



港澳信義會耆福中心

中心開放時間

星期一至五：上午8：15至 5：00
星期六：上午8：15至12：30
星期日及公眾假期休息

網頁



Facebook



Youtube



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

2024年10月通訊



各位會員朋友：

過了悶熱的夏天，終於等到秋天啦。秋天除了爽涼，亦是行山及參加郊外活動的好時機。當中位於粉嶺的流水響水塘及濕地公園，更盛放紅葉。大家都可以把握這個時間到郊外地方逛逛及觀賞秋天帶來的景色，不過大家謹記，郊遊時要找一個自己能力上可應付到的地方，亦確保個人安全。



主任的話

【生命記】不落的蘋果

有一年，強颱風肆虐日本青森縣，那強風豪雨摧毀當地百分之九十的蘋果都被打落枝頭，少數僅存的也因為傷痕累累，無法賣出好價錢。農民們陷入絕望之際，一位果農靈機一動：「我們給這些存留的蘋果取個名字，賦予它們新的價值，如何？」這個念頭讓農民們燃起了一絲希望。他們將殘存下來的蘋果命名為「不落的蘋果」。

那麼，誰會青睞這些經受住狂風暴雨，堅韌不拔的果實呢？果農們想到正準備考試的學生。於是，這些蘋果被包裝成考生的吉祥物，每個禮盒上都蓋有「合格」的字樣，並以高價出售。結果，「不落的蘋果」在市面上掀起搶購熱潮，深受考生及家長們的歡迎，瞬間銷售一空。儘管該年度的蘋果出貨量因風災銳減，整體銷售額的下滑幅度卻不大。

在我們的生活中難免會遇到逆境，但抱着正向心態，創新思維和積極態度，往往能帶來意想不到的轉機。

「就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望……。」

--- 《聖經》羅馬書5章3-4節

摘自[蒲公英]



地址：九龍灣宏開道16號德福大廈6樓604室

中心電話：2318 1939、2754 0526、2346 6747、2458 1618

網址：<http://hkmlckfc.org.hk> 電郵：hkmlckfc@netvigator.com

Whatsapp：5543 7500（用作資訊發放，如有任何查詢請致電中心）



離職感言



大家好，唔經唔覺在這裡已做了一年，在這段時間我亦和大家經歷了不少，從中讓我學習了許多。嚟緊我將會有新的發展，所以會於9月尾正式離職。十分感恩可以認識到各位，正所謂天下無不散之筵席，大家有緣再見。

社工-區君正先生

班組活動報名/退票辦法登記



活動報名	會員請填寫活動報名表或致電中心登記有興趣參與的活動，以抽籤形式報名，若仍有餘額，會員可於辦公時間到中心查詢及報名。
班組報名	班組活動將於例會後第二日開始購票，以先到先得形式親身報名，每名參加者最多只可為多名會員報名同一班組。
退票	參加者如報名，未能出席活動，須預早通知中心安排後備補位，不可私下轉讓其他人，倘活動或班組尚有餘額，則未能退回款項。
非會員報名	若班組活動尚有名額，非會員可以向中心職員查詢，每項班組活動多加十元收費。

登記時間：
2024年9月23日至
9月26日



抽籤日期：
2024年9月27日

抽籤結果及交費日期：
2024年9月30日起

下次例會日期：
2024年10月28日
(星期一)
上午9:30

社區資訊

醫院管理局（醫管局）藥物送遞服務將進一步提升，由二零二四年九月十日起新增社區取藥服務。醫管局轄下醫院和診所的專科門診、普通科門診、出院及急症室的病人可以透過藥物送遞服務，選擇於超過100個社區取藥點領取由醫管局配發的藥物。

醫管局與大型連鎖藥房協作提供社區取藥服務。公立醫院或診所病人於診症後，可以透過醫管局手機應用程式HA Go安排藥物送遞服務。除了將藥物送到指定地址例如寓所或辦公室外，亦可以選擇送至社區取藥點。藥物送達社區取藥點後，病人會收到HA Go及社區取藥點的藥劑師通知，於三個工作天內領取藥物，取藥時亦須出示HA Go二維碼以核對身分。

藥物送遞服務的費用為每張處方劃一收取港幣65元運輸物流費，病人及醫管局無須向協作的藥房額外支付費用。藥物送遞服務只適用於處方中沒有即時需要服用的新藥物，以及家中有足夠藥物繼續治療至藥物送達社區取藥點的病人；可安排送遞的藥物涵蓋大部分藥物，包括需冷藏的藥物，但不包括香港法例訂明的「危險藥物」。（資料來源：政府新聞處）

9月10日起 藥物送遞服務 新增社區取藥點

節省時間，就診後毋須返回或留在醫院或診所藥劑部等候

取藥時，可向社區藥劑師查詢有關用藥問題

服務對象
醫管局轄下醫院和診所專科門診、普通科門診、出院及急症室病人

適用藥物
醫管局轄下醫院和診所處方大部分藥物，包括須冷藏藥物
送遞需時，不適用於新處方或急需藥物

服務收費
每張處方劃一收費，每次\$65

使用醫管局「HA Go」App預約

詳情

圖片來源：(大公文匯，藥物送遞服務今日啟動，增設百餘社區取藥點，2024-9-10)

健康檢查

日期：2024年10月10日（星期四）

時間：上午8：45（須按票上之指定時間）

地點：本中心費用：血糖測試5元，其他檢查免費。

內容：量血壓、磅體重、血糖測試及心房顫動檢測。

備註：（一）早上8：45開始血糖測試如票上時間是9：30可於九時到達輪候，請參加者帶備早餐及個人藥物於測試後服用，檢查前六小時不能進食。

（二）參加者可自由決定做心房檢測，如儀器檢測有非正常情況，將打印報告給參加者留檔。

（三）所有參加者必須預先登記，不設即日報名。



戶外活動

編號 01

10月旅行

日期：2024年10月24日(星期四)

時間：上午9:15 於中心集合
(逾時不候)

地點：葛量洪號滅火輪、鯉魚門、
郵輪碼頭

費用：\$200

內容：中心集合後乘旅遊巴往葛量洪號滅火輪參觀，然後往鯉魚門享用海鮮餐及遊覽，最後前往郵輪碼頭參觀後乘旅遊巴返回啟業大排檔及德福K座迴旋處解散。

海鮮餐：喜灼海生中蝦、金蒜銀絲蒸大元貝、金粟青衣魚塊、鳳梨咕嚕肉、碧綠脆吊魷、霸王蔥油雞、海鮮魚家湯、郊外靚時蔬、揚州炒飯、錦繡伊麵

備註：由天力旅遊承辦



專題講座

編號 02

「認識運動與痛症」

日期：2024年10月10日(星期四)

時間：上午 10:30 - 11:30

地點：本中心 費用：全免

對象：會員/ 護老者

內容：了解運動的好處，如何選擇合適的長者運動，認識不同痛症的徵狀，舒緩痛症的運動小貼士。

備註：註冊運動治療師主講。



10月獵綠組

編號 03

日期：2024年10月31日(星期四)

時間：上午9:15 於中心集合(逾時不候)

地點：元朗南生圍 費用：\$20

行程：乘旅遊車往南生圍起步，行南生圍河流導賞徑全長約5.5公里，然後乘旅遊巴返抵德福花園解散，連休息全程大約三小時。

難度：一星(如五粒星為難度最高)

備註：當天若有不適並不適宜參與中心活動。

參加獵綠組須注意事項：

1. 請各位參加者準時出席，逾時不候。
2. 請自備乾糧及飲料。
3. 穿著合適的運動衣服及鞋襪。
4. 帶備防蚊及防曬用品及雨具，必須帶備行山手杖。
5. 如遇天氣惡劣，請留意中心通訊內刊登的指引。
6. 如未能出席活動，恕不可退票，費用將補貼於租車費中並須通知中心未能出席。



絲襪花班

編號 04

日期：(A班)2024年10月7日 (星期一)
(B班)2024年10月14日 (星期一)
時間：下午2:00 - 4:00
地點：中心501室 費用：\$40
對象：中心會員
內容：教授基本的絲襪花製作技巧。
備註：1) 是次製作紫羅蘭小盆栽
2) 只能二選一報班。



女子俱樂部

編號 05

「環保活動」

日期：2024年10月17日 (星期四)
時間：上午9:45 於 Megabox 地下
大堂集合(逾時不候)
地點：綠在觀塘環保教育中心
費用：全免
對象：中心女士會員
內容：認識環保中心，了解回收
實況，製作天然香水，調
配專屬配方，提升個人魅
力。約於上午11時30分教
育中心解散。
備註：參加是次活動的會員，
請預留時間完成環保活
動。

運動班

編號 06

日期：2024年10月14日、21日、
11月4日 (逢星期一)
時間：上午9:00 - 10:15
地點：本中心
費用：\$30 (共三堂) 對象：會員
內容：由導師陳綺雯女士教授簡單家
居運動，讓大家舒展四肢。
備註：參加者上課時需要穿著鬆身衫
褲及運動鞋。



認識讚美操

編號 07

日期：2024年10月7日 (星期一)
時間：上午9:15 - 10:15
地點：本中心 費用：全免
內容：讚美操始於2003年以經文
詩歌作體操，操中有舞，
舞中有操，以優雅肢體運
動來保持健康。
備註：參加者請穿著輕便衣服及
運動鞋。

耆福團契

編號 08

日期：2024年10月2日、16日 (星期三)
時間：上午9:30 - 11:00
地點：中心501室 費用：全免
對象：中心會員
主題節目：10月2日：「重新做人」
10月16日：「詩歌分享」
內容：分享金齡人生、聖經研讀、詩歌
分享；歡迎各位會員報名參加。
備註：由陳偉雄牧師及感恩堂弟兄姊妹
帶領。

10月耆男部落

編號 09

日期：2024年10月23日 (星期三)
時間：下午3:15 - 4:15
地點：本中心
費用：\$5 (包一個孔明鎖)
內容：一同研究、拆解及安裝孔
明鎖。

福音活動---「更新變化」

編號 10

日期：2024年10月18日 (星期五)
時間：上午9:30-11:00
地點：本中心 費用：全免
對象：中心會員
內容：藉主題分享、詩歌、遊戲，讓會員認識基督教信仰。
歡迎各位會員踴躍參加。
備註：由陳偉雄牧師及感恩堂弟兄姊妹帶領。



興趣班組

班組名稱	日期及時間	費用	內容	備註
淘寶與支付寶	2024年10月7日起 (逢星期一) 下午2:00 - 3:00	\$30 (共四堂)	學習使用支付寶及淘寶購物的方式。	1. 中心會員 2. 在中心上課
太極初班	2024年10月12日起 (逢星期六) 上午8:15 - 9:15	\$60 (共八堂)	由導師 <u>馬淑琴</u> 女士教授太極「八十八式」，此課程舊生優先報名，有興趣之會員，請向職員登記。	參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課。
太極班	2024年10月12日起 (逢星期六) 上午9:30 - 10:30	\$60 (共八堂)	由導師 <u>馬淑琴</u> 女士教授太極「八十八式」和八段錦溫習「二十四式」，此課程舊生優先報名，有興趣之會員，請向職員登記。	參加者請穿著鬆身衫褲及運動鞋於中心上課。
舞蹈溫習A班	2024年11月6、20日 (逢星期三) 上午10:30 - 11:45	\$35 (共兩堂)	由導師 <u>陳桂華</u> 女士、 <u>陳蓮華</u> 女士帶領學員溫習表演舞蹈。	1. 此課程表演學員優先報名。 2. 參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課。
舞蹈溫習B班	2024年10月19日起 (逢星期六) 上午10:45 - 12:00	\$70 (共四堂)	由導師 <u>陳桂華</u> 女士、 <u>陳蓮華</u> 女士帶領學員溫習表演舞蹈。	1. 此課程表演學員優先報名。 2. 參加者請穿著運動衫褲及運動鞋上課。
中文唱歌班	A班：2024年11月12日起 (逢星期二) 下午1:45 - 2:45	\$60 (共八堂)	由導師 <u>區燕欣</u> 女士教授以下六首粵語、國語歌曲： (一)陌上歸人 (二)總有你鼓勵 (三)倦 (四)驪歌 (五)幸福聖誕 (六)玫瑰玫瑰我愛你	只可參加其中一班
	B班：2024年11月12日起 (逢星期二) 下午3:00 - 4:00			

歡樂午聚

1. 日期：2024年10月8日 (星期二)

2. 日期：2024年10月22日 (星期二)

時間：下午2:30-3:30

地點：德福花園I座社區會堂 費用：全免

對象：居住在德福花園的長者 (行動不便長者優先)

內容：在社區會堂共聚，享受歡樂時光，有簡單運動和遊戲環節，長者之間聊聊天，互相慰問。

備註：活動不需要報名，有興趣的長者直接前往會堂參與。



護老者服務

對象：中心有效的護老者會員；**如何成為護老者：**現照顧一位60歲或以上的長者，不需要入會，向護老者服務負責社工蔡姑娘登記

售賣奶粉服務

日期：2024年10月10日(星期四)

時間：上午9:30 - 11:30

地點：本中心

對象：護老者及長者會員

截止登記日期是7/10/2024(星期一)，每位會員每次只可購買2罐奶粉。

由下半年度10月起，怡寶康會加價至\$225，請各會員留意

美國雅培製藥有限公司

產品名稱	金裝加營養素 (佻呢嗶)	金裝加營養素 (朱古力味)	低糖加營養素	怡保康	活力加營養素
重量	900g	900g	850g	850g	850g
價錢	\$184	\$184	\$190	\$225	\$223

護老技巧培訓工作坊

編號 11

日期：2024年10月15日(星期二)

時間：上午10:00 - 11:15

地點：中心501室 費用：\$20

對象：護老者會員

內容：由物理治療師安排工作坊講解有關照顧、防跌及扶抱技巧，讓照顧者可提升居家照顧技能或出院後護理和復康運動安排，工作坊設有示範、問答和互動環節。

護老者微笑花花繩結工作坊

編號 12

日期：2024年10月30日(星期三)

時間：下午3:30 - 4:30

地點：中心501室 費用：\$20

對象：護老者會員

內容：教授護老者利用彩色繩子扭成有微笑表情的花花繩結，發揮創意。微笑花花作品象徵正向的心情，鼓勵護老者多點微笑，透過微笑，刺激大腦分泌快樂激素，減低壓力。

復康用品借用服務

時間：上午9:00 - 下午4:00

地點：本中心 費用：全免 對象：護老者及長者會員

內容：提供輪椅、助行架等復康用品借用，並有不同類型的書籍及影片供借閱。

備注：可借用兩星期，期滿後如有需要可致電續借兩星期，續借不超過4次。



2024年10月份活動時間表

星期一		星期二		星期三	
30 廿八	9:00 運動班(畢) 10:30 姆指琴體驗班(4) *9:30 無伴奏,精神健康 2:00 穿珠班(A) 3:30 穿珠班(B)	1 廿九	國慶日 	2 三十	*9:30 耆福團契 10:30 集體舞A班(4) 1:45 普通話班(新) *2:00 哈利波特變變B班
7 初五	9:15 認識讚美操 10:30 姆指琴體驗班(5) *10:00 照顧者音樂「同療」小組 *2:00 絲襪花A班 2:00 淘寶與支付寶(新)	8 寒露	9:00 健步好容易(德福1座) 9:15 姆指琴進深班(5) 10:30 英文班(2) 1:45 中文唱歌A班(5) 3:00 中文唱歌B班(5) *2:00 孫仔扭計點算好 2:30 歡樂午聚(德福1座)	9 初七	10:30 集體舞A班(5) *10:30 耆福電台(會客室) 1:45 普通話班(2) *2:00 魔術交流大會
14 十二	9:15 運動班(新) 10:30 姆指琴體驗班(6) *10:00 照顧者音樂「同療」小組 *2:00 絲襪花B班 2:00 淘寶與支付寶(2)	15 十三	9:00 健步好容易(德福1座) 9:15 姆指琴進深班(6) 10:30 英文班(3) *10:00 護老技巧培訓工作坊 1:45 中文唱歌A班(6) 3:00 中文唱歌B班(6) *2:00 孫仔扭計點算好	16 十四	*9:30 耆福團契 10:30 集體舞A班(6) 1:45 普通話班(3) *2:00 耆福健身室
21 十九	9:15 運動班(2) 10:30 姆指琴體驗班(7) *10:00 照顧者音樂「同療」小組 2:00 淘寶與支付寶(3)	22 廿十	9:15 姆指琴進深班(7) 10:30 英文班(4) 1:45 中文唱歌A班(7) 3:00 中文唱歌B班(7) *2:00 孫仔扭計你又扭 2:30 歡樂午聚(德福1座)	23 霜降	10:30 集體舞A班(7) *10:30 耆福電台(會客室) 1:45 普通話班(4) 3:15 耆男部落 *2:00 魔術交流大會
28 廿六	9:30 例會 3:00 淘寶與支付寶(4)	29 廿七	9:15 姆指琴進深班(畢) 10:30 英文班(5) 1:45 中文唱歌A班(畢) 3:00 中文唱歌B班(畢) *2:00 孫仔扭計你又扭	30 廿八	9:00 耆福電台義工招募 10:30 集體舞A班(畢) *9:00 暫托服務 *9:30 耆福健身室 1:45 普通話班(5) *2:00 魔術交流大會 *3:30 護老者微笑花花繩結工作坊

星期四		星期五		星期六	
3 九月	9:30 急救講座 2:30 斷捨離講座 *2:00 無伴奏, 精神健康	4 初二	9:00 水墨畫初班(3) 10:30 水墨畫班(3) *9:30 護老小組 2:00 手機攝影班(新)	5 初三	10:45 集體舞B班(畢)
10 初八	8:45 健康檢查 9:30 售賣奶粉服務 10:30 專題講座 *10:00 爵士起舞 2:15 美容工作坊(地區活動) *2:00 無伴奏, 精神健康	11 初九	重陽節 	12 初十	8:15 太極初班(新) 9:30 太極班(新) 照顧壓力評估站
17 十五	9:30 預防認知障礙症的飲食 9:45 女子俱樂部(戶外) *9:30 植物工作坊 2:15 美容工作坊(地區活動) *2:00 米蘭棋趣坊	18 十六	9:30 福音活動 *9:30 耆福健身室 *11:00 正確姿勢及預防 筋肌萎縮講座 2:00 手機攝影班(2)	19 十七	8:15 太極初班(2) 9:30 太極班(2) 10:45 舞蹈溫習B班(新)
24 廿二	9:15 旅行 9:30 植物工作坊 *9:30 地壺人少少練習C班 *2:00 米蘭棋趣坊	25 廿三	9:00 水墨畫初班(4) 10:30 水墨畫班(4) 11:45 森林浴-嘉道理農場 *9:30 耆福健身室 *10:45 護老小組(補堂)	26 廿四	8:15 太極初班(3) 9:30 太極班(3) 10:45 舞蹈溫習B班(2) 耆智檢測站
31 九月	9:15 獵綠組 *9:30 地壺人少少練習D班	1 十月	9:00 水墨畫初班(5) 10:30 水墨畫班(5)	2 初二	8:15 太極初班(4) 9:30 太極班(4) 10:45 舞蹈溫習B班(3)

有需要護老者服務

對象：正在照顧體弱長者（60歲或以上行動不便、健康欠佳或患有認知障礙症的長者）及有社交、情緒支援需要的護老者。

負責社工 - 細張生

護老學堂：正確姿勢及預防筋肌萎縮講座

日期：2024年10月18日（星期五）

編號 13

時間：上午11:00-12:00

地點：501室 費用：全免

對象：有需要護老者

內容：透過講座，提升有需要護老者對正確姿勢的認識，以加強他們在日常生活中對自己以及受照顧長者姿勢的覺察，預防筋肌萎縮。

備註：活動由註冊護士主講



耆福中心暫托服務

日期：2024年10月30日（星期三）

編號 14

時間：上午9:00 - 11:30

地點：中心501室

對象：受照顧長者 費用：全免

內容：照顧者可安排受照顧長者到中心使用暫托服務，由中心護理員為受照顧長者做簡單運動以及認知訓練，讓照顧者可以在這段時間好好放鬆及休息，照顧自己的需要。

備註：社工細張生會聯絡登記服務的照顧者以了解照顧狀況，以及篩選合適參加者。



照顧壓力評估站

編號 15

日期：2024年10月12日（星期六）

地點：中心6樓 費用：全免

對象：護老者

內容：為護老者提供照顧壓力評估或服務諮詢。

義工服務

對象：中心義工

負責社工 - 黎姑娘

「義氣子女」大招募：

誠邀各位有心想出一分力的老友記，加入成為中心的「義氣子女」，按自己時間彈性參與協助中心不同的一次性／長期活動（如街站、聚會協助等）、協助個案或會員有需要時支援，為身邊有需要的人送上祝福。如有興趣的老友記，可到接待處填寫「義工登記表」，一起加入義工大家庭 😊

德福街站義工

編號 16

日期：2024年10月16日（星期三）

時間：下午3：00 - 4：00

（集合時間下午2：45）

地點：德福花園社區會堂

對象：義工會員

內容：協助社工介紹中心活動及服務，如派發單張/量度血壓/派禮物等。



麗晶街站義工

編號 17

日期：2024年10月21日（星期一）

時間：上午10：00 - 11：00

（集合時間上午9：45）

地點：麗晶花園羽毛球場

對象：義工會員

內容：協助社工介紹中心活動及服務，如派發單張/量度血壓/派禮物等。

耆福電台義工招募

編號 18

日期：2024年10月30日（星期三）

時間：上午9:00-10:00

地點：本中心 費用：全免

對象：有興趣協助耆福電台活動之義工

內容：介紹耆福電台之運作模式，義工需要籌備的工作，將會安排之義工訓練內容簡介。

耆福電台

日期：2024年10月9日及23日（星期三）

時間：上午10：30 - 11：30

地點：用ZOOM參加

費用：全免

內容：由義工為大家籌備每月兩次的耆福電台，內容包括有：詩歌分享、運動、物價行情、手工、點唱等等，有興趣的會員只要按時掃描右方的QR Code便可以zoom參加。

備註：此活動不需要報名，只要按時進入參與便可。



如何處理憤怒

憤怒是人類其中一種情緒，有其價值，可推動我們去保護自己，為自己爭取權益。不過，不當地處理憤怒，也可能帶來身心問題。因此學懂處理憤怒對自己和身邊的人都有益處。

1. 怎樣才算有憤怒問題？

如果你有以下的情況，你可能有憤怒問題：

1. 憤怒太久或太強烈

為一些事情感到憤怒後，情緒很久也沒法平伏，反覆想著那些事，甚至乎影響了睡眠和胃口。或感到自己的憤怒太強烈，令自己不能集中，不能有效地思考問題，甚至做出一些衝動的行為。

2. 無法控制言語上的冒犯或行為上的暴力

無法控制因憤怒而在言語上或行為上對對方作出報復，甚至將自己的憤怒轉嫁到一些無辜者身上。不顧後果地破壞東西，責罵別人，說粗言穢語，甚至乎打人。

2. 你可以如何冷靜自己？

- 深呼吸，專注自己的呼吸，每次呼氣時心裡想著「放鬆」這兩個字。如有需要的話，可以閉上眼睛幫助自己集中，直至冷靜下來。
- 緊握拳頭，儘量多用力，感受一下拳頭緊握時的感覺，然後放鬆拳頭，感受一下手掌放鬆時的感覺，然後再重覆以上步驟，直至冷靜下來；也可以嘗試收緊和放鬆身體的其他部份（例如：膊頭、額頭及牙關等）。
- 想像自己現在身處一個放鬆的環境（例如：風和日麗的海灘），我看到什麼呢？聽到什麼聲音呢？嗅到什麼氣味呢？雙腳踏在幼沙上的感覺是怎樣的呢？溫暖的陽光照在皮膚上的感覺是怎樣的？儘量真實地想像五官的感受，直至冷靜下來。

資料來源：節錄 醫院管理局。青山醫院精神健康學院網站

精神健康服務

對象：有情緒疑慮及精神健康需要的會員

森林浴-嘉道理農場

日期：2024年10月25日（星期五）

時間：上午11:45(九龍灣站A出口集合)

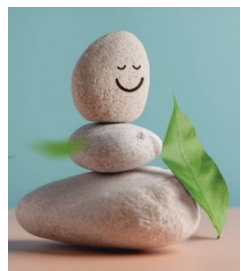
地點：嘉道理農場 費用：\$80

內容：透過一系列的「森林邀請」，由認證森林治療嚮導以小活動，引導參加者慢慢地打開不同感官，與同行者一同靜靜漫步；讓自己沉浸在當下的寂靜。通過森林漫步，互相陪伴並與他人分享。讓森林成為治療師，帶領參加者放下煩惱。在擁抱美好的一天後，回到城市，仍能細心靜聽周圍環境變化。

備註：1) 中心集合後一同乘坐東鐵到太和站並轉乘64K巴士

2) 預計下午6:00返到九龍灣站並解散

編號 19



對象：六十歲或以上有記憶問題的長者、認知障礙症患者及其護老者、社區人士

米蘭棋趣坊

編號 20



日期：2024年10月17日及24日（星期四）

時間：下午2:00 - 3:30 地點：中心501室 費用：全免

對象：懷疑自己記憶力衰退的會員

內容：米蘭棋名為魔力橋，屬於健腦及訓練記憶的遊戲活動，可提升個人專注力及強化記憶。

備註：參加者須準時出席活動，遲到10分鐘或以上作缺席論，會安排後備位補上

耆智檢測站

編號 21

日期：2024年10月26日（星期六）

地點：本中心 費用：全免 對象：有需要人士

內容：為有需要的人士進行認知評估或諮詢服務。

（評估工具：蒙特利爾認知評估香港版：MoCA）

觀塘區安老服務地區為本計劃2024-2025 友「里」。關「照」減壓工作坊

參加者資格：必須為中心會員或護老者會員

* 由於名額有限，報名者只能報名一個工作坊。

* 如報名人數過多，會以抽籤處理。

* 所有活動費用全免，參加者須自行出席。



工作名稱	日期及時間	工作坊地點	內容	名額
編號 22 美容工作坊I	2024年10月10日(星期四) 時間:下午2:30-4:00	本中心6樓	主題:美甲 美甲方法、甲型設計 塗指甲油、日常護理等	8人
編號 23 美容工作坊II	2024年10月17日(星期四) 時間:下午2:30-4:00	本中心6樓	主題:手部護膚 日常護理、手部按摩、 手膜用法和效用	2人
編號 24 酒精水墨 畫工作坊	2024年10月19日(星期六) 時間:下午2:30-3:30	鐘聲慈善社胡陳金技 長者鄰舍中心 地址:九龍觀塘和樂 邨新安樓底層3號	以酒精水墨畫創作獨一 無二的保溫杯，體驗及 享受創作的舒壓過程	3人
編號 25 咖啡拉花 工作坊	2024年10月21日(星期一) 時間:下午2:30-4:00	宣道會油麗鄰舍中心 地址:九龍油塘油麗 邨翠麗樓地下	主題:意式咖啡拉花 認識不同的拉花器材、 咖啡豆、學習拉花技巧 品嚐咖啡	5人
編號 26 香薰按摩 工作坊	2024年10月22日(星期二) 時間:下午2:00-3:00	明愛觀塘長者中心 地址:觀塘翠屏邨翠 桃樓平台35-39號	認識香薰的好處及禁忌 應用小知識、減壓及改 善痛症按摩技巧	5人



「賽馬會 e健樂電子健康管理計劃」



對象：凡持有本中心e健樂卡的會員 負責職員：方先生

編號	班組名稱	日期及時間	內容	備註
E-001	孫仔扭計點 算好?	2024年10月8及15日 (星期二) 下午2:00-3:00	孫仔扭計點算好? 扭個 氣球送寶寶。	中心 501室
E-002	孫仔扭計你 又扭	2024年10月22及29日 (星期二) 下午2:00-3:00	扭個氣球做狗仔, 包保 孫仔不扭計。	中心 501室
E-003	魔術交流 大會	2024年10月9、23、30日 (星期三) 下午2:00-3:00	參加過哈利波特班的魔術 師祇學了一、兩個魔術, 這三堂就給你們交流未有 學過的魔術。任何上過一 堂哈利波特班的參加者優 先, 未參加過的亦可報名, 奇蹟可能戰勝魔術。	中心 501室
E-004	耆福健身 室3	2024年10月16日(星期三) 下午2:00-3:00 及 30日 (星期三)上午9:30-10:30 2024年10月18、25日 (星期五) 上午9:30-10:30	教你在家中安裝及運用 簡易健身器材, 未參加 過耆福健身室的優先。	中心 501室
E-005	爵士起舞	2024年10月10日及 11月7日(星期四) 上午10:00-11:00	想知道甚麼是爵士舞? 祇有爵士可以跳? 快來 體驗一下。	10月10日 中心501室 11月7日 中心604室
E-006	預防認知障 礙症的飲食 講座	2024年10月17日 (星期四) 上午9:30-10:30	認知障礙好難防, 飲食 輔助可幫忙。	中心 604室
E-007	地壺人少少 練習C班	2024年10月24日 (星期四) 上午9:30-11:00	參加者一同練習地壺, 肯報名就有成功的機會。	中心 501室
E-008	地壺人少少 練習D班	2024年10月31日 (星期四) 上午9:30-11:00	為了準備下一屆的奧運, 我們要認真練習。	中心 501室

賽馬會「與耆同絡」長者平板電腦及線上支援計劃

對象：只限參與平板電腦計劃之會員







負責職員：鍾先生

班組名稱	日期及時間	內容	備註
平板教學班	2024年10月21、28日(星期一) 下午3:00 - 4:00 及10月22、29日(星期二) 上午10:30 - 11:30 * 活動需帶備平板電腦	教授有關平板電腦或科技知識、解說有關科技之問題	中心501室
線上運動~ 長者燃脂爆汗	2024年10月4、18、25日 (星期五) 下午2:30 - 3:30 * 活動需帶備平板電腦	由專業體能教練教授在家居進行運動	1. Zoom 2. 連結會 透過平板 whatsapp 群組發放
薰耆按摩	2024年10月8、15日 (星期二) 下午23:30 - 4:30 * 活動人數如眾多需抽籤	平日使用平板電腦很疲累的話，參加香薰按摩來紓緩一下吧，由專業芳療師教授精油按摩手法	1. 501室 2. Zoom 直播

* 如需報名請聯絡鍾先生

惡劣天氣安排

當暴雨及颱風訊號懸掛時，本中心運作情況如下

情況	中心開放	中心內活動及班組	戶外活動
黃色暴雨 警告 	✓	✓	活動開始前2小時仍生效，視乎活動地點、路面情況及天氣轉變而定
紅色暴雨 警告 	✓	✗	<ul style="list-style-type: none"> 活動及班組開始前2小時仍生效，取消 已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行 已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止
黑色暴雨 警告 	✗ 在中心開放 時間生效， 照常開放	✗ 已於中心開始的活動 繼續進行，讓服務使 用者留在安全的地方	✗ <ul style="list-style-type: none"> 活動開始前2小時仍生效，活動取消 已進行的活動視乎情況考慮回程安排
一號風球 	✓	✓	活動開始前2小時仍生效，視乎活動地點、路面情況及天氣轉變而定
三號風球 	✓	✗	<ul style="list-style-type: none"> 活動及班組開始前2小時仍生效，取消 已開始於中心舉行的活動及班組繼續進行 已進行中的戶外活動會視乎情況考慮停止
八號風球 或以上 	✗	✗	(活動及班組開始前2小時仍生效，活動及班組取消)

建議/讚許/投訴：

< 意見欄 >

姓名：_____ 電話：_____ 日期：_____

歡迎各位會員、社會人士對本中心之服務提出意見，請將填妥的資料投入本中心設置之意見箱，本中心會盡快跟進。多謝您寶貴的意見，閣下的資料絕對保密。

