



2025年2月-2025年3月

Feb 2025 & MAR 2025

中心開放時間：

上午9:00 - 下午6:00 (星期一至五)

上午9:00 - 下午1:00 (星期六)

網址：www.yang.org.hk

Facebook：www.facebook.com/YmmssYtnec

電子郵件：yt nec@yang.org.hk

電話：3149 4123 傳真：3149 4033

督印人：陳情文

編輯：鍾家偉

會員義務導師
鄭華先生 題字

家書

白頭搔更短，渾欲不勝簪。

抵萬金。

國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，恨別鳥驚心。

主題分享

熟齡的選擇

撰文：梁佩珊姑娘

有人說，我們眼下的人生，是由連串的選擇建構而成。大至選校、選工、選對象，小至早餐吃甚麼、約會穿甚麼、看哪一套電視劇，不論您是開心過日子，還是整天愁眉苦臉，完全是出於自己的選擇，故此『幸福感』，是可以自己練就出來的。

年老不是一個選擇，生活在百歲時代，全球每隔一秒，估計就有三、四個人踏六十歲，真是分秒都要對人說『生日快樂』！年老不代表衰老，老，只是人生自然成長的過程。明知抗老不可能，故此更要預備好自己的身心，學習積極迎老，為將來創造更多可能。因為，人雖無完美，但只要用適當步伐和選擇正確心態，年老並不妨礙我們成為更好的自己！

心態影響選擇和行為；前年想要找到生活平衡和穩定，筆者選擇了轉換工作環境，才有緣來到悠逸軒這個滿有人情味的大家庭。感恩在中心遇到每一位伴老護航、積極人生的您們，讓筆者懂得，年老可以活得很有意義、精彩、有趣！亦因此選擇堅立個人人生目標：「好好愛自己、做當做的事、作良善的人」。

經歷疫情和人生無常，越感受能夠老去是一種祝福。汲取熟齡人身上的優雅素質，明白「能征服人心的不是學識聰明，而是厚道；能感動人心不是語言賣弄，而是行動；能令關係歷久常新的，永遠不是偽裝，而是真誠。」以上是筆者進入熟齡的選擇，作為個人完滿人生的智慧和養份的同時，希望能帶給別人正能量，不斷創造和培育生命中的美善和『小確幸』，不枉白頭。

新年伊始，您又會為自己作何選擇？

每月主題

中心服務 有問有答

日期：2025年2月6日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心逸趣坊

主持：薛姑娘 及 沈先生(Samuel)

內容：當天有中心一年一度的服務及統計數字公佈，還有現場問答環節，讓中心可以聆聽大家的意見。

齊做認知友善好友

日期：2025年3月6日(星期四)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心逸趣坊

主持：張姑娘 及 鍾先生

內容：愈來愈多人關注認知障礙症，但你又是否知道何謂「認知友善」呢？以互動形式了解更多，糾正對認知障礙症的錯誤觀念，你都可以出分力，一起營造認知無障礙社區。



地點：中心逸趣坊
對象：本中心會員



雨季又到啦喎，唔知打風落雨D活動會唔會取消？

悠逸軒 提提大家關於惡劣天氣下既安排啦！

情況	中心開放	中心室內活動 (活動3小時前仍懸掛)	班組活動 (活動3小時前仍懸掛)	戶外活動 (活動3小時前仍懸掛)
 T1 一號風球	照常開放	照常舉行	照常舉行	視乎當天天氣情況
 3 三號風球	照常開放	活動取消	活動取消	活動取消
 Black 黑	開放期間懸掛	活動取消	活動取消	活動取消
 8 八號或以上風球	暫停開放	活動取消	活動取消	活動取消

備註:

1. 八號或以上風球/黑色暴雨警告取消，中心會於訊號除下後2小時開放，當天活動取消。
2. 八號或以上風球/黑色暴雨警告於中心停上辦公時間前3小時仍懸掛，中心暫停開放。
3. 若班組或室內活動已開始，活動會繼續進行，戶外活動則會取消。

互動體感運動體驗

樂齡科技又一新體驗，中心添置了TANO多元化互動運動及復康訓練系統及IPAD互動遊戲，用家只需站在感應器前，透過互動體感遊戲進行訓練，便可以輕輕鬆鬆做運動，保持身體健康。

日期：2月13日，20日，27日（四）

3月6日，13日，20日（四）

時間：上午10:00 - 11:00

對象：本中心會員

名額：每節6位參加者

報名：即日起致電中心登記

費用：全免

查詢：區姑娘

WELCOME

淨係報一節都得架！



1. 熱唱金曲真OK

日期：2025年2月：5, 12, 19及26日（三）

2025年3月：5, 12, 19及26日（三）

時間：下午1:00-3:00

名額：8-10人



2. 齊唱粵曲OK讚

日期：2025年2月：7, 14, 21及28日（五）

2025年3月：7, 14, 21及28日（五）

時間：下午2:00-5:00

名額：8人



3. 熱唱金曲好OK

日期：2025年2月8, 15及22日（六）

2025年3月1, 8, 15, 22及29日（六）

時間：上午9:30-中午12:30

名額：15人



因反應熱烈，
決定加開中午唱K環節

收費：\$40（一個月）

對象：本中心會員

地點：中心逸賢坊

報名日期：

1月22日起（報名2月）

2月19日起（報名3月）

報名方法：到接待處繳費報名，名額有限，額滿即止。

查詢：沈先生(Samuel)

2025-2026 會員續會安排

一年一度的會員續會又到了！
現有會員請攜同會員証在以下日期，前往中心辦理續會手續，
續會費用：長者會員\$21 / 駿薈會員\$24，以便報名參加下年度的中心活動！

2025年3月3日(一)開始

如有任何疑問，請致電中心
3149-4123與職員查詢。



備註事項



會員可代他人續會，但必需出示其會員證及填寫健康申報表才可辦理續會手續。



活動報名前必須先行續證，舊生優先報名日(3月24-25日)不設辦理入會及續證。



25-26年度 (第一季)4-6月 「學動·無限耆」 進修計劃

入籤日期:3月3日(一)至3月19日(三)
公佈抽籤結果:3月26日(三)
抽籤結果可致電中心查詢

備註:
未登記抽籤、未續會及非會員可於公開報名日(3月28日)上午09:45開始接受報名。

報名詳情

舊生優先報名日:

2025年3月24-25日(星期一及二)
時間: 上午9:45 - 下午5:30

中午12:00-2:00暫停報名

中籤報名日:

2025年3月27日(星期四)
時間: 上午9:45 - 下午5:30

中午12:00-2:00暫停報名

公開報名日(餘額):

2025年3月28日(星期五)
時間: 上午9:45開始

贊助:



社會福利署
Social Welfare Department



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project

悠情逸意1-3月生日會

日期：2025年2月19日(三)

活動時間：中午12:00-下午2:30

集合時間：上午11:45

地點：香港逸東酒店普慶餐廳

地址：九龍彌敦道380號香港逸東酒店B1樓層

內容：與1-3月生日壽星慶祝生日，享用自助午餐，
每位壽星可獲贈生日禮物乙份。

名額：28位

費用：本中心1-3月壽星會員\$300

本中心護老者/非壽星會員\$320

查詢：薛姑娘/ 鍾先生



報名方法：

會員可按照以下日期親臨中心接待處報名參與：

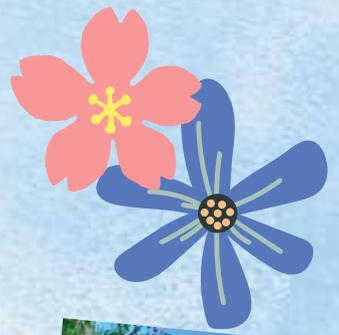
壽星報名日期：1月22日(三)上午9:45後

(壽星可帶同一位護老者/會員一起報名)

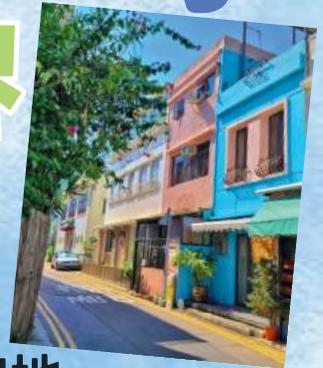
非壽星報名日期：1月23日(四)上午9:45後



贊助:



悠逸旅行團： 齊齊遊歷花花世界



日期：2025年3月18日(星期二)

集合時間：上午9:15 九龍站A出口恒生銀行對出空地

活動時間：上午9:15 -下午4:30

行程：上午 遊覽石澳三大美景 (彩色小石屋, 情人藍橋, 泳灘)
午膳 “北園酒家” 享用風味粵菜
下午 參觀2025香港花卉展覽

名額：46位

費用：本中心長者會員/駿薈會員\$180
本中心護老者\$210

北園酒家粵式風味午膳餐單

精美凍糕點	絲苗白飯	香妃黃油雞	清蒸海石斑	金銀蛋浸時蔬	豉蒜豆卜蒸排骨	菠蘿咕嚕肉	粗齋腐皮卷	農場蛋鮮蝦仁	脆皮燒腩仔
-------	------	-------	-------	--------	---------	-------	-------	--------	-------

*12人1席

*菜單只供參考，食品以當天供應為準

報名方法：親身往中心接待處報名繳費。

公開報名日期：2月6日(星期四)開始
上午9:45開始

每位會員最多可購買4張活動票(包括自己)名額有限，額滿即止。

備註：

- 1) 行程主要戶外為主，小部份路程為斜路。
- 2) 活動由東海旅遊承辦(已為75歲或以下參加者購買十萬元及為76至100歲參加者購買5萬元旅遊平安保險)
- 3) 根據中心守則，活動當天如早上6:15或之後懸掛3號風球或以上、紅/黑色暴雨訊號，活動便會改期或取消
- 4) 參加者可選擇跟車返中心，或自行留下繼續參觀展覽

查詢：沈先生(Samuel)/ 黃姑娘

電子音樂體驗工作坊

中心最近添置了智能科技音樂產品，誠邀各會員學習及交流音樂技巧，以及親自體驗電子音樂樂器。

費用: 全免
名額: 每節5人

	電子琴	無弦結他	空氣鼓
日子	2月4日(二) 2月24日(一)	2月11日(二) 3月11日(二)	2月18日(二) 3月12日(二)
時間	上午10:30-12:00		
地點	中心逸賢坊		

報名方法：即日起致電或親臨中心登記，對音樂有基礎認識者優先，每節最多5人，可報多於一節，名額有限，額滿即止。

查詢：沈先生Samuel

電子音樂樂隊培訓

團年飯活動的電子音樂樂隊表演大受歡迎，因此中心決定組織一班志同道合的音樂人，設立樂隊，以下為練習時間：

2月14, 28日 (五) 上午11:00-12:30 中心逸賢坊

3月14, 28日 (五) 上午11:00-12:30 中心逸賢坊

費用: 全免

名額: 每節5人 (請先預約)

報名方法：即日起致電或親臨中心登記，以往有體驗過電子樂器優先，名額有限，額滿即止。

查詢：沈先生Samuel





為提升社會大眾對認知障礙症之關注，本處長者服務部榮獲環球貿易廣場(ICC)支持，成為企業夥伴，共同在繁華鬧市中屹立的環球貿易廣場內，建造一個專門為認知障礙症患者設計的多感官花園。歡迎認知障礙症長者及照顧者以個人名義/機構以團體名義預約花園導賞服務。

花園的環境及設施採用**無障礙、認知友善及多感官刺激**的設計，以支援不同認知及活動能力的長者。同時，貫徹「**以人為本**」的概念，讓長者及照顧者能在安全、豐富及方便的環境下，身心都能感受及享受花園的美麗。



提供導賞服務之日期及時間

2024年2月

2月8日(六) 上午10:30-11:30
2月17日(一)

2025年3月

3月1日(六) 上午10:30-11:30
3月10日(一)



現為試行階段 費用全免

請透過二維碼連結預約「環悠感官花園」導賞服務

導賞及園藝大使招募

如果您...

- 對園藝有興趣、願意打理環悠感官花園 (大約每星期1-2次)
- 願意服務認知障礙症長者及照顧者 

歡迎您加入成為環悠感官花園導賞大使 / 園藝大使

如有查詢，歡迎與張姑娘/梁姑娘聯絡

管城子

七十猶栽樹

撰文：陳振興先生

實在有些記不起曾否分享這首詩，無論如何，這是十分值得為大家推薦的，清代性靈派詩人袁枚，曾有詩如下：

七十猶栽樹，旁人莫笑癡。
古來雖有死，好在不先知。

袁枚生於清代乾隆時期，才華出眾，少年時便考上秀才，擔任過縣令。他率真幽默，不喜束縛，在三十三歲便辭官返家，自己找尋生活的樂趣。

或許很多人認為已經到了「人生七十古來稀」的年齡，未來似乎應該不再籌算，不再期待甚麼了。然而，不顧別人的議論與嘲笑，袁枚仍是有股勁兒種下一棵樹，並等待著它的成長。

其實，從古到今所有人都逃不過死亡的命運，不過值得欣慰的是，我們無法預知死亡何時來臨，所以，活著才能怡然自得，充滿期盼。

袁枚也愛書，卻曾有過「散書」的舉動，他小時候家貧無力購書，只好把自己喜歡的文章抄下來，中年之後，他的生活優裕，能搜購許多喜愛的書籍，並建有「所好軒」藏書樓，享受坐擁書城的樂趣，可見袁枚十分愛惜書籍，但他卻在中年以後將一些珍貴的善本書捐獻朝廷，並將大部分的藏書致贈親朋好友，他表示與其去世之後子孫不知珍惜，糟蹋了這些典籍，還不如把這些珍貴的藏書贈與有需要的人。

七十之前「散書」，七十之後「種樹」，或許與我們今天主流社會的生活態度有所落差，但袁枚在三百年前這種一體兩面的態度，既積極樂觀面對生活，而又能灑脫不拘滯，倒令我們反思人生不少的啟示。

「好好人生CHILL古典」

日期：2025年2月13日 及 3月13日(四)

時間：上午11:30-下午12:45 地點：中心逸賢坊

內容：本課程引述不同中國古典文學，讓參加者了解當中的內涵，並從中得到啟發，了解自我和尋求美好人生。

導師：陳振興先生 (循道衛理楊震社會服務處 長者服務部(九龍西) 部門主管)

名額：25位本中心會員

費用：\$20

報名方法：即日起可到中心報名繳費

查詢：沈先生(Samuel)



2月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
26 廿七	27 廿八 10:00 太極拳48式 (暫停) 12:00 悠揚口琴進修班(暫停) 2:00 Android 操作班-B-3 3:00 普拉提運動A班 (暫停) 3:30 普通話園地 (暫停) 4:00 普拉提運動B班 (暫停)	28 廿九 9:00 綜合太極班(暫停) 10:00 悠閒寫意畫 (暫停) 12:15 印章篆刻班 (暫停) 1:30 活力排舞初班(暫停) 3:00 活力緩步跑 (暫停) 4:00 法文入門班 (暫停)	29 正月 9:00 八段錦與太極拳班 (暫停) 11:00 瑜珈教室-(暫停) 2:00 走進園藝世界(暫停) 2:00 體適能學堂 (暫停) 3:30 素描班 (暫停) 4:00 法文優遊班 (暫停)
2 初五	3 立春 9:30 齊齊做智醒「掌」者 (暫停) 10:00 太極拳48式 (暫停) 12:00 悠揚口琴進修班(半音/複音)6-A 3:00 普拉提運動A班 (暫停) 3:30 普通話園地-A-2 4:00 普拉提運動B班 (暫停)	4 初七 9:00 綜合太極班-圓方外空地-6 10:00 悠閒寫意畫-A-3 10:30 電子音樂體驗工作坊-B 12:15 印章篆刻班-A-3 1:30 活力排舞初班-官涌-3 4:00 法文入門班-A-2	5 初八 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-4 11:00 瑜珈教室-官涌-3 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-2 2:00 體適能學堂-官涌-3 3:00 伴「淘」而費-D-1 3:30 素描班 (暫停) 3:30 法文優遊班-B-2
9 十二	10 十三 8:00 精神健康教育體驗遊-外出 9:30 齊齊做智醒「掌」者-A-3 10:00 太極拳48式-圓方外空地-3 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 12:00 悠揚口琴進修班(半音/複音)7-A 2:00 相片拼貼班-B-1 3:00 普拉提運動A班-官涌-3 3:30 普通話園地-A-3 4:00 普拉提運動B班-官涌-3	11 十四 9:00 綜合太極班-圓方外空地-8 10:00 悠閒寫意畫-A-4 10:30 電子音樂體驗工作坊-B 12:15 印章篆刻班-A-4 1:30 活力排舞初班-官涌-4 3:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-3 4:00 法文入門班-A-3	12 十五 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-5 10:00 晚晴樂無憂:持久授權書-A 11:00 瑜珈教室-官涌-4 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-3 2:00 體適能學堂-官涌-4 3:00 伴「淘」而費-D-2 3:30 素描班-A-3 3:30 法文優遊班-B-3
16 十九	17 二十 9:30 齊齊做智醒「掌」者-A-4 10:00 太極拳48式-圓方外空地-4 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 10:30 環悠感官花園(里事長)-外出 12:00 悠揚口琴進修班(半音/複音)8-A 2:00 相片拼貼班-B-2 3:00 普拉提運動A班-官涌-4 3:30 普通話園地-A-4 4:00 普拉提運動B班-官涌-4	18 雨水 9:00 綜合太極班-圓方外空地-10 10:00 悠閒寫意畫-A-5 10:30 電子音樂體驗工作坊-B 12:15 印章篆刻班-A-5 1:30 活力排舞初班-官涌-5 2:30 「腦」友共聚-麻雀-B 3:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-4 4:00 法文入門班-A-4	19 廿二 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-6 11:00 瑜珈教室-官涌-5 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-4 3:00 伴「淘」而費-D-3 3:30 素描班-A-4 3:30 法文優遊班-B-4
23 廿六	24 廿七 9:30 齊齊做智醒「掌」者-A-5 (宗) 9:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-5 10:30 電子音樂體驗工作坊-B 2:00 相片拼貼班-B-3 (完) 3:00 普拉提運動A班-官涌-5 3:30 普通話園地-A-5 4:00 普拉提運動B班-官涌-5	25 廿八 9:00 綜合太極班-圓方外空地-12 10:00 三高健康之路-講座-B 10:00 悠閒寫意畫-A-6 12:15 印章篆刻班-A-6 1:30 活力排舞初班-官涌-6 3:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-5 4:00 法文入門班-A-5	26 廿九 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-7 11:00 瑜珈教室-官涌-6 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-5 2:00 體適能學堂-官涌-5 3:00 伴「淘」而費-D-4 (完) 3:30 素描班-A-5 3:30 法文優遊班-B-5

悠情逸意2-3月生日會
集合地點: 逸東酒店
集合時間: 上午11:45

房間代號: 逸趣坊1-A1, 逸趣坊2-A2, 逸賢坊-B, 逸悅坊-C, 逸雅聚-D

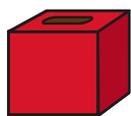
星期四	星期五	星期六
30 初二 9:00 綜合太極班(暫停) 10:00 歌韻合唱團(暫停) 11:00 生活瑜珈班(暫停) 2:15 毛筆書法初班(暫停) 3:45 毛筆書法進階班(暫停)	31 初三 9:15 粵曲班(暫停) 11:00 健身舞班:中國舞(暫停) 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班(暫停) 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班(暫停)	1 初四 9:30 熱唱金曲好OK(暫停) 10:00 簡易太極拳24式(暫停)
6 初九 9:00 綜合太極班-官涌-7 10:00 歌韻合唱團(暫停) 11:00 生活瑜珈班-官涌-3 2:00 手工練習-B 2:15 毛筆書法初班(暫停) 3:15 售賣雅培奶粉-D 3:30 伴「腦」「護」航義工聚會-A 3:45 毛筆書法進階班(暫停) 2月例會: 中心服務有問有答 下午2:00	7 初十 9:15 粵曲班-A-4 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-3 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-2 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-2	8 十一 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-4 10:30 環悠感官花園(SHK)-外出
13 十六 9:00 綜合太極班-官涌-9 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-3 11:00 生活瑜珈班-官涌-4 11:30 好好人生CHILL古典-B 2:15 毛筆書法初班(暫停) 2:30 「腦」友共聚-麻雀-B 2:30 情意綿綿甜品坊:愛心曲奇-A 3:45 毛筆書法進階班(暫停)	14 十七 9:15 粵曲班-A-5 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-4 11:00 電子音樂樂隊培訓-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-3 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-3	15 十八 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-5
20 廿三 9:00 綜合太極班-官涌-11 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-4 11:00 生活瑜珈班-官涌-5 2:00 手工樂園-玻璃永生花-B 2:15 毛筆書法初班(暫停) 2:30 飲出健康:中醫湯水滋補大法-A 3:45 毛筆書法進階班(暫停)	21 廿四 9:15 粵曲班-A-6 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-5 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-4 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-4	22 廿五 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-6 10:30 護「腦」茶座-A 15:00 散策活動1(ICC)-外出
27 三十 9:00 綜合太極班-官涌-13 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-5 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-6 2:00 悠閒下午韓國劇場-A 2:15 毛筆書法初班(暫停) 3:45 毛筆書法進階班(暫停)	28 二月 9:15 粵曲班-A-7 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-6 11:00 電子音樂樂隊培訓-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-5 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-5	1 初二 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-7 10:30 環悠感官花園(SHK)-外出

3月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
23 廿六	24 廿七 9:30 齊齊做智醒「掌」者-A-5 (完) 9:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-5 10:30 電子音樂體驗工作坊-B 2:00 相片拼貼班-B-3 (完) 3:00 普拉提運動A班-官涌-5 3:30 普通話園地-A-5 4:00 普拉提運動B班-官涌-5	25 廿八 9:00 綜合太極班-圓方外空地-12 10:00 三高健康之路-講座-B 10:00 悠閒寫意畫-A-6 12:15 印章篆刻班-A-6 1:30 活力排舞初班-官涌-6 3:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-5 4:00 法文入門班-A-5	26 廿九 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-7 11:00 瑜珈教室-官涌-6 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-5 2:00 體適能學堂-官涌-5 3:00 伴「淘」而費-D-4 (完) 3:30 素描班-A-5 3:30 法文優遊班-B-5
2 初三	3 初四 10:00 太極拳48式-圓方外空地-6 3:00 普拉提運動A班-官涌-6 3:30 普通話園地-A-6 4:00 普拉提運動B班-官涌-6 長進 開始入籤  新年度續會 	4 初五 9:00 綜合太極班-圓方外空地-14 10:00 悠閒寫意畫-A-7 12:15 印章篆刻班-A-7 1:30 活力排舞初班-官涌-7 2:30 腦友記+護老者=腦友Jam下歌-A-1 3:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-6 4:00 法文入門班-A-6	5 驚蟄 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-8 11:00 瑜珈教室-官涌-7 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-6 2:00 體適能學堂-官涌-6 3:30 素描班-A-6 3:30 法文優遊班-B-6
9 初十	10 十一 10:00 太極拳48式-圓方外空地-7 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 10:30 環悠感官花園(里事長)-外出 2:30 繪畫透視「我」茶會-B 3:00 普拉提運動A班-官涌-7 3:30 普通話園地-A-7(完) 4:00 普拉提運動B班-官涌-7	11 十二 9:00 綜合太極班-圓方外空地-16 10:00 悠閒寫意畫-A-8 10:30 電子音樂體驗工作坊-B 12:15 印章篆刻班-A-8(完) 1:30 活力排舞初班-官涌-8(完) 2:30 腦友記+護老者=腦友Jam下歌-A-2 3:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-7 4:00 法文入門班-A-7	12 十三 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-9 9:30 三高健康之路-評估-C 10:30 電子音樂體驗工作坊-B 11:00 瑜珈教室-官涌-8(完) 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-7 2:00 體適能學堂-官涌-7 3:30 素描班-A-7 3:30 法文優遊班-B-7
16 十七	17 十八 9:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式-圓方外空地-8(完) 10:30 VR認知障礙症體驗工作坊-A 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 3:00 普拉提運動A班-官涌-8(完) 4:00 普拉提運動B班-官涌-8(完)	18 十九 2:30 腦友記+護老者=腦友Jam下歌-A-3 3:00 活力緩步跑-尖沙咀戶外-8 4:00 法文入門班 (暫停)	19 二十 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-10(完) 9:30 三高健康之路-評估-C 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-8(完) 2:00 體適能學堂-官涌-8(完) 3:30 素描班-A-8 (完) 3:30 法文優遊班-B-8 (完) 長進 截止入籤 
23 廿四	24 廿五 優先報名日  31 初三	25 廿六 10:00 悠閒寫意畫-A-9 (完) 2:30 腦友記+護老者=腦友Jam下歌-A-4(完) 4:00 法文入門班-A-8 (完) 優先報名日 	26 廿七 1:00 熱唱金曲真OK-B 公佈 抽籤結果 

房間代號: 逸趣坊1-A1, 逸趣坊2-A2, 逸賢坊-B, 逸悅坊-C, 逸雅聚-D

星期四	星期五	星期六
27 三十 9:00 綜合太極班-官涌-13 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-5 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-6 2:00 悠閒下午韓國劇場:<<回到20歲>>-A 2:15 毛筆書法初班(暫停) 3:45 毛筆書法進階班(暫停)	28 二月 9:15 粵曲班-A-7 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-6 11:00 電子音樂樂隊培訓-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-5 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-5	1 初二 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-7 10:30 環悠感官花園(SHK)-外出
6 初七 9:00 綜合太極班-官涌-15 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-6 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌-7 2:00 手工練習-B 2:15 毛筆書法初班(暫停) 3:15 售賣雅培奶粉-D 3:30 伴「腦」「護」航義工聚會-A 3:45 毛筆書法進階班(暫停) 3月例會:齊做認知友善好友 下午2:00	7 初八 9:15 粵曲班-A-8 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-7 11:00 草地.結他.桌遊.小食春日野餐-外出 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-6 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-6	8 初九 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式-圓方外空地-8(完)
13 十四 9:00 綜合太極班-官涌-17(完) 9:30 三高健康之路-評估-C 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 急救常識·你要識-A 10:00 歌韻合唱團-A-7 11:00 生活瑜珈班-官涌-8(完) 11:30 好好人生CHILL古典-B 2:15 毛筆書法初班-A-4 2:30 「腦」友共聚-麻雀-B 3:45 毛筆書法進階班-A-4	14 十五 9:15 粵曲班-A-9 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-8 11:00 電子音樂樂隊培訓-B 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-7 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-7	15 十六 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:30 護「腦」茶座-A 15:00 散策活動2(ICC-外出)
20 春分 9:30 三高健康之路-評估-C 10:00 互動體感運動體驗-D 10:00 歌韻合唱團-A-8(完) 2:00 手工樂園-心形小掛飾-B 2:15 毛筆書法初班-A-5 3:45 毛筆書法進階班-A-5	21 廿二 9:15 粵曲班-A-10(完) 11:00 健身舞班:中國舞-官涌-9(完) 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-A-8(完) 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-A-8(完)	22 廿三 9:30 熱唱金曲好OK-B
27 廿八 2:15 毛筆書法初班-A-6(完) 3:45 毛筆書法進階班-A-6(完)	28 廿九 11:00 電子音樂樂隊培訓-B 2:00 齊唱粵曲OK讚-B 2:30 售賣三花奶粉-D	29 三月 9:30 熱唱金曲好OK-B 15:00 散策活動3(ICC-外出)



中籤報名日



公開報名日



Yang 連繫愛 UP!

「觸福」布藝品

拉鍊活動扣
鼓勵手肌活動

綁帶練習

魔術貼鈕扣
感官刺激

軟硬觸感

觸感Cushion

客製化訂購

觸感氈

費用\$180/件
(費用用予發展認
知障礙症服務)

Recycling + Upcycling = New Meaning + Love
資源回收 + 升級改造 = 新意義 + 連繫愛

觸感刺激

環保延續

連繫愛

透過拉鍊、鈕扣和鞋帶等不同功能的組件，及觸摸不同布藝質感，刺激並訓練認知障礙症長者的手部肌肉和協調能力。



與商界及社區人士合作回收布料，培訓義工製作觸感布藝品，提昇公眾對認知障礙症的關注及可持續發展意識。



根據長者喜好及背景等元素，或由家製舊衣物，提供獨一無二的布藝作品，讓長者使用時有安全感、熟悉感，舒緩認知障礙症長者的情緒不適。



Know Me Form



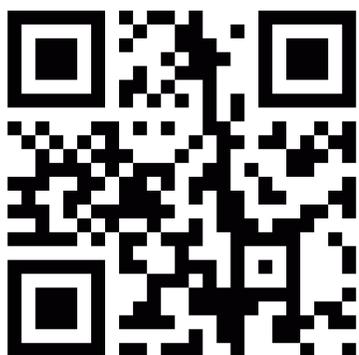
洞悉我



訂購流程



揚帆生活



- 1) 使用QR Code填寫『Know Me Form』
- 2) 到揚帆生活網站完成訂購手續及付款或親臨中心訂購及付現金
- 3) 觸感墊及Cushion製作 付款後開始計30個工作天
- 4) 取貨通知 順豐到付(郵費自付) / 親臨中心領取

地址: 九龍尖沙咀柯士甸道西1號1樓103室

電話: 31494123

伴「腦」 「護」航服務



護「腦」茶座



日期：2025年2月22日及3月15日（星期六）

時間：上午10:30-11:30

地點：中心逸趣坊

內容：集合需照顧認知障礙症長者的護老者，一起分享照顧心得及經驗，建立一群同路人互動互勉。並分享照顧技巧、社區資源等，以增強護老者對認知障礙症的了解。

對象：照顧認知障礙症長者之護老者

名額：10位

費用：全免

報名：即日起親臨中心或致電中心登記，
社工聯絡後符合資格便可參加活動。

查詢：張姑娘、季姑娘



認知障礙症初步檢測服務

有無試過善忘，記憶不到某些事情，擔心自己會否是認知障礙症？如你希望了解更多或作評估，歡迎參與由社工進行的認知障礙症初步檢測！

日期：2025年2月至3月

時間：中心開放時間

地點：本中心

內容：為中心會員及長者提供認知障礙症初步檢測若發現有懷疑及初期認知障礙症的個案，可作出適當的跟進及轉介。

對象：本中心會員及護老者

費用：全免

報名：即日起致電中心與張姑娘預約評估時間

備註：評估時間大約1小時左右

查詢：張姑娘



「腦」友共聚



認知障礙症長者日間在家中無所事事？

透過桌上遊戲、新興運動等，以輕鬆的形式為長者帶來認知刺激，並擴闊社交圈子。



麻雀環節

2月

2月13日(四) 下午2:30-3:30
2月18日(二) 下午2:30-3:30
2月27日(四) 上午10:30-11:30

3月

3月6日(四) 上午10:30-11:30
3月13日(四) 下午2:30-3:30
3月19日(三) 上午10:30-11:30



地點：中心逸賢坊

名額及對象：6-8位「腦」朋友

報名：1) 即日起親臨中心或致電中心登記

2) 參加者可選擇能出席之節數

查詢：張姑娘

桌上遊戲 新興運動環節

2月

2月10日(一) 上午10:30-11:30
2月17日(一) 上午10:30-11:30

3月

3月10日(一) 上午10:30-11:30
3月17日(一) 上午10:30-11:30



費用：全免

2月

第一週: 常識題

/10

以下哪個是屬於二月份的節氣?



A. 立春

B. 冬至

C. 春分

D. 小暑



第二週: 常識題



承上題,
哪一天是農曆年的開始?

A. 大年初一

B. 立春

可嘗試掃此QR Code
看片段找出答案~



/10

第三週: 常識題

立春之後, 天氣逐漸轉暖,
是調肝的一個重要時期,
以下哪款湯水較適合飲用?

A. 淮山北芪茨實排骨湯

B. 百合枸杞粥

C. 菊花玫瑰茶

D. 以上皆是

/10



會員姓名:

會員編號:

呈交日期:

總分:(職員填寫)

/30

3月

第一週: 數獨

/10



	9	1	6					
2	4	3	9				6	
			4	2	7	3	9	
5	8		1	3		9	4	
	3	7			8	2		
9					4			3
			2		6		8	9
6					1		3	4
1		8			9			2

第二週: 常識題

/10

下面哪些小貼士，
可幫助我們實踐低碳生活，
減少溫室氣體排放？

- A. 捐贈不需要的衣物
- B. 提倡「多菜少肉」
- C. 選購1級能源標籤電器
- D. 以上皆是

第三週: 常識題



3月哪天是婦女節？

- A. 3月28日
- B. 3月8日
- C. 3月18日
- D. 3月7日

/10

會員姓名:

會員編號:

呈交日期:

總分:(職員填寫)

/30



悠逸一聚



悠逸軒全新搞作:
每週網上互動活動,
拉近您與中心的距離!

家書出版日:
發佈兩個月遊戲題目

17/3

單月第三個星期一:
截止提交題目答案

24/3

單月第四個星期一:
公佈題目答案

常識

冷知識

飲飲食食

小遊戲

活動獎項:

活躍之星

每月所有提交答案的參加者
以抽籤形式抽出2名得獎者

智慧之星

每月最高分的參加者(10分一題)
以抽籤形式抽出2名得獎者

參加活動方法:

1

儲存whatsapp電話專線
及like Facebook專頁

2

從Facebook專頁或親臨中心
獲得問題紙

3

將答案傳送到whatsapp專線
或交給中心職員



網上活動
whatsapp專線
65008630



循道衛理楊震
社會服務處
悠逸軒



SQS 服務質素標準



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, 而毋須憂慮遭受責罰, 所提出的申訴亦應得到處理。

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。

中心設有年度的服務使用者意見調查及服務使用者意見收集表等機制讓服務使用者表達意見。

精神健康 教育體驗遊



乘坐旅遊巴參觀
「精神健康體驗館」



特設5個病徵體驗室
以科技配合場館佈置

VR虛擬實景體驗

認識了解各種精神病
及治療方法

日期：2025年2月10日(星期一)

集合時間：上午8:00

集合地點：九龍站A出口恒生銀行對出空地

活動時間：上午9:00 - 下午12:30

活動地點：屯門精神健康體驗館

名額：25位

費用：本中心護老者/長者會員/駿薈會員 \$20

查詢：季姑娘

報名方法：

即日起護老者優先親臨中心繳費，名額有限，額滿即止。成功報名者將於2月4日(二)起透過whatsapp獲取活動通知。



護老耆活動



知多啲, 做好規劃,
俾自己多一份保障~



晚晴樂無憂:持久授權書

持久授權書同平安紙有咩分別? 要寫咩內容?

假如我日後患上認知障礙症時, 呢份文件又有無用?



日期: 2025年2月12日(星期三)

時間: 上午10:00 - 11:30

地點: 中心逸趣坊

內容: 講解何謂持久授權書、
訂立之方法, 自主規劃晚晴安排

講者: 暮光晚晴服務社 社工

對象: 20位本中心護老者及會員

費用: 全免

報名方法:

即日起護老者優先致電或親臨中心登記,
名額有限, 額滿即止。成功報名者將於2月4日
(二)起透過whatsapp獲取活動通知。

查詢: 季姑娘



情意綿綿甜品坊: 愛心曲奇

日期: 2025年2月13日(星期四)

時間: 下午2: 30 - 4: 30

地點: 中心逸趣坊

對象: 8位本中心護老者及會員

費用: \$30

內容: 學習製作愛心曲奇送贈至愛的家人,
了解家人關愛表達心意和的方法。

報名方法: 即日起護老者優先親臨中心繳費。名額有限,
額滿即止。成功報名者將於2月6日(五)起透過whatsapp獲取
活動通知。

查詢: 季姑娘



飲出健康: 中醫湯水滋補大法



日期: 2025年2月20日(星期四)

時間: 下午2: 30 - 3: 30

地點: 中心逸趣坊

費用: 免費

講者: 順華中醫治療中心

註冊中醫師

內容: 註冊中醫師介紹時令飲食湯
水的注意事項及湯水的製作方法。

對象: 30位本中心護老者及會員

報名方法:

2月6日起護老者優先致電或親臨中心
登記, 名額有限, 額滿即止。

成功報名者將於2月13日(五)起透過
whatsapp獲取活動通知。

查詢: 季姑娘



悠閒下午韓國劇場:<<回到20歲>>

日期：2025年2月27日（星期四）

時間：下午2:00 - 4:30

地點：中心逸趣坊

電影內容：講述70歲愛說髒話的老奶奶突然變成20歲出頭花樣少女後所發生的一系列搞笑故事，**韓國春節假期最賣座的本土電影。**

費用：全免

對象：35位本中心護老者及會員

報名方法：

2月6日起護老者優先致電或親臨中心登記，名額有限，額滿即止。

成功報名者將於2月13日(五)起透過whatsapp獲取活動通知。

查詢：曾姑娘(Mei)

備註：現場提供爆谷、熱狗、暖笠笠花茶



搞笑又催淚
回到20歲
你又會想做D咩呢?



護老者活動



護

腦友記 + 護老者 = 腦友Jam下歌

日期：2025年3月4、11、18、25日 (逢星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心逸趣坊

內容：教授護老者使用簡易樂器與長者進行認知訓練，當中包括彈唱懷舊金曲、彩虹鼓打節拍、啦啦球椅子舞

對象：6對家庭 (1位護老者會員+1位「腦」朋友)

費用：每對家庭\$60

備註：完成小組後，每對家庭可獲贈彩虹鼓1個及2對啦啦球，方便於家中隨時練習。

查詢：曾姑娘 (Mei)

報名方法：

2月6日起護老者優先親臨中心繳費，名額有限，額滿即止。

成功報名者將於2月21日(五)起透過whatsapp獲取活動通知。



草地.結他.桌遊.小食 春日野餐

日期：2025年3月7日 (星期五)

時間：上午11:00 - 13:00

地點：西九龍文化中心草地

集合：本中心集合

內容：分享照顧日常、唱下金曲、玩卡牌、食下野、飲下花茶

對象：8位本中心護老者

費用：\$35

報名方法：

2月6日起護老者優先親臨中心繳費。名額有限，額滿即止。

成功報名者將於2月28日(五)起透過whatsapp獲取活動通知。

查詢：曾姑娘 (Mei)



外出抖抖氣

護老耆活動



繪畫透視「我」茶會

日期：2025年3月10日(星期一)
時間：下午2:30 - 3:30
地點：中心逸賢坊
費用：免費
內容：繪畫「屋、樹、人」
心理畫，讓護老者認識自我，
學習擁抱關注自我身心靈的方法
查詢：季姑娘

對象：10位本中心護老者及會員
備註：

- 1) 參加者無須具備美術基礎
- 2) 活動提供茶點

報名方法：

2月6日起護老者優先致電或親臨中心登記，
名額有限，額滿即止。成功報名者將於
2月28日(五)起透過whatsapp獲取活動通知。



VR認知障礙症體驗工作坊

透過VR虛擬實境裝置第一身體驗認知障礙症不同症狀，

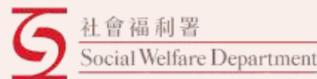
從而理解及反思當事人感受，並學習應對心態及技巧，

適合護老者及有意認識此症狀之會員參與

日期：2025年3月17日(星期一)
時間：上午10:30-中午12:30
地點：中心逸趣坊
費用：\$20
對象：15位本中心會員/護老者
合作機構：鐵樹銀花社會企業
查詢：沈先生 Samuel

報名：2月6日起護老者優先親臨
中心繳費。名額有限，額滿即止。
成功報名者將於2月28日(五)起透過
whatsapp獲取活動通知

贊助：



急救常識·你要識



日期：2025年3月13日(星期四)
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心逸趣坊
費用：全免
內容：一般危急情況採取的處理方法，提高長者
及護老者的基本急救知識，早察覺傷患者身體狀
況、迅速評估傷勢，以作出合適急救和轉介
講者：衛生署外展隊護士



對象：30位本中心護老者及會員
報名方法：
3月6日起護老者護老者優先致電或
親臨中心登記，名額有限，額滿即止。
成功報名者將於3月3日(一)起
透過whatsapp獲取活動通知。
查詢：曾姑娘



中心講座及活動

手工樂園-玻璃永生花

日期：2025年2月20日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

對象：8位本中心會員

費用：\$80

內容：利用乾燥花等材料製作永生花小擺設。

報名方法：2月6日(四)起直接到中心繳費報名，名額有限，先到先得。

查詢：沈先生

難度：★



手工樂園-心形小掛飾

日期：2025年3月20日(星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

對象：8位本中心會員

義工導師：麥翠芬女士

費用：\$20

內容：利用珠子、魚絲等材料製作心形小飾物。

報名方法：2月6日(四)起直接到中心繳費報名，名額有限，先到先得。

查詢：沈先生

難度：★★



健康我做主(健康檢測)

日期：2025年2月24日(星期一) 及 2025年3月17日(星期一)

時間：上午9:45-10:45

地點：中心逸雅聚

內容：由義工協助參加者量度身高、體重、BMI、血壓、血含氧量及使用Inbody身體成份分析儀量度身體各項指數

對象：本中心會員16 - 20位

報名方法：即日起致電中心報名，名額有限，額滿即止。

查詢：沈先生



中心講座及活動

健康檢查的疑惑-三高健康之路

講座

日期：2025年2月25日(星期二)
時間：上午10:00-11:30
內容：由香港大學護理學院陳姑娘講解何謂三高及其帶來的風險。
名額：15位
地點：中心逸賢坊
對象：本中心會員
費用：免費
報名：2月6日起致電中心報名。
查詢：沈先生

評估

日期：2024年3月12、13、19、20日
時間：上午9:30-12:30
內容：由香港大學護理學院陳姑娘進行三高評估。
名額：15位
對象：本中心會員
費用：免費
報名：於講座後登記預約，講座參加者優先。
查詢：沈先生

「悠」到聖誕慈善「拍Tea Time」

活動花絮



20義5網「樂」感恩迎新年



由會員帶領施展大型的祝福魔術 ✨ ✨



會員組成樂隊表演，展現電子樂器與傳統樂器的Crossover



中午大家一同享用豐富的自助餐 😊

偶到活動

偶到活動項目及時段

第一節 09:30-10:30 第二節 11:00-12:00 設施消毒時段 12:00-14:00 第三節 14:00-15:00 第四節 15:30-16:30	桌上遊戲借用	健體器材	互動負重運動儀	按摩椅	電腦借用
中心開放時間	每人限時使用15分鐘	每人限時使用20分鐘	每人限時使用15分鐘	每人限時使用1小時	
每枱限4人進行遊戲	每節最多4人輪候	每節最多3人輪候	每節最多4人輪候	每節最多2人借用	

除了借閱刊物外，進行以上活動前需要到接待處作簡單登記，以便職員安排。

購買奶粉安排 (指定日期即場售賣奶粉)	雅培:2025年2月6日(四)及2025年3月6日(四) 【下午3:15 - 4:45】	即日起致電中心預約，索取時間籌號		黃惠娟姑娘及奶粉公司職員
		雅培金裝加營素\$184	雅培低糖加營素\$190	
	雅培怡保康 \$225	雅培活力加營素 \$223		
	三花高鈣健骨低脂 \$80	三效降醇\$100		
	三花高鈣活關節低脂肪\$90	三花柏齡三清高 \$90		
三花: 2025年3月28日(五) 【下午2:30-4:00】				



循道衛理楊震社會服務處

悠逸軒



悠逸軒WhatsApp專線



悠逸軒



地址: 九龍尖沙咀柯士甸道西1號1樓103室
(九龍港鐵站C出口往巴士總站側「社區設施」扶手電梯上一層轉右)
電話: 31494123 傳真: 31494033
網址: www.yang.org.hk Email: ytnecc@yang.org.hk

印刷品