發佈日期：2024年3月21日

# 仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心

# 2024年(3月)第二次活動通訊

## 長者會員登記

本中心現正招收新長者會員，
歡迎60歲或以上長者參加。

費　用：$21 (全年)
參加辦法：攜帶身份証親臨本中心登記
入會時段：星期一至五 上午9時
至 下午4時30分 (星期六暫停)
(如有需要,中心可考慮收納55-59歲的人士成為會員)

## 護老者會員登記

歡迎需為長者(六十歲或以上)提供照顧的護老者(18歲或以上人士)，向中心職員登記成為護老者會員

＊費用全免＊

## 義工登記

目的：推廣老有所為的精神、倡導關懷長者及敬老、護老的社會風氣
內容：＊探訪獨居及有需要長者 ＊義工訓練
＊各類型義務工作　*費用全免*
[歡迎屯門社區人士參加]

## 長者外展服務

為區內長者提供外展支援服務，加強他們對社區資源的認識。
對 象：-屯門區內年滿60歲 或 60歲以上長者；
-沒有接受社區支援服務。

## 中心二維碼

FaceBook　網頁　YouTube

中心開放時間：

逢星期一至六
上午8:30 至 下午5:00
＊全日開放＊
星期日及公眾假期休息

| 愛心義工團訓練 | 待定 |
|---|---|

| 例會時間表 | |
|---|---|
| 松柏組(星期四) | 快樂組(星期四) |
| 上午9:15 | 下午2:00 |
| 3月21日 | 3月21日 |
| 4月11日 | 4月11日 |

中心地址:屯門三聖邨豐漁樓地下第二號亭
電　　話：2452 2790
傳真號碼： 2452 4135
電郵地址： nec3@yot.org.hk

*凡已滿一年會籍之會員，請攜帶會員證及$21到中心換領新會員證*

仁愛堂吳金玉紀念長者聯合中心

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 |
|---|---|---|---|
| 例會週 | 18 初九<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 健體運動班-太極<br>10:00 輕鬆記憶訓練<br>11:00 新興運動訓練班<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 健康舞班<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班<br>15:00 健康舞練習班<br>15:00「e健樂」預防肌少症小組 | 19 初十<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 齊齊鬆一鬆<br>10:30 至叻腦朋友<br>10:30 健腦樂工坊(補堂)<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 新興運動訓練班<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班<br>14:30 Ipad玩一翻 | 20 十一<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>10:30 樂韻飄飄歌唱團A班<br>11:00 新興運動訓練班<br>11:45 樂韻飄飄歌唱團B班<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 成教長者基礎普通話<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班 |
| | 25 十六<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 健體運動班-太極<br>11:00 新興運動訓練班<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 健康舞班<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班<br>15:00 舞蹈大使 | 26 十七<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 齊齊鬆一鬆<br>10:30 至叻腦朋友<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 新興運動訓練班<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班<br>14:30 Ipad玩一翻 | 27 十八<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>10:30 樂韻飄飄歌唱團A班<br>11:00 新興運動訓練班<br>11:45 樂韻飄飄歌唱團B班<br>14:00 成教長者基礎普通話<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班 |
| | 1 廿三<br>復活節星期一 | 2 廿四<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>10:30 智叻腦朋友<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班<br>14:30 桌上遊戲班 | 3 廿五<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>10:30 樂韻飄飄歌唱團A班<br>11:45 樂韻飄飄歌唱團B班<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班 |
| 例會週 | 8 三十<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 健體運動班-太極<br>10:00 輕鬆記憶訓練<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班<br>14:00 健康舞班<br>15:00 舞蹈大使<br>15:00 e健樂-齊齊玩樂器 | 9 三月<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 齊齊鬆一鬆<br>10:30 智叻腦朋友<br>13:30 義能量長者外展隊聚會<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:30 愛有明天義工大使聚會<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班<br>14:30 桌上遊戲班 | 10 初二<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>10:30 樂韻飄飄歌唱團A班<br>11:45 樂韻飄飄歌唱團B班<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班 |
| | 15 初七<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 健體運動班-太極<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班<br>14:00 健康舞班<br>15:00 舞蹈大使<br>15:00 e健樂-齊齊玩樂器 | 16 初八<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>10:30 智叻腦朋友<br>10:30 健腦樂工坊<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班<br>14:30 桌上遊戲班<br>15:00 e健樂-營養知多少<br>15:45 健體運動班-進階太極 | 17 初九<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>10:30 樂韻飄飄歌唱團A班<br>11:45 樂韻飄飄歌唱團B班<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 健康大使聚會<br>14:30 腦玩童魔力橋練習班 |

| 星期四 | 星期五 | 星期六 | 星期日 |
|---|---|---|---|
| 21<br>十二<br>例會<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:00 耆樂健康諮詢站<br>11:00 新興運動訓練班<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>15:00「e健樂」預防肌少症小組<br>15:15 開心茶聚<br>15:30 物理治療痛症健康諮詢站 | 22<br>十三<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 鬆一鬆活力大使訓練班<br>10:00 手作仔大使研習小組<br>11:45 國畫班<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 金曲會知音 | 23<br>十四<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>14:00 金曲會知音 | 24<br>十五<br> |
| 28<br>十九<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:30 衛生署講座<br>9:00 耆樂健康諮詢站<br>11:00 新興運動訓練班<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>15:15 開心茶聚 | 29<br>二十<br>耶穌受難節 | 30<br>廿一<br>耶穌受難節翌日 | 31<br>廿二<br> |
| 4<br>廿六<br>清明節 | 5<br>廿七<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 金曲會知音 | 6<br>廿八<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>14:00 金曲會知音 | 7<br>廿九<br> |
| 11<br>初三<br>例會<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:00 耆樂健康諮詢站<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 嶺南大學椅子瑜珈班(前測)<br>15:15 開心茶聚 | 12<br>初四<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 鬆一鬆活力大使訓練班<br>10:00 手作仔大使研習小組<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 金曲會知音 | 13<br>初五<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>14:00 金曲會知音 | 14<br>初六<br> |
| 18<br>初十<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:00 耆樂健康諮詢站<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:30 嶺南大學椅子瑜珈班 4A<br>15:45 嶺南大學椅子瑜珈班 4B<br>15:15 開心茶聚 | 19<br>穀雨<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>9:15 鬆一鬆活力大使訓練班<br>10:00 手作仔大使研習小組<br>10:15 護老者共聚時刻(4月)<br>14:00 資訊科技諮詢站<br>14:00 金曲會知音 | 20<br>十二<br>9:00 球、棋玩翻餐<br>9:00 健康天地<br>14:00 金曲會知音 | 21<br>十三<br> |

## 智醒資訊平台：認知評估（24年4-6月）

日期：2024年4-6月

地點：中心/電話

對象：中心會員/社區人士

內容：如有記憶困擾的長者，可透過認知評估，讓參加者更了解自己的情況，如有需要再作跟進

負責職員: 馮先生

**備註: 請先致電或親臨中心登記，職員會再聯絡**

## 健腦樂工坊(4-6月)

日期: 2024年4月16、23、30日
5月7、14、21日(共6節，逢星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點: 中心滿漁樓

名額: 10名

對象: 懷疑或患有認知障礙症長者

內容: 透過集體遊戲，感官刺激、音樂等方式，刺激長者的思考和反應等認知能力，延緩退化

負責職員: 馮先生

**備註: 請先致電或親臨中心登記，職員會再聯絡**

# 護老者支援服務推介

## 護老者共聚時刻(4月)

日期：2024年4月19日(星期五)

時間：上午10:15-11:15

地點：滿漁樓禮堂

**對象：護老者**

內容：介紹中心護老者服務、社區最新資訊，一同玩遊戲，舒緩日常照顧壓力。　　費用：免費

名額：12人　　負責職員: 胡姑娘

**備註: 請先致電或親臨中心登記，職員會再聯絡**

# 中心班組推介

## 樂韻飄飄歌唱團A、B班

日期： 2024年 4月 3日 至 2024年 6月5日
( 逢 星 期 三 ) ( 共 8 堂)

時間 ：A班 : 上午10:30-11:30 /
B班 : 上午11:45-中午12:45

名額 ：每班 30人

費用 ：$ 220 (長者會員) /
$ 240 (55歲或以上護老者/義工)

負責職員：劉姑娘

內容：由導師王靄琳老師教授不同的唱歌技巧，課程以國語歌曲為主，在歡樂的歌唱氣氛中學習不同的國語流行曲，並有機會參與中心的表演活動。

***請親臨中心繳費報名，不接受電話留位。***

# 中心班組推介

## 健體運動班-進階太極 2024年4-6月

日期：2024年4月16日 至 6月18日 (逢星期二) (共10堂)
時間：下午 3 : 45 至 4 : 45　　名額 ：14名
費用：$120 (長者會員)
　　$140 (55歲或以上義工會員及護老者會員)
對象：中心會員 ***(曾參加本中心太極班的會員優先)***
地點：本中心-滿漁樓禮堂　　負責職員：李先生
內容：由義務專業導師教授**太極扇**，以增強體魄。

備註:
1.先登記，如報名人數超出名額，將以抽籤決定。
2.登記截止日期：2024年3月28日
3.抽籤日期：2024年4月2日，中籤名單於4月3日公佈
4. 扇須由參加者自備。

***請親臨中心報名，不接受電話報名。***

## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃(第三期)
## 營養知多少 (2024年4-6月)

日期： 16/4, 23/4, 30/4, 7/5 (逢星期二)
時間：下午3:00 – 5:00
地點：本中心–滿漁樓活動室
費用：全免　　名額：15名
對象：本中心「e健樂」(第三期)長者會員
內容：透過營養講座及美食製作，了解日常健康飲食，預防不同的疾病，例如三高、腦退化及肌少症。
負責職員： 黃姑娘

**參加者必須確保能出席所有節數(共4節)才可報名參加是次活動。**

備註:
1. 如參加者報名時未登記成為「e健樂」計劃第三期長者會員亦可報名。
2. 如報名登記人數超過15人，將於4月8日下午3時進行抽籤，中籤名單於翌日公佈。
3. 此活動將於4月6日截止報名。

***請先親臨中心登記，職員會再聯絡***

## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃(第三期)
## 齊齊玩樂器 (2024年4-6月)

日期： 8/4, 15/4, 22/4, 29/4 (逢星期一)

**參加者必須確保能出席所有節數(共4節)才可報名參加是次活動。**

時間：下午3:00 – 4:00

地點：本中心–滿漁樓禮堂

費用：全免　　名額：16名

對象：本中心「e健樂」(第三期)長者會員

內容：

透過不同樂器合奏(非洲鼓、搖鈴及沙槌) ，體驗多元化的康樂活動。　　負責職員： 黃姑娘

備註:

1. 如參加者報名時未登記成為「e健樂」計劃第三期長者會員亦可報名。
2. 如報名登記人數超過16人，將於4月2日上午10時進行抽籤，中籤名單於翌日公佈。
3. 此活動將於3月28日截止報名。

***請先親臨中心登記，職員會再聯絡***

## 腦玩童魔力橋練習班 ( 24年4 - 6月)

日期：2024年4至6月 (逢 星 期 一 , 二 , 三)

時間：下午 2 : 30 至 3 : 30

名額 ：12名　　對象：中心會員

地點：本中心-豐漁樓　　費用：免費

內容：透過數字牌訓練集中力及分析能力，從而防止腦部退化。

負責職員：李先生

***請親臨中心報名，不接受電話報名。***

# 中心班組推介

## 嶺南大學椅子瑜珈班4A、4B班

日期：2024年4–7月 (逢星期四)

時間： A班：下午2:30 至3:30

B班：下午 3:45至4: 45

4月：11 , 18 , 25

5月：9 , 16 , 23 , 30

6月：6, 13 , 20 , 27

7月：4

**只有*4月11日(前測)*及*7月4日(後測)* ( 於指定時間出席 )**

地點：本中心 - 滿漁樓禮堂

費用：免費　　每班名額：20名

負責職員：劉姑娘　　對象：本中心55歲或以上會員

內容：透過椅子瑜珈改善平衡力及靈活性，增加肌肉力量

備註：

1.從未參加過椅子瑜珈班會員優先報名

2.參加過椅子瑜珈班會員都可以登記，如報名人數超出名額，將以抽籤決定。

3.登記截止日期：2024年3月28日

4.抽籤日期： 2024年4月2日

5.公佈日期：2024年4月2日下午

6.敬請各參加者穿著輕便衣服及波鞋 ，帶水及毛巾抹汗。

7.準時出席活動，逾時不候。

***請親臨中心報名，不接受電話報名。***

# 中心活動推介

## 衛生署講座<長者常見眼疾及護眼之道>

日期：2024年3月28日(星期四)
時間：上午9時30分至10時30分
地點：本中心-滿漁樓地下
對象：中心會員/護老者會員
費用：全免　　名額：20人　　負責人：李先生
內容：由衛生署姑娘講解長者常見眼疾的資訊。

**★半年內( 連續 )集滿3個印章可到中心櫃位換取小禮物一份**

***請親臨中心報名，不接受電話報名。**

## 球、棋玩翻餐 2024年 4-6月

日期：2024年4-6月
時間：上午09:00至下午4:45 (中心開放時間)
地點：本中心 – 豐漁樓　　費用：免費
名額：每時段最多12人　　對象：中心會員

注意事項

1.請保持地方清潔
2.使用完畢，須協助清潔
3.以先到先得形式進行

***請親臨中心報名，不接受電話報名。***

## 耆樂健康諮詢站(2024年4月)

日期： 2024年4月11日 (星期四 ) -------*健康檢查及諮詢*
2024年4月18日 (星期四 ) -------*健康檢查及諮詢*

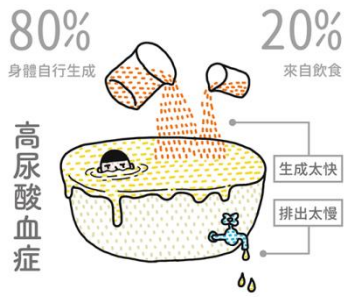
時間：上午9時至12時　　地點：豐漁樓地下
名額：每日最多15人
對象：中心會員　　費用：免費

內容：長者可參加量血壓、驗血糖服務及檢查身體成份分析，同時可向註冊護士查詢用藥情況、身體健康狀況等問題。

***請親臨中心報名，不接受電話報名。***

# 中心活動推介

## 尿酸高影響什麼？




日期：2024年3月28日 (星期四 )
時間：上午10:30-11:30
地點：本中心 – 豐漁樓禮堂
費用：免費　　名額：20 名
負責職員：莫先生　　對象：中心會員
內容：中心護士會講解有關尿酸高所帶來的影響及預防方法。

***請親臨中心報名，不接受電話報名。***

## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃(第三期)
## 會員招募

日期：2023年4月 - 2024年3月
時間：本中心開放時間　　地點：本中心
對象：1)60歲或以上之中心長者會員 **及**
2)未曾在其他機構登記「e健樂」計劃(第三期)會籍
費用：全免
內容：會籍登記及進行健康問卷評估
備註：

**參加者將獲贈紀念品一份!! ☺**

1.每位長者只可登記一間機構
2.凡有意參加「e健樂」計劃(第三期)活動之長者會員，均需登記成為「e健樂」計劃(第三期)會員。　負責職員：梁姑娘、黃姑娘

## 「惜食」熱餐派發計劃

仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心合辦
「惜食堂」社區中心

派發時段 ：逢星期一至五 (上午11時30分開始)
派發地點：本中心-豐漁樓涼亭
對象：本中心-長者會員(60歲或以上)
費用：免費　　內容：派發午餐或其他物品(如有)
負責職員: 張姑娘

***有興趣參加者，請與中心職員聯絡查詢。***

# 中心活動推介

## 資訊科技諮詢站(2024年4月)

日期：2024年4月(星期一至五)

時間：下午2:00-4:00

對象：中心會員/護老者會員/義工會員

負責職員：莫先生、劉姑娘、李先生、溫先生

地點：本中心-豐漁樓地下　　費用：全免

內容：解答參加者對電話使用上的問題。

## 桌上遊戲借用服務

時間：上午9:00-4:30

對象：中心會員/護老者會員/義工會員

內容：會員可親臨中心借用不同桌上遊戲在家玩樂，可訓練不同的能力之餘亦可增加樂趣。由借用當日起，每次借用期為7天，最多可續借一次,為期7天。如需續借，可於到期日或之前致電或親臨中心續借。

備註：如借用者未有在指定日期前歸還，中心將收取罰款，每套玩具每天1元。　　負責職員：馮先生

***請親臨中心借用玩具***

## 健康天地(2024年4-6月)

日期：2024年4-6月

時間：上午9時至下午5時(中心開放時間)

地點：本中心-豐漁樓

對象：中心會員　　費用：免費

內容：會員可自行使用各健體器材，每次只限15分鐘，需由職員或當值義工代為開啟，不可擅自啟動。

負責職員: 莫先生

***參加者使用健身器材前後都需要先量度血壓，避免身體不適***

## 金曲會知音2024年4-6月

日期：2024年4月至6月(逢星期五及六)
時間：下午2 時-下午5 時　　對象: 中心會員
內容：以歌會友，擴闊社交圈子。
費用：下午2:00至5:00 (收費$10)　　** 沒有套票 **
以卡啦OK形式唱出自選歌曲:
1.唱歌均需付款 。
2.每位歌唱者唱歌時間不多於5分鐘。
3.每位歌唱者揀選以金曲為主。
名額 ：15名　　地點：本中心-豐漁樓禮堂
備註：1.每次最少四人才開始活動。
2.每位歌唱者必需佩帶口罩。
3.每位歌唱者如要抽籤，請於當日下午1時45分之前購票。
4.禮堂只能容納固定坐位14位唱歌者，其餘歌唱者請移步到大堂等待。
開始日期 ：2024年4月5日(星期五)　負責職員: 張姑娘

***請親臨中心繳費報名。***

## 開心茶聚2024年4-6月

日期：2024年4-6月 (逢星期四)
時間：下午3:00至5:00
地點：本中心 –豐漁樓禮堂
費用：茶 聚 每 位 $12元 〈 一 碗) ** 套票$70(6次) **
對象：中心會員
內容：以茶聚形式，擴闊社交圈子。

* 3月28日小食及飲品*
*4月11日粉葛紅蘿蔔粟米湯*
*4月18日烏豆雲耳糖水*
*4月25日粟米瘦肉粥*

**備註:1. 每次最少10人才開始活動**
**2. 名額有限，報名從速。**

***接受電話報名作實，單次購票參加者需於活動當日11時之前交費。套票者亦需於活動當日11時之前親臨中心登記 。**

# 義工活動推介

## 義工當值大使 義工招募

**目的：**透過參與成為當值大使，能夠善用閒暇，充實自己，發揮義工精神，服務社會。

**內容：**歡迎及協助會員，關顧新會員使用中心的設施及注意事項，有需要時會解答中心會員簡單查詢等。

**對象：**長者會員/護老者會員

**費用：**全免

**服務時間：**中心開放時間

**➢有興趣參加的老友記，請致電或親臨中心向胡姑娘查詢**

**快快成為當值大使! 中心需要你！**
**◆當值義工達到指定服務時數可換領小禮物。**

## 健康大使 義工招募

**目的：**定期增加自身對健康資訊的認識之餘，同時協助中心之健康服務/活動當中。

**內容：**協助「e健樂」量血壓、長者體適能活動及於例會前向中心會員分享健康訊息/簡單運動等。

**對象：**中心義工

**費用：**全免

**備註:** 如有興趣成為健康大使，請與梁姑娘聯絡。

## 智醒大使 義工招募

**目的：**智醒大使可以認識更多認知障礙症資訊，主要協助推行中心認知障礙症服務，例如宣傳街站，小組和活動等

**內容:** 定期義工聚會，協助中心推行不同的認知障礙症服務

**對象**: 中心義工　　**費用:** 免費

備註: 如有興趣成為智醒大使 ，可聯絡馮先生。

# 中心義工組

| 義工組名稱 | 內容簡介 | 負責職員 | 集會日期及時間因應不同小組情況而定，負責職員會另行通知。 |
|---|---|---|---|
| 智叻長門人大使 | 協助推廣智能儀器及設施 | 莫先生 | |
| 舞蹈大使 | 以音樂配合健康舞，以達致<br>強身健體功效。(只供舞蹈大使組員參加) | 張姑娘 | |
| 茶聚大使 | 協助商討茶聚餐單 | 張姑娘 | |
| 健康大使 | 定期聚會、商討量血壓、體適能活動、「健康大地」安排及定期檢討 | 梁姑娘 | |
| 活力大使 | 協助中心推行「齊齊鬆一鬆」<br>活動 | 劉姑娘 | |
| 「愛有明天」<br>大使聚會 | 協助中心推行關懷獨居長者活動，例如：上門探訪、電話慰問及健康生活推廣。 | 梁姑娘 | |
| 中心服務關社組 | 關注中心事宜以及社會議題，現正招募義工加入。 | 葉姑娘 | |
| 「義能量」<br>長者外展隊 | 協助中心推行關懷隱閉長者活動 | 梁姑娘 | |
| 智醒大使 | 協助中心推行認知障礙症活動。 | 馮先生 | |
| 護老大使 | 協助中心推行關懷護老者活動，現正招募義工加入。 | 胡姑娘 | |
| 關懷大使<br>(第一、二組) | 協助中心籌劃及推行迎新會、探訪老人院、幼稚園等活動。 | 梁姑娘 | |
| 義工當值小組 | 於中心開放時當值以提供協助，現正招募義工加入。 | 胡姑娘 | |
| 戶外安全<br>大使小組 | 協助中心於戶外活動時看顧長者的安全及秩序等。 | 劉姑娘 | |

***如有興趣參加以上義工組，請向負責職員查詢。***

## 護老者支援服務

| 課程名稱 | 上課日期 | 上課時間 | 堂數 | 收費 | 名額 | 內容 | 開始報名日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 輕鬆記憶訓練(護老者暫託小組) | 2024 年 4 月至 6 月 | 上午 10:00 - 12:00 | 10 | / | 16 | 為有需要護老者之受照顧長者提供中心暫託服務，減輕護老者的照顧壓力。同時為年長的長者集中鍛煉記憶力、注意力、認知能力和反應能力，透過簡單的遊戲及活動，從而維持或提高參加者的記憶和集中力。 | 3/2024 |
| 護老者共聚時刻(4 月) | 4 月 19 日 | 上午 10:15 - 11:15 | 12 | / | 12 | 介紹中心護老者服務、社區最新資訊，一同玩遊戲，舒緩日常照顧壓力。 | 21/3 |

## 認知障礙症支援服務

| 課程名稱 | 上課日期 | 上課時間 | 堂數 | 收費 | 名額 | 內容 | 開始報名日期 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 智醒資訊平台：認知評估（2024 年 4-6 月） | 2024 年 4-6 月 | / | / | / | / | 如有記憶困擾的長者，可透過簡易認知評估， 讓參加者更了解自己的情況。 | 3/2024 |
| 健腦樂工坊 | 4 月 16、23、30 日 5 月 7、14、21 日 | 上午 10:30-11:30 | 6 | / | 10 | 透過集體遊戲，感官刺激、音樂等方式，刺激長者的思考和反應等認知能力，延緩退化 | 3/2024 |

# 2024年4-6月 中心班組/課程【新一期課程，現接受報名】

| | 課程名稱 | 上課日期 | 上課時間 | 堂數 | 會員收費 | #護老者或義工收費 | 名額 | 課程內容 | 備註 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 益智聯誼 | 桌上遊戲班 | 2.4.2024-24.6.2024 (星期二) | 14:30-15:30 | 10 | 免費 | | 8 | 透過桌上遊戲訓練長者的思維及分析能力。 | 供初學者 |
| 資訊科技班 | YouTube教學班 | 待定 | | | 免費 | | 每節4人 | 學習電話應用程式YouTube的基本操作 | 供初學者 |
| | 即時資訊科技諮詢站 | 星期一至五 | 14:00-16:00 | / | 免費 | | 每節2人 | 解答參加者對電話使用上的問題。 | 供初學者 |
| 語言班 | 長者基礎普通話班 | 10.1.2024-27.3.2024 (星期三) | 15:30-17:00 | 10 | $20 | | 15 | 專業導師教授普通話聲調、聲母及韻母，學習日常普通話。 | 勞工及福利局資助 |
| | | | | (本區55歲或以上人士) | | | | | |
| 書畫藝術 | 國畫班 | 19.1.2024-22.3.2024 (星期五) | 11:45-12:45 | 10 | 中心會員$270 | | 12 | 導師教授基礎國畫繪畫技巧。(材料自備) | 供初學者 |
| 音樂 | 樂韻飄飄歌唱團A班 | 3.4.2024-5.6.2024 (星期三) | 10:30-11:30 | 8 | $ 220 (長者會員)/ $ 240 (55歲或以上護老者/義工) | | 30 | 由導師王靄琳老師教授不同的唱歌技巧，課程以國語歌曲為主，在歡樂的歌唱氣氛中學習不同的國語流行曲，並有機會參與中心的表演活動。 | 中心 |
| | 樂韻飄飄歌唱團B班 | | 11:45-12:45 | 8 | | | 30 | | |
| 健康保健 | 健康舞班 | 8.4.2024-17.6.2024 (星期一) | 下午2:00-3:00 | 10 | $80 | $100 | 20 | 以音樂配合健康舞練習，以達致強身健體功效。 | 中心及兆麟體育館 |
| | 健體運動班-進階太極 | 16.4.2024-18.6.2024 (星期二) | 下午15:45-16:45 | 10 | $120 | $140 | 14 | 由義務專業導師教授太極扇，以增強體魄。 | 曾參加太極班的會員優先 |
| | 健體運動班-太極 | 8.4.2024-17.6.2024 (星期一) | 上午9:15-10:15 | 10 | $120 | $140 | 14 | 由義務專業導師教授八式太極，以增強體魄。 | 供初學者 |

*請各位出示有效會員証或有關証件親臨本中心報名。 #本中心護老者及義工(55歲或以上人士)

*任何課程報名收費後，不獲退還款項或更改為其他課程。

# 中心開放小組/活動

| 小組名稱 | 舉行日期 | 費用 | 內容 |
|---|---|---|---|
| 歡樂時光 | 逢星期一至六<br>上午 9:00 至 5:00 | 全免 | 播放不同電視節目供會員欣賞，包括劇集、新聞等。 |
| 健康資訊 | 逢星期一至六<br>上午 9:00 至 5:00 | 全免 | 中心提供有關保健資訊或手工藝等書籍供會員在中心借閱。 |
| [球]、[棋]<br>玩翻餐 | 逢星期一至六<br>上午 9:00 至 5:00 | 全免 | 歡迎本中心會員借用中心各類有趣、新奇及刺激遊戲玩具。 |
| 健康天地 | 逢星期一至六<br>上午 9:00 至 5:00 | 全免 | 歡迎本中心會員使用中心之健康器材如：按摩椅、健身單車等設施。 |
| 開心茶聚 | 逢星期四<br>下午 3:15 至 5:00 | 每碗$12<br>套票$70(6 碗) | 西茶不同種類的美點，如湯、糖水、粥…及卡啦 OK 欣賞。 |
| 金曲<br>會知音 | 逢星期五及六(下午 2:00 至 5:00)<br>下午 2:00 至 5:00（收費$10） ** 沒有套票 **<br><以卡啦 OK 形式唱出自選歌曲及享用茶點（唱歌或享用茶點均需付款)> | | |
| 中心玩具借用服務 | 逢星期一至六<br>上午 9:00 至 5:00 | 全免 | 會員可親臨中心借用不同桌上遊戲在家玩樂，可訓練不同的能力之餘亦可增加樂趣。 |
| 即時資訊科技諮詢站 | 逢星期一至五<br>下午 2:00 至 4:00 | 全免 | 解答參加者對電話使用上的問題。 |
| 齊齊鬆一鬆<br>運動操 | 逢星期二<br>上午 9:15<br>至 10:15 | $20 | 透過簡單運動操及拉筋操，培養做運動的習慣。(地點:滿漁樓中心) |
| 健康諮詢站 | 逢星期四<br>上午 9:30 至 11:30 | 全免 | 長者可向註冊護士查詢用藥情況、身體健康狀況等問題。 |
| 中心資源閣<br>服務 | 訂購奶粉美國雅培-金裝加營素/怡保康糖尿<br>復康用品借用 （如：輪椅、助行架）<br>及 借閱服務詳情可向中心職員查詢 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Amber 黃 | ✓ | | T1 | ✓ | |
| Red 紅 | 活動及班組進行期間懸掛 | ✓ | ⊥3 | 活動及班組進行期間懸掛 | ✓ |
| | 活動及班組開始前兩小時懸掛 | ✗ | | 活動及班組開始前兩小時懸掛 | ✗ |
| Black 黑 | 活動及班組進行期間懸掛 | ✓ | 8 | ✗ | |
| | 活動及班組開始前兩小時懸掛 | ✗ | | | |
| ✓：照常 ✗：停課或取消 | | | | | |