

**智能手機應用培訓活動  
長者服務設施開展培訓活動資訊**

序	設施名稱	舉辦日期	舉辦時間	培訓活動名稱	對象	名額	地點	聯絡電話
1	工聯台暉長者服務中心	3/10/2025-27/12/2025(五)	15:00~15:45	外賣點餐簡單D	中心會員	5名，先到先得	台山中街, 台暉樓3樓, 多功能室	2821 1761
		6/10/2025-29/12/2025(一)	15:00~15:45	電子支付知多D	中心會員	5名，先到先得		
		8/10/2025-31/10/2025(三)	15:00~15:45	電子一戶到處通	中心會員	5名，先到先得		
2	澳門江門同鄉會 頤康活動中心	6/10/2025-29/10/2025 (逢星期一、三)	10:00-10:45	智能手機基礎應用班	中心會員	20名，先到先得	澳門俾利喇街 130-136C 望賢樓地面層 A-F 舖	28228301
		9/10/2025-30/10/2025 (逢星期四)	10:00-10:45	「電子支付」應用班	中心會員	20名，先到先得		
		3/11/2025-26/11/2025 (逢星期一、三)	10:00-10:45	「輕鬆網購趣」 線上購物新手速成班	中心會員	20名，先到先得		
		6/10/2025-27/10/2025 (逢星期四)	10:00-10:45	「活動行事曆」 管理應用班	中心會員	20名，先到先得		
		1/12/2025-31/12/2025 (逢星期一、三)	10:00-10:45	「健康管理」 一戶通培訓活動	中心會員	20名，先到先得		
		4/12/-18/12/2025(逢星期四) 23/12/2025	10:00-10:45	「在生證明」 一戶通培訓活動	中心會員	20名，先到先得		
3	澳門海島市居民群益會 頤康中心	3/10/2025-31/12/2025 (逢星期三、四、五)	14:00-14:45	手機“通訊科技”知多點	中心會員	10名，先到先得	氹仔黑橋平民新邨第十座7 5B地下	28825273
4	澳門菜農合群社 康年之家	09/2025-12/2025 (逢星期二、四)	10:00-10:45	“智慧耆趣玩盡手機樂”培訓活動	中心會員	10名，先到先得	黑沙環關閑騎士馬路41號 信智花園	28481885
		09/2025-12/2025 (逢星期五)	10:30-11:15	“智慧耆趣玩盡手機樂”培訓活動	中心會員	10名，先到先得		

5	澳門街坊會頤駿中心	4/10/2025-25/10/2025 (逢星期六)	10:00-10:45	“一戶通”手提應用程式應用培訓	中心會員/學員/義工	4名，先到先得	澳門白朗古將軍大馬路街坊總會社區服務大樓1樓	2822 7677
		1/11/2025-29/11/2025 (逢星期六)	10:00-10:45	“我的健康2.0”應用培訓	中心會員/學員/義工	4名，先到先得		
		6/12/2025-27/12/2025 (逢星期六)	10:00-10:45	“一戶通”手提應用程式應用培訓	中心會員/學員/義工	4名，先到先得		
6	母親會頤康中心	6/10/2025-29/12/2025 (逢星期一，共13節)	11:00-12:00	“電子支付你我都識用”培訓活動	中心會員	6名，先到先得	澳門馬交石炮台馬路1號B母親會大廈地下	28717801
		1/10/2025-31/12/2025 (逢星期三，共14節)	11:00-12:00	“數碼點餐好方便”培訓活動	中心會員	6名，先到先得		
		3/10/2025-26/12/2025 (逢星期五，共13節)	11:00-12:00	齊來認識“一戶通、我的健康2.0”培訓活動	中心會員	6名，先到先得		
7	沙梨頭坊眾互助會頤康中心	1/10/2025-31/12/2025 (逢星期 一, 三, 五)	14:30-15:30	"手機點餐"手機培訓班	中心會員	11名	沙梨頭麻子街54號A地下	28955745
8	下環坊會頤康中心	1/10/2025-31/12/2025 (逢星期一、五)	2:15-3:00	智能手機E世代一戶通程式齊齊學培訓活動	中心會員	8名，先到先得	河邊新街131號地下	2855 1472
		4/10/2025-27/12/2025 (逢星期六)	10:15-11:00	智能手機移動通訊設備的基初操作培訓活動	中心會員	6名，先到先得		
9	港澳信義會恩者中心	06/10/2025-29/12/2025 (逢星期一)	10:15-11:00	手機應用一對一個人指導	中心會員	5名	澳門路環十月初五馬路(無門牌)	2888 2227
		09/10/2025-30/12/2025 (逢星期二、四)	10:00-10:45	手機應用一對一個人指導	中心會員	5名		
10	青頤長者綜合服務中心	1/10/2025-31/12/2025 (逢星期一、二、三，假日及中心活動除外)	10:30-11:15	"智能電話輕鬆上手"	中心服務對象	10名，先到先得	青洲新馬路青洲社屋青松樓五樓	28271013
11	澳門街坊會聯合總會 氹仔日昇長者中心	3/10/2025-30/5/2025 (逢星期二、四)	16:00-17:00	“電子支付你我都識用”培訓活動	中心會員	6名，先到先得	子東北馬路日昇樓一座地下D	28575884
		4/10/2025-27/12/2025 (逢星期六)	15:00-16:00	“一戶通我的健康”培訓活動	中心會員	16名，先到先得		

12	工聯氹仔松柏之家	7/10/2025-30/12/2025 (逢星期二)	09:00-09:30	一戶通 通生活	中心會員	8名，先到先得	氹仔施督憲政街24號地下	28825488
		7/10/2025-30/12/2025 (逢星期四)	09:30-10:15	隨心隨影	中心會員	8名，先到先得		
		7/10/2025-30/12/2025 (逢星期六)	14:00-14:45	手機資訊站	中心會員	5名，先到先得		
13	青洲坊眾互助會 頤康中心	3/10/2025-31/12/2025 (逢星期一)	14:30-15:15	手機培訓班講座	中心會員	20名，先到先得	青洲和樂巷25號嘉應花園 第三期地下BB舖	28261305
		3/10/2025-31/12/2025 (逢星期三、五)	9:15-10:00	手機培訓班教學	中心會員	5名，先到先得		
14	民眾頤菁中心	3/10/2025-31/10/2025 (逢星期五)	14:30-15:15	“智能健康通”長者一戶通應用培訓活動	中心會員	10名(先到先得)	氹仔律政司街松樹尾社區 中心二樓	2884 1344
		6/10/2025-27/10/2025 (逢星期一、三)	14:30-15:15	“一機在手衣食無憂”長者手機應用培訓	中心會員	10名(先到先得)		
		3/11/2025-26/11/2025 (逢星期一、三)	14:30-15:15	“識多一點點- 我的健康2.0”培訓活動	中心會員	10名(先到先得)		
		7/11/2025-28/11/2025 (逢星期五)	14:30-15:15	“聊天交流無界限”長者手機應用培訓	中心會員	10名(先到先得)		
		1/12/2025-31/12/2025 (逢星期一、三)	14:30-15:15	“健康智能腦精靈”長者手機應用培訓	中心會員	10名(先到先得)		
		5/12/2025-26/12/2025 (逢星期五)	14:30-15:15	“掌上生活知多D”長者一戶通應用培訓活動	中心會員	10名(先到先得)		
15	頌暉長者中心	1/10/2025-31/12/2025 (逢星期三、四、五)	16:00-16:45	「耆趣APP」 智能手機軟件應用培訓	中心會員	10名	下環街61-63號地下	2893 2901
16	婦聯頤康中心	01/10/2025-31/12/2025 逢星期三	14:30-15:15、 15:30-16:15、 16:30-17:15	"智能生活好easy"培訓活動	中心會員	3名，先到先得	澳門渡船街婦聯綜合服務 大樓1樓—頤康中心	28217333

17	黑沙環天主教牧民中心 耆康樂園	2/10/2025-31/12/2025 (逢星期四) 2/10(四)調至8/10(三)上課 25/12(四)調至23/12(二)上課	14:00-15:00	科技新體驗之“我的健康2.0”培訓活動	中心會員	5-10名	黑沙環祐漢新邨 第二街2號 祐添大廈地下	28341924
		3/10/2025-31/12/2025 (逢星期五)	15:00-16:00	科技新體驗之“一戶通”手機應用程式培訓活動	中心會員	5-10名		
		6/10/2025-31/12/2025 (逢星期一) 8/12(一)調至9/12(二)上課	14:00-15:00	科技新體驗之“一戶通”手機應用程式培訓活動	中心會員	5-10名		
18	台山坊會頤康中心	1/10/2025-31/10/2025 (逢星期一、二、四)	15:00-15:45	介紹"我的健康 2.0"的各項內容	頤康中心會員	30名	台山平民新邨A座 台山坊會頤康中心	28400425
		1/11/2025-30/11/2025 (逢星期一、二、四)	15:00-15:45	"我的健康 2.0"中健康數據記錄的查詢	頤康中心會員	30名		
		1/12/2025-31/12/2025 (逢星期一、二、四)	15:00-15:45	"我的健康 2.0"中如何預約醫療服務	頤康中心會員	30名		
19	澳門馬黑祐頤康中心	2025月10月1-31(逢星期二、三、四)	10:45-11:30	“電子支付更清晰”培訓活動	中心會員	10名，先到先得	澳門中心街永添新村地下B &C座	28415542
		2025月11月1-30(逢星期二、三、四)	10:45-11:30	“電子支付更清晰”培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
		2025月12月1-31(逢星期二、三、四)	10:45-11:30	“掃碼落單更方便”培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
20	望廈坊會頤康中心	3/10/2025-31/12/2025 (逢星期一、三)	15:00-15:45	“電子支付”手機培訓活動	中心會員	3名	澳門美副將大馬路16-AB 號地下	28522361
		3/10/2025-31/12/2025 (逢星期五)	15:00-15:45	“一戶通”手機培訓活動	中心會員	3名		

21	澳門工會聯合總會 望廈老人中心	2025/10/1/-2025/10/28 (逢星期一、二)	14:00-14:45	"生活便利工具應用之巴士報站好EASY" 培訓活動	中心會員	15名，先到先得	澳門慕拉士大馬路178-182號 望廈社屋望善樓1樓B1單位	2831 7832
		2025/10/2/-2025/10/30 (逢星期四)	14:00-14:45	"生活便利工具應用之一戶通找回密碼及帳號" 培訓活動	中心會員	15名，先到先得		
		2025/11/3/-2025/11/27 (逢星期一、二、四)	14:00-14:45	"讓手機成為好幫手之拍照與錄影和生活實用App" 培訓活動	中心會員	15名，先到先得		
		2025/12/1/-2025/12/30 (逢星期一、二)	14:00-14:45	"讓手機成為好幫手之手機基本設定與清理" 培訓活動	中心會員	12名，先到先得		
		2025/12/4-2025/12/18 (逢星期四)	14:00-14:45	"生活便利工具應用之一戶通在生證明和查資料" 培訓活動	中心會員	12名，先到先得		
22	滙暉長者中心	2025/10/2-2025/12/31 (逢星期一，三，五)	10:30-11:15	"滙智慧生活一點通"-- 手機應用程式培訓班	快富樓住戶	5至8名	澳門筷子基社屋快富樓7樓 滙暉長者中心	28220095
		2025/9/1-2025/10/31 (逢星期一，三，五) 共27節	10:30-11:15	"滙智慧生活一點通"-- 手機應用程式培訓班	快富樓住戶	5至8名		
23	松柏之家老人中心	8/10/2025-31/12/2025 (逢星期三)	09:30-11:00	智NET學堂- 智醒方程式	中心會員	10-15名	澳門連勝馬路92號A地下	28556234
		4/10/2025-30/12/2025 (逢星期二、六)	09:30-10:15	智NET學堂- 智NET加油站	中心會員	8名，先到先得		

24	青洲老人中心	24/3/2025（星期一）	14:30-15:30	「電子支付你我都識用」講座	中心會員	約65名	澳門李寶椿街122號青洲坊大廈第二座2樓C2	2823 4222
		24/3/2025-30/4/2025 （逢星期一、二、四、五）	16:00-16:45	「電子支付你我都識用」小組	中心會員	約10名		
		28/3/2025(星期五)	15:15-16:00	電子支付教學工作坊	中心會員	約65名		
		29/3/2025(星期六)	10:00-11:30	電子支付教學小組	中心會員	10-12名		
		7/5/2025-28/9/2025 （逢星期一、三）	10:00-10:45	手機應用程式培訓	中心會員	5-10名		
		6/5/2025-29/9/2025 （逢星期二、四）	16:00-16:45	手機應用程式培訓	中心會員	5-10名		
		6/10/2025-31/12/2025 （逢星期一、三）	10:00-10:45	手機應用程式培訓	中心會員	5-10名		
		6/10/2025-31/12/2025 （逢星期二、四）	16:00-16:45	手機應用程式培訓	中心會員	5-10名		
25	康暉長者日間護理中心	14/10/2025-30/12/2025 （逢星期二）	10:30-11:15	“電子支付好easy” 工作坊	中心會員	各10名	澳門布拉干薩街 濠景花園28座翠菊苑地下	2884 2577
		10/10/2025-26/12/2025 （逢星期五）	10:30-11:15	“電子支付好easy” 工作坊		各10名		
		3/11/2025-24/11/2025 （逢星期一）	14:30-15:15	“一戶通·易學懂” 培訓活動		10名		
		1/12/2025-29/12/2025 （逢星期一）	14:30-15:15	“我的健康齊關注” 培訓活動		10名		

26	澳門街坊會聯合總會 綠楊長者日間護理中心	1/10/2025-15/10/2025 (逢星期一、四、五)	10:00-10:45	“我的健康2.0”應用概述培訓活動	中心會員	10名，先到先得	綠楊長者日間護理中心	28266850
		16/10/2025-31/10/2025 (逢星期一、四、五)	10:00-10:45	“一戶通”手機應用程式培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
		1/11/2025-15/11/2025 (逢星期一、四、五)	10:00-10:45	“我的健康2.0”應用概述培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
		16/11/2025-30/11/2025 (逢星期一、四、五)	10:00-10:45	“一戶通”手機應用程式培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
		1/12/2025-15/12/2025 (逢星期一、四、五)	10:00-10:45	“我的健康2.0”應用概述培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
		16/12/2025-31/12/2025 (逢星期一、四、五)	10:00-10:45	“一戶通”手機應用程式培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
27	同善堂長者活動中心	10月8日-9日 10月15日-16日 (三至四)	10:10-11:00	活用電子支付Easy pay	中心會員	10名，先到先得	澳門黑沙環1A號同善堂崔 德祺主席紀念樓地下及一 樓	2852 1871
		10月9, 16日(四)	15:30-16:20	智能活用班之智識食	中心會員	10名，先到先得		
		10月22日-23日 10月30日-31日 (三至四)	10:10-11:00	活用智能生活通	中心會員	10名，先到先得		
		10月23日(四)	15:30-16:20	活用智能手機(Andriod)	中心會員	10名，先到先得		
		10月30日(四)	15:30-16:20	活用智能手機(iPhone)	中心會員	10名，先到先得		
		11月5日-6日 11月12日-13日 (三至四)	10:10-11:00	活用電子支付Easy pay	中心會員	10名，先到先得		
		11月6, 13日(四)	15:30-16:20	智能活用班之智識食	中心會員	10名，先到先得		
		11月19日-20日 11月26日-27日 (三至四)	10:10-11:00	活用智能生活通	中心會員	10名，先到先得		

27	同善堂長者活動中心	11月20日(四)	15:30-16:20	活用智能手機(Andriod)	中心會員	10名, 先到先得	澳門黑沙環3A號同善堂崔德祺主席紀念樓地下及一樓	2852 1871
		11月27日(四)	15:30-16:20	活用智能手機(iPhone)	中心會員	10名, 先到先得		
		12月3日-4日 12月10日-11日 (三至四)	10:10-11:00	活用電子支付Easy pay	中心會員	10名, 先到先得		
		12月4, 11日(四)	15:30-16:20	智能活用班之智識食	中心會員	10名, 先到先得		
		12月17日-18日 12月24日-25日 (三至四)	10:10-11:00	活用智能生活通	中心會員	10名, 先到先得		
		12月18日(四)	15:30-16:20	活用智能手機(Andriod)	中心會員	10名, 先到先得		
		12月25日(四)	15:30-16:20	活用智能手機(iPhone)	中心會員	10名, 先到先得		
28	新橋區坊眾互助會 頤康中心	2/10/2025-31/12/2025 (逢星期二、四、六)	15:00-16:00	智能手機班	中心會員	6名	新橋打纜前地2-2 A銀都大廈地下	28351080
29	提柯街坊會頤康中心	2025/10/3-11/14 (逢星期三至五)	星期三: 16:00-17:00; 星期四、五: 15:00-16:00	學習使用微信 (語音、視像、風格轉換等)	中心會員	20名	澳門高士德大馬路76號	28319299
		2025/11/15-12/26 (逢星期三至五)	三16:00- 17:00; 四、五15: :00-16:00	學習使用豆包AI	中心會員	20名		



30	聖安多尼堂頤老之家	6/10/2025-27/10/2025 (星期一)	14:30-15:30	“電召叫車好方便” 手機培訓活動	中心會員	5名，先到先得	澳門花王堂前地 4號B-D地下	28578531
		7/10/2025-28/10/2025 (星期二)	14:30-15:30	“內地生活小程序，用好生活無煩惱” 手機培訓活動	中心會員	5名，先到先得		
		4/10/2025-25/10/2025 (星期六)	10:00-11:00	“內地生活小程序，用好生活無煩惱” 手機培訓活動	中心會員	5名，先到先得		
		3/11/2025-24/11/2025 (星期一)	14:30-15:30	“用好旅行小程序，出遊無煩惱” 手機培訓活動	中心會員	5名，先到先得		
		4/11/2025-25/11/2025 (星期二)	14:30-15:30	“用好旅行小程序，出遊無煩惱” 手機培訓活動	中心會員	5名，先到先得		
30	聖安多尼堂頤老之家	1/11/2025-29/11/2025 (星期六)	10:00-11:00	“外賣程式功能多，便利生活你要識” 手機培訓活動	中心會員	5名，先到先得	澳門花王堂前地 4號B-D地下	28578531
		1/12/2025-29/12/2025 (星期一)	14:30-15:30	“外賣程式功能多，便利生活你要識” 手機培訓活動	中心會員	5名，先到先得		
		2/12/2025-30/12/2025 (星期二)	14:30-15:30	“微信小程序，內有功能多” 手機培訓活動	中心會員	5名，先到先得		
		6/12/2025-27/12/2025 (星期六)	10:00-11:00	“微信小程序，內有功能多” 手機培訓活動	中心會員	5名，先到先得		
31	海傍區老人中心	1/10/2025-31/12/2025 (逢星期一、三、五)	15:00-16:00	“手機軟件你我都識用”	中心會員	10名，先到先得	澳門紅瓦巷4號 海傍區老人中心 (中心三樓)	28920041
32	婦聯樂頤長者日間中心	1/10/2025-31/12/2025 (逢星期三)	15:30-16:00	手機班	中心會員長者	10名	路環石排灣和諧廣場樂群 樓第二座地面及一樓ER/C	28502311
		1/10/2025-31/12/2025 (星期一至六)	9:30-5:30	手機站查詢	石排灣市民	150名	路環石排灣和諧廣場樂群 樓第二座地面及一樓ER/C	28502311

33	南區社匯頤康中心	7/10/2025-23/12/2025 (逢星期二)	15:00-15:45	“電子支付你我都識用”培訓活動	中心會員	10名，先到先得	澳門福寧里3號地下	2893 4036
		2/10/2025-18/12/2025 (逢星期四)	10:00-10:45	“我健康你放心，我的健康2.0”培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
		3/10/2025-26/12/2025 (逢星期五)	15:00-15:45	“一戶通樣樣通”培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
34	筷子基耆康中心	1/10/2025-31/12/2025 (逢星期一、三)	16:00-16:45	“電子支付你我都識用”培訓活動	中心會員	50名，先到先得	澳門筷子基南街快達樓2座 2樓B座	28261491
		1/10/2025-31/12/2025 (逢星期五)	16:00-16:45	齊來認識“我的健康2.0”培訓活動	中心會員	20名，先到先得		
35	澳門街坊總會頤康中心	3/10/2025-26/12/2025 (逢星期一、五)	14:45-15:30	“電子支付你我都識用”培訓活動	中心會員	10名，先到先得	澳門荷蘭園正街28號2樓A座	28522979
		14/10/2025-30/12/2025 (逢星期二)	11:00-11:45	“數碼點餐好方便”培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
36	同善堂新橋長者活動中心	01/10/2025-31/10/2025 (逢星期二)	10:30~11:30	輕鬆玩轉智能手機 移動支付	中心會員	10名	澳門惠愛街79-81號及銅錢巷4號，善惠樓一至四樓	28861108
		01/10/2025-31/10/2025 (逢星期四)	10:30~11:30	輕鬆玩轉智能手機 外賣平台	中心會員	10名		
		01/11/2025-30/11/2025 (逢星期二)	10:30~11:30	輕鬆玩轉智能手機 微信	中心會員	10名		
		01/11/2025-30/11/2025 (逢星期四)	10:30~11:30	輕鬆玩轉智能手機 一戶通-我的健康	中心會員	10名		
		01/12/2025-31/12/2025 (逢星期二)	10:30~11:30	輕鬆玩轉智能手機 淘寶	中心會員	10名		
		01/12/2025-31/12/2025 (逢星期四)	10:30~11:30	輕鬆玩轉智能手機 一戶通-基礎應用	中心會員	10名		

37	三巴門坊眾互助會 頤康中心	1/10/2025-31/12/2025 (逢星期一、三)	10:00-10:45	“電子支付你我都識用”培訓活動	中心會員	24名	澳門連興街高發樓6號A地下	28324259
		1/10/2025-31/12/2025 (逢星期五)	10:00-10:45	“數碼點餐好方便”培訓活動	中心會員	24名		
38	筷子基坊會青松頤老中心	6/10/2025-29/12/2025 (逢星期一)	14:30-15:15	“電子支付你我都識用”培訓活動	中心會員	10名，先到先得	澳門飛喇士街/筷子南街40 2號綠楊花園- 利泰閣2座，GF樓	28261973
		8/10/2025-31/12/2025 (逢星期三)	14:30-15:15	“一戶通”手機應用程式培訓活動	中心會員	10名，先到先得		
		3/10/2025-27/12/2025 (逢星期五)	14:30-15:15	“我的健康2.0”手機應用程式培訓活動	中心會員	10名，先到先得		

備註：上述活動的日期和時間以社會服務設施的最終公告為準。如有任何疑問，請與相關設施聯絡以獲取更多資訊。