



循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

悠逸軒
Yau Tsim Neighbourhood Elderly Centre



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

2026年2月-2026年3月

FEB 2026 & MAR 2026



電子版《家書》

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。

恨別鳥驚心。

國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，

月，烽火連三月。

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：ytnec@yang.org.hk

電話：3149 4123 傳真：3149 4033

督印人：陳情文

編輯：沈晉諾

撰文：王禹心姑娘

迎春吃好又吃巧

農曆新年是一年中最高興的時刻——紅燈籠高掛、歡聲笑語佈滿屋，親朋好友圍坐一桌共享年菜，每一道菜都承載著吉祥如意、年年有餘的美好寓意。然而，對於長者而言，這份熱鬧背後也藏著一個小小挑戰：如何在享受豐盛美味的同時，顧好健康？其實不用戒口戒到沒樂趣，關鍵在於吃得巧、吃得慢、吃得剛剛好。

1. 先打敗「三高怪獸」：鹽、糖、油

過年常見的盆菜、燒味、滷水、煎炸點心，往往同時「高鹽+高脂」，再加上糖果糕點的「高糖」，三高怪獸一來，血壓、血脂、血糖就容易「發脾氣」。同時高鹽會增加血壓與心腎負擔，尤其長者口渴敏感度下降，吃得鹹又未必記得飲水，更容易不知不覺「缺水」。

聽落處處是陷阱，但幸好應對方法都多種多樣。煮餸時用蔥薑蒜、胡椒、香草等天然辛香料帶出味道，少用重口味醬汁；選湯時先「隔油」再喝；想有「開年」儀式感，也可以用蒸、燉、炆代替煎炸，年味依舊，負擔減半。

2. 年菜三個小設計：均衡、鬆軟、少量多餐

- 均衡：一桌菜最好有穀類、菜、水果、魚肉豆類或高鈣食物，讓營養「拼圖」湊得完整。
- 鬆軟：不少長者牙口變弱，甚至有吞嚥困難；將食材切細、煮久一點、做成軟身（例如瓜類、薯類、豆腐、魚肉滑），就能吃得更安全舒服。
- 少量多餐+記得飲水：胃口小就分幾次吃；同時把「飲水」當成賀年規矩——像派利是一樣定時提醒，避免口乾才想起。

3. 「攞盒」大翻新：零食也可以好意頭

拜年零食不一定要糖果滿盒。可將「甜到齲牙」換成「香到開心」：以南瓜子、低糖水果乾、適量腰果做主角，既保留「有得食、有得傾」的喜氣，也比高糖糖果更友善。不過要記住：再健康的零食也怕「一路傾一路食到停唔到」，所以小碟分裝最實際；若長者有吞嚥問題，吃軟糕點或果仁時更要放慢、細嚼，家人陪在旁邊就最安心。

新年最珍貴的從來不是哪一道名菜，而是全家圍坐、慢慢吃、慢慢笑。讓長者吃得安全、吃得舒服，就是最好的「開年大吉」。祝各位長輩新一年食得香、瞓得好、行得穩、笑得甜！

每月主題

中心諮詢會 暨公營醫療收費 改革知多D

日期：2026年2月5日（星期四）

時間：下午2：00 - 3：15

地點：中心逸趣坊

對象：30位本中心會員

主持：薛姑娘 及 曾姑娘

內容：講解最新公營醫療收費及津助資格。有中心一年一度的服務及統計數字公佈，還有中心主任跟大家即場問答，聆聽大家的意見！



醒「腦」秘笈

日期：2026年3月5日（星期四）

時間：下午2：00 - 3：15

地點：中心逸趣坊

對象：20位本中心會員

主持：張姑娘 及 陸姑娘

內容：愈來愈多人講腦退化，有否擔心自己有認知障礙症？究竟社區上有何資源能夠支援及幫助認知障礙症的長者呢？一齊黎聽下了解更多醒腦秘笈啦！



報名方法：即日起在中心應用程式、



致電或親臨中心報名。



雨季又到啦喎，唔知打風落雨D活動會唔會取消？

悠逸軒 提提大家關於恶劣天氣下既安排啦！

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。

WELCOME

日期：2月5日，12日，26日（四）

3月5日，12日，19日，26日（四）

淨係報一節都得架！

時間：上午10:00 - 11:00

對象：本中心會員

名額：每節6位參加者

報名方法：即日起致電中心登記

費用：全免

查詢：陸姑娘(CARY)



1. 熱唱金曲真OK (星期三)

日期：2026年2月：4, 11 及 25日

2026年3月：4, 11, 18 及 25日

時間：下午1:00-3:00

名額：8-10人

2. 熱唱金曲好OK (星期六)

日期：2026年2月7, 14 及 28日

2026年3月7, 14, 21 及 28日

時間：上午9:30-中午12:30

名額：15人

3. 齊唱粵曲OK讚 (星期五)

日期：2026年2月：6, 13 及 27日

2026年3月：6, 13, 20 及 27日

時間：下午1:30-5:00

名額：8人

星期三及六 唱K活動
只可二選一

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28日起 (報名2月)

2月25日起 (報名3月)

3月25日起 (報名4月)

報名：親臨中心繳費報名，每位會員(包括自己)最多可購買2張活動票。名額有限，額滿即止。

查詢：沈先生(Samuel)

26-27年度 (第一季)4-6月 「學動·無限耆」 進修計劃

入籤日期:3月2日(一)至3月18日(三)
公佈抽籤結果:3月25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27日)上午09:45開始接受報名。

報名詳情

舊生優先報名日:

2026年3月23-24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:

2026年3月26日(星期四)

時間: 上午9:45 - 下午5:30

公開報名日(餘額):

2026年3月27日(星期五)

時間: 上午9:45開始 (主中心)

上午10:00 開始(附屬中心)

公開報名注意事項!

- 公開報名日以先到先得的形式進行。
- 只接受報讀本人、直屬親人或其傭工協助報名。
- 附屬中心均可接受報名，報名開始時間為10時正。

2026-2027 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!

2026年3月2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
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23-24日)不設辦理入會及續證。





循道衛理楊震社會服務處
YANG MEMORIAL METHODIST SOCIAL SERVICE

旗動善心 馬年滿FUN 全港賣旗日

招募義工人數（實體及線上）
Volunteers Recruitment

5,000

籌款目標
Fundraising Goal

120萬

1.2 Million

FLAG DAY 2026

2.21

招募賣旗義工

一齊去悠逸
軒登記啦

我會踴躍
參加，
出一份力



籌款用作：

- ♥ 油尖旺區非華裔人士的服務
- ♥ 自資殘疾人士院舍服務（屯門朗逸居及獨立生活計劃）

展現“助人為樂”的精神，快
D登記成為賣旗義工，請致電
31494123登記，等緊你！

捐款\$188或以上
可獲「賀年套裝」
Donate \$188 or more to receive a
"Lunar New Year Gift Set"



揮春及利是封
Fai Chun & Red Packet
4個pcs/套set

義工登記及
捐款支持

Volunteer Registration &
Donation Support



附屬中心

附屬中心已經開幕啦,

已全面啟用

大家有時間可以親身去附屬中心,

以下是由主中心前往附屬中心的交通

由屯馬線尖東站
前往附屬中心



主中心乘搭77M小巴
前往附屬中心



主中心乘搭215X巴士
前往附屬中心



交通資料 (由主中心前往附屬中心)

巴士: 215X、281A

小巴: 77M

中心資料

地址: 九龍尖沙咀九龍公園徑1號

裕華國際大廈4樓1室

(尖東站/尖沙咀站L5出口)

電話: 3612 4793

開放時間:

星期一至星期五: 上午9:00 - 下午5:30

(午膳時間: 下午1:00 - 2:00)

星期六、星期日及公眾假期休息



悠逸軒手機應用程式 已全面正式啟用!!

登入/註冊方法



現有會員:

現有會員無需重新註冊，
只要使用原有的會員編號
或登記電話號碼，配合密
碼就能直接登入系統。

(密碼可向職員查詢)



非會員:

只要輸入您的電子郵件或
手機號碼，系統將發送一
次性驗證碼，取得後即可
完成註冊

如有任何問題，
歡迎向職員查詢或參加下方的服務站



手機有問題?

服務站

由義工一對一協助會員安裝會員APPS，
以及解答在使用智能手機時的困難。

☆ 2026年2月10日(二)

時間：上午 11:00 - 12:30

☆ 2026年3月3日(二)

時間：上午 11:00 - 12:30

地點：中心逸雅聚

每節名額：4 位

對象：本中心會員

報名方法：即日起致電中心預約時段

查詢：沈先生

備註：每人只可報名一節，每節時限為15分鐘



The screenshot shows the YMMSS mobile app interface. At the top is the logo with the text '楊震 YMMSS'. Below it are three tabs: '電話號碼', '會員編號', and '電子郵件'. The '會員編號' tab is selected. Under this tab, there is a text input field for '會員編號', a password input field with a toggle for visibility, and two buttons: '登入' (Login) and '註冊' (Register). At the bottom, there is a small link for '忘記密碼' (Forgot Password).



會員APP幸運大放送 香港迪士尼門券抽獎

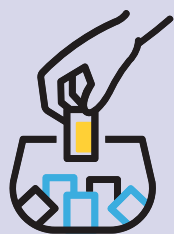


每名中籤者可獲香港迪士尼門券
兩張 (名額10人)



報名
抽籤

由2月2日(一)起 只限透過中心會員
手機應用程式報名抽籤，2月7日(六)截止報名。



抽籤結果將於2月9日(一)下午
以WHATSAPP 通知中籤會員。
中籤者需於2月10日至16日期間到中心領取
門票，如未能在限期內領取，名額將被取消，並順延給後備名單。

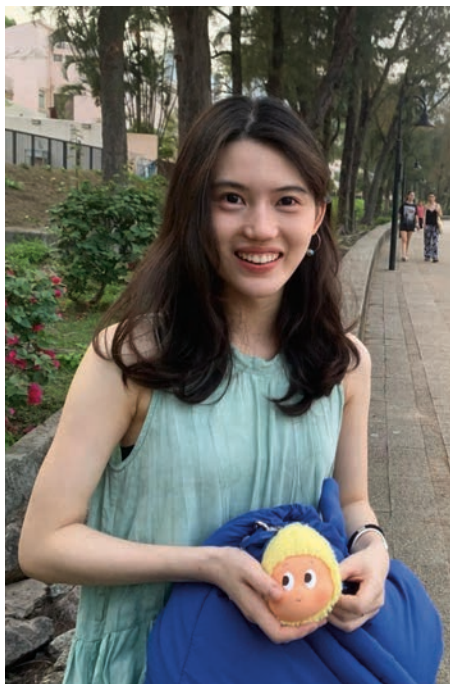
備註：

- 1) 香港迪士尼門券只可在2026年3月31日前使用
- 2) 門票不可私下轉售。

查詢：曾姑娘

中心人事安排

社工王禹心姑娘入職感言



大家好，我們又見面啦！我是王姑娘，去年有幸在中心進行實習。今天終於正式加入這個大家庭，感覺像回到熟悉的舞台，心跳加速，卻滿是期待。

我的生活離不開節拍與揮拍，愛跳舞，也愛打網球。如果你也喜歡律動或運動，歡迎隨時和我分享心得，一起切磋！

未來，我期待與各位一起去探索生活的豐富與可能。這段旅程就像一場精心編排而又充滿驚喜的共舞。而我相信，你們每個人獨一無二的經歷已經能夠演繹出屬於自己的動人作品。我會帶著學習與欣賞的目光，為你們的每一個精彩瞬間真誠喝彩。期待我們的共舞！

SQS 服務質素標準



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，而毋須憂慮遭受處罰，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。



贊助:



社會福利署
Social Welfare Department



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



悠逸旅行團: 花花世界文藝遊蹤



日期：2026年3月25日(星期三)

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 參觀藝里坊藝術小區及孫中山紀念館

午膳“北園酒家”享用風味粵菜

下午 參觀2026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

報名方法：親身往中心接待處報名繳費。

公開報名日期：2月5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。

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									

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

馬上「悠」福 慈善花市

為響應1-2月機構的籌款月，大家所捐出愛心物品及主中心新設的賀年貨品並將於2026年1月19日至2月21日(年初五)於本中心進行義賣，籌集資金幫助有需要的社群所籌得款項將捐贈予「油尖旺非華裔服務」及「自資殘疾人士院舍」

全民「物集」大行動

收集日期：2025年12月22日(一)至2026年1月30日(五)

延長收集

收集物品須知：

- 手工製品 (如毛織披肩、頸巾、飾物)
- 全新衣物、手袋
- 全新的家品
- 未曾開封的家庭電器
- 包裝食品禮盒

(不收已開封及冷凍食物、貼身衣物)



請將想捐贈的物品
拍攝到WHATSAPP : 5169 7750
職員將會通知是否合用



2月活動時間表

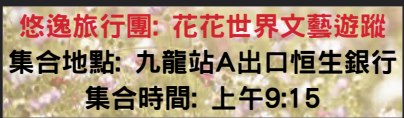
星期日	星期一	星期二	星期三
1 十四	2 十五 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-3 10:45 口琴學習班-A-3 12:00 口琴進階班-A-3 3:00 普拉提運動A班-官涌-4 3:00 我的生活微電影-B-1 3:00 體適能初階班-YA, YB-4 3:30 普通話園地-A-2 4:00 普拉提運動B班-官涌-4	3 十六 9:00 綜合太極班-YA, YB-8 10:00 悠閒寫意畫班-A-5 12:15 印章篆刻班-A-4 1:30 活力排舞班-官涌-5 4:00 法文入門班 (暫停)	4 立春 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-5 10:00 聲樂學習班-YA, YB-5 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 瑜珈教室A-官涌-3 11:30 聲樂精修班-YA, YB-5 12:00 瑜珈教室B-官涌-3 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-3 2:00 體適能進階班-官涌-4 3:30 法文優遊班-B-4 3:30 素描班-A-5
8 廿一	9 廿二 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-4 10:30 玻璃彩繪傳愛意- YA, YB 10:45 口琴學習班-A-4 12:00 口琴進階班-A-4 3:00 體適能初階班-YA, YB-5 3:00 普拉提運動A班-官涌-5 3:00 我的生活微電影-B-2 3:30 普通話園地-A-3 4:00 普拉提運動B班-官涌-5	10 廿三 9:00 綜合太極班-YA, YB-10 10:00 悠閒寫意畫班-A-6 12:15 印章篆刻班-A-5 1:30 活力排舞班-官涌-6 2:00 馬年納福賀新春-A 4:00 法文入門班-A-4	11 廿四 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-6 10:00 聲樂學習班-YA, YB-6 11:00 瑜珈教室A-官涌-4 11:30 聲樂精修班-YA, YB-6 12:00 瑜珈教室B-官涌-4 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-4 2:00 體適能進階班-官涌-5 3:30 法文優遊班-B-5 3:30 素描班-A-6
15 廿八	16 廿九 所有班組活動暫停	17 正月 所有班組活動暫停	18 雨水 所有班組活動暫停
		農曆年初一 	農曆年初二 
22 初六	23 初七 9:45 健康我做主-D 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-5 10:45 口琴學習班-A-5 12:00 口琴進階班-A-5 3:00 體適能初階班-YA, YB-6 3:00 普拉提運動A班-官涌-6 3:00 我的生活微電影-B-3 3:30 普通話園地-A-4 4:00 普拉提運動B班-官涌-6	24 初八 9:00 綜合太極班-YA, YB-12 10:00 悠閒寫意畫班-A-7 12:15 印章篆刻班-A-6 1:30 活力排舞班-官涌-7 2:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 4:00 法文入門班-A-5	25 初九 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-7 10:00 聲樂學習班(暫停) 10:30 情意綿綿甜品坊: 金莎湯圓-A 11:00 瑜珈教室A-官涌-5 11:30 聲樂精修班(暫停) 12:00 瑜珈教室B-官涌-5 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-5 3:30 法文優遊班-B-6 3:30 素描班-A-7

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

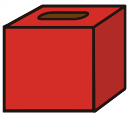
附屬中心 - 活動室1-YA, 活動室2-YB, 資源閣-YC

星期四	星期五	星期六
5 十八 9:00 綜合太極班-官涌-9 10:00 歌韻合唱團-A-5 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 生活瑜珈班-官涌6樓-3 11:30 好好人生CHILL古典-A 2:15 毛筆書法初班 (暫停) 3:15 售賣雅培奶粉-D 3:45 毛筆書法進階班 (暫停) 2月主題: 中心諮詢會暨 公營醫療收費改革知多D 下午2時/中心逸趣坊	6 十九 9:15 粵曲班-A-5 11:00 健身舞班:中國舞-YA,YB-4 1:30 齊唱粵曲OK讚-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-YA, YB-4 2:30 手工樂園:福氣滿滿溢福桶-A 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-YA, YB-4 4:00 自悠人樂隊練習-YA,YB	7 二十 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-4
12 廿五 9:00 綜合太極班-官涌-11 10:00 歌韻合唱團-A-6 10:00 互動體感運動體驗-D 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 生活瑜珈班-官涌6樓-4 2:15 毛筆書法初班-A-4 3:45 毛筆書法進階班-A-4	13 廿六 9:15 粵曲班-A-6 11:00 健身舞班:中國舞-YA,YB-5 1:30 齊唱粵曲OK讚-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-YA, YB-5 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-YA, YB-5 4:00 自悠人樂隊練習-YA,YB	14 廿七 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-5
19 初三 所有班組活動暫停 農曆年初三 	20 初四 所有班組活動暫停	21 初五  機構賣旗日
26 初十 9:00 綜合太極班-官涌-13 10:00 歌韻合唱團-A-7 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 生活瑜珈班-官涌6樓-5 2:15 毛筆書法初班-A-5 2:30 「腦」友共聚-麻雀-B 3:45 毛筆書法進階班-A-5	27 十一 9:15 粵曲班-A-7 11:00 健身舞班:中國舞-YA,YB-6 1:30 齊唱粵曲OK讚-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-YA, YB-6 2:30 龍「馬」精神花燈會-A 3:00 Ukulele夏威夷小結他高班-YA, YB-6 4:00 自悠人樂隊練習-YA,YB	28 十二 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-6 10:30 護「腦」茶座-A

3月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
1 十三 	2 十四 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-6 10:45 口琴學習班-A-6 12:00 口琴進階班-A-6 3:00 體適能初階班-YA, YB-7 3:00 普拉提運動A班-官涌-7 3:00 我的生活微電影-B-4 3:30 普通話園地-A-5 4:00 普拉提運動B班-官涌-7  長進開始入籤	3 十五 9:00 綜合太極班-YA, YB-14 10:00 悠閒寫意畫班-A-8 12:15 印章篆刻班-A-7 1:30 活力排舞班-官涌-8 2:00 智醒腦友記:熱血沸騰打國鼓-A 4:00 法文入門班-A-6	4 十六 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-8 10:00 聲樂學習班-YA, YB-7 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 瑜珈教室A-官涌-6 11:30 聲樂精修班-YA, YB-7 12:30 瑜珈教室B-官涌-6 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 體適能進階班-官涌-6 2:00 走進園藝世界-A-6 3:30 法文優遊班-B-7 3:30 素描班-A-8 (完)
8 二十 	9 廿一 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-7 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 10:45 口琴學習班-A-7 12:00 口琴進階班-A-7 3:00 體適能初階班-YA, YB-8 (完) 3:00 普拉提運動A班-官涌-8 (完) 3:00 我的生活微電影-B-5 (完) 3:30 普通話園地-A-6 4:00 普拉提運動B班-官涌-8 (完)	10 廿二 9:00 綜合太極班-YA, YB-16 10:00 悠閒寫意畫班-A-9 (完) 10:30 講飲講食講健康-麗澤中學 12:15 印章篆刻班-A-8 1:30 活力排舞班-官涌-9 2:00 智醒腦友記:熱血沸騰打國鼓-A 4:00 法文入門班-A-7	11 廿三 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-9 10:00 聲樂學習班-YA, YB-8 11:00 瑜珈教室A-官涌-7 11:30 聲樂精修班-YA, YB-8 12:30 瑜珈教室B-官涌-7 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-7 2:00 體適能進階班-官涌-7 (完) 3:30 法文優遊班-B-8 (完)
15 廿七 	16 廿八 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-8 (完) 10:45 口琴學習班-A-8 12:00 口琴進階班-A-8 3:30 普通話園地-A-7 (完)	17 廿九 9:00 綜合太極班-YA, YB-18 (完) 12:15 印章篆刻班-A-9 (完) 1:30 活力排舞班-官涌-10 (完) 2:00 智醒腦友記:熱血沸騰打國鼓-A 4:00 法文入門班-A-8 (完)	18 三十 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-10 (完) 10:00 安枕無憂・晚年無憂-A 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 瑜珈教室A-官涌-8 (完) 12:30 瑜珈教室B-官涌-8 (完) 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-8 (完)  長進 截止入籤
22 #N/A 	23 初五 2:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-A  優先報名日	24 初六 2:00 智醒腦友記:熱血沸騰打國鼓-A  優先報名日	25 初七 1:00 熱唱金曲真OK-B  悠逸旅行團: 花花世界文藝遊蹤 集合地點: 九龍站A出口恒生銀行 集合時間: 上午9:15  公佈 抽籤結果
29 #N/A 	30 十二 9:45 健康我做主-D 2:30 「腦」友共聚-麻雀-B	31 十三 2:00 智醒腦友記:熱血沸騰打國鼓-A	1 十四

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
 附屬中心 - 活動室1-YA, 活動室2-YB, 資源閣-YC

星期四	星期五	星期六
5 驚蟄 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-8 (完) 11:00 生活瑜珈班-官涌6樓-6 11:30 好好人生CHILL古典-A 2:15 毛筆書法初班 (暫停) 3:15 售賣雅培奶粉-D 3:45 毛筆書法進階班 (暫停) 3月主題: 醒「腦」秘笈 下午2時/中心逸趣坊	6 十八 9:15 粵曲班-A-8 11:00 健身舞班:中國舞-YA,YB-7 1:30 齊唱粵曲OK讀-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-YA, YB-7 3:00 Ukulele夏威夷小結他初班-YA, YB-7 3:00 自悠人樂隊練習-YA,YB	7 十九 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-7
12 廿四 9:00 綜合太極班-官涌-17 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 生活瑜珈班-官涌6樓-7(完) 2:00 手工樂園:幸運手繩-B 2:15 毛筆書法初班-A-6 3:45 毛筆書法進階班-A-6	13 廿五 9:15 粵曲班-A-9 11:00 健身舞班:中國舞-YA,YB-8 1:30 齊唱粵曲OK讀-B 2:00 Ukulele夏威夷小結他初班-YA, YB-8 (完) 3:00 Ukulele夏威夷小結他初班-YA, YB-8(完) 3:00 自悠人樂隊練習-YA,YB	14 廿六 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-8 (完)
19 二月 10:00 互動體感運動體驗-D 2:15 毛筆書法初班-A-7 3:45 毛筆書法進階班-A-7	20 春分 9:15 粵曲班-A-10 (完) 11:00 健身舞班:中國舞-YA,YB-9(完) 1:30 齊唱粵曲OK讀-B	21 初三 9:30 熱唱金曲好OK-B
26 初八 10:00 互動體感運動體驗-D 2:15 毛筆書法初班-A-8 (完) 3:45 毛筆書法進階班-A-8 (完)  中籤報名日	27 初九 1:30 齊唱粵曲OK讀-B 2:30 售賣三花奶粉-D  公開報名日	28 初十 9:30 熱唱金曲好OK-B
2 十五	3 十六	4 十七

或者我們已對現任美國總統特朗普(Trump)在全球政商的舞高弄低作風已見怪不怪。不如來一個古之從政者的故事，也許能令我們視野一新。

春秋時期大國互相爭鋒，戰禍連年，但最難過的卻是夾在大國之間的小國了。鄭國在當時處於晉、楚兩個霸主之間，為兩霸所必爭，而鄭國力微弱，身處夾縫之中，唯有常向晉、楚兩霸朝貢，負擔日重。一方面外部環境日益艱難，而鄭國的內政亦動亂不止，百姓苦不堪言。就在這紛亂的內憂外患中，子產在鄭國拜相，實行改革內政，慎修外交，捍衛了鄭國利益，極受鄭國百姓愛戴，後世對其評價甚高，將他視為中國歷史上宰相的典範。明代有詩稱頌子產，概括了其一生的功績。詩曰：「當時豪傑事縱橫，獨有先賢治尚平。四善見稱君子道，一寬無愧惠人名。」

所謂「四善」即指子產執政的四項政績：一改革田制；二作丘賦：都是在經濟上改革軍賦制度，增加稅收，充實軍餉，以增強鄭國自衛能力，這些措施自然也觸犯了很多人的既得利益，令他們恐嚇對子產及其家人不利。三鑄刑鼎：之前刑書是保密的，掌控在權貴手中，現鑄法於鼎，使人知法守法；令法治透明。四不毀鄉校：廣開言路。鄉校是古代老百姓議論政事的場所，曾有人建議將鄉校“消失”，以禁對政府不利之言論，為子產所止。最後，所謂「一寬」即子產的「唯有德者以寬服民，其次莫如猛」，施政要同時針對社會不同的狀況，寬猛並濟，才能平穩和諧。

子產執政一年，浪蕩青年不再輕浮嬉戲，老年人不必手提負重，兒童也不用下田耕種。第二年，市場上買賣公平，沒有奸商假貨。三年過去，人們夜不閉戶，路不拾遺。四年後，農民收工不必把農具帶回家，五年後，男子無需服兵役，遇有喪事則自覺敬執喪葬之禮。子產執政二十年去世，鄭國的青壯年痛哭失聲，老人像孩童一樣哭泣。

孔子晚年時候，聽聞子產去世，傷感地說了四個字：「古之遺愛」(子產的仁愛，有古人的遺風啊!)。

現下不會有很多人認識「古之遺愛」的子產，只聽到很多人說要有新思維，新作風，但他們所持的是甚麼價值、理念，究竟以甚麼標準治理國家。子產從政的堅持、標準，我相信可以讓“在上者”反省一下。

「好好人生CHILL古典」

日期：2026年2月5日 及 3月5日(四)

時間：上午11:30-下午12:30

地點：中心逸趣坊

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 (每月收費)

報名方法：即日起可到中心報名繳費

查詢：沈先生



發掘更多有趣活動體驗，
玩轉海、陸、空，
活出精彩第三齡！

Coming Soon!
密切期待！



散策活動

Open to
new ideas



組織樂隊



LOVE
YOURSELF



Experience

攀登體驗

扭氣球



獨木舟



射箭

17



吊床瑜珈

伴「腦」 「護」航服務



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：2026年2-3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



伴「腦」 「護」航服務



馬年納福賀新春

日期：2026年2月10日（星期二）

時間：下午2:00-3:00

地點：中心逸趣坊

內容：農曆新年將至！與長者一同傾談、玩遊戲迎新年，
並製作新春祝福拓印畫，可以帶回家增添新年氣氛

對象：8位認知障礙症長者

費用：\$20

報名：即日起致電中心報名，待負責職員確認資格後可到中心繳費報名

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4日(三) 上午10:30-11:30
2月12日(四) 上午10:30-11:30
2月26日(四) 下午2:30-3:30

3月

3月4日(三) 上午10:30-11:30
3月18日(三) 上午10:30-11:30
3月30日(一) 下午2:30-3:30



地點：中心逸賢坊

名額及對象：6-8位「腦」朋友

費用：全免

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24日(二) 下午2:30-3:30

3月

3月9日(一) 上午10:30-11:30
3月23日(一) 下午2:30-3:30



麗澤中學 循道衛理楊震社會服務處 合辦

麗澤長者學苑



長者學苑發展基金
Elder Academy Development Foundation



講飲講食講健康

日期：2026年3月10日 (星期二)

活動時間：上午10:30 - 中午12:00

集合時間及地點：上午10:15 麗澤中學後門(童軍徑入口)

活動地點：麗澤中學

內容：掌握健康飲食的要訣，實踐均衡和多元化的飲食模式。

每天進食穀物類、蔬菜類、水果類、肉、魚、蛋及代替品和奶類及代替品，
並依照「健康飲食金字塔」的建議分量進食；多元化意謂適量地進食各種不
同種類食物。

講者：資深護士 胡姑娘

對象：25位本中心會員 (60歲或以上)

費用：全免

報名方法：即日起使用中心應用程式、致電或親臨中心報名，名額有限，額滿即止。

查詢：曾姑娘(Mei)



智醒腦友記

熱血沸騰打國鼓

如果你家中有認知障礙症或體弱長者：

- 💡 唔想去日間中心咁長時間
 - 💡 成日係屋企無乜社交
 - 💡 想做下簡單運動
 - 💡 想訓練下腦筋
 - 💡 想識下朋友仔
 - 💡 照顧者想小休下
- 咁就要參加呢個小組啦!!



日期: 2026年3月3、10、17、24、31日
(逢星期二)

時間: 下午2:00-3:30

地點: 中心逸趣坊

內容: (現實導向、新聞分享、打鼓、下午茶)

藉打中國鼓，利用簡單節拍演奏節慶音樂，
訓練專注力及手肌力量，並促進社交。

名額: 10位

費用: \$220 (共5節)



對象: 認知障礙症或體弱長者

報名: 即日起到中心報名繳費，名額有限，先到先得

備註: - 如長者情緒易驚或不穩定，需家人或傭工陪伴

- 自備飲用水壺

- 長者有吞嚥困難及食物敏感，請預早通知職員

查詢: 曾姑娘(Mei)



護老者活動



本年度護老者主題： 「共建照顧生活圈」



主要支援護老者於「醫、食、住、行」各範疇，
提升他們的自身及長者健康管理能力、減輕照顧壓力及增強社區支援網絡，
從而促進護老者的身心健康，幫助他們在照顧者角色與個人生活之間取得平衡。

四大範疇：（**醫**：健康管理、**食**：飲食照顧與營養健康
住：家居安全與環境改善、**行**：社區資源與促進社交）

情人節
特備節目



玻璃彩繪傳愛意

日期：2026年2月9日（星期一）

時間：上午10:30 - 上午12:30

地點：附屬中心活動室1,2

費用：\$100

對象：12位本中心護老者及會員

內容：由導師指導下使用玻璃彩繪方法
製作盆景，向身邊家人表達愛意。

報名方法：即日起護老者優先
親臨中心繳費報名，名額有限，
額滿即止。

查詢：沈先生



行



福

情意綿綿甜品坊：金莎湯圓

日期：2026年2月25日（星期三）

時間：上午10:30 - 12:30

地點：中心逸趣坊

費用：\$30

對象：10位 護老者及中心會員

內容：適逢學習製作金莎湯圓，
並了解家人關愛表達心意和的方法。

報名方法：2月5日起護老者優先到
中心繳費報名，名額有限，額滿即止。

查詢：季姑娘



護老者活動



龍「馬」精神花燈會



新一年藉團拜與照顧者互相祝福了解近況。

品嚐樂
悠悠湯丸

猜燈謎

唱響賀
年歌

集體賀年
遊戲

共享家鄉
賀年小食

日期：2026年2月27日 (星期五)

時間：下午3:00 - 4:30

地點：中心逸趣坊

費用：\$50

對象：35位 護老者及中心會員

報名方法：2月5日起護老者優先到中心繳
費報名，名額有限，額滿即止。

備註：參加者可自備賀年小食

查詢：王姑娘及曾姑娘

春

請穿「紅」黃「喜慶服飾

醫

護

安枕無憂·晚年無憂

日期：2026年3月18日 (星期三)

活動時間：上午10:00-11:00

活動地點：中心逸趣坊

講者：衛生署註冊護士

對象：30位本中心護老者

費用：全免

報名方法：3月5日(四)起在中心應用程式、
致電或親臨中心報名，名額有限，額滿即止。

查詢：曾姑娘(Mei)

如何建立
健康的睡眠
習慣



講解長期失眠
的成因、影響
及一些不適當
的處理方法

中心講座及活動

難度：★

手工樂園

賣旗慈善
限定

福氣滿滿溢福桶

日期：2026年2月6日（星期五）

時間：下午2:30-4:00

地點：中心逸趣坊

內容：運用不同新春掛飾配件去製作新春福桶，為家居添上新年氣氛，福氣自然會找上你。

對象：12位本中心會員

義工導師：會員 李綺梅女士 及 麥翠芬女士

費用：\$188（賣旗慈善價）

報名方法：即日起到中心接待處繳費報名，名額有限，額滿即止。

查詢：黃姑娘

圖片只供參考



健康我做主(健康檢測)

日期：2026年2月23日(星期一)

及 2026年3月30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：16 - 20位本中心會員

報名方法：即日起在中心應用程式、致電或親臨中心報名，名額有限，額滿即止。

查詢：陸姑娘



難度：



手工樂園

幸運手繩3.0特別版

日期：2026年3月12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：\$20

內容：運用不同顏色的繩子去編織手繩，也可結合兩條或更多的手繩，做出不同的變化。

義工導師：會員 麥翠芬女士

報名方法：2月5日(四)起到中心接待處繳費報名，名額有限，額滿即止。

查詢：黃姑娘



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:2026年2月5日(四)及 2026年3月5日(四) 【下午3:15 - 4:45】 三花: 2026年3月27日(五) 【下午2:30 - 4:00】	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\$195	雅培低糖加營素\$202	
		雅培怡保康 \$225	雅培活力加營素 \$223	
		三花高鈣健骨低脂 \$75	三效降醇\$100	
		三花高鈣活關節低脂肪\$85	三花柏齡三清高/益生健 \$100	



循道衛理楊震社會服務處
悠逸軒



悠逸軒WhatsApp專線



悠逸軒



中心地址：九龍尖沙咀柯士甸道西1號1樓103室
(九龍港鐵站C出口)

附屬中心地址：九龍尖沙咀九龍公園徑1號
裕華國際大廈4樓1室 (尖沙咀/尖東港鐵站L5出口)

電話：31494123/ 36124793 傳真：31494033

網址：www.yang.org.hk Email: ytnec@yang.org.hk

印刷品