

耆樂大本營

活動目錄

第三版
2026年8-12月



耆樂大本營
Elderly Cheer Hub

主辦單位

GCSE^(HK)
香港社會企業總會
General Chamber of Social Enterprises
HONG KONG

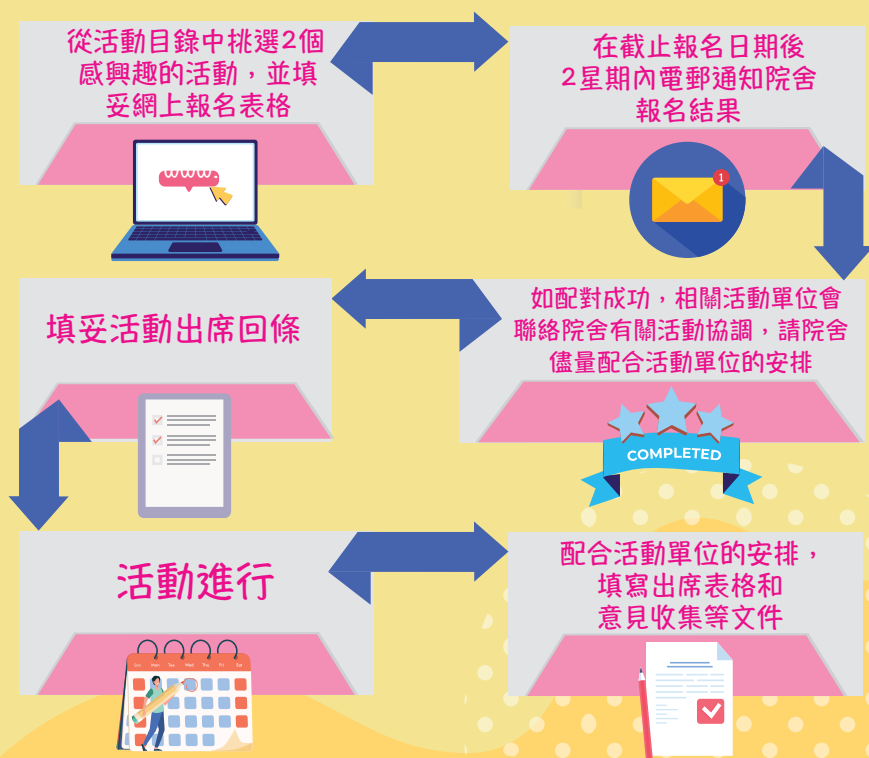


計劃簡介

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. 7 ----- 餐桌上的滿竹之旅 — 上水河上鄉
- P. 8 ----- iBakery 共融烹飪及曲奇畫花班
- P. 9 ----- 「樂齡友伴派對」社企咖啡店拉花及小食製作體驗
- P. 10 ----- 懷舊半山耆情
- P. 11 ----- 長青「樂」聚・舌尖上的照護食
- P. 12 ----- 同桌同行・青銀共聚
- P. 13 ----- 「樂」在石屋之銀髮好聲音
- P. 14 ----- 飲茶・看展・留回憶：手作燙印樂齡遊
- P. 15 ----- 「飲啖茶，食塊餅」 — 烘焙社企曲奇製作體驗
- P. 16 ----- 植物。蜜語
- P. 17 ----- AIRSIDE導賞團 - 睇景睇藝睇新意，一團玩轉AIRSIDE
- P. 18 ----- 東九藝文漫步
- P. 19 ----- 探索香港文化博物館遊
- P. 20 ----- 遊沐《五感旅行團：大自然療癒遊》

院內活動 ▷▷

- P. 21 ----- 《品味細嘗，慢活人生》手沖咖啡及品味工作坊
- P. 22 ----- 聾健體驗活動遊
- P. 23 ----- 長幼共融 — 港式奶茶工作坊
- P. 24 ----- 養生茶飲 × 傳承薑醋 — 非遺食療工作坊
- P. 25 --- 「果香滿溢・耆樂茶聚」 — 懷舊水果香蕉船與花茶療癒體驗遊
- P. 26 ----- 玻璃瓶UPCYCLE：五彩玻璃瓶燈
- P. 27 ----- 烏都語祝福水拓扇藝術工作坊
- P. 28 ----- 「耆樂動動手 聖誕相架」工作坊
- P. 29 ----- 「靜聽花語」 — 花藝工作坊
- P. 30 ----- 木語伴耆，綠藝匠心
- P. 31 ----- 暖心戳戳刺繡工作坊
- P. 32 ----- 「蜂」華再現 — 守護蜜蜂講故事與天然蜂蠟潤唇膏手作坊

- P. 33 ----- 老友細藝坊 — 手作 × 動感，共創長者開心時光
- P. 34 ----- 魔術表演及製作工作坊
- P. 35 --- 健腦健身耆樂日 — 透過電子互動遊戲鍛鍊認知能力和強化肌肉
- P. 36 ----- 【耆樂暖心攝影室】 — 舉辦攝影治療及長者拍攝工作坊
- P. 37 ----- 齊齊鬆一鬆
- P. 38 ----- 動植物歡聚樂園
- P. 39 ----- 每日330，身心更安寧

分類索引

▶▶ 代表院外活動

▷▷ 代表院內活動

飲食

- ▶▶ P. 7 餐桌上的滿竹之旅 — 上水河上鄉
- ▶▶ P. 8 iBakery 共融烹飪及曲奇畫花班
- ▶▶ P. 9 「樂齡友伴派對」社企咖啡店拉花及小食製作體驗
- ▶▶ P.10 懷舊半山舊情
- ▶▶ P.11 長青「樂」聚·舌尖上的照護食
- ▶▶ P.12 同桌同行·青銀共聚
- ▶▶ P.13 「樂」在石屋之銀髮好聲音
- ▶▶ P.14 飲茶·看展·留回憶：手作燙印樂齡遊
- ▶▶ P.15 「飲啖茶，食塊餅」 — 烘焙社企曲奇製作體驗
- ▶▶ P.16 植物·蜜語
- ▷▷ P.21 《品味細嘗，慢活人生》手沖咖啡及品味工作坊
- ▷▷ P.22 聲健體驗活動
- ▷▷ P.23 長幼共融 — 港式奶茶工作坊
- ▷▷ P.24 養生茶飲 × 傳承薑醋 — 非遺食療工作坊
- ▷▷ P.25 「果香滿溢·耆樂茶聚」 — 懷舊水果香蕉船與花茶療癒體驗

導賞

- ▶▶ P.13 「樂」在石屋之銀髮好聲音
- ▶▶ P.14 飲茶·看展·留回憶：手作燙印樂齡遊
- ▶▶ P.17 AIRSIDE導賞團·睇景·睇碟·睇新意，一團玩轉AIRSIDE
- ▶▶ P.18 東九藝文漫步
- ▶▶ P.19 探索香港文化博物館

工作坊

- ▶▶ P. 8 iBakery 共融烹飪及曲奇畫花班
- ▶▶ P. 9 「樂齡友伴派對」社企咖啡店拉花及小食製作體驗
- ▶▶ P.10 懷舊半山舊情
- ▶▶ P.12 同桌同行·青銀共聚
- ▶▶ P.15 「飲啖茶，食塊餅」 — 烘焙社企曲奇製作體驗
- ▶▶ P.16 植物·蜜語
- ▷▷ P.21 《品味細嘗，慢活人生》手沖咖啡及品味工作坊
- ▷▷ P.22 聲健體驗活動
- ▷▷ P.23 長幼共融 — 港式奶茶工作坊
- ▷▷ P.24 養生茶飲 × 傳承薑醋 — 非遺食療工作坊
- ▷▷ P.25 「果香滿溢·耆樂茶聚」 — 懷舊水果香蕉船與花茶療癒體驗
- ▷▷ P.26 玻璃瓶UPCYCLE：五彩玻璃瓶燈
- ▷▷ P.27 鳥都語祝福水拓扇藝術工作坊
- ▷▷ P.28 「耆樂動動手 聖誕相架」工作坊
- ▷▷ P.29 「靜聽花語」 — 花藝工作坊
- ▷▷ P.30 木語伴耆，綠藝匠心
- ▷▷ P.31 暖心戳戳刺繡工作坊
- ▷▷ P.32 「蜂」華再現 — 守護蜜蜂講故事與天然蜂蠟潤唇膏手作坊
- ▷▷ P.33 老友細藝坊 — 手作 × 動感，共創長者開心時光
- ▷▷ P.34 魔術表演及製作工作坊
- ▷▷ P.35 健腦健身耆樂日 — 透過電子互動遊戲鍛鍊認知能力和強化肌肉
- ▷▷ P.36 【耆樂暖心攝影室】 — 舉辦攝影治療及長者拍攝工作坊
- ▷▷ P.38 動植物歡聚樂園
- ▷▷ P.39 每日330，身心更安寧

戶外

- ▶▶ P. 7 餐桌上的滿竹之旅 — 上水河上鄉
- ▶▶ P.20 遊泳《五感旅行團：大自然療癒遊》

音樂及治療

- ▶▶ P.13 「樂」在石屋之銀髮好聲音
- ▶▶ P.20 遊泳《五感旅行團：大自然療癒遊》
- ▷▷ P.36 【耆樂暖心攝影室】 — 舉辦攝影治療及長者拍攝工作坊
- ▷▷ P.38 動植物歡聚樂園
- ▷▷ P.39 每日330，身心更安寧

舒展及個人護理

- ▷▷ P.32 「蜂」華再現 — 守護蜜蜂講故事與天然蜂蠟潤唇膏手作坊
- ▷▷ P.37 齊齊鬆一鬆

藝術

- ▷▷ P.26 玻璃瓶UPCYCLE：五彩玻璃瓶燈
- ▷▷ P.27 鳥都語祝福水拓扇藝術工作坊
- ▷▷ P.28 「耆樂動動手 聖誕相架」工作坊
- ▷▷ P.29 「靜聽花語」 — 花藝工作坊
- ▷▷ P.30 木語伴耆，綠藝匠心
- ▷▷ P.31 暖心戳戳刺繡工作坊
- ▷▷ P.33 老友細藝坊 — 手作 × 動感，共創長者開心時光
- ▷▷ P.34 魔術表演及製作工作坊

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餅乾包及曲奇材料。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)

供單位
iBakery Gallery Cafe 及 Cookeasy 煮誕易生產中心

殘疾人士就業

iBakery

送你積木生蔥紅

社會

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

3-5小時，視乎安老院安排時間

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

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饅菜包及曲奇材料。

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由CookEasy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

東華三院 iBakery Gallery Cafe (金鐘) 及 CookEasy煮饅易生產中心



#

iBakery

#

社企



#

東華三院

#

殘疾人士就業

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Café，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

約3小時 (活動2小時、午膳1小時)

活動人數

20-25人

提供單位

博愛 Café



#

長者友善
咖啡



#

咖啡店到會

#

長青共融

#

長者茶聚

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



#

長者就業

#

社企餐廳

院外活動

活動名稱

長青「樂」聚・舌尖上的照護食

簡介

安排15-20名院友到訪「Future Kitchen & Cafe」，在大廚的帶領下，體驗親手製作照護食及沖調照護食飲品，完成後可即席品嚐其成品。餐廳亦會提供健怡輕食(如有需要可提供餐膳)及準備小遊戲與老友記互動。參加者在活動結束時將可獲贈即影即有照片一張或紀念品一份。

活動地點/需備設置

Future Kitchen & Cafe
大角咀深旺道5號利奧坊·壹隅1樓1103號舖

時長

約1.5小時

活動人數

20人(可容納輪椅人數:15人)

提供單位

九龍樂善堂 社會企業部



#

樂善同行



#

親手製作

#

弱勢社群

#

照護食

院外活動

活動名稱

同桌同行 · 青銀共聚

簡介

安排20-25位長者到訪深水埗 TEP Café，由自閉症青年協助帶領長者進行“七彩曲奇餅”工作坊。再由自閉症青年們服務大家，安排及送上每人一份美味的午餐，實行青銀共聚，長幼共融。

活動地點/需備設置

TEP Café
深水埗鴨寮街 88 號地下

時長

2-3小時

活動人數

20-25人 (可容納輪椅人數：6人)

提供單位

The Edible Projects



#

同桌同行
青銀共聚

#

長者活動



#

親手製作
七彩曲奇餅

#

美味午餐

院外活動

活動名稱

「樂」在石屋之銀髮好聲音

簡介

活動齊集歷史、美食與音樂體驗！長者到訪三級歷史建築「石屋家園」，在社企咖啡師帶領下親手嘗試拉花並享用午餐。隨後由音樂治療師帶領健腦樂器互動，大玩「銀髮好聲音」，在充滿懷舊氣息的氛圍中活化大腦、滿載快樂回憶。

活動地點/需備設置

石屋家園
九龍城聯合道133號

時長

約2-2.5小時

活動人數

20-25人

提供單位

石屋家園



銀髮好聲音

音樂治療



懷舊社企冰室

漫遊古蹟

院外活動

活動名稱

飲茶 · 看展 · 留回憶：手作燙印樂齡遊

簡介

安排20-25位院友到訪《稻鄉飲食文化博物館》，在導賞員及藝術導師帶領下，回味中國飲食文化如大排檔、飲茶、滿漢全席、香料食材、煮食用具/容器，並透過院友個人喜歡的點心/小食，即場燙印製成紀念品「點心小布袋」/「精美圍裙」，並在稻香享用點心。

活動地點/需備設置

稻鄉飲食文化博物館
新界沙田火炭坳背灣街 13 號 1 樓

時長

2小時

活動人數

20-25人 (可容納輪椅人數：4-6人)

提供單位

菁然社企 + Heat Project



中國飲食文化

飲茶



跨代共融

SEN藝術家

院外活動

活動名稱

「飲啖茶，食塊餅」 — 烘焙社企曲奇製作體驗

簡介

安排15-20名院友到訪籽陽烘焙廚房，在「師傅仔」(復康會員)的協助下，長者使用特別工具(曲奇槍)可輕鬆完成曲奇製作。

等待出爐期間，長者可在飲品吧調配養生花茶，其後一起享用曲奇及飲品，並獲贈曲奇一份。

活動地點/需備設置

聖雅各福群會忻悅綜合職業服務中心
九龍觀塘安泰邨服務設施大樓地下

時長

2小時

活動人數

20-25人(可容納輪椅人數：6人)

提供單位

聖雅各福群會 籽陽服務有限公司



#

職業復康



#

共融工作坊

#

烘焙社企

#

手作曲奇

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

約2小時

活動人數

20-25人 (可容納輪椅人數：10人)

提供單位

香港聖公會麥理浩夫人中心 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 1.5 小時的行程中，由尊賢會AIRSIDE導賞員帶領院舍長者登上辦公室頂層遠眺獅子山景致，俯瞰周邊社區發展。其後漫遊AIRSIDE商場，講解綠色建築特色及公共藝術裝置，讓參加者在輕鬆探索中增進視野與文化體驗。

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

約1.5小時

活動人數

20-24人

提供單位

尊賢會 The Jade Club



文化導賞



無障礙社區

導賞團

樂齡探索

院外活動

活動名稱

東九藝文漫步

簡介

帶領老友記舒適暢遊東九龍最新地標 - 「東九文化中心」漫步於充滿現代感的建築空間，並欣賞繪畫藝術。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

東九文化中心

時長

2小時

活動人數

20人

提供單位

星匠無限



東九文化中心

共融



藝術

星匠無限

院外活動

活動名稱

探索香港文化博物遊

簡介

義工陪伴長者探索「香港文化博物遊」體驗，重回昔日大戲景象及戲棚，香港文化展。這些探索可刺激及懷緬，並帶來歡欣及美好回憶。（附導賞員帶領）

活動地點/需備設置

香港文化博物館

時長

約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



#

香港文化博物

#

長者

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，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。

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

約2小時

活動人數

20-25人

提供單位

遊沐 Nature Bathing



#

Nature Connection

#

大自然連結



#

Nature Bathing

#

遊沐

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

*活動地點需要有桌子、水源、洗手盆、垃圾桶、電源、投影機及手提電腦供應。

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



#

so330

#

身心靈330

#

新生會

#

共融咖啡
學院

院內活動

活動名稱

聾健體驗活動

簡介

由聽障導師傳授簡單手語及帶領無聲遊戲，打破溝通隔閡。其後由聽障咖啡師指導長者利用巧克力醬在牛奶咖啡(拿鐵)或熱巧克力上繪畫圖案或體驗手沖咖啡的樂趣。最後共同製作專屬的掛耳咖啡包。

活動著重聽障同事，年輕長者義工與院友的互動，攜手體驗多元共融。

*視乎參加者需要: 牛奶咖啡(拿鐵)，可以朱古力代替。掛耳咖啡包，可以花茶包代替。

活動地點/需備設置

院舍內

*活動地點需要有水源、洗手盆、垃圾桶及電源。

時長

約1.5-2小時

活動人數

20人

提供單位

香港聾人福利促進會 聰鳴茶座



院內活動

活動名稱

長幼共融 — 港式奶茶工作坊

簡介

安排經驗豐富的啡師導師及年輕義工，向20-25位長者教授港式奶茶，除了體驗調沖港式奶茶的樂趣，亦可以認識到茶葉知識及奶茶調沖技巧。

活動地點/需備設置

院舍內

*活動地點需要有熱水、洗手盆、垃圾桶及電源供應。

時長

1.5-2小時

活動人數

20-25人

提供單位

杯子咖啡有限公司

#

長幼共融

#

長者導師

#

港式奶茶

#

年輕義工



院內活動

活動名稱

養生茶飲 × 傳承薑醋 — 非遺食療工作坊

簡介

透過結合養生茶飲，傳統薑醋傳承和非遺飲食文化推廣。長者將親手製作養生炒米茶，瞭解其中沖泡方法和營養價值；並可試飲少量薑醋（專為無吞嚥困難長者，以小杯提供）。

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

錡樺私房薑醋有限公司 (KiWah Ginger Vinegar Limited)

#

非遺傳承

#

養生茶飲

#

自己茶包
自己整

#

老友記學養生



院內活動

活動名稱

「果香滿溢·耆樂茶聚」 — 懷舊水果香蕉船與
花茶療愈體驗

簡介

導師帶領院友舉辦健康茶聚。長者將親手切製並組裝免加熱的「燕麥淋面水果香蕉船」，各款新鮮水果配合低糖燕麥，兼顧美味與血糖健康。活動鍛煉手部小肌肉，並現場配搭清香草本花茶，享受視覺與味覺的溫馨社交時光。

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

東華三院 大角咀麥太社會企業



#

健康甜品

#

水果香蕉船

#

花茶療愈

#

溫馨時光



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愈色彩。

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

#

療愈色彩
小夜燈DIY



院內活動

活動名稱

烏都語祝福水拓扇藝術工作坊

簡介

本工作坊專為長者設計，先帶領體驗神奇的水拓畫藝術作扇面底色；隨後，導師會親自教授 Henna（傳統彩繪）技巧，讓長者一筆一劃親手繪上異國風情的吉祥線條，並貼上精美烏都語祝福字貼。輕鬆完成一柄層次豐富、獨一無二的文化藝術涼扇。

活動地點/需備設置

院舍內

*活動地點需要有枱凳，投影機。

時長

約1.5小時

活動人數

20-25人

提供單位

香港聖公會麥理浩夫人中心 Cultural Playground



輕鬆玩水拓

多元文化體驗

長者友善藝術

手作療癒時光



院內活動

活動名稱

「耆樂動動手 聖誕相架」工作坊

簡介

到訪院舍提供聖誕相架工作坊，以簡單及輕鬆方法與長者動動手，用圖案紙裝飾立體相架，並可自行加上相片完成作品，參加者各自均可以獲得一個親手設計的聖誕相架以作紀念。

工作坊前會有簡單手部熱身運動提升靈活度；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

約2小時

活動人數

20-25人

提供單位

Day By Day Handicraft Workshop

#

長者紙藝

#

聖誕z

#

關注情緒
健康

#

親手製作



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

院舍內

時長

2小時

活動人數

20-25人

提供單位

東華三院 兩生花花店

社企花店

花藝體驗

共融花藝



院內活動

活動名稱

木語伴耆，綠藝匠心

簡介

活動面向各位長者，講解環保木材常識與簡易木工技巧，一同動手製作木質手機架。以輕木工體驗豐富日常，巧手創作，收穫成品與歡樂。

活動地點/需備設置

院舍內

*活動地點需要有洗手盆、垃圾桶及電源供應。

時長

1.5小時

活動人數

20-25人

提供單位

DOSHA Woodcraft Ltd

#

木工

#

長者

#

回收木材

#

環保先鋒



院內活動

活動名稱

暖心戳戳刺繡工作坊

簡介

安排20-25位長者參加「暖心俄羅斯刺繡樂」！由專業導師指導學習俄羅斯刺繡（戳戳刺繡）。只需輕輕一戳，便能創作立體可愛圖案，如花朵或小動物。

活動能訓練手指靈活性、提升手眼協調，發揮創意並放鬆身心，享受療癒手作時光。無需經驗，適合不同能力長者，完成後長者可以得到掛飾，成功感滿滿！

活動地點/需備設置

院舍內

時長

約2小時

活動人數

20-25人

提供單位

縫補寶康健服裝

#

俄羅斯刺繡

#

銀齡手作

#

療癒手作

#

長者活動



院內活動

活動名稱

「蜂」華再現 — 守護蜜蜂講故事與天然蜂蠟
潤唇膏手作坊

簡介

由專業導師帶隊走進安老院舍，為長者帶來一場輕鬆有趣的蜜蜂故事與保育分享。活動注重五感體驗，長者可近距離觀察安全的空蜂巢、嗅聞天然蜜糖香氣。在弱勢社群員工及義工一對一的貼心協助下，長者將親手攪拌並製作出成分天然、滋潤的蜂蠟潤唇膏，體驗手作樂趣並帶回家中實用。

活動地點/需備設置

院舍內

*活動地點需要有熱水、洗手盆及常規電源供應以作蜂蠟加熱之用。

時長

約2小時

活動人數

20-25人

提供單位

BeeTales 蜜蜂保育組織

#

五感體驗

#

互助共融

#

蜜蜂保育

#

天然蜂蠟手作



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。

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

活動地點/需備設置

院舍內

時長

約2小時

活動人數

20-25人

提供單位

尊賢會 The Jade Club



#

歡樂派對

#

細藝體驗

#

長者活力

#

長者藝術



院內活動

活動名稱

魔術表演及製作工作坊

簡介

導師表演小魔術，之後帶大家製作小魔術，每組 4 人，在場義工協助制作。完成後齊齊表演自己製作的小魔術，院友可繼續表演給院舍長者欣賞。過程發揮創意思維，帶出手眼協調、腦訓練及增加自信及社交，並帶來歡樂。

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

健腦健身耆樂日 — 透過電子互動遊戲鍛鍊認知能力和強化肌肉

簡介

於院舍內，長者透過 55”大型觸控電視及平板電腦，遊玩以香港文化主題設計(麻將、書法、酒樓、街市、懷舊香港等)的「腦有記」認知訓練遊戲，有助延緩認知衰退。同時體驗「復康樂」電子體感遊戲，模擬射箭、游泳、籃球、攀石等動作，鍛鍊肌肉，有效預防跌倒。活動結合科技與趣味，促進身心健康及社交互動，讓健身健腦訓練變得輕鬆愉快。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

約2小時

活動人數

20人

提供單位

醫念科技有限公司 Medmind Technology Ltd.



#

認知障礙

#

長者復康

#

腦有記

#

復康樂



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

約2至2.5小時

活動人數

20-25人

提供單位

Soulgood Studio Limited

#

正念攝影

#

長者拍攝

#

耆樂暖心
攝影室

#

攝影治療



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

香港聖公會麥理浩夫人中心 建業坊

建業坊

肩頸按摩



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，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

#

有機種植

#

動物治療

#

身心健康



院內活動

活動名稱

每日330，身心更安寧

簡介

透過「呼吸波」伸展配合呼吸、「手指操」拍手覺察身體、「水寫字畫」探索不同水份、力度畫出來的效果有什麼不同，最後為每位出席長者奉上熱飲小食並關心問候。330小活動旨在引導長者從呼吸、肢體、創意與社交，時刻關顧身心靈健康。

註：

- (1) 熱飲是有機豆奶/茶，小食是小蛋糕/小餅食
- (2) 參加者會獲贈呼吸波、水寫布、毛筆各一件。

活動地點/需備設置

院舍內

時長

約2小時

活動人數

20人

提供單位

新生精神康復會 newlife.330



newlife330

#

精神復元人士

#

長者活動

#

關懷自己

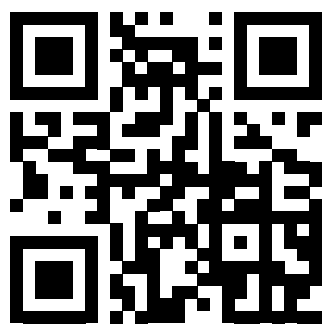


參與本計劃

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.cloud.microsoft/r/5ejsb1TDRs>

報名截止日期: 7月17日

查詢 ech@sechamber.hk

電話 3703 6131

WhatsApp 9574 6192



<https://sechamber.hk/>