



2026 年 1 月至 3 月

## 會員制度



季  
訊



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



SCAN ME

# 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	2026年1月5日	上午10時	大\$198
低糖加營素	2026年2月9日	至	(低糖)大\$205
活力加營素	2026年3月9日	上午11時	大\$228
怡保康			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		下午2時	\$91
培速定	2026年2月4日(星期三)	至	\$128
蛋白樂		下午4時	\$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  
 (3)實踐的藍圖  
 (5)使命的藍圖

(2)基礎的藍圖  
 (4)成長的藍圖  
 (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

## 房署：與你同行在天耀

編號：2.3/013

香港房屋委員會  
Hong Kong Housing Authority



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 1月10日至3月28日 (逢星期六，共9堂)	上午9時45分至10時45分
2.2/030	B		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 / 033	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)	
	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分至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：與嗇色園主辦可銘學校家長義工共同製作生態瓶

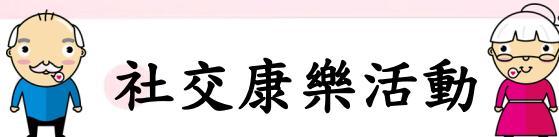
對象：中心會員

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

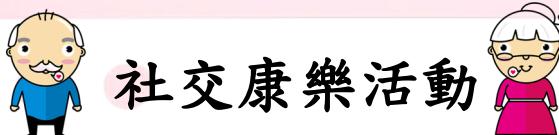
對象：中心會員

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

## 香港紅十字會者英團 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!**

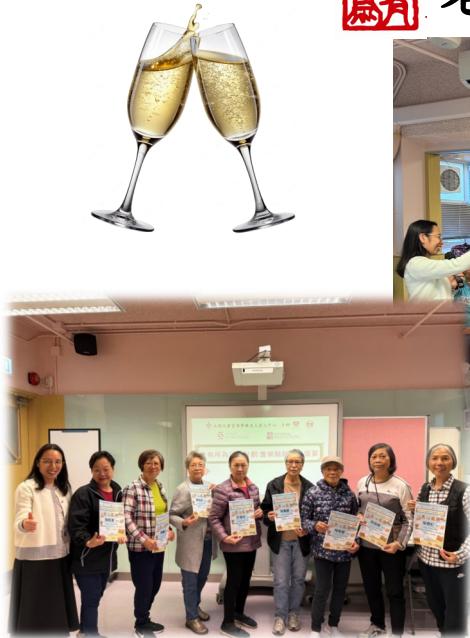


香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

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，  
音樂融融人生盛宴在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)		認識如何選擇健康的小食，實踐均衡飲食的模式		
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)	上午9時至10時	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	中心長者或護老者會員	全免
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、手濕疹等及其治療方法		
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			
	1 天	一星期	一個月	逾期
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



## 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：羅煥琼老師  
 對象：中心會員  
 名額：20人  
 費用：\$60

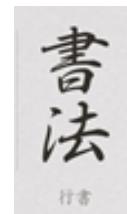


負責職員：利姑娘

## 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：羅煥琼老師  
 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：羅煥琼老師  
 對象：中心會員  
 名額：20人  
 費用：\$54

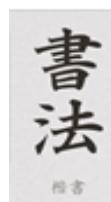


負責職員：利姑娘

## 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：羅煥琼老師  
 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



## 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：任燕琼老師

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

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



1 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。