



「長者日」是每年11月第三個星期日，在香港由香港社會服務聯會發起並由政府認可，旨在鼓勵公眾關懷長者並表彰他們對社會的貢獻。在這一天，65歲或以上持長者咭的長者可享有一系列特別優惠，包括免費搭乘公共交通工具、景點免費入場以及參與商戶提供的折扣。



**長者日 消費優惠**  
Privileges on **Senior Citizens Day**  
**16.11.2025 (星期日)**  
長者咭持有人於指定商號尊享優惠  
Exclusively for Senior Citizen Card Holders at Designated Companies

立即下載  
Download  
長者咭持有人  
Senior Citizen Card Holders  
可透過「智方便」加入電子長者咭  
can obtain the Electronic Senior Citizen Card via "AM Smart"

查詢電話 Enquiry  
**2152 2847**

## 愛健康·樂運動長者日

藉著長者日與老友記一同進行運動攤位活動，鼓勵養成恆常運動的習慣，傳遞勤做運動對身心健康的重要性，並享受運動的樂趣。

日期：10/11/2025 (一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於6/11進行抽籤)





很多長者都會覺得自己有睡眠問題，擔心自己睡眠不足，會影響身體健康。其實，若長者對睡眠有正確的認識，或許問題就可迎刃而解。

### 睡得少

很多長者認為睡得少，就是有失眠問題。其實，隨著年紀增長，個人的睡眠情況是會有所改變的，如所需的睡眠時間減短，淺睡時間增多，以及較容易被外界聲音影響而蘇醒等。這些常見的改變，並不等於是失眠或睡眠的問題。



### 睡眠與健康

不少長者都認為要有八小時的睡眠，才不會影響身體健康。故此，他們都會盡量早點上床就寢，希望可以爭取到所謂「足夠」的睡眠。其實，這樣不但不會延長「真正」睡眠時間，反而會影響到睡眠質素（如延長鋪床時間但又不能入睡）。睡眠時間的長短，因人而異。長者只要在睡醒起床後覺得疲倦已消或精神充沛，便代表晚上的睡眠時間已經足夠，毋須硬性要求自己要有八小時的睡眠。故此，長者宜到了有睡意時才上床睡覺。



### 午睡

很多長者在晚上未能熟睡，都希望盡量在下午小睡片刻，以彌補晚上「不足夠」的睡眠。其實有規律或不規律的午間小睡，都會減低晚間的睡意和睡眠所需的時間。故此，長者若要改善晚上睡眠情況，應盡量減少午睡的習慣。若遇午間睡意濃時，可起來步行或從事一些活動，以減低睡意。另外，有規律的睡眠時間，可有助預防和減輕失眠問題。

### 運動

有些長者遇到有難以入睡或半夜蘇醒後難再入睡的情形，都喜歡做運動，以幫助再次入睡。其實，長者在這兩種情形下都不宜做劇烈運動。為了幫助重新入睡，長者可以起床作一些靜態活動，如編毛衣、看一些輕鬆優閒的刊物，但切忌閱讀刺激的書籍；另外，日間保持有一定的活動量/運動量也有助晚間入睡。



### 藥物

長者如有長期失眠問題，宜主動尋找醫生協助，不應自行購買和服用坊間的安眠藥物。在日常生活方面，吸煙或飲用咖啡、濃茶、酒等均會對睡眠造成不良影響，所以長者宜盡量避免。



資料來源: 衛生署



# 講座



## 預防肌肉流失 (會教做一些簡單運動)

可透過結合有氧運動和肌力訓練來預防肌肉流失，並提高心肺功能和身體平衡。

主辦：衛生署

日期：11/11/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



負責職員：陳學琛姑娘

## 認識心臟病

由營養師講解心臟病可分為先天性心臟病、風濕性心臟病、高血壓性心臟病和冠狀動脈心臟病。

主辦：雅培

日期：25/11/2025 (二)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：陳學琛姑娘

\*講座後有奶粉售賣服務\*

**備注：只收現金不設找續，請自備購物袋**



## 港鐵.同你講講座

港鐵職員到中心介紹指示標安全知識，邀請長者回答乘搭港鐵的安全知識和應該遵守的問題，藉此加深長者對乘搭港鐵需要注意事項的認識！

日期：28/11/2025 (五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於18/11進行抽籤)



# 健康教育及生活推廣



## 血糖及血壓檢查 (11.2025)

大家每月定時進行血糖及血壓檢測，可更清楚了解自己的健康情況。每位參加者，可免費領取一份「[血壓血糖記錄冊](#)」，以便記錄每月身體狀況。

日期：26/11/2025 (三)

時間：上午9:00 - 9:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：\$20

護士諮詢站：

時間：下午2:30至4:00

負責職員：李天莉姑娘



## 足底按摩保健樂 (11.2025)

由按摩師傅提供每節45分鐘的足底按摩服務。

日期：逢星期五

時間：上午9:15 - 下午5:00

地點：聚樂坊

費用：\$100/1節



12/2025月份足底按摩抽籤

抽籤日期：18/11/2025 (一)

抽籤時間：上午11:15

負責職員：陳學琛姑娘

(如有查詢可向負責職員聯絡)

## 康樂及社交活動

### 新生家之 長幼共融探訪活動

新生家小朋友到中心與老友記一起玩遊戲及做小手工！

日期：22/11/2025(六)

時間：上午10:30 - 11:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$20

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於18/11進行抽籤)





## 射雕穿雲箭 (11.2025)

老友記們準備好迎接一場充滿樂趣與挑戰的冒險了嗎？新興運動《穿雲箭》活動帶你進入一個神奇的射箭世界，與你體驗不一樣的樂趣與刺激！



日期：7, 21/11/2025 (五)

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於5/11進行抽籤)



## 布袋球班 (11.2025)

「布袋球」是熱門新興運動，於過程中訓練拋擲動作，能提高參加者的手眼協調能力及平衡力。

日期：18, 25/11/2025 (二)

時間：下午3:00 - 4:00

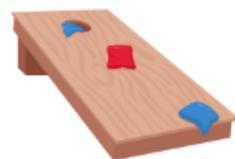
地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20

負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於11/11進行抽籤)



靜

## 「樂藝」書法研「集」室

義工教授書法，課堂中練習書法作品，作品將於2025《樂集》攤位市集中義賣，延續《樂藝》書法活到老、學到老的好學精神。

日期：6, 13, 20/11/2025 (四)

時間：上午9:30 - 11:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$10

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於4/11進行抽籤)

靜思

## 「蝶戀·永生花」時光畫廊

讓繁忙的日常停下腳步，讓腦袋放空一下，繪畫與永生花的結合，發揮創意完成作品後，將幅精美作品帶回家做裝飾，為生活增添色彩。

日期：22/11/2025 (六)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$30

負責職員：陳燕群姑娘

(如超出報名人數，將於18/11進行抽籤)



# 康樂及社交活動

## 「義」動喜樂長青共創活動： 療「愉」盆景工作坊

保良局周兆初紀念青少年發展中心義工來到中心，和各位老友記一起製作優雅高貴的玻璃盆景。

日期：7/11/2025 (五)

時間：下午2:15 - 4:00

地點：中心大堂

名額：10名

費用：\$20



負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於5/11進行抽籤)

## 智Switch大激鬥 (11/2025)

利用Switch的遊戲-靈活腦學校，去鍛鍊我們的手腳協調和腦筋，齊齊「伸展大腦」！

日期：12, 19/11/2025 (三)

時間：下午3:00- 4:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$20



負責職員：陳學琛姑娘

(如超出報名人數，將於8/11進行抽籤)

## 「喜」樂共聚探訪活動

一群充滿活潑可愛的宣道會台山陳元喜小學生，來到中心探訪大家，老友記來與年輕一代共度美好時光啦！

日期：1/12/2025 (一)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：中心大堂

名額：15名

費用：\$20



負責職員：馮藹霖姑娘

(如超出報名人數，將於24/11進行抽籤)

## 「園」路同行小組

透過園藝治療活動，讓長者從植物與生命的關係中，建立「感恩」和「快樂」的正向生活。

日期：14, 21/11/2025 (五)

時間：下午2:30 - 4:00

地點：中心大堂

名額：6名

費用：\$30



負責職員：馬曉欣姑娘

\*備註1: 照顧者為優先

(如超出報名人數，將於11/11進行抽籤)

# 康樂及社交活動



## 聲波震動儀

預防不同的肌肉痛症及骨質疏鬆等健康狀況。

日期：逢星期一至五

時間：下午2:15 - 下午4:00

地點：中心大堂

名額：不限 (需預先報名)

費用：每次\$10/套票\$50

每次使用前請先向職員預約。

負責職員：陳燕群姑娘



## 活力徒手操 (11.2025)

中心職員帶領一起進行簡單伸展及徒手操動作，齊來輕鬆做運動。

日期：逢星期三

時間：上午9:30 - 10:00

地點：中心大堂

名額：16名

費用：免費

負責職員：馮藹霖姑娘



## 租用Band房

以自助形式在band房唱歌及使用樂器進行練習(電結他、鼓等)。

日期：逢星期一至星期四

時間：下午2:00 - 5:00

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10/次(每人)

負責職員：陳燕群姑娘



## 以橋會友

加強長者記憶訓練及擴闊社交圈子。

日期：逢星期一至五

時間：上午9:00 - 下午5:00

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$10/一個月

如當天大堂有活動，則會取消。

負責職員：陳燕群姑娘



## 社區飯堂服務

社區飯堂為大家提供新鮮熱餐，如需訂購飯餐需於星期三或之前訂購下星期的飯餐，詳情可向職員查詢。

訂餐時間：於星期一至三訂購下星期之飯餐

取餐時間：星期一至五

午餐：上午11:00 至上午12:00

晚餐：下午4:00 至下午5:00

費用：每餐\$10(請自備環保袋)

負責職員：陳學琛姑娘



## 服務質素標準(SQS)

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度--服務質素標準 (SQS)。

SQS共有16項，在各項標準之下共有79條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

### 今期介紹 SQS9：安全環境

標準 9：服務單位採取一切合理步驟，以確保職員和服務使用者處身於安全的環境。

惡劣天氣安排		暴風雨訊號下中心服務安排	
懸掛訊號	中心服務/ 室內活動	戶外活動	中心開放時間
 T1	 照常	 照常	星期一至六 上午9:00 - 下午5:00 星期日及公眾假期休息
 T3	 照常	 取消	
 8 9 10 極端情況	 取消	 取消	



### 下次例會：

日期：2025年12月2日(二)  
時間：上午10:00及下午2:00  
形式：實地進行

#### 「長者電話支援服務系統」

來電號碼：37017800

中心Whatsapp訊息服務：

 Whatsapp：63724289

#### 入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

個人會籍：

50歲或以上人士，每年會費\$30

家庭會籍：

人數不限，每年會費\$50。

續証安排：

請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証帶備會員證到中心辦理。

