

耆樂大本營

活動目錄

第二版
2026年3-6月



耆樂大本營
Elderly Cheer Hub

主辦單位

GCSE[®]
香港社會企業總會
General Chamber of Social Enterprises
HONG KONG

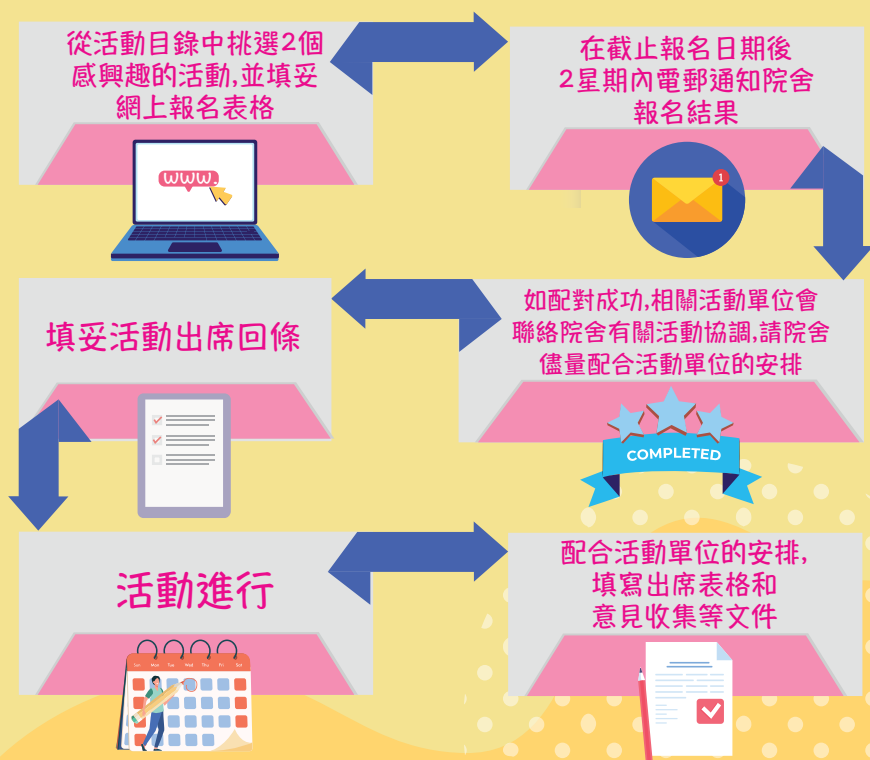


計劃簡介

由香港社會企業總會及社會創建慈善主辦的「耆樂大本營」計劃，旨在於2025-2027年間，推動社企及非牟利機構設計有益身心的活動，讓居住在私營安老院舍的長者**免費**參與，以擴展長者的社交網絡和促進心理健康。

同時，計劃亦為社企帶來商機，讓長者與社企弱勢社群員工互惠互利。

活動流程



計劃參與詳情—院舍

參與資格 居住於私營安老院的長者

參與人數 20-25 人

如院舍未能符合人數要求,仍可選擇派 10-12 名院友參與院舍外活動。
惟此情況下的院舍需與另一間具相同情況的院舍共同參與同一節活動。

請參考以下報名資格概覽：

院舍派出之參與人數	報名資格
20-25 人	可報名參與 院舍外或院舍內 活動。
13-19 人	不符合報名資格。
10-12 人	只能報名參與院舍外活動 ,且需與另一間具相同情況的院舍共同參與活動。
10 人以下	不符合報名資格。

備註：若院舍只能派出 10-12 人參與，而有意與另一間相識且有相同情況的院舍一同參與活動，則可自行組隊報名。在報名時，兩間院舍只需填寫一份申請，並列明兩間院舍的名稱、參與人數，以及主要聯絡同事的資料。

報名程序

合資格的院舍可從《活動目錄》中挑選 2 個最感興趣的活動，並在報名截止日期前填寫網上表格。配對結果將於截止日期後兩星期內通知各報名院舍。如配對未能成功，院舍可於下一階段活動重新報名參加。

其他須知

- 曾參與「賽馬會耆樂大本營」計劃的院舍獲選優次會下降。
- 每間院舍只會在計劃年度內最多可獲配對兩次。
- 每名參加者只可參與計劃活動一次。如院舍獲第二次配對，必須安排不同的院友參與。
- 請參閱《配對機制》以了解計劃配對細節。如配對未能成功，院舍可於下一階段活動重新報名參加。

活動目錄+分類索引

院外活動 ▶▶

- P.07 ----- 聾健體驗活動
- P.08 ----- iBakery 共融烹飪及曲奇畫花班
- P.09 ----- 餐桌上的滿竹之旅 – 上水河上鄉
- P.10 ----- 《伸心舒展》城鄉郊遊暨舒壓椅上伸展操
- P.11 ----- 「樂齡友伴派對」 – 社企咖啡店拉花及小食製作體驗
- P.12 ----- 遊沐《五感旅行團：大自然療癒遊》
- P.13 ----- 啡嚕時光：長者手沖咖啡初體驗
- P.14 ----- 「玩住學理財」 – 理財教育體驗館參觀
- P.15 ----- 悠悠活水公園
- P.16 ----- 品茶眼Chill Chill
- P.17 ----- 植物。蜜語
- P.18 -- AIRSIDE導賞團 – 睇景・睇藝・睇新意，一團玩轉AIRSIDE
- P.19 ----- 海洋探索生命力
- P.20 ----- 懷舊半山耆情
- P.21 ----- 水耕蔬菜花卉樂滿分
- P.22 ----- 甜蜜手作 – 檸檬芝士蛋糕工作坊
- P.23 ----- 花漾悠遊日

院內活動 ▷▷

- P.24 ----- iBakery 共融咖啡拉花工作坊
- P.25 ----- 玻璃瓶 UPCYCLE：五彩玻璃瓶燈
- P.26 ----- Rangoli 藍果麗工作坊
- P.27 ----- 《品味細嘗・慢活人生》手沖咖啡及品味工作坊
- P.28 -- 【耆樂暖心攝影室】 – 舉辦攝影治療及長者拍攝工作坊
- P.29 ----- 「耆樂色彩 創意相架」工作坊
- P.30 ----- CanTone 曼陀羅藝術工作坊
- P.31 -- 「樂齡流動咖啡店」 – 社企咖啡店拉花及小食製作體驗
- P.32 ----- 遊沐《大自然連結 – 五感工作坊》
- P.33 ----- 我的寧靜海

- P.34 ----- 靜觀搖搖樂－手搖朱古力慕絲軟餐與燕麥奶飲品
 P.35 ----- 和諧樂聚
 P.36 ----- 「跨代送暖音樂會」－現場音樂及噴畫藝術體驗坊
 P.37 ----- 「鬆一鬆·心花園」伸展靜觀創作坊
 P.38 ----- 齊齊鬆一鬆
 P.39 ----- 指甲。蜜語
 P.40 ----- 觸感同行視障按摩共融工作坊
 P.41 ----- 老友細藝坊－手作×動感，共創長者開心時光
 P.42 ----- 幸福HOME 藝術治療體驗
 P.43 ----- 奇幻萬花筒
 P.44 ----- 「健腦五感運動鬆一鬆」伸展舒壓運動
 P.45 ----- 動植物歡聚樂園
 P.46 ----- 抒心花茶工作坊
 P.47 ----- 「靜聽花語」－花藝工作坊

分類索引

▶▶代表院外活動

▷▷代表院內活動

飲食 -----

- ▶▶ P.07 聲健體驗活動
 ▶▶ P.08 iBakery 共融烹飪及曲奇畫花班
 ▶▶ P.09 餐桌上的滿竹之旅－上水河上鄉
 ▶▶ P.11 「樂齡友伴派對」－社企咖啡店拉花及小食製作體驗
 ▶▶ P.13 啡嚐時光：長者手沖咖啡初體驗
 ▶▶ P.15 悠悠活水公園
 ▶▶ P.16 品茶眼Chill Chill
 ▶▶ P.20 懷舊半山書情
 ▶▶ P.22 甜蜜手作－檸檬芝士蛋糕工作坊
 ▷▷ P.24 iBakery 共融咖啡拉花工作坊
 ▷▷ P.27 《品味細嘗·慢活人生》手沖咖啡及品味工作坊
 ▷▷ P.31 「樂齡流動咖啡店」－社企咖啡店拉花及小食製作體驗
 ▷▷ P.34 靜觀搖搖樂－手搖朱古力慕絲軟餐與燕麥奶飲品
 ▷▷ P.46 抒心花茶工作坊

戶外 -----

- ▶▶ P.09 餐桌上的滿竹之旅－上水河上鄉
 ▶▶ P.12 遊沐《五感旅行團：大自然療癒遊》
 ▶▶ P.15 悠悠活水公園
 ▶▶ P.23 花漾悠遊日

導賞 -----

- ▶▶ P.10 《伸心舒展》城鄉郊遊暨聲壓椅上伸展操
 ▶▶ P.14 「玩住學理財」－理財教育體驗館參觀
 ▶▶ P.15 悠悠活水公園
 ▶▶ P.16 品茶眼Chill Chill
 ▶▶ P.18 AIRSIDE導賞團－睇景·睇藝·睇新意，一團玩轉AIRSIDE
 ▶▶ P.19 海洋探索生命力

工作坊 -----

- ▶▶ P.07 聲健體驗活動
 ▶▶ P.08 iBakery 共融烹飪及曲奇畫花班
 ▶▶ P.11 「樂齡友伴派對」－社企咖啡店拉花及小食製作體驗
 ▶▶ P.13 啡嚐時光：長者手沖咖啡初體驗
 ▶▶ P.15 悠悠活水公園
 ▶▶ P.17 植物。蜜語
 ▶▶ P.21 水耕蔬菜花卉樂滿分
 ▶▶ P.22 甜蜜手作－檸檬芝士蛋糕工作坊
 ▷▷ P.24 iBakery 共融咖啡拉花工作坊
 ▷▷ P.25 玻璃瓶 UPCYCLE：五彩玻璃瓶燈
 ▷▷ P.26 Rangoli 藍果麗工作坊
 ▷▷ P.27 《品味細嘗·慢活人生》手沖咖啡及品味工作坊
 ▷▷ P.28 「耆樂暖心攝影室」－舉辦攝影治療及長者拍攝工作坊
 ▷▷ P.29 「耆樂色彩 創意相架」工作坊
 ▷▷ P.30 CanTone 曼陀羅藝術工作坊
 ▷▷ P.31 「樂齡流動咖啡店」－社企咖啡店拉花及小食製作體驗
 ▷▷ P.32 遊沐《大自然連結－五感工作坊》
 ▷▷ P.33 我的寧靜海
 ▷▷ P.34 靜觀搖搖樂－手搖朱古力慕絲軟餐與燕麥奶飲品
 ▷▷ P.41 老友細藝坊－手作×動感，共創長者開心時光
 ▷▷ P.43 奇幻萬花筒
 ▷▷ P.46 抒心花茶工作坊
 ▷▷ P.47 「靜聽花語」－花藝工作坊

舒展及個人護理 -----

- ▶▶ P.10 《伸心舒展》城鄉郊遊暨聲壓椅上伸展操
 ▷▷ P.37 「鬆一鬆·心花園」伸展靜觀創作坊
 ▷▷ P.38 齊齊鬆一鬆
 ▷▷ P.39 指甲。蜜語
 ▷▷ P.40 觸感同行視障按摩共融工作坊
 ▷▷ P.44 「健腦五感運動鬆一鬆」伸展舒壓運動

藝術 -----

- ▶▶ P.17 植物。蜜語
 ▶▶ P.23 花漾悠遊日
 ▷▷ P.25 玻璃瓶 UPCYCLE：五彩玻璃瓶燈
 ▷▷ P.26 Rangoli 藍果麗工作坊
 ▷▷ P.29 「耆樂色彩 創意相架」工作坊
 ▷▷ P.30 CanTone 曼陀羅藝術工作坊
 ▷▷ P.33 我的寧靜海
 ▷▷ P.35 和諧樂聚
 ▷▷ P.36 「跨代送暖音樂會」－現場音樂及噴畫藝術體驗坊
 ▷▷ P.41 老友細藝坊－手作×動感，共創長者開心時光
 ▷▷ P.42 幸福HOME 藝術治療體驗
 ▷▷ P.43 奇幻萬花筒
 ▷▷ P.47 「靜聽花語」－花藝工作坊

音樂及治療 -----

- ▶▶ P.12 遊沐《五感旅行團：大自然療癒遊》
 ▶▶ P.16 品茶眼Chill Chill
 ▷▷ P.32 遊沐《大自然連結－五感工作坊》
 ▷▷ P.36 「跨代送暖音樂會」－現場音樂及噴畫藝術體驗坊
 ▷▷ P.37 「鬆一鬆·心花園」伸展靜觀創作坊
 ▷▷ P.42 幸福HOME 藝術治療體驗
 ▷▷ P.45 動植物歡聚樂園

活動頁面說明

下面是活動的資料頁面的範例，用以說明如何翻閱，及各院舍在選擇前需要考慮的事宜。

獲配對後，請再與提供服務的單位協調細節。

報名時，請把提案名稱完整填寫在表單上。

僅供參考，歡迎在配對後視乎需要與提供服務的單位再協調。

部分院外活動可以移師到院內舉辦。至於院內活動，請留意設備要求。若有疑問，請與我們聯絡。

成功配對後，我們將會提供雙方的聯絡方式。請你們進一步商討活動的籌劃與細節。

附加顯示活動的特點和性質

P.07

院外活動

活動名稱
iBakery共融烹飪及曲奇畫花班

簡介
參加者將由殘疾同事示範指導，以3至4人為一組，分組完成麻油嘉美雞及朱古力畫花曲奇，每組參加者將會獲發一包餡菜包及曲奇材料。完成活動後，參加者亦可享用由iBakery生產的烘焙茶點，活動亦為每位參加者贈送一支 CookEasy 同事新鮮煲製的手工健康飲料，讓長者享受一個開心又休閒的下午。

活動地點/需備設置
iBakery Gallery Cafe (金鐘) 香港金鐘添馬公園添馬茶座

時長
2小時

活動人數
20人 (可容納輪椅使用者人數：8-10人)

提供單位
iBakery Gallery Cafe 及 Cookeasy 煮餸易生產中心

殘疾人士就業

iBakery

迷你積木生態缸

社區

院外活動

活動名稱

聾健體驗活動

簡介

聰鳴茶座是香港首間主要聘用聽障人士的社會企業，坐落於師子會自然教育中心園區內，環境優美。我們會以遊戲，讓參加者體驗手語。參加者還可自製作美食。

工作坊一（選其一）：焗薄餅、曲奇、咖啡拉花（*視乎參加者需要，如選擇選咖啡拉花，可以朱古力代替。）

工作坊二（選其一）：自製咖啡掛耳包、自製茶茶包

活動地點/需備設置

聰鳴茶座

新界西貢蕉坑獅子會自然教育中心

時長

2小時

活動人數

20-25人（可容納輪椅人數：4人）

提供單位

香港聾人福利促進會 聰鳴茶座



院外活動

活動名稱

iBakery 共融烹飪及曲奇畫花班

簡介

參加者將由殘疾同事示範指導，以3至4人為一組，分組完成麻油嘉美雞及朱古力畫花曲奇，每組參加者將會獲發一包餸菜包及曲奇材料。完成活動後，參加者亦可享受由 iBakery 生產的烘焙茶點，活動亦為每位參加者贈送一支由CookEasy 同事新鮮煲製的手工健康飲料，讓長者享受一個開心又休閒的下午。

活動地點/需備設置

iBakery Gallery Cafe (金鐘)
香港金鐘添馬公園添馬茶座

時長

2小時

活動人數

20人 (可容納輪椅人數：8-10人)

提供單位

iBakery Gallery Cafe (金鐘) 及 CookEasy 煮餸易生產中心



#

iBakery

#

社企



#

殘疾人士就業

#

東華三院

院外活動

活動名稱

餐桌上的滿竹之旅 – 上水河上鄉

簡介

讓大家放慢急速步伐，深呼吸郊野清新氣息。用心感受土地賜予的花草樹木和萬物生機，一起欣賞大自然的奧秘。餐桌上的滿「竹」之旅，探索[竹]建未來的無限可能。簡單的烹調，保留食物最原始的味道，與大自然連結。最希望把院友，帶到郊外，享受陽光和泥土的氣味。

植物印紙巾套工作坊：

用石頭、天然植物及簡單工具去完成手作藝術，簡單易學，適合任何年齡，把不同植物形態拓印於布料上，配合不同天然色彩印出屬於你的植物拓印成品，保證每位參加者都能享受手工藝術樂趣並順利帶走植物拓印作品。

活動地點/需備設置

上水河上鄉 – 竹穴

時長

4-6小時

活動人數

20-25人 (可容納輪椅人數：4-6人)

提供單位

樂遊仁有限公司 Travel for Better Limited



#

愛護地球



#

whyBamboo

#

碳排放

#

竹

院外活動

活動名稱

《伸心舒展》城鄉郊遊暨舒壓椅上伸展操

簡介

安排18-20位長者到訪 "聯和市場 (三級歷史建築)"，懷念一下昔日墟市 (參與導賞)，並在社企《伸心舒展》的專業導師及助教帶領下，在戶外進行椅上伸展運動，由年輕長者義工協助鼓勵長者參加。

活動地點/需備設置

聯和市場

時長

2小時

活動人數

20人

提供單位

社企 - Love Stretch 伸心舒展



#

城鄉

#

伸展



#

運動

#

社企

院外活動

活動名稱

「樂齡友伴派對」－ 社企咖啡店拉花及小食製作體驗

簡介

長者到訪 cafe，由咖啡師帶領長者體驗親手製作咖啡拉花/畫花及咖啡店招牌小食。並一同於博愛Cafe享用午膳。

*視乎參加者需要，咖啡可以其他飲料代替，如綠茶牛奶或紫薯牛奶。

活動地點/需備設置

博愛Café

(香港新界天水圍天恒邨停車場大樓A翼五樓)

時長

3小時

活動人數

20-25人

提供單位

博愛Café



長者友善咖啡

長青共融



長者茶聚

長者café

院外活動

活動名稱

遊沐《五感旅行團：大自然療癒遊》

簡介

院舍長者將由專業的大自然療癒導師帶領，體驗身心連結社區小旅行（室外），以五感接觸不同來自於大自然的動植物及自然現象，並完成趣味性活動，從放慢沉澱的體驗中放鬆及分享快樂，讓長者明白平常生活也可隨興接觸大自然。

*遊沐有豐富的經驗可帶領不同身心狀態的長者

活動地點/需備設置

社區公園 或 院舍園圃

*視乎院舍長者的身體情況，室外活動可安排到較近院舍的地點進行。

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

遊沐 Nature Bathing



大自然連結



NatureConnection



遊沐



NatureBathing

院外活動

活動名稱

啡嚕時光：長者手沖咖啡初體驗

簡介

無需任何複雜機器或經驗，我們將教長者們如何優雅地使用「掛耳包」，只需一個杯子和一壺熱水，就能沖出媲美咖啡館的好味道。

我們準備了來自不同產區的精品掛耳咖啡，帶長者們用味蕾環遊世界，探索咖啡的萬千風味。

* 準備低因咖啡豆 (Decaf Coffee) / 掛耳茶包作為選項，讓所有人都能參與。

活動地點/需備設置

The Bridge+ 人文藝術空間
(深水埗鴨寮街82及84號)

時長

1小時

活動人數

25人

提供單位

德天社會企業有限公司



院外活動

活動名稱

「玩住學理財」－理財教育體驗館參觀

簡介

安排 20-25 名院友到訪「投委會理財教育體驗館」，在主導師帶領下，透過互動遊戲邊玩邊學投資理財知識。體驗兩大遊戲：「理財農場」及「夢想塗鴉」。

「理財農場」透過模擬耕種帶來豐碩收成，遊戲中院友需要避免墮入騙局，以提高防騙意識。

「夢想塗鴉」以有趣互動方式，在維多利亞港、尖沙咀鐘樓及獅子山的美景下，實現色彩繽紛的夢想。

活動地點/需備設置

投委會理財教育體驗館

荃灣白田壩街 45 號南豐紗廠 3 樓 304 號鋪

時長

1.5 小時

活動人數

20-25人

提供單位

樂在棋中社會企業有限公司



#

理財教育

#

沉浸式遊戲



#

一日體驗投資理財

#

防騙

院外活動

活動名稱

悠悠活水公園

簡介

長者可以在活動中享受長者康體設施，欣賞水景與植物，看看歷史建築：

喬宏故居石寓、前皇家空軍飛機庫，之後前往酒樓 / 點心餐廳飲茶，活動目的促進長者身心健康，提升社交互動，感受愉快。

活動地點/需備設置

鑽石山活水公園

時長

4小時

活動人數

20人

提供單位

星匠無限



院外活動

活動名稱

品茶眼Chill Chill

簡介

活動分成認知障礙訓練、校園導賞及音樂茶聚三部分。

視障認知訓練員會透過不同訓練手法 (如音樂、集體遊戲、手工藝術等) 來幫助長者做不同的訓練，包括現實導向、懷緬治療、專注力訓練、計算訓練、記憶訓練以及簡單運動。此部份的活動是由受過專業培訓的視障認知訓練員帶領，他們擁有兩年以上的認知訓練經驗。

校園導賞部分會由視障青年帶領長者們遊覽學校設施，介紹並分享視障學童學習及生活所用的輔助工具及技巧，並在過程中鼓勵長者們用視覺以外的感官感受校園環境。音樂茶聚部分由視障青年帶領長者，運用不同感官，由茶葉、茶香、茶味及茶色等不同方面細細欣賞不同種類的茶。

活動地點/需備設置

心盲人院暨學校

香港薄扶林道131號

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

心盲人院暨學校 (Cedar Workshop)



院外活動

活動名稱

植物。蜜語

簡介

安排20名院友到訪麥理浩餐廳，品嚐滋潤暖心糖水，並體驗生態瓶製作。參加者可親手打造自己的迷你小花園，於置於院舍內。

活動地點/需備設置

麥理浩餐廳

葵涌和宜合道22號地下

時長

2小時

活動人數

20人

提供單位

麥理浩餐廳



暖心糖水



麥理浩餐廳

生態瓶

院外活動

活動名稱

AIRSIDE 導賞團 — 睇景·睇藝·睇新意，一團玩轉 AIRSIDE

簡介

在約兩小時的行程中，由尊賢會 AIRSIDE 長者導賞員義工帶領院舍長者登上辦公室頂層，遠眺獅子山壯麗景致，並俯瞰周邊社區的發展面貌。其後將漫遊 AIRSIDE 商場，深入介紹綠色建築特色及公共藝術裝置，讓參加者在輕鬆愉快的探索中拓展視野，豐富文化體驗。活動期間亦會安排於 AIRSIDE 店舖享用飲品及小食，讓長者在舒適的氛圍中細味行程。

活動地點/需備設置

AIRSIDE 辦公室樓層 (導賞團專屬區域)

AIRSIDE 商場 2 至 6 樓 (室內及戶外空間)

時長

2 小時

活動人數

20-25 人

提供單位

尊賢會 The Jade Club 主辦，合作單位: AIRSIDE (場地安排及協助)



院外活動

活動名稱

海洋探索生命力

簡介

義工陪伴長者在「海洋探索館」體驗，色彩斑斕的真實水母結合投影從而刺激感官、實驗室培育水母BB成長…帶來生命力和希望。

VR及MR互動讓長者化身一修小魚，勇闖難關，探索海洋的奧秘，這些探索可刺激其好奇心和帶來歡欣及美好回憶。(附導賞員帶領)

活動地點/需備設置

「浩海立方。探游館」
荃灣楊屋道 88 號 Plaza 88-8樓

時長

2小時

活動人數

20人

提供單位

動力天使社會企業有限公司



#

代間發展基金

#

動力天使



#

長者

#

香港浩海立方探游館

院外活動

活動名稱

懷舊半山耆情

簡介

由長者廚師帶領參加者製作簡單香港懷舊美食，在怡人景致的半山環境下，享受由餐廳準備的豐富下午茶之餘，更可以聽到長者同事故事分享，簡介附近歷史文化環境，享受下午優閒時光。

活動地點/需備設置

園景軒餐廳

中環麥當勞道 1 號 6 樓

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

香港基督教女青年會 園景軒餐廳



#

懷舊美食

#

優閒時光



#

社企餐廳

#

長者就業

院外活動

活動名稱

水耕蔬菜花卉樂滿分

簡介

認識水耕種植，並親身體驗水耕種植的每個步驟，親身制作蔬菜包並帶回院舍享用。另外教授參加者運用植物扦插繁殖法，制作花卉扦插瓶，並帶回院舍作環境美化。同時讓參加者透過活動參與，體驗種植活動對精神健康的好處。

活動地點/需備設置

元朗天主教中學

時長

2小時

活動人數

25人

提供單位

善導會朗澄坊一天愛坊



#

親手制作

#

水耕蔬菜



#

美化家居

#

歡樂共融

院外活動

活動名稱

甜蜜手作 — 檸檬芝士蛋糕工作坊

簡介

安排院舍長者到社區中心參與檸檬芝士蛋糕製作活動！在青年導師的指導下，長者親手製作簡單又美味的甜品，增強動手能力。活動更安排茶點時段，促進長者與義工交流，共享溫馨時光。

活動地點/需備設置

東華三院賽馬會大角咀綜合服務中心

時長

1.5小時

活動人數

20人

提供單位

大角咀麥太社會企業



#

甜蜜手作

#

健康甜品



#

社企甜品

院外活動

活動名稱

花漾悠遊日

簡介

與長者一起前往公園賞花、享用輕食，享受大自然的清新與美景。在聽障花藝師的指導下，長者親手製作鮮花畫，發揮創意，留下獨特的回憶。活動旨在促進長者身心健康，增強社交互動，讓他們度過愉快的一天。

活動地點/需備設置

南昌公園

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

兩生花花店



大自然之旅



賞花野餐



戶外樂趣

院內活動

活動名稱

iBakery 共融咖啡拉花工作坊

簡介

參加者將由殘疾同事示範指導，完成1杯3D圖案、1杯2D圖案的咖啡拉花，過程中長者可學習咖啡知識，亦可品嚐自己製作的牛奶咖啡。完成活動後，參加者亦可享受由iBakery生產的烘焙茶點，活動亦為每位參加者贈送一支由CookEasy同事新鮮煲製的手工健康飲料，讓長者享受一個開心又休閒的下午。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

iBakery Gallery Cafe (金鐘) 及 CookEasy 煮饒易生產中心

#

iBakery

#

東華三院

#

社企

#

殘疾人士就業



院內活動

活動名稱

玻璃瓶 UPCYCLE：五彩玻璃瓶燈

簡介

為玻璃瓶注入二次生命，點亮著每一個晚上。為房間增加溫馨而浪漫的情調。顏色影響我們的中樞神經，帶不同的感覺給我們，每一種顏色都與我們身體的不同部位相連，會在情感、身體和精神上對我們產生不同的影響。透過環保玻璃瓶夜光燈工作坊，製作出屬於我們獨有的療癒色彩。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

1.5-2小時

活動人數

20-25人

提供單位

樂遊仁有限公司 Travel for Better Limited

#

愛護地球

#

攪色燈

#

UPCYCLE

#

療癒色彩小夜燈 DIY



院內活動

活動名稱

Rangoli 藍果麗工作坊

簡介

藍果麗 (Rangoli) 起源於印度的藝術，通常用來慶祝不同節日，例如排燈節 (Diwali) 及提哈節 (Tihar) 等。在印度傳說中，製作一幅藍果麗(Rangoli) 可為你的家迎接財富和好運女神。

活動內容

- 了解藍果麗的歷史
- 體驗藍果麗
- 學習南亞文化藝術

活動地點/需備設置

院舍內

時長

1.5小時

活動人數

20-25人

提供單位

Cultural Playground

#

藍果麗工作坊

#

少數族裔

#

沙畫創作

#

文化手工藝



院內活動

活動名稱

《品味細嘗·慢活人生》手沖咖啡及品味工作坊

簡介

工作坊內容包括咖啡導論、風味的演變、沖煮工具的種類、手沖咖啡的概念及技巧、咖啡與食物拼配品嚐及手沖咖啡體驗環節及分享時間。

*視乎參加者需要，手沖環節可以改由無咖啡因南非國寶茶代替

*每位參加者將獲贈：純素手工香蕉合桃蛋糕切件一件（獨立包裝）

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

新生精神康復會 - 社會企業

#

身心靈330

#

共融咖啡學院

#

so330

#

新生會



院內活動

活動名稱

【耆樂暖心攝影室】－舉辦攝影治療及長者拍攝工作坊

簡介

- 1) 由專業治療師帶領長者以心靈相卡、鏡頭作媒介用簡單言語來表達及分享，並教授長者以「活在當下」的正念拍攝 增添生活樂趣，提升長者心理健康。
- 2) 為長者拍攝專業人像照，製作相咭。亦會指導長者拍攝共同製作花絮送贈院舍，激發創造力。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2-2.5小時

活動人數

20-25人

提供單位

Soulgood Studio Limited

#

耆樂暖心攝影室

#

正念攝影

#

長者拍攝

#

攝影治療



院內活動

活動名稱

「耆樂色彩 創意相架」工作坊

簡介

到訪院舍提供酒精畫相架工作坊，以簡單及輕鬆方法與長者完成酒精畫作，最後放入畫作於相架內，參加者各自均可以獲得一個親手設計的相架畫作以作紀念。

完成後會提供小食稍作休息及放鬆。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

Day By Day Handicraft Workshop

#

長者紙藝

#

親手製作

#

關注情緒健康

#

紙藝工作坊



院內活動

活動名稱

CanTone 曼陀羅藝術工作坊

簡介

本工作坊旨在透過曼陀羅藝術，為長者提供一場多元文化體驗，促進他們對不同文化的了解與欣賞，擴展其社交網絡。長者將用印章和模板直接在杯墊上創作自己的作品，既能訓練老友記的手眼協調和手部的穩定，同時可放鬆心情。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

1.5小時

活動人數

20-25人

提供單位

CanTone HK Limited

#

多元文化

#

曼陀羅

#

體驗活動

#

工作坊



院內活動

活動名稱

「樂齡流動咖啡店」－ 社企咖啡店拉花及小食製作體驗

簡介

咖啡師及義工帶備咖啡機、咖啡設備及食材到訪院舍，帶領長者體驗親手製作咖啡拉花/畫花及咖啡店招牌小食。

*視乎參加者需要，咖啡可以其他飲料代替，如綠茶牛奶或紫薯牛奶。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

博愛Café

長青共融

長者友善咖啡

咖啡店到會

長者茶聚



院內活動

活動名稱

遊沐《大自然連結 – 五感工作坊》

簡介

院舍長者將由專業的大自然療癒導師帶領，以五感接觸不同的、來自大自然的動植物及/或標本，從感官出發，分享大自然的快樂，讓長者從日復一日的院舍生活中，和大自然連結，享受多點趣味。

* 遊沐有豐富的經驗可帶領不同身心狀態的長者（包括能力較弱的長者群，詳請參考以下連結）。

活動地點/需備設置

院舍活動室

*視乎院舍長者的身體情況，活動室或院舍大廳也可。

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

遊沐 Nature Bathing

#

大自然連結

#

NatureBathing

#

NatureConnection

#

遊沐



院內活動

活動名稱

我的寧靜海

簡介

活動先由導師示範在畫紙上起稿，然後由導師的協助下與長者一同用貝殼沿着草稿黏貼設計，每位長者最後將會完成一個屬於自己的寧靜海貝殼畫擺設。

活動地點/需備設置

院舍內（活動地點需有枱、櫈、垃圾桶及洗手間）

時長

1小時15分鐘

活動人數

20-25人

提供單位

童年時期有期公司



#

DIY

#

貝殼畫

#

動動手

#

寧靜海



院內活動

活動名稱

靜觀搖搖樂 – 手搖朱古力慕絲軟餐與燕麥奶飲品

簡介

活動結合 Hello Cocoa 與信和集團舉行過的手搖朱古力飲料以及創新的手搖朱古力慕絲軟餐，透過靜觀飲食的導師帶領，讓長者體驗身心靈舒緩的簡易訣竅，並且現場手搖製作兩個材料的無糖 (sugar free) 朱古力慕絲與燕麥奶飲品。真正體會一個“軟餐自己搖出來，幸福就在參與中”的愉快活動。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

Hello Cocoa Ltd.



#

世代共融

#

傷健共融

#

靜觀飲食

#

長者軟餐



院內活動

活動名稱

和諧樂聚

簡介

為住在護老院舍的院友透過「和諧粉彩」結合「魔術扭波」表演舒緩情緒，鼓勵在活動中彼此交流，從作品中重拾自信，欣賞自己，感受快樂。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

星匠無限

#

星匠

#

starupwonders

#

星匠無限

#

和諧樂聚



院內活動

活動名稱

「跨代送暖音樂會」－現場音樂及噴畫藝術體驗坊

簡介

由熱愛音樂和公益的青年和長者組成的「關愛樂隊」為院舍舉辦「跨代送暖音樂會」，以遊戲治療、音樂及噴畫藝術表達關愛，促進溝通和交流，為長者帶來歡樂，促進身心健康。我們還會進行拍攝和將活動花絮剪輯成「KTV」及小型畫展，讓長者日後重溫。

活動地點/需備設置

安老院舍飯堂/活動室或任何建議場地

時長

1.5 – 2 小時

活動人數

20-25人

提供單位

Eldpathy Co. Ltd 歷耆者有限公司



#

關愛樂隊

#

跨代送暖

#

院舍巡迴音樂會

#

音樂無界限



院內活動

活動名稱

「鬆一鬆·心花園」伸展靜觀創作坊

簡介

工作坊透過椅子伸展及靜觀，引導長者合上眼睛，在香味、音樂與自然聲帶領下，想像自己置身美麗花園，邊活動身體邊放鬆心情。

其後由手工導師帶領「心情花園」創作，引導長者將心中花園以圖畫或手工呈現，作品可貼於院舍或自行帶回房間，作為日常放鬆的溫馨提示。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

瑜樂伽教室有限公司



#

瑜樂伽

#

SilverYoga

#

樂齡瑜伽

#

椅子瑜伽



院內活動

活動名稱

齊齊鬆一鬆

簡介

安排3-4名按摩師到訪院舍，20名院友提供15分鐘肩頸按摩服務，期間按摩師會院友輕鬆傾談。

*可加入一個集體活動，讓院友們動動手腳。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20人

提供單位

建業坊

#

建業坊

#

肩頸按摩



院內活動

活動名稱

指甲。蜜語

簡介

安排3名美甲師到訪院舍，為20名院友提供指甲護理或/及塗指甲油服務，期間美甲師會與院友輕鬆傾談。

*可加入一個集體活動，讓院友們動動手腳。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20人

提供單位

悅麗居

#

香港聖公會麥理浩夫人中心

#

悅麗居

#

指甲護理



院內活動

活動名稱

觸感同行視障按摩共融工作坊

簡介

工作坊由視障按摩師帶領，透過簡介穴位保健概念、示範舒壓及痛症舒緩按摩手法，並為參加者提供頭、肩、頸等部位的專業按摩體驗，讓長者在放鬆身心之餘，認識視障人士的專業能力，一同推動共融文化。

活動內容包括：

- 視障按摩師簡單分享穴位保健（舒壓、痛症舒緩等）
- 視障按摩師示範穴位按摩技巧及手法
- 視障按摩體驗：視障按摩師為參與者提供頭、肩和頸專業穴位按摩體驗與視障按摩師進行保健交流

活動地點/需備設置

院舍內活動室

時長

2小時

活動人數

20人

提供單位

香港盲人輔導會 - 按摩保健治療中心

#

共創共融社會

#

支持社企及視障按摩師

#

視障按摩點點到位

#

香港盲人輔導會



院內活動

活動名稱

老友細藝坊 – 手作 × 動感，共創長者開心時光

簡介

在尊賢會同事的協調下，本計劃將由「長者細藝導師團隊」聯同「年青長者義工」以主題式互動活動，與院舍長者共度輕鬆愉快的一天。活動著重手藝體驗與動感互動元素，旨在為院舍長者帶來歡樂、刺激感官及促進社交交流。

當天活動內容包括：

- 快樂椅子舞
- 手指棒操
- 細藝體驗工作坊（擇一）：如拓染工作坊、中藥草球工作坊、涼茶工作坊、酒精水墨畫班、布藝花鎖匙扣工作坊、魔術班等（共有逾30個選項，可再商議安排）

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

尊賢會 The Jade Club

#

歡樂派對

#

長者藝術

#

細藝體驗

#

長者活力



院內活動

活動名稱

幸福 HOME 藝術治療體驗

簡介

讓20-25名院舍內長者透過藝術治療導師及青年助教的指導下運用藝術治療技巧表達情緒及重構在生活中可自製的幸福感，亦可以從中簡單地掌握身體彩繪的技巧，重建滿足感及自我效能感。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

1小時15分鐘

活動人數

20-25人

提供單位

寵愛軒培訓及實踐中心

#

藝術治療

#

重建幸福感

#

長者面部彩繪



院內活動

活動名稱

奇幻萬花筒

簡介

導師帶領、義工協助長者分組，每組4人，導師利用環保物料帶領大家制作奇幻萬花筒。完成後可放院內繼續供院舍長者玩。過程發揮創意思維…帶出手眼協調、腦訓練及認識科學，與世界並進。

流筒萬花筒可以非常適合院舍長者使用！流筒萬花筒具有以下特點，特別吸引並有助於提升長者的參與感。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

1.5-2小時

活動人數

20-25人

提供單位

動力天使社會企業有限公司



院內活動

活動名稱

「健腦五感運動鬆一鬆」伸展舒壓運動

簡介

安排25名院友在經驗豐富的教練帶領下，進行簡單易明的活絡舒筋健腦伸展運動，過程中教練會表演舞蹈鼓勵在場院友一同手舞足蹈，而義工全程提供關顧及協助。讓參加者從活動中得到身心照料。

*活動可按院友活動能力而調節不同的伸展運動項目

活動地點/需備設置

院舍內

時長

1.5小時

活動人數

25人

提供單位

香港基督教女青年會 Y Fitness 躍動力



#

伸展運動

#

身心健康

#

健腦操

#

椅子舞



院內活動

活動名稱

動植物歡聚樂園

簡介

由職員帶領一班水耕及寵物義工，帶同水耕蔬菜、寵物及食物，前往院舍探望住院舍的長者。透過活動，和長者一起製作蔬菜食品、並長者能夠和寵物作親密接觸，為長者帶來歡樂及親切感。同時參與的義工亦帶來豐富的食物和長者一起分享，為長者傳遞問候信息。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

2小時

活動人數

25人

提供單位

善導會朗澄坊一天愛坊

#

寵物歡聚

#

動物治療

#

身心健康

#

有機種植



院內活動

活動名稱

杼心花茶工作坊

簡介

工作坊為長者提供輕鬆愉快的花茶品茗體驗，透過互動遊戲認識花茶知識，並由青年示範茶藝技巧，邀請長者親手沖泡與品嚐花茶，配上精緻茶點，共享溫馨時光。每位參與者將獲贈心靈花茶包一份。

*視乎參加者需要，可提供適合長者的花茶材料。

活動地點/需備設置

院舍活動場地

時長

1.5小時

活動人數

20-25人

提供單位

大角咀麥太社會企業

#

共享溫馨

#

杼心花茶

#

心靈支援



院內活動

活動名稱

「靜聽花語」－花藝工作坊

簡介

認識社企花店「兩生花」，了解聘請聽障人士擔任花藝師的理念，並參與由聽障花藝師帶領的花藝工作坊，製作保鮮花/乾花小方盤。活動期間提供精緻茶點及飲品，讓參加者在輕鬆愉快的氛圍中學習花藝技巧。

活動地點/需備設置

院舍活動場地

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

兩生花花店

#

花藝體驗

#

社企花店

#

共融花藝



參與本計劃

費用全免

歡迎院舍加入，

物色感興趣的活動！



耆樂大本營

<https://elderlycheerhub.hk>



按此存取報名表格

<https://forms.office.com/r/5ejsb1TDRs>

查詢 ech@sechamber.hk

電話 3703 6131

WhatsApp 9574 6192



<https://sechamber.hk/>