



港九街坊婦女會曾許玉環樂齡鄰舍中心

中心地址：香港筲箕灣海晏街 38 號雁亭大廈一字樓

電話：2535 6512

傳真：2535 6513

辦公時間：星期一至五 08:30 – 17:30 星期六 08:30 – 13:00

星期日及公眾假期休息



職員：

樂齡資訊月刊 2025 年 1 月 20 日出版

中心主任	：陳美玲姑娘	認知障礙症支援社工	：侯麗敏姑娘	輔導社工	：嚴瑞麗姑娘
護老者社工	：李鳳微姑娘	有需要護老者社工	：陳瑜超先生	外展社工	：待聘
福利工作員	：方晉軒先生	二級工人	：張小梅女士	支援長者工作員	：羅婉瑩姑娘
兼職文書助理	：李德榮先生	兼職活動助理	：梁轉娣姑娘	半職活動助理	：李愛慧姑娘
兼職活動助理	：區燕玉姑娘				

最新消息



陳主任的話：

馬年即將來臨，新的一年祝大家馬年吉祥、萬事如意、平安幸福！告別過去，迎接嶄新的開始，寓意著新的一年策馬揚鞭，駿馬奔騰，帶來無窮的好運與希望。趁著農曆新年的到來，環顧四周，看看家中是否有不再需要的物品，趁機進行「斷捨離」，為家居帶來更多空間與清新氣息，讓好運有更多位置停留！

在此，衷心祝願大家馬年事事順心、生活幸福、龍馬精神！

- * 2026年2月17日（星期二，年初一）至2月19日（星期四，年初三），為農曆新年假期，本中心將暫停開放，並於2月20日（星期五，年初四）照常開放，請各會員及義工注意。
- * 有關活動安排的最新詳情，請留意中心網頁。
- * 因應農曆新年公眾假期，惜食堂熱餐服務將於2月17日（星期二，年初一）至2月20日（星期五，年初六）暫停，並於2月23日（星期一，年初七）恢復正常服務！
- * 外展社工林博琛先生於2月1日離職，特此通告。

活動報名安排

1. 會員可於**1月20日（星期二）**下午2時正起**親臨**中心報名。
2. 活動名額有限，報名以**抽籤**及**先到先得**為準則。



中心資訊專欄

活動抽籤安排

1. 活動入籤時段：

由2026年1月20日（二）下午2時正 至 1月24日（六）中午12時正

親身到中心報名，不設電話留位。

2. 活動抽籤日期：

2026年1月26日（一）上午10時正於中心公布抽籤結果，中籤名單將張貼於中心活動板及中心網站以供查閱。

3. 中籤繳費及領取活動票時段：

由2026年1月26日（一）下午2時正 至 1月29日（四）中午12時正

中籤會員自行到中心/中心網頁查閱中籤結果，並需到中心領取活動票及繳費。

4. 候補中籤繳費時段：

如中籤會員未能於指定時間內繳費及領取活動票，將視作自動放棄資格。中心職員將於2026年1月29日（星期四）下午2時正按後備次序致電候補會員，請候補會員依指示親臨中心領取活動票及繳費。

抽籤活動

① - ③ 項活動最多可報名參加2個

1

柿柿如意擺設

日期：2026年2月3日（星期二）

時間：下午2時正 至 4時正

地點：中心活動室

內容：製作新年擺設，與會員慶祝農曆新年，提升自我價值與幸福感

對象：中心會員或金齡貴族

名額：10人

費用：\$30

負責職員：嚴瑞麗姑娘



抽籤活動

① - ③ 項活動最多可報名參加 2個

2

全身高效爆汗運動操

- 日期：2026年2月3、10日及3月3、10、17、31日（逢星期二，共6節）
- 時間：上午11時正至12時正
- 地點：中心活動室
- 內容：搭配著音樂，進行俗稱HIIT高強度間歇運動，鍛練全身，有助維持身體健康
- 對象：中心會員及金齡貴族
- 名額：10人
- 費用：\$60
- 負責職員：侯麗敏姑娘
- 備註：1) 需身穿輕便舒適的運動衣及運動鞋。
2) 運動操需站立及消耗較多能量，
參加者需自行評估自身體能。



3

強身伸展運動班

- 日期：2026年2月5、26日及3月5、12、19、26日（逢星期四，共6節）
- 時間：下午3時正至4時正
- 地點：中心活動室
- 內容：由專業的運動教練教導，進行全身伸展運動，達致強身健體功效
- 對象：中心會員及金齡貴族
- 名額：10人
- 費用：\$120
- 負責職員：侯麗敏姑娘
- 備註：1. 需自備瑜珈墊和拉筋帶
2. 需身穿輕便舒適的運動衣及運動鞋



溫馨提示

樂齡鄰舍慶團年

- 日期：2026年1月28日(星期三)
- 時間：中午12時正
- 地點：翠湖皇宴
(鰂魚涌康山道2號康蘭居3樓301號鋪)
- 備註：參加者敬請攜票出席



名額已滿



特別活動：新年



新春燈謎猜猜猜

日期：2026年2月20日（星期五）（年初四）

時間：上午10時正 至 11時正（第一場）

下午2時正 至 3時正（第二場）

地點：本中心活動室

內容：鼓勵長者猜燈謎動動腦筋，藉此增添新年氣氛，並承傳文化

對象：中心會員或金齡會員

名額：20人/場

負責職員：陳美玲主任

備註：每位會員只可參加一場

4

5



參加者均可獲贈小禮物乙份



人日大派對



日期：2026年2月23日（星期一）（年初七）

時間：上午9時30分 至 10時正（第一場）

上午10時正 至 10時30分（第二場）

上午10時30分 至 11時正（第三場）

下午2時正 至 2時30分（第四場）

下午2時30分 至 3時正（第五場）

地點：本中心活動室

內容：1. 靚靚新年攝影場

2. 好玩攤位遊戲

對象：中心會員或金齡貴族

名額：30人/場

負責職員：侯麗敏姑娘

備註：每位會員只可參加一場

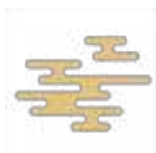
6

7

8

9

10



參加者均可獲贈新年禮物袋乙份

福 特別活動：新年 福

11

新春行大運

日期：2026年2月25日（星期三）

集合時間：上午9時正

集合地點：本中心活動室

內容：
1.車公廟行大運
2.於雲泉仙館享用齋宴
3.大埔林村祈福

對象：中心會員/金齡貴族/家屬

名額：116人

費用：
\$50(綜緩會員)
\$100(會員/金齡會員)
\$150(家屬)

負責職員：侯麗敏姑娘、陳瑜超先生

反應熱烈，加開一車

名額有限，先到先得

參加者均可獲贈幸運利是一封



12

新春魔力橋大比拼

日期：2026年2月26日（星期四）

時間：上午9時30分至11時30分

地點：本中心活動室

內容：為愛好智力運動的長者，提供平台，自我挑戰，拓展社交

對象：曾參加中心魔力橋練習場之會員

名額：24人

負責職員：陳瑜超先生



13

「新春飛鏢比賽」簡介會

日期：2026年2月13日（星期五）

時間：下午2時正至3時正

地點：本中心活動室

內容：
1.簡介飛鏢比賽規則
2.投擲飛鏢練習

對象：已報名參加新春飛鏢比賽的參加者

新春飛鏢比賽

日期：2026年2月27日（星期五）

時間：下午2時正至3時正

地點：本中心活動室

內容：體驗競賽樂趣並角逐名次，享受擲飛鏢的樂趣

對象：中心會員或金齡貴族

名額：16人

負責職員：陳瑜超先生

參加者必須先參加「新春飛鏢比賽簡介會」，方可參賽



中心活動

14 賽馬會樂載耆蹤社區長者支援計劃：

「樂載東區」續 FUN Day

日期：2026年1月31日（星期六）
集合時間：下午2時正
集合地點：中心活動室
活動時間：下午3時正至4時30分
活動地點：舍區 QUARRYSIDE (包車接送)
內容：1.新興運動體驗 2.香囊製作工作坊
3.互動遊戲攤位 4.計劃展覽
對象：中心會員或金齡貴族
名額：25人
負責職員：侯麗敏姑娘

參加者均獲贈禮物包乙份

由東華三院方樹泉長者地區中心主辦

“馬上有福”填色活動

日期：2026年2月9日至2月27日
（星期一至五）
時間：上午9時至11時/下午1時至4時
地點：中心客廳
內容：進行填色活動，歡度馬年
對象：中心會員或金齡貴族
名額：100人
負責職員：侯麗敏姑娘
備註：交回填色工作紙到中心，
可獲禮物一份。數量有限，送完即止



15 2月魔力橋練習場

日期：2026年2月7、14及21日
（逢星期六，共3場）
時間：上午9時30分至10時30分
地點：中心活動室
內容：1.練習魔力橋的玩法
2.享受魔力橋的樂趣
對象：中心會員(曾參加魔力橋班學員優先)
名額：20人
費用：\$10
負責職員：陳美玲主任



16 「長者好體魄、流感唔駛怕」講座

日期：2026年2月11日（星期三）
時間：上午9時30分至10時30分
地點：中心活動室
內容：1.認識流感的種類
2.了解正確的流感處理及預防方法
對象：中心會員或金齡貴族
名額：20人
負責職員：區燕玉姑娘



由培力康協辦

17 耆樂齊歡唱

日期：2026年2月24日（星期二）
時間：下午3時正至4時正
地點：中心活動室
內容：讓參加者大展歌喉，促進身心健康、
舒解壓力及拓展社交活動
對象：中心會員或金齡貴族
名額：40人
負責職員：羅婉瑩姑娘
備註：參加者須於2月6日或
之前提交自選歌曲名稱



18 彈力橡筋操班

日期：2026年2月6、13、27日及
3月6、13、20、27日
（逢星期五，共7節）
時間：上午9時正至10時正
地點：中心活動室
內容：透過彈力橡筋帶做運動，
刺激肌肉用力，輕鬆愉快做運動
對象：中心會員及金齡貴族
名額：20人
費用：\$70 (新學員將獲贈橡筋帶)
負責職員：陳美玲主任



班組課程

活力舞班

日期：2026年2月3日至3月17日
(逢星期二，共5堂)

時間：【初班】上午9時正至10時正 **19**
【中班】上午10時正至11時正 **20**

地點：中心活動室

內容：在悅耳的音樂下學習簡單的舞蹈，讓長者展現動感活力的一面

對象：中心會員或金齡貴族

名額：15人/班

費用：\$50

備註：需穿着輕便運動服裝，並自備水樽

專業導師：吳倩影女士

負責職員：陳美玲主任



21

集體舞中班

日期：2026年2月6日至3月27日
(逢星期五，共7堂)

時間：上午10時正至11時30分

地點：中心活動室

內容：教授長者排排舞/中國舞的基本技巧，讓參加者培養美感及鬆弛身心，強身健體的效果

對象：中心會員

名額：12人/班

費用：\$105

備註：需穿着輕便運動服裝，並自備水樽

專業導師：張月琴女士

負責職員：陳美玲主任



金齡貴族俱樂部

22

準備退休系列： 「健康與飲食迷思」講座

日期：2026年2月9日(星期一)

時間：下午2時正至3時正

地點：本中心活動室

內容：讓退休人士學習正確的飲食概念，達致身體健康

對象：金齡貴族或中心會員

名額：20人

負責職員：區燕玉姑娘

由衛生署協辦



23

科技新知

數碼諮詢站

日期：2026年2月6/13/27日(逢星期五)

時間：下午3時30分至4時正 /
下午4時正至4時30分

地點：中心活動室

內容：一對一解決手機疑難(每人一節30分鐘)

對象：中心會員或金齡貴族(首次參加優先)

名額：6人

負責職員：方晉軒先生



☀單身貴族專區

負責職員：嚴瑞麗姑娘

24

DIY皮夾馬年鎖匙扣

日期：2026年2月12日(星期四)

時間：下午2時正至3時正

地點：中心活動室

內容：製作馬年鎖匙扣，與獨居會員歡度農曆新年，增強凝聚力

對象：中心獨居會員

名額：10人

費用：\$20(包括材料)



食物營養考考你遊戲

中心誠意邀請各位照顧者參加我們的「食物營養考考你遊戲」！這是一個有趣而富教育意義的活動，旨在幫助您熟悉食物營養標籤，學習如何選擇更健康的食物，以更好地照顧自己及長者！

活動日期：2026年2月2日(星期一)至6日(星期五)

時間：上午9時至11時 / 下午2時至4時

對象：護老家族成員

地點：本中心大堂

名額：30人

參加方法：透過玩互動遊戲，了解食物成分及其對健康的影響，無論您是初學者還是有經驗的照顧者，我們都鼓勵您加入，共同提升對營養的認識。

完成即可獲得一份精美禮物！

備註：1.每位成員只可參與是次活動一次

2.禮物有限送完即止



25 「保護心臟：小中風，大危險」

講座

日期：2026年2月4日(星期三)

時間：上午9時正至10時正

地點：中心活動室

內容：認識「小中風」的症狀及預防方法，
以提升長者對小中風的危機意識

對象：護老家族成員

名額：20人

由美國雅培協辦



26

馬年發財小夜燈

日期：2026年2月10日(星期二)

時間：下午2時正至3時正

地點：中心活動室

內容：1.一起製作發財樹小夜燈，祝平安富貴
2.以手工活動共迎佳節，互相交流，
放鬆身心

對象：護老家族成員

名額：8人

費用：\$10



27

活力長者健康操

日期：2026年2月25日(星期三)

時間：上午10時正至11時正

地點：中心活動室

內容：1.學習九式運動，鍛鍊長者平衡力及身體各部份協調能力
2.鍛鍊心肺功能，培養運動的習慣

對象：護老家族成員

名額：12人



由衛生署協辦

◆伴樂一族專欄

(有需要護老者支援服務)

負責職員：陳瑜超先生

28

伴樂加油站（新年篇）

為被照顧長者提供暫托活動，讓伴樂一族的照顧者可暫時卸下照顧者的責任，為農曆新年到來作準備，減輕照顧者壓力。

日期：2026年2月5日及12日（星期四）

時間：上午10時正至11時正

地點：中心活動室

內容：1. 製作精美利是封
2. 製作精美揮春

對象：伴樂一族被照顧長者

名額：8人/節

費用：\$10/每節



與照顧者同行-(保安篇)

日期：2026年2月6、9、10、11及12日

時間：下午2時正至4時正

內容：提升前線保安員對「照顧者需要」的認識，並建立轉介/通報渠道，讓照顧者在社區得到支援

對象：住宅/商廈保安員

名額：15座大廈



義工專欄

「與照顧者同行」-(保安篇)

義工工作坊

日期：2026年2月5日（星期五）

時間：下午2時正至3時正

地點：本中心活動室

內容：1. 簡介向大廈保安員進行宣傳的流程
2. 準備探訪物資
3. 安排義工宣傳時間

對象：中心義工

名額：8人

負責職員：陳瑜超先生



美食兵團年度計劃茶聚

日期：2026年2月3日（星期二）

集合時間：上午11時正

集合地點：本中心活動室

內容：1. 品嚐點心
2. 回顧2025美食茶餐廳活動
3. 計劃2026美食茶餐廳活動

對象：美食兵團成員

名額：8人

負責職員：李鳳薇姑娘



腦友天地

負責職員：侯麗敏姑娘

29

耆樂馬上有福

日期：2026年2月4日（星期三）

時間：下午2時正至3時正

地點：中心活動室

內容：進行馬年節日導向活動和製作馬年主題的手工藝品，讓參加者寓訓練於遊戲，藉此延緩腦部退化

對象：懷疑或確診患有認知障礙症的長者及其照顧者

名額：8人

費用：\$10



護老專門店

負責職員：
方晉軒先生

奶粉公司	登記日期	購買日期	購買時間	定價
雀巢佳膳 (請到中心登記取票)	即日起 至 2月28日	3月18日 (星期三)	上午9時正 至 10時30分 (逾時不候)	佳膳益生 (400/800克) \$83/\$162 佳膳纖維(奶粉) (800克) \$162 佳膳適糖 (440/800克) \$115/\$205 佳膳蛋白補 (罐) \$89 佳膳餐拌粉 (盒) \$113 佳膳纖維樂 (250克) \$139
雀巢三花 (請到中心登記取票)	即日起 至 2月28日	3月4日 (星期三)		柏齡·健心三清高奶粉 (750克) \$95 高鈣·健骨奶粉 (800克) \$90 高鈣·活關節奶粉 (800克) \$95 三效·高鈣奶粉 (750克) \$105 益生健 (750克) \$95
倍力康 (請到中心登記取票)	即日起 至 1月31日	2月11日 (星期三)		全效均衡營養粉 (500克) \$88 蛋白樂蛋白質粉 (300克) \$108 倍速定 (500克) \$125
美國雅培 (請到中心登記取票)	即日起 至 1月31日	2月4日 (星期三)	上午10時正 至 11時正	金裝加營素 (900克) \$184 低糖加營素 (850克) \$190 活力加營素 (850克) \$223 怡保康 (850克) \$225

- ◆ 每位會員只限購買4罐奶粉
- ◆ 請帶備足夠零錢及環保購物袋
- ◆ 會員離開前，請點算清楚貨品及找續，如有錯漏，本中心一概不負責
- * 如有任何疑問，可於辦公時間致電2535 6512與方晉軒先生聯絡 *



義工團體集會及服務時間

服務名稱	日期	時間	內容	費用	負責職員
量血壓服務 (由健康兵團協助)	2月7及14日 (星期六)	上午9時正	提供免費量血壓服務	/	陳瑜超先生
眼明手快 (由智醒兵團協助)	2月5及12日 (星期四)	上午10時正	享受賓果遊戲的樂趣， 並贏取豐富獎品	每張\$4	陳美玲主任
銀鈴健樂團	2月休息				羅婉瑩姑娘 侯麗敏姑娘
義工會	2月11日 (星期三)	下午2時正	討論義工團體情況	/	陳美玲主任
會員代表委員會	逢1、3、5、7、9、11月進行				

督印人：陳美玲主任
印刷數量：300份

編輯職員：方晉軒先生
印刷日期：2026年1月20日 (免費贈閱)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
2 十五 9:00 ☉ 食物營養考考你遊戲 9:00 毛巾操 A班-5 10:00 忘憂鼓樂小組5 11:00 愛心午餐服務 13:30 自我健康管理小組8(完) 3:00 健康活力運動 中班-5	3 十六 9:00 活力舞 初班-1(新) 10:00 活力舞 中班-1(新) 11:00 全身高效爆汗運動操1 11:00 愛心午餐服務 11:00 美食兵團年度計劃茶聚 2:00 柿柿如意擺設	4 十七 9:00 ☉ 「保護心臟:小中風、大危險」講座 10:00 護老專門店：雅培 11:00 愛心午餐服務 2:00 ☆ 耆樂馬上有福 3:00 健康活力運動 初班-3	5 十八 9:00 毛巾操 B班-5 10:00 ◆ 伴樂加油站（新年篇） 10:00 眼明手快 11:00 愛心午餐服務 2:00 長者普通話班-4 2:00 「與照顧者同行-保安篇」工作坊 3:00 強身伸展運動班 -1 (新)	6 十九 9:00 彈力橡筋操班-1(新) 10:00 集體舞 中班-1(新) 11:00 愛心午餐服務 2:00 長者英語會話班-5 3:30 ▣ 數碼諮詢站 與照顧者同行-保安篇	7 二十 9:00 量血壓服務 9:30 2月魔力橋練習場 下午休息
9 廿二 9:00 “馬上有福”填色活動 9:00 毛巾操 A班-6 10:00 忘憂鼓樂小組6 11:00 愛心午餐服務 2:00 ♣ 準備退休系列：「健康與飲食迷思」講座 3:00 健康活力運動 中班-6(完) 與照顧者同行-保安篇	10 9:00 活力舞 初班-2 10:00 活力舞 中班-2 11:00 全身高效爆汗運動操2 12:00 愛心午餐服務 2:00 ☉ 馬年發財小夜燈 與照顧者同行-保安篇	11 廿四 9:00 護老專門店：倍力康 9:30 「長者好體魄、流感唔駛怕」講座 11:00 愛心午餐服務 2:00 義工會 2:30 職員會 與照顧者同行-保安篇	12 廿五 9:00 毛巾操 B班-6 10:00 ◆ 伴樂加油站（新年篇） 11:00 愛心午餐服務 2:00 長者普通話班-5 2:00 * DIY皮夾馬年鎖匙扣 與照顧者同行-保安篇	13 廿六 9:00 彈力橡筋操班-2 10:00 集體舞 中班-2 11:00 愛心午餐服務 2:00 長者英語會話班-6 2:00 「新春飛鏢比賽」簡介會 3:30 ▣ 數碼諮詢站 下午休息	14 廿七 9:00 量血壓服務 9:30 2月魔力橋練習場 下午休息
16 廿九 9:00 除夕大掃除 11:00 愛心午餐服務 2:00 新春活動準備	17 初一 公眾假期 (農曆年初一)	18 初二 公眾假期 (農曆年初二)	19 初三 公眾假期 (農曆年初三)	20 初四 10:00 新春燈謎猜猜猜 2:00 新春燈謎猜猜猜	21 初五 9:30 2月魔力橋練習場 下午休息
23 初七 9:30 人日大派對(第一場) 10:00 人日大派對(第二場) 10:30 人日大派對(第三場) 11:00 愛心午餐服務 2:00 人日大派對(第四場) 2:30 人日大派對(第五場)	24 初八 9:30 中心例會(社區會堂) 11:00 愛心午餐服務 2:00 「活動報名」 3:00 耆樂齊歡唱	25 初九 9:00 新春行大運 10:00 ☉ 活力長者健康操 11:00 愛心午餐服務 3:00 健康活力運動 初班-4(完)	26 初十 9:30 新春魔力橋大比拼 11:00 愛心午餐服務 2:00 長者普通話班-6 3:00 強身伸展運動班 -2	27 十一 9:00 彈力橡筋操班-3 10:00 集體舞 中班-3 11:00 愛心午餐服務 2:00 長者英語會話班-7 2:00 新春飛鏢比賽 3:30 ▣ 數碼諮詢站 下午休息	28 十二 9:00 職員會(年度檢討) 下午休息
2月 ★早晨包包 逢星期一至五 上午10時正至10時30分 ◆ 伴樂一族 ☆ 腦友天地 * 單身貴族 × 健康活力專區 ▣ 科技新知 ♣ 金齡天地 ☉ 護老家族					

2月份例會日期及時間：2月24日 上午9時30分
地點：愛秩序灣社區會堂