



# 鐘聲慈善社陳守仁長者鄰舍中心

## 二零二五年六月份活動通訊

鐘聲慈善社  
陳守仁長者鄰舍中心



地址：九龍紅磡榮光街52號榮輝商場地下9-13號及23-27號

電話：2333 0773 傳真：2333 0375 電郵：tsl@chungsing.org.hk

WHATSAPP: 6675 9523 機構網址：<https://www.chungsing.org.hk>

### 「廣東院舍照顧服務計劃」認可服務機構已至15間

該計劃為正在輪候資助護理安老宿位並有意在內地養老的長者提供多一個資助服務的選擇。

社署已擴大「計劃」受惠長者範圍，除輪候資助護理安老宿位的長者外，也包括輪候資助護養院宿位的長者；以及開放給在香港有提供資助安老院舍照顧服務經驗而記錄良好，並在粵港澳大灣區（大灣區）內地城市營運安老院的營辦者，申請該安老院成為「計劃」下的認可服務機構。

社署在計劃內加入為期6個月的試住期（由長者入住「計劃」下的安老院的當日起計）。若長者在試住期屆滿時繼續接受「計劃」下內地安老院的院舍照顧服務，其在中央輪候冊的「長期護理服務」申請將會結束。

#### 院舍名稱：

1. 香港賽馬會深圳復康會頤康院
2. 香港賽馬會伸手助人肇慶護老頤養院
3. 佛山市暢享耆養老院有限公司
4. 深業頤居養老運營（深圳）
5. 佛山市眾星天福養老服務有限公司
6. 中山火炬開發區頤康老年服務中心
7. 南沙區養老院
8. 廣東頤壽醫療養老有限公司廣州麓湖家長耆分院
9. 保利養老服務管理有限公司廣州天悅和熹會頤養中心
10. 廣州椿萱茂陳涌養老服務有限公司
11. 佛山市順德區和泰安養中心
12. 江門市新會區養老中心
13. 佛山市南海區桃苑福利中心有限公司
14. 深高速深高樂康健康服務（深圳）有限公司
15. 深圳市寶安區前海人壽幸福之家養老院



資料來源：社會福利署

[https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cst\\_residentcare/subrcheplace/guangdong/](https://www.swd.gov.hk/tc/pubsvc/elderly/cst_residentcare/subrcheplace/guangdong/)



職員：中心主任-袁詩敏姑娘、社工-廖雅穎姑娘、張星享先生、謝沅微姑娘、李頌賢先生、福利工作員-李昱辰先生、活動幹事-陳逸菲姑娘、護老者支援工作員-馮麗玲姑娘

健康教育工作員-孫碧琪姑娘、文員-鄭苑瑩姑娘、工友-吳浩飛姑娘

開放日期及時間：星期一至六上午9時至下午5時(星期日及公眾假期休息)

社會福利署資助服務

Subsidised Service by  
the Social Welfare Department

# 中心活動

## 1. 惠愛人間敬老獻關懷

已滿額

日期：6月4日(星期三)

時間：下午1:30至下午5:00

內容：與其他中心會員一同  
欣賞歌唱表演

備註：

1. 參加者於當日下午1:30到本中心集合

2. 活動包含旅遊巴接送

鳴謝：惠愛人間

地點：順利社區會堂

對象：中心會員

名額：50名

費用：免費

負責職員：陳姑娘



## 2. 食物中毒的介紹與預防

日期：6月11日(星期三)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：由食環署的代表向參加者講  
解常見的食物中毒成因及預防方  
法，齊齊做個健康醒目人

地點：本中心主址

對象：中心會員

名額：20名

費用：免費

負責職員：李先生



## 3. 關節炎運動與護理

日期：6月12日(星期四)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：由工程及醫療義務工作協會  
的代表講解有關關節炎的護理，以  
及運動去舒緩關節痛症



地點：本中心分址

對象：中心會員

名額：20名

費用：免費

負責職員：李先生



## 4. 退休理財講座(2025)

日期：6月12日(星期四)

時間：下午2:15至下午3:30

內容：認識年金計劃、常用理財工具、  
年金的作用、產品結構及風險等

鳴謝：香港年金公司

地點：本中心分址

對象：中心會員

(準退休或已退休人士)

名額：15名

費用：免費

負責職員：謝姑娘



# 中心活動

## 5. 長者四季健康食療

日期：6月17日(星期二)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：由衛生署護士向長者講解四季不同的食療與健康的關係，並分享正確的飲食資訊，以培養健康的飲食生活

地點：本中心主址

對象：中心會員

名額：20名

費用：免費

負責職員：陳姑娘



## 6. 歷史謎蹤\_兵馬俑篇

日期：6月19日(星期四)

時間：下午3:00至下午4:00

內容：透過活動及分享，一同探索兵馬俑背後的故事

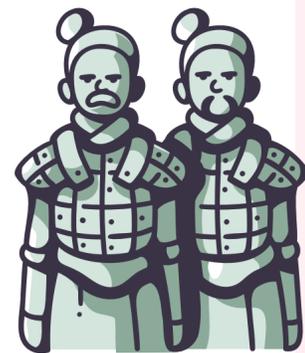
地點：本中心分址

對象：中心會員

名額：20名

費用：免費

負責職員：李先生



## 7. 長者講座：理解尿失禁

日期：6月24日(星期二)

時間：下午2:30至下午3:30

內容：由護士向長者講解尿失禁成因，常見尿失禁的種類，改善生活小貼士，教授骨盤底肌肉運動

地點：本中心分址

對象：中心會員

名額：35名

費用：免費

負責職員：社工李先生



## 8. 跨代無限「耆」

日期：6月26日(星期四)

時間：上午10:00至上午11:00

內容：由一班學生義工親臨中心探訪中心長者，一同做小手工及交流  
鳴謝：路德會包美達社區中心



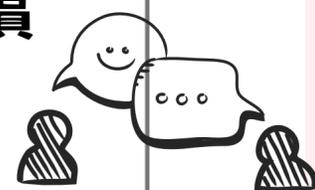
地點：本中心分址

對象：中心會員

名額：20名

費用：免費

負責職員：李先生



# 中心活動

## 9. 賽馬會體能挑戰日

日期：6月30日(星期一)

時間：下午1:00至下午4:00

內容：透過體適能測試，讓長者了解自己身體狀況，再配合健體訓練班及體驗樂齡科技運動，鼓勵長者採取健康的生活方式及建立社交網絡

備註：

1. 參加者需按所選的時段到中心進行體能測試
2. 參加者必須出席8節「賽馬會銀髮健體訓練班」的課堂

地點：本中心分址

對象：中心會員

名額：30名

費用：免費

負責職員：陳姑娘



## 10. 賽馬會銀髮健體訓練班

日期：7月7、14、21、28日  
8月4、11、18、25日(星期一)

時間：下午1:00至下午2:00  
下午2:00至下午3:00  
下午3:00至下午4:00

內容：參加者完成體適能挑戰測試後會由教練分配至不同健體訓練班，並由專業教練指導正確的運動要訣

備註：

1. 參加者需按所分配的時段到中心進行8堂健體訓練
2. 參加者必須出席6月30日(一)「賽馬會體能挑戰日」進行測試

地點：本中心分址

對象：中心會員

名額：30名

費用：免費

負責職員：陳姑娘



## 11. 賽馬會樂齡科技健體閣

日期：7月11、18、25日  
8月1、8、15、22、29日(星期一)

時間：下午1:00至下午4:00 (每半小時一節)

內容：參加者可試玩一套既刺激又考身手的電玩-「體感大激鬥」，考驗自己的體能，更設有反應燈及平衡腰帶等科技運動，為參加者提供運動及社交的機會

備註：

1. 參加者可自行挑選其中一節時段到中心參與活動
2. 參加者必須出席8節「賽馬會樂齡科技健體閣」的課堂

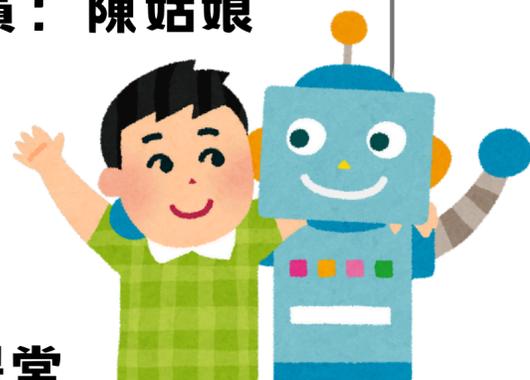
地點：本中心分址

對象：中心會員

名額：48名(每節8名)

費用：免費

負責職員：陳姑娘



# 中心活動

## 12. 守仁生日蛋糕分享日(4-6月)



日期：6月26日(星期四)

時間：下午2:30至下午4:30

內容：免費領取健康低糖「愛心生日蛋糕」一個祝賀生日

對象：4-6月生日之中心會員及護老者

登記日期：6月6日(五)至6月14日(六)

地點：本中心分址

抽籤及活動票領取日期：6月16日上午10點起至6月21日

名額：50名

備註：4-6月生日之中心會員及護老者可優先登記

費用：免費

鳴謝：銀杏館

負責職員：陳姑娘



## 13. 芬蘭木柱體驗班(6/2025)

日期：6月27日(星期五)

時間：下午2:15至下午3:15 (第一場)

下午3:30至下午4:30 (第二場)

內容：芬蘭木柱是一項新興運動，由中心義工帶領中心會員體驗進行芬蘭木柱活動，一起享受芬蘭木柱的樂趣

備註：參加者可自行挑選第一場或第二場時段，只可以二選一

地點：本中心分址

對象：中心會員

名額：20名(每場10名)

費用：免費

負責職員：謝姑娘



## 義工活動

### 14. 耆義大使-剪紙練習(6/2025)

日期：6月2及5日(星期一及四)

時間：下午2:00至下午4:00

內容：義工學習中國剪紙技能後，與其他義工一同練習剪紙及研究與小學生適合剪什麼圖案，為日後帶領義工服務作預備

備註：對象為已參與4月舉辦的昔日情懷工作坊的義工



地點：本中心分址

對象：中心義工

(耆義大使)

名額：15名

費用：免費

負責職員：謝姑娘

已滿額

### 15. 昔日情懷交流會(共融篇-小學)

日期：6月6日(星期五)

時間：中午12:30至下午3:15

內容：耆義大使教導小學生中國傳統剪紙，加強義工們與孩童的交流，讓剪紙文化承傳下一代

備註：活動獲得社會福利署2024-2026年度「老有所為活動計劃」撥款

地點：聖公會聖匠小學

對象：中心義工

(耆義大使)

名額：15名

費用：免費

負責職員：謝姑娘



已滿額

# 義工活動

## 16. 「耆跡·心」度遊-訓練工作坊-小學

已滿額

日期：6月13日(星期五)

時間：下午1:00-下午2:30

內容：透過活動促進長者義工與小學生的交流，與他們一起玩遊戲，加強義工們與學生的互動與認識，促進長幼共融

備註：活動獲得社會福利署2024-2026年度「老有所為活動計劃」撥款



地點：中心集合、  
聖公會聖匠小學

對象：中心義工

名額：15名

費用：免費

負責職員：謝姑娘



## 17. 「耆跡·心」度遊-服務日-小學

日期：6月19及20日(星期四或五)

時間：上午9:45至上午11:00

內容：透過活動讓小學生與長者義工進行訪談，小學生為義工作紀錄和製作心意卡

備註：

1. 活動獲得社會福利署2024-2026年度「老有所為活動計劃」撥款

2. 義工可自行挑選6月19日或6月20日的時段，只可以二選一



地點：中心集合、

聖公會聖匠小學

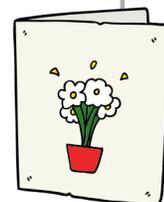
對象：中心義工/有意  
成為義工之人士

名額：8名(6月19日)

16名(6月20日)

費用：免費

負責職員：謝姑娘



## 有需要護老者及護老者支援服務

## 18. 護老童話之旅

已滿額

日期：6月10日(星期二)

時間：上午9:30至下午5:00

內容：護老者一同參觀迪士尼樂園

集合時間及地點：上午9:30中心分址

解散時間及地點：下午5:00中心解散

備註：包午膳及旅遊巴來回

鳴謝：社會福利署「為低收入家庭護老者提供生活津貼計劃」



地點：迪士尼樂園

對象：參與低收入家庭護老者提供生活津貼計劃優先

名額：50名

費用：免費

負責職員：社工李先生



# 有需要護老者及護老者支援服務

## 19. 護老鬆「仁」關心你



日期：6月14日(星期六)

時間：上午9:00至上午11:00

內容：由親子義工與參加者互動  
玩遊戲，彼此交流及互相認識

鳴謝：香港青年協會

地點：本中心分址

對象：護老者

名額：15名

費用：免費

負責職員：社工李先生

## 20. 種出小天地

日期：6月16日(星期一)

時間：上午10:30至中午12:00

內容：了解種植技巧，製作盆栽

報名截止日期：6月13日(五)

地點：本中心主址

對象：護老者

名額：15名

費用：免費

負責職員：社工李先生



## 21. 護老樂遊遊

日期：6月19日(星期四)

時間：下午2:15至下午3:15

內容：由合作團體的學生義工與  
護老者玩遊戲，派發小禮物，為  
參加者送上祝福

鳴謝：路德會包美達社區中心

PLAY

地點：本中心主址

對象：護老者

名額：20名

費用：免費

負責職員：社工李先生



## 22. 護老齊鬆鬆

日期：6月23日(星期一)

時間：下午3:00至下午4:30

內容：由合作團體的義工與參加者玩小遊  
戲、表演及派發小禮物，為參加者送上祝福

報名截止日期：6月16日(一)

抽籤公佈日期：6月17日(二)中午12時

鳴謝：古天樂慈善基金會



地點：本中心分址

對象：護老者

名額：60名

費用：免費

負責職員：社工李先生



## 23. 護老天然手工工作坊

日期：6月30日(星期一)

時間：上午10:15至上午11:30

內容：與護老者一同製作  
天然手工用品

地點：本中心主址

對象：護老者

名額：15名

費用：免費

負責職員：社工李先生



# 有需要護老者及護老者支援服務

## 24. 護老休閒Me Time

**日期：** 6月19日(星期四)  
**時間：** 上午10:00至上午11:15  
**內容：** 與護老者一同聚會，學習製作減壓香包，享受休閒時光

**地點：** 本中心主址  
**對象：** 有需要護老者優先  
**名額：** 12名  
**費用：** 免費  
**負責職員：** 廖姑娘



## 認知障礙症服務

### 25. 耆樂健腦活動分享

**日期：** 6月26日(星期四)  
**時間：** 下午2:00至下午3:00  
**內容：** 與長者分享健腦遊戲及試玩，增加他們對健腦活動的認知，提升他們對大腦健康的關注

**地點：** 本中心分址  
**對象：** 中心會員  
**名額：** 15名  
**費用：** 免費  
**負責職員：** 廖姑娘



### 26. 長者健忘了，是患了認知障礙症嗎？

**日期：** 6月14日(星期六)  
**時間：** 下午2:45至下午4:00  
**內容：** 由精神科醫生為大家講解長者健忘的徵狀，以及與認知障礙症的關係，提升大眾對認知障礙症的關注  
**備註：** 出席活動者可獲贈紀念品一份  
**鳴謝：** 譚煥芝醫生(恩德賢健康中心)

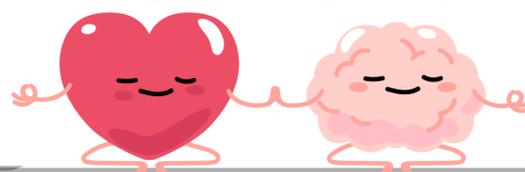
**地點：** 本中心分址  
**對象：** 中心會員及護老者  
**名額：** 30名  
**費用：** 免費  
**負責職員：** 廖姑娘



### 27. 認知表達藝術治療小組

**日期：** 7月16、23、30日  
8月6、13、20日(逢星期三)  
**時間：** 上午10:00至上午11:00  
**內容：** 由表達藝術治療師透過不同藝術媒介，激發參加者的感官刺激，保持大腦活躍，並從中抒發內心感受，學習欣賞自己，促進身心健康  
**備註：** 須經社工廖姑娘評估後方可參與

**地點：** 本中心主址  
**對象：** 認知障礙症護老者及其照顧者優先  
**名額：** 8名  
**費用：** \$80  
**負責職員：** 廖姑娘



# 「e健樂」

## 28.e健樂:身心健康管理小組活動(BAMPE)

### 園藝治療

日期: 6月6、13、20、27日(星期五)

### 運動

日期: 6月9、16、23、30日(星期一)

時間: 上午9:30至上午10:30

內容: 透過園藝治療及運動幫助個人放鬆心情, 改善精神和身體的健康, 降低鬱抑和焦慮症狀

備註: 參加者必須出席8節小組及完成前測及後測

地點: 本中心分址

對象: e健樂會員

名額: 12名

費用: 免費

負責職員: 孫姑娘

已滿額

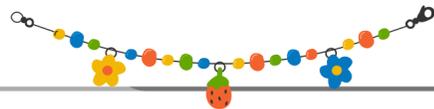


## 29.e健樂:花心思

日期: 6月3、10、17、24日(星期二)

時間: 上午10:00至上午11:00

內容: 製造手工穿珠花束及馬賽克花瓶, 訓練小手肌和專注力, 亦可作感觀刺激, 提升認知能力, 同時有助提升參加者的社交能力



地點: 本中心分址

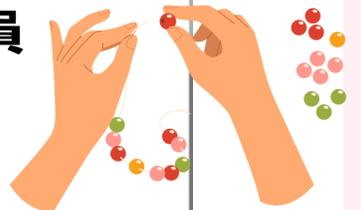
對象: e健樂會員

名額: 12名

費用: 免費

負責職員: 孫姑娘

已滿額



## 30.e健樂:健體運動樂(樂杖行)

日期: 7月4、11、18日

8月1、8、15(星期六)

時間: 上午9:30至上午11:00

內容: 透過樂杖行這項新興運動, 讓參加者學習正確步行, 以及運用健行杖提高身體的平衡力及靈活性, 增加肌肉力量

報名日期: 2025年6月9日(一)至13日(五)

抽籤結果公佈日期:2025年6月16日(一)下午2:00

備註: 報名後將進行抽籤, 沒有參加健體運動樂(普拉提)的會員優先

地點: 本中心分址

對象: e健樂會員

名額: 12名

費用: 免費

負責職員: 孫姑娘



# 職員動向



羅姑娘

大家好，我是樹仁大學實習社工羅茵桐，大家可以叫我羅姑娘，又或者親切些叫我阿桐。我平時喜歡做手工和烹飪。由5月尾到7月逢星期一至四大家在中心都可以見到我，請大家多多指教。



大家好，我是樹仁大學實習社工黃日賢，大家可以叫我做黃生。我的興趣是打乒乓球、彈結他、唱歌等。我將會逢星期一至四進行實習，如果大家見到我，可以跟我打招呼，期待在這裡跟大家見面。



黃先生

## 2025-2026年度(每月例會)時間

每月例會 上午9:30-上午10:30	活動報名日 上午9:00-下午4:30
2025年6月5日(四)	2025年6月9日(一)
2025年7月3日(四)	2025年7月7日(一)
2025年8月7日(四)	2025年8月11日(一)

## 中心特殊天氣情況開放安排

颱風暴雨中心服務安排： 表示服務照常 表示服務停止  
若活動舉行前兩小時知悉三號或以上颱風或紅、黑色暴雨警告訊號生效，活動將會取消。

颱風暴雨訊號	中心內之班組或活動	戶外活動	中心開放
黃色暴雨/一號風球			
紅色暴雨/三號風球			
黑色暴雨			視乎情況
八號風球或以上			
政府發出「極端情況」			

# 服務質素標準

「服務質素標準」，簡稱SQS，目的是為持續改善中心服務及管理而設。根據社會福利署指引，中心在管理及提供服務方面必需依照4項原則及16項服務準則，制定及推行政策及服務，今次為各位介紹：

## 原則二：

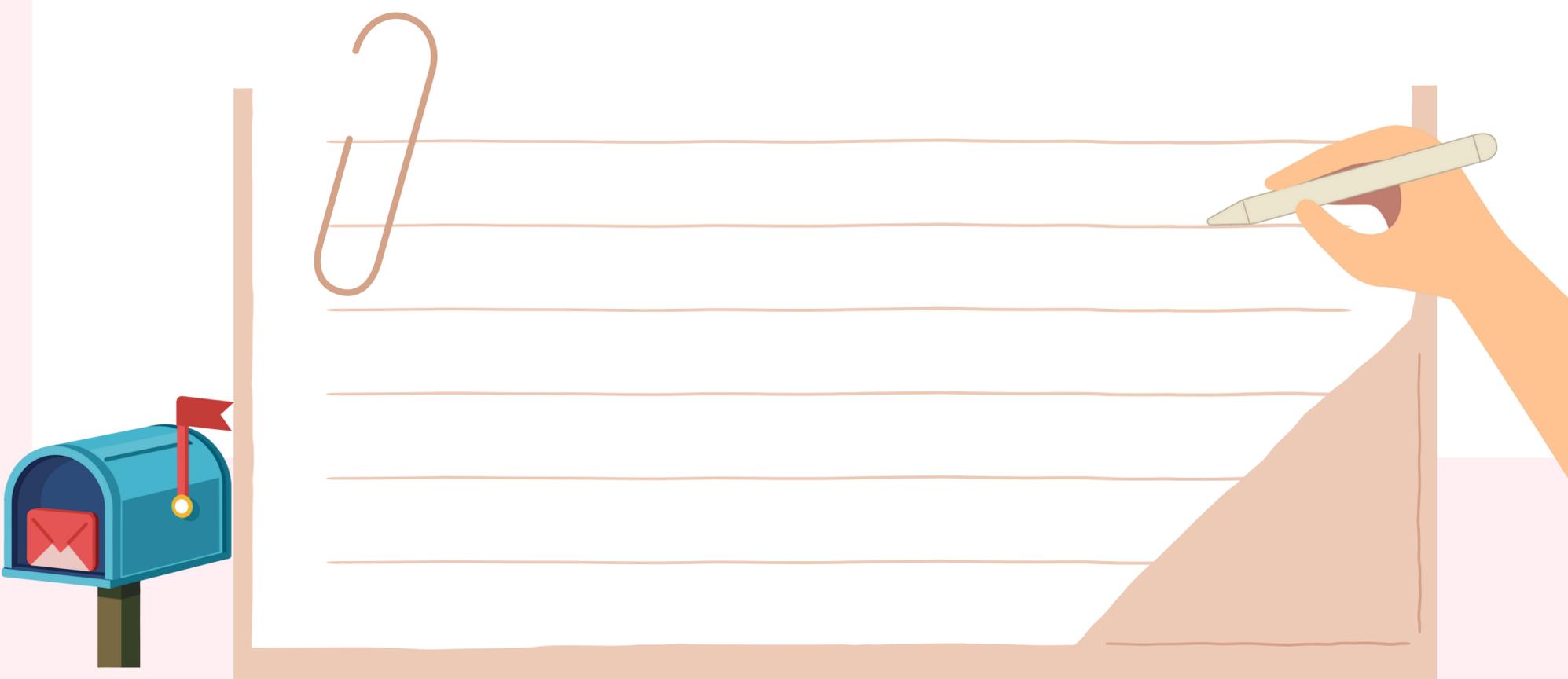
服務單位應有效地管理其資源，管理的方法應貫徹靈活變通、不斷創新及持續改善對服務使用者提供的服務

## 標準7：

- 服務單位備有制訂及確認財政預算的程序
- 服務單位備有管理財政資源及監察財政表現的政策及程序
- 服務單位備有程序以定期研究提高經濟效益或抑制成本的機會

## 心聲天地

如各會員對中心有任何意見或讚許，歡迎填寫後交予職員或投放於中心的意見箱內，以便跟進。



## 2025年6月中心活動一覽表

\* 以下活動如有任何調動或更改，以中心公佈為準 \*

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
<b>1 初六</b>	<b>2 初七</b> 2:00 耆義大使-剪紙練習 (6/2025) 3:00 社交舞班	<b>3 初八</b> 10:00 e健樂:花心思 10:15 中國民族舞 10:30 Me Time「自」癒小組	<b>4 初九</b> 10:00 英文金曲組 10:30 智Net手機大使 - 義工訓練小組 1:30 懷舊金曲組 1:30 惠愛人間敬老獻關懷 2:30 「相」同您「攝」時間	<b>5 初十</b> 9:30 中心例會 1:30 金曲技巧組 2:00 耆義大使-剪紙練習 (6/2025) 4:00 陽一愛心派飯行動	<b>6 十一</b> 9:20 書法初階A班 9:30 e健樂:身心健康管理小組活動(BAMPE) 10:40 書法初階B班 12:30 昔日情懷交流會(共融篇-小學) 1:30 中國畫班 3:30 古詩文選讀	<b>7 十二</b> 10:00 守仁K房 2:30 你與我各有不「痛」-痛症舒緩小組
<b>8 十三</b>	<b>9 十四</b> <b>活動報名日</b> ✨ 9:30 e健樂:身心健康管理小組活動(BAMPE) 3:00 社交舞班	<b>10 十五</b> 9:30 護老童話之旅 10:00 e健樂:花心思 10:15 中國民族舞 10:30 Me Time「自」癒小組	<b>11 十六</b> 10:00 食物中毒的介紹與預防 10:00 英文金曲組 10:30 智Net手機大使 - 義工訓練小組 1:30 懷舊金曲組 2:30 「相」同您「攝」時間	<b>12 十七</b> 10:00 關節炎運動與護理 11:00 認知桌遊小組 1:30 金曲技巧組 2:15 退休理財講座(2025)	<b>13 十八</b> 9:20 書法初階A班 9:30 e健樂:身心健康管理小組活動(BAMPE) 10:40 書法初階B班 1:00 「耆跡·心」度遊-訓練工作坊-小學 1:30 中國畫班 3:30 古詩文選讀	<b>14 十九</b> 9:00 護老鬆「仁」關心你 10:00 守仁K房 2:30 你與我各有不「痛」-痛症舒緩小組 3:00 長者健忘了，是患了認知障礙症嗎? 
<b>15 二十</b> 父親節 	<b>16 廿一</b> 9:30 e健樂:身心健康管理小組活動(BAMPE) 10:30 種出小天地 3:00 社交舞班	<b>17 廿二</b> 10:00 e健樂:花心思 10:00 長者四季健康食療 10:15 中國民族舞 10:30 Me Time「自」癒小組	<b>18 廿三</b> 10:00 英文金曲組 10:30 智Net手機大使 - 義工訓練小組 1:30 懷舊金曲組 2:30 「相」同您「攝」時間	<b>19 廿四</b> 9:45 「耆跡·心」度遊-訓練工作坊-小學 10:00 護老休閒Me Time 1:30 金曲技巧組 2:15 護老樂遊遊 3:00 歷史謎蹤-兵馬備篇 	<b>20 廿五</b> 9:20 書法初階A班 9:30 e健樂:身心健康管理小組活動(BAMPE) 9:45 「耆跡·心」度遊-訓練工作坊-小學 10:40 書法初階B班 1:30 中國畫班 3:30 古詩文選讀	<b>21 廿六</b> 10:00 守仁K房 2:30 你與我各有不「痛」-痛症舒緩小組
<b>22 廿七</b>	<b>23 廿八</b> 9:30 e健樂:身心健康管理小組活動(BAMPE) 3:00 社交舞班 3:00 護老齊鬆鬆	<b>24 廿九</b> 10:00 e健樂:花心思 10:30 Me Time「自」癒小組 2:30 長者講座:理解尿失禁	<b>25 六月初一</b> 10:30 智Net手機大使 - 義工訓練小組 2:30 「相」同您「攝」時間 	<b>26 初二</b> 10:00 跨代無限「耆」 10:00 男「仁」俱樂部 1:30 金曲技巧組 2:00 耆樂健腦活動分享 2:30 守仁生日蛋糕分享日(4-6月) 	<b>27 初三</b> 9:20 書法初階A班 9:30 e健樂:身心健康管理小組活動(BAMPE) 10:40 書法初階B班 1:30 中國畫班 2:15 芬蘭木柱體驗班(第一場) 3:30 芬蘭木柱體驗班(第二場)	<b>28 初四</b> 2:30 你與我各有不「痛」-痛症舒緩小組
<b>29 初五</b>	<b>30 初六</b> 9:30 e健樂:身心健康管理小組活動(BAMPE) 10:15 護老天然手工工作坊 1:00 賽馬會體能挑戰日	2025年7月實體例會 日期：7月3日(星期四) 時間：上午9:30至上午10:30 2025年7月例會報名：2025年6月26日(星期四) 上午9:00起親臨中心報名				