



仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心



2024年(9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

9月26日

9月26日

10月10日

10月10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	
例假週	<p>23 廿一</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 物理治療痛症健康諮詢站 10:30 齊來玩一翻 10:30 護老加油站-家居肌力運動操(橡筋帶操)</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站 14:00 健康舞班 14:00 e健樂-降高血壓攻略II 14:30 有需要護老者小組-悠閒自在減壓樂 15:00 e健樂-預防肌少症小組(二) 15:00 舞蹈大使訓練班</p>	<p>24 廿二</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 10:30 智叻腦朋友 14:00 資訊科技諮詢站 14:30 桌上遊戲班</p>	<p>25 廿三</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 10:00 新興運動訓練班(芬蘭木柱&地壺球) 10:30 樂韻飄飄歌唱團A班 11:45 樂韻飄飄歌唱團B班 14:00 資訊科技諮詢站 14:00 關懷大使聚會 15:30 點「指」運動會</p>		
	<p>30 廿八</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 物理治療痛症健康諮詢站 14:00 資訊科技諮詢站 14:00 健康舞班 14:00 e健樂-降高血壓攻略II 14:30 有需要護老者小組-悠閒自在減壓樂 15:00 e健樂-預防肌少症小組(二) 15:00 舞蹈大使訓練班</p>	<p>1 廿九</p> <p style="text-align: center;">國慶日</p>	<p>2 三十</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 14:00 資訊科技諮詢站</p>		
例假週	<p>7 日</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 物理治療痛症健康諮詢站 10:00 輕鬆記憶訓練 10:30 暢玩X BOX 14:00 資訊科技諮詢站 14:00 舞蹈大使訓練班(練習) 14:30 有需要護老者小組-悠閒自在減壓樂</p>	<p>8 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 老有所為活動計劃:健腦樂天地(二) 11:45 輕鬆健腦時間(10-11月) 14:00 資訊科技諮詢站 15:00 帶氧彈力球班</p>	<p>9 初七</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 14:00 資訊科技諮詢站 14:15 會員迎新會</p>		
	<p>14 十二</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 物理治療痛症健康諮詢站 9:15 健體太極班-太極 10:00 輕鬆記憶訓練 10:30 伸展拉筋運動 14:00 資訊科技諮詢站 14:00 健康舞班 14:30 樂齡平板齊齊玩 15:00 舞蹈大使訓練班</p>	<p>15 十三</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 10:30 老有所為活動計劃:健腦樂天地(二) 10:30 智叻腦朋友 11:45 輕鬆健腦時間(10-11月) 14:00 資訊科技諮詢站 14:30 桌上遊戲班 15:00 帶氧彈力球班 16:00 健體太極班-進階太極</p>	<p>16 十四</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 14:00 資訊科技諮詢站 14:00 愛有明天大使聚會 15:30 義工樂齡科技鬥一番</p>		
例假週	<p>21 十九</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 9:15 物理治療痛症健康諮詢站 9:15 健體太極班-太極 10:00 輕鬆記憶訓練 10:30 伸展拉筋運動 10:30 耆智樂齡 14:00 資訊科技諮詢站 14:00 健康舞班 14:30 魔力橋教學班 15:00 舞蹈大使訓練班</p>	<p>22 二十</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地 10:30 智叻腦朋友 10:30 老有所為活動計劃:健腦樂天地(二) 11:45 輕鬆健腦時間(10-11月) 14:00 資訊科技諮詢站 14:30 桌上遊戲班 15:00 帶氧彈力球班 16:00 健體太極班-進階太極</p>	<p>23 初九</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 14:00 資訊科技諮詢站 14:30 長者體適能測試</p>		

星期四	星期五	星期六	星期日
<p>26 廿四</p> <p>例會</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>9:15 智醒資訊平台- 認知障礙症與科技善用</p> <p>9:15 耆樂健康諮詢站</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30 護老樂聚一小時</p> <p>15:00 e健樂-預防肌少症小組(二)</p> <p>15:15 開心茶聚</p>	<p>27 廿五</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>10:30 Me Time Café 同心同行同暢談</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 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>14:30 創意禮品製作班</p>	<p>28 廿六</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	<p>29 廿七</p> <p>8:45同賀國慶嘉年華</p>
<p>3 九月</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>9:15 耆樂健康諮詢站</p> <p>13:45 護老樂聚一小時</p> <p>1:45 護老樂聚一小時</p> <p>14:00 國慶桌遊同樂日</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>15:00 e健樂-創新運動班III(國皇棋班)</p> <p>15:15 開心茶聚</p>	<p>4 廿二</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>11:00 退休計劃活動之 中醫八段錦與養生</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>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 金曲會知音</p> <p>14:30 中國傳統國粹剪紙傳情賀國慶</p> <p>15:45 彩繪面譜制作班賀國慶</p>	<p>5 廿三</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	<p>6 廿四</p> 
<p>10 初八</p> <p>例會</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>9:15 耆樂健康諮詢站</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 健康大使聚會</p> <p>15:00 e健樂-創新運動班III(國皇棋班)</p> <p>15:15 開心茶聚</p>	<p>11 初九</p> <p style="text-align: center;">重陽節</p>	<p>12 廿十</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	<p>13 十一</p> 
<p>17 十五</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>9:15 耆樂健康諮詢站</p> <p>14:00 手機攝影攻略</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>15:00 e健樂-創新運動班III(國皇棋班)</p> <p>15:15 開心茶聚</p>	<p>18 十六</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>9:00 秋季樂悠遊2024</p> <p>9:30 精明理財要有方</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	<p>19 廿七</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	<p>20 十八</p> 
<p>24 廿二</p> <p>例會</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>9:15 耆樂健康諮詢站</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>15:00 e健樂-創新運動班III(國皇棋班)</p> <p>15:15 開心茶聚</p>	<p>25 廿三</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 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 七彩訓練板之「站、站」健康</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	<p>26 廿四</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐 9:00 健康天地</p> <p>14:00 金曲會知音</p>	<p>27 廿五</p> 

24-26年老有所為活動計劃：健腦樂天地(二)

日期：2024年10月15、22、29日

11月12、19、26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

此活動由



老有所為活動計劃
Opportunities for the Elderly Project



社會福利署
Social Welfare Department

贊助

備註：1. 請先致電或親臨中心登記，職員會再聯絡
2. 參加者不能同時參加輕鬆健腦時間活動。

輕鬆健腦時間(10-11月)

日期：2024年10月15、22、29日

11月19、26日(共5節，逢星期二)

時間：上午11:45-12:45

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：與參加者一同動動腦筋，減慢腦退化及提升與他人溝通的技巧。

負責職員：馮先生

備註：1. 請先致電或親臨中心登記，職員會再聯絡
2. 參加者不能同時參加健腦樂天地活動。

認知障礙症支援服務推介

耆智樂齡

日期：2024年10月21日(星期一)

時間：上午10:30-11:30

地點：滿漁樓小組室

對象：懷疑/患有認知障礙症長者

名額：6位

內容：現實導向訓練、接觸嬰兒公仔、貓尾機械人及
卡牌記憶訓練

費用：全免 負責職員：吳先生

備註：請親臨中心登記，職員會再聯絡



護老者支援服務推介

七彩訓練板之「站、站」健康

日期：2024年10月25日(星期五)

時間：上午11:00-11:45

地點：豐漁樓禮堂

名額：8名 對象：護老者

內容：參加者透過使用七彩訓練板進行運動，能夠訓練自身的反應、重心平衡能力，從而提升參加者的手眼協調能力、四肢肌力、專注力及反應速度等。

費用：免費 負責職員：胡姑娘

備註：請先致電或親臨中心登記，職員會再聯絡



中心活動推介

精明理財要有方

日期：2024年10月18日(星期五)

時間：上午9:30-10:30

地點：滿漁樓禮堂

對象：中心會員 名額：30位

內容：1) 退休後常用開支預算 2) 認識健康理財的重要
3) 消費時要注意事項 4) 認識消費陷阱

費用：全免 負責職員：吳先生

請親臨中心報名，不接受電話報名。



健體運動毛巾操

日期：2024年10月14日(星期一)

時間：A班：下午2:00-3:30/

B班：下午3:30-5:00

只可選其中一個時段

地點：本中心－滿漁樓

對象：本中心會員 名額：每班20人

內容：由康文署的專業教練親臨本中心教授強身毛巾操。

備註：各參加者敬請提前15分鐘出席，逾時不候。

請親臨中心報名，不接受電話報名。



老有所為計劃-健康檢測 (24年10月)

日期：2024年10月3日(星期四)-----健康檢查及諮詢

2024年10月10日(星期四)-----健康檢查及諮詢

2024年10月17日(星期四)-----健康檢查及諮詢

2024年10月24日(星期四)-----健康檢查及諮詢

時間：上午9時15分時至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。

此活動由  老有所為活動計劃 Opportunities for the Elderly Project 贊助

請親臨中心報名，不接受電話報名。

中心活動推介

Hello Baby懷緬互動玩一番

日期：2024年10月9日(星期三)

時間：上午10:30-11:30

地點：豐漁樓禮堂

費用：全免 名額：10名

對象：中心會員

內容：以樂齡科技向長者懷緬互動作出認知訓練。

負責職員：劉姑娘



請親臨中心報名，不接受電話報名。

物理治療痛症健康諮詢站 (24年10-12月)

日期：2024年10月7日(星期一)

2024年10月14日(星期一)

2024年10月21日(星期一)

2024年10月28日(星期一)

只可選其中一個時段

費用：全免 地點：本中心－滿漁樓活動室

時間：上午9:15-9:45

上午9:45-10:15

名額：每日2人(每人諮詢30分鐘) 負責職員：李先生

內容：以單對單形式向註冊物理治療師諮詢身體痛症、疼痛處理方法及身體狀況等問題。

備註：1.每次查詢只能查詢自己一個痛症部位。

2.參加者請準時出席。

請親臨中心報名，不接受電話報名。

秋季樂悠遊2024

日期：2024年10月18日(星期五)



時間：上午9:00(中心集合)

下午5:00(中心解散)

行程：上午—前往展城館參觀

午餐—御名軒宴會廳享用美味午膳

下午—赤柱遊覽

對象：六十歲或以上長者及其家屬

費用：60歲或以上長者 - \$138

其家屬 - \$158



負責職員：莫先生

絲苗白飯

招牌吊燒雞

珍菌炆豆腐

是日老火湯

金銀蛋浸時蔬

粟米魚柳塊

魚香茄子煲

醬皇炒鳳片

錦繡燒味拼盤

△菜譜▽

備註：請先致電或親臨中心登記，職員會再聯絡

伸展拉筋運動

日期：2024年10月14日 (星期一)
2024年10月21日 (星期一)

只可選其中一個時段

時間：上午10:30-11:30

地點：滿漁樓禮堂

對象：中心會員 名額：每節15名

內容：由物理治療師利用簡單物品教授拉筋，讓長者透過不同的伸展動作，舒緩身體肩頸痠痛。

費用：免費 負責職員：李先生

備註：*請親臨中心報名，不接受電話報名。*

長者安居協會之手機攝影攻略

日期：2024年10月17日 (星期四)

時間：下午2:00-3:00

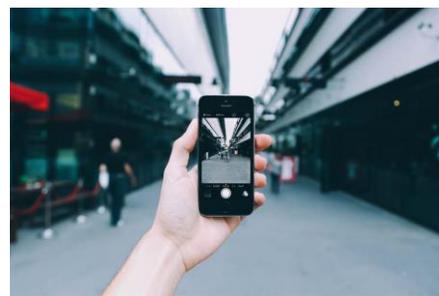
地點：滿漁樓活動室

名額：15名 對象：中心會員

內容：由長者安居協會職員教授不同的手機攝影技巧。

費用：免費 負責職員：莫先生

請親臨中心報名，不接受電話報名。



中心活動推介

會員迎新會(2024年10月)



日期：2024年10月9日(星期三)

時間：下午2:15 – 下午3:30分

地點：滿漁樓禮堂

對像：1)中心新會員(2024年6月至9月份新會員)
2)未曾參與過此活動之中心會員

名額: 20

費用：全免

內容：

- 1)歡迎新入會會員
- 2)介紹中心服務及運作、職員介紹
- 3)加強新會員對中心的了解及歸屬感

負責職員：梁姑娘

請親臨中心報名，不接受電話報名。



開心茶聚2024年10-12月

日期：2024年10-12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。



10月3日清保涼雞蛋糖水

10月10日皮蛋瘦肉粥

10月17日羅漢果菊花及小食* * 10月24日齋湯

*** 10月31日烏豆雲耳糖水**

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。

中心活動推介

金曲會知音2024年10-12月

日期：2024年10月至12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.唱歌先後次序是以抽籤決定，每位歌唱者如要抽籤，請於當日下午1時45分之前購票，售票截止時間請於當日下午3時30分。

3.禮堂只能容納固定坐位15位唱歌者，其餘歌唱者請移步到大堂等待。

開始日期：2024年10月4日(星期五) 負責職員：張姑娘

請親臨中心繳費報名。

球、棋玩翻餐 2024年10-12月

日期：2024年10-12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。

資訊科技諮詢站(2024年10-12月)

日期：2024年10-12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：李先生、莫先生、劉姑娘

地點：本中心-豐漁樓地下 費用：全免

內容：解答會員於電話使用上的問題及疑難。

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10-12月)

日期：2024年10-12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

中心班組推介

「手作仔研習小組」(24年10-11月)

日期：2024年10月4, 25日

11月1, 8, 22, 29日(星期五)(共6堂)

時間：上午10:00至11:00

名額：18名 地點：滿漁樓

費用：\$50 對象：長者會員

內容：手工藝制作及學習織鈎及針線技巧。

負責職員：劉姑娘

備註：自備織針, 鈎針, 針, 線, 文具, 剪刀各用具

敬請各參加者準時出席活動, 逾時不候。

以先到先得形式報名。

請親臨中心繳費報名, 不接受電話報名。

樂韻飄飄歌唱團A、B班

日期：2024年10月16日至2024年12月11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32人

費用：\$250(長者會員) /

\$270(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, 不接受電話報名。



中心班組推介

健康舞班2024年10-12月

日期：2024年10月14日-2024年12月23日（星期一）

時間：下午2時-下午3時（10堂）

費用：\$80（長者會員）

\$100（55歲或以上義工會員及護老者會員）

名額：15位

報名地點：本中心

上課地點：兆麟苑體育館

負責職員：張姑娘

內容：鼓勵長者學習簡化健康舞步法，培養運動習慣，強身健體。

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10月5日

3.抽籤日期：2024年10月7日上午

4.公佈日期：2024年10月8日上午

5.請準時出席活動，逾時不候。

請親臨中心報名，不接受電話報名。

帶氧彈力球班

日期：24年10月-12月（星期二）

時間：下午3:00-4:00

地點：滿漁樓

對象：長者會員

名額：18人

費用：\$ 80

負責職員：劉姑娘

內容：由伸展導師劉姑娘，透過運用彈力球訓練平衡力及靈活性，加強肌肉協調能力。

備註：

1.敬請各參加者穿著輕便衣服及波鞋，帶水及毛巾抹汗。

2.準時出席活動，逾時不候。

請親臨中心繳費報名，不接受電話報名。



中心班組推介

智叻腦朋友24年10-12月

日期：2024年10月至12月 (逢星期二)

時間：上午10:30 至 12:00

費用：全免 名額：14名

對象：中心會員

地點：本中心-滿漁樓禮堂 負責職員：李先生

內容：透過電子運動遊戲，訓練反應及肢體協調能力。



備註:

1.先留名，如登記人數超出名額，將以抽籤決定。

2.登記截止日期：2024年10月5日

3.抽籤日期：2024年10月8日，中籤名單於10月9日公佈

請親臨中心報名，不接受電話報名。

桌上遊戲班24年10-12月

日期：2024年10月至12月 (逢星期二)

時間：下午2:30 至 3:30

費用：全免 名額：8名

對象：中心會員

地點：本中心-滿漁樓禮堂

內容：透過不同的桌上遊戲，讓老友記動腦筋鍛鍊思維能力。

負責職員：李先生



備註:

1.先留名，如登記人數超出名額，將以抽籤決定。

2.登記截止日期:2024年10月5日

3.抽籤日期: 2024年10月8日，中籤名單於10月9日公佈

請親臨中心報名，不接受電話報名。

健體運動班-太極 2024年10-12月

日期：2024年10月14日至12月16日（逢星期一）（共10堂）

時間：上午9:15至10:15 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

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八式太極，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10月3日

3.抽籤日期：2024年10月4日，中籤名單於10月7日公佈

請親臨中心報名，不接受電話報名。

健體運動班-進階太極 2024年10-12月

日期：2024年10月15日至12月31日（逢星期二）（共10堂）

時間：下午4:00至5:00 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10月3日

3.抽籤日期：2024年10月4日，中籤名單於10月7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。

中心班組推介

魔力橋教學班 (24年10-12月)

日期：2024年10至12月 (逢星期一) (共8堂)

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：學習數字牌的基本玩法及規則，鍛鍊腦筋預防腦部退化。

負責職員：李先生

請親臨中心報名，不接受電話報名。



義工活動推介

義工樂齡科技鬥一番

日期：2024年10月16日(星期三)

時間：下午3:30 – 4:30

地點：滿漁樓禮堂 費用：全免

對象：中心義工

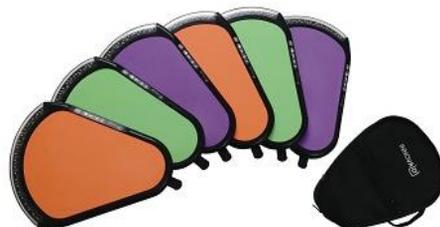
名額：15人

內容：

透過七彩訓練板及平板電腦互動訓練遊戲等媒介，讓義工們學習及掌握相關樂齡科技的操作及訓練重點，同時增強義工們之間的緊密關係及溝通。

負責職員：梁姑娘

請親臨中心報名，不接受電話報名。



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
智叻長門人大使	協助推廣智能儀器及設施	莫先生
舞蹈大使義工組	協助中心「健康舞班」活動進行。 。(只供舞蹈大使訓練班組員參加)	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	莫姑娘
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7月至9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。	6/2024
有需要護老者小組-悠閒自在減壓樂	9月2、9、23及30日	下午 2:30- 3:30	4	/	10	透過互動遊戲、輕鬆手作體驗及減壓運動等媒介，讓參加者在繁重的護老過程中有放鬆及喘息的空間，關顧其身心靈健康。	7/2024
護老樂聚一小時	9月5日-9月26日(逢星期四)	下午 2:30- 3:30	4	/	8	1) 護老者減壓呼吸練習及輕鬆小遊戲 2) 照顧長者的溝通技巧及社區資源認識 享受花茶，放鬆身心	8/2024
護老者 Me time Cafe 起動禮	9月20日(星期五)	下午 2:30- 4:00	1	/	15	與有需要護老者共同參與線上護老者 Me time Cafe 起動禮。	8/2024
Me Time Café – 同心同行同暢談	9月27日(星期五)	上午 10:30- 11:30	1	/	10	參加者即場沖調咖啡，在輕鬆的氣氛下與同路人分享近期生活及照顧點滴，互相交流，放鬆減壓。	9/2024
七彩訓練板之「站、站」健康	10月25日(星期五)	上午 11:00- 11:45	1	/	8	參加者透過使用七彩訓練板進行遊戲活動，能夠訓練自身的反應、重心平衡能力，從而提升參加者的手眼協調能力、四肢肌力、專注力及反應速度等。	10/2024

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7月-9月)	2024年7-9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。	7/2024
24-26年老有所為活動計劃：健腦樂天地(二)	2024年10-11月	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。	9/2024
輕鬆健腦時間(10-11月)	2024年10-11月	上午11:45-12:45	5	/	10	與參加者一同動動腦筋，減慢腦退化及提升與他人溝通的技巧。	9/2024



2024年10-12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	15.10.2024-31.12.2024 (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	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	待定	14:00-17:00	10	\$20		20	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	待定	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		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	7.8.2024-2.10.2024 (星期三)	10:30-11:30	8	\$250	\$270	32	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			32		
健康保健	健康舞班	14.10.2024-23.12.2024 (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。	兆麟體育館
	健體運動班-進階太極	15.10.2024-31.12.2024 (星期二)	下午 16:00-17:00	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	14.10.2024-16.12.2024 (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			