



香港  
基督教服務處  
全人關心 卓越創新  
樂暉傲創



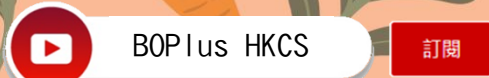
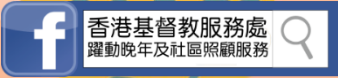
樂暉傲創  
Bliss OPlus  
傲齡躍動·創建無限

# 樂暉「集」誌

## Happy Easter

2025年4月

香港基督教服務處是一所註冊慈善團體及擔保有限公司



公開報名日期: 3月24日(一)

下期公開報名日期: 4月22日(二)

入籤時段: 3月24日(一)至3月26日(三)

中籤結果公佈: 3月28日(五)(下午)

**\*\*\*中籤者即報名成功，收費活動中籤者請3月31日(一)  
或之前到中心繳交費用**

剩餘名額報名時段: 4月1日(二)(上午8:30開始)

為讓各服務使用者能夠公平參加中心實體活動，將以以下原則進行報名：

-每位會員最多可報名參與10項活動\*

-設立**報名服務專線(電話: 6314-0302)**以便服務使用者以電話形式報名^

\*只適用於對象為會員之活動 \*在剩餘名額報名日，如活動尚有名額，即可報名

^電話專線服務時間：報名週第一、二天的上午9:00-下午1:00及下午2:00-5:00

[即日起收費活動可使用八達通付款，詳情可向當值職員查詢]

### [1] 海底撈 - 國粹變臉表演

日期: 4月9日(三)

時間: 下午2:00-3:30

內容: 由海底撈團隊進行變臉、拉麵表演，及有淺嘗美食環節

對象: 會員

費用: 全免

名額: 40名

負責職員: 吳景豐先生



### 星級推介

### [2] 會員迎新日

日期: 4月3日(四)

時間: 下午4:00-5:30

內容: 歡迎各位加入樂暉的大家庭，一起來玩遊戲，認識樂暉人和事吧！

對象: 2024年8月至2025年3月

登記之新會員/50YO

費用: 全免

名額: 50名

負責職員: 吳景豐先生



香港九龍觀塘彩福邨彩樂樓地下



2717 0822



boplus@hkcs.org



## 樂活系列

### [3] 地板冰壺 A/B

日期及時間：4月2日(三) [A/B]  
 下午 2:15 - 3:15 [A] / 下午 3:30 - 4:30 [B]  
 內容：學習地板冰壺玩法，體驗箇中樂趣，分組友誼  
 比賽及砌球球技，培養領導才能  
 對象：會員/50YO  
 費用：全免

名額：每班 16 名  
 負責職員：高素麗姑娘  
 備註：1. 每名參加者只可報一班  
 2. 請穿適合運動衣服及運動鞋  
 地點：彩榮路體育館多用途活動室二



### [4] 芬蘭木柱體驗班 A/B

日期及時間：4月14日(一) [A/B]  
 上午 10:00 - 11:00 [A] /  
 上午 11:30 - 下午 12:30 [B]  
 內容：學習芬蘭木柱的玩法，體驗芬蘭木柱樂趣，  
 進行木柱運動時可以增加運用腦部思考亦可  
 訓練小肌肉，以及手眼協調等能力  
 對象：會員/50YO

費用：全免  
 名額：每班 14 名  
 負責職員：高素麗姑娘  
 備註：1. 每名參加者只可報一班  
 2. 請穿適合運動衣服及運動鞋



### [5] 音樂節拍 WOU BOM BA

日期：4月10日(四)  
 時間：下午 4:15-5:15  
 內容：工作人員帶領參加者進入音樂世界，除了  
 一起唱歌外，還會運用缺失的歌詞或音  
 符去訓練參加者的記憶力

名額：20 名  
 對象：會員  
 費用：全免  
 負責職員：黃思敏姑娘



## 樂智系列

### [6] 醒腦桌上冰壺 A/B 班

日期：4月25日(五)  
 時間：下午 2:30 - 3:30 (A 班)  
 下午 3:30 - 4:30 (B 班)  
 內容：由義工與參加者一起遊玩桌上冰壺，  
 鍛鍊手眼協調，進行認知刺激訓練  
 名額：每班 8 名

對象：會員 (輕度認知功能障礙會員優先)  
 費用：全免  
 負責職員：麥芷嫻姑娘  
 義工：何啟超先生、翁如森女士



### [7] 健腦數獨中級 A/B 班

日期：4月23日(三)  
 時間：下午 2:30 - 3:30 (A)  
 下午 3:45 - 4:45 (B)  
 內容：由義工教授九格數獨，訓練邏輯推理的  
 認知能力  
 對象：有興趣參與健腦活動之會員  
 名額：每班 12 名

費用：全免  
 負責職員：麥芷嫻姑娘  
 義工導師：莫耀聰先生  
 備註：1. 參加者只可選擇其中 1 個項目，  
 不能重複報名  
 2. A 班內容較淺易，適合初學者；  
 B 班為進階班，適合挑戰自我



### [8] 「棋」趣天地 (認知刺激活動)

日期：4月9日(三)  
 時間：上午 10:30 - 中午 12:00  
 內容：腦友鬼鬼義工與參加者遊玩各種桌上遊戲，  
 動腦筋之餘亦加強記憶力，減慢腦部功能  
 退化的速度  
 對象：輕度認知功能障礙會員

名額：30 名  
 費用：全免  
 負責職員：麥芷嫻姑娘



### [9] 認知障礙症劇集

日期：4月24日(四)  
 時間：下午 4:15-5:15  
 內容：與參加者一起欣賞認知障礙症劇集  
 <<第十一集：你好，我是誰>>，  
 加強參加者對認知障礙症的認識

名額：50 名  
 對象：中心服務使用者  
 費用：全免  
 負責職員：黃思敏姑娘





## [10] 任天堂 SWITCH 勁舞團

日期：4月11日(五)

時間：上午 11:45 - 下午 12:45

內容：與參加者遊玩任天堂 Switch Just Dance，一起跳舞，訓練眼、腦及手腳協調，每次可有 3 位參加者同時參與遊戲

對象：中心服務使用者

名額：12 名

費用：全免

負責職員：黃思敏姑娘

備註：1.參加者必須穿著運動鞋  
2.此遊戲為有氧運動，請會員因應自己身體狀況決定是否抽籤報名

# 終「生」大事



## [11] 「我想、我寫、我計劃」安寧規劃講座



日期：4月16日(三)

時間：下午 2:30 - 4:30

內容：深入淺出帶大家了解安寧規劃的概念，以及如何做好安寧規劃。

對象：會員

名額：40 名

費用：全免

負責職員：陳柏希先生

## [12] 安寧生活有得揀-人死如何復生?



日期：4月30日(三)

時間：下午 3:00 - 4:30

內容：復活節有沒有令你想到，如何把逝者長留在家人心裡呢？

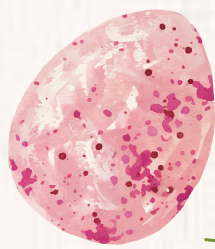
對象：會員

名額：40 名

費用：全免

負責職員：陳柏希先生

# 悅學越輕 ZONE



## [13] 蔥油餅



日期：4月25日(五)

時間：下午 2:15 - 4:30

內容：一口下去滿滿香蔥的味道，帶著咸香，蔥油餅就是愈嚼愈香的美味茶點，材料簡單，是一種學會了在家也能復刻出來的美味

是日製作品：蔥油餅(2 塊)

費用：會員\$25

名額：8 名

對象：會員/50YO

負責職員：黃思敏姑娘

備註：請自備食物盒

# 「義」力量

活動名稱	日期/時間	地點	內容	報名方法	負責職員	對象/名額
[14] 樂華「型」聚	4月3日(四) 上午 9:30-11:00	樂華社區會堂	籌劃樂華小區服務		蒲海晴姑娘	樂華義工

### [圖示註解]

：公開報名日起至截止日期前（如適用）接受報名，或額滿即止

：公開報名日起接受入籤（抽籤程序請參閱中心活動報名須知）

：現已接受登記，由負責職員聯絡確認

：中心活動室一



：中心活動室二

：中心活動室三

：中心義工室

：請自行出席活動


# 數碼化服務

活動名稱	日期/時間	費用/地點	內容	備註	報名方法	負責職員	對象/名額
[15] 樂暉手機諮詢站	工作人員個別 相約時間	全免 護老閣	一對一解答參加者對使用 智能手機的疑難	1.預先準備問題 2.敬請準時出席 3.不回答與金錢 來往相關的諮詢,例如如何使用 微信、支付寶 付款等		陳煒權 先生	會員、 50YO (20名)
[16] 手機遊戲 – 開間小店	4月9日(三) 下午 3:00 -4:30	全免 義工室	「開間小店」是一款現代 模擬經營類手遊。在遊戲 中,玩家擁有一家咖啡 廳,通過自己的努力,從 專賣咖啡做起,不斷豐富 菜譜,一步一步將咖啡廳 建造為自己夢想的咖啡廳	1.自備智能手機/ 平板電腦 2.「必須」熟識基 本智能手機的 操作 3.參加者手機如 多於 4-5 年前 的型號不適合 報名 4. 如手機/平板 牌子是 APPLE 的參加者,請務 必記得自己的 帳號及密碼,用 作下載之用 5. 淘寶班如想學 習即時購物請 先自行於便利 店增值		黃思敏 姑娘	會員、 50YO (每班 各 8 名)
[17] 手機淘寶寶	4月16日(三) 下午 3:00 -5:00		淘寶網上購物已成為很多 人的習慣之一,到底怎樣 才可以在淘寶裏買到心頭 好?過程會否很複雜?工 作員會教大家如何註冊淘 寶帳號、搜尋心儀物品、 並放入購物車再進行結算 付款,把想要的都全部淘 回家				
[18] *手機班 – 18 區中醫診所	4月1日(二) 上午 9:30-10:30	全免 義工室	教授參加者使用「18 區中 醫診所」預約中醫診症及 查詢/取消預約	1.自備智能手機/ 平板電腦 2.「必須」熟識基 本智能手機的 操作 3.敬請準時出 4.不回答與金錢 來往相關的諮詢,例如如何使 用微信、支付寶 付款等		陳煒權 先生	會員、 50YO (8名)

# 「e」健樂系列

「賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃」，與香港中文大學老年學研究所及賽馬會公共衛生及基層醫療學院合作。透過電子科技及創新的服務模式，鼓勵大家建立健康管理習慣，掌握自己的身體狀況。55 歲或以上會員即可登記！  
計劃服務內容:1.電子健康紀錄卡 2.講座及活動 3.健康評估及服務轉介

如有意參加計劃或查詢可致電 2717 0822 與吳景豐先生聯絡

活動名稱	日期/時間	費用/地點	內容	備註	報名方法	負責職員	對象/名額
<b>賽馬會 e 健樂電子健康管理計劃</b>							
[19] 羽你同樂	4月8日(二) A.下午 2:00-3:00 B. 下午 3:00-4:00 4月15日(二) C.上午 10:00-11:00 D.上午 11:00-中午 12:00	全免 彩榮路體育館	學習基本乒乓球知識及動作，與中心會員同樂	*參加者需已登記 e 健樂計劃或願意登記 e 健樂計劃		吳景豐先生	會員 (每班 10 名)
[20] Moti Physio 健康檢查站	4月11日(五) 上午 9:00-中午 12:00	全免 樂健坊	由人工智能程式及大數據分析身體姿勢狀況，從而提供報告及運動影片跟進 (#參加者需有電郵)				會員 12 名
[21] 長者詠春 體驗 A 班	4月2日(三) 上午 11:00-12:30	全免 活動室一	由導師教授詠春動作，鍛煉力量、耐力和協調能力，強健體魄				會員 15 名
[22] 長者詠春 體驗 B 班	4月25日(五) 下午 4:00-5:30						

## 「護」聯網

### 重點推介

#### 休悠時光-護老閣預約

中心護老閣為護老者提供一個可以放鬆、休息的地方，從中發掘屬於自己的個人時間(Me Time)，將焦點放回自身。護老者可於護老閣進行減壓活動，包括但不限於：藝術活動、棋藝交流、園藝活動或其他個人興趣相關活動。

##### 使用守則

1. 中心每月恆常提供最多 8 個使用時段，護老者可按需要報名，並填寫「預約護老閣表格」。
2. 如欲預約其他時段(只限星期一 或 六)，請最少一星期前向護程職員預約，以便查閱房間空缺及安排。
3. 為確保空間使用公平、公開及安全，每名護老者每月最多可用護老閣 3 個時段，每次使用時間不少於兩小時。

#### 休悠時光-4 月主題活動：螺鈿胸針

日期：4月1日(二)  
時間：下午 2:30-4:30  
名額：4 人  
費用：全免  
地點：中心護老閣  
對象：已登記之護老者  
負責職員：何雪凝姑娘



## 重點推介

### 專題講座：按摩不求人



日期：4月25日(五)

名額：30名

時間：下午2:30-3:30

費用：全免

內容：由衛生署長者健康外展分隊的講者分享正確的按摩方法和用途，教授護老者簡單的手力按摩技巧及自我護理方法。

對象：已登記之護老者及長者

負責職員：何雪凝姑娘

### 外傭護老培訓試驗計劃(第四期)



日期：5月12, 19, 26日及6月2, 9, 16日(逢星期一)

費用：全免

時間：下午2:00-5:45

備註：課程以英語主講，設印尼語/泰語翻譯，並提供長者暫託服務(名額有限)

內容：由專業導師團隊教授外傭照顧體弱長者的基本知識和技巧，並進行課堂實習，完成後可獲頒出席證書，詳情可參考登記表連結

負責職員：楊詩敏姑娘



登記表連結

名額：15名

對象：已獲聘而現正或將會照顧長者的外傭

活動名稱	日期/時間	內容	名額/對象/地點	費用/報名方法	負責職員
*上下同心-牛頭角護老者聚會	4月22日(二) 下午2:15-4:00	與護老者互相認識，分享照顧資訊，並通過活動輕鬆減壓	14名 [已登記並居於牛頭角之護老者] 牛頭角體育館	全免 	陳詠詩姑娘
*樂在其中-樂華護老者聚會	4月10日(四) 上午9:30-11:00		16名 [已登記並居於樂華邨之護老者] 樂華邨社區中心會議室		
*好「彩」有你-四彩護老者聚會	4月9日(三) 上午10:00-11:30		14名 [花園大廈/玉蓮台之護老者及其被照顧長者] 		
花園「心」度遊	4月24日(四) 下午2:00-3:15		15名 [花園大廈/玉蓮台之護老者及其被照顧長者] 花園大廈房協長者康樂中心(玉蓮台四座三樓)		
*梳乎里-羊毛氈匙扣DIY	第一節： 4月23日(三) 下午2:30-4:30 第二節： 5月15日(四) 下午2:30-4:30		與護老者透過藝術手作放鬆身心 主題：羊毛氈匙扣		

# 「護」聯網

活動名稱	日期/時間	內容	名額/對象/地點	費用/報名方法	負責職員
拉拉拉丁	第一節： 4月5日(六) 下午 2:30-3:45  第二節： 4月26日(六) 下午 2:30-3:45	與護老者一同跳拉丁舞  *請穿着輕便服裝及波鞋 *活動需要走動，請按自身能力參加	每節 12 名， 可重覆報名  [已登記之 護老者]	全免  	何雪凝 姑娘
護老者齊運動	第一節： 4月8日(二) 上午 10:00-中午 12:00  第二節： 4月22日(二) 上午 10:00-中午 12:00	與護老者一同做運動，建立良好的 運動習慣，放鬆身心  *請穿着輕便服裝及波鞋	每節 30 名， 可重覆報名  [已登記之 護老者及其 被照顧長者]		
國皇攻略	第一節： 4月1日(二) 上午 9:45-11:15  第二節： 4月1日(二) 上午 11:30-下午 1:00 <b>[二選一]</b>	與護老者一同體驗新興運動 「國王棋」  *請穿着輕便服裝及波鞋	每節 12 名， 不可重覆報名  [已登記之 護老者及其 被照顧長者]		
任天堂遊戲運動班	第一節： 4月7日(一) 上午 9:45-11:15  第二節： 4月7日(一) 上午 11:30-下午 1:00  第三節： 4月15日(二) 上午 9:45-11:15  第四節： 4月15日(二) 上午 11:30-下午 1:00 <b>[四選一]</b>	與護老者一同遊玩任天堂運動遊 戲，體驗「打機」的樂趣  *請穿着輕便服裝及波鞋	每節 6 名， 不可重覆報名  [已登記之 護老者及其 被照顧長者]		
外傭與耆 復活蛋工場	4月17日(四) 下午 2:30-4:00	誠邀外傭姐姐和長者一同製作朱古力復活蛋，感受節日氣氛之餘亦能促進彼此關係	20 名 [外傭及被 照顧長者] (參加外傭 需登記為本 中心護程會員)		

\*是次活動設有看顧服務，歡迎被照顧者一同參與。如需服務請先留名，負責職員會再致電確認。

# 2025年4月份時間表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
		1(初四) 8:45 快樂椅子舞 9:30 手機班-18區中醫診所 9:45 國皇攻略 2:30 休悠時光：螺鈿胸針 3:00 骨健康HIIT運動 3:30 耆樂唱一舖	2(初五) 8:45 運動樂趣多 11:00 長者詠春體驗A 2:15 地板冰壺A 3:30 地板冰壺B	3(初六) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆A 9:30 樂華「型」聚 10:00 骨健康HIIT運動 10:30 瑜珈 Zone 一鬆B 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班[A] 4:00 會員迎新日	4(初七) <b>清明節</b>	5(初八) 9:00 防跌運動班 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班A 2:30 拉拉拉丁 3:30 妙韻星「暉」唱家班B
6(初九)	7(初十) 9:45 任天堂遊戲運動班 2:15 啞鈴運動班	8(十一) 8:45 快樂椅子舞 10:00 護老者齊運動 2:00 羽你同樂A 2:00 綜合集體舞 3:00 羽你同樂B 3:00 骨健康HIIT運動 3:30 耆樂唱一舖	9(十二) 8:45 運動樂趣多 10:00 好「彩」有你-四彩護老者聚會 10:30 「棋」趣天地 2:00 海底撈 - 國粹變臉表演 3:00 手機遊戲-開間小店 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階	10(十三) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆A 9:30 樂在其中-樂華護老者聚會 10:30 瑜珈 Zone 一鬆B 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班[A] 4:15 音樂節拍 WOU BOM BA	11(十四) 8:45 「齡」活運動 9:00 MotiPhysio 健康檢查站 9:30 智友互助家庭 10:00 骨健康HIIT運動 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班(B) 11:45 任天堂 SWITCH 勁舞團 2:00 藝術坊之飾物自習	12(十五) 9:00 防跌運動班 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班A 3:30 妙韻星「暉」唱家班B
13(十六)	14(十七) 10:00 義工學堂之扭氣球體驗 10:00 芬蘭木柱體驗班A 11:30 芬蘭木柱體驗班B 2:15 啞鈴運動班	15(十八) 8:45 快樂椅子舞 9:45 任天堂遊戲運動班 10:00 羽你同樂C 11:00 羽你同樂D 2:00 綜合集體舞 3:00 骨健康HIIT運動 3:30 耆樂唱一舖	16(十九) 11:15 非同凡響非洲鼓 2:30 「我想、我寫、我計劃」安寧規劃講座 3:00 手機淘寶寶 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班	17(二十) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆A 10:00 骨健康HIIT運動 10:30 瑜珈 Zone 一鬆B 2:30 外傭與耆復活蛋工場 2:30 肌少症義工會議	18(廿一) <b>耶穌受難日</b>	19(廿二) <b>耶穌受難翌日</b>
20(廿三) 復活節	21(廿四) <b>復活節星期一</b>	22(廿五) 10:00 護老者齊運動 2:15 上下同心-牛頭角護老者聚會 2:30 彩德家舍會 3:00 骨健康HIIT運動 3:30 耆樂唱一舖	23(廿六) 9:00 樂暉家舍會 11:15 非同凡響非洲鼓 2:30 健腦數獨中級A 2:30 梳乎里-羊毛氈匙扣DIY 3:45 健腦數獨中級B 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階	24(廿七) 8:45 健體毛巾操 9:10 瑜珈 Zone 一鬆A 10:30 瑜珈 Zone 一鬆B 2:00 花園「心」度遊 2:30 「鼓動」- 流行爵士鼓班[A] 4:15 認知障礙症劇集	25(廿八) 8:45 「齡」活運動 9:30 智友互助家庭 10:00 骨健康HIIT運動 11:15 「鼓動」流行爵士鼓班(B) 2:15 蔥油餅 2:30 專題講座：按摩不求人 2:30 醒腦桌上冰壺A 3:30 醒腦桌上冰壺B 4:00 長者詠春體驗B	26(廿九) 9:00 防跌運動班 9:00 關注你健康 10:15 畫出真我 2:00 妙韻星「暉」唱家班A 2:30 拉拉拉丁 3:30 妙韻星「暉」唱家班B
27(三十)	28(四月) 2:15 啞鈴運動班 3:30 健康大使聚會	29(初二) 8:45 快樂椅子舞 2:00 綜合集體舞 3:00 骨健康HIIT運動 3:30 耆樂唱一舖	30(初三) 8:45 運動樂趣多 11:15 非同凡響非洲鼓 3:00 安寧生活有得揀-人死如何復生? 5:15 樂暉「鏢」師 6:15 ANITMovement 動柔正姿運動班 7:30 Step up 爵士舞初階			 <p>社會福利署資助服務 Subsidised Service by the Social Welfare Department</p>