



元朗大會堂梁學樵夫人老人中心



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



2026 年 1 月至 3 月

會員制度

入會辦法

※年滿 60 歲或以上

(歡迎 55 歲-59 歲人士參加)

※相片 2 張

※身份證明文件正本或副本

※年費\$21

退會手續

請將會員証交回中心辦理即可，已繳會費恕不退還。

中心開放時間：

星期一至五

上午 8 時至下午 5 時

星期六

上午 8 時中午 12 時

星期日及公眾假期休息

午膳時間照常開放

如會員想透過智能手機接收中心最新資訊，請先在智能手機下載應用程式 WhatsApp，並在手機通訊錄中加入中心通訊電話號碼：

2445 2555。

地址：天水圍天耀邨天耀社區中心一字樓

電話：2445 2555

傳真：2445 2566

電郵：LHC@YLTH.ORG.HK

中心
網址



個案輔導服務



個案輔導服務是經由註冊社工透過面談或家訪進行，協助長者解決困難及滿足其需要。例如：情緒、人際關係、住屋、經濟、照顧服務……

遇疑難話我知，我們很願意聆聽您心聲！



長者長期護理服務

社會福利署「安老服務統一評估機制」及「資助長期護理服務中央輪候冊」，提供一站式的統一評估及登記，集中處理長者的長期護理服務申請、輪候和編配。申請長期護理服務的長者均需要接受「安老服務統一評估」，經評估確定需要後，可根據評估結果申請以下服務。

社區照顧服務：

長者日間護理中心／單位；

改善家居及社區照顧；及 綜合家居照顧（體弱個案）。

院舍照顧服務：

護理安老院（津助護理安老院、合約院舍、

參與「改善買位計劃」的私營安老院、

參與「廣東院舍照顧服務計劃」的廣東安老院舍）；及

護養院（津助護養院、合約院舍、參與「護養院宿位買位計劃」的護養院）

有關項目詳情請聯絡本中心社工團隊。



如有需要請即通知我們！

資料來源：社會福利署

長者優惠計劃

（電費、煤氣、長者愛心線申請）

申請者請帶同以下文件：

- 1 申請者及同住成員之身份證明文件
- 2 居住證明（住屋證、租約等）
- 3 經濟證明（銀行存摺及綜援證明）
- 4 按金收據正本
- 5 近期電費 / 煤氣單

**** 敬請致電預約查詢 / 申請 ****



保良局天朗膳糧坊

短期食物援助計劃



對象：

- (1) 在食物開支上有實際困難的人士或家庭
- (2) 面對突然經濟困難的人士或家庭
- (3) 有特別需要的領取綜援人士須透過

社會福利署社會保障辦事處轉介

內容：按申請者的需要給予不同期限的短期食物援助，最長為八星期

費用：全免

如需申請，請與中心社工馮先生聯絡，以作轉介，讓保良局天朗膳糧坊的職員進行審核。

服務質素標準

服務質素標準(SQS)訂明了服務單位必須實施的政策、程序及常規，為服務使用者提供優質服務。今期季訊為大家介紹 SQS13-16:

SQS 13 服務單位尊重服務使用者的私人財產權利

SQS 14 服務單位尊重服務使用者保護私隱和保密的權利

SQS 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，而毋須憂慮遭受責罰，所提出的申訴亦應得到處理。

SQS 16 服務單位採取一切合理步驟確保服務使用者免受侵犯



雅培奶粉售賣服務



奶粉類型	售賣日期	時間	售價
加營素 低糖加營素 活力加營素 怡保康	2026 年 1 月 5 日 2026 年 2 月 9 日 2026 年 3 月 9 日 } (星期一)	上午 10 時 至 上午 11 時	大\$198 (低糖)大\$205 大\$228 大\$226



培力康奶粉售賣服務



奶粉類型	售賣日期	時間	售價
培力康 培速定 蛋白樂	2026 年 2 月 4 日(星期三)	下午 2 時 至 下午 4 時	\$91 \$128 \$111

報名須知

- 報名必須出示有效之證件，如會員証。
- 除指定報名日期外，凡中心活動均可提早一個月報名，即 1 月份活動可於 12 月份報名，如此類推。
- 活動名額有限，有需要時會以抽籤或先到先得形式報名。
- 中心設後備報名制度，若活動額滿可留後備，故退票手續必須經中心辦理，不可私自轉讓。
- 如活動未能趕及刊登季訊內，活動詳情會張貼海報於中心告示版內/上載於中心網頁/WhatsApp 通知，敬請留意。
- 凡參與例會/蓋印之活動請準時出席，遲到者恕不蓋印。



社交康樂活動



中心例會

日期：(1)2026 年 1 月 2 日(中心)
(2)2026 年 2 月 6 日(中心)
(3)2026 年 3 月 6 日(中心)

} (星期五)

(不設留位，額滿即止)

時間：上午 9 時至 11 時

內容：推介中心活動及外界團體消息等

對象：中心會員（持有效會員証）



禮堂人數上限 250 人

中心人數上限 150 人

負責職員：梅姑娘

會員獎勵計劃

日期：2026 年 1 月 5 日至 2026 年 3 月 31 日(逢星期一)

換領時間：上午 10 時至 11 時 30 分

地點：一樓士多房

對象：中心會員

儲齊指定數量印仔換禮物

儲印仔方法：1)入會、續會：2 個蓋印

2)例會：1 個蓋印

3)講座：1 個蓋印(包括 ZOOM 形式)

4)小組：一季 2 個蓋印



負責職員：梁姑娘

天恩福音堂長者團契聚會

日期：2026 年 1 月 7 日至 3 月 25 日(逢星期三，21/1 及 18/2 暫停)

時間：上午 10 時 30 分至中午 12 時

地點：中心活動室

內容：本季內容包括(1)救恩的藍圖

(2)基礎的藍圖

(3)實踐的藍圖

(4)成長的藍圖

(5)使命的藍圖

(6)生日週、遊戲週及運動週

對象：中心會員

費用：全免

負責職員：梅姑娘/邱傳道



香港房屋委員會
Hong Kong Housing Authority

房署：與你同行在天耀

編號：2.3/013

日期：2026 年 1 月 2 至 31 日

時間：上午 9 時至下午 4 時

地點：天耀邨

內容：義工上門探訪送贈禮物，在冬日為天耀邨居民送上溫暖

對象：中心會員

名額：200



**** 被訪者將獲個別通知 ****

負責職員：馮先生



社交康樂活動



相聚星期四(第四季)

編號：2.3/032

日期：2026 年 1 月 8 日及 22 日
2 月 12 日及 26 日
3 月 12 日及 26 日 } (星期四)

時間：上午 9 時 至 10 時

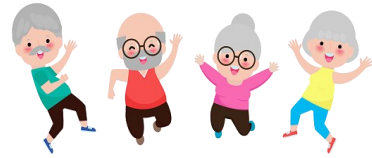
地點：中心活動室

內容：時事/節慶/趣聞分享、手工製作、遊戲

對象：中心會員

名額：30 人

費用：\$40



負責職員：利姑娘

米蘭牌天地

編號：2.3/031

日期：2026 年 1 月 9, 16, 23 及 30 日、2 月 13, 20 及 27 日, 3 月 13 及 20 日
(逢星期五, 9 堂, 6/2、20/2 及 6/3 暫停)

時間：上午 8 時 30 分至 9 時 45 分

地點：一樓會議室/中心活動室

內容：感受米蘭牌玩樂樂趣

對象：中心會員

名額：32 人

費用：全免



負責職員：楊姑娘

男士有約(第四季)

編號：2.3/035

日期：2026 年 1 月 9 日及 23 日
2 月 6 日及 27 日
3 月 6 日及 20 日 } (星期五)

時間：下午 2 時至 4 時 30 分

地點：中心活動室

內容：男士獨享休閒時段：傾談、象棋、米蘭棋

對象：中心男士會員

名額：20 人

費用：全免



負責職員：利姑娘

讚美操(第四季)

編號：2.2/028

日期：2026 年 1 月 10 日至 3 月 28 日 (逢星期六, 共 9 堂, 14/2、21/2 及 28/2 暫停)

時間：上午 8 時 30 分至 9 時 30 分

地點：中心活動室

內容：祈禱、教授讚美操運動

對象：中心會員

名額：30 人

費用：\$50



負責職員：利姑娘



社交康樂活動



房署：中華文化交流日

編號：2.3/042

日期：2026年1月14日(星期三)

時間：下午2時至4時

地點：中心活動室

內容：以中華文化為主題，設立不同活動攤位與眾同樂。

對象：中心會員

名額：120人

費用：全免



香港房屋委員會
Hong Kong Housing Authority



負責職員：馮先生

健身氣功運動(第四季)

負責職員：利姑娘

編號	名稱	日期	時間
2.2/029	A	2026年	上午9時45分至10時45分
2.2/030	B	1月10日至3月28日 (逢星期六，共9堂)	上午11時至中午12時

地點：中心活動室

內容：教授十八式、八段錦、舒心平血功

對象：中心會員

名額：25人

費用：\$50



齡活時光體能訓練

編號：2.2/017

日期：2026年1月12日至3月16日(逢星期一，16/2，23/2 暫停)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室

內容：提供身體檢查、講座及運動訓練，並包括臥式運動，事前須接受中心體能測試及填寫身體狀況評估問卷，通過評估篩選後，才可以參加活動。

對象：55-69歲中心會員

名額：10人

費用：\$100



負責職員：楊姑娘

地板冰壺同樂日

負責職員：利姑娘

編號	名稱	日期	時間
2.3	A	2026年1月13日(星期二)	下午2時30分至4時
/	B	2026年2月5日(星期四)	
033	C	2026年3月3日(星期二)	

地點：中心活動室

內容：學習地板冰壺

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$10





社交康樂活動



商幼: 中華文化跨代齊齊玩

編號：2.3/038

日期：2026 年 1 月 21 日(星期三)

時間：上午 9 時 30 至 10 時 30 分

地點：中心活動室

內容：元朗商會幼稚園 K1-K3 同學與老友記一起製作艾草捶

對象：中心會員

名額：24 人

費用：全免



負責職員：楊姑娘

卡拉 OK 同樂日

負責職員：利姑娘

編號	名稱	日期	時間
2.3	A	2026 年 1 月 27 日(星期二)	下午 2 時 30 分至 4 時
/	B	2026 年 2 月 10 日(星期二)	
034	C	2026 年 3 月 19 日(星期四)	

地點：中心活動室

內容：讓會員可一展歌喉，享受卡拉 OK 樂趣

對象：中心會員

名額：12 人

費用：\$10

每位參加者保證可唱 3 首歌



植物玻璃生態瓶工作坊

編號：2.3/030

日期：2026 年 2 月 14 日(星期六)

時間：上午 10 時至 11 時 30 分

地點：本中心

內容：與薺色園主辦可銘學校家長義工共同製作生態瓶

對象：中心會員

名額：20 人

費用：全免



負責職員：馮先生



社交康樂活動



金馬送福樂團圓

編號：2.3/036

日期：2026年2月26日（星期四）
時間：下午2時30分至4時
地點：中心活動室
內容：職員齊拜年、遊戲、表演、財神派禮物
對象：中心會員
名額：96人
費用：\$20



負責職員：利姑娘

壽星歡聚(冬季)

編號：2.3/041

日期：2026年3月5日（星期四）
時間：下午2時至4時
地點：天盛富臨皇宮酒家
內容：祝壽、遊戲及表演，為1-3月份生日會員慶祝生日
對象：中心會員
名額：84人
費用：\$110

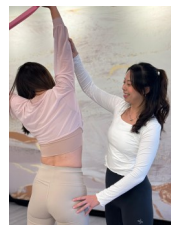


負責職員：利姑娘

普拉提伸展體驗日

編號：2.4/015

日期：2026年3月16日（星期一）
時間：上午8時30分至9時30分
地點：中心活動室
內容：透過普拉提運動，訓練平衡力及增加柔軟度，
矯正姿勢、改善腰背痠痛的問題
對象：中心會員
名額：15人
費用：\$20



**** 請自備瑜伽蓆 ****

負責職員：利姑娘

米蘭牌爭霸戰

編號：2.3/040

日期：2026年3月18日（星期三）
時間：下午1時45分至4時30分
地點：中心活動室
內容：透過米蘭牌比賽進行初賽、準決賽及決賽，選出優勝者
對象：中心會員
名額：32人
費用：\$20



負責職員：利姑娘



社交康樂活動



佛教榮茵學校: 童心伴老傳關懷

編號：2.3/019

日期：2026 年 3 月 21 日(星期六)

時間：上午 9 時至下午 1 時

地點：佛教榮茵學校

內容：會員專車接送前往佛教榮茵學校，與小學生一起做手工，欣賞表演及午膳(飯盒)

對象：中心會員

名額：40 人

費用：全免



負責職員：楊姑娘

燕匯星歌唱會(第四季)

編號：2.3/039

日期：2026 年 3 月 26 日(星期四)

時間：下午 2 時至 4 時 30 分

地點：中心活動室

內容：由燕匯星歌唱班學員獻唱歌曲

對象：中心會員

名額：90 人

費用：全免



負責職員：利姑娘

好歌獻給您(第四季)

編號：2.3/037

日期：2026 年 3 月 31 日(星期二)

時間：下午 2 時至 4 時 30 分

地點：中心活動室

內容：由金曲歌唱班學員獻唱經典歌曲

對象：中心會員

名額：90 人

費用：全免



負責職員：利姑娘



義工發展服務



學樵義工隊大聚會

日期：2026 年 1 月至 3 月
時間：上午 8 時 30 分至 9 時 30 分
地點：一樓會議室
內容：協助中心推行服務或活動
(如中心當值、活動協助、家訪、電話慰問、賣旗、愛心券銷售及義工培訓等)
對象：中心會員(55 歲至 59 歲人士有興趣者亦歡迎參加)
費用：全免



負責職員：梅姑娘

電話互關懷

日期：2026 年 1 月至 3 月
時間：中心辦公時段
內容：中心義工致電有需要長者會員
對象：中心會員
費用：全免



負責職員：鍾姑娘

耆樂警訊義工組

日期：2026 年 1 月 3 月
時間：不定期
地點：本中心 / 本區
內容：推廣防騙資訊及關懷區內有需要長者，參與地區或全港性活動
對象：中心會員
費用：全免



負責職員：鍾姑娘

EU23：「您至健康，您至 FIT」中心身體檢查服務



日期：2026 年 1 月至 3 月(逢星期五，例會暫停)
時間：上午 9 時至 10 時
地點：中心活動室
內容：由耆英團隊員為中心長者提供量血壓、度高、測脂肪及磅重服務
對象：中心會員
費用：全免



負責職員：鄧姑娘



義工發展服務



香港交通安全隊-長者隊伍

日期：2026 年 1 月至 3 月
地點：本中心活動室
內容：認識對道路安全的資訊
對象：中心會員（全年招募隊員）
費用：全免

招募!!
Recruit



負責職員：譚先生

香港紅十字會耆英團 EU23（恆會）

日期：2026 年 2 月 5 日（星期四）
時間：上午 8 時 45 分至 9 時 45 分
地點：中心活動室
內容：參與制服團體義工服務
對象：中心會員（有興趣者亦歡迎參加）
費用：全免

招募!!
Recruit



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

負責職員：梅姑娘/鄧姑娘



老有所為活動計劃



本年度由社會福利署贊助的「老有所為活動」計劃，
耆樂融融人生盛筵在 2025 年 12 月 18 日完滿結束！

隱蔽長者支援服務

為年滿 60 歲，不諳尋找社區資源，缺乏社交支援網絡及未接受任何正規服務的長者，提供適切協助如轉介服務及情緒輔導等，務使長者能在充足的支援環境下安享晚年。



負責職員：譚先生



長者退休規劃活動



據〈2020 年香港貧窮情況報告〉有 58 萬名貧窮長者，佔總長者人口的 33.9%。退休前及早籌謀和做好財務風險管理，使退休後的生活更有保障。除了退休金，如長俸、公積金、強積金之外，長者還可預先考慮其他的退休理財計劃，包括年金、投資和儲蓄計劃等等。除了理財方面亦需保持良好的生活習慣，實行健康的生活模式，本中心將設立不同的活動和小組，讓長者規劃完善的退休保障，享受悠閒而豐盛的退休生活。

如有任何查詢，可致電 2445 2555 與譚先生聯絡



跨代樂融融-齊來賀新春 編號：2.5/005

日期：2026 年 1 月 21 日(星期三)
時間：下午 2 時 30 分至 3 時 30 分
地點：本中心活動室 2-5
內容：中學生探訪長者，送贈溫暖
對象：中心會員
名額：20 人
費用：全免



負責職員：譚先生

基督教香港信義會： 青年與您慶團年 編號：2.5/006

日期：2026 年 2 月 7 日(星期六)
時間：中午 12 時至下午 1 時
地點：本中心活動室 3-5
內容：青少年與長者愛心交流活動
對象：中心會員
名額：20 人
費用：全免



負責職員：譚先生

長者重返校園-中華文化日

編號：2.5/007

日期：2026 年 2 月 12 日(星期四)
時間：上午 10 時 30 分至下午 12 時 30 分
地點：中華基督教青年會中學
內容：長者與中學生參加學校中華文化日
對象：中心會員
名額：25 人
費用：全免

負責職員：譚先生



推廣長者使用數位及樂齡科技活動



香港賽馬會
The Hong Kong Jockey Club

賽馬會「與耆同絡」 長者平板電腦及線上支援計劃

日期：2024 年 7 月-2026 年 7 月
地點：本中心/ZOOM 線上
內容：透過平板電腦教授長者情緒管理，
包括以下主題：(1)「自我照顧日常」
(2)「自己情緒自己救」
對象：已參加計劃中心會員
備註：本計劃已開始



負責職員：譚先生

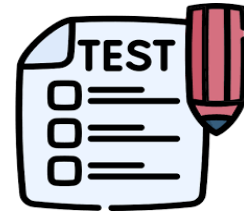


認知障礙症支援服務



預防勝於治療(2025-2026)

日期：2026 年 1 月 3 月
時間：中心辦公時間
地點：本中心
內容：為新入會會員進行簡單認知能力篩查
對象：新入會會員
名額：不限
費用：全免



負責職員：馮先生

腦玩童俱樂部

編號：2.8/004

日期：2026 年 1 月 7, 14, 21, 28 日、2 月 4, 11, 25 日及 3 月 4, 11, 18 日
(逢星期三，18/2 及 25/3 暫停)
時間：上午 8 時 30 分至 9 時 45 分
地點：一樓會議室
內容：益智遊戲訓練教材訓練，預防或緩慢腦退化
對象：中心會員
名額：不限
費用：全免



負責職員：馮先生/楊姑娘

睇真 D，認真啲

編號：2.7/003

日期：2026 年 3 月 4 日 (星期三)
時間：下午 2 時至 3 時
地點：本中心
內容：講解認知障礙症與記憶力下降的分別，
解構此症如何影響長者不同生活。
對象：中心會員
名額：30
費用：全免



負責職員：馮先生



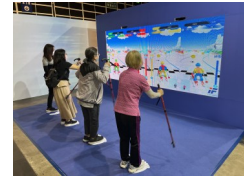
認知障礙症支援服務



樂活樵城

編號：2.8/003

日期：2026年3月10日（星期二）
時間：下午2時至3時
地點：本中心
內容：運用互動復康運動訓練系統進行肢體及感觀訓練
對象：中心會員
名額：15人
費用：全免



負責職員：馮先生

「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃 (講座及檢測)(1-3月)

編號：2.7/004

日期：2026年3月12日(講座)、3月19日(檢測)(星期四)
時間：下午2時30分至4時30分
地點：本中心
內容：提供腦退化及家居安全講座及社區檢測活動
對象：中心會員
名額：30人
費用：全免



負責職員：馮先生

認知障礙症早期檢測 2026 (1-3月)

編號：2.7/005

日期：2026年3月13、20日（星期五）
時間：上午9時至11時及下午2時至3時
地點：本中心
內容：為每名有需要參加者進行蒙特利爾認知評估(香港版)
對象：中心會員（個別通知）
名額：20人
費用：全免
有疑似徵狀會員可先向負責職員查詢並安排進行評估



負責職員：馮先生

您認得嗎？

編號：2.7/006

日期：2026年3月17日(星期二)
時間：下午2時至3時
地點：本中心
內容：講解患有認知障礙症患者於社區迷走時可能遇到的危險及預防方法
對象：中心會員
名額：30
費用：全免



負責職員：馮先生



促進長者健康老齡化活動



衛生署元朗區長者健康外展隊

負責職員：鄧姑娘

編號	名稱	日期	時間	內容	對象	費用
2.4 / 010	健康小食	2026 年 1 月 5 日 (星期一)	上午 9 時 至 10 時	認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式	中心長者或護老者會員	全免
2.4 / 013	「郁」得健康	2026 年 1 月 14 日 (星期三)		體能活動的重要性及其益處，有關錯誤觀念，在生活中，實踐「少呆坐、多活動」，適當選擇體能活動，進行體能活動的注意事項，運動的基本技巧		
2.4 / 011	婦女健康行多步	2026 年 2 月 2 日 (星期一)		認識婦女常見的生理問題，以乳癌及子宮頸癌作例子，加深對乳癌及子宮頸癌的認識，從而帶出普查的概念及重要性		
2.4 / 014	聽覺保健知多少	2026 年 2 月 11 日 (星期三)		失聽的原因及處理方法，擇助聽器的要點及預防失聽的措施		
2.4 / 012	長者常見皮膚問題的護理	2026 年 3 月 2 日 (星期一)		長者常遇到的皮膚問題，如皮膚痕癢、乾燥、足癬、主婦手等及其治理方法		
2.4 / 004	與長者溝通的技巧	2026 年 3 月 11 日 (星期三)		理解良好有效的溝通在護老過程中是不可或缺的，因應長者生理和心理上的特質，並考慮各種環境因素，適當及靈活地運用不同的溝通技巧，分析阻礙有效溝通的因素，並學習運用良好的溝通對策認識個人的潛在偏見、溝通模式以及情緒管理對溝通的影響		



護老者支援服務



如你年滿 18 歲，
正需要照顧年滿 60 歲或以上之長者，
歡迎親臨本中心登記成為護老者會員。



護老者資源閣

日期：2025 年 10 月 2 日至 2025 年 3 月 31 日
時間：中心辦公時間
地點：本中心
內容：護老書籍/影碟/認知玩具教材/復康用品借用
對象：中心會員



負責職員：鄧姑娘

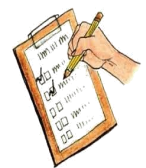
類別	借用天數			逾期
	1 天	一星期	一個月	
輪椅	\$5	\$45	/	\$5/天
助行架			\$55	

網頁版

目錄分類



護老者情緒與壓力檢測



日期：2026 年 1 月至 3 月 31 日
時間：中心辦公時間
地點：本中心
內容：邀請護老者親臨中心或透過電話進行「老人抑鬱短量表」及「照顧者壓力自我測驗」
對象：護老者
名額：不限
費用：全免

負責職員：廖姑娘



護老者支援服務



方型踏步®與您淺入深(第四季)

編號：2.12/011

日期：2026年1月8、15、22及29日(逢星期四，共4堂)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室
內容：教授方型踏步運動初中高步法
對象：護老者及弱老優先
名額：20人
費用：\$30



負責職員：鄧姑娘

骨質密度檢測

編號：2.12/014

日期：2026年2月11日
時間：下午2時至4時(星期三)
地點：中心活動室
內容：使用骨質密度檢量機檢測自身的骨質密度講解檢測報告
對象：護老者及弱老優先
名額：30人
費用：\$15



負責職員：廖姑娘

醒獅揮春 DIY

編號：2.12/012

日期：2026年2月12日(星期四)
時間：下午2時30分至4時
地點：中心活動室
內容：製作醒獅揮春
對象：護老者及弱老優先
名額：15人
費用：\$20



負責職員：鄧姑娘

創意鉤織班(第四季)

編號：2.12/013

日期：2026年2月26日及3月5、12及19日(逢星期四)
時間：上午9時至10時30分
地點：中心活動室
內容：教授鉤織節日手工
對象：護老者及弱老優先
名額：10人
費用：\$120(包材料)
備註：請自備3MM / 2.5MM 鉤針



負責職員：鄧姑娘



有需要護老者支援服務



誰是「有需要護老者」？

如果您們是：

- ☒ 需長期照顧家居弱老而未能參與社區服務
- ☒ 在照顧上感壓力或身心疲累

歡迎您們前往本中心，與專業社工傾談！



記得打照顧者支援熱線
182183

食物中毒講座

編號：2.10/007

日期：2026年2月3日(星期二)

時間：下午2時至3時30分

地點：中心活動室

內容：講解食物中毒的介紹及預防方法，同時以衛生互動遊戲與參加者進行互動。

對象：有需要護老者及弱老優先

費用：全免

名額：20人



負責職員：廖姑娘

劇本殺遊戲工作坊

編號：2.10/008

日期：2026年3月13日(星期五)

時間：下午2:15-5:00

地點：中心活動室

內容：由明愛安老服務其下「明愛智好戲劇團」的團員提供真人角色扮演遊戲，遊戲後解說及分享。

對象：有需要護老者及弱老優先

名額：12人

費用：免費



負責職員：廖姑娘

動物醫生與您相約在伊分

編號：2.10/006

日期：2026年3月14日(星期六)

時間：上午11時至12時

地點：伊利沙伯中學舊生會小學(分校)

內容：動物醫生的主人會作為義工向參加者分享有關與動物相處的方式，以及會讓動物醫生與參加者進行互動。

對象：有需要護老者及弱老優先

名額：10人

費用：免費



負責職員：廖姑娘



伊小長者學苑：國畫進階班(第四季)

編號：2.2/022

日期：2026年1月3日至3月14日(逢星期六，共10堂)
時間：上午9時至10時30分(10/1, 21/2, 21/3 暫停)
地點：伊利沙伯中學舊生會小學正校(天耀邨)
內容：學習國畫知識，導師即席示範、品評及修改學生作品
導師：羅煥琮老師
對象：中心會員
名額：20人
費用：\$60

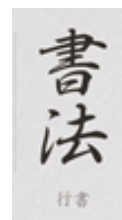


負責職員：利姑娘

伊小長者學苑：行書班(第四季)

編號：2.2/023

日期：2026年1月3日至3月14日(逢星期六，共10堂)
時間：上午10時30分至11時30分(10/1, 21/2, 21/3 暫停)
地點：伊利沙伯中學舊生會小學正校(天耀邨)
內容：學習行書，導師即席示範、品評及修改學生作品
導師：羅煥琮老師
對象：中心會員
名額：20人
費用：\$60

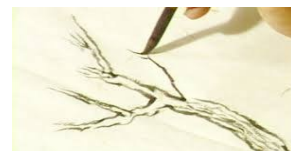


負責職員：利姑娘

伊小長者學苑：國畫初班(第四季)

編號：2.2/020

日期：2026年1月15日至3月26日(逢星期四，共9堂，29/1及19/2 暫停)
時間：下午1時45分至2時45分
地點：伊利沙伯中學舊生會小學正校(天耀邨)
內容：學習國畫知識，導師即席示範、品評及修改學生作品
導師：羅煥琮老師
對象：中心會員
名額：20人
費用：\$54

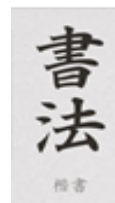


負責職員：利姑娘

伊小長者學苑：楷書班(第四季)

編號：2.2/021

日期：2026年1月15日至3月26日(逢星期四，共9堂，29/1及19/2 暫停)
時間：下午3時至4時
地點：伊利沙伯中學舊生會小學正校(天耀邨)
內容：學習楷書，導師即席示範、品評及修改學生作品
導師：羅煥琮老師
對象：中心會員
名額：20人
費用：\$54



負責職員：利姑娘



伊分長者學苑：齊齊樂跳集體舞(第三季)

編號：2.2/019

日期：2026年1月5日至3月16日
(逢星期一，共8堂，9/2、16/2、23/2暫停)
時間：上午11時至12時30分
地點：伊利沙伯中學舊生會小學(分校)
內容：教授學習不同節拍強勁舞蹈
對象：中心會員
名額：30人
費用：\$50



負責職員：鄧姑娘

伊分長者學苑：中國舞班(第四季)

編號：2.2/031

日期：2026年1月5日至3月30日
(逢星期一，共10堂，9/2、16/2及23/2暫停)
時間：下午2時至4時
地點：伊利沙伯中學舊生會小學(分校)
內容：教授中國舞技巧，即場練習
導師：鄧敏潔老師
對象：中心會員
名額：25人
費用：\$200



負責職員：利姑娘

伊分長者學苑：拉筋肌力鬆一鬆(第四季)

編號：2.2/018

日期：2026年1月15日及22日
2月5日及26日
3月5日
(逢星期四，共5堂)
時間：上午10時至11時30分
地點：伊利沙伯中學舊生會小學(分校)
內容：徒手拉筋及肌力運動，預防及減緩骨質疏鬆，幫助消滅痛症
對象：中心會員
名額：30人
費用：\$50



負責職員：楊姑娘

興趣班

參加者報名後，若遇惡劣天雨情況(三號風球或更高訊號/紅色或黑色暴雨警告訊號生效，興趣班課堂將取消，本中心將作退款安排。(長者學苑/班組除外)

燕匯星歌唱班(第四季)

編號：2.2/026

日期：2026年1月6日至3月24日(逢星期二，共10堂，17/2及10/3暫停)

時間：上午10時15分至12時15分

地點：中心活動室

內容：教授《點解手牽手》、《覓知音》、《緣盡》、《祝福你》

導師：任燕琮老師

對象：中心會員(30人)

費用：\$360(包括材料費)



負責職員：利姑娘

金曲歌唱班(第四季)

編號：2.2/024

日期：2026年1月8日至3月19日(逢星期四，共10堂，19/2暫停)

時間：上午10時15分至11時45分

地點：中心活動室

內容：教授耳聽，拍子及音準，如何呼吸唱歌，教授《不要去想那麼多》、《自由在我手》、《單程車票》、《笑看風雲》

導師：劉常好老師

對象：中心會員(25人)

費用：\$410(包括材料費)



負責職員：利姑娘

小結他班(第四季)

編號：2.2/027

日期：2026年1月9日至3月27日(逢星期五，共9堂，6/2、20/2及6/3暫停)

時間：上午10時30分至11時30分

地點：中心活動室

內容：彈奏小結他及簡單樂曲練習

導師：溫賀成老師(Jacky Sir)

對象：中心會員(12人)

費用：\$315(包括材料費)



負責職員：利姑娘

歌唱技巧改善班(第四季)

編號：2.2/025

日期：2026年1月9日至3月27日(逢星期五，共10堂，20/2及13/3暫停)

時間：中午12時至下午3時

地點：中心活動室

內容：導師針對個別歌曲問題指導，改進歌唱運氣技巧

導師：劉常好老師

對象：中心會員(12人)

費用：\$850(包括材料費)



負責職員：利姑娘



活動花絮



20/11 冬季「壽星歡聚」生日會順利舉行，今季更有盛放的向日葵手工花一同助慶！



7/12 立法會換屆選舉投票日，本中心特別於上午時段開放，方便護老者及長者前往鄰近的票站投票。



9-10/12 元朗商會幼稚園 一年一度的「童心送暖」，場面溫馨。



17/12 社署資助的「護老共創，靜享藝術之旅」，護老者專心製作奶油膠手機座。



15/12 「燕匯星」送暖大行動！



19/12 老友記獲伊分小學生親手種的有機生菜，老友記均大讚水耕菜好新鮮！



活動花絮



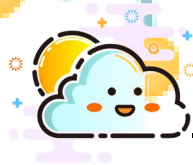
12 月份感謝各方團體愛心送暖，包括大航展翅高飛慈善基金及恒可慈善會舍讓老友
記在冬至期間感受社區關愛。



老有所為活動計劃



本中心「老有所為活動」計劃一耆樂融融人生盛宴，繼續馬不停蹄，開心出發！長者在 7-12 月間，參觀了元朗區不同長者及復康院舍，又了解少數族裔文化，更有跨代跳舞、手工及美食等工作坊，真正體驗「人生盛宴」。



惡劣天氣訊號下中心的應變措施及安排



T 1



中心照常開放



活動及班組照常開放



L 3



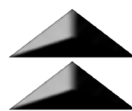
中心照常開放



興趣班及小組取消

活動暫停/改期

(活動舉行前 2 小時懸掛)



8



中心照常開放



興趣班及小組取消

活動暫停/改期

(活動舉行前 2 小時懸掛)

備註：

1. 本中心以參加者安全為首要考慮因素，並按天氣情況而決定活動的安排。
2. 若早上 8 時前或下午 1 時前，黑色暴雨訊號或 8 號或以上風球仍然懸掛，中心將會暫停開放。
3. 若黑色暴雨訊號或從較高風球改懸三號或以下風球，若更改時間在早上 8 時後或下午 1 時後，中心於該節仍繼續暫停開放。
4. 若黑色暴雨於中心開放時間內懸掛，會員應繼續留在中心，直至訊號除下。
5. 如因風暴或暴雨警告訊號影響之活動，會安排延期或取消。
6. 如參加者對班組及活動安排仍有疑問，請致電 2445 2555 查詢。