



2026 年 4 月至 6 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 時至中午 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



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。

「鄰舍第一- 送米助人」 計劃 2026/2027



日期：2026年4月1日至2027年3月31日

時間：中心辦公時間

地點：本中心

內容：協助合資格長者獲得米包食物援助

對象：中心會員

名額：不限

費用：全免

如需申請，請與中心社工馮先生聯絡。

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 SQS1-4:

SQS 1 資料說明及查閱

服務單位確保製備說明資料，清楚陳述本中心宗旨、目標和提供服務的形式，並隨時讓公眾索閱。

SQS 2 服務及政策檢討

服務單位應檢討及修訂有關服務提供方面的政策和程序。

SQS 3 服務紀錄及存檔

服務單位應存備運作和活動的最新準確紀錄

SQS 4 職務及責任

所有職員、管理人員、管理委員會和董事局或其他決策組織的職務及責任均有清楚界定。



雅培奶粉售賣服務



奶粉類型	售賣日期	時間	售價
加營養 低糖加營養 活力加營養 怡保康	2026年4月13日 2026年5月11日 2026年6月8日 } (星期一)	上午10時 至 上午11時	大\$198 (低糖)大\$215 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4月9日(星期四)	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4月2日(中心)(星期四)
 (2)2026年5月8日(中心)(星期五)
 (3)2026年6月5日(中心)(星期五)

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)

(不設留位，額滿即止)



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 2026

日期：2026年4月1日至2027年3月31日(逢星期一)

換領時間：上午10時至11時

目的：鼓勵中心會員積極參與中心活動/小組

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4月1日至6月24日(逢星期三)

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



相聚星期四(第一季)

編號：2.3/004

日期：2026年4月9及23日
 5月7及21日
 6月4及18日 } (星期

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



社交康樂活動



米蘭牌天地

編號：2.3/031

日期：2026年4月10日至6月12日
 (逢星期五，7堂，3/4、1/5、8/5及5/6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

讚美操小組(第一季)

編號：2.2/014

日期：2026年4月11日至6月20日(逢星期六，共10堂，2/5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

健身氣功運動(第一季)

負責職員：利姑娘

編號	名稱	日期	時間
2.2/015	A	2026年4月11日至6月20日	上午9時45分至10時45分
2.2/016	B	(逢星期六，共10堂，2/5暫停)	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



非遺技藝工作坊 - 宋錦飾品

編號：2.3/006

日期：2026年4月16日(星期四)
 時間：下午2時至4時
 地點：中心活動室
 內容：傳承中國非物質文化遺產技藝，教授宋錦飾品兩款
 對象：中心會員
 名額：15人
 費用：\$50



負責職員：利姑娘



社交康樂活動



君子棋樂坊(第一季)

編號：2.3/005

日期：2026年4月17及24日,5月15及29日,6月12及26日(星期五)

時間：下午2時至4時30分

地點：中心活動室

內容：提供益智桌上遊戲如米蘭牌、中國象棋、波子棋

對象：中心男士會員

名額：20人

費用：全免



負責職員：利姑娘

丙午年千歲宴

(玄德社及元朗大會堂合辦)

編號：2.3/018

日期：2026年4月20日(星期一)

時間：上午11:00-下午2:30

集合時間及地點：元朗紅爵御宴

內容：長者午宴、豐富抽獎環節及精美福袋

對象：中心會員(70歲或以上,以年份計算)

名額：180人

費用：全免



負責職員：梁姑娘/梅姑娘

元大好聲音(4月份)

編號：2.3/003

日期：2026年4月28日(星期二)

時間：下午1:30-5:30

地點：元朗區綜合服務大樓一樓禮堂

內容：本堂董事局及區內友好為老友記獻唱金曲及派發福袋

對象：中心會員

名額：120人

費用：全免



負責職員：譚先生

耆趣賀壽(4-5月)

編號：2.3/007

日期：2026年4月30日(星期四)

時間：下午2時至4時

地點：中心活動室

內容：茶點、切餅、遊戲及拍照,為4-5月份生日會員慶祝

對象：4-5月生日之中心會員

名額：60人

費用：\$50



負責職員：利姑娘



社交康樂活動



愛意無限頌親恩

編號：2.3/008

日期：2026年5月6日(星期三)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室

內容：讓會員感受雙親節節日氣氛，讚頌長者昔日對社會對家庭的貢獻

對象：中心會員

名額：96人

費用：\$30



負責職員：利姑娘

穿越東岸板道賞美景

編號：2.3/017

(天恩福音堂合辦)

日期：2026年5月20日(星期三)

時間：上午10時至下午3時30分

集合時間及地點：上午9時45分@本中心

行程：暢遊北角東區走廊下的東岸板道、石硤尾多彩皇宮下午茶

對象：中心會員

名額：18人

費用：全免



負責職員：鍾先生/梅姑娘

元朗鄉議局中學:愛心探訪5月天

編號：2.3/001

日期：2026年5月21日(星期四)

時間：下午2時45分至4時

地點：中心活動室

內容：遊戲、與長者交流、送贈禮物和大合照

對象：中心會員

名額：25人

費用：全免



負責職員：梁姑娘

地板冰壺同樂日(春季)

編號：2.3/026

日期：2026年5月28日(星期四)

時間：下午2時30分至4時

地點：中心活動室

內容：認識及體驗地板冰壺

對象：中心會員

名額：8人

費用：\$10



負責職員：利姑娘

卡拉OK同樂日(春季)

編號：2.3/010

日期：2026年6月8日(星期一)

時間：下午2時30分至4時

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



負責職員：利姑娘



社交康樂活動



消閒好煮意-低卡豆品兩味

編號：2.3/011

日期：2026年6月16日(星期二)
 時間：下午2時至4時
 地點：中心活動室
 內容：製作健康低卡豆腐麻糰及腐皮卷
 對象：中心會員
 名額：18人
 費用：\$40



負責職員：利姑娘

耆趣賀壽(6-7月)

編號：2.3/012

日期：2026年6月22日(星期一)
 時間：下午2時至4時
 地點：中心活動室
 內容：茶點、切餅、遊戲及拍照，為6-7月份生日會員慶祝
 對象：6-7月生日之中心會員
 名額：60人
 費用：\$50



負責職員：利姑娘

好歌獻給您(第一季)

編號：2.3/013

日期：2026年6月23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

燕匯星歌唱會(第一季)

編號：2.3/014

日期：2026年6月25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



義工發展服務



元朗大會堂機構賣旗



日期：2026年5月2日(星期六)
 時間：上午7時至中午12時
 地點：天水圍區、上水及粉嶺
 內容：協助機構賣旗



義工招募

凡參與賣旗行列之會員均可獲贈義工證書、筆及精美營養餐一份

誠邀你為社區出一分力，加入義工行列

負責職員：梅姑娘

學樵義工隊

日期：2026年4月14及28日
 5月12及26日
 6月9及23日 } (隔個星期二)

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：鍾姑娘

電話互關懷

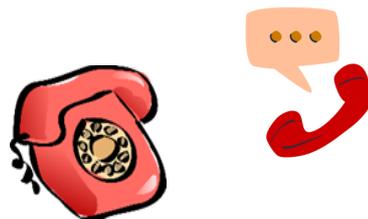
日期：2026年4月至6月

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



義工發展服務



EU23：「您至健康，您至 FIT」中心身體檢查服務

日期：2026 年 4 月至 6 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

香港交通安全隊-長者隊伍

日期：2026 年 4 月至 6 月
地點：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



負責職員：譚先生

香港紅十字會耆英團 EU23 (恆會)

日期：2026 年 4 月 16 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(歡迎有興趣者亦參加)
費用：全免



負責職員：梅姑娘/鄧姑娘

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



樂齡藝起療癒

編號：2.5/001

日期：2026年4月29日(星期三)
 時間：下午2時至4時
 地點：中心活動室
 內容：教授長者製作藝術手作
 對象：中心會員
 名額：15人
 費用：全免



負責職員：譚先生

手機基本攝影

編號：2.6/001

日期：2026年5月22日(星期五)
 時間：下午2時至4時
 地點：中心活動室
 內容：教授長者手機拍攝功能
 對象：中心會員
 名額：20人
 費用：全免

負責職員：譚先生

康文署：插花園藝講座

編號：2.5/002

日期：2026年6月18日(星期四)
 時間：下午2時至4時
 地點：中心活動室
 內容：介紹用花泥或水插花
 對象：中心會員
 名額：20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(2026-2027)

日期：2026年4月1日至2027年3月31日
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

五感寶盒齊打開

日期：2026年4月23日(星期四)
時間：下午2時30分至4時
地點：本中心
內容：與會員一起透過五感寶盒內的工具進行遊戲
對象：中心會員
名額：12人
費用：全免

編號：2.8/001



負責職員：馮先生

認知障礙 X 家居環境知多少

日期：2026年5月7日(星期四)
時間：下午2時至3時
地點：本中心
內容：講解認知障礙症與家居環境的關聯、注意事項及預防方法
對象：中心會員
名額：30人
費用：全免

編號：2.7/003



負責職員：馮先生



認知障礙症支援服務



學樵健腦好時光

編號：2.8/002

日期：2026年5月13日(星期三)
時間：下午2時至3時30分
地點：本中心
內容：體驗各類型桌上遊戲，一同健腦護腦
對象：中心會員
名額：12人
費用：全免

負責職員：馮先生

腦玩童俱樂部

編號：2.8/016

日期：2026年4月15日至6月17日
(逢星期三，共9堂，1/4, 8/4, 3/6及24/6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

認知障礙症早期檢測 2026 (4-6月)

編號：2.7/005

日期：2026年6月5及12日(連續兩個星期五)
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(MOCA)(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



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 / 001	肥胖的疑惑	2026年 4月15日 (星期三)	上午 9時 至 10時	肥胖的定義及怎樣才知道自己是否過重或肥胖，肥胖與健康的關係，減肥的要點及坊間對減肥的謬誤	中心長者或護老者會員	全免
2.4 / 002	量度體溫、脈搏、呼吸知多少	2026年 4月29日 (星期三)		講解示範量度體溫、脈搏、呼吸的方法，護理及處理體溫、脈搏、呼吸不正常的長者的方法		
2.4 / 003	識飲識食識購物	2026年 5月6日 (星期三)		如何從不同的食物類別中選擇較健康的食物，購買食物時實踐精打細算和食得健康的原則		
2.4 / 004	安全使用藥物	2026年 5月20日 (星期三)		看醫生到藥房取藥及服藥的過程，就診時應提供什麼資料給醫生，取藥時應注意什麼事項，使用非處方藥物的存在危險，購買及使用非處方藥物時應注意的事項，明白儲存藥物的正確方法		
2.4 / 005	慎防食物中毒	2026年 6月10日 (星期三)		食物中毒的常見種類，食物中毒的原因、預防及處理方法		
2.4 / 006	認識中暑	2026年 6月24日 (星期三)		中暑的原因、徵狀、預防及處理方法，長者在炎夏時應採取的預防措施		



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：2026 年 4 月 1 日至 2027 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 4 月 1 日至 2027 年 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

方型踏步®踏出動力(第一季)

編號：2.12/002

日期：2026 年 4 月 14 日至 5 月 26 日
(逢星期二，共 6 堂，28/4 暫停)
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：15 人
費用：\$50



負責職員：鄧姑娘

創意鉤織俱樂部(第一季)

編號：2.12/003

日期：2026 年 5 月 15 日至 6 月 26 日
(逢星期五，共 5 堂，5/6 及 19/6 暫停)
時間：上午 10 時至 11 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：\$150(包材料)
備註：請自備 3MM / 2.5MM 鉤針



負責職員：鄧姑娘



護老者支援服務



活動健體椅子舞(第一季)

編號：2.12/004

日期：2026年5月20日至6月17日(逢星期三，共5堂)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室
內容：學習椅子舞



玻璃流沙畫DIY

編號：2.12/005

日期：2026年6月2日(星期二)
時間：下午2時30分至4時
地點：中心活動室
內容：製作玻璃流沙畫



InBody®測試您健康

編號：2.12/006

日期：2026年6月23及30日(星期二)
時間：上午10時至中午12時
地點：中心活動室
內容：InBody®分析身體肌肉數據及講解報告



骨質密度檢測

編號：2.12/007

日期：2026年6月24日(星期三)
時間：下午2時至4時
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及檢測報告





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



記得打照顧者支援熱線

培力康：輕輕鬆鬆椅子操

編號：2.10/001

日期：2026年4月9日(星期四)
時間：下午2時至4時
地點：中心活動室
內容：教授椅子操及銷售培力康奶粉
對象：護老者及弱老優先
名額：20人
費用：全免

負責職員：廖姑娘

桌遊護身心小組

編號：8.1/001

日期：2026年4月14、21、28日及5月5日(星期二)
時間：上午10時至11時30分
地點：中心活動室
內容：遊玩並體驗各類型桌上遊戲，一同認識及分享自己
對象：有需要護老者及弱老優先
名額：8人
費用：全免

負責職員：廖姑娘

首衛：長者社區照顧服務券講座

編號：2.10/005

日期：2026年4月15日(星期三)
時間：下午2時30分至3時30分
地點：中心活動室
內容：講解現時長者社區服務券及長者社區護理服務類型
對象：有需要護老者及弱老優先
名額：20人
費用：全免

負責職員：廖姑娘



有需要護老者支援服務



精神健康教育講座 (撒瑪利亞會)

編號：2.10/002

日期：2026年5月14日(星期四)
時間：上午10時至11時
地點：中心活動室
內容：講解情緒認知及壓力處理的方式
對象：護老者及弱老優先
名額：30人
費用：全免



負責職員：廖姑娘

正念生活工作坊 (明愛元朗長者社區中心)

編號：2.10/004

日期：2026年5月18日(星期一)
時間：上午10:30-12:00
地點：本中心活動室
內容：結合正念練習與手工藝，舒解壓力
對象：有需要護老者及弱老優先
名額：25人
費用：全免



負責職員：廖姑娘

強健樂同行 (安泰軒)

編號：2.10/003

日期：2026年6月9日(星期二)
時間：下午2:30-4:00
地點：本中心
內容：透過互動遊戲進行簡單分享及教授防跌功夫操
對象：護老者及弱老優先
名額：15人
費用：全免





伊小長者學苑：國畫初班(第一季)

編號：2.2/009

日期：2026年4月16日至6月25日(逢星期四，共10堂，4/6暫停)
 時間：下午1時45分至3時
 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：\$130



負責職員：利姑娘

伊小長者學苑：楷書班(第一季)

編號：2.2/010

日期：2026年4月16日至6月25日(逢星期四，共9堂，4/6暫停)
 時間：下午3時至4時15分
 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：\$130



負責職員：利姑娘

伊小長者學苑：國畫進階班(第一季)

編號：2.2/011

日期：2026年4月18日至6月27日(逢星期六，共9堂)
 時間：上午9時至10時15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：\$120

負責職員：利姑娘

伊小長者學苑：行書班(第一季)

編號：2.2/012

日期：2026年4月18日至6月27日(逢星期六，共9堂)
 時間：上午10時15分至11時30分
 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：\$120



負責職員：利姑娘



伊分長者學苑：齊齊樂跳集體舞(第一季)

編號：2.2/003

日期：2026年4月16日至6月11日(逢星期四，共8堂，23/4暫停)
 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：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(第一季)

編號：2.2/013

日期：2026年4月20日至6月29日(逢星期一，共10堂，25/5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(第一季)

編號：2.2/001

日期：2026年4月27日至6月8日(逢星期一，共6堂，25/5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：徒手拉筋及肌力運動，預防及減緩骨質疏鬆，幫助消減痛症
 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)

金曲歌唱班(第一季)

編號：2.2/004

日期：2026年4月9日至6月25日(逢星期四，共10堂，14/5及18/6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《緣(國語)》、《夢境成真》、《問誰領風騷》、《心戀》



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

普拉提伸展班(第一季)

編號：2.2/007

日期：2026年4月13日至6月22日(逢星期一，共10堂，25/5暫停)

時間：上午8時30分至9時30分

地點：中心活動室

內容：透過普拉提動，訓練平衡力及增加柔軟度，矯正姿勢、改善

導師：黎穎施老師(Wing)

對象：中心會員(15人)

~請自備瑜伽蓆~



負責職員：利姑娘

燕匯星歌唱班(第一季)

編號：2.2/005

日期：2026年4月14日至6月30日(逢星期二，共10堂，9/6及16/6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《明日有會期》、《每日懷念你》、《願你待我真的好》、《晚風》

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

小結他班(第一季)

編號：2.2/008

日期：2026年4月17日至6月26日(逢星期五，共7堂，1/5、8/5、5/6及19/6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(10人)

費用：\$245(包括材料費)



負責職員：利姑娘

歌唱技巧改善班(第一季)

編號：2.2/006

日期：2026年4月17日至6月26日(逢星期五，共9堂，1/5及19/6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：\$765(包括材料費)



負責職員：利姑娘



活動花絮



2026年1月11日，本中心紅十字會耆英團 EU23 又有 7 位新成員完成宣誓禮，正式成為我們制服團隊一員！



1月21日，本中心首次與元朗商會幼稚園家教會合辦跨代工作坊，透過製作艾草捶，了解中國傳統手藝，更讓新一代明白孝順意義。



本中心獲房委會贊助舉行「暖心耀耆年」活動，當中有 1 月的大型家訪活動、2 月的中華文化日及戶外旅行，老友記獲益良多。



社署聯辦活動成果展示日，順利於 1 月 30 日假本中心舉行。計劃義工伙拍東華三院梁昌紀念安老院，一同示範瑜珈球運動，氣氛熱鬧。



活動花絮



本中心於2026年1月28日假天水圍+Woo二期德馨盛宴，舉行團年飯暨機構55周年慶典。當晚筵開30席，共360名參加者聚首一堂。當晚董事局及各伙伴好友親臨參與慶賀，與席上班組導師、義工及各位老友記舉杯同樂。



老友記於2026年3月5日下午，假天盛酒樓參加春季壽星歡聚生日會，歡欣滿載！



中心第二屆米蘭牌爭霸戰順利於3月18日舉行，參賽健兒實力雄厚，決賽需打至決勝局才定勝負，各人能取重磅獎牌及享受精美自家製茶點，滿載而歸！

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



↓ 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。