



# 長者日

## 今年的長者日 是11月17日



長者日是香港社會服務聯會於1979年創立，  
將每年11月的第3個星期日訂為長者日，  
藉此推動敬老愛老的精神，  
及促進社會人士關懷長者的需要。

另外，一如以往，65歲或以上的香港長者憑有效的「長者卡」  
或香港身份證也可享受公共交通優惠，景點優惠，博物館及  
文物中心優惠呢！

今年社署邀請本地飲食業及零售商號於長者日為長者提供一  
天特別優惠，只要持有長者卡，於指定商號均可享受優惠！

想知多啲，  
立即掃一掃QR CODE了解詳情！



每年長者日都得到社各界的關懷，  
十分歡喜！得到大眾的認同，也認  
定了我們以前的付出。

### 繽紛長者日

為慶祝長者日今年成立40週年，  
本中心特別舉行填色活動。  
到接待處索取填色紙，  
完成並於本月17號前交回中心，  
即可獲得禮品一份！  
各位老友記快啲嚟填色喇！



中心會員:何鳳梅

# 健康活動及講座

## 健康毛巾操

利用毛巾配合簡單手部及腳部動作，能有效伸展身體肌肉。每星期做兩至三次，對伸展筋骨、紓緩關節、鍛鍊肌肉等，有不錯的效果。

活動日期：逢星期一、三

時間：上午9:15-10:00

費用：免費 (請自備長毛巾)

負責職員：林嘉俊先生



## 健康運動一起做

除了毛巾操外，現在逢星期二、四、五也開設簡單運動環節，希望可以與大家一起做運動，強身健體。

活動日期：逢星期二、四、五

時間：上午9:15-9:45

費用：免費



## 改善環境衛生及防治蟲鼠

良好的衛生環境可以抑止蟲鼠滋生，保持環境衛生能斷絕蟲鼠的食物來源，杜絕牠們藏身的地方，有助解決蟲鼠問題。

主辦：食環署

日期：19/11(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：周愷婷姑娘



## 聽覺保健知多少

聽覺對我們非常重要，它不單影響我們的日常生活，還會影響生理、心理及社交健康。

失聽可分為三大類：

- 一. 傳音性失聽
- 二. 感音性失聽
- 三. 混合性失聽

主辦：衛生署

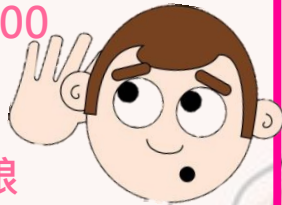
日期：12/11(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：周愷婷姑娘



## 聾人睇真D

錄影帶播放、短講、手語示範等。

主辦：香港聾人協進會

日期：26/11(二)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：周愷婷姑娘



## 營養師講座

由營養師為大家講解日常生活如何保持健康飲食，教導體重管理的方法，設計營養餐單的技巧，宣傳均衡飲食的重要。

主辦：保良局

日期：8/11(五)

時間：上午10:00-11:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：林嘉俊先生



## 護士諮詢站

由中心護士鐘Sir為大家解答有關健康問題，並為大家測量血壓及藥物查詢。

日期：13/11(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

負責職員：鍾小儀護士



## 「腦」力運動智叻星

你認識認知障礙症嗎？多用腦筋不但可以預防患病，甚至可以延緩病情惡化。不論患者與否都可以參與，預防勝於治療！

日期：5/12、12/12、19/12 (四)

時間：上午11:30 -12:30

地點：中心大堂

名額：8名

費用：\$5

負責職員：周愷婷姑娘



## 與蔡繼有共渡聖誕

蔡繼有學校同學到訪中心，與老友記們交流、表演才藝，一同歡渡充滿溫暖的聖誕節！

內容：遊戲、表演、小禮物派發

日期：20/12(五)

時間：上午10:45-11:45

地點：中心大堂

名額：30名

費用：會員\$5 非會員\$10

(參加者需預先報名)

負責職員：陳嘉研姑娘



## 7-12月生日會暨歡送會

生日會回來了！邀請老友記們一同為7-12月生日的壽星慶祝！來中心一同遊戲、享受小食，共度生日的美好時光！同時，歡送陪伴我們過去日子的曼頭姑娘和曾姑娘，祝她們前程錦繡。

日期：13/11(三)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

名額：40名

費用：會員\$50 非會員\$60

負責職員：陳嘉研姑娘

\*7-12月份壽星可獲生日禮物一份



## 聖誕歡樂在啟思

啟思幼稚園的學生將到訪中心，與老友記們交流、表演才藝，一同歡渡充滿溫暖的聖誕節！

內容：遊戲、表演、小禮物派發

日期：11/12(三)

時間：下午2:15-3:00

地點：中心大堂

名額：30名

費用：會員\$5 非會員\$10

(參加者需預先報名)

負責職員：陳嘉研姑娘



## 血糖測試(11月)

護士鍾Sir為大家進行血糖測試，關注健康，歡迎報名。

(已登記e體體健的會員

可上載記錄於雲端，方便管理)

日期：13/11 (三)

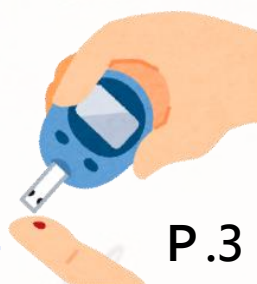
時間：上午9:00-9:30

地點：中心大堂

費用：\$10

名額：30名

負責職員：鍾小儀護士



## 腦友鬼鬼

誠邀各位會員嚟到中心，一起分享健腦資訊，齊齊玩，齊齊做下健腦運動，歡度一個下午！

日期：6/11(三)

時間：下午 2:30 - 4:00

地點：中心大堂

費用：\$5

名額：25

負責職員：實習社工 劉曼婷



# 中心班組

## 長者學苑 – 蝶古巴特拼貼班

源自東方漆器的裱貼技法，將美麗圖型剪裁，拼貼裝飾於家飾物品或傢俱上，展現創意設計的裝飾藝術。

日期：5/12、12/12、19/12 (四)

時間：上午11:00-12:45

地點：社區會堂會議室

名額：13名

費用：\$20

負責職員：林嘉俊先生



## 趣味小結他工作坊

由導師教授大家以小結他彈唱經典金曲及兒歌，並講解相關樂理知識。Ukulele是一種較容易掌握的樂器，適合不同年紀人士參與！

日期：15/11, 29/11 (五) (10堂)

時間：下午2:15-3:30

地點：樂聚坊

名額：12名 (需預先報名)

費用：\$20

負責職員：林奕軒先生



(需預先報名，

12/11 (二)上午11:30進行抽籤)

## 長者學苑 – 創意保鮮花班

教授保鮮花開花技巧，花型設計，鐵線運用，將花擺放在玻璃內技巧。親手做出獨一無二保鮮花作品，讓大家展現出創意設計的裝飾藝術。

日期：16/12 (一)

時間：下午2:30-4:00

地點：中心大堂

名額：16名

費用：\$20 負責職員：林嘉俊



## 齊唱卡啦OK(11月)

讓你可以一展美妙歌喉，跟老友記們齊唱卡啦OK！

日期：8/11、22/11(五)

時間：上午9:00-上午11:00

地點：社區會堂會議室

費用：免費

名額：15名

負責職員：周愷婷姑娘



# 悠閒活動

## 輕鬆齊唱K

以自助形式在band房唱K。

日期：5/11、12/11、19/11、26/11(二)

時間：下午2:30-4:30

地點：樂樂坊

名額：5名

費用：\$10



## 週六好戲派

逢星期六也有電影欣賞，歡迎大家來中心共享電影之樂！

時間：下午2:00-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

## 11月電影播放戲目

2/11 : <工廠少爺>

9/11 : <玉龍太子出家>

16/11 : <慧姑爺>

23/11 : <嫁衣>

30/11 : <萬世流芳張玉喬>



## 歡樂桌上遊戲

透過桌上遊戲與大家共度美好的下午。

日期：22/11(五)

時間：下午2:30-3:30

地點：中心大堂

名額：30名

費用：免費



## 識字中文班11-2月

透過簡單而又有趣的方法學習中文運用所學的中文知識，應用在日常生活當中。

日期：6/11-5/2(三) (10堂)

(\*以下日子課堂暫停:13/11、27/11、25/12、1/1)

時間：上午10:00-11:00

地點：樂聚坊

名額：10名 (參加者需預先報名)

費用：會員\$100 非會員\$130

負責職員：陳嘉研姑娘



## U3A舞出真我班11-1月

由梁鳳儀老師教授舞蹈，跟隨輕快音樂舞動，身心舒暢，有益健康。

日期：28/11-31/1(四) (8堂)

(\*以下日子課堂暫停：26/12、16/1)

時間：下午2:00-4:00

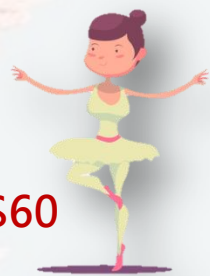
地點：中心大堂

名額：15名

導師：梁鳳儀老師

費用：會員\$40 非會員\$60

負責職員：林嘉俊先生



## 老有所為-快樂紮染體驗

紮染是近年來新興的藝術工藝，紮染導師將把紮染過程呈現在各位面前，透過顏色、形態、質料等，讓大家感受及體驗藝術創作，製作獨一無二的環保袋！

內容：讓參加者認識如何運用自然食材、植物染色。

日期：20/11(三)

時間：下午2:30-4:30

地點：中心大堂

費用：免費

名額：20名

(參加者需預先報名)

負責職員：陳嘉研姑娘



## 長者學苑-沙畫說故事班

有沒有看過電視機上的燈箱沙畫表演？今次我們邀請到沙畫導師與老友記以沙傳情，說說快樂故事，同時，亦讓老友記體驗沙畫藝術創作！機會難得，歡迎各位來參與！

日期：19/11、26/11(二)(2堂)

時間：下午2:00-3:30

地點：中心大堂

費用：免費

名額：12名

(需預先報名，

12/11 (二)上午11:30進行抽籤)

負責職員：陳嘉研姑娘



## 老有所為-沙畫快樂體驗

讓老友記試玩沙畫藝術創作！機會難得，歡迎各位來參與！

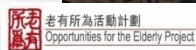
日期：19/11、26/11(二)

時間：下午3:30-4:00

地點：中心大堂

費用：免費

負責職員：陳嘉研姑娘



## 足底按摩保健樂 (12月)

由按摩師傅提供每節45分鐘的腳底按摩服務。

活動日期：逢星期五

報名日期：18/11(一)

抽籤時間：上午10:45

費用：\$95/1節

負責職員：林嘉俊先生

(如有查詢請先向負責職員聯絡)





# 有緣再見

大家好，我是曾姑娘。眨眼間我到中心已有四個多月了，感恩在這裡遇到的每一位老友記，感恩你們很盡力記我的名字，感恩你們會與我分享生活上的一切，更感恩你們包容照顧我，遇到你們是我的榮幸。除此之外，也衷心祝福大家身體健康、心想事成，最後都希望大家多多支持中心的活動。我們有緣再見♡



實習學生：曾家儀姑娘

bye~



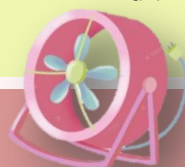
實習學生：劉曼婷姑娘

各位老友記，小曼頭我將於11月中完成實習，能與大家在這個充滿歡樂的地方相聚是一種緣份，感謝大家幾個月來的包容和照顧，讓我渡過寶貴的實習時光。祝大家身體健康，生活愉快！



## 環保小先鋒

由即日開始，逢星期四將膠樽、玻璃或小型電器帶來中心回收，即可換取小禮物一份！



## 下次例會

# 12月



# 星期二

## 中心開放時間

星期一至六：上午9:00-下午5:00  
星期日及公眾假期：視乎活動舉行情況

## 入會手續

請帶備身份證及相片一張，辦妥入會手續後，每個會籍可獲取紀念品乙份。

### 個人會籍：

50歲或以上人士，  
每年會費\$30。

### 家庭會籍：

人數不限，每年會費 \$50。

## 續証安排

P.8 請各位留意您的會員証上之有效日期，如需續証請聯絡當值職員。