成功，即場送紙巾一包

START



e健樂計劃正式結束

多謝支持，萬分感謝！

中心仍然提供量度血壓服務
有需要可提供血壓記錄

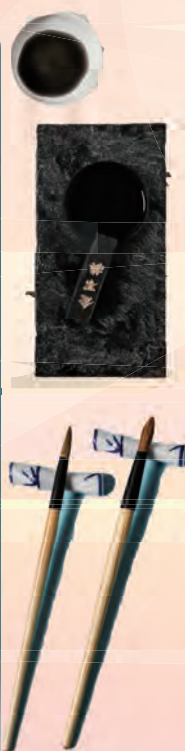


正向訊息~正向共傳遞

《活著》從各種意義上說，我們的處境都不算太壞。吃穿不愁。有房子住。年近70的老人好好的活著已經是很大的福分了。忙碌的子女難以抽暇，老人們更是互相告誡：少給子女添麻煩。少給社會添麻煩。人們都會默認老人首先是老，其次才是人。他們首先是需要關照的是身體。而精神需求呢？我們並不滿足這樣的活著

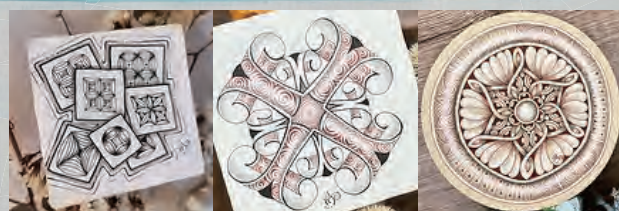


上圖是一個社區中心舉行的臨摹活動。各個參加的長者都是含著笑容喜悅進來，專注寫字。文化的需求，思想上的養料，令生活富足真正的活著。



姚懿華
資料來源：(N.d.).

正向訊息~一枝筆 + 一張紙



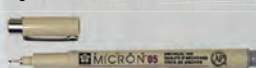
大家好!今期我為大家介紹禪繞畫。

禪繞藝術(Zentangle®)是一種新穎的藝術形式，在藝術中融合了放鬆、平靜、療癒，只需要一枝筆就能夠簡單上手。

禪繞畫(Zentangle®)由 Rick Roberts 和 Maria Thomas 於 2003 年在美國共同創立。這套方法源自一場深刻的體驗——Maria 在專注創作字母圖樣時，進入一種無我且充滿沉浸的心流狀態。Rick 以多年禪修經驗辨識出這與冥想相似的品質，兩人因此發展出一種結合「Zen」與「Tangle」的藝術形式，命名為 Zentangle。

這是一種結構化、易學且無需繪畫經驗的創作方式，透過八個基本步驟與簡單的筆畫，每個人都能畫出獨特而美麗的圖樣。不僅能帶來創作的喜悅，更能引導人們放鬆專注、減壓療癒、啟發靈感。Zentangle 不只是藝術，更是一種正念生活的實踐方式，一次一筆畫，引領我們在紛亂中找回內在平靜與創造力。

如果大家想知道更多關於禪繞畫嘅資料可以上網搜尋一下。



陳姑娘
資料來源：(N.d.). 禪繞文化基金會

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：



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。

本年勞工及福利局2025/2026年度的成教班由2025年10月至2026年1月(12堂)完成。

期待下次的課程的參與

2026/2027年度，2026年9月中再次報名。

(例一)_即上年2024-2025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，以上措施必需嚴厲執行 費用：\$5/班

成教班課程	時間	地點	預計開班日期時間	人數
週三身心健康班(1)	星期三10:00至12:00	綠門	25年10月8日(三) (12堂)31/12完	19
週四基礎中文(1)	星期四10:00至12:00	橙門/	25年10月9日(四) (12堂)8/1/2026完	19
週四入門英語(1)	星期四1:00至3:00	橙門	25年10月9日(四) (12堂)8/1/2026完	19
週五普通話入門(1)	星期五9:00至11:00	橙門	25年10月3日(五) (12堂)19/12完	19
週六基礎認識手機(1A)	星期六10:00-12:00	橙門	25年10月4日(六) (12堂)20/12完	18
週六長者智能手機(1B)	星期六1:00-3:00	橙門	25年10月4日(六) (12堂)20/12完	18

已
完成
抽籤
報名

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

T 1	3	8	9	10	極端情況 警告
Amber 黃	Red 紅	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	11月24日至1月26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	11月24日至1月26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	11月24日至1月26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	12月23日至3月3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	12月23日至3月3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	12月17日至2月25日	會員\$50(10堂)	
書法啟蒙中班 ~2026年	#本期報名 抽籤舊生 不設非會員(會員報名) 22人 (1)上課日期：2025年12月29日至2026年3月2日 上午8:30至9:15 (2)上課日期：4月13日至6月22日 上午8:30至9:15 (3)上課日期：6月6日至8月24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
書法啟蒙班初班 ~2026年	#舊生抽籤 不設非會員(會員報名) 22人 新人 (1)上課日期：2025年12月29日至2026年3月2日 上午8:30至9:15 (2)上課日期：2026年4月13日至6月22日 上午8:30至9:15 (3)上課日期：2026年6月6日至8月24日 上午8:30至9:15 會議室 逢星期一 (\$40/10堂) **** 入圍可報3期				請先排中心後備名單

中心會員已達人數上限，對中心運作及會員服務需求有一定的壓力
有見及此，中心決定於2025年11月1日暫停辦理續會及新會員入會之事宜，
但將設立後備名單，而後備名單將優先辦理下年度(2026年)4月入會手續
對於個案工作，例如輔導及協助申請長者入住院舍及地區服務則不設所限