



浸信會愛羣社會服務處
BAPTIST OI KWAN SOCIAL SERVICE

樂心匯 (葵青)

Integrated Community Centre for Mental Wellness (Kwai Tsing)

欣晴通訊

2026 年 10-12 月



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

活動登記日：

2026 年 9 月 16-18 日

抽籤日：

2026 年 9 月 22 日

活動報名 / 餘額活動報名日及繳費日：

2026 年 9 月 23-25 日

If you need information in English, please contact our staffs at 2434 4569

目錄

P1	服務介紹 / 會籍資訊
P1	服務質素標準 SQS / 資訊電話
P1	惡劣天氣下服務
P2	報名安排及服務使用者須知
P3	編者的話
P3-4	同工動向
P5-6	2025-2026 年度服務意見調查
P7	生命有感
P8	樂齡科技
P9-14	中心活動
P15	治療小組
P16-17	職業治療服務
P18	E 師計劃
P18	同行導師計劃
P18	朋輩支援服務
P19-20	陪你渡金齡
P21	家・連繫
P22-23	Stand By You
P24-29	2026 年 10-12 月行事曆

以下日期中心不開放，各會員敬請留意

2026 年 10 月 1 日	國慶日（於 2026 年 10 月 2 日晚上開放）
2026 年 10 月 19 日	重陽節翌日
2026 年 11 月 13 日	中心職員退修日（於 2026 年 11 月 14 日全日開放）
2026 年 12 月 18 日	機構聖誕崇拜（下午 2:00 - 6:00） （於 2026 年 12 月 16 日晚上開放）
2026 年 12 月 25 日	聖誕節

意見欄

如閣下對本中心服務有任何意見，歡迎填寫後交回或傳真至本中心（傳真號碼：2436 3977）

我的意見：_____

姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

☐ 若你希望中心職員回覆，可以在方格內 ☒ 及填寫聯絡資料。謝謝！！

本中心定會參考閣下之寶貴意見，以便改善服務質素。

服務介紹

服務簡介

- 為精神康復人士提供一站式、綜合化服務。
- 協助社區內受情緒或精神困擾人士及其家屬。

服務對象

- 居住在葵青區的居民
- 15歲或就讀中一或以上的精神病康復者及懷疑受精神健康困擾之人士
- 上述人士的家屬或照顧者
- 有意進一步認識或改善精神健康的居民

服務地區

- 青衣區
- 葵芳區
- 華景山莊
- 華荔邨
- 九華徑一帶
- 麗瑤邨
- 葵康苑
- 翠瑤苑
- 大連排道

服務內容

- 個別輔導服務
- 社區教育服務
- 小組活動
- 康復者家屬服務
- 職業治療服務
- 朋輩支援服務
- 家屬服務

會籍資訊

會員制度

- 會員：即本中心服務範圍居住之合資格人士。

會員福利

- 定期收到本中心之活動通訊
- 可享用中心設施

申請及退出服務途徑

- 申請途徑：親臨本中心辦理有關手續；申請人亦可透過其他機構或團體轉介。
- 退出途徑：可親臨中心，向職員提出辦理有關手續。如有需要，中心職員會協助會員轉介其他合適服務跟進。

收費

會員無須繳付會員年費。會籍由會員證簽發日期起至翌年3月31日。其他按個別活動收費。

服務質素標準 — 標準 12

知情的選擇

服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。

- 服務單位備有政策及程序，以能在適當時間向服務使用者提供與單位運作有關的資料。
- 服務單位備有可供服務使用者閱覽的政策及程序，讓服務使用者在合適的情況下有機會根據所獲服務的資料作出選擇及決定，而該政策及程序可供他們閱覽。

資訊電話

醫管局精神科熱線	社會福利署熱線	浸信會愛羣社會服務處精神健康諮詢熱線	生命熱線	陪我講	照顧者支援熱線	向晴軒	香港撒瑪利亞防止自殺會	勞工處
2466 7350	2343 2255	2535 4135	2382 0000	18111	182183	18288	2398 2222	2717 1771

惡劣天氣下服務及活動安排

若天文台於活動集合前2小時內，發出颱風或暴雨警告訊號，中心將有以下安排：

天氣情況	雷暴警告	黃色暴雨	紅色暴雨	黑色暴雨	一號風球	三號風球	八號或以上風球
室內活動	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗
戶外活動	⌋	✗	✗	✗	⌋	✗	✗
中心開放	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗
⌋ 致電本中心查詢 ✓ 照常舉行 ✗ 活動將延期或取消							

* 當八號風球改掛三號或一號風球，或黑色暴雨警告訊號除下後，服務單位將於兩小時內重新開放。若信號除下的時間距離服務單位停止辦公時間不足兩小時，服務單位將繼續停止開放。

活動報名及參加者須知

1. 會員需要按每季活動登記的日期填寫網上表格或致電中心作活動登記，登記日完結後，如活動參加人數眾多便會進行抽籤，成功報名的會員會收到中心以 WhatsApp 通知，收到通知後需要在 WhatsApp 回覆確認接受名額，如活動為收費活動另需於繳費時段內前來中心繳費及報名，如果入選之會員在限期內未能在 WhatsApp 回覆確認接受名額，名額收會由後備會員補上。
2. 部份活動的取錄名額將分為一般名額及網上登記專享名額。網上登記專享名額的抽籤及取錄僅限使用網上登記的會員。若仍有剩餘名額，則回撥至一般名額及進行抽籤程序。
3. 倘若會員代他人報名或交費，需出示該會員之會員証及授權書，若造成誤會或金錢上糾紛，本中心恕不負責。
4. 繳費時間為逢星期一至五上午 9:00- 下午 12:30、下午 2:00-5:30 及逢星期四晚上 6:00-9:30。
5. 當活動已經滿額，報名人士會列入後備名單，如有空缺，遞補順序依次為：使用網上登記的本區會員、使用電話登記的本區會員及即時登記的本區會員。
6. 報名時，參加者請自行核對班、組及活動之日期及時間，並詳閱個別活動的細則及要求。繳費後，本中心不接受任何退款、轉班或轉名。如會員未能出席已報名之活動，不得以其他人代替及退款。
7. 以上細則如有更改，恕不另行通知；本中心有保留一切活動的最後決策權。
8. 參加者應注意各活動之集合、解散地點及時間，並必須依照活動時間準時出席，逾時不候。
9. 活動進行中，有可能進行拍攝或攝錄，作為製作活動季刊、年報或其他報告之用，如不欲拍攝，請於活動拍攝前與中心職員聯絡。
10. 如遇天氣惡劣或報名不足，本中心保留取消活動之權利。

◆ 退款手續：活動因天氣影響或人數不足需更改或取消，本中心將通知參加者辦理退款手續。如參加者欲自行退出活動，均不作退款。

服務使用者須知

1. 服務使用者每次進入本中心時，需要帶會員證及簽到，如有身體或精神欠佳時請告知職員，負責職員會按需要跟進及安排，如使用本中心設施及報名活動必須出示會員證。
2. 進入本中心或參加本中心任何活動的服務使用者，須衣履整潔和端莊。
3. 服務使用者須尊重他人的財物，亦須自行保管私人財物，本中心不負責任何損失。
4. 在中心、機構範圍內及中心舉行活動期間均嚴禁吸煙、吸毒、飲酒、私人買賣、私人籌款、賭博、偷竊及其他不法活動，違例者即送官究治。同時亦不得攜帶危險品、酒精飲品或違禁藥物參與活動。
5. 請愛護及正確使用中心內各項設施，不可隨意移動、破壞、取去中心內任何設施或物品，如有損壞當事人須負責賠償。
6. 不鼓勵服務使用者之間互相借貸金錢。以及中心職員亦謝絕收取服務使用者的金錢、利是或禮物餽贈。
7. 服務使用者在中心內須自律，在中心內不得喧嘩、吵鬧、打架或進行擾亂中心秩序及他人安寧之行為。並應保持中心內環境整潔，不可隨地吐痰及亂拋垃圾。
8. 中心會員證有效期為一年，期滿時請到中心續期，會員證不可轉讓他人使用，如有遺失或損毀，須繳交港幣 10 元補領及重新辦理補領手續。
9. 服務使用者的個人資料如有更新，須以書面通知中心，以作紀錄。如你不欲收取本中心通訊，請以書面郵寄或電郵 kticcmw@bokss.org.hk 通知本處。

秋天已靜靜地回來了，當你留意到蜻蜓低飛，葉子變黃，呼吸的空氣有點不同時，季節在變動中；儘管氣溫仍然好熱，但秋天仍然會到來，只是我們有沒有留意。

除了秋意，10-12月也是迎接聖誕節的來臨，商場周圍滿佈節日的裝飾，但希望大家也不忘耶穌基督的降臨，是為著救恩的緣故，希望能分擔我們的苦困。祝願你們在這個聖誕節裏，能享福音裏的平安及快樂。

同工動向

離職感言

社工 - 王港灣

在樂心匯（葵青）將近5年的歲月裡，感恩有幸與大家相遇。對我來說，中心彷彿是自己另一個家，充滿熟悉、溫馨及笑容。也希望中心也能讓你們有類似的感覺，能讓大家在繁囂生活節奏及轉變中稍作停留、整理及重新得力。

珍重！



退休感言

社工 - 梁振邦

「相見難時別亦難…青鳥殷勤為探看」《李商隱：無題》
匆忙之間，就到了暫別的日子，我將在12月2日最後一天在葵青樂心匯工作，轉眼在這裡渡過了9年半，回看舊照，就似上個月發生的事。

人生就像單程的旅行，經過許多人與事，人來人往，你認識哪一面的我？在熱情、喧鬧、好動的背後，還有深情、文靜、喜歡研究的我，更多謝大家包容（或忍受我的任性、衝動、挑剔的我……（下刪一千字）

愛要及時，別讓心底話留到拜山至講，青衣有許多美好回憶，也多謝筲箕灣及灣仔的同事及會員，更要感謝在背後幫助過我、提點我的小天使（包括海邊走走、行山、Band仔、小區平台伙伴、23班精神健康急救的學員……）還有許多許多我未及描述的你們

退休後，很大機會繼續入學院及社區內教書，如神容許，更希望可以到東埔寨參與宣教工作，期望再次相遇那一天，我相信會有的……



新同事介紹

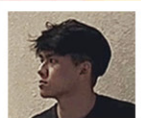


社工 - 何誠謙

大家好！我係新加入嘅社工何 Sir（呀謙），好高興可以加入樂心匯（葵青）呢個大家庭。平時我有好多唔同嘅興趣，想郁動嘅時候我會去踢波同游水，想靜落黎嘅時候就會睇下書同聽下音樂。歡迎大家黎搵我傾計，期待未來係中心同埋社區度同大家見面！

活動幹事 - 朱進堯

大家好，我係新任活動幹事，可以叫我朱 sir。好開心可以加入樂心匯（葵青）。我得閒嘅時候會睇下書同睇戲。希望嚟緊可以喺中心同大家有多啲交流～～



半職朋輩支援工作人員 - 廖昊

大家好，我是新入職的半職朋輩支援 Liu Man，平時喜歡跑步、冥想，希望和會員互相分享復元經驗

實習社工 - 林佩汶

大家好！我係來自香港中文大學嘅實習社工，可以叫我汶姑娘，9 月去到 3 月我都會係樂心匯（葵青），希望嚟緊有機會認識大家。我鍾意坐係公園睇日落，飲咖啡，亦鍾意搵人傾偈。期待同大家見面！



實習社工 - 鄭芷晴

大家好！我是來自香港中文大學的實習社工鄭姑娘（Becky），非常榮幸能夠於 9 月份開始在樂心匯（葵青）展開實習！我平時好中意小動物㗎，空餘時間都喜歡欣賞風景和做做手工～在未來的半年裏，十分期待能與各位多作交流、同行成長。請大家多多指教！



2025-2026 年度服務意見調查

意見欄	中心的回應
義工助人為樂，友善，友愛，以愛心為本，值得讚賞，好人好事。致敬	謝謝你的意見。
最好有多一些活動	可以與我們的當值職員聯絡，分享你對活動多少的意見
很多活動會撞期，或時間不對可去兩個活動	抱歉哦，令你難以選擇。想了解一下那些活動撞了期？讓我們多加留意，及如何安排得更好
冇	謝謝你的意見。
希望參觀其他機構，健康講座，開生日會	歡迎與我們的當值職員有更詳細的分享。我們亦會多加留意大家的需要，嘗試探索更多可能性
冇	謝謝你的意見。
沒有	謝謝你的意見。
多辦戶外活動	歡迎與我們的當值職員有更詳細的分享。亦可以多留意我們的刊物，都有安排了戶外活動，不知道會否合你心意。
no idea	謝謝你的意見。
如果返中心有電子登記會方便一點	歡迎與我們的當值職員有更詳細的分享。中心已有 QR code 簽到及網上報名的安排，我們希望能繼續改善，以致可以方便大家。
中心的整體服務非常滿意。	謝謝你的意見。
最好活動有列明「抽籤活動」或「先報名先得」活動。及取消公開報名。	這個意見很好，歡迎與我們的當值職員有更詳細的分享及討論。我們希望有更配合到各會員的安排。
登記除了手寫，可以因應各人的需求，改用為電子化	這個意見很好，歡迎與我們的當值職員有更詳細的分享。中心已有 QR code 簽到及網上報名的安排，我們希望能繼續改善，以致可以方便大家。
搞多的自由活动	可以與我們的當值職員聯絡，分享閣下對活動多少的意見
BBQ、旅行、野餐	謝謝你的提議，有部份活動中亦有舉辦過，在可行的情況下，我們會多考慮的，感謝你
義工們對外界活動	謝謝你的提議，有部份義工組亦有安排與外界交流的活動，詳情可留意欣晴。
希望有更多不同類型的興趣小組	謝謝你的提議。歡迎與我們的當值職員聯絡，分享你對興趣小組的意見
金齡活動要多些	謝謝你的提議。歡迎與我們的當值職員聯絡，分享你對金齡活動的意見
歌唱班、二胡班	謝謝你的意見。讓我們可以考慮安排的項目，26 年中心加添了自我關懷的活動，可留意欣晴通訊
每一季都舉辦靜觀相關的自我關懷課程	謝謝你的意見。是值得我們考慮安排的
最好列明那些活動是抽籤活動，需要登記後才抽籤，中籤者才可報名及繳費。取消公開報名，建議由不中籤者補上。	謝謝你的意見。中心對於活動報名安排都很重視，清楚指引及安排，不希望引起大家不便。參與活動的會員先登記，經抽籤後，會個別通知被抽中的參加者，才可繳費報名的。
有的也好玩。	謝謝你的意見。歡迎來臨指教。
我想學電腦 ipad	謝謝你的意見。中心有一組有心的 E 師義工，教授會員使用一般的電子產品，歡迎到中心登記。

2025-2026 年度服務意見調查

讚賞欄	中心的回應
主任梁麗雲、思敏、敏禧、振邦、羅生、施姑娘、寶娜、紫媚姑娘，良好服務敬業	謝謝你們的支持及肯定。
活動編排種類非常全面，適合唔同階段會員	
做得很好	
職員的服務態度好	
中心姑娘們，導師很友善、親切、和藹、良善、有責任心	
中心好好	
好好	
李紫媚姑娘、杜 sir	
好滿意	
非常好	
職員都很友善，欣賞 macy 姑娘很用心細心	
各職員十分友善	
多謝李紫媚姑娘細心照顧	
讚，good	
李姑娘、丘姑娘友善，對我們很關心，耐心聆聽	
Rachel 為我做的認知行為治療，讓我多些認識自己的優缺點，培養自信心。Wendy 負責的生命回故之旅教曉我怎樣釋懷，懂得珍惜眼前人。Fei Fei 負責的全新的你，新的盼望，讓我了解多些聖經故事和與人溝通。	
員工態度良好	
這段時間，感謝黎姑娘的聆聽和分享，給我適時的安慰。	
謝謝貴中心免費提供專業的心理學家服務	
感謝中心員工親切、關懷的態度，參加中心活動，多與會員交流，令我心情漸轉開朗！	
衷心讚賞李寶娜姑娘的「擁抱不完美課程」，李姑娘很用心把靜觀的自我關懷方法教導我們，本人現在可以把靜觀融合在生活中，深深體會到自我關懷的力量照顧自己，知道內在的需要，呵護自己的不完美。同樣讚賞丘雷枝姑娘的「願溫柔的你被溫柔以待」課程，丘姑娘延續了李姑娘的課程把靜觀身體舒緩的練習教導我們，丘姑娘非常細心照顧每個學員的需要，非常期待繼續學習丘姑娘餘下的兩日課程。	
迅速回應及跟進	
所有職員都很好，又親切	
中心職員很鼓勵我們參加活動，增加凝聚力	
有的自由活動幾好。	
中心活動多采多姿良好	
很欣賞感激職員優質服務	
守望相助、盡心盡力為民著想	

跨越痛楚的風景

大家好，我是阿青，今年 70 幾歲喇。

以前的我，日子過得好唔容易。大半世人都不停咁做嘢搵錢，一心只想養活屋企人。點知到咗晚年，一個人孤苦無依。嗰陣時，我膝頭哥退化得好犀利，痛到連出門口都有困難。係經濟、心情同身體痛症嘅三重打擊之下，我真係覺得好絕望，甚至一度想過死咗去就算。

好彩，係最差嘅時候，有精神科醫生幫我治療，中心嘅社工亦及時伸出援手，帶我走出情緒嘅深淵。

之後，我開始接受物理治療。雖然一開始真係好痛、好辛苦，但我話畀自己聽唔可以放棄。我每日都非常勤力咁做物理治療師教我嘅運動，風雨不改。慢慢咁，奇蹟真係發生咗，我膝頭哥嘅痛症舒緩咗好多，我甚至可以重拾返呢一世最大嘅興趣——行山！

呢張相，係我轉咗五程車，克服咗重重困難先去到嘅西貢萬宜水庫東壩。一路上轉車雖然好劬，隻腳亦會痛，但我行下抖下。當親眼見到東壩嗰片藍天同美景時，我個心真係好感動。嗰一刻，所有嘅痛楚都變成咗滿足。



我想用我自己嘅經歷話畀大家聽：雖然生活唔容易，但唔好放棄。只要願意接受別人幫助、願意堅持練習，一樣可以行出困境，重新睇見美麗嘅世界！

樂齡及康復創科應用基金（簡稱 I&T Fund）是香港政府透過社會福利署設立的基金，目的是資助安老及復康服務機構應用科技產品，改善長者同殘疾人士嘅生活質素，同時減輕照顧者及護理人員嘅工作壓力。

本中心透過 I&T Fund 引入多項科技復康設備，以提升復康訓練成效及服務質素。

當中包括 Espresso Go Bike、Smartfit、EmWave、Inbody 等等，並在中心活動及個案工作上使用，望可以促進使用者了解自己的健康狀況及改善情緒。

如對產品使用及 I&T Fund 有任何意見或疑問，歡迎向當值職員查詢。



芬蘭木棋・齊練習（第三季）

活動編號：ST26029

內容：芬蘭木棋（Mölkky）是一項源自芬蘭的投擲運動，能有效鍛鍊手眼協調、邏輯運算及策略思考。如果想提升自己的身腦協調能力，越玩越精靈，就千萬不要錯過，立即報名參加吧！

日期：2026 年 10-12 月（逢星期三）

時間：上午 10:30-12:00

地點：長亨中心

費用：全免

名額：10 人

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：- 請穿著合適的運動衣褲及鞋襪。為保障個人安全，若衣著不合適者，當天恕不能落場參與活動，敬請見諒。

- 因名額有限，為讓更多會員能參與木棋活動，若會員在一個月內遲到、早退或缺席累計達 2 次，將被視作退出該活動。其名額將由後備名單遞補，敬請珍惜活動資源。

- 為善用資源並讓更多會員參與，若會員在上季度成功報名「芬蘭木棋・齊練習」但從未出席，本季的報名申請將會先列入後備名單。

縫出手藝・延續意義（III）

活動編號：ST26030

內容：在過去的兩個季度裡（2026 年 4-9 月），組員們帶著各自累積的經驗與手藝，共同打造並賦予布料新生命，成品涵蓋了衣物、裙褲、帽與袋子。這段旅程並非一帆風順，途中難免伴隨著困難與迷茫；然而，正是因為有同伴間的真誠交流與扶持，才讓每件作品的誕生都伴隨著驚喜與滿滿的喜悅。最令我們動容與鼓舞的，是看見成品得到物主的喜愛，當看到他們穿戴著我們的成品走上街頭，那份讚賞，便是對我們衣車工藝最溫暖的肯定。

現誠意招募具備資深或基本車縫、改衣、編織、勾織等經驗的你加入。在過程中發揮及延續個人技能，彼此交流手藝，同時透過設計及改造重新賦予舊物新生命，讓承載歲月痕跡的物件繼續發揮意義，而非被閒置一旁。

日期：2026 年 10-12 月（逢星期四）

時間：下午 2:30-4:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：6 人

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：參加者必須有「裁縫、編織或勾織」技能，需組前面談。

浸信會愛羣社會服務處 樂心區(葵青)
2026年10-12月中心活動登記表



運動保一補（保齡球）

活動編號：IT26010

內容：「碌一碌」醒腦醒神「保一保」舒筋活絡，一起度過開心上午。

日期：2026年10月2日、30日、11月20日及12月11日（星期五）（共四節）

地點：上午 10:00-11:00

時間：荃灣迪高保齡球場

費用：\$65

名額：8人

對象：中心會員

負責職員：活動助理 - 羅嘉灝先生

備註：穿著輕便衣服及帶適量水

連羣結隊心度遊（四）

活動編號：ST26033

內容：連羣結隊活動已踏入第四季，多謝大家的支持，在這 10-12 月我們繼續推廣「任何人都可做運動！」藉着走訪葵青區不同地方，與其他社區人士學習並交流技能。一邊發掘自己的領導/運動潛能和社區資源，一邊強身健體。歡迎任何人士參加！

日期：2026年10月6、13、20、27日；11月3、10、17、24日；
12月1、8、15、22、29日（逢星期二）（共13節）

地點：位於葵芳及荔景一帶獲邀的機構（活動前會再個別通知參加者實際地點）

時間：下午 2:30-4:00

費用：\$10

名額：15人

對象：中心會員

負責職員：社工 - 梁振邦先生及活動幹事 - 陳敏禧姑娘

備註：- 穿著運動服

- 請帶適量水、零食、雨傘

- 假若活動當日天氣不穩，會在活動兩小時前已 WhatsApp 或者電話通知大家活動是否繼續進行



葵興運動班 2026 年 10-12 月

活動編號：ST26034

內容：「獨樂樂不如眾樂樂」，今個冬天歡迎大家一同到葵興拉筋，認識彼此，交流社區資源。

日期：2026 年 10 月 8、22 日；11 月 5、19 日；
12 月 3、17 日（四）（共六節）

地點：新界葵涌大連排道 83 號 K83 703 室

時間：下午 2:30-4:00

名額：15 人

負責職員：活動幹事 - 陳敏禧姑娘

備註：請穿着合適的運動裝束

費用：免費

對象：中心會員

齊來體驗匹克球

活動編號：IT26011

內容：新興運動匹克球：綜合了羽毛球、乒乓球及網球特點，提高手眼協調與平衡力，即使沒有太多運動經驗，都可樂在其中齊來體驗下！

日期：2026 年 10 月 9 日、11 月 6 日及 12 月 4 日、18 日（星期五）（共四節）

地點：上午 10:00-11:00

時間：長康邨第 2 街市有蓋遊樂場

費用：\$20

名額：8 人

對象：中心會員

負責職員：活動助理 - 羅嘉灝先生

備註：穿著輕便衣服及帶適量水



每月靜觀一聚（10-12 月）

活動編號：ST26035

內容：水杯滿了就裝不下新水，必須適時倒空，那你的心呢？每天扮演不同的角色，心靈的杯子早已裝滿了責任與期盼。每個月留少許時間給自己，把心清空，留點溫柔的白。不需要複雜的技巧，只需帶著你的身體和一顆好奇的心來坐坐，回到最純粹的呼吸，好好安頓自己。

日期：2026 年 10 月 27 日（二），上午 11:00- 下午 12:30
2026 年 11 月 26 日（四），晚上 7:30-9:00
2026 年 12 月 29 日（二），上午 11:00- 下午 12:30
（共 3 節）（可單次參與）

地點：長亨中心

費用：免費

名額：10 人

對象：對靜觀及自我關懷有興趣的中心會員

負責職員：社工 - 李寶娜姑娘、輔導員 - 丘雷枝姑娘

浸信會愛羣社會服務處 樂心匯(葵青)
2026年10-12月中心活動登記表



行山走走到睹島

活動編號：ST26006

內容：上半年我們勇闖了東龍島及蒲台島，今次要去東北角的塔門及青衣的鄰居—馬灣 1868。今次特色除了是塔門的大草原及呂字疊石，還有馬灣 1868 的豐富文青村落及東灣的沙灘。更是行山系列的終章。

日期：2026 年 10 月 31 日（六）塔門

時間：上午 9:00- 下午 5:00（塔門）

地點：塔門（集合 / 解散地點：彩虹站 C 出口）

費用：塔門（2 程巴士：\$7.8+\$7.8；單程船費：\$16）（膳食需自備）

日期：2026 年 11 月 28 日（六）馬灣 1868

時間：上午 10:00- 下午 4:00（馬灣 1868）

地點：馬灣（集合 / 解散地點：青衣站 F 出口）

費用：馬灣（車費：\$11.5）（膳食需自備）

名額：15 人

對象：喜歡接觸大自然及喜歡探索新事物的會員

負責職員：活動幹事 - 陳敏禧姑娘及社工 - 梁振邦先生

備註：都係果句，務必準時，船唔等人

療癒藝術之旅

活動編號：IT26013

內容：與大家嘗試不同的藝術創作，當中包括：滴膠藝術、植物拓染、水拓等等。給大家一個空間好好放鬆及發揮創意力，並將這份療癒一直帶到往後的生活裏。

日期：2026 年 11 月 4、11、18、25 日（三）

地點：長亨中心

時間：下午 2:30-4:30

費用：\$20

名額：8 人

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 陳敏禧姑娘

備註：請自備圍裙及手袖



秋冬湯水潤身心

活動編號：IT26009

內容：秋冬天氣乾燥寒冷，正是養生好時機。小組會一起探索中醫養生智慧，認識潤肺防燥、補氣驅寒的食材。透過輕鬆互動與配方分享，會運用各款食材煲製滋潤湯水。讓我們在寒冬中，用暖湯調理身體，滋潤身心！

內容：(項目次序，需視市場購買情況)

花旗參雞湯 - 功效：補氣養陰、滋養強身

陳皮鴨湯 - 功效：潤燥養陰、化痰理氣

當歸生薑羊肉湯 - 功效：補氣養血、暖身健胃

黑豆烏雞湯 - 功效：補腎養血、滋陰潤肺、增強身體免疫系統

日期：2026年11月5、12、19、26日(逢星期四)

時間：上午 10:30-12:30

地點：長亨中心

費用：\$100

名額：8人

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：請自備圍裙、小湯壺

高爾夫球同樂日

活動編號：AT26017

內容：誠邀大家一起走向綠茵草地！在專業教練指導下，輕鬆體驗揮桿樂趣。活動助您放鬆身心、鍛鍊體魄，並在舒心氛圍中一起互動，享受健康愉快的時光！

日期：2026年11月8日(星期日)

時間：下午 3:00-4:30

地點：和宜合道運動場

費用：全免

名額：20人

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：- 請穿著合適的運動服裝(含運動鞋襪)。

- 請自備防蚊、防曬、禦寒裝備及足夠的飲用水。

- 為保障戶外活動安全，報名時請務必提供緊急聯絡人姓名及電話。

- 本活動由康樂及文化事務署資助



浸信會愛羣社會服務處 樂心匯(葵青)
2026年10-12月中心活動登記表



男士活動 -Mocktail 時光

活動編號：IT26104

內容：唔知各位男士對 Mocktail 有冇認識？嚟緊想同大家一齊親手調製飲品，從基礎技巧到調製出專屬於自己的口味，一邊調酒一邊傾吓計。

日期：2026 年 11 月 26 日、12 月 3 日、12 月 10 日及 17 日（逢星期四）（共四節）

地點：長亨中心

時間：晚上 7:30-8:30

費用：\$30

名額：8 人

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 朱進堯先生



聖誕派對暨會員大會 2026

活動編號：ST26012

內容："Santa Claus Is Coming to Town" 話咁快又到聖誕節，今季的會員大會，除了一般會務外亦有聖誕派對同大家慶節，無論你是想來玩遊戲或是籌備遊戲*，都歡迎踴躍參加！

* 備註：假若想成為聖誕派對的籌委，協助計劃並在活動當日主持遊戲，歡迎在收到成功錄取的 WhatsApp 或者電話通知後，回覆「我想成為籌委」，謝謝！

日期：2026 年 12 月 16 日（三）

地點：長亨中心

時間：下午 2:30-5:00

費用：免費

名額：不限

對象：中心會員

負責職員：活動幹事 - 陳敏禧姑娘、朱進堯先生及
朋輩支援工作員 - 吳美玲姑娘



優雅地老去

活動編號：TT26012

內容：「老去」是人生必經的階段。「優雅地老去」不是與歲月對抗，也不是去掩蓋時間的痕跡。真正的優雅，是對生命的接納與和解。邀請你一同探討維持最佳身心狀態的方法，優雅且自如地生活。

日期：2026 年 11 月 4、11、18、25 日（逢星期三）

時間：上午 10:00-11:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：10

對象：50 歲或以上中心會員

負責職員：註冊社工 - 李寶娜姑娘

備註：需組前面談，評估是否合適參加此小組。

「囑福生命」心理教育小組

活動編號：TT26011

內容：常言道：「有備無患。」踏入人生新階段，最幸福的事莫過於能夠為自己的人生大事作主，給自己最大的安心。

這個小組會帶領參加者，一邊細味人生，一邊一頁一頁填寫屬於自己的《生命手冊》。

你將會在小組學到：

1. 梳理心願，道謝，道愛
2. 認識如何自主未來的醫療及照顧安排
3. 安排自己最喜歡的身後心願，活出尊嚴

日期：2026 年 12 月 2、9、16、23 日（逢星期三）

時間：下午 2:30-4:00

地點：長亨中心

費用：免費

名額：6

對象：70 歲或以上中心會員

負責職員：註冊社工 - 施曉珊姑娘

備註：需組前面談，評估是否合適參加此小組。

漫信會愛羣社會服務處 樂心匯(葵青)
2026年10-12月中心活動登記表



悠遊行之秋冬拾趣

活動編號：OT26012

內容：讓我們一起抓緊秋冬限定的舒爽天氣！邀請您與我們一同結伴出外走走，在沿途享受大自然的療愈和發現城市中的資源，在漫步中尋回內在的平靜。

日期：2026 年 10 月 6、20 日；11 月 3、17 日；12 月 8、22 日
(逢星期二)

時間：上午 10:00- 下午 1:00

地點：戶外

費用：免費

名額：8

對象：本區會員

負責職員：職業治療助理 - 李碧怡姑娘

備註：每次活動車資自備

精明理財研究所

活動編號：OT26013

內容：錢錢總是偷偷溜走？邀請您加入我們，從概念到實踐，一起學習各種管理金錢小技巧。讓我們互相支持，開展您新的理財行動，讓生活更有彈性和安全感！

日期：2026 年 12 月 2、9、16、23 日 (逢星期三)

時間：下午 2:30-4:00

地點：青衣中心

費用：免費

名額：10

對象：本區會員

負責職員：職業治療師 - 張浩天先生及職業治療助理 - 李碧怡姑娘

日常美學：自信儀容速成班

活動編號：OT26011

內容：透過化妝與造型技巧，探索您的日常生活角色。這是一場重拾自我認同的旅程，讓我們藉由外在轉變促進身心豐盛，展現專屬您的精彩生活！

日期：2026 年 12 月 10、17、24、31 日 (逢星期四)

時間：下午 2:30-4:45

地點：青衣中心

費用：\$120

名額：8

對象：本區會員

負責職員：職業治療助理 - 單靄霖姑娘 及 專業導師 - 李之程女士

備註：費用已包括化妝和護理用品在活動中使用

天氣漸漸變冷了，你是不是也覺得：

早上越來越難爬出被窩？

心情跟着陰天一樣，有點悶悶沉沉的？

身體容易繃得很緊、手腳冰冷？

其實，「感覺溫暖」是撫平心情其中一個最快的方法！

邀請您在家沖泡一杯簡易暖心茶飲，感受為自己預備的這一份溫暖。

在這個秋冬，不妨試試以下小小的「暖心提案」：

黑糖薑母茶

一顆黑糖磚加上熱水，驅走體內寒氣、讓暖意慢慢滲透全身。

桂圓紅棗茶

溫補養生，改善氣血不足，適合手腳容易冰冷的您。

洋甘菊蜂蜜茶

清香甘甜，舒緩日常緊繃，放鬆身心。

今日，你想試試哪一個「暖心之選」？

給自己的冬日小確幸

今天，我打算這樣照顧自己（請勾選）：

- ☐ 起床後，給自己安靜的5分鐘，看着窗外陽光和當下的風景。
- ☐ 下午為自己泡一杯熱茶，靜靜品嚐它。
- ☐ 晚飯時，為自己預備／喝一碗熱騰騰的湯。
- ☐ 吃東西時，閉上眼睛深深感受食物的味道。

悄悄話：

「療癒不需要花大錢，有時候，只需一杯熱茶的時間。」



E 師一對一 (2026 年 10-12 月)

活動編號：AT26022

內容：E 師義工一對一授教手機 45 分鐘，如有會員不熟悉運用手機，歡迎報名，職員會致電聯絡了解學習需要。

日期：10 月時間表：2026 年 10 月 9 日（五）或 13 日（二）

11 月時間表：2026 年 11 月 6 日（五）或 10 日（二）

12 月時間表：2026 年 12 月 11 日（五）或 15 日（二）

時間：每次 45 分鐘（職員會致電相約時間）

地點：長亨中心 費用：免費 名額：每節 4-6 位

對象：中心會員 負責職員：輔導員 - 丘雷枝姑娘

備註：由 E 師義工教授，而 iPhone 手機者未能教授

同行導師計劃

同行導師 - 「為食煮義，蒸、焗、烤」

活動編號：IT26012

內容：由同行導師用她專業技巧教授 4 款小食，一學上手，易學擺走！

日期：2026 年 10 月 6、13、20、27 日（逢星期二）（共四節）

時間：下午 2:30-4:00 地點：長亨中心

費用：\$50（包括材料費） 名額：8 人

對象：中心會員 負責職員：活動幹事 - 朱進堯先生

導師：趙玉華女士 備註：請自備圍裙

朋輩支援服務

朋輩相聚一刻 (2)

活動編號：ST26036

內容：每月一次，在「朋輩角落」有輕鬆聚會，內容有輕鬆整下午茶、桌遊、手工藝，歡迎大家黎參加，第一次黎玩都得！！

日期：2026 年 10 月 14 日（三）「隨心煮意」

2026 年 11 月 18 日（三）「Rummikub 魔力橋」

2026 年 12 月 9 日（三）「手作盲盒班」

時間：下午 2:30-4:00 地點：長亨中心

費用：免費 名額：6 人

對象：中心會員 負責職員：朋輩支援工作員 - 吳美玲姑娘

週五恆常運動班 (3)

活動編號：ST26032

內容：想多活動身體，卻不知道從何入手？別擔心，這小組義工導師會因應大家的體能帶領合適的動作，沒有激烈的動作，只有溫柔的陪伴。讓大家聚在一起放鬆筋骨、舒緩壓力，在歡聲笑語中邁出健康的第一步。給自己一個輕鬆開始的機會，一起享受運動的純粹快樂，慢慢愛上這份健康的新習慣吧！

以下是活動的流程：

下午 2:30-3:30：由義工帶領進行伸展運動

下午 3:30-4:30：齊玩桌遊及電遊

日期：2026 年 10 月 2、9、16、23、30 日及 11 月 6、20、27 日
及 12 月 4、11 日（逢星期五）

時間：下午 2:30-4:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：20

對象：50 歲或以上中心會員

負責職員：活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：請穿著適合運動的衣褲、鞋襪。

浸信會愛羣社會服務處 樂心區(葵青)
2026年10-12月中心活動登記表



金齡系列 - 如何用手機拍攝風景照

活動編號：AT26019

內容：1. 學習拍攝風景的技巧（構圖、對焦、光影）；
2. 實地拍攝尋寶；
3. 作品共賞

日期：2026 年 10 月 16 日（星期五）

時間：上午 11:00-12:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：10 位

對象：50 歲或以上中心會員

負責職員：註冊社工 - 施曉珊姑娘、活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：為鼓勵更多新朋友參與，若報名人數踴躍，將優先錄取未曾參加過活動之金齡會員，感謝理解與配合。



金齡每季一聚

活動編號：ST26007

內容：轉眼又到秋季，誠邀各位金齡會員來中心，一起放慢腳步，用手作和歡笑聲，編織一個溫馨的下午！

活動亮點：秋意乾花卡製作、季度生日慶祝、下午茶點享用
(北海道牛乳小蛋糕、雪梨汁)

日期：2026 年 11 月 10 日 (星期二)

時間：上午 11:00- 下午 12:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：12 位

對象：60 歲或以上中心會員

負責職員：註冊社工 - 施曉珊姑娘、活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：為鼓勵更多新朋友參與，若報名人數踴躍，將優先錄取未曾參加過活動之金齡會員，感謝理解與配合。

浸信會愛羣社會服務處 樂心區(葵青)
2026年10-12月中心活動登記表



金齡系列 - 「聖誕樹幹蛋糕」工作坊

活動編號：AT26020

內容：冬日漸近，聖誕將至，給自己一個放鬆心靈的時光吧！我們特別為 50 歲或以上的會員舉辦這場烘焙體驗工作坊。無需任何經驗，也能輕鬆創作出賣相精美、味道濃郁的節日蛋糕！一起邊做邊聊天，分享生活趣事，共度一個甜蜜的上午吧。

日期：2026 年 12 月 11 日 (星期五)

時間：上午 11:00- 下午 12:30

地點：長亨中心

費用：免費

名額：10 位

對象：50 歲或以上中心會員

負責職員：註冊社工 - 施曉珊姑娘、活動幹事 - 李紫媚姑娘

備註：為鼓勵更多新朋友參與，若報名人數踴躍，將優先錄取未曾參加過活動之金齡會員，感謝理解與配合。



生命回顧之旅

活動編號：FT26004

內容：透過生命回顧小組，以「生命樹」作為隱喻，將人生分為不同階段，透過敘事治療和表達藝術，幫助照顧者重溫生命中的美好回憶，發掘及肯定自我價值；重新詮釋負面經歷，嘗試學習放下；整合生命回顧，規劃未來人生。

日期：2026年10月17、24、31日及11月7、14日（逢星期六）

時間：下午2:30-4:30

地點：葵興大連排道83號K83大廈7樓703室

費用：免費

名額：10人

對象：會員家屬（葵青區會員的家屬優先）

負責職員：註冊社工 - 黃健嫻姑娘、活動幹事 - 邵思敏姑娘

備註：參加者不需要擁有藝術創作經驗

靜觀「身」體驗

活動編號：FT26005

內容：透過靜觀體驗，讓家屬培養靜心察覺身心反應，學習與自己的內在共處，有智慧和善巧地選擇如何回應，舒緩照顧壓力，學習善待自己，舒緩照顧壓力。

日期：2026年12月5日（六）

時間：下午2:30-4:30

地點：葵興大連排道83號K83大廈7樓703室

日期：2026年12月12日（六）

時間：下午2:00-5:00

地點：馬灣沙灘

費用：免費

名額：10人

對象：會員家屬（葵青區會員的家屬優先）

負責職員：註冊社工 - 黃健嫻姑娘、活動幹事 - 邵思敏姑娘

復元人士子女（小家屬）支援

結伴成長計劃

stand by u project

活動報名



2026-2027 結伴成長師友計劃

義工以師友身份，透過興趣學習、傾談分享、遊戲或學習支援等形式陪伴小朋友成長

時期：2025年7月至2028年6月（每月最少見面兩次）

對象：6-12歲情緒/社交上需要支援的小朋友

收費：每次上門 \$50

（會於計劃完結後一次過收取，有需要家庭可申請全額或半額豁免）

地點：上門探訪

負責職員：Moon姑娘/布sir

爸媽MeTime工作坊

對象：父母會員

地點：K83(703室)

負責職員：Moon姑娘

時間：早上10:30-12:00

名額：8位

收費：全免

面對子女對事情懶懶閒篇 23/9/2026（三）

「子女成日拖延、做事懶懶閒，令你又擔心又心累？」
你有這個感覺嗎？

邀請爸爸媽媽們來參與是次工作坊，一同探討子女出現拖延及對事情提不起勁的常見原因，幫助家長了解其背後可能的情緒、習慣及成長需要。工作坊亦會分享實用方法，讓家長學習如何以合適方式支援子女。

家長時間管理與日常事務篇 11/11/2026（三）

「我每天都在忙碌，時間總是不夠用！」你有這個感覺嗎？

邀請爸爸媽媽們來參與是次工作坊，一同學習時間管理的簡單工具與方法，例如蕃茄鐘技巧，讓生活從忙亂中尋回安心自在。

電話：34131542

想給你孩子更多成長支援嗎？
我們Stand by U結伴成長計劃
旨在為會員們及其子女，提供
情緒教育、身心健康活動等等
追蹤Facebook, Instagram了解我們服務更多吧！



復元人士子女(小家屬)支援  計劃

大型活動快訊

10月

銀聯義工伴你遊2026

一如既往，今年BCT銀聯義工繼續會和我們一同遊玩，共渡快樂的親子外出日，有興趣就留定日子報名啦！

日期: 24/10/2026 (六)

地點: 待定

時間: 上午10:00-下午5:00

名額: 約12對親子

負責職員: Moon姑娘

收費: 免費(此活動由BCT銀聯集團贊助)

*** 備註: 此活動過程中職員拍攝的相片有機會用於日後刊登

2026 Stand By U 親子聖誕派對

12月

一年一度的聖誕節又來了~ 今年有師友計劃義工們為小朋友預備精彩的聖誕派對，誠邀各位小朋友和家長一同參與，歡渡聖誕！

內容: 詩歌分享，聖經故事，手工製作，集體遊戲，大食會，抽獎

日期: 23/12/2026 (三)

時間: 6:30 - 9:30 pm

地點: 灣仔中心7樓

對象: 會員及6-12歲子女

人數: 8個家庭 (師友計劃家庭優先)

費用: 免費

截止報名: 9/12 (四) [10/12公布抽籤結果]

查詢: 布Sir, Moon姑娘 (3413 1542)

備註: 25/8 另有一節為戶外遊樂日，時間為上午10:00-11:30

查詢熱線:

34131542

活動報名



日	一	二	三
4	5	6 悠遊行之秋冬拾趣 上午 10:00- 下午 1:00 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00 同行導師 - 「為食煮義， 蒸、焗、烤」 下午 2:30-4:00	7 芬蘭木棋 • 齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00
11	12	13 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00 同行導師 - 「為食煮義， 蒸、焗、烤」 下午 2:30-4:00	14 芬蘭木棋 • 齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00 朋輩相聚一刻 (2) 下午 2:30-4:00
18 重陽節	19 重陽節翌日 公眾假期 中心不開放	20 悠遊行之秋冬拾趣 上午 10:00- 下午 1:00 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00 同行導師 - 「為食煮義， 蒸、焗、烤」 下午 2:30-4:00	21 芬蘭木棋 • 齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00
25	26	27 每月靜觀一聚 (10-12月) 上午 11:00-12:30 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00 同行導師 - 「為食煮義， 蒸、焗、烤」 下午 2:30-4:00	28 芬蘭木棋 • 齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00

四	五	六
1 國慶日 公眾假期 中心不開放	2 運動保一補（保齡球） 上午 10:00-11:00 週五恆常運動班（3） 下午 2:30-4:30 中心晚上開放	3
8 葵興運動班 2026 年 10-12 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30	9 齊來體驗匹克球 上午 10:00-11:00 週五恆常運動班（3） 下午 2:30-4:30	10 2026 精神健康月開幕禮 下午 1:00-5:00（暫定）
15 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30	16 金齡系列 - 如何用手機拍攝風景照 上午 11:00-12:30 週五恆常運動班（3） 下午 2:30-4:30	17 家屬活動：生命回顧之旅 下午 2:30-4:30
22 葵興運動班 2026 年 10-12 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30	23 週五恆常運動班（3） 下午 2:30-4:30	24 家屬活動：生命回顧之旅 下午 2:30-4:30
29 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30	30 運動保一補（保齡球） 上午 10:00-11:00 週五恆常運動班（3） 下午 2:30-4:30	31 行山走走到塔島（塔門） 上午 9:00- 下午 5:00 家屬活動：生命回顧之旅 下午 2:30-4:30

日	一	二	三
1	2	3 悠遊行之秋冬拾趣 上午 10:00- 下午 1:00 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00	4 優雅地老去 上午 10:00-11:30 芬蘭木棋・齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00 療癒藝術之旅 下午 2:30-4:30
8 高爾夫球 同樂日 下午 3:00- 4:30	9	10 金齡每季一聚 上午 11:00- 下午 12:30 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00	11 優雅地老去 上午 10:00-11:30 芬蘭木棋・齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00 療癒藝術之旅 下午 2:30-4:30
15	16	17 悠遊行之秋冬拾趣 上午 10:00- 下午 1:00 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00	18 優雅地老去 上午 10:00-11:30 芬蘭木棋・齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00 朋輩相聚一刻 (2) 下午 2:30-4:00 療癒藝術之旅 下午 2:30-4:30
22	23	24 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00	25 優雅地老去 上午 10:00-11:30 芬蘭木棋・齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00 療癒藝術之旅 下午 2:30-4:30
29	30		

四	五	六
5 秋冬湯水潤身心 上午 10:30- 下午 12:30 葵興運動班 2026 年 10-12 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30	6 齊來體驗匹克球 上午 10:00-11:00 週五恆常運動班 (3) 下午 2:30-4:30	7 家屬活動：生命回顧之旅 下午 2:30-4:30
12 秋冬湯水潤身心 上午 10:30- 下午 12:30 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30	13 中心職員退修日 中心不開放	14 家屬活動：生命回顧之旅 下午 2:30-4:30 中心全日開放
19 秋冬湯水潤身心 上午 10:30- 下午 12:30 葵興運動班 2026 年 10-12 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30	20 運動保一補 (保齡球) 上午 10:00-11:00 週五恆常運動班 (3) 下午 2:30-4:30	21
26 秋冬湯水潤身心 上午 10:30- 下午 12:30 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30 男士活動 -Mocktail 時光 晚上 7:30-8:30 每月靜觀一聚 (10-12 月) 晚上 7:30-9:00	27 週五恆常運動班 (3) 下午 2:30-4:30	28 行山走走到曙島 (馬灣) 上午 10:00- 下午 4:00

日	一	二	三
		1 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00	2 芬蘭木棋•齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00 精明理財研究所 下午 2:30-4:00 「囑福生命」心理教育小組 下午 2:30-4:00
6	7	8 悠遊行之秋冬拾趣 上午 10:00- 下午 1:00 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00	9 芬蘭木棋•齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00 朋輩相聚一刻 (2) 下午 2:30-4:00 精明理財研究所 下午 2:30-4:00 「囑福生命」心理教育小組 下午 2:30-4:00
13	14	15 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00	16 芬蘭木棋•齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00 精明理財研究所 下午 2:30-4:00 「囑福生命」心理教育小組 下午 2:30-4:00 聖誕派對暨會員大會 2026 下午 2:30-5:00 中心晚上開放
20	21	22 悠遊行之秋冬拾趣 上午 10:00- 下午 1:00 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00	23 芬蘭木棋•齊練習 (第三季) 上午 10:30-12:00 精明理財研究所 下午 2:30-4:00 「囑福生命」心理教育小組 下午 2:30-4:00
27	28	29 每月靜觀一聚 (10-12月) 上午 11:00-12:30 連羣結隊心度遊 (四) 下午 2:30-4:00	30

四	五	六
3 葵興運動班 2026 年 10-12 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30 男士活動 -Mocktail 時光 晚上 7:30-8:30	4 齊來體驗匹克球 上午 10:00-11:00 週五恆常運動班 (3) 下午 2:30-4:30	5 家屬活動：靜觀「身」體驗 下午 2:30-4:30
10 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30 日常美學：自信儀容速成班 下午 2:30-4:45 男士活動 -Mocktail 時光 晚上 7:30-8:30	11 運動保一補 (保齡球) 上午 10:00-11:00 金齡系列 -「聖誕樹幹蛋糕」 工作坊 上午 11:00- 下午 12:30 週五恆常運動班 (3) 下午 2:30-4:30	12 家屬活動：靜觀「身」體驗 下午 2:00-5:00
17 葵興運動班 2026 年 10-12 月 下午 2:30-4:00 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30 日常美學：自信儀容速成班 下午 2:30-4:45 男士活動 -Mocktail 時光 晚上 7:30-8:30	18 齊來體驗匹克球 上午 10:00-11:00 機構聖誕崇拜 中心下午不開放	19
24 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30 日常美學：自信儀容速成班 下午 2:30-4:45	25 聖誕節 公眾假期 中心不開放	26 聖誕節翌日 公眾假期 中心不開放
31 縫出手藝 • 延續 • 意義 (III) 下午 2:30-4:30 日常美學：自信儀容速成班 下午 2:30-4:45		

為確保郵遞無誤並能與閣下保持聯絡，會員如更改個人資料（例如：電話、地址等），請儘早致電 2434 4569 通知本中心職員，以便更新有關紀錄。

浸信會愛羣社會服務處 樂心匯（葵青）

位置圖 MAP

主要聯絡方法

地址：青衣長亨邨亨緻樓地下 7-14 號

電話：2434 4569

傳真號碼：2436 3977

網址：www.bokss.org.hk

電郵：kticcmw@bokss.org.hk

途經巴士：42A、42C、42M、43A、248M

（經長亨邨停車場站）X42C、

948、279X、68E（經長亨邨站）

專線小巴：405、407、409、409K

（經長亨巴士總站）

附屬活動室地址：新界葵興大連排道 83 號，

K83, 7 樓 703 室



中心開放時間

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
上午 9:00-1:00	✓	✓	✓	✓	✓
下午 2:00-6:00	✓	✓	✓	✓	✓
晚上 6:00-10:00				✓	

星期六、星期日及公眾假期休息