

香港社會服務聯會  
THE HONG KONG COUNCIL OF SOCIAL SERVICE  
「簡易年報」  
"Simple Annual Report"

封面頁 Cover Page

佛光山佛香講堂有限公司  
FO GUANG SHAN INTERNATIONAL BUDDHIST PROGRESS SOCIETY (HONG  
KONG) LIMITED

報告年份 Year of Report 2021-2022

項目 Item	資料名稱 Field Name	內容 Contents	填寫資料提示 Explanatory Notes
<b>1. 基本資料 Basic Information</b>			
2.1	成立年份 Year of Establishment	1994 年	須根據正式註冊文件的紀錄 Should be based on records in official registration document(s)
2.2	註冊類別 Registration Type (註冊證書編號 Reference Number of the Certificate)	公司註冊 (註冊證書編號 486746)	請註明註冊登記的性質，例如「公司註冊」或「社團註冊」等 Please specify the nature of registration, e.g., Registered under Companies Ordinance or Societies Ordinance
2.3	是否獲豁免繳稅的慈善團體? Tax Exempted Charitable Institute?	是	依據香港稅務條例第 88 條，獲稅務局認可的慈善團體 Charitable institutes exempted from taxes under Section 88 of the Inland Revenue Ordinance
2.4	機構地址 Organization address	九龍窩打老道 84 號冠華園 2 樓	
2.5	電話 Telephone No.	27157933	
2.5.1	傳真 Fax	27610607	
2.5.2	電郵 Email	charity@ibps.org.hk	
2.5.3	機構網址 Organization's Website	http://www.ibps.org.hk	
2.6	服務中心/單位總數 No. of Service Centers/Units	1	如有；不包括總辦事處/總部 If any; excluding Head Office/Headquarter
2.7	員工總數 No. of Staff	9 人	如有；包括全職及兼職員工 If any; Full-time & Part-time to be included

3. 機構管治 Corporate Governance			
3.1	願景、使命、價值觀 Vision, Mission and Values	以教育培養人材 以文化弘揚佛法 以慈善福利社會 以共修淨化人心	
3.2	董事局成員之姓名及其職銜 Name and Title of Members of Board of Directors	<b>姓名 Name</b>	<b>職銜 Title</b>
		永富法師	慈善委員會主席
		知坤法師	慈善委員會委員
		陳蔡蝴蝶女士	慈善委員會顧問
		詹張秀嬌女士	慈善委員會委員
		李黃玉環博士	慈善委員會委員
		梁韻儀女士	慈善委員會委員
		黃勤道先生	慈善委員會委員
		蕭灝東先生	慈善委員會代表
		蔡詠儀女士	慈善委員會委員
		馮梁燕萍女士	慈善委員會委員
		顧明美女士	慈善委員會委員
		(如行數不敷，請自行加行) (Please add row if not enough space)	
3.3	機構主管姓名及職銜 Name and Title of Agency Head	永富法師，機構主管	
3.4	機構組織架構說明 Description on Organizational Structure	建議採用圖示，如：組織架構圖 Graphic Presentation, such as an organization chart, is preferable	

4. 年度主要會務及活動報告 Annual Report on Major Businesses & Activities				
4.1	主席及/或 機構主管工作報告 Report from Chairperson and/or Head of Organization			<p>選填·建議提供 <i>Optional. Supply of information advisable</i></p> <p>在主席/機構主管的報提供年度內的主要會務簡介及服務回顧有助讀者明瞭機構在有關年度內的主要工作 Chairperson/Head' s Report on major business and service review of the year could help readers to know more about the works and missions of the organization</p>
4.2	主要服務、計劃及活動簡報 Brief Description on Major Service, Events and Projects			
4.2.1	4.2.2	4.2.3	4.2.4	4.2.5
活動名稱 Name of the Events/Activities	活動目的 Objective	活動內容簡介 Content	主要對象 Major Targets	服務使用者 / 受惠人數 Number of Service Users/beneficiaries
佛光山佛香講堂長者鄰舍中心	在鄰舍層面，為長者提供一系列適切而便捷的社區支援服務，以協助長者在社區過著健康、受尊重及有尊嚴的生活，並鼓勵長者積極參與，貢獻社會。	生理及心理健康發展、教育及發展性、社交康樂等活動	長者會員	814
		義工招募、發展及服務	義工	124
		護老者支援	照顧長者人士	199
		為認知障礙症患者及照顧者而設的活動	認知障礙症患者及照顧者	42
		為有特殊需要護老者而設的活動	有特殊需要護老者	50
其他	參考慈善組年度工作報告			

(可提供相關活動的照片作為輔助介紹 *Photos of respective activities may be supplied for illustration*)

#### 4.2.6 服務/活動/計劃成效或影響 Outcome or Impact of Services/Events/Projects

請簡介機構的服務/活動/計劃(即 4.2 所描述之內容)對受惠者或對社會之裨益。(如有使用特定的成效評估工具或曾作出質性/量性研究，均可在此作出簡介)

Please describe the benefits of the organization's services/events/projects (i.e. Described in 4.2) to the beneficiaries or to the society. (If it is evaluated by a particular tool or assessed by qualitative/ quantitative study, please provide a brief introduction)

長者鄰舍中心服務量標準：(1)平均會員人數 796.83、(2)每節平均出席人數 32.84、(3)班組活動數量((a)健康、教育、社交 206、(b)義工招發展 59、(c)護老者支援 58)、(4)義工統計 124、(5)中心輔導個案((a)平均 85.75 宗、(b)流轉比率 20.39%)、(6)護老者統計 199、(7)隱蔽長者個案((a)平均 36.42 宗、(b)流轉比率 21.43%)、(8)與地區持份者建立關係總次數 23、(9)長者健康及家居護理評估的數目 27、(10)認知障礙症服務((a)接受認知訓練人數 42、(b)公眾教育活動數目 17、(c)支援/培訓活動予患者及或家人 34、(d)支援/培訓小組予患者及或家人 4、(e)職員接受培訓節數 17.13 節)、(11)有特殊需要護老者服務((a)支援小組 4、(b)培訓活動 22、(c)支援服務數目 107、(d)(i)接受服務個案數目 50、(d)(ii)流轉比率 20%、(e)與持份者接觸之活動 4

#### 4. 未來計劃及發展 Future Plans and Development

簡述機構未來計劃及發展可展示機構的可持續性及創新思維。

Future plans and development could reflect the sustainability and innovation of the organization.

5. 財務狀況(參考機構提供最近年度的經核實之周年帳目或財務報告。)

**Financial Situation (Refer to the latest available audited Annual Accounts or Financial Statements)**



有關財務資料提供的說明：

為讓公眾進一步瞭解本機構的會務及服務營運情況，本機構謹提供以下資料，以增進讀者對本機構財務狀況的認識。

**Note on provision of financial information**

To enable readers to better understand the service and operation of this Organization, the below information is provided for easy access to disclosed financial information of this Organization.

6.1 機構最新經核實之周年財務報表覆蓋年度： Period covered by the latest available audited Annual Financial Statements _2021_年(year) _4_月(month) 至 to _2022_年(year) _3_月(month)
6.2 機構的年度收入為 The Annual Income of the organization is \$HKD _____ 機構的年度支出為 The Annual Expenditure of the organization is \$HKD _____
6.3 機構最新的周年財務報表，包括核數師報告及董事報告已向公司註冊處提交。 The latest annual financial statements including the report of the auditors and the report of the directors have been submitted to Companies Registry. <input type="checkbox"/> 是 yes <input type="checkbox"/> 否 No <input checked="" type="checkbox"/> 不適用 Not applicable
6.4 機構最新經核實之周年財務報表是否有向公眾披露？ Are the latest available audited Financial Statements publicly disclosed? <input type="checkbox"/> 是 yes <input checked="" type="checkbox"/> 否 No
6.5 如是，可透過以下方法閱覽： If yes, the latest audited Financial Statements could be accessible via: 網頁 Website: _____/其他途徑 Others: _____

機構主管姓名 Name of Head of Organization	釋永富	
機構名稱 Name of Organization	佛光山佛香講堂有限公司	
職位 Position	機構主管	
簽署 Signature		
日期 Date	2023.2.3	

(完 End)

# 香港佛光道場及佛光山佛香講堂 慈善組 佛光山佛香講堂羅陳楚思長者鄰舍中心 2021年7月至2022年6月工作報告

## 慈善組專案：與香港人共同抗疫-香港社區送米

「佛光人走入社會，用實際行動實踐三好，與香港社會共同抗疫！」在香港第五波疫情爆發後，香港佛光道場不斷送贈藥物、檢測包及滿滿愛心關懷包等等物資給香港民眾外，國際佛光會香港協會、香港佛光道場及佛光山佛香講堂於2022年4月7日至14日聯合舉辦「香港社區送米」活動，由慈善委員會委員作代表，贈送近3800公斤米與以下5間機構，藉由物資的贈送，表達對香港民眾的無限支持和關懷，並希望大家都能堅定意志，相互支持，攜手共渡難關。852位獨居長者、165戶兩老長及300戶低收入家庭受惠。

服務機構	受惠人數	米包
明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)	150戶兩老及 460位獨居長者	150包5公斤米 460包1公斤米
耆康會何生長者鄰舍中心	105戶獨居及兩老長者	105包5公斤米
愛心力量	49戶獨居及兩老長者	49包5公斤米
聖公會樂民郭鳳軒長者地區中心	15戶兩老及 38位獨居長者	53包1公斤米
旺角街坊會陳慶社會服務中心	200戶兩老及獨居長者 300戶低收入家庭	300包5公斤米 200包1公斤米



↑2022年4月7日，慈善委員會委員蕭灝東(左1)及梁韻儀(右1)代表贈送150包5公斤米及460包1公斤米與明愛鄭承峰長者社區中心(深水埗)，社工梁建邦先生及梁詠彤姑娘代收米包，610戶長者及低收入家庭受惠。



↑ 2022年4月8日蕭灝東及梁韻儀委員代表贈送105包5公斤米與耆康會何生長者鄰舍中心,袁瑋君主任(中)代收米包。雖然活動因疫情而暫停許久,邨內的長者透過佛光會的黃色會服及道場的紅色義工服認出兩位代表是佛光義工,開心送上一句「吉祥」,相互關懷。



2022年4月12日,慈善委員會委員蔡詠儀(左1)及梁韻儀(右1)代表贈送53包1公斤米與聖公會樂民郭鳳軒長者地區中心,林潤玲姑娘(中)代收米包,15戶兩老及38位獨居長者受惠。



↑ 2022年4月14日蔡詠儀及梁韻儀委員們代表贈送300包5公斤米及200包1公斤米與旺角街坊會陳慶社會服務中心,總幹事吳國華先生(中)及馮美玲主任(左2)代收米包,500戶長者及低收入家庭受惠。

## 慈善組恆常活動

### 1. 學童與青少年成長專案計劃--課業輔導班

為落實對社區之弱勢學童與青少年的重視與培養，香港佛光道場於 2021 年 11 月 28 日啓動「學童與青少年成長專案」，透過「課業輔導班」鼓勵學生利用課餘時間於星期日定時至道場自學，寫作業及備考、演練英語會話及參加小型的三好活動，由大學以上教育程度的資深義工老師輔導。

7~11 位小學生出席 4 次課業輔導。因疫情於 2022 年 1 月升溫，課業輔導活動暫停。以下攝錄報告。

<https://drive.google.com/drive/folders/11eDxTFq7sxS10yaz4fZoKzmLampQUUnNL?usp=sharing>



### 2. 「豐衣足食」探訪長者計劃

每月定期送贈 5 公斤白米，予獨居及兩老同住之長者，受惠機構為紅磡舊區「佛光山佛香講堂羅陳楚思長者鄰舍中心」及啓業邨「耆康會何生長者鄰舍中心」。

因「2019 新冠狀肺炎」，慈善組活動於 2021 年 7-10 月全面暫停；疫情緩和之時，於 11 月重新啟動服務。但是，由於第五波疫情於 2022 年 1 月爆發，探訪活動再次全面暫停。

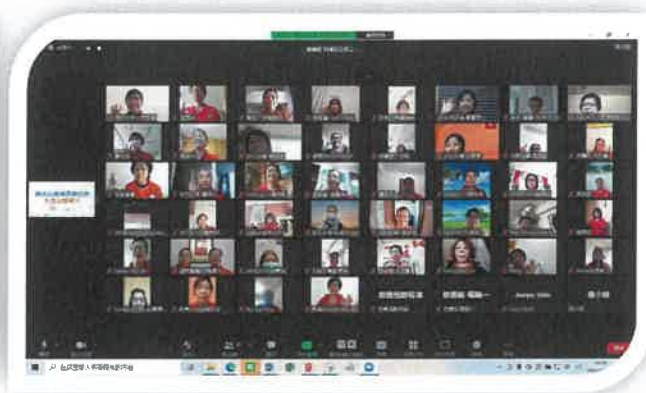
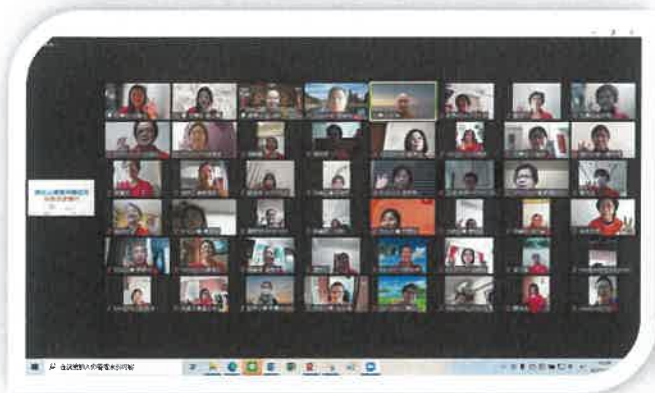
11 月 13 日啓動服務當天上午特別安排線上說明會，以便義工們了解探訪流程及注意事項，並恭請佛光山港澳深總住持永富法師為義工們開示，60 人出席。首個「豐衣足食」長者探訪活動於當天下午在佛光山佛香講堂羅陳楚思長者鄰舍中心進行，21 位義工（來自慈善組、妙法，妙心及旺角分會）探訪 20 戶中心長者會員。以下攝錄報告。

[https://drive.google.com/drive/folders/1ntvszs7SnpfHPeM5bHmSBsnv03hT\\_i20?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1ntvszs7SnpfHPeM5bHmSBsnv03hT_i20?usp=sharing)

義工們表示看到長者各位身體健康，笑容滿面，自己都覺得非常歡喜，並感恩有這學習的因緣。此外，一位 90 多歲的長者平時有女兒讀誦《普門品》給她聽，也要女兒帶她來香港佛光道場禮佛，讓女兒多認識道場。

服務機構	累計服務次數	累計義工人數	累計受訪長者
佛光山佛香講堂羅陳楚思 長者鄰舍中心	2	37	40

- 2021年11月13日重啟, 參與義工21人次, 被訪長者20戶。
- 2021年12月11日參與義工16人次, 被訪長者20戶。



服務機構	累計服務次數	累計義工人數	累計受訪長者
耆康會何生長者鄰舍中心	2	61	171

- 2021年11月20日重啟，參與義工38人次，被訪長者87戶。
- 2021年12月18日參與義工23人次，被訪長者84戶。



### 3. 健腦學堂

逢星期三下午2時30分至4時於「佛光山佛香講堂羅陳楚思長者鄰舍中心」舉辦「健腦學堂」活動，由中心職員帶領「佛光山佛香講堂慈善組」義工與中心會員玩遊戲，鍛鍊身體機能及腦筋。活動內容/主題包括：專注力、分類記憶法、計算能力訓練、邏輯思維訓練、解難能力、時間/環境導向、語言表達及組織能力及其他。因第五波疫情爆發，1月上旬至5月活動暫停。

參與的義工藉此了解遊戲訓練的重要性、學習到如何照顧患者，感受到自利利他的菩薩精神。雖然有些長者身體狀況轉弱了、對義工的印象也模糊，但他們依然懷著十分歡喜的心情出席。在活動中積極參與，堅持練習。那怕只是慢慢的、一點點的進步，對長者們來說，實在不容易。義工們的鼓勵，更加強他們的積極性。

服務機構	服務次數	出席義工人數	參與會員人數
佛光山佛香講堂羅陳楚思長者鄰舍中心	28	198	209

- 7月舉辦了4次，(參與義工22人次，接受服務會員31人次)。
- 8月舉辦了3次活動及義工培訓課程，參與義工23人次，接受服務會員21人次。
- 9月舉辦了4次活動及認知障礙講座，參與義工33人次，接受服務會員30人次。
- 10月舉辦了3次活動，參與義工21人次，接受服務會員24人次。
- 11月舉辦了4次活動，參與義工26人次，接受服務會員32人次。
- 12月舉辦了5次活動，參與義工36人次，接受服務會員41人次。

- 1月舉辦了1次活動，參與義工8人次，接受服務會員9人次。
- 6月舉辦了4次活動，參與義工29人次，接受服務會員21人次。

#### 4. 耆青組~探訪長者、舉辦共修活動

每月固定前往「伸手助人協會竹園北村賽馬會老人之家」帶領共修。

探訪機構的王姑娘表示長者們很期待疫情快退，可以恢復念佛共修活動，疫情給部分長者帶來一些情緒，長者希望有義工探訪和念佛活動。長者們表示自己不認識字，但是透過共修多年已經把《心經》背熟了；看完青少年班和兒童班拍攝的《佛陀傳》之後，表示羨慕小朋友很有福報，小小年紀就能學佛，希望自己的孫兒也可以去道場參加兒童班；了解佛陀成佛是人成，自己也要效法佛陀努力念佛學佛，做個好人。義工林子力和袁綺玲表示參加了多年的義工服務，見到長者就好像見到家人一樣，可以親切地有默契地互動，祈願能共成佛道。

探訪機構	活動次數	義工總次	參與總人次(長者)
伸手助人協會竹園老人之家	5	31	75

- 05-07-2021 活動主題:「共修及電影讀書會」義工7人，長者出席人數17人。
- 27-09-2021 活動主題:讀《佛說阿彌陀佛經》及觀賞星雲法語短片」義工5人，長者出席人數17人
- 18-10-2021 活動主題:讀《佛說阿彌陀佛經》及觀賞星雲法語短片」義工7人，長者出席人數15人
- 15-11-2021 活動主題:讀《佛說阿彌陀佛經》及觀賞星雲法語短片《做人四句解》義工5人，長者出席人數13人
- 06-12-2021 活動主題:讀誦《心經》及觀賞佛典故事短片「賣功德」共修及電影讀書會」義工7人，長者出席人數13人

#### 5. 因「2019 新冠狀肺炎」持續，以下慈善組的恆常活動於在2021年7月-2022年6月期間全面暫停。

- **展能組 - 探訪智障學員:**為弱能人士舉辦團康活動、服務機構分別為香港心理衛生會順天展能中心、明愛將軍澳樂謙展能中心和明愛香港仔樂豐展能中心「健樂會」。
- **長者支援服務隊:**與社會福利署及地區長者服務機構合作，召集義工定期探訪油尖旺、九龍城及深水埗共四個社區4戶，共4位獨居長者。
- **緣途伴你行:**配對義工不定期上門探訪或電話慰問「佛光山佛香講堂羅陳楚思長者鄰舍中心」長者，現有探訪個案。

## 慈善組出席活動

香港心理衛生會順天展能中心頒授 2010 年度「義工嘉許獎-團體義工獎」。2011 年 10 月 29 日組長張雪英(中)，副組長鄧秀英(左 1)、蔣偉文(右 1)代表慈善組到其中心接受感謝狀。



2022 年 2 月 27 日舉辦慈善組「線上新春聯誼會」，由林子力及蘇金鳳副組長們主持。當天向各義工介紹各位組長，說明星雲大師 2022 新春墨寶「處世無畏 和平共存」的意涵。接著播出港澳深總住持永富法師的新春特展介紹短片，並進行新春接龍遊戲，最後由輔導法師作最後總結。



## 佛光山佛香講堂羅陳楚思長者鄰舍中心

佛光山佛香講堂羅陳楚思長者鄰舍中心（“中心”）為佛香講堂屬下首間獲社會福利署津助的長者服務單位，於1999年2月正式投入服務，2014年10月升格為長者鄰舍中心，為逾千位九龍城區長者提供多元化之教育、發展、康樂及消閒活動等。近20年以來，提供的服務有別於其他團體，不單是生活和物質上的支持，最大的意義是讓長者看到生命的價值和意義所在。以下是其中的數個活動年度報告。中心的活動看板則列出全年的活動內容以及參加人次等。

### 1. 「法師到訪」

- 「法師到訪」是中心最受歡迎的活動之一，兩年來因疫情影響，活動曾經暫停，當疫情放緩後雖然恢復，但受制於「限聚令」，出席人數最多為25人，五次的平均出席人數為21人，在超額報名下未能滿足每一位報名會員，唯有以抽籤方法解決，幸他們都能諒解及配合。
- 這一年內分別有如林法師、有安法師、知坤法師、如良法師及如修法師到訪中心，各位法師以簡報、短片、運動、唱佛歌等不同型式，與長者分享佛法、人生的無常、行「三好」的重要等，闡述簡單易明導人向善，豐富了長者的心靈，從參加者的反應及回饋，反映出他們對活動的愛戴，並希望能繼續參與聆聽佛法。



如良法師到訪中心



如林法師到訪中心



知坤法師到訪中心

## 2. 修持靜心讀書會

- 此活動於 2021 年的 10 月份啓動，香港佛光道場「人間佛教讀書會」5 位義工師姐到訪中心，其後 11 月份由知皓法師聯同「青少年班」到訪，最後一次在 12 份由知孟法師及「佛光香港書院」負責，3 次的活動平均出席人數為 18 人。
- 每次活動均有不同主題及型式進行，包括有話劇、動畫、運動、唱歌、朗讀文章、遊戲等等，可謂包羅萬有，加上到訪的有老有少、法師及義工師姐，非常熱鬧高興，輕鬆地帶出生活化的人間佛教，長者們身在其中感受每次不同，樂在其中，對閱讀星雲大師的文章興趣增加，並對每次的讀書會都非常期待。



「人間佛教讀書會」



知孟法師及「佛光香港書院」



知皓法師及「青少年班」

### 3. 佛光菜根譚抄經修持

- 在疫情肆虐期間，長者活動減少，加上擔憂自身及家人的健康，身心均受到一定的損害，中心增設了「佛光菜根譚抄經修持」活動，希望中心會員透過「佛光菜根譚」文章抄寫來放鬆心情，並藉文章內容了解星雲大師所闡述的人生智慧。
- 此段期間活動共舉行了五次，平均參與人數 12 人，抄經活動由同工帶領參加者，先靜坐三分鐘、接著合掌念開經偈、後靜心抄經，恭寫完畢後合掌念三皈依及回向偈，指導下讓會員了解正確的抄經程序，同時希望他們身心靈得以放鬆。
- 因為疫情影响活動不一定能在中心實體進行，靈活調動下改以郵寄抄經本型式，讓長者能在家持續抄經修持，他們表示很感謝中心的安排，兩種活動型式都很好，並會繼續支持。

合掌念開經偈



靜心抄經中



#### 4. 「陪著您走」臨終關懷講座

- 第五波新冠疫情來勢洶洶，因新冠疫情而病逝的長者不在少數，而家人面對長者突然離逝時常感措手不及，故中心邀請香港寧養社會工作者學會會長作為講者，出席6月14日(星期二)下午舉行的「陪著您走」臨終關懷講座，與照顧者一起進行生死教育活動，並介紹晚期照顧的需要和溝通技巧，讓照護兩者於未來能做好準備，圓滿人生。
- 於活動進行期間，講者不但介紹晚期照顧適用的社區資源，也分享了工作上的實戰經驗和案例，照顧者反應專注投入，並對有疑慮的地方發問。之後，在進行生死教育活動時，照顧者進行分組討論，並表達自己對於生死看法和未來臨終準備，在照顧者發表感受同時，其他照顧者也有所感悟。



講者分享晚期照顧的實戰經驗和案例，照顧者反應專注投入。



進行生死教育活動時，照顧者進行分組討論，並表達對生死看法。

## 5. 「身心靈」特護小組

- 壓力較高一群的有需要護老者，往往犧牲自己大多個人時間以照顧家中年邁又體弱的長者，他們不但缺乏休息，也忽視自己身心靈健康需要，因此中心策劃了六節「身心靈」特護小組，並於6月17日(星期五)舉行了第一節，期望讓參與小組的有需要護老者，能夠透過各類多元化藝術活動，察覺自己身心靈需要，同時提升自我管理身心靈健康的技巧。
- 小組進行期間，有需要護老者在了解身心靈健康概念後，也有分享自己對於身心靈健康的看法。之後，各人也有就著身心靈主題，表達平日因照顧產生不同身心靈方面負面情緒及互相分享紓援方法。最後，有需要護老者在製作小組名牌時反應專注，逐漸凝聚對小組的認同感，同時透過進行藝術活動抒發日常照顧壓力。



小組進行時，有需要護老者反應專注。



有需要護老者透過進行藝術活動，抒發日常照顧壓力。

## 6. 快樂非洲鼓

- 護老者在日常生活中要照顧家人，承受一定的照顧壓力，但她們的工作卻經常被忽略，日積月累的壓力及負面情緒未必能得到家人及朋友的體諒，而照顧上的辛酸亦得不到宣洩。因此中心舉辦非洲鼓活動讓護老者有機會去釋放自己的壓力。
- 活動當天護老者每人一個非洲鼓，戴上賦有非洲特色的飾物，跟著導師的節奏及拍子拍打非洲鼓，他們表現得十分雀躍，亦跟隨著導師的帶領唱一些簡單的非洲歌曲。活動過程中導師邀請參加者出列表演打拍子，參加者踴躍出去表演自己。活動過程中所有參加者都流露出開心的表情，投入活動，整個中心都充滿著輕快的節拍聲。
- 活動完結時工作人員亦訪問了參加者意見，所有參加者都表示活動能夠讓他們放鬆心情，好像能將負面情緒全部拍走，希望能再次參加這類活動。
- 活動日期：2021年8月30日

護老者跟著輕快的拍子拍打非洲鼓，  
並揮動雙手



參加者戴上充滿非洲特色的飾物，十分雀躍。



## 7. 健腦學堂

- 健腦學堂是一個全年進行的認知訓練活動，目的希望為有認知訓練需要的長者提供定期中心認知訓練，維持長者的認知功能。活動由各同工推行並設有不同的認知訓練主題，例如專注力、記憶力及計算能力等等。健腦學堂亦提供多元化的活動以達至「健腦」的目的，例如手工活動、園藝活動、平板電腦遊戲等等，目的為加強長者的新鮮感及投入度。
- 健腦學堂每次有固定的環節，例如現實導向及「三好」熱身操，其後便會進行主題訓練活動。健腦學堂除了提供認知訓練外，亦讓平日多數在家的長者可以透過活動與其他人互相交流，分享日常生活，讓長者感到被重視及有選擇亦是活動的其中目的。因為長者的能力各有不同，為了讓長者可以得到個別化的對待，長久以來有賴機構義工從中協助活動進行，義工熟悉長者能力及興趣，讓長者可以每次活動都投入其中，歡喜萬分。
- 長者在健腦學堂中常常展露開心的笑容，長者喜歡與義工及其他會員接觸，亦對活動表示滿意。只要看到長者的滿足笑容及維持他們認知及社交能力便是義工及同工最樂見的事。
- 活動日期：逢星期三下午進行。



義工教授長者使用平板電腦進行訓練，長者一起互動。



長者為自己設計的草頭寶寶作出修剪。



玩具寵物亦是長者喜歡的訓練用具。

## 8. PM230 護「腦」頻道小組

- 認知障礙症只是簡單出現記憶問題嗎？患上認知障礙症的長者在不同的認知功能範疇亦會受到影響、以致日常生活需要不同程度的協助及照顧。認知障礙症照顧者面對的不單是長者身體機能漸漸退化，還要面對他們逐漸失去記憶。中心藉舉辦平衡小組以提昇照顧者於不同範疇方面的照顧知識，提供平台讓照顧者表達自己及抒發情緒，增強他/她們照顧信心以及提供一個喘息空間。
- PM230 平衡小組共有六節，兩個小組參加者分別是認知缺損長者及其照顧者，參加者中有母子/女及夫婦。護「腦」頻道小組首兩節講解認知障礙症基礎知識、認知障礙症行為及情緒徵狀。小組第二階段開始讓照顧者認識各種認知障礙症非藥物治療，並進行體驗活動及嘗試合併小組讓照顧者學習與長者進行認知訓練。組員間在小組過程中經常分享照顧點滴。在最後一節小組，由認知缺損的長者學習摺紙心送給照顧者以示感謝，最後兩組參加者一同進行摺紙船的活動，寓意互相陪伴走過往後的日子，風雨同行。
- 照顧者能夠在小組中互相分享照顧經驗，認識到處境相近的同路人，彼此聆聽對方的感受。照顧者亦同意小組能加強對照顧認知障礙症患者的認識，滿意小組活動。
- 活動日期：2021年7月16日至8月20日（共六節）



照顧者學習帶領長者  
進行現實導向



照顧者與長者一同摺  
紙船

## 9. 友里同行隱長關注組

- 本活動於 4 月以網上視頻形式舉行，活動工作人員主要透過視頻將隱蔽長者疫情下的近況，並介紹樓長角色及職責，呼籲義工參與本年度的樓長義工。5 月至 6 月活動工作人員向義工們介紹本年度「友里同行」隱長關注組的內容及目的，讓義工們更了解活動的內容及隱蔽長者，並與樓長義工們商討拍攝內容及分工，拍攝孰不可「隱」也影片。
- 義工都十分高興能參與是次關注組，認為影片確實能介紹中心的服務，亦能令中心會員多加關注，以宣傳隱蔽長者服務。亦與義工到聯盛大廈業主立案法團推廣中心服務，期望建立良好的合作關係，以協助更多有需要長者。
- 活動日期：2022 年 4 月至 6 月



義工正拍攝孰不可「隱」也影片



友里同行隱長關注組的參與義工



外出拜訪聯盛大廈業主立案法團

## 10. 運動玩意資訊站

- 中心內有幾款不同運動器材可以供給長者使用，例如：健身單車、手拉繩、橡筋帶及手握力訓練用品，這活動透過攤位型式來教授長者正確使用方法。當然一開始先做熱身運動，讓身體換醒肌肉，加上一起跳了一首「快樂椅子舞」，令身體更熱。之後由工作人員仔細地講解「手拉繩」的用法，大家非常專心。
- 講解過後，將長者分成幾組，可到不同攤位體驗及由長者義工介紹正確使用方法。當大家體驗過後，表示原來運動用品可以幫助身體很多，透過活動才知道之前做的動作不正確，日後多加留意。大家希望繼續使用中心運動器材保持身體健康！
- 活動日期：2021年10月23日



由長者義工教授「腳部橡筋帶」。



由長者義工教授「手指肌肉」訓練用品。

## 11. 活動看板 2021年7月-2022年6月

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
<b>認知障礙症服務</b>					
	醒晨健腦操	67	長者進行「熱身運動」、「像筋操」、「醒腦操」、「上肢運動及「手部左右協調訓練」	941	62
	認知障礙公眾教育活動系列	2	16/10及21/10/2021進行，活動推廣公眾對認知障礙症的正確認識。	64	/
	認知障礙症服務宣傳外展商戶探訪	2	29/7及26/10/2021進行，活動派發中心製作認知障礙症資料及服務單張予社區商戶。	13	4
	認知障礙症服務宣傳大廈管理員	1	26/11/2021進行，接觸中心附近大廈管理員，派發中心製作的認知障礙症資料及服務單張。	6	3
	健腦學堂義工聚會及培訓	3	25/8、22/3/2021及1/6/2022進行，提供認知障礙症相關資訊，進行體驗活動及講解義工服務技巧。	33	/
	智醒義工隊聚會及培訓	3	12/7、23/9/2021及29/3/2022進行，提供認知障礙症義工訓練，講解在認知障礙上服務上的服務技巧。	51	/
	認知障礙症服務宣傳街站	1	30/12/2021進行，接觸居內居民，提供認知障礙症資訊及進行極早期失智症篩檢量表。	50	4
	認知障礙症資訊台	5	2021年7月、9月、11月及2022年1月及3月發放的短片，介紹認知障礙症正確資訊給參加者。	78	/
	智友善家居講座	1	10/9/2021進行，舉行講座講解認知障礙症知識及家居環境設計如何配合認知障礙症長者。	22	/
	大腦認知功能檢測	2	7/10/2021及25/5/2022進行，活動中進行認知功能檢測，識別有服務需要的會員。	29	/
	趣「智」桌遊天地義工聚會及訓練	1	22/10/2021進行，培訓義工於中心協助推展及支援「趣『智』桌遊天地」，介紹認知訓練玩具。	13	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	趣「智」桌遊天地	14	活動於 7/2021-6/2022 期間進行，1-3/2022 除外，活動以認知訓練玩具(桌上遊戲)為長者提供認知訓練。亦設有借用玩具服務。	96	52
	健腦學堂	33	活動主要於星期三進行，由機構義工與認知缺損長者進行健腦活動，維持長者認知功能。	13	165
	智醒大笪地	12	活動於 7/2021-6/2022 期間進行，以短片或實體形式進行，提供一個延智健腦之平台，例如進行攤位遊戲，訓練長者的認知能力。	183	61
	腦力訓練站	6	2021 年 8 月、10 月、12 月及 2022 年 2 月、4 月及 6 月發放短片，介紹居家認知訓練活動。	76	/
	好「腦」友-認知障礙症互助平台/ 好「腦」友互助平台	12	每月舉行一次，以短片或實體形式進行，提供平台讓照顧者舒發自己的情緒及壓力，講解認知障礙症資訊	65	/
	腦友「聯」繫	15	活動於 7-9/2021 期間進行，活動主要是向認知缺損長者提供 1 對 1 的認知訓練	15	/
	阿「腦」阿「陶」工作坊	1	4/12/2021 進行，導師教授有認知缺損的長者陶瓷製作，提供感官刺激及手指肌肉訓練。	8	/
	線上智友善家居導賞團	1	23/8-28/8/2021 由房協長者安居資源中心提供 YouTube 影片連結，認識新科技的家居設施及認知友善家居設計。	12	/
	「耆」趣認知刺激小組	14	6/9-24/12/2021 期間進行，透過小組遊戲及活動訓練讓長者多動腦筋，進行認知訓練。	118	12
	玩轉耆「藝」園	6	18/2-30/3/2022 期間進行，小組活動透過 YouTube 發佈影片，活動主要為藝術、手工藝及園藝活動，提供不同的感官刺激及認知訓練。	34	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	PM230 護「腦」頻道小組	6	16/7-30/8/2021 期間進行平衡小組，主要教授護老者照顧知識及教授如何與認知缺損長者進行活動。	44	/
	PM230 健「腦」頻道小組	6	6/7-30/8/2021 期間進行平衡小組，活動主要透過不同的遊戲訓練組員各方面的認知能力	38	12
	藝術無限「耆」工作坊(6月)	1	24/6/2022 進行，透過藝術活動讓參加者進行認知訓練及感到心情愉快	6	2
	智「腦」友大使義工培訓計劃	1	10/6/2022 進行，透過活動訓練義工為中心有認知訓練需要的長者提供支援，提升技巧。	16	/
	認知障礙症站站通(5月)	1	12/5-25/5/2022 期間進行，透過短片講解認知障礙症風險因素、減低認知障礙症風險方法及護腦貼士。	16	/
	電玩「智」叻星(4-6月)	3	以電玩形式為有認知訓練需要長者提供認知訓練及進行平板電腦遊戲，訓練腦筋。	17	4
<b>護老者支援</b>					
	精神健康教育系列	3	9/21、12/21、3/22 與中心護老者及會員進行長者精神健康教育，內容包括 2 實體講座及 1 短片介紹。主題：長者抑鬱我要識、如何處理焦慮、精神健康知多 D	44	/
	護老節慶活動(網上篇)	4	9/21、10/21、2/22、2/22 於中心傳統節日拍攝短片與未能經常到中參加活動之護老者一同慶祝佳日，分別於中秋、冬至、新年及元宵節拍攝。	54	/
	護老減壓體驗工作坊	9	舉辦各類型舒壓工作坊，讓護老者能夠有放鬆的時間，享受不同興趣活動。亦藉此讓護老者能找到合適自己的減壓方法。主題：非洲鼓、數字油畫、和諧粉彩、擴香石、捲紙、刮畫、收縮膠鎖匙扣、皮革、放鬆呼吸練習	78	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	護老照顧技巧小貼士	2	7/21、1/22 中心寄出照顧技巧小貼士單張給護老者教授正確的照顧技巧。內容包括扶抱轉移及正確溝通技巧	220	/
	照顧技巧訓練(回顧篇)	2	8/21、1/22 進行，以短片教授護老者正確的照顧技巧，包括扶抱轉移及正確溝通技巧	20	/
	護老書籍推薦站	1	15/10-28/10/2022 進行，拍攝短片推薦合適閱讀的圖書給護老者，吸引其借閱中心圖書	13	/
	護老者資訊天地	4	每季於中心通訊撰寫護老者專欄，內容與精神健康有關，包括：面對疫情的心理調適、護老者焦慮處理、正向心理學-快樂七式、「失眠」怎麼辦?	80	/
	護老常識講座	3	8/21、11/21、5/22 進行，邀請衛生署護士到中心講健康講座，主題包括：護眼之道、壓力處理、滋養快樂人生。增加中心會員對長者精神健康的認識	39	/
	護老者旅行	2	8/21、11/21 進行，與護老者一同外出享用午膳放鬆照顧壓力，亦有拍攝樂齡科技展產品給會員觀看增加護老者對樂齡科技的認識	40	/
	覆診提示	/	中心開放時間提供服務，中心職員於致電會員提醒其覆診時間	19	/
	護老資源閣	/	中心設有圖書閣，於開放時間內讓會員借閱中心圖書。	17	/
	關心身邊人之關愛護老者	9	每月由義工致電中心護老者慰問其近況，了解其生活情況，發掘有需要護老者	148	9
	復康用品借用站	/	中心提供各類型復康用品，會員及社區人士可於中心開放時間到中心借用助行工具	32	/
	護老用品全面睇	1	3/1/2022 進行，由輪椅輔助隊講員講解輪椅的選擇、使用及保養等，增加會員對輪椅操作的認識	15	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	護老姐姐 Train 一 Train	3	7/21、11/21、6/22 進行，與護老 工人姐姐相聚，教授其一些照顧 技巧(扶抱轉移、溝通)，使她們 在照顧長者上更有信心	12	/
	護老愛心送關懷	1	28/3-31/3/2022 進行，送贈防疫 小禮物(消毒濕紙巾)予中心有需 要護老者，一同渡過疫情難關	10	/
	護老街站	1	20/1/2022 進行，由社工外出擺設 街站宣傳中心及護老者服務，發 掘社區有需要護老者	36	/
	護老樂傭融	4	8/21、11/21、2/22、5/22 進行， 與會員及其工人姐姐一同進行集 體活動，增進她們之間的感情及 默契	46	2
	護老者聚會	4	7/21、10/21、1/22、4/22 進行， 定期每季與中心護老者相聚，一 同關注長者精神健康議題，並告 知護老者最新中心活動	51	/
	護老者聯區活動	1	8/9-21/9/2022 進行，與區內 3 間 長者中心合作拍攝漸進式肌肉鬆 弛練習，讓護老者放鬆照顧壓力	22	/
	護老疫情關懷電 話慰問	1	22/2-31/3/2022 進行，致電中心 護老者慰問於疫情下的生活情 況，了解是否有需要協助的地方	50	/
	愛自己頻道	1	30/4-13/5/2022 進行，拍攝短片 教授護老者製作簡易潤手霜，藉 此希望護老者學會愛惜自己	11	/
	護老心靈加油站	1	13/6/2022 進行，與護老者一同分 享正面小故事，宣傳正面而積極 的訊息，護老者亦互相分享社區 資源	6	/
	特護情緒管理小 組	4	11/11-2/12/2022 舉行，透過小組 提升有需要護老者情緒管理能 力，並建立分享平台紓發因照顧 產生負面情緒	22	/
	「伴你行」特護 小組	4	27/1-15/2/2022 舉行，讓有需要 護老者透過參與以視頻形式進行	30	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
			的小組，肯定自己照顧貢獻及加強照顧信心		
	耆樂年華 - 長者正向小組	8	28/12/2021-23/3/2022 舉行，與需要護老者透過以實體及視頻形式進行的小組，提升正面情緒	54	/
	特護養生系列	3	7、9/2021 和 5/2022 舉行，讓有需要護老者透過網上視頻學習烹調簡單營養膳食，增加照顧技巧	44	/
	社區資源知多啲	4	8、12/2021 和 2、4/2022 舉行，有需要護老者透過觀看網上視頻認識社區上的照顧者資源	46	/
	特護加油站	2	9/2021 和 2/2022 舉行，藉由贈送中秋及新春小禮物，向有需要護老者表達關愛	59	/
	郵寄護老者資訊天地	3	4、7、9/2021 和 1/2022 舉行，郵寄舒壓方法及照顧資訊給非會員有需要護老者	22	/
	郵寄希望種子	1	19/1/2022 舉行，讓有需要護老者透過進行種植活動，提升正面情緒	19	/
	特護舒壓工作坊	3	10/2021 和 1、5/2022 進行，讓有需要護老者透過進行酒精墨水畫、香薰蠟燭和浮遊花瓶的藝術活動，舒緩照顧壓力	26	/
	特護防疫快遞包	1	18/2/2022 郵寄防疫及精神健康資訊和消毒濕紙巾給有需要護老者	35	/
	特護資訊講座	3	9、11/2021 和 6/2022 舉行，讓有需要護老者透過以網上理財、遺囑和持久授權書及晚期照顧主題講座，認識照顧資訊	46	/
	特護服務需要評估	1	4/2022 舉行，透過評估服務辨識有需要護老者	7	/
	疫情致電慰問特護	1	21/2-31/3/2022 於疫情期間致電慰問特護日常照顧情況及提供防疫資訊	36	/
	特護防疫資訊包	1	18/2/2022 郵寄防疫及精神健康資訊給非會員的有需要護老者	7	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	特護支援服務	/	7/2021-6/2022 舉行，為有需要護老者提供支援服務，讓他們能暫時放下照顧重任，處理個人需要，支援服務包括短暫看顧、照顧指導、情緒支援等	111	/
	持份者連線	5	8、9/2021 和 1、3、6/2022 舉行，讓社區上的持份者認識中心特殊需要護老者服務	12	/
	「身心靈」特護小組	1	17/6/2022 舉行，讓有需要護老者透過小組認識身心靈資訊和身心靈健康自我管理技巧。	3	/
<b>義工發展</b>					
	慶生祝福	18	義工致電當月生日之會員並邀請到中心取「三好」生日卡及小禮物	560	18
	傾心一線	26	義工致電聯絡個別會員，辨識長者之自我照顧能力、跌倒危機，協助社工團隊為有需要長者作出支援	279	26
	義工相聚	12	透過聚會促使義工聚首一堂，分享義工服務的資訊，並介紹6月份之義工任務，促使義工配對合適的義工服務及崗位	188	/
	服務網絡連線	3	26/6/2021, 10/7/2021, 26/1/2022 與賽馬會方樹泉綜合青少服務中心、香港戒毒會、紅磡分區委員會及九龍城民政事務處的義工聯絡，並定期前來中心舉行活動，與長者玩樂或進行服務	57	/
	網絡耆英	9	定期舉辦聚會及討論影片拍攝內容和方向，從而發展成網絡義工，有助網絡義工們維持社會參與，確立自己的價值及才能	61	/
	外展先鋒聚會及培訓	2	10/12/2021, 21/5/2022 發展外展義工團隊，透過聚會及培訓，讓外展義工能夠互相交流，提出有關工作情況及困難，從而改善服務質素及解決義工疑難	14	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	「親歷耆境」 義工計劃	10	讓長者及青年互相交流新舊文化，以全新角度傳承手藝的方法，並向大眾推廣與時並進的香港傳統手藝	91	/
	I-JAM 音樂工作坊	5	參加者透過 I-PAD 平板電腦學習使用音樂創作的應用程式，並創作不同的音樂	82	/
	豐衣足食探訪	2	13/11/2021, 11/12/2021 由講堂義工探訪有需要的長者，表達中心對他們的關心，並送上米包、食用油及口罩	40	44
	義工年度分享會	1	23/2/2022 開始，透過視頻分享本年度的義工服務及活動，了解義工們在參與義工服務時的得著或改善建議，於來年能提供更好的義工服務	15	/
	義工培訓班	5	義工培訓為當值、致電、急救教育講座及編織置物籃	63	/
	義工聚一聚	1	4/11/2021, 活動與香港廚尊合辦，活動主要為長者義工提供午膳及娛樂節目，感謝義工在疫情期間努力進行義工服務	19	/
	義工嘉許禮 2022	1	31/3/2022 開始，透過視頻回顧及整理過去一年義工服務及義工活動，並鼓勵義工於來年 2022-2023 年度持續參與義務工作	14	/
	情『義』有理·工作坊	1	20/4/2022 開始，工作人員透過影片向義工介紹不同的情緒病，提升義工的抗疫能力	11	/
	義工迎新會	1	9/6/2022, 讓一班義工聚首一堂互相認識，及分享義務工作的守則及須知	8	/
	義工制服設計小組	1	21/6/2022, 與長者共同構思中心義工制服的設計及想法	9	/
	有營廚房之網上篇	5	透過 WhatsApp 發送短片介紹有營養的飲品、湯水及食物的烹調方法	116	4

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	童創未來小結他表演	3	長者外出為小結他表演採排及表演	25	25
	醒晨健腦操(義工訓練)	1	與醒晨健腦操義工重溫運動動作及講解注意事項	4	4
	防跌太極八式(義工培訓)	4	與防跌太極八式義工重溫「太極基本功」及「太極八式」的動作及講解注意事項	23	23
<b>隱蔽長者服務</b>					
	「72家房客」隱蔽長者關注組	8	透過中心提供的資訊及對服務的理解，讓「樓長」發掘該樓宇潛在的隱蔽長者，並轉介至中心跟進	54	/
	「搜觸」情深外展街站服務	2	28/12/2021, 5/1/2022 活動與長者義工出外派發傳單，宣傳中心隱蔽長者有關服務	149	6
	郵落社區	4	活動透過郵寄宣傳品及中心隱蔽長者服務單張給聯盛大廈、寶石戲院大廈、黃埔唐樓及紅磡灣中心	3787	20
	「友里同行」隱長關注組	3	與義工商討及拍攝孰不可「隱」也影片，期望可讓中心會員更了解隱蔽長者及中心服務	25	/
	「眾裡尋他」商戶大廈服務	1	6/6/2022, 與義工到訪附近的商戶，接觸社區持份者，並派發中心隱蔽長者的服務單張	5	2
	「友里同行」隱長大行動	1	21/6/2022, 與義工到訪聯盛大廈業主立案法團與法團負責人源先生會面，介紹隱蔽長者的近況及中心服務	1	3
<b>身心健康</b>					
	兩老疫情致電慰問	5	疫情下致電慰問及關心兩老共住的會員，關心疫情下會員的身體狀況及提醒會員防疫時注意事項	221	/
	疫情致電慰問獨居長者	11	致電獨居的會員，了解其在疫情下的生活近況，並提供防疫資訊和情緒支援	235	/
	社署防疫物資派發	36	向中心會員或年滿60歲以上長者派發快速測試劑及KN95口罩	6764	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	防跌太極八式	26	長者學習太極基本功及太極八式	429	117
	在家做運動	5	透過 WhatsApp 發送椅子舞、毛巾操、手指操及伸展操短片	123	/
	快樂椅子舞體驗班	3	讓長者認識及體驗「快樂椅子舞」	47	5
	運動玩意資訊站	1	讓長者認識正確使用中心的運動器材及 4 個運動攤位讓長者試做	16	4
	運動玩意資訊站【網上篇】	2	透過 WhatsApp 發送短片介紹正確使用中心的運動器材(手握力及手拉繩)	27	/
	愛笑椅子舞	5	與長者一起做「愛笑瑜伽」及「椅子舞」	47	1
	「糖」友飲食大發現	1	透過 WhatsApp 發送短片介紹「糖尿病」的飲食(早午晚餐)	17	/
	三好電影院	4	16/8/2021、15/10/2021、18/1/2022 及 28/6/2022 進行，透過「三好」微電影來分享善美的故事，推廣「三好」精神。	44	/
	寒冬物資派發	1	20/12/2021-31/3/2022 進行，為有需要長者提供寒冬物資，感受到中心的關懷。	283	5
	健康資訊站	12	7/2021-6/2022 每月舉行，讓長者透過通訊得悉健康資訊	7180	/
	健身無限 FUN	/	於中心開放期間提供健身單車、互動負重運動儀和血壓計給長者使用	1063	153
	聽力講座及測試	1	16/9/2021 提供聽覺健康講座及聽力測試給長者參與	16	1
	健康講座	3	7/2021 兩次和 2/2022 一次舉行，讓長者透過參與健康講座得悉健康知識，有關講座主題包括情緒飲食、新冠防疫和足部健康	52	1
	中醫講座及諮詢服務	4	8、11/2021 和 2、5/2022 舉行，讓長者透過中醫講座認識更多養生保健資訊，有關講座主題包括防跌有法、告別失眠、身體二便和舌部健康	71	1

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	中醫服務：快樂港仁	/	7/2021-6/2022 全年舉行，轉介有需要和合資格長者到港仁中醫就診	62	/
	物理治療諮詢服務	2	20/10 和 27/10/2021 舉行，讓有需要痛症長者接受物理治療諮詢服務	12	/
	健營食材包	1	10-14/8/2021 期間舉行，派發營養健康素食包給長者	188	5
	理大跌倒研究	1	14/8/2021 舉行，與理工大學進行長者防跌研究	8	/
	法師到訪	5	法師到訪中心，與會員分享佛教人生觀。	108	/
	佛光菜根譚抄經修持	5	透過到中心及在家抄經修持，讓會員心情舒暢及放鬆。	64	/
	佛光佛典故事	6	網上分享一些佛教故事，讓長者能多一些機會了解佛教道理。	158	/
	修持靜心讀書會	3	法師連同各分會的成員到訪中心，以不同型式分享星雲大師的生活大智慧。	54	/
<b>教育發展</b>					
	孰不可「隱」也	1	25/6/2022 開始, 透過視頻向中心會員介紹隱蔽長者的資訊及中心提供的服務	11	/
	「親歷耆境」展覽及工作坊	1	18/12/2021, 活動透過展覽及工作坊攤位，向大眾推廣與時並進的香港傳統手藝	11	15
	男生圍	3	活動與男士會員討論不同主題，包括休閒娛樂、健康問題、時事問題	24	/
	小小結他進階班	26	由導師教授長者小結他指法、學習及練習歌曲	192	20
	智趣手機班	6	長者學習「Facbook」、用智能手機拍攝技巧及美圖秀秀手機程式	68	8
	基礎手機班	6	認識手機知識、WhatsApp 及 YouTube 的運用	41	12

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	網上智能手機教學	6	透過 WhatsApp 發送介紹如何使用「九巴」、港鐵教學、HA-GO 教學、學習如何收聽「香港電台」及學習如何 YouTube 收看短片及 YouTube 直播程式	149	/
	小小結他初班	14	長者學習簡單彈奏及學習歌曲	88	16
	康健工坊系列	4	7、11/2021 和 3、5/2022 舉行，透過網上視頻提供健康訊息給長者，有關主題包括預防熱衰竭、健肌運動、健體伸展和快樂伸展操	48	/
	健心強身小組	6	4-25/6/2021 和 20-27/6/2022 舉行，長者於小組中透過運動及音樂治療活動，提升自我管理健康的技巧	46	/
	「紅磡人」社區關注組	10	除 2 月及 4 月外，於 7/2021 至 6/2022 年每月舉行，與長者討論與長者友善社區和社福政策相關主題，提升他們對社區參與	83	/
	同你有「關」資訊站	4	9、12/2021 和 3、6/2022 舉行，與關注組成員拍攝網上視頻後，與其他長者分享切身的社福及健康資訊	63	/
	今「耆」流行知多 D	12	7/2021-6/2022 每月舉行，透過通訊及中心壁報板，讓長者得知最近流行社區訊息	2656	/
	紅磡遊蹤	4	16/7-21/10/2021 舉行，讓長者認識紅磡社區歷史，同時計劃和進行導賞活動	26	/
	腦友記上網	100	讓長者能享受使用電腦的樂趣，鼓勵與時並進。	926	/
	峨嵋氣功班	26	讓長者有機會學習峨嵋氣功，達至強身健體。	455	88
	峨嵋十八法分享	4	網上分享「峨嵋十八法」視頻，讓長者能在家學習峨嵋氣功。	111	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
<b>社交康樂</b>					
	下廚樂之牛油曲奇	1	31/8/2021 與中心會員一同製作牛油曲奇，透過烘焙整食物過程讓會員享受烘焙樂趣	6	/
	新春禮物包派發	1	16/3-18/3/2022 進行，中心送贈小禮物給會員表達會員的關心，一同共渡新春佳節	93	/
	愛心齊抗疫	1	19/4-31/5/2022 進行，中心寄出防疫包(口罩 10 個、快速測試 2 盒)給了所有中心會員及有需要長者與其共渡疫情難關	810	/
	敬老護老送關懷	1	8/11/2021 至 11/11/2021, 派發禮物包予中獎的中心會員	84	/
	網絡耆英系列短片	6	短片內容包括：毛巾花、伸展運動、燈籠掛飾、太極八式、坐式太極及線上音樂會	102	/
	端午愛心粽派發	1	透過贈送愛心粽給中心會員與會員共渡端午節及表達對會員的關心和祝福	200	/
	笑笑看世界	13	與長者一起做「愛笑瑜伽」及、觀看「懷舊趣劇」及介紹香港和世界各地的旅遊片段	211	17
	開心在家玩番吓	2	透過 WhatsApp 視像與長者在家玩遊戲、椅子舞及笑話分享	11	/
	眼睛去旅行	5	透過 WhatsApp 發送短片介紹香港旅遊景點讓長者觀賞	133	/
	小結他為您們加油	1	透過 WhatsApp 發送由小小結他進階班錄製的中秋特別版表演短片	31	9
	壽星會	2	與生日壽星會員慶生、玩遊戲、抽獎、派發生日禮物及拍攝壽星相	87	7
	專題月會	6	介紹「服務安排最新消息」、服務質素標準及宣傳中心活動，以及將活動通訊寄予會員	6082	89
	機構網上新春特展 2022	1	讓長者透過短片欣賞機構在新春期間舉辦的「新春特展」介紹	28	/

活動類別	活動項目	總場次	內容	出席人數	義工人數
	虎歲吉祥賀新春	14	10/1-28/1/2022 進行，活動派發虎歲吉祥賀新春福袋給中心會員	762	65
	中心迎新會	3	27/7、30/9、16/12/2021 共進行3次活動，歡迎本年度新入會會員，介紹中心服務、中心環境及中心職員	46	6
	紅磡活動工作室	4	7、10/2021 和 2、4/2022 舉行，與長者透過運用鑽石畫、照片拼貼、禪繞及馬賽克手法進行社區藝術活動	42	/
	關懷抗疫賀中秋	1	9-17/9/2021 於疫情及中秋期間派送防疫包及月餅給長者	635	20
	愛心湯包暖你心	1	21-22/6/2022 派發湯包給長者，以表達關愛	200	/
	金曲加油站	8	透過網上傳送懷舊影片及經典金曲，為長者提供娛樂。	379	/
	繪畫入門班	4	讓中心會員學習水彩畫，培養不同興趣。	32	/
	好戲齊齊睇	8	為會員播放一些粵劇，提供免費消閒娛樂。	66	/
	樂聚一番	11	讓長者透過製作不同的手工藝品，訓練手指的靈活性。	168	26
	經典午間劇場	178	重溫一些經典劇集懷舊一番，為長者提供免費娛樂。	103	/
	佛誕節填色活動	1	11/4/2022 至 30/4/2022 進行，讓長者參與佛誕活動，增加節日意識。	115	/
	端午關懷送暖活動	1	25/5/2022 至 2/6/2022 進行，藉派發禮物包與長者共慶端午節。	100	/