



仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心



2024年(11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

11月21日

11月21日

12月5日

12月5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	
18 十八	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 物理治療痛症健康諮詢站</p> <p>9:15健體太極班-太極</p> <p>10:00 輕鬆記憶訓練</p> <p>10:30 護老支援天地: 強身健骨齊運動</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 健康舞班</p> <p>14:30 e健樂-手作仔工作坊 I & II</p> <p>14:30 魔力橋教學班</p> <p>15:00 舞蹈大使訓練班</p>	19 十九	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 齊齊鬆一鬆</p> <p>10:30 老有所為活動計劃:健腦樂天地(二)</p> <p>10:30 智叻腦朋友</p> <p>11:45 輕鬆健腦時間(10-11月)</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00帶氧彈力球班</p> <p>14:30桌上遊戲班</p> <p>15:00 e健樂-智醒運動班II</p> <p>16:00 健體太極班-進階太極</p>	20 二十	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>10:30 樂韻飄飄歌唱團A班</p> <p>11:45 樂韻飄飄歌唱團B班</p> <p>11:00 關懷大使聚會</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:15 認知訓練在桌遊</p> <p>14:30 「自主心情靚」靜觀減壓小組</p>
25 廿五	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 物理治療痛症健康諮詢站</p> <p>10:00 輕鬆記憶訓練</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 健康舞班</p> <p>14:30 e健樂-手作仔工作坊 I & II</p> <p>14:30美國雅培講座(補回14/11)</p> <p>14:30 魔力橋教學班</p> <p>15:00 舞蹈大使訓練班</p>	26 廿六	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 齊齊鬆一鬆</p> <p>10:30 老有所為活動計劃:健腦樂天地(二)</p> <p>10:30 智叻腦朋友</p> <p>11:45 輕鬆健腦時間(10-11月)</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00帶氧彈力球班</p> <p>14:30桌上遊戲班</p> <p>15:00 e健樂-智醒運動班II</p>	27 廿七	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>10:00 『耆預記』預設照顧計劃教育講座</p> <p>10:30 樂韻飄飄歌唱團A班</p> <p>11:45 樂韻飄飄歌唱團B班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30 「自主心情靚」靜觀減壓小組</p>
2 初二	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 物理治療痛症健康諮詢站</p> <p>9:15健體太極班-太極</p> <p>10:00 輕鬆記憶訓練</p> <p>14:00 健康舞班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 健康舞班</p> <p>14:30 魔力橋教學班</p> <p>14:30 e健樂-空靈鼓班</p> <p>15:00 舞蹈大使訓練班</p>	3 初三	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>10:30 健腦樂天地</p> <p>10:30 智叻腦朋友</p> <p>11:45 輕鬆健腦時間(12-1月)</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30桌上遊戲班</p> <p>15:00 e健樂-智醒運動班II</p> <p>16:00 健體太極班-進階太極</p>	4 初四	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>10:30 樂韻飄飄歌唱團A班</p> <p>11:45 樂韻飄飄歌唱團B班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 芬蘭木柱友誼賽(練習日)</p>
9 初九	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 物理治療痛症健康諮詢站</p> <p>9:15健體太極班-太極</p> <p>10:30預防及舒緩慢性痛症</p> <p>10:00 輕鬆記憶訓練</p> <p>13:00健體運動毛巾操</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 健康舞班</p> <p>14:30 魔力橋教學班</p> <p>15:00 舞蹈大使訓練班</p>	10 初十	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 齊齊鬆一鬆</p> <p>10:30 智叻腦朋友</p> <p>10:30 健腦樂天地</p> <p>11:45 輕鬆健腦時間(12-1月)</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00帶氧彈力球班</p> <p>14:30桌上遊戲班</p> <p>15:00 e健樂-智醒運動班II</p> <p>16:00 健體太極班-進階太極</p>	11 十一	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>10:30 樂韻飄飄歌唱團A班</p> <p>11:45 樂韻飄飄歌唱團B班</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 芬蘭木柱友誼賽(練習日)</p> <p>14:15 新力軍義工凝聚日</p>
16 十六	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 物理治療痛症健康諮詢站</p> <p>9:15健體太極班-太極</p> <p>10:30預防及舒緩慢性痛症</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30 e健樂-空靈鼓班</p> <p>14:30 魔力橋教學班</p> <p>14:00 舞蹈大使訓練班(練習)</p>	17 十七	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>10:30 智叻腦朋友</p> <p>10:00老有所為活動計劃 冬至暖關懷</p> <p>11:45 輕鬆健腦時間(12-1月)</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00帶氧彈力球班</p> <p>14:30桌上遊戲班</p> <p>16:00 健體太極班-進階太極</p>	18 十八	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:30 愛心義工團 - 聖誕義聚樂滿Fun</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 幼稚園探訪迎聖誕2024</p>

星期四		星期五		星期六		星期日	
21 廿一	<p>例會</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 老有所為計劃-健康檢測</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:00 護老者小組-快樂忘憂小組</p> <p>14:30 當值義工大使</p> <p>15:15 開心茶聚</p> <p>15:30 e健樂-降高血壓攻略III</p>	22 小數	<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>14:00 資訊科技諮詢站</p>	23 廿三	<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>	24 廿四	<p>8:00 仁愛堂 慈善步行日2024</p>
28 廿八	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 衛生署講座</p> <p>10:30 護士健康講座</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>15:15 開心茶聚</p> <p>15:30 e健樂-降高血壓攻略III</p>	29 廿九	<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>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>	30 三十	<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>	1 初一	
5 初五	<p>例會</p> <p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>9:15 老有所為計劃-健康檢測</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>14:30 中心大匯演</p> <p>15:30 e健樂-降高血壓攻略III</p>	6 大數	<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>11:00 義能量義工外展隊小聚</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>	7 初七	<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>	8 初八	
12 十二	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</p> <p>10:30 芬蘭木柱友誼賽(比賽日)</p> <p>14:00 資訊科技諮詢站</p> <p>15:15 開心茶聚</p> <p>15:30 e健樂-降高血壓攻略III</p>	13 十三	<p>9:00 球、棋玩翻餐</p> <p>9:00 健康天地</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>	14 十四	<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>	15 十五	
19 十九	<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>15:15 開心茶聚</p>	20 二十	<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>	21 廿一	<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>	22 廿二	

護老者支援服務推介

護老支援天地：關注足部健康

日期：2024年12月23日（星期一）

時間：上午10:30-11:30

地點：滿漁樓禮堂

對象：有需要護老者

名額：15名

內容：物理治療師講解如何正確選擇鞋和鞋墊，減少足部疲勞疼痛，加強照顧者關注自我健康的意識

費用：免費

負責職員：葉姑娘

備註：請先致電或親臨中心登記，職員會再聯絡



認知障礙症支援服務推介

智醒資訊平台：認知評估（24年10-12月）

日期：2024年10-12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

健腦樂天地(2024年12月-2025年1月)

日期：2024年12月10、17、24日

1月7、14、28日(共6節，逢星期二)

時間：上午10:30-11:30

地點：中心滿漁樓

對象：懷疑或患有認知障礙症長者

名額：10名

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：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(2024年12-2025年1月)

日期：2024年12月10、17、24日

1月7、14日(共5節，逢星期二)

時間：上午11:45-12:45

地點：中心滿漁樓

對象：懷疑或患有認知障礙症長者

名額：10名

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。

賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃

簡介：

研究發現，輕度認知障礙人士，若一年內沒有任何的介入，有10-15%的個案會發展為有腦退化症，所以不能掉以輕心。

若確診腦退化症，只要有及時和適當的介入和支援，可大大減慢退化速度，讓腦退化症人士和照顧者有更多時間計劃生活和照顧安排。要減慢退化，時間就是關鍵！

賽馬會「智康健」腦退化檢測及社區支援計劃，以「及早檢測、及早確診、及早介入」為目標，協助有記憶衰退疑慮的人士進行初步篩查及提供適當的進一步跟進工作。

如有興趣了解，可與職員馮先生聯絡或自行下載程式檢測。

負責職員：馮先生



中大網上認知測試



中心大匯演

日期：2024年12月5日(星期四)

時間：下午2時30分至5時

地點：滿漁樓禮堂

內容：卡拉OK獻唱、享用小食飲品、設有影相打卡位及最佳表演服裝獎

對象：曾參與11月5日慈善一叮大匯演及班組才藝匯演之會員



*有意報名參加獻唱的人士，請於11月27日或之前報名；

*名額有限，將於11月28日抽籤決定出場次序。

負責職員：吳先生



備註：

1. 設有影相打卡位，歡迎會員自備服裝拍照
2. 活動當天，以投票方式選出首三名「最佳表演服裝獎」
3. 每位獻唱者最多只能獨唱一首或合唱兩首歌曲
4. 會員獻唱截止報名日期：11月27日
5. 出場次序抽籤：11月28日下午
6. 公佈獻唱次序結果：11月29日下午

請親臨中心報名，不接受電話報名。

中心活動推介

保良局西區婦女福利會馮李佩瑤小學

聖誕探訪長者之旅

日期：2024年12月7日(星期六)

時間：上午10時至11時半

地點：本中心豐漁樓

內容：由保良局工作人員帶領小學生到中心探訪長者，進行活動及玩遊戲。

對象：長者會員

名額：25位

負責：莫先生



如人數過多需要進行抽籤。

截止登記日期：2024年11月29日

抽籤日期：2024年12月2日

公佈結果：2024年12月3日

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11月)

日期：2024年12月5日(星期四)-----健康檢查及諮詢

2024年12月12日(星期四)-----健康檢查及諮詢

2024年12月19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

幼稚園探訪迎聖誕2024

日期：2024年12月18日(星期三)

時間：下午2時至3時30

地點：本中心-滿漁樓地下

費用：全免 名額：30人

負責人：劉姑娘

內容：幼稚園學生到中心探訪長者，進行表演及玩遊戲。

請親臨中心報名，不接受電話報名。



老有所為活動計劃 - 冬至暖關懷

日期：2024年12月17日(星期二)

時間：中午12時至2時

地點：本中心－豐漁樓

費用：全免 名額：30人 對象：獨居長者會員

負責人：劉姑娘

內容：遊戲及豐富午餐

有興趣長者請先向職員登記留名

如超出名額，將以抽籤決定

截止登記日期：12月7日

將於12月9日上午10:00進行抽籤，結果將於12月10日公佈

取票日期：12月10日下午至12月14日



此活動由



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

贊助

請親臨中心登記，不接受電話登記。

中心活動推介

健體運動毛巾操

日期：2024年12月9日（星期一）

時間：A班：下午1:15-3:00/

B班：下午3:15-5:00

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**10分鐘**出席，逾時不候。

請親臨中心報名，不接受電話報名。



輕鐵及巴士道路交通及長者安全運動

日期：2024年12月3日(星期二)

集合地點：本中心－豐漁樓

集合時間：上午9:00－下午5:00

名額：20人

負責職員：劉姑娘

內容：由職員帶領到屯門輕鐵車廠參加MTR典禮及遊戲攤位。

備註：各參加者敬請準時出席

請親臨中心報名，不接受電話報名



眼睛與健康

日期：2024年11月28日(星期四)

時間：上午10:30至11:30

地點：本中心－豐漁樓禮堂

費用：全免

名額：20人

內容：由中心護士講解有關眼部健康的注意事項。

請親臨中心報名，不接受電話報名。



中心活動推介

物理治療痛症健康諮詢站 (24年10-12月)

日期：2024年12月2日(星期一)
2024年12月9日(星期一)
2024年12月16日(星期一)
2024年12月23日(星期一)
2024年12月30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。

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。

* 11月21日 腐竹雞蛋糖水*

* 11月28日 小食及洛神花茶*



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

預防及舒緩慢性痛症

日期：A班 2024年12月9日 (星期一)

B班 2024年12月16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：由物理治療師教授椅子瑜珈，讓長者透過不同的伸展動作，預防及舒緩慢性痛症。

費用：免費

負責職員：李先生

請親臨中心報名，不接受電話報名。

衛生署講座 <聽覺保健知多少>

日期：2024年12月12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：由衛生署姑娘講解聽力衰退的原因和處理方法，以及選擇助聽器的要點。。

負責職員：李先生

★(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

中心活動推介

長者退休規劃講座之『耆預記』預設照顧計劃

日期：2024年11月27日 (星期三)

時間：上午10時至11時30分

地點：本中心-滿漁樓活動室

對象：中心會員

名額：20人

費用：免費

負責職員：莫姑娘

內容：由耆康會荃灣長者地區中心社工從醫療、財產、心願及後事方面幫助參加者認識預設照顧計劃。

備註：

1. 參加者可以獲得精美禮物。
2. 此活動是線上形式講座，會於滿漁樓活動室播放。
3. 此講座由耆康會荃灣長者地區中心提供。

請親臨中心報名，不接受電話報名。



智叻推介

綠綠賞



綠綠賞會員於「回收環保站」、「回收便利點」及「回收流動點」提交回收物進行乾淨回收，可獲取積分以換取禮品。

綠綠賞記錄			
概覽	回收	兌換	其他
綠綠賞積分結餘			
1245			
總回收	104.1kg/1次	+1526	
總兌換		-281	
總捐贈		0	
紙張	74.1kg		
金屬	16.0kg		

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

賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃(第三期) 空靈鼓班

日期：12月2、16、23、30日(逢星期一)(共4節)

時間：下午2:30 – 3:30

名額：16名

地點：本中心-滿漁樓禮堂 費用：全免

對象：本中心「e健樂」(第三期)長者會員

內容：由導師教授空靈鼓，讓「e健樂」長者會員輕鬆
學習音樂，放鬆心情。

負責職員：黃姑娘

備註：



1. 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。
2. 截止報名日期: 11月23日。
3. 如報名人數超過16人，將會進行抽籤。
抽籤日期: 11月25日下午2時30分。
4. 中籤名單公佈日期: 11月26日

請先親臨中心登記，職員會再聯絡。



義工活動推介

愛心義工團-聖誕義聚樂滿Fun

日期：2024年12月18日(星期三)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：豐漁樓禮堂 費用：全免

對象：中心義工 名額：15人



內容：藉著聖誕節臨近，與義工一同DIY製作聖誕飾物，一同歡度佳節。

負責職員：梁姑娘

備註：

1)若未曾登記成為本中心義工之參加者，參與此活動前需填妥「義工登記表」。

2)上年度之義工會員，參與此活動前需填妥今年度「義工續會表」。

請親臨中心報名，不接受電話報名。

新力軍義工凝聚日(2024年12月)

日期：2024年12月11日(星期三)

時間：下午2:15 – 3:15

地點：滿漁樓禮堂 費用：全免

名額：20人

對象：2024-2025年度新登記義工/
有興趣登記成為義工之人士



內容：(1)中心義工服務簡介(2)互動遊戲(3)義工分享負責

職員：梁姑娘

請親臨中心報名，不接受電話報名。



愛心義工團-芬蘭木柱友誼賽

日期：2024年12月4日(星期三) (練習日)

時間：下午2:00-4:00 地點：滿漁樓禮堂



日期：2024年12月12日(星期四) (比賽日)

時間：上午10:30-1:00 地點：滿漁樓禮堂及活動室

費用：全免

對象：中心義工 名額：16人(共5隊，每隊3-4人)

內容：邀請各位義工自行組隊，發揮團隊精神，贏得是次友誼賽的冠軍。比賽賽制將於練習日當天講解。

負責職員：馮先生

備註：

1)若未曾登記成為本中心義工之參加者，參與此活動前需填妥「義工登記表」。

2)上年度之義工會員，參與此活動前需填妥今年度「義工續會表」。

3)如有興趣但未組隊的義工，可自留名表示有興趣參與，工作人員將再作安排。

請親臨中心報名，不接受電話報名。



義工活動推介

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。

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。



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。



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
「自主心情靚」 靜觀減壓小組	11月6、 13、20 及27日 (星期三)	下午 2:30- 3:30	4	/	8	1) 輕鬆小遊戲 2) 認識靜觀減壓方法 3) 進行各種靜觀練習，包括：靜坐呼吸、靜心站立及伸展、身體掃描等。	10/2024
輕鬆記憶訓練 (護老者暫託小組)	2024年 10月至 12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。	9/2024
護老支援天地： 關注足部健康	2024年 12月23 日	上午 10:30-1 1:30	1	/	15	物理治療師講解如何正確選擇鞋和鞋墊，減少足部疲勞和疼痛，加強照顧者關注自我健康的意識	11/2024



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 10月-12月)	2024年 10-12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。	9/2024
健腦樂天地(2024 年12月-2025年1 月)	2024年 12月 -2025年 1月	上午 10:30-1 1:30	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。	11/2024
輕鬆健腦時間 (12-1月)	2024年 12-2025 年1月	上午 11:45-1 2:45	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。	11/2024

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	23.10.2024-18.12.2024	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	5.11.2024-27.12.2024	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	16.10.2024-11.12.2024 (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	透過簡單運動操及簡單拉筋操，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		

 Amber 黃	✓	T1	✓
 Red 紅	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 ✗
 Black 黑	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			