



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4月-2026年5月

APR 2026 & MAY 2026

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

電子郵箱：ytnec@yang.org.hk

電話：3149 4123

傳真：3149 4033

督印人：陳情文

編輯：陸嘉慧



電子版《家書》

會員義務導師
鄭華先生題字

白頭搔更短，渾欲不勝簪。

抵萬金。

家書

恨別鳥驚心。

國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，

撰文：張詠敏貼娘

記憶或會改變 但光芒仍在

在我們的社區談到認知障礙症 (Dementia) 時，很容易不自覺地想起「記憶缺失」、「失去自我」、「只能被照顧」等畫面。事實上，這些都是認知障礙症症狀的一部分，卻不是完整的故事。把一個人單純地定義為「失去能力」或「生活只能依靠別人」——這既不全面，也不尊重。認知障礙症影響大腦功能，但人類的能力、情感、創造力和表達方式，往往在不同層面繼續存在、甚至重新出現。

一部名為《I Remember Better When I Paint》的紀錄片展示了許多阿茲海默症患者透過藝術創作，得到生命力與自我表達的機會。片中有位原本沈浸於日常失落的人，透過繪畫重新找到與世界連結的方式，藝術不僅提升了她的生活品質，也向觀眾證明了「認知障礙≠喪失所有能力」。

在學術研究中，也發現有些罕見類型的認知障礙症人士，其創造力竟在疾病初期出現顯著提升。例如美國加州的一項研究指出，部分額顳葉失智患者在病變過程中突然展現出強烈的視覺藝術創造力，有些人以前從未畫過畫，卻開始長時間沉浸於繪畫、雕塑、拼貼等創作活動，甚至在呈現風格和色彩上展現獨到風格。這些作品不只是技巧的呈現，更是表達內在感受與視角的活躍窗口。

最近在英國，慈善機構為認知障礙症人士舉辦音樂創作工作坊，參加者不僅演奏，還共同構思並錄製全新原創曲目；這些曲子並非回想舊歌，而是由他們自己當下的情緒、記憶碎片所催化出來，最終在舞台上留下獨一無二的作品。這樣的例子讓社會重新思考：即便語言或記憶受損，情感與創造力依然存在。

我們之所以會對認知障礙者產生刻板印象，一部分是因為不了解疾病的多樣性。認知障礙症確實帶來挑戰，但這些挑戰不是等同於「能力消失」。很多時候，所謂的能力可能只是用不同方式或被誤解的表現。我們看到有人透過畫筆、音符、手工或其他形式重新表達自己；他們展示的是人性的深度、韌性與美感。

或許今天的你會看到一幅畫、一首歌、或一句話，源於一位正與認知障礙同行的長者——那一刻，請不要只看「症狀」，而是看到生命的能量仍在流動。

參考資料：

IEllena, E., & Huebner, B. (2009). I Remember Better When I Paint [紀錄片]. Hilgos Foundation & French Connection Films.

Friedberg, A., et al. (2023). How a Rare Dementia Transforms Patients Into Artists. UCSF Memory and Aging Center.

"UK charity records original music by people living with dementia." The Guardian.

每月主題

火警知多D 暨火警演習

日期：2026年4月2日（星期四）

時間：下午2：00 - 3：00

地點：中心逸趣坊

對象：30位本中心會員

主持：薛姑娘 及 盧先生

內容：2025年香港發生了2000宗火災，火警每天在大家身邊發生，讓我們一同多認識火警的不同資訊吧！



灣區安老好唔好？

日期：2026年5月7日（星期四）

時間：下午2：00 - 3：00

地點：中心逸趣坊

對象：30位本中心會員

主持：曾姑娘 及 陸姑娘

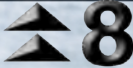
內容：人人都講大灣區安老，究竟有咩好？醫療、費用、院內設施又係點？等我地為大家拆解謎團。



**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

樂齡科技新體驗！中心添置TANO
多元化互動運動運動及復康訓練
系統及IPAD互動遊戲。站在感
應器前，透過互動體感遊戲進
行訓練，輕輕鬆鬆做運動，保持
身體健康。

日期：4月9日、16日、23日、30日(四)
5月7日、14日、21日、28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

報名方法：即日起致電中心登記

費用：全免

查詢：陸姑娘(Cary)



卡拉OK

1.熱唱金曲真OK (星期三)

日期：2026年4月：1,8,15,22,29日 / 5月：6,13,20,27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4月：11,18,25日 / 5月：2,9,16,23,30日

時間：上午9:30-中午12:30 名額：15人

備注：星期三及六 唱K活動 只可二選一

3.齊唱粵曲OK讚 (星期五)

日期：2026年4月：10,17,24日 / 5月：8,15,22,29日

時間：下午1:30-5:00 名額：8人

必需親臨中心報名

收費：\$40 (一個月) 對象：本中心會員 地點：中心逸賢坊

報名安排：3月25日(報名4月) 4月29日起(報名5月) 5月27日起(報名6月) 下午3時派籌
3時15分起繳費報名，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：陸姑娘(Cary)

中心快訊

2026-2027會員續會

一年一度的會員續會又到了！
現有會員請攜同會員証在即日起，
前往中心辦理續會手續，以便報名
參加下年度的中心活動！

續會費用：長者會員\$21 / 駿薈會員\$24

- 備注：1.會員可代他人續會，但必需出示其會員証才可辦理續會手續。
2.活動報名前必須先行續證。

如有任何疑問，請致電中心3149-4123與職員查詢。

中心人事安排

活動幹事-沈晉諾先生已在
2026年2月28日離任

SQS服務質素標準

- 標準1: 服務單位製備說明資料，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: 服務單位定期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紀錄。

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。

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





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

悠逸軒
Yau Tsim Neighbourhood Elderly Centre

現有中心會員，
不用註冊，按以
下步驟登入便可

手機應用程式 正在試用!!

現有會員:

可以選擇以「會員編號」
或「電話號碼」(見下)登入。

如何下載應用程式?

搜尋 "YMMSS-YTNEC"

或掃描以下二維碼



Android/安卓



iPhone/蘋果

1

點選「會員編號」或「電話號碼」

2

輸入「會員編號」或「電話號碼」

3

密碼=會員編號+出生年份及月份

4

點擊「登入」按鈕

例子1:

- 會員編號: 1234567
- 出生年份: 1967
- 出生月份: 02

或

例子2:

- 電話號碼: 56789012
- 會員編號: 1234567
- 出生年份: 1967
- 出生月份: 02

5

更改密碼

第一次登入時，
必須更改預設密碼

更改密碼

請更改您的密碼，您可以隨時靈活地修改您的設定。

目前密碼

新密碼

再次輸入新密碼

完成

6

目前密碼 =
會員編號+出生年份及月份

7

新密碼要求

- 八個字元或以上
- 最少一個細楷字母
- 最少一個大楷字母
- 最少一個數字
- 最少一個符號

手機應用程式正在試用!!

啟用「生物識別」

- 啟用「生物識別」，便不用每次輸入密碼登入。
(如手機沒有生物識別功能，將未能使用此功能。)

1 按右上角



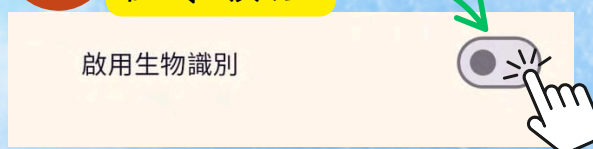
2 按設定



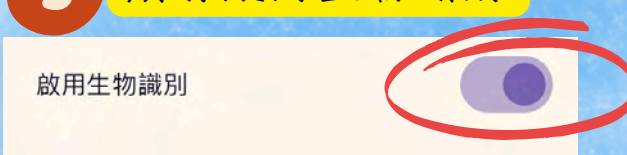
3 點選生物識別



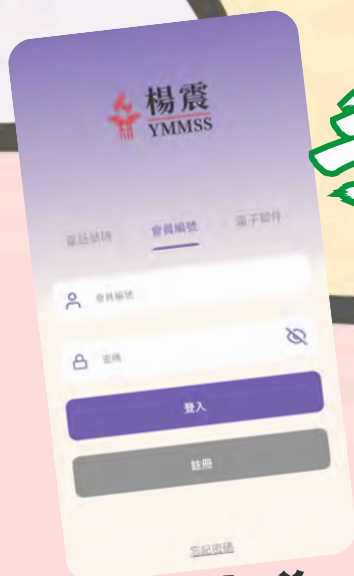
4 點擊按鈕



5 成功啟用生物識別



如有任何問題，
歡迎向職員查詢或參加下頁的手機服務站



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4月21日(二)

時間：上午 10:30 - 11:30



★ 2026年5月19日(二)

時間：上午 10:30 - 11:30

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：陸姑娘(CARY)

備註：每人只可報名一節，每節時限為15分鐘



樂活族又稱樂活生活，英文 LOHAS，是 Lifestyles of Health And Sustainability 的簡稱。字面上解釋就是活得健康快樂，讓環境持續發展的生活。此概念來自一位美國社會學家於1998年所創，他對LOHAS定義為「一群人在做消費決策時，會考慮到自己與家人的健康和環境責任。」這種身體力行、注重健康及關心環保的生活態度，近年香港市民也漸有這種生活上的覺醒，但政府在有關政策推行上總是崎嶇難行，其實矛盾源頭是來自社會上掌權勢的富商仍以“利潤凌駕一切”為原則基石。近年的反常天氣就是否人類多年以來為滿足自利，無視自然環境生態，過度砍伐，污染海洋的結果呢？

我國老莊思想亦可謂“樂活LOHAS”的先驅，老子道德經主旨「人法地，地法天，天法道，道法自然」。老子認為人應與自然為本，同存共融。我們一般人提到千里馬與伯樂，多以欣羨來形容伯樂有知人善用的能力，然而莊子在《莊子·馬蹄》中卻道出另一個故事：馬蹄本來是踐霜踏雪的，皮毛可以抗禦風寒，馬餓了吃草飲水，喜歡跑就跑，臥便臥，這是馬的真性情。某天來了一位伯樂先生並說：我最瞭解馬的本性及潛質，讓我將牠們訓練成才吧！他選了一批馬，在牠們身上烙印，在馬足釘蹄鐵，配上繮繩、鞍轡，再把馬匹關在不見天日的馬房中。這樣十匹中有兩三匹受不了這種生活便死去了。餘活下來的繼續接受操練，未到時限就是餓了都不能吃，渴了也不能喝水。在馬鞭的威脅下，不想跑也得跑，倦了也要跳，終於餘下的又死了過半，倖存的終不負眾望，果然能跑善跳，甚至能聞樂起舞。世人都說，伯樂了不起，沒有人比他更明白馬性了…。

莊子二千多年前的寓言深刻地諷刺了今天的民生社會、政治與教育。在此希望與大家一起反省“生活自主 頤得其樂”的意義。

「好好人生CHILL古典」

日期：2026年4月23日 及 5月7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：薛姑娘



悠情逸意 4-6月生日會

日期：2026年4月28日(星期二)

活動時間：中午12:00-下午2:30

集合時間：上午11:50

地點：尖沙咀美麗華酒店 Yamm

地址：尖沙咀彌敦道118-130號

美麗華廣場2期 酒店地下大堂

內容：與4-6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：20位

費用：本中心4-6月壽星會員 \$298

本中心非壽星會員 / 護老者 \$318

查詢：陸姑娘

報名方法：親臨中心接待處報名繳費(先到先得)

壽星會員報名日期：3月30日 (一) 下午2:15起

(壽星可帶同一位會員 / 護老者一起報名)

非壽星會員報名日期：4月1日 (三) 下午2:15起



母親節特別活動： 自我關懷之旅

放下媽媽的「身份」，與自己好好對話



活動內容：1. 影片欣賞，共同尋找母親節的「意義」
2. 互動體驗 玩出意義
3. 自我製作專屬的波波罩花束

日期：2026年5月9日（星期六）

時間：上午10:00 - 13:30 / 下午2:00-5:30

（時段報名時選一，先到先得）

地點：中心逸趣坊

費用：\$218

對象：30位本中心會員

導師：譚彩英女士（專業花藝導師）日本及美國花藝師資歷，具有多間非牟利機構及集團公司的教學經驗

備注：保鮮花波波罩花束工作坊主要學習插花擺設技巧，花材將選取母親節的保鮮花如玫瑰或康乃馨（視乎導師當日選購花材類別而定），參加者可帶回完成作品。☺☺

報名方法：4月1日（四）起親臨中心繳費報名，名額有限，先到先得。

查詢：陸姑娘，卓姑娘及胡先生（實習同學）

4月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
29 十一	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 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 1:00 熱唱金曲真OK-B 3:45 V Power特工隊(26年4月)-A
5 清明	  復活節假期中心暫停開放 所有活動暫停		8 廿一 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-1 1:00 熱唱金曲真OK-B 3:30 素描班-A-1
12 廿五	13 廿六 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-1 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 10:45 口琴學習班-A-1 12:00 口琴學進階班-A-1 1:30 光影人生-互助義工小組-A 3:00 體適能初階班-YA, YB-1 3:00 普拉提運動A班-官涌-1 4:00 普拉提運動B班-官涌-1	14 廿七 8:30 在薄扶山上山尋野菇-戶外 9:00 綜合太極班-YA, YB-2 10:30 悠閒寫意畫班-A-1 12:15 印章篆刻班-A-1 1:30 活力排舞班-官涌-1 3:45 淘多多寶-B-1 4:00 法文入門班-A-1	15 廿八 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-2 10:00 聲樂學習班-YA, YB-1 11:30 聲樂進階班-YA, YB-1 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 體適能進階班-官涌-1 3:30 素描班-A-2
19 初三	20 穀雨 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-2 10:45 口琴學習班-A-2 12:00 口琴學進階班-A-2 1:30 光影人生-互助義工小組-A 3:00 體適能初階班-YA, YB-2 3:00 普拉提運動A班-官涌-2 3:30 普通話園地-A-1 4:00 普拉提運動B班-官涌-2	21 初五 9:00 綜合太極班-YA, YB-4 10:30 悠閒寫意畫班-A-2 10:30 手機服務站-D 12:15 印章篆刻班-A-2 1:30 活力排舞班-官涌-2 3:45 淘多多寶-B-2 4:00 法文入門班-A-2	22 初六 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-3 10:00 聲樂學習班-YA, YB-2 11:00 瑜珈教室A-官涌-1 11:30 聲樂進階班-YA, YB-2 12:30 瑜珈教室B-官涌-1 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 體適能進階班-官涌-2 3:30 素描班-A-3
26 初十	27 十一 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 口琴學進階班-A-3 1:30 光影人生-互助義工小組-A 3:00 體適能初階班-YA, YB-3 3:00 普拉提運動A班-官涌-3 3:30 普通話園地-A-2 4:00 普拉提運動B班-官涌-3	28 十二 9:00 綜合太極班-YA, YB-6 9:15 長洲漫步:散步是件認真事-戶外 9:45 健康我做主(4月)-D 10:30 悠閒寫意畫班-A-3 12:15 印章篆刻班-A-3 1:30 活力排舞班-官涌-3 3:45 淘多多寶-B-3 4:00 法文入門班-A-3	29 十三 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-4 10:00 生有限、愛無限-晚晴照顧工作坊-A 10:00 聲樂學習班-YA, YB-3 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 瑜珈教室A-官涌-2 11:30 聲樂進階班-YA, YB-3 12:30 瑜珈教室B-官涌-2 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-1 2:00 體適能進階班-官涌-3 3:30 素描班-A-4

4-6月生日會
時間: 中午12:00-下午2:30
尖沙咀美麗華酒店

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
2 十五 3:15 售賣雅培奶粉-D 3:30 伴「腦」「護」航義工聚會-A 4月主題: 火警知多D暨火警演習 下午2時 中心逸趣坊	3 十六  復活節假期中心暫停開放 所有活動暫停	4 十七
9 廿二 9:00 綜合太極班-官涌-1 10:00 互動體感運動體驗-D	10 廿三 9:15 粵曲班-A-1 11:00 健身舞班:中國舞-YA, YB-1 1:30 齊唱粵曲ok讀-B 2:00 陶瓷拉坯工作坊-戶外	11 廿四 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-1
16 廿九 9:00 綜合太極班-官涌-3 10:00 歌韻合唱團-A-1 10:00 互動體感運動體驗-D 12:45 埋嚟「體」·埋嚟Fit-YA, YB-1 2:15 毛筆書法初班-A-1 2:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 3:45 毛筆書法進階班-A-1	17 三月 9:15 粵曲班-A-2 11:00 健身舞班:中國舞-YA, YB-2 1:30 齊唱粵曲ok讀-B 2:00 Ukulele初班-YA, YB-1 3:00 Ukulele高班-YA, YB-1	18 初二 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-2
23 初七 9:00 綜合太極班-官涌-5 10:00 歌韻合唱團-A-2 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 生活瑜珈班-官涌6樓-1 11:30 好好人生CHILL 古典-A 12:45 埋嚟「體」·埋嚟Fit-YA, YB-2 2:15 毛筆書法初班-A-2 2:30 「腦」友共聚-麻雀-B 3:45 毛筆書法進階班-A-2	24 初八 9:15 粵曲班-A-3 11:00 健身舞班:中國舞-YA, YB-3 1:30 齊唱粵曲ok讀-B 2:00 Ukulele初班-YA, YB-2 3:00 Ukulele高班-YA, YB-2	25 初九 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-3
30 十四 9:00 綜合太極班-官涌-7 10:00 歌韻合唱團-A-3 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 生活瑜珈班-官涌6樓-2 12:45 埋嚟「體」·埋嚟Fit-YA, YB-3 2:00 手工樂園:織織復織織-B 2:15 毛筆書法初班-A-3 3:45 毛筆書法進階班-A-3	1 十五  勞動節假期中心暫停開放 所有活動暫停	2 十六 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-4

5月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
26 初十	27 十一 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 口琴學進階班-A-3 1:30 光影人生-互助義工小組-A 3:00 體適能初階班-YA, YB-3 3:00 普拉提運動A班-官涌-3 3:30 普通話園地-A-2 4:00 普拉提運動B班-官涌-3	28 十二 9:00 綜合太極班-YA, YB-6 9:15 長洲漫步:散步是件認真事-戶外 9:45 健康我做主(4月)-D 10:30 悠閒寫意畫班-A-3 12:15 印章篆刻班-A-3 1:30 活力排舞班-官涌-3 3:45 淘多多寶-B-3 4:00 法文入門班-A-3	29 十三 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-4 10:00 生有限、愛無限-晚晴照顧工作坊-A 10:00 聲樂學習班-YA, YB-3 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 瑜珈教室A-官涌-2 11:30 聲樂進階班-YA, YB-3 12:30 瑜珈教室B-官涌-2 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 走進園藝世界-A-1 2:00 體適能進階班-官涌-3 3:30 素描班-A-4
3 十七	4 十八 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-4 10:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 10:45 口琴學習班-A-4 12:00 口琴學進階班-A-4 1:30 光影人生-互助義工小組-A 3:00 手機雲端OTG-B-1 3:00 體適能初階班-YA, YB-4 3:00 普拉提運動A班-官涌-4 3:30 普通話園地-A-3 4:00 普拉提運動B班-官涌-4	5 立夏 9:00 綜合太極班-YA, YB-8 10:00 智慧錢包輕鬆Pay-麗澤-1 10:30 悠閒寫意畫班-A-4 12:15 印章篆刻班-A-4 1:30 活力排舞班-官涌-4 2:00 感恩春天遇見你-A 2:00 Me time鬆一鬆:科學實驗室-外出 3:45 淘多多寶-B-4 4:00 法文入門班-(暫停)	6 二十 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-5 10:00 聲樂學習班-YA, YB-4 11:00 瑜珈教室A-官涌-3 11:30 聲樂進階班-YA, YB-4 12:30 瑜珈教室B-官涌-3 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 體適能進階班-官涌-4 2:00 走進園藝世界-A-2 3:30 素描班-A-5
10 廿四	11 廿五 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-5 10:30 肩膊輕鬆冇煩惱-A 10:45 口琴學習班-A-5 12:00 口琴學進階班-A-5 1:30 光影人生-互助義工小組-A(完) 3:00 手機雲端OTG-B-2 3:00 體適能初階班-YA, YB-5 3:00 普拉提運動A班-官涌-5 3:30 普通話園地-A-4 4:00 普拉提運動B班-官涌-5	12 廿六 9:00 綜合太極班-YA, YB-10 10:00 智慧錢包輕鬆Pay-麗澤-2 10:30 悠閒寫意畫班-A-5 12:15 印章篆刻班-A-5 1:30 活力排舞班-官涌-5 2:00 感恩春天遇見你-A 3:45 淘多多寶-B-5-(完) 4:00 法文入門班-A-4	13 廿七 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-6 10:00 聲樂學習班-YA, YB-5 10:00 香薰帶你夢遊仙境-麗澤 11:00 瑜珈教室A-官涌-4 11:30 聲樂進階班-YA, YB-5 12:30 瑜珈教室B-官涌-4 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 體適能進階班-官涌-5 2:00 「SMART」虛擬運動計劃-YA, YB-1 2:00 走進園藝世界-A-3 3:30 素描班-A-6
17 四月	18 初二 10:00 太極拳48式班-圓方外空地-6 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 10:45 口琴學習班-A-6 12:00 口琴學進階班-A-6 3:00 手機雲端OTG-B-3-(完) 3:00 體適能初階班-YA, YB-6 3:00 普拉提運動A班-官涌-6 3:30 普通話園地-A-5 4:00 普拉提運動B班-官涌-6	19 初三 9:00 綜合太極班-YA, YB-12 10:00 智慧錢包輕鬆Pay-麗澤-3 10:30 悠閒寫意畫班-A-6 10:30 手機服務站-D 12:15 印章篆刻班-A-6 1:30 活力排舞班-官涌-6 2:00 感恩春天遇見你-A 3:45 我的生活微電影-B-1 4:00 法文入門班-A-5	20 初四 9:00 八段錦與太極拳班-官涌-7 10:00 聲樂學習班-YA, YB-6 11:00 瑜珈教室A-官涌-5 11:30 聲樂進階班-YA, YB-6 12:30 瑜珈教室B-官涌-5 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 「SMART」虛擬運動計劃-YA, YB-2 2:00 體適能進階班-官涌-6 2:00 走進園藝世界-A-4 3:30 素描班-A-7
24 初八	25 初九	26 初十 9:00 綜合太極班-YA, YB-14 9:45 健康我做主(5月)-D 10:00 智慧錢包輕鬆Pay-麗澤-4 10:30 悠閒寫意畫班-A-7 12:15 印章篆刻班-A-7 1:30 活力排舞班-官涌-7 2:00 感恩春天遇見你-A 3:45 我的生活微電影-B-2 4:00 法文入門班-A-6	27 十一 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 護老桌遊工作坊-手眼協調訓練-A 10:30 「腦」友共聚-麻雀-B 11:00 瑜珈教室A-官涌-6 11:30 聲樂進階班-YA, YB-7 12:30 瑜珈教室B-官涌-6 1:00 熱唱金曲真OK-B 2:00 「SMART」虛擬運動計劃-YA, YB-3 2:00 體適能進階班-官涌-7 2:00 走進園藝世界-(暫停) 3:30 素描班-A-8(完)

佛
誕

佛誕期間中心暫停開放
所有活動暫停



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
30 十四 9:00 綜合太極班-官涌-7 10:00 歌韻合唱團-A-3 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 生活瑜珈班-官涌6樓-2 12:45 埋嚟「體」· 埋嚟Fit-YA, YB-3 2:15 毛筆書法初班-A-3 3:45 毛筆書法進階班-A-3	1 十五 勞動節假期中心暫停開放 所有活動暫停 	2 十六 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-4
7 廿一 9:00 綜合太極班-官涌-9 10:00 歌韻合唱團-A-4 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 12:45 埋嚟「體」· 埋嚟Fit-YA, YB-4 2:15 毛筆書法初班(暫停) 3:15 售賣雅培奶粉-D 3:30 毛筆書法進階班(暫停)  5月主題: 灣區安老好唔好? 下午2:00 中心逸趣坊	8 廿二 9:15 粵曲班-A-4 11:00 健身舞班:中國舞-YA, YB-4 12:45 埋嚟玩· 埋嚟Fit-D-1 1:30 齊唱粵曲ok讀-B 1:30 光影人生-互助義工小組-實踐日 2:00 Ukulele初班-YA, YB-3 3:00 Ukulele高班-YA, YB-3	9 廿三 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 10:00 母親節自我關懷花束工作坊-A
14 廿八 9:00 綜合太極班-官涌-11 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-4 12:45 埋嚟「體」· 埋嚟Fit-YA, YB-5 2:15 毛筆書法初班-A-4 2:30 「腦」友共聚-麻雀-B 3:30 毛筆書法進階班-A-4	15 廿九 9:15 粵曲班-A-5 11:00 健身舞班:中國舞-YA, YB-5 12:45 埋嚟玩· 埋嚟Fit-D-2 1:30 齊唱粵曲ok讀-B 2:00 Ukulele初班-YA, YB-4 3:00 Ukulele高班-YA, YB-4	16 三十 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-6
21 小滿 9:00 綜合太極班-官涌-13 10:00 歌韻合唱團-A-6 10:00 互動體感運動體驗-D 11:00 生活瑜珈班-官涌6樓-5 12:45 埋嚟「體」· 埋嚟Fit-YA, YB-6 2:15 毛筆書法初班-A-5 2:30 「腦」友共聚-桌上遊戲-B 3:30 毛筆書法進階班-A-5	22 初六 9:15 粵曲班-A-6 11:00 健身舞班:中國舞-YA, YB-6 12:45 埋嚟玩· 埋嚟Fit-D-3 1:30 齊唱粵曲ok讀-B 2:00 Ukulele初班-YA, YB-5 3:00 Ukulele高班-YA, YB-5	23 初七 9:30 熱唱金曲好OK-B 10:00 簡易太極拳24式班-圓方外空地-7
28 十二 9:00 綜合太極班-官涌-15 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-6 12:45 埋嚟「體」· 埋嚟Fit-YA, YB-7 2:00 手工樂園-高貴的玫瑰花-B 2:15 毛筆書法初班-A-6 3:30 毛筆書法進階班-A-6	29 十三 9:15 粵曲班-A-7 11:00 健身舞班:中國舞-YA, YB-7 12:45 埋嚟玩· 埋嚟Fit-D-4 1:30 齊唱粵曲ok讀-B 2:00 Ukulele初班-YA, YB-6 3:00 Ukulele高班-YA, YB-6	30 十四 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

V POWER 特工隊

我地需要你！



義工招募

如果你有意成為「中心智囊團」...

中心節日
大型活動義工

協助中心
活動報名及
外出活動

籌備中心
小組及工作坊



本年度
第一次聚會：
4月1日 (星期三)
下午3:45 - 4:45



恆常義工聚會次數：

全年度共4次聚會，每季一次

聚會時間：下午3:45 - 4:45

對象：中心會員 / 駿薈會員

地點：本中心

報名：即日起致電或親臨中心登記，
待負責職員確認核實。

查詢：季姑娘

三大退休資源簡介

「退休資源」指一個人在退休後能夠維持良好生活狀態所需的各種可持續資本，包括身心健康、財務穩定、人際網絡與心理動能等。

1. 健康及財務資源

身體健康

健康和財務是退休生活的基礎支柱，提供安全感與生活基本條件。



身體健康

體能、免疫力、
慢性病管理能力、
活動力、營養



心理健康

壓力管理、
心裏彈性、
生活滿意度



財務穩定

退休儲蓄、
投資收益、
保險保障

良好的健康讓人能享受退休生活，穩定的財務則提供安全與自由。

2. 情緒、認知、動力資源

情緒資源

- ✓ 情緒管理、
- ✓ 自我認同、
- ✓ 生活滿足感



強化這些資源能讓退休後的生活依然豐富、有意義且充滿活力。

3. 社會性資源

- ♥ 與家人的互信與情感支持
- 🏠 與同輩、鄰里互助
- 🏡 參與興趣團體、志願服務、社區服務
- 🤝 參與宗教、文化或教育活動



該資源能提升幸福感，減少孤獨感

中心會定期為大家設計各項「退休資源」保本增值活動，請大家積極參與！

各項活動旁的標籤標示對應的退休資源。



健康、財務、心理與社會資源相輔相成，缺一不可





'SMART' 虛擬運動計劃

名額：20人（共兩隊參賽隊伍，一隊10人）

對象：中心會員

報名：4月13日起通過致電/親臨中心報名，名額有限，先到先得。

費用：全免

內容：1. 透過完成四堂創新有趣的虛擬運動工作坊，提升肌力通協調能力，並組成隊伍，代表中心出戰「跨代虛擬運動大賽」。
2. 同時，為了解該計劃對參加者身心健康的成效，中國香港體適能總會與香港大學合作進行研究。參加者將於第一及第四堂工作坊完成簡單體能測試及問卷，所有資料僅用作研究分析，參加者需簽署知情同意書。

查詢：31494123 王姑娘 (Sam)



地點：附屬中心（尖沙咀九龍公園徑1號裕華國際大廈401室）

日期：2026年5月13日至6月3日（逢星期三）

時間：下午2時至3時 或 下午3時至4時

（兩個時段可揀，任選其中一節參加）

內容：完成連續四個禮拜的活動工作坊，包括趣味性的體能訓練運動，配合肌力和協調力的訓練，為大賽做準備。

地點：創新中心（九龍塘達之路72號）

**日期：2026年6月20日（星期六）或 2026年6月21日（星期日）
（日期等待通知，大賽會在其中一日進行）**

時間：全日

內容：比賽項目從九項虛擬運動中選出，包括舞龍王爭霸、鴻運舞獅、詠春木樁對決、超速龍舟、維港競速游、包山狂熱等。



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4-5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

4月

4月13日(一) 上午10:30-11:30

4月23日(四) 下午2:30-3:30

4月29日(三) 上午10:30-11:30

5月

5月14日(四) 下午2:30-3:30

5月18日(一) 上午10:30-11:30

5月27日(三) 上午10:30-11:30



桌上遊戲 新興運動環節

4月

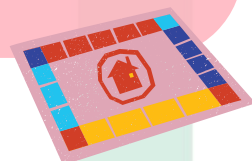
4月1日(三) 上午10:30-11:30

4月16日(四) 下午2:30-3:30

5月

5月4日(一) 上午10:30-11:30

5月21日(四) 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

智醒腦友記

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!!

簡單椅上運動
訓練肌力心肺

手工製作
手肌邏輯訓練

桌上/競技遊戲
考腦筋考反應

懷緬遊戲
尋回當年情懷

音樂節拍遊戲
玩出好心情

「感恩春天遇見你」

日期：2026年5月5、12、19、26日（逢星期二）

內容：春天花藝手作、體能競技遊戲、童年玩D乜、
春天Jam Jam歌

名額：8位

費用：\$160（共4節）

時間：下午2:00-3:30 地點：中心逸趣坊

內容：1) 現實導向及新聞討論 2) 簡易椅上運動 3) 當日主題活動 4) 茶點分享

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)

網上資源介紹

本機構長者服務部推動「楊」帆生命嚮導，
揚起及早準備，參與晚期照顧規劃的生命之帆，
務求作為長者的嚮導員，持續為晚期病患者提供
由生及死的陪伴。



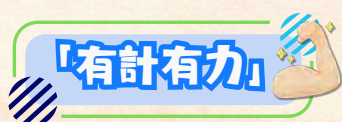
 **楊·帆生命嚮導 FACEBOOK專頁**

此專頁將會發佈長者服務部各服務單位有關生命教育之活動詳情及實用資訊
歡迎各位  讚好及分享專頁，以便得知最新活動及資訊！

毋忘愛

FORGET THEE NOT

合辦



「生有限、愛無限」 - 晚晴照顧工作坊

日期：2026年4月29日（星期三）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：中心逸趣坊

費用：免費

對象：35位本中心護老者及會員

內容：透過體驗式互動練習，了解晚期病狀及如何作出相應護理，
知道晚晴時期的生活及情感需要 ，

及早為自己和家人規劃預設照顧計劃 

報名方法：4月2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：季姑娘



陶泥壓力

陶瓷拉坯工作坊



日期：2026年4月10日（星期五）

活動時間：下午2:00 – 下午5:00

集合時間及地點：下午1:40 葵芳站D出口

活動地點：葵芳金龍工業中心1座 14樓 B2室

內 容：陶藝拉胚是一種結合感官刺激、專注力訓練與藝術創作的活動。透過手與泥的接觸，能有效紓壓、提升手腦協調及手指肌力。拉胚過程要求心靜，培養耐心與專注力，從中學習塑造線條與厚度，完成獨一無二的實用器物，絕對是一次成就感滿滿的美感體驗！

對 象：15位本中心照顧者（60歲或以上）

費 用：全免（包材料費、燒製費、每人一個成品可燒製後取回）

報名抽籤：由即日起，只限透過中心會員手機應用程式報名抽籤，3月27日（五）中午12時截止報名。抽籤結果將於3月30日（一）下午前以Whatsapp通知中籤會員。中籤者需於3月30日至4月2日期間回覆Whatsapp出席與否，如未能在限期內回覆，名額將被取消，並順延給後備名單。

查 詢：陸姑娘(Cary)

麗澤長者學苑

睡眠健康：香薰帶你夢遊仙境



日期：2026年5月13日 (星期三)

活動時間：上午10:00 - 中午12:00

集合時間及地點：上午9:45 麗澤中學後門 *童軍徑入口*

活動地點：麗澤中學 電腦室

內容：利用可減壓、舒緩痛楚、具安神助眠精油，DIY3款香薰精油護膚品。導師會講解各種精油助眠、紓緩壓力功效。

- 1) 舒緩肩膀酸痛按摩油
- 2) 舒緩頭痛按摩油
- 3) 驅蚊殺菌噴霧
- 4) 講解478呼吸法練習

講者：香薰治療師 思思姑娘

對象：15位本中心照顧者 (60歲或以上)

費用：全免

「同行同揆」



報名方法：4月2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)

樂齡數碼通：智慧錢包輕鬆Pay

無需基礎，現場手把手教學！



支付寶香港
掃碼支付、轉賬、
生活繳費

八達通
充值、查餘額、
自動增值

PayMe
即時轉賬、掃碼付
款、群組紅包

FPS
快速轉賬、識別碼
設定、商戶收款

日期：5月5、12、19、26日、6月2日 (逢星期二) 共5堂 時間：上午10時 - 12時

集合時間及地點：上午9:45 麗澤中學後門 *童軍徑入口* 地點：麗澤中學 電腦室

導師：會員 滕偉忠先生 | 對象：18位本中心會員 (60歲或以上)

報名方法：即日起在中心應用程式、致電或親臨中心報名。 | 查詢：陸姑娘(Cary)

護老者活動



本年度護老者主題：

「顧得掂·笑得甜」



「有計有力」

「同行同揸」

「早知早甜」

本年度主題以「及早識別、情緒支援、照顧實務」為核心，推動由預防到支援、由技巧到心理的全面護老者服務。

護老不是一個人的責任，護老者亦需要被照顧。透過提升能力、強化支援，建立「有能力，先有餘力；有支援，先有笑容」的同行文化。

三大範疇包括「早知早甜」：及早識別 、「同行同揸」：情緒及舒壓 

「有計有力」：照顧實務 



護老者鬆一鬆：在薄扶林山上尋野菇

日期：2026年04月14日(星期二)

集合時間及地點：上午8:30 九龍站恆生銀行A出口集合

活動時間：上午8:30 - 下午4:00

行程：

「同行同揸」 

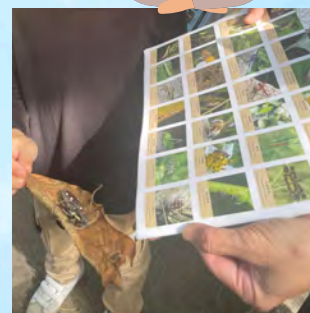
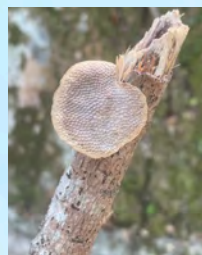
- 1) 自費乘坐巴士到薄扶林村口
- 2) 步行薄扶林水塘，導賞員帶領下鑑賞野外菇菌
(有長斜路及樓梯，步行2.5 - 3小時)
- 3) 到訪薄扶林村，了解當地文化，參加扶林村生活節
- 4) 乘車到香港仔品嚐中式點心
- 5) 預計下午4:00在九龍站解散

名額：12位 費用：\$160 對象：本中心護老者

報名方法：即日起護老者優先透過中心應用程式、致電或親臨中心登記抽籤，待負責職員確認後繳費，名額有限，額滿即止。



放下生活煩瑣，
讓大自然療癒身心



行程須知

- 1) 請自備充足食水、乾糧，及穿著適合服裝及運動鞋
- 2) 路程約2.5小時，路線需行長斜路
- 3) 不建議患有心臟病，呼吸道、膝關節疾病及服用劑底丸會員參加
- 4) 參加者須行動自如，衡量個人身體狀況，並需填寫活動健康聲明。
- 5) 活動當天如早上6時或之後懸掛3號風球或以上、紅/黑色暴雨訊號，活動會改期或取消
- 6) 歌后都有唱「路邊的野菇你不要採」，野外菇菌有毒，不宜採摘食用。





護老者活動



長洲漫步：散步是件認真事

日期：2026年04月28日(星期二)

集合時間及地點：上午9:15中環5號碼頭集合

活動時間：上午9:15 - 下午4:30

行程：

- 1) 9:15中環5號碼頭集合
- 2) 由當地居民「珊瑚」帶領漫步長洲
- 3) 品嚐咖啡及午餐
- 4) 沙灘漫步及呼吸練習
- 5) 預計下午4:30回程

名額：12位

費用：\$160 對象：本中心護老者

報名方法：即日起護老者致電中心登記，活動將會進行抽籤。成功中籤者將於4月15日透過whatsapp獲取活動確認通知。

查詢：曾姑娘(Mei)

除了照顧者，
我還是我嗎？
讓大海整理一下思緒



長洲小釜山

參觀百年天后廟



行程須知

- 1) 請自備充足食水、乾糧，及穿著適合服裝及運動鞋
- 2) 路程約2.5-3小時，路線需行長斜路及有樓梯
- 3) 不建議患有心臟病，呼吸道、膝關節疾病及服用利尿丸會員參加
- 4) 參加者須行動自如，衡量個人身體狀況，並需填寫活動健康聲明。
- 5) 活動當天如早上6時或之後懸掛3號風球或以上、紅/黑色暴雨訊號，活動會改期或取消

護老者活動



「同行同撈」



Me time鬆一鬆：

科學實驗室



做個實驗~

好玩~

又放鬆一下~

日期：2026年5月5日（星期二）

活動時間：下午2:00 - 4:00

地點：香港科學館

*集合地點及時間:

下午2:00 尖東/尖沙咀港鐵站P出口*

對象：20位本中心護老者及中心會員

費用：\$40

報名方法：4月2日(四)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

參與多個關於
氣壓的實驗
活動，包括
冷水自動沸騰和
吹不漲的氣球等



「早知早甜」



肩膊輕鬆冇煩惱



日期：2026年5月11日（星期一）

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心逸趣坊

費用：全免

對象：20位本中心護老者及會員

內容：簡介肩部的護理方法，
示範肩部運動，並找出肩周炎
高危患者以便提供適當的跟進。

講者：衛生署外展隊護士

報名方法：4月2日(四)起

護老者優先在中心應用程式、致電或
親臨中心報名，名額有限，額滿即止

查詢：黃姑娘



護老桌遊工作坊 -手眼協調訓練

日期：2026年5月27日（星期三）

時間：上午10:30 - 中午12:00

地點：中心逸趣坊

費用：\$10

內容：學習手眼協調訓練的桌上遊戲
(超級犀牛、籤籤入扣)，
並了解有關認知障礙症對長者日常
生活的影響及相關訓練。



對象：10位本中心護老者及會員

報名方法：5月7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

中心講座及活動

手工樂園

難度：★

織織復織織



圖片只供參考

日期：2026年4月30日（星期四）

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

內容：運用毛冷去編織頸巾，織出暖暖愛心，送人自用也適宜。

對象：8位本中心會員

義工導師：會員 夏秀貞女士

費用：\$30（包括毛冷1個及1對織針）

報名方法：4月2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



難度：★★★

高貴的玫瑰花

圖片只供參考

日期：2026年5月28日（星期四）

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

內容：運用絲網去製作花朵，造出家居小擺設。

對象：8位本中心會員

義工導師：會員 李綺梅女士

費用：\$20

報名方法：5月7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



健康我做主（健康檢測）

您的健康，我們的專業關懷



日期與時間



2026年4月28日（星期二）及
2026年5月26日（星期二）
上午9:45 - 10:45



地點與對象



地點：中心逸雅聚
對象：16 - 20位本中心會員



檢測內容（由義工協助）



- 身高、體重、BMI
- 血壓測量
- 血含氧量檢測
- Inbody身體成份分析儀（全面數據分析）



報名與查詢



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

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 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4月2日(四)及 2026年5月7日(四) 【下午3:15 - 4:45】 三花:刊登6-7月家書	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\$212	
		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