

善仁愛堂吳金玉紀念長者鄰舍中心

2020年3-4月活動通訊



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：\$25 - 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歲或以上長者；

-沒有接受社區支援服務。



特別通告

因應新型冠狀病毒疫情影響，本中心由1月29日起提供有限度服務：

所有活動、班組、偶到及會員例會服務暫停，直至另行通知。

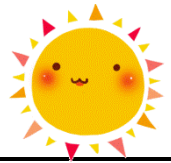
如有查詢，請致電2452 2790與中心職員聯絡。

不便之處，敬請原諒。

逢星期一至六
中心的服務時間：上午8:30至下午5:00 * 全日開放 *
星期日及公眾假期休息

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26日(星期四)	3月26日(星期四)
4月9日(星期四)	4月9日(星期四)



愛心
義工團訓練

待定

中心地址：屯門三聖邨豐漁樓地下第二號亭

電話：24522790

傳真號碼：24524135

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\$25到中心換領新會員證



中心義工組



義工組名稱	集會日期	集會時間	內容簡介	負責職員
智叻長門人大使	待定	待定	協助推廣智能儀器及設施	莫先生
舞蹈大使	待定	上午 10:00-11:00	以音樂配合健康舞練習，以達致強身健體功效。(只供爵士健康舞班組員參加)	張姑娘
茶聚大使	待定	下午 3:30-4:30	協助製作開心茶聚之餐單	張姑娘
健康大使聚會	待定	上午 10:30-11:30	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	周姑娘
活力大使	待定	待定	協助中心推行「齊齊鬆一鬆」活動	劉姑娘
朝織意鈎大使	待定	待定	協助中心推行「朝織意鈎工藝坊」活動	劉姑娘
「愛有明天」大使聚會	待定	下午 2:30-3:30	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。	周姑娘
中心服務關社組	待定	上午 10:30-11:30	關注中心事宜以及社會議題。	涂姑娘
「義能量」長者外展隊	待定	待定	協助中心推行關懷隱閉長者活動，例如：上門探訪、電話慰問及籌備節慶活動。	涂姑娘
智趣大使	待定	待定	協助中心推行記憶訓練活動。	葉姑娘
護老大使	待定	上午 10:30-11:30	協助中心推行關懷護老者活動。	胡姑娘
關懷大使聚會(第一組)	待定	上午 9:30-10:30	協助中心籌劃及推行迎新會、探訪老人院、幼稚園等活動。	周姑娘
義工當值小組	待定	上午 11:00-12:00	於中心開放時當值以提供協助	涂姑娘
戶外安全大使小組	待定	下午 2:00-2:30	協助中心於戶外活動時看顧長者的安全及秩序等。	涂姑娘

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
齡活城市計劃:「反斗耆樂在家中-到戶遊戲治療服務」	2020年1月-2020年8月	/	16	/	20	由齡活大使上門為體弱及患上輕度認知障礙症的長者，提供每月兩次的到戶遊戲治療服務，訓練其長者的認知能力及記憶力。	2019年11月21日
健腦樂工坊	(2020年4月-5月)逢星期二	上午10:30-11:45	5	/	/	小組會運用易徑玩樂技巧，透過感官刺激、音樂、遊戲等方式，改善認知障礙症長者情緒和整體能力。	2020年3月12日
智趣大使	2020年3月-5月(暫定)	上午9:30-下午1:00	7	/	/	由導師教授一套改善認知障礙症長者情緒和整體能力的技巧-易徑玩樂。課程包括透過不同方式刺激認知障礙症長者的思考和反應等認知能力。	2020年1月9日



心靈、健康班組



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
雲端健康檢查 20年1-3月	逢星期一 上午	上午9:30-11:30	/	/	/	為參加者提供量血壓、磅重、量體溫及測試血含氧量服務。	2020年1月2日
	逢星期二 下午	下午2:30-4:30					

2020年1月至2020年3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	
資訊科技班	電腦進階班	待定					7	學習電腦基礎入門方法。	供初學者
	智能手機基礎班	待定	待定	8	\$50	\$80	8	學習應用技巧包括基本操作及通訊軟件的使用方法。(參加者須自備具Android系統的智能電話，Iphone不適用)	供初學者
	電子政府嚟左近	待定	待定	5	免費		20	介紹電子政府的服務及其基本概念。	
語言班 書畫藝術	長者基礎普通話班 TM5(ii)	待定	待定	10	\$20 (本區55歲或以上人士)		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
	國畫班	待定					12	教授學習繪畫的技巧。 (材料自備)	供初學者
音樂	樂韻飄飄歌唱團A班	待定	待定	5	\$125	\$145	32 (每班)	每期學習不同的國語歌曲，從中學習不同的歌唱技巧，並有機會參與中心的表演。	
	樂韻飄飄歌唱團B班		待定						
健康保健	爵士健康舞班	待定	待定	10	\$60	\$80	12	以音樂配合爵士舞練習，以達致強身健體功效。爵士健康舞班組員均可免費參加健康舞練習。	中心及友愛體育館
	爵士健康舞練習班	待定	待定	10	免費		12	以音樂配合健康舞練習，以達致強身健體功效。(只供爵士健康舞班組員參加)	中心及友愛體育館
	基礎社交舞班	待定	待定	10	\$160	\$180	20	專業舞蹈導師雷惠蓉老師教授基礎社交舞。	供初學者
	健體運動班-太極	待定	待定	10	\$100	\$120	12	義務專業導師教授簡易太極運動，增強體魄。	供初學者
書畫藝術	國畫班	待定					12	教授學習繪畫的技巧。 (材料自備)	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	播放不同種類連續劇集經典影片連續劇場。
健康資訊	暫停	全免	播放不同類型健康資訊 (於護老者資源閣內播放)
[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\$10 套票\$55(6碗) 添食每碗\$7	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) 下午 3:00 至 5:00 (收費\$8) ** 套票\$90(10次)** <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)>		
電腦 玩一翻	逢星期一至六 上午 9:00 至 5:00	全免	會員可自由使用電腦，包括上網、玩電腦遊戲或練習。(每次使用電腦請先向職員登記。)
I P A D 玩玩吓	上午 9:00 至下午 5:00 (一小時內 最多 2 名參加者)	全免	提供 I P A D 平板電腦以租借方式在中心內使用，讓會員能使用較新的電子器材，可接收不同的新資訊及試玩不同的遊戲。
齊齊鬆一鬆 運動操	逢星期二及五 上午 9:15 至 10:00	全免	透過簡單運動操及拉筋，培養做運動的習慣。(地點:滿漁樓中心)
健康 檢查	暫停	全免	量度手握力、量血壓、測脂肪、磅重及度高、驗小便。
中心資源閣 服務	訂購奶粉美國雅培-金裝加營養/怡保康糖尿/三花柏齡 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		

熱帶氣旋及暴雨訊號懸掛的中心活動 / 班組安排

	✓	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			