



# 仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心



## 2024年(5月)第一次活動通訊

### 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

13/5

### 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
5月9日	5月9日
5月23日	5月23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\*



星期一		星期二		星期三	
例會期	<p>6 廿八</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 健體運動班-太極 10:00 輕鬆記憶訓練 10:15 新興運動訓練班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:00 健康舞班 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:30 e健樂-小手作玩意製作I 15:00 舞蹈大使 15:30 e健樂-小手作玩意製作II</p>	<p>7 廿九</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 齊齊鬆一鬆 10:30 智叻腦朋友</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:30 桌上遊戲班 15:00 e健樂-營養知多少 15:45 健體運動班-進階太極</p>	<p>8 四月</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 10:30 樂韻飄飄歌唱團A班 11:45 樂韻飄飄歌唱團B班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:00 長者基於普通話班 14:00 長者體適能測試 14:30 腦玩童魔力橋練習班</p>		
	<p>13 初六</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 健體運動班-太極 10:00 輕鬆記憶訓練 10:15 新興運動訓練班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:00 健康舞班 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:30 e健樂-小手作玩意製作I 15:00 舞蹈大使 15:30 e健樂-小手作玩意製作II</p>	<p>14 初七</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 齊齊鬆一鬆 10:30 智叻腦朋友</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:30 桌上遊戲班 14:30 e健樂-創新運動班I-飛鏢 15:45 健體運動班-進階太極</p>	<p>15 初八</p> <p style="text-align: center; color: red;">佛誕</p>		
例會期	<p>20 小滿</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 健體運動班-太極 10:00 輕鬆記憶訓練 10:15 新興運動訓練班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:00 健康舞班 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:30 e健樂-小手作玩意製作I 15:00 舞蹈大使 15:30 e健樂-小手作玩意製作II</p>	<p>21 十四</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:00 悠閒之旅</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:30 e健樂-創新運動班I-飛鏢</p>	<p>22 十五</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 10:30 樂韻飄飄歌唱團A班 11:45 樂韻飄飄歌唱團B班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:00 長者基於普通話班 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:30 e健樂-創新運動班II 14:45 護老者加油站: 「足」君健康工作坊 14:30 e健樂-創新運動班II-柔力球</p>		
	<p>27 二十</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 健體運動班-太極 10:00 輕鬆記憶訓練 10:15 新興運動訓練班 14:00 資訊科技諮詢站 14:00 健康舞班 14:30 e健樂-小手作玩意製作I 14:30 腦玩童魔力橋練習班 15:00 舞蹈大使 15:30 e健樂-小手作玩意製作II</p>	<p>28 廿一</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 齊齊鬆一鬆 10:30 智叻腦朋友</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:30 桌上遊戲班 14:30 e健樂-創新運動班I-飛鏢 15:45 健體運動班-進階太極</p>	<p>29 廿二</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 10:30 樂韻飄飄歌唱團A班 11:45 樂韻飄飄歌唱團B班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:30 e健樂-創新運動班II-柔力球 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:45 智醒資訊平台：睡眠好唔好， 認知障礙關係到？</p>		
例會期	<p>3 廿七</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 健體運動班-太極 10:15 新興運動訓練班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:00 健康舞班 14:30 腦玩童魔力橋練習班 15:00 舞蹈大使</p>	<p>4 廿八</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 齊齊鬆一鬆 10:30 智叻腦朋友</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:30 腦玩童魔力橋練習班 14:30 桌上遊戲班 14:30 e健樂-創新運動班I-飛鏢 15:45 健體運動班-進階太極</p>	<p>5 廿九</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 10:30 樂韻飄飄歌唱團A班 11:45 樂韻飄飄歌唱團B班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:30 e健樂-創新運動班II-柔力球 14:30 腦玩童魔力橋練習班</p>		

星期四		星期五		星期六		星期日	
9 初二	<p>例會</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:00 耆樂健康諮詢站</p> <p>9:15 智醒資訊平台-認識輕度認知障礙症</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30 嶺南大學椅子瑜珈班 4A</p> <p>15:15 開心茶聚</p> <p>15:45 嶺南大學椅子瑜珈班 4B</p>	10 初三	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 鬆一鬆活力大使訓練班</p> <p>10:00 手作仔研習小組</p> <p>11:00 書法班</p> <p>12:00 國畫班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 金曲會知音</p> <p>15:00 新興運動訓練班</p>	11 初四	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	12 初五	
16 初九	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:00 耆樂健康諮詢站</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30 嶺南大學椅子瑜珈班 4A</p> <p>15:15 開心茶聚</p> <p>15:45 嶺南大學椅子瑜珈班 4B</p>	17 初十	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 鬆一鬆活力大使訓練班</p> <p>10:00 手作仔研習小組</p> <p>10:30 護老支援天地:悠閒咖啡工作坊</p> <p>11:00 書法班</p> <p>12:00 國畫班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>15:00 新興運動訓練班</p>	18 十一	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	19 十二	
23 十六	<p>例會</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>10:30 護士小貼士</p> <p>10:30 護老大使聚會</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30 嶺南大學椅子瑜珈班 4A</p> <p>15:15 開心茶聚</p> <p>15:45 嶺南大學椅子瑜珈班 4B</p>	24 十七	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 鬆一鬆活力大使訓練班</p> <p>10:00 手作仔研習小組</p> <p>11:00 書法班</p> <p>12:00 國畫班</p> <p>13:15 健體運動毛巾操</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 金曲會知音</p> <p>15:00 新興運動訓練班</p>	25 十八	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	26 十九	
30 廿三	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:30 衛生署講座</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30 嶺南大學椅子瑜珈班 4A</p> <p>15:15 開心茶聚</p> <p>15:45 嶺南大學椅子瑜珈班 4B</p>	31 廿四	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 金曲會知音</p> <p>15:00 新興運動訓練班</p>	1 廿五	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	2 廿六	
6 五月	<p>例會</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30 嶺南大學椅子瑜珈班 4A</p> <p>15:15 開心茶聚</p> <p>15:45 嶺南大學椅子瑜珈班 4B</p>	7 初二	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 鬆一鬆活力大使訓練班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 金曲會知音</p> <p>15:00 新興運動訓練班</p>	8 初三	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	9 初四	

## 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。

## 智醒資訊平台：

### 睡眠好唔好，認知障礙關係到？

日期：2024年5月29日(星期三)

時間：下午2時45分至3時45分

地點：豐漁樓禮堂



對象：中心會員/社區人士

內容：由職業治療師張先生向參加者講解睡眠質素好與壞和認知障礙症的關係。

負責職員：馮先生

**\*請親臨中心報名，不接受電話報名。\***

# 護老者支援服務推介

## 護老者加油站：「足」君健康工作坊

日期：2024年5月22日(星期三)

時間：下午2:45-3:45

地點：豐漁樓禮堂

對象：只限護老者

名額：8人

內容：由職業治療師簡介足患的高危人士、常見的足患問題、如何預防足患的方法、平衡力及正確的站立姿勢示範、及選擇合適自己鞋款等，讓照顧者獲得新資訊，從而減輕日常生活中的照顧壓力及增強照顧技巧。

費用：免費

負責職員：胡姑娘

備註：請先致電或親臨中心登記，職員稍後會再聯絡作實。



# 中心活動推介

## 耆樂健康諮詢站(24年5月)

日期：2024年5月16日(星期四)-----健康檢查及諮詢

時間：上午9時至11時半

地點：本中心-豐漁樓地下涼亭

名額：每日最多20人

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

## 衛生署講座 <高血壓知多少>

日期：2024年5月30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

內容：由衛生署姑娘講解高血壓的高危因素，以及促進健康的生活方式。  
負責人：李先生

★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\*



## 護士小貼士-聽力受損怎麼辦

日期：2024年5月23日(星期四)

時間：上午10時半至11時半

地點：本中心-豐漁樓地下涼亭

名額：20人 費用：免費

內容：由中心護士講解有關聽力保健的知識及注意事項。

\*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。\*

# 中心活動推介

## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃(第三期) 會員招募

日期：2024年4月 - 2025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：

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

參加者將獲贈  
紀念品一份!! 😊



## 「惜食」熱餐派發計劃

仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心

「惜食堂」社區中心

合辦

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4-6月)

日期：2024年4-6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\***



# 中心活動推介

## 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 \*\*

以卡拉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.每位歌唱者如要抽籤，請於當日下午1時45分之前購票。

3.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。



\*5月9日木瓜雪耳湯\*

\*5月23日紅蘿蔔南瓜粥\*

\*5月16日腐竹雞蛋糖水\*

\*5月30日生菜餃子\*

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。

# 中心班組推介

## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃(第三期)

### 智醒運動班 I (2024年4-6月)

日期: 4/6, 11/6, 18/6, 25/6 (逢星期二)

時間: 上午10:30 - 11:30

地點: 本中心-滿漁樓禮堂

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: 由教練帶領智醒運動班, 進行協調性遊戲, 透過增進協調功能讓本中心「e健樂」長者會員促進神經連結, 進而促進腦部功能。

負責職員: 黃姑娘

備註:

1. 截止報名日期: 5月18日
2. 如報名人數超過15人, 將會進行抽籤。  
抽籤日期: 5月20日下午2時30分。
3. 中籤名單公佈日期: 5月21日

\*請親臨中心報名, 不接受電話報名。\*

**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。**

## 賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃(第三期)

### 降高血壓攻略 I (2024年4-6月) - 降高血壓運動

日期: 5/6, 12/6, 19/6, 26/6 (逢星期三)

時間: 上午10:30 - 11:30

地點: 本中心-滿漁樓禮堂

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: 由導師講解降血壓的方法及教授降高血壓運動 (肌力訓練和伸展運動), 讓「e健樂」長者會員認識降高血壓的法。 負責職員: 黃姑娘

備註:

1. 截止報名日期: 5月18日
2. 如報名人數超過15人, 將會進行抽籤。  
抽籤日期: 5月20日下午2時30分。
3. 中籤名單公佈日期: 5月21日

\*請親臨中心報名, 不接受電話報名。\*

**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。**

# 義工活動推介

## 愛心義工團：活用咖啡渣環保工作坊

日期：2024年5月13日(星期一)

時間：下午2時30分至3時30分

地點：豐漁樓禮堂

對象：中心義工

費用：全免

名額：20人

職員：馮先生

內容：與義工們一齊了解咖啡渣的功用，齊齊廢物利用，共同製作咖啡渣吸濕包。

備註：請參加者帶備一隻襪子或絲襪或勞工手套參與活動



## 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。



## 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。



# 中心義工組



義工組名稱	內容簡介	負責職員
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」活動	劉姑娘
「愛有明天」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」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 (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

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。



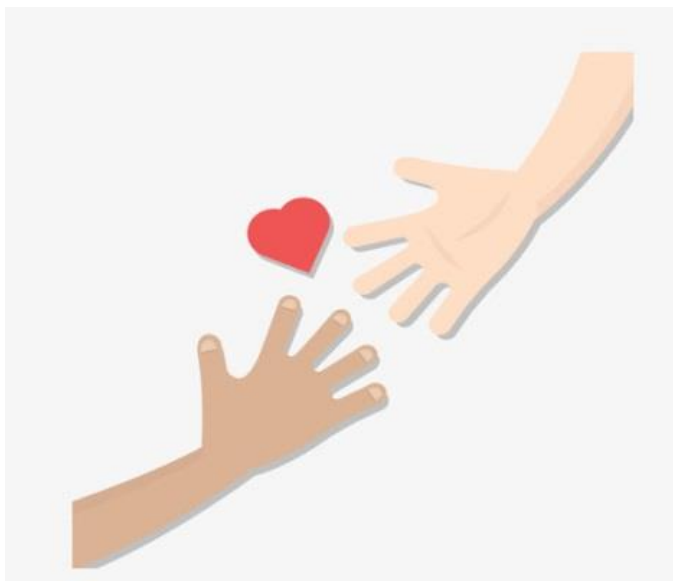


課程名稱	上課日期	上課時間	堂數	收費	名額	內容	開始報名日期
輕鬆記憶訓練 (護老者暫託小組)	2024年 4月至 6月	上午 10:00 - 12:00	10	/	16	為有需要護老者之受照顧長者提供中心暫託服務，減輕護老者的照顧壓力。同時為年長的長者集中鍛煉記憶力、注意力、認知能力和反應能力，透過簡單的遊戲及活動，從而維持或提高參加者的記憶和集中力。	3/2024
護老支援天地: 悠閒咖啡工作坊	2024年 5月17 日	上午 10:30- 11:30	1	/	8	一起製作手製品，體驗沖咖啡和花茶，享用美味咖啡和糕點，享受悠閒一刻。	4/2024
護老者加油站: 「足」君健康工作坊	2024年 5月22 日	下午 14:45- 15:45	1	/	8	由職業治療師簡介足患的高危人士、常見的足患問題、如何預防足患的方法、平衡力及正確的站立姿勢示範、及選擇合適自己鞋款等，讓照顧者獲得新資訊，從而減輕日常生活中的照顧壓力及增強照顧技巧。	5/2024





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月-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。	4/2024
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
智醒資訊平台： 睡眠好唔好， 認知障礙關係到？	5月29日 (星期三)	下午 2:45-3:45	/	/	1	由職業治療師張先生向參加者講解睡眠質素好與壞和認知障礙症的關係。	5/2024



## 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	<b>免費</b>		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	資訊科技諮詢站	星期一至五	14:00-16:00	/	<b>免費</b>		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	24.4.2024-26.6.2024 (星期二)	15:30-17:00	10	<b>\$20</b>		25	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	書法班	19.4.2024-21.6.2024 (星期五)	11:00-12:00	10	\$270	\$290	12	導師教授基礎的楷書書法技巧。 (材料自備)	供初學者
	國畫班	19.4.2024-21.6.2024 (星期五)	12:00-13:00	10	\$270	\$290	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	<b>\$220</b>	<b>\$240</b>	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					
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證件親臨本中心報名。 #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 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 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] 玩翻餐	逢星期一至六 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 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 下午 3:15 至 5:00	每碗\$12 套票\$70(6碗)	西茶不同種類的美點，如湯、糖水、粥...及卡拉OK欣賞。
金曲 會知音	逢星期五及六(下午 2:00 至 5:00) 下午 2:00 至 5:00 (收費\$10) ** 沒有套票 ** <以卡拉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 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 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 運動操	逢星期二 上午 9:15 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 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。
中心資源閣服務	訂購奶粉美國雅培-金裝加營養/低糖加營養/怡保康糖尿復康用品借用 (如：輪椅、助行架) 及借閱服務詳情可向中心職員查詢		

	✓	T1	✓
	活動及班組進行期間懸掛 ✓	L3	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 ✗
	活動及班組進行期間懸掛 ✓	B8	✗
	活動及班組開始前兩小時懸掛 ✗		
✓ : 照常      ✗ : 停課或取消			