



社會福利署資助團體
Subsidized by the Social Welfare Department



禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心 二零二五年四月份活動通訊



中心地址：石排灣邨碧輝樓平台四室及地下一室

中心電郵：info.mtp@ssd.rhenish.org

Facebook 專頁：禮賢會萬隸甫夫人長者鄰舍中心

中心電話：2553-8318

中心手提：9026-0791

傳真號碼：2580-2856

本月金句：耶哀 3:40 “我們當深深考察自己的行為，再歸向耶和華。”

中心特別鳴謝各界人士在過去一個月曾作出各種形式捐獻，致令中心的資源更加豐富，造福更多長者。祝各位積善多福、身體健康、事事如意！

護老講座 - 預防肌肉流失

日期：2025 年 4 月 1 日 (二)

時間：上午 10:15-11:15

地點：中心地下禮堂

內容：由衛生署姑娘講解體能活動的重要性及益處，在生活中實踐「少呆坐、多活動」

名額：50 名

備註：1. 名額有限，先到先得

2. 派發 2-3 月獎勵紙禮物

負責：小張姑娘



迎新會 2025



日期：2025 年 4 月 2 日 (三)

時間：下午 3:30

地點：中心地下禮堂

內容：介紹中心設施、環境及活動

名額：40 名

備註：免費茶點招待

負責：林先生



歡迎本年度新入會會員出席

護心健康操暨 雅培奶粉售賣



日期：2025 年 4 月 3 日 (四)

活動時間：上午 10:15-11:15

售賣奶粉時間：上午 11:15-12:00

地點：中心地下禮堂

內容：由雅培公司派職員到中心

教授長者做一些簡單健康操

名額：40 名

備註：需憑票出席

負責：潘姑娘



銀舞翩翩- 樂齡動舞防跌計劃



日期：2025 年 4 月 14 日 (一)

時間：下午 1:15-3:15

地點：中心地下禮堂

內容：講座後進行問卷評估，根據評估分數分班 5 月份編配到基礎班(10 堂)或體驗班(3 堂)

名額：60 名

備註：請向小張姑娘

查詢



活動名稱	日期及時間	地點	內容	收費	報名日期 / 備註	性質
身心伸展樂 	2025 年 4 月 3 日至 2025 年 5 月 8 日 (逢星期四) A 班下午 2:15-3:15 B 班下午 3:30-4:30 *5 月 1 日暫停	中心 地下禮堂	由專業體適能導師帶領： A 班：坐式伸展 B 班：肌肉伸展(學員自備 毛巾(長短隨意)及瑜珈蓆)	\$50/位 (共 5 堂)	負責：吳先生/ 李姑娘 名額：A 班 35 名 B 班 25 名 *體適能導師陳女士	健康
復活節 探訪	2025 年 4 月 8 日 (星期二) 上午 10:30-11:00	中心 地下禮堂	幼稚園學生來表演及 派小禮物給長者， 一齊慶祝復活節	免費	負責：郭先生 名額：60 名 備註：需憑票出席	社交
保育無限 耆工作坊 	2025 年 4 月 8 日 (星期二) 下午 1:30-3:30	中心 地下禮堂	透過講座及手工製作去 提升長者環境保育意識	免費	負責：郭先生 名額：20 名 備註：需憑票出席 合作：香港海洋公園 保育基金	教育
耆輪 硬滾樂	2025 年 4 月 10 日 (星期四) 下午 1:30-2:30	中心平台 活動室	安排長者一起享受 硬滾樂趣	免費	負責：李姑娘 名額：8 名 備註：輪椅長者優先	社交
一哥 每月小聚 (4-6 月)	2025 年 4 月 11 日 (星期五) 下午 2:30-4:00	中心平台 資源閣	男士聚腳點及吹水區 交流，建立支援網絡	免費	負責：茵姑娘 名額：20 名 備註：全男士	社交
懷舊 黑膠唱片 分享之一	2025 年 4 月 12 日 (星期六) 上午 10:00-12:00	中心 地下禮堂	由黑膠發燒友分享 60-70 年代金曲	\$10/位	負責：林先生 名額：30 名 備註：茶點招待 *由 U3A 義工統籌	教育
周六福音 聚會 	2025 年 4 月 12 日 (星期六) 下午 2:30-4:00	中心 地下禮堂	由香港堂活力家庭團 帶領唱詩、遊戲、 短講及見證分享	免費	負責：小張姑娘 名額：60 名 備註：需憑票出席	社交
台式胡椒餅	2025 年 4 月 12 日 (星期六) 下午 2:15	中心平台 資源閣	透過美食製作，讓長者 學習新事物， 善用餘暇，廣結良朋	\$30/位	負責：潘姑娘 名額：11 名 備註：自備食物盒	社交
蝶古巴特 麻布袋	2025 年 4 月 15 日 (星期二) 下午 2:30	中心平台 資源閣	將美麗的圖案剪貼 在麻布袋上， 製作屬於自己的手提袋	\$25/位	負責：潘姑娘 名額：13 名	社交
健趣同樂日 	2025 年 4 月 22 日 (星期二) 下午 2:30-3:45 (義工 1:30 集合)	中心 地下禮堂	健趣組義工跟老友記 玩遊戲、唱歌、做運動， 與眾同樂	免費	負責：寧姑娘 名額：70 名 *由健趣組義工協助	義工
護老馬灣 人生遊 	2025 年 4 月 25 日 (星期五) 上午 9:00 羅馬廣場集合	馬灣 挪亞方舟 主題公園	遊覽挪亞方舟主題公園、 參加「重遊人生路」 工作坊，反思人生 (包來回旅遊車、門票、午餐)	\$100/位	負責：寧姑娘+郭生 名額：40 名 備註：護老夫婦優 先，少量輪椅名額 鳴謝 Rainbow Foundation 贊助	護老
趣味 桌遊天地	2025 年 4 月 25 日 (星期五) 上午 9:15-10:15	中心平台 活動室	與長者試玩桌上遊戲	免費	負責：小張姑娘+ 羅先生 名額：8-12 名 備註：於當星期 早操抽籤	社交
懷舊猛男 茶餐廳 (4 月)	2025 年 4 月 25 日 (星期五) 下午 2:00-4:00	中心平台 資源閣	猛男茶餐廳服務日， 享用茶餐廳美食	免費	負責：茵姑娘 名額：70 名	義工
手機應用班	2025 年 4 月 25 日 (星期五) 下午 2:30-3:30	中心平台 活動室	長者接觸新科技難免遇上 困難，講座旨在讓長者重新 認識智能手機及不同功能	\$10/位	負責：郭先生 名額：15 名 合作：長者安居協會	數碼及樂齡

活動名稱	日期及時間	地點	內容	收費	報名日期 / 備註	性質
健康寶工作坊	2025 年 4 月 28 日 (星期一) 下午 2:00-4:30	中心平台活動室	讓長者進行 12 項免費的自我健康測試、提供綜合健康報告及對應的教育資源	免費	負責：郭先生 名額：20 名 備註：個別邀請	護老
不同程度的扶抱技巧照顧者訓練	2025 年 4 月 30 日 (星期三) 上午 10:15-11:45	中心地下禮堂	由賽馬會「a 家」樂齡科技教育及租賃服務中心職業治療師講解扶抱技巧、分享減少照顧勞損的策略等	免費	負責：羅先生 名額：40 名 對象：護老者、家屬 優先報名	特殊護老
跌倒風險評估	2025 年 4 月 30 日 (星期三) 下午 1:15-5:15	中心平台活動室	由賽馬會「a 家」的註冊職業治療師到中心為會員進行跌倒風險評估	免費	負責：小張姑娘 名額：20 名 備註：個別邀請	護老
2025 年奇趣攝影班	2025 年 5 月 12、19、26 日、6 月 2、9、16、23、30 日、7 月 7 及 14 日 (逢星期一)(共 10 節) 下午 2:00-5:00	中心平台活動室	由專業攝影師指導，學習攝影技巧，其後實習為中心長者拍攝家庭照，並製作個人攝影作品集，分別於中心及社區舉行攝影展	\$100/位 (按金)	負責：郭先生 名額：15 名 備註：8 成出席率可退回按金	義工

< 雅培奶粉售賣安排 >

售賣日期：2025 年 4 月 3 日 (四)

時間：上午 11:15—中午 12:00

地點：中心地下禮堂

備註：1. 請帶備有效會員証。

2. 請自備環保袋。

3. 仟元鈔票恕不接受。

(如需中心提供購物袋，需繳付\$1/個)

暫定下次售賣日期：2025 年 7 月 10 日(四)

奶粉售賣

奶粉售賣	罐裝		
	900 克	400 克	850 克
金裝加營養 (低糖)	---	---	\$195
金裝加營養 (呔呢嗲味)	\$189	\$93	---
金裝加營養 (朱古力味)	\$189	---	---
活力加營養 (強肌配方)	---	---	\$228
怡保康	\$230	\$107	---

請會員留意以下活動之詳情：

1. 任何屬免費門票類活動臨時取消，中心會於舉行地點張貼告示，不作個別通知，敬請留意！
2. 禮堂活動只會在活動前 15 分鐘開始入座，請會員勿過早到達。
3. 如未能於節目開始後 10 分鐘內到達，其空缺將由其他會員即時補上，敬請留意！
4. \$20 或以下活動票則不設退票服務。
5. 參加中心旅行人士，如因事未能出席；該門票不能私下轉讓，需退回中心，由後補人士購票頂上。
6. 為他人著想，出席活動時，一人一座，切勿霸位。
7. 請小心保管私人財物。

助理總主任：陳逸先生

中心職員：陳少寶姑娘(中心主任)、張敏燦姑娘(助理社會工作主任)、羅發基先生(註冊社工)、吳家揚先生(註冊社工)、鄭麗瑩姑娘(註冊社工)、陳馨寧姑娘(註冊社工)、黃楚茵姑娘(註冊社工)、林致良先生(福利工作員)、薛慧盈姑娘(文員 II)、張潔珊姑娘(日間照顧員)、潘嘉儀姑娘(活動工作員)、郭浩然先生(活動工作員)、李小紅姑娘(一般服務助理)

中心開放時間

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
上午9時至下午5時	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
收費時間	9:00-4:30						

辦公電話：2553 8318

手機電話：9026 0791

#公眾假期休息

此手機號碼專供會員/親屬/社區人士等留言，
✗ 不會接聽來電。

2025 年 4 月份中心活動表

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	初四 1 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:15 國畫班 2025 年第二期(1) 10:15 護老講座- 「預防肌肉流失」 11:00 素描班 2025 年第二期(1) 1:00 楷書書法班(1) 3:15 卡拉 OK 粵曲班(1)	初五 2 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:30 「腦」友計劃及日間暫託(1) 10:00 識字初班(1) 10:00 青老會議 10:00 平板計劃(4-6 月)(A)(停) 11:00 平板計劃(4-6 月)(B)(停) 11:15 識字高班(1) 1:30 談談世紀 談談自己 3:30 迎新會 2025	初六 3 9:00 驗血糖(e 健樂) 9:15 水彩畫班(1) 10:15 護心健康操暨雅培奶粉售賣 12:15 萬隸甫音樂團(胡) 12:15 萬隸甫音樂團(鼓) 2:15 身心伸展樂 A(1) 2:30 陽光之友小聚(碧輝、山、綠) 3:30 身心伸展樂 B(1)	初七 4 清明節 (中心暫停開放)	初八 5 9:15 周六繽紛樂 9:30 周六剪紙(1) 
初十 7 9:00 /2:00 健步行後測 9:15 齊齊做運動(e 健樂)(停)/ 資訊天地(停) 9:30 流行鼓班 A(1) 10:00 長青組會議 10:45 流行鼓班 B(1) 1:30 愛心關懷組會議	十一 8 9:00 /2:00 健步行後測 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:15 國畫班 2025 年第二期(2) 10:30 復活節探訪 11:00 素描班 2025 年第二期(2) 1:00 楷書書法班(2) 1:30 保育無限耆工作坊 3:15 卡拉 OK 粵曲班(2)	十二 9 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:30 「腦」友計劃及日間暫託(2) 10:00 識字初班(2) 10:00 平板計劃(4-6 月)(停) 10:00 平板義工訓練 11:00 平板計劃(4-6 月)(停) 11:15 識字高班(2) 1:30 談談世紀 談談自己	十三 10 9:15 水彩畫班(2) 9:30 到家藝伴義工實習探訪(1) 12:15 萬隸甫音樂團(胡) 12:15 萬隸甫音樂團(鼓) 1:30 耆輪硬滾樂 2:15 身心伸展樂 A(2) 3:30 身心伸展樂 B(2)	十四 11 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 10:45 唱家班(1) 1:30 陽光之友小聚(碧銀) 1:30 「腦」友計劃 A(1) 2:30 一哥每月小聚(4-6 月) 3:00 「腦」友計劃 B(1)	十五 12 9:15 周六繽紛樂 9:30 周六剪紙(2) 10:00 懷舊黑膠唱片分享之一 (U3A) 2:15 台式胡椒餅 2:30 周六福音聚會
十七 14 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:30 流行鼓班 A(2) 10:45 流行鼓班 B(2) 11:00 甜 BB 會議 1:15 銀舞翩翩 樂齡動舞 「防跌計劃」	十八 15 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:15 國畫班 2025 年第一期(3) 11:00 素描班 2025 年第一期(3) 1:00 楷書書法班(3) 2:30 蝶古巴特麻布袋 3:15 卡拉 OK 粵曲班(3)	十九 16 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:30 「腦」友計劃及日間暫託(3) 10:00 識字初班(3) 10:15 平板計劃(4-6 月)(A)(1) 11:15 識字高班(3) 11:30 平板計劃(4-6 月)(B)(1) 1:30 談談世紀 談談自己	二十 17 9:00 驗血糖(e 健樂) 9:15 水彩畫班(3) 9:30 到家藝伴義工實習探訪(2) 12:30 一哥半天遊 (香港仔巴士總站集合) 2:15 身心伸展樂 A(3) 3:30 身心伸展樂 B(3)	廿一 18 復活節 (中心暫停開放)	廿二 19 復活節 (中心暫停開放)
廿四 21 復活節 (中心暫停開放)	廿五 22 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:15 國畫班 2025 年第二期(4) 11:00 素描班 2025 年第二期(4) 1:00 楷書書法班(4) 1:30 健趣同樂日(義工集合) 2:30 健趣同樂日 3:15 卡拉 OK 粵曲班(4)	廿六 23 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:30 「腦」友計劃及日間暫託(4) 10:00 識字初班(4) 10:15 平板計劃(1-3 月)(A)(2) 11:15 識字高班(4) 11:30 平板計劃(1-3 月)(B)(2) 1:30 談談世紀 談談自己	廿七 24 9:15 水彩畫班(4) 9:30 到家藝伴義工實習探訪(3) 12:15 萬隸甫音樂團(胡) 12:15 萬隸甫音樂團(鼓) 2:15 身心伸展樂 A(4) 3:30 身心伸展樂 B(4)	廿八 25 9:00 護老馬灣人生遊 (羅馬廣場集合) 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:15 趣味桌遊天地 10:45 唱家班(2) 1:30 「腦」友計劃 A(2) 2:00 懷舊猛男茶餐廳(4 月) 2:30 手機應用班 3:00 「腦」友計劃 B(2)	廿九 26 9:15 周六繽紛樂 9:30 周六剪紙(3) 
四月 28 9:00 理髮 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:30 流行鼓班 A(3) 10:00 身心自在 Chill 輕鬆 10:45 流行鼓班 B(3) 2:00 健康寶工作坊	初二 29 9:15 國畫班 2025 年第二期(5) 9:30 上午例會 11:00 素描班 2025 年第二期(5) 1:00 楷書書法班(5) 2:15 下午例會 3:15 卡拉 OK 粵曲班(5)	初三 30 9:15 齊齊做運動(e 健樂)/資訊天地 9:30 「腦」友計劃及日間暫託(停) 10:00 識字初班(5) 10:15 平板計劃(1-3 月)(A)(3) 10:15 不同程度的扶抱技巧 照顧者訓練 11:30 平板計劃(1-3 月)(B)(3) 11:15 識字高班(5) 1:15 跌倒風險評估 1:30 談談世紀 談談自己	E 健樂資訊： 逢周一、三及五 上午 10:00-中午 12:00、下午 2:00-4:00 「量血壓」 逢周三 下午 1:00 「周三大踏步」；逢周四上午 9:00 「周四大踏步」 中心資訊： 數字牌逢周二、周五 下午 1:00-4:30;逢周六上午 10:00-4:30		