



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6月-2026年7月

June 2026 to July 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

撰文：季櫻翹站娘

照亮彼此的生命：
談照顧中的「甜酸苦辣」



電子版《家書》

會員義務導師
鄭華先生題字

月，烽火連三
國破山河在，城春草木深。感時花濺淚，恨別鳥驚心。
抵萬金。

白頭搔更短，渾欲不勝簪。

在過去在個案工作中，遇上很多照顧的故事，深刻體會到居家照顧並非一項簡單的任務，而是一場交織著「甜、酸、苦、辣」的生命旅程，每一種都是家人間最深的情感連結。

「甜」：兩代人的守護

對長者而言，甜是晚年有至親陪伴的安心；對照顧者來說，甜是看見長者吃得好、睡得香的欣慰。當長者拍拍照顧者的手，那份流動在空氣中的信任與愛，就是生命中最純粹的甘甜。

「酸」：時光流逝的感傷

看著身體衰老、功能不如以往，長者心中難免有酸楚；伴侶和子女看著日漸蒼老的背影，也有說不出的心酸。這份酸，源於對彼此的不捨。我們學習接受變老是自然規律，在淚光中學會擁抱當下的每一刻。

「苦」：生活重心的傾斜

長期的體力操勞與壓力，是照顧者肩膀上的重擔；而對長者來說，不願成為家人負擔的內疚感，也是一種心苦。當辛苦積累成疲憊，請記得彼此體諒。這份苦，若能分擔，重量就會減輕一半。

「辣」：溝通中的火花

生活在一起，難免有意見不合、脾氣火辣的時刻。有些長者有自己的堅持，伴侶和子女也有自己的標準，碰撞出的火花有時會燙傷彼此。但換個角度看，這些火花也是生命力的表現，提醒我們要學習更溫柔地說話，在摩擦中找到相處的新節奏。

這場名為「照顧」的人生饗宴，滋味豐富。長者們，請接受這份愛，您的平安就是親人最大的福氣；照顧者們，也請愛護自己，您的健康是家庭穩定的基石。

照顧路上，我們並不孤單。當您感到苦澀或辛辣時，中心隨時歡迎大家來坐坐。讓我們一起品味生活的甜酸，共度風雨，守護這份最珍貴的親情。

每月主題

六月艾香飄： 艾草錘DIY

日期：2026年6月4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：王姑娘 及 黃姑娘

內容：六月炎夏至，養生正當時！本月例會特別準備了實用的「夏日健康小貼士」講座，現場更會帶大家親手製作散發天然清香的「艾草槌」。



晚年斷捨離

日期：2026年7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：盧先生(BALL)

內容：由救世軍油麻地長者社區服務中心(長者支援服務隊)社工講解囤積行為背後的心理原因，學習整理家居的實用方法，提升居家安全與生活質素，協助長者建立健康的生活環境。



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
 8 八號或以上風球	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：6月：4,11,18日

7月：2,9,16,23,30日

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

熱唱金曲真OK (星期三)

日期：2026年6月：3、10、17、24日

2026年7月：8、15、22、29日

時間：下午1:00-3:00

名額：10人

熱唱金曲好OK (星期六)

日期：2026年6月：6、13、20、27日

2026年7月：4、11、18、25日

時間：上午9:30-中午12:30

名額：15人

齊唱粵曲OK讚 (星期五)

日期：2026年6月：5、12、26日

2026年7月：3、10、17、24、31日

時間：下午1:30-5:00

名額：8人

必需親臨中心報名

收費：\$100 (兩個月) 對象：本中心會員 地點：中心逸賢坊

報名安排：5月27日起(報名6-7月) 7月29日起(報名8-9月)親臨中心繳費報名,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)

手機諮詢站



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。

📅 日期：2026年6月9日 (星期二)
2026年7月14日 (星期二)

🕒 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

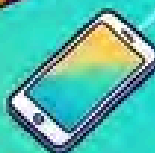
👤 查詢：陸姑娘(Cary)

📝 備註：每人只可報名一節，每節時限為15分鐘

✦ 悠逸軒歡樂送! ✦ 10部二手智能手機



👤 名額：10位



☆☆☆ 抽獎資格 ☆☆☆

所有曾參與「數碼耆兵-長者進階數碼培訓計劃」
或「長者數碼外展計劃」的長者義工

💰 費用：全免



報名抽籤：👉👉👉👉 + 📱 限由中心會員手機應用程式登記

*即日起至 6月8日 (一) 中午12時截止報名。

*抽籤結果 6月9日 (二) 下午前Whatsapp通知。

*中籤者需於 6月9日 至 6月30日 親臨領取，否則名額取消並順延。

26-27年度 (第二季)7-9月 「學動·無限耆」 進修計劃

報名詳情

舊生優先報名日:

2026年6月22-23日(星期一及二)

時間: 上午9:45 - 下午5:30

中午12:00-下午2:00暫停報名

中籤報名日:

2026年6月25日(星期四)

時間: 上午9:45 - 下午5:30

公開報名日(餘額):

2026年6月26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)

入籤日期:6月1日(一)至6月17日(三)

公佈抽籤結果:6月24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(6月26日)上午09:45開始接受報名。

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。

SQS 服務質素標準



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: 服務單位 / 機構實施有效的職員招聘、簽訂職員合約、發展、訓練、評估、調派及紀律處分守則。

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



6月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
6月15日	6月16日	6月17日	6月18日
	長進開始入籤 9:00 太極拳結式班-國方對出-T 10:45 口琴學堂班-A-T 11:00 口琴進修班-A-T 11:00 體適能初階班-YA, YB-T 11:30 體適能進修班-官渡-T 12:00 手語交流班-TB-編(完)-B 12:30 體適能進修班-A-B 1:00 體適能進修班-T 1:30 體適能進修班-T	9:00 綜合太極班-YA, YB-TB 10:00 樂齡電腦班-A-B 11:15 印家學堂班-A-B 11:30 樂齡科技大講堂-YA, YB 11:30 活力舞舞班-官渡-B 12:00 樂齡編舞班-由黃麗珍指導(TB)-A-T 1:45 我的生活微電影-B-T 4:00 法文入門班-A-T	9:00 八段錦與太極拳班-官渡-B 10:00 數學學堂班(暫停) 10:30 編, 及其舞-編編-B 11:00 編舞教室A-官渡-T 11:30 體適能進修班(暫停) 12:30 編舞教室B-官渡-T 1:00 樂齡全職真OK-B 2:00 體適能進修班-官渡-B(完) 2:00 走進國際世界-A-B 3:00 嘉福道設計班-YAYB-A(完)
6月22日	6月23日	6月24日	6月25日
	9:00 體適能-YA, YB 10:00 太極拳結式班-國方對出-B(完) 10:45 口琴學堂班-A-B(完) 11:00 口琴進修班-A-B(完) 12:00 體適能初階班-YA, YB-B(完) 12:30 體適能進修班-A-官渡-B(完) 1:00 體適能進修班-A-T(完) 1:30 體適能進修班-T 1:30 體適能進修班-T	9:00 綜合太極班-YA, YB-TB 10:00 樂齡編舞班-評估-B 10:00 樂齡編舞班-A-B(完) 11:15 印家學堂班-A-B 11:30 活力舞舞班-官渡-B 12:00 樂齡編舞班-黃麗珍指導-A 1:45 我的生活微電影-B-B 4:00 法文入門班(暫停)	9:00 八段錦與太極拳班-官渡-B 10:00 數學學堂班-YAYB-B(完) 11:00 編舞教室A-官渡-B(完) 11:30 體適能進修班-YAYB-B(完) 12:30 編舞教室B-官渡-B(完) 1:00 樂齡全職真OK-B 2:00 走進國際世界-A-B 3:00 嘉福道設計班-YAYB-A(完)
6月29日	6月30日	7月1日	7月2日
	9:00 體適能-YA, YB 10:00 太極拳結式班-國方對出-A 11:00 口琴學堂班-A-B 11:00 口琴進修班-A-B 12:00 體適能初階班-YA, YB-B 12:30 體適能進修班-A-官渡-B 1:00 體適能進修班-A-T 1:30 體適能進修班-T 1:30 體適能進修班-T	9:00 綜合太極班-YA, YB-TB 10:00 樂齡編舞班-評估-B 10:00 樂齡編舞班-A-B(完) 11:15 印家學堂班-A-B 11:30 活力舞舞班-官渡-B 12:00 樂齡編舞班-黃麗珍指導-A 1:45 我的生活微電影-B-B 4:00 法文入門班-A-B(完)	9:00 八段錦與太極拳班-官渡-B 10:00 數學學堂班-YAYB-B 11:00 編舞教室A-官渡-B 11:30 體適能進修班-YAYB-B 12:30 編舞教室B-官渡-B 1:00 樂齡全職真OK-B 2:00 走進國際世界-A-B 3:00 嘉福道設計班-YAYB-A
7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
	9:00 體適能-YA, YB 10:00 太極拳結式班-國方對出-A 11:00 口琴學堂班-A-B 11:00 口琴進修班-A-B 12:00 體適能初階班-YA, YB-B 12:30 體適能進修班-A-官渡-B 1:00 體適能進修班-A-T 1:30 體適能進修班-T 1:30 體適能進修班-T	9:00 綜合太極班-YA, YB-TB 10:00 樂齡編舞班-評估-B 10:00 樂齡編舞班-A-B(完) 11:15 印家學堂班-A-B 11:30 活力舞舞班-官渡-B 12:00 樂齡編舞班-黃麗珍指導-A 1:45 我的生活微電影-B-B 4:00 法文入門班-A-B(完)	9:00 八段錦與太極拳班-官渡-B 10:00 數學學堂班-YAYB-B 11:00 編舞教室A-官渡-B 11:30 體適能進修班-YAYB-B 12:30 編舞教室B-官渡-B 1:00 樂齡全職真OK-B 2:00 走進國際世界-A-B 3:00 嘉福道設計班-YAYB-A
7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
	9:00 體適能-YA, YB 10:00 太極拳結式班-國方對出-A 11:00 口琴學堂班-A-B 11:00 口琴進修班-A-B 12:00 體適能初階班-YA, YB-B 12:30 體適能進修班-A-官渡-B 1:00 體適能進修班-A-T 1:30 體適能進修班-T 1:30 體適能進修班-T	9:00 綜合太極班-YA, YB-TB 10:00 樂齡編舞班-評估-B 10:00 樂齡編舞班-A-B(完) 11:15 印家學堂班-A-B 11:30 活力舞舞班-官渡-B 12:00 樂齡編舞班-黃麗珍指導-A 1:45 我的生活微電影-B-B 4:00 法文入門班-A-B(完)	9:00 八段錦與太極拳班-官渡-B 10:00 數學學堂班-YAYB-B 11:00 編舞教室A-官渡-B 11:30 體適能進修班-YAYB-B 12:30 編舞教室B-官渡-B 1:00 樂齡全職真OK-B 2:00 走進國際世界-A-B 3:00 嘉福道設計班-YAYB-A
7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
	9:00 體適能-YA, YB 10:00 太極拳結式班-國方對出-A 11:00 口琴學堂班-A-B 11:00 口琴進修班-A-B 12:00 體適能初階班-YA, YB-B 12:30 體適能進修班-A-官渡-B 1:00 體適能進修班-A-T 1:30 體適能進修班-T 1:30 體適能進修班-T	9:00 綜合太極班-YA, YB-TB 10:00 樂齡編舞班-評估-B 10:00 樂齡編舞班-A-B(完) 11:15 印家學堂班-A-B 11:30 活力舞舞班-官渡-B 12:00 樂齡編舞班-黃麗珍指導-A 1:45 我的生活微電影-B-B 4:00 法文入門班-A-B(完)	9:00 八段錦與太極拳班-官渡-B 10:00 數學學堂班-YAYB-B 11:00 編舞教室A-官渡-B 11:30 體適能進修班-YAYB-B 12:30 編舞教室B-官渡-B 1:00 樂齡全職真OK-B 2:00 走進國際世界-A-B 3:00 嘉福道設計班-YAYB-A
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
	9:00 體適能-YA, YB 10:00 太極拳結式班-國方對出-A 11:00 口琴學堂班-A-B 11:00 口琴進修班-A-B 12:00 體適能初階班-YA, YB-B 12:30 體適能進修班-A-官渡-B 1:00 體適能進修班-A-T 1:30 體適能進修班-T 1:30 體適能進修班-T	9:00 綜合太極班-YA, YB-TB 10:00 樂齡編舞班-評估-B 10:00 樂齡編舞班-A-B(完) 11:15 印家學堂班-A-B 11:30 活力舞舞班-官渡-B 12:00 樂齡編舞班-黃麗珍指導-A 1:45 我的生活微電影-B-B 4:00 法文入門班-A-B(完)	9:00 八段錦與太極拳班-官渡-B 10:00 數學學堂班-YAYB-B 11:00 編舞教室A-官渡-B 11:30 體適能進修班-YAYB-B 12:30 編舞教室B-官渡-B 1:00 樂齡全職真OK-B 2:00 走進國際世界-A-B 3:00 嘉福道設計班-YAYB-A

長進開始入籤

長進截止入籤

優先報名日

優先報名日

公布抽籤結果

香港特別行政區成立紀念日
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
4 十九 9:00 聯合大掃除-資源-Y 10:00 智慧路路步-4-8(高) 10:00 玩轉「棋盤」-YAYB-1 10:00 互動體驗運動體驗-0 11:00 生活樂陶坊-資源6樓-7 11:00 課程類- 遊戲Y11-YA, YB-7 2:15 中華書法班初級(暫停) 2:15 粵語書法初級(暫停) 2:30 粵語書法班初級-中華書法班中心-8 3:15 圖書資源培訓-0 6月主題: 艾香飄: 艾草錘DIY 	5 芒種 9:45 粵語班 (暫停) 11:00 粵語班初級-中國語-YA, YB-8 1:00 粵語班初級-4-8 1:30 粵語粵音基礎-8 2:00 粵語班初級-YAYB-7 3:00 粵語班初級-YAYB-7 4:00 圖書資源人 (20年7-8月)-YA, YB	6 廿一 9:30 玩轉「棋」, 遊戲-A-1 9:30 熱場遊戲好歌-8
11 廿六 9:00 聯合大掃除-資源-Y 9:30 智慧路路步 評估-8 10:00 玩轉「棋盤」-YAYB-2 10:00 互動體驗運動體驗-0 11:00 生活樂陶坊-資源6樓-8(高) 11:00 課程類- 遊戲Y11-YA, YB-8(高) 2:15 中華書法班初級-A-7 2:15 粵語書法班初級-A-7 3:30 「趣」與共舞-桌上遊戲-8	12 廿七 9:30 粵語班-YA, YB 9:45 粵語班-A-8 11:00 粵語班初級:中國語-YA, YB-8(高) 1:00 粵語班初級-A-8 1:30 粵語粵音基礎-8 2:00 粵語班初級-YAYB-8(高) 3:00 粵語班初級-YAYB-8(高) 4:00 圖書資源人 (20年7-8月)-YA, YB	13 廿八 9:30 玩轉「棋」, 遊戲-A-2 9:30 熱場遊戲好歌-8
18 初三 10:00 互動體驗運動體驗-0 10:00 玩轉「棋盤」-YAYB-3 2:15 中華書法班初級-A-8(高) 2:15 中華書法班初級-A-8(高) 2:30 「趣」與共舞-粵語-8	端午節假期中心暫停開放 所有活動暫停 端午佳節 	
25 十一 10:00 玩轉「棋盤」-YAYB-4 2:00 手工學藝: 中國傳統A, B 2:30 繪圖-「型」-A 中籤報名日 	26 十二 9:30 粵語班-YA, YB 9:45 粵語班-A-10(高) 1:00 粵語班初級-A-7 1:30 粵語粵音基礎-8 公開報名日 	27 十三 9:30 粵語人 (20年7-8月) 粵語班-A, B 9:30 熱場遊戲好歌-8
3 十八 9:30 智慧路路步-8-8 10:00 玩轉棋盤-YAYB-5 10:00 歡迎來訪團-A-1 10:00 互動體驗運動體驗-0 3:15 圖書資源培訓-0	9 十九 11:00 粵語班初級-A-8(高) 1:30 粵語粵音基礎-8 4:00 圖書資源人 (20年7-8月)-YA, YB	4 二十 9:30 熱場遊戲好歌-8 10:00 聯合大掃除-YAYB-6(高) 地方升班團-1

7月活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
25 十月	30 十月	30 十月	1 十月
	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 「星」不閃閃聖誕派對-A 03:30 「星」友共舞-粵語-A	09:30 粵語班-YA, YB 09:45 粵語班-YA, YB 10:00 粵語班-YA, YB 10:15 粵語班-YA, YB 10:30 粵語班-YA, YB 10:45 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:15 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 11:45 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:15 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 12:45 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:15 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 13:45 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB	香港特別行政區成立紀念日 中心暫停開放 所有活動暫停
1 十一月	6 十一月	7 十一月	8 十一月
	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 大橋學堂式班-園方外空地-1 10:30 「星」友共舞-粵語-A 10:45 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:15 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 11:45 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:15 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 12:45 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:15 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 13:45 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 粵語班-YA, YB 10:30 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 粵語班-YA, YB 10:30 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB
12 十一月	13 十一月	14 十一月	15 十一月
	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 大橋學堂式班-園方外空地-2 10:30 粵語班-YA, YB 10:45 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:15 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 11:45 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:15 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 12:45 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:15 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 13:45 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 粵語班-YA, YB 10:30 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 粵語班-YA, YB 10:30 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB
19 十一月	20 十一月	21 十一月	22 十一月
	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 大橋學堂式班-園方外空地-3 10:30 粵語班-YA, YB 10:45 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:15 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 11:45 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:15 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 12:45 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:15 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 13:45 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 粵語班-YA, YB 10:30 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 粵語班-YA, YB 10:30 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB
26 十一月	27 十一月	28 十一月	29 十一月
	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 大橋學堂式班-園方外空地-4 10:30 粵語班-YA, YB 10:45 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:15 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 11:45 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:15 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 12:45 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:15 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 13:45 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 粵語班-YA, YB 10:30 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB	09:30 粵語班-YA, YB 10:00 粵語班-YA, YB 10:30 粵語班-YA, YB 11:00 粵語班-YA, YB 11:30 粵語班-YA, YB 12:00 粵語班-YA, YB 12:30 粵語班-YA, YB 13:00 粵語班-YA, YB 13:30 粵語班-YA, YB 14:00 粵語班-YA, YB

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 十八 9:30 健智健踏步-A-2 10:00 玩轉地球-YA, YB-3 10:00 互動體感運動體驗-B 3:15 毛筆書法初階-B		3 十九 9:30 樂動閣-YA, YB 1:30 評語粵語欣賞-B 4:00 歡樂遊藝人 (28年7-8月) YA, YB		4 二十 9:30 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B	
7月主題: 晚年斷捨離 下午2:00中心逸趣坊					
9 廿五 9:30 綜合太極班-資源-1 9:30 健智健踏步-A-4 10:00 玩轉地球-YA, YB-5 10:00 歡樂合體舞-A-1 10:00 互動體感運動體驗-B 2:00 茶話會材料展覽-欣悅 2:15 毛筆書法初階-A-1 2:30 「腦」友共舞-桌上遊戲-B 2:30 給自己一個書畫的理由-吳少惠 3:45 毛筆書法初階-A-1		10 廿六 9:30 粵曲班-A-1 9:30 樂動閣-YA, YB 1:30 評語粵語欣賞-B 2:00 Skulale初班-YA, YB-1 3:00 Skulale高班-YA, YB-1 4:00 歡樂遊藝人 (28年7-8月) YA, YB		11 廿七 9:30 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B	
16 初三 9:30 綜合太極班-資源-3 9:30 健智健踏步-A-6 10:00 歡樂合體舞-A-2 10:00 互動體感運動體驗-B 10:00 玩轉地球-YA, YB-7 2:15 毛筆書法初階-A-2 2:30 茶話會-桌上遊戲-YA, YB 2:30 「腦」友共舞-風箏-B 2:30 給自己一個書畫的理由-吳少惠-2 3:45 毛筆書法初階-A-2		17 初四 9:30 粵曲班-A-2 9:30 樂動閣-YA, YB 11:00 健身舞蹈:中國舞-YA, YB-1 1:30 評語粵語欣賞-B 2:00 Skulale初班-YA, YB-2 3:00 Skulale高班-YA, YB-2 4:00 歡樂遊藝人 (28年7-8月) YA, YB		18 初五 9:30 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B	
23 大暑 9:30 綜合太極班-資源-5 9:30 健智健踏步-A-8 10:00 互動體感運動體驗-B 10:00 歡樂合體舞 (暫停) 10:00 玩轉地球-YA, YB-8 (完) 2:15 毛筆書法初階-A-3 2:30 給自己一個書畫的理由-吳少惠-3 3:45 毛筆書法初階-A-3		24 十一 9:30 粵曲班-A-3 9:30 樂動閣-YA, YB 11:00 健身舞蹈:中國舞-YA, YB-2 1:30 評語粵語欣賞-B 2:00 Skulale初班-YA, YB-3 3:00 Skulale高班-YA, YB-3 4:00 歡樂遊藝人 (28年7-8月) YA, YB		25 十二 9:30 聯誼會好歌-B 9:30 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B	
30 十七 9:30 綜合太極班-資源-7 9:30 健智健踏步-A-10 10:00 互動體感運動體驗-B 10:00 歡樂合體舞 (暫停) 2:00 聯誼會好歌-B 2:15 毛筆書法初階-A-4 2:30 給自己一個書畫的理由-吳少惠-4 3:45 毛筆書法初階-A-4		31 十八 9:30 粵曲班-A-4 9:30 樂動閣-YA, YB 11:00 健身舞蹈:中國舞-YA, YB-3 1:30 評語粵語欣賞-B 2:00 Skulale初班-YA, YB-4 3:00 Skulale高班-YA, YB-4 4:00 歡樂遊藝人 (28年7-8月) YA, YB		1 十九 9:30 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B 10:00 聯誼會好歌-B	

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



退休資源閣

毋忘愛

FORGET THEE NOT

合辦

退休三寶講座



退休後擔心收入減少？儲蓄搵搵緊？

年金、安老按揭、保單逆投，
邊款先啱自己？

財務資源

日期：2026年7月16日（星期四）

時間：下午2:30 - 4:00

地點：悠逸軒附屬中心

費用：免費

對象：35位本中心護老者、駿薈及中心會員

內容：由香港按揭證券有限公司代表介紹香港三大退休理財產品，
了解如何將現有資產轉化為穩定的終身收入，
以應對退休生活開支，並及早為自己規劃退休生活

報名方法：6月4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



揮舞堂鼓展風姿

堂鼓體驗工作坊

社會性資源

日期：2026年〔6月17、24〕

〔7月8、15、22、29〕逢星期三

時間：中午12:00-1:00

地點：中心逸趣坊

對象：中心會員

內容：由經驗導師藉傳統堂鼓配以中式經典名曲演奏，編曲節拍
簡易，適合有興趣體驗堂鼓的新手。

名額：10位

費用：\$320（共6節）

報名：即日起到中心報名繳費，名額有限，先到先得。

聯絡：社工 曾姑娘（Mei）

備註：中心已為參加者準備堂鼓及鼓棍



退休資源閣

健康資源

慧眼識食： 精明選、健康吃！

日期：2026年6月17日（三）

時間：下午3：30-5：00

地點：主中心

名額：30人

對象：中心會員

報名：即日起中心應用程式報名，名額有限，先到先得。

費用：全免

內容：中心邀請到「嘉美鷄」創辦人親臨中心，用幾十年的「擇善堅持」，傳授各位老友記一雙「慧眼」，教你輕鬆認清無激素的健康好食材，為自己和家人的健康把關！

查詢：31494123 王姑娘 (Sam)



動力資源

「打造我的樂活人生」 一對一教練對談

由社工運用教練學和你進行一對一面談，陪伴你厘清價值觀、發掘潛能，並共同制定專屬於你的退休人生計劃書。

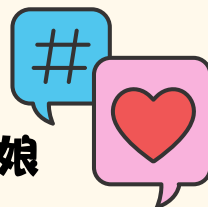


對象：- 55歲至69歲的中心會員
- 或退休5年內的中心會員

地點：主中心

費用：全免

查詢：31494123 王姑娘



社會性資源

「舞」林高手



日期：2026年8月6日至10月8日（逢星期四）

（20/8和1/10暫停上課）

時間：下午2：30-3：45

地點：附屬中心

導師：李佩茵老師

名額：10-12人

（中國舞專業，多年演出和教學經驗）

對象：中心會員

報名：即日起親臨中心報名，名額有限，先到先得。

費用：\$360/8堂

內容：學習中國古典舞的呼吸、身段和舞段，並進行軟開度拉伸的課堂練習。

查詢：31494123 王姑娘 (Sam)



社會性資源

「聲」級大師



日期：2026年7月7日至7月28日（逢星期二）

時間：上午11：00-12：00

地點：附屬中心

導師：馬詠桃老師

名額：6-8人

（聲樂專業，具備多年教學經驗）

對象：中心會員

報名：即日起親臨中心報名，名額有限，先到先得。

費用：\$360/4堂

內容：學習聲樂技巧如姿勢、呼吸、發聲、共鳴、咬字、音準、拍子等，亦會個別指導學員如何演繹歌曲。

查詢：31494123 王姑娘 (Sam)





樂動科技大本營

此活動由 **EQUINIX** 全力贊助!

地點: 附屬中心 (尖沙咀九龍公園徑1號裕華國際大廈401室)

名額: 100人

對象: 中心會員

報名: 即日起親臨中心/致電報名, 先到先得。

費用: 全免

內容: 想用科技做運動, 又能保持健康嗎? 中心引入銀齡樂科技, 為你提供量身訂造的智能運動計劃。本計劃共分兩階段, 透過「**測試日**」及「**樂動閣**」, 幫助參加者了解自己的身體狀況並培養運動習慣, 仲設有獎勵機制。齊來動一動, 玩科技, 享健康!

查詢: 31494123 王姑娘 (Sam)

測試日

日期: 2026年5月26日 (星期二) / 6月2日 (星期二)

(2個日期可選其一參加)

時間: 下午13:00-14:30 / 下午14:30-16:00

(2個時段可選, 任揀一節參加, 每節90分鐘)

內容: 1. 邀請體適能教練到場, 講解銀齡樂測試的動作原理, 示範運動訓練動作, 並分享健康益處。

2. 由Equinix義工協助完成測試, 作初步評估。

樂動閣

日期: 2026年6月8日至2026年12月7日

時間: 上午9:30-10:30 (每逢星期一和星期五)

內容: 1. 完成測試後, 可每週在指定時間內到中心, 使用 iPad 自行進行運動訓練。平台會記錄每次運動數據, 方便參加者了解進度與成效。

2. 中心每月定期邀請教練, 提供動作指導及姿勢糾正。

獎勵機制: 1. 累計參與 25 次 → 獎勵 抗拒帶, 鼓勵持續鍛煉與肌力訓練。

2. 累計參與 40 次 → 獎勵 運動禮包, 作為半年勤奮參與的肯定。

科技『智』友營



日期：2026年6月6日至6月20日（逢星期六）

時間：上午9：30-11：30

地點：主中心

名額：24人

（分為A, B組，任選其一參加，每組12人）

對象：中心會員

報名：即日起**中心應用程式**入籤，成功中籤者將於**5月29號**透過**WHATSAPP**獲取活動確認通知。

費用：全免

內容：科技不分年齡！IVE 學生將走入社區，用最簡單、最實用的方式，教各位長者玩轉最新 AI 科技。

查詢：31494123 王姑娘 (SAM)

A組	6月6日	6月13日	6月20日
9: 30-10: 30	使用AI查詢健康指南	防騙數碼教室	如何使用vpn
10: 30-11: 30	AI趣味創作	AI記憶時光機	防止 AI詐騙技巧工作坊

B組	6月6日	6月13日	6月20日
9: 30-10: 30	剪映基本技巧教學	Grok教室	智選網購·守護消費
10: 30-11: 30	Memories with AI	AI 創意工作坊	防通訊軟體詐騙技巧

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6-7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

6月

6月3日(三) 上午10:30-11:30
6月18日(四) 下午2:30-3:30
6月29日(一) 上午10:30-11:30

7月

7月6日(一) 上午10:30-11:30
7月16日(四) 下午2:30-3:30
7月22日(三) 上午10:30-11:30



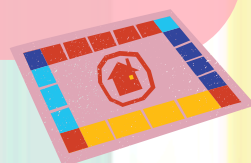
桌上遊戲 新興運動環節

6月

6月11日(四) 下午2:30-3:30
6月22日(一) 上午10:30-11:30

7月

7月9日(四) 下午2:30-3:30
7月29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

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

伴「腦」 「護」航服務



THE HONG KONG
POLYTECHNIC UNIVERSITY
香港理工大學

康復治療科學系
Department of Rehabilitation Sciences

健智踏踏步



長者跌倒的情況十分普遍，患有認知障礙症的長者
跌倒風險更高。及早預防長者跌倒對長者十分重要！

香港理工大學康復治療系的研究人員設計了一個適合
認知障礙症長者的踏步訓練，以改善認知障礙長者的
平衡力和認知能力，進而減低跌倒風險。

日期：6月30日，

7月2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30日，

8月4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27日，

9月1, 3, 8, 10, 15, 17日 (逢星期二及四，共24節)

時間：上午9:30 - 下午1:00 (此時段內其中30分鐘)

地點：本中心逸賢坊

內容：由物理治療師與長者進行一對一的踏步訓練

對象：6位 懷疑有認知障礙或早期認知障礙症長者，
並能獨立步行十米(無需助行器)

費用：全免

報名：即日起致電中心登記

查詢：張姑娘



備註

長者完成整個踏步訓練及測試後，
可獲得\$400津貼

踏步訓練前後會與長者共進行2次
體能和認知評估
(包括認知功能、平衡力及整體活動能力)

訓練前評估：6月9日(二) 或 6月11日(四)

上午9:30-下午2:00 (其中1.5小時)

訓練後評估：9月24日(四) 或 9月29日(二)

上午9:30-下午2:00 (其中1.5小時)



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

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

手工製作
手肌邏輯訓練

6月份:炎炎夏日好多FUN

日期: 2026年6月2、16、23、30日
(逢星期二) (6月9日暫停一堂)

內容: 夏日運動會、Jam下非洲鼓、
七巧拼趣樂、兒時玩意齊齊玩

名額: 10位

費用: \$200 (共4節)

7月份: 夏日祭

日期: 2026年7月7、14、21、28日
(逢星期二)

內容: 齊齊撈金魚、Jam下非洲鼓、
夏之彩繪、龍鳳茶樓

名額: 10位

費用: \$200 (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)





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！

晚晴規劃安心又放心 — 了解持久授權書 及 平安紙



有無擔心過假如日後一旦患上認知障礙症或喪失精神行為能力時，可以點做？有咩法律文件可以保障自己？

有無好好規劃過自己離世後的財產安排？
平安紙有無法律要求？

日期：2026年6月24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：30位本中心護老者及會員

內容：由律師講解持久授權書及平安紙。從持久授權書及財務安排，及早為自己及家人規劃預設照顧計劃

報名方法：6月4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：張姑娘



相聚一「刻」

日期：2026年6月25日（星期四）

活動時間：下午2:30-4:30

地點：中心逸趣坊

名額：10-12位（本中心護老者）

費用：\$88（活動結束後參加者可帶走篆刻所需之工具，以及每人兩個篆刻製成品）

報名日期&方法：*6月4日起親身前往中心接待處報名繳費
名額有限，先到先得，不設留位。

如有查詢請致電中心電話：31494123 陸姑娘

「同行同揆」



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 



給自己一個畫畫的理由

藉[油畫]厚重的肌理與色彩，釋放生活積壓的焦慮、疲勞與無力感。

「同行同揸」 

日期：2026年07月9、16、23、30日(星期四)

活動時間：下午2:30-3:30

地點：Crafty Corner Studio

(長沙灣紗廠工業大廈5期3樓D53室)

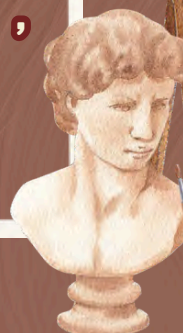
名額：8位

費用：\$290 (4節)

對象：本中心護老者

報名方法：即日親臨中心報名繳費，名額有限，額滿即止。

查詢：曾姑娘(Mei)





以「輪」相伴，「樂」活向前

輪樂人

簡介會暨單車理論課

時間：
上午**9:30-12:30**

對象：護老者
(歡迎任何年齡人士參與)



6月27日
簡介會

- 簡介輪樂人活動斑念
- 由單車義工講解單車種類；
- 認識踩單車的條件及注意事項；
- 踩單車的裝備及安全守則；

費用：全免

地點：附屬中心
尖沙咀九龍公園徑1號
裕華國際大廈**401室**

名額：
愛民中心**-15人**
悠逸軒**-15人**



單車館導賞一天遊

對象：
輪樂人或曾出席**6月27日**簡介會之護老者

活動時間：上午**9:00** - 下午**4:30**
(上午**9:00**柯士甸站集合)

7月25日
單車館導賞

費用：**\$200**(包旅遊巴接送)

行程：
上午-於康城社區會堂進行單車館簡介(待定)；
中午-遊覽將軍澳跨灣大橋；
下午-參觀香港單車館及單車公園
午膳：鄰近酒家享用風味粵菜

參加辦法：即日起致電或到中心登記
愛民中心-27158677 (楊姑娘)
悠逸軒-31494123 (曾姑娘)

二 新生必須出席6月27日理論課
方可參與日後的單車活動

10月
單車能力評估



護老者活動



「同行同揸」

米香豆香粽子香

日期：2026年6月9日（星期二）

時間：下午2:00 - 4:00

地點：中心逸趣坊

費用：\$80

對象：12位本中心護老者

內容：由民生協進會義務經驗廚師教授製作2隻米香瑤柱鹹肉粽

備註：時間所限，可即場品嚐粽子，但自己包的粽子需自行帶走煮熟)

報名方法：即日親臨中心報名繳費，名額有限，額滿即止。

查詢：曾姑娘(Mei)



「早知早甜」



「肌」不可失健康講座



日期：2026年6月29日（星期一）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心逸趣坊

費用：全免

對象：35位本中心護老者及會員

內容：講解肌少症的成因、
對健康影響及預防方法

講者：長者安居協會姑娘

報名方法：6月4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：季姑娘

《茶記百科》展覽

日期：2026年7月9日（星期四）

集合時間及地點：下午1:45分 啟德地鐵站C出口集合

活動時間：下午2:00-下午5:00

名額及對象：20位本中心護老者

費用：\$68（包含展覽導賞以及享用甜品）



活動行程：啟德地鐵站集合，一同到GATE33藝文館
參觀《茶記百科》展覽，重溫舊式茶餐廳風貌、本土
歷史與昔日情懷。參觀過後齊齊嘖糖水，閒聊聚舊，
重拾香港地道集體回憶。

報名日期&方法：

6月4日起親身前往中心接待處報名繳費*

名額有限，先到先得，不設留位。

*如有查詢請致電中心電話：31494123 陸姑娘

「同行同揸」



護老者活動

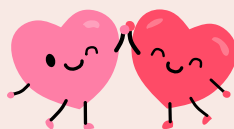


「同行同撻」



護老者齊齊「郁」

日期：2026年7月8日（星期三）
時間：上午10:00 - 11:00
地點：中心逸趣坊、逸雅聚
費用：全免
對象：15位本中心護老者及會員
內容：物理治療師帶領大家進行健體運動，推廣做運動的益處，讓照顧者齊齊「郁」，減減壓。



報名方法：6月4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：季姑娘
合辦：活力國際專業護理有限公司

「早知早甜」



快樂人生:擁有健康 明亮的眼睛



日期：2026年7月20日（星期一）
時間：上午10:30 - 11:30
地點：中心逸賢坊
費用：全免
對象：20位本中心護老者及會員
內容：簡介長者常見眼睛的毛病，如：老花、眼乾、淚溢、異物入眼、眼挑針、紅眼症等，教授正當處理方法。

講者：衛生署外展隊護士
報名方法：7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

「同行同撻」



低糖雪花酥工作坊暨自癒卡體驗



日期：2026年7月22日（星期三）
時間：上午9:45 - 11:30
地點：中心逸趣坊
費用：\$85

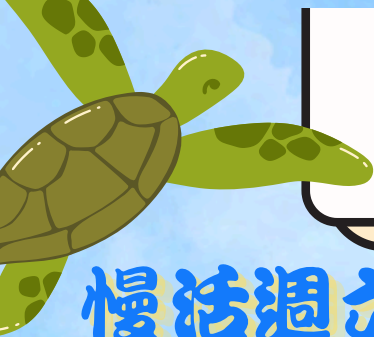
對象：12位本中心護老者

內容：由經驗導師教授製作綠茶、朱古力及牛奶味低糖雪花酥，享受甜甜滋味，尋找生活小確幸。

報名方法：7月2日(四)起親臨中心報名繳費，名額有限，額滿即止。
查詢：曾姑娘(Mei)

三種口味：綠茶 | 巧克力 | 牛奶





護耆活動

「同行同撻」

慢活週末：Ukulele 快樂彈唱體驗營

日期：2026年7月25日（六）

地點：附屬中心

內容：

- 1小時極速解鎖夏威夷小結他
- 輕輕鬆鬆掌握超好玩彈奏技巧
- 全場大合奏、一齊自彈自唱最Hit流行金曲！

超值體驗價：HK\$10

搶位攻略：

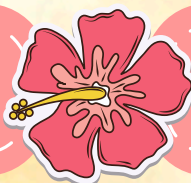
- 7月2日起快閃到中心報名兼繳費。
- 名額超有限，手快有手慢無！
- 貼心備註：
- 現場免費借用 Ukulele 試玩。
- 歡迎帶埋你嘅私人愛琴一齊開心 Jam 歌！

查詢：查詢：社工 曾姑娘(Mei)



護

第一場



第二場

時間：下午2:00-3:00

人數：50人

時間：下午3:30-4:30

人數：50人



中心講座及活動

手工樂園

難度：★

幸運手繩4.0

日期：2026年6月25日 (星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

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

對象：8位本中心會員

費用：\$20

圖片只供參考

報名方法：6月4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：★★

織織復織織2.0

日期：2026年7月30日 (星期四)

時間：下午2:00-4:00

地點：中心逸賢坊

內容：運用毛冷去編織小領巾，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：7月2日(四)起到中心接待處繳費報名，名額有限，額滿即止。

備註：適合有編織經驗的人士參加。

查詢：黃姑娘



圖片只供參考



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



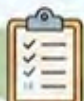
2026年6月30日(星期二) 及
2026年7月28日(星期二)
上午9:45 - 10:45



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)



報名及查詢



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 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6月4日(四)及 2026年7月2日(四) 【下午3:15 - 4:45】 三花: 2026年6月30日(二) 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\$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