

「栽」種有「時」社區支援計劃

報名及查詢可致電或Whatsapp：9472 2021 負責職員：張姑娘/楊姑娘

動動腦筋我至叻—義工招募

日期：2026年6月5日（星期五）

時間：下午3:15 - 4:45

地點：中心活動室1及2

對象：對義工服務有興趣之人士

內容：與長者進行認知小遊戲，鍛鍊長者的記憶力、專注力、計算能力、語言能力、視覺空間、判斷力、問題解決和執行能力等。

費用：全免

名額：6人

負責職員：計劃幹事楊詠棋姑娘

備註：出席者可賺取時間銀行分數



關愛大使探訪服務—義工招募

日期：2026年6月9日（星期二）

時間：上午9:15 - 11:00

地點：中心活動室及長者家

日期：2026年6月18日（星期四）

時間：上午9:30 - 11:15

地點：中心活動室及長者家

對象：對義工服務有興趣之人士

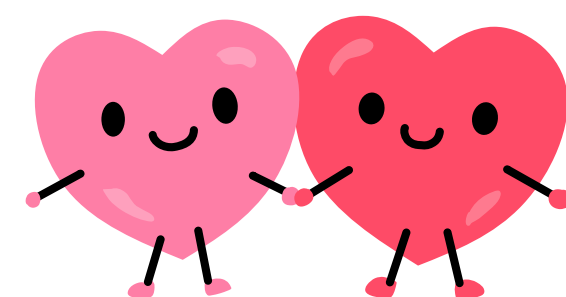
費用：全免

名額：16人

內容：關愛大使到青衣邨內已配對長者家中進行定期探訪，關心及慰問長者，跟進長者服務需要，宣傳社區資訊及活動。

負責職員：社工張思嘉姑娘

備註：出席者可賺取時間銀行分數



關愛大使核心會議

日期：2026年6月2日（星期二）

時間：下午2:00 - 3:30

地點：中心活動室1及2

對象：對關愛大使服務感興趣並願意推動服務發展之人士

內容：對關愛大使服務進行交流和經驗分享，探討遇到的困難、解決辦法，確定社區資訊內容、贈送物資建議、關愛大使聚會討論內容，及如何帶動更多居民參與。

費用：全免

名額：10人

負責職員：社工張思嘉姑娘



關愛大使培訓—膝關節置換術後復康（網上講座）

日期：2026年6月1日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室1及2

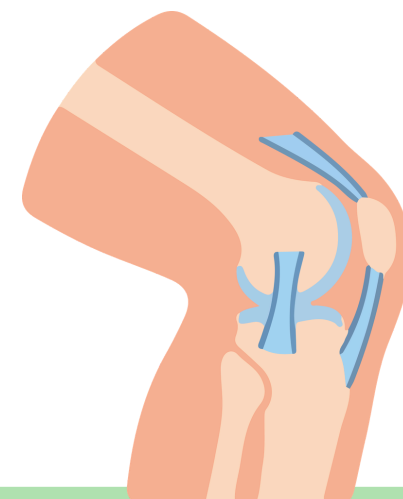
對象：對義工服務有興趣之人士

內容：參加者在中心收看網上直播講座，由港安醫院職員講解進行膝關節置換術後的復康過程及注意事項。

費用：全免

名額：20人

負責職員：計劃幹事楊詠棋姑娘



關愛大使培訓—橡筋帶阻力運動

日期：2026年6月8日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:45

地點：樂青薈活動室

對象：有興趣或已登記成為葵青地區康健中心會員優先參與。

內容：由葵青地區康健中心職員為參加者進行健康風險評估，並由物理治療師帶領進行橡筋帶阻力運動。

費用：全免

名額：15人

負責職員：社工張思嘉姑娘



家居環境安全評估—義工招募

日期：2026年6月1日（星期一）

時間：上午9:30 - 11:00

地點：活動室、長者家中

對象：對義工服務有興趣之人士

內容：由職員講解為長者進行家居環境安全評估的重要性，重溫評估內容、方法和技巧，並於當天上午10:00-11:00為有需要長者提供相關服務。

費用：全免

名額：4人

負責職員：社工張思嘉姑娘

備註：出席者可賺取時間銀行分數



簡易家居維修班-廁所水箱及水龍頭篇

日期：2026年6月4日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：中心活動室1及2

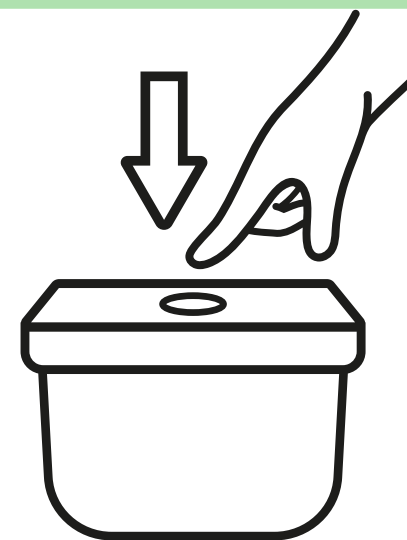
對象：對義工服務有興趣之人士

內容：由持牌導師講解廁所水箱及水龍頭常見問題及處理方法。

費用：免費

名額：20人

負責職員：計劃幹事楊詠棋姑娘



兌換活動-芬蘭木柱體驗

日期：2026年6月8日（星期一）

時間：下午2:00 - 3:00

地點：中心活動室1及2

對象：「時間銀行」義工

內容：由職員帶領，一同學習和體驗芬蘭木柱運動。

費用：60時分

名額：10人

負責職員：計劃幹事楊詠棋姑娘



兌換活動-飛鏢

日期：2026年6月23日（星期二）

時間：上午9:30 - 10:30

地點：娛樂室

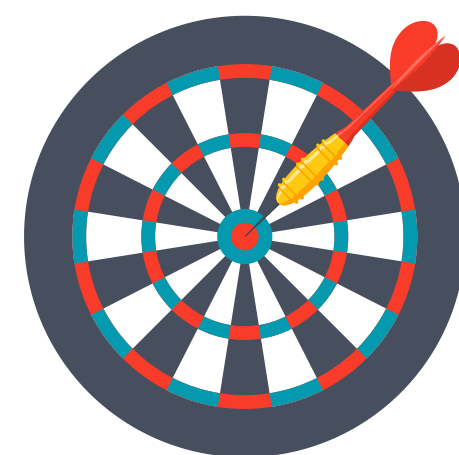
對象：「時間銀行」義工

內容：由職員帶領飛鏢活動，提供空間讓義工放鬆。

費用：60時分

名額：8人

負責職員：計劃幹事楊詠棋姑娘



「時間銀行」兌換站

日期：2026年6月23日（星期二）

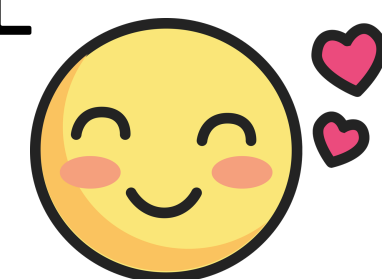
時間：上午10:30 - 11:00

地點：中心活動室1及2

對象：「時間銀行」義工

內容：供「時間銀行」義工用時分兌換當月物資。

負責職員：計劃幹事楊詠棋姑娘



動動腦筋我至叻一長者



日期：2026年6月5日（星期五）

時間：下午3:45 - 4:45

地點：中心活動室1及2

對象：會員或有需要社區人士

費用：全免

名額：8人

內容：由計劃義工與長者進行認知小遊戲，鍛鍊長者的記憶力、專注力、計算能力、語言能力、視覺空間、判斷力、問題解決和執行能力等。

負責職員：計劃幹事楊詠棋姑娘

關愛大使探訪服務1—長者

日期：2026年6月9日（星期二）

時間：上午9:45 - 11:00

地點：長者家中（青衣邨）

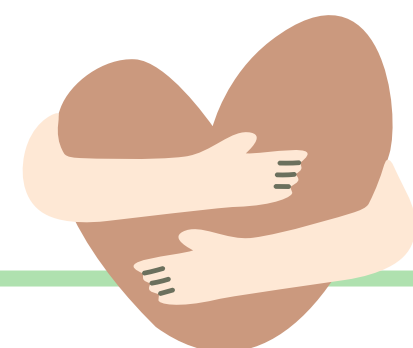
對象：會員或有需要社區人士

費用：全免

名額：24戶

內容：關愛大使到青衣邨內有需要長者家中進行定期探訪，關心及慰問長者，瞭解長者需要，宣傳社區資訊及活動，送上小禮物。

負責職員：社工張思嘉姑娘



關愛大使探訪服務2—長者

日期：2026年6月18日（星期四）

時間：上午10:00 - 11:15

地點：長者家中（青衣邨）

對象：會員或有需要社區人士

費用：全免

名額：24戶

內容：關愛大使到青衣邨內有需要長者家中進行定期探訪，關心及慰問長者，瞭解長者需要，宣傳社區資訊及活動，送上小禮物。

負責職員：社工張思嘉姑娘

家居環境安全評估服務—長者

日期：2026年6月1日（星期一）

時間：上午10:00 - 11:00

地點：長者家中

對象：會員或有需要社區人士

內容：由受訓義工上門為長者進行家居環境安全評估，找出家中易產生跌倒風險的環境因素，提供建議，並為有需要長者提供轉介服務（例如：安裝扶手、維修、申請改善家居設備等）。

費用：全免

名額：4戶

負責職員：社工張思嘉姑娘

