



保良局
PO LEUNG KUK



保良局溫林美賢耆暉中心

2021年11月通訊

長者日

2021

十一月

Nov

21

辛丑年 十月

Sunday

十七日

星期日



自 1979 年開始，社聯為推動敬愛長者文化及促進公眾關懷長者需要，發動各安老服務機構於每年十一月第三個星期日舉辦「老人節」活動。至 1993 年，政府亦確認其重要性，重新定名為「長者日」，以宣傳長者對社會的貢獻，提倡積極晚年、老有所為等訊息，希望長者得到豐盛及愉快的晚年生活。而社聯每年都會邀請不同公共交通及各大食肆於當日為長者提供特別優惠，所以各位老友記記得密切留意今年 11 月 21 日長者日的各種優惠啊！

— 資料來源：香港社會服務聯會

為慶祝長者日，中心準備了長者日活動，詳情請參閱內文第二頁。



耆樂無窮

日期：11月1至19日(逢星期一至日)

時間：下午2:30 - 4:30

地點：本中心

費用：免費

對象：中心會員

名額：不限

內容：鼓勵長者外出遊香港，認識各種香港地標。

參加方法：為以下圖片配上正確數字，並於11月19日(星期五)前交回本中心，
可獲小禮物一份。

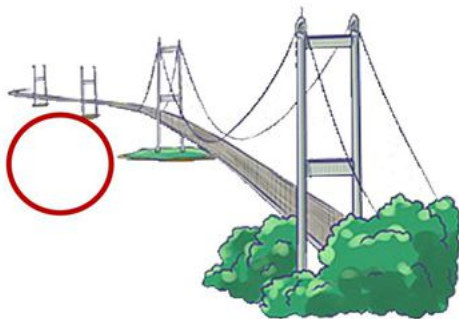
負責職員：鄭素芳姑娘

會員姓名：_____

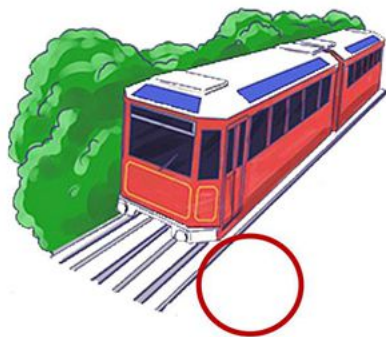
會員編號：_____



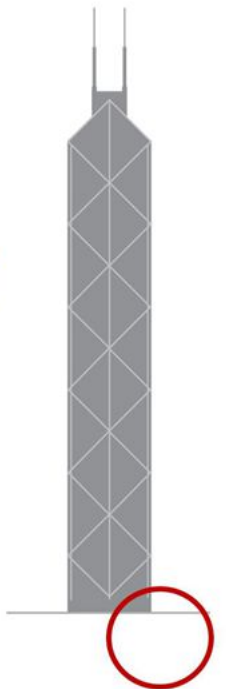
1) 山頂纜車



2) 怡和大廈



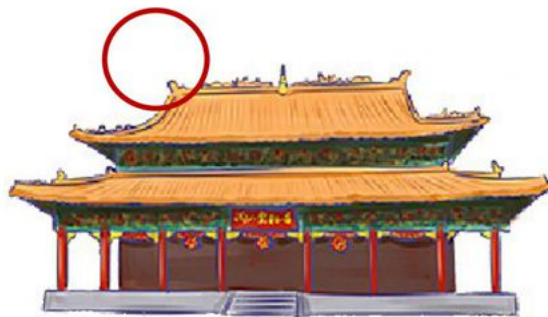
3) 林村許願樹



4) 天壇大佛



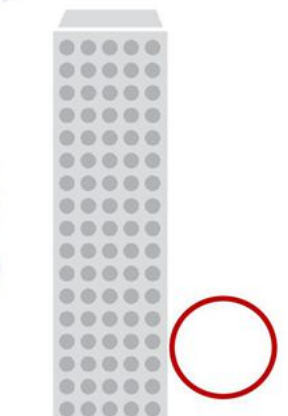
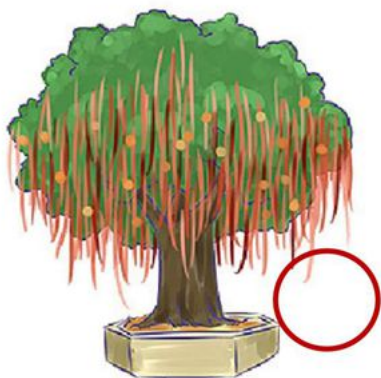
5) 青馬大橋



6) 中銀大廈

7) 大澳

8) 黃大仙廟



10-12月生日會

日期：11月24日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：樂居天地

費用：\$10

對象：中心會員

(10-12月壽星優先)

名額：40位

內容：遊戲、唱歌及抽獎，齊齊賀壽。

報名方法：例會後報名，以會員系統及身份證為準。

負責職員：鄭素芳姑娘、盧宇薇姑娘



快樂足球

日期：11月16日(星期二)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：10位

內容：透過足球遊戲，連結區內長者，培養對運動的興趣，享受足球的快樂。

負責職員：黃浩然先生



桌上對對碰(米蘭牌/平板電腦借用)

日期：11月1日至30日(逢星一至星期日)

時間：(第一節)下午2:00 - 3:00 / (第二節)下午3:30 - 4:30

地點：樂棋天地 費用：免費

對象：中心會員

名額：(米蘭牌)每節16位，每日共32位 / (平板電腦)名額有限，先到先得

內容：借用平板電腦或米蘭牌於中心使用。

報名方法：每次出示會員證登記。

備註：(米蘭牌)每人每日限報一節，自助活動，可自組一枱。

如有疑問，請向當值職員查詢。



腦力滿紛

日期：11月2、9、16、23及30日

12月7日

(逢星期二，共6節)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位

內容：透過遊戲及分享，激發思考及認識健腦資訊。

負責職員：實習社工 林子晶姑娘



想當年·話當年

日期：10月29日

11月5、12、19及26日

12月3日(逢星期五，共6節)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位

內容：透過遊戲、手工及分享，一齊聊聊往事，回顧過去，展望將來。

負責職員：實習社工 陳婉華姑娘

相約在啟晴

日期：11月2日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：15位

內容：透過遊戲及活動，讓參加者
獲悉護老資訊。



眼睛健康講座(線上講座)

日期：11月25日(星期四)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

名額：20位

內容：由香港眼科醫院專科護士講解
白內障的徵兆、手術後護理及
黃斑病變。

協助機構：九龍醫院社康護理部



護老藝遊小組

日期：11月9、16及23日(星期二)

時間：下午2:00 – 3:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：照顧體弱/腦退化長者之護老者

名額：6位

內容：透過接觸不同的藝術及與其他
護老者一起分享照顧上的點滴，
舒緩生活上的壓力。

心血管健康測試及奶粉售賣

日期：11月10日(星期三)

時間：下午2:30 – 4:45

地點：樂居天地

費用：免費

對象：護老者及中心會員

名額：30位

內容：測試會順報名次序進行，有需要
等候及時間稍為延後。活動同時
有即場售賣加營素/怡保康。

協助機構：雅培



聖誕手指畫

日期：12月22日(星期三)

時間：下午2:30 – 3:30

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：護老者及其被護者

(3個月內未曾參與過護老者活動優先)

名額：8位

內容：利用手指及顏料制作聖誕畫，歡渡
聖誕節。

負責職員：鄭素芳姑娘



健腦操

日期：11月10日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：15位

內容：與參加者進行醒腦運動，延緩大腦衰退，保持現有身體的活動能力。

負責職員：梁煥兒姑娘



BRAIN GYM



數字獨遊

日期：11月24日(星期三)

時間：下午3:00 - 4:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症的中心會員

名額：10位

內容：與參加者進行數獨遊戲，保持大腦活動力。

負責職員：梁煥兒姑娘



腦友加油站

日期：10月19及26日

11月2、9、16、23及30日

12月7、14及21日

(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：樂融天地

費用：免費

對象：懷疑患有認知障礙症或已確診的輕度至中度的中心會員
(歡迎護老者陪同參與)

名額：6位

內容：透過遊戲訓練長者記憶、反應、手眼協調等，延緩退化速度。

負責職員：鄭素芳姑娘



深層需要護老者服務

長者社區資源簡介會

日期：11月9日(星期二)

時間：下午2:00 - 3:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：深層需要護老者及其被護者優先
或中心會員

名額：20位

內容：介紹各類長者社區資源，如輪候政府院舍、申請社區照顧服務券等。

負責職員：駱煜俊先生



頸椎病居家護理

及運動講座

日期：11月17日(星期三)

時間：下午2:30 - 3:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：深層需要護老者及其被護者優先
或中心會員

名額：20位

內容：由物理治療師講解頸椎病的居家護理方法

及改善頸椎病的運動。

負責職員：駱煜俊先生



保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期日	星期一	星期二	星期三
	1 廿七	2 廿八	3 廿九
	9:30 血壓加油站(棋) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:00 相約在啟晴(舞) 3:00 腦力滿紛(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 2:00 義工會(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)
7 立冬	8 初四	9 初五	10 初六
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(棋) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)	8:15 驗血糖服務(融) 9:15 早晨健樂站(居) 10:00 衛生署講座(棋) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:00 護老藝遊小組(舞) 2:00 長者社區資源簡介(居) 3:00 腦力滿紛(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 心血管健康測試(居) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 健腦操(舞)
14 初十	15 十一	16 十二	17 十三
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(棋) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:00 護老藝遊小組(舞) 2:30 快樂足球(居) 3:00 腦力滿紛(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 編織講場(舞) 10:00 配對探訪顯愛心(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 2:30 頸椎病居家護理及運動講座(居) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:30 物理治療師諮詢服務(心)
21 十七	22 小雪	23 十九	24 二十
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(棋) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 2:00 護老藝遊小組(舞) 3:00 腦力滿紛(舞)	9:15 早晨健樂站(居) 11:00 健身室簡介會(動) 10:00 編織講場(舞) 2:00 Phone 中見情真(融) 2:30 10-11 月生日會(居) 2:30 義言有信(融) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 數字獨遊(舞)
28 廿四	29 廿五	30 廿六	
	9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(棋) 2:00 法式滾球練習(居) 2:00 Phone 中見情真(融) 3:00 Phone 中見情真(融)	9:15 早晨健樂站(居) 10:00 舞能高手(居) 11:00 樂油油畫室(舞) 2:00 腦油加油站(融) 3:00 腦力滿紛(舞)	

活動地點：(居)樂居 (舞)樂舞 (融)樂融 (心)樂心 (護)樂護 (棋)樂棋 (動)樂動

保良局溫林美賢耆暉中心

每月班/組/活動時間表

星期四		星期五		星期六	
4	三十	5	十月初一	6	初二
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 想當年·話當年(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居) 12:00 小小司儀(佛教慈敬小學) 2:30 益智黃金屋(融)	
11	初七	12	初八	13	初九
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居) 2:30 義言有信(融)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 特色穿珠班(融) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 想當年·話當年(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居)	
18	十四	19	十五	20	十六
9:15 早晨健樂站(居) 9:30 血壓加油站(棋) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(棋) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 想當年·話當年(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 環保歌舞雜耍耆兵(居) 2:00 週末電影(居)	
25	廿一	26	廿二	27	廿三
9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(居) 10:00 新入門穿珠班(融) 2:00 舒痛伸展班(A班)(居) 2:30 眼睛健康講座(棋) 2:30 義言有信(融) 3:00 舒痛伸展班(B班)(居)		9:15 早晨健樂站(居) 10:00 例會(棋) 10:00 特色穿珠班(融) 10:30 動感體能操(居) 2:00 輕輕鬆鬆學英文(融) 2:00 Phone 中見情真(心) 3:00 Phone 中見情真(心) 3:00 想當年·話當年(居)		9:15 早晨健樂站(居) 12:00 小小司儀(佛教慈敬小學)	

活動地點：(居)樂居 (舞)樂舞 (融)樂融 (心)樂心 (護)樂護 (棋)樂棋 (動)樂動

衛生署講座

是月主題：認識糖尿病

日期：11月9日(星期二)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：20位

內容：講解糖尿病的成因、病徵及如何處理糖尿病。

協作機構：衛生署九龍城區長者健康外展隊



舒痛伸展班

日期：11月4、11、18及25日
(星期四，共四堂)

時間：(A班)下午2:00 – 3:00

(B班)下午3:00 – 4:00

地點：樂居天地 費用：\$80

對象：中心會員 名額：每班20位

內容：教授不同的伸展動作，讓參加者舒緩身體上不同位置繃緊、疼痛的肌肉，促使肌肉放鬆壓力之效果。

(因疫情關係課程需在椅上進行)

學員需知：因公眾衛生原因，凡參與伸展班學員，必需自備瑜伽墊或大毛巾上課。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。



動感體能操

日期：11月5、19及26日(星期五)
(5/11補回10月一堂，共3堂)

時間：上午10:30 – 11:30

地點：樂居天地 費用：\$40

對象：中心會員 名額：20位

內容：以不同運動器材及方法進行訓練，提升參加者的肌力、肌耐力、平衡性及體能。

報名方法：請於每月最尾一星期向負責同事登記。若報名人數超過每班人數，將於第一堂前的週一進行抽籤，週二再通知中籤者。

健身室簡介會(11月)

日期：11月24日(星期三)

時間：上午11:00 – 12:30

地點：樂動天地

費用：\$10

對象：中心會員

名額：8位

內容：簡介健身室須知及使用規則。

登記方法：即日起向職員查詢/報名。

備註：因報名人數眾多，報名會員需輪候，負責職員將個別聯絡上課日子。



驗血糖服務

日期：11月9日(星期二)

時間：上午8:15 – 9:15

地點：樂融天地

費用：\$10

對象：中心會員

名額：50位

備註：驗血糖需於餐後兩小時後進行，請按身體情況決定是否適合參加。

程序安排：已報名會員需帶同驗血糖票到中心，並按籌號輪候。若籌號超過三個號碼，需重新由最尾輪候，敬請依時出席，謝謝。

負責職員：蘇志雄先生



血壓加油站

日期：逢星期一、四(例會日除外)

時間：上午9:30 – 10:30

地點：樂棋天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：不限

內容：由義工協助量血壓。

報名方法：現場取籌，先到先得。

負責職員：謝以恆先生

歡迎出席
無需報名

“齊來深呼吸，抒壓又解鬱” 放鬆練習法 (一)



蘇志雄 (體適能教練)

壓力不單是年青人或在職人士才有的，其實任何年齡的人都會面對不同情況的壓力，當你遇到壓力的時候，你又如何處理呢？今期自家 GYM 房會向大家介紹一種呼吸的放鬆練習，讓大家遇到壓力時可以放鬆及抒緩情緒。



老友記，有時生活上會面對壓力…

在緊張的時候，呼吸會變得短促，肌肉會被拉緊而難以放鬆。但當放鬆既時候，呼吸會變得較深和緩慢，肌肉放鬆能消除緊張的感覺，達到身心鬆弛效果。

我們想教你一些放鬆練習，讓你掌握有助放鬆的呼吸法及肌肉鬆弛法，去應付緊張的情況，達致身心鬆弛的效果。

放 鬆 練 習

腹式呼吸法藉著擴展橫膈膜，令肺部能吸入更多氧氣，有助降低心跳速度，令人感到放鬆。此方法的好處是步驟少，容易掌握，及可以隨時運用於日常生活中。



腹式呼吸法

把雙腳放在地上，背靠椅背，手放在大腿或椅的扶手上，閉上眼睛，然後跟

1. 深而緩慢地用鼻吸入一口氣，吸氣時腹部自然膨脹
2. 把這口氣忍住三至五秒
3. 然後用口緩慢地把氣呼出
4. 呼盡這口氣後，又忍著三至五秒，才吸入第二口氣，然後重複練習五至十次

以上的腹式呼吸法是個理想的放鬆練習，建議可於睡前進行可以有助入睡，下期將為大家介紹另一個放鬆運動敬請大家留意收看。

樂油油畫室

日期：11月2、9、16、23及30日
(星期二)

時間：上午11:00 – 下午1:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：8位

內容：教授油畫技巧讓參加者享受當中的樂趣。

義務導師：林子賢女士

備註：請自備畫筆及油畫顏料。

負責職員：龔詩明姑娘



已額滿



編織講場

日期：11月3、10、17及24日
(逢星期三)

時間：上午10:00 – 11:00

地點：樂舞天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：12位

內容：透過教授編織的技巧及享受編織樂趣。

義務導師：殷佩麗女士及周錦萍女士

備註：請自備織針及毛冷。

負責職員：龔詩明姑娘



法式滾球練習

日期：11月1、8、15、22及29日
(星期一)

時間：下午2:00 – 4:00

地點：樂居天地

費用：免費

對象：義工及中心會員

名額：12位

內容：透過體驗法式滾球，訓練團隊精神及戰術思維。

負責職員：謝以恆先生



特色穿珠班

日期：11月5、12、19及26日
(逢星期五)

時間：上午10:00 – 12:00

地點：樂融天地

費用：\$40/月(材料費)

對象：中心會員

(上期參加者優先報名)

名額：10位

內容：教授各式各樣穿珠手工。

義務導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



新入門穿珠班

日期：11月4、11、18及25日
(逢星期四)

時間：上午10:00 – 11:30

地點：樂融天地

費用：\$40/月(材料費)

對象：中心會員(上期參加者優先報名)

名額：10位

內容：教授各式各樣穿珠手工。

義務導師：曹瑞萍女士

負責職員：謝以恆先生



輕輕鬆鬆學英文

日期：逢星期五

時間：下午2:00 – 3:30

地點：樂融天地

費用：免費

對象：中心會員

名額：6位

內容：教授英語基礎，適合初學老友記。

義務導師：梁嘉娜女士

報名方法：如有興趣學習英語歡迎向負責職員了解。

負責職員：謝以恆先生

已額滿



負責職員：謝以恆先生、黃浩然先生
如對義工活動有興趣，歡迎直接參與義工會或向恆仔查詢了解更多，所有義工服務均會在義工會內進行登記。



NOTES

義工會(中心現場及 ZOOM 舉行)

日期：11月3日(星期三)

時間：下午 2:00 – 3:00

費用：免費

名額：現場 20 位 / 網上不限

內容：宣傳及登記 9 月義工活動。

備註：義工會 ZOOM 會議 ID：938 579 3653

地點：樂居天地 / ZOOM

對象：中心義工

密碼：28976608



Phone 中見情真



日期：逢星期一、三、五

時間：下午 2:00 – 3:00、下午 3:00 – 4:00

名額：每節 1 位

內容：每星期一至兩次，以電話問候配對長者。

配對探訪顯愛心



日期：11月17日(星期三)

時間：上午 10:00 – 12:00

名額：2 位 1 組

內容：每月定期上門探訪區內有需要長者。

血壓加油站



日期：逢星期一、四

(11月25日例會日除外)

時間：上午 9:30 – 10:30

名額：每節 2 位義工

內容：協助會員量血壓。

義言有信—入信箱服務



日期：11月24、25日(星期三、四)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：啟晴邨 4 位、德朗邨 6 位

內容：協助將中心資訊、心意投入啟晴、德朗長者信箱。

賢老親善大使



日期：逢星期一至六

時間：下午 2:30 – 4:30

名額：每節 1 位義工

內容：邀請到訪長者嘍會員證，及協助簡單詢問。

益智黃金屋



日期：11月6日(星期六)

時間：下午 2:30 – 3:30

名額：每日 4 位

內容：學習遊玩桌上遊戲後教授中心長者。

· MIND ·

暴風雨訊號下中心服務安排

懸掛訊號	中心服務 / 戶內活動	戶外活動
 T 1	 照常	 照常
 T 3	 照常	 取消
 T 8	 取消	 取消

中心開放時間

星期一至六：
上午 8 時至 6 時

公眾假期休息

延展時段：

星期二：下午 6 時至 9 時

星期日：下午 2 時至 6 時

溫馨提示

- ※ 報紙暫停開放至另行通知。
 - ※ 如會籍過期，可親身到中心進行續會手續。
- 為響應環保，中心設有 Whatsapp 提供電子版月訊，如有興趣接收電子訊息，可向職員提供電話。
- 如有任何個人資料更改，包括電話號碼、地址、經濟狀況、居住狀況等，可聯絡職員更新。**

SQS
服務
質素
標準

為確保公眾獲得優質的社會福利服務，貫徹「以客為本」的精神及加強福利服務的問責性，社會福利署及受資助機構推行一套服務表現監察制度—服務質素標準 (SQS)。

SQS 共有 16 項，在各項標準之下共有 79 條具體的準則，明確界定了管理及控制服務質素水準所需的程式和指引。有關服務質素標準的詳細內容檔亦可向同事索取閱覽。

今期介紹 SQS 12：知情的選擇

『標準 12：服務單位盡量尊重服務使用者知情下作出服務選擇的權利。』

為達到上述標準，中心已存備有關政策及程式並切實執行。

地址：九龍九龍城沐虹街 12 號晴朗商場二樓 A206 舖

電話：2897 6608

傳真：2896 5878

電話錄音號碼：3701 7855

Whatsapp：6054 7954

電郵：shirleywan.nec@poleungkuk.org.hk

職員：呂秀麗(中心主任)、盧宇薇、謝以恆、駱煜俊、黃浩然
蘇志雄、龔詩明、鄭素芳、梁煥兒、岑玉燕、陳翠英
李詩明、王金蓮

督印人員：呂秀麗 主任

編輯人員：鄭素芳 福利員

印刷數目：550 份

日期：2021 年 11 月

其他活動

智「Smart」長者外展 數碼計劃

計劃簡介

計劃獲香港特別行政區政府 政府資訊科技總監辦公室贊助。通過專業社工及義工的支援，鼓勵及協助院舍長者、隱蔽長者、接受日間護理中心或家居照顧護理服務的長者和患有認知障礙症的長者應用資訊及通訊科技，便利日常生活，與社區連結。

計劃內容

1. 利用平板電腦進行互動遊戲，吸引長者接觸數碼科技；
2. 教導長者使用平板電腦和智能電話的各項實用功能及應用程式，引領他們融入科技生活；
3. 通過陪伴機械人為長者提供娛樂和認知訓練，以及利用智能機械人為行動不便的長者提供無障礙視像通話和查閱資訊。

計劃現正進行義工招募，如有興趣可向負責職員查詢及報名登記。

負責職員：黃浩然先生



芳療撫觸服務

中心已培訓了5位芳療大使，為長者提供芳療撫觸按摩服務，能夠改善長者痛症、睡眠及情緒。如長者有興趣接受芳療服務，經評估後可獲得安排服務。有關資料如下：

時段：星期二或星期三

時間：下午 3:00 – 5:30

節數：8 節

費用：全免

負責職員：龔詩明姑娘

備註：有關服務及時間由職員安排，如有任何查詢，可與職員聯絡。



長者學苑委員會培訓

「小小司儀」

日期：11月6及27日

12月4及11日

(星期六，共4堂)

時間：中午 12:00 – 13:00

地點：佛教慈敬小學

費用：免費

對象：長者學苑學員優先 或 中心會員

名額：10 位

內容：運用司儀技巧控制現場氣氛及處理突發情況，掌握撰寫司儀稿技巧及如何達致正面思維，產生正能量，克服恐懼，有自信地閃耀登場。

負責職員：謝以恆先生、龔詩明姑娘



舞「能」高手

日期：逢星期二

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20 位

內容：由義工徐桂淇及潘惠雲女士教授簡單舞蹈。

參加方法：向社工謝以恆先生查詢。



環保歌舞雜耍耆兵

日期：逢星期六(27/11 暫停一次)

時間：上午 10:00 – 11:30

地點：樂居天地

費用：免費

對象：中心義工

名額：20 位

內容：由義工徐桂淇及王瑤珊女士教授魔術雜耍技巧。

參加方法：向社工謝以恆先生查詢。



預約服務

- ◆ 購票時間：逢星期一下午 2:00 起可預定下週節數。
- ◆ 開放時間：上午 9:00 – 10:00 · 10:30 – 11:30 · 12:00 – 1:00
下午 2:00 – 3:00 · 3:30 – 4:30
- ◆ 暫停月費制，改為預約制，請出示健身室會員證預約下週節數。
- ◆ 每人每週最多可預約 3 個時段，每節收費 5 元，每節上限 4 人。
- ◆ 聲波振動儀 同步重開，套票 50 元十次，單次 10 元，
如有疑問，請致電本中心向當值職員查詢。



物理治療師諮詢服務

日期：11 月 24 日(星期三)
 時間：下午 3:30 – 6:00
 地點：樂心天地
 對象：中心會員
 費用：免費
 名額：6 位
 內容：物理治療諮詢，痛症評估、運動建議。
 報名方法：可於詢問處預約服務，再由負責職員致電安排約見。
 負責職員：梁煥兒姑娘

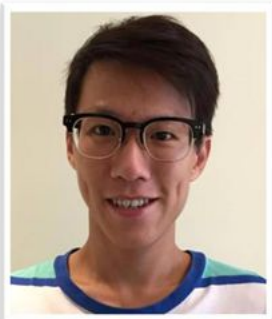


每月例會

日期：12 月例會 – 11 月 25 及 26 日(星期四及五)
 2022 年 1 月例會 – 12 月 30 及 31 日(星期四及五)
 時間：上午 10:00 – 11:00
 費用：免費
 名額：每場 40 位
 地點：樂棋天地
 對象：中心會員
 內容：講解每月月訊內容，中心最新資訊。
 報名方法：親身或致電中心向職員登記。



人事變動



各位親愛的老友記，由 10 月 19 日開始，福利工作員黃浩然(然仔)將會升作為社會工作員，負責社區飯堂服務及隱長個案，未來日子會為大家提供優質的服務及支援。我相信然仔可以傳承中心活力、快樂的精神，與大家一齊活出精彩的黃金歲月。

