



「12月7日投票日，記得行使公民權利！」

為響應 2025 年立法會換屆選舉，博愛醫院長者日間護理中心（深水埗）將於選舉當日——2025 年 12 月 7 日（星期日）——特別開放，讓選民可安心安排家中須照顧的長者暫託中心，前往投票站履行公民責任。

服務詳情如下：

地址：博愛醫院長者日間護理中心（深水埗）

深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖

開放時間：上午 8:00 至下午 6:00

暫託時數：約 1 小時（可按實際需要彈性調整）

收費：全免

* 由於中心可容納人數上限為 14 人，建議當日先致電中心查詢剩餘名額，以確保安排妥善。
查詢熱線：3514 6197



人事變動

新同事入職！

大家好，我是新活動助理馬姑娘。我個性開朗、有熱情且認真負責，樂於嘗試新事物與團隊合作！很開心能夠和大家成為同事，希望合作愉快！



榮休感言！

感謝鑽姐十多年來為中心盡心服務，讓中心保持整潔明亮，而且深受會員愛戴。如今，她將於十二月光榮退休，開啟人生新篇章，祝福她未來的日子身體健康、生活愉快，享受悠閒時光。



「12月7日投票日，記得行使公民權利！」



博愛醫院
郭興坤長者鄰舍中心

2025 年 12 月份
中心通訊

中心電話：35146402 WhatsApp：54893923
中心地址：深水埗海麗邨海麗商場地下22號舖
中心網址：<https://khk.pokoi.org.hk/>
中心電郵：khkic1@pokoi.org.hk
開放時間：星期一至六上午8:30至下午6:00
中心主管：余康淇 通訊編製：張可雯 印刷數量：350份

掃一掃 QR
即到中心網頁



社會福利署資助服務
Rehabilitation Services by the Social Welfare Department

各位老友記：

重要通知：中心訊息發佈安排改動

由於 WhatsApp 自上月起對廣播訊息功能收取費用，本中心暫時停止使用 WhatsApp 發佈公眾訊息。

受影響的範圍包括但不限於：

- 每月中心通訊
- 活動宣傳
- 中心通告
- 突發通知

為確保會員仍能獲取最新資訊，請掃描二維碼（QR Code）或點擊網頁連結，直接瀏覽中心官方網頁。

二維碼（QR Code）將張貼於中心櫃檯及刊登在中心通訊首頁；

網頁連結則會顯示於中心 WhatsApp 帳戶簡介內。



立即掃描 QR Code，

隨時掌握最新消息！



此外，博愛醫院將於 2025 年 11 月 29 日（星期六）舉行全港賣旗日，是次活動所籌得善款，將用作本院屬下 11 間兒童及家庭服務中心、王木豐紀念長者健康支援及進修中心、美孚荔灣街坊會梁之潛伉儷長者健康支援及進修中心。

提醒各位老友記，為確保能夠直接通知大家相關中心資訊，會員請留意以下中心來電號碼：

【35146224】【35146402】【35146214】【35146071】。最後，大家如個人資料有變，記得通知我們更改資料。每次中心安排禮物送贈時都只會按當時的有效會員數量及捐贈者意願作編配，所以大家有責任更新中心資料。



~約定你~

下次例會日期：2025 年 12 月 31 日（星期三）上午九時三十分
地點：海麗邨博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心



「12月7日投票日，記得行使公民權利！」



博愛醫院郭興坤長者鄰舍中心

電話：3514 6402
WhatsApp：5489 3923
地址：深水埗海麗邨海麗商場地下 22 號舖

傳真：3514 6408
網址：khk.pokoi.org.hk
開放時間：星期一至六 上午 8:30-下午 6:00

12月份中心通訊

詢問處收費時間：上午 8:30-1:00 及 下午 2:00-4:30

(每月最後一天收費時間：上午 8:30-1:00 及 下午 2:00-4:00)



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

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1 10:00-12:00 粵曲 1 班 2:30-3:30 「靜觀瑜癒」關懷探訪	2 8:50-5:00 護老田園樂 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:30 魔力橋體驗班 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 硬地滾球班【新】	3 10:00-11:00 運動體適能伸展班 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 12:00-1:00 『跔』然自得 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 2:30-4:00 至 smart 電子樂滿 FUN 4:00-5:00 身心舒暢普拉提	4 9:30-10:30 圓拳班 10:00-11:30 克朗棋體驗班 2:00-3:30 心·寧插花 2 班 2:30-4:30 聖誕飲品造型蠟燭工作坊 	5 10:00-12:00 粵曲 2 班 9:30-11:45 耆望未來：立法會選舉知多啲講座 2:30-3:30 快樂椅子舞 2:30-4:00 手機 - AI 教學 4:00-5:00 U3A 瑜伽樂	6	
8 10:00-12:00 粵曲 1 班	9 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 硬地滾球班 4:00-5:00 方型踏步體驗班	10 10:00-11:00 運動體適能伸展班 10:00-11:30 環保袋·燙出彩 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 12:00-1:00 『跔』然自得 2:15-3:00 湯水保「老」 4:00-5:00 身心舒暢普拉提	11 9:30-10:30 圓拳班 9:30-10:00 護老運動帶操 10:00-11:00 12 月奶粉服務 10:30-4:30 「深」度探索之旅-中華文化故宮篇 2:00-3:30 心·寧插花 2 班 2:30-4:30 護老聖誕花環工作坊	12 10:00-12:00 粵曲 2 班 10:00-11:00 常務大使 10:00-12:00 輪椅檢查維修站 2:00-4:00 輪椅檢查聚一聚 2:30-3:30 快樂椅子舞 4:00-5:00 U3A 瑜伽樂 	13 9:30-11:30 「意·思」電影院 第 3 季 9:30-12:00 耆義力量義工探訪	
15 9:30-4:30 愛心一線通 9:00-11:00 耆義聖誕花環吊飾 11:15-12:45 聖誕環環相扣 4:00-5:00 『跔』然自得 	16 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-4:30 愛心一線通 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:00 健康與飲食迷思講座 11:00-12:30 長者歌唱進修班 2:30-3:30 硬地滾球班 4:00-5:00 方型踏步體驗班	17 10:00-11:00 運動體適能伸展班 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:00-4:00 休閒樂聚圖書館 4:00-5:00 身心舒暢普拉提 	18 10:00-11:00 護老聖誕花藝 10:00-11:00 冬至暖心聚 11:30-12:30 耆義聖誕花藝 2:00-3:30 心·寧插花 2 班 2:30-4:00 長者身心激活小組	19 10:00-11:30 體驗靜觀 (下) 10:00-11:30 陪你·聖誕花藝工作坊 2:30-4:00 水·星 2:30-3:30 快樂椅子舞 4:00-5:00 U3A 瑜伽樂	20 10:00-12:00 耆義攻防箭 2:30-4:30 聖誕金曲齊歡唱 	
22 9:30-10:30 快「樂」健康操 1 班 10:45-11:45 快「樂」健康操 2 班 2:30-4:00 長者身心激活小組 	23 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班 10:00-11:45 布年曆 2:30-3:30 硬地滾球班 2:30-3:15 新知舊雨第 3 季	24 10:00-11:00 運動體適能伸展班 10:00-11:30 暫託鬆一鬆 2:30-3:45 冬滋潤手霜	25 	26 	27	
29 2:30-4:00 長者身心激活小組 4:00-5:00 『跔』然自得	30 9:15-9:45 晨早運動樂 9:30-10:45 健體舞班【補】 2:30-3:30 硬地滾球班【補】	31 <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 9:30 中心例會 </div>	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="font-size: small;"> 掃一掃 即刻去網站睇睇 </div> <div style="margin-left: 20px; text-align: center;"> <div style="background-color: yellow; padding: 2px;">【魔力橋借用】(2 副)</div> 每星期二、四 <下午 2:00-4:00> 每月第一及最後 1 個星期二 額外設有新手場，有義工指導 </div> </div> 			 <div style="font-size: small; text-align: center;"> 有問題？掃一掃 即刻 WhatsApp 我地 </div>



【活動注意事項】

紅色暴雨、黑色暴雨及3號颱風或以上警告訊號懸掛時，活動/報名/抽籤/換領將會取消或延期，如有疑問可向中心職員查詢

【所有活動均須持有有效的會員証才可取籌、換領、報名及抽籤】

活動內容及報名時間表

【2025立法會換屆選舉知多啲網上問答遊戲】

日期及時間	內容	參加方法	得獎結果
12月1日(一)上午8:30 至 12月7日(日)下午5:00	會員完成有關2025立法會換屆選舉資訊網上問答遊戲，於網上填妥會員號碼，並答對所有問題，即有抽獎機會。 【每位會員只可作答一次】 **活動結束後將會抽出50位幸運兒獲得福袋乙份**	掃描以下二維碼 	12月12日(五) 上午 於中心公佈 得獎者名單

抽籤活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午9:00收取會員証，上午9:30進行抽籤】【下午1:45收取會員証，下午2:15進行抽籤】

所有抽籤活動的剩餘名額將於完成抽籤後以先到先得的方式進行報名！

【抽籤安排】：1人1會員証1抽籤機會，不設夫婦籌，會員如代他人抽籤，本人不可參加抽籤。

【外傭只可為其僱主代為抽籤，而由外傭代抽的會員不可同時代別人抽籤】

【唱名安排】：職員會大聲唱出中籤者姓名，如抽出的會員証於唱名3次仍無人回應，即視同放棄名額並安排將會員証放回抽籤筒重抽。

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會代其放入抽籤筒內進行抽籤。

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
1	至smart電子樂滿FUN	12月3日(五)	下午2:30-4:00	禮堂	由義工帶領參加者一同遊玩電子體感遊戲機及smart fit，訓練腦筋鍛煉體力。	會員	12人	免費	11月26日(三)下午	馮先生
2	湯水保「老」	12月10日(三)	下午2:15-3:00	開心閣	湯水材料：羊肚菌、松茸菇、螺頭、雪耳、鯪魚翅、腰果、紅棗、南北杏、紅蘿蔔、瘦肉 【注意：參加活動者需自備有蓋湯壺及取回家後盡早飲用】	會員	27人	\$8	12月9日(二)下午	馮先生
3	冬滋潤手霜	12月24日(三)	下午2:30-3:45	開心閣	導師教授用天然材料製作潤手霜，特別適合長者因年齡增長而變得較乾燥或敏感的肌膚。	會員	10人	免費	12月5日(五)上午	張姑娘
4	冬至暖心聚	12月18日(四)	上午10:00-11:00	禮堂	大航展翅高飛慈善基金主席、博愛總理陳燕萍女士到訪中心與老友記聚首一堂，歡渡冬至，為會員送上暖心禮物。 【活動日期、時間有可能按實際情況更改，屆時將會另行通知，如有任何爭議中心保留最終決定權】	會員	60人	免費	12月12日(五)上午	張姑娘
5	室內V-Health振健樂(12月)	整個12月份 上午9:00 - 下午5:00 (上午8:30-9:00及下午1:00 - 2:00暫停派發電子咭及籌號)	逢星期 一、三、五	中心 大堂	透過站立V-Health負重運動機改善長者的平衡力，提升肌肉功能。 * 會員需在指定時間使用，並在櫃台取V-Health智能卡，每天限用1次，每次20分鐘，使用前請留意注意事項 * 不适宜使用人士： 1) 孕婦 2) 使用心臟起搏器或正使用電子醫療設備人士 3) 惡性腫瘤或癌症患者 4) 急性骨骼系統的感染患者	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	
						會員	9位		11月29日(六)下午	
						長青組	2位		聯絡韓姑娘	
						會員	9位		11月29日(六)下午	
6	室內V-Health振健樂(2026年1月)	整個2026年1月份 上午9:00 - 下午5:00 (上午8:30-9:00及下午1:00 - 2:00暫停派發電子咭及籌號)	逢星期 一、三、五	中心 大堂	透過站立V-Health負重運動機改善長者的平衡力，提升肌肉功能。 * 會員需在指定時間使用，並在櫃台取V-Health智能卡，每天限用1次，每次20分鐘，使用前請留意注意事項 * 不适宜使用人士： 1) 孕婦 2) 使用心臟起搏器或正使用電子醫療設備人士 3) 惡性腫瘤或癌症患者 4) 急性骨骼系統的感染患者	長青組	2位	免費	聯絡韓姑娘	
						會員	9位		12月29日(一)下午	
						長青組	2位		聯絡韓姑娘	
						會員	9位		12月29日(一)下午	

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

抽籤活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午9:00收取會員証，上午9:30進行抽籤】【下午1:45收取會員証，下午2:15進行抽籤】
所有抽籤活動的**剩餘名額**將於完成抽籤後以**先到先得**的方式進行報名！

【抽籤安排】：1人1會員証1抽籤機會，不設夫婦籌，會員如代他人抽籤，本人不可參加抽籤。

【外傭只可為其僱主代為抽籤，而由外傭代抽的會員不可同時代別人抽籤】

【唱名安排】：職員會大聲唱出中籤者姓名，如抽出的會員証於唱名3次仍無人回應，即視同放棄名額並安排將會員証放回抽籤筒重抽。

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會代其放入抽籤筒內進行抽籤。

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	抽籤日期	負責同事
7	快「樂」健康操(一)班	12月22日(一)	上午 9:30-10:30	禮堂	由導師帶領下參加者跟隨音樂做健康操，配合音樂節奏做運動，能讓長者更自然地控制呼吸與動作，有助提升心肺耐力。 【只可報其中一個時段】	會員	18人	免費	12月9日(二) 上午	張姑娘
	快「樂」健康操(二)班		上午 10:45-11:45				18人			

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
8	晨早運動樂	12月2、9、16、23、30日(二)	上午 9:15-9:45	中心大堂	義工會在每個星期二早上帶領會員進行不同類型的簡單運動，達至身心健康。	會員	即場參加，額滿即止			馮先生
9	「深」動單車樂	恆常活動	整個12月	開心閣外單車機	1. 透過室內健身單車有助強化下肢肌肉，預防跌倒與提升平衡力 2. 樂齡健身單車屏幕的模擬戶外騎行路線，提升運動的趣味性	會員	不限	免費	辦公時間登記(先到先得)	張姑娘
10	魔力橋體驗班	12月2日(二)	上午 10:00-11:30	開心閣	教授如何玩魔力橋，介紹魔力橋的玩法及規則，有助腦筋靈活。 【新手優先】	會員	8人	免費	11月27日(四) 上午	張姑娘
11	克朗棋體驗班	12月4日(四)	上午 10:00-11:30	開心閣	認識克朗棋玩法和規則，手指彈射棋子的動作能訓練手眼協調。	會員	12人	免費	11月29日(六) 上午	張姑娘
12	聖誕金曲齊歡唱	12月20日(六)	下午 2:30-4:30	禮堂	由長者歌唱進修班師生為參加者獻唱金曲同賀聖誕，並安排幸運大抽獎。	會員	60人	免費	12月3日(三) 下午	張姑娘
13	耆望未來：立法會選舉知多啲講座	12月5日(五)	上午 9:30-10:30	開心閣	以互動形式宣傳2025立法會換屆選舉資訊，藉以提升公民意識及鼓勵服務使用者參與當日投票。 【只可報其中一個時段】	會員	20人	免費	12月2日(二) 上午	張姑娘
			上午 10:45-11:45				20人			
14	新知舊雨第3季	12月23日(二)	下午 2:30-3:15	開心閣	安排資深會員擔任義工，與新會員一同透過競技遊戲認識中心。	會員	20人	免費	12月4日(四) 上午	張姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【會員活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
15	環保袋·燙出彩	12月10日 (三)	上午 10:00-11:30	博學堂	利用平板電腦設計圖案，創作屬於自己獨一無二的環保袋，發揮自己的創意。	會員	6人	免費	12月3日(三) 上午	張姑娘
16	水·星	12月19日 (五)	上午 2:30-4:00	開心閣	導師教授以水拓畫方式製作聖誕節氣氛的星星燈飾，完成後為家中加添聖誕氣氛。	會員	10人	\$10	12月5日(五) 下午	張姑娘
17	聖誕環環相扣	12月15日 (一)	上午 11:15-12:45	開心閣	在義工協助下製作充滿聖誕氣氛環掛飾，完成後為家中加添聖誕氣氛。 備註：活動需要處理精細的動作，如串珠及運用鉗子等。	會員	8人	\$10	12月4日(四) 下午	張姑娘
18	布年曆	12月23日 (二)	上午 10:00-11:45	開心閣	導師教授以噴灑顏料方式製作布藝年曆，參加者各自製作出獨一無二的布年曆，發揮自己的創意力。	會員	10人	\$10	12月8日(一) 上午	張姑娘
19	「意·思」 電影院第3季	12月13日 (六)	上午 9:30-11:30	禮堂	本月播放電影【哪吒之魔童鬧海】 2025年上映的中國奇幻喜劇動畫電影。主角以中國傳統神話人物哪吒為原型，講述了哪吒及敖丙經歷「天劫」之後，歷經重重困難並與敵對勢力相抗爭的故事。	會員	30位	免費	即場參加 額滿即止	張姑娘

【長青組活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
20	運動體適能 伸展班	12月3、 10、17、 24日 (三)	上午 10:00-11:00	禮堂	導師教授體適能運動，包括有氧舞、伸展、徒手增肌訓練及平衡力訓練，讓參加者做多方面體能運動，改善身體機能。	長青組	10位	\$30	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		11月28日(五) 下午	
21	手機 - AI教學	12月5日 (五)	下午 2:30-4:00	開心閣	由樂善堂「友智識」長者數碼共融計劃課程的導師教授基本的人工智能(AI)教學，學習如何運用人工智能(AI)，搜尋不同的資料，提高對AI科技的認識。	長青組	10位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		12月1日(一) 下午	
22	準備退休系列 (二)： 健康與飲食迷 思講座	12月16日 (二)	上午 10:00-11:00	開心閣	由衛生署職員向參加者講解正確的飲食概念及解釋常見的飲食謬誤；以改善個人的飲食習慣及健康。	長青組	15位	免費	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		12月11日(四) 下午	
23	K-KOP 舞蹈團	2026年 1月7、14、 21、28日 (三)	下午 2:00-3:30	禮堂	由舞蹈導師教授K-KOP舞蹈，配合音樂，學習K-POP舞步，讓參加者透過不同舞步，增強記憶力及增強心肺功能，並讓身心放鬆，	長青組	14位	\$50	聯絡韓姑娘	韓姑娘
						會員	剩餘名額		12月30日(二) 下午	

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【認知障礙症支援活動】

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
24	認知障礙症簡易檢測	請聯絡中心預約		面談室	會員如擔心自己及身邊的人有記憶問題，可於中心進行認知障礙症簡易檢測，如有需要會作進一步轉介。	有需要之人士	5人	免費	請聯絡中心預約	鄭先生

【護老者/有需要護老者活動】

!!如有為長者提供個人護理/生活/情緒上的支援，歡迎登記成為護老者/ 有需要的護老者!!
登記成為護老者請出示以下文件： 1) 身份證 2) 照顧者或被照顧者其中一方的有效住址證明!!

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事														
25	暫託鬆一鬆	12月3、10、17、24日 (逢三)	上午 10:00-11:30	開心閣	讓有需要護老者有一個專屬自己的時間，同時讓被照顧的長者在活動中得到健體、社交和康樂的時刻。	有需要護老者的被照顧者	8人	免費	聯絡楊姑娘	楊姑娘														
26	聖誕飲品造型蠟燭工作坊	12月4日 (四)	下午 2:30-4:30	開心閣	透過聖誕飲品造型蠟燭製作，讓參加者專注當下，放鬆心情，提升精神健康。	有需要護老者	10人	免費	聯絡楊姑娘															
27	護老聖誕花環工作坊	12月11日 (四)	下午 2:30-4:30	開心閣	透過聖誕花環製作，讓護老者得以有一個康樂放鬆的時刻，以舒緩照顧壓力。	有需要護老者	10人	免費	聯絡楊姑娘															
28	休閒樂聚圖書館	12月3、17日 (三)	下午 2:00-4:00	開心閣	新一年度主題為「分享喜閱·書出健康」，我們搜羅不同以「健康」為題的書籍，讓您讀出健康體魄！湯水、食療、中醫穴位、運動等，每次可免費借閱兩本。 【活動無須報名，即場入座】	有需要護老者、護老者及會員	不限	免費	無須報名，即場參加	楊姑娘														
29	陪你·聖誕花藝工作坊	12月19日 (五)	上午 10:00-11:30	禮堂	透過共同製作聖誕花藝，促進照顧者和被照顧者的互動和合作，建立聖誕的快樂回憶和提升正面關係。	有需要護老者和被照顧者	8對	免費	聯絡楊姑娘															
30	護老運動帶操	12月11日 (四)	上午 9:30-10:00	開心閣	與奶粉公司合作，為參加者提供運動帶操，提升護老者相關知識，與被照顧者一同進行運動，讓長者強健肌肉及增強體力。	護老者	15人	免費	11月27日(四)下午	王姑娘														
31	12月奶粉服務 (怡保康, 加營素)	12月11日 (四)	上午 10:00-11:00	開心閣	由雅培公司的職員到中心以優惠價銷售低糖加營素/活力加營素/怡保康 <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <thead> <tr> <th>種類</th> <th>售價 (罐)</th> <th>貨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>金裝加營素 900 克</td> <td>\$200</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>低糖加營素 850 克</td> <td>\$207</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>活力加營素 850 克</td> <td>\$228</td> <td>36</td> </tr> <tr> <td>怡保康 850 克</td> <td>\$230</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table> <p>每位會員每款奶粉最多限買4罐。 (購買時請出示有效護老者或會員證)</p>	種類	售價 (罐)	貨量	金裝加營素 900 克	\$200	60	低糖加營素 850 克	\$207	60	活力加營素 850 克	\$228	36	怡保康 850 克	\$230	48	護老者、有需要護老者及會員	詳見內容	於 12月1日(一)上午可致電或親臨預約 截止登記 12月10日(三)下午4:30	王姑娘
種類	售價 (罐)	貨量																						
金裝加營素 900 克	\$200	60																						
低糖加營素 850 克	\$207	60																						
活力加營素 850 克	\$228	36																						
怡保康 850 克	\$230	48																						

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】

先到先得報名活動

所有活動或將進行拍攝或錄影，
中心有權使用活動照片或錄像用作本院或中心推廣或刊登刊物之用。

【上午】上午8:30直接取票；【下午】下午2:15直接取票

【取票安排】：1人1票，夫婦/會員代取亦必須重新排隊方可。

【外傭只可為其僱主取票，而由外傭代取的會員不可同時代別人取票】

【友善安排】：於報名日期因覆診或入院未能取票，只需預先出示醫生證明或覆診紙，職員會完成現場會員之取票/後備後為其取票或填寫後備

【逾時安排】：免費活動參加者如逾時10分鐘，將會由後備即場補上。

【護老者/有需要護老者活動】

!!如有為長者提供個人護理/生活/情緒上的支援，歡迎登記成為護老者/ 有需要的護老者!!
登記成為護老者請出示以下文件：1) 身份證 2) 照顧者或被照顧者其中一方的有效住址證明!!

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名日期	負責同事
32	體驗靜觀 (下)	12月19日 (五)	上午 10:00-11:30	開心閣	由衛生署職員帶領參加者進行靜觀體驗，學習練習靜觀時如何將覺察力帶到身體，從而安定心神及學習如何把靜觀融入日常生活和建立練習靜觀的習慣，藉此，讓護老者減輕壓力。	護老者、被照顧者	15名	免費	12月6日 (六) 上午	王姑娘
						有需要護老者	剩餘名額		12月10日 (三) 上午	
33	輪椅檢查維修站 (12月)	12月12日 (五)	上午 10:00-12:00	博學堂	由義工為護老者提供簡單的輪椅檢查及維修，從而減低護老者的照顧壓力。	護老者	4人	免費	與王姑娘聯絡	
34	護老聖誕花藝	12月18日 (四)	上午 10:00-11:00	博學堂	透過與同路人一起體驗插花的樂趣，減少護老者的照顧壓力及增加他們的支援網絡。	護老者	9人	免費	12月12日 (五) 下午	王姑娘

【義工活動】

義工報名方式由親臨中心報名改為透過網上連結報名，
義工可於下方掃描二維碼 (QR-Code) 細閱報名流程及進行報名，如有疑問，可向王姑娘查詢。

項目	活動	活動日期	活動時間	地點	活動內容	對象	名額	費用	報名二維碼	負責同事
35	耆義攻防箭	12月20日 (六)	上午 10:00-12:00	禮堂	義工透過新興運動-攻防箭體驗，學習新的技能，促進自我了解。	義工	15人	\$20		王姑娘
36	耆義聖誕花環吊飾	12月15日 (一)	上午 9:00-12:45	開心閣	透過活動於上午9:00-11:00學習製作聖誕花環吊飾的技巧，其後於上午11:15-12:45參與相關義工服務，協助中心的長者製作吊飾。 備註：是次活動需要處理精細的動作，如串珠及運用鉗子等。	義工	8人	免費		
37	耆義聖誕花藝	12月18日 (四)	上午 11:30-12:30	博學堂	讓義工藉此體驗插花的樂趣，從中學習插花的知識及增進彼此的交流。	義工	9人	免費		
38	天台農樂 - 南涌半天生態團	2026年 1月6日 (二)	下午 9:45-3:00	南涌生態園	由綠樂會職員帶領參加者參觀南涌生態園，並介紹漿果植物對生態的重要性，讓參加者加深對自然生態的認識及保育的重要。 ** 備註： 1) 上午9:45到中心集合，一同乘搭旅遊巴前往。 2) 下車後需步行約20分鐘路程，並較多時間步行參觀。 3) 活動不設午餐，不會經過餐廳及小食店，需自行帶備水及小食。	義工	10人	免費	與韓姑娘聯絡	王姑娘
						2025-2026年度天台農樂組員	9位			韓姑娘

【如有任何爭議，本中心保留最終決定權！】