

颱風及暴雨警告訊號安排

颱風及暴雨警告	中心服務	中心內活動	中心外活動
一號風球／黃色暴雨	✓	✓	✓
預計兩小時內／正懸掛三號風球／紅色暴雨	✓	✗	✗
八號風球或以上	✗	✗	✗
黑色暴雨	✗	✗	✗
✓ 開放或如期舉行 / ✗ 停止或延期服務			

中心消息



1. 「敬老護老愛心券2025」已完滿結束，中心共籌得\$2,454.20，感謝會員的支持！

服務質素標準 6 - 計劃評估及收集意見

- 中心需制訂收集服務使用者對服務表現意見的政策及程序指引
- 中心需制訂服務檢討及計劃過程的指引、檢討和更新計劃
- 中心會定期進行調查或鼓勵服務使用者表達服務意見



如服務使用者對「服務質素標準」有任何意見，歡迎與中心職員聯絡。

1月份中心活動及服務報名安排

內容	詳情
會員樂聚安排	1月6日（星期二） 上午9:15-10:00 或 下午2:00-2:45
會員活動登記時段	派發即日起至1月8日（星期四）中午12時正
活動抽籤安排	如超出名額，活動於登記期後進行抽籤
活動抽籤公佈	抽籤結果將張貼於葵明樓資源室玻璃位置或致電中心查詢
領取活動票及繳費時段	抽籤後一星期內帶同實體會員證到中心辦理，逾時作放棄論

2月份通訊發放及會員樂聚報名安排

內容	詳情
通訊發放	實體版／電子版：1月30日（星期五）
下次會員樂聚時間	2月3日（星期二） 上午9:15-10:00 或 下午2:15-3:00

職員名單：

- 鄭永生 (總幹事)
- 鄭欣欣 (中心主任)
- 林永賢 (中心副主任)
- 黃思雅 (社工3)
- 葉育全 (社工3)
- 胡家雯 (社工3)
- 鄔鎮楓 (社工3)
- 邱秀文 (活動幹事)
- 張翠儀 (活動幹事)
- 郭海欣 (活動幹事)
- 葉善恆 (活動幹事)
- 古明發 (半職活動幹事)
- 陸文樂 (護理員)
- 關鳳青 (助理文員)
- 蕭詠珊 (活動助理)
- 周繼蘭 (工友)



身心健康及社交康樂活動

普及長者健體運動班(B138)

請致電登記

日期：1月13日（星期二）

時間：下午2:30 - 4:30

地點：葵明樓

對象：體健長者會員

費用：全免

名額：30人



目的：參加者改變身心健康，達至「日日運動身體好，男女老幼做得好」的目標。

內容：由康樂及文化事務署派出健體教練與長者一同做運動，包括教授長者健步舞、椅上操、毛巾操、靜態平衡鍛鍊、肌肉鍛鍊等。

備註：參加者需於活動當日提前15分鐘到中心填寫「長者身體狀況評估」問卷。

負責職員：葉善恒

鏢耆時光(第4季)(A120)

與負責職員聯絡

日期：1月14日（星期三）

時間：下午3:15 - 4:45

地點：葵明樓

對象：會員

費用：全免

名額：24人



內容：由職員帶領於中心練習飛鏢及技術交流，透過專業訓練提昇技術，並有機會參加各項比賽及外出交流觀摩。

備註：歡迎對飛鏢運動有興趣之人士參加

其他：逢星期四下午1:00-4:00開放細喜給飛鏢組員借用場地練習飛鏢。詳情請向陸Sir查詢。

負責職員：陸文樂

耆樂無窮(B140)

請致電登記

日期：1月8日（星期四）

時間：下午2:45 - 3:45

地點：葵明樓

對象：長者會員／護老者會員

費用：\$10

名額：30人

內容：由職員與參加者一起做運動、玩遊戲。

負責職員：古明發／郭海欣



歡樂大玩家(B150)

請致電登記

日期：1月27日（星期二）

時間：下午2:45 - 3:45

地點：葵明樓

對象：長者會員／護老者會員

費用：\$10

名額：30人

內容：由職員與參加者一起分組玩遊戲，歡度愉快的下午。

負責職員：葉善恒



身心健康及社交康樂活動



長幼共融 - 關懷探訪活動

請致電登記

日期：1月16日(星期五) / 1月29日(星期四) 時間：下午2:45 - 3:15
地點：會員家中 對象：雙老或獨居會員優先
費用：全免 名額：每次12戶
內容：由中心義工陪同中華傳道會李賢堯中學學生，探訪會員送贈福袋及表達關懷。
備註：中心將個別通知登記者探訪安排。
負責職員：邱秀文

樂行足跡之《城門遊蹤》(B157)

請致電登記

日期：1月16日(星期五) 活動時間：上午10:00 - 下午4:00
活動地點：城門水塘 集合時間：上午10:00
集合地點：荃灣港鐵站B出口站內 對象：體健會員
費用：全免 名額：10人
內容：集合後一同乘專線小巴(82)前往城門水塘菠蘿壩，由職員帶領環遊城門水塘，沿路途經多個打卡位，包括：白千層林道、水畔千層、城門水塘三角洲、塘畔草地、城門水塘主壩等。(旅程需要自備輕便午餐)
備註：1. **旅程路途遙遠需要一定體力**，參加者必須考慮個人健康情況，是否適合參加此活動；如活動過程中有任何因與參加者的疾病或健康有關而引發的問題和後果，由參加者自行承擔責任；活動不能中途離隊，敬請留意！
2. 有興趣參加者請先登記，由負責職員甄選合適參加者。
其他：參加者自備來往交通費。
負責職員：陸文樂



健康有營外出飲食講座(B149)

請致電登記

日期：1月20日(星期二) 時間：下午2:30 - 3:30
地點：葵明樓 對象：會員
費用：全免 名額：40人
內容：講解出外飲食與健康的關係及如何在不同食肆選擇較健康的食物。
講者：荃灣及葵青區長者健康外展隊註冊護士
負責職員：郭海欣



長者眼科視光檢查計劃講座(B156)

請致電登記

日期：1月23日(星期五) 時間：上午10:00 - 11:00
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：全免 名額：40人
內容：探討長者常見的眼疾症狀、成因、預防及治療方法；提供實用的護眼建議，並強調定期進行眼睛檢查的重要性；介紹「長者眼科視光檢查計劃」。
負責職員：郭海欣



身心健康及社交康樂活動

勁唱樂一番(第四期)(B135)

請致電登記

日期：2月2、9、16、23日（星期一） 時間：下午3:00 – 5:00(延長至兩小時)
地點：葵信樓(請注意場地更改) 對象：長者會員／護老者會員
費用：每節\$5（每人最多可登記2節） 唱歌名額：每次10人
內容：大家一同唱唱K，歡度愉快的時光，亦歡迎會員前來聽歌。

備註：1. 參加者需自備咪套，即場購買需付\$2。
2. 如因天氣因素取消活動，將不設補堂或退款。

負責職員：郭海欣



義工發展及服務

義工剪靚髮1-3月(B155)

請致電登記

日期：1月16日（星期五） 時間：上午9:00 – 11:30（分時段進行）
地點：葵明樓 對象：長者會員
費用：全免 名額：28人

內容：由『樂剪會』義工理髮師為會員修剪頭髮。

上門服務：行動不便或外出有困難者，可向職員登記並指定時間安排上門剪髮。

備註：參加者於剪髮前必須先洗頭；照顧者必須陪同體弱長者參與。

負責職員：鄔鎮楓



「光愛義同遊」日營(B024)

請致電登記

日期：1月15日（星期四） 活動時間：上午9:45 - 下午4:00
活動地點：曹公潭戶外康樂中心 集合時間：上午9:15
集合地點：葵明樓 對象：義工會員
費用：\$50 名額：30人

目的：活動內容相近於坊間的「City Hunt」活動（結合城市探索、野外定向的活動），參加者一同於營地進行團體任務及遊戲，並一同愉快地使用日營設施，增加不同義工的交流及認識。

內容：1. 上年度服務時數達到十個小時的義工優先參與。

2. 活動需要一定體力，參加者必須考慮個人健康情況，是否適合參加此活動；如活動過程中有任何因與參加者的疾病或健康有關而引發的問題和後果，由參加者自行承擔責任；

3. 有興趣參加者請先登記，由負責職員甄選合適參加者。

負責職員：鄔鎮楓



身心健康及社交康樂活動

冬日送暖行動25-26(C026)

請致電登記

日期：1月19日至1月31日(派送午餐) 時間：下午1:00後供應

領取地點：「三悅冰室」(葵芳興芳路177號，葵芳廣場地下2號舖)領取

對象：長者會員(居於葵芳邨的獨居/雙老會員優先)

費用：全免 名額：80人

目的：為長者會員帶來溫暖和關懷。

內容：透過冬日送暖行動讓每位參加者獲得送暖餐盒券一張，可自由選取一份指定午餐，只設外賣，沒有額外收費，只限領取一次。

備註：1. 此活動由職員甄選優先給予有需要人士。2. 「三悅冰室」指定菜單擁有最終決定權及視乎情況更改。3. 會員需先登記，未曾使用服務者優先

負責職員：邱秀文



活動由社會福利署「禦寒送贈物品」贊助



「家」餸計劃2025

請致電登記

內容：『家』餸計劃2025為知行善心慈善基金與李奧廚房主辦，社會福利署荃灣及葵青區福利辦事處合辦項目，免費為荃灣及葵青區的勢社群送上充滿關懷的愛心飯盒。

***憑券可換領價值港幣\$37元的兩餸飯盒一份，飯券有效期至2026年3月8日。**

費用：全免 名額：90人

合資格對象：須為中心長者會員/護老者會員/個案

1. 「綜合社會保障援助」受助人或
2. 「長者生活津貼」受助人;或
3. 「低收入家庭護老者生活津貼計劃」受助人;或
4. 「低收入殘疾人士照顧者生活津貼計劃」受助人

登記抽籤日期：2025年12月16日至2026年1月8日中午12時正

公佈名單及取卷日期：2026年1月9日至1月24日

飯卷領取地點：自行到李奧廚房領取(荃灣眾安街83號地舖)

負責職員：郭海欣



鄰舍團年飯

請致電登記

日期：2月7日(星期六) 時間：上午11:00 - 下午2:00

地點：葵芳邨羅馬廣場 對象：居於葵芳邨的獨居/雙老長者會員優先

費用：全免 名額：24人

目的：鼓勵青年帶動社區關懷，建立鄰舍守望互助文化，表達對長者的關愛。

內容：由香港青年協會主辦，與參加者一同吃團年飯、看表演、玩遊戲等。

備註：成功中籤者會於2月初個別通知；香港青年協會對活動有最終決定權。

負責職員：葉善恒



恆常活動及服務

長者健體運動1月至3月(B152)

請致電登記

日期：逢星期二（每月第一個星期二除外） 時間：上午8:50 – 9:30

地點：葵明樓 對象：體健長者會員

費用：全免 名額：24人

內容：1. 播放「長者簡易保健運動」片段，由至叻義工協助。
2. 每期參與者獲得印花卡一張，9:00前出席活動由義工給予印花，集齊8個印花則換取禮物乙份。



備註：1. 體弱長者不適合參與此項運動班。

2. 此活動不需預先登記，於當天8:50到場參加，額滿即止。

負責職員：葉善恒

光愛葵芳長者服務中心
長者健體運動印花卡

會員姓名：_____

會員編號：_____

惜食堂午膳服務2月(C027)

與負責職員聯絡

日期：2月2日至2月27日 時間：上午11:30 – 下午1:00
(逢星期一至五；公眾假期除外)

地點：葵明樓 對象：長者會員

費用：\$68 名額：60人

內容：1. 為有需要長者提供午膳外帶服務；
2. 為未有任何社區照顧支援服務及缺乏家人支援的長者提供過渡性社區支援服務。



備註：1. 截止登記日期1月16日(星期五)，於1月17日(星期六)公佈抽籤結果，現正參加者不須登記，中籤者可於1月19日至1月23日繳費報名。

2. 如早上8時仍懸掛黑色暴雨或懸掛8號或以上強風信號或極端天氣警告，當天惜食堂服務取消，不設退款或補餐；

負責職員：郭海欣

活力動起來(A119)

與負責職員聯絡

日期：2月5日至3月26日（逢星期四 / 共7堂） 時間：上午9:00 – 10:00

地點：葵明樓 對象：體弱長者會員

費用：全免 名額：每次24人

內容：由職員帶領進行健體運動及各種健腦活動。

備註：上期參加會員無需登記，未曾參加者可直接向負責職員登記。

負責職員：陸文樂



活動預告

耆趣時光共融派對

活動以香港懷舊事物為主題，設有不同攤位遊戲、特色拍照位，不同年齡層及組別的表演。讓長者回憶舊時香港，年青一代亦能透過活動了解長者過去的生活。

日期：1月24日(星期六)

地點：葵明樓及羅馬廣場

對象：會員及社區人士

費用：全免

名額：不限

內容：不同年齡組別的表演、攤位遊戲、扭波波派發、打卡影相及服務宣傳等義工招募

我們極需要義工協助活動進行，有興趣會員（無需義工經驗）可與社工葉先生聯絡！

耆趣時光·共融派對 - 記憶中的衣縷大賽

日期：1月24日(星期六)

時間：下午2:00 - 4:30

地點：葵芳邨羅馬廣場

對象：會員及社區人士

費用：全免

名額：10人

內容：參與者穿著懷舊服飾參賽及簡述其故事(年代背景、

選擇原因、意義等等)，由全場參與者投票選出各獎項得主。



負責職員：郭海欣

請致電24228526登記

勇敢跟

我們分享

護老者支援服務

「三花及加營素奶粉」銷售服務(C022)

(護老者會員獲優惠價)

日期：逢星期一至星期六
時間：中心詢問處收費時間
地點：葵明樓詢問處
對象：護老者會員／長者會員
內容：售賣加營素、怡保康及三花奶粉，種類及售賣請親臨或致電查詢。
售價：

由於供應商調整收費，本中心三花柏齡及健骨奶粉售價已於10月1日起相應調整。

雅培	護老者會員	長者會員
A. 加營素奶粉900克	\$200	\$202
B. 怡保康奶粉850克	\$233	\$235
C. 低糖加營素奶粉850克	\$206	\$208
D. 活力加營素奶粉850克	\$228	\$230

雀巢	護老者會員	長者會員
X. 三花柏齡健心	\$110	\$115
Y. 三花高鈣健骨	\$110	\$115



備註：因貨量有限，可致電查詢，須自備購物袋。

負責職員：陸文樂

輪椅/助行器借用服務



借用人士	借用時間	費用	借用守則
會員 *須出示 有效會員證	一星期	全免	1.借出以先到先得方式，不設預約及續借； 2.每月最多借用兩次，每次借用以同住家庭為單位； 3.歸還日若是公眾假期，延至首日工作天為日期； 4.過期交還器材每天罰款\$10； 5.限於香港境內使用，不設長期借用服務； 6.在借用期內，器材如遺失損壞，應盡早通知中心，並須繳付有關修理或購置費用

葵喜樓(大喜)服務

預約自助健體計劃

請致電大喜登記



運動器械使用：(星期一至五)早上9:00-下午5:00；(星期六)早上9:00-中午12:40

可供預約之器材包括：負重震動治療機、按摩椅、胸背平推機

不需預約之器材包括：拉手器、腳踏單車及復康單車



**凡使用運動器械者需參與「運動區使用培訓」，包括已恆常使用者，由職員教授器械使用方法及評估會員適合使用的器械，須填寫體能健康申報表。

預約器械須知

凡有興趣或查詢可致電2416 7238與陸文樂先生聯絡。

護老者支援服務

樂齡科技減輕照顧者壓力(B158)

請致電登記

- 日期：1月28日（星期三） 時間：下午2:30 – 3:30
地點：葵明樓 對象：長者會員 / 護老者會員
費用：全免 名額：30人
目的：善用樂齡科技減輕照顧者壓力。
內容：以講座形式，為照顧者淺談壓力及以真實案例介紹如何善用各種樂齡科技和資源，提升照顧效率並改善生活質量。
合辦機構：賽馬會a家
負責職員：胡家雯



復康器材檢查及維修(B130)

請致電登記

- 日期：1月30日(星期五) 時間：上午9:15 – 中午12:30
地點：葵明樓 對象：長者會員 / 護老者會員
費用：全免 名額：10人
目的：為有需要使用復康器材(輪椅/拐杖/助行架)長者提供簡單檢查和維修服務，預防因復康器材損壞而帶來的危機。
內容：資深輪椅維修義工為長者提供(免費)復康器材簡單檢查和維修服務，避免長者使用慣常復康器材，忽略老化和損壞的安全問題。
備註：如需更換零件，費用將另外報價。
負責職員：胡家雯



賽馬會護老導航計劃 — 照顧者支援計劃 合辦活動

賽馬會護老導航計劃 - 照顧者中心(葵芳)

服務簡介：由香港聖公會麥理浩夫人中心營運，提供一系列照顧者支援服務

服務對象：區內護老者及被照顧長者

地點：葵芳新都會廣場一座21樓2115至2116室 / 電話：35951918

注意事項：首次參加合辦活動者，照顧者中心免費送贈該中心會籍予參加者，參加者必須同意接受照顧者中心會籍和登記資料，否則無法成功報名。

千島園農莊半天遊(B159)

請致電登記

- 日期：1月23日(星期五) 時間：上午9:15 – 中午12:00
集合時間：上午9:15 集合地點：葵明樓
活動地點：屯門掃管笏村千島園農莊 對象：護老者會員及其照顧之體弱長者
費用：全免 名額：10人 (5對照顧者及輪椅使用者)
內容：製作有機豆漿、傳統客家湯圓
備註：負責職員將個別聯絡成功報名者
負責職員：黃思雅



義工發展及服務

光愛樂使團第四季(A117)

請致電登記

- 日期：1月8日至3月19日(逢星期四) 時間：上午10:15 – 11:30
- 地點：葵明樓 對象：現有學員優先
- 費用：全期\$100 名額：25人
- 目的：以音樂為媒介，建立正面積極人生觀，分享愛和關懷的信息，服務社群。
- 內容：以團隊形式讓學員穩定夾歌時間，定期開設與音樂主題相關的活動及工作坊，並安排學員為各類服務對象舉辦表演活動。
- 備註：有興趣會員可先登記，由負責職員個別聯絡。
- 負責職員：林永賢



護老者支援服務

暖粒粒電飯煲煲仔飯(B147)

請致電登記

- 日期：1月9日(星期五) 時間：上午10:30 – 下午1:00
- 地點：葵明樓 對象：獨居/雙老家庭會員優先
- 費用：全免 名額：10人
- 目的：由於獨居或雙老的家庭長者不懂以家中的電飯煲烹煮健康的美食，以致經常以高油高鹽的外賣或出外食飯解決日常的飲食需要，影響身體健康。
- 內容：參加者需帶同家中的電飯煲，由義工試範和教授以電飯煲煮出懷舊美味的煲仔飯美食，讓參加者日後可以在家中恆常煮出健康家常飯。
- 備註：參加者家用電飯煲以1-2人份量為主，如有問題可與胡姑娘聯絡。
- 負責職員：胡家雯



尋找關係中的美好(A121)

請致電登記

- 日期：1月20日至2月10日(逢星期二，共4節) 時間：上午10:00 – 11:15
- 地點：細喜(葵喜樓地下104室) 對象：護老者會員
- 費用：\$10 名額：10人
- 內容：護老者盡心盡力提供照顧，但長者的某些行為，有時會引起他們的負面情緒。關係上的「心結」如未解開，護老工作就會變得愈加沉重。本小組透過遊戲和分享，讓同路人抒發情緒和檢視與長者的關係，期望能找到更舒服的相處模式。
- 負責職員：葉育全



活動及報名注意事項

1. 會員獲中心通訊後可致電或親臨中心作活動登記，登記不代表成功報名，因登記人數眾多，中籤者將獲發該活動票確認完成報名流程
2. 活動中籤者需自行致電查詢或親臨中心查閱名單，不作個別通知
3. 公佈名單可於抽籤日翌日下午1時張貼壁佈或在中心Facebook閱覽
4. 會員報名活動時，可最多替1位會員報名及繳費，須出示要代報名者之會員證正本、副本或照片
5. 活動繳費後須保留收據，如未能參與活動，須盡快通知中心及活動票不能自行轉讓或送贈他人
6. 因天氣、特別事故或中心的問題需要取消活動或改期舉行，會員可選擇繼續參與或退款安排
7. 戶外活動需準時在指定地點集合，逾時不等候，有需要可自行到下一站匯合；如未能參與活動，最少早一天通知及活動票不能自行轉讓或送贈他人



1月生日夾公仔慶典

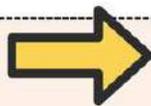


玩 法：在詢問處出示有效會員証，免費換領代幣1枚，公仔機投入代幣後用操控杆夾公仔，每1個代幣有6次操作機會，成功將機內公仔夾出，即可換領公仔所指定贈送的生日禮物乙份，如抽獲多於1個公仔，限選1個公仔指定禮物，如6次後仍未能夾取公仔，獲特選禮物乙份。

1月1日至1月31日生日之會員，可於1月期間中心辦公時間內參加此活動，如人數眾多需要排隊輪候，獲得之禮物不能更換，祝各位會員身體健康、心想事成！



中心Whatsapp消息發放更新



因中心近日發現Whatsapp的廣播群組有所限發，為使中心消息能盡快發放予中心會員，中心於上月嘗試開啟「公告板」，用另一方式繼續向會員發放中心消息及活動宣傳。

如會員想繼續接收中心消息，請用電話掃瞄右側的二維碼。如在操作上有困難，可帶同您的智能手機到詢協助處理。

